

トピックス調査レポート

Vol. 9

からだ、動かしてる？

4割弱は「体を動かしていない」。
でも「動かすべき」と考えている子どもは9割超！

スポーツ庁の調査*によると子どもの運動時間（体育の授業以外）は、減少傾向が続いているとの結果が出ています。そもそも子どもたちにとって「体を動かす」とはどのようなことなのかを把握すべく、あえて「スポーツ/運動」に絞らずに広いところから掘り下げてみました。

*引用：スポーツ庁「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」令和4年度・令和元年度との比較

博報堂教育財団こども研究所では、全国の小4～中3男女600人を対象に子どもをとりまくさまざまなトピックスについて、子どもたち自身がどう感じ、考えているのかを明らかにすることを目的に調査を実施しています。

1 「体を動かしている」は全体で約6割。だが特に小学生男子が牽引。

- 全体では「動かしている計」が約6割。中でも小学生男子が77.3%と牽引しています。しかし、その男子でも全体で見ると「動かしていない計」が3割程度と、大多数が「体を動かしている」と言い切れないのが現状です。
- 女子では「動かしている計」が小学生でもどうにか5割を超える状況。中学生女子では5割に届きません。
- 受験期にあたる中学3年生では、男子の場合「動かしている計」が5割台まで落ち込み、女子においては2割台という結果です。

2 「体を動かす」場面は、スポーツだけでなく、遊びや日常の移動でも。

- 「体を動かす」場面は授業だけでなく、部活や習い事での「スポーツ」がそれぞれ3割程度。小学生では放課後や休み時間の「ドッジボール」「縄飛び」など「遊びとスポーツの中間」のようなことや「鬼ごっこ」などの外遊びが「スポーツ」以上に高く、また小学生、中学生ともに「家の中での体を動かす遊び」や「自転車などに乗ってどこかへ行く」が2割超でした。
- 自由回答では「学校の行き帰りに歩く」や「位置検索ゲームで歩く」といった声も。多様な体を動かす場面が見られました。

3 「体を動かすのは好き」が多数、「嫌い」も3割弱存在。両者には「気持ちいい ⇄ 疲れる」とそれぞれの感情が。

- 全体では「好き派」が76.5%の一方で、「嫌い派」も23.5%。男子に比べて女子の「好き」度は低く、小学生に比べ中学生では「好き」度は下がります。（特に中学生女子の「好き」度は低め）
- 「好き派」の理由の中心にあるのは、「気持ちいい」や「楽しい」というプリミティブな感情。他方で「健康にいい」や、女子を中心に「ダイエット」といった実理的な理由も見られます。一方、「嫌い派」では、「疲れる」「面倒くさい」という意見が大多数。

4 「体を動かした後」は、すっきり。楽しい気持ちになりテンションも上がる！

- 「体を動かした後」の気持ちは「すっきり」「楽しい気分」「テンションがあがる」が3大ワード。「好きな理由」とも近い傾向ですが、シャキッとするよりもすっきり、明るいよりも楽しい、エネルギーが満ちるよりもテンションがあがると感じているようです。
- 一方、「嫌い派」で聞かれた「疲れる」は3割程度。それ以外では、「汗をかいて気持ち悪い」という回答が目立ちます。

5 体を「動かしている/いない」「好き/嫌い」に関わらず「動かすべき」の考えが圧倒的多数。

- 体を動かすことは「ぜったいにした方がいい」という声が全体のほぼ1/4を占め、実態や好き嫌いに関わらず、95%が「体を動かすことが必要」と回答。
- 他の結果と合わせて見てみると、「動かすべきだが、動かせていない」が34.2%、「嫌いだけど、動かすべき」が19.5%でした。

6 「体を動かしたくなる」のは「じっと」「ダラダラ」していたときだけではなく、気分がよいときも。

- 最も体を動かしたくなる瞬間は「暇、たいくつを感じたとき」。「ずっと家にいるとき」や予定がなく「じっと」「ダラダラ」過ごしているときなどに、「たいくつ」を感じ、体を動かしたくなるようです。
- 「イライラ、ストレス」「もやもや/憂鬱を感じたとき」という声も多く、閉塞感を感じたときに、「体を動かしたい」という衝動が起きる一方で、「天気がよく気分がいい」など、気持ちが「陽」に振れたときにも体を動かしたくなる傾向も。プラスマイナス両方の「誘発スイッチ」が存在することがうかがえます。

1

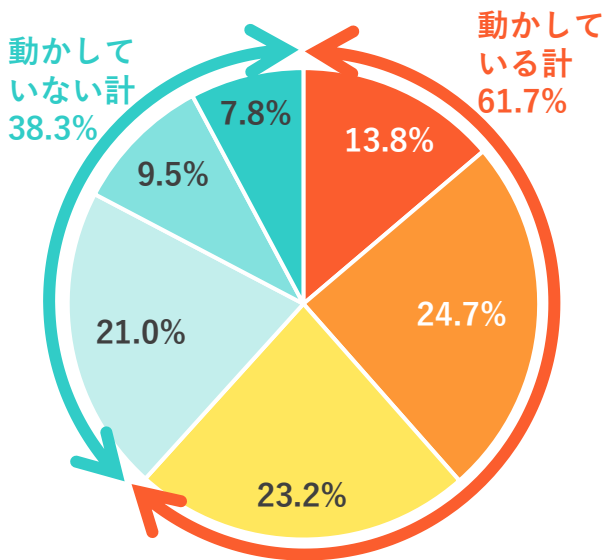
体を「動かしている」は全体で約6割。だが特に小学生男子が牽引。

- 全体では「動かしている計」が約6割。中でも小学生男子が77.3%と牽引しています。しかし、その男子でも全体で見ると「動かしていない計」が3割程度と、大多数が「体を動かしている」と言い切れないのが現状です。
- 女子では「動かしている計」が小学生でもどうにか5割を超える状況。中学生女子は5割に届きません。
- 受験期にあたる中学3年生では、男子の場合「動かしている計」が5割台まで落ち込み、女子においては2割台という結果です。

