

研究ノート

# 子どもの運動・スポーツ実施とウェルビーイング に関する研究序説

田 中 マキ子

東京国際大学論叢 人間科学・複合領域研究 第9号 抜刷  
2024年（令和6年）3月20日

研究ノート

# 子どもの運動・スポーツ実施とウェルビーイング に関する研究序説

田 中 マキ子

## Introduction to Research on Children's Physical Activity, Sports Participation, and Well-being

TANAKA, Makiko

### Abstract

This study aims to delve deeper into the realization of well-being based on the physical activity and sports participation status of children in our country. There are two main reasons why we are currently contemplating the well-being of children.

The first reason revolves around the psychological distance between global societal issues and our societal concerns. The second reason lies in the penetration of well-being and the subject matter's characteristics. If well-being seeks to achieve a sustainably fulfilled state for all individuals, then the well-being of children should also be included.

With these considerations as a starting point, our first step is to organize previous research on children's well-being. Particularly, we aim to compile the constituent elements of children's well-being. Subsequently, our second step involves examining the accumulated prior research on children's physical activity, sports, and well-being.

This study proposes to establish a comprehensive perspective necessary for conducting empirical research on children's physical activity, sports, and well-being.

キーワード：子どもの運動・スポーツ, ウェルビーイング

## 目 次

- I. 問題の所在—SDGsとウェルビーイング
- II. 子どものウェルビーイング構成要素
- III. 子どもの運動・スポーツとウェルビーイング

### I. 問題の所在—SDGsとウェルビーイング

2015年の国連サミットにおいて全会一致で採択された持続可能な開発目標（SDGs）には、2030年を年限とする17の国際目標が掲げられている。SDGsは、「誰ひとり取り残されない（leave no one behind）」という基本理念のもと、各国がそれぞれに力を結集して取り組みを進めている点において国際的なインパクトがある。そのうちの一つに、すべての人の健康と福祉の実現がある。具体的には、あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活の確保と福祉の促進である。

この健康と福祉の実現を目指す上で、重要な考え方として近年、再注目されているのがウェルビーイング（well-being）である。ウェルビーイングが初めて使用されたのは1946年の世界保健機関（WHO）の設立時に遡る。世界保健機関憲章では、「健康とは、単に疾病がない状態ということではなく、肉体的、精神的、そして社会的に、完全に満たされた状態にあること」とするなかで、ウェルビーイングはより広い概念を表しており、一時的・瞬間的に良好かどうかではなく、持続的に良好であるとしていることがその特徴である。ウェルビーイングと近い考え方に、幸福（Happiness）がある。幸福とは一時的な感情の状態であるのに対して、ウェルビーイングとは持続的に満たされた状態を指す。よって、ウェルビーイングの実現は、幸福の実現よりも時間軸の長い難しい課題であると理解できるであろう。

本研究では、我が国の子どもたちの運動・スポーツ実施状況からウェルビーイングの実現に向けて考察を深めていく。なぜ今、子どものウェルビーイングを考えるのか、その理由は次の二点が挙げられる。

一つは、世界的な社会問題と私たちの社会問題との心理的距離をめぐる問題である。SDGsで掲げられた健康と福祉の具体的な課題は、5歳以下の死亡率の高さ、マラリアや伝染病、薬物やアルコール依存等、世界諸カ国が直面している社会問題の解決である。これらのグローバルな社会問題の解決への持続的なアクションは不可欠であることには疑いないが、私たちの毎日の生活の中の課題群からは、心理的・社会的距離を感じてしまうことも否めない。

SDGsで最も大切なことは、私たちができること、私たちの日々の生活からアクションを起こしていくことであろう。私たちの問題を考え、行動を起こしていく中で、グローバルな社会問題にも触れるようになる。この思考と実践とプロセスをまわしていかなければならないと考える。その時、ウェルビーイングは、世界的な社会問題と私たちの社会問題をつなぐ重要な「思考のパスポート」であると言えよう。

もう一つは、ウェルビーイングの浸透と対象テーマの特性にある。ウェルビーイングは多様性を認める社会の実現に向けて、病気治療と仕事の両立、育児と仕事の両立、介護との仕事の両立などを課題テーマに、特に、働き方改革の社会的コンテクストにフォーカスされている。これまでどちらかという働き方の制度や評価の側面に力点が置かれていたのに対して、ウェルビーイングは働く人とのコンディションに目を向ける。この点も、非常に重要だ。だが、ウェルビーイ

