

15年で教科書の重さが約2倍に！小学生1～3年生1,200名に聞いたランドセルの最新事情

小学生の3人に1人が通学時に「通学ブルー」「身体の痛み」を実感！ 小学生の65%が陥る可能性がある“ランドセル症候群”とは ランドセル研究の第一人者・白土健氏が通学カバンのあり方を提言

フットマーク株式会社(本社：東京都墨田区、代表取締役社長：三瓶 芳)は、通学にランドセルを利用して
いる小学1～3年生とその保護者1,200名を対象に「ランドセルの重さに関する意識調査」を実施いたしました。
多くの小学生が通学時に、ランドセルを重く感じていることが判明し、更に3人に1人が通学ブルーや肩の痛
みなど心身への影響を感じていたことがわかりました。

ランドセル症候群 公式サイト：<https://www.rakusack.jp/feature01/>

■重いランドセルで通学ブルーに！65.8%の小学生が「ランドセル症候群」に陥っている可能性

長年ランドセルの重さと児童への影響を研究している白土健先生（以下白土先生）とたかの整形外科の高
野勇人先生（以下高野先生）が、小学1～3年生1,200名を対象に実施したアンケート結果を基に、重いランド
セルを背負って長時間の通学をしている子どもたちが陥りやすい「ランドセル症候群」とその解消方法につ
いて語りました。



ランドセル症候群 公式サイト：<https://www.rakusack.jp/feature01/>

※ランドセル症候群とは…自分の身体に合わない重さや大きさのランドセルを背負ったまま長時間通学する
ことによるココロとカラダの不調を表す言葉です。具体的には、小さな体で3kg以上の重さがある通学カバン
を背負いながら通学することによる筋肉痛や肩こり、腰痛などの身体異常だけではなく、通学自体が憂鬱に
感じるなど気持ちの面にまで影響を及ぼす状態です。

調査サマリー

①小学生の90.5%がランドセルが重く感じていることが判明。ランドセルの重さ平均は約4kg

小学生1～3年生の90.5%が「ランドセルが重い」と感じていると回答。保護者の85.8%も子どもにとってラン
ドセルが重すぎるのではないかと感じていることがわかりました。ランドセルの重さは平均3.97kgで、3kg
以上ある割合は65.8%とかなり多くの小学生が重いランドセルで通学していることが判明しました。

②重いランドセルで「通学ブルー」を実際に感じたことのある小学生が約3人に1人

ランドセルが重たいと感じている小学生の中で、2.7人に1人が重い荷物を背負うことが億劫で登校を嫌がっ
た経験があるという結果になりました。更に3.1人に1人が通学時に肩や腰・背中など身体の痛みを訴えたこ
とがあることが判明し、小学生の約3人に1人が既に「ランドセル症候群」に陥っていることがわかりました。

③小学校のブラック校則！？約半数の小学生が「置き勉禁止」

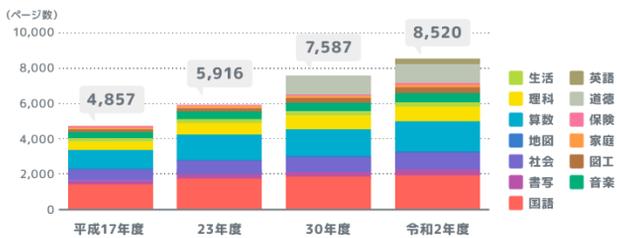
46.8%の小学生が、学校で置き勉が禁止されていると回答。ランドセルだけではなく、副教材などをサブ
バックを持って登校する割合も92.0%と、かなり多くの荷物を持って登校していることが明らかになりました。

■15年で約2倍に！？増え続ける小学生の荷物

学習指導要領の改訂などにより、教科書のページ数は増加を続けています。全教科・小学1~6年合計（教科書出版各社平均）は、平成17年の4,857ページから、令和2年度は8,520ページと、1.7倍に増加しています。（※1）

