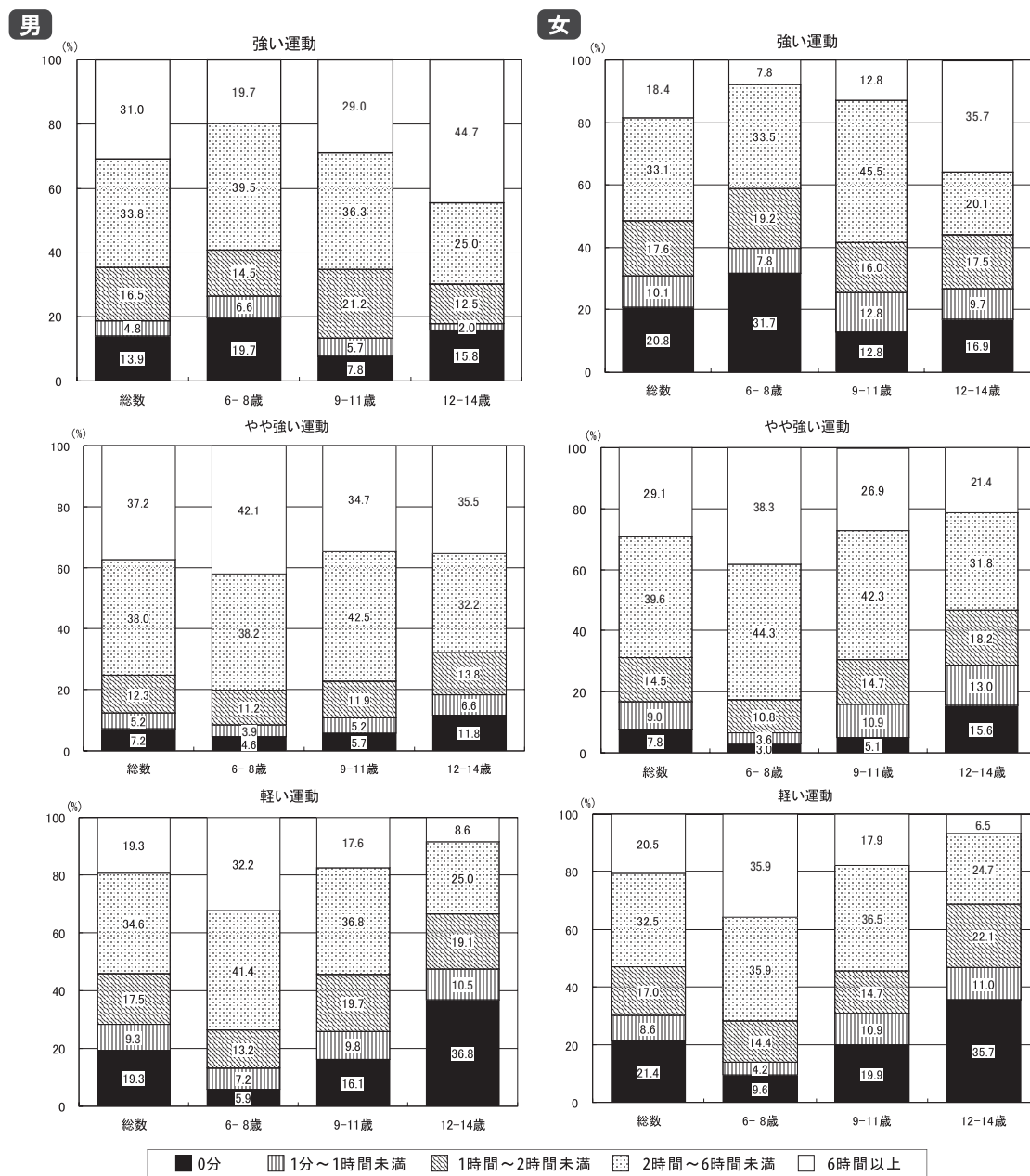


# 第1部 子どもの状況

## 1.1 週間の運動時間

強い運動について、1時間以上運動する者の割合は、男女共に6～8歳に比べ、他の年齢階級は高かった。やや強い運動、軽い運動では、年齢階級が上がるほど0分の者の割合が高かった。

図1 1週間の運動時間の分布（運動強度別）



強い運動の例：  
ランニング、サッカー、バスケットボール、バドミントン、ラグビー、ハンドボール、スキー、アイススケート、ローラースケート、水泳、柔道、剣道、空手、きつい自転車こぎ、なわとび、テニス、など

