

# 子どもロコモモチエック アンケート調査結果



4月15日（土）～23日（日）  
丸ビルマルキューブ  
千代田区丸の内2丁目4-1

# 「子どもロコモ」に関するアンケート調査

本日まで来場の児童生徒の皆さんの日常生活状況を調査することにより、運動生活習慣が子どもたちの身体状況にどのような影響を及ぼしているかを検証します。よろしくご協力をお願い致します。

なお、回答者から頂戴した個人情報はロコモ予防啓発活動の範囲にのみ利用します。  
また、回答者の個人情報に関して適用される個人情報保護法などの法令を遵守します。  
一般社団法人日本臨床整形外科学会 / 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会  
林 承弘

\* 以下の記入日と質問について、○で囲ったり、ご記入をお願いいたします。

記入日： 2023年4月15日(土) ・ 2023年4月16日(日)

Q1. 性別をお答えください

男子 ・ 女子

Q2. 学年をお答えください

未就学

小学 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6

中学 1 ・ 2 ・ 3

高校 1 ・ 2 ・ 3 成人

Q3. 現在スポーツをしていますか

はい ・ いいえ

Q4. 「はい」と回答された方にお聞きします。種目はなんですか(複数可)

( )

Q5. 頻度はどのくらいですか

月1~2回 ・ 週1~2回 ・ 週3~4回 ・ 週5回~

Q6. 1日のスマホ・ゲームに費やす時間はどのくらいですか

しない ・ ~1時間 ・ 1~3時間 ・ 3時間~

Q7. 現在またはこれまで、痛い体の部分がありましたか それはどこですか

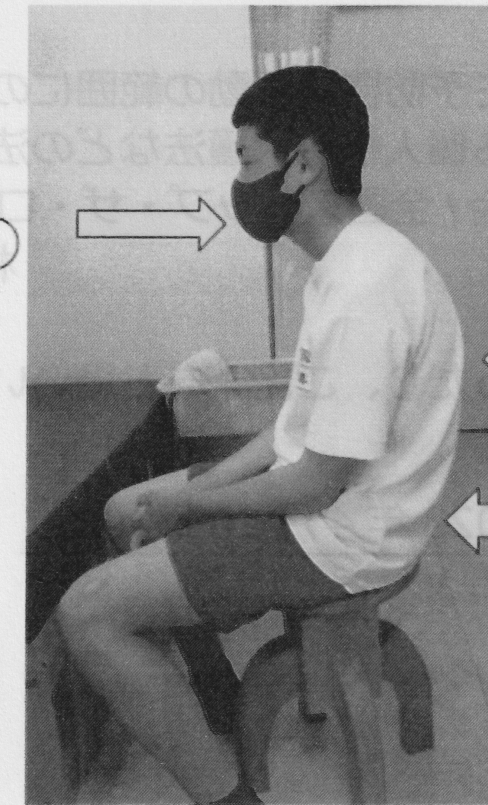
ある( 肩 ・ ひざ ) ・ ない

Q8. そのために整形外科受診したことがありますか

ある ・ ない

ご協力ありがとうございました。

## ■姿勢チェック 座位での3点チェック



正常

①顎出し

②猫背(巻肩含む)

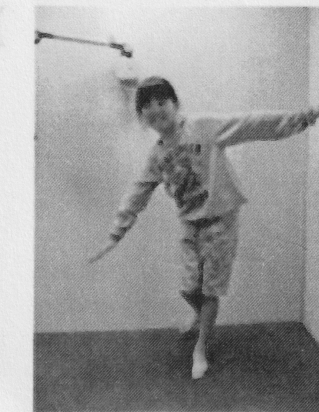
③骨盤後傾

座位での視診で①②③すべて該当するものを姿勢不良とする

## ■子どもロコモチェック 基本動作4項目

①片脚立ち

両足ともふらつかず  
5秒以上立てるか



ふらつきなし

ふらつき有り

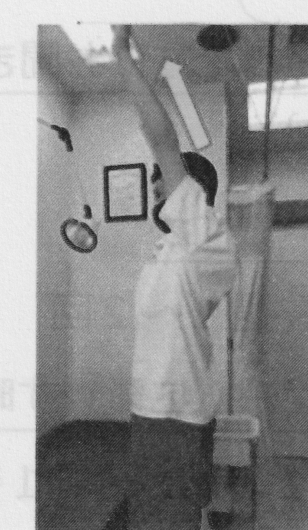
②しゃがみ込み



しっかりしゃがめる

途中で止まる  
 後ろへ転倒

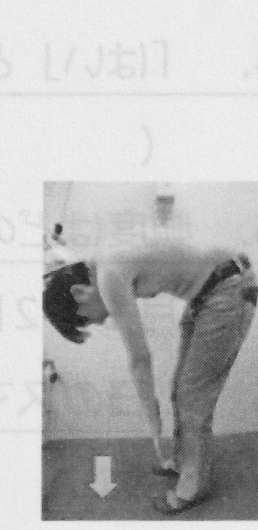
③肩挙上



垂直に挙がる

肩屈曲  
( ) 度

④体前屈



膝を曲げず指が  
床につく

FFD  
( 2 ) cm

いずれか一つでもできなければ、子どもロコモの疑いあり

有効回答数

275

(無効回答：5)

男子

133

女子

142

(人)

