

子供・女性の スポーツ振興について



水村(久埜)真由美



お茶の水女子大学
Ochanomizu University

お茶の水女子大学 基幹研究院

子どものスポーツ振興



子どもの定義

- 乳幼児期（義務教育年齢に達するまで）
- 学童期（小学生）
- 思春期（中学生からおおむね18歳まで）

スポーツ参加
に関連すると

- 乳幼児期→保護者同伴が必須
- 学童期→低学年は保護者同伴、学年が上がると子どもの意志
- 思春期→自分で行動、部活動の影響、心身の不安定な時期

子どもを取り巻く環境の問題

• スポーツや外遊びに
不可欠な要素の減少

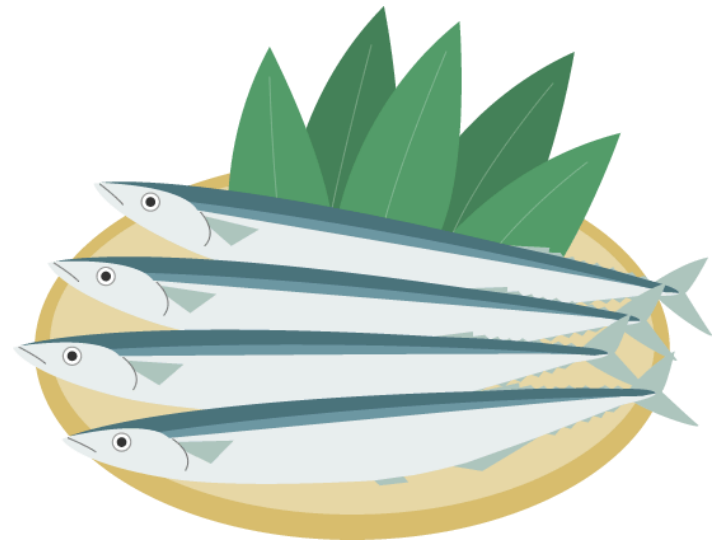
• 時間

• 空間

• 仲間

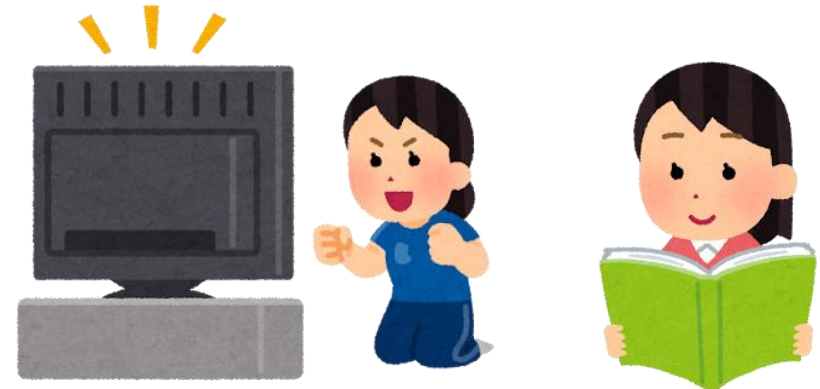
+ 手間

子どもを巡る
「さんま(間)」の
不足

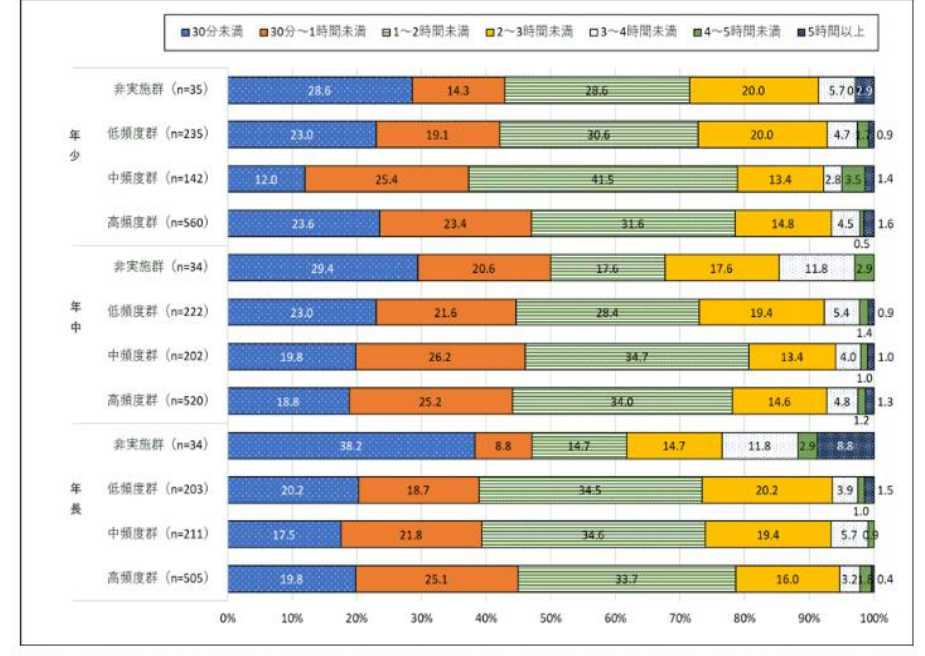
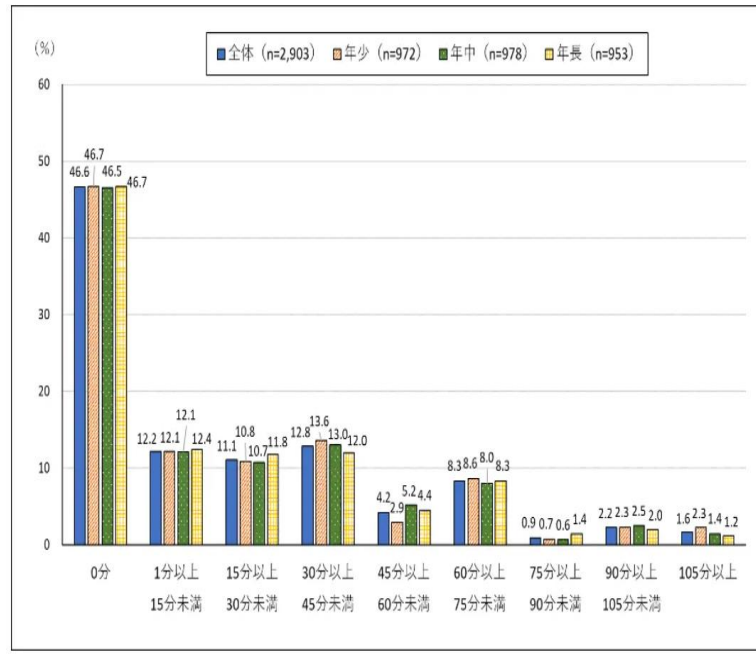
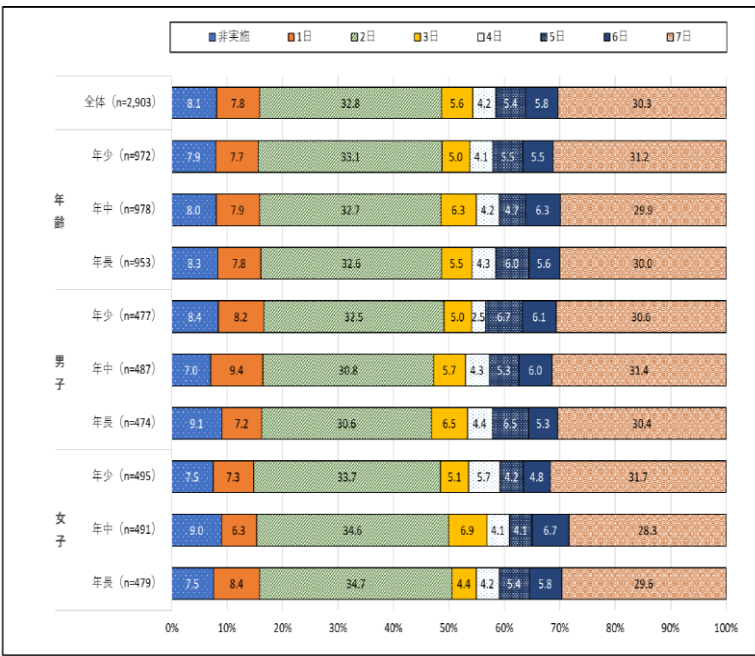


子どもの身体と運動に関する課題

- コロナ禍を経た不活動の影響
 - 強制的な一定期間の不活動
 - 在宅時間の増加
 - 友達と過ごす時間の減少
 - マスクの着用
 - 公園よりも自宅の近く
 - 友達よりも家族と運動
- ✕ 早期に運動スポーツ嫌い
- ○ 運動による快感情の経験
 - する → 従来のスポーツ参加
 - みる → 応援する
 - 支える → 興味をもつ(学ぶ)



全国の幼児(3~6歳)を対象とした運動実施状況に関する調査研究(笹川スポーツ財団、2023)



