

トップアスリートにおける過去の遊び・運動・ スポーツ経験の調査についての報告 －マルチスポーツ、性差の特徴－

中村和彦（山梨大学）

篠原俊明（共栄大学）

長野康平（比治山大学短期大学部）

堀内亮輔（東京女子体育短期大学）

目的

トップリーグ連携機構に加盟するボール競技のトップリーグで活躍する・活躍していたトップアスリートを対象に、幼少児期における遊び・運動・スポーツ経験の実態、幼少児期の専門競技への取り組み方などを把握する。

質問項目

質問項目	回答方法	回答（選択肢または記述式）
I. 基本属性		
1) 性別	単一	1.男性 2.女性 3.答えたくない
2) 年齢	記述	() 歳
3) 生年月（任意）	記述	() 年 () 月
4) 専門競技	単一	1. バレーボール 2. バスケットボール 3. ハンドボール 4. ラグビー 5. アイスホッケー 6. ホッケー 7. ソフトボール 8. アメリカンフットボール 9. フットサル 10. サッカー
5) トップリーグへの所属状況	単一	1. 現在、トップリーグに所属している 2. 現在、トップリーグには所属していない
6) トップリーグへの所属状況での活動年数	単一	1. 1年 2. 2年 3. 3年 4. 4年 ~~~ 28. 28年 29. 29年 30. 30年以上
7) トップリーグ在籍時の代表歴	単一	1. あり 2. なし
8) 国籍	単一	1. 日本（都道府県） 2. 日本以外 → 調査終了
II. 「子どもの運動・スポーツ経験」に関する考え		
1) トップアスリートを目指すのであれば、ひとつの競技に専門的に取り組むのは、どの学年からがよいと思うか	単一	1. 年少より前 2. 年少 3. 年中 4. 年長 5. 小学1年生 6. 小学2年生 7. 小学3年生 8. 小学4年生 9. 小学5年生 10. 小学6年生 11. 中学1年生 12. 中学2年生 13. 中学3年生 14. 高校1年生 15. 高校2年生 16. 高校3年生 17. 大学入学以降
2) トップアスリートを目指す場合、低学年では、ひとつの競技だけに取り組んだ方がよいと思うか。もしくは複数の競技に取り組んだ方がよいと思うか。（中学年・高学年・中学生・高校生別に質問）	単一	ひとつの競技だけに取り組む 1 2 3 4 5 複数の競技に取り組む
III. 専門競技の取り組みの実態		
1) 専門競技を始めた学年	単一	上記Ⅱ－2）と同じ選択肢
2) 専門競技を「中心的に」取り組み始めた学年	単一	上記Ⅱ－2）と同じ選択肢
3) 専門競技の最高成績（小学校・中学校・高等学校・大学別に質問）	単一	1. 市区町村大会出場 2. 都道府県大会出場 3. 地区大会出場 4. 全国大会出場 5. 世界大会出場（世界大会につながる予選も含む） 6. 専門競技を行っていない 7. 進学していない（高等学校・大学のみ）
4) 専門競技での代表歴（小学校・中学校・高等学校・大学別に質問）	単一	1. 経験あり 2. 経験なし
IV. 幼少児期（3歳～10歳）における専門競技の取り組み状況		
1) 平日の専門競技の取り組み頻度（幼児期・低学年・中学年別に質問）	単一	0. 取り組んでいない 1. 1日 2. 2日 3. 3日 4. 4日 5. 5日
2) 平日の1回あたりの取組時間（幼児期・低学年・中学年別に質問）	記述	() 分
3) 休日の専門競技の取り組み頻度（幼児期・低学年・中学年別に質問）	単一	0. 取り組んでいない 1. 1日 2. 2日 3. 3日 4. 4日 5. 5日
4) 休日の1回あたりの取組時間（幼児期・低学年・中学年別に質問）	記述	() 分
V. 幼少児期（3歳～10歳）における専門競技以外の習い事		
	複数	1. 活動していない 2. アイスホッケー 3. アルペンスキー 4. アメリカンフットボール 5. 空手道 6. 剣道 7. サッカー（フットサルを含） 8. 柔道 9. 少林寺拳法 10. 水泳（スイミング） 11. ソフトボール・野球（軟式を含） 12. 体操（新体操を含） 13. 卓球 14. テニス（ソフトテニスを含） 15. ドッチボール 16. バスケットボール（ミニバスケットボール） 17. バドミントン 18. バレーボール（ソフトバレー） 19. ハンドボール 20. 複合競技 21. ホッケー 22. ラグビー 23. 陸上競技 24. その他① 25. その他② 26. その他③
IV. 幼少児期（3歳～10歳）における「外で身体を動かす遊び（外遊び）」の状況		
1) 平日の外遊びの頻度（幼児期・低学年・中学年別に質問）	単一	0. 取り組んでいない 1. 1日 2. 2日 3. 3日 4. 4日 5. 5日
2) 平日の1回あたりの取組時間（幼児期・低学年・中学年別に質問）	記述	() 分
3) 休日の外遊びの頻度（幼児期・低学年・中学年別に質問）	単一	0. 取り組んでいない 1. 1日 2. 2日 3. 3日 4. 4日 5. 5日
4) 休日の1回あたりの取組時間（幼児期・低学年・中学年別に質問）	記述	() 分

