



スポーツ庁

# スポーツを通じた女性の活躍促進のための 現状把握調査（アンケート調査）の概要

※本資料は、平成29年度スポーツ政策調査研究事業（スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査）報告書から、アンケート調査の結果について、その概要をとりまとめたものです。なお、調査結果の詳細については、以下に掲載されています。

[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop11/list/detail/1405588.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/detail/1405588.htm)

※本調査は、スポーツ庁が株式会社日本総合研究所に委託し、実施したものです。

平成30年6月  
スポーツ庁

## スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査（アンケート調査）の設計

- スポーツの実施を左右する様々な要因の中で、特に女性のスポーツ実施に大きな影響を与えている要因を分析するために、**女性を対象としたアンケート調査を実施した。**
- 現在のスポーツ実施状況に加えて、スポーツに関する考え方に大きな影響を与えたと想定される経験や経験に起因する苦手意識の有無等を聴取した。

### ＜アンケート調査票の構成＞ ※資料中の図表は調査結果の一部を抜粋して掲載。

#### ●回答者の基本属性

「年齢」、「家族構成」、「勤務形態」、「共住地域」、「世帯収入」など

#### ●スポーツの実施状況

「する」スポーツの実施状況

・実施状況（実施頻度、主な実施種目、実施場所など） ・実施、未実施の理由 ・今後の実施意向など

「みる」、「ささえる」スポーツの実施状況

・実施状況（実施頻度、主な実施種目、実施場所など） ・実施理由 ・「する」スポーツへの動機づけの有無

#### ●スポーツに関する過去の経験・イメージ

・子供時代の運動習慣、親の影響の有無 ・過去のスポーツ経験、満足度 ・自身の運動能力への評価

#### ●スポーツ実施の要因

環境要因

周辺環境

①身近な場所（公園など）の利便性 ②スポーツ施設の利便性 ③スポーツコンテンツ（プログラム）の充実度 ④一緒にスポーツをする仲間の有無

生活環境

⑤経済的な負担感 ⑥職場環境（働き方） ⑦職場環境（女性の働きやすさ） ⑧家事・育児・介護などによる家庭への拘束

心理的要因

過去の経験

⑨過去の習慣・経験 ⑩自分の運動能力などへの苦手意識

周囲の評価

⑪スポーツを実施する女性のイメージ（外見、世間の評価）

自己充足感

⑫スポーツから得られる効果 ⑬日常生活におけるスポーツの優先度

#### ●スポーツ実施の要因の優先度

①～⑬の各要因の優先度（最もスポーツ実施に影響を与えている要因の抽出）

# スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査（アンケート調査）の調査対象

○10代から70代までの各世代について、就労状況（「フルタイム」、「パートタイム・未就労」の2区分）及び家族構成（「独身」、「既婚で、子供がいないか子育て期間が終了している」、「既婚で、子育て中」の3区分）で区分し、サンプリング。

## <調査の概要・サンプリングの考え方>

- ・調査地域 全国
- ・調査対象 10代～70代の女性
- ・対象パネル 「Japan Cloud Panel」約1,051万人
- ・調査方法 上記パネルの登録モニターを対象としたWEBアンケート調査
- ・調査期間 平成30年2月2日～2月13日
- ・調査機関 GMOリサーチ株式会社
- ・回収数（スクリーニング） 14,365件
- ・回収数（本調査） 3,213件

※分析対象とするセルについて、サンプル数を100以上確保した。  
 ※×印については、該当者が僅少と想定され、サンプリング対象から除外した。  
 ※「10代ーフルタイムー独身」については、分析対象としているが、該当者が少なくサンプル数が100に達していない。

## <属性毎の回収割付の状況（3,213件の内訳）>

		年代						
就労状況	家族構成	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
フルタイム	独身	66	111	116	112	109	×	×
	既婚/子供なし・子育て終了	×	113	108	111	115	×	×
	既婚/子育て中	×	109	105	109	×	×	×
パートタイム・未就労	独身	110	113	106	108	109	113	108
	既婚/子供なし・子育て終了	×	111	110	131	132	112	113
	既婚/子育て中	×	140	128	124	×	×	×