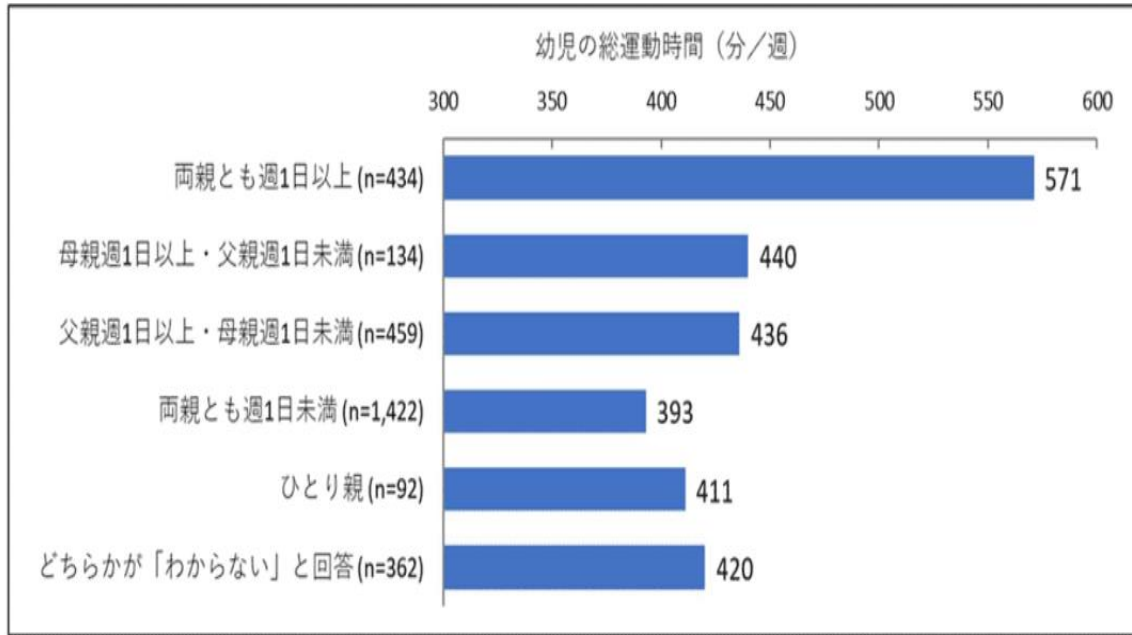
園外で「1日も外遊びをしていない」幼児は8.1%

平日に園外で「全く外遊びをしない」幼児は46.6%

運動実施頻度が高い幼児ほど、平日の「スクリーンタイムが2時間以上」の割合は低い

注1) 園(幼稚園・保育園など含む)の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム(テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間
 注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない
 注3) 非実施群: 園以外の時間に全く運動をしない、低頻度群: 週に1~2日実施、中頻度群: 週に3~6日実施、高頻度群: 週7日(毎日)実施

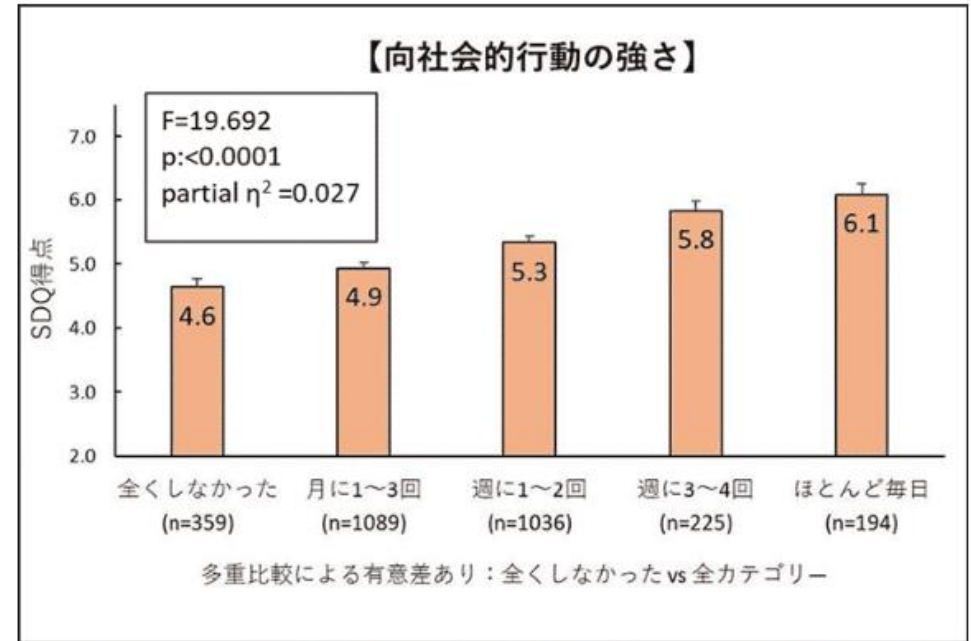
全国の幼児（3～6歳）を対象とした運動実施状況に関する調査研究（笹川スポーツ財団、2023）



注1) 値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、運動・スポーツの習いごと）

注2) 多重比較：両親とも週1日以上 > 母親週1日以上・父親週1日未満、父親週1日以上・母親週1日未満、両親とも週1日未満、どちらかが「わからない」と回答

両親ともに週1日以上の運動・スポーツをしている家庭の幼児は、運動時間が長い



注1) 値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注2) F値、p値、効果量、および多重比較の結果はSDQ得点のlog変換値を用いた分析に基づく

注3) SDQ日本語版（子どもの強さと困難さアンケート：Strength and Difficulties Questionnaire）は、子どものメンタルヘルス全般をカバーするスクリーニング尺度として開発された指標である。幼児の情緒・行動特性を25項目の質問でたずね、日常生活への適応のしやすさ・しづらさを評価できる。

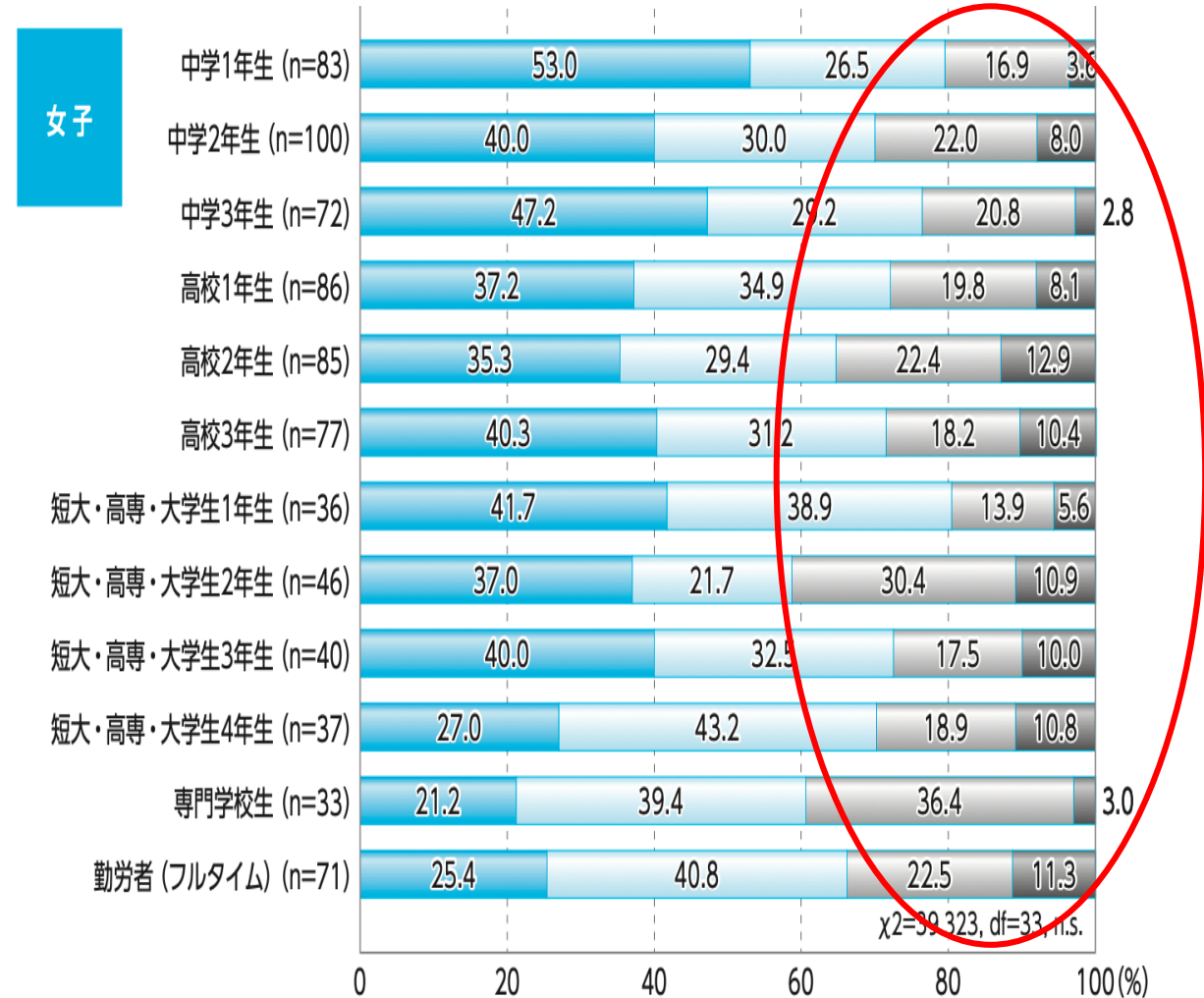
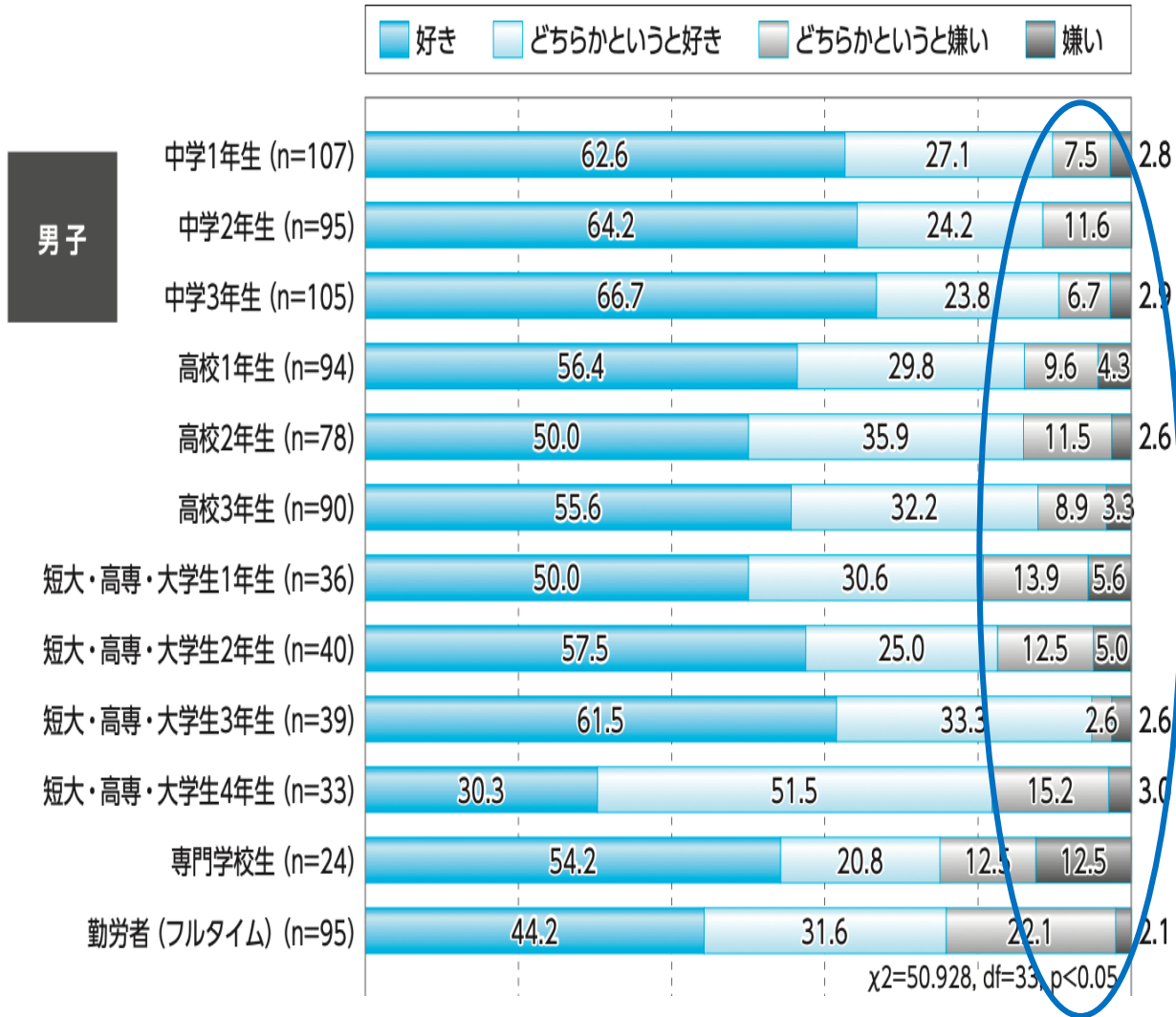
※図表の数値（%）は、小数点第2位以下を四捨五入しているため、文中の数値（%）の合計値とは一致しない場合があります。