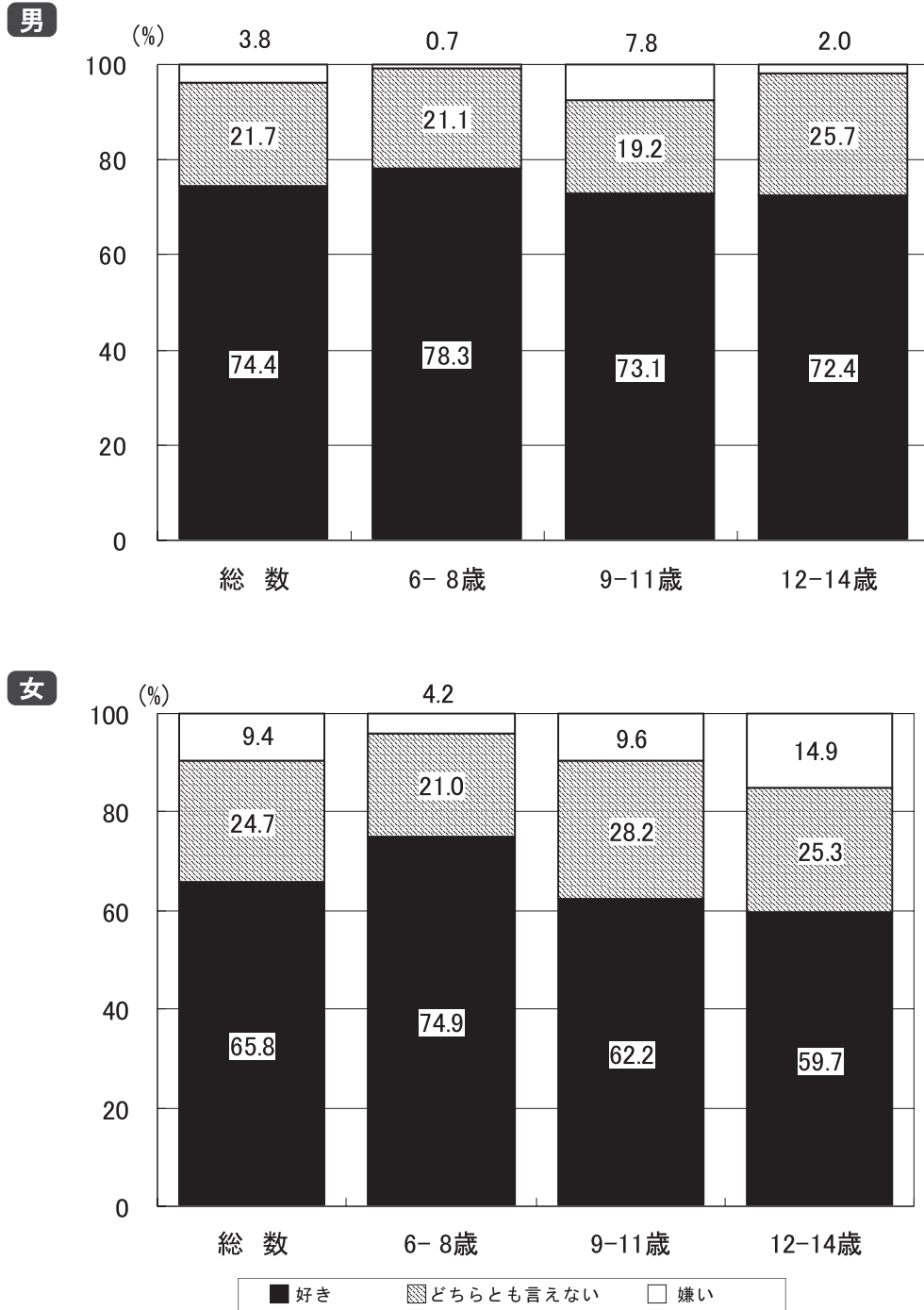
やや強い運動の例：  
野球、ソフトボール、卓球、器械体操、軽い自転車こぎ、バレーボール、ドッジボール、軽い水泳、体操、エアロビクス、フォークダンス、ハイキング、鬼ごっこ、外でからだを動かす遊び、など