基本属性

設問	項目	n	%	設問	項目	n	%	設問	項目	n	%
同意				年齢				専門競技			
	同意	1177	99.4		16～19歳	62	5.4		バレーボール	170	14.8
	不同意	7	0.6		20～24歳	427	37.1		バスケットボール	92	8.0
国籍					25～29歳	400	34.8		ハンドボール	155	13.5
	日本	1156	98.2		30～34歳	134	11.7		ラグビー	135	11.7
	日本以外	21	1.8		35～39歳	60	5.2		アイスホッケー	6	0.5
性別					40～44歳	26	2.3		ホッケー	247	21.5
	男性	598	51.9		45～49歳	21	1.8		ソフトボール	51	4.4
	女性	548	47.6		50～54歳	9	0.8		アメリカンフットボール	115	10.0
	回答しない	6	0.5		55～59歳	8	0.7		フットサル	67	5.8
※ 以降の解析の対象は、日本国籍のうち、男性か女性と回答した1150名を対象とする。					60歳～	3	0.3		サッカー	112	9.7
					平均値	27.0歳		トップリーグへの所属状況			
					標準偏差	6.8歳		1. 現在、所属している	1036	90.1	
					中央値	25歳		2. 過去に、所属していた	114	9.9	
					最小値	16歳		トップリーグ在籍時の日本代表経験			
					最大値	68歳		1. あり	263	22.9	
								2. なし	887	77.1	

V 幼少児期（年少～4年生）における専門競技以外の運動・スポーツの活動

専門競技と専門競技以外の運動・スポーツ経験について

専門競技経験		
	n	%
実施していない	409	35.6
実施していた	741	64.4

専門競技以外の経験種目			
	n	%	
実施していない	353	30.7	
1種目	372	32.3	
2種目	236	20.5	
3種目	127	11.0	
4種目	31	2.7	
5種目	19	1.7	
6種目	8	0.7	
7種目	4	0.3	

具体的な専門競技以外の経験種目		
	n	%
活動していない	353	30.7
水泳（スイミング）	417	36.3
サッカー（フットサルを含）	200	17.4
ソフトボール・野球（軟式を含）	122	10.6
バスケットボール（ミニバスケットボールを含）	96	8.3
体操（新体操を含）	85	7.4
陸上競技	70	6.1
空手道	67	5.8
バレーボール（ソフトバレーを含）	58	5.0
テニス（ソフトテニスを含）	47	4.1
ホッケー	44	3.8
ドッチボール	43	3.7
ハンドボール	30	2.6
剣道	27	2.3
ラグビー	26	2.3
アルペンスキー	19	1.7
バドミントン	18	1.6
柔道	16	1.4
卓球	12	1.0
少林寺拳法	10	0.9
アイスホッケー	4	0.3
複合競技	1	0.1
アメリカンフットボール	1	0.1
その他①	96	8.3
その他②	9	0.8
その他③	2	0.2

- ・約35%が幼少児期には専門競技を経験していなかった。
- ・約7割が幼少児期に、専門競技以外の運動・スポーツの活動を習い事などで行っている。
- ・専門競技以外で行っていた競技は、水泳が36.3%、次いでサッカーが17.4%、ソフトボール・野球が10.6%と続いた。