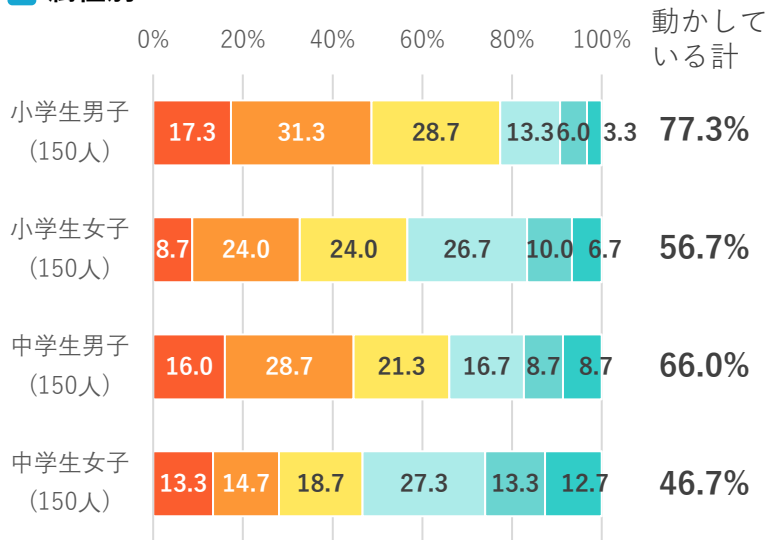
Q. あなたはふだん、体を動かしていますか？

※ここでいう「体を動かす」は、スポーツ/運動と呼ばれるものだけではなく、遊びもふくみます。

■ 全体



■ 属性別



■ かなり動かしている方だ
 ■ 動かしている方だ
 ■ まあ動かしている方だ
■ あまり動かしていない方だ
 ■ 動かしていない方だ
 ■ ぜんぜん動かしていない方だ

		動かしている計	動かしていない計	
全体(600人)		61.7	38.3	
性別	男子(300人)	71.7	28.3	
	女子(300人)	51.7	48.3	
性別×学年別	男子	小学4年生(50人)	84.0	16.0
		小学5年生(50人)	78.0	22.0
		小学6年生(50人)	70.0	30.0
		中学1年生(50人)	72.0	28.0
		中学2年生(50人)	76.0	24.0
		中学3年生(50人)	50.0	50.0
	女子	小学4年生(50人)	60.0	40.0
		小学5年生(50人)	60.0	40.0
		小学6年生(50人)	50.0	50.0
		中学1年生(50人)	58.0	42.0
		中学2年生(50人)	58.0	42.0
		中学3年生(50人)	24.0	76.0

■ 全体と比較して+10pt以上の値
■ 全体と比較して+5pt以上の値
■ 全体と比較して-5pt以上の値
■ 全体と比較して-10pt以上の値

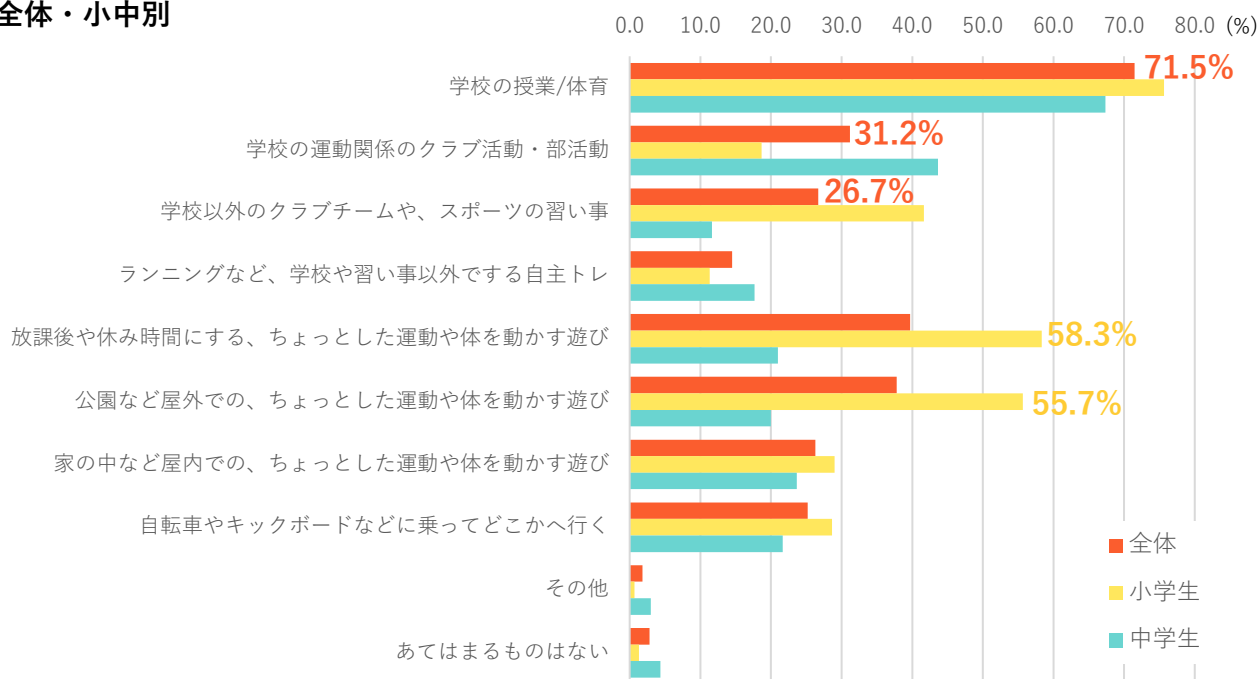
2

「体を動かす」場面は、スポーツだけでなく、遊びや日常の移動でも。

- 「体を動かす」場面は授業だけでなく、部活や習い事での「スポーツ」がそれぞれ3割程度。
- 小学生では、放課後や休み時間の「ドッジボール」「縄飛び」など‘遊びとスポーツの中間’のようなことや「鬼ごっこ」などの‘外遊び’が「スポーツ」以上に高く、また小学生、中学生ともに「家の中での体を動かす遊び」や「自転車などに乗ってどこかへ行く」が2割超でした。
- 自由回答では、「学校の行き帰りに歩く」「位置検索ゲームで歩く」といった回答も。多様な体を動かす場面が見られました。一方、女子全体や中学3年生男子を中心に「体を動かすのは体育くらい」という声も。

