

IV 調 査 票

(付 : 単 純 集 計 結 果)

スポーツの実施状況等に関する世論調査

【語句注釈】

SA	: シングルアンサー(単一回答設問)
MA	: マルチアンサー(複数回答設問)
3LA	: スリーリミテッドアンサー(複数回答設問※3 つまで可)
MTS	: マトリクスシングル(表形式単一回答設問)
MTM	: マトリクスマルチ(表形式複数回答設問)
MTX	: マトリクス混合(表形式単一複数混合回答設問)
SF	: フリーアンサー(小)(自由記述設問)

※設問の選択肢番号は非表示

※特に注釈がない場合、回答者条件は全員

※設問は 1 ページに 1 設問

Q1 あなたは、このところ健康だと思いますか。この中から1つお答えください。

SA

- | | |
|-------------|-----------------|
| <u>18.7</u> | 1 健康である |
| <u>49.8</u> | 2 どちらかといえば健康である |
| <u>18.6</u> | 3 どちらかといえば健康でない |
| <u>9.7</u> | 4 健康でない |
| <u>3.1</u> | 5 わからない |

Q2 あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか。この中から1つだけお答えください。

SA

- | | |
|-------------|--------------------|
| <u>6.3</u> | 1 体力に自信がある |
| <u>31.3</u> | 2 どちらかといえば体力に自信がある |
| <u>37.1</u> | 3 どちらかといえば体力に不安がある |
| <u>21.8</u> | 4 体力に不安がある |
| <u>3.5</u> | 5 わからない |

Q3 あなたは、普段、運動不足を感じますか。この中から1つだけお答えください。

SA

- | | |
|-------------|----------------|
| <u>41.2</u> | 1 大いに感じる |
| <u>38.3</u> | 2 ある程度感じる |
| <u>13.6</u> | 3 あまり感じない |
| <u>5.1</u> | 4 ほとんど(全く)感じない |
| <u>1.8</u> | 5 わからない |

この中にあなたがこの1年間に行った運動やスポーツがあれば全部あげてください。(学校の体育の授業として行ったものや、職業として行ったものは除きます)。
 また、その中で特に多く実施した運動やスポーツの中で特に多く実施した運動・スポーツや好きな運動・スポーツを3つまであげてください。