V 幼少児期（年少～4年生）における専門競技以外の運動・スポーツの活動

専門競技、専門競技以外に関わらずの運動・スポーツ経験について

専門競技、専門競技以外に関わらない
運動・スポーツ経験の種目数

	n	%
0種目（経験なし）	116	10.1
1種目	350	30.4
2種目	348	30.3
3種目	205	17.8
4種目	87	7.6
5種目	23	2.0
6種目	12	1.0
7種目	7	0.6
8種目	2	0.2



	n	%
経験なし	116	10.1
1種目	350	30.4
2種目	348	30.3
3種目以上	336	29.2

	n	%
経験なし	116	10.1
1種目	350	30.4
2種目以上	684	59.5

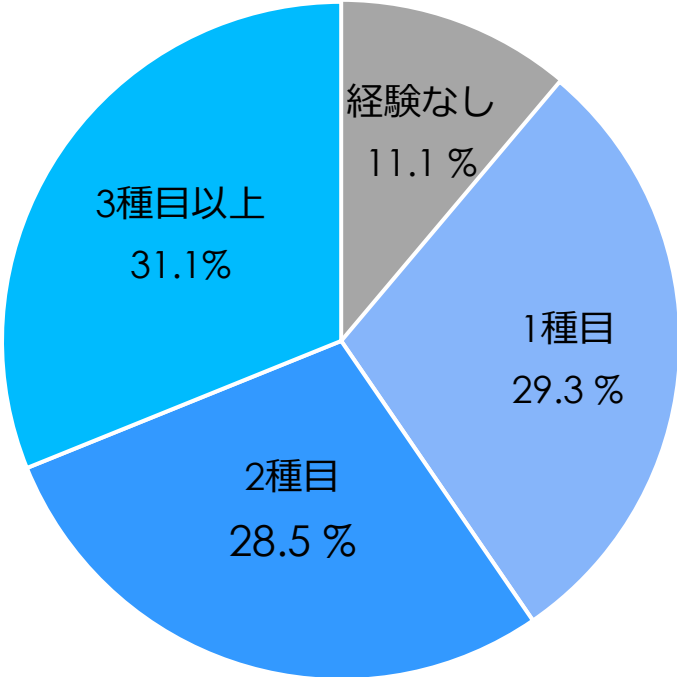


	n	%
経験なし	116	10.1
専門競技のみ	237	20.6
専門競技以外のみ	113	9.8
専門競技+1種目	259	22.5
専門競技以外2種目	89	7.7
専門競技含め3種目以上	245	21.3
専門競技以外3種目以上	91	7.9

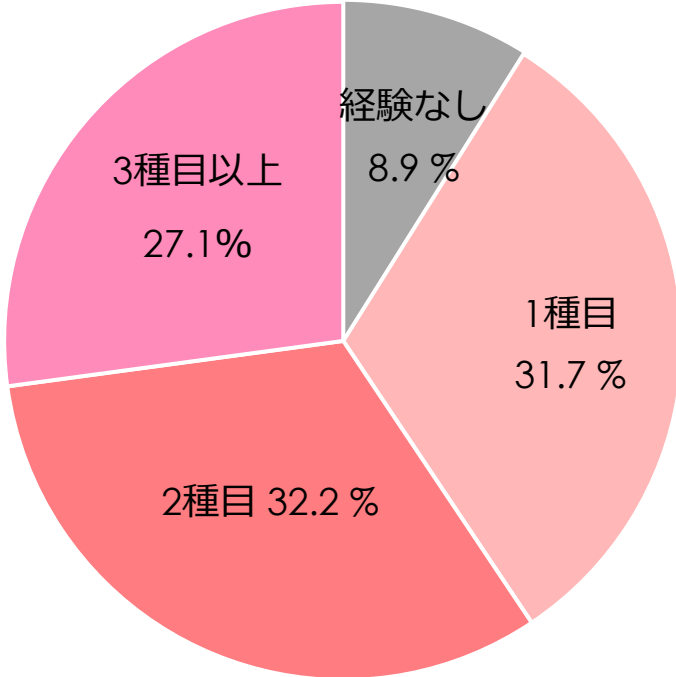
トップアスリートの6割が幼少児期に、2種目以上の運動・スポーツを経験(マルチスポーツ経験)