ングがすべての人の持続的に満たされた状態を目指すのであれば、子どもたちのウェルビーイングも対象になる。

これらを出発点として踏まえた上で、第一に子どものウェルビーイングに関する先行研究を整理する。特に、子どものウェルビーイングに関する構成要素をまとめていく。続く第二に、子どもの運動・スポーツとウェルビーイングに関する先行蓄積を検討する。

本研究は、子どもの運動・スポーツとウェルビーイングに関する実証研究を行う上で必要な総合的な視座の整理と構築を目的とする。

## II. 子どものウェルビーイング構成要素

子どものウェルビーイングについても研究が蓄積されてきている。OECDは子どものウェルビーイングを測定するための概念図を次のようにまとめている。子どものウェルビーイングとは、「子どもが心安らぐ安定した生活環境を持ち、希望や夢への期待を持って生活できている状態=子どもが健康で安定した生活を実現できている状態」(木村 2021 p. 1) を指す。

学びの過程にある子どもたちにとってのウェルビーイングの主な構成要素は、家庭生活、学校生活、学校外の習い事などが大きく影響を及ぼしているということが考えられる。

OECDが示している子どものウェルビーイング概念図では、まず中心部分Aに、身体的・精神的健康、教育到達度、社会文化要因が測定される。その外側のBに、子どもの活動・行動・関係に関連を持つ、家族、変更、デジタル化、学習状況、余暇活動などが設定されている。さらに、外側のCでは、より環境的要因として、家庭・学校・地域などの要因が分析される。そして一番外側のDには、家族政策・住宅政策・健康政策・教育政策・環境政策などの子どもの公共政策について検討される。

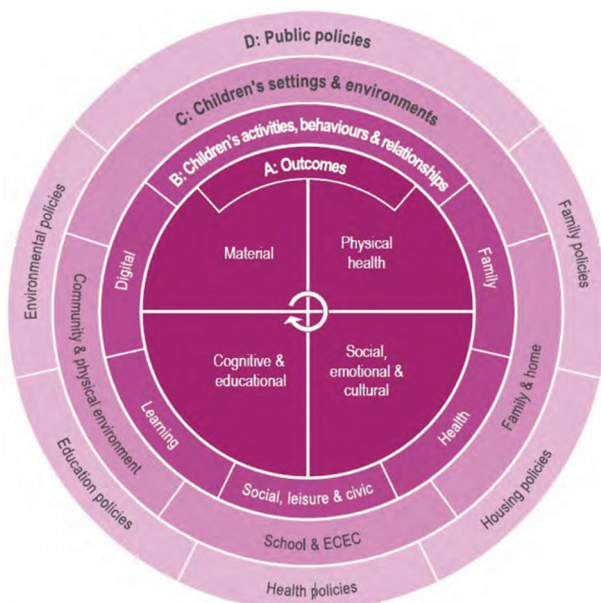


図1 OECD こどものウェルビーイング概念図

(出典 内閣府資料 [https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/pdf/report07\\_2.pdf](https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/pdf/report07_2.pdf))

表1 次世代教育基本計画におけるウェルビーイングの検討状況について

OECD Child Well-being Dashboardにおける日本の子供たちの状況 Japanese children in the OECD Child Well-being Dashboard		
指標分野 index area	指標 indicator	日本の結果 Japanese outcomes
物質的な状況 Material outcomes	家庭にインターネット環境がない子どもの割合 Children who report not having an internet connection at home	中 Around the average
身体的な健康状況 Physical health outcomes	乳幼児の死亡率 Infant mortality rates	高 Well above average
認知的・教育状況 Cognitive and educational outcomes	10歳程度の子どもの数学・科学のトップ学力層の割合 Children around age 10 who are top performers in maths and/or science	高 Well above average
	15歳程度の子どもの読解力・数学・科学のトップ学力層の割合 Children age 15 who are top performers in reading, maths and/or science	高 Well above average
	高等教育を修了することを希望する子どもの割合 Children who expect to complete tertiary education	中 Around the average
	子ども・若者のうちニートの割合 Children and young people not in education, employment or training (NEET)	高 Well above average
社会・情緒的な発達 Social and emotional outcomes	①自己有用感がある子どもの割合 Children who express self-efficacy 「困難に直面したとき、たいてい解決策を見つけることができる」 "When I'm in a difficult situation, I can usually find my way out of it"	低 Well below average
	②成長意欲がある子どもの割合 Children who express a growth mindset 「自分の知能は、自分ではほとんど変えることができないものである」 "Your intelligence is something about you that you can't change very much"	高 Well above average
	③人生に意義や目的を感じている子どもの割合 Children who believe their life has meaning and purpose 「自分の人生には明確な意義や目的がある」"My life has clear meaning or purpose"	低 Well below average
	④全体として人生に満足していると感じている子どもの割合 15-year-old students who report high satisfaction with their life as a whole 「全体として、あなたはあなたの最近の生活全般に、どのくらい満足していますか」 "Overall, how satisfied are you with your life as a whole these days?"	低 Well below average