MA
3LA

	1年間に実施した運動やスポーツ (いくつでも)	特に多く実施した運動・スポーツや好きな運動・スポーツ (3つまで)
	↓	↓
1 ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	57.0	62.6
2 階段昇降(2アップ3ダウン等)	13.3	6.7
3 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	12.1	9.5
4 陸上競技	1.2	0.6
5 自転車(BMX含む)・サイクリング	10.9	8.1
6 ローラースケート・インラインスケート・一輪車	0.6	0.1
7 トレーニング(筋カトレーニング・トレッドミル(ランニングマシン)・室内運動器具を使ってする運動等)	12.9	11.2
8 体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)	12.4	8.1
9 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	6.3	5.5
10 縄跳び	2.2	0.5
11 器械体操・新体操・トランポリン	0.7	0.2
12 ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	2.5	1.8
13 チアリーディング・バントフリング	0.2	0.0
14 水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等)	5.2	3.3
15 アクアエクササイズ・水中ウォーキング	1.8	0.9
16 野球(硬式・軟式等)	2.2	1.4
17 ソフトボール	1.4	0.6
18 キャッチボール	2.3	0.8
19 テニス・ソフトテニス	3.8	3.1
20 バドミントン	3.2	1.8
21 卓球(ラージボール含む)	3.2	1.7
22 ゴルフ(コースでのラウンド)	5.9	4.8
23 ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	5.1	3.1
24 グラウンドゴルフ・パークゴルフ・マレットゴルフ・スナッグゴルフ・ディスクゴルフ・パターゴルフ等	1.2	0.7
25 パレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	1.9	1.1
26 バスケットボール・ポートボール	1.7	0.9
27 ドッジボール	0.8	0.1
28 ハンドボール・その他屋内球技	0.4	0.1
29 サッカー	2.0	1.1
30 フットサル	2.0	1.2
31 ラグビー・アメリカンフットボール・タグラグビー	0.3	0.1
32 グラウンドホッケー・ラクロス・その他屋外球技	0.2	0.0
33 ボウリング	4.8	1.9
34 ゲートボール	0.2	0.1
35 レクリエーションスポーツ(ティーボール・フライングディスク・インディアカ・スポーツチャンバラ・ユニカール・アルティメット・キンボール・シャフルボード・ベタンク・綱引き・ダーツ・スポーツ吹き矢等)	0.8	0.2
36 レスリング・相撲・ボクシング	0.4	0.1
37 テコンドー・太極拳・合気道	0.4	0.3
38 柔道	0.3	0.1
39 剣道・居合道・なぎなた・銃剣道	0.3	0.2
40 空手・少林寺拳法	0.4	0.3
41 登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	3.9	2.2
42 フリークライミング・ボルダリング	0.5	0.1
43 キャンプ・オートキャンプ	1.8	0.7
44 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	2.8	1.2
45 ボート・漕艇・カヌー・カヤック・ラフティング	0.4	0.1
46 ヨット・水上スキー・ウェイクボード・水上バイク・ジェットスキー	0.4	0.1
47 スノーパダイビング・スキンドайビング・フリーダイビング・シュノーケリング	0.8	0.4
48 サーフィン・ボディボード・ボードセーリング・ウインドサーフィン	0.6	0.3
49 釣り	4.5	2.6
50 スキー	2.5	1.1
51 スノーボード	2.0	0.9
52 クロスカントリースキー・スノーシュー	0.2	0.0
53 アイススケート・アイスホッケー・カーリング	0.5	0.1
54 アーチェリー・弓道・射撃・クレール射撃	0.3	0.2
55 グライダー・ハングライダー・パラグライダー・スカイダイビング	0.2	0.0
56 乗馬	0.5	0.2
57 障害者スポーツ・競技名	0.0	0.0
58 その他	1.1	1.2
59 この1年間に運動・スポーツはしなかった	23.8	0.0
60 わからない	2.2	0.0

排他
排他

直近1年運動実施者 (Q4=1-58)のみ【14,818人】

Q5 この1年間に運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。この中から1つだけお答えください。

SA

- 17.3 1 週に5日以上(年251日以上)
- 18.0 2 週に3日以上(年151日~250日)
- 16.8 3 週に2日以上(年101日~150日)
- 17.8 4 週に1日以上(年51日~100日)
- 16.3 5 月に1~3日(年12日~50日)
- 6.3 6 3か月に1~2日(年4日~11日)
- 4.1 7 年に1~3日
- 3.4 8 わからない

週1日以上運動未実施者 (Q5=5-8)のみ【4,462人】

Q6 週に1日以上(年51日~100日)運動・スポーツを実施できなかった理由は何ですか。この中からいくつでもあげてください。また、そのうちもっとも大きな理由は何ですか。

MA
SA

	実施できなかった理由 (いくつでも)	もっとも大きな理由 (ひとつだけ)
	↓	↓
1	仕事や家事が忙しいから	29.3
2	子どもに手がかかるから	3.7
3	病気やけがをしているから	4.8
4	年をとったから	3.8
5	場所や施設がないから	2.3
6	仲間がいないから	2.3
7	指導者がいないから	0.2
8	お金に余裕がないから	4.0
9	運動・スポーツが嫌いだから	4.4
10	面倒くさいから	24.0
11	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.4
12	生活や仕事で体を動かしているから	2.9
13	その他	2.1
14	特に理由はない	11.5
15	わからない	2.4

排他
排他

直近1年運動実施者 (Q4=1-58)のみ【14,818人】

Q7 この1年間に、あなたが運動やスポーツを実施したのはどのような理由からですか。この中からいくつでもあげてください。また、そのうちもっとも大きな理由は何ですか。

MA
SA

	スポーツを実施した理由 (いくつでも)	そのうちもっとも大きな理由 (1つだけ)
	↓	↓
1	健康のため	39.9
2	体力増進・維持のため	10.1
3	筋力増進・維持のため	5.6
4	楽しみ、気晴らしとして	12.4
5	運動不足を感じるから	9.8
6	精神の修養や訓練のため	0.7
7	自己の記録や能力を向上させるため	1.3
8	家族のふれあいとして	2.6
9	友人・仲間との交流として	3.8
10	美容のため	0.6
11	肥満解消、ダイエットのため	8.4
12	その他	1.9
13	わからない	2.7