V 幼少児期（年少～4年生）における専門競技以外の運動・スポーツの活動
性別

男子



女子



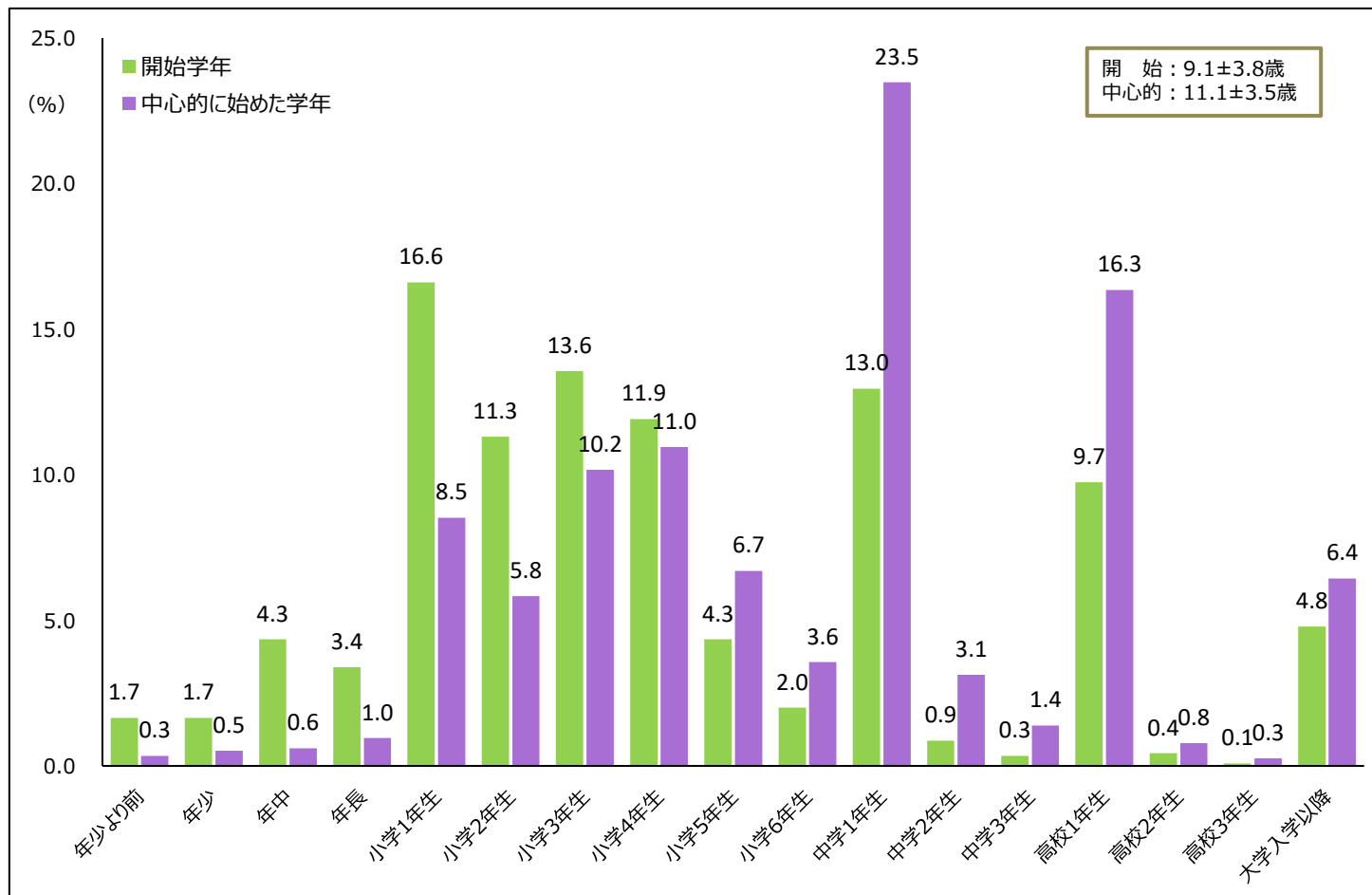
	男性		女性	
	n	%	n	%
経験なし	67	11.1	49	8.9
専門競技のみ	103	17.1	134	24.4
専門競技以外のみ	73	12.1	40	7.3
専門競技+1種目	113	18.8	146	26.6
専門競技以外2種目	58	9.7	31	5.6
専門競技含め3種目以上	118	19.6	127	23.1
専門競技以外3種目以上	69	11.5	22	4.0