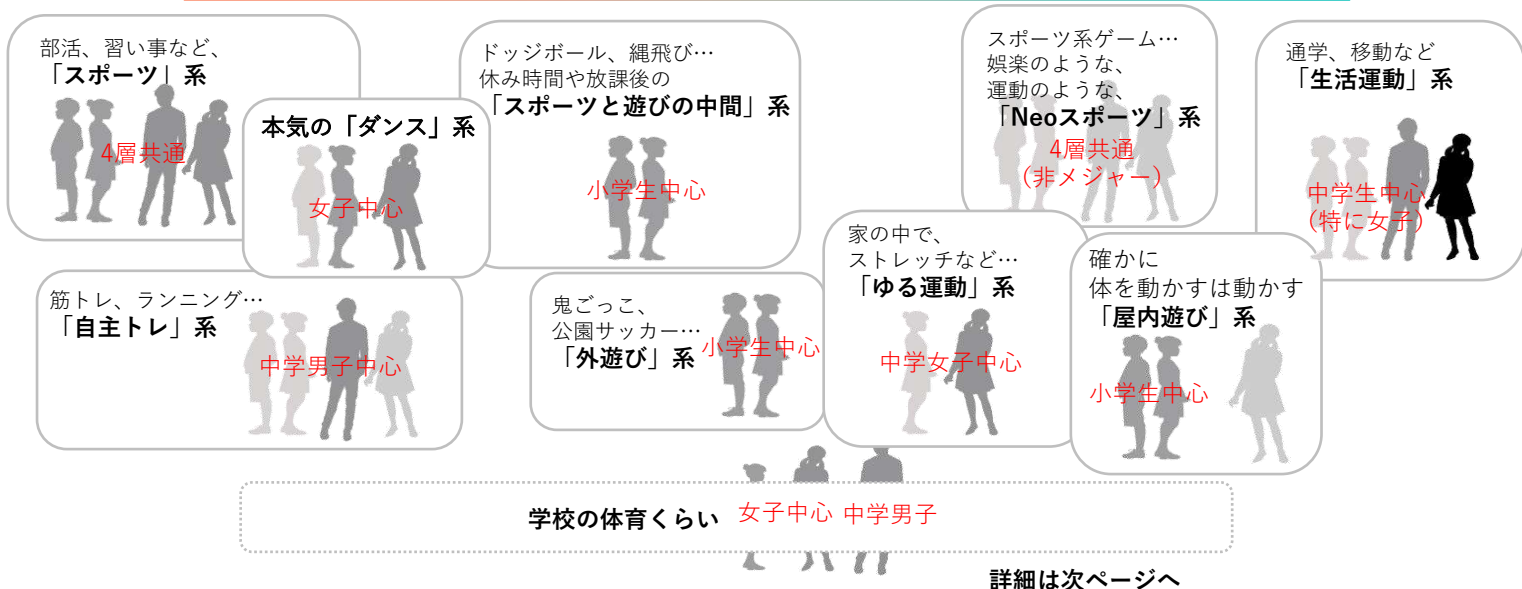
Q. あなたがしている「体を動かす」こととして、あてはまるものをすべて教えてください。

■ 全体・小中別



Q. どんなことをして体を動かしていますか？ 具体的にあなたがよくしていることを教えてください。（自由回答）

ハード ← 動かす程度 → ライト



「体を動かす」場面は、スポーツだけでなく、遊びや日常の移動でも。

Q. どんなことをして、体を動かしていますか？具体的にあなたがよくしていることを教えてください。（自由回答）

「スポーツ」系（4層共通）

- サッカーのクラブチームに入って活動している。（小4男子）
- ミニバスケのクラブチームに入って週3回の練習と月2回の試合をしている。（小4女子）
- 友達と野球をしたりスイミングの習い事をしたりフラフープをしたりしている。（小5男子）
- 部活で卓球しているし、部活終了後、夜に地域の卓球クラブでも練習している。（中1女子）
- 野球部なので、週4日くらいの練習と試合、そして、自主的に朝練を土日はやっている。（中1男子）
- 週6日、部活動でバレーボールをしている。（中2女子）
- サッカーを習っているのでよく動いていると思います。（中3男子）

本気の「ダンス」系（女子中心）

- ダンスを習っているので毎日練習してる。（小4女子）
- チアダンスをやってます。（小4女子）
- ダンススクールで週2回と家でその練習をしている。（小5女子）
- 週一回のDance教室1時間半。（小6女子）
- ダンスに通っている。（中2女子）
- 好きなアーティストのダンスを練習しています（中1女子）
- ダンススクールに行く。（中3女子）

「自主トレ」系（中学男子中心）

- 毎日夕方に1.5キロのランニング。（小5男子）
- 柔道の為の体力作りのランニング。（小6男子）
- 部活をしているので激しい運動量があるし、休みの日にも家で筋トレやランニングをしている。（中2男子）
- 週4でランニングしてる。（中1女子）
- 時間があれば走りについてる。（中3男子）
- 素振り、キャッチボール、ランニング（中3男子）
- 部活を引退してから自主的に家で筋トレをしています。（中3男子）

「スポーツと遊びの間」系（小学生中心）

- 学校で友達と休み時間にドッジボール、追いかっこ。（小4男子）
- 友達とおにごっこ、ドッジボール、連続長縄とび、サッカー。（小4男子）
- 中休みに友達とボールで遊んだりしています。（小5男子）
- 縄跳びとタイヤの鬼ごっこ、ドッジボール（小4女子）
- 鬼ごっこ、なわとび、タグラグビー。（小4女子）
- 休み時間、縄跳びなどをしている。（小6女子）
- 縄跳びが好きなのでよくやっている。（中2女子）