親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど、他者を思いやり協力的に行動できる、いわゆる社会性が高い傾向

子ども(4~11歳)のスポーツ参加 (笹川スポーツ財団、2023)

- 運動・スポーツ実施頻度群
 - 高頻度群(運動頻度が週7回以上) = 43.3%
- 女子
 - 非実施群(過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった) = 3.5% (1.1%増)
 - 低頻度群(運動頻度が年1回以上週3回未満) = 20.8% (1.6%増)
 - 中頻度群(運動頻度が週3回以上週7回未満) = 36.2% (2.3%増)
 - 高頻度群 = 39.4% (5.1%減)
- 実施した運動・スポーツ種目
 - 1位 おにごっこ 57.2%
 - 2位 ドッジボール 32.0%
 - 3位 水泳 31.4%
 - 4位 自転車あそび 29.4%
 - 5位 ぶらんこ 28.9%
 - 6位 なわとび、サッカー 25.4%

運動好きと嫌いの割合 (笹川スポーツ財団、2019年)



運動スポーツが好きという経験を創出したい ＝運動スポーツ嫌いのイメージを知る

男子

順位	全体	中学校期	高校期	大学期(短大・高専含む)	勤労者(フルタイム)
1	疲れる 62	疲れる 17	疲れる 7	疲れる 11	疲れる 13
2	うまくできない・苦手 40	うまくできない・苦手 12	うまくできない・苦手 14	うまくできない・苦手 9	からだを動かすので気持ちがいい 9
3	やる気が出ない 33	楽しい 9	楽しい 9	からだを動かすので気持ちがいい 7	やる気が出ない 8
4	からだを動かすので気持ちがいい 29	汗をかくのが気持ち悪い 8	やる気が出ない 8	やる気が出ない 6	楽しい 7
	楽しい 29	やる気が出ない 7	一緒にできる友だちがいる 7	汗をかくのが気持ち悪い 4	楽しい 5
6	汗をかくのが気持ち悪い 23	からだを動かすので気持ちがいい 6	汗をかくのが気持ち悪い 7	一緒にできる友だちがいる 4	うまくできない・苦手 3
7	一緒にできる友だちがいる 15	失敗することが多い 5	からだを動かすので気持ちがいい 5	失敗することが多い 3	一緒にできる友だちがいる 3
8	失敗することが多い 13	できないと恥ずかしい 4	タイムを計るのが嫌だ 5	上手にできる・得意 2	勝ち負けが決まるのがおもしろい 2
9	勝ち負けが決まるのがおもしろい 8	勝ち負けが決まるのがおもしろい 3	失敗することが多い 3	汗をかくのが気持ち悪い 2	失敗することが多い 1
	タイムを計るのが嫌だ 8	友だちが応援してくれる 3	上手にできる・得意 2	勝ち負けが決まるのがおもしろい 1	あきらめずに練習すればできる 1
		勝ち負けが決まるのがおもしろい 2	注意されることが多い 1	友だちの様子が気になる 1	友だちの様子が気になる 1
		友だちが応援してくれる 2	友だちが応援してくれる 1	先生やコーチにほめられる 1	
		友だちの様子が気になる 2	上手な人と一緒に運動をしなければならぬ 1		

疲れる

うまくできない
苦手

女子

順位	全体	中学校期	高校期	大学期(短大・高専含む)	勤労者(フルタイム)
1	疲れる 118	疲れる 36	うまくできない・苦手 42	うまくできない・苦手 29	疲れる 11
2	うまくできない・苦手 117	うまくできない・苦手 38	疲れる 40	疲れる 24	楽しい 9
3	やる気が出ない 63	やる気が出ない 20	やる気が出ない 28	からだを動かすので気持ちがいい 14	からだを動かすので気持ちがいい 8
4	楽しい 49	楽しい 9	からだを動かすので気持ちがいい 15	楽しい 13	うまくできない・苦手 8
	からだを動かすので気持ちがいい 49	できないと恥ずかしい 9	楽しい 11	やる気が出ない 11	一緒にできる友だちがいる 4
6	できないと恥ずかしい 27	あきらめずに練習すればできる 8	汗をかくのが気持ち悪い 11	できないと恥ずかしい 10	やる気が出ない 2
7	汗をかくのが気持ち悪い 26	汗をかくのが気持ち悪い 8	失敗することが多い 10	タイムを計るのが嫌だ 5	失敗することが多い 2
8	一緒にできる友だちがいる 21	からだを動かすので気持ちがいい 7	あきらめずに練習すればできる 7	一緒にできる友だちがいる 4	できないと恥ずかしい 2
	失敗することが多い 21	一緒にできる友だちがいる 7	勝ち負けが決まるのがおもしろい 7	勝ち負けが決まるのがおもしろい 4	勝ち負けが決まるのがおもしろい 2
10	勝ち負けが決まるのがおもしろい 19	失敗することが多い 5	できないと恥ずかしい 6	汗をかくのが気持ち悪い 4	あきらめずに練習すればできる 1
		タイムを計るのが嫌だ 5		注意されることが多い 4	汗をかくのが気持ち悪い 1
				注意されることが多い 1	
				友だちが応援してくれる 1	

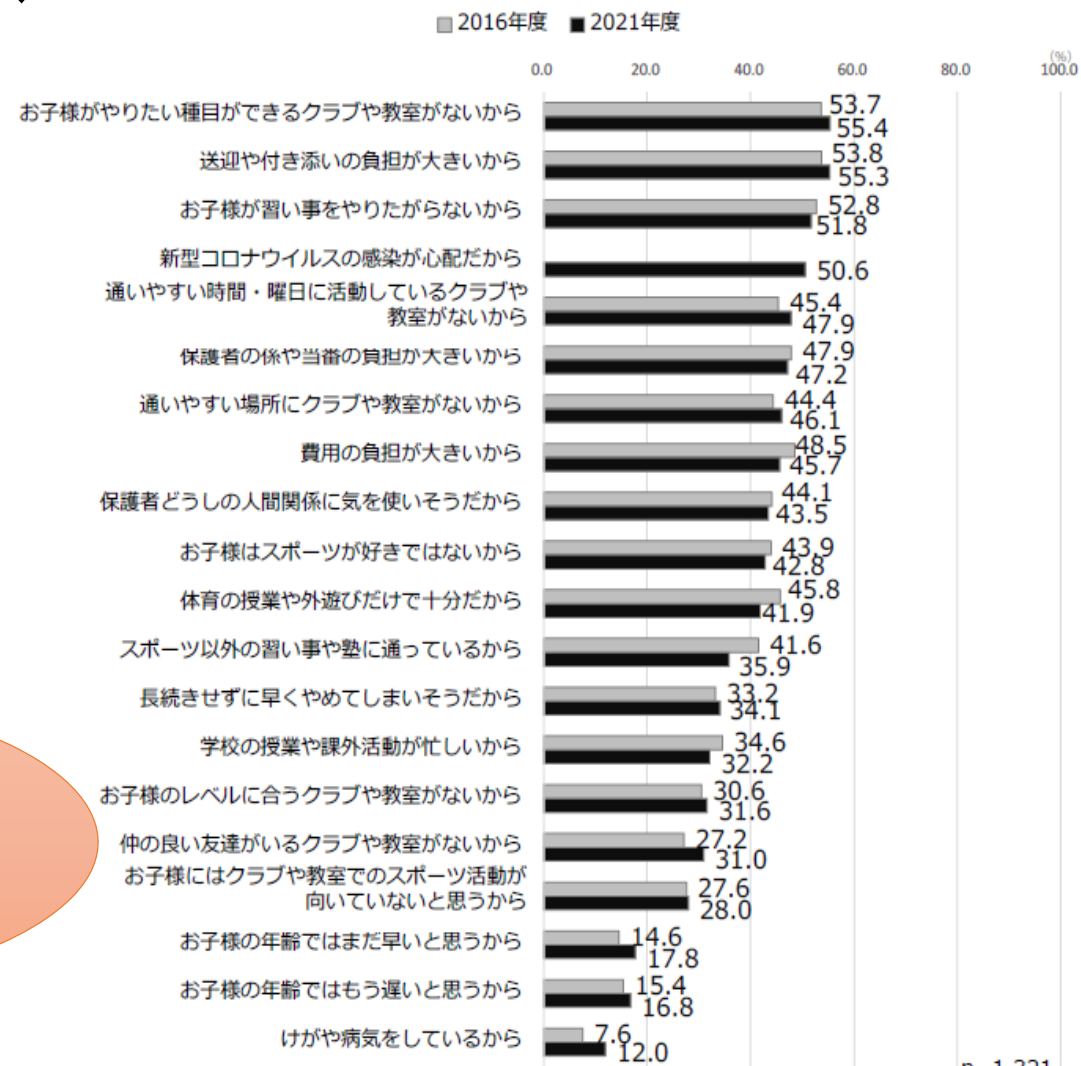
注) 運動・スポーツ嫌い群:「嫌い」「どちらかという嫌い」の回答を合わせて集計

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

(出典: 笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019 4～21歳のスポーツライフに関する調査報告書」)