排他

直近1年運動実施者(Q4=1-58)のみ【14,818人】

Q8 この1年間に、以下の運動・スポーツをどこで実施しましたか。

MTM

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| <u>23.7</u> | 1 公共体育・スポーツ施設 |
| <u>7.6</u> | 2 学校体育施設 |
| <u>17.3</u> | 3 民間商業インドア施設(フィットネスクラブ、ジム等) |
| <u>11.9</u> | 4 民間商業アウトドア施設(レジャープール、スキー場、ゴルフ場等) |
| <u>29.8</u> | 5 自宅または自宅敷地内 |
| <u>8.1</u> | 6 職場または職場敷地内 |
| <u>30.9</u> | 7 公園 |
| <u>2.9</u> | 8 公民館 |
| <u>4.1</u> | 9 空き地 |
| <u>51.8</u> | 10 道路 |
| <u>20.5</u> | 11 山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境 |
| <u>3.8</u> | 12 その他 |
| <u>3.0</u> | 13 わからない |

※実際の調査では、Q4「この1年間に行った運動やスポーツ」の種目ごとに回答。

ただし左記のスコアは、Q4「この1年間に行った運動やスポーツ」の種目関わらずまとめた際の集計結果。

排他

直近1年運動実施者(Q4=1-58)のみ【14,818人】

Q9 この1年間に、以下の運動・スポーツをどのような形で実施しましたか。

MTM

- | | |
|-------------|--|
| <u>1.4</u> | 1 職場のクラブや同好会に所属して |
| <u>1.3</u> | 2 学校のクラブや同好会に所属して |
| <u>1.2</u> | 3 おおむね同じ県内の人が加入しているクラブや同好会に所属して |
| <u>1.8</u> | 4 おおむね同じ市町村内の人が加入しているクラブや同好会(総合型地域スポーツクラブを含む)に所属して |
| <u>1.4</u> | 5 公共施設で行われているスポーツや体カづくりの教室で |
| <u>4.6</u> | 6 フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで |
| <u>56.2</u> | 7 個人で自由に |
| <u>7.2</u> | 8 地域の友人と自由に |
| <u>3.4</u> | 9 職場の友人と自由に |
| <u>1.2</u> | 10 地域のイベントで |
| <u>1.6</u> | 11 職場のイベントで |
| <u>16.8</u> | 12 家族と |
| <u>2.1</u> | 13 その他 |

※実際の調査では、Q4「この1年間に行った運動やスポーツ」の種目ごとに回答。

ただし左記のスコアは、Q4「この1年間に行った運動やスポーツ」の種目関わらずまとめた際の集計結果。

直近1年運動実施者(Q4=1-58)のみ【14,818人】

Q10 どの時間帯に実施しましたか。

MTM

- | | |
|-------------|--------------------|
| | 【平日】 |
| <u>25.3</u> | 1 早朝(5:00~9:00) |
| <u>45.1</u> | 2 午前中(9:00~12:00) |
| <u>39.1</u> | 3 昼間(12:00~15:00) |
| <u>35.7</u> | 4 夕方(15:00~18:00) |
| <u>30.7</u> | 5 夜間(18:00~21:00) |
| <u>10.8</u> | 6 深夜(21:00以降) |
| | 【休日】 |
| <u>14.3</u> | 7 早朝(5:00~9:00) |
| <u>33.7</u> | 8 午前中(9:00~12:00) |
| <u>35.8</u> | 9 昼間(12:00~15:00) |
| <u>34.4</u> | 10 夕方(15:00~18:00) |
| <u>19.7</u> | 11 夜間(18:00~21:00) |
| <u>7.7</u> | 12 深夜(21:00以降) |