120

90

60

30

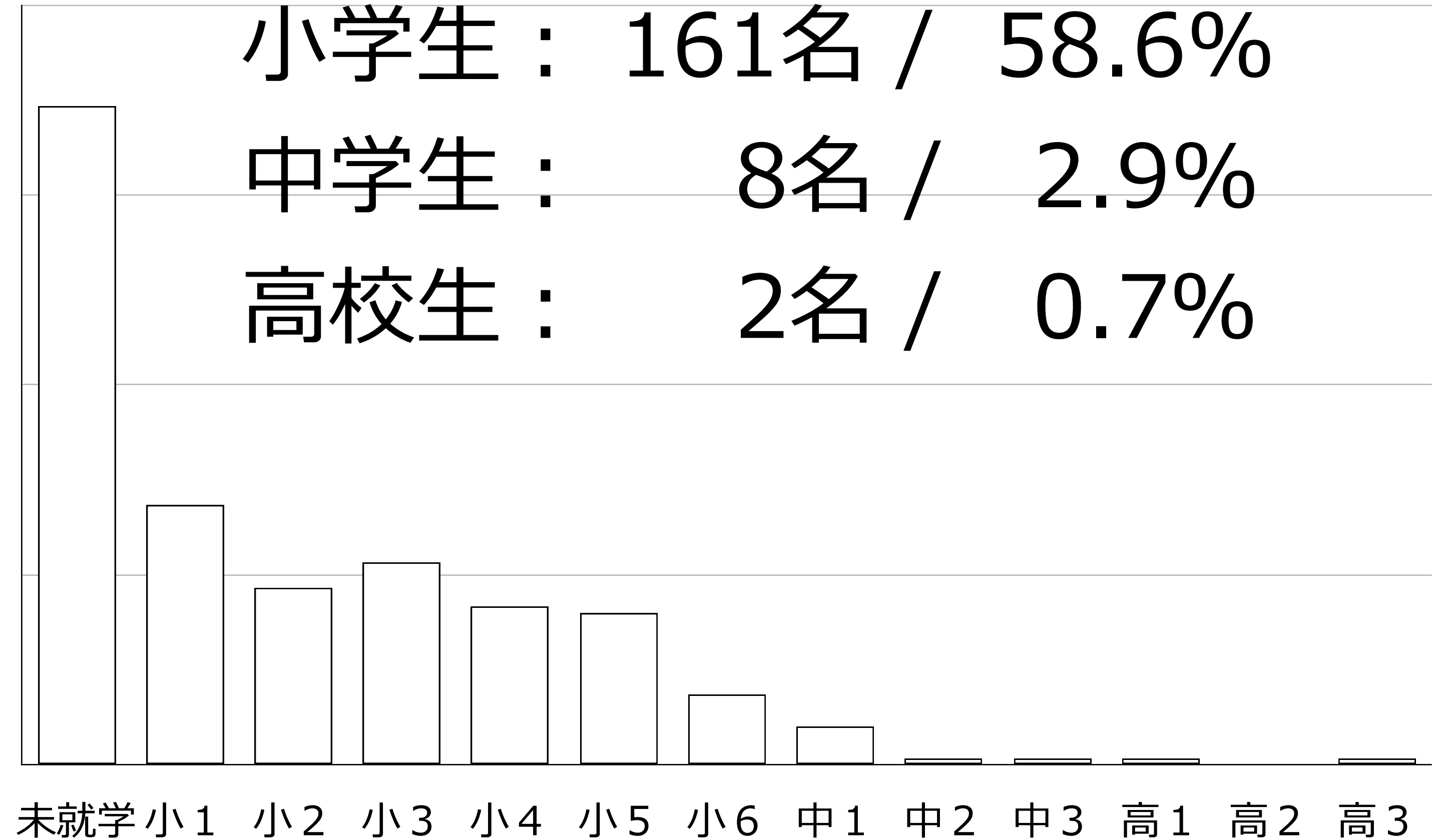
0

未就学：104名 / 37.8%

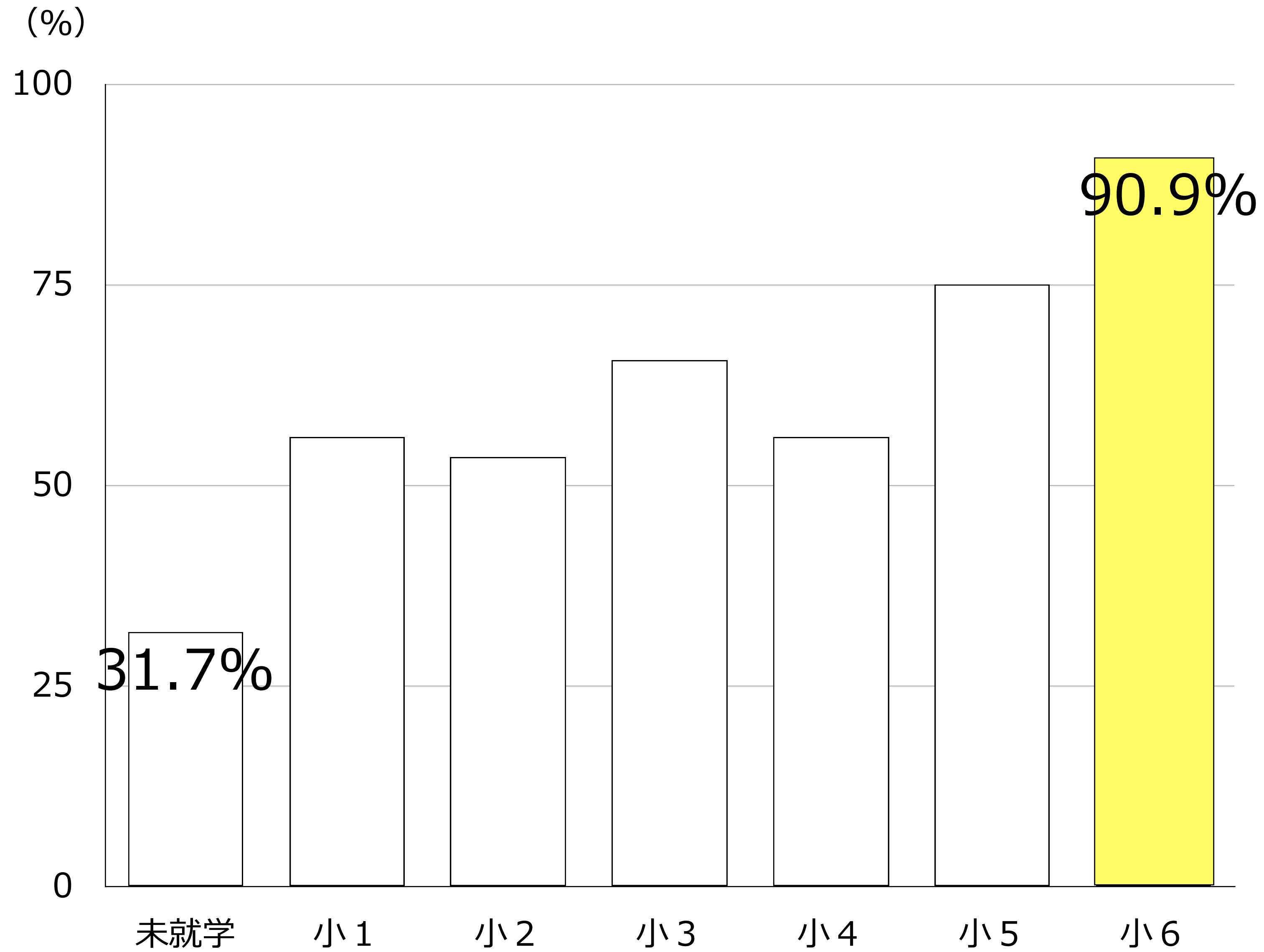
小学生：161名 / 58.6%

中学生：8名 / 2.9%

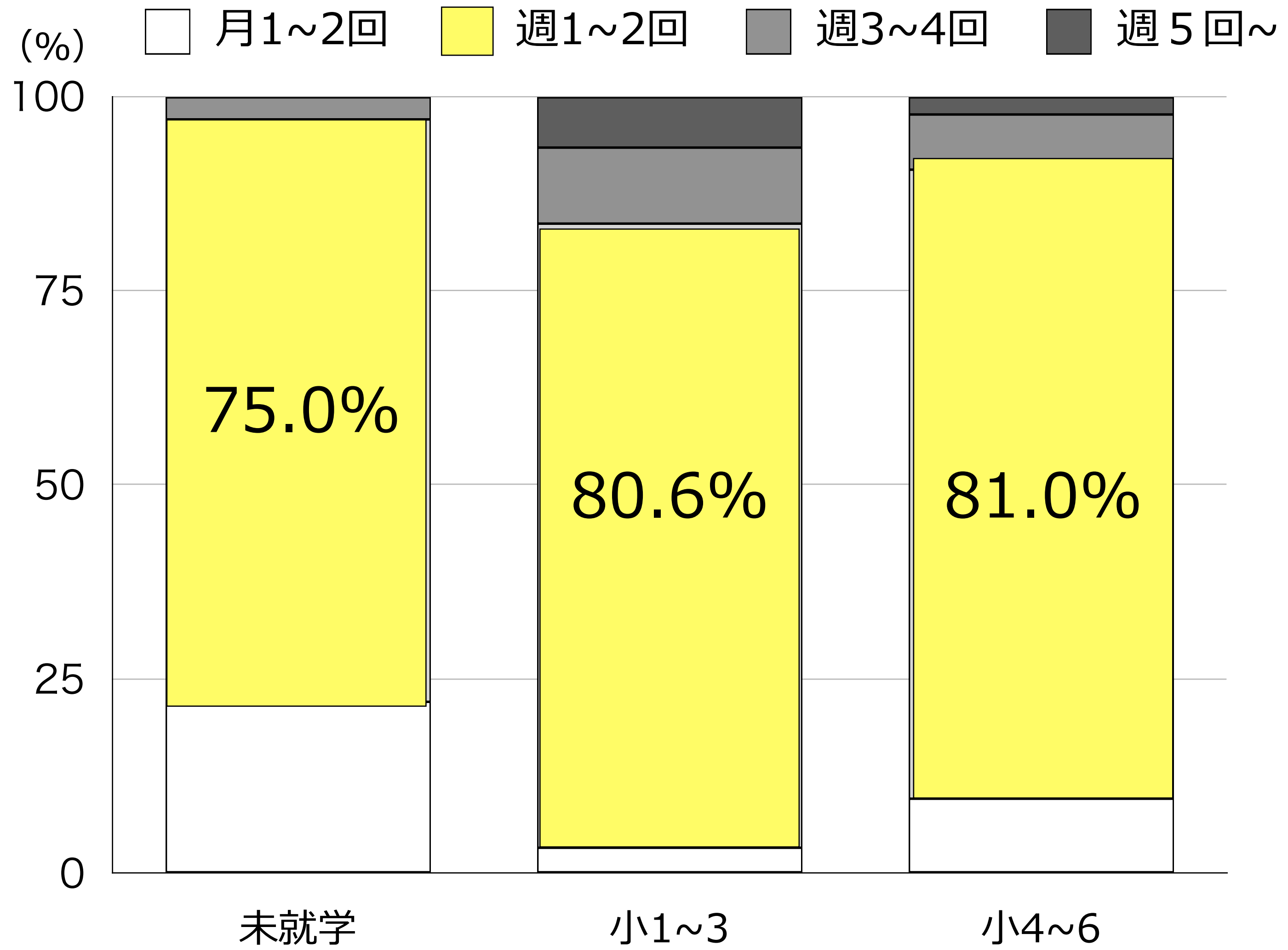
高校生：2名 / 0.7%



# (現在運動・スポーツをしている割合)

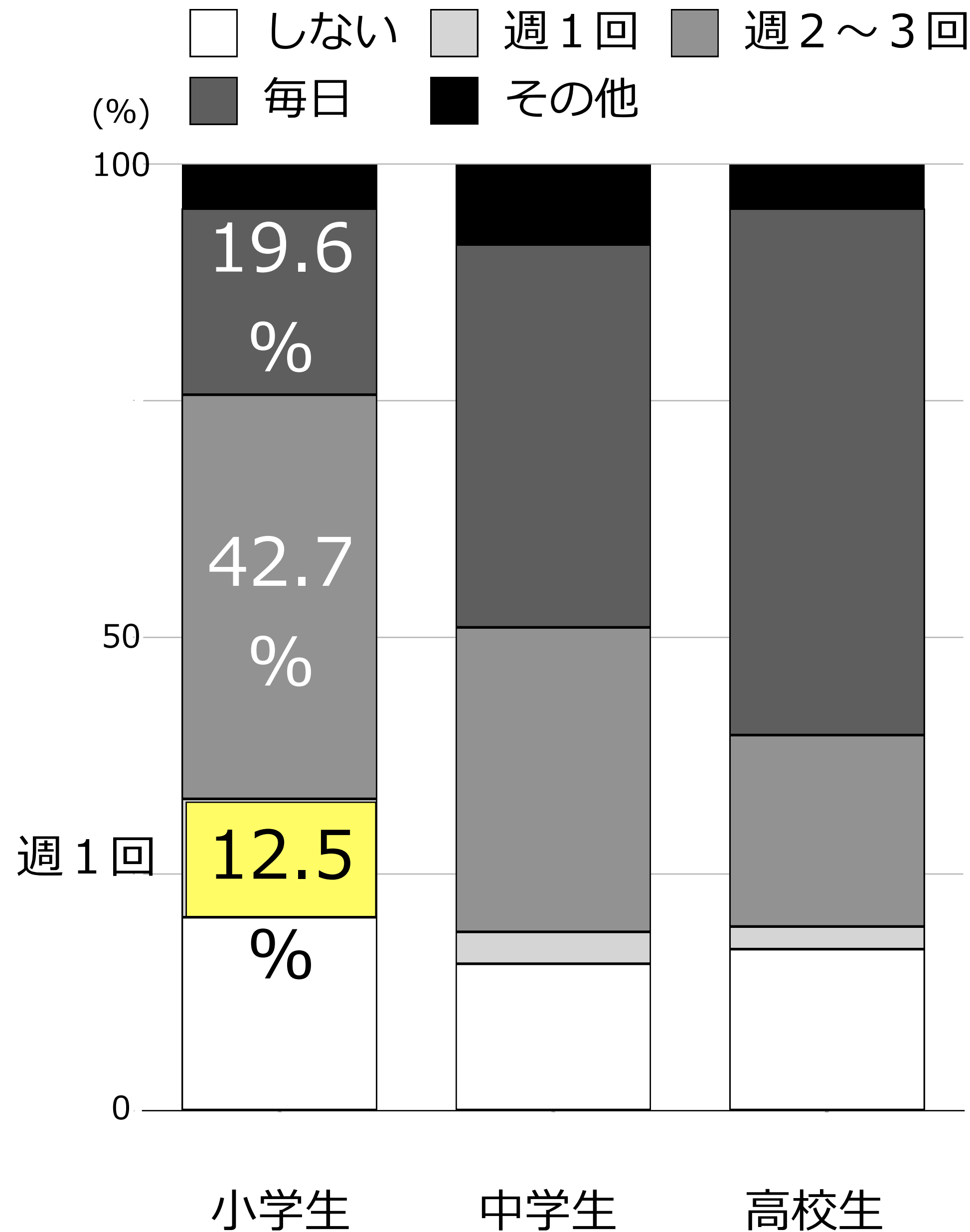


# (運動頻度)



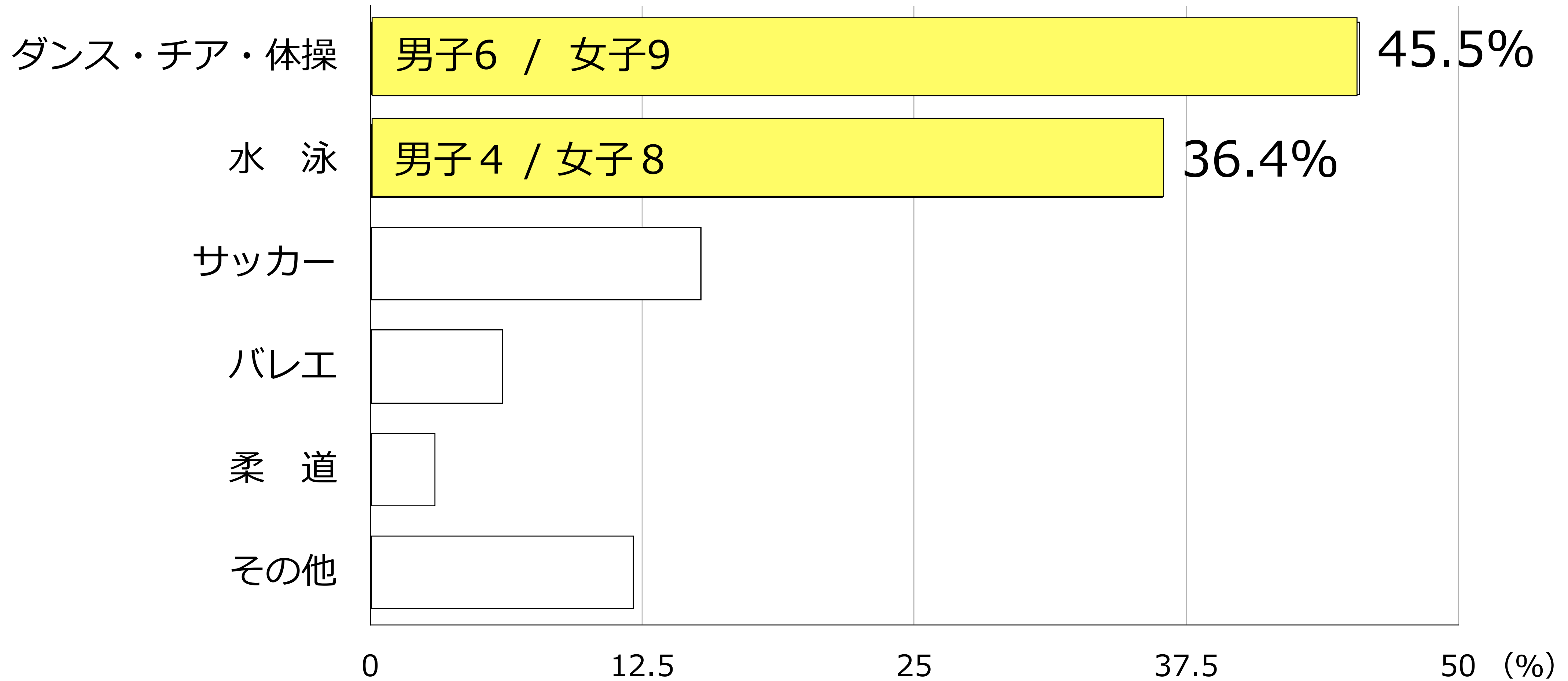
# (休校前の運動頻度)

参 考

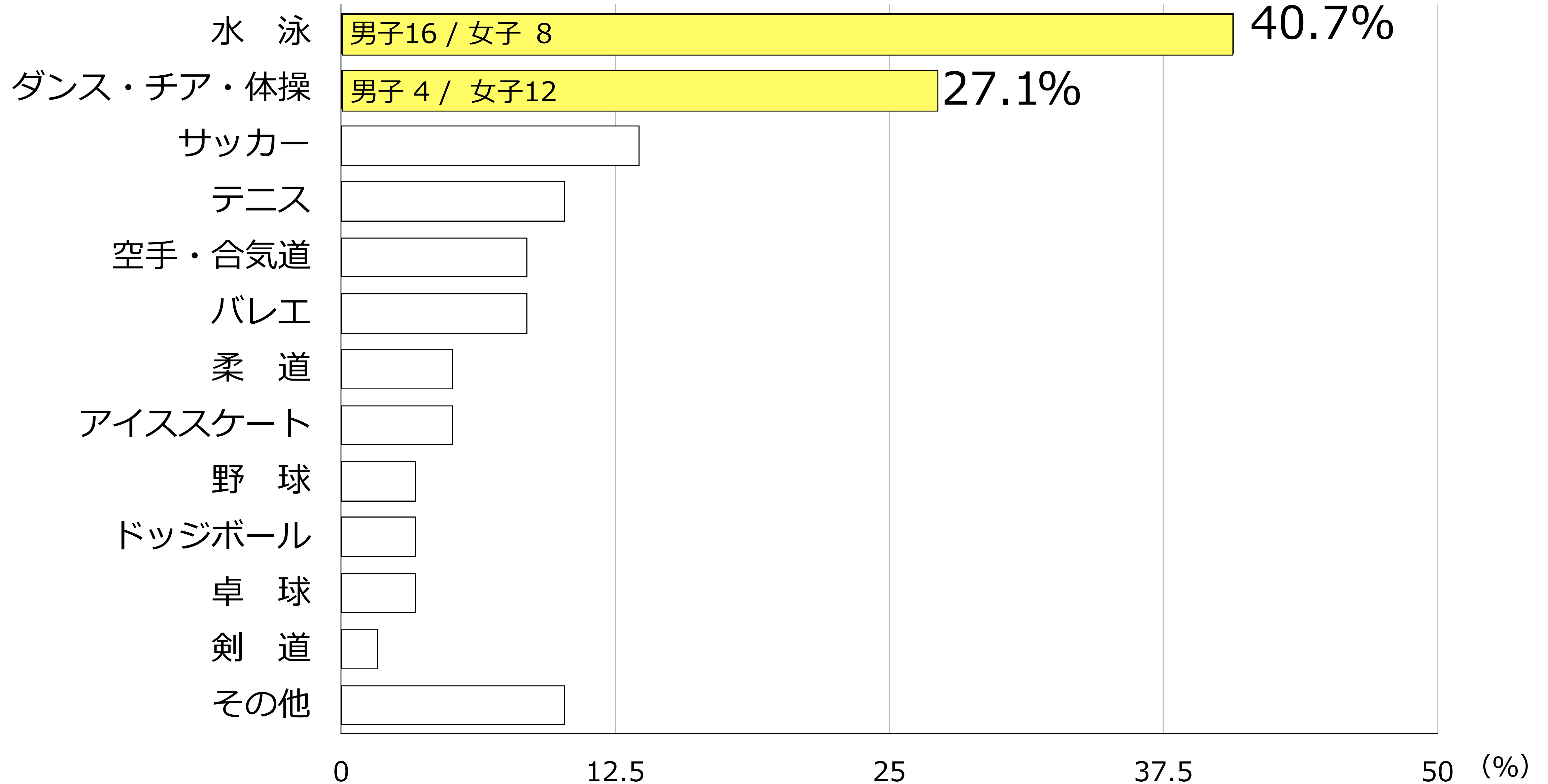


小学生：255名  
2020年7月

(運動種目 / 未就学児童)

