

適正な運動量はどのくらい？

「都市部の子どもの身体活動量および生活習慣」の調査を開始します

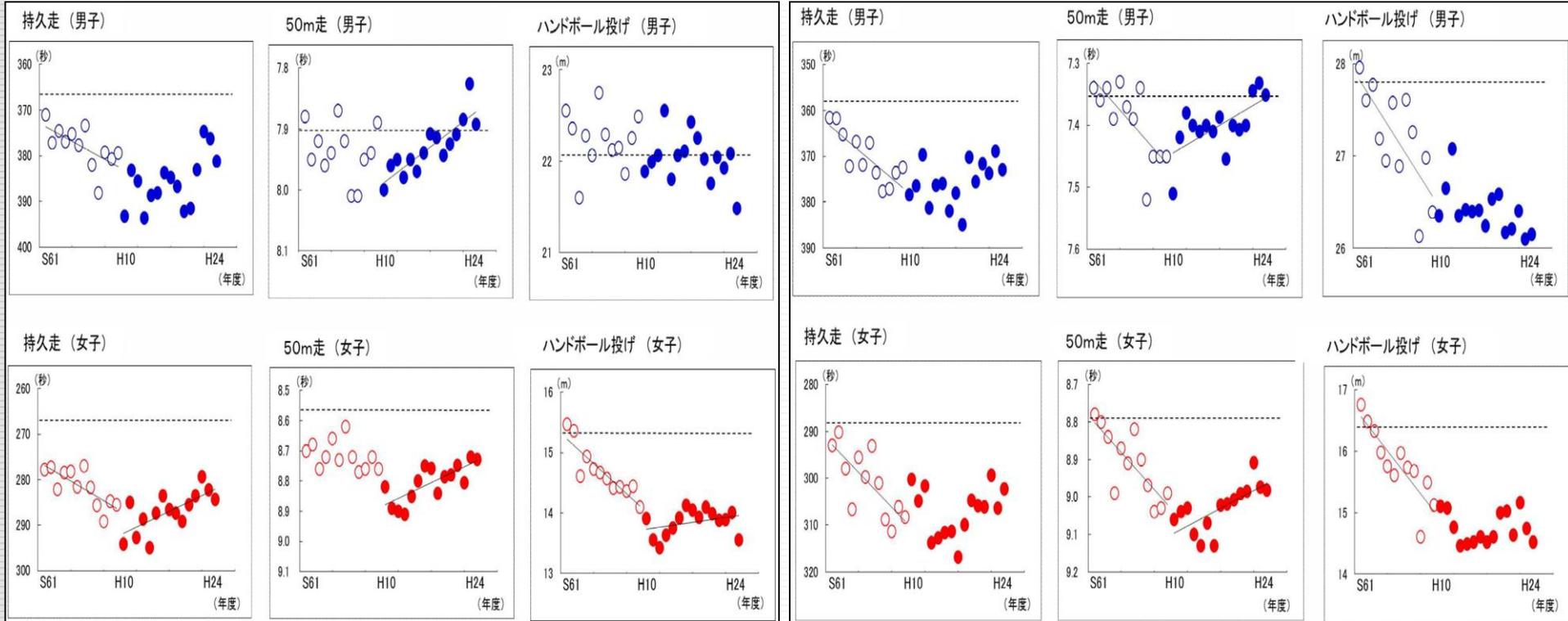


都市健康・スポーツ研究センター
岡崎 和伸

子どもの体力・運動能力が低下している

中学生(13歳)

高校生(16歳)



文部科学省 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から引用

★子どもの体力は昭和60年頃から現在まで低下が続いている

都市部の子どもの体力は低い(大阪府は最低レベル)

体力テスト 都道府県順位(中学生13歳)

体力テストの合計点

地域の規模	男子	女子
大都市	40.6	47.4
中核都市	41.8	48.4
その他の都市	42.0	49.0
町村	42.0	49.0
へき地	41.8	50.2