# アンケート調査結果①

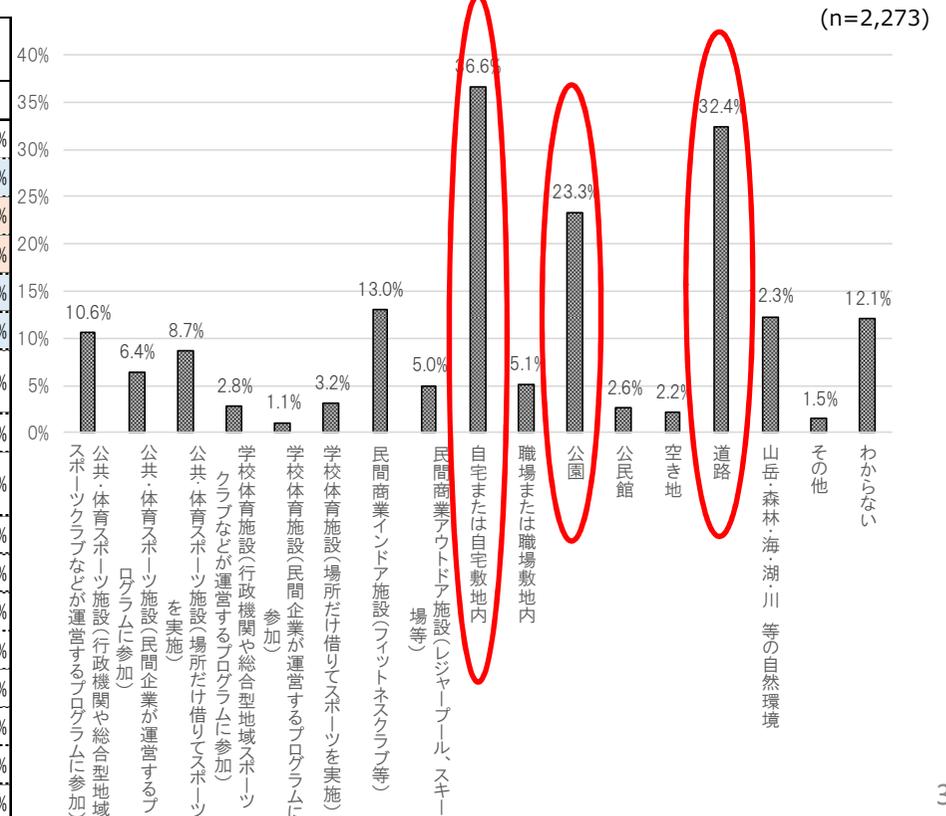
## 【女性の運動・スポーツ実施状況の全体像】

- この1年間に実施した運動・スポーツの種類のうち、上位3種目は、**ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）**、**階段昇降（2アップ3ダウン等）**、**体操（ラジオ体操・職場体操・美容体操等）**。
- 運動・スポーツを実施した場所として多く選択されたのは**自宅や道路、公園**であったことから、**身近な場所で手軽にできる軽運動をしている人が多い**と考えられる。
- 「**エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス**」「**ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝**」は、現在実施している人と比較して、**今後実施したいと考える人の割合が高い**。

【現在実施している種目と今後実施したい種目】

	現在実施している種目 (Q10)		今後実施したい種目 (Q18)	
	件数	%	件数	%
合計	2,273	100.0%	479	100.0%
①ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	1,768	77.8%	347	72.4%
②エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	330	14.5%	114	23.8%
③ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	248	10.9%	80	16.7%
④階段昇降(2アップ3ダウン等)	444	19.5%	76	15.9%
⑤体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)	430	18.9%	67	14.0%
⑥トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル(ランニングマシーン)・室内運動器具を使ってする運動等)	315	13.9%	64	13.4%
⑦水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等)	145	6.4%	38	7.9%
⑧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)	124	5.5%	29	6.1%
⑨自転車(BMX含む)・サイクリング	229	10.1%	23	4.8%
⑩縄跳び	69	3.0%	22	4.6%
⑪テニス・ソフトテニス	117	5.1%	19	4.0%
⑫バドミントン	126	5.5%	14	2.9%
⑬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	108	4.8%	13	2.7%
⑭アクアエクササイズ・水中ウォーキング	56	2.5%	13	2.7%
⑮ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	54	2.4%	11	2.3%
⑯わからない	117	5.1%	35	7.3%

【この1年間に運動・スポーツを実施した場所】



## アンケート調査結果②

### 【ライフステージ上の制約に起因する要因（1/2）】

○週1回以上の運動・スポーツ実施率を回収割付ごとに整理すると、20代では独身の女性、30代～40代では現在子育て中の女性が最も低い。特に20代では仕事、30代～40代においては家事・育児が運動・スポーツを実施できなかった理由であると想定される。

