

現代における子どもの健康と体力に関する諸課題について

Issues Related to Children's Health and Physical Fitness in Contemporary Society.

八戸学院大学健康医療学部
人間健康学科
三本木温

I. はじめに

2020 年から始まった新型コロナウイルス感染症 (COVID-19: 以後は新型コロナと略記する) の世界的流行は、世界中で医療、経済、教育面に大きな打撃を与え、2026 年現在でも人々の働き方や経済活動に影響を及ぼしている。同様に子ども^{注1)}の健康や体力面に及ぼす影響も大きく、身体活動量の低下による肥満、体力の低下および生活リズムの乱れなどが指摘されている。また学校の休校や外出自粛によって社会性の発達や情緒の安定に悪影響が出ていることも報告されている。「ポストコロナ時代」とも言われる現代の特性に合わせながら次世代を担う子ども達の健全な発育・発達を支援することは重要な課題であり、学校教育における保健体育科や広い意味でのスポーツ指導に携わる者の役割も大きいと考えられる。そこで本稿では、ポストコロナ時代とも言える現代の日本における子どもの健康と体力に関する課題を概観して、学校体育やスポーツの果たすべき役割について考察する。

II. 子どもの健康の現状

2020 年初頭に発生した新型コロナの世界的流行によって、2020 年だけで 300 万人が亡くなったとされる¹⁾。このため 2021 年時点での全世界での平均寿命は前年に比べて 1.8 歳短くなった²⁾。日本においても 2020 年から 2023 年の累計で、およそ 22 万から 30 万人が新型コロナウイルス感染症の影響で亡くなり、2021 年時点では平均寿命が約 0.15 歳短くなったと推定されている³⁾。また、外出自粛や学校休校の影響によって子どもの身体活動量が低下し、その結果として肥満傾向の増加、体力の低下そして生活リズムの乱れなどが起こったと指摘されている⁴⁾。Ito ら⁵⁾は日本に在住する小中学生を対象にして、2018 年と 2020 年に実施したテストの成績を縦断的に比較した結果、椅子立ち上がりテストなど体力テストの成績が低下し、睡眠時間が減少してスクリーンタイムが増加したことを認めた。なお、この報告は新型コロナによって社会的・生活的な混乱が続いていた時期 (以後はコロナ禍と略記する) に同一被験者を対象にした縦断研究であり、非常に貴重なものであるが、一方で対象とした地域や人数が限定的であるため、この結果が日本全国での影響まで拡大できるかどうかは注意が必要である。新型コロナの流行が健康や体力面に及ぼした長期的な影響については、現在も十分に明らかにされておらず、未だ検討中であると思われ、今後の研究の進展が期待される。

一方で新型コロナが流行する以前から、肥満傾向にある子どもの数が長期にわたって増えていることが指摘されてきた⁶⁾。その原因としては食生活の変化、生活環境の変化による活動量の低下や外遊び時間の減少などが指摘されており、国や自治体による様々な取組みにもかかわらず改善が

みられていない。子どもの肥満は単に過体重だけではなく、過剰な脂肪の蓄積によって「小児生活習慣病」とも呼ばれる高血圧、高脂血症、耐糖能異常などに繋がる恐れがある。実際に全国各地で行われている子どもを対象とした健康診断においては、コレステロール値や耐糖能異常を検知するヘモグロビン A1c あるいは肝機能において異常値を示す子どもの割合が増加していること⁷⁾、特に肥満傾向の子どもでその傾向が顕著であることが報告されている⁸⁾。子どもの生活習慣病は成人後の健康状態に悪影響を及ぼすことが考えられるため、早い段階の対策が必要である。