※実際の調査では、Q4「この1年間に行った運動やスポーツ」の種目ごとに回答。

ただし左記のスコアは、Q4「この1年間に行った運動やスポーツ」の種目関わらずまとめた際の集計結果。

Q11 運動・スポーツについて、現在の実施状況と今後の予定について教えてください。

SA

- | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------------|
| <u>34.1</u> | 1 定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している | 直近1年運動実施者(Q4=1-58) |
| <u>4.8</u> | 2 定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である | 直近1年運動実施者(Q4=1-58) |
| <u>12.3</u> | 3 定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した | 直近1年運動実施者(Q4=1-58) |
| <u>24.5</u> | 4 不定期で実施した | 直近1年運動実施者(Q4=1-58) |
| <u>4.0</u> | 5 現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている | 直近1年運動未実施者(Q4=59) |
| <u>20.3</u> | 6 現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない | 直近1年運動未実施者(Q4=59) |

Q12 あなたは今後日常生活に運動・スポーツを(さらに)実施する場合、どの時間帯が良いですか。

MA

- 【平日】
- 15.0 1 早朝(5:00～9:00)
23.2 2 午前中(9:00～12:00)
17.2 3 昼間(12:00～15:00)
17.6 4 夕方(15:00～18:00)
18.0 5 夜間(18:00～21:00)
5.3 6 深夜(21:00以降)

- 【休日】
- 12.5 7 早朝(5:00～9:00)
25.9 8 午前中(9:00～12:00)
21.7 9 昼間(12:00～15:00)
21.6 10 夕方(15:00～18:00)
11.1 11 夜間(18:00～21:00)
3.8 12 深夜(21:00以降)

- 20.2 13 特にない

排他

Q13 過去を振り返って、あなたの今までの運動・スポーツ実施の程度を教えてください。

MTS

		週に3日以上	週に1～2日	週に1日未満	しない	わからない	あてはまるものはない
1	小学生	→ 38.6	14.8	6.7	14.6	16.2	9.0
2	中学生	→ 49.6	12.2	6.4	12.7	11.4	7.6
3	高校生	→ 32.8	15.2	11.4	20.7	10.3	9.7
4	大学・大学院・短大・各種学校	→ 9.4	9.3	14.3	27.2	8.1	31.8
5	10代(学生でない)	→ 8.2	5.9	9.9	25.5	11.4	39.1
6	20代(学生でない)	→ 8.4	10.5	17.9	29.3	9.8	24.1
7	30代	→ 8.2	11.0	17.9	30.0	8.2	24.8
8	40代	→ 8.3	9.4	13.7	24.6	7.6	36.5
9	50代	→ 8.4	8.0	9.2	17.6	7.3	49.5
10	60代以降	→ 10.3	6.4	5.7	11.8	7.7	58.2