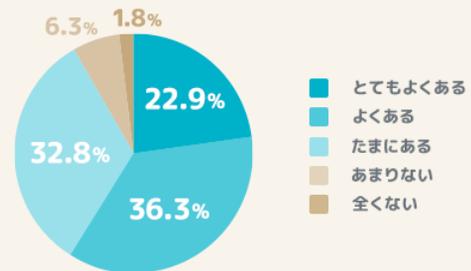
更に、2020年度からスタートした新学習指導要領では、ICT教育が推進され、一部の小学校では生徒に対して、電子端末が支給され始めており、教科書以外の副教材の数も増加しています。今回の調査でも、ランドセル以外に体操着入れなどの他のカバンをもって登校することがある小学生が92.0%と、教科書が多くなるだけではなく、ランドセル以外にも多くの荷物を持って登校しなくてはならないことが判明しました。

全教科、1~6年合計、各社平均



出典：一般社団法人教科書協会『教科書発行の現状と課題（2021年度版）』

あなたのお子様は、ランドセル以外に体操着入れなどの他のカバンをもって登校することがありますか？

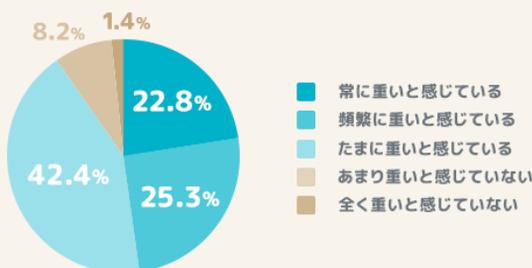


■65.8%が「ランドセル症候群」予備軍！？小学生の9割が「ランドセルが重たい」と回答

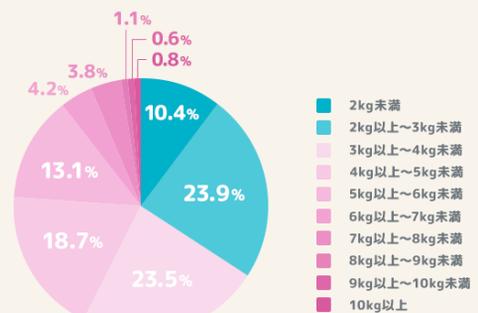
小学生1~3年生1,200名のランドセルの重さの平均で3.97kgで、重い人だと10kg以上の荷物を背負っていることが判明しました。「私が2018年に実施した調査でも平均7.7Kg、最も重かった人は9.7Kgと、多くの小学生が非常に重い荷物を背負って通学していることが判明しています。」と白土先生はコメントしました。実際に、小学生の90.5%と大多数が、通学時ランドセルが重いと感じた経験があることがわかりました。

高野先生は、「アメリカの研究では、背負う荷物の重さは一般的に体重の10%が望ましいという研究結果が出ています。小学1~3年生の平均体重は約25kgなので、身体の10%以下と考えると、約2.5kg以下が適切な重さだと言えます。」とコメント。**今回の調査で65.8%の小学生が3kg以上の荷物を背負っていることが判明。このまま重い荷物を背負っての登校を続けると『ランドセル症候群』に陥る可能性が高まる**のではないかと、高野先生はこの結果を深刻に捉えました。

あなたのお子様は、通学時にランドセルが重いと感じていますか？



お子様のランドセルの重さは全体でおおよそ何キロ程度ですか？



(※1)引用：一般社団法人教科書協会『教科書発行の現状と課題（2021年度版）』

■小学生の約3人に1人がランドセル症候群に！？重い荷物で身体が痛くなるメカニズムとは？

重い通学カバンを背負い長時間通学することで、通学が億劫になってしまう子どもたちは、多いのではないかと白土先生は語ります。

調査結果でも、「ランドセルが重いことが原因で、登校・通学したくないなど、通学を嫌がったことがありますか？」という設問に対しても、2.7人に1人が「ランドセルが重いことで通学を嫌がったことがある」と回答しました。

加え高野先生はランドセルでの登校が身体に影響を及ぼすのではないかと懸念しており、重い荷物を背負うことで、身体が痛くなるメカニズムについて次のように語りました。

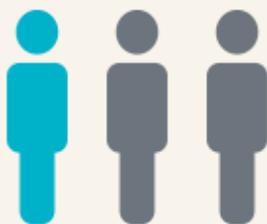
「ランドセルの重さランドセルの中で荷物が揺れ、背中から中の荷物が離れてしまうと身体への負担が大きくなります。荷物が背中から離れると、ランドセルの重さがすべて肩にかかってしまうため、肩こりや痛みの原因になる場合があります。」と指摘。さらに後ろ重心になるので、荷物を支えて歩くために前傾姿勢になりやすく、結果として肩甲骨や背中にも負荷がかかる可能性も示唆しました。