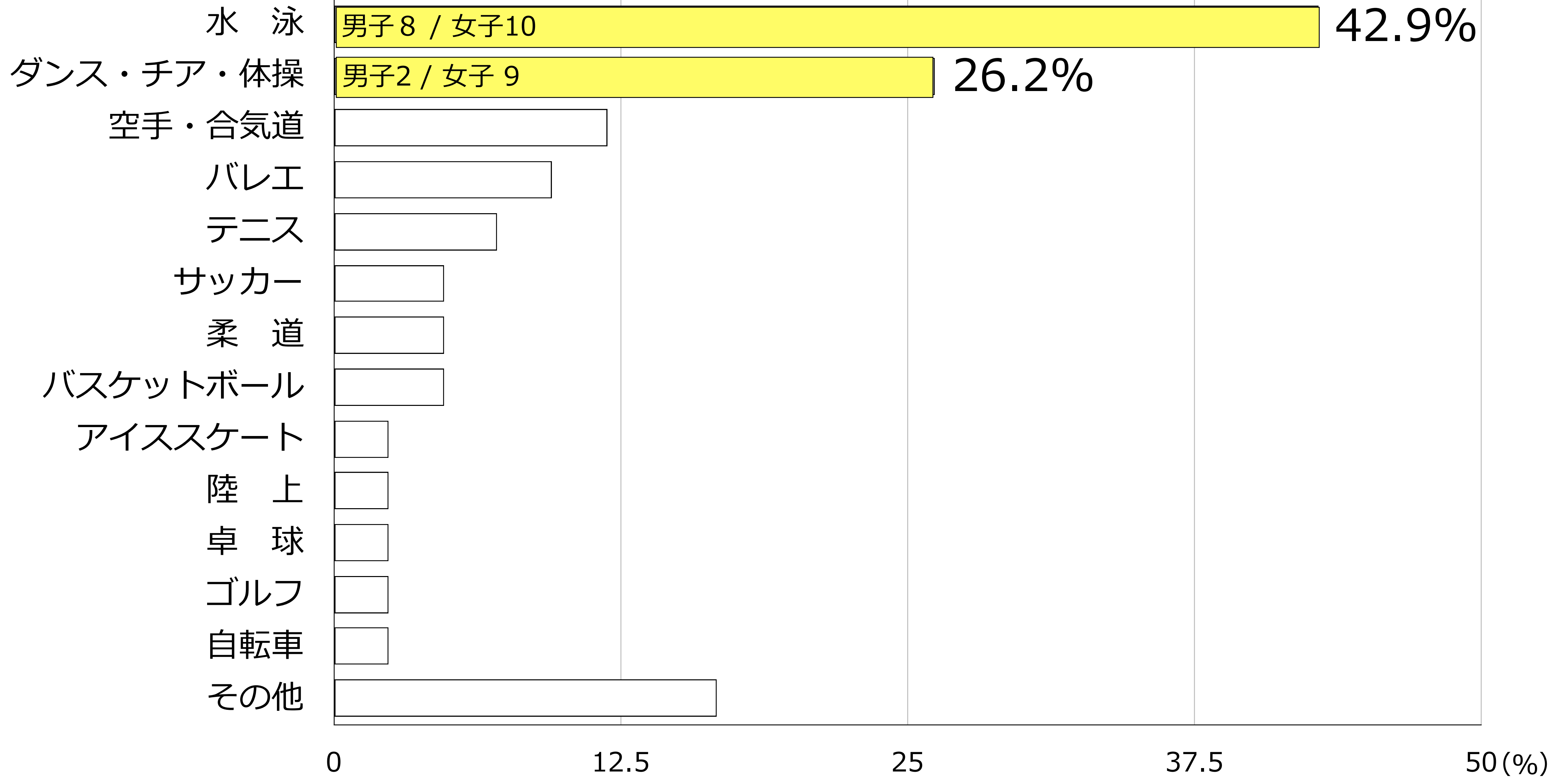


# (運動種目 / 小学1~3年)

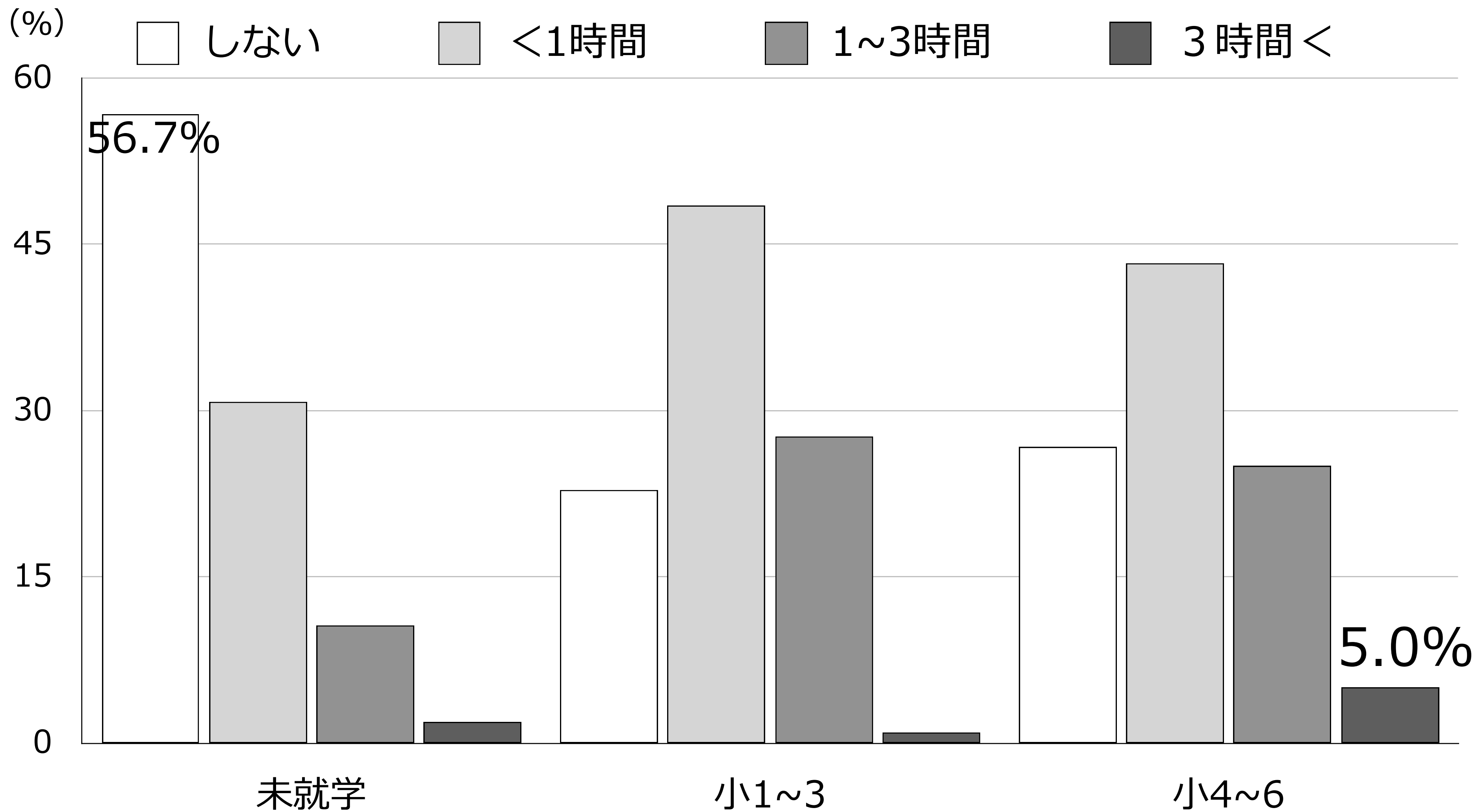




# (運動種目 / 小学4~6年)

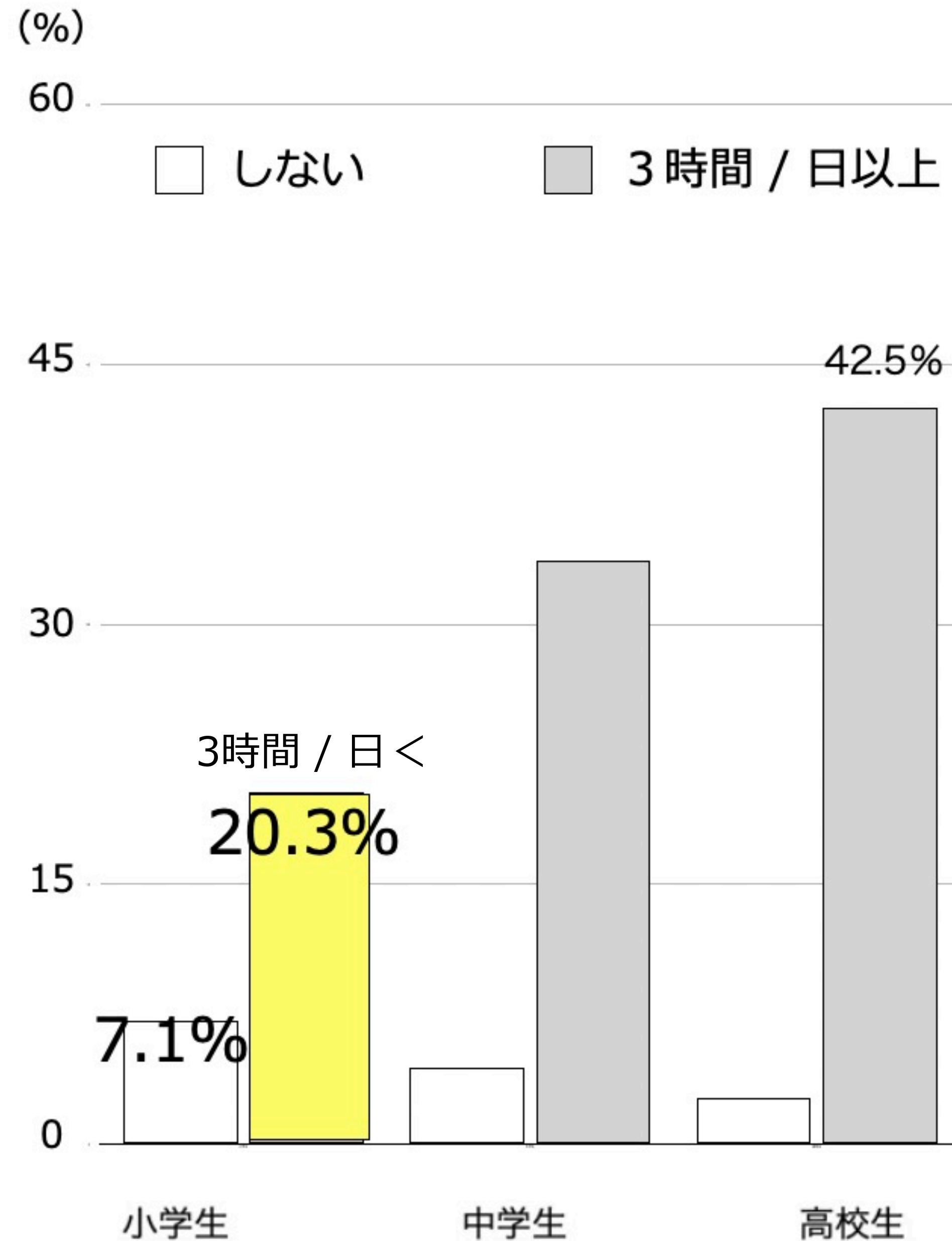


# (スマホ・ゲームに接する時間 / 日)



# (スマホ・ゲームに接する時間 / 休校中)

参 考

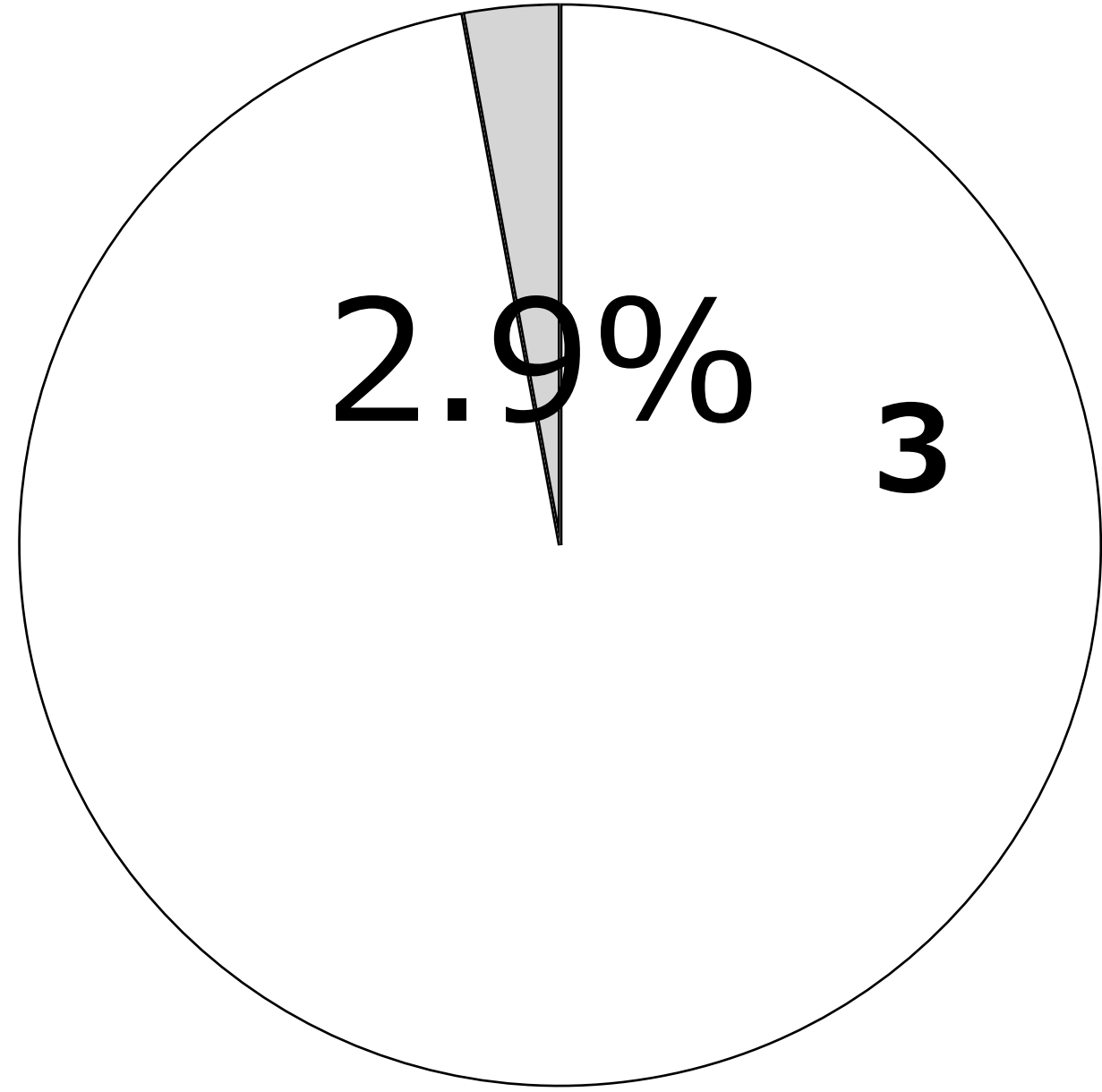


小学生：255名

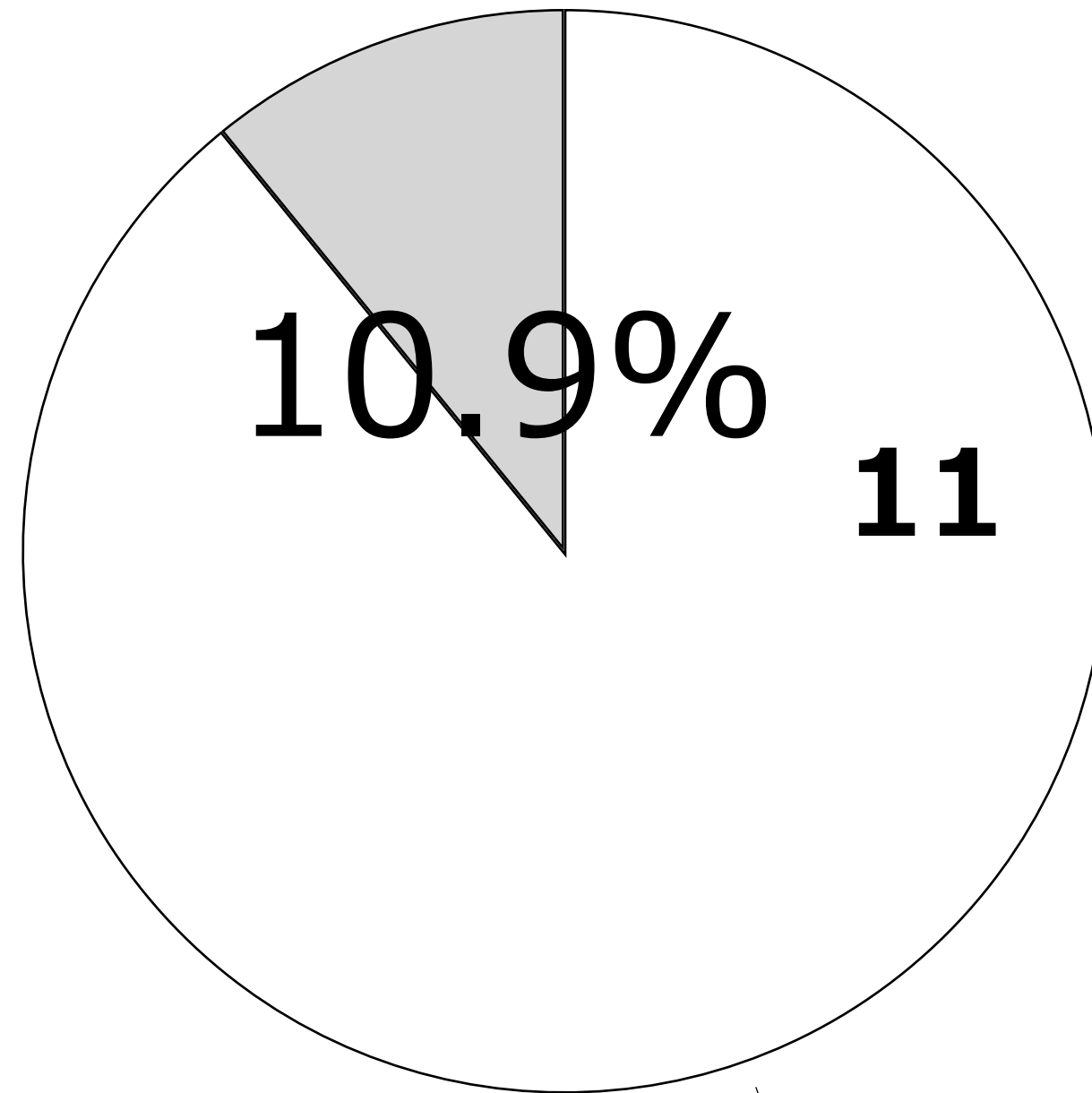
2020年7月

(体の痛い部分があるか)

