

### Ⅲ 調査結果の概要

#### 1 健康・体力に関する意識について

##### (1) 現在の健康状態

このところ健康だと思うか聞いたところ、「健康である」とする割合が74.4%（「健康である」24.1%+「どちらかといえば健康である」50.3%）、「健康でない」とする割合が22.6%（「どちらかといえば健康でない」15.0%+「健康でない」7.6%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

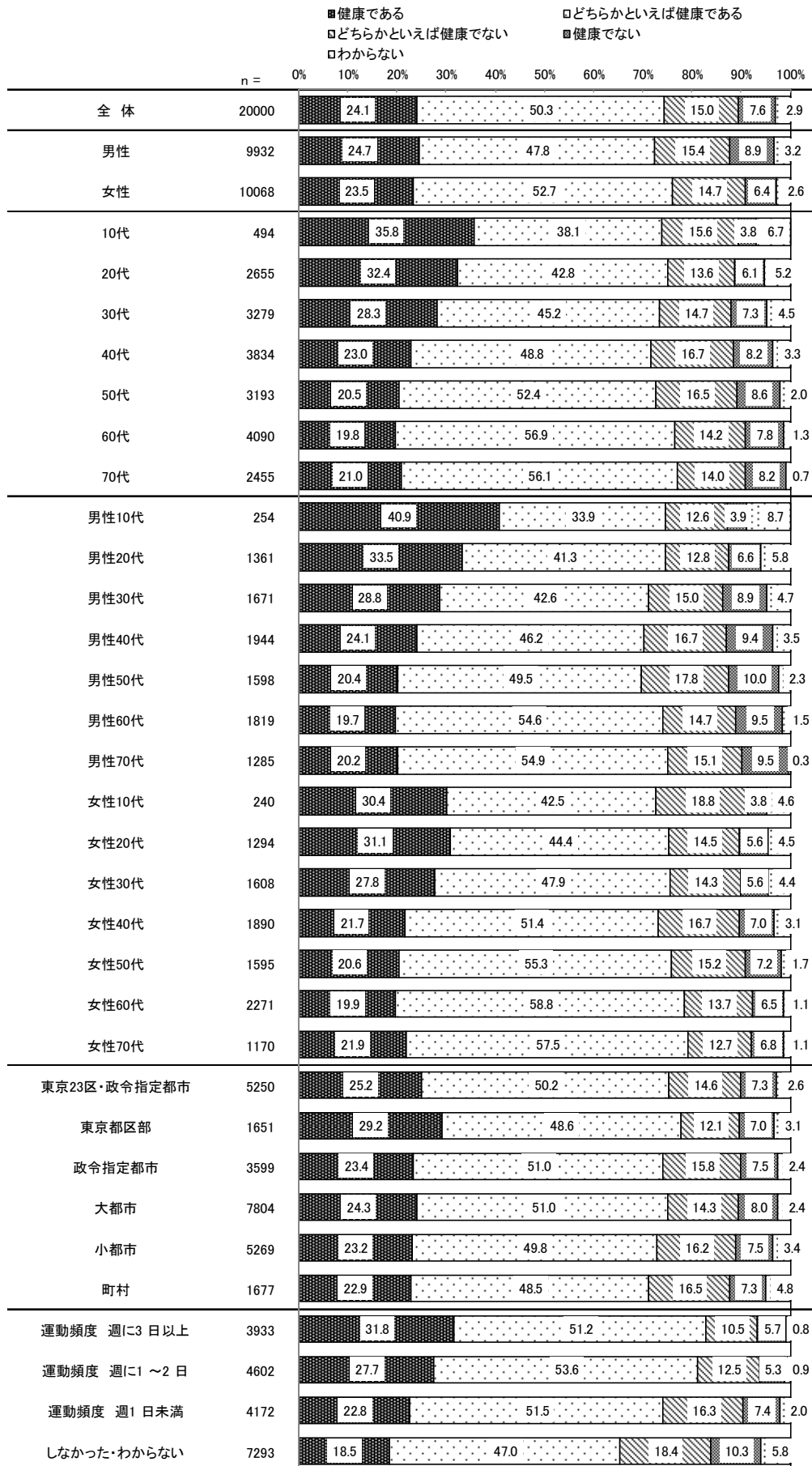
年代別に見ると、年齢が若いほど「健康である」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「健康である」とする割合が高い傾向がある。

(図 1-1)

図 1-1 現在の健康状態 (Q11)

[基数：回答者全員]



## (2) 体力の自信の有無

自分の体力についてどのように感じているかを聞いたところ、「体力に自信がある」とする割合が41.4%（「体力に自信がある」6.6%+「どちらかといえば体力に自信がある」34.8%）、「体力に不安がある」とする割合が54.6%（「どちらかといえば体力に不安がある」36.5%+「体力に不安がある」18.1%）となっている。

性別に見ると、「体力に自信がある」とする割合は男性で、「体力に不安がある」とする割合は女性で、それぞれ高くなっている。

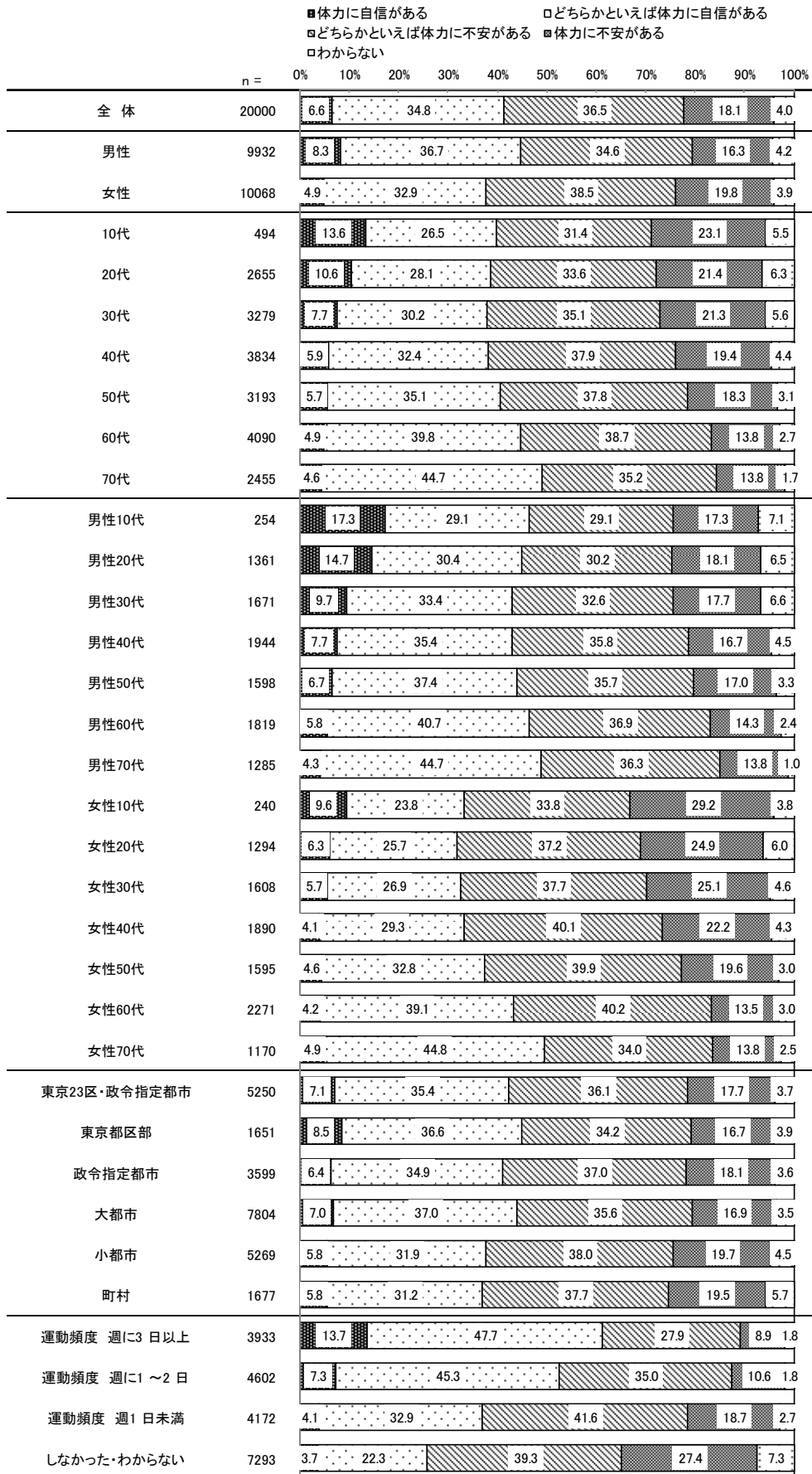
年代別に見ると、「体力に自信がある」とする割合は大きな傾向差は見られない。ただし、内訳の「体力に自信がある」のみの割合は年齢が若いほど高く、「どちらかといえば体力に自信がある」の割合は年齢が高いほど高くなっている。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「体力に自信がある」とする割合が高い傾向がある。

(図 1-2)

図 1-2 体力の自信の有無 (Q12)

[基数：回答者全員]



### (3) 運動不足を感じるか

普段運動不足を感じるか聞いたところ、「感じる」とする割合が 67.0%（「大いに感じる」 38.7% + 「ある程度感じる」 38.3%）、「感じない」とする割合が 20.8%（「あまり感じない」 15.1% + 「ほとんど（全く）感じない」 5.7%）となっている。

性別に見ると、運動不足を「感じる」とする割合は女性が男性より高くなっている。

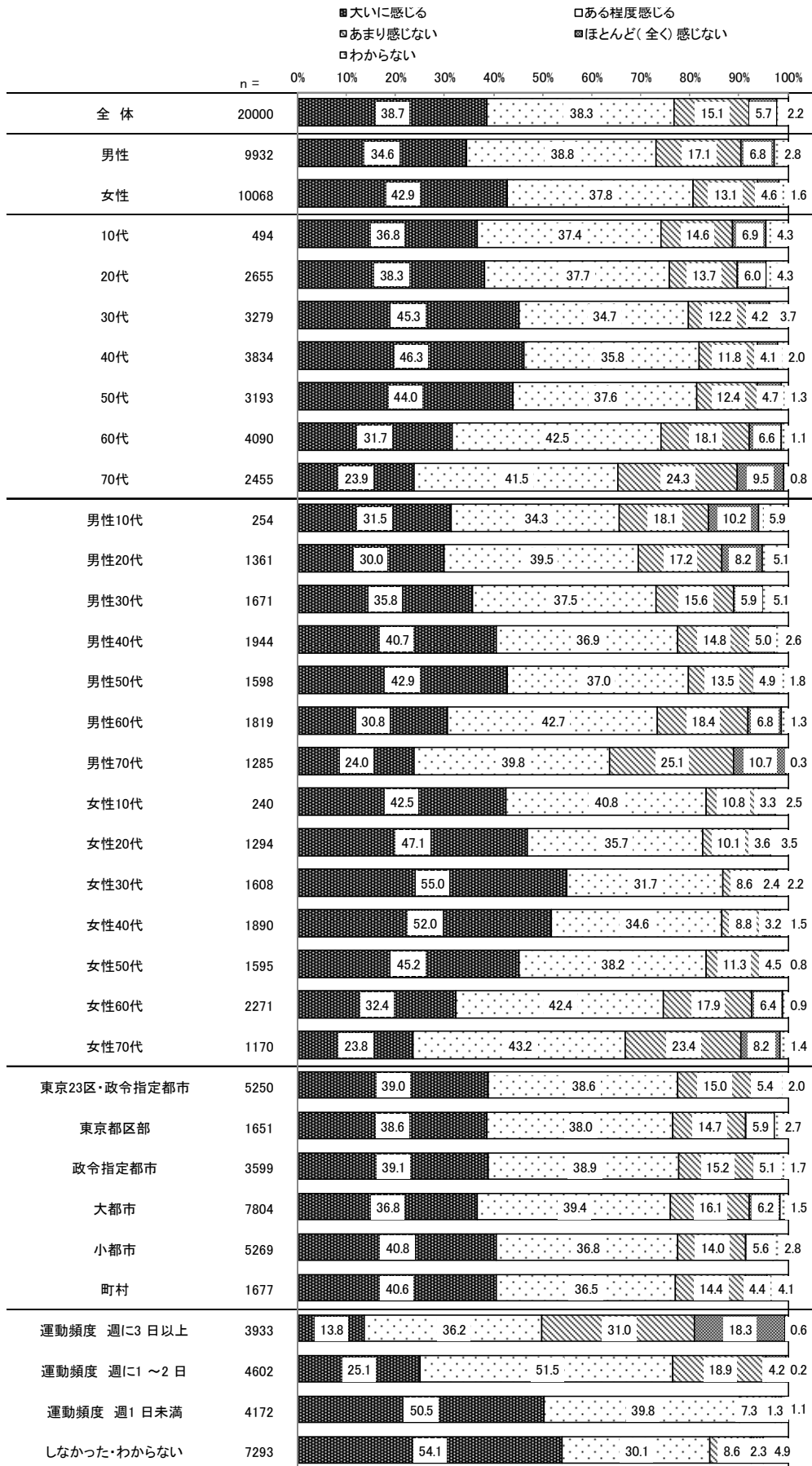
年代別に見ると、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別にみると、運動頻度が低いほど運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

(図 1-3)

図 1-3 運動不足を感じるか (Q13)

[基数：回答者全員]



## 2 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について

### (1) この1年間に行った運動・スポーツについて

#### ア この1年間に行った運動・スポーツの種目

この1年間に行った運動やスポーツを聞いたところ、運動やスポーツについて何らかの選択肢を挙げた者（以下、『「運動やスポーツを行った」とする者』とする。）の割合が63.5%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は36.5%（「運動やスポーツはしなかった」32.5%+「わからない」4.0%）となっている。

性別に見ると、「運動やスポーツを行った」とする者の割合は男性で、「運動やスポーツはしなかった」と答えた割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「運動やスポーツを行った」とする者の割合は10代・60代・70代で、運動やスポーツはしなかった」と答えた割合は30代～50代で、それぞれ高くなっている。

次に、1年間に行った運動・スポーツの種目については、「ウォーキング」を挙げた者の割合が38.7%と最も高く、以下、「体操」（15.0%）、「トレーニング」（14.0%）、「ランニング・マラソン・駅伝」（10.4%）などの順となっている。

性別に見ると、「トレーニング」、「ランニング・マラソン・駅伝」を挙げた者の割合は男性で、「体操」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「ウォーキング」「体操」を挙げた者の割合は60代・70代で、「トレーニング」「ランニング・マラソン・駅伝」を挙げた者の割合は20代以下で、それぞれ高くなっている。

