

令和6年度 江別市大学連携調査研究事業

報告書

「小学生の通学時におけるかばんの重さと 心身の健康状態との関連」



2025年4月

北翔大学教育文化学部教育学科
野口 直美

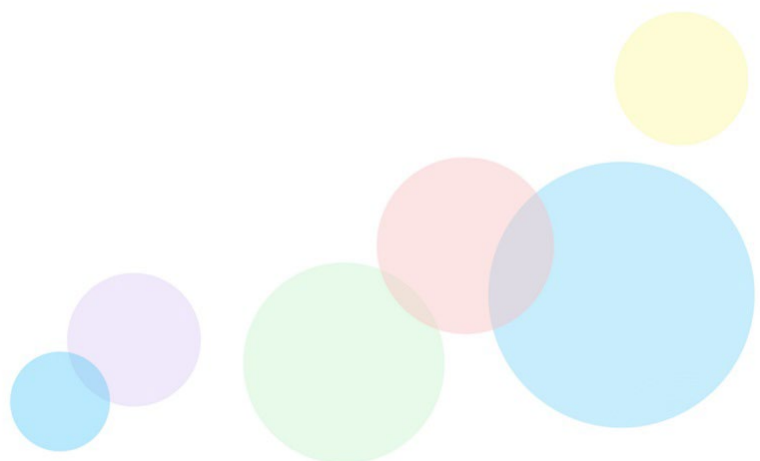
報告内容

I はじめに	1
II 研究方法	
1. 調査対象及び調査方法と調査期間	1
2. 調査内容	1
3. 検証の概要	2
4. 倫理的配慮	2
III 調査結果	
1. 対象者の属性	2
2. 週あたりの通学時にかばん以外で手荷物（携行品）を持つ頻度	2
3. 手荷物（携行品）を含む通学かばんの重さ	3
4. 通学時の手荷物等を含めた通学かばんの重さに対する子供の実感	4
5. 通学するなかで子供が自覚する心身の状態や行動	5
6. 通学かばんの重さに対する実感と自覚する心身の状態との関連	6
7. 通学時手荷物がある頻度と通学するなかで自覚する心身の状態との関連	7
8. 通学時間と通学するなかで自覚する心身の状態との関連	8
9. 子供の通学かばんに対する保護者の意識	9
10. 通学かばんの重さに対する子供の実感と保護者のかばんに関する意識	10
11. 学年区分と保護者のかばんに関する意識	10
12. 通学時間と保護者のかばんに関する意識	11
13. 学校における「置き勉」について	12
14. 居住地区とかばんの重さ	12
15. 居住地区と子供が通学するなかで自覚する心身の状態や行動	13
IV 考察	
1. 手荷物（携行品）を含めた通学時のかばん	14
2. 通学かばんに対する子供の実感	14
3. 通学するなかで子供が自覚する心身の状態や行動	
（1）子供が自覚する心身の状態や行動の具体	15

（２）学年区分と子供が自覚する心身の状態や行動	15
（３）かばんが重い実感と自覚する心身の状態や行動の関連	16
（４）手荷物（携行品）及び通学時間と自覚する心身の状態との関連	17
４．子供の通学かばんに対する保護者の意識	
（１）保護者のかばんに関する意識	17
（２）通学かばんの重さに対する子供の実感と保護者のかばんに関する意識	17
（３）学年区分による保護者のかばんに関する意識	18
（４）通学時間による保護者のかばんに関する意識	18
５．通学先の学校における「置き勉」に対する認識	18
６．居住地区によるかばんの重さとその実感	19
Ⅴまとめと提案	
１．通学かばんに対する子供の実態と意識	19
２．通学かばんに対する保護者の意識	20
３．子供のウェルビーイングの向上を目指し	20

謝辞

引用・参考文献



I はじめに

通学時のかばんの重さが問題視されるようになった背景には、2011（平成 23）年度から完全実施された学習指導要領の改訂がある。いわゆる「脱ゆとり教育」と称されたこの学習指導要領により小学校においてもそれまでより授業時数が増えることになった。教科書は A4 サイズとなり、頁数の増加や副教材の多様化が進み小学生のかばんは重量化が進んだ。

このような現状を受けて文部科学省は、2018 年 9 月「児童生徒の携行品に係る配慮について」の通知を発出し、児童生徒の携行品の重さや量に対する配慮を教育関係者に求めた。いわゆる宿題等で使わない教科書等を学校において帰る「置き勉」が文部科学省において推奨された。

さらに、2020（令和 2）年には、新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴い GIGA スクール構想の実施が前倒しされ、江別市においても 2022 年に一人一台の学習用タブレット端末の整備が完了されている¹⁾。加えて、感染症や熱中症対策として水筒の持参が推奨された。

その結果、小学生のかばんには、教科書やノート、学習プリント、副教材に加え学習用タブレット端末や水筒といった携行品が増え、児童の身体の健やかな発達への影響が懸念されている状況がある。

そこで、本研究では、通学時におけるかばんの重さと児童の心身の健康状態との関連や児童や保護者の意識を明らかにし、子供の健やかな成長を支える通学時のかばんの在り方について検討する。また、子どものウェルビーイングの向上を目指した通学時におけるかばんの在り方について提案することを目的とした。

II 研究方法

1. 調査対象及び調査方法と調査期間

対象は、江別市内の小学校 17 校に通う児童 5,842 名の保護者とした。調査は、江別市教育委員会の承諾を得たうえで各小学校の協力の下、児童を通して調査依頼の文書とともに WEB 調査の QR コードを付したちらしを各家庭に配布し WEB 調査として実施した。なお、調査期間は、令和 6 年 9 月 3 日～9 月 30 日までとした。その結果、643 名（11.0%）の者から回答が得られた。

2. 調査内容

調査は、保護者と子供（児童）に対する質問から構成し、保護者が子供に代わって回答（入力）することとした。その調査内容は、子供に対しては学年、通学時のかばんの形態、1 週間のうち通学時にかばん以外の手荷物を持つ頻度、通学時の手荷物を含めたかばんの重さの実感、通学するなかで自覚する心身の状態とした。保護者に対しては、居住地区、通学時間、子供（児童）の身長・体重、子供の携行品を含むかばんの重さ、その重さの実感、「置き勉」（教科書など学習に必要な用具を学校においていくこと）の許可、その「置き勉」の状況、子供の通学かばんに関する意識とした。

3. 検証の概要

結果の分析では、 χ^2 検定及び残差分析を行った。その際、統計上の有意水準は5%とした。

4. 倫理的配慮

本研究は、北翔大学倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号 2024-003）。調査にあたり、江別市教育委員会、各小学校、調査対象者である保護者に対し、研究の趣旨、調査は任意であり断ってよいこと、断ることで不利益を被ることがないこと、得られた情報は学術的な研究のみで使用する事など倫理的配慮を記した依頼文を配布し書面で説明を行った。

Ⅲ 結果

1. 対象者の属性

対象者 643 名の児童の学年は、「低学年」244 名（37.9%）、「中学年」225 名（35.0%）、「高学年」174 名（27.1%）であった。また、かばんの形態は、「ランドセル」88.3%（568 名）、「リュック」11.7%（75 名）であり、それ以外の回答はなかった。

通学時間は、「15 分未満」48.8%（568 名）、「15～30 分未満」44.8%（288 名）と、93.6%が 30 分未満であった。居住区は、「野幌地区」40.4%（260 名）、「江別地区」31.6%（203 名）、「大麻地区」28.0%（180 名）であった（表 1）。

表 1 対象者の属性

		N=643	
	カテゴリー	割合	人数
対象児童	1年生	19.0%	122
	2年生	19.0%	122
	3年生	19.1%	123
	4年生	15.9%	102
	5年生	14.8%	95
	6年生	12.3%	79
	低学年(1,2年生)	37.9%	244
かばんの形態	中学年(3,4年生)	35.0%	225
	高学年(5,6年生)	27.1%	174
	ランドセル	88.3%	568
	リュック	11.7%	75
	15分未満	48.8%	314
通学時間	15～30分未満	44.8%	288
	30～45分未満	6.2%	40
	45分以上	0.2%	1
	野幌地区	40.4%	260
居住地	江別地区	31.6%	203
	大麻地区	28.0%	180

2. 週あたりの通学時にかばん以外で手荷物（携行品）を持つ頻度

通学時かばん以外で手荷物を持つ頻度は、「毎日ある」10.9%（70 名）、「週に 3～4 日程度」11.5%（74 名）、「週に 1～2 日程度」68.1%（438 名）、「全くない」9.5%（61 名）であり、全体の 7 割近くの子供が「週に 1～2 日程度」手荷物を持っていた（図 1）。

そこで、通学時かばん以外で手荷物を持つ頻度が週あたり「週 2 日程度」群 499 名と「週 3 日以上」群 144 名について、学年区分による違いを検討した。その結果、週あたりの手荷物が「週 2 日程度」の群では、低学年 81.1%（198 名）が最も多く、「週 3 日以上」群では高学年 25.9%（45 名）が最も多かった。（図 2）。

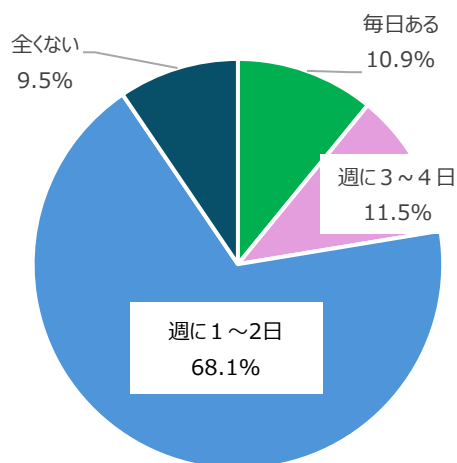


図1 週あたりの通学かばん以外の手荷物の頻度

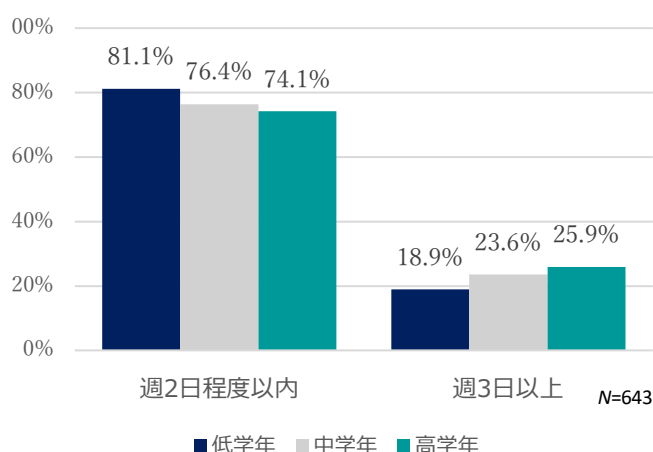


図2 学年区分別週あたりの手荷物の頻度による

3. 手荷物（携行品）を含む通学かばんの重さ

手荷物（携行品）（以下、手荷物）を含む通学かばんの重さは、3～4 kg未満 26.0%（167 名）が最も多く、次いで5～6 kg未満 20.8%（134 名）、4～5 kg 未満 20.1%（129 名）であった（図3）。つまり、全体の 55.8%（359 名）の者が、4 kg以上のかばんを持って通学していた。

次に、手荷物を含む通学かばんの重さについて学年区分別による違いを検討した。その結果、低学年と中学年において最も多かったのは、3～4 kg未満であり、それぞれ 33.2%（81 名）、3～4 kg未満 24.0%（54 名）であった。高学年では、5～6 kg未満 29.3%（51 名）であり、高学年は、かばんが重量化していた（図4）。