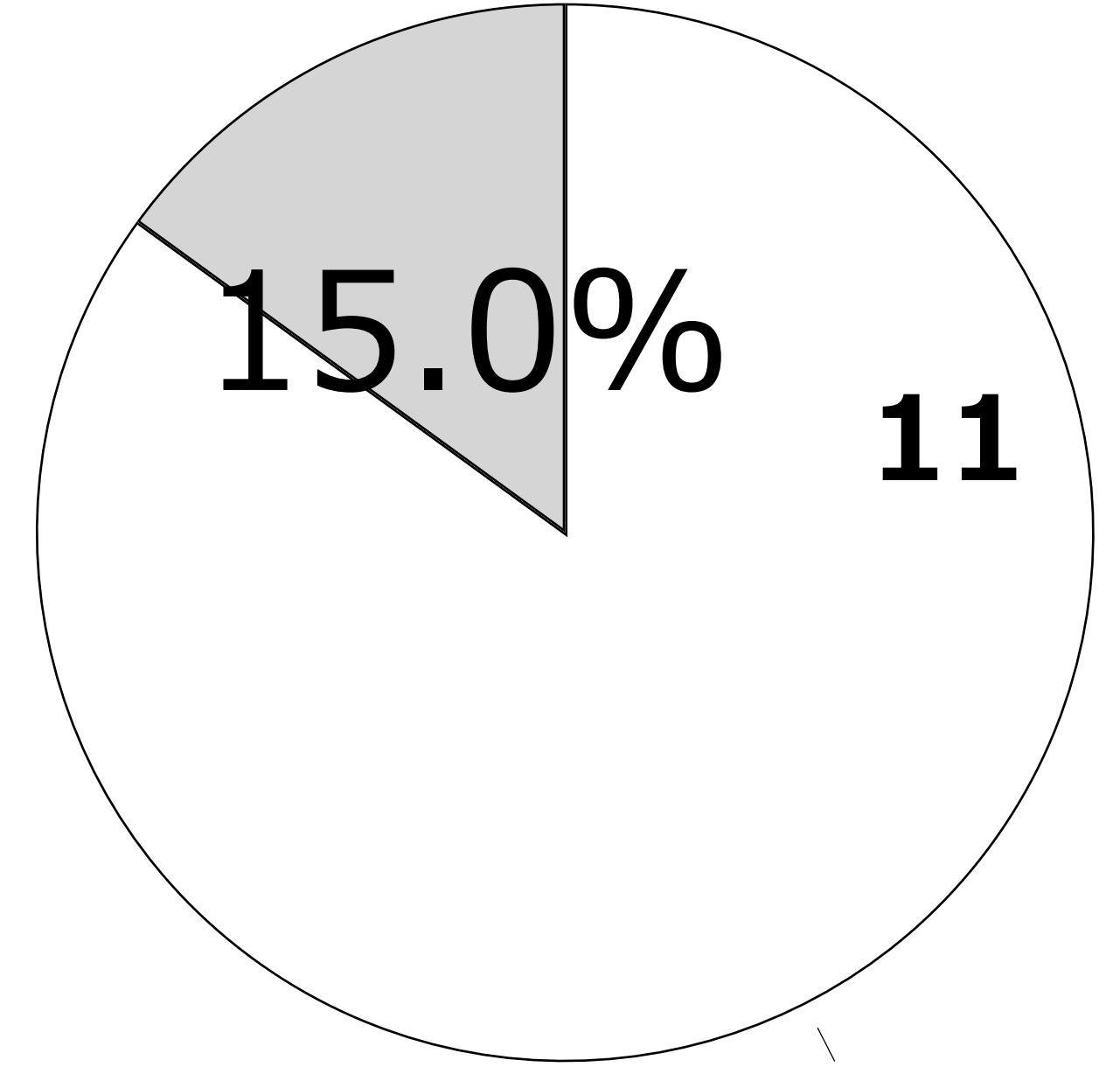
○ な い      ● あ る



・ 未就学 104名



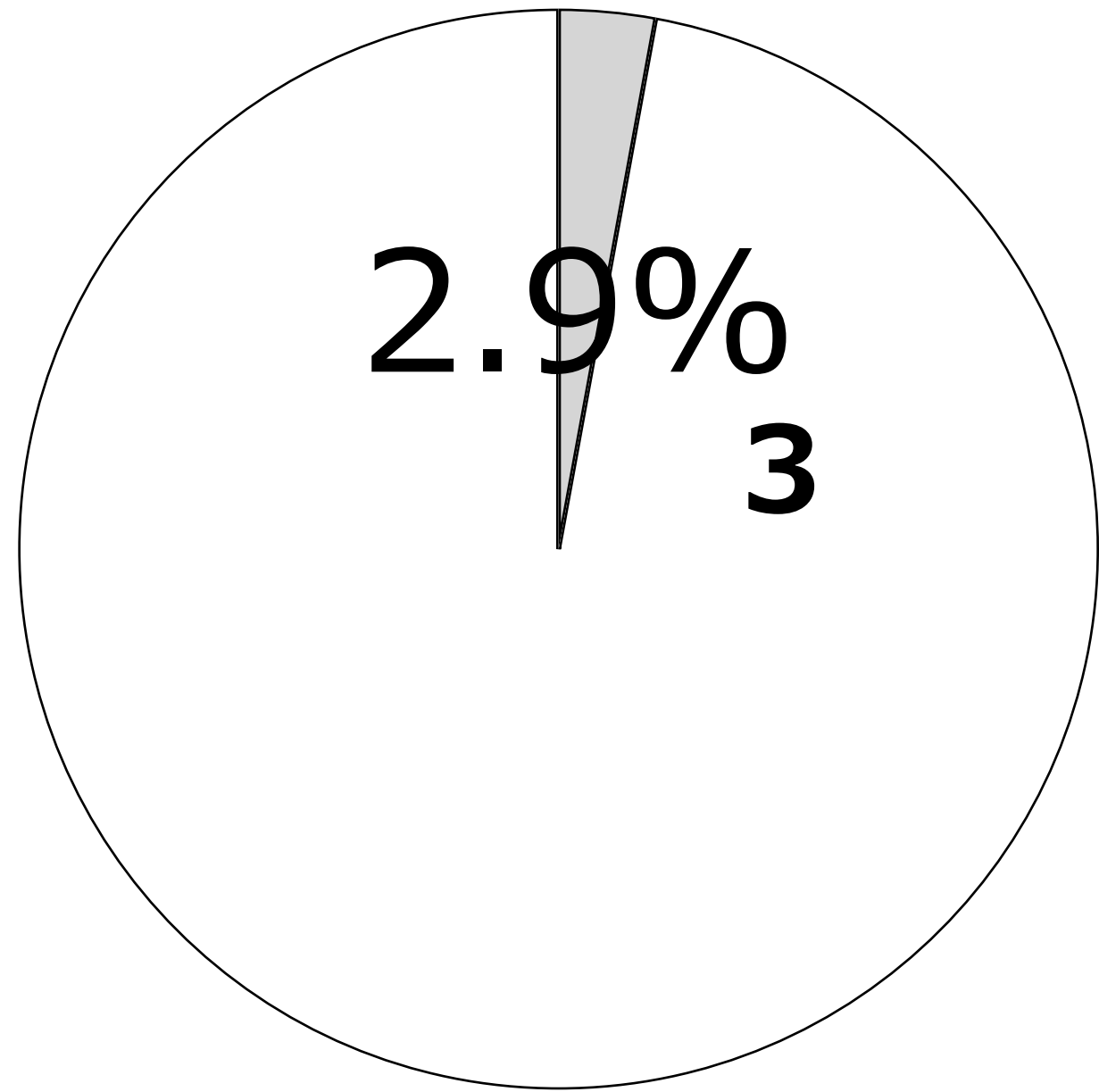
・ 小 1~3 101名



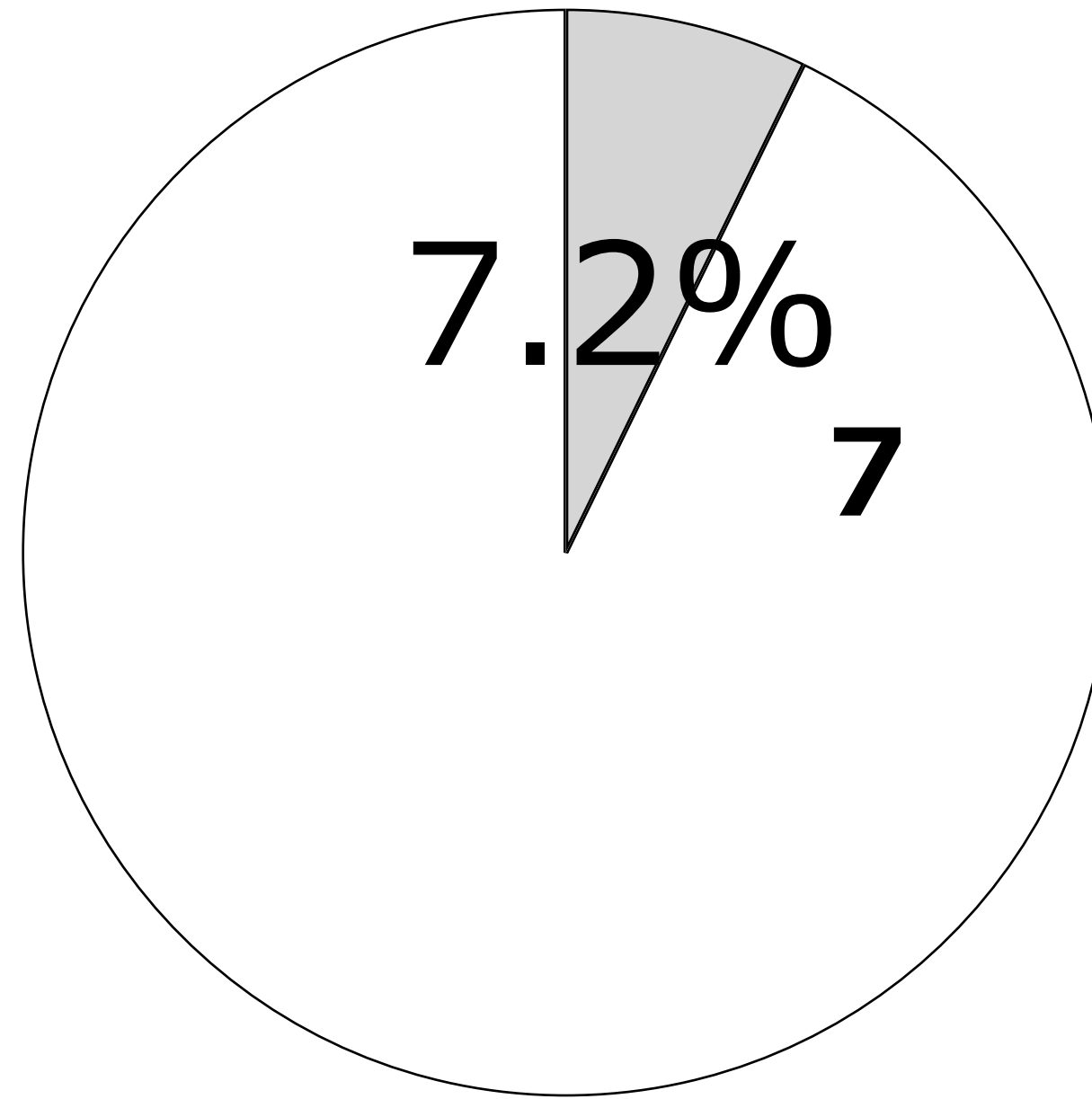
・ 小 4~6 60名

(整形外科受診したことがあるか)

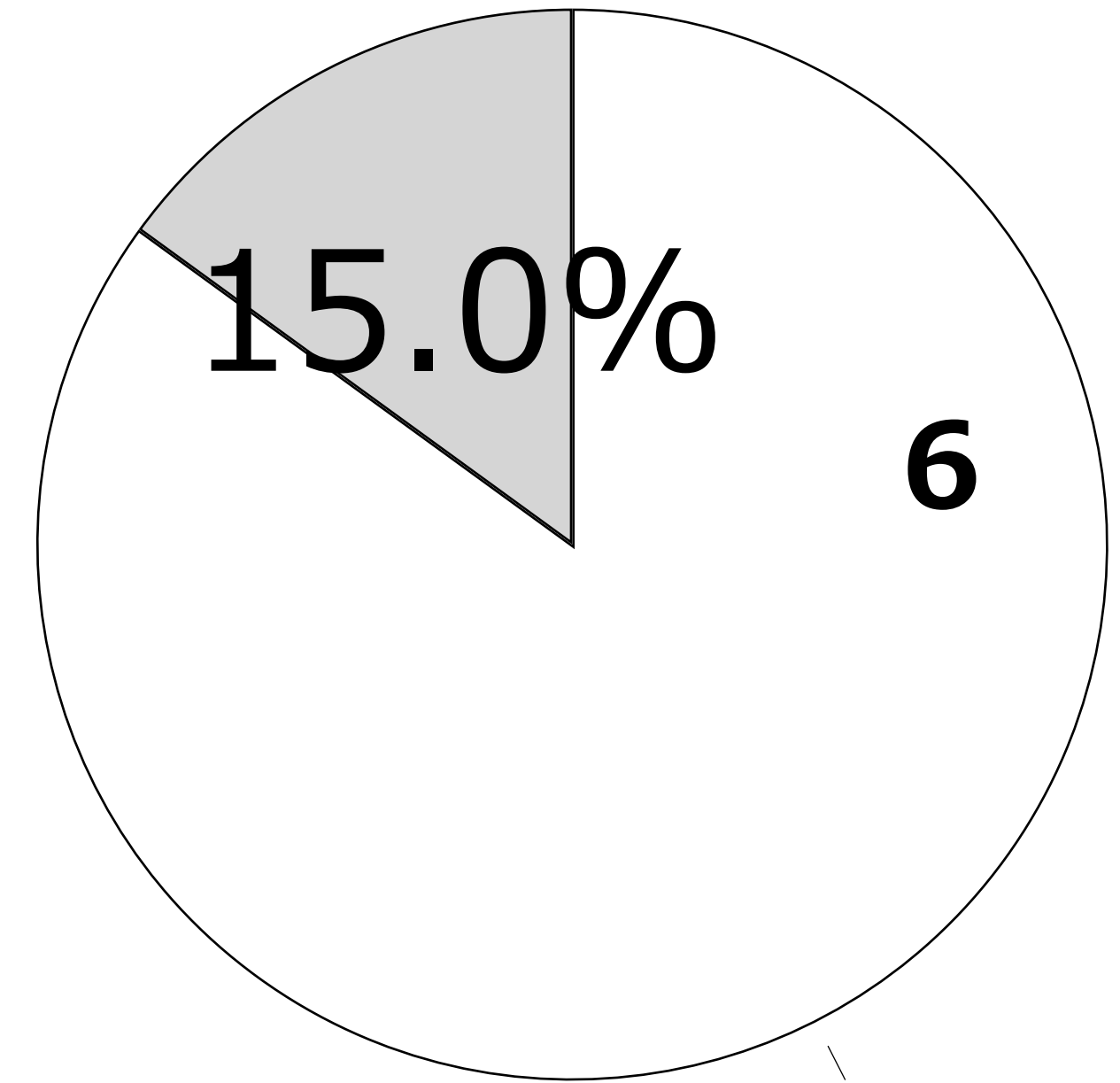
○ な い      ● ある



・未就学 104名

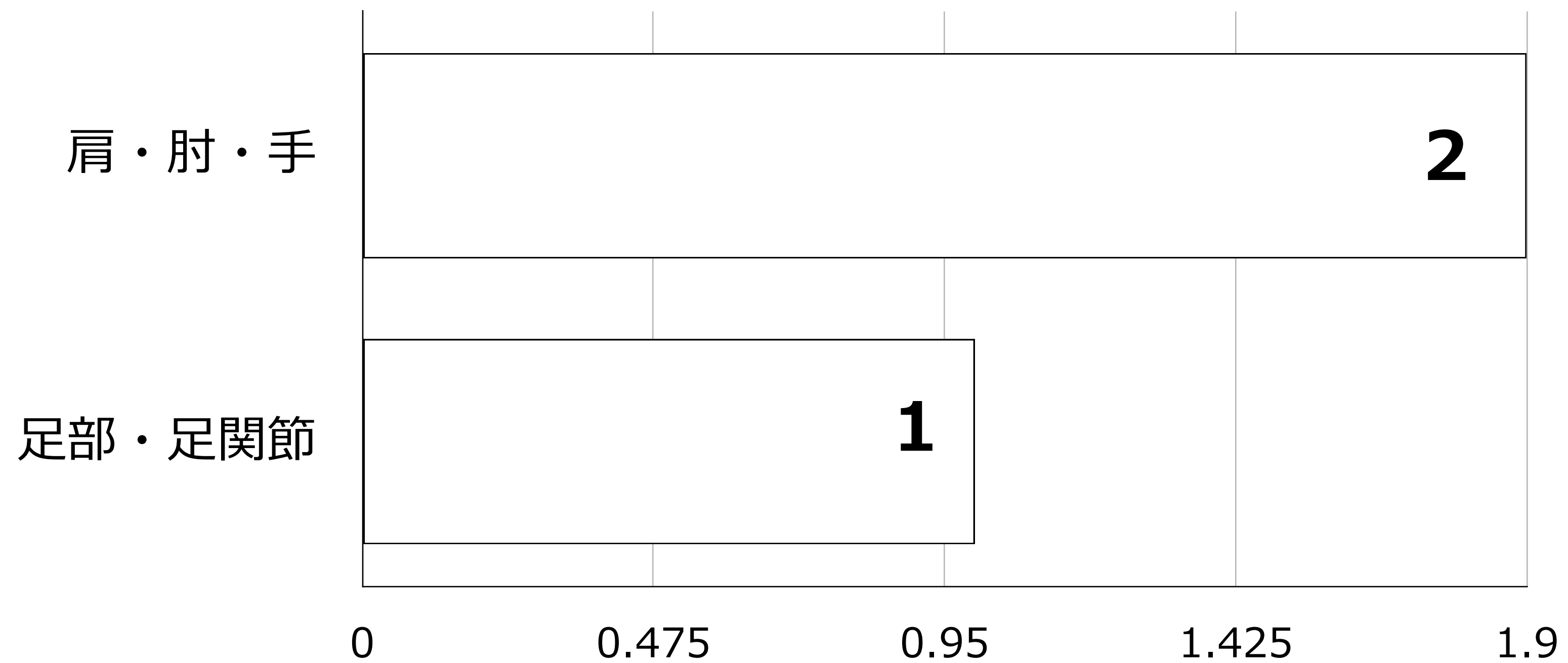


・小 1~3 101名



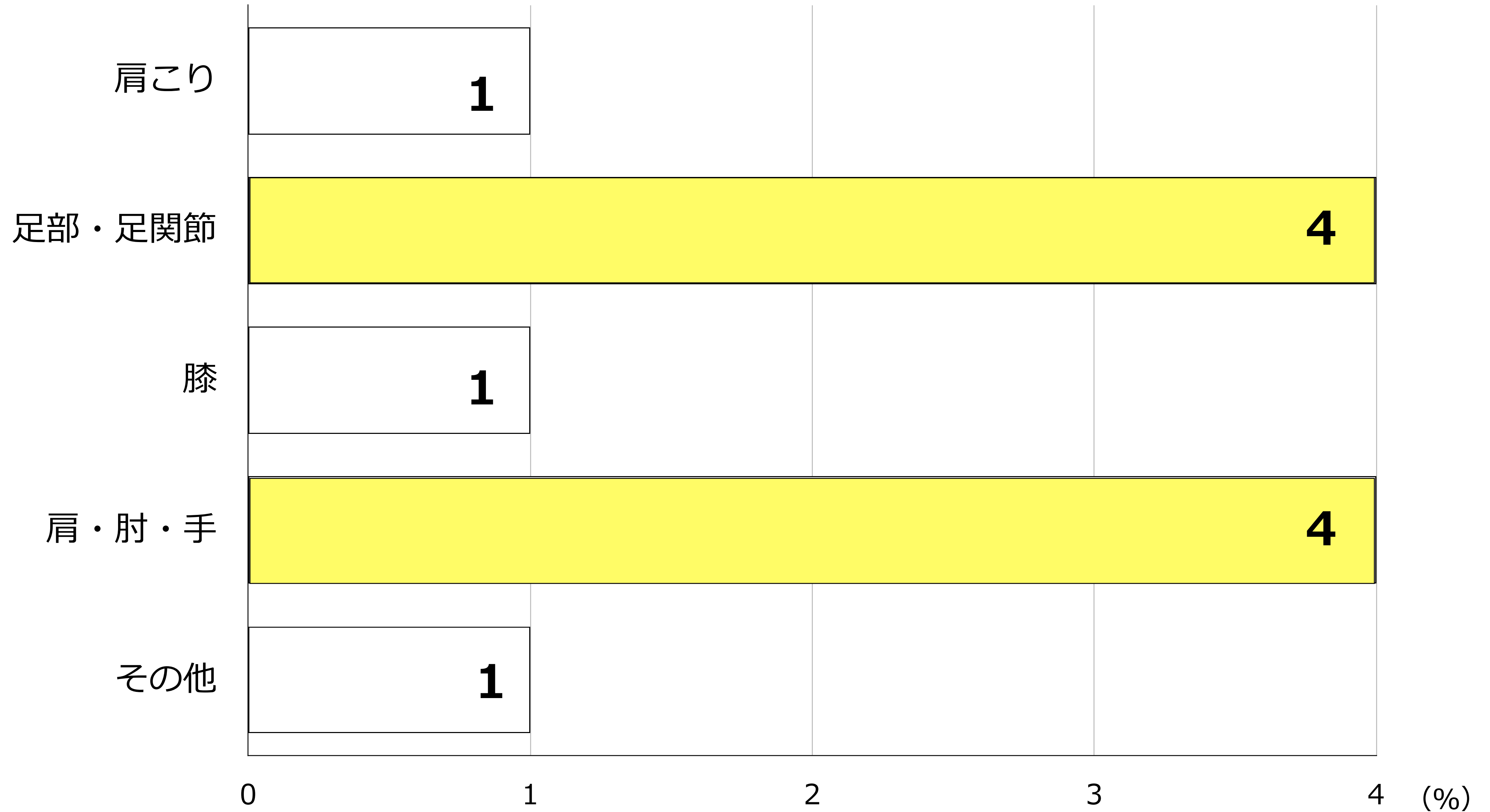
・小 4~6 60名

(体の痛い部位 未就学児童 / 104名)