Ⅲ－１）専門競技を始めた学年はいつですか。

Ⅲ－２）専門競技を「中心的に」取り組み始めた学年はいつですか。

単純集計

※ 年少：3歳 小学校1年生：6歳 中学校1年生：11歳 高校1年生：15歳

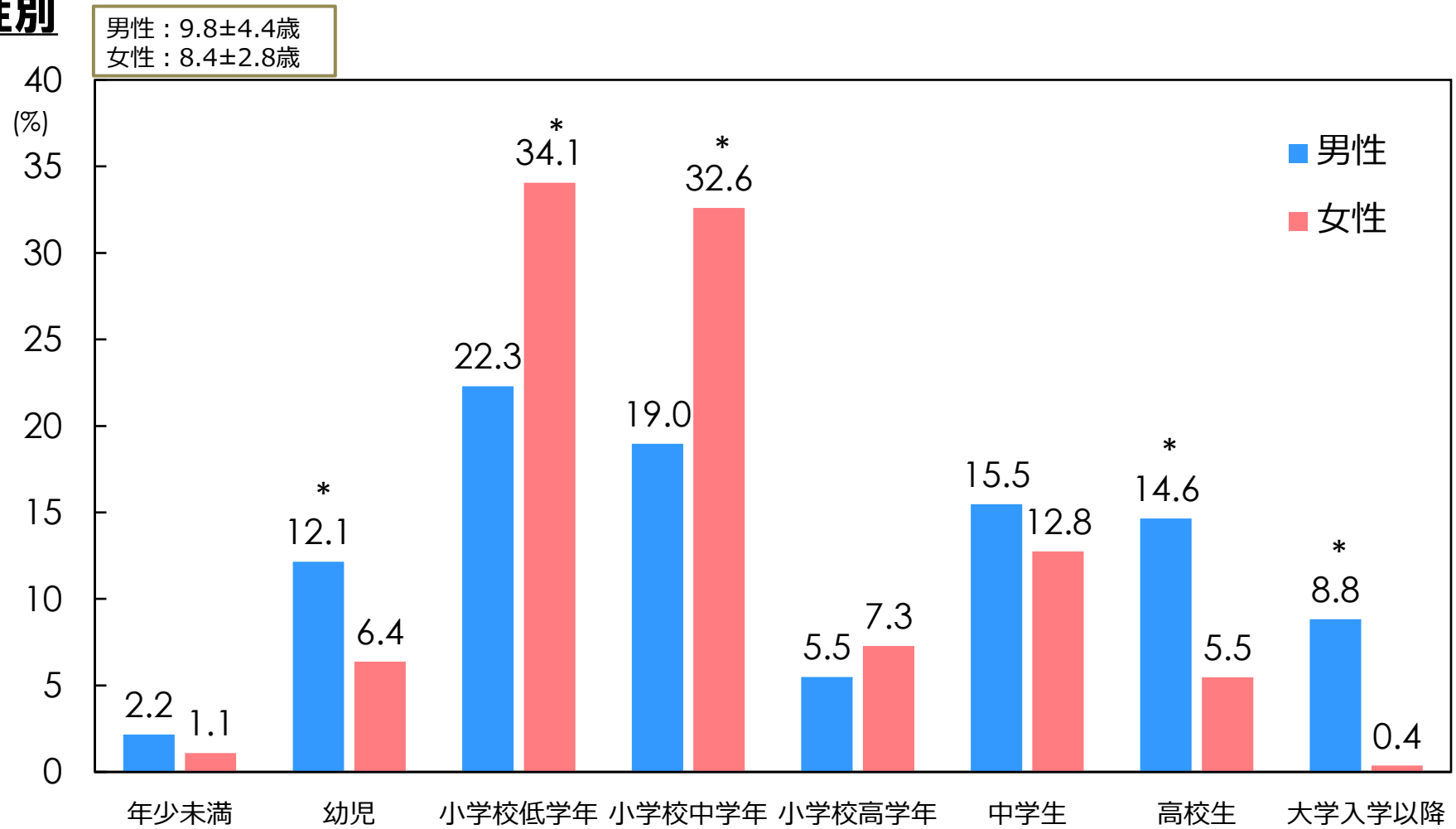


進学タイミングと低・中学年で、専門競技を始める割合が高い。