実際に調査でも、小学生の3人に1人が、実際に通学時や通学後にランドセルを背負うことに伴う身体の痛みを訴えた経験があることが判明しました。

白土先生と高野先生は、子どもたちの身体に合わない重さや大きさのランドセルを背負ったまま長時間通学することによる筋肉痛や肩こり、腰痛などの**身体異常だけでなく、通学が憂鬱に感じるなど気持ちの面にも影響を及ぼすこれらの症状を「ランドセル症候群」と**呼んでおり、小学生の健全な発達を阻害するリスクもあるのではないかと述べました。

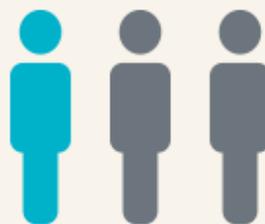
更に今回の調査結果から、「重すぎるランドセルが原因で通学を嫌がった経験や身体に痛みを訴えた経験がある小学生が一定数いることがわかりました。特に通学を嫌がったことがある子は2.7人に1人と、この結果からも**小学生の約3人に1人が既にランドセル症候群に陥っている**と言えるのではないのでしょうか。」と専門家の視点から見解を述べました。

ランドセルが重いことが原因で、
登校・通学したくないなど、
通学を嫌がったことが
ありますか？



3人中1人

あなたのお子様は、
通学時や通学後に、
ランドセルを背負うことに伴う、
身体の痛みを訴えることは
ありますか？



3人中1人

■ランドセルに第3の選択肢を！ランドセル症候群の解決策とは？

高野先生は、重い荷物を背負う際、身体の影響を軽減したり、楽に背負うためには、2つのポイントを意識するべきだと指摘しました。

- ①後ろ重心の防止…ランドセル内で荷物を背中側に固定
- ②肩にかかる力の分散…肩ベルトをこまめに調整・チェストベルトを活用

1点目の「後ろ重心の防止」では、ランドセルの中で荷物が背中側から離れないよう、荷物が動かないよう固定することが重要だとコメント。そうすることで、肩への負担軽減や前傾姿勢を防ぐことにつながり、身体への負担を軽くすることができます。

2点目に、「肩にかかっている力を分散」させる工夫が大切だとアドバイス。肩ベルトは、子どもの身体の成長に合わせてこまめに調整し、肩だけではなく背中全体で荷物を支えるように背負うことだと語りました。更に、チェストベルトを利用し、肩や背中など身体の後ろ側にかかっていた負担を、身体の前面に分散させることで、より楽に感じるとコメントしました。

白土先生は「ランドセル症候群の根本的な解決には置き勉など持ち運ぶ荷物の軽減が重要だが、置き勉を禁止されている小学生は46.8%と約半数近い。このような傾向の中では、置き勉の実現は相当ハードルが高いと言える。そのような現状だからこそ通学カバンや背負い方を工夫することで、是非子どもたちの負担を減らしてほしい。」と現在の学校環境を踏まえながらコメント。

高野先生は「重い荷物をラクに感じる・身体に負荷がかからないように背負うことがランドセル症候群の解消には非常に重要です。しかし、それを子どもたちに日々意識してもらうことは相当難しいと思います。だからこそ、負担を軽減する機能を持つカバンを利用することをお勧めします。」とコメントしました。

■あなたの子どもは大丈夫？まずはお家で簡単セルフ診断！

小学生の3人に1人が感じているランドセル症候群は決して他人事ではありません。まずは自身の子どもがランドセル症候群の可能性があるかどうかをチェックすることが重要だと高野先生は語ります。