軽い運動の例：  
軽い体操、つり、ボーリング、弓道、フリスビー、軽くからだを動かす遊び、など  
いずれも体育の授業も含む。

2. 運動の好き嫌い

運動が好きな者の比率は、男が74.4%、女が65.8%であり、男女共に6～8歳で好きな者の比率が他の年齢階級に比べて高かった。

図2 運動の好き嫌いの比率



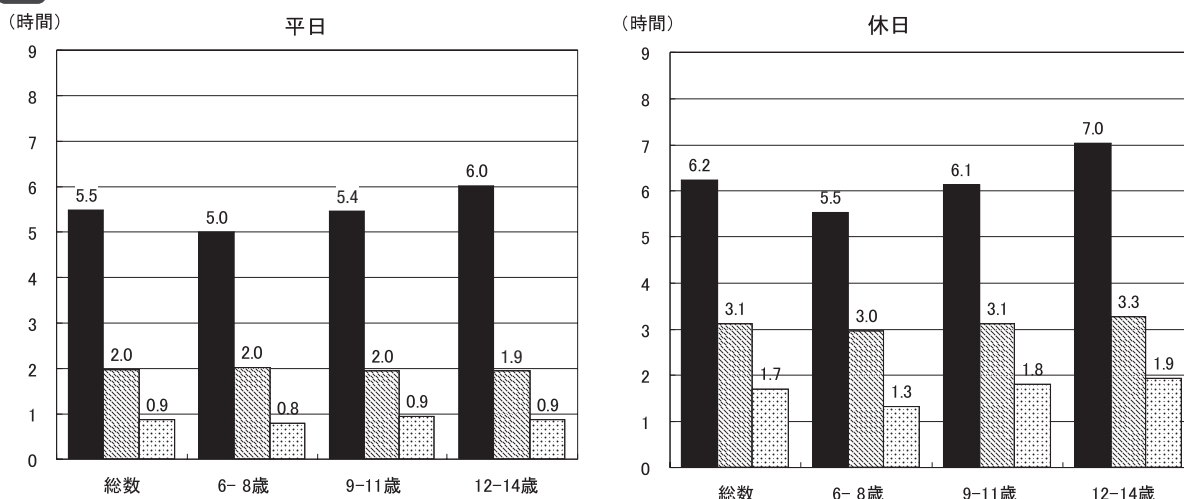
### 3. 座ったり寝転がったりして過ごす時間

平日，休日共に座ったり寝転がったりして過ごす時間は，男女共に，年齢階級が高いほど，長い傾向であった。

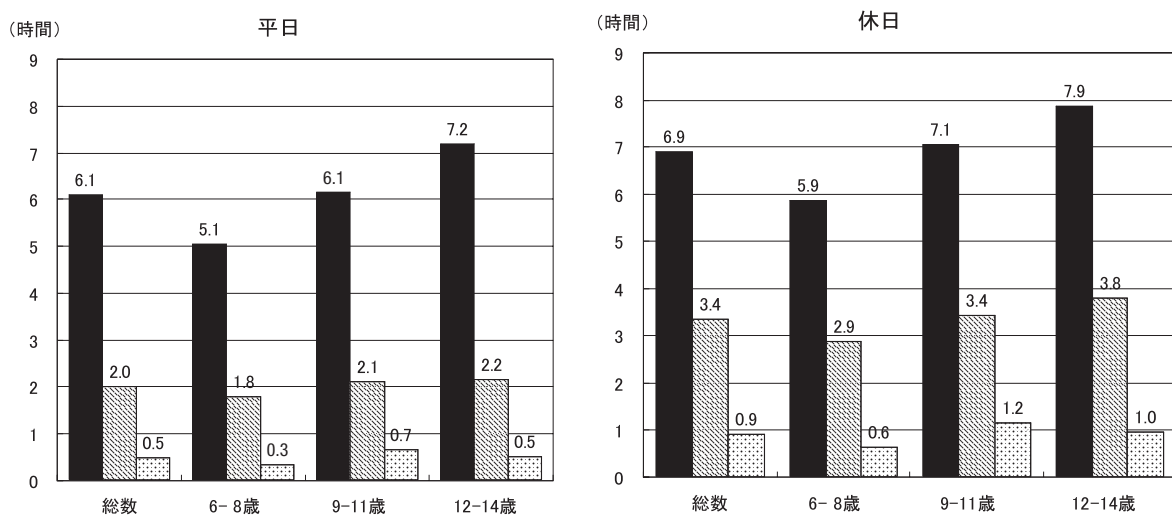
そのうち，テレビ・ビデオを見る時間は，男女共に平日約2時間，休日約3時間であった。

図3 座ったり寝転がったりして過ごす時間の分布

**男**



**女**



■ 座ったり寝転がったりして過ごす時間\* (内訳) テレビ・ビデオを見る時間 (内訳) コンピューターを使用したり、テレビゲームを行う時間

座ったり寝転がったりして過ごす時間とは，机やコンピューターに向かう時間（勉強や読書などを含む），テレビをみる時間，座って会話を  
する時間，車に乗っている時間，電車で座っている時間などを含む。ただし，睡眠時間は含まない。