子どものスポーツ参加と保護者 (笹川スポーツ財団、2019)

図表 7-1 スポーツ活動をしらない理由(スポーツ活動をしていない子)



図表 7-2 スポーツ活動をしらない理由(世帯年収別)

	400万円未満 (322)	600万円未満 (313)	800万円未満 (212)	800万円以上 (194)
費用の負担が大きいから	59.9	49.5	38.2	27.3
送迎や付き添いの負担が大きいから	61.8	57.2	53.8	47.9
保護者の係や当番の負担が大きいから	53.1	49.8	46.7	38.7
保護者どうしの人間関係に気を使いそうだから	48.1	49.8	41.5	31.4

主1) 「とてもあてはまる」+「まああてはまる」の%。

主2) <>は5ポイント以上、<< >>は10ポイント以上差があることを示す。

こどものスポーツ
参加の支援は母親
が担当→負担

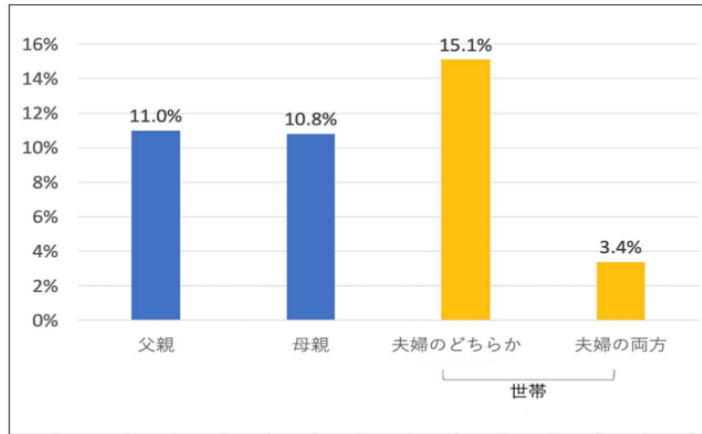
両親の健康・父親の育児参加

Journal of Affective Disorders 324 (2023) 114–120

OPEN Parental psychological distress in the postnatal period in Japan: a population-based analysis of a national cross-sectional survey

Kenji Takehara^{1,2}, Maiko Suto² & Tsuguhiko Kato²

Mental health assessments of both members of a couple are important when considering the child-



- 生後1歳までのこどもをもつ親のメンタルヘルス (Takehara et al., 2020)
- 父か母もメンタルヘルスの不調のリスク有と判定された世帯は15.1%、夫婦両方は3.4%

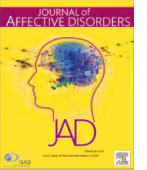


ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jad



The long-term association between paternal involvement in infant care and children's psychological well-being at age 16 years: An analysis of the Japanese Longitudinal Survey of Newborns in the 21st Century 2001 cohort

Tsuguhiko Kato^{a,*}, Yuko Kachi^b, Manami Ochi^{a,c}, Mako Nagayoshi^d, Bibha Dhungel^{e,f}, Takayuki Kondo^a, Kenji Takehara^f

• 父親の育児支援が子供の思春期のメンタルヘルスを改善 (Kato et al, 2023)

- 生後半年時点での父親の積極的育児参加
- 16歳時点で子供のメンタル不調が起こりにくい

こどもカルチャー ＝スポーツ文化に触れる居場所の創出

- 疲れないスポーツ
- 上手いかわなくて問題ないスポーツ
- スポーツに参加しづらいこどもの居場所
- お金がかからない
- 1人でできる

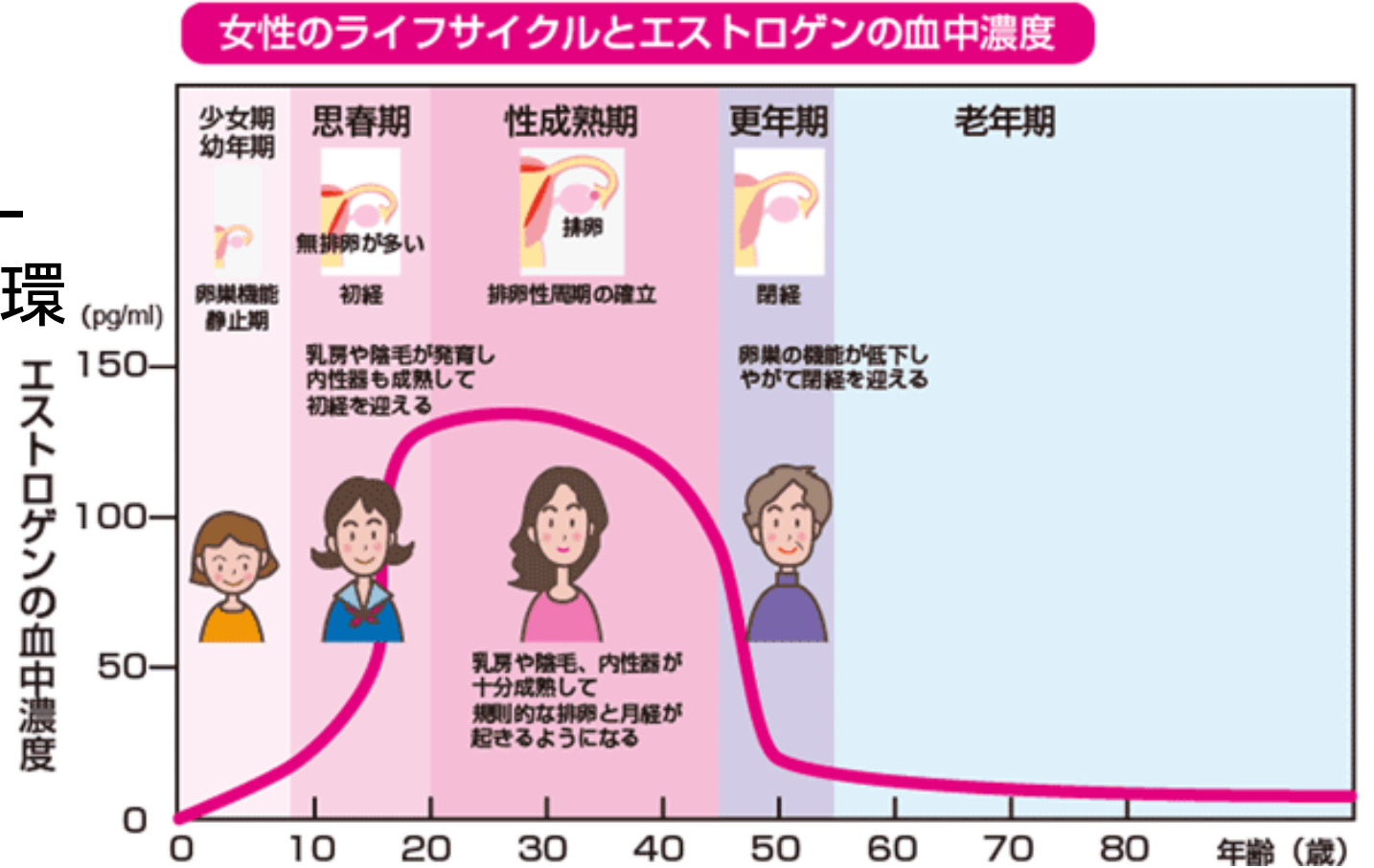


女性のスポーツ振興



Well-being (ウェルビーイング)