※①③は「その通りだ」「全くその通りだ」と回答した割合。②は「その通りでない」「全くその通りでない」と回答した割合。④は「0（全く満足していない）～10（十分に満足している）」の回答結果。  
(出典) OECD「Child Well-being Dashboard」、PISA2018生徒質問調査

(引用元 里見 2023 文部科学省 <https://www.unicef.or.jp/jcu-cms/media-contents/2023/06/7cb45c38d3b196c64fac8ff2fb357e09.pdf>)

さらに、日本の子どものウェルビーイング状態は、文部科学省がまとめた「次世代教育基本計画におけるウェルビーイングの検討状況について」をもとに把握できる。

日本の子どもたちのウェルビーイング状況で看過できない点は、低スコアの次の3点である。それをより端的に述べるならば、①自己効力感の低さ、②人生の意義や目的の不透明さ、③人生満足度の低さである。

自己効力感の低さや人生満足度の低さは、我が国の大人の問題としてもそのままあてはまる。子どもの頃から低い状態を維持して、大人になっているものと推察することができる。そうであるが故に、これらの問題をウェルビーイングの我が国の課題として掲げて、子どもの頃から何らかのアプローチで状況の改善を図ることが求められている。改善策を検討する上で、子どものウェルビーイングの構成要素についてまとめている木村（2021）が参考になる。

表2 子どものウェルビーイング構成要素

身体面でのウェルビーイング	生活リズム 疲労感 健康状態・睡眠
心理面でのウェルビーイング	自尊感情 幸福感 安心感
社会的場面でのウェルビーイング	友人関係 学校場面 家族内での安堵感
自分の未来を創造する力	生活の目標 将来への見通し 無力感

(出典 木村 2021 p. 2)

これらの子どもウェルビーイング構成要素をもとに、改めて確認すべきことは、これらの構成要素の各項目のみの達成がウェルビーイングの実現につながるのではなく、各構成要素のそれぞれの達成と、それらの連携の中で持続的なウェルビーイングの実現に近づいていくという理解である。つまり、ウェルビーイングとは各要素との総合的な連携の中で享受できるものなのである。この相互関連性に着目したのが、千葉・中山による「中学生のwell-beingとスポーツ実施の関連」に関する研究である。千葉らは、中学生のウェルビーイングを検討する上で、スポーツ活動のみならず、家族や地域社会といったソーシャルキャピタルの視点から検討を行った。ウェルビーイングとスポーツとの直接的関係性のみならず、スポーツ実施者である中学生のウェルビーイング構成要素を総合的に分析している点で注目に値する。

子どものウェルビーイングに関する総合的な分析モデルとして提示されているのが、以下のモデルである。

都市郊外A中学校の生徒とその保護者、185親子の調査データをもとに、①親と一緒にスポーツをすることが、子どもの外遊びや体育以外の活動へとつながり、それによりスポーツの楽しさに関連していること。②子ども自身の項目では「運動が楽しい」、「学校が楽しい」、「家庭が楽しい」といったウェルビーイングに関連する項目と、「保護者との会話」が関連していることが明らかにされた。

千葉・中山らのウェルビーイングに関する総合的な分析モデルは、幼児期や小学生などの分析にも示唆的である。菊地（2019）は、幼児期におけるウェルビーイングの実現に向けて身体を育てることに注目した保育のあり方を検討している。結論として、乳幼児期における教育・養護・家庭支援の統一体である保育はその後の人生の基盤を形成する営みであり、子どもの生涯にわた