4. 親子で一緒に外で遊ぶ回数

親子で一緒に外で遊ぶことがある者は，男女共に約5割であり，年齢とともに，低くなる傾向であった（図4-1）。うち，週1回が約7割であった（図4-2）。

図4-1 親子で一緒に外で遊ぶ機会の有無

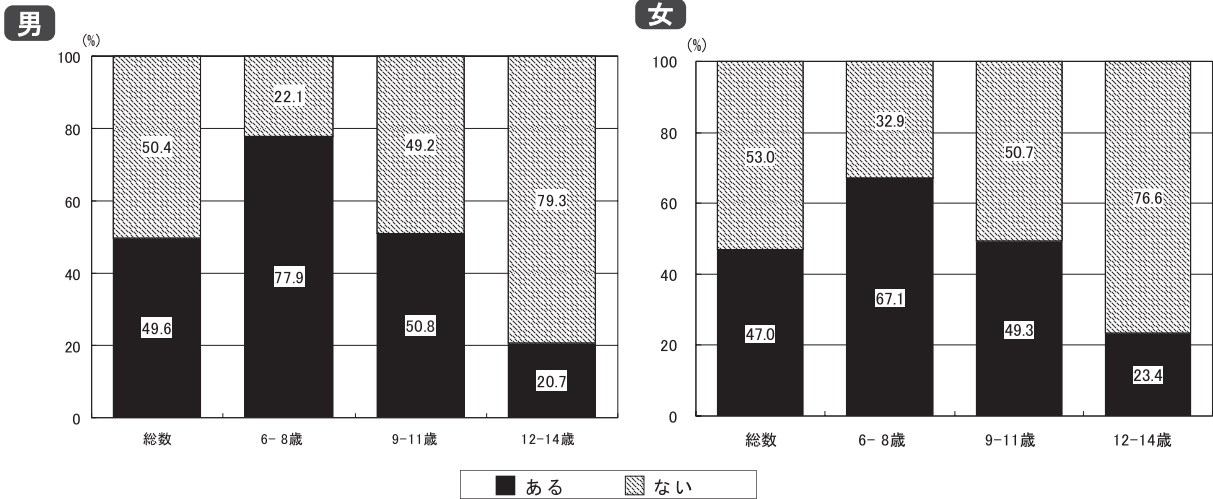


図4-2 親子で一緒に外で遊ぶ回数の分布

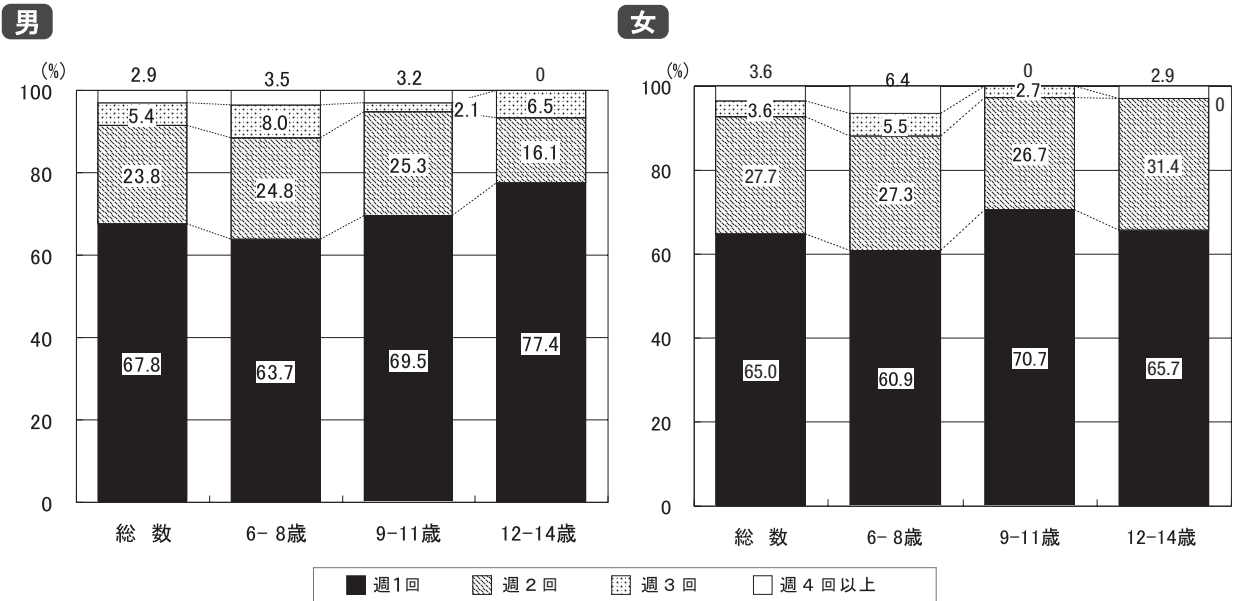


図4-1で「ある」と回答した者の内訳