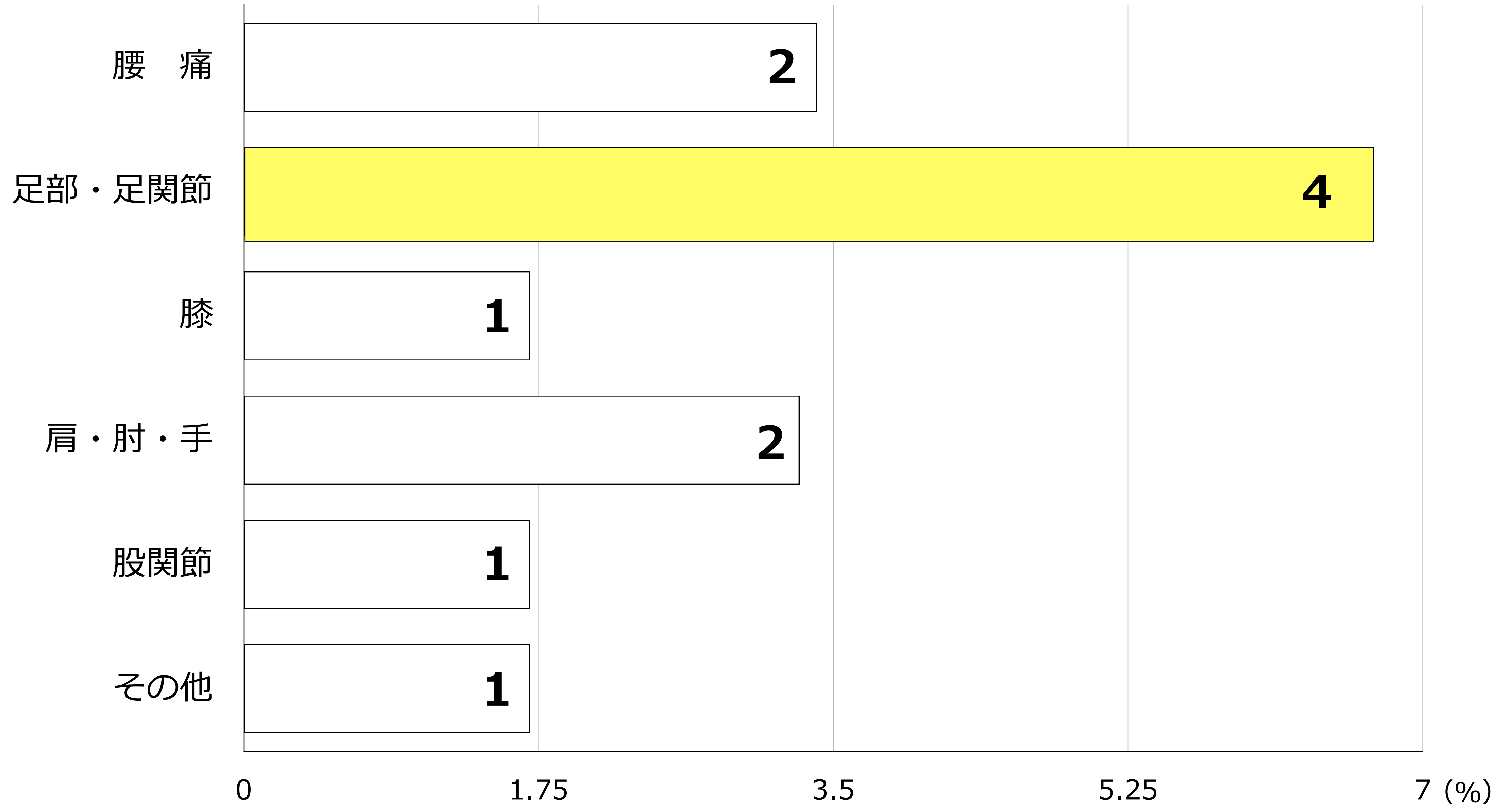


(%)

(体の痛い部位 小学1~3年 / 101名)

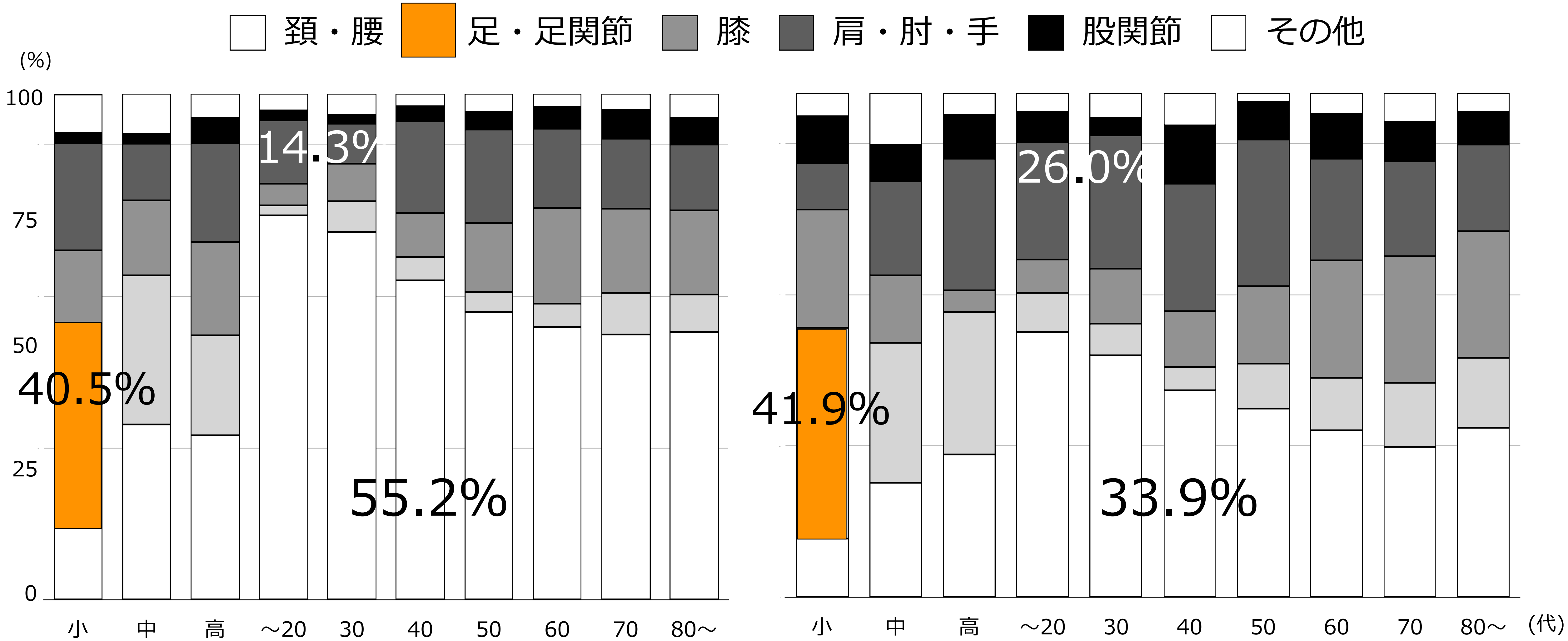


(体の痛い部位 小学4~6年 / 60名)





(痛みを訴えた部位 / 全年齢層)

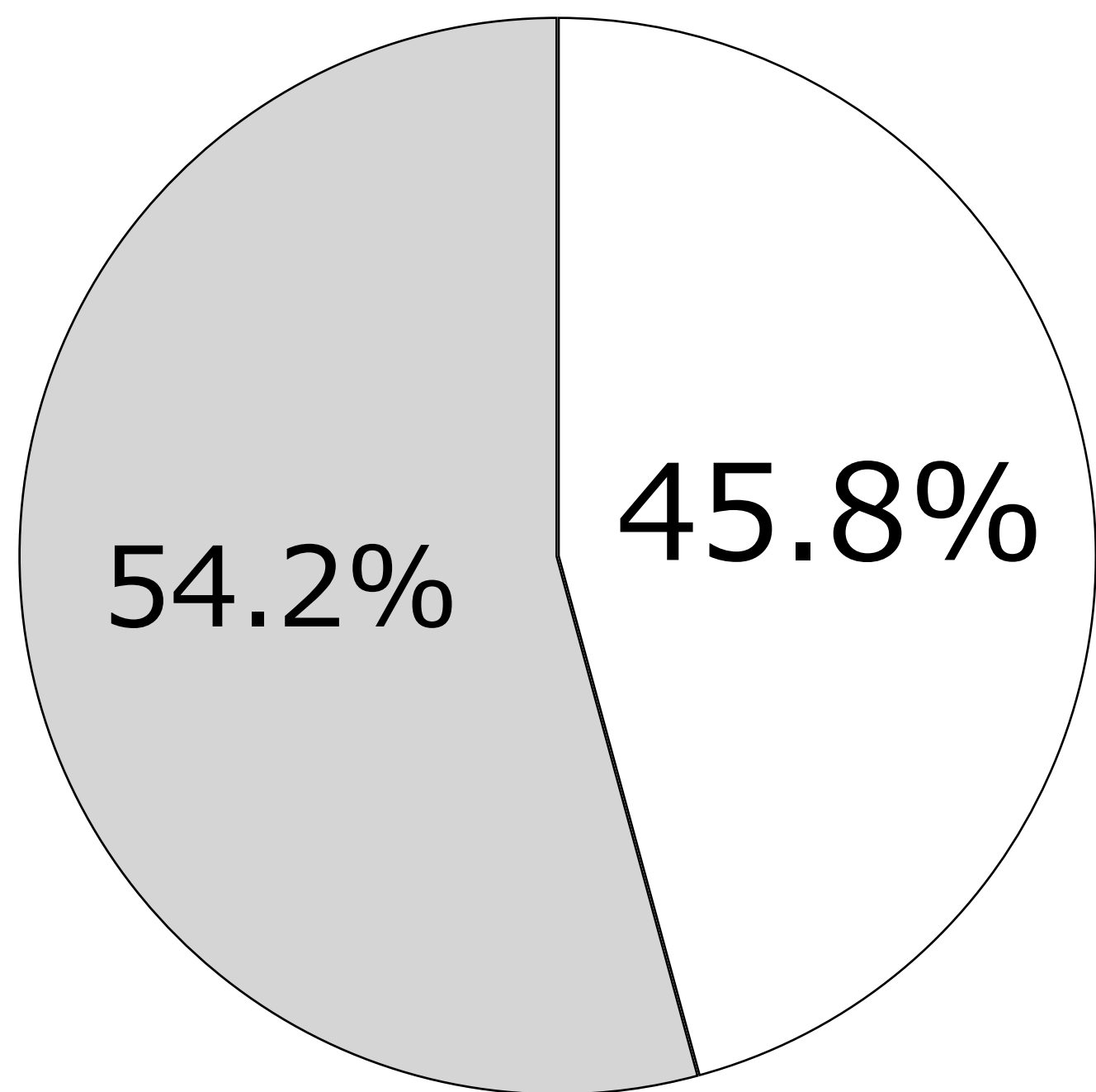


・ 1回目 2020年7月 小学生: 255名

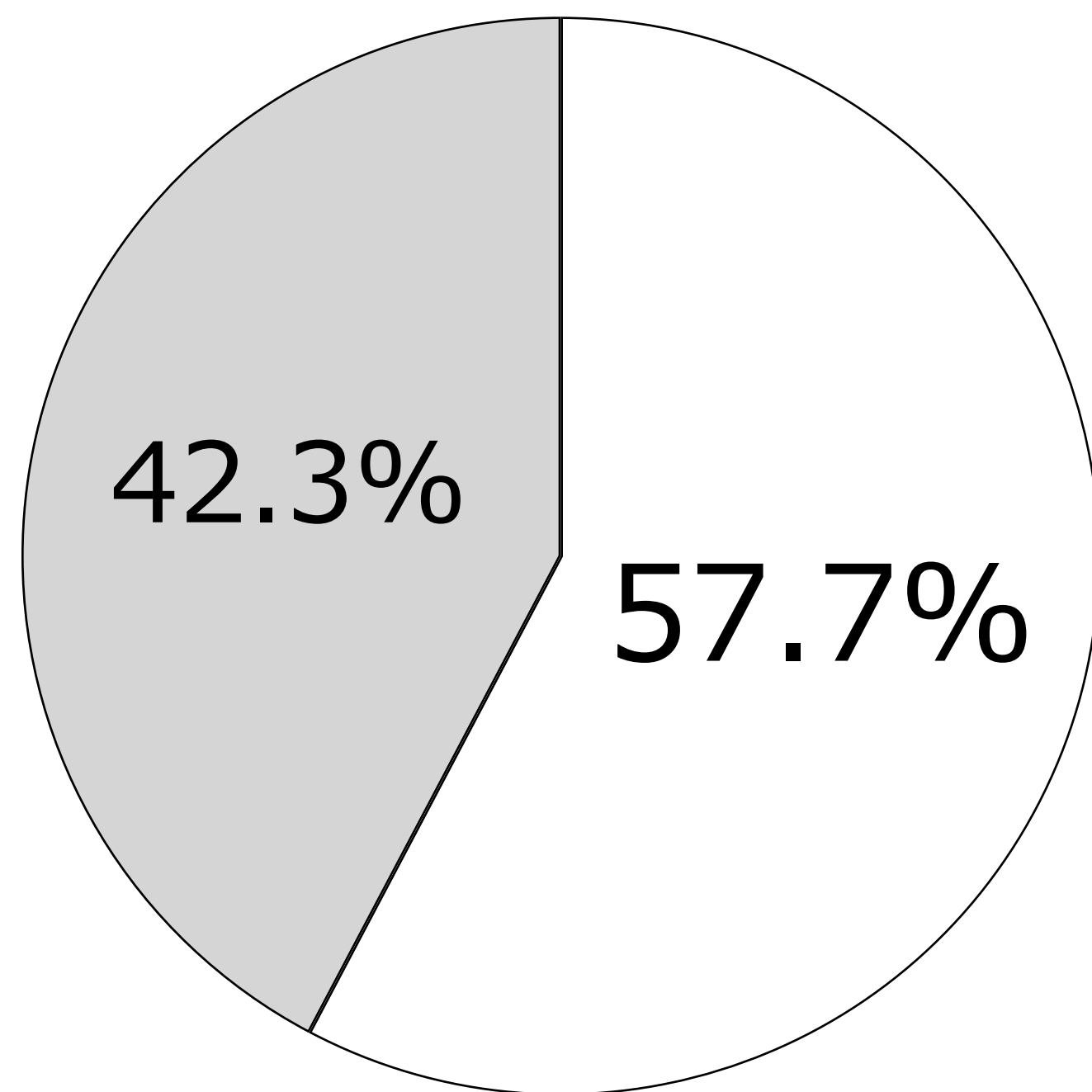
・ 2回目 2021年3月 小学生: 192名 (複数回答可)