Q14 この1年間に初めて実施したまたは久しぶり(概ね5年以上未実施だったもの)に再開した運動・スポーツをお答えください。

MA

- | | |
|------|---|
| 19.9 | 1 ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む) |
| 2.6 | 2 階段昇降(2アップ3ダウン等) |
| 3.3 | 3 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝 |
| 0.3 | 4 陸上競技 |
| 2.2 | 5 自転車(BMX含む)・サイクリング |
| 0.2 | 6 ローラースケート・インラインスケート・一輪車 |
| 3.4 | 7 トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル(ランニングマシン)・室内運動器具を使ってする運動) |
| 2.8 | 8 体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等) |
| 1.9 | 9 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス |
| 0.7 | 10 縄跳び |
| 0.2 | 11 器械体操・新体操・トランポリン |
| 0.6 | 12 ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等) |
| 0.1 | 13 チアリーダーング・バトントワリング |
| 1.3 | 14 水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等) |
| 0.4 | 15 アクアエクササイズ・水中ウォーキング |
| 0.5 | 16 野球(硬式・軟式等) |
| 0.3 | 17 ソフトボール |
| 0.4 | 18 キャッチボール |
| 1.0 | 19 テニス・ソフトテニス |
| 0.9 | 20 バドミントン |
| 0.7 | 21 卓球(ラージボール含む) |
| 0.9 | 22 ゴルフ(コースでのラウンド) |
| 0.8 | 23 ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ) |
| 0.2 | 24 グラウンドゴルフ・パークゴルフ・マレットゴルフ・スナッグゴルフ・ディスクゴルフ・パターゴルフ等 |
| 0.4 | 25 バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール |
| 0.4 | 26 バスケットボール・ポートボール |
| 0.1 | 27 ドッジボール |
| 0.1 | 28 ハンドボール・その他屋内球技 |
| 0.4 | 29 サッカー |
| 0.5 | 30 フットサル |
| 0.1 | 31 ラグビー・アメリカンフットボール・タグラグビー |
| 0.0 | 32 グラウンドホッケー・ラクロス・その他屋外球技 |
| 1.0 | 33 ボウリング |
| 0.1 | 34 ゲートボール |
| 0.1 | 35 レクリエーションスポーツ(ティーボール・フライングディスク・インディアカ・スポーツチャンバラ・ユニカール・アルティメット・キンボール・シャフルボード・ベタンク・綱引き・ダーツ・スポーツ吹き矢) |
| 0.1 | 36 レスリング・相撲・ボクシング |
| 0.1 | 37 テコンドー・太極拳・合気道 |
| 0.1 | 38 柔道 |
| 0.1 | 39 剣道・居合道・なぎなた・銃剣道 |
| 0.1 | 40 空手・少林寺拳法 |
| 0.8 | 41 登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング |
| 0.1 | 42 フリークライミング・ボルダリング |
| 0.3 | 43 キャンプ・オートキャンプ |
| 0.3 | 44 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング |
| 0.1 | 45 ボート・漕艇・カヌー・カヤック・ラフティング |
| 0.1 | 46 ヨット・水上スキー・ウエイクボード・水上バイク・ジェットスキー |
| 0.2 | 47 スクーバダイビング・スキndaイビング・フリーダイビング・シュノーケリング |
| 0.1 | 48 サーフィン・ボディボード・ボードセーリング・ウインドサーフィン |
| 1.0 | 49 釣り |
| 0.6 | 50 スキー |
| 0.4 | 51 スノーボード |
| 0.1 | 52 クロスカントリースキー・スノーシュー |
| 0.1 | 53 アイススケート・アイスホッケー・カーリング |
| 0.1 | 54 アーチェリー・弓道・射撃・クレール射撃 |
| 0.1 | 55 グライダー・ハングライダー・パラグライダー・スカイダイビング |
| 0.2 | 56 乗馬 |
| 0.0 | 57 障害者スポーツ→競技名 |
| 0.4 | 58 その他 |
| 62.0 | 59 あてはまるものはない |

排他

始めた(再開した)運動・スポーツがある者(Q14=1-58)のみ【7,599人】

Q15 その運動・スポーツを初めて実施した(または再開した)きっかけは何ですか。この中からいくつでもあげてください。

MA

- 16.7 1 家族に誘われた
- 19.5 2 友人・知人・同僚に誘われた
- 9.4 3 家族に奨められた
- 7.3 4 友人・知人・同僚に奨められた
- 8.3 5 医師に奨められた
- 2.8 6 所属する団体(会社等)に奨められた
- 6.0 7 TVや新聞、インターネット等で奨めていた
- 2.3 8 現地やTV等でそのスポーツを観た
- 1.0 9 そのスポーツに係るボランティアを行った
- 41.5 10 特に理由はない・なんとなく
- 5.0 11 その他
- 2.4 12 わからない

排他

直近1年運動実施者(Q4=1-58)のみ【14,818人】

Q16 あなたは1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか、減りましたか。

SA

- 19.1 1 増えた
- 56.2 2 あまり変わらない・変わらない
- 21.6 3 減った
- 3.2 4 わからない

Q17 あなたは現在の運動・スポーツの実施頻度に満足していますか。

SA

- 14.5 1 満足している
- 48.8 2 もっとやりたいと思う
- 26.6 3 どちらともいえない
- 10.1 4 わからない

Q16「増えた」かつQ17「満足」「どちらともいえない」「わからない」と回答した者のみ【1,242人】

Q18 1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が増えた理由は何ですか。この中からいくつでもあげてください。また、そのうちもっとも大きな理由はどれですか。