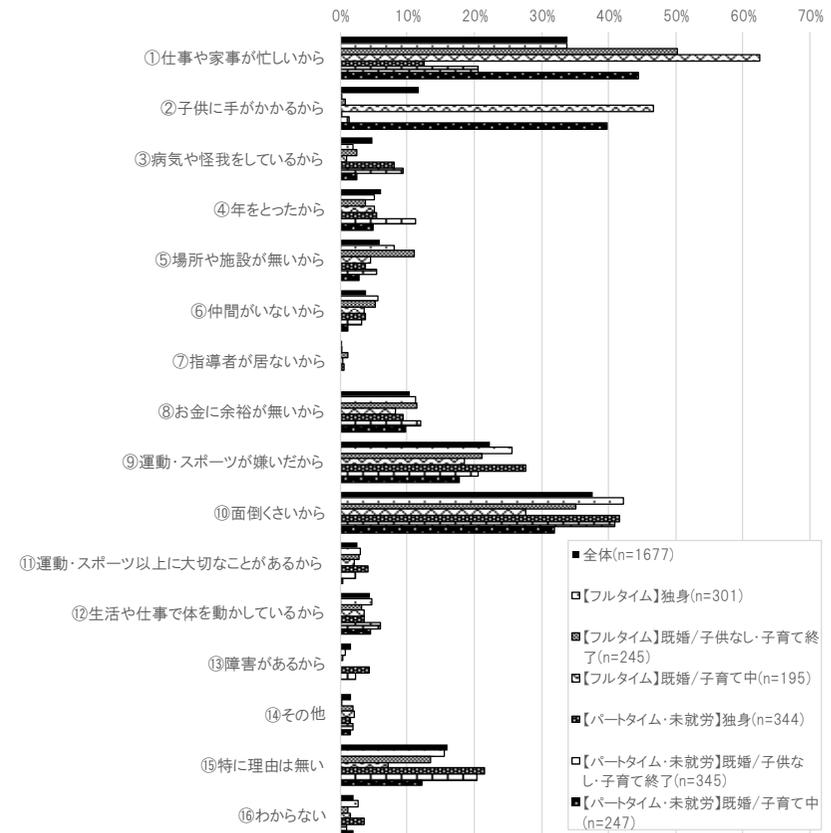
○1年間運動・スポーツが実施できなかった理由としてフルタイムで働いている女性や子育て中の女性は、「仕事や家事が忙しいから」や「子供に手がかかるから」を選択する割合が高く、ライフステージ上の制約が運動・スポーツを実施できないことにつながっていると推測される。

【この1年間の運動・スポーツ実施率（回収割付に基づき整理）】

就労状況	家族構成	年代						
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
フルタイム	独身	39.4%	19.8%	33.6%	39.3%	33.0%		
	既婚/子供なし・子育て終了		21.2%	44.4%	43.2%	37.4%		
	既婚/子育て中		29.4%	25.7%	29.4%			
パートタイム・未就労	独身	50.0%	20.4%	30.2%	34.3%	36.7%	56.6%	66.7%
	既婚/子供なし・子育て終了		32.4%	31.8%	30.5%	47.0%	56.3%	63.7%
	既婚/子育て中		24.3%	23.4%	23.4%			

注：週1回以上の運動・スポーツ実施率

【この1年間に運動・スポーツを実施できなかった理由（就労形態・家族構成別）】

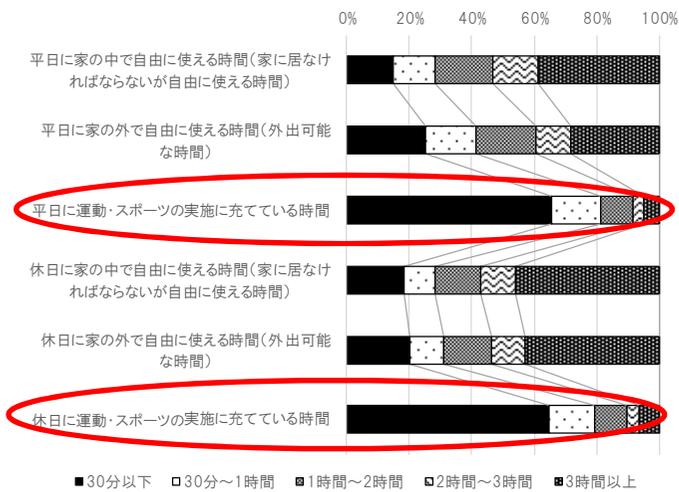


# アンケート調査結果③

## 【ライフステージ上の制約に起因する要因（2/2）】

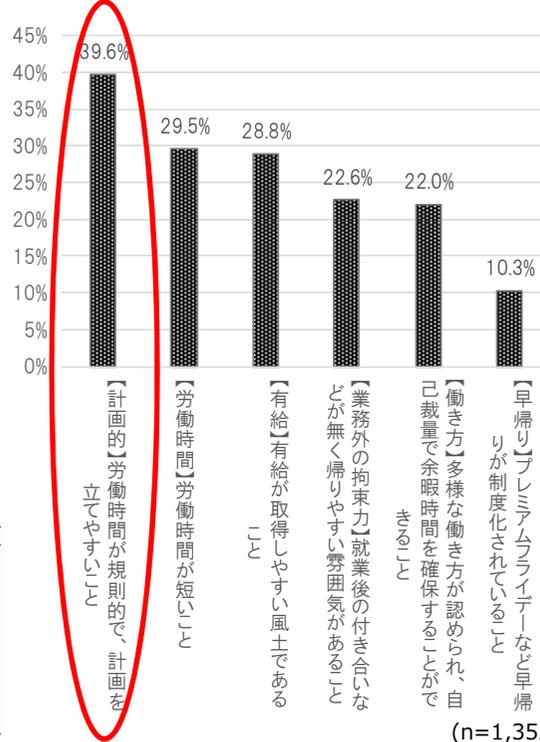
- 1日のうち運動・スポーツに充てている時間を見ると、平日と休日で大きな差はないため、平日・休日問わず**コンスタントに運動・スポーツの実施時間を確保しながら働いている人も一定程度存在**すると考えられる。
- 仕事をしながら運動・スポーツを実施する際の条件として、**休暇や早帰りなどまとまった時間を確保できることよりも、「労働時間が規則的で、計画を立てやすいこと」を選ぶ人が多かった。**
- 女性が自由な時間を作ることへの理解を得る上で重要だと感じる職場環境・雰囲気を問う設問では、**既婚者が家事・育児と仕事の両立を実践している女性の存在を重視**する一方、**独身者は「女性ならではの労働上の制約に理解があり、働きやすいような配慮がなされていること」を選択**する割合が最も高かった。