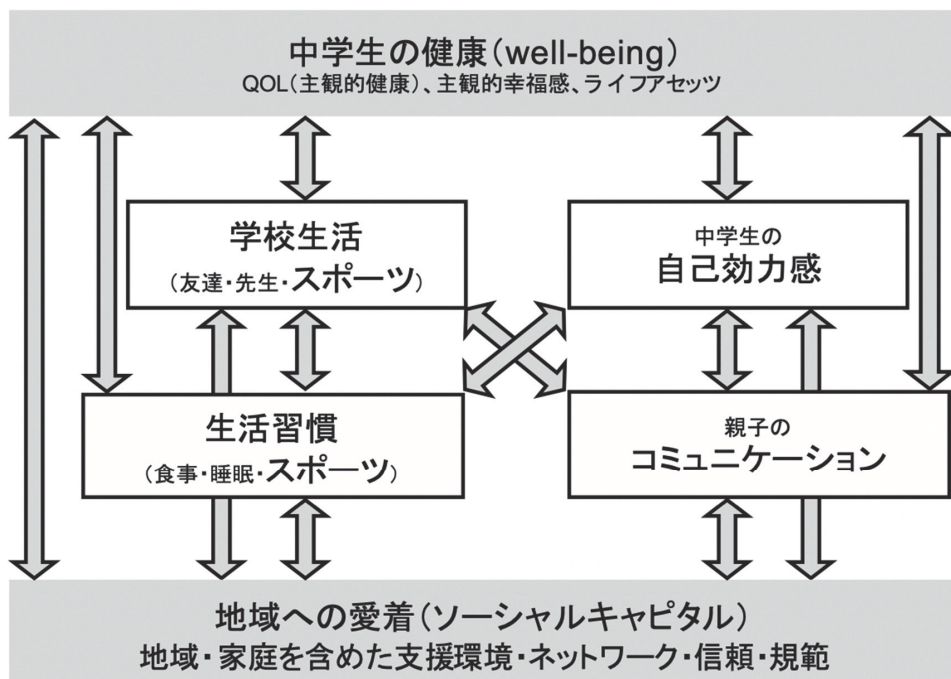
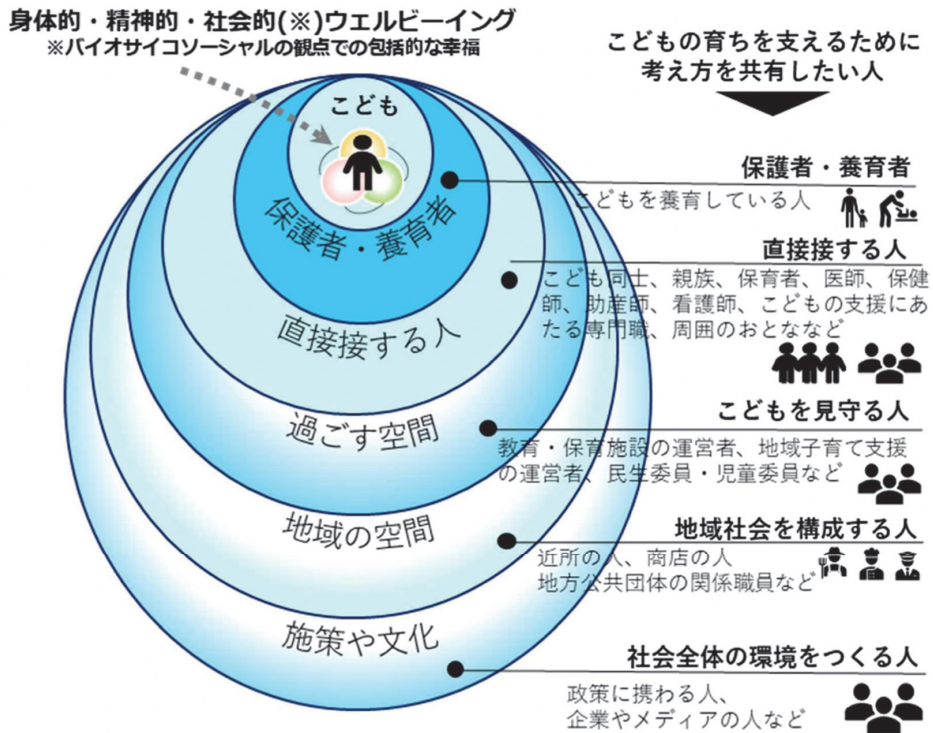