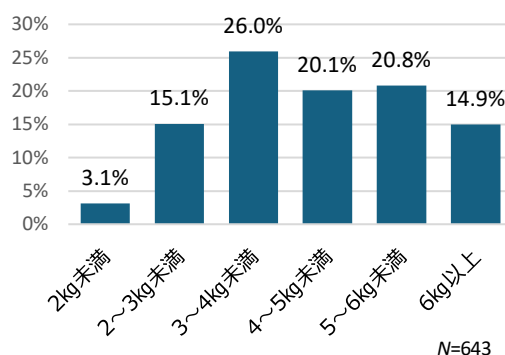


図3 携行品を含む通学かばんの重さ

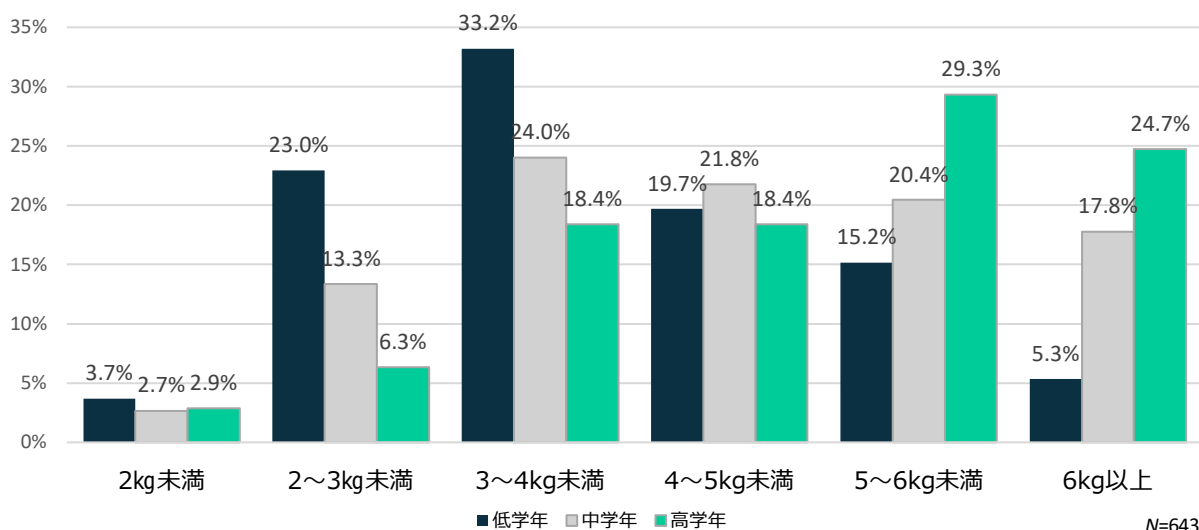


図4 学年区分別手荷物を含む通学かばんの重さ

4. 通学時の手荷物等を含めた通学かばんの重さに対する子供の実感

通学かばんに対する子供の実感では、「いつも重い」50.7%（326名）、「時々重い」37.6%（242名）であり、全体の88.3%（568名）の子供が通学かばんの重さを実感していた（図5）。

そこで、通学かばんに対して、「いつも重い」「時々重い」回答を「実感群」（568名）、「あまり重くない」「全く重くない」回答を「非実感群」（75名）とし、これら2群を学年区分による違いを検討した。その結果、通学かばんが重いと実感している「実感群」は、「低学年」88.9%（242名）、「中学年」90.2%（203名）、「高学年」85.1%（148名）と学年区分による有意な差は見られず、共通して通学かばんの重さを実感していた（図6）。

次に、通学かばんが重いと実感している568名において、「いつも重い」（326名）、「ときどき重い」（242名）と回答した2群を学年区分による違いを検討した。その結果、全体の中で「いつも重い」と実感している子供は、「低学年」37.1%（121名）、「中学年」34.4%（203名）、「高学年」28.5%（148名）であり、学年区分による有意差は見られなかった（図7）。

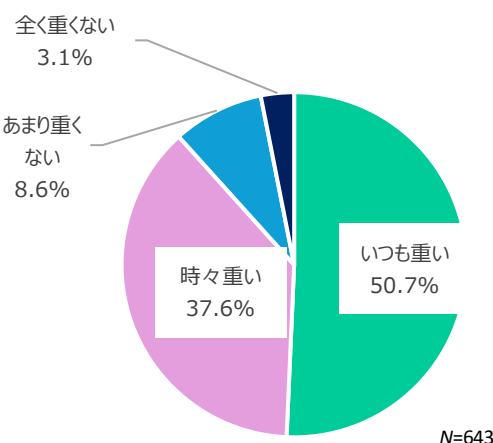


図5 通学かばんの重さに対する子供の実感

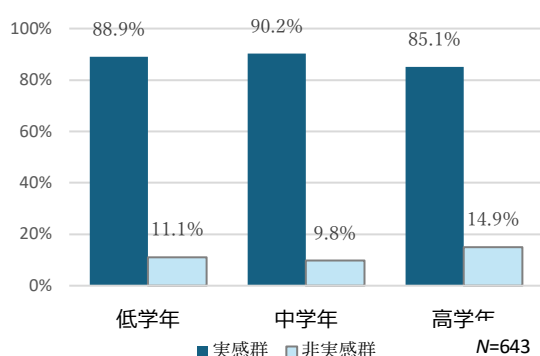


図6 学年区分別通学かばんの重さに対する子供の実感

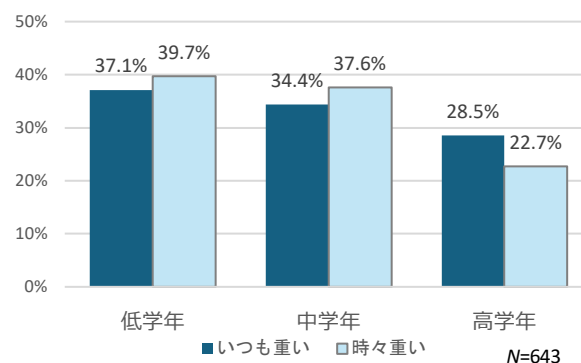


図7 学年区分別通学かばんが重い実感の度合い

一方、子供の通学かばんに対する保護者の実感では、「いつも重い」63.3%（407名）、「時々重い」33.0%（212名）であり、これらを合わせると、96.3%（619名）の保護者が子供の通学かばんが重い実感を持っていた。子供の方は、「いつも重い」50.7%（326名）、「時々重い」37.6%（242名）であり、両者を合わせ88.3%（568名）であったことから、通学かばんが重い実感は、子供より保護者の方が高い結果となった。（図8）。

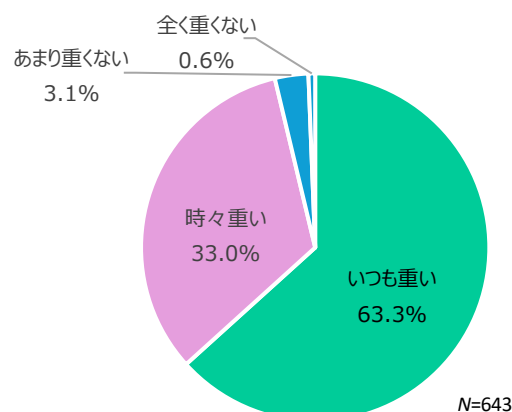


図8 保護者の通学かばんに対する重さの実感

5. 通学するなかで子供が自覚する心身の状態や行動

通学するなかで自覚する心身の状態や行動 15 項目について、「いつもある」「時々ある」「あまりない」「全くない」といった 4 件法で回答を求めた。その結果、「いつもある」上位項目は、「疲れを感じる」30.3%（193 名）、「首や肩が痛い」28.3%（182 名）、「地面を見て歩く」22.7%（146 名）、「通学がしんどくなる」21.9%（141 名）であり、5 人に 2 人がこのような心身の状態を「いつもある」と自覚していた。また、通学するなかで自覚する心身の状態や行動の自覚がある（「いつもある」「時々ある」）子供は、「疲れを感じる」74.0%（476 名）、「首や肩が痛い」71.7%（461 名）が 7 割以上であり、次いで「地面を見て歩く」61.4%（395 名）、「通学がしんどくなる」56.5%（363 名）であった。このように、通学するなかで自覚する心身の状態や行動の上位 4 項目がネガティブな自覚であったが、その次に「楽しい気持ちになる」51.6%（332 名）、「笑顔になる」49.9%（321 名）とポジティブな自覚であった（図 9）。

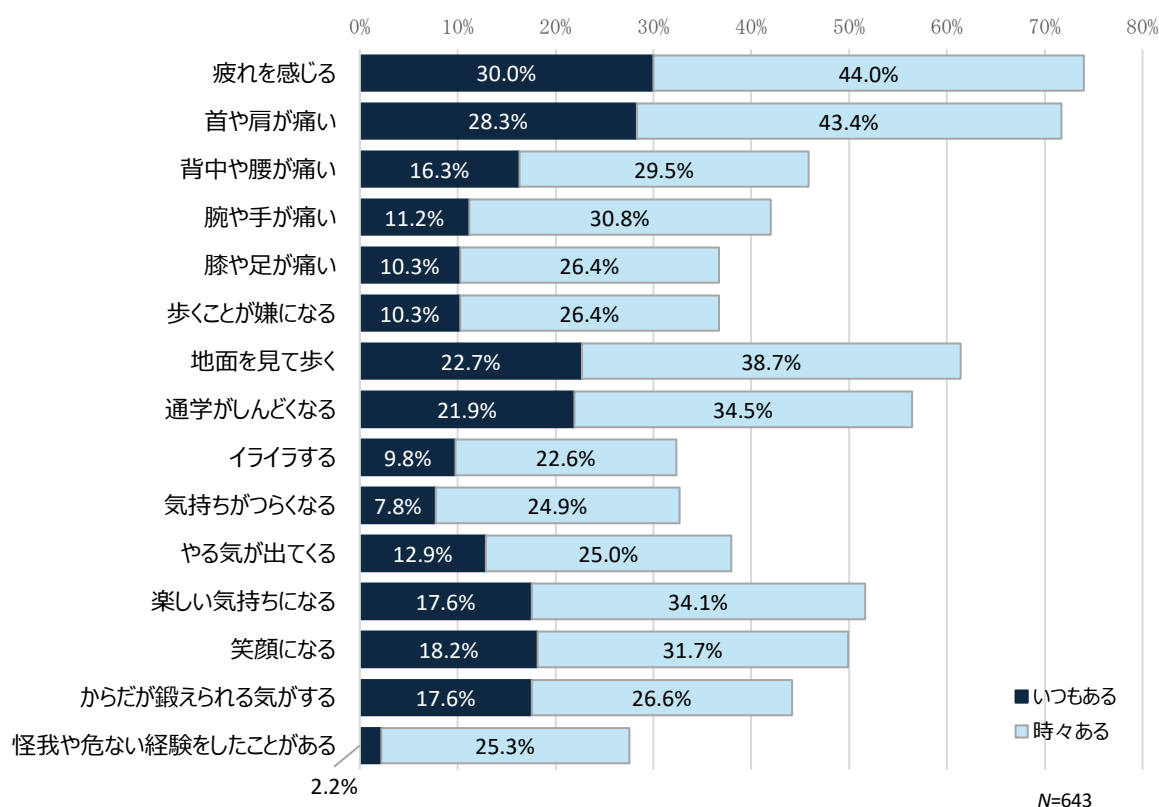


図 9 通学するなかで自覚する心身の状態や行動

次に、通学するなかで自覚する心身の状態や行動について、学年区分による違いを検討した。その結果、低学年では、「膝や足が痛い」と自覚する子供が有意に低く、「歩くことが嫌になる」「やる気が出てくる」「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」と自覚する子供が有意に高かった。高学年では、「膝や足が痛い」と自覚する子供が有意に高く、「気持ちがつかなくなる」「やる気が出てくる」「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」と自覚する者が有意に低かった。中学年では、いずれの項目においても有意差は見られなかった（図 10）。