【1日のうち自由に使える時間の長さ】

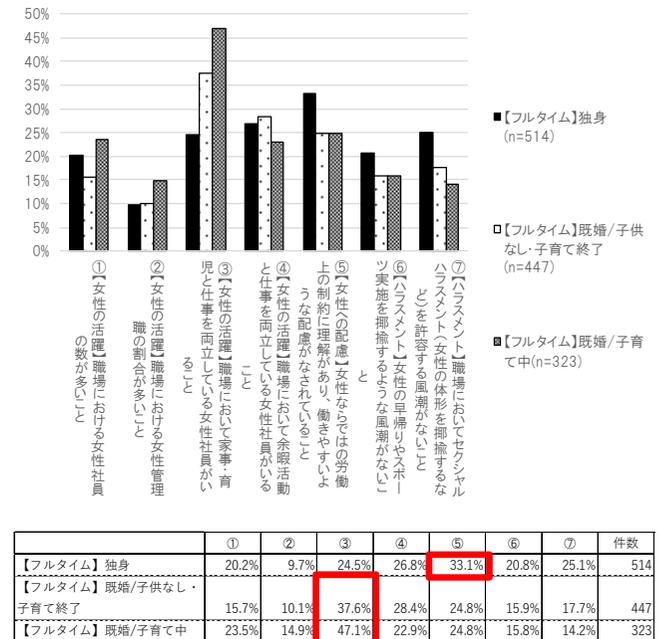


	30分以下	30分~1時間	1時間~2時間	2時間~3時間	3時間以上	合計
平日に家中で自由に使える時間 (家に居なければならぬ自由な時間)	14.7%	13.6%	18.4%	14.5%	38.7%	3,152
平日に家の外で自由に使える時間 (外出可能な時間)	25.1%	16.2%	19.4%	10.9%	28.4%	3,152
平日に運動・スポーツの実施に充てている時間	65.5%	15.9%	10.4%	3.3%	4.9%	3,152
休日に家中で自由に使える時間 (家に居なければならぬ自由な時間)	18.1%	10.0%	14.8%	11.0%	46.1%	3,152
休日に家の外で自由に使える時間 (外出可能な時間)	20.1%	10.9%	15.4%	10.8%	42.8%	3,152
休日に運動・スポーツの実施に充てている時間	84.8%	14.6%	10.6%	3.7%	6.3%	3,152

【仕事をしながら運動・スポーツを実施する際に重視する条件】



【女性が自由な時間を作ることを理解を得る上で、重要だと感じる職場環境・雰囲気】



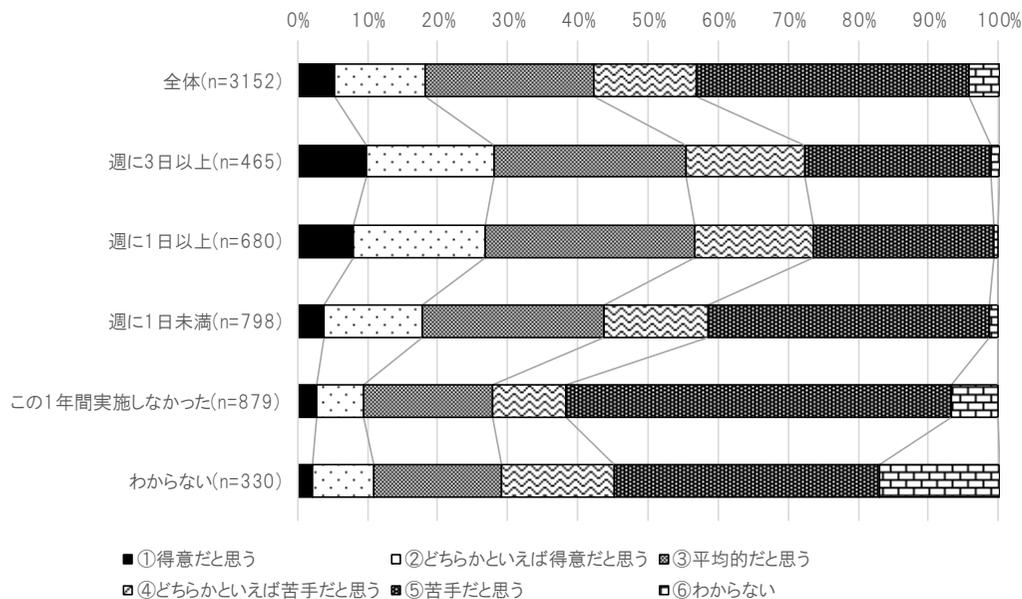
※本設問では特にフルタイム勤務者の回答結果に注目した (n=1,284)