# (姿勢チェック)

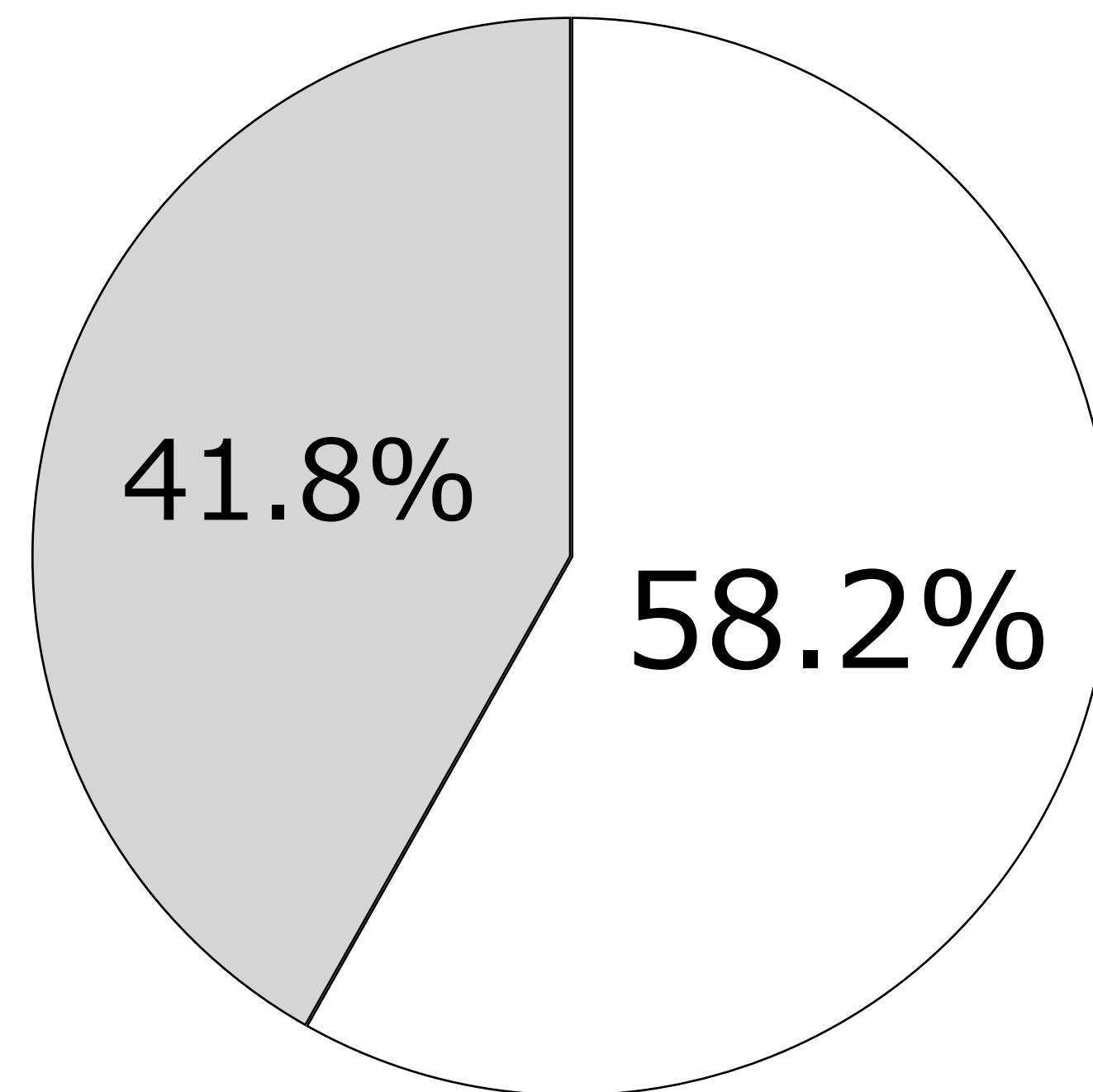
○ 正常      ● 異常



・ 未就学 104名



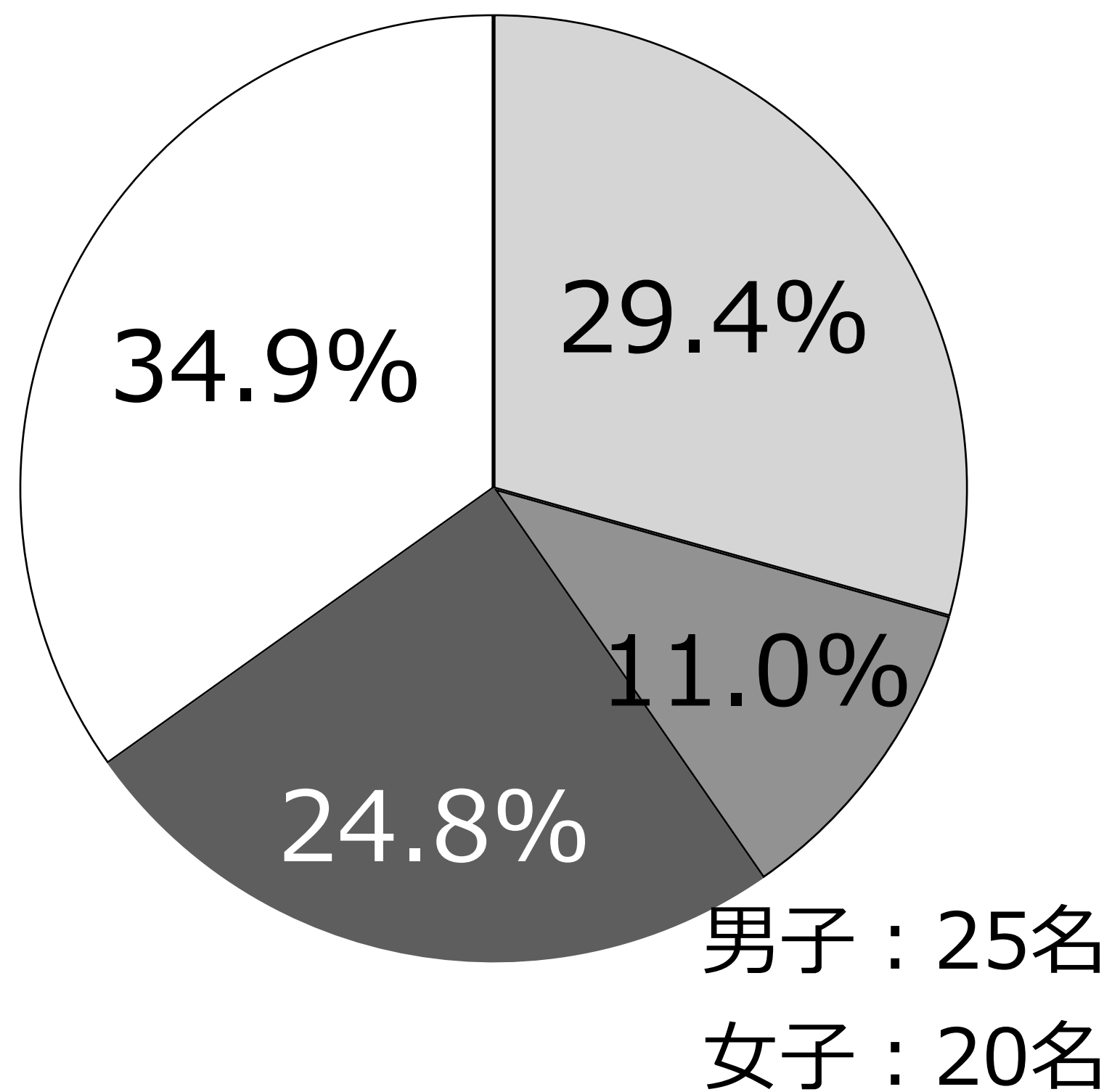
・ 小 1~3 101名



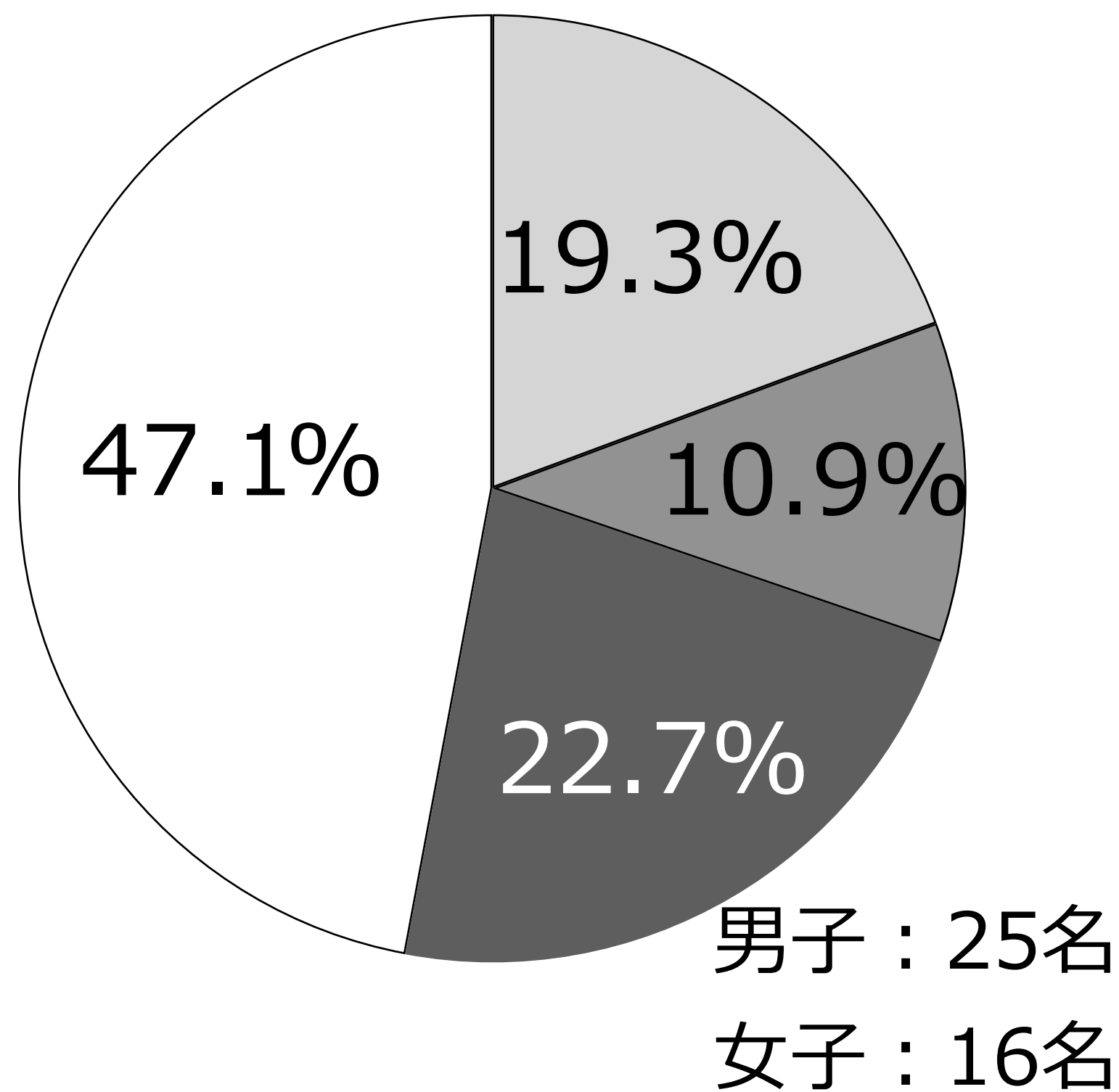
・ 小 4~6 60名

# (姿勢チェック)

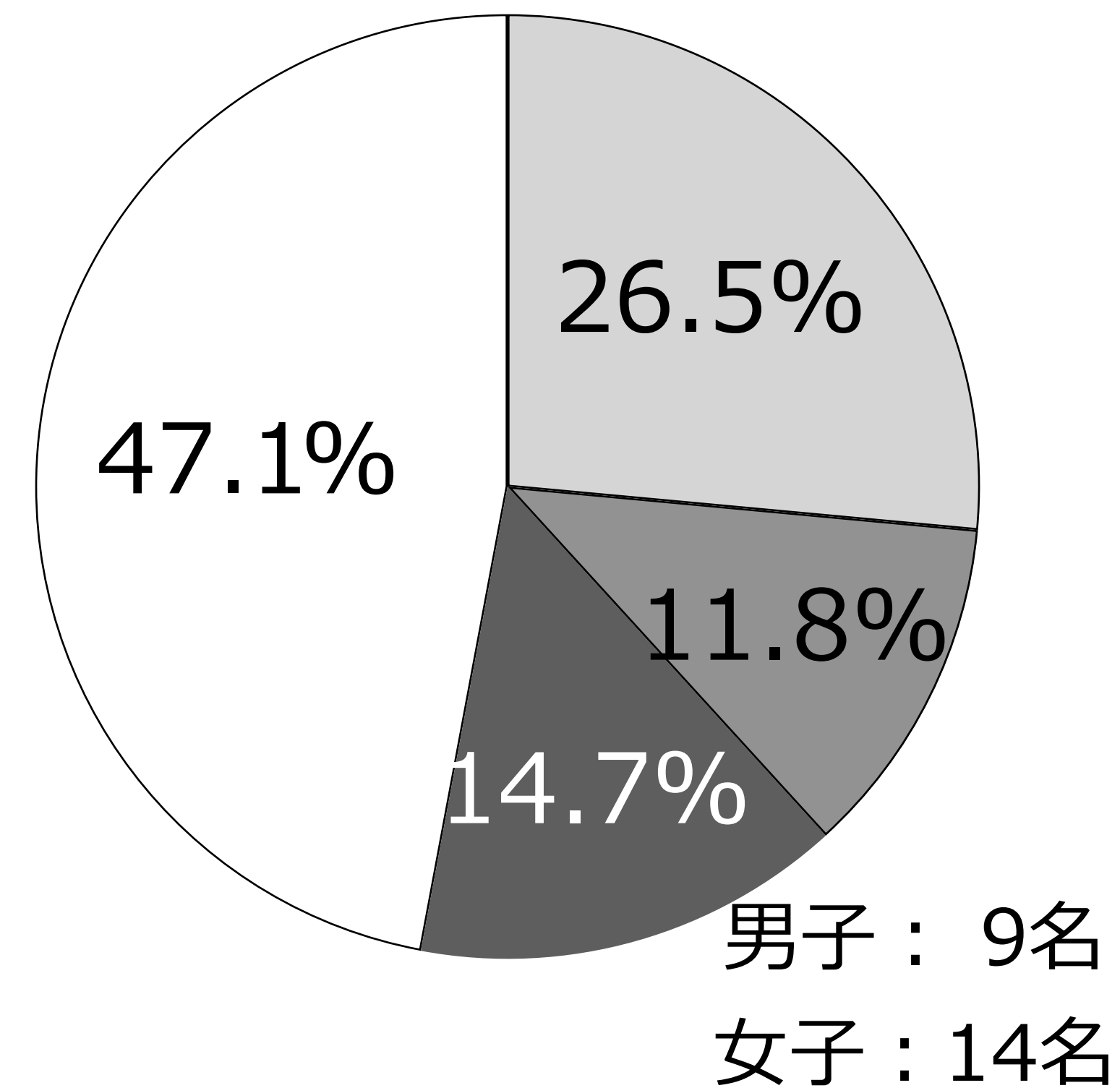
● 猫背   ● 顎だし   ● 骨盤後傾   ○ 正常



・ 未就学 104名



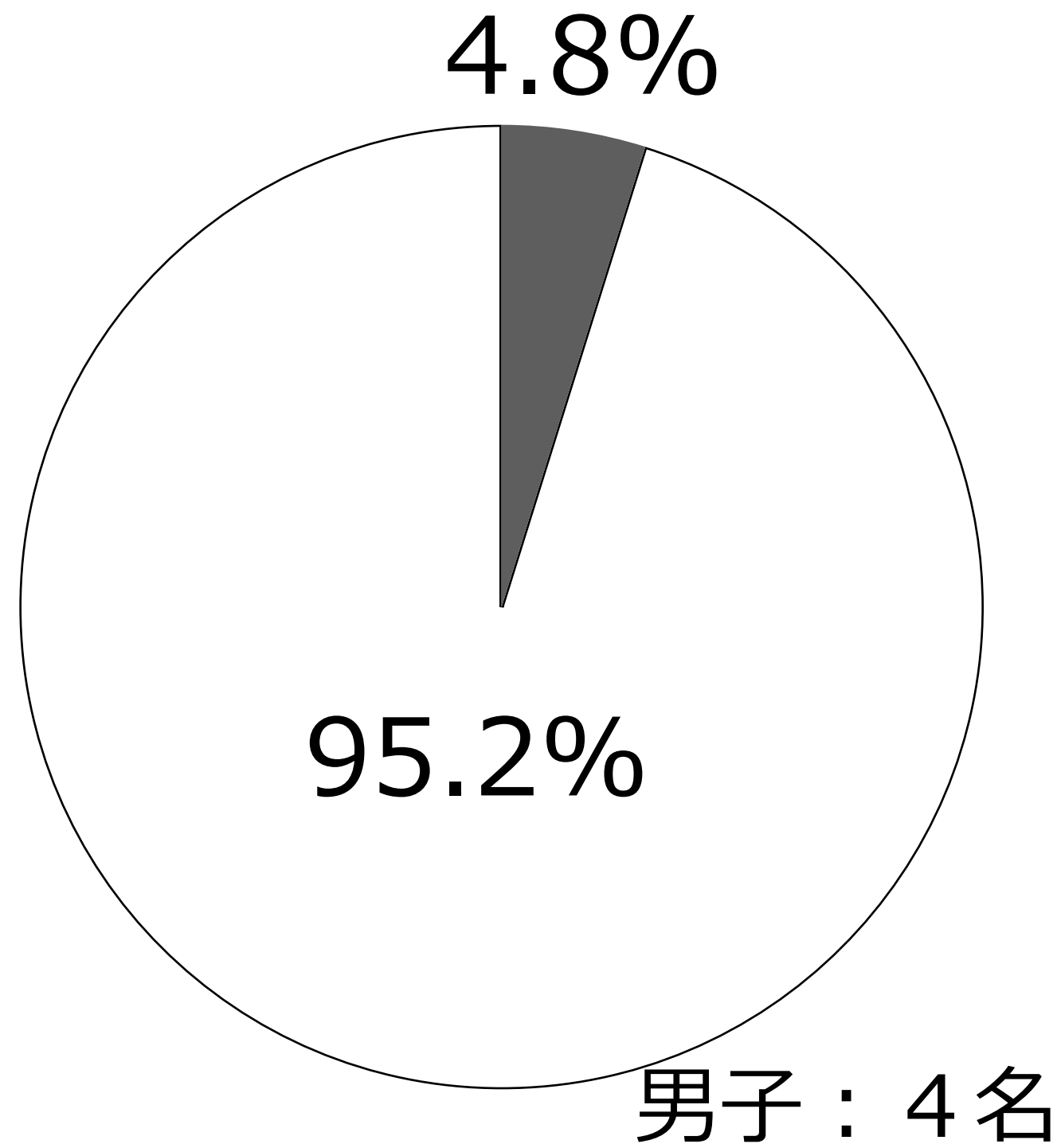
・ 小 1~3 101名



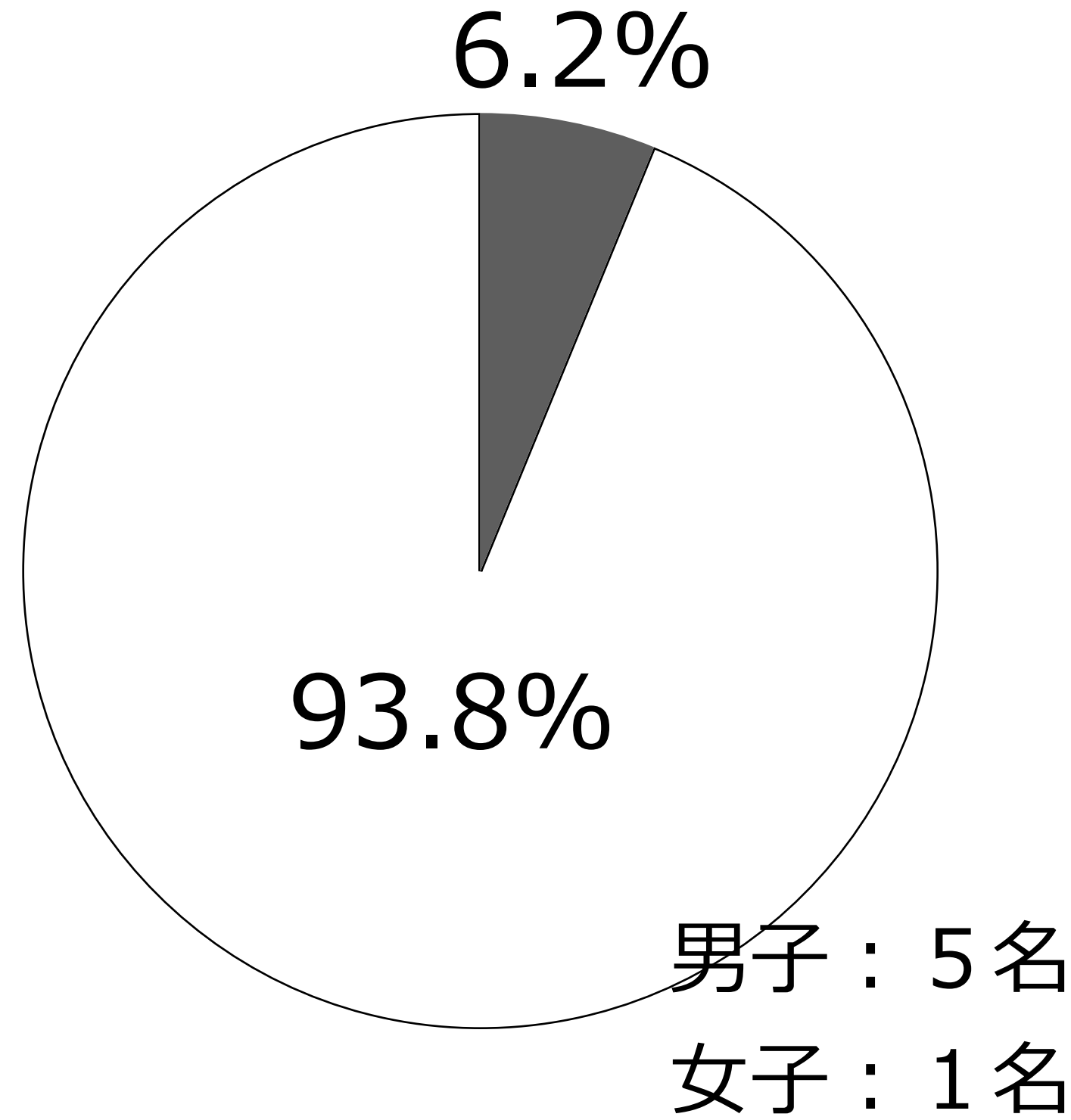
・ 小 4~6 60名

(猫背・顎だし・骨盤後傾)