「外遊び」系（小学生中心）

- 外遊びとして友達と走り回ったり公園で遊んだり。（小4男子）
- 公園で鬼ごっこや遊具で遊ぶ。（小4男子）
- 公園に行って友達と、鬼ごっこ、バドミントン、サッカー。（小4女子）
- サッカーしたり、バスケしたり、鬼ごっこを短い時間してる。（小5男子）
- 晴れの日には公園や学校でドッジボールやサッカーをしている（小5男子）
- 学校から帰ってきてからも家の近くの公園で友達と約束して遊んでる。（小4女子）
- 友達と公園でかくれんぼとかしている。（小6男子）
- 家族で公園でたまにバドミントン。（中2男子）

「ゆる運動」系（中学女子中心）

- お風呂に入ったあとストレッチをしている。（小4女子）
- ダンス、ストレッチ。（小6女子）
- ストレッチ。逆立ち。（中1女子）
- 痩せたいと思った時にストレッチをしたり家の中で自転車を乗ったりしています。（中2女子）
- ごくたまにストレッチ（軽い筋トレ）をする。（中3女子）
- 夜寝る前にストレッチをする。（中3女子）

「屋内遊び」系（小学生中心）

- 兄弟や友達と遊ぶ（小4男子）
- 家の中走り回る。（小4女子）
- けん玉でも体を動かしながら行っています。（小4女子）
- ブロックで遊ぶ。（小5男子）
- プリキュアごっこをしたりしてます。（小5女子）
- 家では妹とジャンポリーマッキーなど踊っている。（中1女子）
- 部屋の中でボールで遊ぶ。（中3女子）

「Neoスポーツ」系（4層共通）

- TikTokをみて踊っている。（小4女子）
- 家でYouTubeを見て体を動かす。（小6男子）
- 音ゲー。（小6女子）
- 家の中を音楽を聞きながら歩く。（中1女子）
- 外でスマホの位置情報ゲームをしながら歩いている時。（中3男子）
- Switchのゲームで動かしている。（中3女子）
- テレビゲームで体を動かす。（中3女子）

「生活運動」系（中学生中心（特に女子））

- 放課後に友達の家で自転車遊びに行ったりしてる。（小4男子）
- 一駅くらいなら歩いて、買い物に行く。（小4女子）
- 通学で自転車を使っている。（中1女子）
- 遊び時や学校へいつも歩きで行ってる。（中2女子）
- 学校への徒歩通学往復40分と体育で体を動かす以外に特別体を動かさないです。（中2女子）
- 登下校で歩いている。（中3男子）
- 犬の散歩中だけ体を動かしてます。（中3女子）

3

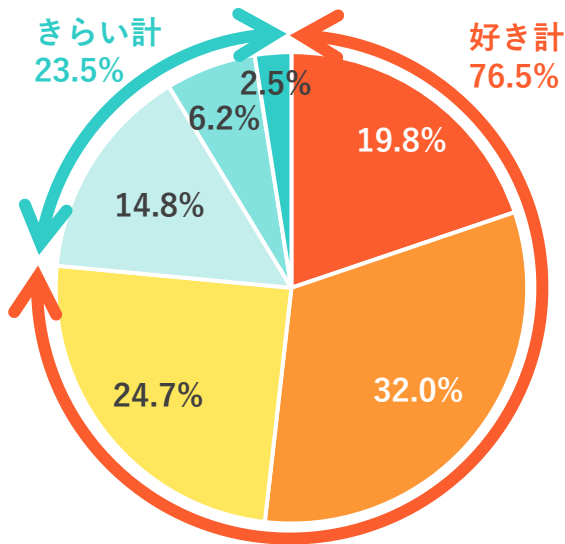
「体を動かすのは好き」が多数、「嫌い」も3割存在。両者には「気持ちいい ⇄ 疲れる」それぞれの感情が。

- 全体でみると、「好き派※」が76.5%の一方、「嫌い派※※」も23.5%。男子に比べて女子の「好き」度は低く、小学生に比べ中学生では「好き」度は下がります。
→特に中学生女子は「嫌い計」が4割近くで、ほかの層と比較しても高い傾向です。
- ‘好き派’の理由の中心にあるのは、「気持ちいい」や「楽しい」というプリミティブな感情。「楽しい」の声は、特に小学生で多く聴かれました。他方で「健康にいい」や、女子を中心に「ダイエット」といった、実利的な理由も見られます。
- 一方、‘嫌い派’では「疲れる」「面倒くさい」という意見が大多数。自由回答の文脈から運動への苦手意識もうかがえます。

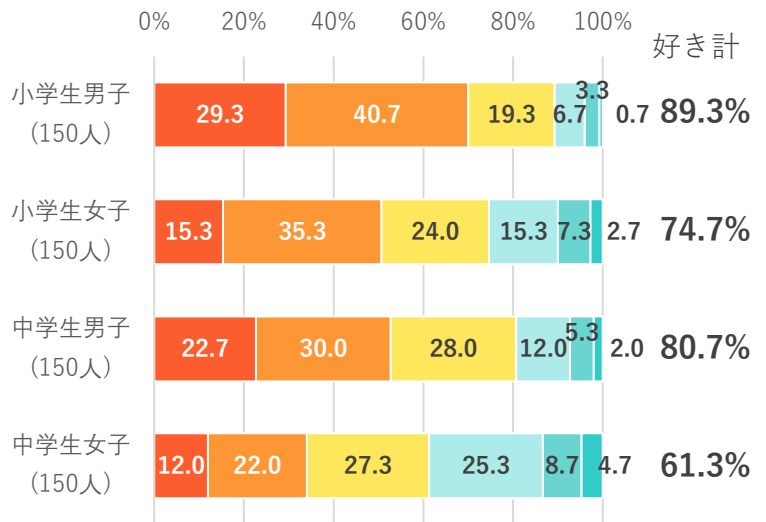
※大好き、好き、どちらかという好きの計 ※※大嫌い、嫌い、どちらかという嫌いの計