中心的に取り組む始めた学年は、中学1年生と高校1年生がタイミングとなっている。

Ⅲ－１）専門競技を始めた学年はいつですか。

性別

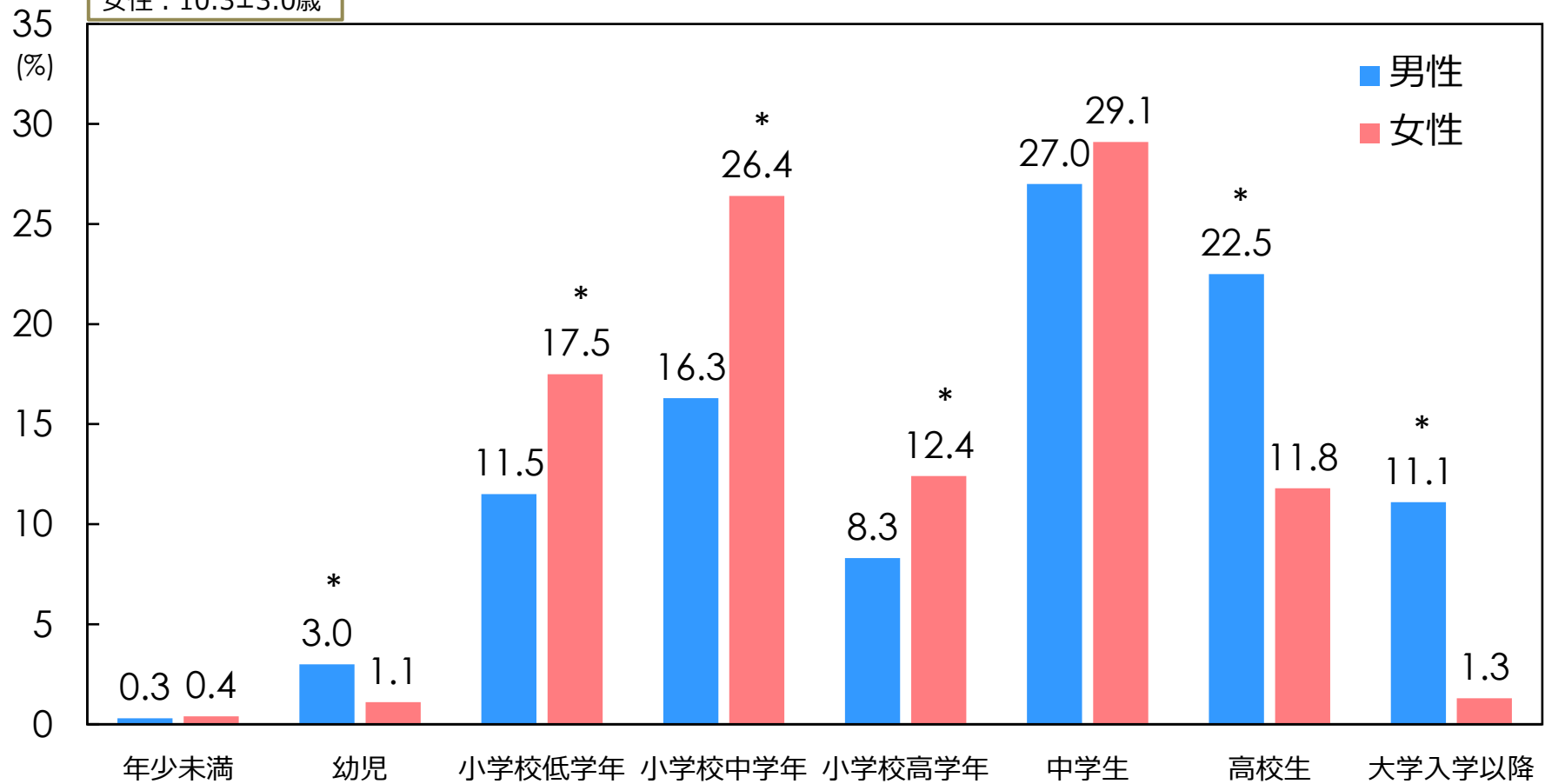


専門競技の開始時期は、男性が幼児・高校生・大学入学以降が有意に高い割合を示し、小学校低学年・小学校中学年では女性が有意に高い割合を示した。