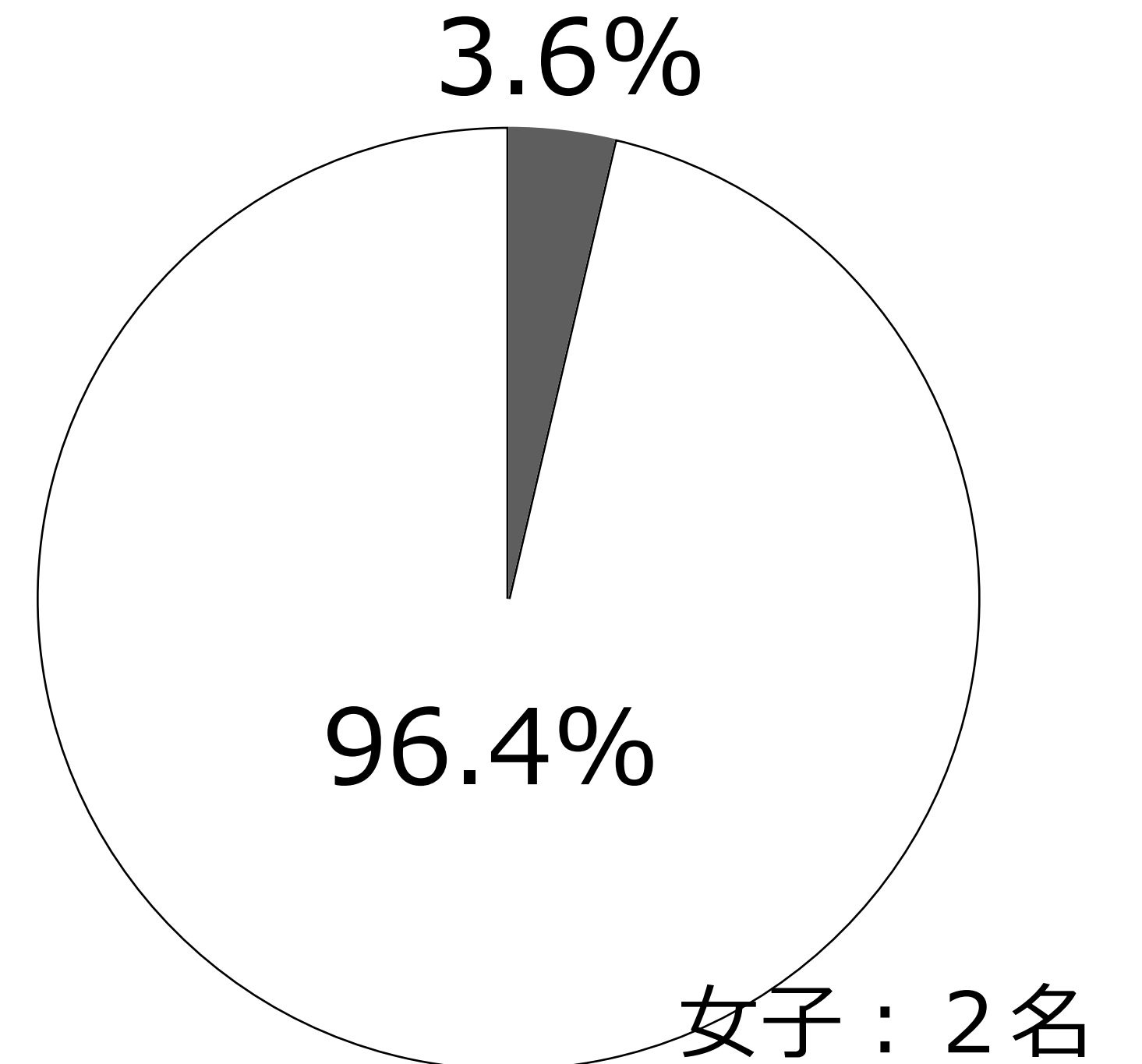
● ある ○ ない



・未就学 104名

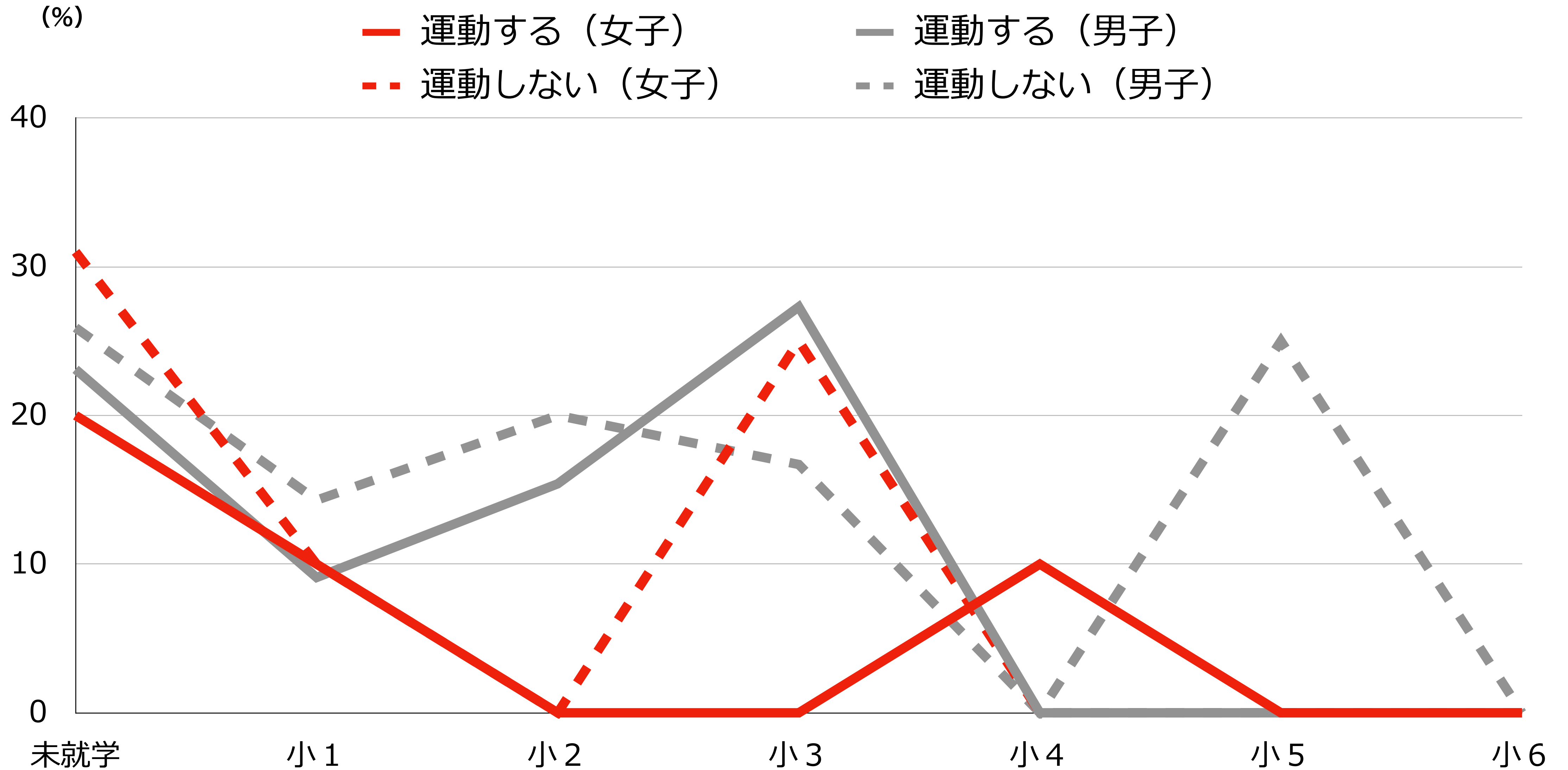


・小 1~3 101名

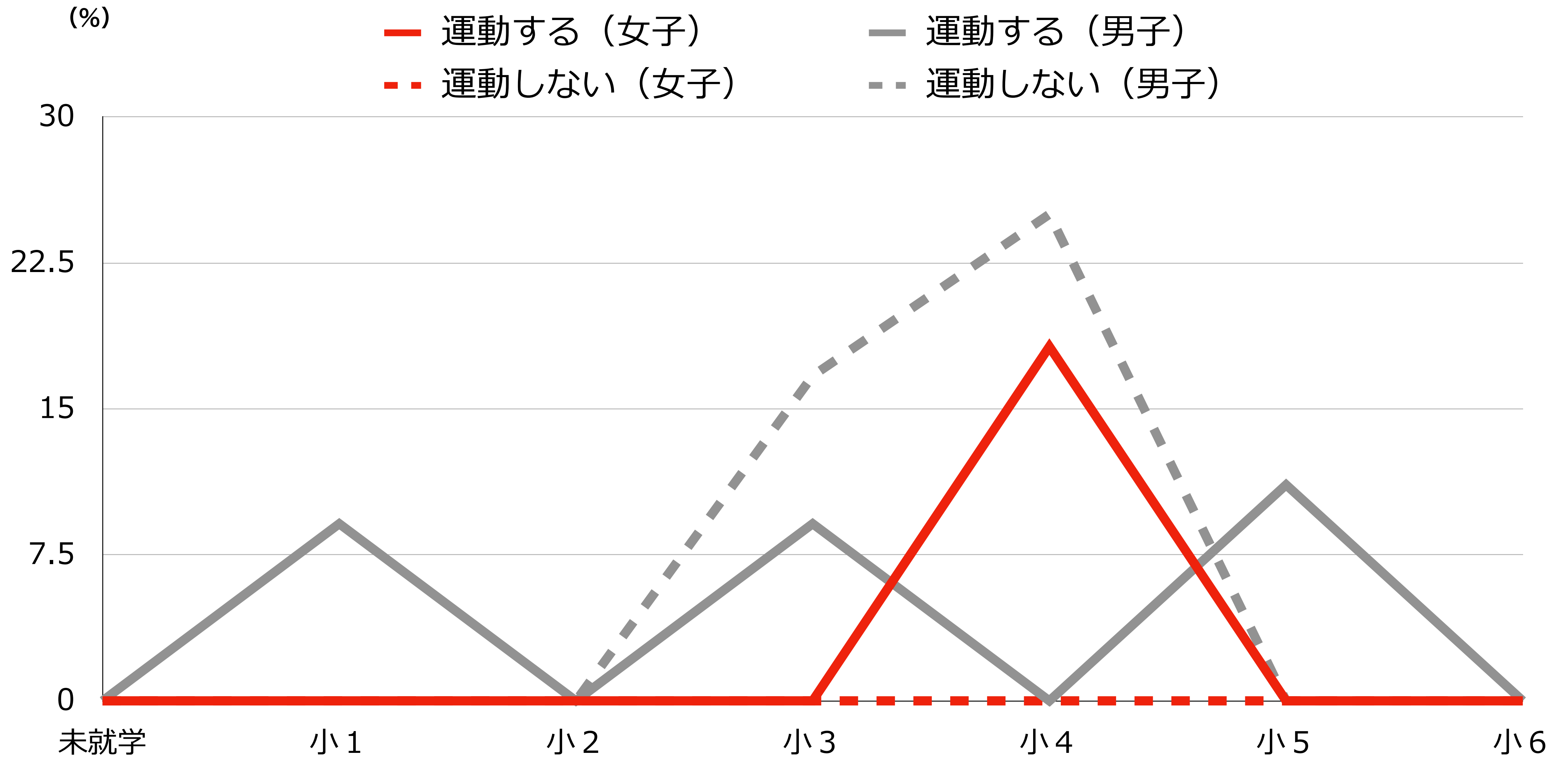


・小 4~6 60名

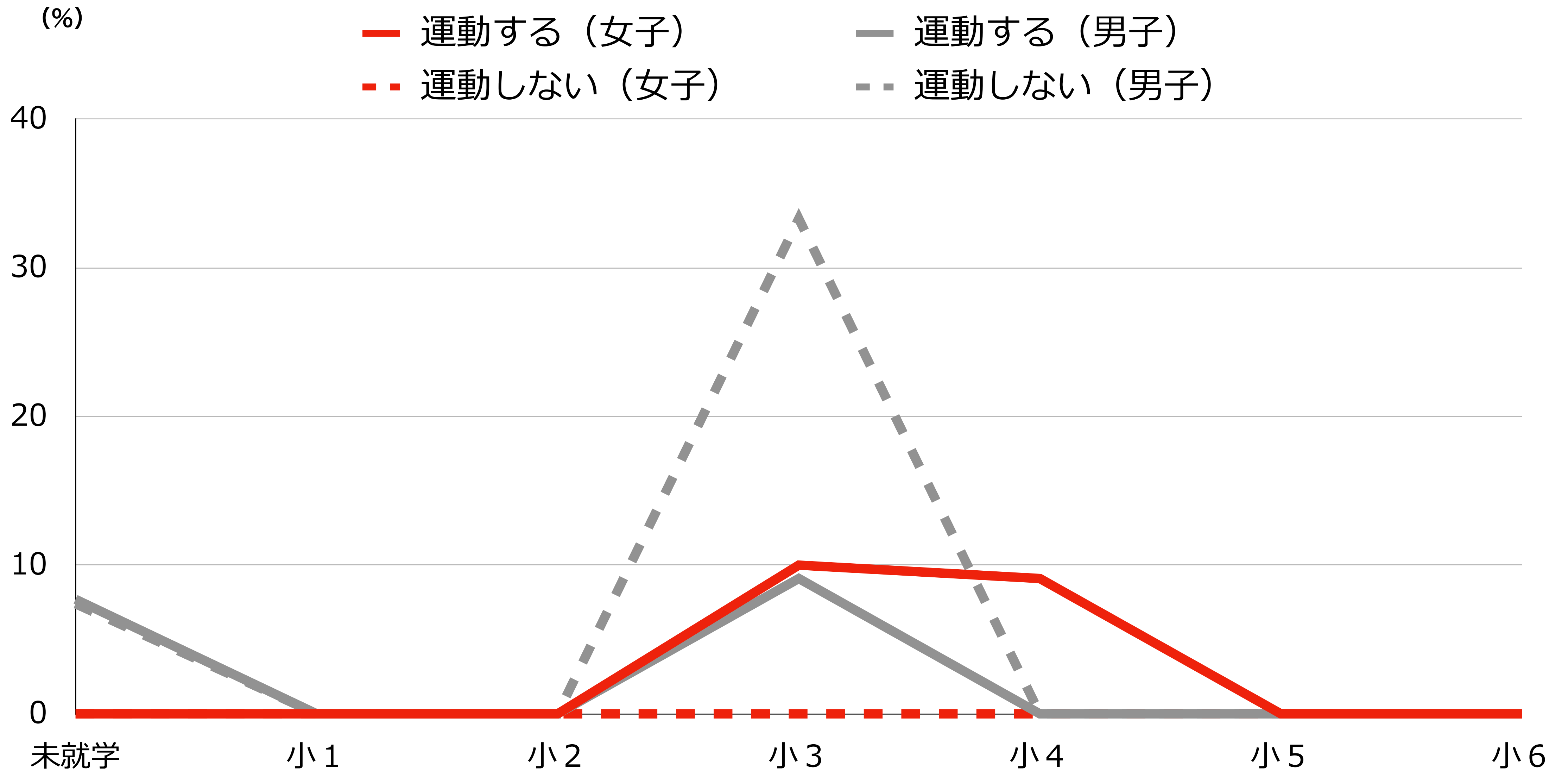
# (片脚立ち不可)



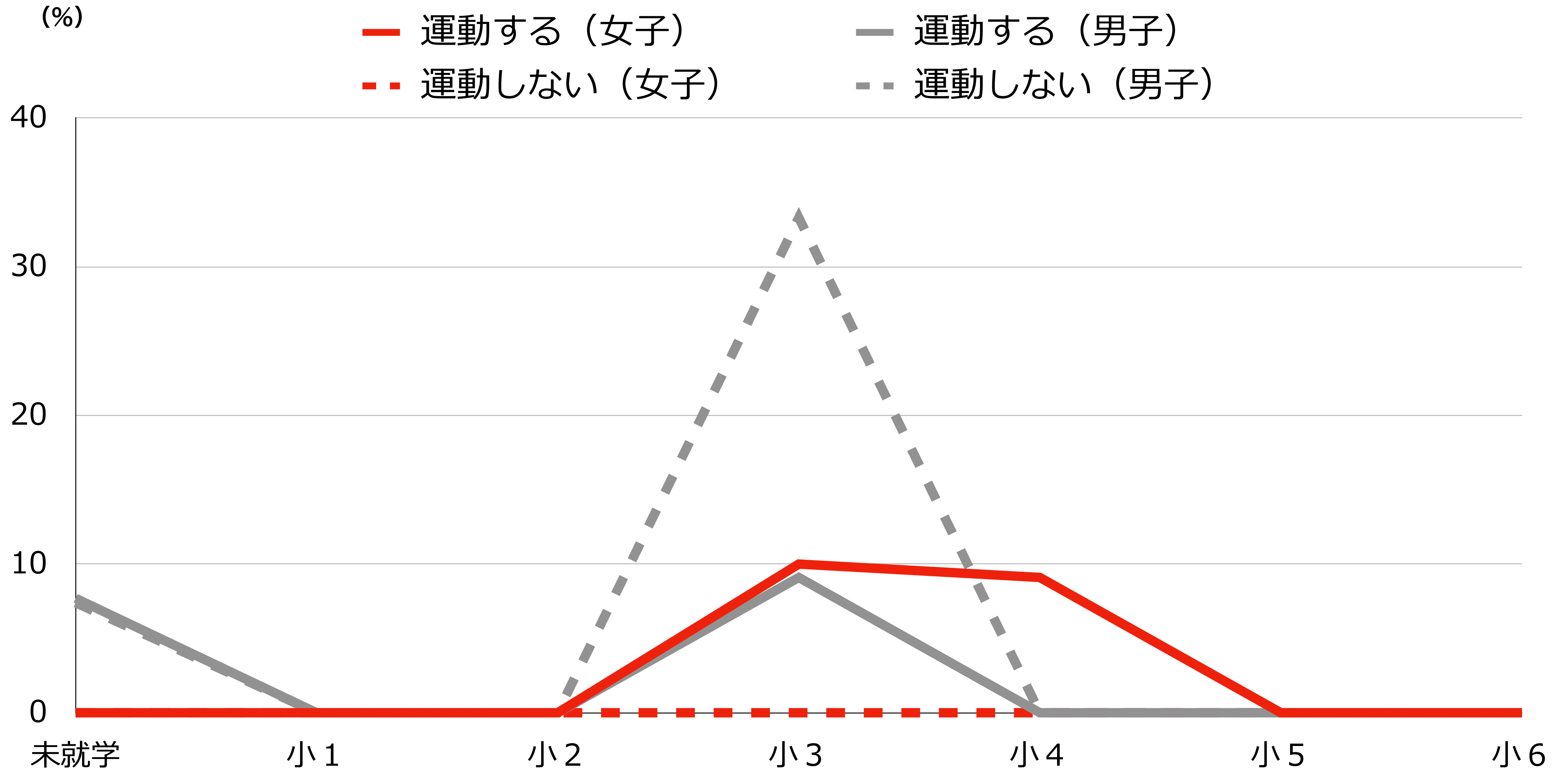
# (しゃがみ込み不可)



# (肩挙上不可)



# (体前屈不可)



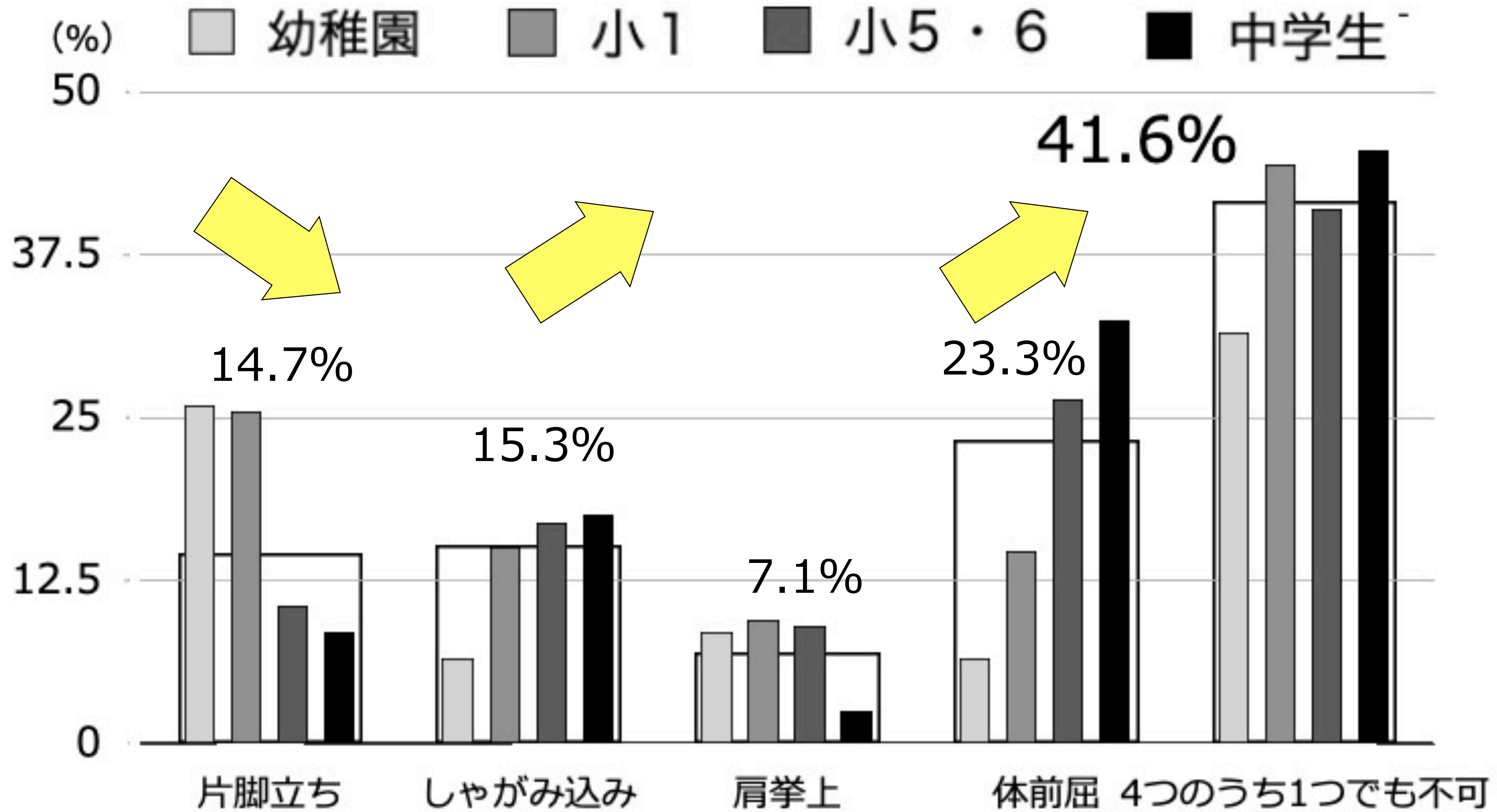


# (しゃがみ込み不可)

	しゃがみ込み	運動	スマホ	片脚立ち	肩挙上	体前屈	体の痛い部分
小1男子	途中で止まる	○	—	○	○	○	—
小3男子	途中で止まる	—	1~3	×	○	6~10cm	—