# アンケート調査結果④

## 【過去のスポーツ経験に起因する要因（1/2）】

- 運動実施頻度が低い人ほど自身は運動・スポーツが苦手であると回答する割合が高いため、苦手意識は運動・スポーツを実施しない要因になりうると考えられる。
- 自身は運動・スポーツが苦手であると認識している人は、特に学校体育と運動部活動について「楽しなかった」「どちらかといえば楽しかった」と回答する割合が高い。

【運動能力の自己認識（運動頻度別）】



	①	②	③	④	⑤	⑥	件数
全体	5.2%	13.1%	24.0%	14.6%	38.9%	4.3%	3,152
週に1日以上	8.8%	18.5%	28.8%	16.9%	26.0%	0.9%	1,145
週に1日未満	3.9%	13.9%	25.9%	14.9%	40.1%	1.3%	798
この1年間実施しなかった	2.7%	6.8%	18.3%	10.6%	54.8%	6.7%	879
わからない	2.1%	8.8%	18.2%	16.1%	37.9%	17.0%	330

【学生時代の運動・スポーツ活動（運動能力の自己認識別）】

回答者数	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
755	得意だと思う+どちらかといえば得意だと思う	78.1%	10.1%	11.3%	0.5%	70.3%	13.9%	11.0%	4.9%
	①	52.7%	15.3%	7.5%	24.5%	33.2%	17.2%	7.3%	42.3%
	②	36.3%	17.4%	7.7%	38.6%	53.4%	18.1%	6.3%	22.3%
	③	82.1%	15.0%	5.0%	17.9%	52.5%	17.0%	4.9%	25.6%
	④	38.0%	20.3%	4.5%	40.2%	49.3%	26.3%	23.6%	0.8%
	⑤	49.5%	26.5%	16.8%	13.2%	27.7%	24.3%	12.8%	34.6%
	⑥	16.5%	23.1%	11.5%	48.9%	21.2%	22.6%	9.2%	47.0%
	⑦	36.5%	23.8%	7.0%	32.8%	44.6%	19.7%	7.1%	28.6%
	⑧	34.4%	21.1%	7.5%	36.9%	17.8%	26.0%	8.0%	48.2%
1684	苦手だと思う+どちらかといえば苦手だと思う	11.4%	15.4%	2.7%	70.4%	12.1%	14.7%	39.8%	33.3%
	①	6.4%	12.1%	26.9%	54.6%	4.3%	9.8%	21.3%	64.7%
	②	8.1%	12.4%	19.1%	60.5%	17.0%	16.7%	18.8%	47.4%
	③	21.1%	16.3%	17.8%	44.8%	15.9%	15.9%	17.1%	51.1%
	④	3.6%	16.0%	16.5%	63.8%	13.3%	38.5%	29.6%	18.5%
	⑤	11.9%	38.5%	15.6%	34.1%	9.6%	32.6%	16.3%	41.5%
	⑥	3.7%	33.3%	14.8%	48.1%	4.4%	33.3%	11.9%	50.4%
	⑦	8.1%	28.9%	16.3%	46.7%	6.7%	33.3%	13.3%	46.7%
	⑧	6.7%	33.3%	11.9%	48.1%	6.7%	33.3%	11.9%	48.1%
136	わからない	3.0%	34.9%	11.9%	50.4%	13.3%	38.5%	29.6%	18.5%
	①	11.9%	38.5%	15.6%	34.1%	9.6%	32.6%	16.3%	41.5%
	②	3.7%	33.3%	14.8%	48.1%	4.4%	33.3%	11.9%	50.4%
	③	8.1%	28.9%	16.3%	46.7%	6.7%	33.3%	13.3%	46.7%
	④	6.7%	33.3%	11.9%	48.1%	6.7%	33.3%	11.9%	48.1%
	⑤	3.0%	34.9%	11.9%	50.4%	13.3%	38.5%	29.6%	18.5%
	⑥	11.9%	38.5%	15.6%	34.1%	9.6%	32.6%	16.3%	41.5%
	⑦	3.7%	33.3%	14.8%	48.1%	4.4%	33.3%	11.9%	50.4%
	⑧	8.1%	28.9%	16.3%	46.7%	6.7%	33.3%	13.3%	46.7%

- ① 学校の体育の授業
- ② 運動・スポーツに関連する学校の部活動
- ③ 運動・スポーツに関連する学校のサークル活動
- ④ 地域のスポーツクラブ（総合型地域スポーツクラブなど）での活動
- ⑤ 民間のスポーツクラブ（フィットネスクラブや各種スクールなど）での活動
- ⑥ 個人で自由に行った運動・スポーツ活動
- ⑦ 友人と自由に行った運動・スポーツ活動
- ⑧ 家族と自由に行った運動・スポーツ活動
- ⑨ その他の運動・スポーツ活動