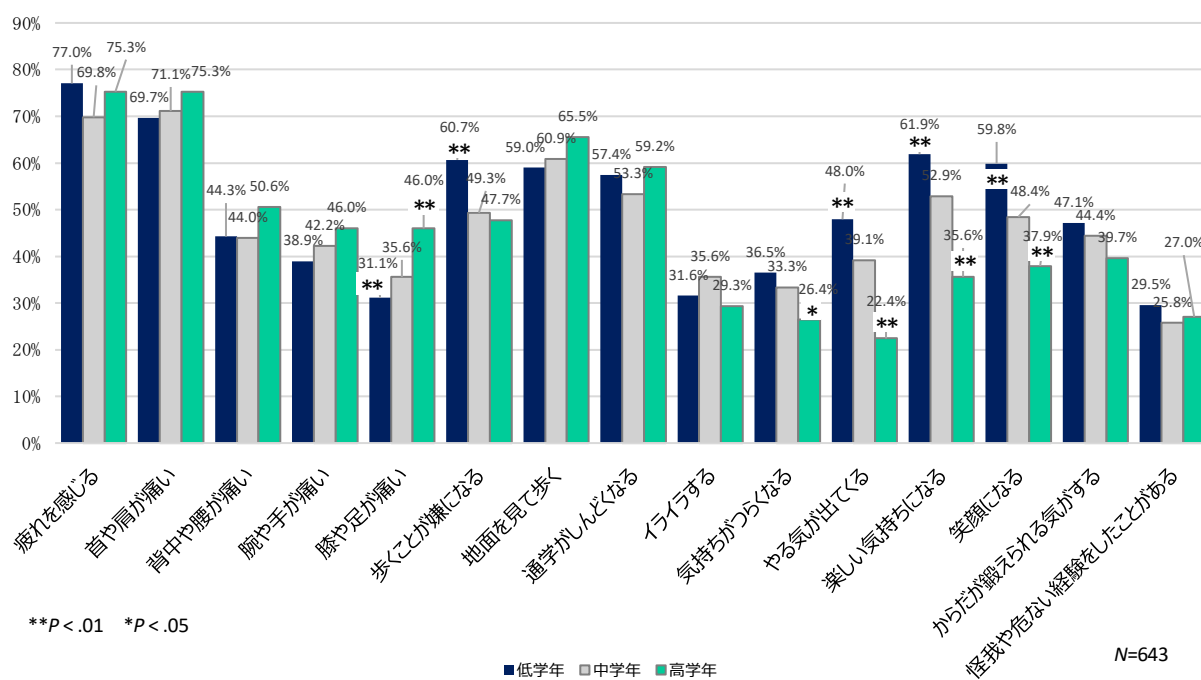


図 10 学年区分別通学するなかで自覚する心身の状態や行動

6. 通学かばんの重さに対する実感と自覚する心身の状態との関連

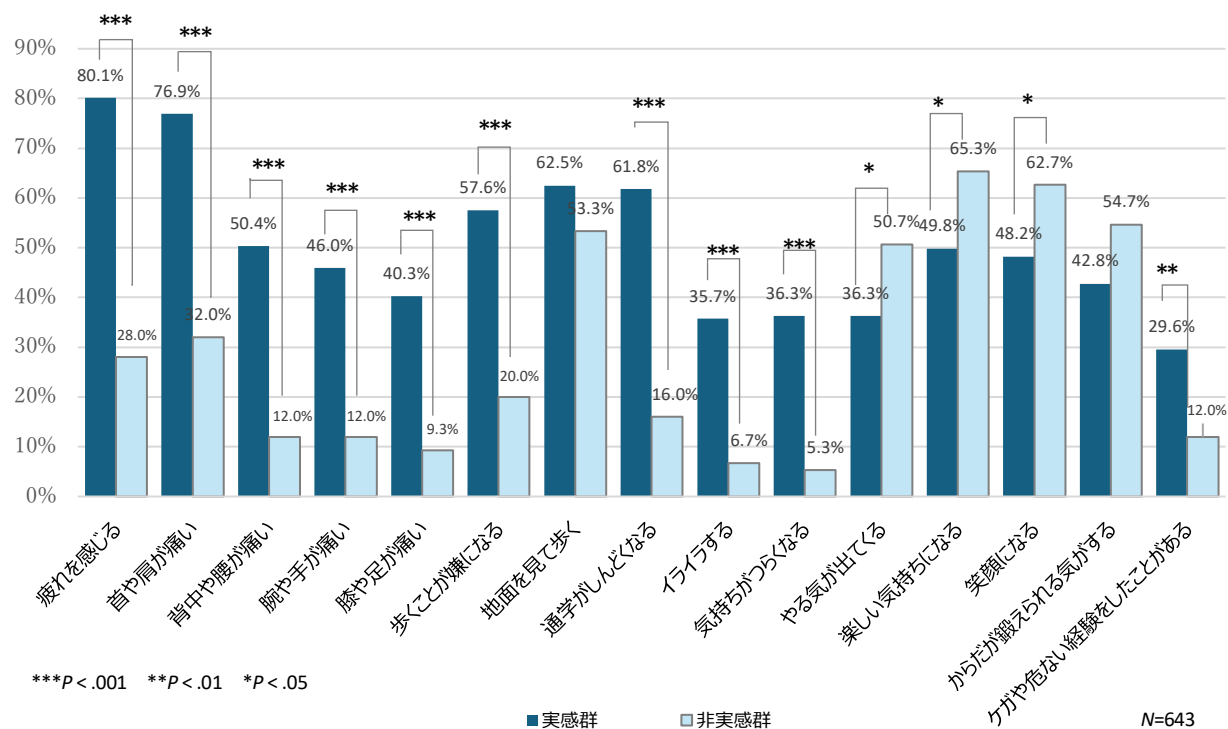


図 11 通学かばんに対する重さの実感と通学するなかで自覚する心身の状態や行動

自覚する心身の状態や行動について、通学かばんが重い実感のある子供「実感群」とない子供「非実感群」による違いを検討した。その結果、通学かばんが重い実感がある子供「実感群」は、ない子供「非実感群」より「疲れを感じる」「首や肩が痛い」「背中や腰が痛い」「腕や手が痛い」「膝や足が痛い」「歩くことが嫌になる」「通学やしんどくなる」「イライラする」「気持ちがつかなくなる」「けがや危ない経験をしたことがある」割合が有意に高かった。また、通学かばんが重い実感がある子供「実感群」は、ない子供「非実感群」より「やる気が出てくる」「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」割合が有意に低かった。「地面を見て歩く」「からだが鍛えられる気がする」では、有意差は見られなかった（図 11）。

次に、自覚する心身の状態や行動について、通学かばんが「いつも重い」実感の子供と「時々重い」実感の子供による違いを検討した。その結果、全ての項目で有意差が見られた。具体的には、通学かばんが「いつも重い」実感の子供が「時々重い」実感の子供より「やる気が出て切る」「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」「からだが鍛えられる」割合が有意に低かった。また、通学かばんが「いつも重い」実感の子供が「時々重い」実感の子供より「疲れを感じる」「無日や肩が痛い」「背中や腰が痛い」「腕や手が痛い」「膝や足が痛い」「歩くことが嫌になる」「地面を見て歩く」「通学がしんどくなる」「イライラする」「気持ちがつかなくなる」割合が有意に高かった（図 12）。

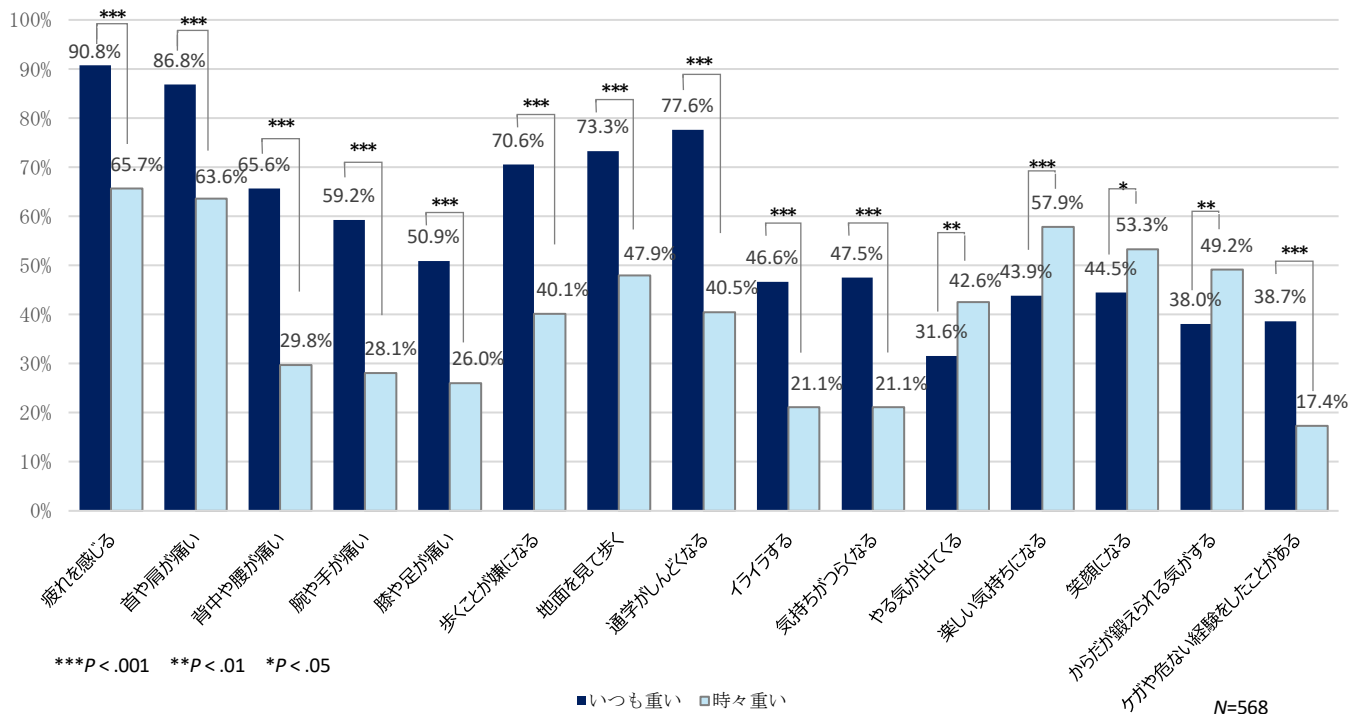


図 12 通学かばんの重さの度合いと自覚する心身の状態や行動

7. 通学時手荷物がある頻度と通学するなかで自覚する心身の状態との関連

自覚する心身の状態や行動について、通学時手荷物が「週 2 日程度」の子供と「週 3 日以上」の子供による違いを検討した。その結果、「週 3 日以上」手荷物がある子供は「週 2 日程度」の子供より「腕や手が痛い」自覚が有意に高かった。一方、「週 2 日程度」手荷物がある子供は、「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」自覚が有意に高かった（図 13）。