Ⅲ－２）専門競技を「中心的に」取り組み始めた学年はいつですか。

性別

男性：11.8±3.8歳
女性：10.3±3.0歳

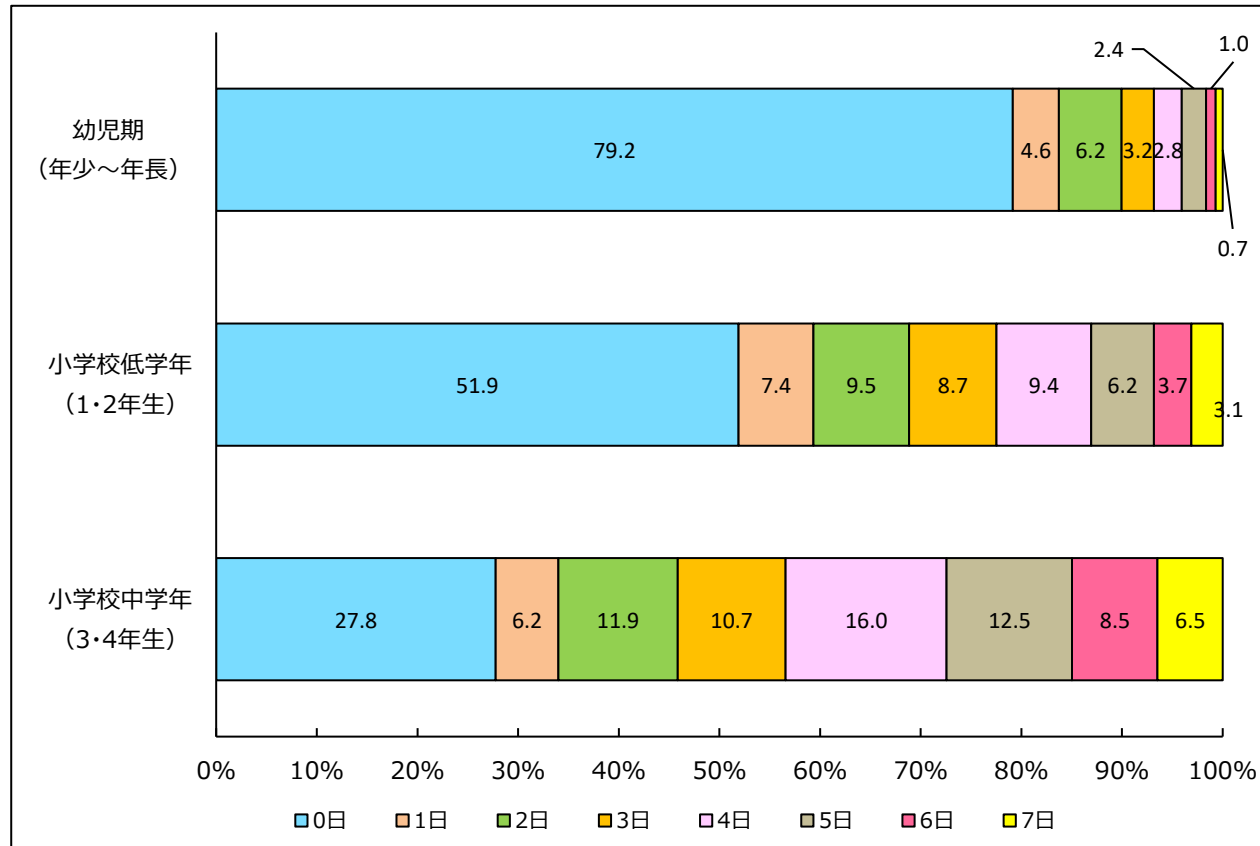


専門競技を中心的に取り組み始めた時期は、男性が幼児・高校生・大学入学以降が有意に高い割合を示し、小学校低学年・小学校中学年・小学校高学年では女性が有意に高い割合を示した。

