

## (2) 成年(20~64歳)・高齢者(65~79歳)

### スポーツ基本計画

#### 政策目標(抜粋):

成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人(65%程度)、週3回以上のスポーツ実施率が3人に1人(30%程度)となることを目標とする。

#### 《調査分析の観点》

運動・スポーツ実施頻度を年齢段階別に比較すると、近年、男女ともに30~40歳代が他の年代に比べ低いが、高齢者では目標水準を一部達成している状況にある。

平成23年度調査の分析では、運動・スポーツの実施頻度と学校時代の運動部(クラブ)活動経験に着目し、実施頻度の高いカテゴリーほど、学校時代の運動部(クラブ)活動の経験が長いことが示された。

そこで、平成24年度調査では、現在のスポーツクラブへの所属状況と体力の関連に着目し、各年齢段階の新体力テスト合計点、運動・スポーツの実施頻度との関連について分析を行った。

#### ① 各年齢段階別のスポーツクラブへの所属状況(図6)

各年齢段階別のスポーツクラブへの所属率をみると、40歳代以降の年代では高まる傾向にあるが、成年(20~64歳)では男女ともに全ての年齢段階で40%未満の所属率である。

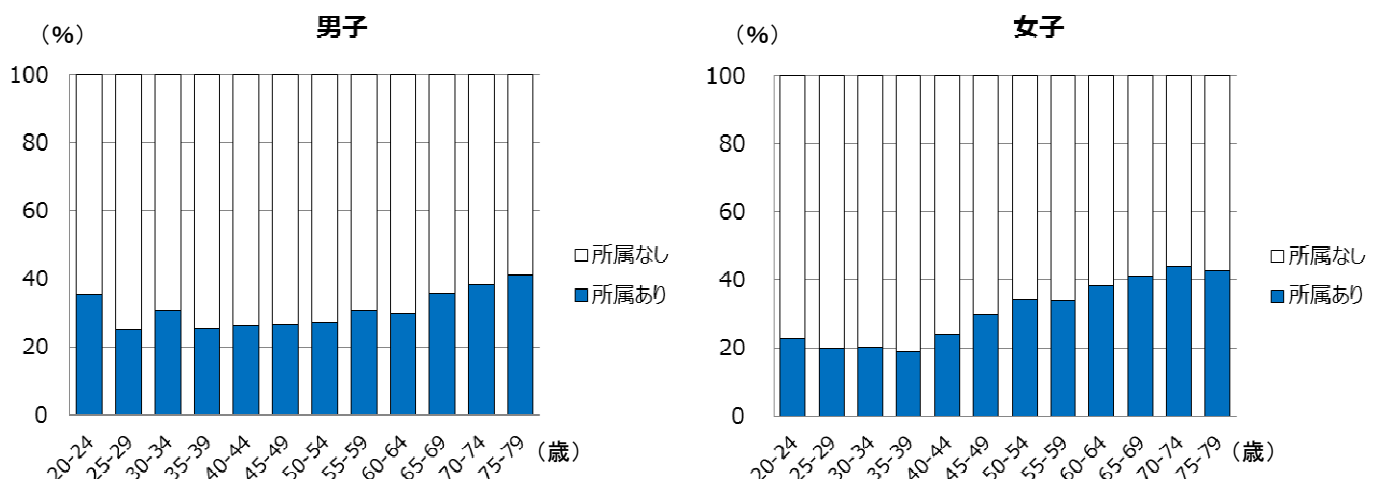


図6 各年齢段階別のスポーツクラブへの所属状況