MTX

	頻度が増えた理由 (いくつでも)	そのうちもっとも大きな理由(1つだけ)	
	↓	↓	
1	仕事が忙しくなくなったから	23.8	17.6
2	家事・育児が忙しくなくなったから	11.7	6.1
3	健康になったから	19.6	12.2
4	場所や施設ができたから	13.6	6.7
5	仲間ができたから	17.0	9.3
6	指導者がいるようになったから	5.9	1.7
7	お金に余裕ができたから	6.8	2.3
8	運動・スポーツが好きになったから	19.9	11.0
9	その他	10.3	10.0
10	特に理由はない	21.4	21.5
11	わからない	1.8	1.8

排他
排他

Q16「あまり変わらない・変わらない」「減った」またはQ17「もっとやりたいと思う」と回答した者【14,372人】

Q19 1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由は何ですか。この中からいくつかあげてください。また、そのうちもっとも大きな理由はどれですか。

MTX

	頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由(いくつでも)	そのうちもっとも大きな理由(1つだけ)	
	↓	↓	
1	仕事や家事が忙しいから	39.9	28.4
2	子どもに手がかかるから	8.0	4.2
3	病気やけがをしているから	7.5	5.2
4	年をとったから	19.9	10.1
5	場所や施設がないから	8.3	2.5
6	仲間がいないから	7.5	1.8
7	指導者がいないから	1.8	0.3
8	お金に余裕がないから	13.0	4.2
9	運動・スポーツが嫌いだから	7.2	2.5
10	面倒くさいから	25.3	13.8
11	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	2.8
12	生活や仕事で体を動かしているから	6.7	2.5
13	その他	2.7	2.5
14	特に理由はない	17.2	17.3
15	わからない	1.9	2.0

Q19「運動・スポーツが嫌いだから」と回答した者のみ【358人】

Q20 あなたが運動・スポーツが嫌いな理由は何ですか？また、そのうちもっとも大きな理由はどれですか。

MTX

	運動・スポーツが嫌いな理由(いくつでも)	そのうちもっとも大きな理由(1つだけ)	
	↓	↓	
1	疲れるから	55.3	25.7
2	苦手だから	64.2	45.3
3	格好悪いから	4.2	0.6
4	人に見られたくないから	11.7	1.7
5	怪我をする恐れがあるから	7.8	2.0
6	汗や土で体や衣服が汚れるから	12.6	2.5
7	実施する意味・価値を感じないから	5.6	1.7
8	お金がかかるから	11.7	2.0
9	時間を取られるから	24.0	6.1
10	青少年期に所属した運動部活動・民間クラブの	4.2	1.1
11	学校の体育等の影響	9.5	3.9
12	その他	1.1	1.1
13	特に理由はない	5.3	5.9
14	わからない	0.6	0.6

あなたの職場を拠点として運動・スポーツを習慣化する取組み(※)があれば、今より運動・スポーツを実施する頻度は増えると思いますか。※階段利用や自転車通勤の推奨、職場運動会の実施、職場内へのストレッチスペースの設置、体操・ストレッチ時間の設定、椅子の代わりにバランスボールを利用、等

SA

7.3	1 大いに増えると思う
26.6	2 ある程度増えると思う
20.7	3 あまり増えるとは思わない
13.4	4 まったく増えるとは思わない
17.9	5 わからない
14.2	6 当てはまらない