（図 2-1-ア、表 2-1-ア）

図 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n = 20000

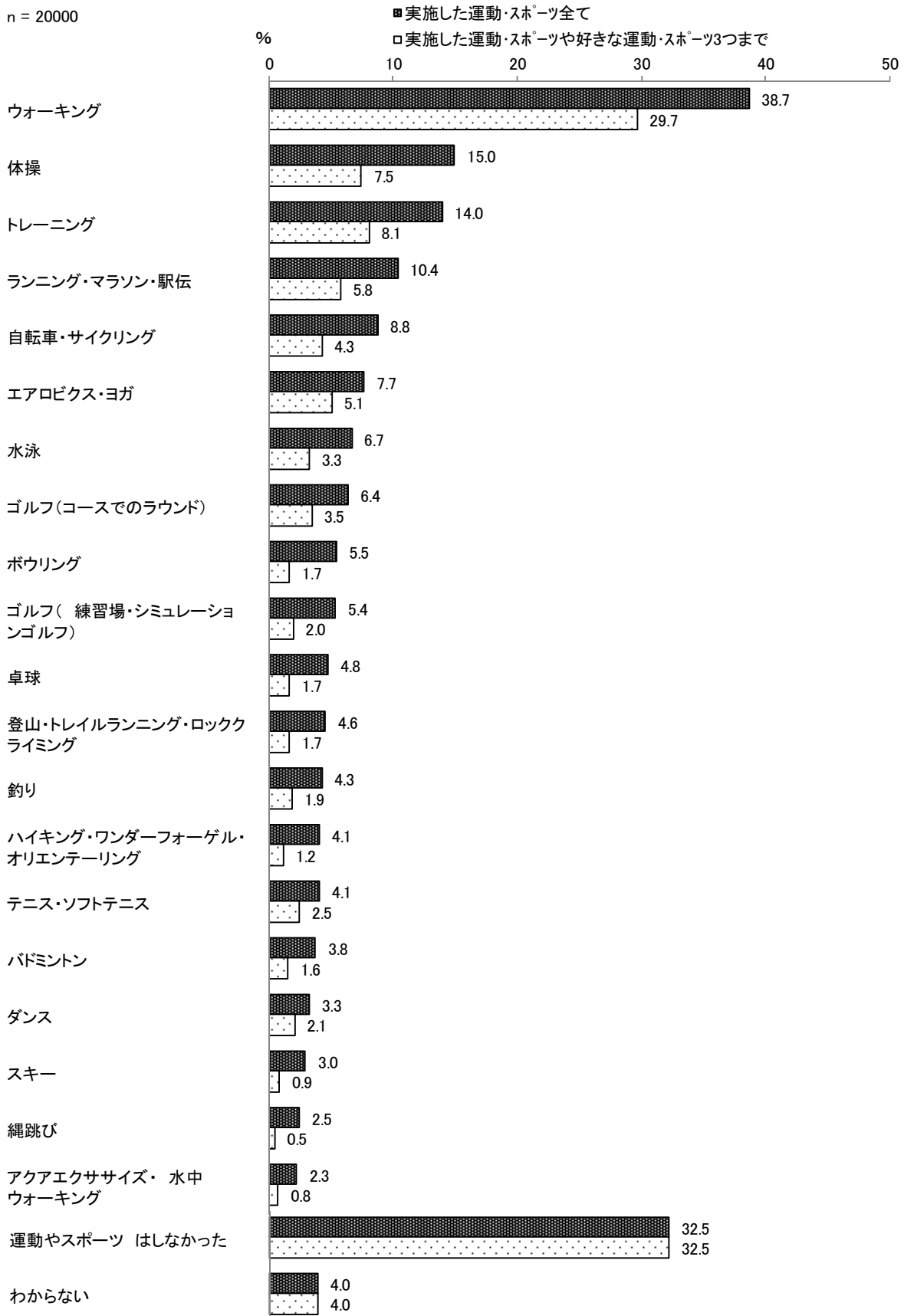




表 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

96

|              | n =   | ウォーキング | 体操   | トレーニング | ランニング・マラソン・駅伝 | 自転車・サイクリング | エアロビクス・ヨガ | 水泳   | ゴルフ(コースでのラウンド) | ボウリング | ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ) | 卓球   | 登山・トレイルランニング・ロッククライミング | 釣り  | ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング | テニス・ソフトテニス | バドミントン | ダンス  | スキー | 縄跳び  | アクアエクササイズ・水中ウォーキング | 運動やスポーツはしなかった | わからない |
|--------------|-------|--------|------|--------|---------------|------------|-----------|------|----------------|-------|----------------------|------|------------------------|-----|---------------------------|------------|--------|------|-----|------|--------------------|---------------|-------|
| 全体           | 20000 | 38.7   | 15.0 | 14.0   | 10.4          | 8.8        | 7.7       | 6.7  | 6.4            | 5.5   | 5.4                  | 4.8  | 4.6                    | 4.3 | 4.1                       | 4.1        | 3.8    | 3.3  | 3.0 | 2.5  | 2.3                | 32.5          | 4.0   |
| 男性           | 9932  | 39.4   | 11.9 | 15.9   | 15.1          | 10.3       | 2.5       | 6.8  | 10.6           | 6.6   | 8.5                  | 4.8  | 5.7                    | 6.8 | 4.5                       | 4.7        | 3.1    | 1.2  | 4.0 | 2.3  | 1.5                | 29.4          | 4.3   |
| 女性           | 10068 | 38.1   | 18.2 | 12.0   | 5.7           | 7.3        | 12.9      | 6.5  | 2.1            | 4.4   | 2.3                  | 4.7  | 3.5                    | 1.8 | 3.7                       | 3.5        | 4.4    | 5.4  | 2.1 | 2.6  | 3.1                | 35.5          | 3.7   |
| 10代          | 494   | 30.4   | 16.2 | 26.1   | 27.5          | 15.4       | 5.5       | 11.5 | 1.6            | 12.1  | 2.2                  | 19.4 | 4.9                    | 3.4 | 2.6                       | 14.2       | 22.5   | 10.9 | 4.5 | 9.9  | 0.6                | 17.4          | 4.9   |
| 20代          | 2655  | 30.9   | 9.4  | 18.5   | 18.4          | 12.0       | 8.0       | 7.9  | 3.0            | 8.1   | 4.0                  | 7.3  | 5.2                    | 4.7 | 2.3                       | 5.9        | 7.3    | 4.3  | 3.6 | 4.5  | 1.6                | 30.0          | 6.5   |
| 30代          | 3279  | 28.1   | 10.3 | 13.6   | 14.9          | 7.1        | 8.0       | 6.9  | 4.5            | 5.0   | 4.1                  | 3.5  | 4.1                    | 3.8 | 2.0                       | 3.5        | 3.6    | 2.2  | 2.4 | 2.8  | 1.1                | 37.1          | 5.5   |
| 40代          | 3834  | 30.1   | 10.9 | 12.1   | 10.1          | 8.4        | 7.0       | 5.6  | 5.5            | 5.3   | 5.0                  | 3.7  | 4.0                    | 4.8 | 2.5                       | 4.0        | 3.7    | 1.6  | 4.8 | 2.0  | 1.1                | 39.9          | 4.0   |
| 50代          | 3193  | 37.0   | 13.1 | 12.5   | 8.3           | 7.4        | 7.4       | 5.7  | 6.9            | 5.1   | 5.4                  | 3.6  | 4.3                    | 4.1 | 3.8                       | 3.8        | 2.4    | 2.1  | 3.7 | 1.5  | 2.3                | 38.0          | 2.6   |
| 60代          | 4090  | 50.3   | 20.7 | 13.3   | 5.0           | 8.3        | 8.6       | 6.3  | 7.8            | 4.5   | 6.2                  | 3.9  | 5.1                    | 4.1 | 6.2                       | 3.2        | 1.8    | 4.0  | 1.8 | 1.5  | 3.8                | 27.6          | 2.9   |
| 70代          | 2455  | 59.3   | 26.8 | 13.0   | 4.0           | 9.3        | 7.7       | 7.5  | 11.6           | 4.6   | 8.4                  | 5.4  | 4.8                    | 4.4 | 8.7                       | 3.2        | 1.6    | 5.3  | 1.4 | 1.7  | 4.2                | 21.5          | 2.3   |
| 男性10代        | 254   | 22.4   | 15.0 | 30.3   | 31.1          | 13.0       | 3.9       | 12.6 | 2.0            | 14.2  | 2.8                  | 18.5 | 6.3                    | 3.9 | 2.8                       | 13.8       | 17.3   | 4.7  | 3.5 | 9.1  | -                  | 13.4          | 5.9   |
| 男性20代        | 1361  | 28.9   | 7.5  | 23.1   | 25.4          | 13.0       | 3.5       | 9.0  | 5.0            | 9.0   | 5.9                  | 8.0  | 6.4                    | 6.4 | 2.5                       | 7.3        | 5.5    | 2.4  | 4.4 | 4.2  | 1.5                | 25.3          | 6.6   |
| 男性30代        | 1671  | 27.8   | 8.4  | 18.4   | 22.2          | 8.2        | 2.5       | 7.8  | 7.8            | 5.3   | 6.7                  | 4.0  | 5.1                    | 5.6 | 1.7                       | 4.0        | 2.6    | 0.9  | 3.1 | 2.6  | 1.0                | 32.9          | 5.9   |
| 男性40代        | 1944  | 31.1   | 8.2  | 14.9   | 15.2          | 9.9        | 2.0       | 6.4  | 8.6            | 6.4   | 7.5                  | 3.5  | 5.2                    | 7.6 | 2.4                       | 4.0        | 2.8    | 0.5  | 6.1 | 1.9  | 0.8                | 35.5          | 4.5   |
| 男性50代        | 1598  | 37.7   | 9.7  | 11.9   | 11.5          | 9.1        | 1.9       | 5.1  | 11.0           | 6.5   | 8.5                  | 3.8  | 5.6                    | 6.8 | 4.5                       | 4.6        | 2.3    | 0.4  | 4.9 | 1.3  | 1.3                | 36.5          | 3.1   |
| 男性60代        | 1819  | 52.8   | 14.8 | 12.4   | 7.9           | 10.6       | 2.4       | 5.6  | 14.7           | 5.9   | 10.7                 | 3.7  | 6.5                    | 7.3 | 6.6                       | 3.5        | 2.0    | 0.9  | 2.8 | 1.6  | 2.3                | 26.7          | 3.3   |
| 男性70代        | 1285  | 64.4   | 24.6 | 13.8   | 6.0           | 11.1       | 3.0       | 6.4  | 18.7           | 5.7   | 13.4                 | 4.5  | 5.7                    | 7.4 | 10.4                      | 4.0        | 1.4    | 1.9  | 2.2 | 1.5  | 2.8                | 18.3          | 1.8   |
| 女性10代        | 240   | 38.8   | 17.5 | 21.7   | 23.8          | 17.9       | 7.1       | 10.4 | 1.3            | 10.0  | 1.7                  | 20.4 | 3.3                    | 2.9 | 2.5                       | 14.6       | 27.9   | 17.5 | 5.4 | 10.8 | 1.3                | 21.7          | 3.8   |
| 女性20代        | 1294  | 33.1   | 11.4 | 13.7   | 11.1          | 10.9       | 12.7      | 6.7  | 0.9            | 7.2   | 1.9                  | 6.6  | 4.0                    | 2.9 | 2.2                       | 4.5        | 9.2    | 6.2  | 2.8 | 4.9  | 1.8                | 34.9          | 6.4   |
| 女性30代        | 1608  | 28.5   | 12.3 | 8.5    | 7.3           | 6.0        | 13.7      | 5.9  | 1.1            | 4.6   | 1.5                  | 3.0  | 3.1                    | 2.0 | 2.2                       | 2.9        | 4.7    | 3.5  | 1.7 | 3.0  | 1.2                | 41.5          | 5.1   |
| 女性40代        | 1890  | 29.0   | 13.7 | 9.3    | 5.0           | 6.9        | 12.2      | 4.8  | 2.2            | 4.1   | 2.5                  | 3.9  | 2.9                    | 2.0 | 2.5                       | 3.9        | 4.6    | 2.7  | 3.5 | 2.1  | 1.5                | 44.4          | 3.5   |
| 女性50代        | 1595  | 36.4   | 16.4 | 13.2   | 5.1           | 5.6        | 12.9      | 6.3  | 2.7            | 3.7   | 2.3                  | 3.4  | 2.9                    | 1.4 | 3.0                       | 3.0        | 2.6    | 3.8  | 2.4 | 1.8  | 3.3                | 39.4          | 2.2   |
| 女性60代        | 2271  | 48.4   | 25.5 | 14.0   | 2.7           | 6.5        | 13.6      | 6.9  | 2.4            | 3.3   | 2.6                  | 4.0  | 4.1                    | 1.5 | 5.8                       | 2.9        | 1.6    | 6.4  | 1.0 | 1.5  | 5.0                | 28.4          | 2.6   |
| 女性70代        | 1170  | 53.7   | 29.2 | 12.2   | 1.8           | 7.4        | 12.7      | 8.6  | 3.8            | 3.5   | 2.9                  | 6.3  | 3.8                    | 1.1 | 6.8                       | 2.3        | 1.8    | 9.0  | 0.6 | 2.0  | 5.7                | 25.1          | 2.9   |
| 東京23区・政令指定都市 | 5250  | 38.6   | 14.4 | 14.9   | 10.4          | 10.0       | 9.2       | 7.8  | 6.5            | 5.5   | 5.6                  | 4.9  | 4.3                    | 3.9 | 3.8                       | 4.4        | 3.2    | 3.2  | 3.8 | 2.3  | 2.5                | 32.0          | 3.1   |
| 東京都区部        | 1651  | 36.4   | 13.7 | 16.0   | 11.6          | 10.6       | 10.3      | 10.5 | 7.1            | 5.2   | 6.2                  | 4.3  | 5.0                    | 2.5 | 3.0                       | 4.5        | 2.7    | 3.5  | 4.7 | 2.5  | 2.8                | 31.4          | 4.0   |
| 政令指定都市       | 3599  | 39.5   | 14.7 | 14.4   | 9.9           | 9.7        | 8.7       | 6.5  | 6.3            | 5.7   | 5.4                  | 5.1  | 4.1                    | 4.5 | 4.3                       | 4.4        | 3.5    | 3.0  | 3.4 | 2.2  | 2.3                | 32.3          | 2.7   |
| 大都市          | 7804  | 41.5   | 15.8 | 14.4   | 10.9          | 8.9        | 7.6       | 7.0  | 7.7            | 6.0   | 6.3                  | 4.8  | 5.0                    | 4.1 | 4.7                       | 4.4        | 3.7    | 3.5  | 3.0 | 2.4  | 2.3                | 30.4          | 3.7   |
| 小都市          | 5269  | 36.6   | 14.8 | 12.7   | 9.8           | 8.2        | 7.2       | 5.8  | 4.9            | 5.1   | 4.3                  | 4.7  | 4.6                    | 4.6 | 3.9                       | 3.8        | 4.4    | 3.2  | 2.4 | 2.7  | 2.1                | 35.2          | 4.3   |
| 町村           | 1677  | 32.9   | 14.4 | 13.1   | 9.6           | 6.2        | 5.4       | 4.6  | 4.1            | 4.4   | 3.5                  | 4.4  | 3.4                    | 5.7 | 2.8                       | 3.0        | 3.5    | 3.0  | 2.7 | 2.3  | 2.0                | 35.5          | 6.8   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 71.5   | 30.4 | 28.8   | 18.0          | 13.6       | 14.2      | 12.1 | 10.2           | 6.1   | 8.8                  | 6.5  | 7.7                    | 5.6 | 7.8                       | 5.9        | 4.2    | 7.0  | 3.7 | 4.4  | 5.6                | -             | -     |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 62.8   | 24.8 | 25.4   | 19.6          | 15.2       | 13.6      | 11.5 | 10.4           | 8.6   | 9.4                  | 7.6  | 7.3                    | 6.2 | 6.3                       | 7.1        | 6.0    | 5.9  | 4.8 | 4.2  | 3.5                | -             | -     |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 48.9   | 16.2 | 11.7   | 11.0          | 12.5       | 8.7       | 7.9  | 9.3            | 11.1  | 7.2                  | 8.3  | 6.7                    | 8.5 | 5.3                       | 6.4        | 7.5    | 2.6  | 5.7 | 3.0  | 1.8                | -             | -     |
| しなかった・わからない  | 7293  | -      | -    | -      | -             | -          | -         | -    | -              | -     | -                    | -    | -                      | -   | -                         | -          | -      | -    | -   | -    | -                  | 89.1          | 10.9  |

## イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率

この1年間に行った運動・スポーツの日数を聞いたところ、「週に1日以上（年51日～）」とする割合は67.3%（「週に5日以上」13.9%+「週に3日以上」17.1%+「週に2日以上」17.0%+「週に1日以上」19.3%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

年代別に見ると、高年層ほど運動頻度が高い傾向がある。

また、上記で集計した「この1年間に行った運動・スポーツの日数」ごとの回答者数を、ア(Q14)で「運動やスポーツはしなかった」「わからない」と答えた者を含めた全回答者で除した比率（運動実施率）を算出した。

この1年間に行った運動・スポーツの日数を聞いたところ、週3日以上の実施率は19.7%（「週に5日以上」8.8%+「週に3日以上」10.9%）、週1日以上の実施率は42.7%（「週に5日以上」8.8%+「週に3日以上」10.9%+「週に2日以上」10.8%+「週に1日以上」12.2%）となっている。

性別に見ると、「週に3日以上」「週に1日以上」とする者の割合は男性で高くなっている。

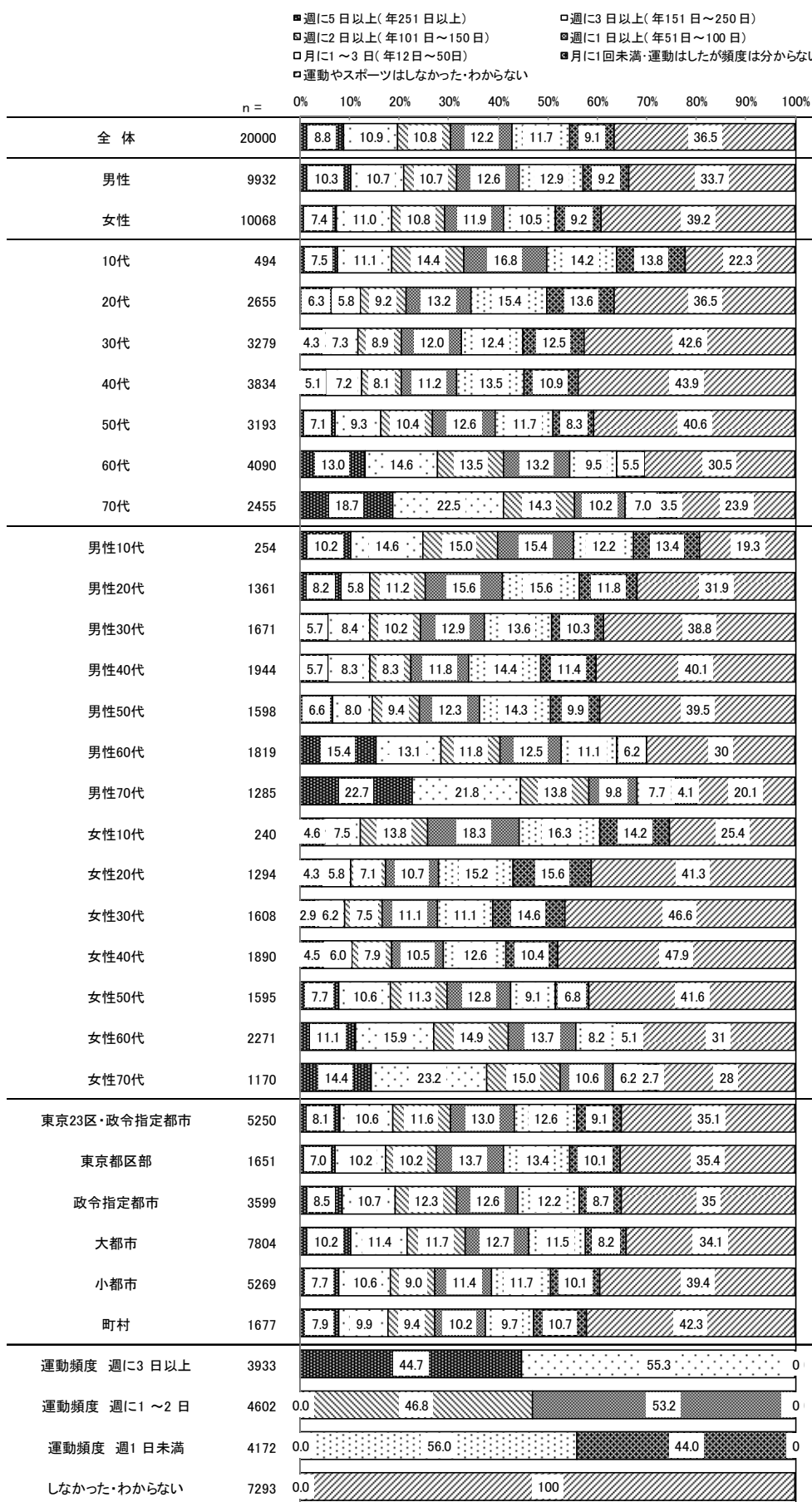
年代別に見ると、20代～40代で運動実施率が低く、高年層ほど運動実施率が高い傾向がある。

(図 2-1-イ)

なお、上記から18歳・19歳を除いた、成人の週3日以上の実施率は19.7%、同じく成人の週1日以上の実施率は42.5%となっている。

図 2-1-イ この1年間の運動実施率 (Q14・Q15)

[基数：回答者全員]



#### ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所

この1年間にどのような場所で運動やスポーツを行ったかを聞いたところ、「道路」を挙げた者の割合が43.8%で最も高く、以下、「公園」(22.2%)、「公共体育・スポーツ施設」(21.5%)、「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」(18.8%)、「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ等)」(16.1%)などの順になっている。

性別に見ると、「道路」「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」を挙げた者の割合は男性で、「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ等)」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「道路」「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」を挙げた者の割合は、60代・70代など年齢が高い層で、高い傾向がある。「公共体育・スポーツ施設」を挙げた者の割合は、10代・20代など年齢が若い層で、高い傾向がある。

運動実施頻度別に見ると、「道路」「公園」を挙げた者の割合は週に3日以上実施者で、「公共体育・スポーツ施設」を挙げた者の割合は週に1~2日実施者で、「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」はを挙げた者の割合は週に1日未満実施者で、それぞれ高くなっている。

(図2-1-ウ、表2-1-ウ)

図 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q17)

<複数選択可>

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]

n = 12707

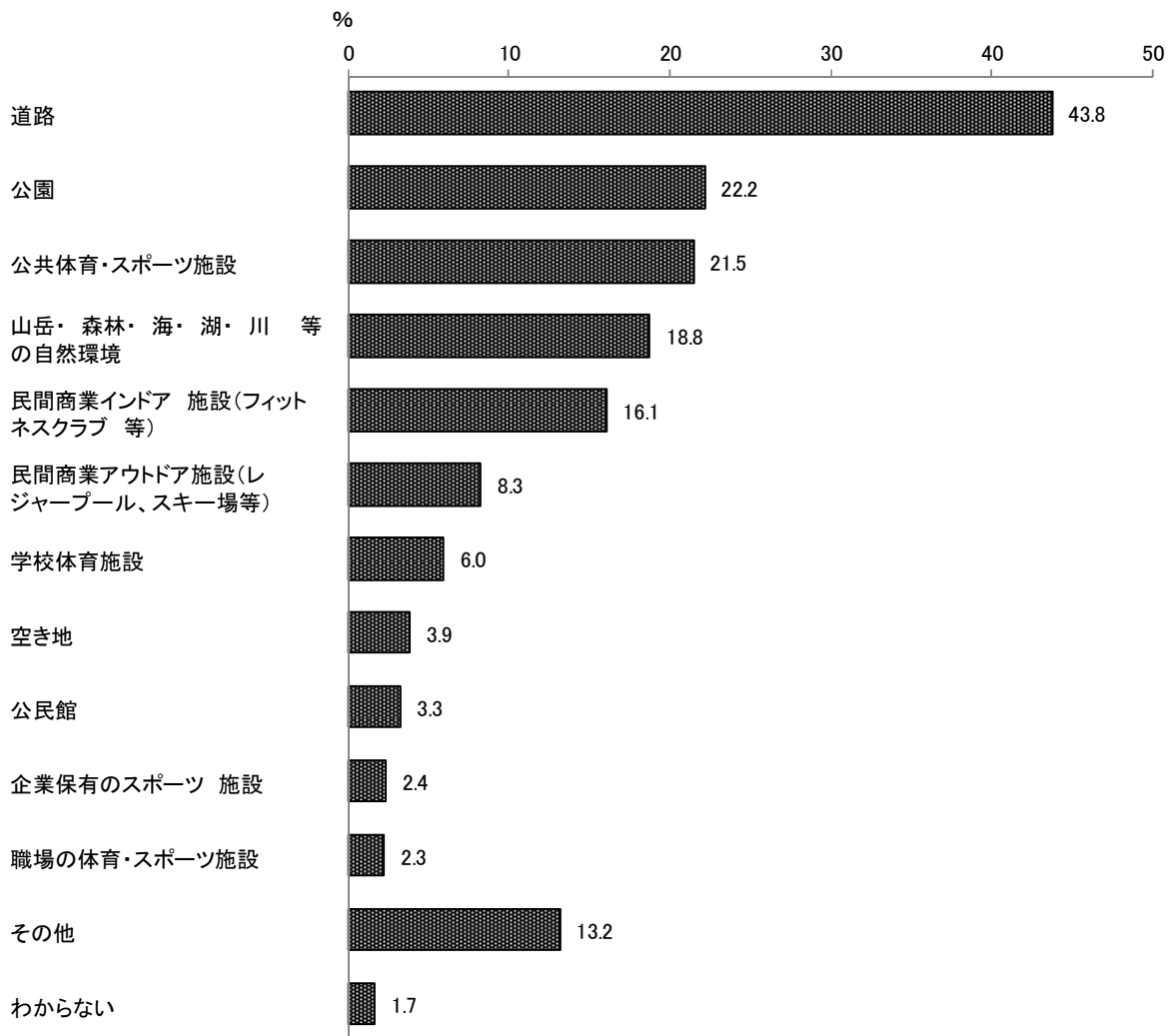


表 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q17)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

|              | n =   | 道路   | 公園   | 設<br>公共<br>体育・ス<br>ポーツ施 | 川<br>山岳・森<br>林・海・湖<br>等の自然<br>環境 | 等<br>（フイ<br>ットネ<br>スクラ<br>ブ | 民間<br>商業イ<br>ンスタ<br>ラ施<br>設（レ<br>ジャー<br>ブル、<br>スキ<br>ー場等） | 民<br>間商<br>業ア<br>ウト<br>ドア施<br>設 | 学<br>校体<br>育施<br>設 | 空<br>き地 | 公<br>民館 | 設<br>企<br>業<br>保<br>有<br>の<br>ス<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>施 | 職<br>場<br>の<br>体<br>育<br>・<br>ス<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>施 | そ<br>の<br>他 | わ<br>か<br>ら<br>な<br>い | % |
|--------------|-------|------|------|-------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|--------------------|---------|---------|---|---|-------------|-----------------------|---|
| 全 体          | 12707 | 43.8 | 22.2 | 21.5                    | 18.8                             | 16.1                        | 8.3   | 6.0                             | 3.9                | 3.3     | 2.4     | 2.3   | 13.2  | 1.7         |                       |   |
| 男性           | 6587  | 46.5 | 23.6 | 21.8                    | 21.7                             | 12.9                        | 11.6  | 6.6                             | 4.8                | 2.0     | 3.0     | 3.2   | 10.3  | 1.9         |                       |   |
| 女性           | 6120  | 40.9 | 20.6 | 21.2                    | 15.7                             | 19.6                        | 4.8   | 5.3                             | 3.0                | 4.8     | 1.9     | 1.3   | 16.2  | 1.6         |                       |   |
| 10代          | 384   | 30.5 | 16.1 | 30.2                    | 10.2                             | 8.6                         | 7.6   | 44.0                            | 7.0                | 2.9     | 4.4     | 5.2   | 9.1   | 2.9         |                       |   |
| 20代          | 1686  | 37.8 | 20.5 | 27.8                    | 14.8                             | 17.9                        | 9.8   | 10.9                            | 4.2                | 2.8     | 3.1     | 4.7   | 11.0  | 2.9         |                       |   |
| 30代          | 1881  | 41.0 | 20.8 | 21.9                    | 15.9                             | 16.5                        | 8.0   | 6.0                             | 3.6                | 1.6     | 3.0     | 2.9   | 13.6  | 2.7         |                       |   |
| 40代          | 2149  | 41.8 | 19.4 | 19.8                    | 18.1                             | 15.3                        | 9.4   | 4.8                             | 2.7                | 1.7     | 2.0     | 2.2   | 12.3  | 2.1         |                       |   |
| 50代          | 1897  | 44.3 | 19.9 | 17.9                    | 22.0                             | 17.6                        | 8.5   | 3.7                             | 2.8                | 2.2     | 1.7     | 2.3   | 13.8  | 0.9         |                       |   |
| 60代          | 2841  | 47.4 | 24.1 | 19.1                    | 20.3                             | 17.0                        | 7.0   | 2.1                             | 3.8                | 4.8     | 2.1     | 1.3   | 14.1  | 1.2         |                       |   |
| 70代          | 1869  | 51.0 | 28.7 | 22.9                    | 22.6                             | 14.0                        | 7.8   | 3.0                             | 6.2                | 6.6     | 2.5     | 0.4   | 14.5  | 0.7         |                       |   |
| 男性10代        | 205   | 24.9 | 19.0 | 36.1                    | 9.8                              | 10.2                        | 6.8   | 42.9                            | 8.3                | 3.9     | 5.4     | 7.8   | 7.8   | 2.4         |                       |   |
| 男性20代        | 927   | 36.9 | 22.0 | 33.1                    | 16.6                             | 15.4                        | 12.1  | 11.8                            | 5.2                | 3.1     | 4.1     | 5.5   | 9.0   | 3.1         |                       |   |
| 男性30代        | 1023  | 41.9 | 19.7 | 25.3                    | 16.5                             | 14.6                        | 11.3  | 7.1                             | 4.6                | 1.3     | 3.8     | 4.3   | 10.9  | 3.1         |                       |   |
| 男性40代        | 1165  | 43.6 | 20.4 | 20.0                    | 20.2                             | 13.0                        | 11.9  | 5.5                             | 3.3                | 0.9     | 2.3     | 2.9   | 9.1   | 2.3         |                       |   |
| 男性50代        | 966   | 47.8 | 21.1 | 15.8                    | 26.4                             | 13.0                        | 12.0  | 4.7                             | 3.4                | 1.0     | 1.7     | 3.3   | 9.4   | 1.0         |                       |   |
| 男性60代        | 1274  | 52.9 | 26.8 | 15.9                    | 25.8                             | 12.8                        | 11.6  | 2.2                             | 4.5                | 1.8     | 3.0     | 2.3   | 11.7  | 1.1         |                       |   |
| 男性70代        | 1027  | 58.0 | 31.5 | 20.3                    | 26.3                             | 9.7                         | 11.4  | 2.8                             | 7.4                | 3.7     | 2.5     | 0.5   | 12.1  | 0.7         |                       |   |
| 女性10代        | 179   | 36.9 | 12.8 | 23.5                    | 10.6                             | 6.7                         | 8.4   | 45.3                            | 5.6                | 1.7     | 3.4     | 2.2   | 10.6  | 3.4         |                       |   |
| 女性20代        | 759   | 38.9 | 18.6 | 21.2                    | 12.6                             | 20.8                        | 7.1   | 9.9                             | 2.9                | 2.4     | 2.0     | 3.8   | 13.6  | 2.6         |                       |   |
| 女性30代        | 858   | 39.9 | 22.1 | 17.7                    | 15.2                             | 18.9                        | 4.1   | 4.7                             | 2.3                | 2.0     | 2.0     | 1.3   | 16.8  | 2.2         |                       |   |
| 女性40代        | 984   | 39.7 | 18.1 | 19.5                    | 15.5                             | 18.0                        | 6.5   | 4.1                             | 2.1                | 2.6     | 1.6     | 1.3   | 16.2  | 1.9         |                       |   |
| 女性50代        | 931   | 40.7 | 18.7 | 20.0                    | 17.5                             | 22.2                        | 4.9   | 2.8                             | 2.3                | 3.3     | 1.7     | 1.2   | 18.4  | 0.9         |                       |   |
| 女性60代        | 1567  | 42.9 | 21.9 | 21.8                    | 15.8                             | 20.5                        | 3.2   | 2.1                             | 3.3                | 7.1     | 1.5     | 0.5   | 16.0  | 1.2         |                       |   |
| 女性70代        | 842   | 42.4 | 25.4 | 26.1                    | 18.2                             | 19.1                        | 3.4   | 3.3                             | 4.6                | 10.1    | 2.5     | 0.2   | 17.5  | 0.7         |                       |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 3407  | 43.9 | 24.5 | 22.2                    | 18.8                             | 20.0                        | 8.7   | 6.1                             | 3.3                | 2.8     | 2.6     | 2.0   | 12.3  | 1.5         |                       |   |
| 東京都区部        | 1067  | 41.9 | 24.0 | 24.1                    | 17.4                             | 21.8                        | 9.1   | 7.9                             | 2.9                | 2.2     | 3.2     | 2.1   | 10.8  | 2.1         |                       |   |
| 政令指定都市       | 2340  | 44.7 | 24.8 | 21.3                    | 19.5                             | 19.1                        | 8.5   | 5.3                             | 3.5                | 3.1     | 2.4     | 1.9   | 12.9  | 1.2         |                       |   |
| 大都市          | 5141  | 44.5 | 23.0 | 20.7                    | 19.1                             | 16.5                        | 9.0   | 5.7                             | 3.7                | 3.3     | 2.3     | 2.1   | 13.3  | 1.4         |                       |   |
| 小都市          | 3191  | 43.5 | 19.6 | 21.8                    | 18.7                             | 13.4                        | 7.2   | 6.1                             | 4.8                | 3.4     | 2.4     | 2.4   | 13.4  | 2.2         |                       |   |
| 町村           | 968   | 40.6 | 17.5 | 22.4                    | 18.1                             | 9.9                         | 6.7   | 6.4                             | 4.5                | 5.0     | 2.7     | 3.6   | 15.0  | 2.9         |                       |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 52.0 | 24.2 | 20.1                    | 17.7                             | 18.5                        | 6.9   | 5.4                             | 5.0                | 3.4     | 2.7     | 2.7   | 18.1  | 1.3         |                       |   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 44.7 | 23.1 | 24.7                    | 16.8                             | 18.2                        | 8.0   | 6.6                             | 3.7                | 4.2     | 2.5     | 2.1   | 11.8  | 1.2         |                       |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 35.0 | 19.2 | 19.3                    | 22.2                             | 11.6                        | 9.9   | 5.8                             | 3.2                | 2.3     | 2.1     | 2.1   | 10.1  | 2.8         |                       |   |
| しなかった・わからない  | 0     | -    | -    | -                       | -                                | -                           | -   | -                               | -                  | -       | -       | -   | -   | -           |                       |   |

エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯

この1年間にどのような時間帯に運動やスポーツを行ったかを聞いたところ、平日では「午前中（9：00～12：00）」（33.1%）、「昼間（12：00～15：00）」（28.6%）などの時間帯が高く、休日では「昼間（12：00～15：00）」（31.5%）を中心に「午前中（9：00～12：00）」（30.7%）や「夕方（15：00～18：00）」（29.1%）も高くなっている。また、「早朝（5：00～9：00）」「夜間（18：00～21：00）」は休日より平日の方が高い傾向がある。

性別に見ると、平日では「早朝（5：00～9：00）」「夜間（18：00～21：00）」は男性、「午前中（9：00～12：00）」「昼間（12：00～15：00）」は女性が高くなっている。一方、休日は全時間帯で女性より男性の方が高くなっている。

年代別に見ると、平日では「早朝（5：00～9：00）」～「昼間（12：00～15：00）」は年齢の高い60代・70代で、「夕方（15：00～18：00）」は10代で、「夜間（18：00～21：00）」「深夜（21：00～）」は10代～30代で高い傾向がある。一方、休日では、全時間帯で年齢の高い60代・70代が低く、10代～50代の割合が高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、平日「早朝（5：00～9：00）」～「夕方（15：00～18：00）」、休日「早朝（5：00～9：00）」は週に3日以上実施者で高い傾向がある。

（図 2-1-エ、表 2-1-エ）

図 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯（Q19）

<複数選択可>

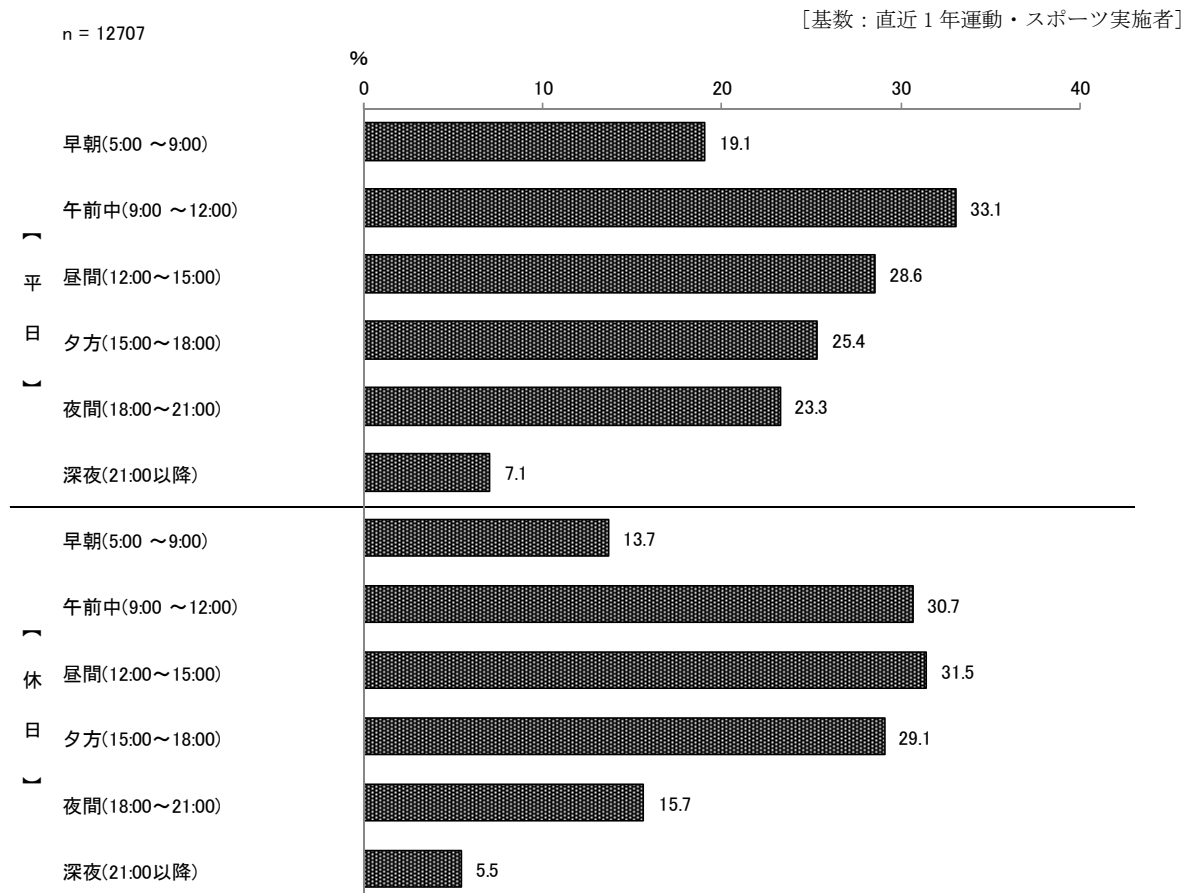


表 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯 (Q19)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

|              | n =   | 平日   |                                  |                                 |                                  |                                 |   | 休日   |                                  |                                 |                                  |                                 |   | % |
|--------------|-------|--|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---|--|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---|---|
|              |       | 9<br>:0<br>0<br>5<br>:<br>0<br>0<br>5<br>) | 午前<br>1<br>2<br>:<br>0<br>0<br>) | 昼<br>1<br>5<br>:<br>0<br>0<br>) | 夕方<br>1<br>8<br>:<br>0<br>0<br>) | 夜<br>2<br>1<br>:<br>0<br>0<br>) | 以降<br>深夜<br>(<br>2<br>1<br>:<br>0<br>0<br>) | 9<br>:0<br>0<br>5<br>:<br>0<br>0<br>5<br>) | 午前<br>1<br>2<br>:<br>0<br>0<br>) | 昼<br>1<br>5<br>:<br>0<br>0<br>) | 夕方<br>1<br>8<br>:<br>0<br>0<br>) | 夜<br>2<br>1<br>:<br>0<br>0<br>) | 以降<br>深夜<br>(<br>2<br>1<br>:<br>0<br>0<br>) |   |
| 全体           | 12707 | 19.1                                       | 33.1                             | 28.6                            | 25.4                             | 23.3                            | 7.1   | 13.7                                       | 30.7                             | 31.5                            | 29.1                             | 15.7                            | 5.5   |   |
| 男性           | 6587  | 21.3                                       | 28.8                             | 26.4                            | 25.2                             | 26.0                            | 8.9   | 17.3                                       | 35.7                             | 36.2                            | 32.7                             | 17.5                            | 6.6   |   |
| 女性           | 6120  | 16.8                                       | 37.7                             | 31.0                            | 25.7                             | 20.5                            | 5.1   | 9.9  | 25.4                             | 26.5                            | 25.3                             | 13.9                            | 4.3   |   |
| 10代          | 384   | 11.7                                       | 27.3                             | 33.1                            | 43.5                             | 34.4                            | 10.7  | 11.2                                       | 29.9                             | 32.6                            | 32.8                             | 21.6                            | 7.3   |   |
| 20代          | 1686  | 14.3                                       | 22.4                             | 24.6                            | 28.5                             | 35.6                            | 14.9  | 11.4                                       | 30.7                             | 38.1                            | 37.6                             | 25.4                            | 11.7  |   |
| 30代          | 1881  | 16.6                                       | 21.6                             | 20.0                            | 20.1                             | 32.0                            | 11.1  | 13.1                                       | 30.8                             | 33.7                            | 33.9                             | 23.7                            | 8.8   |   |
| 40代          | 2149  | 17.3                                       | 24.1                             | 20.2                            | 18.5                             | 27.8                            | 8.9   | 14.3                                       | 33.2                             | 35.2                            | 30.4                             | 20.2                            | 7.8   |   |
| 50代          | 1897  | 20.2                                       | 28.8                             | 25.9                            | 22.0                             | 25.9                            | 5.7   | 15.0                                       | 34.6                             | 34.1                            | 27.8                             | 15.8                            | 4.0   |   |
| 60代          | 2841  | 21.9                                       | 45.5                             | 35.7                            | 28.8                             | 14.0                            | 2.5   | 14.1                                       | 28.3                             | 26.7                            | 24.5                             | 7.5                             | 1.5   |   |
| 70代          | 1869  | 24.4                                       | 51.0                             | 41.8                            | 30.8                             | 7.7                             | 1.4   | 14.4                                       | 27.6                             | 23.6                            | 22.8                             | 5.0                             | 1.3   |   |
| 男性10代        | 205   | 10.7                                       | 22.9                             | 30.2                            | 39.5                             | 35.6                            | 12.2  | 11.2                                       | 31.7                             | 30.2                            | 34.1                             | 22.0                            | 8.3   |   |
| 男性20代        | 927   | 14.5                                       | 18.4                             | 23.1                            | 28.3                             | 36.2                            | 17.0  | 12.5                                       | 34.2                             | 40.7                            | 38.4                             | 25.8                            | 12.1  |   |
| 男性30代        | 1023  | 17.9                                       | 16.0                             | 17.0                            | 18.2                             | 37.5                            | 14.5  | 17.1                                       | 33.0                             | 36.7                            | 37.3                             | 27.1                            | 10.7  |   |
| 男性40代        | 1165  | 18.8                                       | 18.0                             | 17.5                            | 17.2                             | 30.7                            | 11.6  | 18.1                                       | 37.7                             | 39.7                            | 34.8                             | 23.8                            | 9.7   |   |
| 男性50代        | 966   | 24.2                                       | 21.6                             | 21.3                            | 19.2                             | 29.5                            | 6.7   | 19.7                                       | 40.7                             | 41.2                            | 32.2                             | 16.0                            | 4.2   |   |
| 男性60代        | 1274  | 26.3                                       | 43.7                             | 35.7                            | 31.0                             | 14.8                            | 2.9   | 19.2                                       | 35.7                             | 33.2                            | 28.4                             | 7.5                             | 2.2   |   |
| 男性70代        | 1027  | 26.8                                       | 52.2                             | 41.6                            | 34.2                             | 8.5                             | 1.6   | 17.7                                       | 33.3                             | 27.8                            | 26.4                             | 6.0                             | 1.4   |   |
| 女性10代        | 179   | 12.8                                       | 32.4                             | 36.3                            | 48.0                             | 33.0                            | 8.9   | 11.2                                       | 27.9                             | 35.2                            | 31.3                             | 21.2                            | 6.1   |   |
| 女性20代        | 759   | 14.1                                       | 27.1                             | 26.5                            | 28.7                             | 34.9                            | 12.3  | 10.0                                       | 26.5                             | 35.0                            | 36.6                             | 25.0                            | 11.2  |   |
| 女性30代        | 858   | 15.0                                       | 28.2                             | 23.7                            | 22.5                             | 25.4                            | 7.0   | 8.4  | 28.2                             | 30.1                            | 29.8                             | 19.6                            | 6.6   |   |
| 女性40代        | 984   | 15.4                                       | 31.3                             | 23.5                            | 20.0                             | 24.4                            | 5.8   | 9.9  | 27.9                             | 29.9                            | 25.3                             | 16.1                            | 5.6   |   |
| 女性50代        | 931   | 16.0                                       | 36.3                             | 30.6                            | 24.9                             | 22.2                            | 4.7   | 10.1                                       | 28.2                             | 26.7                            | 23.2                             | 15.6                            | 3.7   |   |
| 女性60代        | 1567  | 18.3                                       | 47.0                             | 35.7                            | 27.0                             | 13.4                            | 2.2   | 10.0                                       | 22.2                             | 21.4                            | 21.4                             | 7.5                             | 0.9   |   |
| 女性70代        | 842   | 21.5                                       | 49.6                             | 42.0                            | 26.6                             | 6.7                             | 1.2   | 10.5                                       | 20.7                             | 18.5                            | 18.5                             | 3.8                             | 1.2   |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 3407  | 18.8                                       | 33.0                             | 29.6                            | 25.4                             | 23.8                            | 7.5   | 13.4                                       | 33.2                             | 35.3                            | 31.5                             | 16.4                            | 5.8   |   |
| 東京都区部        | 1067  | 17.7                                       | 29.5                             | 28.6                            | 25.2                             | 23.1                            | 8.2   | 13.5                                       | 33.8                             | 39.4                            | 33.9                             | 15.7                            | 5.8   |   |
| 政令指定都市       | 2340  | 19.2                                       | 34.6                             | 30.0                            | 25.4                             | 24.1                            | 7.1   | 13.4                                       | 32.9                             | 33.5                            | 30.4                             | 16.7                            | 5.8   |   |
| 大都市          | 5141  | 18.9                                       | 33.7                             | 29.6                            | 25.6                             | 23.6                            | 7.1   | 14.4                                       | 31.3                             | 32.0                            | 28.9                             | 15.2                            | 5.2   |   |
| 小都市          | 3191  | 19.5                                       | 32.6                             | 26.5                            | 24.7                             | 22.1                            | 6.7   | 13.3                                       | 29.1                             | 28.9                            | 28.0                             | 15.8                            | 5.5   |   |
| 町村           | 968   | 19.9                                       | 31.1                             | 27.5                            | 27.3                             | 24.5                            | 6.7   | 12.8                                       | 24.4                             | 24.2                            | 25.8                             | 15.7                            | 5.8   |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 31.1                                       | 39.5                             | 33.0                            | 31.7                             | 25.3                            | 7.8   | 19.3                                       | 29.2                             | 27.1                            | 29.4                             | 16.3                            | 5.6   |   |
| 運動頻度 週に1~2日  | 4602  | 15.4                                       | 33.1                             | 27.9                            | 25.3                             | 26.4                            | 7.3   | 11.9                                       | 30.9                             | 31.6                            | 29.6                             | 16.5                            | 5.0   |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 11.9                                       | 27.0                             | 25.4                            | 19.8                             | 18.1                            | 6.2   | 10.5                                       | 32.0                             | 35.7                            | 28.5                             | 14.3                            | 6.0   |   |
| しなかった・わからない  | 0     | -  | -                                | -                               | -                                | -                               | -   | -  | -                                | -                               | -                                | -                               | -   |   |



#### オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態

この1年間にどのような形で運動・スポーツを行ったかを聞いたところ、「個人で自由に」を挙げた者の割合が65.4%と最も高く、以下、「家族と」(17.5%)、「地域の友人と自由に」(12.6%)、「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」(11.7%)などの順となっている。

性別に見ると、「個人で自由に」を挙げた者の割合は男性で、「家族と」「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」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「個人で自由に」を挙げた者の割合は10代で低くなっている。

運動頻度別に見ると、「個人で自由に」「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」を挙げた者の割合は運動頻度週3回以上など運動頻度が高い者ほど、高い傾向がある。一方、「家族で」は運動頻度週1回未満で高くなっている。

(図2-1-オ、表2-1-オ)

図 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q18)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n = 12707

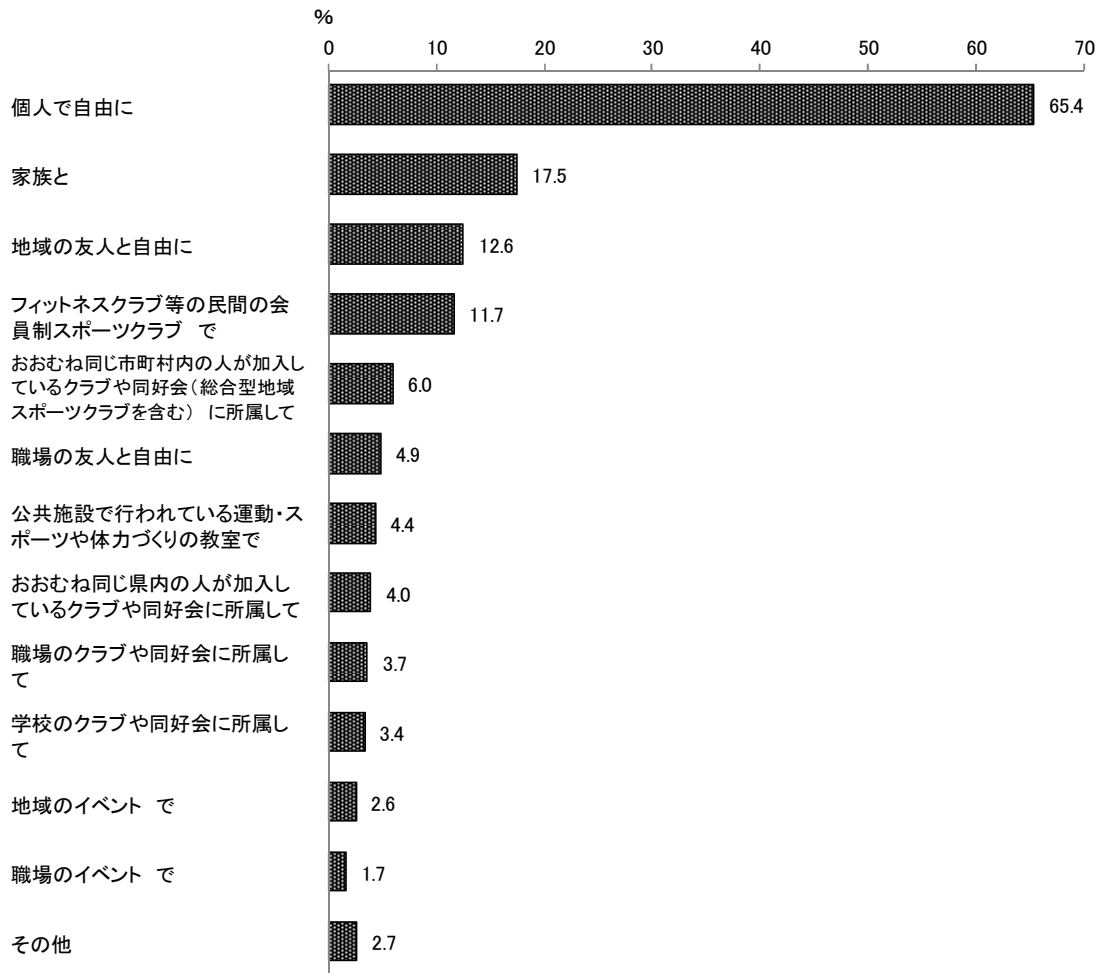


表 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q18)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

|              | n =   | 個人で自由に | 家族と  | 地域の友人と自由に | フィットネスクラブ等の民間の会員 | 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 | 職場の友人と自由に | 公共施設で行われている運動・スポーツや体力づくりの教室で | 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 | 職場のクラブや同好会に所属して | 学校のクラブや同好会に所属して | 地域のイベントで | 職場のイベントで | その他  | % |
|--------------|-------|--------|------|-----------|------------------|---|-----------|------------------------------|------------------------------|-----------------|-----------------|----------|----------|------|---|
| 全体           | 12707 | 65.4   | 17.5 | 12.6      | 11.7             | 6.0   | 4.9       | 4.4                          | 4.0                          | 3.7             | 3.4             | 2.6      | 1.7      | 2.7  |   |
| 男性           | 6587  | 70.8   | 13.3 | 13.6      | 8.0              | 5.8   | 7.2       | 2.4                          | 4.5                          | 5.3             | 4.1             | 2.6      | 2.5      | 2.3  |   |
| 女性           | 6120  | 59.6   | 22.0 | 11.4      | 15.7             | 6.2   | 2.5       | 6.4                          | 3.5                          | 1.9             | 2.6             | 2.6      | 1.0      | 3.0  |   |
| 10代          | 384   | 49.2   | 9.9  | 18.2      | 6.5              | 4.2   | 5.2       | 3.4                          | 4.2                          | 2.6             | 40.6            | 0.5      | 1.0      | 8.3  |   |
| 20代          | 1686  | 62.3   | 13.8 | 14.4      | 10.3             | 4.4   | 6.8       | 3.6                          | 5.5                          | 7.2             | 9.4             | 1.8      | 2.5      | 2.4  |   |
| 30代          | 1881  | 64.8   | 19.1 | 11.0      | 10.2             | 3.7   | 5.9       | 3.0                          | 5.1                          | 4.3             | 1.5             | 2.0      | 2.2      | 2.3  |   |
| 40代          | 2149  | 65.6   | 20.6 | 10.2      | 9.4              | 4.9   | 6.4       | 3.0                          | 3.3                          | 3.5             | 1.6             | 2.2      | 2.2      | 2.0  |   |
| 50代          | 1897  | 65.9   | 18.8 | 9.3       | 13.8             | 4.6   | 5.7       | 3.4                          | 3.1                          | 3.4             | 0.9             | 2.3      | 2.1      | 2.4  |   |
| 60代          | 2841  | 67.7   | 16.7 | 12.0      | 14.0             | 6.6   | 3.5       | 5.8                          | 3.2                          | 2.1             | 0.6             | 2.9      | 1.4      | 2.2  |   |
| 70代          | 1869  | 67.9   | 17.3 | 18.2      | 12.3             | 11.8  | 1.8       | 6.9                          | 4.4                          | 2.8             | 0.8             | 4.5      | 0.4      | 3.7  |   |
| 男性10代        | 205   | 49.8   | 6.3  | 20.5      | 9.8              | 4.9   | 5.9       | 4.4                          | 4.4                          | 3.4             | 42.9            | 0.5      | 1.0      | 5.4  |   |
| 男性20代        | 927   | 64.6   | 8.6  | 16.4      | 8.3              | 5.7   | 7.6       | 3.5                          | 6.9                          | 9.8             | 11.3            | 2.0      | 2.5      | 0.9  |   |
| 男性30代        | 1023  | 69.2   | 11.3 | 13.4      | 7.3              | 4.3   | 8.8       | 2.3                          | 6.5                          | 5.9             | 2.2             | 1.1      | 3.2      | 2.1  |   |
| 男性40代        | 1165  | 70.8   | 14.7 | 11.8      | 7.0              | 4.6   | 9.4       | 1.3                          | 3.9                          | 5.2             | 1.7             | 1.8      | 2.9      | 1.6  |   |
| 男性50代        | 966   | 70.9   | 14.9 | 8.9       | 8.2              | 4.0   | 9.2       | 1.4                          | 2.9                          | 4.9             | 1.2             | 2.4      | 3.4      | 2.4  |   |
| 男性60代        | 1274  | 75.9   | 13.7 | 12.8      | 8.6              | 5.4   | 6.0       | 2.4                          | 3.3                          | 3.1             | 0.9             | 3.7      | 2.7      | 2.5  |   |
| 男性70代        | 1027  | 75.7   | 17.2 | 17.4      | 7.9              | 10.8  | 2.6       | 3.4                          | 3.7                          | 4.3             | 0.9             | 4.7      | 0.4      | 3.9  |   |
| 女性10代        | 179   | 48.6   | 14.0 | 15.6      | 2.8              | 3.4   | 4.5       | 2.2                          | 3.9                          | 1.7             | 38.0            | 0.6      | 1.1      | 11.7 |   |
| 女性20代        | 759   | 59.6   | 20.0 | 11.9      | 12.8             | 2.9   | 5.8       | 3.7                          | 3.8                          | 4.1             | 7.0             | 1.4      | 2.5      | 4.3  |   |
| 女性30代        | 858   | 59.6   | 28.3 | 8.0       | 13.5             | 2.9   | 2.4       | 3.8                          | 3.4                          | 2.3             | 0.6             | 3.0      | 0.9      | 2.7  |   |
| 女性40代        | 984   | 59.5   | 27.6 | 8.2       | 12.3             | 5.2   | 2.8       | 5.1                          | 2.5                          | 1.5             | 1.4             | 2.6      | 1.3      | 2.3  |   |
| 女性50代        | 931   | 60.7   | 22.8 | 9.7       | 19.7             | 5.3   | 2.1       | 5.4                          | 3.2                          | 1.9             | 0.6             | 2.3      | 0.8      | 2.5  |   |
| 女性60代        | 1567  | 61.1   | 19.1 | 11.4      | 18.4             | 7.6   | 1.4       | 8.6                          | 3.1                          | 1.3             | 0.4             | 2.3      | 0.4      | 2.0  |   |
| 女性70代        | 842   | 58.4   | 17.3 | 19.2      | 17.7             | 13.1  | 0.8       | 11.2                         | 5.3                          | 1.1             | 0.7             | 4.3      | 0.5      | 3.6  |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 3407  | 65.8   | 17.0 | 12.7      | 14.1             | 5.2   | 5.1       | 4.8                          | 4.0                          | 3.6             | 3.2             | 2.6      | 1.4      | 2.8  |   |
| 東京都区部        | 1067  | 62.0   | 14.6 | 12.7      | 17.1             | 4.8   | 5.9       | 5.7                          | 4.0                          | 3.7             | 3.9             | 2.5      | 1.2      | 3.0  |   |
| 政令指定都市       | 2340  | 67.5   | 18.1 | 12.6      | 12.7             | 5.4   | 4.7       | 4.3                          | 4.0                          | 3.5             | 2.9             | 2.6      | 1.5      | 2.7  |   |
| 大都市          | 5141  | 65.7   | 17.1 | 12.7      | 11.9             | 6.0   | 5.0       | 4.2                          | 3.9                          | 3.9             | 3.5             | 2.3      | 1.7      | 2.7  |   |
| 小都市          | 3191  | 64.6   | 18.6 | 12.6      | 10.0             | 6.5   | 4.7       | 4.3                          | 4.1                          | 3.2             | 3.3             | 3.0      | 1.9      | 2.5  |   |
| 町村           | 968   | 65.1   | 18.1 | 11.3      | 7.5              | 7.4   | 4.9       | 4.1                          | 3.8                          | 4.1             | 3.5             | 2.6      | 2.4      | 2.3  |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 71.2   | 15.7 | 11.0      | 16.3             | 6.6   | 3.4       | 4.4                          | 4.7                          | 3.5             | 3.7             | 2.5      | 1.2      | 3.3  |   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 66.3   | 14.5 | 13.4      | 13.5             | 7.8   | 4.2       | 5.7                          | 4.6                          | 3.4             | 3.8             | 2.3      | 1.6      | 2.2  |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 58.9   | 22.6 | 13.1      | 5.3              | 3.5   | 7.2       | 2.8                          | 2.7                          | 4.1             | 2.6             | 2.9      | 2.4      | 2.5  |   |
| しなかった・わからない  | 0     | -      | -    | -         | -                | -   | -         | -                            | -                            | -               | -               | -        | -        | -    |   |