小3男子	途中で止まる	○	—	×	×	1~5cm	—
小4男子	途中で止まる	—	—	○	○	○	—
小4女子	後ろに転倒	○	1>	○	○	○	—
小4女子	後ろに転倒	○	—	×	×	10cm<	—

(埼玉県学校運動器検診 運動器機能不全例と学年別変化 )

参 考



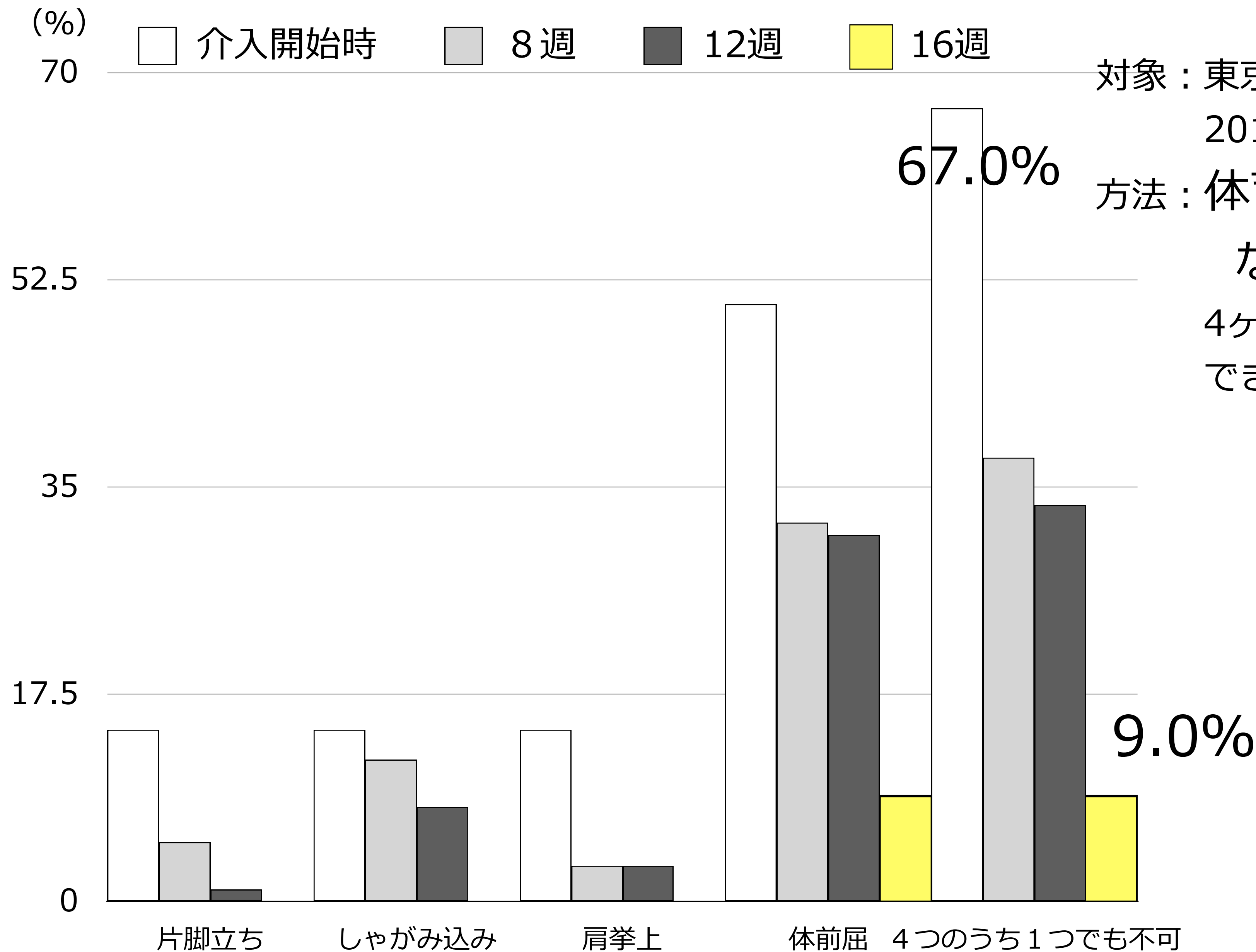
対象：埼玉県学校運動器検診 (2010~2013年) 計1,343名

幼稚園児 192名 / 就学時児童 237名 / 小学 5,6 年生 520名 / 中学生全学年 394名

方法：各学年について各々の動作ができない児童生徒の数を計測した

# (運動プログラム介入効果 / 4つの動作不可の割合)

参 考



対象：東京都A小学校5年生133名

2016年1月～5月

方法：体育授業冒頭に集団指導（4項目）

ならびに個別指導実施。

4ヶ月間で計4回各々の動作ができない生徒数を計測した

林 承弘

子どもロコモと運動器健診について

日整会誌 vol.91 no.5 May 2017