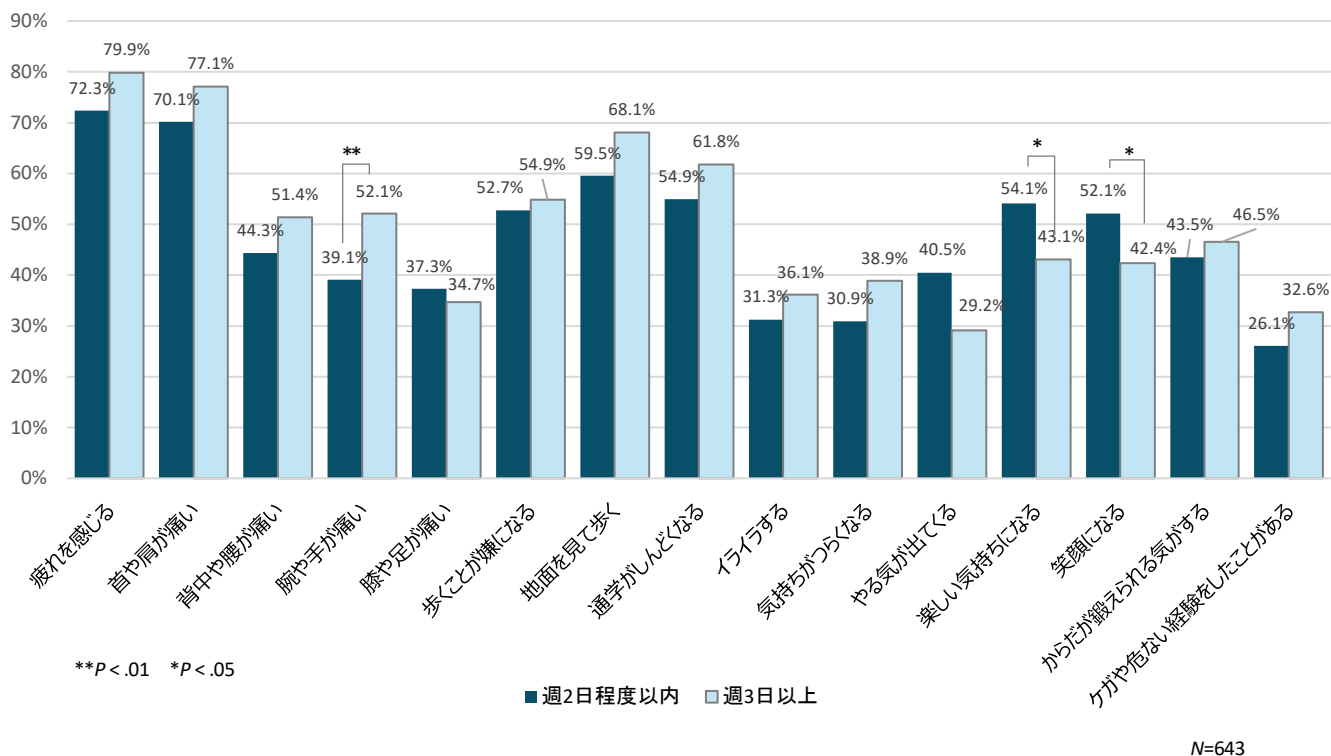


図 13 通学時手荷物がある頻度と通学するなかで自覚する心身の状態や行動

8. 通学時間と通学するなかで自覚する心身の状態との関連

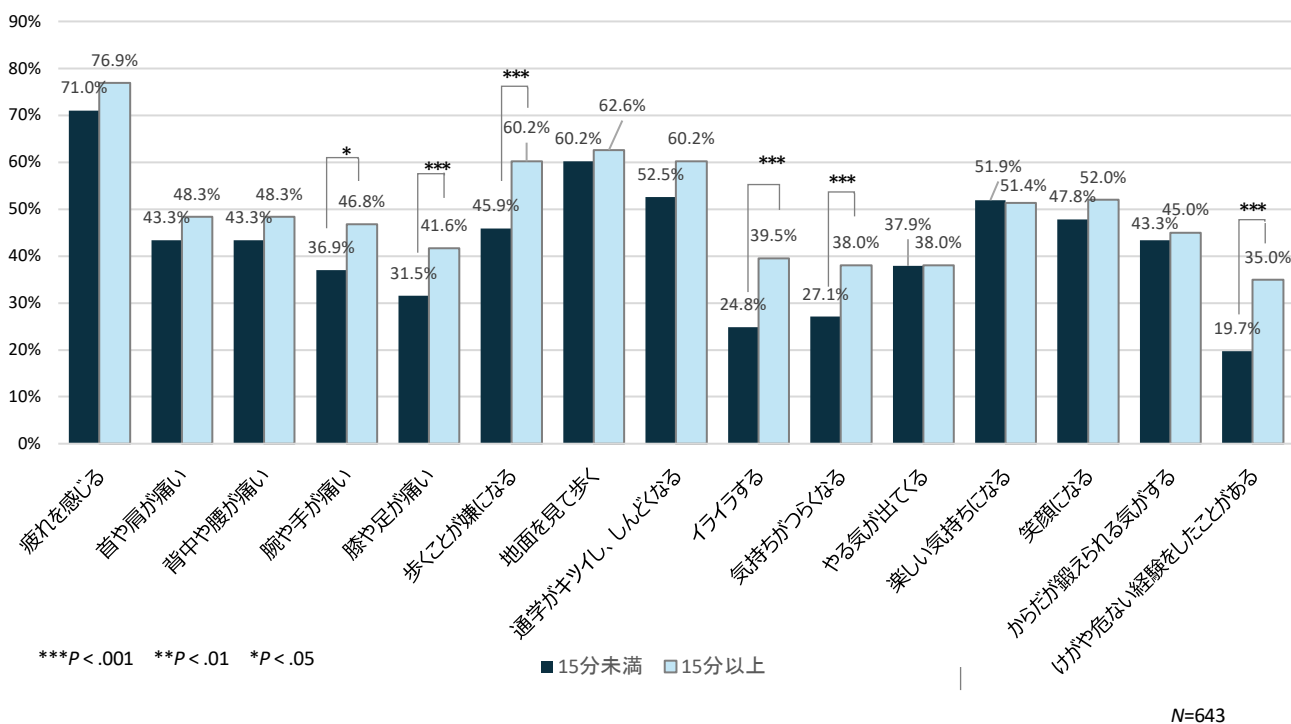


図 14 通学時間と通学するなかで自覚する心身の状態や行動

通学するなかで自覚する心身の状態や行動について、通学時間が「15分未満」の子供と「15分以上」の子供による違いを検討した。その結果、通学時間が「15分以上」の子供が「15分未満」の子供より「腕や手が痛い」「膝や足が痛い」「歩くことが嫌になる」「イライラする」「気持ちが悪くなる」「けがや危ない経験をしたことがある」自覚が有意に高かった（図14）。

9. 子供の通学かばんに対する保護者の意識

保護者に対し、子供の通学かばんに関する12項目について「とても思う」「やや思う」「あまり思わない」「全く思わない」の4件法で回答を求めた。その結果、「とても思う」と回答した項目で最も多かったのは、「可能な限り手荷物を持たなくて済むようにしたい」69.7%（476名）であり、次いで「降雪を伴う冬季が安全上心配」67.2%（432名）、「週末・週初めのかばんが重い」58.3%（375名）、「今のかばんの重さは子どもの体の負担」56.9%（366名）、「タブレットの重さが気になる」52.6%（338名）が上位5項目であった。また、これらの項目は半数以上の保護者が「とても思う」と回答していた。さらに、「やや思う」を含めた場合、「可能な限り手荷物を持たなくて済むようにしたい」95.5%（614名）、「降雪を伴う冬季が安全上心配」93.3%（600名）、「今のかばんの重さは子どもの体の負担」87.7%（564名）、「週末・週初めのかばんが重い」85.5%（550名）、「タブレットの重さが気になる」84.6%（544名）、「傘が必要な日は手荷物が増え心配」84.4%（543名）といった6項目が、8割以上の保護者がそう思う項目であった（図15）。

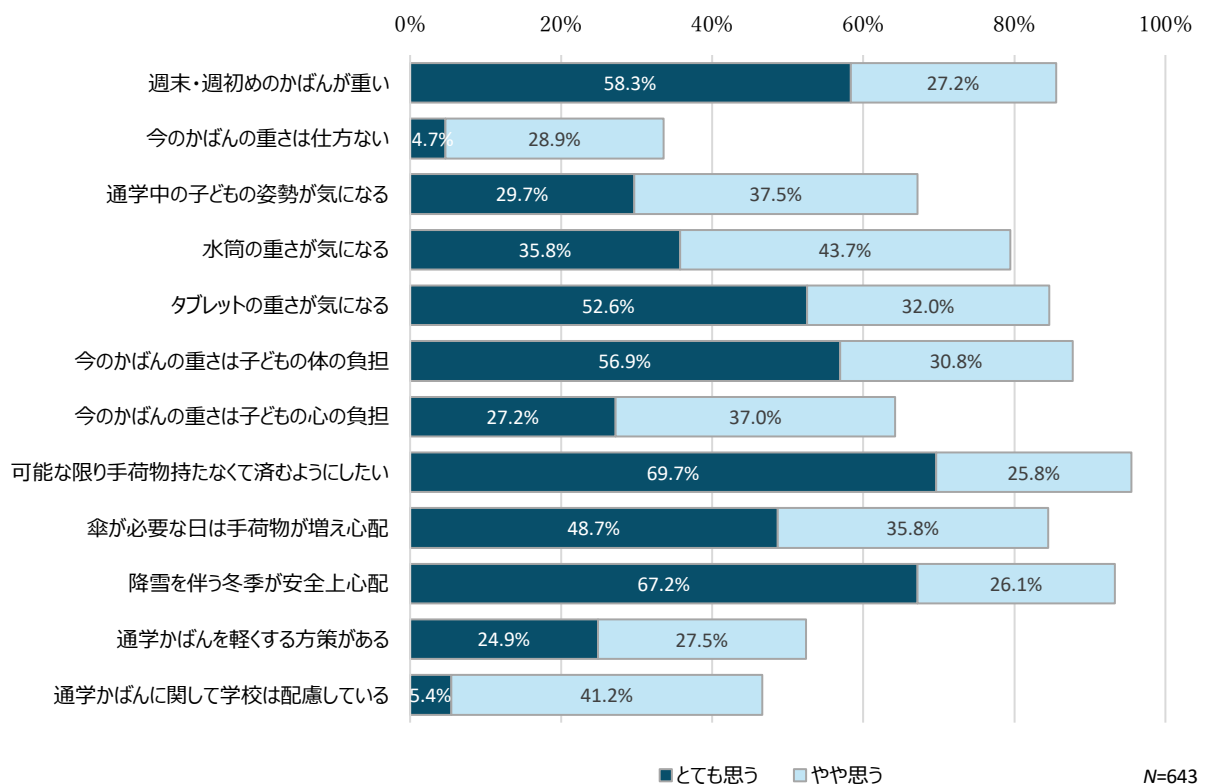


図15 子どもの通学かばんについての捉え

10. 通学かばんの重さに対する子供の実感と保護者のかばんに関する意識

保護者の通学かばんに関する意識について、通学かばんが重い実感のある子供の保護者とない子供の保護者による違いを検討した。その結果、全ての項目において有意差が見られた。具体的には、通学かばんが重い実感のない子供の保護者が実感のある子供の保護者より、「今のかばんの重さは仕方ない」「通学かばんに関して学校は配慮している」意識の割合が有意に高かった。それ以外の「週末・週初めのかばんが重い」「通学中の子どもの姿勢が気になる」「水筒の重さが気になる」「タブレットの重さが気になる」「今のかばんの重さは子どもの体の負担」「今のかばんの重さは子どもの心の負担」「可能な限り手荷物を持たせなくて済むようにしたい」「傘が必要な日は手荷物が増え心配」「降雪を伴う冬季が安全上心配」「通学かばんを軽くする方策がある」では、通学かばんが重い実感のある子供の保護者が、実感がない子供の保護者より有意に高かった（図 16）。