## カ この1年間に運動・スポーツを行った理由

この1年間に運動・スポーツを行った理由を聞いたところ、「健康のため」を挙げた者の割合が77.4%と最も高く、以下、「体力増進・維持のため」(53.0%)、「楽しみ、気晴らしとして」(45.1%)、「運動不足を感じるから」(43.3%)などの順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「健康のため」(38.0%)が最も高くなっている。

性別に見ると、ほぼ全ての項目で女性が男性より高く、特に「肥満解消、ダイエットとして」「美容のため」は男性を大きく上回っている。

年代別に見ると、「健康のため」「体力増進・維持のため」「運動不足を感じるから」を挙げた者の割合は年齢が高い層ほど高い。また、「家族のふれあいとして」を挙げた者の割合は30代・40代で、「自己の記録や能力を向上させるため」「精神の修行や訓練のため」は10代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「健康のため」「体力増進・維持のため」「筋力増進・維持のため」を挙げた者の割合は運動頻度が高いほど高く、「友人・仲間との交流として」、「家族のふれあいとして」を挙げた割合は運動頻度の低い週1回未満の者で、それぞれ高くなっている。

(図 2-1-カ、表 2-1-カ)

図 2-1-カ 運動・スポーツを行った理由 (Q16)

<複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]

n = 12707

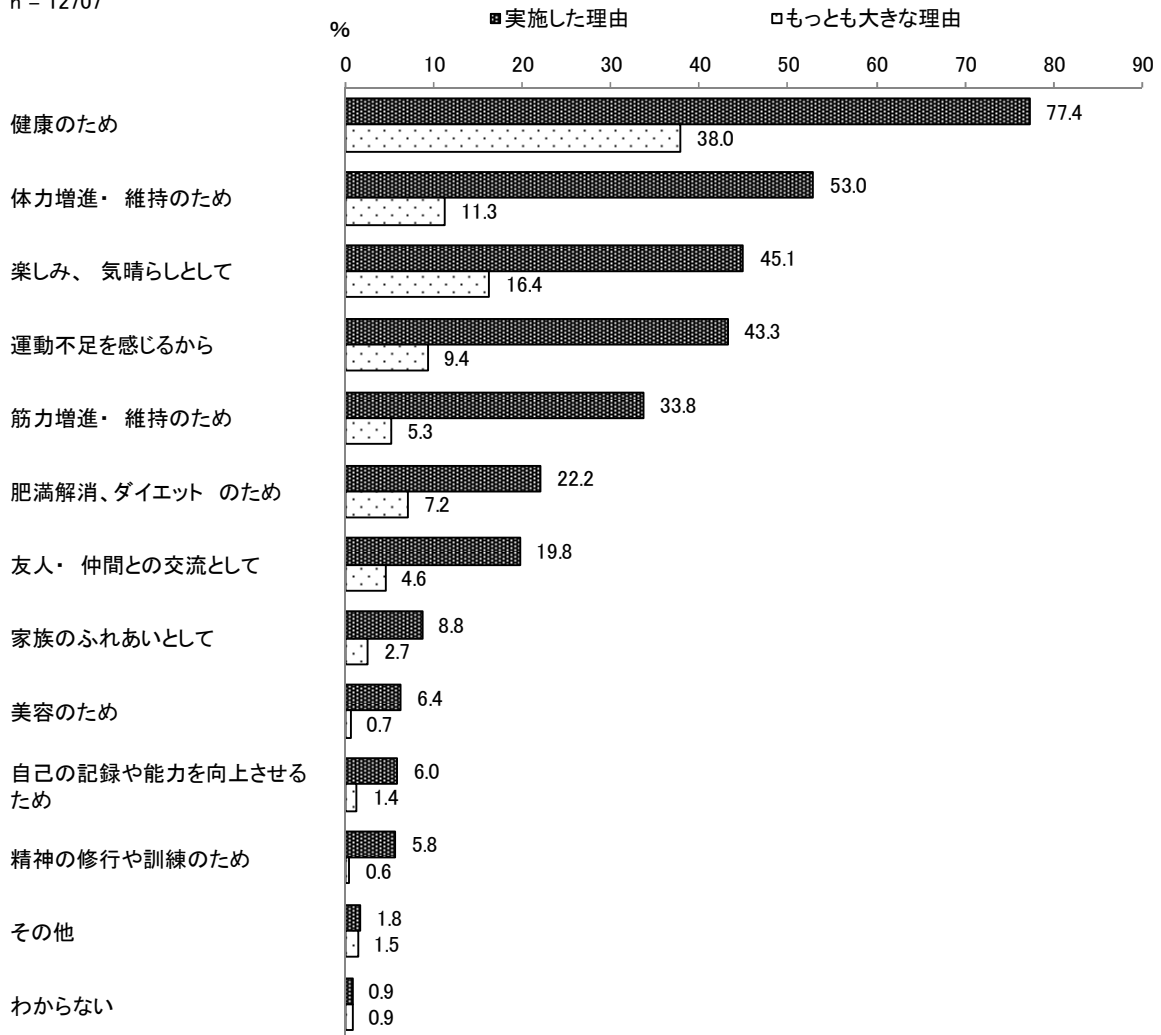


表 2-1-カ 運動・スポーツを行った理由 (Q16)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

|              | n =   | 健康のため | 体力増進・維持のため | 楽しみ、気晴らしとして | 運動不足を感じるから | 筋力増進・維持のため | 肥満解消、ダイエットのため | 友人・仲間との交流として | 家族のふれあいとして | 美容のため | 自己の記録や能力を向上させるため | 精神の修行や訓練のため | その他  | わからない | % |
|--------------|-------|-------|------------|-------------|------------|------------|---------------|--------------|------------|-------|------------------|-------------|------|-------|---|
| 全体           | 12707 | 77.4  | 53.0       | 45.1        | 43.3       | 33.8       | 22.2          | 19.8         | 8.8        | 6.4   | 6.0              | 5.8         | 1.8  | 0.9   |   |
| 男性           | 6587  | 76.8  | 53.0       | 44.0        | 40.1       | 31.9       | 17.3          | 19.8         | 6.7        | 1.5   | 7.3              | 6.7         | 1.4  | 1.2   |   |
| 女性           | 6120  | 78.0  | 53.0       | 46.3        | 46.8       | 35.9       | 27.6          | 19.9         | 11.0       | 11.7  | 4.5              | 4.8         | 2.2  | 0.6   |   |
| 10代          | 384   | 50.5  | 41.1       | 44.3        | 25.3       | 29.4       | 18.2          | 29.4         | 4.7        | 5.2   | 13.8             | 13.8        | 8.9  | 2.3   |   |
| 20代          | 1686  | 64.5  | 43.2       | 47.6        | 36.7       | 27.3       | 21.8          | 21.8         | 7.0        | 7.9   | 7.2              | 8.1         | 2.7  | 1.4   |   |
| 30代          | 1881  | 70.1  | 44.9       | 43.2        | 39.1       | 27.5       | 24.3          | 15.1         | 12.0       | 8.8   | 5.5              | 7.6         | 1.5  | 1.0   |   |
| 40代          | 2149  | 72.2  | 46.9       | 43.7        | 40.3       | 28.0       | 25.4          | 16.3         | 13.5       | 8.1   | 5.9              | 6.2         | 1.2  | 1.3   |   |
| 50代          | 1897  | 79.4  | 54.1       | 45.5        | 44.6       | 33.3       | 24.3          | 16.9         | 8.2        | 7.1   | 5.8              | 5.0         | 1.9  | 0.9   |   |
| 60代          | 2841  | 87.3  | 62.3       | 44.2        | 49.1       | 40.4       | 21.2          | 19.7         | 7.1        | 4.6   | 5.0              | 3.5         | 1.4  | 0.6   |   |
| 70代          | 1869  | 90.6  | 64.2       | 47.4        | 50.6       | 44.2       | 17.3          | 28.2         | 5.9        | 2.8   | 5.6              | 4.0         | 0.9  | 0.2   |   |
| 男性10代        | 205   | 56.1  | 46.8       | 46.3        | 22.9       | 36.1       | 7.8           | 29.8         | 5.4        | 2.0   | 17.6             | 18.5        | 5.9  | 2.0   |   |
| 男性20代        | 927   | 65.8  | 48.2       | 47.0        | 31.8       | 32.3       | 14.0          | 23.8         | 4.7        | 2.7   | 8.7              | 9.7         | 1.5  | 1.4   |   |
| 男性30代        | 1023  | 71.8  | 49.8       | 40.3        | 34.1       | 30.7       | 17.1          | 16.1         | 7.3        | 2.2   | 7.7              | 8.5         | 1.3  | 1.5   |   |
| 男性40代        | 1165  | 71.8  | 47.0       | 42.9        | 35.8       | 27.9       | 19.7          | 17.6         | 9.4        | 1.9   | 7.1              | 7.6         | 1.0  | 1.8   |   |
| 男性50代        | 966   | 76.5  | 51.3       | 45.9        | 40.2       | 26.8       | 19.0          | 18.4         | 6.3        | 0.9   | 7.0              | 6.2         | 1.6  | 1.4   |   |
| 男性60代        | 1274  | 86.3  | 58.8       | 42.6        | 47.3       | 33.9       | 18.7          | 16.9         | 6.6        | 0.7   | 5.3              | 3.5         | 1.0  | 0.8   |   |
| 男性70代        | 1027  | 90.2  | 63.0       | 45.5        | 52.8       | 38.8       | 16.1          | 25.3         | 5.6        | 0.5   | 6.4              | 3.2         | 1.0  | 0.2   |   |
| 女性10代        | 179   | 44.1  | 34.6       | 41.9        | 27.9       | 21.8       | 30.2          | 29.1         | 3.9        | 8.9   | 9.5              | 8.4         | 12.3 | 2.8   |   |
| 女性20代        | 759   | 62.8  | 37.2       | 48.2        | 42.7       | 21.2       | 31.4          | 19.2         | 9.7        | 14.2  | 5.3              | 6.2         | 4.1  | 1.4   |   |
| 女性30代        | 858   | 68.1  | 39.2       | 46.7        | 45.1       | 23.8       | 32.9          | 13.9         | 17.5       | 16.7  | 2.8              | 6.5         | 1.9  | 0.5   |   |
| 女性40代        | 984   | 72.7  | 46.7       | 44.7        | 45.5       | 28.0       | 32.1          | 14.8         | 18.3       | 15.3  | 4.4              | 4.7         | 1.4  | 0.7   |   |
| 女性50代        | 931   | 82.4  | 57.0       | 45.2        | 49.3       | 40.1       | 29.8          | 15.3         | 10.1       | 13.5  | 4.5              | 3.7         | 2.3  | 0.4   |   |
| 女性60代        | 1567  | 88.2  | 65.2       | 45.6        | 50.5       | 45.7       | 23.2          | 22.0         | 7.5        | 7.8   | 4.7              | 3.4         | 1.7  | 0.4   |   |
| 女性70代        | 842   | 91.1  | 65.6       | 49.6        | 47.9       | 50.8       | 18.8          | 31.7         | 6.3        | 5.7   | 4.5              | 4.9         | 0.7  | 0.1   |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 3407  | 78.0  | 54.4       | 47.3        | 44.1       | 34.4       | 22.2          | 20.1         | 9.8        | 7.1   | 6.4              | 5.2         | 2.0  | 1.0   |   |
| 東京都区部        | 1067  | 75.8  | 54.1       | 47.4        | 43.6       | 34.8       | 24.5          | 21.3         | 10.6       | 8.4   | 8.6              | 7.0         | 2.2  | 0.8   |   |
| 政令指定都市       | 2340  | 79.0  | 54.6       | 47.2        | 44.3       | 34.2       | 21.2          | 19.6         | 9.5        | 6.5   | 5.3              | 4.4         | 1.8  | 1.1   |   |
| 大都市          | 5141  | 78.9  | 54.5       | 45.5        | 42.8       | 34.5       | 21.7          | 20.5         | 8.1        | 5.9   | 6.2              | 5.9         | 1.7  | 0.6   |   |
| 小都市          | 3191  | 75.1  | 49.9       | 44.0        | 43.7       | 32.9       | 22.3          | 19.6         | 9.0        | 6.4   | 5.3              | 6.0         | 1.9  | 1.1   |   |
| 町村           | 968   | 74.7  | 50.2       | 39.3        | 42.1       | 31.1       | 24.9          | 16.1         | 8.4        | 6.1   | 5.5              | 6.5         | 1.4  | 1.8   |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 88.6  | 65.8       | 42.6        | 40.6       | 45.5       | 24.8          | 17.6         | 5.6        | 8.0   | 9.6              | 8.0         | 2.6  | 0.4   |   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 82.7  | 57.9       | 45.5        | 48.5       | 37.2       | 24.4          | 19.1         | 7.6        | 7.1   | 6.0              | 5.8         | 1.4  | 0.4   |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 61.0  | 35.5       | 47.0        | 40.1       | 19.1       | 17.4          | 22.8         | 13.2       | 4.0   | 2.5              | 3.6         | 1.4  | 1.9   |   |
| しなかった・わからない  | 0     | -     | -          | -           | -          | -          | -             | -            | -          | -     | -                | -           | -    | -     |   |

(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について

ア 運動・スポーツの実施状況の変化

1年前と比べて運動・スポーツの実施頻度が増えたかどうかを聞いたところ、「あまり変わらない・変わらない」が62.9%で最も高くなった。また、「増えた」(12.0%)に対して、「減った」(17.8%)の方が高くなった。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

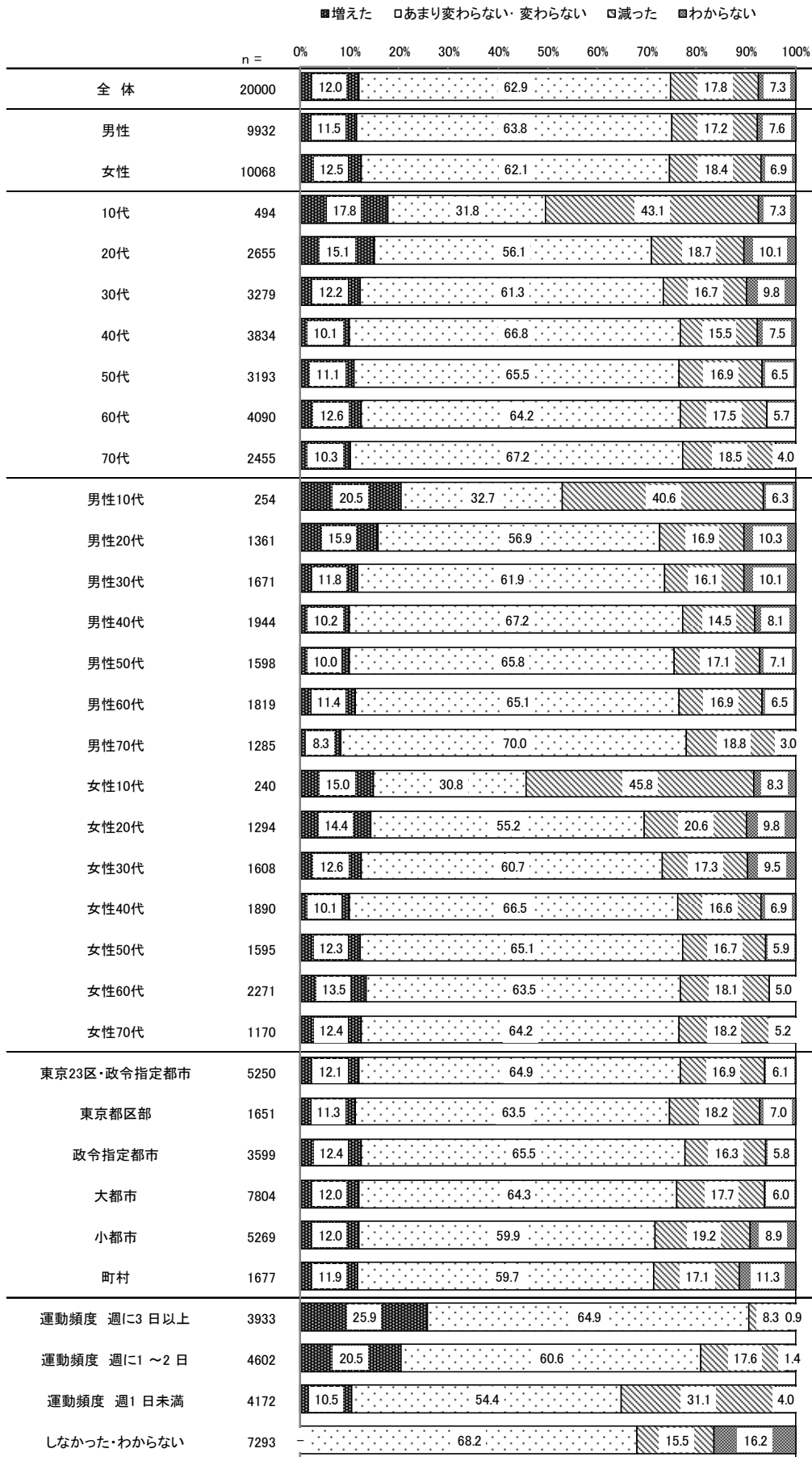
年代別に見ると、10代で「減った」が「増えた」を大きく上回っている。また、10代ほどではないが、他の年代もすべて「減った」の方が「増えた」より高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「増えた」割合が高く、運動頻度が低いほど「減った」割合が高くなっている。

(図 2-2-ア)

図 2-2-ア 運動・スポーツの実施状況の変化 (Q26)

[基数：回答者全員]





## イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度

現在の運動・スポーツの実施頻度に満足しているかと聞いたところ、「もっとやりたいと思う」が46.6%で最も高く、「満足している」(14.5%)を大きく上回った。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

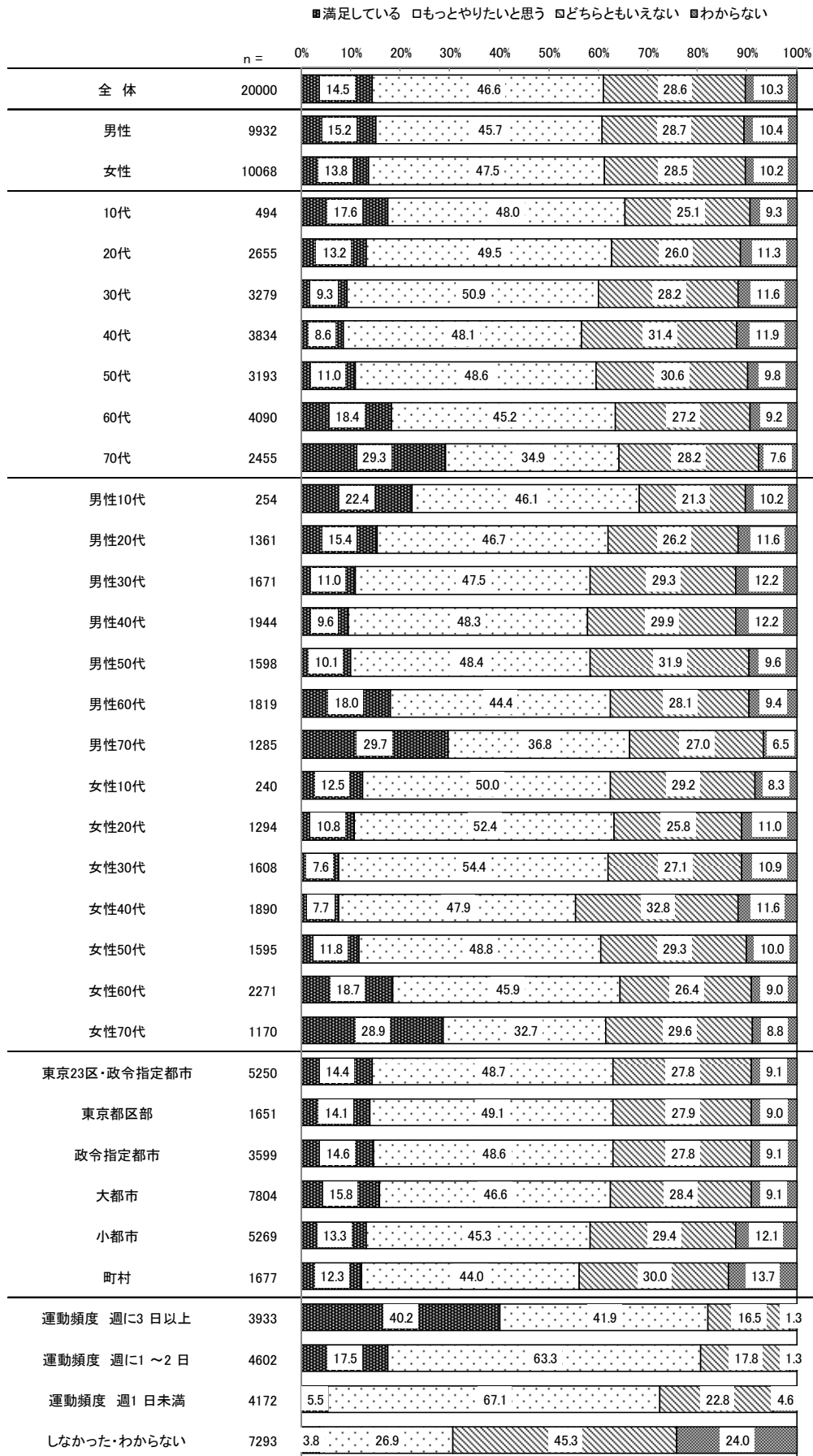
年代別に見ると、「満足している」割合は70代で最も高く、30代・40代で低くなっている。「もっとやりたいと思う」割合は10代～50代の幅広い年代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「満足している」割合が高く、運動頻度が低いほど「もっとやりたいと思う」割合が高くなっている。

(図 2-2-イ)

図 2-2-イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度 (Q27)

[基数：回答者全員]



## ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由

1年前に比べて運動・スポーツの実施頻度がなぜ増加したかを聞いたところ、「特に理由はない」(23.1%)を挙げた者の割合が最も高くなっており、何らかの理由がある割合は75.5%（「特に理由はない」23.1%、「わからない」1.4%を除く割合）となっている。

増加した理由は、高い順に「仕事が忙しくなくなったから」(18.9%)、「仲間ができたから」(18.0%)、「健康になったから」(17.4%)、「運動・スポーツが好きになったから」(16.4%)などとなっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事が忙しくなくなったから」(14.7%)が最も高くなっている。

性別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」「健康になったから」を挙げた者の割合は男性が、「家事や育児が忙しくなくなったから」を挙げた者の割合は女性が、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」を挙げた者の割合は20代・30代・60代で、「仲間ができたから」、「健康になったから」、「運動・スポーツが好きになったから」を挙げた者の割合は70代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「健康になったから」、「運動・スポーツが好きになったから」「場所や施設ができたから」を挙げた者の割合は運動頻度が高いほど高くなっている。

(図 2-2-ウ、表 2-2-ウ)

図 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q28)  
 <複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツの実施が増加し、運動頻度に満足している者]

n = 1156

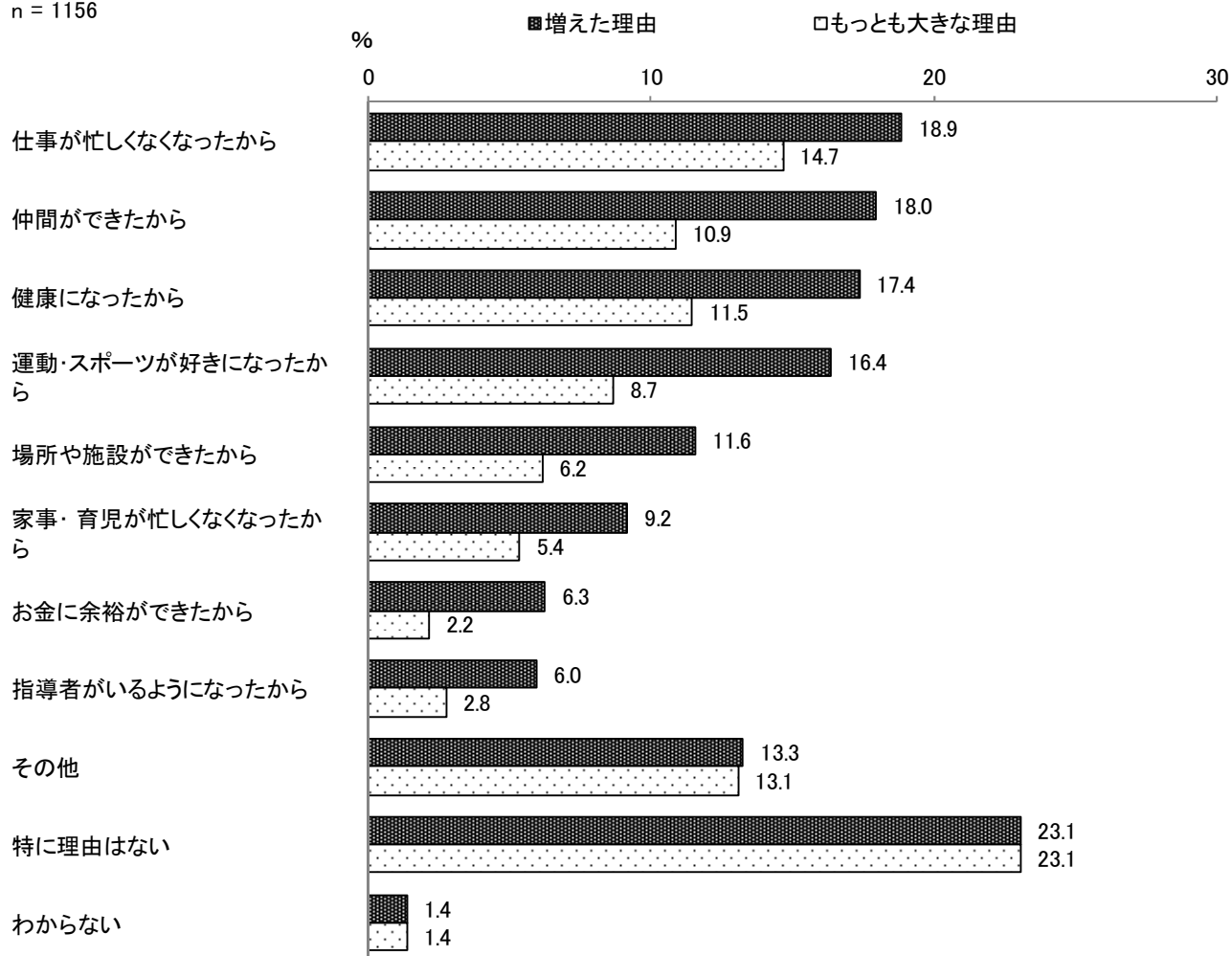


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q28)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が増加し、運動頻度に満足している者]

|              | n =  | な仕事<br>が忙し<br>くなく | 仲間<br>がで<br>きた<br>から | 健康<br>に<br>な<br>った<br>から | 好運<br>動<br>に<br>な<br>った<br>から | た場<br>所<br>や<br>施<br>設<br>が<br>で<br>き | く家<br>事<br>・<br>育<br>児<br>が<br>忙<br>し | たお<br>金<br>に<br>余<br>裕<br>が<br>で<br>き | に指<br>導<br>者<br>が<br>い<br>る<br>よ<br>う | そ<br>の<br>他 | 特<br>に<br>理<br>由<br>は<br>な<br>い | わ<br>か<br>ら<br>な<br>い | % |
|--------------|------|-------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------------------|-----------------------|---|
| 全 体          | 1156 | 18.9              | 18.0                 | 17.4                     | 16.4                          | 11.6                                  | 9.2                                   | 6.3                                   | 6.0                                   | 13.3        | 23.1                            | 1.4                   |   |
| 男性           | 545  | 25.9              | 17.4                 | 21.3                     | 18.5                          | 9.9                                   | 5.5                                   | 8.1                                   | 4.4                                   | 8.8         | 21.7                            | 1.1                   |   |
| 女性           | 611  | 12.6              | 18.5                 | 13.9                     | 14.6                          | 13.1                                  | 12.4                                  | 4.7                                   | 7.4                                   | 17.3        | 24.4                            | 1.6                   |   |
| 10代          | 48   | 12.5              | 20.8                 | 14.6                     | 8.3                           | 18.8                                  | -                                     | 6.3                                   | 4.2                                   | 6.3         | 37.5                            | 2.1                   |   |
| 20代          | 187  | 21.9              | 19.8                 | 16.0                     | 13.9                          | 13.9                                  | 14.4                                  | 13.4                                  | 7.0                                   | 9.6         | 18.7                            | 2.7                   |   |
| 30代          | 166  | 27.1              | 13.9                 | 10.8                     | 18.7                          | 7.8                                   | 13.9                                  | 3.0                                   | 3.6                                   | 11.4        | 21.1                            | 1.8                   |   |
| 40代          | 152  | 14.5              | 13.8                 | 13.8                     | 14.5                          | 5.3                                   | 11.2                                  | 5.3                                   | 3.3                                   | 16.4        | 24.3                            | 1.3                   |   |
| 50代          | 171  | 16.4              | 14.0                 | 14.6                     | 14.0                          | 12.3                                  | 6.4                                   | 5.3                                   | 5.3                                   | 14.6        | 31.0                            | 0.6                   |   |
| 60代          | 266  | 21.8              | 18.8                 | 19.2                     | 16.2                          | 10.5                                  | 7.1                                   | 6.0                                   | 6.0                                   | 15.0        | 22.9                            | 1.1                   |   |
| 70代          | 166  | 10.8              | 25.9                 | 29.5                     | 24.1                          | 17.5                                  | 5.4                                   | 4.2                                   | 10.8                                  | 14.5        | 16.9                            | 0.6                   |   |
| 男性10代        | 31   | 19.4              | 22.6                 | 16.1                     | 6.5                           | 16.1                                  | -                                     | 9.7                                   | -                                     | 6.5         | 32.3                            | -                     |   |
| 男性20代        | 102  | 31.4              | 28.4                 | 18.6                     | 18.6                          | 13.7                                  | 9.8                                   | 18.6                                  | 8.8                                   | 4.9         | 15.7                            | -                     |   |
| 男性30代        | 89   | 33.7              | 7.9                  | 13.5                     | 18.0                          | 6.7                                   | 11.2                                  | 4.5                                   | 2.2                                   | 9.0         | 23.6                            | 1.1                   |   |
| 男性40代        | 77   | 20.8              | 18.2                 | 18.2                     | 16.9                          | 7.8                                   | 7.8                                   | 5.2                                   | 3.9                                   | 15.6        | 20.8                            | -                     |   |
| 男性50代        | 79   | 20.3              | 10.1                 | 19.0                     | 17.7                          | 12.7                                  | 1.3                                   | 5.1                                   | 2.5                                   | 7.6         | 32.9                            | 1.3                   |   |
| 男性60代        | 105  | 30.5              | 17.1                 | 25.7                     | 20.0                          | 5.7                                   | 1.0                                   | 7.6                                   | 2.9                                   | 5.7         | 17.1                            | 2.9                   |   |
| 男性70代        | 62   | 14.5              | 19.4                 | 38.7                     | 25.8                          | 11.3                                  | 3.2                                   | 3.2                                   | 8.1                                   | 14.5        | 17.7                            | 1.6                   |   |
| 女性10代        | 17   | -                 | 17.6                 | 11.8                     | 11.8                          | 23.5                                  | -                                     | -                                     | 11.8                                  | 5.9         | 47.1                            | 5.9                   |   |
| 女性20代        | 85   | 10.6              | 9.4                  | 12.9                     | 8.2                           | 14.1                                  | 20.0                                  | 7.1                                   | 4.7                                   | 15.3        | 22.4                            | 5.9                   |   |
| 女性30代        | 77   | 19.5              | 20.8                 | 7.8                      | 19.5                          | 9.1                                   | 16.9                                  | 1.3                                   | 5.2                                   | 14.3        | 18.2                            | 2.6                   |   |
| 女性40代        | 75   | 8.0               | 9.3                  | 9.3                      | 12.0                          | 2.7                                   | 14.7                                  | 5.3                                   | 2.7                                   | 17.3        | 28.0                            | 2.7                   |   |
| 女性50代        | 92   | 13.0              | 17.4                 | 10.9                     | 10.9                          | 12.0                                  | 10.9                                  | 5.4                                   | 7.6                                   | 20.7        | 29.3                            | -                     |   |
| 女性60代        | 161  | 16.1              | 19.9                 | 14.9                     | 13.7                          | 13.7                                  | 11.2                                  | 5.0                                   | 8.1                                   | 21.1        | 26.7                            | -                     |   |
| 女性70代        | 104  | 8.7               | 29.8                 | 24.0                     | 23.1                          | 21.2                                  | 6.7                                   | 4.8                                   | 12.5                                  | 14.4        | 16.3                            | -                     |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 291  | 23.0              | 15.1                 | 20.3                     | 16.5                          | 13.4                                  | 10.3                                  | 8.9                                   | 6.9                                   | 13.7        | 18.2                            | 1.0                   |   |
| 東京都区部        | 96   | 18.8              | 17.7                 | 19.8                     | 20.8                          | 14.6                                  | 12.5                                  | 11.5                                  | 8.3                                   | 14.6        | 15.6                            | 1.0                   |   |
| 政令指定都市       | 195  | 25.1              | 13.8                 | 20.5                     | 14.4                          | 12.8                                  | 9.2                                   | 7.7                                   | 6.2                                   | 13.3        | 19.5                            | 1.0                   |   |
| 大都市          | 457  | 19.0              | 20.1                 | 19.9                     | 18.6                          | 11.2                                  | 9.0                                   | 7.0                                   | 4.4                                   | 13.8        | 21.0                            | 1.5                   |   |
| 小都市          | 318  | 15.1              | 17.6                 | 14.2                     | 14.5                          | 11.9                                  | 8.2                                   | 3.8                                   | 6.6                                   | 12.6        | 27.7                            | 1.3                   |   |
| 町村           | 90   | 17.8              | 17.8                 | 6.7                      | 12.2                          | 6.7                                   | 10.0                                  | 3.3                                   | 8.9                                   | 12.2        | 33.3                            | 2.2                   |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 608  | 19.6              | 17.6                 | 22.5                     | 18.6                          | 12.7                                  | 9.9                                   | 5.8                                   | 5.9                                   | 12.5        | 21.1                            | 1.2                   |   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 391  | 20.2              | 19.4                 | 12.5                     | 14.8                          | 11.5                                  | 8.2                                   | 6.6                                   | 5.9                                   | 11.8        | 25.1                            | 0.8                   |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 157  | 12.7              | 15.9                 | 9.6                      | 12.1                          | 7.6                                   | 8.9                                   | 7.6                                   | 6.4                                   | 20.4        | 26.1                            | 3.8                   |   |
| しなかった・わからない  | 0    | -                 | -                    | -                        | -                             | -                                     | -                                     | -                                     | -                                     | -           | -                               | -                     |   |

エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない（増やさない）理由

1年前に比べて運動・スポーツの実施頻度が減った・または増やせない理由を聞いたところ、何らかの理由がある割合は72.2%（「特に理由はない」22.2%、「わからない」5.6%を除く割合）となっている。

減少・増やせない理由は、高い順に「仕事や家事が忙しいから」（32.8%）、「面倒くさいから」（24.0%）、「年をとったから」（15.9%）、「お金に余裕がないから」（14.2%）、「運動・スポーツが嫌いだから」（10.0%）などとなっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも、「仕事や家事が忙しいから」（22.0%）が最も高くなっている。

性別に見ると、「面倒くさいから」「運動・スポーツが嫌いだから」を挙げた者の割合は女性が高くなっている。

年代別に見ると、「仕事や家事が忙しいから」を挙げた者の割合は30代・40代で、「面倒くさいから」「場所や施設がないから」を挙げた者の割合は10代で、「年をとったから」「病气やけがをしているから」を挙げた者の割合は70代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「年をとったから」を挙げた者の割合は運動頻度が高いほど高くなっている。一方で、「面倒くさいから」「お金に余裕がないから」「運動・スポーツが嫌いだから」は運動頻度が低いほど高くなっている。

（図 2-2-エ、表 2-2-エ）

図 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q29）

<複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツの実施が横這い・減少、または運動頻度に満足していない者]

n = 18844

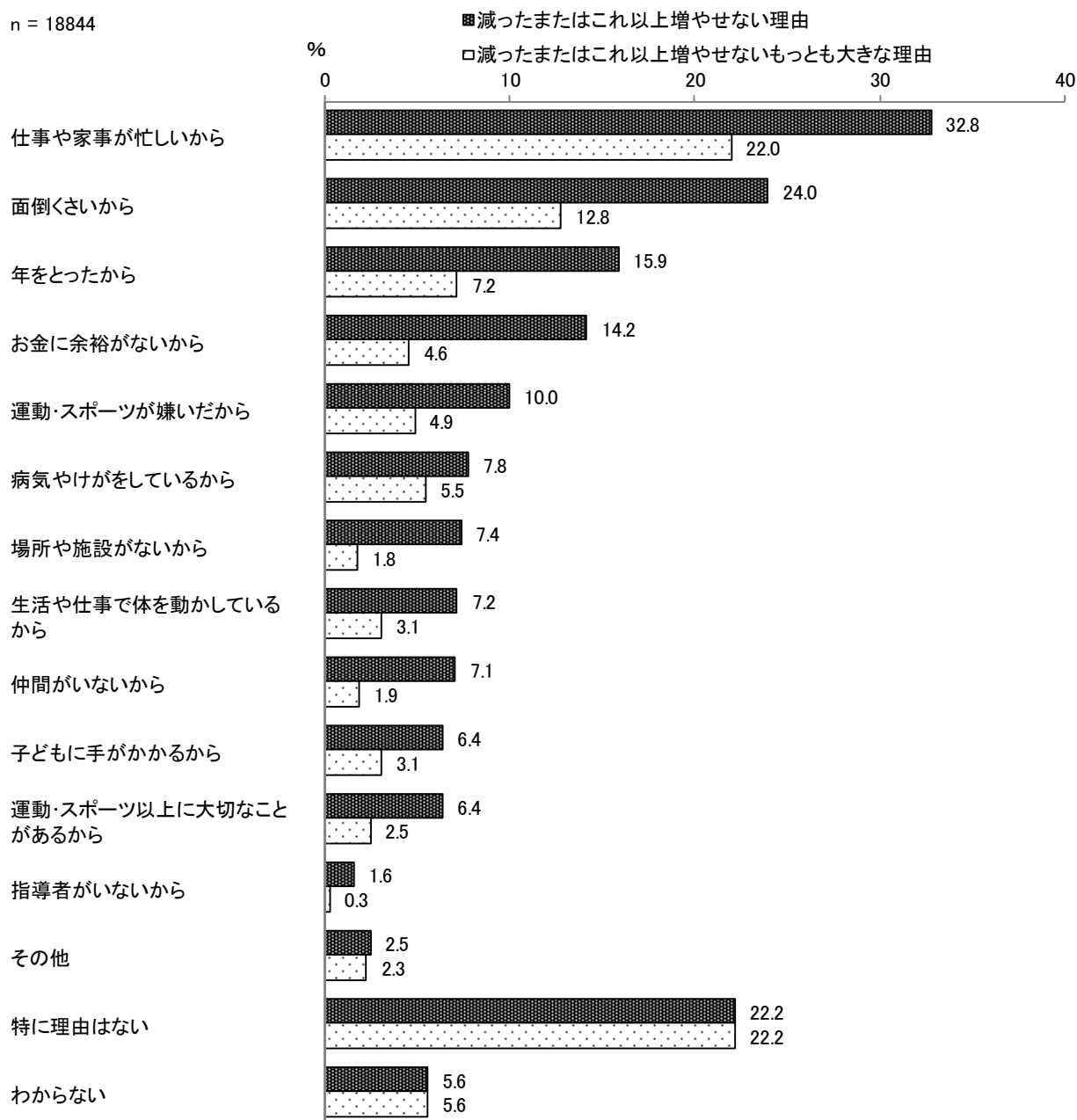


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない(増やさない)理由(Q29)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が減少、または運動頻度に満足していない者]

|              | n =   | 仕事や家事が忙しいから | 面倒くさいから | 年をとったから | お金に余裕がないから | 運動・スポーツが嫌いだから | 病气やけがをしているから | 場所や施設がないから | 生活や仕事で体を動かしているから | 仲間がいないから | 子どもに手がかかるから | 運動・スポーツ以上に大切なことがあるから | 指導者がいないから | その他 | 特に理由はない | わからない | % |
|--------------|-------|-------------|---------|---------|------------|---------------|--------------|------------|------------------|----------|-------------|----------------------|-----------|-----|---------|-------|---|
| 全体           | 18844 | 32.8        | 24.0    | 15.9    | 14.2       | 10.0          | 7.8          | 7.4        | 7.2              | 7.1      | 6.4         | 6.4                  | 1.6       | 2.5 | 22.2    | 5.6   |   |
| 男性           | 9387  | 31.5        | 20.0    | 16.7    | 12.2       | 5.9           | 7.3          | 6.6        | 5.6              | 6.8      | 3.7         | 6.0                  | 1.4       | 1.9 | 25.7    | 6.9   |   |
| 女性           | 9457  | 34.2        | 28.0    | 15.2    | 16.2       | 14.1          | 8.2          | 8.2        | 8.8              | 7.3      | 9.0         | 6.8                  | 1.8       | 3.1 | 18.8    | 4.4   |   |
| 10代          | 446   | 30.7        | 32.1    | 2.9     | 17.7       | 13.9          | 3.1          | 16.8       | 3.8              | 15.9     | 1.3         | 16.4                 | 5.8       | 4.7 | 14.6    | 6.1   |   |
| 20代          | 2468  | 40.7        | 27.0    | 3.6     | 18.8       | 11.1          | 4.2          | 10.6       | 4.4              | 9.9      | 8.8         | 8.7                  | 2.0       | 1.9 | 16.5    | 8.1   |   |
| 30代          | 3113  | 42.8        | 27.5    | 6.2     | 16.6       | 11.4          | 4.9          | 8.6        | 4.6              | 7.7      | 17.4        | 5.6                  | 1.4       | 1.6 | 16.3    | 6.7   |   |
| 40代          | 3682  | 43.2        | 28.7    | 11.5    | 17.2       | 12.1          | 6.9          | 7.0        | 5.7              | 6.1      | 9.3         | 5.5                  | 1.2       | 1.5 | 19.1    | 5.4   |   |
| 50代          | 3022  | 38.0        | 24.9    | 17.6    | 15.5       | 10.6          | 9.7          | 7.3        | 8.0              | 6.8      | 2.2         | 5.9                  | 1.5       | 2.2 | 21.7    | 4.3   |   |
| 60代          | 3824  | 20.3        | 20.5    | 23.9    | 9.5        | 8.6           | 10.0         | 5.8        | 10.7             | 6.1      | 0.5         | 6.0                  | 1.6       | 3.7 | 28.5    | 4.8   |   |
| 70代          | 2289  | 8.8         | 11.9    | 36.7    | 6.4        | 4.3           | 11.6         | 3.9        | 9.7              | 4.9      | 0.1         | 5.5                  | 1.4       | 3.9 | 33.3    | 4.8   |   |
| 男性10代        | 223   | 30.5        | 23.3    | 2.2     | 17.5       | 9.0           | 3.6          | 16.1       | 2.2              | 19.7     | 1.3         | 14.8                 | 6.7       | 4.5 | 16.1    | 6.3   |   |
| 男性20代        | 1259  | 36.8        | 20.7    | 4.1     | 14.8       | 7.1           | 4.1          | 9.1        | 4.1              | 9.0      | 2.9         | 9.7                  | 2.1       | 1.0 | 21.7    | 9.0   |   |
| 男性30代        | 1582  | 41.7        | 21.7    | 6.2     | 12.9       | 6.7           | 4.9          | 7.2        | 4.3              | 7.1      | 9.9         | 5.0                  | 0.9       | 1.3 | 21.2    | 7.5   |   |
| 男性40代        | 1867  | 42.4        | 21.7    | 11.4    | 14.8       | 7.1           | 5.2          | 5.7        | 4.2              | 5.5      | 6.5         | 4.8                  | 1.2       | 1.0 | 22.9    | 7.7   |   |
| 男性50代        | 1519  | 38.2        | 21.7    | 19.3    | 13.4       | 5.4           | 9.5          | 7.6        | 5.9              | 6.3      | 1.6         | 4.9                  | 1.2       | 1.3 | 24.2    | 5.5   |   |
| 男性60代        | 1714  | 17.9        | 19.7    | 26.5    | 9.3        | 5.6           | 9.3          | 5.3        | 7.7              | 6.0      | 0.5         | 5.5                  | 1.2       | 3.1 | 31.2    | 6.1   |   |
| 男性70代        | 1223  | 7.0         | 12.3    | 36.6    | 6.1        | 2.4           | 12.3         | 3.3        | 7.8              | 5.5      | -           | 5.6                  | 1.2       | 3.9 | 35.7    | 5.3   |   |
| 女性10代        | 223   | 30.9        | 40.8    | 3.6     | 17.9       | 18.8          | 2.7          | 17.5       | 5.4              | 12.1     | 1.3         | 17.9                 | 4.9       | 4.9 | 13.0    | 5.8   |   |
| 女性20代        | 1209  | 44.8        | 33.6    | 3.1     | 23.1       | 15.3          | 4.3          | 12.2       | 4.6              | 10.9     | 14.9        | 7.6                  | 1.9       | 2.9 | 11.1    | 7.1   |   |
| 女性30代        | 1531  | 43.8        | 33.5    | 6.2     | 20.4       | 16.3          | 4.9          | 10.1       | 4.8              | 8.3      | 25.1        | 6.2                  | 1.9       | 1.9 | 11.3    | 5.9   |   |
| 女性40代        | 1815  | 44.1        | 35.8    | 11.7    | 19.8       | 17.2          | 8.6          | 8.4        | 7.2              | 6.7      | 12.1        | 6.1                  | 1.2       | 2.1 | 15.1    | 3.1   |   |
| 女性50代        | 1503  | 37.7        | 28.1    | 15.8    | 17.6       | 15.9          | 9.9          | 7.1        | 10.0             | 7.3      | 2.9         | 7.0                  | 1.8       | 3.1 | 19.2    | 3.1   |   |
| 女性60代        | 2110  | 22.2        | 21.2    | 21.8    | 9.7        | 11.0          | 10.6         | 6.2        | 13.2             | 6.2      | 0.6         | 6.5                  | 1.8       | 4.2 | 26.3    | 3.7   |   |
| 女性70代        | 1066  | 11.0        | 11.4    | 36.8    | 6.8        | 6.6           | 10.8         | 4.7        | 11.8             | 4.2      | 0.3         | 5.5                  | 1.5       | 3.9 | 30.6    | 4.2   |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 4959  | 35.3        | 24.8    | 15.0    | 14.9       | 10.5          | 7.7          | 7.8        | 7.4              | 7.3      | 5.9         | 6.7                  | 1.7       | 2.8 | 20.8    | 4.8   |   |
| 東京都区部        | 1555  | 39.2        | 23.7    | 15.6    | 16.1       | 9.6           | 7.5          | 7.6        | 6.4              | 7.4      | 6.2         | 6.9                  | 1.7       | 2.9 | 19.2    | 6.0   |   |
| 政令指定都市       | 3404  | 33.5        | 25.4    | 14.7    | 14.4       | 10.8          | 7.8          | 7.9        | 7.9              | 7.3      | 5.8         | 6.6                  | 1.7       | 2.7 | 21.5    | 4.3   |   |
| 大都市          | 7347  | 31.2        | 22.7    | 17.6    | 13.8       | 9.3           | 8.3          | 6.8        | 7.3              | 6.8      | 5.3         | 6.9                  | 1.4       | 2.5 | 23.3    | 5.3   |   |
| 小都市          | 4951  | 33.1        | 25.9    | 15.0    | 14.4       | 10.6          | 7.3          | 7.9        | 6.8              | 7.3      | 8.1         | 5.7                  | 1.7       | 2.4 | 22.3    | 6.1   |   |
| 町村           | 1587  | 31.9        | 21.9    | 14.2    | 12.7       | 10.0          | 6.7          | 7.4        | 6.6              | 6.8      | 7.4         | 4.7                  | 1.7       | 2.0 | 21.8    | 8.2   |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3325  | 23.7        | 11.4    | 20.1    | 8.3        | 2.9           | 6.7          | 5.4        | 7.7              | 4.5      | 2.9         | 6.0                  | 1.6       | 4.5 | 32.8    | 3.4   |   |
| 運動頻度 週に1~2日  | 4211  | 37.8        | 19.4    | 18.0    | 12.4       | 5.0           | 7.3          | 7.6        | 7.6              | 6.9      | 5.8         | 8.1                  | 1.9       | 2.7 | 19.9    | 2.6   |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4015  | 44.3        | 28.7    | 15.6    | 17.6       | 7.1           | 7.4          | 9.0        | 6.0              | 9.8      | 9.2         | 7.6                  | 1.5       | 2.6 | 13.2    | 3.1   |   |
| しなかった・わからない  | 7293  | 27.9        | 29.9    | 13.1    | 16.0       | 17.7          | 8.7          | 7.3        | 7.3              | 6.8      | 6.7         | 4.8                  | 1.4       | 1.5 | 23.8    | 9.8   |   |



オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②運動・スポーツが嫌いな理由

運動・スポーツが嫌いな理由を聞いたところ、何らかの理由がある割合は92.6%（「特に理由はない」7.0%、「わからない」0.4%を除く割合）となっている。

嫌いな理由は、「苦手だから」を挙げた者の割合が68.8%と最も高く、次いで「疲れるから」（60.1%）となっている。以下、「時間を取られるから」（31.0%）、「お金がかかるから」（19.2%）、「人に見られたくないから」（14.6%）などの順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも、「苦手だから」（42.0%）が最も高くなっている。

性別に見ると、「苦手だから」を挙げた者の割合は女性で高くなっている。

年代別に見ると、「苦手だから」「人に見られたくないから」を挙げた者の割合は10代で、「疲れるから」を挙げた者の割合は20代・30代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「苦手だから」「お金がかかるから」は運動頻度が低いほど高くなっている。

（図2-2-オ、表2-2-オ）

図 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②運動・スポーツが嫌いな理由 (Q30)

<複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

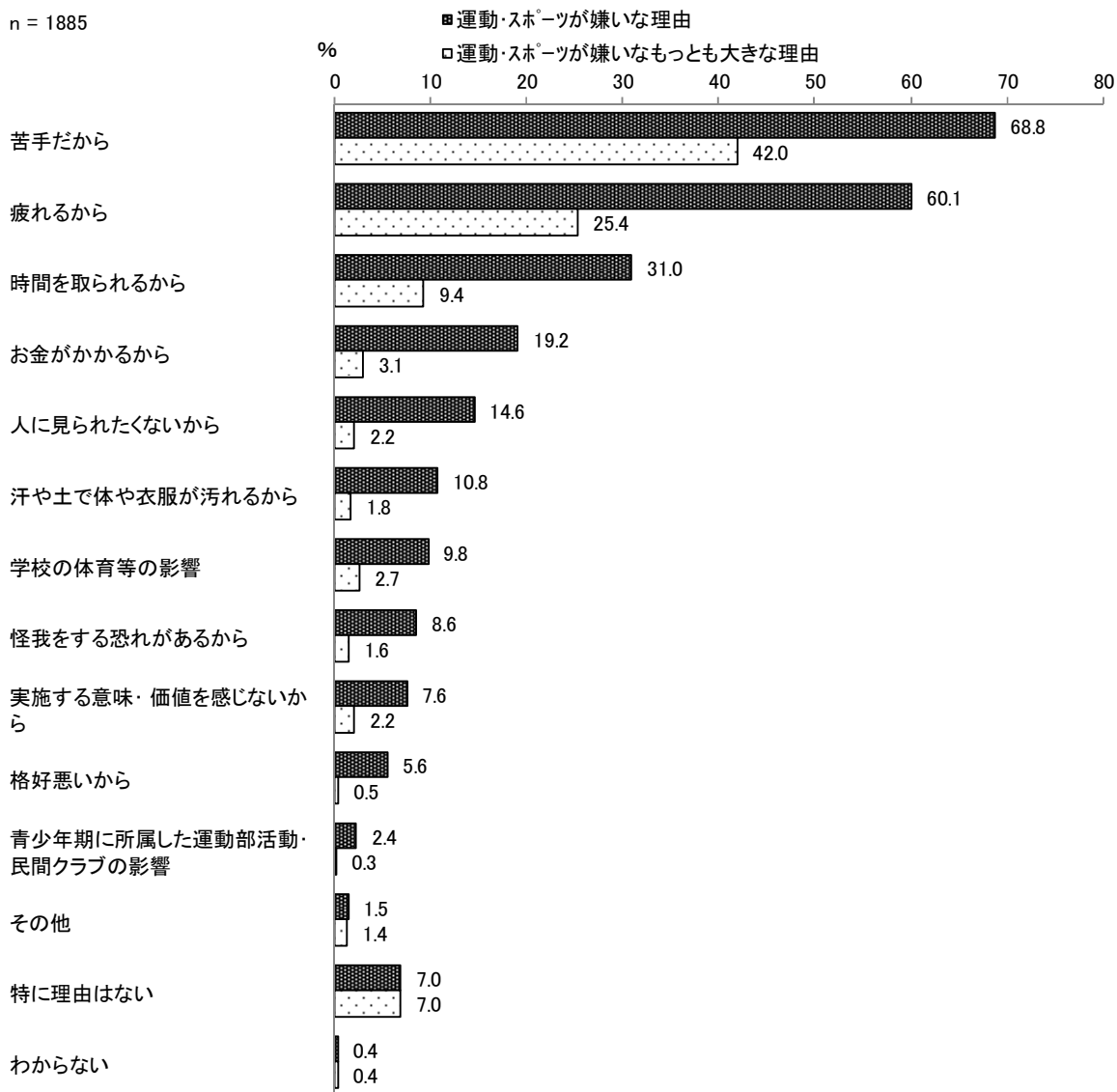


図 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②運動・スポーツが嫌いな理由 (Q30)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

|              | n =  | 苦手だから | 疲れるから | 時間を取られるから | お金がかかるから | 人に見られたくないから | 汗や土で体や衣服が汚れるから | 学校の体育等の影響 | 怪我をする恐れがあるから | 実施する意味・価値を感じないから | 格好悪いから | 青少年期に所属した運動部活動・民間クラブの影響 | その他 | 特に理由はない | わからない |
|--------------|------|-------|-------|-----------|----------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------------|--------|-------------------------|-----|---------|-------|
| 全体           | 1885 | 68.8  | 60.1  | 31.0      | 19.2     | 14.6        | 10.8           | 9.8       | 8.6          | 7.6              | 5.6    | 2.4                     | 1.5 | 7.0     | 0.4   |
| 男性           | 555  | 57.1  | 59.1  | 31.9      | 17.5     | 13.2        | 11.7           | 10.1      | 11.4         | 9.7              | 6.3    | 3.6                     | 1.1 | 8.6     | 0.7   |
| 女性           | 1330 | 73.7  | 60.5  | 30.6      | 19.8     | 15.2        | 10.4           | 9.7       | 7.4          | 6.7              | 5.3    | 1.9                     | 1.7 | 6.3     | 0.2   |
| 10代          | 62   | 80.6  | 61.3  | 25.8      | 14.5     | 41.9        | 17.7           | 16.1      | 11.3         | 8.1              | 12.9   | 1.6                     | -   | 1.6     | -     |
| 20代          | 275  | 69.1  | 73.1  | 32.0      | 22.9     | 22.5        | 14.2           | 17.8      | 12.4         | 11.6             | 8.0    | 4.4                     | -   | 3.6     | 0.7   |
| 30代          | 355  | 72.4  | 79.2  | 35.5      | 18.6     | 17.2        | 13.0           | 12.4      | 7.6          | 9.0              | 8.2    | 3.1                     | 1.4 | 2.8     | -     |
| 40代          | 444  | 68.2  | 66.0  | 31.3      | 22.5     | 15.1        | 10.8           | 7.7       | 7.9          | 7.2              | 4.5    | 2.3                     | 1.1 | 5.4     | 0.2   |
| 50代          | 321  | 72.3  | 52.6  | 36.4      | 21.8     | 11.8        | 10.9           | 5.3       | 8.4          | 6.5              | 5.0    | 1.2                     | 1.6 | 6.5     | 0.3   |
| 60代          | 329  | 62.3  | 38.3  | 23.1      | 12.5     | 5.2         | 5.2            | 8.5       | 7.9          | 6.1              | 2.4    | 1.8                     | 1.8 | 13.7    | 0.6   |
| 70代          | 99   | 60.6  | 24.2  | 22.2      | 12.1     | 4.0         | 7.1            | 3.0       | 6.1          | 1.0              | 2.0    | 1.0                     | 8.1 | 21.2    | 1.0   |
| 男性10代        | 20   | 80.0  | 65.0  | 25.0      | 15.0     | 30.0        | 25.0           | 10.0      | 5.0          | 10.0             | 10.0   | -                       | -   | -       | -     |
| 男性20代        | 90   | 52.2  | 67.8  | 31.1      | 23.3     | 16.7        | 15.6           | 25.6      | 16.7         | 15.6             | 5.6    | 6.7                     | -   | 5.6     | -     |
| 男性30代        | 106  | 64.2  | 75.5  | 34.0      | 16.0     | 19.8        | 11.3           | 12.3      | 10.4         | 7.5              | 9.4    | 4.7                     | 1.9 | 4.7     | -     |
| 男性40代        | 132  | 53.8  | 64.4  | 32.6      | 19.7     | 10.6        | 12.9           | 6.1       | 15.2         | 12.9             | 6.1    | 3.8                     | 0.8 | 9.1     | -     |
| 男性50代        | 82   | 52.4  | 56.1  | 46.3      | 24.4     | 11.0        | 8.5            | 3.7       | 9.8          | 8.5              | 4.9    | 2.4                     | -   | 7.3     | 1.2   |
| 男性60代        | 96   | 55.2  | 35.4  | 21.9      | 5.2      | 7.3         | 6.3            | 7.3       | 7.3          | 6.3              | 5.2    | 2.1                     | 1.0 | 16.7    | 2.1   |
| 男性70代        | 29   | 65.5  | 31.0  | 20.7      | 17.2     | 3.4         | 13.8           | -         | 3.4          | -                | 3.4    | -                       | 6.9 | 13.8    | 3.4   |
| 女性10代        | 42   | 81.0  | 59.5  | 26.2      | 14.3     | 47.6        | 14.3           | 19.0      | 14.3         | 7.1              | 14.3   | 2.4                     | -   | 2.4     | -     |
| 女性20代        | 185  | 77.3  | 75.7  | 32.4      | 22.7     | 25.4        | 13.5           | 14.1      | 10.3         | 9.7              | 9.2    | 3.2                     | -   | 2.7     | 1.1   |
| 女性30代        | 249  | 75.9  | 80.7  | 36.1      | 19.7     | 16.1        | 13.7           | 12.4      | 6.4          | 9.6              | 7.6    | 2.4                     | 1.2 | 2.0     | -     |
| 女性40代        | 312  | 74.4  | 66.7  | 30.8      | 23.7     | 17.0        | 9.9            | 8.3       | 4.8          | 4.8              | 3.8    | 1.6                     | 1.3 | 3.8     | 0.3   |
| 女性50代        | 239  | 79.1  | 51.5  | 33.1      | 20.9     | 12.1        | 11.7           | 5.9       | 7.9          | 5.9              | 5.0    | 0.8                     | 2.1 | 6.3     | -     |
| 女性60代        | 233  | 65.2  | 39.5  | 23.6      | 15.5     | 4.3         | 4.7            | 9.0       | 8.2          | 6.0              | 1.3    | 1.7                     | 2.1 | 12.4    | -     |
| 女性70代        | 70   | 58.6  | 21.4  | 22.9      | 10.0     | 4.3         | 4.3            | 4.3       | 7.1          | 1.4              | 1.4    | 1.4                     | 8.6 | 24.3    | -     |
| 東京23区・政令指定都市 | 519  | 69.6  | 59.3  | 33.1      | 21.4     | 13.5        | 8.9            | 12.3      | 8.7          | 7.3              | 5.8    | 2.5                     | 2.7 | 5.4     | 0.4   |
| 東京都区部        | 150  | 63.3  | 67.3  | 32.7      | 18.0     | 10.7        | 10.7           | 10.0      | 7.3          | 10.0             | 6.0    | 4.7                     | 1.3 | 5.3     | 1.3   |
| 政令指定都市       | 369  | 72.1  | 56.1  | 33.3      | 22.8     | 14.6        | 8.1            | 13.3      | 9.2          | 6.2              | 5.7    | 1.6                     | 3.3 | 5.4     | -     |
| 大都市          | 681  | 67.7  | 60.5  | 29.8      | 17.0     | 14.0        | 12.9           | 8.7       | 9.1          | 7.9              | 4.8    | 2.5                     | 1.3 | 7.0     | 0.4   |
| 小都市          | 527  | 71.5  | 62.4  | 31.5      | 19.2     | 16.3        | 10.1           | 10.2      | 8.2          | 8.2              | 6.3    | 2.5                     | 1.1 | 6.3     | 0.2   |
| 町村           | 158  | 62.0  | 52.5  | 27.2      | 20.9     | 15.2        | 10.1           | 5.1       | 7.6          | 5.1              | 5.7    | 1.3                     | -   | 14.6    | 0.6   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 96   | 59.4  | 46.9  | 26.0      | 14.6     | 15.6        | 13.5           | 12.5      | 12.5         | 10.4             | 5.2    | 2.1                     | 1.0 | 7.3     | -     |
| 運動頻度 週に1～2日  | 212  | 59.9  | 57.1  | 33.5      | 15.1     | 23.6        | 13.2           | 6.1       | 13.7         | 6.6              | 6.1    | 4.7                     | 1.9 | 8.0     | 0.5   |
| 運動頻度 週1日未満   | 286  | 69.9  | 57.0  | 37.1      | 18.2     | 17.1        | 12.2           | 13.3      | 6.6          | 4.9              | 5.6    | 2.8                     | 1.4 | 5.6     | 0.7   |
| しなかった・わからない  | 1291 | 70.7  | 62.2  | 29.6      | 20.4     | 12.5        | 9.8            | 9.5       | 7.9          | 8.1              | 5.5    | 1.9                     | 1.5 | 7.1     | 0.3   |

## カ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ

この1年間に初めて実施した、もしくは再開した運動・スポーツを聞いたところ、何らかの運動・スポーツを始めた・再開した割合は40.6%（「この1年間に新たに取り組み始めた運動・スポーツはない」59.4%を除く割合。以下、『「運動・スポーツを始めた・再開した」割合）とする。）となっている。

性別に見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合は男性より女性で高くなっている。  
年代別に見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合は若い年齢ほど高くなっている。

次に、この1年間に始めた・再開した運動・スポーツの種目については、「ウォーキング」を挙げた者の割合が13.4%と最も高く、以下、「トレーニング」（4.9%）、「体操」（4.7%）、「エアロビクス・ヨガ」（3.4%）、「ランニング・マラソン・駅伝」（3.0%）などの順となっている。

性別に見ると、「エアロビクス・ヨガ」を挙げた者の割合は女性で高くなっている。

年代別に見ると、「ウォーキング」「体操」を挙げた者の割合は50代～70代で、「トレーニング」「エアロビクス・ヨガ」「ランニング・マラソン・駅伝」を挙げた者の割合は20代で、それぞれ高くなっている。

（図 2-2-カ、表 2-2-カ）

図 2-2-カ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位20種抜粋 (Q24)

<複数回答可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n = 12707

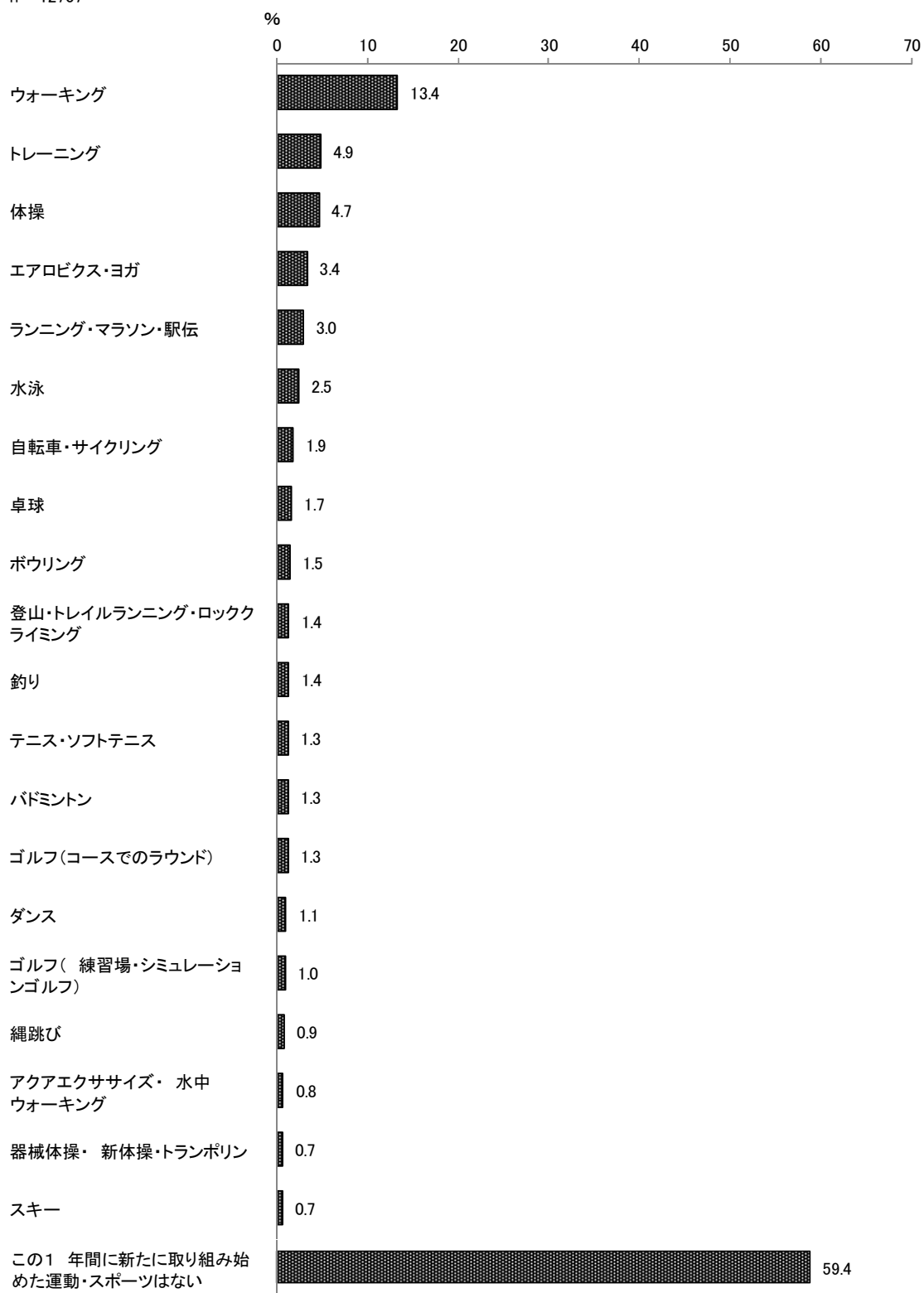


表 2-2-カ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位20種抜粋 (Q24)