新型コロナは子どもの心の健康にも悪影響を及ぼしたと考えられる。齋藤⁹⁾はコロナ禍における子どもの心の健康に関する内外の研究結果をレビューした結果、うつ病、不安、睡眠障害、心的外傷後ストレス症状を抱える子どもが一定数存在することを明らかにした。例えば内閣府による「令和3年度子どもの生活状況調査の分析報告書」¹⁰⁾においては、イライラや不安を感じることや気分が沈むことが「増えた」と回答した割合が28.8%にのぼっていた。一般社団法人徳志会が2025年に実施した調査によると^{注2)}、9割の子供が日常生活で何かしらの悩みを抱えており、そのうち2割が「死にたい」と感じたことがあると回答している。悩みの原因については、「学校の間人間関係」が42%と最も多く、次いで「学業・進路関係」、「家庭環境」の順に多かった。このことからコロナ禍が収束しつつある現在においても子どもの心の健康状態にはその影響が残っている可能性が示唆される。実際に、小・中学校における「いじめ」「暴力行為」および「不登校」については、2023年の件数が2019年に比べて大幅に増加しており¹¹⁾、心の不調が行動面にも表れていると考えられる。さらに日本における若年者の自殺者数は2020年以降増加傾向にあり、年代別での死因では自殺が最も高い割合を示している¹²⁾。これらのことからコロナ禍によって子どもの心身の健康は大きく損なわれ、今でもその影響は残存していると考えられる。今後、新型コロナが子どもの心身に及ぼした影響について長期的に検討することが必要であると考えられる。

Ⅲ. 子どもの体力の現状

日本の子どもの体力・運動能力については長期間にわたるデータの蓄積があり、現在までの変化の傾向を知ることができる。2025年に公表された結果¹³⁾をみると新体力テストが実施されるようになった1998年と比べると各年代とも高い成績を示しているが、2019年頃から低下する種目が増え、それ以降低下傾向が止らない状況である。測定項目別に見ると上体起こし、20m シャトルラン、ボール投げは多くの年代で低下していた。また、新体力テスト導入以前から行われてきた握力、50m 走、ソフトボール投げなどの成績をみると、1980年代に比べると大きく低下している年代が多い。したがって筋力や持久力およびスピード・パワーといった体力要素が長期的に低下していることが示唆される。これらの原因としては、交通機関の発達や自動車の増加あるいは塾や習い事へ通うことによる外遊び時間の減少、インターネットの普及によるスクリーンタイムの増加に加えて、学習指導要領の改訂に伴う学校体育の内容の変化が指摘されている¹⁴⁾。このような子どもを取り巻く環境の長期的な変化に加えて新型コロナの影響によって子どもの体力低下傾向が続いていると考えられる。

子どもの体力低下の原因の一つと考えられるのが運動やスポーツを行う時間の減少である。文部科学省の調査¹⁵⁾によると、学校での体育を除いた運動時間が1週間に60分未満だった児童生徒の割合は小学5年生の男子が9.1%、女子が16%、中学年生は男子9.7%、女子21.8%であり、運動時間の短い児童生徒は体力・運動能力テストの合計点が低かった。また笹川スポーツ財団の

調査¹⁶⁾によると、小学校高学年でスポーツクラブへの加入率が特に男子で減少傾向にあり「スポーツクラブ離れ」が起こっていると指摘されている。さらに近年では主に中学校の学校部活動について地域が主体となって運営する体制へと変更する施策(部活動の地域展開)が進められている。その結果として地域によっては部活動の維持が困難になることや、家庭の所得によって部活動への参加ができなくなる可能性があるかと危惧されている¹⁷⁾。これらのことから、日本における子どもの体力が長期的に低下傾向にあるにもかかわらず、子どもが運動・スポーツへアクセスするための環境は悪化している可能性があり、早急な対策が必要であると考えられる。

IV. 運動・スポーツを実践する意義

幼少期にスポーツを含めた身体運動を適切に行うことや身体活動量を増やすことで、健康・体力の維持・向上に好影響を与えることはこれまでに多くの知見が蓄積されている。吉池¹⁸⁾は子どもの肥満予防に関する国内外の研究をレビューした結果、運動のみの介入、あるいは運動と食事への介入が子どもの肥満を改善するとして知見が多くみられたことを報告している。また運動介入の内容は、学校での体育授業、授業時間外での運動あるいはスマートフォンアプリによる運動プログラムの提供など幅広いものであったとしている。また運動介入が子どもの体力向上に貢献することを認めた報告も多く見られる¹⁹⁾。日本において対象者を厳密にコントロールした大規模な研究は見当たらないが、スポーツ庁の調査¹³⁾においては、持久走大会の開催やスポーツ指導への外部人材の活用などの取組みを継続している学校において体力テストの点数が高いことが認められることから、これらの活動が体力向上に寄与する可能性は高いと考えられる。さらに子ども期に運動・スポーツを経験していると経験していない者と比べると、成人後の体力水準が高くなるとともにスポーツ実施率も高くなる傾向が認められており¹³⁾、子ども期の運動・スポーツの実施は長期的に影響を及ぼすことが示唆される。一般的に体力は20歳から30歳までの間でピークに達した後に緩やかに低下していく。体力の低下は特に高齢期において日常的な生活動作に支障をきたす原因となるため、体力を一定水準以上に維持することが必要である。中・高齢期に入ってから体力を大幅に向上させることは困難であることから、子ども期において体力を高めておくことがその後の人生を送る上で重要であると考えられる。