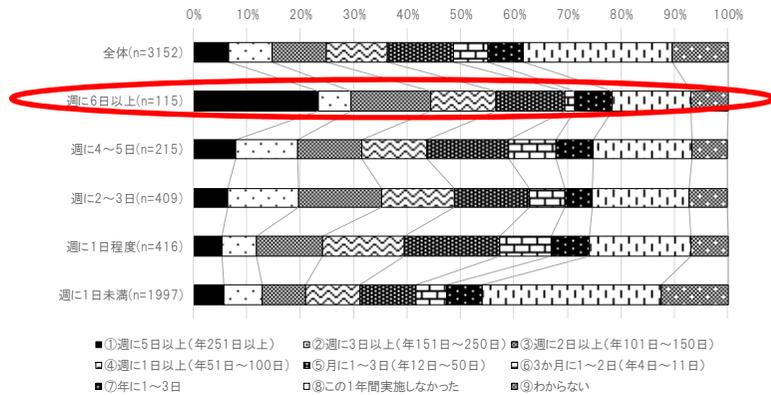
# アンケート調査結果⑤

## 【過去のスポーツ経験に起因する要因 (2/2)】

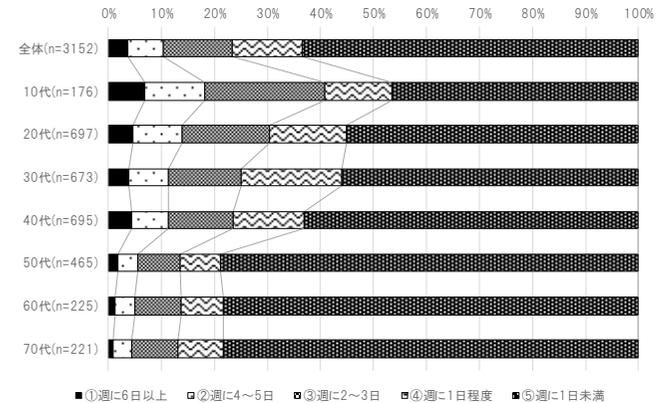
○クラブや少年団等で週6日以上活動していた人は、この1年間に週5日以上運動・スポーツを実施していると回答する割合がそうでない人より高く、外遊びを週に1日未満しか実施していなかった人は、この1年間全く運動・スポーツを実施しなかったとする割合がそうでない人より高い。

○クラブや少年団での運動・スポーツ経験は40代以下、外遊び経験は50代以上がより豊富である。

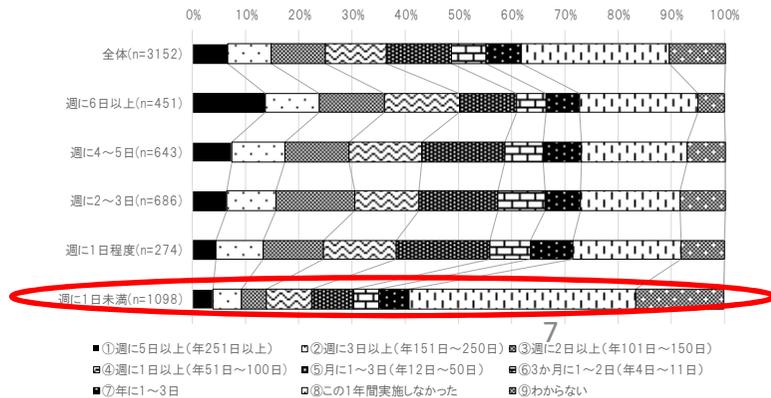
【この1年間の運動・スポーツ実施率（子供のころのクラブ・少年団などでの活動経験別）】