<複数回答可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

|              | n =   | ウオーキング | トレーニング | 体操  | エアロビクス・ヨガ | 伝ランニング・マラソン・駅 | 水泳  | 自転車・サイクリング | 卓球  | ボウリング | 登山・トレイルランニング<br>グ・ロッククライミング | 釣り  | テニス・ソフトテニス | バドミントン | ゴルフ(コースでのラウンド) | ダンス | ゴルフ(練習場・シミュレーション) | 縄跳び | アクアエクササイズ・水中ウオーキング | ボリン | 器械体操・新体操・トラン | スキー | %<br>この1年間に新たに取組み始めた運動・スポーツはない |
|--------------|-------|--------|--------|-----|-----------|---------------|-----|------------|-----|-------|-----------------------------|-----|------------|--------|----------------|-----|-------------------|-----|--------------------|-----|--------------|-----|--------------------------------|
| 全体           | 12707 | 13.4   | 4.9    | 4.7 | 3.4       | 3.0           | 2.5 | 1.9        | 1.7 | 1.5   | 1.4                         | 1.4 | 1.3        | 1.3    | 1.3            | 1.1 | 1.0               | 0.9 | 0.8                | 0.7 | 0.7          | 0.7 | 59.4                           |
| 男性           | 6587  | 12.4   | 4.7    | 3.0 | 1.2       | 4.0           | 2.2 | 2.4        | 1.5 | 1.7   | 1.4                         | 2.1 | 1.1        | 1.0    | 2.1            | 0.4 | 1.4               | 0.8 | 0.5                | 0.7 | 0.9          | 0.9 | 62.0                           |
| 女性           | 6120  | 14.5   | 5.1    | 6.4 | 5.8       | 1.8           | 2.9 | 1.4        | 2.0 | 1.3   | 1.3                         | 0.7 | 1.4        | 1.7    | 0.5            | 1.7 | 0.6               | 1.0 | 1.0                | 0.6 | 0.4          | 0.6 | 56.6                           |
| 10代          | 384   | 7.0    | 6.0    | 2.1 | 2.3       | 4.9           | 1.8 | 1.6        | 4.7 | 2.6   | 1.3                         | 1.0 | 3.9        | 5.7    | 0.8            | 2.6 | 0.8               | 1.8 | -                  | 2.1 | 1.3          | 1.3 | 49.0                           |
| 20代          | 1686  | 10.1   | 7.1    | 3.3 | 4.7       | 5.3           | 3.4 | 2.8        | 2.3 | 2.0   | 2.3                         | 2.0 | 2.0        | 2.8    | 1.4            | 2.3 | 1.7               | 1.7 | 0.8                | 2.9 | 1.0          | 1.0 | 49.5                           |
| 30代          | 1881  | 10.6   | 5.6    | 3.2 | 4.6       | 4.6           | 2.9 | 2.1        | 1.6 | 0.9   | 1.8                         | 1.4 | 1.3        | 1.6    | 1.1            | 0.9 | 1.0               | 1.4 | 0.3                | 0.9 | 0.4          | 0.4 | 56.0                           |
| 40代          | 2149  | 11.5   | 4.5    | 4.1 | 3.4       | 4.0           | 2.7 | 2.0        | 1.9 | 0.9   | 1.2                         | 1.4 | 1.8        | 1.4    | 1.3            | 0.6 | 1.0               | 0.9 | 0.6                | 0.3 | 1.1          | 1.1 | 60.7                           |
| 50代          | 1897  | 16.0   | 4.6    | 5.3 | 3.2       | 2.7           | 2.5 | 1.4        | 1.3 | 1.4   | 1.1                         | 1.5 | 1.1        | 0.9    | 1.5            | 0.5 | 0.9               | 0.6 | 0.7                | 0.2 | 0.9          | 0.9 | 60.5                           |
| 60代          | 2841  | 16.5   | 4.5    | 5.7 | 3.1       | 1.2           | 2.0 | 1.9        | 1.4 | 2.0   | 1.2                         | 1.2 | 0.7        | 0.5    | 1.2            | 0.9 | 0.8               | 0.5 | 1.3                | 0.1 | 0.4          | 0.4 | 62.0                           |
| 70代          | 1869  | 15.5   | 3.3    | 6.3 | 2.2       | 0.6           | 2.2 | 1.4        | 1.7 | 1.7   | 1.1                         | 1.1 | 0.5        | 0.5    | 1.6            | 1.3 | 0.7               | 0.4 | 0.8                | 0.1 | 0.1          | 0.1 | 67.3                           |
| 男性10代        | 205   | 5.9    | 6.8    | 2.0 | 2.9       | 5.4           | 2.4 | 1.0        | 4.4 | 3.4   | 1.0                         | 1.5 | 1.5        | 5.4    | 1.0            | 1.0 | 1.5               | 1.0 | -                  | 1.5 | 1.5          | 1.5 | 48.3                           |
| 男性20代        | 927   | 8.4    | 7.4    | 2.5 | 2.3       | 6.5           | 3.0 | 3.1        | 2.5 | 2.6   | 2.4                         | 2.6 | 1.9        | 1.8    | 2.4            | 1.4 | 2.3               | 1.7 | 0.8                | 3.0 | 1.6          | 1.6 | 52.3                           |
| 男性30代        | 1023  | 8.9    | 6.3    | 2.0 | 1.7       | 5.8           | 2.5 | 2.3        | 1.6 | 1.0   | 1.6                         | 1.7 | 1.4        | 0.5    | 1.7            | 0.3 | 1.2               | 1.2 | 0.2                | 1.0 | 0.5          | 0.5 | 58.9                           |
| 男性40代        | 1165  | 10.1   | 4.8    | 2.1 | 0.6       | 4.9           | 2.3 | 2.4        | 1.3 | 0.8   | 1.1                         | 2.1 | 1.3        | 0.9    | 1.9            | 0.3 | 1.0               | 0.9 | 0.3                | 0.3 | 1.1          | 1.1 | 64.4                           |
| 男性50代        | 966   | 15.4   | 3.8    | 2.8 | 0.7       | 4.2           | 1.3 | 2.1        | 1.0 | 1.4   | 1.2                         | 2.3 | 1.0        | 0.7    | 2.1            | 0.1 | 1.2               | 0.1 | 0.2                | 0.3 | 1.3          | 1.3 | 64.5                           |
| 男性60代        | 1274  | 16.5   | 3.6    | 4.0 | 1.1       | 2.0           | 2.0 | 2.8        | 1.0 | 2.5   | 1.6                         | 2.3 | 0.8        | 0.9    | 2.3            | 0.4 | 1.4               | 0.8 | 1.3                | 0.1 | 0.5          | 0.5 | 63.3                           |
| 男性70代        | 1027  | 15.8   | 2.3    | 4.8 | 0.8       | 1.0           | 1.9 | 1.9        | 1.1 | 1.7   | 1.0                         | 1.6 | 0.4        | 0.3    | 2.3            | 0.1 | 1.1               | 0.3 | 0.5                | -   | 0.1          | 0.1 | 69.9                           |
| 女性10代        | 179   | 8.4    | 5.0    | 2.2 | 1.7       | 4.5           | 1.1 | 2.2        | 5.0 | 1.7   | 1.7                         | 0.6 | 6.7        | 6.1    | 0.6            | 4.5 | -                 | 2.8 | -                  | 2.8 | 1.1          | 1.1 | 49.7                           |
| 女性20代        | 759   | 12.1   | 6.6    | 4.2 | 7.8       | 3.8           | 3.8 | 2.4        | 2.1 | 1.3   | 2.1                         | 1.3 | 2.0        | 4.0    | 0.3            | 3.3 | 1.1               | 1.7 | 0.9                | 2.8 | 0.3          | 0.3 | 46.1                           |
| 女性30代        | 858   | 12.7   | 4.9    | 4.7 | 8.0       | 3.1           | 3.3 | 1.7        | 1.6 | 0.8   | 2.1                         | 1.0 | 1.3        | 2.9    | 0.5            | 1.6 | 0.7               | 1.6 | 0.5                | 0.7 | 0.3          | 0.3 | 52.6                           |
| 女性40代        | 984   | 13.2   | 4.2    | 6.5 | 6.8       | 2.9           | 3.2 | 1.4        | 2.5 | 1.0   | 1.2                         | 0.6 | 2.4        | 2.1    | 0.6            | 0.9 | 1.0               | 0.9 | 0.9                | 0.2 | 1.1          | 1.1 | 56.4                           |
| 女性50代        | 931   | 16.5   | 5.4    | 7.9 | 5.7       | 1.1           | 3.7 | 0.6        | 1.5 | 1.4   | 1.0                         | 0.6 | 1.2        | 1.1    | 0.9            | 0.9 | 0.6               | 1.2 | 1.3                | 0.1 | 0.4          | 0.4 | 56.3                           |
| 女性60代        | 1567  | 16.5   | 5.2    | 7.0 | 4.7       | 0.5           | 2.0 | 1.2        | 1.7 | 1.5   | 0.9                         | 0.4 | 0.6        | 0.3    | 0.3            | 1.3 | 0.4               | 0.3 | 1.3                | 0.2 | 0.3          | 0.3 | 60.8                           |
| 女性70代        | 842   | 15.1   | 4.4    | 8.2 | 3.9       | 0.1           | 2.5 | 1.0        | 2.4 | 1.8   | 1.2                         | 0.5 | 0.6        | 0.7    | 0.6            | 2.7 | 0.4               | 0.5 | 1.2                | 0.1 | -            | -   | 64.0                           |
| 東京23区・政令指定都市 | 3407  | 11.2   | 5.6    | 4.5 | 4.1       | 2.6           | 3.2 | 1.7        | 1.5 | 1.6   | 1.0                         | 1.2 | 1.2        | 1.4    | 1.5            | 1.0 | 1.2               | 1.0 | 0.9                | 1.1 | 0.7          | 0.7 | 60.4                           |
| 東京都区部        | 1067  | 9.7    | 6.3    | 4.2 | 5.2       | 3.7           | 4.3 | 1.8        | 1.7 | 1.5   | 0.9                         | 0.4 | 1.0        | 1.2    | 1.0            | 0.9 | 1.0               | 1.2 | 0.8                | 1.4 | 1.0          | 1.0 | 60.2                           |
| 政令指定都市       | 2340  | 11.9   | 5.3    | 4.7 | 3.6       | 2.2           | 2.7 | 1.6        | 1.4 | 1.7   | 1.1                         | 1.6 | 1.2        | 1.5    | 1.7            | 1.0 | 1.3               | 0.9 | 1.0                | 0.9 | 0.6          | 0.6 | 60.6                           |
| 大都市          | 5141  | 14.1   | 4.5    | 4.5 | 3.1       | 3.1           | 2.4 | 2.1        | 1.7 | 1.4   | 1.4                         | 1.2 | 1.2        | 1.1    | 1.5            | 1.2 | 1.0               | 0.7 | 0.8                | 0.5 | 0.5          | 0.5 | 60.4                           |
| 小都市          | 3191  | 14.1   | 4.5    | 5.0 | 3.4       | 2.9           | 2.1 | 1.8        | 1.9 | 1.7   | 1.8                         | 1.6 | 1.6        | 1.5    | 1.0            | 0.9 | 0.9               | 1.1 | 0.6                | 0.5 | 0.8          | 0.8 | 57.6                           |
| 町村           | 968   | 15.6   | 5.8    | 4.6 | 3.2       | 3.1           | 2.3 | 2.1        | 2.2 | 1.3   | 1.3                         | 2.6 | 1.1        | 1.8    | 0.9            | 1.3 | 0.7               | 1.1 | 0.7                | 0.8 | 0.7          | 0.7 | 56.2                           |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 15.2   | 5.7    | 5.7 | 3.2       | 3.1           | 2.5 | 1.7        | 1.4 | 1.2   | 1.1                         | 1.0 | 1.0        | 0.9    | 0.8            | 1.3 | 0.7               | 1.2 | 1.2                | 1.0 | 0.5          | 0.5 | 62.4                           |
| 運動頻度 週に1~2日  | 4602  | 13.6   | 5.8    | 4.6 | 3.9       | 3.7           | 2.7 | 2.2        | 1.8 | 1.5   | 1.3                         | 1.2 | 1.3        | 1.4    | 1.4            | 1.1 | 1.2               | 0.8 | 0.6                | 0.6 | 0.6          | 0.6 | 57.4                           |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 11.6   | 3.1    | 3.8 | 3.2       | 1.9           | 2.3 | 1.7        | 2.0 | 1.9   | 1.7                         | 1.9 | 1.5        | 1.7    | 1.7            | 0.9 | 1.1               | 0.8 | 0.5                | 0.5 | 0.9          | 0.9 | 58.7                           |
| しなかった・わからない  | 0     | -      | -      | -   | -         | -             | -   | -          | -   | -     | -                           | -   | -          | -      | -              | -   | -                 | -   | -                  | -   | -            | -   | -                              |

## キ 初めて実施した・再開したきっかけ

運動・スポーツを始めた・再開したきっかけを聞いたところ、何らかのきっかけがある割合は67.0%（「特に理由はない・なんとなく」30.3%、「わからない」2.7%を除く割合）となっている。

始めた・再開したきっかけは、高い順に「友人・知人・同僚に誘われた」（23.3%）、「家族に誘われた」（18.9%）、「家族に奨められた」（9.1%）、「友人・知人・同僚に奨められた」（8.8%）、「医師に奨められた」（8.4%）などとなっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも「友人・知人・同僚に誘われた」（19.2%）が最も高く、次位は「家族に誘われた」（15.3%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

年代別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」を挙げた者の割合は10代・20代で、「家族に誘われた」を挙げた者の割合は30代で、「家族に奨められた」「医師に奨められた」を挙げた者の割合は60代・70代で、それぞれ高くなっている。

運動頻度別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」、「家族に誘われた」を挙げた者の割合は運動頻度が高いほど、低くなっている。

（図 2-2-キ、表 2-2-キ）

図 2-2-キ 初めて実施した・再開したきっかけ (Q25)

<複数回答可>

[基数：直近1年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者]

n = 5161

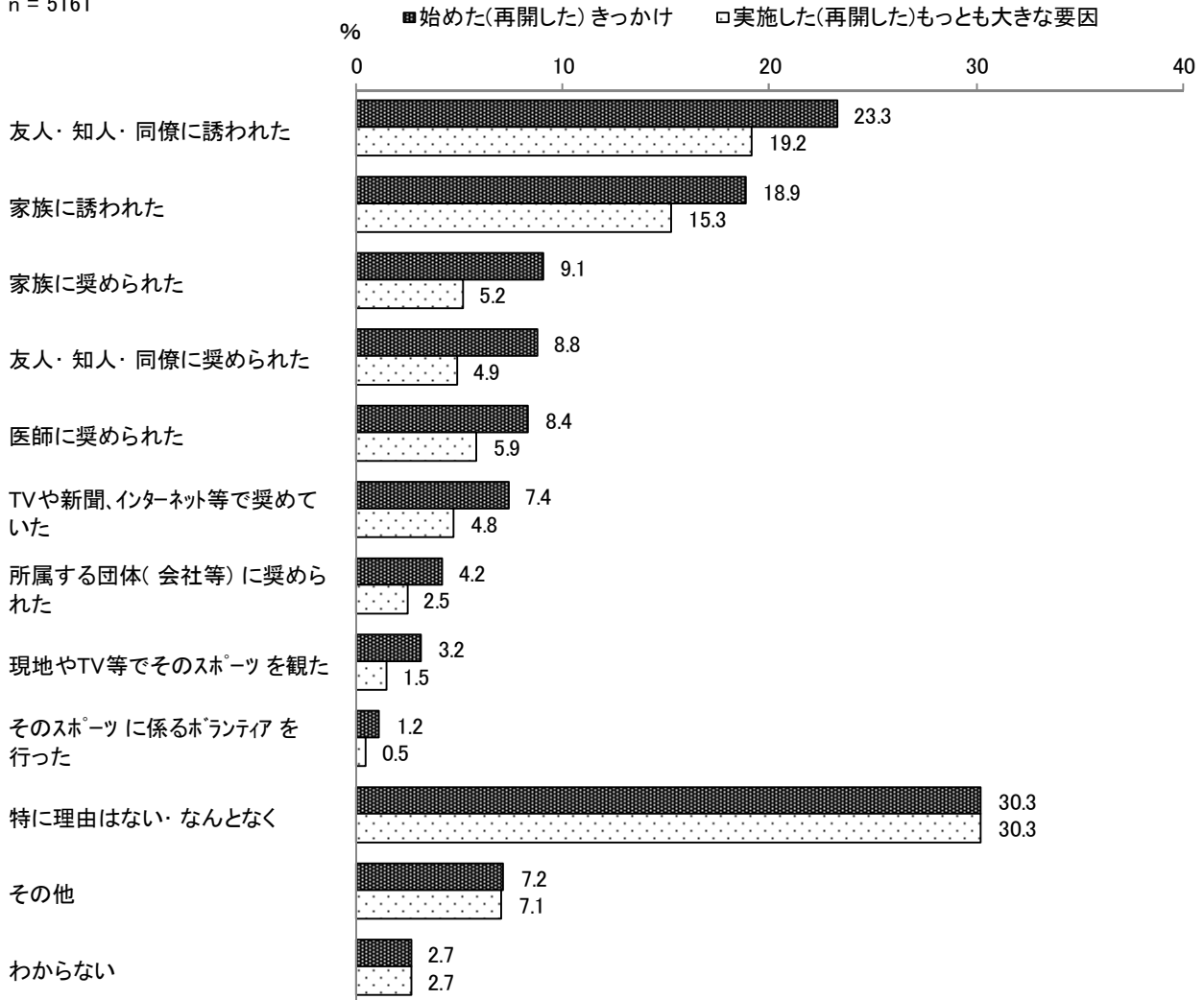




表 2-2-キ 初めて実施した・再開したきっかけ (Q25)

<複数回答可>

[基数：直近1年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者]

|              | n =  | に友人・知人・同僚に誘われた | 家族に誘われた | 家族に奨められた | に友人・知人・同僚に奨められた | 医師に奨められた | テレビや新聞、インターネット等で奨められた | 所属する団体(会社等)に奨められた | 現地やTV等でそのスポーツを観た | 行った | そのスポーツに係るランテアを | 特に理由はない・なんとなく | その他 | わからない | % |
|--------------|------|----------------|---------|----------|-----------------|----------|-----------------------|-------------------|------------------|-----|----------------|---------------|-----|-------|---|
| 全体           | 5161 | 23.3           | 18.9    | 9.1      | 8.8             | 8.4      | 7.4                   | 4.2               | 3.2              | 1.2 | 30.3           | 7.2           | 2.7 |       |   |
| 男性           | 2502 | 24.7           | 17.0    | 9.2      | 9.4             | 9.6      | 6.6                   | 5.4               | 3.6              | 1.6 | 31.7           | 5.6           | 3.6 |       |   |
| 女性           | 2659 | 22.0           | 20.7    | 9.0      | 8.3             | 7.3      | 8.1                   | 3.0               | 2.9              | 0.9 | 29.0           | 8.8           | 1.9 |       |   |
| 10代          | 196  | 32.1           | 18.9    | 5.1      | 8.7             | 2.6      | 4.6                   | 15.3              | 2.6              | 3.1 | 21.9           | 10.2          | 5.1 |       |   |
| 20代          | 851  | 34.0           | 18.0    | 9.0      | 11.3            | 4.3      | 8.1                   | 6.3               | 4.8              | 2.4 | 26.1           | 5.2           | 2.0 |       |   |
| 30代          | 827  | 23.5           | 23.6    | 8.3      | 9.4             | 5.4      | 5.6                   | 3.6               | 2.8              | 1.3 | 30.4           | 5.3           | 2.5 |       |   |
| 40代          | 844  | 19.7           | 21.1    | 7.5      | 7.5             | 5.2      | 5.9                   | 3.1               | 2.5              | 0.8 | 33.2           | 6.8           | 3.9 |       |   |
| 50代          | 750  | 17.9           | 19.2    | 8.5      | 7.7             | 9.2      | 6.7                   | 3.2               | 3.5              | 0.8 | 31.7           | 7.3           | 2.9 |       |   |
| 60代          | 1081 | 19.1           | 16.7    | 11.2     | 7.2             | 12.4     | 9.7                   | 3.1               | 3.2              | 0.6 | 33.5           | 8.5           | 2.4 |       |   |
| 70代          | 612  | 24.3           | 14.5    | 10.9     | 10.8            | 16.0     | 8.5                   | 3.1               | 2.6              | 1.3 | 27.6           | 10.1          | 2.0 |       |   |
| 男性10代        | 106  | 34.0           | 19.8    | 7.5      | 9.4             | 4.7      | 6.6                   | 12.3              | 4.7              | 4.7 | 21.7           | 8.5           | 4.7 |       |   |
| 男性20代        | 442  | 36.7           | 18.1    | 8.4      | 14.0            | 5.7      | 7.9                   | 7.9               | 5.2              | 2.5 | 26.7           | 2.0           | 2.0 |       |   |
| 男性30代        | 420  | 27.9           | 20.5    | 7.9      | 11.9            | 7.4      | 6.2                   | 5.0               | 3.3              | 2.4 | 28.6           | 4.0           | 3.6 |       |   |
| 男性40代        | 415  | 20.2           | 17.3    | 8.0      | 7.7             | 6.0      | 5.5                   | 4.1               | 3.1              | 1.2 | 35.9           | 5.1           | 5.1 |       |   |
| 男性50代        | 343  | 19.8           | 16.9    | 7.0      | 7.3             | 11.7     | 5.2                   | 4.7               | 4.4              | 0.6 | 32.7           | 4.7           | 4.1 |       |   |
| 男性60代        | 467  | 17.1           | 13.9    | 12.0     | 6.4             | 12.2     | 7.3                   | 4.3               | 3.2              | 0.6 | 37.3           | 7.5           | 3.9 |       |   |
| 男性70代        | 309  | 22.7           | 13.9    | 12.9     | 8.4             | 18.1     | 7.1                   | 4.2               | 1.9              | 1.0 | 31.4           | 10.7          | 2.6 |       |   |
| 女性10代        | 90   | 30.0           | 17.8    | 2.2      | 7.8             | -        | 2.2                   | 18.9              | -                | 1.1 | 22.2           | 12.2          | 5.6 |       |   |
| 女性20代        | 409  | 31.1           | 17.8    | 9.8      | 8.3             | 2.9      | 8.3                   | 4.6               | 4.4              | 2.2 | 25.4           | 8.6           | 2.0 |       |   |
| 女性30代        | 407  | 18.9           | 26.8    | 8.8      | 6.9             | 3.4      | 4.9                   | 2.2               | 2.2              | 0.2 | 32.2           | 6.6           | 1.5 |       |   |
| 女性40代        | 429  | 19.1           | 24.7    | 7.0      | 7.2             | 4.4      | 6.3                   | 2.1               | 1.9              | 0.5 | 30.5           | 8.4           | 2.8 |       |   |
| 女性50代        | 407  | 16.2           | 21.1    | 9.8      | 8.1             | 7.1      | 7.9                   | 2.0               | 2.7              | 1.0 | 31.0           | 9.6           | 2.0 |       |   |
| 女性60代        | 614  | 20.5           | 18.7    | 10.6     | 7.8             | 12.5     | 11.6                  | 2.1               | 3.3              | 0.5 | 30.6           | 9.3           | 1.3 |       |   |
| 女性70代        | 303  | 26.1           | 15.2    | 8.9      | 13.2            | 13.9     | 9.9                   | 2.0               | 3.3              | 1.7 | 23.8           | 9.6           | 1.3 |       |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 1348 | 23.6           | 18.4    | 8.5      | 8.8             | 7.9      | 7.1                   | 4.0               | 3.5              | 1.3 | 30.0           | 7.6           | 2.2 |       |   |
| 東京都区部        | 425  | 24.5           | 16.7    | 9.4      | 11.5            | 8.7      | 8.5                   | 5.2               | 5.9              | 1.6 | 26.6           | 8.2           | 2.6 |       |   |
| 政令指定都市       | 923  | 23.2           | 19.2    | 8.0      | 7.5             | 7.6      | 6.5                   | 3.5               | 2.4              | 1.1 | 31.6           | 7.3           | 2.0 |       |   |
| 大都市          | 2035 | 23.0           | 18.4    | 9.6      | 8.8             | 9.2      | 7.3                   | 4.5               | 3.1              | 1.2 | 30.4           | 7.1           | 2.9 |       |   |
| 小都市          | 1354 | 24.2           | 19.7    | 9.2      | 9.0             | 6.6      | 7.8                   | 4.3               | 3.0              | 1.2 | 31.3           | 6.9           | 2.2 |       |   |
| 町村           | 424  | 20.3           | 20.3    | 8.7      | 8.7             | 11.3     | 7.1                   | 3.1               | 3.8              | 1.4 | 27.8           | 8.0           | 5.2 |       |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 1477 | 19.3           | 16.1    | 9.3      | 7.7             | 11.7     | 8.7                   | 3.7               | 4.2              | 1.4 | 32.1           | 9.6           | 3.0 |       |   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 1962 | 23.3           | 18.1    | 10.2     | 9.3             | 8.8      | 8.8                   | 5.0               | 3.4              | 1.3 | 30.8           | 6.7           | 2.1 |       |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 1722 | 26.7           | 22.2    | 7.7      | 9.3             | 5.0      | 4.7                   | 3.7               | 2.2              | 1.1 | 28.3           | 5.9           | 3.3 |       |   |
| しなかった・わからない  | 0    | -              | -       | -        | -               | -        | -                     | -                 | -                | -   | -              | -             | -   |       |   |

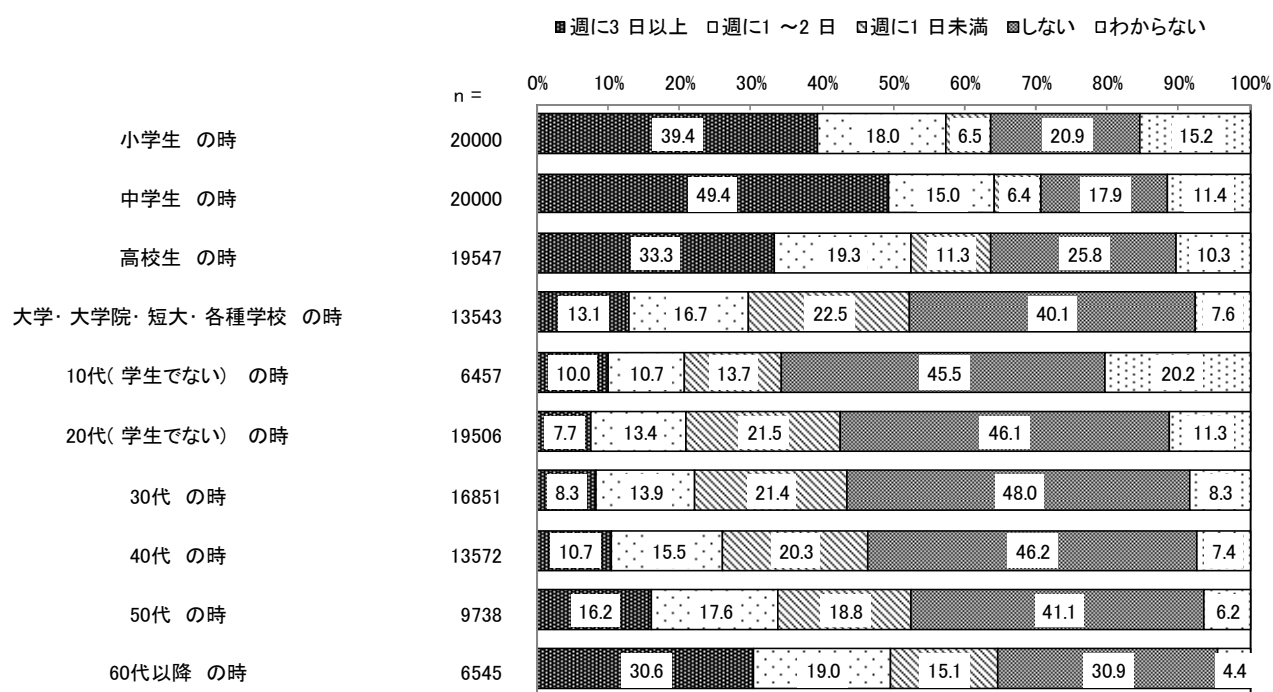
ク 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況