順位	男子	合計点
1	福井県	45.83
2	茨城県	45.47
3	新潟県	44.84
4	埼玉県	44.38
5	千葉県	44.29
6	秋田県	44.15
7	石川県	44.12
8	岩手県	44.07
9	宮崎県	43.73
10	広島県	43.49
11	岡山県	43.07
12	鳥取県	42.97
13	岐阜県	42.82
14	静岡県	42.79
15	滋賀県	42.62
16	佐賀県	42.51
17	富山県	42.25
18	大分県	42.17
19	群馬県	42.14
20	長野県	42.11
21	宮城県	42.05
22	青森県	41.95
23	奈良県	41.83
24	京都府	41.75
25	山形県	41.68
26	栃木県	41.65
27	熊本県	41.59
28	山梨県	41.47
29	島根県	41.47
30	徳島県	41.47
31	沖縄県	41.46
32	長崎県	41.32
33	和歌山県	41.27
34	山口県	41.07
35	三重県	40.95
36	香川県	40.95
37	愛媛県	40.82
38	愛知県	40.75
39	鹿児島県	40.71
40	福岡県	40.66
41	福島県	40.56
42	兵庫県	40.41
43	高知県	40.23
44	神奈川県	39.92
45	大阪府	39.92
46	東京都	39.71
47	北海道	39.69

順位	女子	合計点
1	福井県	53.14
2	茨城県	53.13
3	埼玉県	52.66
4	千葉県	52.07
5	新潟県	51.38
6	静岡県	51.10
7	石川県	50.52
8	広島県	50.45
9	岩手県	50.36
10	鳥取県	50.05
11	秋田県	50.04
12	宮崎県	50.00
13	岡山県	49.87
14	群馬県	49.58
15	岐阜県	49.32
16	滋賀県	49.12
17	栃木県	49.06
18	熊本県	49.00
19	山口県	48.81
20	山形県	48.79
21	長崎県	48.76
22	愛知県	48.60
23	佐賀県	48.46
24	香川県	48.30
25	奈良県	48.29
26	宮城県	48.10
27	山梨県	48.09
28	京都府	48.09
29	富山県	48.08
30	高知県	48.05
31	三重県	48.00
32	鹿児島県	47.97
33	青森県	47.95
34	愛知県	47.94
35	兵庫県	47.92
36	大分県	47.89
37	福島県	47.74
38	島根県	47.63
39	和歌山県	47.60
40	沖縄県	47.53
41	長野県	47.38
42	徳島県	47.36
43	大阪府	46.88
44	福岡県	46.85
45	東京都	46.73
46	神奈川県	46.18
47	北海道	44.16