Q. あなたは「体を動かすこと」が好きですか？

■ 全体



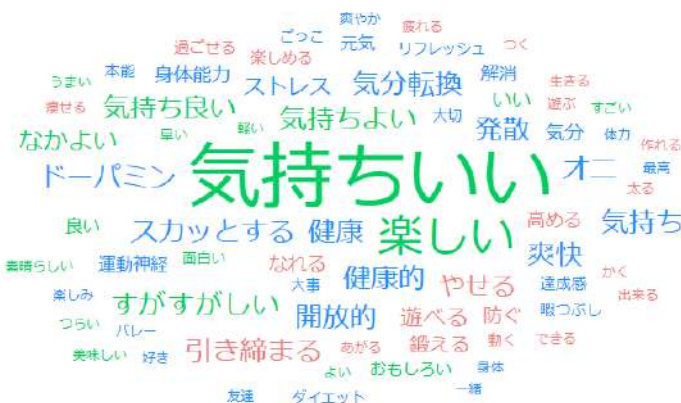
■ 属性別



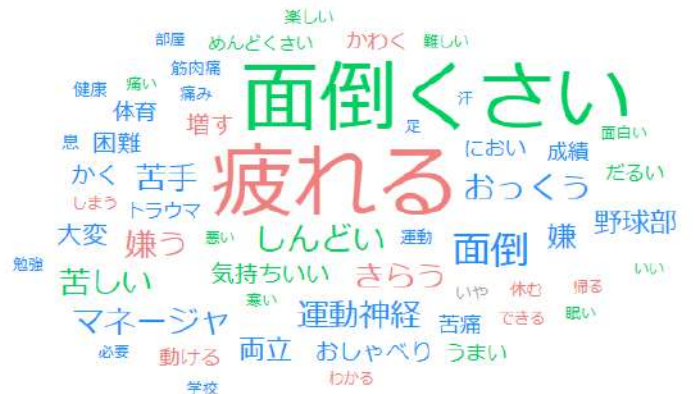
■ 大好き ■ 好き ■ どちらかという好き ■ どちらかという嫌い ■ 嫌い ■ 大嫌い

Q. あなたが体を動かすことが好き/嫌いな理由は何ですか？

好き計 (大好き+好き+どちらかという好き)



嫌い計 (大嫌い+嫌い+どちらかという嫌い)



「好き⇄嫌い」の理由をワードクラウド化

※平仮名、カタカナ、漢字はある程度統一の上、クラウド化

※ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析 (<https://textmining.userlocal.jp/>)

3 「体を動かすのは好き」が多数、「嫌い」も3割存在。両者には「気持ちいい ⇔ 疲れる」それぞれの感情が。

Q. 体を動かすことが好き/嫌いな理由はなんですか？
なぜそう思うのか、どんなところが「好き/嫌い」と感じるのか教えてください。

体を動かすことが「好き」な理由

とにかく「気持ちいい！」

- 気持ちよくて最高。(小4男子)
- 風をあびると気持ちいい。(小5女子)
- 体が喜ぶ。(小6女子)

ひとこと
「気持ちいい」が多数



汗も快感！ 身も心も「スッキリ」「爽快」

- 汗かいて気持ち良くなるから好き。(小5女子)
- すがすがしいスッキリ。(中2男子)
- 頭や体がスッキリ。(中3男子)



理屈抜きに「楽しい！」「興奮する！！」

- ドーパミンが出て好き。(小5男子)
- なんかに楽しい。(小6女子)
- 勉強より楽しい！(中2男子)



元気が出る！

- 元気な証拠。(小4女子)
- 元気になれる。(小5男子)
- 元気な気持ちになるんだよ。(中2男子)



友だちと「わちゃわちゃ」できる楽しさ

- 思いっきり遊べて、ストレス解消。(小4男子)
- 友達と一緒に遊べて楽しいこと。(小6男子)
- みんなと一緒にオニごっこするのは楽しいけど、足が早くないからやりたくない気持ちもある。(小4女子)



「健康のため」「体力のため」に大事

- 病気になることを防ぐこと。(小4女子)
- 体力がつくから好き。(小6男子)
- 健康に過ごせていること。(中3女子)



「ストレス発散」「気分転換」ができる

- ストレス発散になるし、リフレッシュ出来る。(中2男子)
- いやなことを全部忘れることができる。(中1女子)
- ストレス解消になること。(中3男子)



「達成感」も気持ちいい

- いろんな事ができるようになって楽しい。(小5男子)
- 達成感があって、気持ちいい。(中1男子)
- 身体が鍛えられて楽しいから。(中2男子)



「ダイエット」に

- 痩せる。(小5男子)
- ダイエットになるからになるから。(小5女子)
- 体が引き締まる効果がある。(中1女子)
- 痩せること。(中1男子)
- 太らないし、バレーかうまくなる。(中1女子)



体を動かすことが「嫌い」な理由

「疲れる」

- 疲れるから嫌い。(小4女子)
- 疲れるし学校から帰ったら休みたい。(小6女子)
- 疲れるから面倒。(中2男子)
- すぐ疲れてしまうから。(中2男子)
- 疲れるし、うまくできないこと。(中3女子)

ひとこと
「疲れる」が多数



「面倒くさい」「おっくう」

ひとこと
「面倒」「めんどくさい」が大多数
他、「おっくう」という表現



運動が苦手…

- 難しい。(小5女子)
- 苦手。(小6女子)
- 運動神経がないから嫌い。(中1女子)
- 前に、嫌なことがあってトラウマ。(中1女子)
- 体育の成績が悪い様に、苦手。(中3女子)



体を動かした後の不快感、苦痛

- 足が痛くなる。(小4女子)
- 息が苦しくなって、疲れるからきらい。(小4女子)
- 疲れて苦しくなる。(小6女子)
- 汗をかくからにおいが気になるから。(中2女子)
- 疲れるし、筋肉痛で動けなくなるから嫌い。(中3女子)



楽しくない。身体を動かすより楽しいことが他にある

- 楽しくないから。(小4女子)
- 部屋の中でおしゃべりするのより楽しくないし疲れること。(小5女子)