図2 子どもウェルビーイングに関する総合的な分析モデル  
 (出典：千葉・中山 2014 p. 294)



※空間には、幼児教育・保育施設や子育て支援の施設のみならず、公園や自然環境、デジタル空間含む

図3 それぞれの子どもから見た「子どもまんなかチャート」の視点のイメージ  
(出典 子ども家庭審議会 2023 p. 31)

るウェルビーイングの実現において重要な責任を持っていると述べられている。この点は、令和5年に子供審議会による「幼児期までの子どもの育ちに係る基本的なビジョン（仮称）の策定に向けて（中間整理）」においても、乳幼児の発達の特長も踏まえた上でウェルビーイング向上において特に重要な「アタッチメント（愛着）」と「遊びと体験」に着目し、「安心と挑戦の循環」を実現していくことが述べられている点にも通じるものである。

また、この中間報告の中で、大人が子どもを支えるという一方通行の関係ではなく、子ども同士が育ちあっていく視点の重要性や大人が子供から学んでいくことがウェルビーイングにつながることも指摘されている。その考え方をまとめたものが「それぞれの子どもから見た「子どもまんなかチャート」」である。

「子どもまんなかチャート」からもわかることは、子どものウェルビーイングの実現に向けては、①できるだけ子どもの視点から考えることと、②子どもと係る人たちとの関係性を包括的に捉えていくこと、が重要であるということだ。

### Ⅲ. 子どもの運動・スポーツとウェルビーイング

継続的な運動が成長期の子どものみにおいてさまざまな効果をもたらすことは、すでに知られてい

る。体力向上、肥満予防、アレルギー疾患軽減、食欲や睡眠の安定などである。さらに、近年注目されているのが、運動のメンタルヘルス効果である。

子どもの「むかつき」や「キレル」といった社会問題は、外遊びや運動の減少と無関係ではないこと（橋本 2006）も指摘されている。Crewsら（2004）は、小学4年生を対象に運動を実施し、不安、自尊感情、抑うつなどの心理的ウェルビーイングを調べ、部分的に心理的效果を明らかにしている。また、国際スポーツ心理学会（ISSP, 1992）も運動の心理的效果に関し、運動は①状態不安を低減させる、②軽度から中等度の抑うつレベルを低減させる、③神経症や特性不安を低減させる（長期的運動において）、④重度のうつ病患者の専門的治療の補助となる、⑤さまざまなストレス指標の低減をもたらす、⑥性、年代を問わず情緒的な効果をもたらす、という統一見解を発表している。

近年問題となっている「子どものうつ」についても、不登校になる前には、身体的・精神的に疲労を抱えた状態になると言われている。うつの状態になる手前の段階で子どもの運動・スポーツは、改善効果に期待ができるであろう。山本（2010）の「小学生の心身の健康状態に関する調査研究」では、子どもの気持ちを聞いてもらえる人の存在（親・教師・地域の大人等）が、子どもの心身の健康上重要であることを指摘している。さらに、話を聞いてもらうだけではなく、日常的に運動・スポーツなどを一緒に取り組んでもらう人の存在が、子どもたちの心身の健康により大きな効果をもたらすのではないかと考える。

このように運動の継続による身体的効果、心理的效果、さらに社会的効果を総合的に考えると、子どもの運動・スポーツ活動とウェルビーイングとを関連づけて考えることの重要性が浮かび上がってくる。

しかしながら、現状は外遊び、体育、スポーツ活動、というようにそれぞれの身体活動はあるものの、外遊び、体育、スポーツとの連続的なつながりが設計されていない。より明確に述べるのであれば、それぞれの身体活動が独立して実施されている状況にある。持続的な身体活動がウェルビーイングの実現にもたらす影響は少なくない。

一つの方向性として提案できるのは、外遊び、体育、スポーツとのつながりを創出していくために、それぞれの活動の参加障壁を下げることである。あるいは、視点を変えるならば、それぞれの活動の参加機会を広げていくことだ。

地域での外遊び的なプログラムの中に、体育的活動やスポーツ活動を組み込んでいきながら、きっかけを与えていく。また、逆に、体育やスポーツ活動の中に、外遊び的なプログラムも適宜、組み込んでいくようにすることが有効であろう。