文部科学省 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から引用

子どもの体力低下の原因

★日常生活における身体活動量の減少

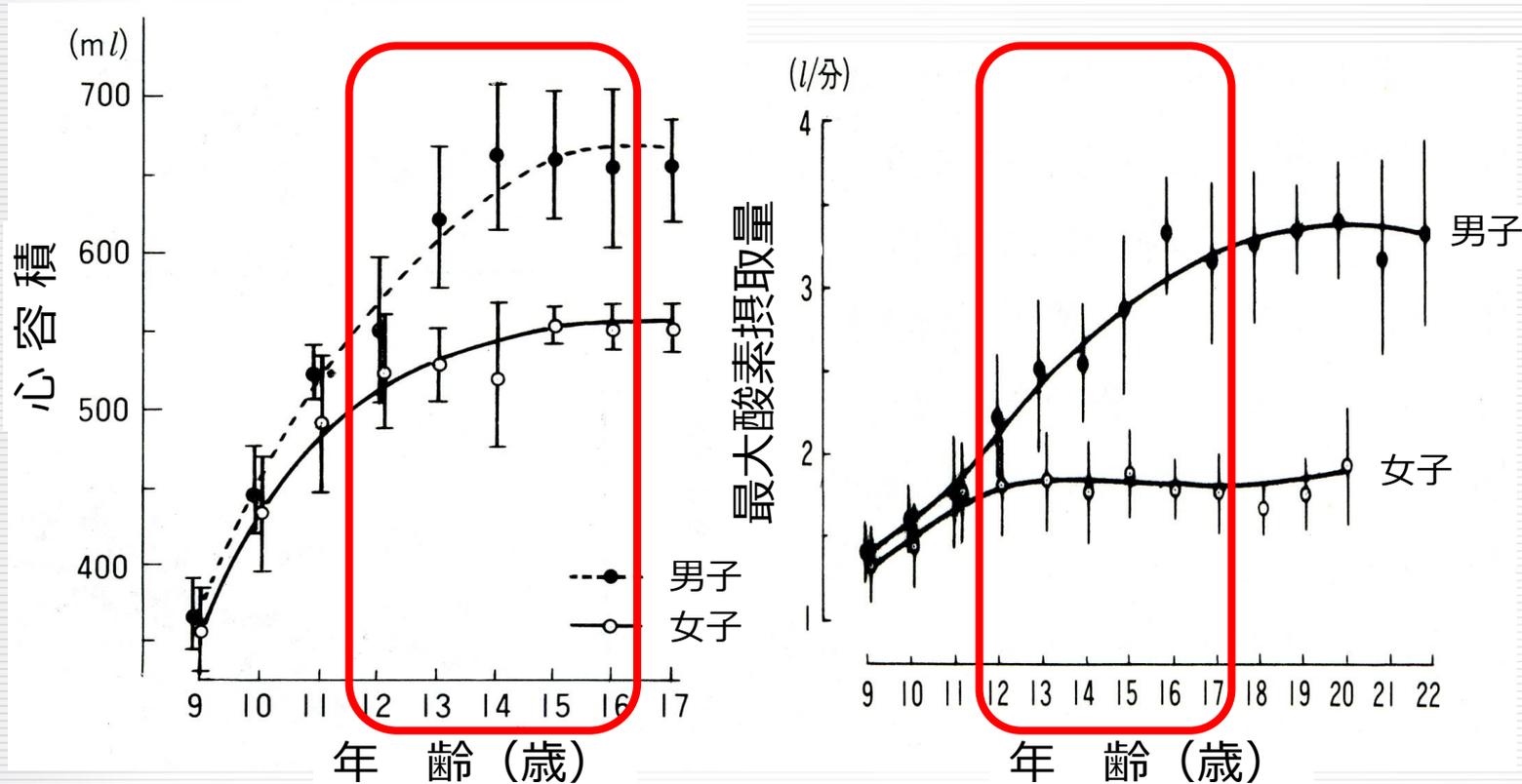
- ✓ 子どもを取り巻く生活環境や生活様式の変化
- ✓ 学習活動の増加による身体活動の機会の減少