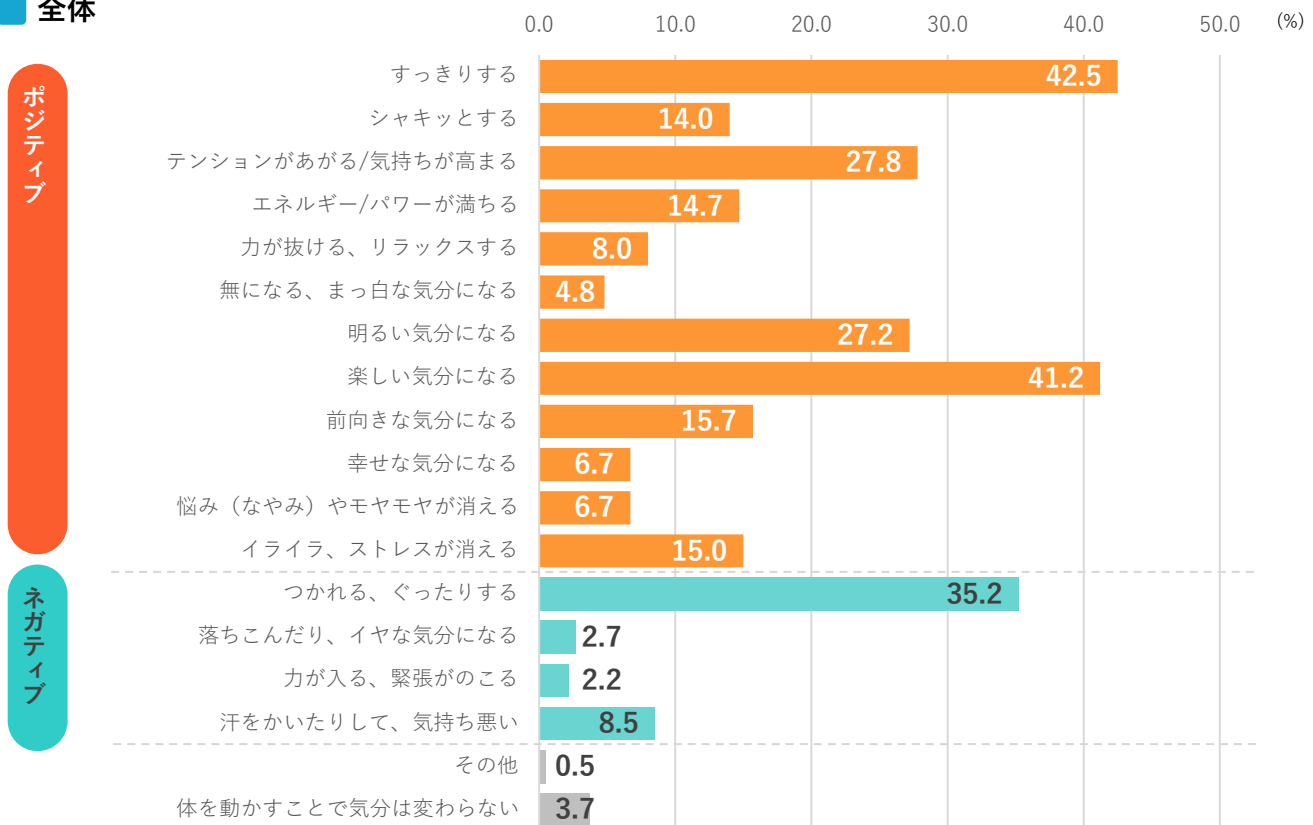
4

「体を動かした後」は、すっきり。楽しい気持ちになりテンションも上がる！

- 「体を動かした後」の気持ちは「すっきり」「楽しい気分」「テンションがあがる」が3大ワード。「好きな理由」とも近い傾向ですが、シャキッとするよりもすっきり、明るいよりも楽しい、エネルギーが満ちるよりもテンションがあがる、と感じているようです。
- 「悩みやモヤモヤが消える」「イライラ、ストレスが消える」のスコアはそこまで高くなく、「体を動かす」ことの魅力は、理屈ではない‘本能的な気持ちよさ/楽しさ’にあるようです。
- 一方、‘嫌い派’で聞かれた「疲れる」は3割程度。それ以外では、「汗をかいて気持ち悪い」という回答が目を引き、「悩みやモヤモヤが消える」「幸せな気持ち」よりもやや高い結果です。

Q. 「体を動かした後」の気分/気持ちはどんな感じでしょう？ あてはまるものを教えてください。

■ 全体



■ 属性別

当てはまるもの (MA)

	男子	女子
小学生	1位 楽しい気分になる (55.3%) 2位 すっきりする (46.0%) 3位 テンションがあがる (41.3%) 4位 明るい気分になる (34.0%) 5位 疲れる、ぐったり (30.7%) 6位 エネルギーが満ちる (20.7%)	1位 楽しい気分になる (50.7%) 2位 すっきりする (38.0%) 3位 疲れる、ぐったり (34.7%) 4位 テンションがあがる (30.0%) 5位 明るい気分になる (29.3%) 6位 前向きな気分になる (12.7%)
中学生	1位 すっきりする (50.7%) 2位 楽しい気分になる (35.3%) 3位 疲れる、ぐったり (30.0%) 4位 明るい気分になる (22.0%) 5位 ストレスが消える (21.3%) 6位 テンションがあがる (20.0%) 6位 前向きな気分になる (20.0%)	1位 疲れる、ぐったり (45.3%) 2位 すっきりする (35.3%) 3位 楽しい気分になる (23.3%) 3位 明るい気分になる (23.3%) 5位 テンションがあがる (20.0%) 6位 シャキッとする (16.0%)