近年、一定の特徴を持つ集団を対象にして長期間にわたり追跡するコホート研究の成果によって、体力と寿命との関係が明らかになってきた。これらの報告によると、握力や脚筋力が高い者ほど余命が長く、持病がある場合には悪化するまでの時間が長かったことが認められている²⁰⁾²¹⁾²²⁾。したがって、子ども期において運動・スポーツを行い、望ましい水準まで体力を高めておくことは、成人後の健康状態に良い影響を与えると同時に、生活の質を高めて寿命を全うすることにも貢献することが示唆される。

運動やスポーツを行うことは、体力といった身体面への効果だけではなく、抑うつ、不安、依存等の心の不調を低減する効果が報告されている²³⁾。また、子どもの頃の運動経験の有無がその後のうつ病の発症に影響を及ぼすことも報告されており²⁴⁾、運動・スポーツが心の健康面に長期的な効果を及ぼすことが示唆される。さらに、小・中学生を対象にしてスポーツ経験の有無によって比較した結果、スポーツ経験のある群はない群に比べて自制心、レジリエンス、自己効力感等の「非認知スキル」の得点が有意に高かったこと²⁵⁾、さらに Grit(やり抜く力)が高い傾向にあったことが報告されて

おり²⁶⁾、子ども期において運動やスポーツを行うことが人格形成にも影響を及ぼすことが示唆される。

VI. これからの学校体育および子どものスポーツ環境のあり方について

これまでに述べてきたように、運動・スポーツ活動は、心身の健康を保ち体力を高め、そして社会性を身に付けるために全ての子どもにとって必要である。特に人生100年時代と言われる現代においては長く続く人生が自分自身の望むような姿となるように健康と体力を生涯にわたって保つことが必要である。しかし、日本における現状は、不適切な生活習慣、身体活動や運動・スポーツをする時間の減少、スポーツ環境の悪化などにより、かえって望ましくない方向へ変化しているように思われる。今後、子どもの運動やスポーツを行うための環境を改善していくことは喫緊の課題である。

何よりもまずは全ての児童・生徒が履修する体育授業を中心とした学校教育の活用と改善が必要である。実際に現行の学習指導要領においては体力の向上を目的とした「体づくり運動」領域が小学校から高等学校まで設定されている。ただし過去の学習指導要領の改訂においては体力向上の取組みがあまりに前面に出すぎたためにかえって運動嫌い、体育嫌いを生み出してしまったという指摘もある²⁷⁾。そのため、運動やスポーツを嫌いにさせない、楽しさを伝えることを踏まえつつ、友添²⁷⁾が指摘するように、学校教育の場面においては休憩時間や放課後の利活用、発達段階に応じた教材開発と教材の創案、小学校においては体育専科教員の配置など、よりいっそうの工夫を期待したい。また新型コロナによる外出自粛や休校による長期間にわたった交流の制限は、子ども達に他者との人間関係の構築に困難を感じるなど、コミュニケーション能力の発達に悪影響を及ぼしたと考えられる。日本の学校教育において特別活動は、より良い人間関係を構築する能力を育むことを目的としているが、体育の授業においても運動スポーツを通じて他者との関わり、コミュニケーション能力を高めることが期待できる。なかでも自然体験活動を教育手段とする野外教育については、特に上記の教育的効果が高いことが期待される²⁸⁾。体育や特別活動の時間を利用した体験型の活動を積極的に導入することが期待される。