## ② スポーツクラブへの所属状況別に見た新体カテスト合計点との関連（図7）

男女ともに全ての年齢段階において、体力合計点で、スポーツクラブへの「所属あり」の群が「所属なし」の群を上回っている。

特に成年(20～64歳)の女子においては、20～30歳代でその差は大きくなっている。

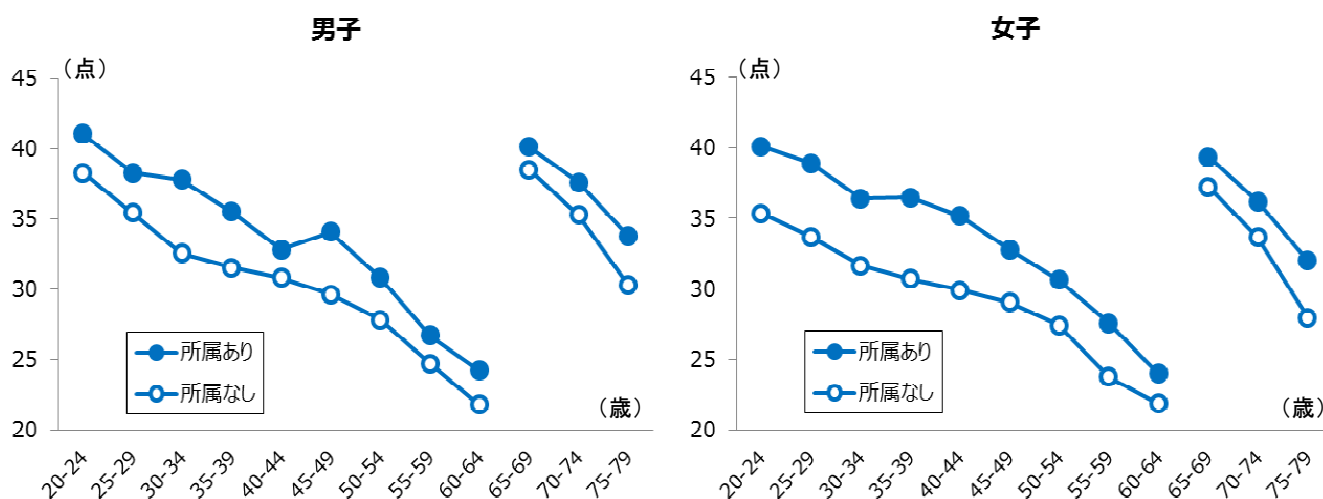


図7 スポーツクラブへの所属状況別に見た各年齢段階別新体カテスト合計点

(注) 得点基準は、20～64歳と65～79歳で異なる。

### ③ スポーツクラブへの所属状況と運動・スポーツ実施頻度の関連（図8-1～2）

現在のスポーツクラブへの所属状況別に各年齢段階における運動・スポーツの実施頻度をスポーツ基本計画における目標値の観点から検討した。

#### ア. 「スポーツクラブへの所属あり」群の各年齢段階別運動・スポーツ実施頻度

「スポーツクラブへの所属あり」の群（図8-1）では、全ての年齢段階において、週1回以上運動・スポーツを実施している者の割合（「ほとんど毎日」＋「ときどき」）が、スポーツ基本計画における目標値（65%程度）を上回っている。

男女ともに高齢者（65～79歳）では、週3回以上運動・スポーツを実施している者の割合についても、スポーツ基本計画における目標値（30%程度）を上回っている。

これらのことから、スポーツクラブへ所属することが、運動・スポーツの実施頻度を高めるための一つの契機となることが期待されるとともに、若年層（20・30歳代）、特に女子においては、体力を維持・向上させることにもつながることが期待される。