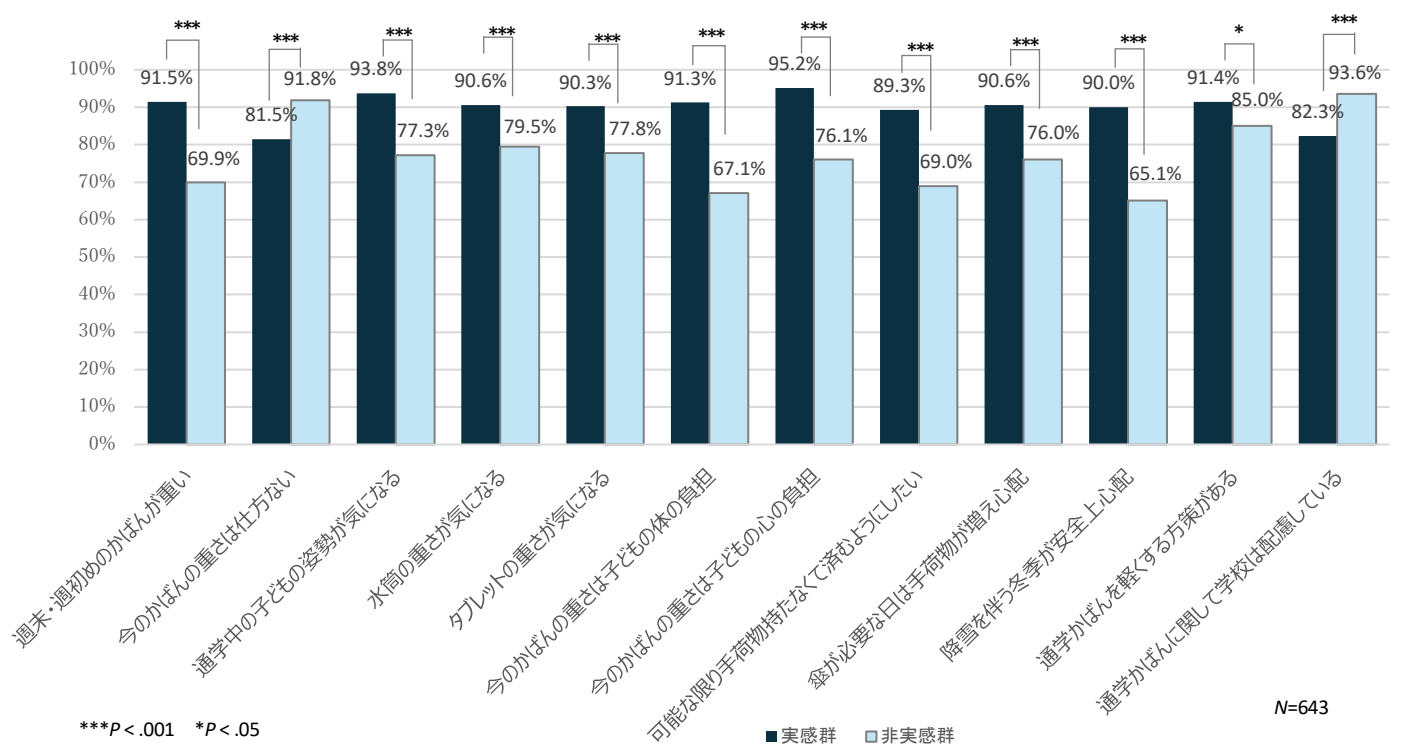


図 16 通学かばんの重さに対する子供の実感と保護者のかばんに関する意識

11. 学年区分と保護者のかばんに関する意識

保護者の通学かばんに関する意識について、学年区分による違いを検討したところ、低学年は「今のかばんの重さは仕方ない」が有意に高く、「週末・週初めのかばんが重い」「通学中の子どもの姿勢が気になる」「タブレットの重さが気になる」「今のかばんの重さは子どもの体の負担」「傘が必要な日は手荷物が増え心配」では有意に低かった。中学年は、「週末・週初めのかばんが重い」が有意に高く、「通学かばんを軽くする方策がある」が有意に低かった。また、高学年では「今のかばんの重さは仕方ない」「水筒の重さが気になる」が有意に低かった（図 17）。

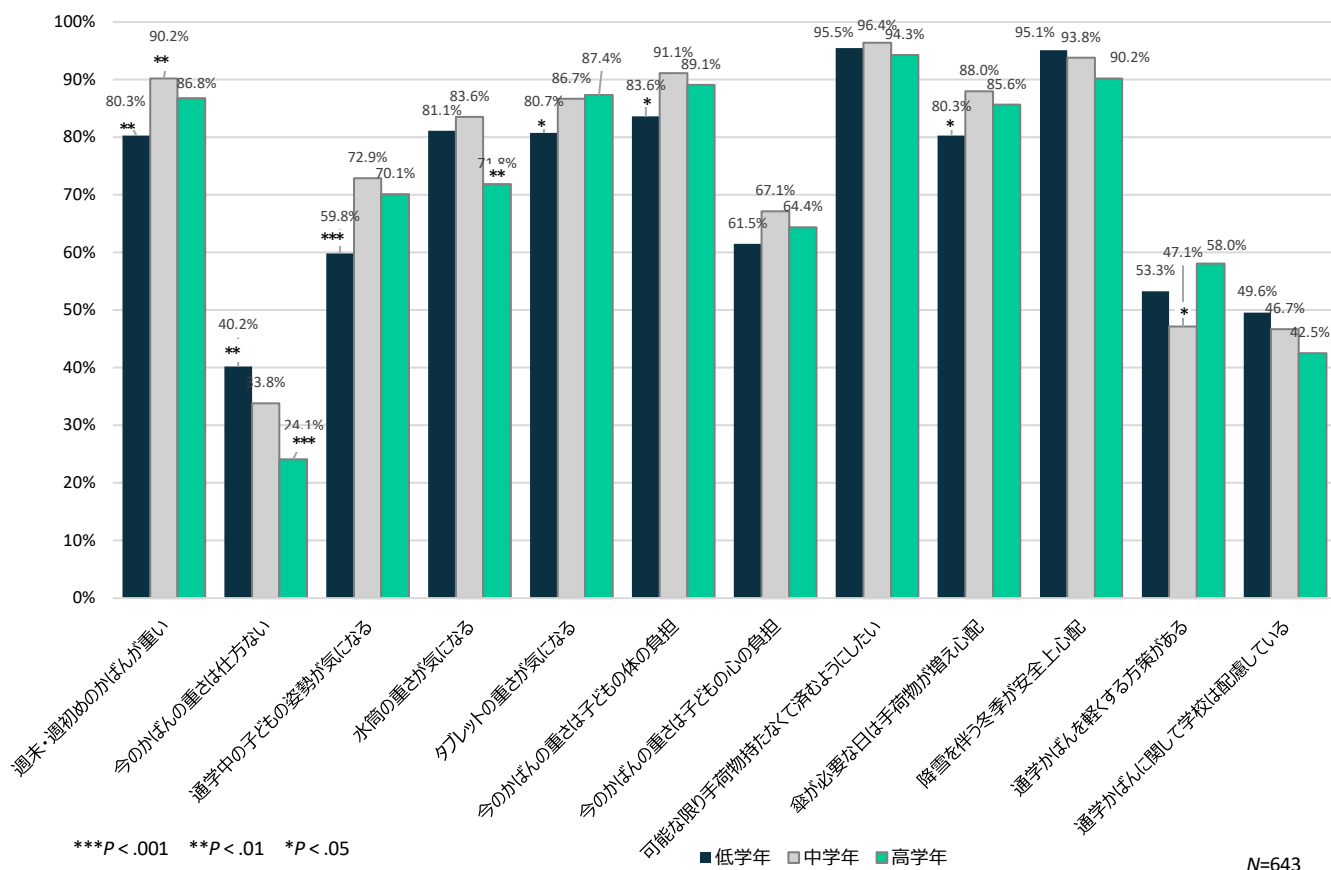


図 17 学年区分別保護者のかばんに関する意識

12. 通学時間と保護者のかばんに関する意識

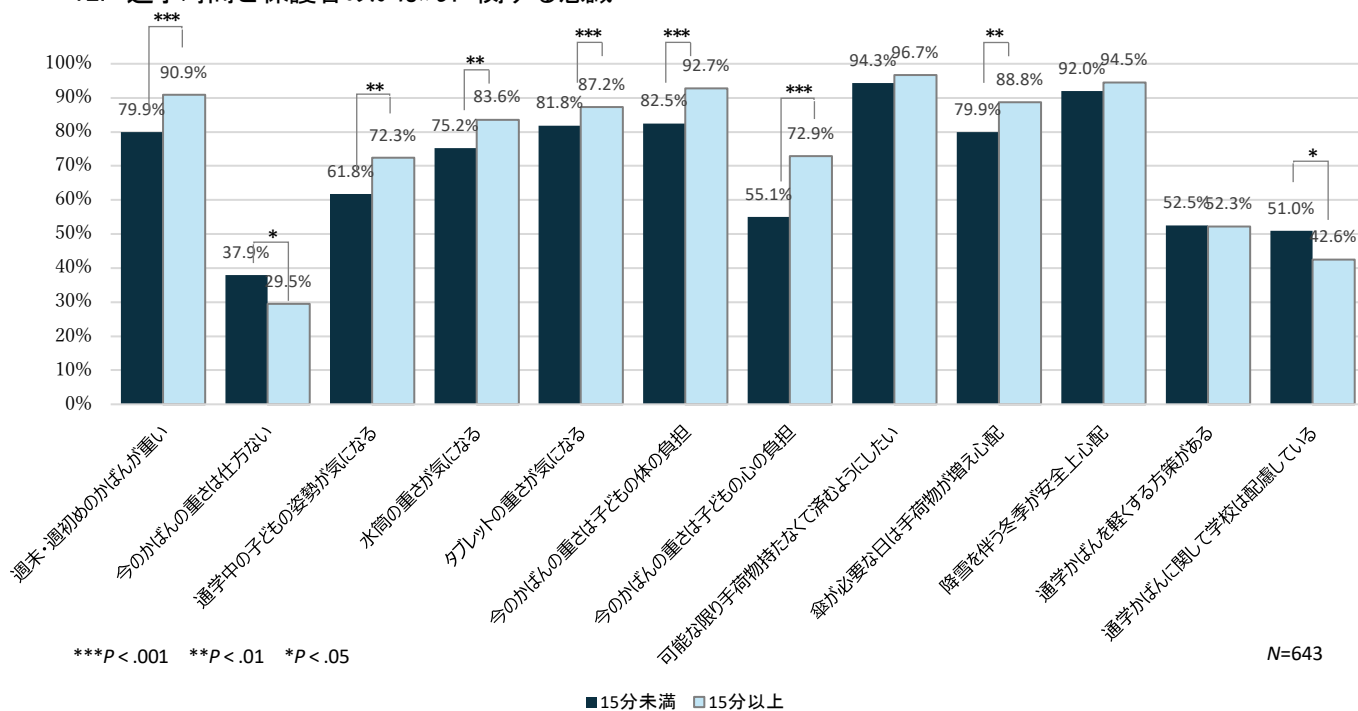


図 18 子供の通学時間と保護者のかばんに関する意識

保護者の通学かばんに関する意識について、通学時間が「15 分未満」の子供と「15 分以上」の子供による違いを検討した。その結果、通学時間が「15 分以上」の子供の保護者は、「週末・週初めのかばんが重い」「通学中の子どもの姿勢が気になる」「タブレットの重さが気になる」「今のかばんの重さは子どもの体の負担」「今のかばんの重さは子どもの心の負担」「傘が必要な日は手荷物が増え心配」といった意識が有意に高かった。また、通学時間が「15 分未満」の子供の保護者は、「今のかばんの重さは仕方ない」「通学かばんに関して学校は配慮している」といった意識において有意に高かった（図 18）。

