

【体育学部】

試験時間：60 分

.....

健康は「運動・栄養・休養」の 3 要素が相互に支え合って成立すると言われる。

とりわけ運動は①体力の維持・向上、②生活習慣病の予防、③発育・発達の促進、④老化の抑制、⑤心の健康など、多方面に効果がある。

問. <表>および<図>を読み取り、以下 3 つの問いに対する回答が含まれる一連の文章を作成しなさい。(600 字以上 800 字以内。横書き)

1. 日本ではこの 15 年間で運動（スポーツ）時間がどのように推移しているか、具体的な数値を挙げて説明する。
2. その不足が短期的・長期的に及ぼす影響を、複数の観点（成長・健康・運動パフォーマンス・心理面など）から述べる。
3. 運動（スポーツ）時間増加に有効と考えられる対策を 1 つ挙げ、理由を簡潔に説明する。

<表 1-1> 男女、行動の種類別生活時間（平成 18(2006)年、平成 23(2011)年）一週全体

	総 数			男			女		
	平成18年	平成23年	増減	平成18年	平成23年	増減	平成18年	平成23年	増減
1 次活動	10.37	10.40	0.03	10.31	10.33	0.02	10.42	10.46	0.04
睡眠	7.42	7.42	0.00	7.49	7.49	0.00	7.35	7.36	0.01
身の回りの用事	1.15	1.19	0.04	1.06	1.09	0.03	1.25	1.29	0.04
食事	1.39	1.39	0.00	1.36	1.36	0.00	1.42	1.42	0.00
2 次活動	7.00	6.53	-0.07	6.58	6.49	-0.09	7.03	6.57	-0.06
通勤・通学	0.31	0.31	0.00	0.41	0.40	-0.01	0.22	0.23	0.01
仕事	3.44	3.33	-0.11	4.59	4.46	-0.13	2.32	2.23	-0.09
学業	0.37	0.39	0.02	0.40	0.42	0.02	0.35	0.37	0.02
家事	1.27	1.27	0.00	0.17	0.18	0.01	2.34	2.32	-0.02
介護・看護	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.05	0.05	0.00
育児	0.14	0.14	0.00	0.04	0.05	0.01	0.22	0.23	0.01
買い物	0.24	0.26	0.02	0.15	0.17	0.02	0.34	0.35	0.01
3 次活動	6.23	6.27	0.04	6.31	6.38	0.07	6.15	6.16	0.01
移動（通勤・通学を除く）	0.30	0.30	0.00	0.29	0.29	0.00	0.32	0.30	-0.02
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.24	2.27	0.03	2.28	2.31	0.03	2.21	2.24	0.03
休養・くつろぎ	1.25	1.31	0.06	1.23	1.31	0.08	1.26	1.31	0.05
学習・自己啓発・訓練（学業以外） 1)	0.12	0.12	0.00	0.13	0.13	0.00	0.12	0.12	0.00
趣味・娯楽	0.45	0.44	-0.01	0.51	0.53	0.02	0.38	0.37	-0.01
スポーツ	0.15	0.14	-0.01	0.19	0.18	-0.01	0.11	0.11	0.00
ボランティア活動・社会参加活動	0.05	0.04	-0.01	0.05	0.04	-0.01	0.05	0.04	-0.01
交際・付き合い	0.22	0.19	-0.03	0.20	0.18	-0.02	0.24	0.20	-0.04
受診・療養	0.09	0.08	-0.01	0.07	0.07	0.00	0.10	0.10	0.00
その他	0.16	0.17	0.01	0.14	0.15	0.01	0.17	0.18	0.01
(再掲)									
家事関連 2)	2.08	2.10	0.02	0.38	0.42	0.04	3.35	3.35	0.00
休養等自由時間活動 3)	3.49	3.58	0.09	3.51	4.02	0.11	3.47	3.55	0.08
積極的自由時間活動 4)	1.17	1.14	-0.03	1.28	1.28	0.00	1.06	1.04	-0.02

<表 1-2> 男女、行動の種類別生活時間（2016 年、2021 年）一週全体

	総 数			男			女		
	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減	2016年	2021年	増減
1 次活動	10.41	10.57	0.16	10.34	10.50	0.16	10.49	11.03	0.14
睡眠	7.40	7.54	0.14	7.45	7.58	0.13	7.35	7.49	0.14
身の回りの用事	1.22	1.24	0.02	1.11	1.14	0.03	1.31	1.32	0.01
食事	1.40	1.39	-0.01	1.38	1.37	-0.01	1.43	1.41	-0.02
2 次活動	6.57	6.47	-0.10	6.50	6.36	-0.14	7.03	6.57	-0.06
仕事等	4.49	4.37	-0.12	6.08	5.45	-0.23	3.35	3.33	-0.02
通勤・通学	0.34	0.31	-0.03	0.43	0.38	-0.05	0.25	0.24	-0.01
仕事	3.33	3.28	-0.05	4.41	4.27	-0.14	2.29	2.32	0.03
学業	0.42	0.38	-0.04	0.44	0.40	-0.04	0.41	0.37	-0.04
家事関連	2.08	2.10	0.02	0.44	0.51	0.07	3.28	3.24	-0.04
家事	1.23	1.27	0.04	0.19	0.25	0.06	2.24	2.26	0.02
介護・看護	0.04	0.03	-0.01	0.02	0.02	0.00	0.06	0.04	-0.02
育児	0.15	0.14	-0.01	0.06	0.06	0.00	0.24	0.21	-0.03
買い物	0.26	0.26	0.00	0.17	0.18	0.01	0.34	0.33	-0.01
3 次活動	6.22	6.16	-0.06	6.36	6.34	-0.02	6.09	6.00	-0.09
移動（通勤・通学を除く）	0.29	0.22	-0.07	0.28	0.21	-0.07	0.30	0.23	-0.07
テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	2.15	2.08	-0.07	2.19	2.11	-0.08	2.11	2.05	-0.06
休養・くつろぎ	1.37	1.57	0.20	1.37	1.59	0.22	1.36	1.56	0.20
学習・自己啓発・訓練（学業以外）	0.13	0.13	0.00	0.13	0.13	0.00	0.12	0.12	0.00
趣味・娯楽	0.47	0.48	0.01	0.57	1.00	0.03	0.37	0.37	0.00
スポーツ	0.14	0.13	-0.01	0.18	0.16	-0.02	0.10	0.10	0.00
ボランティア活動・社会参加活動	0.04	0.02	-0.02	0.04	0.02	-0.02	0.04	0.02	-0.02
交際・付き合い	0.17	0.10	-0.07	0.15	0.08	-0.07	0.19	0.12	-0.07
受診・療養	0.08	0.07	-0.01	0.07	0.06	-0.01	0.09	0.08	-0.01
その他	0.19	0.16	-0.03	0.17	0.15	-0.02	0.20	0.17	-0.03

出典：平成 23 年社会生活基本調査 生活時間に関する結果要約（総務省）

(<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/houdou2.pdf>)

：令和 3 年社会生活基本調査 生活時間及び生活行動に関する結果の要約（総務省）

(<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/pdf/youyakua.pdf>)

日本に住む 10 歳以上の人について、1 日の中で、行動に割り当てる時間を種類別に示した。

例：2021 年の睡眠時間は、総数（男女の平均値）で 1 日あたり 7 時間 5 4 分。

著作権の都合上、省略。

<図> 1日の身体活動量と死亡リスクとの関連

出典：現代高等保健体育 p20 運動と健康（大修館書店、令和6年度改訂）