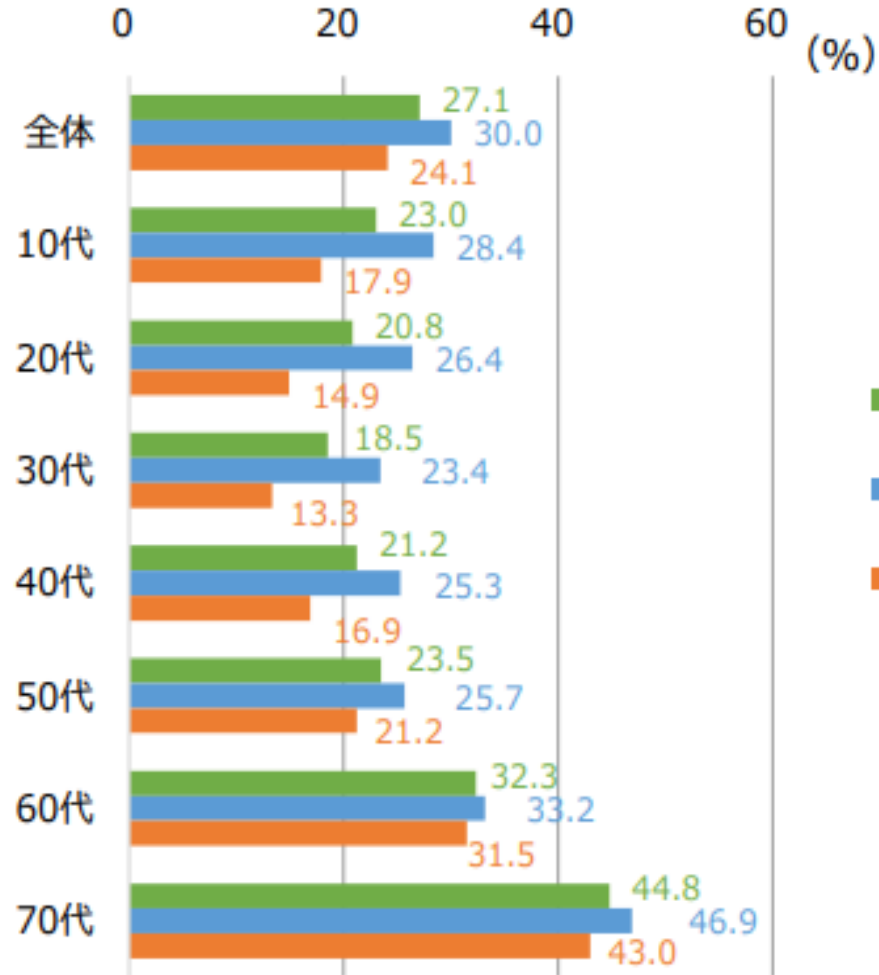
- 個人や社会のよい状態
- 健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定
- (WHO,2021)
- 包括的な概念
- SDGsの実現とも深く関連
- 女性のスポーツ振興の視点



(出典: http://www.otsuka.co.jp/health_illness/menopause/chenge.html)

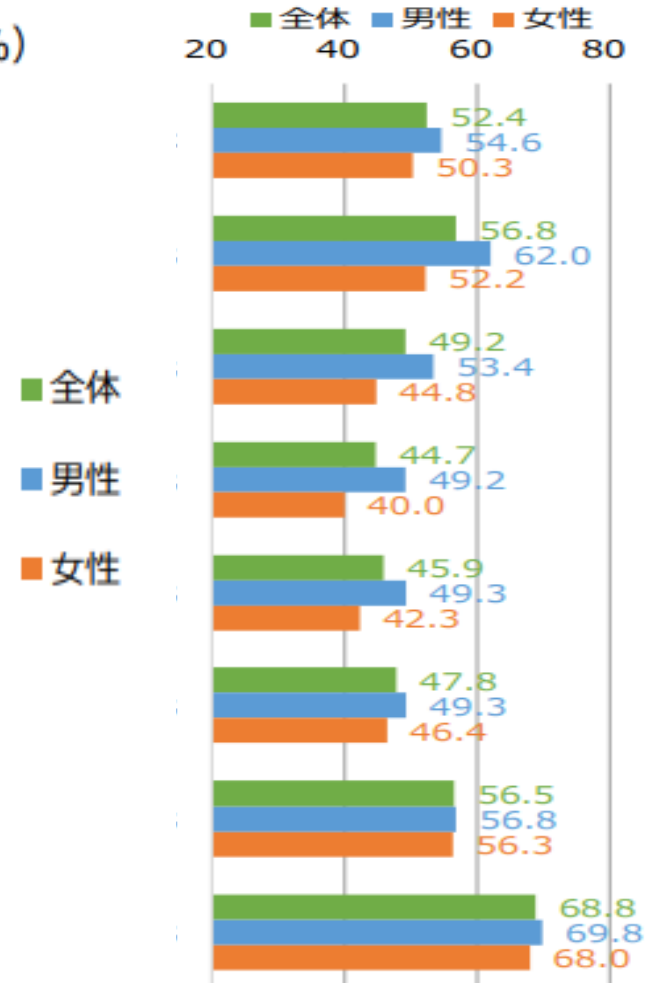
女性のスポーツ実施率 (文部科学省、2023)

③年代別スポーツ実施率の比較



①年代別【週1日以上】

スポーツ実施率の比較 (%)



週1回以上

20代女性 44.8 %
30代女性 40.0 %
40代女性 42.3 %

1日30分以上汗をかく 程度の運動を週2回

以上1年以上継続
20代女性 14.9 %
30代女性 13.3 %
40代女性 16.9 %

就学期の男女にみられる週総運動時間

・小学5年生

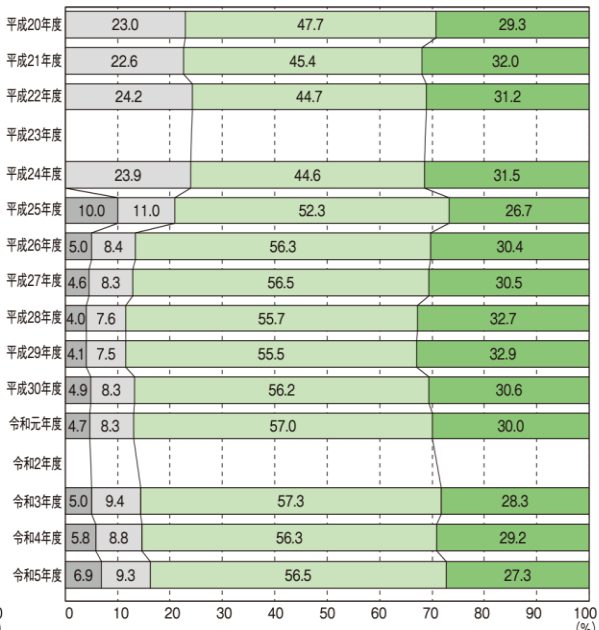
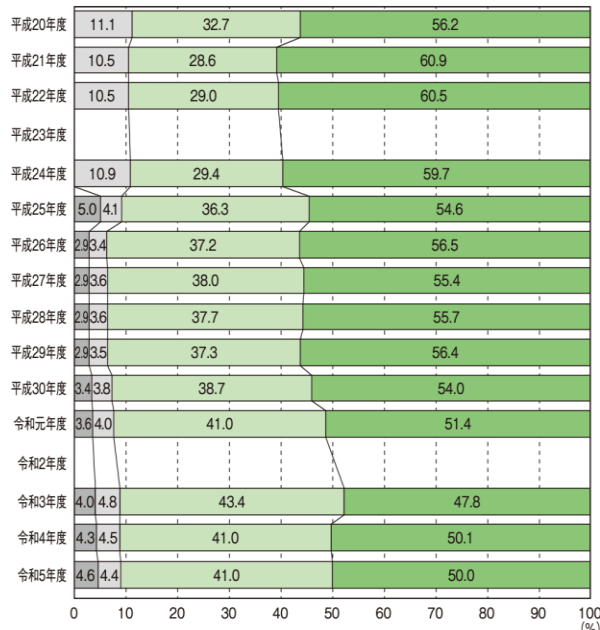
・中学2年生