オレンジ：ポジティブ
(太字=その属性のみの傾向)
青：ネガティブ

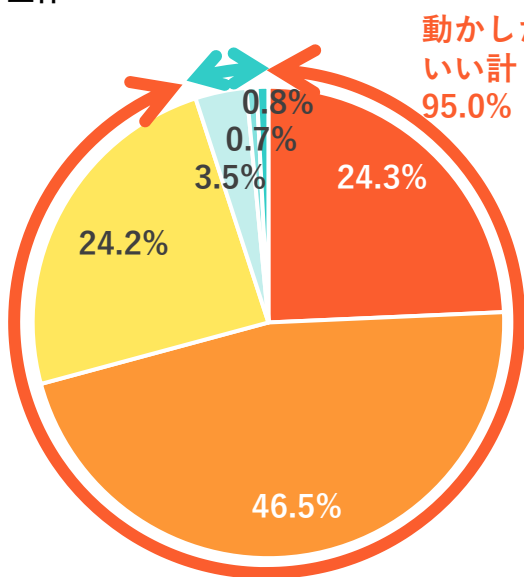
5

体を「動かしている/いない」「好き/嫌い」に関わらず、「動かすべき」の考えが圧倒的多数。

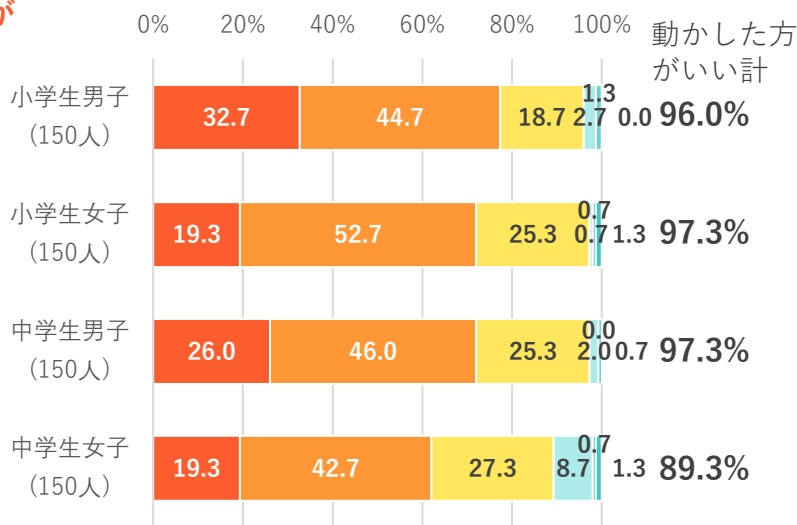
- 体を動かすことは「ぜったいにした方がいい」という声が全体のほぼ1/4を占め、実態や好き嫌いに関わらず、95%が「体を動かすことが必要」と回答。
- 他の結果と合わせて見ると、「動かすべきだが、動かせていない」34.2%、「嫌いだけど、動かすべき」が19.5%でした。
- 中学生女子では「動かすことをしなくてもいい計」が10.7%とややネガティブな傾向も見受けられます。

Q. 「好き/きらい」はさておいて、「体を動かす」ことはした方がいい/するべきだと思いますか？

■ 全体



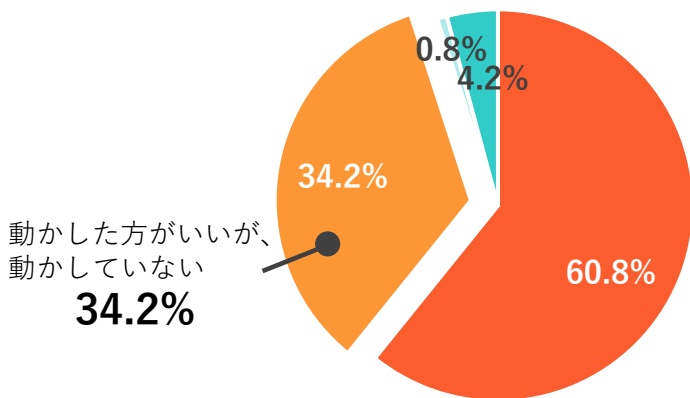
■ 属性別



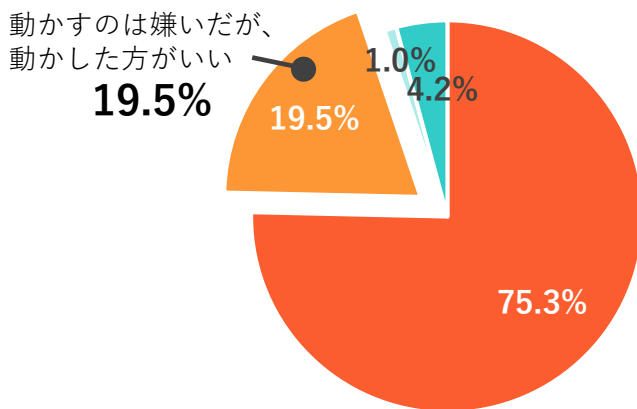
- ぜったいにした方がいいと思う
- した方がいいと思う
- どちらというとした方がいいと思う
- どちらというとしなくてもいいと思う
- しなくていいと思う
- ぜんぜんしなくていいと思う

■ 全体

動かした方がいいか×動かしているか



動かした方がいいか×動かすのが好きか



- 動かした方がいい計×動かしている計
- 動かした方がいい計×動かしていない計
- 動かさなくてもいい計×動かしている計
- 動かさなくてもいい計×動かしていない計
- 動かした方がいい計×動かすのが好き計
- 動かした方がいい計×動かすのが嫌い計
- 動かさなくてもいい計×動かすのが好き計
- 動かさなくてもいい計×動かすのが嫌い計

「体を動かしたくなる」のは「じっと」「ダラダラ」していたときだけではなく、気分がよいときも。

- 最も体を動かしたくなる瞬間は「暇、たいくつを感じたとき」。「ずっと家にいるとき」や予定がなく「じっと」「ダラダラ」過ごしているときに「たいくつ」を感じ、体を動かしたくなるようです。
- 「イライラ、ストレス」「もやもや/憂鬱を感じたとき」という声も多く、閉塞感を感じたときもそのような衝動が起きるようです。
- 一方で「天気がよく気分がいい」など、気持ちが「陽」に振れたときにも体を動かしたくなる傾向もあり、プラスマイナス両方の‘誘発スイッチ’が存在することがうかがえます。
- ‘陽’のスイッチとして、女子では「音楽」「動画」、男子では「スポーツ観戦」、小学生では男女共通して「友達」が挙げられています。

Q. 日常の中で、「ああ、体を動かしたい!」と思うことはありますか? それはどんなとき/どんな瞬間なのか、できるだけ詳しく教えてください。

属性別

- 気持ちがポジ ● 気持ちがネガ ● 事実/実態 ● きっかけ

小学生男子

理屈抜きの本能的な衝動

● 眠いとき

- ・ ねむたいとき (小5男子)

● 体力がありあまっている!