Physical inactivity
身体不活動



The Lancet, 2012, 7月

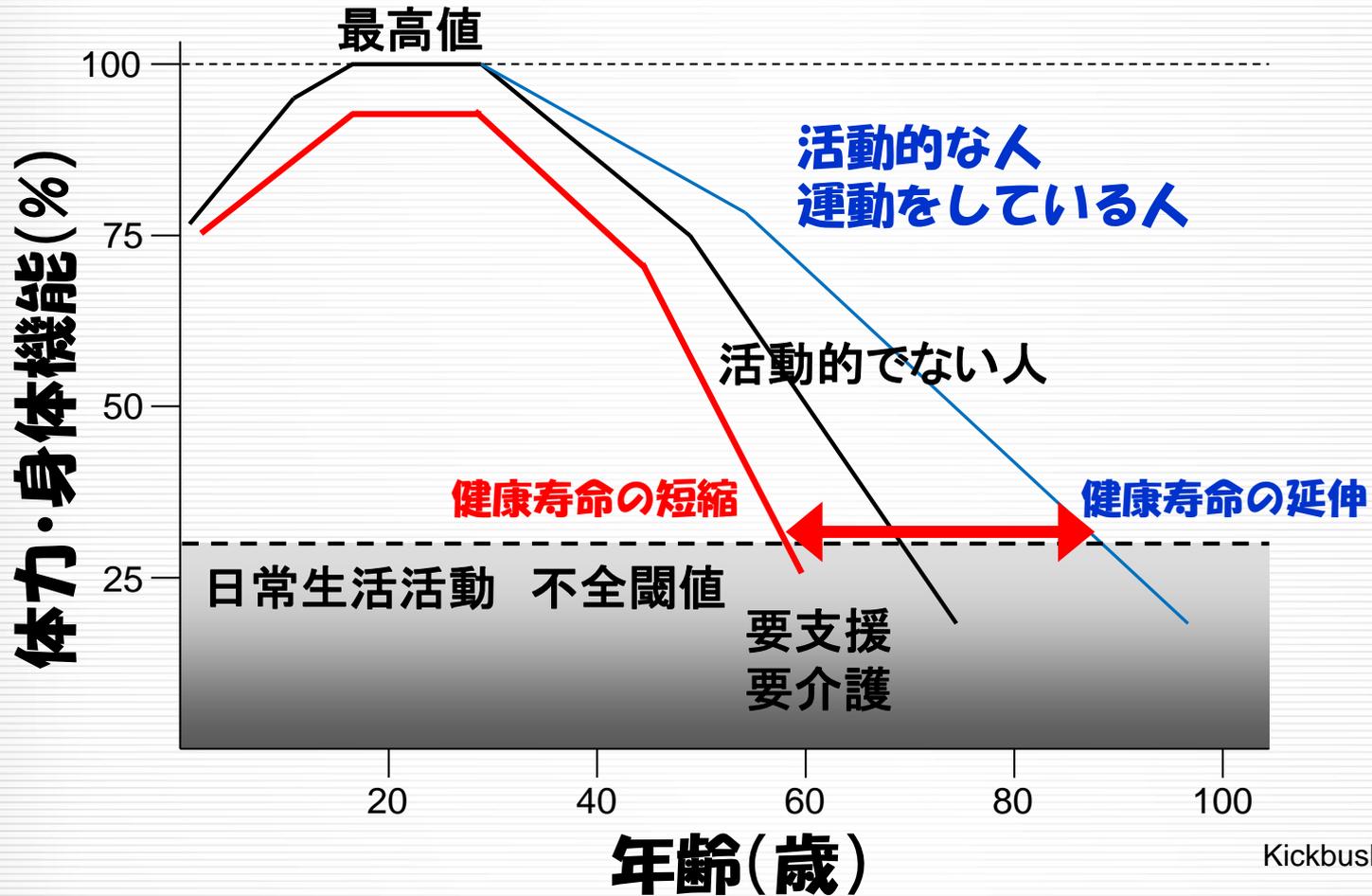
中学生・高校生期は特に重要



Asano, Sports in Modern World, 1973を改変

★身体機能や体力の著しい発育・発達期であり、この時期に十分な運動・身体活動が必要

若年時の低体力は健康寿命を短縮する！



Kickbushら, 1997を改変

★低体力＝メタボリック・ロコモティブ・シンドロームの早期発症！

何を明らかにするのか？

- ★都市部における子どもの身体機能や体力の良好な発育・発達のために、どれ位の身体活動量が必要か？
- ★その身体活動量を確保するために、どのような生活習慣が有効か？

特 徴

- ★小学生～中学生を対象とした研究は数多くあるが、中学生～高校生を対象とした研究は少ない
- ★身体活動量を調査し、体力や生活習慣との関連を明らかにした研究は少ない
- ★**縦断的に追跡調査した研究は日本で初めて**

方法

①対象

市立咲くやこの花
中学校・高等学校
(総合学科)

中学1年生80名
高校1年生80名



★来年度以降、同一の対象者に
縦断的な追跡調査を実施

★毎年度、同数を対象とした調
査を追加

②測定項目

(1)体力テスト
文部科学省新体力テスト

(2)体組成
身長、体重、体脂肪量、
筋肉量の測定

(3)自律神経活動
身体機能、疲労状態

(4)身体活動量
3軸加速度計を用いて
1週間記録

(5)質問紙調査
生活環境や習慣に関する
質問紙調査
生活活動を1週間記録



研究の意義

- ✓「都市部における子どもの身体機能や体力の良好な発育・発達のために必要な身体活動量」が明らかになる
- ✓「身体活動量を確保するために有効な生活習慣」が明らかになる



- ★中高生の生活指導や体育関連科目におけるカリキュラム精査、生徒・保護者・教職員（教育現場）へ還元
- ★子どもの身体活動量を増加する社会基盤（ハード・ソフト）の開発・整備



**都市部の子ども
の体力向上**

**少子高齢社会に
元気な都市！**