●男子

■ 0分 □ 1分～60分未満(平成20～24年度は60分未満)
■ 60分～420分未満 ■ 420分以上

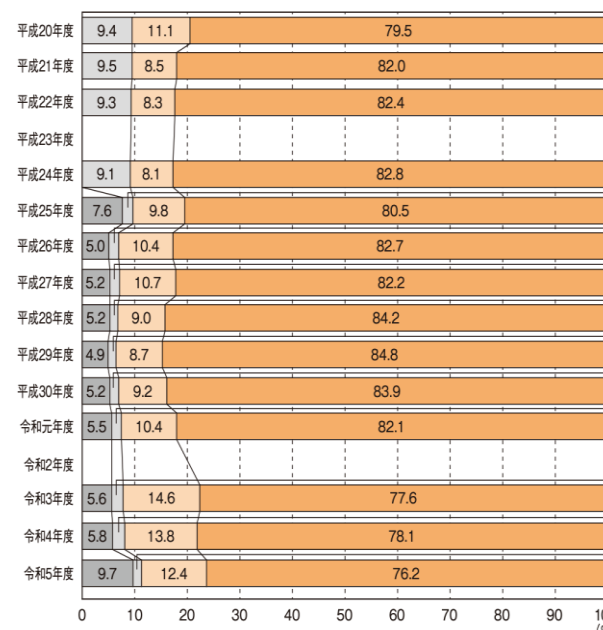
●女子

■ 0分 □ 1分～60分未満(平成20～24年度は60分未満)
■ 60分～420分未満 ■ 420分以上



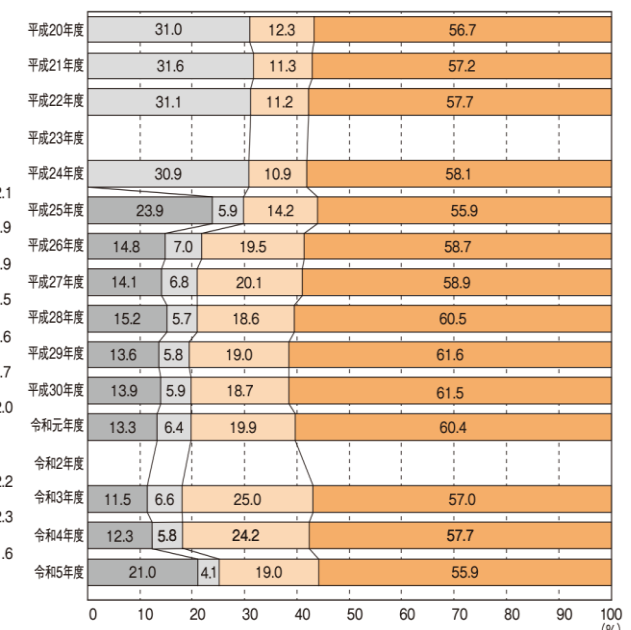
●男子

■ 0分 □ 1分～60分未満(平成20～24年度は60分未満)
■ 60分～420分未満 ■ 420分以上



●女子

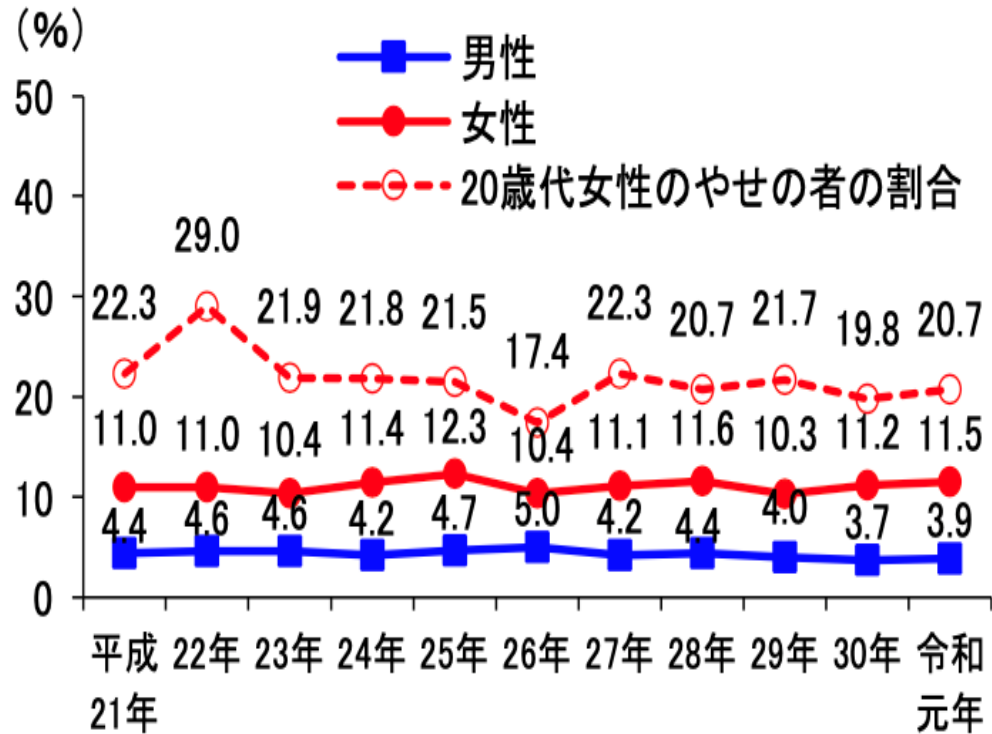
■ 0分 □ 1分～60分未満(平成20～24年度は60分未満)
■ 60分～420分未満 ■ 420分以上



1週間の総運動時間が60分未満の割合

小学5年女子は16.2% → **中学2年は25.1%** vs 男子は9.0%から11.3%

女性のライフイベントと運動



(出典:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」)

- 若年女性の痩せ
- Lookism (外見至上主義)の問題
- 外見のみを重視して判断され、容貌や容姿を理由に差別を受けること
- SDGsの目標「人や国の不平等をなくそう」と深く関連
- 年齢・性別・国籍などいかなる理由による差別もあってはならない

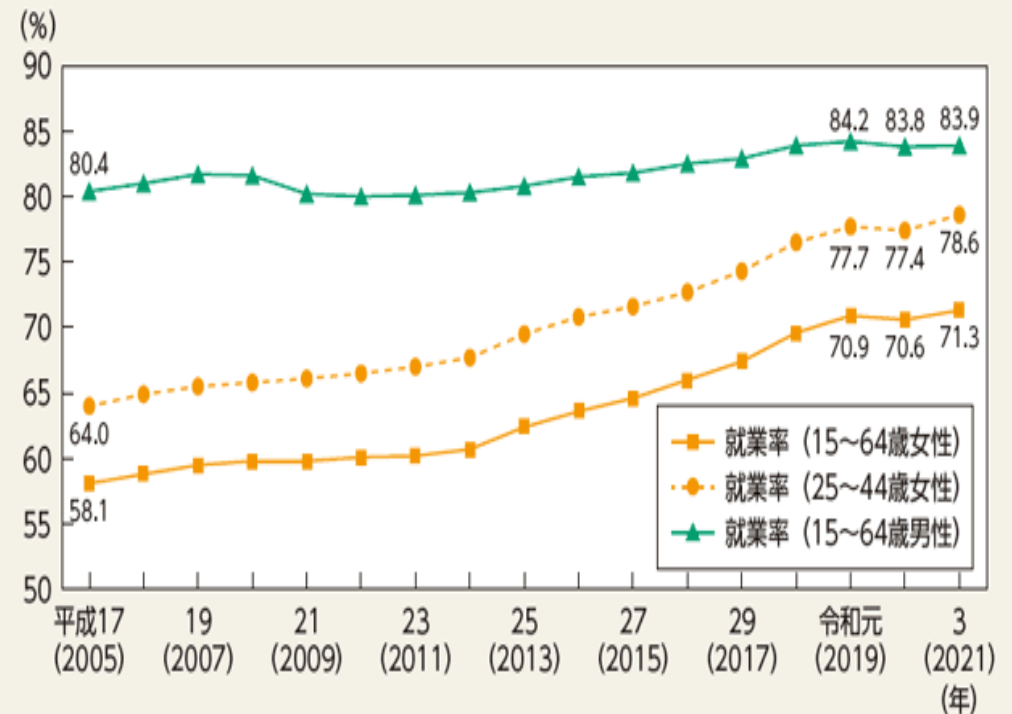


女性のライフイベントと運動

- 青年・壮年期
 - 結婚、妊娠、出産
 - 初婚年齢29.7歳（2023年）
 - 東京は30.7歳
 - 第一子出産年齢31.0歳（2023年）
 - 就業率（25～44歳の女性）
56.5%（S60）から78.6%（R3）
 - 女性のライフスタイルも多様化

2-2図 女性就業率の推移

○就業率は、近年男女ともに上昇傾向。令和2（2020）年は前年より低下したが、令和3（2021）年は、15～64歳の女性は71.3%、25～44歳の女性は78.6%、15～64歳の男性は83.9%。

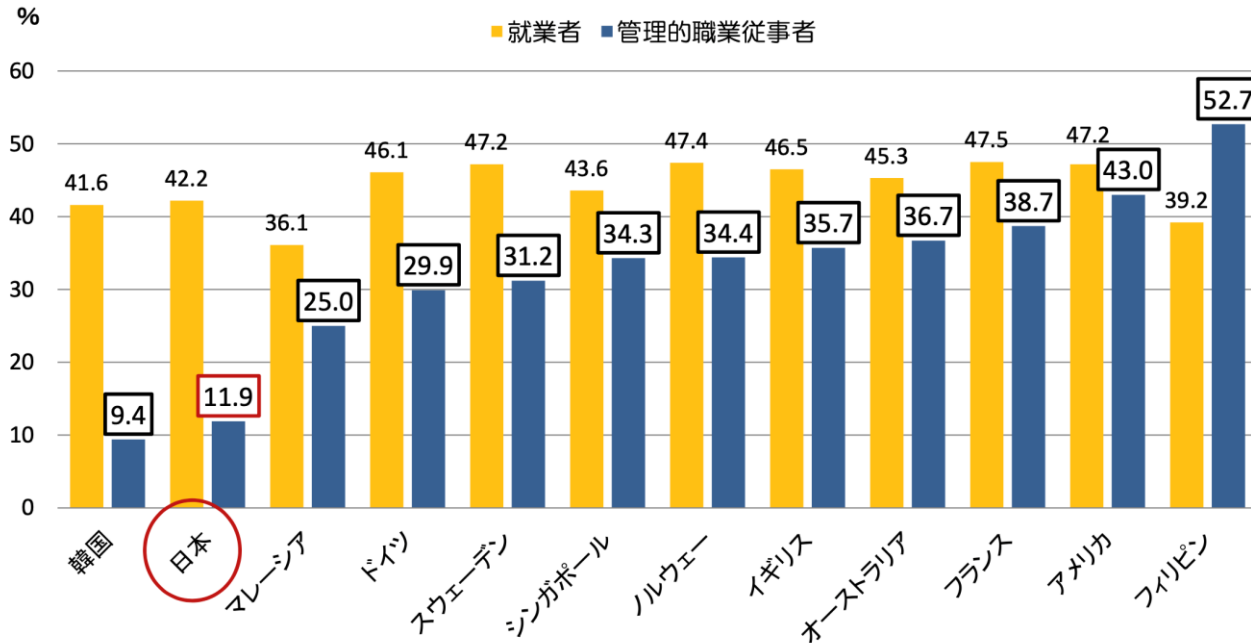


(備考) 1. 総務省「労働力調査（基本集計）」より作成。
2. 平成23（2011）年の就業率は、総務省が補完的に推計した値。

ポジティブアクション(積極的改善措置)

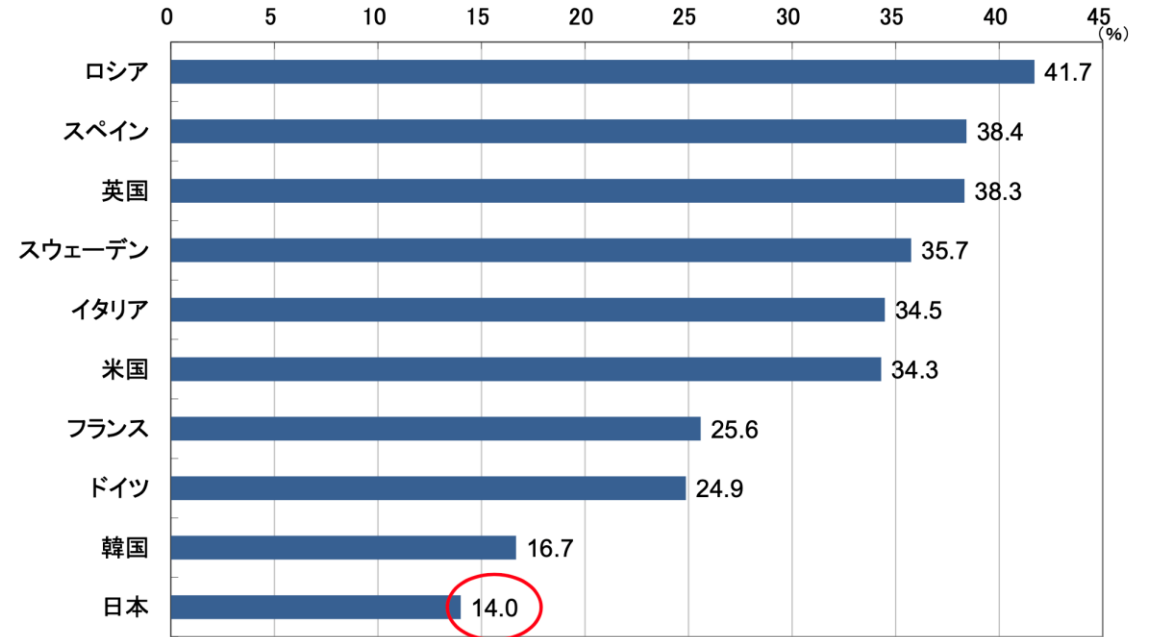
- ・ 指導的立場にいる女性の割合を2020年までに30%にする

就業者に占める女性割合に比べ、管理的職業従事者に占める女性割合は国際的にみても低い



- (備考) 1. 労働力調査(基本集計)(平成23年)(総務省)、データブック国際労働比較2012((独)労働政策研究・研修機構)より作成。
2. 日本は2011年、オーストラリアは2008年、その他の国は2010年のデータ。
3. 「管理的職業従事者」とは、会社役員、企業の課長相当職以上、管理的公務員等をいう。また、管理的職業従事者の定義は国によって異なる。