13. 学校における「置き勉」について

「置き勉」（教科書など学習に必要な用具を学校においていくこと）が学校において「認められている」認識を持っている保護者は 88.2%（567 名）であった（図 19）。

その「置き勉」の状況について、選択肢から複数回答を求めたところ、「特定の教科で認められている」88.2%（557 名）が最も多く、次いで「特定の学習用具で認められている」40.9%（263 名）、「置いていく学習用具は子供自身が決める」21.9%（263 名）であった（図 20）。

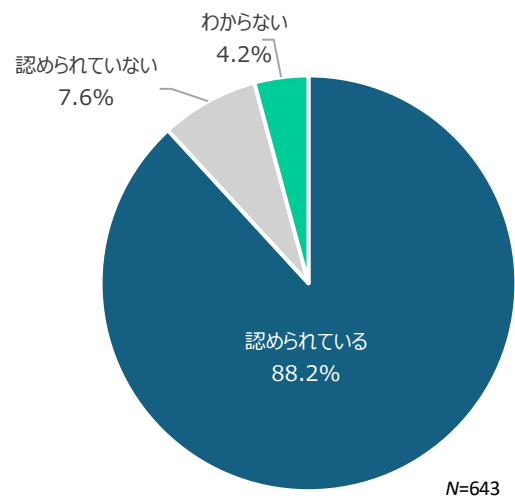


図 19 置き勉が認められている認識

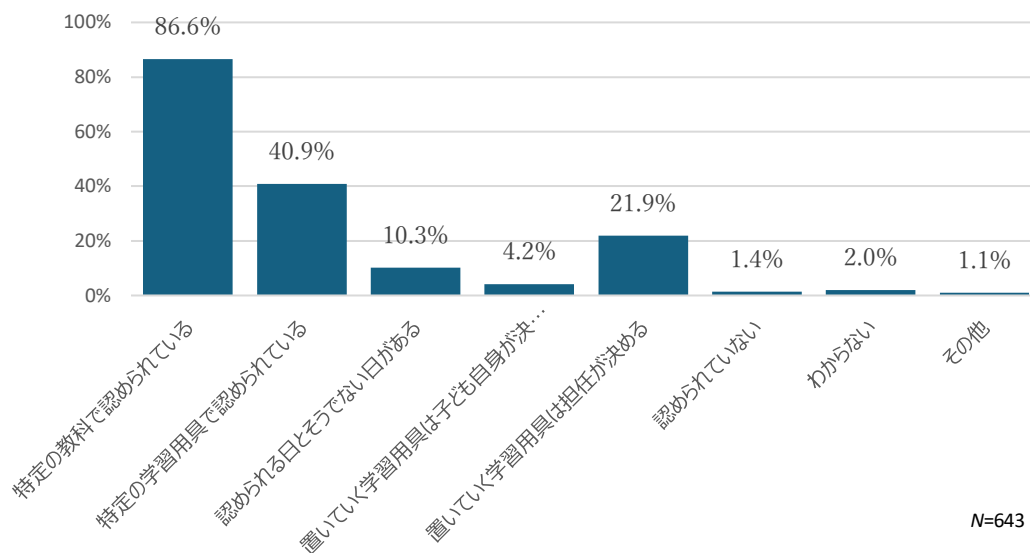


図 20 学校の置き勉の状況（複数回答）

14. 居住地区とかばんの重さ

通学かばんの重さについて、いずれの居住地区の子供においても 3～4 kg 未満の者が 25.6～26.5% と最も多く、次いで野幌地区では 4～5 kg 未満 21.9%（57 名）、江別地区では 2～3 kg 未満 19.2%（39 名）、大麻地区では 5～6 kg 未満 22.8%（41 名）であった（図 21）。

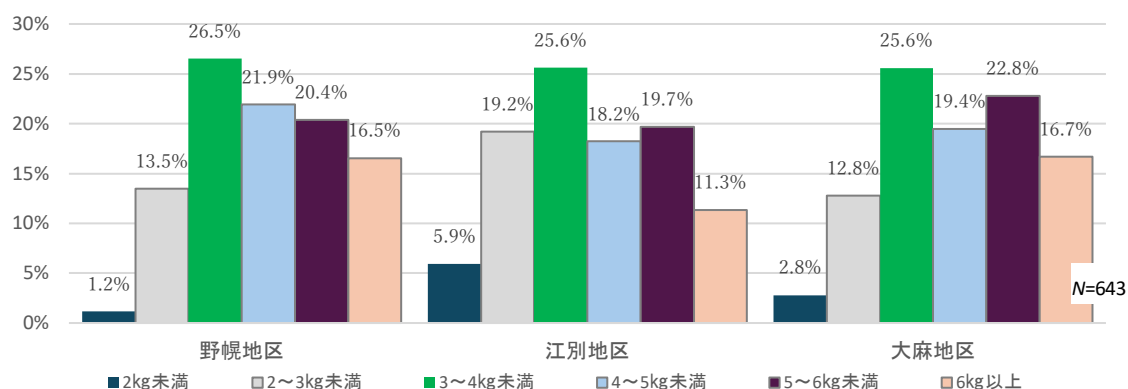


図 21 居住地区別かばんの重さ

そのかばんに対する実感について、「いつも重い」実感を持つ子供は、野幌地区 53.1% (138 名)、江別地区 50.7% (138 名)、大麻地区 47.2% (85 名) であった (図 22)。

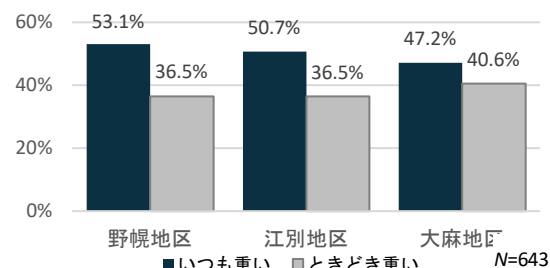


図 22 居住地区別形態を含むかばんの重さ

15. 居住地区と子供が通学するなかで自覚する心身の状態や行動

子供が通学するなかで自覚する心身の状態や行動について、居住地区による違いを検討した。その結果、野幌地区では、「歩くことが嫌になる」「通学がしんどくなる」「気持ちがつらくなる」「怪我や危ない経験をしたことがある」自覚のある子供が有意に低かった。江別地区では、「やる気が出てくる」「からだが鍛えられる気がする」自覚のある子供が有意に低かった。大麻地区では、「地面を見て歩く」「通学がしんどくなる」「やる気が出てくる」「からだが鍛えられる気がする」自覚のある子供が有意に高かった (表 2)。

	全体 N=113			野幌 n=260			江別 n=203			大麻 n=180		
	n	%		n	%	Ra	n	%	Ra	n	%	Ra
疲れを感じる	167	26.0		59	22.7	-1.56	52	25.6	-0.1399	56	31.1	1.85
首や肩痛い	182	28.3		80	30.8	1.14	51	25.1	-1.22	51	28.3	0.01001
背中や腰が痛い	348	54.1		133	51.2	-1.24	111	54.7	0.19	104	57.8	1.16
腕や手が痛い	373	58.0		146	56.2	-0.79	123	60.6	0.90	104	57.8	-0.07
膝や足が痛い	407	63.3		158	60.8	-1.10	127	62.6	-0.26	122	67.8	1.47
歩くことが嫌になる	301	46.8		108	41.5	-2.21 *	102	50.2	1.19	91	50.6	1.19
地面を見て歩く	248	38.6		92	35.4	-1.37	74	36.5	-0.75	82	45.6	2.27 *
通学がしんどくなる	280	43.5		101	38.8	-1.9804 *	89	43.8	0.10	90	50	2.06 *
イライラする	435	67.7		165	63.5	-1.87	139	68.5	0.30	131	72.8	1.73
気持ちがつらくなる	433	67.3		162	62.3	-2.24 *	140	69	0.60	131	72.8	1.83
やる気が出てくる	399	62.1		163	62.7	0.28	113	55.7	-2.27 *	123	68.3	2.05 *
楽しい気持ちになる	311	48.4		126	48.5	0.04	90	44.3	-1.39	95	52.8	1.40
笑顔になる	322	50.1		129	49.6	-0.19	92	45.3	-1.64	101	56.1	1.91
からだが鍛えられる気がする	359	55.8		153	58.8	1.27	93	45.8	-3.48 ***	113	62.8	2.21 *
怪我や危ない経験をしたことがある	466	72.5		176	67.7	-2.24	150	73.9	0.55	140	77.8	1.88

*** $p < .001$ ** $p < .05$

表 2 通学するなかで自覚する心身の状態や行動と居住地区

IV 考察

1. 手荷物（携行品）通学時のかばん

子供が通学時に使うかばんの形態については、88.3%の子どもがランドセルを使用しており、主な通学かばんとしてランドセルが一般的であることが明らかになった。加えて、入学時に購入されたランドセルは、小学校6年間にわたり使用されていることが推察された。

一方、ランドセルなどの通学用のかばん以外に手荷物を一切持たない子供は、9.5%にとどまった。つまり、多くの子供が毎日とは限らないものの、ランドセルに加えて何らかの手荷物を持って通学している実態が明らかになった。このことは、学校生活に必要な物品が、ランドセルの容量を超えていることを示すものである。

2018年9月以降、文部科学省は宿題などに使用しない教科書等を学校に置いておく「置き勉」を推奨し、各学校でもさまざまな取り組みが行われている。しかしながら、依然として通学かばん以外の携行品が少なくない現状があるといえる。その要因としては、学校のGIGAスクール構想の実施により従来の教科書やノートに加えてタブレット端末の持ち帰りが加わったこと、感染症や熱中症対策として水筒の持参が推奨されるなどがあげられる。

通学時にかばん以外で手荷物を持つ頻度は、「週に2日程度」が69.1%、「週3日以上」が30.9%であり、約7割近くの子供が「週2日程度」手荷物を持って通学していることが明らかになった。また、「週2日程度」手荷物があるのは、低学年が81.1%と最も高く、学年区分が上がるにつれ減少する傾向が見られた。一方、「週3日以上」は高学年が25.9%と最も高く、学年区分が上がるにつれて、手荷物を持って通学する頻度が増加していた。

次に、「手荷物を含む通学かばん」（以下、通学かばん）の重さについては、「3～4kg未満」26.0%が最も多く、次いで「5～6kg未満」20.8%、「4～5kg未満」20.1%であった。つまり、全体の55.8%の子供が、4kg以上のかばんを持って通学していることが明らかになった。これは、2ℓのペットボトルの水2本、あるいは1ℓの牛乳パック4本分の重さに相当し、子どもが日々かなりの重量を持ち運んでいることになる。この4kg以上のかばんを持って通学する子供は、低学年40.1%、中学年60.0%、高学年72.4%であった。このことから、学年区分が上がるにつれてかばんの重量が増えている実態が示された。また、いずれの学年区分においても、かばんの重量に個人差があった。

2. 通学かばんに対する子供の実感

通学かばんに対する子供の実感では、「いつも重い」50.7%、「時々重い」37.6%であり、全体の88.3%の子供が通学かばんの重さを負担に感じていることが明らかになった。また、学年区分別にみると、「低学年」88.9%、「中学年」90.2%、「高学年」85.1%であり、「中学年」が最も高い傾向を示していた。その中でも「いつも重い」と感じている割合は、「低学年」37.1%、「中学年」34.4%、「高学年」28.5%であり、学年区分による有意差は認められなかったものの、「低学年」が最も高い傾向を示した。「低学年」の子供は、「週2日程度」手荷物を持って通学する割合が81.1%、かばんの重さが4kg未満の割合が59.9%と、他の学年区分と比較しかばんが特段重いわけではない。しかし、