学校部活動についてはこれまで子どもがスポーツに気軽にアクセスできる環境を支えてきた。近年の部活動地域展開施策によって教員の負担軽減、専門的な指導者の配置あるいは学校の枠を超えた部活動が可能になる一方で、保護者の負担の増加、指導者確保の困難さなどが指摘されており、その結果として学校部活動の維持が困難になる地域が出てくる恐れがある。今後は総合型地域スポーツクラブなどが学校と連携・協力しながら地域のスポーツ環境を支える体制を整備していく必要がある。これについては地方自治体の強力な支援が不可欠であると考えられる。

現代の子どもが直面している身体活動量の低下、スポーツ離れ、肥満、生活習慣病および心の不調といった問題は、運動・スポーツあるいは遊びを含む身体活動を適切に実施することで改善することが期待できる。しかし、公園での遊びの制限、学校統合によるバス通学の増加、スマートフォン等の普及によるスクリーンタイムの増加に加えて、学校部活動やスポーツ少年団など地域社会で子どもがスポーツを行う環境が一部では悪化していると考えられることから、子ども自身、家庭あるいは学校単位での取組みには限界がある。これからは社会全体で子どもが安心して運動・スポーツを行えるような環境を提供していくべきではないだろうか。具体的には子どもが屋外遊びや運動を行う場所づくり、学校等での身体活動時間の増加、子どもが気軽にスポーツにアクセスできる環境づくり、

スクリーンタイムを一定時間に抑えるための方策などが考えられる。未来の社会を支える子どもの健康や体力を望ましい状態まで改善していくことは我々大人の責務であろう。

(本稿の一部は「令和7年度青森県高等学校教育研究会保体部研究大会(令和7(2025)年8月19日、青森県八戸市)」において発表したものである)

注1

本稿において「子ども」は概ね小、中学校および高等学校に通う世代(6~18歳)のことを指して用いることとする。

注2

2024年は子どもの自殺数が過去最多に??子どもが抱えやすい悩みを徹底調査【2025年版】

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000017.000150463.html>

(参照日 2026年2月28日)

文献

1) World Health Organization (2021) The impact of COVID-19 on global health goals.

<https://www.who.int/news-room/spotlight/the-impact-of-covid-19-on-global-health-goals>

(参照日 2026年2月28日)

2) World Health Organization. (2024) COVID-19 eliminated a decade of progress in global level of life expectancy. <https://www.who.int/news/item/24-05-2024-covid-19-eliminated-a-decade-of-progress-in-global-level-of-life-expectancy?>

(参照日 2026年2月28日)

3) Devanathan G. et al. (2025) Excess mortality during and after the COVID-19 emergency in Japan: a two-stage interrupted time-series design. *BMJ Public Health*, 3:e002357.

[doi:10.1136/bmjph-2024-002357](https://doi.org/10.1136/bmjph-2024-002357).

4) Rossi, L., Behme, N. and Breuer, C. (2021) Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 Pandemic –A scoping review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18: 11440.

<https://doi.org/10.3390/ijerph182111440>

5) Ito, T. et al. (2022) Physical functions among children before and during the COVID-19 Pandemic: A prospective longitudinal observational study (Stage 1). *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(18): 11513. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811513>

6) 厚生労働省(2021)健康日本21(第二次)最終評価報告書概要.

<https://www.mhlw.go.jp/content/000999450.pdf>

(参照日 2026年2月28日)

7) 香川県健康福祉部健康政策課(2025)令和6年度香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要(小学生版).

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/50192/r6shou1.pdf>

(参照日 2026年2月28日)

8) Kawasaki Y. et al. (2020) Influence of post-disaster evacuation on childhood obesity and

hyperlipidemia. *Pediatrics International*. 62(6): 669-676.

9) 齊藤彩(2023)コロナ禍における子どもの発達と適応. 令和4年度「学力調査を活用した専門的な課題分析に関する調査研究」-保護者に対する調査の結果を活用した効果的な学校等の取組やコロナ禍における児童生徒の学習環境に関する調査研究-. pp.265-285.

https://www.mext.go.jp/content/20230531-mxt_chousa02-000030189_08.pdf

(参照日 2026年2月28日)

10) 内閣府(2021) 令和3年 子供の生活状況調査の分析 報告書. pp99-108.