研究者に占める女性の割合は、他の先進諸国と比べても低い



- (備考) 1. EU諸国等の値は、EU「Eurostat」より作成。推定値、暫定値を含む。
2. 日本の数値は、総務省「平成22年科学技術研究調査報告」に基づく(2012(平成24)年3月31日現在)。
3. 米国の数値は、国立科学財団(NSF)の「Science and Engineering Indicators 2006」に基づく。

フェムテック Femtech

- Female (女性)+Technology (テクノロジー)
 - 月経
 - 不妊・妊活
 - ウェルネス(女性特有疾患)
 - セクシャルウェルネス
 - 妊娠・産後
 - 更年期
- 女性特有の健康課題をテクノロジーの力で解決するための製品・サービス

- 女性のスポーツ参加の支援
- マタニティスポーツ
- プレメノポーズスポーツ
- メノポーズスポーツ
- 生理の貧困問題



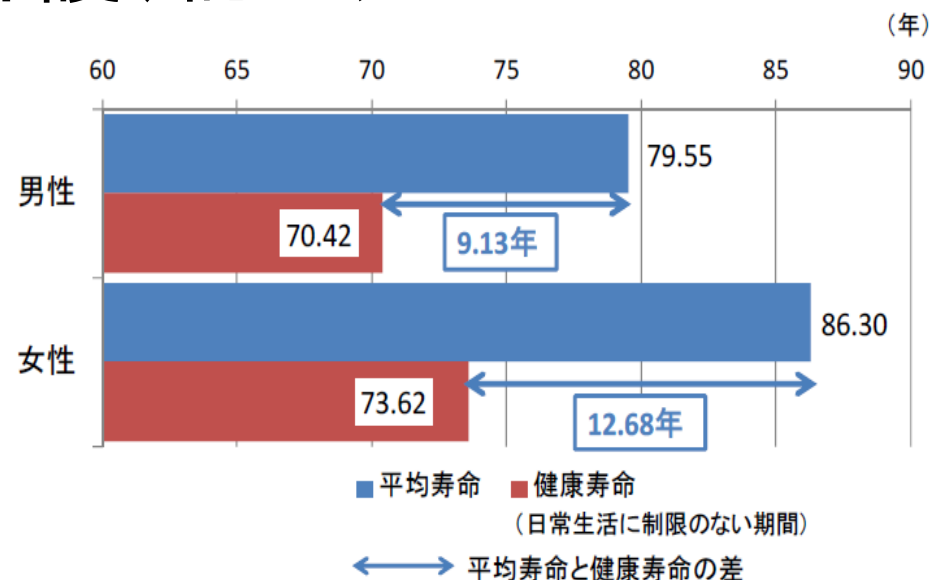
中高年女性の心身の変化

• 閉経に伴う更年期障害

- 平均閉経年齢約50歳(40~59歳)
- エストロゲンの低下により、骨粗鬆症、動脈硬化のリスクが増加
- 更年期障害
 - のぼせ、汗、寒気、冷え症、動悸、胸痛、息苦しさ、疲れやすい、頭痛、肩こり、めまい
 - イライラや怒りっぽいなどの情緒不安定、抑うつ気分
 - 腰痛や関節痛、嘔気や食欲不振、皮膚の乾燥感やかゆみなど

• 高齢期

- 長寿な日本人女性
- 平均寿命と健康寿命の差→10年以上
- 介護、認知症

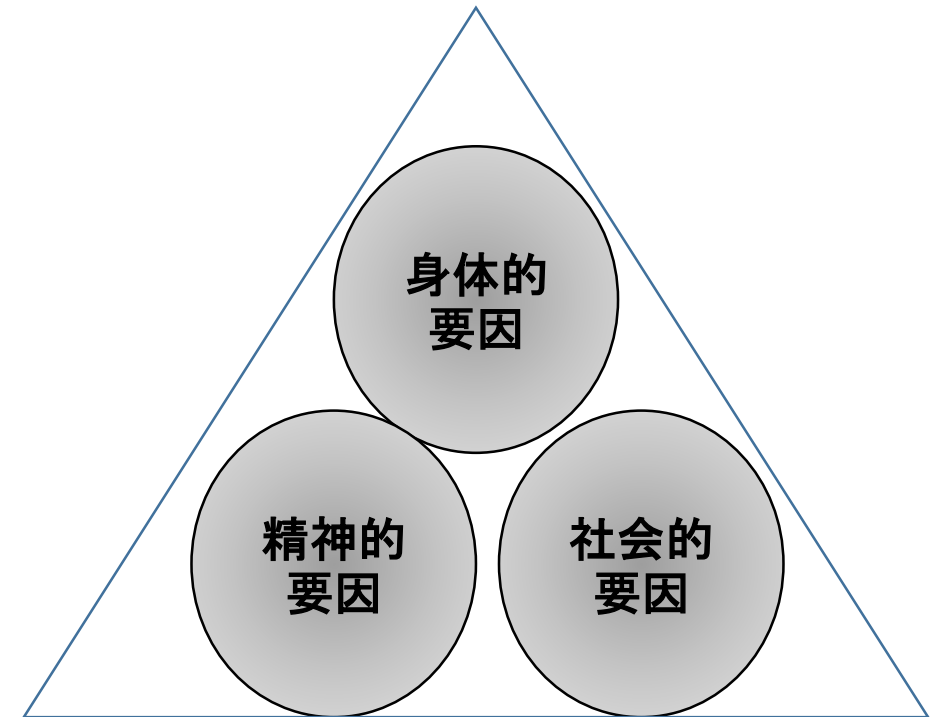
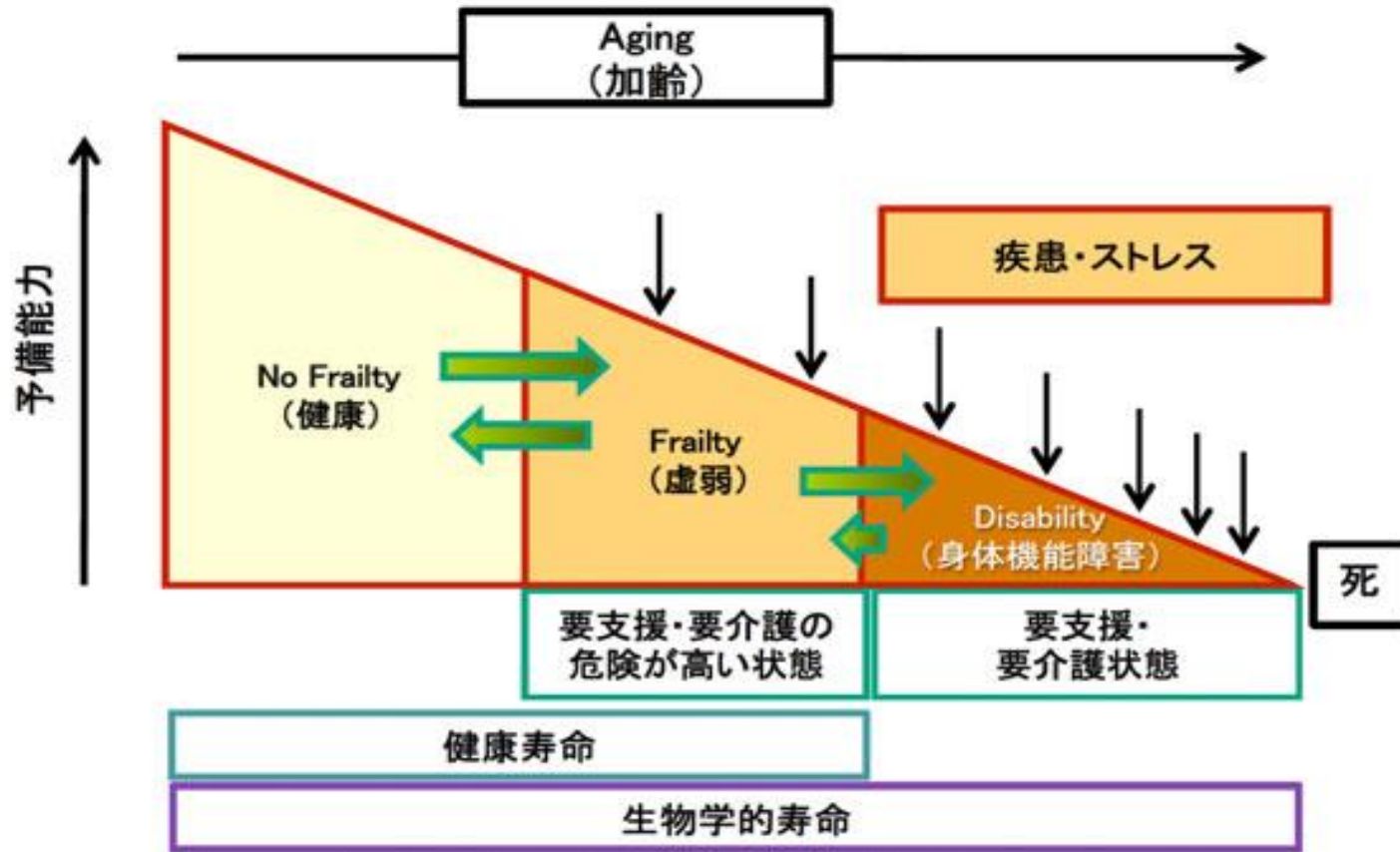