身体が小さく筋力も十分ではないため、同じ重さでも中・高学年よりも身体的な負担を大きく感じ、「いつも重い」と実感しやすいと考えられた。

一方、子供の通学かばんに対する保護者の実感では、「いつも重い」63.3%、「時々重い」33.0%であり、合わせて96.3%の保護者が通学かばんが重いと認識していることが明らかになった。子供自身の88.3%と比較し、保護者のほうがより強く「かばんが重い」と認識している結果であった。この理由として、子供は毎日かばんを背負い、手荷物を持って通学することが習慣化しており、重さを感じながらも徐々に慣れていくことが考えられる。一方、保護者は子供から「かばんが重い」ことを聞いていたり、重いかばんが子供の身体に与える影響を懸念したりするなかで、重さを強く認識していることが推察された。

3. 通学するなかで子供が自覚する心身の状態や行動

(1) 子供が自覚する心身の状態や行動の具体

通学するなかで子供が自覚する心身の状態や行動について、「いつもある」上位項目は、「疲れを感じる」(30.3%)が最も多く、次いで「首や肩が痛い」(28.3%)、「地面を見て歩く」(22.7%)、「通学がしんどくなる」(21.9%)であった。つまり、約5人に2人の子供が、日常的にこうした心身の不調や行動の変化をいつも自覚していることが明らかになった。また、上位4項目はいずれもネガティブな心身の状態や行動であり、通学が子供にとって一定の負担となっていることが示唆された。

さらに、時々自覚する場合を含めると、「疲れを感じる」74.0%、「首や肩が痛い」71.7%「地面を見て歩く」61.4%、「通学がしんどくなる」56.4%であり、7割以上の子供が通学するなかで疲労感や首・肩の痛みを感じていることが明らかになった。これらの結果から、通学かばんの重さが子供の身体に負担を与えており、特に首や肩にかかる重さが筋肉のこりや張りを引き起こし、それが疲労感につながっていることが考えられた。また、かばんの重さにより前傾姿勢になりやすく、その結果「地面を見て歩く」行動に結びついていることが推察された。この前傾姿勢は、さらに首への負担を大きくさせている可能性がある。加えて、「通学がしんどくなる」という回答は、身体的な負担のみならず、精神的なストレスを示唆している。通学かばんの重さを苦痛と感じ、学校に行くこと自体や学校生活への意欲の低下につながっている可能性が懸念される。

一方、通学中に子供が自覚する上位5位及び6位項目には、「楽しい気持ちになる」(51.6%)、「笑顔になる」(49.9%)といったポジティブな項目があげられた。これは、疲れや身体的な痛みを感じながらも、友達と一緒に通学する楽しさや学校生活への期待など、通学のなかで前向きな感情を持っていることが示唆された。

(2) 学年区分と子供が自覚する心身の状態や行動

次に、学年区分による違いを検討したところ、低学年の子供は、「やる気が出てくる」「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」といったポジティブな感情が有意に多く、通学を楽しんでいる子供が多いことが推察された。また、「膝や足が痛い」と自覚する子供が有意に少なかったことから、膝や足への負担をあまり感じていないことが考えられた。一方、高学年では、「膝や足が痛い」と自覚する子供が有意に多く、通学かばんの重さが身体に与える影響が大きくなっていることが推察された。ま

た、「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」といったポジティブな感情を持つ子供が有意に少ないことから、通学がストレス要因になっている可能性が示唆された。ただし、「気持ちがつらくなる」といったネガティブな自覚は比較的少なく、通学そのものが強い精神的負担になっているわけではないと考えられた。中学年では、通学かばんを重いと実感している子供が 90.2%と最も多い学年であるにもかかわらず、かばんの重さが心身の状態や行動に有意な差として表れなかった。これは、中学年が低学年から高学年へと移行する発達段階にあり、通学かばんへの認識が変化する時期であることが影響していると考えられた。そのため、心身への影響が自覚としてはっきり表れにくかった可能性がある。

（３）かばんが重い実感と自覚する心身の状態や行動の関連

通学かばんが重い実感のある子供は、そうではない子供に比べて、「疲れを感じる」「首や肩が痛い」「背中や腰が痛い」「腕や手が痛い」「膝や足が痛い」「歩くことが嫌になる」「通学がしんどくなる」「イライラする」「気持ちがつらくなる」「けがや危ない経験をしたことがある」といった項目の割合が有意に高かった。このことから、重いかばんを持つことが、子供にとって、筋肉や関節の痛みといった身体的負担を増大させていること、転倒やバランスを崩すリスクが高く、事故やけがにつながることを懸念された。したがって、通学かばんの重さを軽減する工夫は、安全面の観点からも重要と考えられる。

また、「疲れを感じる」「歩くことが嫌になる」「通学がしんどくなる」「イライラする」「気持ちがつらくなる」といった項目の割合が有意に高いことから、通学かばんが重いことは、心理的ストレスにも結びついていることが示唆され、かばんの重さが心身両面に影響を及ぼしていることが推察された。加えて、通学かばんが重い実感のある子供は、そうではない子供に比べて、「やる気が出てくる」「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」といったポジティブな感情の割合が有意に低く、かばんの重さが心理的なストレスとなり、前向きな感情を抑制している可能性が考えられた。

このようなストレスが蓄積すると、学校生活全体への意欲の低下につながるおそれがあると考えられる。そこで、通学かばんが重い実感を「いつもある」子供と「時々ある」子供による違いを検討した。その結果、通学かばんが重い実感が「いつもある」子供は、「時々ある」子供に比べ、身体的・心理的な不調を示す「疲れを感じる」「無日や肩が痛い」「背中や腰が痛い」「腕や手が痛い」「膝や足が痛い」「歩くことが嫌になる」「地面を見て歩く」「通学がしんどくなる」「イライラする」「気持ちがつらくなる」といったいずれの項目においても有意に高かった。このことから、重いかばんによる持続的な負担が、通学という日常的な行動をネガティブなものにしている可能性が推察された。特に、重い実感が「いつもある」子供においては、その身体的・心理的負担が慢性化している可能性がある。また、「地面を見て歩く」割合も高いことから、身体的な疲れや痛みの影響で姿勢が悪くなり、周囲への注意力が低下していることが示唆された。このことがさらに、姿勢の悪化や事故やけがにつながるおそれがあり、将来的な健康への影響や安全面が懸念される。

（４）手荷物（携行品）及び通学時間と自覚する心身の状態との関連

「週３日以上」手荷物がある子供は、「週２日程度」の子供に比べて「腕や手が痛い」と自覚する割合が有意に高かった。一方、「週２日程度」手荷物がある子供は、「楽しい気持ちになる」「笑顔になる」といったポジティブな感情を自覚する割合が有意に高かった。このことから、手荷物を持つ日数が増えることは、腕や手への負担の増加につながる一方、「週２日程度」手荷物を持つことは、ポジティブな体験と関連している可能性が推察された。ただし、手荷物を含めたかばんの重量が過負担にならないことが重要と考える。

また、通学時間では、「１５分以上」の子供は「１５分未満」の子供に比べて、「腕や手が痛い」「膝や足が痛い」「歩くことが嫌になる」「イライラする」「気持ちがつらくなる」「けがや危ない経験をしたことがある」といった項目で、このように自覚する割合が有意に高かった。このことから、通学時間が長くなることで心身への負担が増大し、身体的疲労や心理的ストレス、さらには安全面へのリスクも高まることが示唆された。

４．子供の通学かばんに対する保護者の意識

（１）保護者のかばんに関する意識

子供の通学かばんに対する保護者の意識では、「可能な限り手荷物を持たなくて済むようにしたい」と回答した保護者が 95.5%と最も多く、通学かばんの重さに対する強い懸念が推察された。特に、「週末や週初めのかばんが重い」（85.5%）や「タブレットの重さが気になる」（84.6%）といった項目においても高い関心が示され、曜日によって手荷物の重さに差があることや、タブレット端末の持ち帰りなどが通学の負担として認識されていることが示唆された。また、「降雪を伴う冬季が安全上心配」（93.3%）や「傘が必要な日は手荷物が増え心配」（84.4%）といった悪天候時の通学に対する懸念も強く、通学時の安全確保に対する関心も強いことが推察された。さらに、「今のかばんの重さは子どもの体の負担」と認識している保護者も 87.7%にのぼり、通学かばんの重さが成長発達に与える影響を懸念する意識も高いことが明らかになった。このような結果から、保護者は通学環境や荷物の軽量化に対して高い問題意識を持ち、改善を望んでいることが推察された。

（２）通学かばんの重さに対する子供の実感と保護者のかばんに関する意識

通学かばんが重い実感のない子供の保護者は、「今のかばんの重さは仕方ない」「通学かばんに関して学校は配慮している」といった意識が有意に高く、通学かばんの重さについて現状を受け入れていることが推察された。これは、保護者が通学かばんの重さや負担をある程度認識しつつも、学校の対応は十分であると評価する意識が背景にあると考えられた。一方、かばんが重い実感のある子供の保護者は、「週末・週初めのかばんが重い」「タブレットの重さが気になる」「今のかばんの重さは子どもの体の負担」といった項目が有意に高かった。このことから、重さを実感している子供の保護者は、通学かばんによる身体的・心理的な負担を深刻に捉え、改善の必要性を強く認識していることが示唆された。特に、タブレット端末がかばんを重くしていると考えていることが推察された。また、「通学かばんを軽くする方策がある」との項目においても、かばんの重さを実感している子供の保護者のほうが有意に高いことから、かばんの重さに対する解決策を模索する意識が強いことが明らかに

なった。さらに、「降雪を伴う冬季が安全上心配」「傘が必要な日は手荷物が増え心配」といった天候や外的環境に関する不安についても、重さを実感している子どもの保護者のほうが有意に高く、強い懸念を抱いていることが推察された。「通学かばんに関して学校は配慮している」では、重さの実感のない子供の保護者のほうが有意に高く、学校の現行の対応に対して満足していることが推察された。それとは対照的に、かばんが重い実感のある子どもの保護者は、より一層の配慮や改善策の実施を学校に期待していることが推察された。

（３）学年区分と保護者のかばんに関する意識

低学年の保護者は「今のかばんの重さは仕方ない」とする意識が有意に高く、かばんの重さを受け入れていることが推察された。これは、低学年の子供は学校生活が始まったばかりであり、保護者もかばんの重さのある程度は避けられないものとして受容ししていることが一因と考えられた。中学年の保護者は、「週末・週初めのかばんが重い」意識が有意に高い一方で、「軽くする方法がある」意識は有意に低かった。これは、中学年になることで教材が増え、かばんの重さの負担を徐々に実感し始めているものの、具体的な軽減策については十分に意識されていないことが要因として考えられた。一方、高学年の保護者は、「今のかばんの重さは仕方ない」とする意識が有意に低く、かばんの重さへの懸念が示唆された。高学年の 7 割以上の子供が 4 kg 以上のかばんを持って通学している実態が、このような意識につながったと推察された。また、水筒の重さについての意識が有意に低かったのは、子供自身が水筒の扱いに慣れていたり工夫して持ち運んでいることが影響していると推察された。