- ・ 体力が有り余っている時 (小6女子)
- ・ 体力が余っているときに (小6男子)

小学生女子

ご機嫌さの表現 (+体型維持)

● 友だちといると・・・!

- ・ 友達と一緒にいるとき (小4男子)
- ・ 友達と遊んでいるとき (小5男子)
- ・ 友達に誘われた (小6男子)
- ・ 友達と楽しく遊べそう (小4女子)
- ・ 友達といるととき (小5女子)
- ・ 友達と騒ぎたいとき (小6女子)

● 気分がいい!

- ・ 気分がいいとき (小4女子)
- ・ 楽しい気分 (小5女子)

● 音楽が流れた! ダンスをみた!

- ・ YouTubeでダンスシーン (小4女子)
- ・ 好きなK-POPアイドルを見た (小5女子)
- ・ 好きな歌を聴いているとき (中1女子)
- ・ ノリのいい音楽を聴いたとき (中2女子)

● とにかく動きたい!

- ・ ウズウズ (小4男子)
- ・ はしりたくなった (小4男子)

● ずっと座ったまま・・・

- ・ 勉強ばかりしたあと。 (小5女子)
- ・ 家でずっと勉強している。 (小5女子)
- ・ 家で勉強などして椅子にずっと座っていたとき。 (小6男子)

● 天気が悪くて外に出られない

- ・ 天気がわるくて外に出れない (小4女子)
- ・ 雨が降って走り回ることができない (小5男子)

4層共通

● スポーツを観た!

- ・ スポーツの動画を見た後 (小5男子)
- ・ スポーツ観戦したあと (小6男子)
- ・ サッカーの試合などを見たとき (中2男子)

● イライラ、ストレス

- ・ むしゃくしゃしたとき (中1男子)
- ・ ストレスが解消しないとき (中3女子)
- ・ 欲求不満 (中3男子)

● モヤモヤ

- ・ 気持ちがもやもやするとき (小4男子)
- ・ 友達関係で悩んでいるようなとき (小6女子)
- ・ 鬱々 (中1男子)
- ・ うつつとした気持ち (中2女子)

● 暇、たいくつ

- ・ 家にいてすることがない (小4男子)
- ・ つまらないとき (小4女子)
- ・ なにもすることがない (小5男子)
- ・ 家で暇 (小6男子)
- ・ 何もすることがないようなとき (中1女子)

● 天気がいい!

- ・ 天気が良くて、時間のある時 (小5男子)
- ・ 天気が良くて気分が良い (小5女子)
- ・ 休日で天気が良い日 (中2女子)

● 体重が増えた・・・

- ・ 太った気がしてきた (小5女子)
- ・ 風呂から上がって体重計に乗ったとき (小6女子)
- ・ 痩せたいと思ったとき (中3女子)

● 満腹! 腹ごなし!

- ・ たくさんたべたら (中2男子)
- ・ 食べすぎて満腹 (中3男子)

● 勉強のストレス

- ・ ずっと勉強しているテスト前 (中1女子)
- ・ 勉強でストレスがたまったとき (中1女子)
- ・ ずっと座って勉強をしている (中2男子)
- ・ 勉強していて集中力がなくなってきた (中3女子)

● 勉強がんばった!

- ・ 勉強を頑張った (小5女子)
- ・ テストが終わった (中1女子)
- ・ 勉強時間の後 (中2女子)
- ・ テスト後とか何か拘束されたあとの解放されたとき (中3男子)

● 体が鈍ってる...

- ・ 体が鈍っている (中1女子)
- ・ 運動不足 (中3女子)

● 勉強、行き詰った・・・

- ・ 勉強で行き詰った (中1女子)
- ・ テスト勉強で気持ちがもやもや (中2女子)
- ・ 勉強で行き詰まってモヤモヤ (中2女子)

● 部活が休み、テスト期間中

- ・ テスト勉強期間で部活やスポ少が休み (中1男子)
- ・ 試験期間で部活が停止してる。 (中2男子)

● 嫌なことがあった・・・

- ・ 親とケンカした時 (中2女子)
- ・ 嫌なことがあった (中3女子)

中学生男子

本能的衝動 + ストレス発散

中学生女子

体型/体力維持 + もやもや解消

編集後記

スポーツ庁の調査をはじめ、体力測定の数値やスポーツ人口を測るデータは世の中にたくさんありますが、子どもにとって「体を動かすこと」とは何か？を探るために、好き嫌いからどんな時に体を動かしたくなるのかまで、包括的に聴きました。

子どもたちにとっての「体を動かすこと」とは、ハードなスポーツ（競技）だけにあらず、休み時間のちょっとした遊びや鬼ごっこなどの外遊び、登下校などの日常的な移動も！と答えが返ってきました。

そしてストレスを感じたときや、じっとしていた後の反動としても体を動かしたくなる一方で、天気の良い時やYouTube等でダンス動画やお気に入りの音楽がかかったときなどもその大きな一因となっており、翻ってみるとそもそも「体を動かすこと」とは非常にプリミティブな行為であることがうかがえます。

体を「動かすべきだが、動かせていない」が34.2%と、体を動かす必要性を肌で感じながらも動かすに至っていない現状には時間や場所の制約、遊び方の変化なども含め複合的な理由が背景にありそうです。

好き嫌いに関わらず「体を動かした方がいい」が95%と高かったのは、子どもたち自身が本能的にそう思っているのか、体を動かす必要性を社会や教育の中で自然と学び取っているのか、いずれにしても興味深い結果でした。（研究員T）

調査概要

調査エリア

全国

調査対象

小4～中3 男女 600人

	男性	女性	計
小学4年生	50	50	100
小学5年生	50	50	100
小学6年生	50	50	100
中学1年生	50	50	100
中学2年生	50	50	100
中学3年生	50	50	100
合計	300	300	600

調査日

2024年2月11日

調査分析

公益財団法人博報堂教育財団 子ども研究所

調査方法

インターネット調査

実施集計

株式会社H.M.マーケティングリサーチ

子どもの回答にあたっては、保護者の同意のもとで行っております。