資料: 平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」

健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

(出典: 厚生労働省「平均寿命と健康寿命をみる」)

フレイル(虚弱: Frailty)



出典： 長寿医療研究センター病院レター 第49号
虚弱(フレイル)の評価を診療の中に
<http://www.ncgg.go.jp/hospital/pdf/news/Hospitalletter49.pdf>

生活環境としてのWalkability (ウォーカビリティ)

• Walkability Index

(Fran et al., 2010)

- ある地点から徒歩で到達できる範囲に、生活利便施設、商業・レジャー施設、教育・学び施設といった生活をする上で近くにあって嬉しい「都市のアメニティ」がどれだけ集積しているかを100点満点で評価する指標

第1表 高齢者を対象としたウォーカビリティ関連の環境指標と身体活動量・歩行量との関係

領域	評価項目	身体活動量	歩行量
総合指標	ウォーカビリティ合成指数	+0P	+
密度 Density	住居密度		+0
活動機会の多様度 Diversity	目的地・サービスへの総合的なアクセス	+0P	+0
	土地利用の混合度	P	
	店舗・商業施設	+0	+0
	公共交通機関	+0	+0
	公園・オープンスペース レクリエーション施設	+P	+0
歩行に好ましいデザイン Pedestrian Friendly Design	道路の接続性		
	歩行者向けのインフラ整備（歩道等）	+0	+
	物理的障害（傾斜等）の乏しさ 緑・景観の美しさ	P +P	 +P
安全性 Safety	交通安全性 治安	+P	P +P

+ : 客観的・主観的環境評価を用いた研究群を統合して関連性が統計学的に有意

0 : 客観的環境指標を用いた研究群で関連性が統計学的に有意

P : 主観的環境指標を用いた研究群で関連性が統計学的に有意

出典：Barnett et al. (2017) のTable 5を簡略化。

(中谷と埴淵、2019より)

Physical activity and built environment

身体活動と構築(建造)環境

- Built environment 構築(建造)環境
- 生産された空間編成のうち、可視的な文化を形成する周辺空間
- 歴史的な建物や町並みといった人工的なものと一体になった自然環境
- 人間によって管理された自然環境
 - 例: 里山
- 文化的美的価値が存在
- 街並みの美しさ→身体活動量の増加に貢献
- 景観の良い好きな道を歩く
- 自然と歩数が増加
- **美しさ**と身体活動量

スポーツやスポーツをめぐる環境に新しい価値＝**美**という価値観

2025 in Tokyo

• 世界陸上2025

- 陸上に全く興味のない人たちの参加を促進
- 競技場を拠点にしたスポーツと関係のない生活文化イベント

- アート
- フード
- SDGs

- 他の魅力に釣られてスポーツの場に来たら意外と楽しかったという新しい体験

• デフリンピック

- 聞こえない聞こえるは関係ない誰でも参加型のイベント
- Cool Japanを活用した広報

手話単語(しゃべらんご)の うごきま ふりつけに とりいれた ダンスだよ! みんなで おどって、手話言語(しゃべらんご)に ふれよう!

東京2025デフリンピック
しゅわしゅわ☆デフリンピック!の
おどりかた [うた: プッピース きよく/ふりつけ: すかんぽ
編曲: 伊藤ヒロシ 手話監督: 東京都聴覚障害者連盟]

ダンスをおぼえて、
みんなでデフリンピックを
おうえんしよう!



1 シュワシュワ手話 みんなで語り ぼくらはずっとつながってる ごんにちは 君もいっしょに ウォーウォー Thank you! みんなで おうえんしよう!

両手の人さし指を
向かい合わせて
むねの前で回転させる

うでを
上げてふる

むねの前でうでを
クロスさせて広げるよ

人さし指と中指をひたいに当てる
両手の人さし指を曲げる

右手、左手の腕で
下に手を出すよ

下げたいうでを大きく
広げながら上げるよ

口先で手を当てて
前に出す

両手を重ね
はたをふるように動かす

時計の正をま
しょうけんしているよ

たーたー たっ たっ たっ たっ たっ
たっ たっ たっ たっ たっ たっ

うでを上げて左右にふるよ 足はくっしん運動

顔指と人さし指でわを作り
重ねて、上下を反対にして
もう一度重ねるよ

グーにした両手を
2回下におすよ

顔の横で手を
ひらひらさせる

顔指と人さし指でわを作り
重ねて、上下を反対にして
もう一度重ねるよ

グーにした両手を
2回下におすよ

わんまよさせた右手の
指先をむねに当ててから
右むねに当てる

デフリンピックの
マールおたいに!

Adapted/ Inclusive Dance/Sports

- ルールを作らない
- やってはいけないがない
- 新しい事を歓迎
- 違った事を個性として尊重
- 音楽とダンス
- ダンスで生じるグルーブ感
- 快感情の創出
- 音楽、光、映像をはじめとするアートの活用



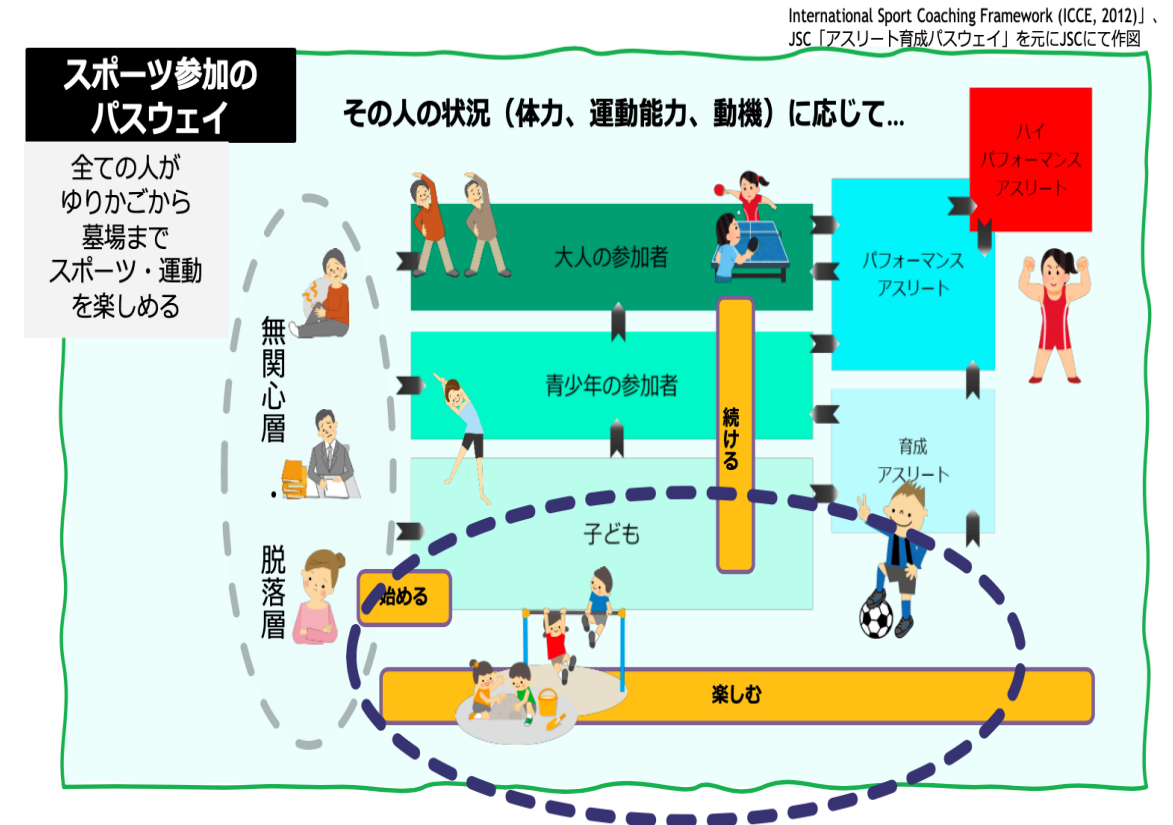
Be creative



スポーツ庁鈴木長官&チコちゃんがキレキレダンス!スポーツ庁女性スポーツ促進キャンペーン動画「Like a parade」本編

フィジカルリテラシー

- 第3期スポーツ基本計画(2022年～)
- **フィジカルリテラシー**とは
- 体育・保健体育の授業等を通じて運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質
- リテラシー(literacy): 文字の文化や書き言葉の世界を意味



幼児期のうちに、学校・地域・家庭で、楽しみながらフィジカルリテラシーを身に着ける機会の確保が必要

フィジカルオラリティ

- オラリティ(orality):リテラシー
に對比される概念

- 即興的で一過性の話し言葉の世界や声の文化を意味(対面関係、座談など)

- 言葉だけでない身体的な相互作用、声音、表情、しぐさ、語りから他者理解や共感を実現

スポーツに新しい
価値の創出

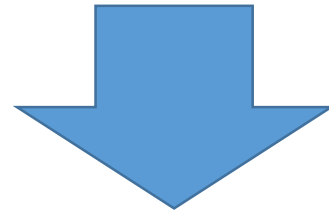
- スポーツによるオラリティ
- (何となく)楽しそう
- 言葉にならない場の創出
- スポーツオーラ?
- 勝手に行列のできるスポーツ施設?



女性・子どものスポーツ振興を考える

スポーツを巡る**新しい環境**を創出

スポーツ嫌い、スポーツ参加を阻害する要因から攻める



従来のスポーツ参加にない発想

新しいカルチャー(生活文化スポーツ)の発信

美