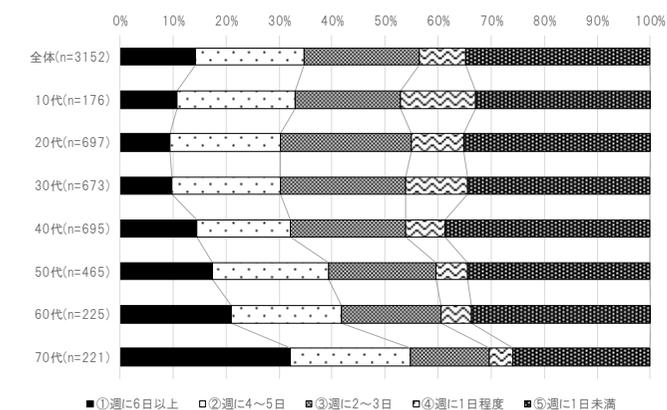
【子供のころのクラブ・少年団などでの活動経験（年代別）】



【この1年間の運動・スポーツ実施率（子供のころの外遊び経験別）】



【子供のころの外遊び経験（年代別）】

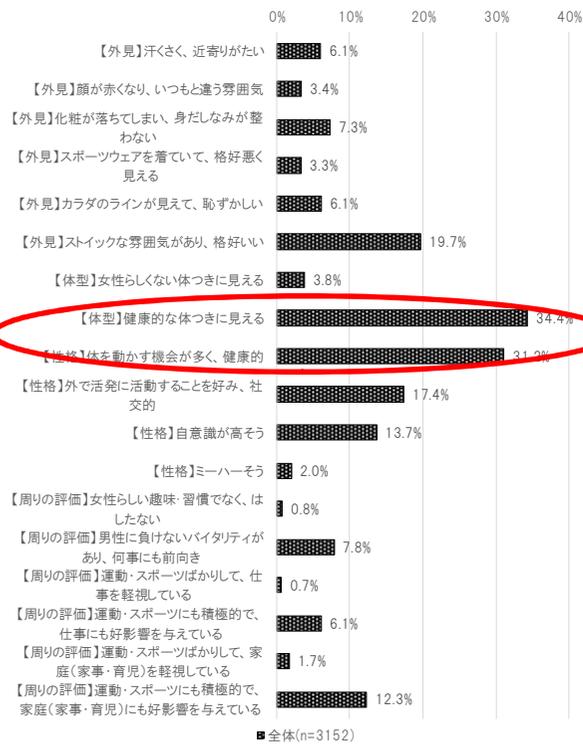


# アンケート調査結果⑥

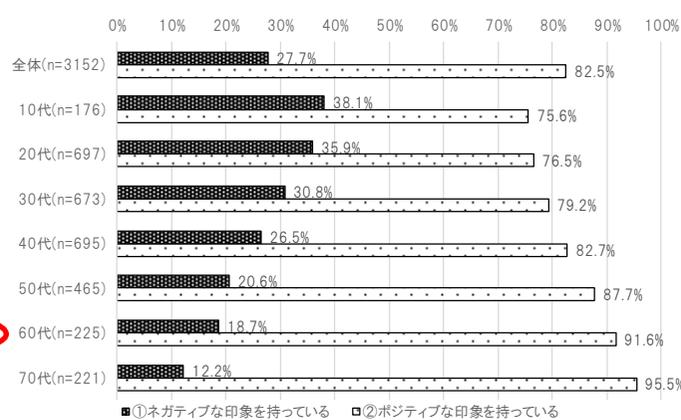
## 【女性らしさに関する社会の考え方に起因する要因】

- 運動・スポーツを実施している女性のイメージに関する設問で「女性らしくない体つきに見える」や「女性らしい趣味・習慣でなく、はしたない」が選択される割合は低く、**運動・スポーツを実施する女性のイメージと女性らしさに対する社会的な価値判断の乖離をスポーツを実施しない要因と捉えている人は多くないと考えられる。**
- 運動・スポーツを実施する女性に対しては約8割の人がポジティブな印象を持っているが、**年代が低いほどポジティブな印象を持つ割合が低い傾向**にある。
- 自身は運動が苦手であると認識している人は同性・異性を問わず人に見られることを嫌であると考える割合が高い。このことから、むしろ**運動・スポーツに対する苦手意識が「人に見られたくない」という意識に影響を与えている**と考えられる。

【運動・スポーツを実施している女性のイメージ】

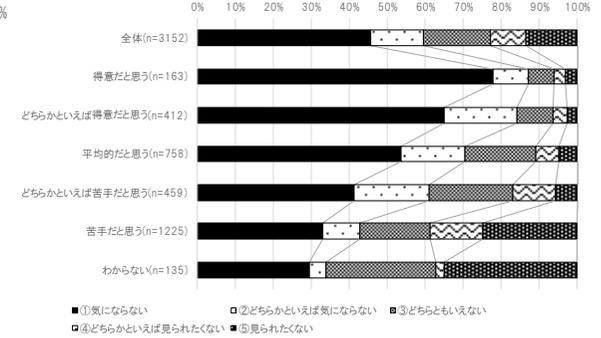


【運動・スポーツを実施している女性のイメージ（選択肢集約、年代別）】

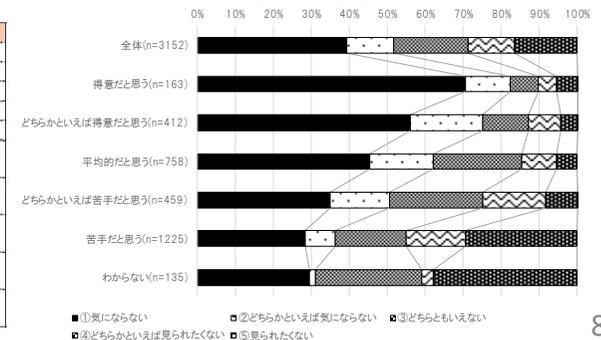


ネガティブな印象がある	ポジティブな印象がある
【外見】汗がく、近寄りたくない	【外見】ストイックな雰囲気があり、格好いい
【外見】顔が赤くなり、いつもと違う雰囲気	【体型】健康的な体つきに見える
【外見】化粧が落ちてしまい、身だしなみが整わない	【性格】体を動かす機会が多く、健康的
【外見】スポーツウェアを着ていて、格好悪く見える	【性格】外で活発に活動することを好み、社交的
【外見】カラダのラインが見えて、恥ずかしい	【性格】自意識が高そう
【体型】女性らしくない体つきに見える	【周りの評価】男性に負けないバイタリティがあり、何事にも前向き
【性格】ミーハーそう	【周りの評価】運動・スポーツにも積極的で、仕事にも好影響を与えている
【周りの評価】女性らしい趣味・習慣でなく、はしたない	【周りの評価】運動・スポーツにも積極的で、家庭(家事・育児)にも好影響を与えている
【周りの評価】運動・スポーツばかりして、仕事を軽視している	
【周りの評価】運動・スポーツばかりして、家庭(家事・育児)を軽視している	