IV－1) 幼少児期（年少～4年生）の専門競技の実施頻度はどのくらいですか。

単純集計

1週間の実施頻度



週に1度も専門競技に取り組んでいなかった割合は、幼児期で約8割、低学年で約5割、中学年で約3割となり、就学前後では専門競技に取り組んでいない傾向にあった。

中学年になると週4日以上専門競技に取り組んでいた割合は、4割を超える。

VI－1) 幼少児期（年少～4年生）の外遊びの実施頻度はどのくらいですか。

1.単純集計

1週間の実施頻度



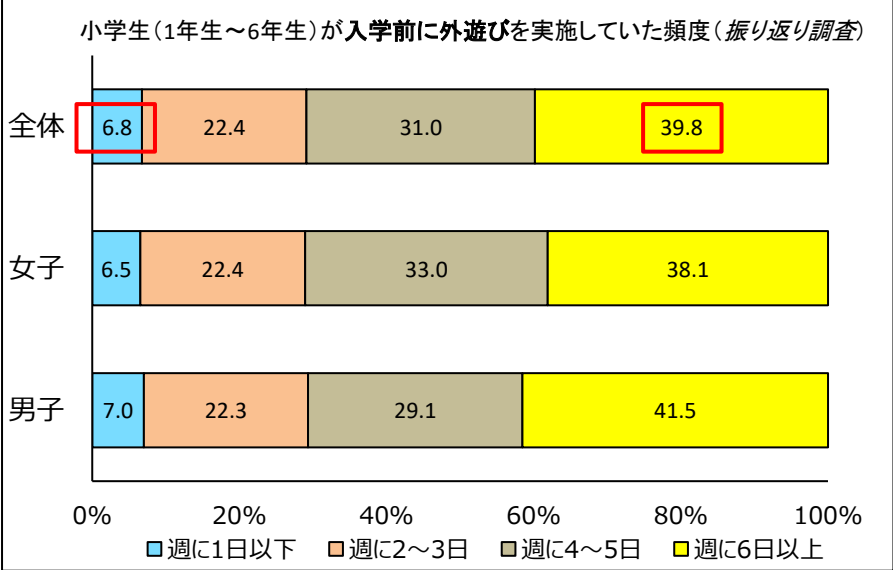
1週間毎日外で遊んでいた割合は、幼児期で37.4%、低学年で36.5%、中学年で29.5%となった。

1週間1度も外で遊ばなかった割合は、幼児期で3.8%、低学年で3.6%、中学年で6.4%となった。

VI-1) 幼少児期 (年少～4年生) の外遊びの実施頻度はどのくらいですか。

1日以下 15.9%

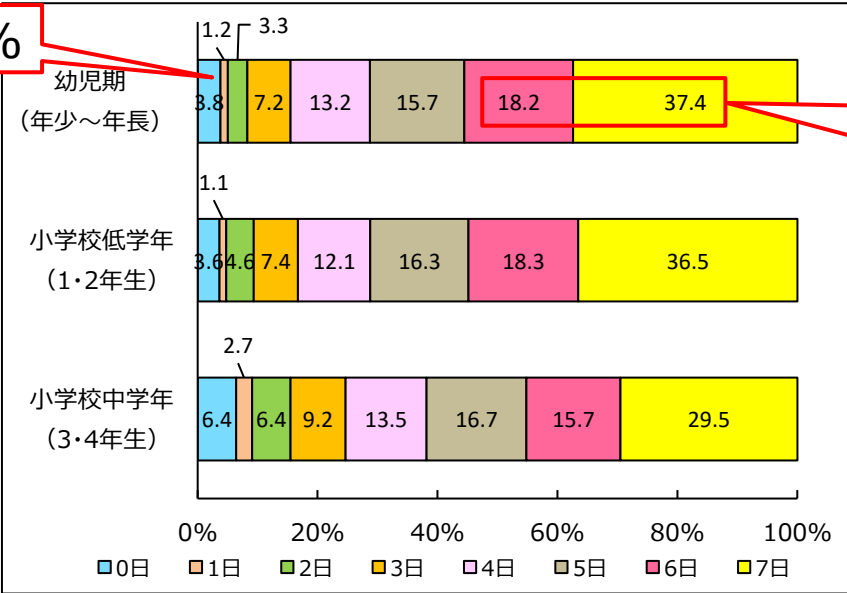
6日以上 36.1%



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った日数
笹川スポーツ財団 (Online) 全国の幼児 (3～6歳) を対象とした運動実施状況に関する調査研究

スポーツ庁 (Online) 令和5年度体力・運動能力調査のデータより、算出・作成

1日以下 5.0%



6日以上 55.6%

まとめると

- Q.幼少児期（年少～4年生）における専門競技以外の運動・スポーツの活動
 - ・トップアスリートの6割近くが専門競技以外の競技経験（マルチスポーツ経験）を有していた。
- Q.専門競技を始めた学年はいつですか。
Q.専門競技を「中心的に」取り組み始めた学年はいつですか。
 - ・アスリートは、進学時と小学校低・中学年に専門競技を始め、中学校1年生と高校1年生に中心的に取り組んでいた。
 - ・女性アスリートの方が早期に専門競技を始め、早期に中心的に取り組んでいた。
- Q.幼少児期（年少～4年生）の外遊びの実施頻度はどのくらいですか。
 - ・トップアスリートの3割が幼少児期に毎日外で遊び、6割以上が5日以上外で遊んでいた。
 - ・トップアスリートは、近年の幼児に比べて、外で遊ぶ頻度が多かった。