<https://warp.ndl.go.jp/web/20230403140012/www8.cao.go.jp/kodomonohinkon/chousa/r03/pdf/s2-3.pdf>

(参照日 2026年2月28日)

11) 小林和久(2025)新型コロナウイルス流行期が児童生徒の行動に及ぼした影響について. 尚美学園大学教職課程年報、7: 58-65.

12) 厚生労働省(2025) 令和7年版自殺対策白書(概要版).

<https://www.mhlw.go.jp/content/001581158.pdf>

(参照日 2026年2月28日)

13) スポーツ庁(2025)「令和6年度体力・運動能力調査」の概要.

https://www.mext.go.jp/sports/content/251007-spt_kensport01-000045281_2.pdf

(参照日 2026年2月28日)

14) Yogi Y., Ishikawa Y. and Takahashi S. (2024) Secular contrasts in physical fitness and athletic skills in Japanese elementary school students (11-Year-olds). *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 21(7): 951. doi: 10.3390/ijerph21070951.

15) スポーツ庁(2025) 令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書

https://www.mext.go.jp/sports/content/20241219-spt_sseisaku02-000039139_06.pdf

(参照日 2026年2月28日)

16) 笹川スポーツ財団(2021) 子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2021 調査結果.

https://www.ssf.or.jp/files/sld2021_a4-03.pdf

(参照日 2026年2月28日)

17) 谷口勇一(2023) 中学校部活動の地域移行動向をめぐる現場のリアリティ: 惹起されつつある「揺らぎ」に体育社会学はどう相對するべきなのか. 年報体育社会学、4: 69-81.

18) 吉池信男(2024) 国や地域レベルでの小児の肥満予防対策—新たな視点とロジックモデル—. 日本健康教育学会誌、32(s): S16-S27.

19) Jarnig G. et al. (2023) Effects of a daily physical activity intervention on the health-related fitness status of primary school children: A cluster randomized controlled trial. *J. Sports Sci.*, 41: 1073-1082.

20) Kamiya K. et al. (2015) Quadriceps strength as a predictor of mortality in coronary artery disease. *Am. J. Med.*, 128(11): 1212-1219.

21) Xu M. et al. (2026) Handgrip strength and trajectories of preclinical obesity progression: A multistate model analysis using the UK Biobank. *J. Clin. Endocrinol. Metab.*, 111(3): e746-e757.

doi: 10.1210/clinem/dgaf521.

22) Newman A. et al. (2006) Strength, but not muscle mass, is associated with mortality in the health, aging and body composition study cohort. *J. Gerontol. A. Biol. Sci. Med. Sci.*, 61(1): 72-77. doi: 10.1093/gerona/61.1.72.

23) Okuyama J. et al. (2021) Mental health and physical activity among children and adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Tohoku J. Exp. Med.*, 253: 203-215.

24) Lundgren O. et al. (2025) Impact of physical activity on the incidence of psychiatric conditions during childhood: a longitudinal Swedish birth cohort study. *Br. J. Sports Med.*, 59(14): 1001-1009. doi: 10.1136/bjsports-2024-108148.

25) 山北満哉ほか(2017)子どもの遊び・スポーツ経験と非認知能力の関連. 2017年度笹川スポーツ研究助成報告書、339-345.

26) 夏原孝之・加藤貴昭(2017) 児童期および青年期の子どもにおける非認知スキルの発達とスポーツ活動との関連性に関する研究—スポーツの何が非認知スキルの獲得に寄与しているのか?—. 2017年度笹川スポーツ研究助成報告書、293-299.

27) 友添秀則(2017) 学校体育における体力の位置づけ～戦後学習指導要領の変遷を通して～. *日本臨床スポーツ医学会誌*, 25(2): 165-167.

28) 日本野外教育学会(2022) 野外教育を通じて子供の育ちを支える～全ての子供が豊かな自然体験を享受できる社会を目指して～.

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodomo_seisaku_yushiki/dai6/kouseiin1.pdf

(参照日 2026年2月28日)