＼ かんたんセルフチェック ／

#ランドセル症候群 診断

診断①	診断②
<p style="text-align: center; font-size: small;">下記のチェック項目から、いくつ当てはまるかチェックしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 毎日または時々、教科書やタブレットをすべて持ち帰っている 2. ランドセル以外の荷物(体操服や出納、習字道具などの副教材)を毎日または時々、サブバックなどで持ち運んでいる 3. 中身を入れたランドセルの重さが3kg以上ある 4. お子様か、登下校時に荷物が重いことが原因で通学をつらく感じることもある 5. ランドセルに、荷物を無理矢理詰め込む・中身が揺れるほどずきまができるなど、荷物の入れ方を工夫していないことが多い <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed #ccc; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">RESULT</p> <p>3つ以上</p> <p>当てはまらない</p> <p style="font-size: x-small;">◎ 今後もランドセルを正しく使いましょ！</p> </div> <div style="border: 1px dashed #ccc; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">RESULT</p> <p>3つ以上</p> <p>当てはまる</p> <p style="font-size: x-small;">➡ 診断②へ進む</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 80%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 壁に背中を付けてまっすぐ立ってもらってください。 2. 後頭部・肩甲骨・お尻・かがとの4点が、壁にしっかりとついているかチェックしてください。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px dashed #ccc; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">RESULT</p> <p>4点がぴったり</p> <p>くつつく</p> </div> <div style="border: 1px dashed #ccc; padding: 5px; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">RESULT</p> <p>4点がぴったり</p> <p>くつつかない</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 10px 0;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">#ランドセル症候群の予備軍</p> <p>要注意</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">#ランドセル症候群の可能性あり</p> </div> </div> </div> </div>

■プロフィール



<白土健教授 プロフィール>

白土健（しらど・たけし）大正大学教授。明治大学政治経済学部卒、多摩大学大学院経営情報学研究科修了。株式会社プリンスホテル、財団法人日本ホテル教育センター（現一般財団法人日本ホテル教育センター）企画開発室長、シダックス株式会社社長室、育英短期大学、現：松蔭大学教授を経て現職。子どもに関わる消費行動を主に研究しており、2017年からは小学生のランドセルの重さに関する調査を実施。



<高野勇人院長 プロフィール>

高野勇人（たかの・はやと）医療社団法人恵光会たかの整形外科院長。東京慈恵会医科大医学部医学科卒業。東京慈恵会医科大学附属病院、富士市立中央病院、東京慈恵会医科大学付属柏病院、社会保険桜ヶ丘病院、駒沢病院を経て、2014年にたかの整形外科を開院。

■重い荷物もラクに背負える新しいランドセルRAKUSACK®

荷物を減らすことはできないけれど、軽く感じる工夫はできる。

子供たちにとって通学時のカバンの重さは大きな負担です。そんな負担を減らしたいという思いからRAKUSACKは誕生しました。

ランドセルやリュックを背負い、歩いたり走ったりすると荷物が中で揺れ、身体が不安定になってしまう…小柄なお子さまは重さで後ろに引っ張られることもあります。

私たちはリュック全体の軽さだけではなく、荷物の固定化も必要のだと気づき、重量のある教科書類を背中側に密着させ固定することで軽く感じるという機能を持ったブックストラップを開発しました。

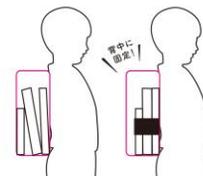
荷物を減らすことができないけれど、軽く感じる工夫はできる。一人でも多くのお子様笑顔で通学できるよう願いをこめてつくっています。



自在にまとめるブックストラップ

商標登録済 / 特許第6793435号 (2020年11月登録)

ブックストラップを使うことで教科書を固定。重い荷物を背中側に密着させ荷物の揺れを抑えることで、身体負担を最小限に抑えます。



立体的3D肩ベルト&背面パッド リフレクター付チェストストラップ



@rakusack_official



www.rakusack.jp



体型データに基づき身体の曲線に密着する立体的な肩紐と背面パッドを採用。体を包み込むような背負い心地が体験できます。

体型に合わせて調整できる上下稼働式のチェストストラップ付き。肩ベルトのズレ落ち防止や歩行時の揺れを抑え体への密着性がUP。

■秋の特別貸し出しキャンペーン実施中！

10月27日（水）より、秋の特別貸し出しキャンペーンを実施いたします。期間中対象商品を無料で1週間貸し出しを実施しています。ご希望の方は、RAKUSACK公式サイトお問い合わせフォームより必要事項を明記の上、お問い合わせください。