【運動・スポーツをする姿を同性に見られることについての考え方（運動能力の自己認識別）】



【運動・スポーツをする姿を異性に見られることについての考え方（運動能力の自己認識別）】

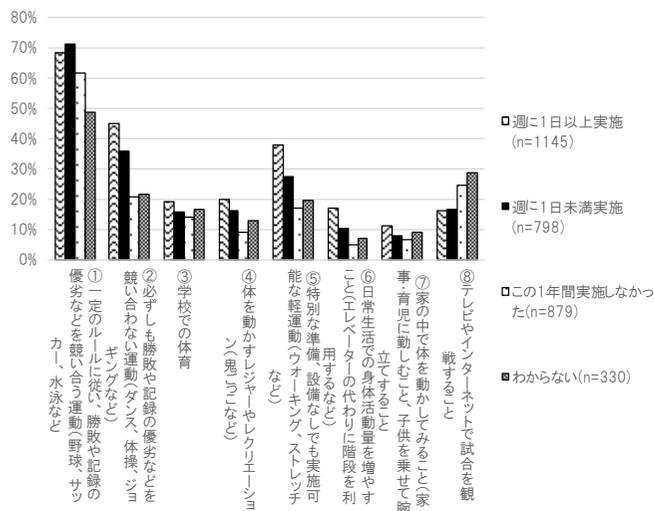


# アンケート調査結果⑦

## 【女性の運動・スポーツ実施の促進要因】

- 運動・スポーツを実施していない人は「スポーツ」に対するイメージが限定的であり、競技性の低い身体活動を「スポーツ」とは認識していない割合が高いといえる。
- 現在の運動・スポーツ実施率が低い40代以下の世代は、競技性の低い身体活動を「スポーツ」としてイメージする割合が低い。
- 運動から得られる効果について、「楽しいと感じられること」や「達成感を得られると感じること」は、運動頻度が高い人ほど高い割合で選択する傾向にある。

【「スポーツ」という言葉から連想するイメージ（運動頻度別）】



	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	件数
全体	65.2%	33.3%	16.4%	15.1%	27.5%	10.8%	8.7%	19.9%	3,152
週に1日以上実施	68.3%	44.9%	18.9%	19.7%	38.0%	16.8%	11.1%	16.0%	1,145
週に1日未満実施	71.3%	35.7%	15.5%	16.0%	27.4%	10.3%	7.6%	16.7%	798
この1年間実施しなかった	61.7%	20.6%	14.1%	9.2%	17.0%	5.0%	6.5%	24.6%	879
わからない	48.8%	21.5%	16.4%	12.7%	19.4%	7.0%	9.1%	28.5%	330

【「スポーツ」という言葉から連想するイメージ（年代別）】



【運動・スポーツを実施することから得られる効果に対する考え方（運動頻度別）】



## 【参考】スポーツ実施率

### ＜出典＞平成29年度スポーツの実施状況等に関する世論調査

- 全体の平均では、**女性のスポーツ実施率（50.2%）は、男性（53.4%）よりも低い。**
- 女性と男性のスポーツ実施率の比較においては、**20代から40代は男性と比較して9ポイント程度低い**が、**50代ではほぼ変わらず、60代～70代では女性が男性を上回る**という結果となっている。
- 40代女性は全属性の中でいちばんスポーツ実施率が低い。
- 平成28年度と平成29年度の比較において、10代（18歳、19歳）～30代の女性は10ポイント以上上昇しており、特に**20代女性は17.6ポイント上昇**している。

年代別運動実施率 週1日以上	n=20,000		(%)	
	全体	男性	女性	
全年代平均	51.8 (42.7)	53.4 (44.3)	50.2 (41.1)	
10代	63.3 (49.8)	67.5 (55.1)	58.8 (44.2)	
20代	50.0 (34.5)	54.3 (40.8)	45.4 (27.8)	
30代	45.4 (32.5)	49.9 (37.2)	40.7 (27.7)	
40代	42.2 (31.6)	46.4 (34.2)	37.8 (29.0)	
50代	45.5 (39.4)	45.5 (36.3)	45.4 (42.4)	
60代	58.4 (54.4)	56.0 (52.8)	60.5 (55.6)	
70代	71.3 (65.7)	71.1 (68.1)	71.5 (63.2)	
成人のみ	51.5 (42.5)	53.0 (44.0)	49.9 (41.0)	

( )内は28年度数値