最後に子どもの運動・スポーツとウェルビーイングに関する研究の今後の課題を述べておく。

第一に、運動・スポーツの実践において重要な非言語コミュニケーションがもたらすウェルビーイングへの効果の検証である。運動・スポーツがウェルビーイングにもたらす好影響として考えられるのは、身体動作やルールを言語をとおして伝えている段階ではなく、子どもたちがそれらを習得して、身体活動に没頭しているその瞬間にあると言える。つまり、没頭している瞬間は、言語を介したコミュニケーションではなく、非言語でのより直接的な身体活動になる。より直接的な身体活動が、友人関係や学校での出来事からの一時的な距離をもたらし、ウェルビーイングな状態を生み出すことになる。

第二に、運動・スポーツの実践におけるウェルビーイング状態の変化に関する検証である。子ども自身が回答する簡易設問群を設けて、運動・スポーツの実践がウェルビーイング状態にいかなる変化をもたらすのか、数値分析をしていく。そうすることにより、子どもの運動・スポーツ



実践がウェルビーイングにいかなる変化をもたらすのか、データで解析していくことが可能となる。

第三に、発育・発達段階の子どもたちを対象とするので、ウェルビーイングの状態や効果の検証にも、継続的な調査が不可欠である。可能であるならば、対象者を数年かけて、定期的にインタビューを重ねることやある学年を継続的に分析していくことが求められるだろう。

いずれにしても、子どもの運動・スポーツとウェルビーイングの関係性は好循環を生み出すものと推察されるが、具体的にいかなる運動・スポーツが、持続的なウェルビーイングにどのような影響を及ぼすのかの検証は十分ではない。こうした問いに向き合っていくことで、例えば、この国の大人たちの心理的幸福度やウェルビーイングの低さなどの打開策の発見にもつながるのではないかと考えている。

本研究ノートは、これから取り組む子どもの運動・スポーツとウェルビーイングに関する研究の出発点として位置付けておくことにしたい。

## 参考文献

- 1) 千葉洋平 中山直子 2014「中学生のwell-beingとスポーツ実施の関連——特にソーシャルキャピタルや保護者の意識との相互関連性を視点として——」2014年度 笹川スポーツ研究助成  
[https://www.ssf.or.jp/Portals/0/resources/encourage/grant/pdf/research14\\_6-03.pdf](https://www.ssf.or.jp/Portals/0/resources/encourage/grant/pdf/research14_6-03.pdf)  
Crews D.J., Lochbaum M.R. and Landers D. M. (2004) Perceptual and Motor Skills, 98: 39-324 (閲覧日: 2023.8.31)
- 2) 菊地大介 2019「ウェルビーイングへ向かう保育——身体アプローチの視点から——」有明教育芸術短期大学 紀要 第10巻
- 3) 木村直子 2021「『子どものウェルビーイング』を高める家庭、学校、地域社会——子どもの安全と健康を保障するために——」一般社団法人 平和政策研究所  
[https://ippjapan.org/pdf/Opinion208\\_NKimura.pdf](https://ippjapan.org/pdf/Opinion208_NKimura.pdf) (閲覧日: 2023.8.29)
- 4) こども家庭審議会 2023「幼児期までのこどもの育ちに係る基本的なヴィジョン (仮称)」の策定に向けて (中間整理)」  
[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/43d8096f-58c9-4409-a012-17df90ffae53/366278bc/20230925\\_councils\\_shingikai\\_43d8096f\\_10.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/43d8096f-58c9-4409-a012-17df90ffae53/366278bc/20230925_councils_shingikai_43d8096f_10.pdf) (閲覧日: 2023.8.31)
- 5) 橋本公雄 2006「ストレスマネジメント」『日本の子どもにおける身体活動・運動の行動目標設定と効果の検証』財団法人 日本体育協会 スポーツ医・科学専門委員会 p. 21
- 6) 内閣府「こどものWell-beingのフレームワークとその活用状況」  
[https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/pdf/report07\\_2.pdf](https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/pdf/report07_2.pdf) (閲覧日: 2023.9.15)
- 7) 里見朋香 2023「次期教育振興基本計画におけるウェルビーイングの検討状況について」文部科学省  
<https://www.unicef.or.jp/jcu-cms/media-contents/2023/06/7cb45c38d3b196c64fac8ff2fb357e09.pdf> (閲覧日: 2023.9.18)
- 8) 山本理絵 2010「小学生の心身の健康状態に関する調査研究——不登校意識との関連を中心に——」『人間発達学研究』第1号 37-52