Q22 運動・スポーツを実施する以外に日頃行っている趣味・娯楽は何ですか。この中からいくつでもあげてください。

MA

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| <u>21.8</u> | 1 スポーツ観戦(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く) |
| <u>12.5</u> | 2 美術鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く) |
| <u>7.5</u> | 3 演芸・演劇・舞踊鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く) |
| <u>22.0</u> | 4 映画館での映画鑑賞 |
| <u>44.6</u> | 5 テレビ鑑賞(スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞) |
| <u>13.9</u> | 6 コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞 |
| <u>26.3</u> | 7 CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞 |
| <u>6.3</u> | 8 楽器の演奏 |
| <u>11.0</u> | 9 カラオケ・コーラス・声楽 |
| <u>2.1</u> | 10 書道・華道・茶道 |
| <u>6.5</u> | 11 和裁・洋裁・編み物・手芸 |
| <u>13.6</u> | 12 料理・菓子作り |
| <u>17.0</u> | 13 園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業 |
| <u>6.1</u> | 14 日曜大工・機械いじり |
| <u>2.4</u> | 15 絵画や彫刻の制作・陶芸・工芸 |
| <u>1.2</u> | 16 詩・和歌・俳句・小説などの創作 |
| <u>27.5</u> | 17 読書 |
| <u>2.2</u> | 18 囲碁・将棋 |
| <u>5.6</u> | 19 パチンコ |
| <u>4.7</u> | 20 競馬・競輪・競艇・オートレース |
| <u>15.8</u> | 21 テレビゲーム・パソコンゲーム(家庭で行うもの,携帯用を含む) |
| <u>9.7</u> | 22 写真の撮影・プリント |
| <u>32.9</u> | 23 旅行・観光(日帰り含む) |
| <u>10.1</u> | 24 遊園地, 動植物園, 水族館などの見物 |
| <u>17.0</u> | 25 ドライブ・ツーリング |
| <u>29.5</u> | 26 ショッピング |
| <u>9.0</u> | 27 あてはまるものはない |
| <u>1.8</u> | 28 その他 |

排他

- 30.8 1 ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)
7.2 2 階段昇降(2アップ3ダウン等)
9.4 3 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝
1.5 4 陸上競技
8.5 5 自転車(BMX含む)・サイクリング
1.3 6 ローラースケート・インラインスケート・一輪車
10.5 7 トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル(ランニングマシン)・室内運動器具を使って
する運動等)
7.8 8 体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)
10.4 9 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス
2.9 10 縄跳び
1.4 11 器械体操・新体操・トランポリン
4.6 12 ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)
0.4 13 チアリーディング・バントワリング
7.0 14 水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等)
3.9 15 アクアエクササイズ・水中ウォーキング
1.6 16 野球(硬式・軟式等)
1.0 17 ソフトボール
1.4 18 キャッチボール
3.9 19 テニス・ソフトテニス
3.5 20 バドミントン
3.1 21 卓球(ラージボール含む)
3.0 22 ゴルフ(コースでのラウンド)
2.8 23 ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)
1.2 24 グラウンドゴルフ・パークゴルフ・マレットゴルフ・スナッグゴルフ・ディスクゴルフ・パター
ゴルフ等
1.3 25 バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール
1.4 26 バスケットボール・ポートボール
0.5 27 ドッジボール
0.3 28 ハンドボール・その他屋内球技
1.2 29 サッカー
1.5 30 フットサル
0.3 31 ラグビー・アメリカンフットボール・タグラグビー
0.2 32 グラウンドホッケー・ラクロス・その他屋外球技
3.7 33 ボウリング
0.3 34 ゲートボール
レクリエーションスポーツ(ティーボール・フライングディスク・インディアカ・スポーツチャン
1.1 35 パラ・ユニカール・アルティメット・キンボール・シャフルボード・ベタンク・綱引き・ダーツ・
スポーツ吹き矢等)
0.7 36 レスリング・相撲・ボクシング
1.3 37 テコンドー・太極拳・合気道
0.6 38 柔道
1.0 39 剣道・居合道・なぎなた・銃剣道
1.3 40 空手・少林寺拳法
4.5 41 登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング
2.3 42 フリークライミング・ボルダリング
3.0 43 キャンプ・オートキャンプ
3.0 44 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング
0.9 45 ボート・漕艇・カヌー・カヤック・ラフティング
0.9 46 ヨット・水上スキー・ウェイクボード・水上バイク・ジェットスキー
1.8 47 スクーバダイビング・スキンドайビング・フリーダイビング・シュノーケリング
1.1 48 サーフィン・ボディボード・ボードセーリング・ウインドサーフィン
4.0 49 釣り
2.6 50 スキー
2.4 51 スノーボード
0.4 52 クロスカントリースキー・スノーシュー
0.8 53 アイススケート・アイスホッケー・カーリング
1.6 54 アーチェリー・弓道・射撃・クレ射撃
1.1 55 グライダー・ハングライダー・パラグライダー・スカイダイビング
2.9 56 乗馬
0.0 57 障害者スポーツ→競技名
0.4 58 その他
28.2 59 今後始めてみたい運動やスポーツはない
8.5 60 わからない