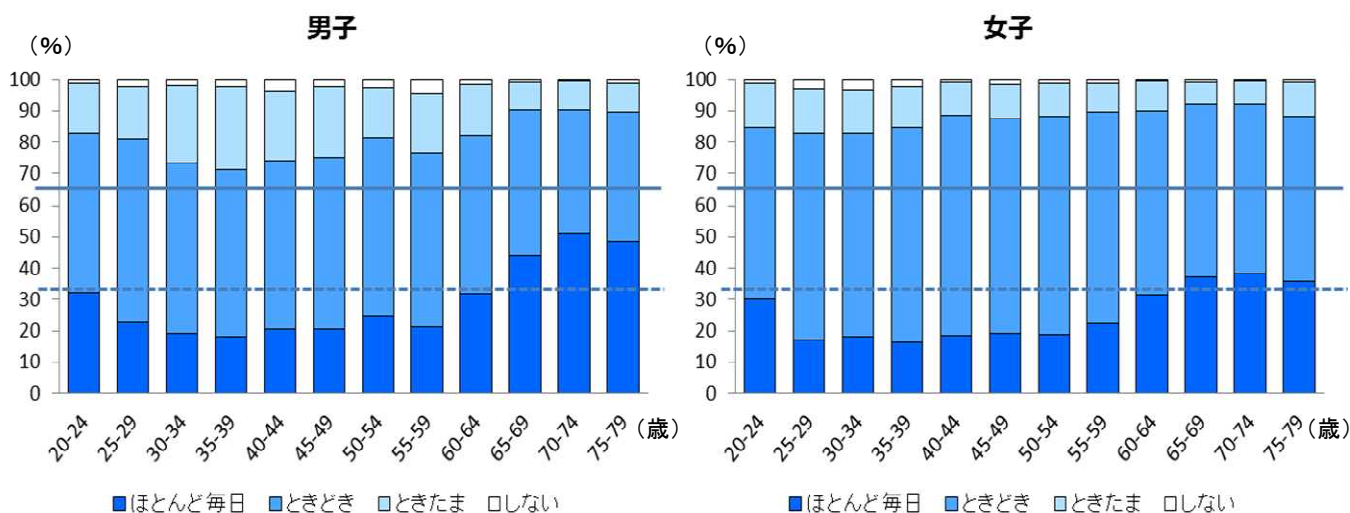


図8-1 「スポーツクラブへの所属あり」群の各年齢段階別運動・スポーツ実施頻度

(注) — は、スポーツ基本計画における成人のスポーツ実施率目標値「週1回以上」3人に2人(65%程度)を示し、- - - は、「週3回以上」3人に1人(30%程度)を示している。

#### イ. 「スポーツクラブへの所属なし」群の各年齢段階別運動・スポーツ実施頻度

「スポーツクラブへの所属なし」の群（図8-2）における成年（20～64歳）では、男女ともに、全ての年齢段階で週1回以上運動・スポーツを実施している者の割合が、目標値（65%程度）を大きく下回っている。

高齢者（65～79歳）においては、男子の一部の年代で週1回以上運動・スポーツを実施している者の割合が、目標値（65%程度）に達しているものの、週3回以上運動・スポーツを実施している者の割合については、男女ともに全年齢段階で目標値（30%程度）を下回っている。

これらのことから、成年（20～64 歳）においては、運動・スポーツ活動への参加に関する様々なニーズに応え、スポーツを行う機会（環境）等の充実を図るとともに、現在、運動・スポーツを定期的を実施していない人々が実施するきっかけとして、身近なスポーツクラブへの所属を促進する取組、特に若年層の女子への働きかけが課題であると考えられる。

また、高齢者（65～79 歳）においても、より確実な実施（週3回以上）を定着させるため、さらには高齢者の生きがいや仲間づくりの観点からも、身近なスポーツクラブにおける活動への参加は重要であると考えられる。

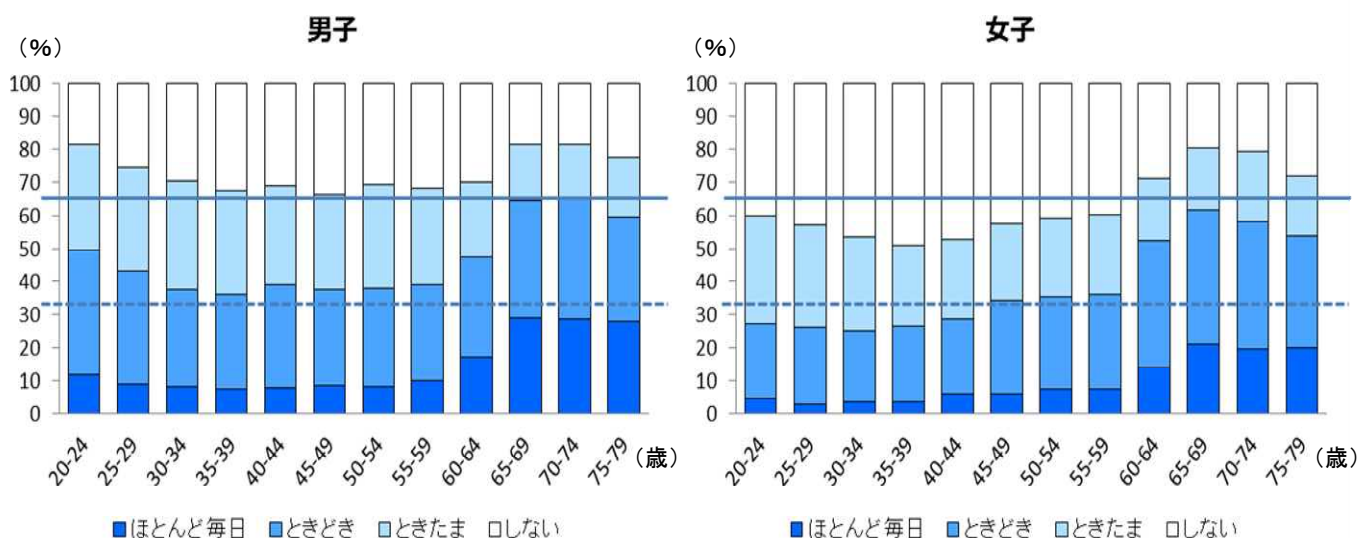


図8-2 「スポーツクラブ等への所属なし」群の各年齢段階別運動・スポーツ実施頻度  
 (注) 図8-1に同じ。