（４）通学時間と保護者のかばんに関する意識

通学時間が「15 分以上」の子供の保護者は、「週末・週初めのかばんが重い」「通学中の子どもの姿勢が気になる」「タブレットの重さが気になる」「今のかばんの重さは子どもの体の負担」「今のかばんの重さは子どもの心の負担」「傘が必要な日は手荷物が増え心配」といった項目が有意に高く、保護者は通学時間が長いほど、かばんの重さに対する不安や負担感の意識が強くなることが示唆された。特に、タブレット端末の持ち帰りや傘を持つ必要がある日には、通学の負担がさらに増えることへの懸念が強いことが明らかになった。一方、通学時間が「15 分未満」の子どもの保護者は、「重さは仕方ない」「学校は配慮している」項目が有意に高かった。これは、通学時間が短いため、かばんの重さが子どもにとって大きな負担になりにくいと捉えていることが要因と考えられた。また、「学校は配慮している」という意識は、通学時間が「15 分未満」の保護者のほうが強く、通学時間が「15 分以上」の保護者は、学校の対応が必ずしも十分でないという認識を持ちやすいことが示唆された。つまり、通学時間が長いほど、かばんの重さによる身体的・心理的負担や、学校の配慮不足を感じている保護者が多くなる傾向が推察された。一方、通学時間が短い保護者は、かばんの重さをあまり問題視せず、学校の対応に満足していると考えられた。

5. 通学先の学校における「置き勉」に対する認識

保護者の 88.2%は、「置き勉」が学校で認められていると認識している。その「置き勉」が、どの程度許可されているかは、学校や学年によって異なると認識していることが推察された。「置き勉」

の状況の認識は、「特定の教科で認められている」（88.2%）が最多であり、「特定の学習用具で認められている」（40.9%）であることから、学校側が許可する教科に限定されていたり、教科書以外の文房具や副教材などの置き勉には制限があると認識していることが推察された。また、21.9%の保護者が「置いていく学習用具は担任が決める」と回答していることから、「置き勉」のルールは一律ではなく、学級担任等の裁量に委ねられる認識を持っていることも示唆された。

6. 居住地区によるかばんの重さとその実感

野幌地区、江別地区、大麻地区のどの地区でも、約半数の子供はかばんがいつも重い実感を持ち、かばんの重さが多くの子どもにとって居住地区共通の負担になっていることが明らかになった。

野幌地区では、「歩くことが嫌になる」「通学がしんどくなる」「気持ちがつらくなる」「怪我や危ない経験をしたことがある」と感じる子どもが有意に少ないことから、通学環境が比較的良好である可能性が推察された。野幌地区では、「歩くことが嫌になる」「通学がしんどくなる」「気持ちがつらくなる」「怪我や危ない経験をしたことがある」と感じる子どもが有意に少なく、ネガティブな影響が抑えられていることが示唆された。大麻地区では、「地面を見て歩く」「通学がしんどくなる」とネガティブに感じている。一方、「やる気が出てくる」「からだが鍛えられる気がする」とポジティブにも捉えていた。これらのことから、地域ごとの通学環境の違いが、子どもの通学に対する意識に影響を与えていることが考えられた。

V まとめと提案

本研究から、通学時におけるかばんの重さに対する子供と保護者の意識について、次のことが明らかになった。

1. 通学かばんに対する子供の実態と意識

- ・通学かばんとして、88.3%の子供がランドセルを使用し、入学時に購入されたランドセルは、小学校6年間にわたり使用されていることが推察された。
- ・子供がかばん以外に手荷物を持って通学する頻度は、「週に2日程度」が69.1%と最も多く、学年区分が上がるにつれその頻度が増加していた。
- ・4 kg以上のかばんを持って通学している子供は55.8%であり、低学年40.1%、中学年60.0%、高学年72.4%と、学年区分が上がるにつれかばんの重量が増えていた。ただし、どの学年区分においても個人差が見られた。
- ・通学かばんが重いと感じている子供は88.3%であり、「低学年」88.9%、「中学年」90.2%、「高学年」85.1%であった。学年区分による有意差はみられなかったものの「低学年」が高い傾向を示した。
- ・通学するなかで子供が自覚する心身の状態や行動の上位項目は、「疲れを感じる」（74.0%）、「首や肩が痛い」（71.7%）、「地面を見て歩く」（61.4%）、「通学がしんどくなる」（56.4%）であった。

- ・通学かばんの重さが子供の身体、特に首や肩に負担を与え、それが疲労感につながっていることが推察された。また、かばんの重さにより前傾姿勢になり「地面を見て歩く」行動にむずびついていることが考えられた。
- ・一方、「楽しい気持ちになる」(51.6%)、「笑顔になる」(49.9%)といったポジティブな実感もち、疲れや身体的な痛みを感じながらも、友達と一緒に通学する楽しさや学校生活への期待など前向きな感情を持っていることが示唆された。
- ・通学するなかで子供が自覚する心身の状態や行動において、低学年ではポジティブな実感の自覚が有意に高く、高学年では有意に低かった。
- ・通学かばんが重い実感のある子供は、筋肉や関節など身体的な痛みや不快感に加え、心理的ストレスも高く、通学や学校生活に対する前向きな感情が抑制されている可能性が推察された。また、この傾向は、かばんが「時々重い」と感じている子供よりも「いつも重い」と感じている子供においてより顕著であることが明らかになった。
- ・通学時間が長くなることで身体的な負担(腕・手・膝・足の痛み)、ストレスや通学への嫌悪感が増加し、学校生活への影響、さらには安全面へのリスクも高まることが示唆された。

2. 通学かばんに対する保護者の意識

- ・通学かばんに対する保護者の意識では、95.5%の保護者が「可能な限り手荷物を持たなくて済むようにしたい」と回答し、通学かばんの重さに対する強い懸念が推察された。
- ・「降雪を伴う冬季が安全上心配」(93.3%)や「傘が必要な日は手荷物が増え心配」(84.4%)といった悪天候時の通学に対する懸念も強く、通学時の安全確保に対する強い関心が推察された。
- ・「タブレットの重さが気になる」(84.6%)といった項目においても高い関心が示され、タブレット端末の持ち帰りが通学の負担として認識されていることが推察された。
- ・「今のかばんの重さは子どもの体の負担」と感じている保護者は87.7%であり、通学かばんの重さが成長発達に与える影響を懸念していることが推察された。
- ・通学かばんが重いと感じていない子供の保護者は、「今のかばんの重さは仕方ない」「通学かばんに関して学校は配慮している」といった意識が有意に高く、通学かばんの重さを受け入れていることが推察された。
- ・一方、通学かばんが重いと感じている子供の保護者は、「週末・週初めのかばんが重い」「タブレットの重さが気になる」「今のかばんの重さは子どもの体の負担」に対する懸念が有意に高く、通学かばんによる身体的・心理的な負担を深刻に捉えており、改善の必要性を強く認識していることが示唆された。
- ・通学かばんが重い実感のない子供の保護者は、現状に対して納得している傾向が強く、実感のある子供の保護者は、改善の必要性を認識し両者に認識の差がみられた。
- ・低学年の保護者は、「今のかばんの重さは仕方ない」といった意識が有意に高く、高学年の保護者は有意に低かった。
- ・通学時間が「15分未満」より「15分以上」の子どもの保護者のほうが、かばんの重さによる身体的・心理的負担や学校の配慮不足感の意識が有意に高いことが明らかになった。

- ・一方、通学時間が「15 分未満」の子供の保護者は、かばんの重さをあまり問題視せず、学校の対応にある程度満足していると考えられた。
- ・多くの保護者が「置き勉」は認められていると認識し、どの程度許可されているかは学校や学年によって異なる認識を持っていた。
- ・どの地区でも「かばんが重い」と感じる子どもは多いが、その影響の受け止め方には地域差があった。

3. 子供のウェルビーイングの向上を目指し

本研究結果から、子供も保護者も現状の通学かばんの重さを負担に感じていることが明らかになった。通学かばんの重さは、筋肉や関節の痛み、疲労といった身体的負担やしんどさやイライラといったストレスの蓄積といった心理的負担となっており、通学そのものや学校生活に対する意欲の低下につながっていることが懸念され、安全面に対するリスクも高まっていることが示唆された。また、どの学年区分においてもかばんの重さに個人差があることが推察された。この個人差には、その日の通学に不要な物品や放課後に過ごす児童クラブで必要な物品があるのかもしれないが、本調査からはこの個人差について明らかにできなかった。

一方、通学かばん対して 95.5%の保護者が「可能な限り手荷物を持たなくて済むようにしたい」と回答し、通学かばんの重さに対する強い懸念が推察された。

これらのことから、手荷物も含めたかばんの軽量化と通学環境の整備が課題と考える。ランドセル等のかばんの軽量化はランドセル業界ぐるみで行なわれており、軽量化が進んでいる。したがって、持ち帰る学習教材やタブレット端末といった学習に関する持ち運びについての検討が求められている。

子供が、通学することに身体的負担やストレスを感じるとともに安全面の懸念がある現状、引いては学校生活に対する意欲の低下に結びついていくことは、子供のウェルビーイングの低下を招く問題である。したがって、早急に対策を検討すべきである。ただ、こうした課題は学校のみで解決できるものではなく、教師と子供、保護者そして地域住民が連携し、意見や知恵を共有する場を設けることが重要であると考え。江別市全体で協力し、子どもたちが安心・安全に通学できる環境づくりを進めていくことが重要である。したがって、子供のウェルビーイングの向上を念頭においた通学かばんに関する課題に対する取り組みとして、次のことを提案したい。

- ① 週末・週初めのかばんの重量化を避けるための金曜日、月曜日の時間割の工夫をする。
- ② かばんの中身について、各家庭で定期的に確認する。
- ③ 重たい物はできるだけ背中側の近い位置に配置したり、体動により荷物が動かないよう内部でしっかり固定する。
- ④ 学校においてはかばんの軽量化を意識した「置き勉」の対応をさらに進める。
- ⑤ 子供自身が、児童会などを通じかばんの重さについて考える機会を設け、かばんの軽量化の意識を高める。
- ⑥ 適切なかばんの重さについて、教師と子供、保護者等関係者が意見交換をする機会を設ける。
- ⑦ 降雪や降雨などの天候時の学習用具の持ち運びに対して、できる配慮を行う。

上記のことは、すでに学校現場で取り組んでいる事柄もあると思われる。それでも、子供の心身の発達発育に悪影響を及ぼしていると考えられる現状から、今一度大人も子供も自分事として考え改善する必要がある。低学年はポジティブな実感の自覚が有意に高く、高学年では有意に低かったことから、改善の余地があると思われる。通学する際、手荷物を全くなくすことを目指すのではなく、手荷物を含めた通学かばんのありようが、子供にとって通学自体を楽しめ学校生活に対する期待や意欲の向上につながることを再認識したい。また、子供自身にかばんの軽量化や通学路の安全について意識させ、子供の視点からの提案を引き出す教育活動も重要と考える。

謝辞

本研究にご協力いただいた江別市内の小学生の子供を持つ保護者の皆様、江別市内各小学校並びに江別市教育委員会の皆さまに心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- ・江別市議会 総務文教常任委員会会議録 令和4年6月1日（水）
<https://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gijiroku/111240.html>（2025.1.30 閲覧）
- ・文部科学省 児童生徒の携行品に係る配慮について（平成30年9月6日）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/keikohin/__icsFiles/afieldfile/2018/09/06/1408967_001_1.pdf（2025.1.30 閲覧）
- ・瀬藤 乃介1・谷口 綾子2・石田 東生（2019） 「通学状況が子どもの心身の健康に与える影響」 土木学会論文集 D3, Vol. 75, No. 5
- ・大谷卓也 「ランドセルが重い！ー身体への負担を軽くする工夫を使用ー」 日本医師会「健康プラザ」 NO.533
- ・ランドセル工業会 体形に合ったランドセル選び <https://www.randoseru.gr.jp/weight/>（2025.3.20 閲覧）