小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況について聞いたところ、最も運動頻度が高かった時期は[中学生の時]で「週1日以上」の割合が64.4%（「週3日以上」49.4%+「週1～2日」15.0%）、以下、[小学生の時]（57.4%）、[高校生の時]（52.6%）、[60代以降の時]（49.6%）の順になっている。

（図 2-2-ク）

図 2-2-ク 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況（Q22）

[基数：項目ごとに、該当年齢・最終学歴条件合致者]



## ケ 小学生時の両親の運動・スポーツ実施状況

小学生のころに両親が運動・スポーツをどのくらい行っていたかを聞いたところ、やや[父親]の方が[母親]より実施している割合が高い傾向があった。

[父親]の運動・スポーツ実施状況は、「定期的に実施」6.6%、「ときどき不定期に実施」10.4%となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

年代別に見ると、年代が若いほど[父親]が運動やスポーツをしている傾向があった。

運動頻度別に見ると、大きな差異は見られない。

[母親]の運動・スポーツ実施状況は、「定期的に実施」4.9%、「ときどき不定期に実施」7.2%となっている。

性別に見ると、男性よりも女性の方が[母親]が運動やスポーツをしている傾向があった。

年代別に見ると、年代が若いほど[母親]が運動やスポーツをしている傾向があった。

運動頻度別に見ると、大きな差異は見られない。

(図 2-2-ケ-1、図 2-2-ケ-2)

図 2-2-ケ-1 小学生時の両親の運動実施状況【父親】(Q23)

[基数：回答者全員]

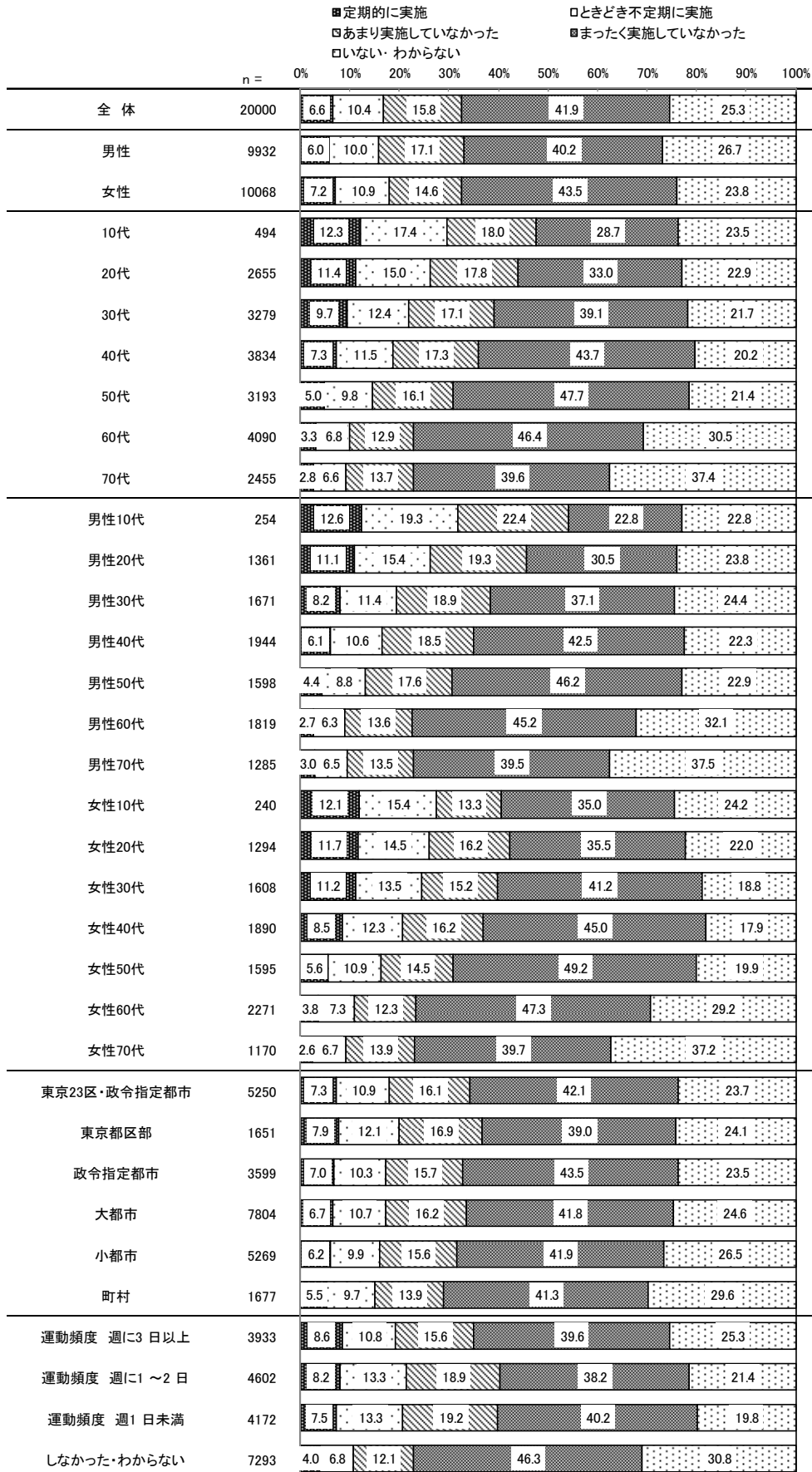
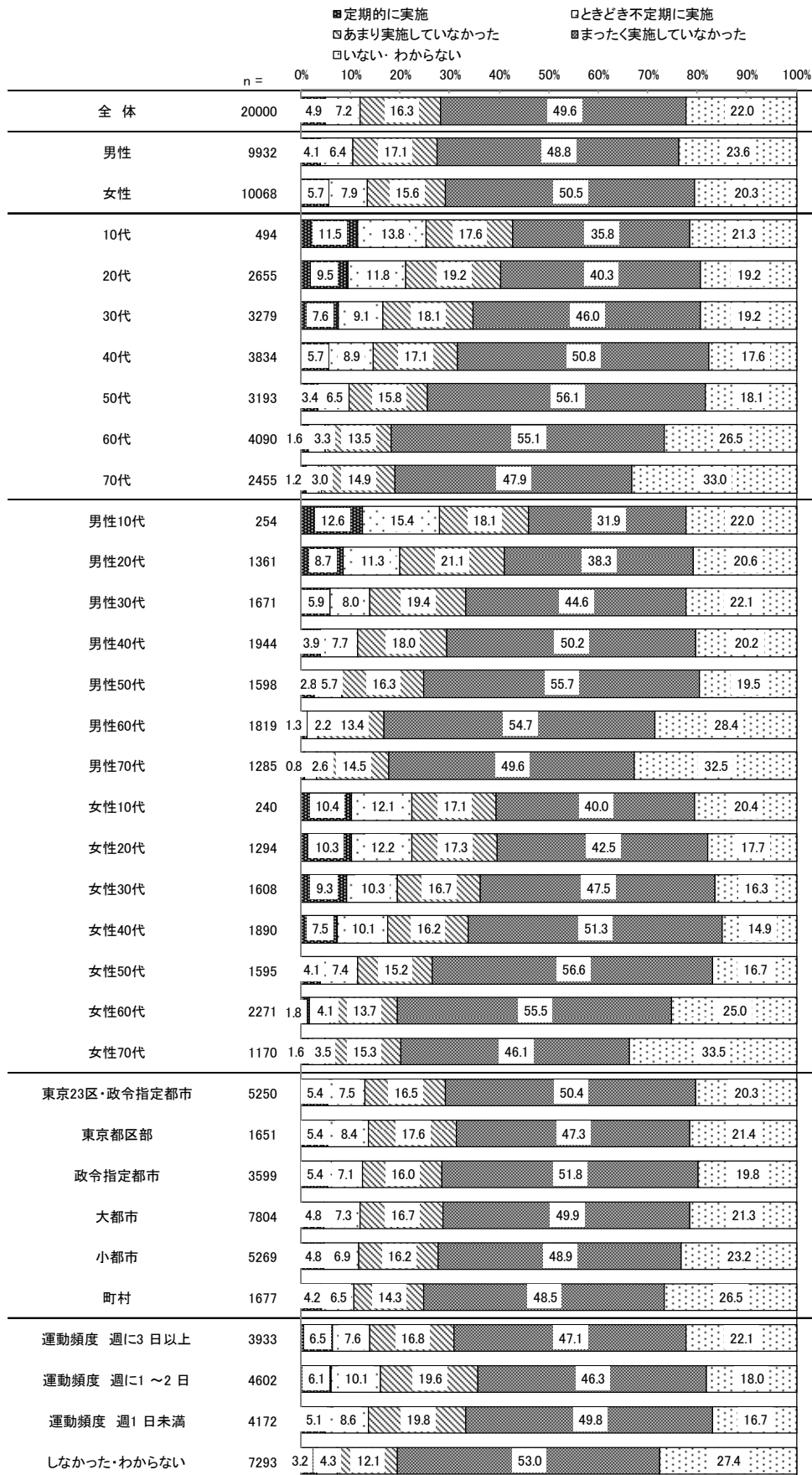


図 2-2-ケ-2 小学生時の両親の運動実施状況【母親】(Q23)

[基数：回答者全員]



(3) 今後の運動・スポーツの実施意向について

ア 運動・スポーツの実施状況と意向

運動・スポーツの実施状況と意向について聞いたところ、運動・スポーツをしている割合は52.6%（「現在定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」32.8%＋「現在定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6カ月以内である」3.4%＋「現在運動・スポーツをしているが、定期的ではない」16.4%）、運動・スポーツをしていない割合は47.3%（「現在運動・スポーツはしていないが、6カ月以内に始めようと思っている」11.7%＋「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」35.6%）となっている。

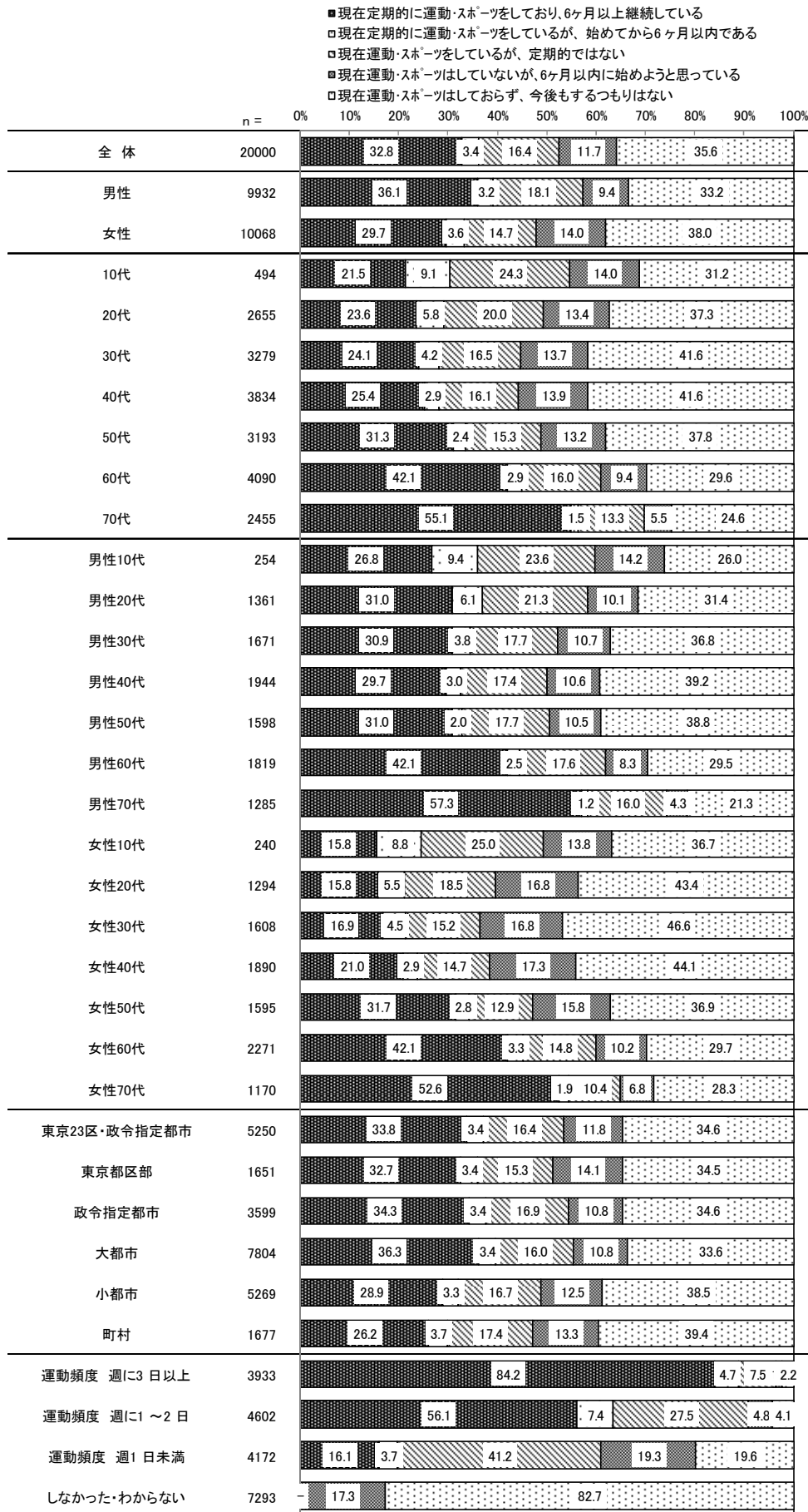
性別に見ると、「現在定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」「現在運動・スポーツをしているが、定期的ではない」は男性、「現在運動・スポーツはしていないが、6カ月以内に始めようと思っている」「現在運動・スポーツはしておらず。今後もするつもりはない」は女性が、それぞれ高くなっている。

年代に見ると、運動・スポーツをしている割合は60代・70代で高く、30代・40代で低くなっている。「現在定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」は高年層ほど高い傾向があり、「現在定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6カ月以内である」「現在運動・スポーツをしているが、定期的ではない」は年齢が低いほど高い傾向がある。

(図 2-3-ア、表 2-3-ア)

図 2-3-ア 運動・スポーツの実施状況と意向 (Q20)

[基数：回答者全員]



イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯

今後、日常生活においてどのような時間帯に運動・スポーツを行いたいかを聞いたところ、平日では「午前中（9：00～12：00）」（20.3％）が、休日では「午前中（9：00～12：00）」（26.3％）や「昼間（12：00～15：00）」（21.2％）が、それぞれ高くなっている。

性別に見ると、平日では「夜間（18：00～21：00）」は男性、「午前中（9：00～12：00）」「昼間（12：00～15：00）」は女性が高くなっている。一方、休日は全時間帯で女性より男性の方が高くなっている。

年代別に見ると、平日・休日共に「早朝（5：00～9：00）」「午前中（9：00～12：00）」は年齢の高い60代・70代で、「夕方（15：00～18：00）」は10代で、「夜間（18：00～21：00）」「深夜（21：00～）」は10代～30代で高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど概ねどの時間帯も高い傾向がある。

（図 2-3-イ、表 2-3-イ）

図 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯（Q21）

<複数回答可>

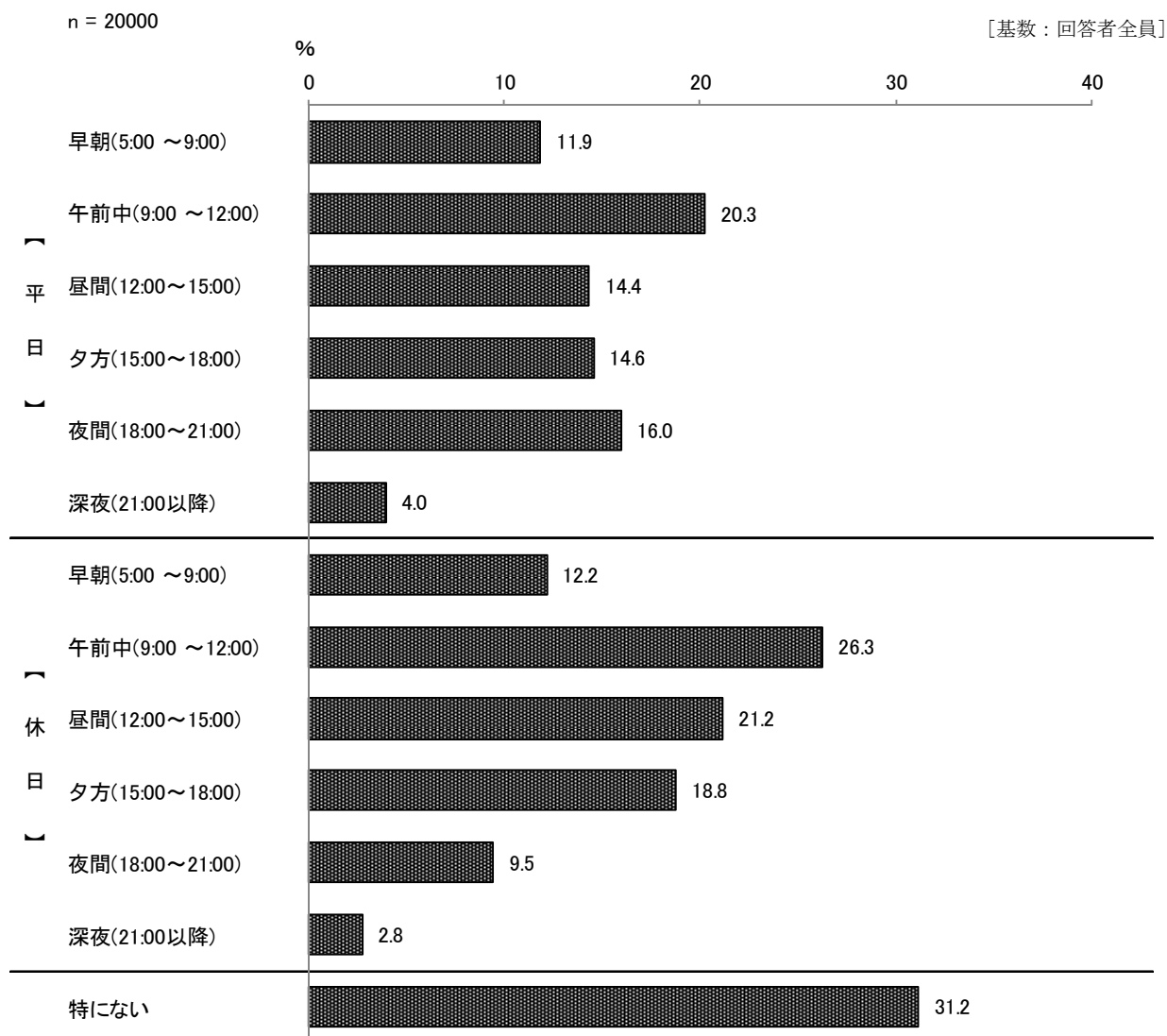




表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯 (Q21)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

|              | n =   | 平日                                     |  |  |  |  |                                       | 休日                           |  |                                  |                                  |                                  |                             | 特<br>に<br>ない | % |
|--------------|-------|--|--|--|--|--|---------------------------------------|------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------|---|
|              |       | 早<br>朝<br>：(0<br>5<br>0<br>：<br>0<br>) | 午<br>前<br>2<br>中<br>：(0<br>9<br>0<br>：<br>0<br>) | 昼<br>間<br>5<br>(1<br>0<br>2<br>：<br>0<br>) | 夕<br>方<br>8<br>(1<br>0<br>5<br>：<br>0<br>) | 夜<br>間<br>1<br>(1<br>0<br>8<br>：<br>0<br>) | 以<br>降<br>夜<br>(2<br>1<br>：<br>0<br>) | 早<br>朝<br>：(0<br>5<br>0<br>) | 午<br>前<br>2<br>中<br>：(0<br>9<br>0<br>) | 昼<br>間<br>5<br>(1<br>0<br>2<br>) | 夕<br>方<br>8<br>(1<br>0<br>5<br>) | 夜<br>間<br>1<br>(1<br>0<br>8<br>) | 以<br>降<br>夜<br>(2<br>1<br>) |              |   |
| 全 体          | 20000 | 11.9                                   | 20.3   | 14.4                                       | 14.6                                       | 16.0                                       | 4.0                                   | 12.2                         | 26.3                                   | 21.2                             | 18.8                             | 9.5                              | 2.8                         | 31.2         |   |
| 男性           | 9932  | 13.2                                   | 15.4   | 11.7                                       | 14.6                                       | 18.2                                       | 4.9                                   | 14.1                         | 27.5                                   | 22.6                             | 21.4                             | 10.7                             | 3.3                         | 31.4         |   |
| 女性           | 10068 | 10.7                                   | 25.2   | 17.1                                       | 14.6                                       | 13.7                                       | 3.0                                   | 10.3                         | 25.0                                   | 19.8                             | 16.2                             | 8.4                              | 2.2                         | 31.0         |   |
| 10代          | 494   | 10.9                                   | 14.2   | 14.0                                       | 26.7                                       | 22.5                                       | 6.7                                   | 11.1                         | 23.7                                   | 23.7                             | 25.3                             | 14.4                             | 4.5                         | 23.9         |   |
| 20代          | 2655  | 10.2                                   | 11.6   | 9.8  | 16.6                                       | 22.9                                       | 7.6                                   | 10.9                         | 24.7                                   | 22.4                             | 24.4                             | 14.9                             | 6.1                         | 33.5         |   |
| 30代          | 3279  | 10.5                                   | 12.5   | 8.6  | 11.5                                       | 20.7                                       | 6.6                                   | 11.6                         | 21.9                                   | 19.2                             | 19.2                             | 13.9                             | 4.9                         | 36.6         |   |
| 40代          | 3834  | 10.3                                   | 13.5   | 9.1  | 9.9  | 19.3                                       | 5.0                                   | 11.9                         | 24.0                                   | 20.0                             | 17.6                             | 11.0                             | 3.3                         | 36.4         |   |
| 50代          | 3193  | 13.1                                   | 16.5   | 12.2                                       | 12.9                                       | 17.9                                       | 3.0                                   | 13.2                         | 27.0                                   | 20.4                             | 17.6                             | 9.3                              | 1.6                         | 32.5         |   |
| 60代          | 4090  | 13.5                                   | 31.3   | 21.6                                       | 17.7                                       | 9.5  | 1.0                                   | 12.4                         | 29.5                                   | 22.4                             | 16.8                             | 4.7                              | 0.6                         | 25.4         |   |
| 70代          | 2455  | 14.5                                   | 38.9   | 26.8                                       | 18.5                                       | 3.6  | 0.4                                   | 13.2                         | 31.5                                   | 22.9                             | 17.4                             | 2.7                              | 0.4                         | 22.7         |   |
| 男性10代        | 254   | 9.4                                    | 13.0   | 15.4                                       | 29.5                                       | 23.6                                       | 7.9                                   | 8.7                          | 24.4                                   | 26.0                             | 25.6                             | 15.0                             | 4.3                         | 21.7         |   |
| 男性20代        | 1361  | 10.0                                   | 10.0   | 9.6  | 17.7                                       | 24.0                                       | 8.5                                   | 10.9                         | 24.0                                   | 24.1                             | 26.2                             | 15.9                             | 7.3                         | 32.3         |   |
| 男性30代        | 1671  | 9.7                                    | 6.4  | 6.5  | 10.7                                       | 24.2                                       | 8.4                                   | 12.3                         | 21.8                                   | 20.3                             | 21.6                             | 16.5                             | 5.8                         | 36.7         |   |
| 男性40代        | 1944  | 11.2                                   | 6.9  | 5.8  | 8.5  | 22.1                                       | 6.2                                   | 14.4                         | 25.1                                   | 21.2                             | 20.5                             | 12.9                             | 3.8                         | 36.8         |   |
| 男性50代        | 1598  | 14.9                                   | 8.1  | 6.5  | 10.2                                       | 20.8                                       | 3.6                                   | 15.6                         | 28.3                                   | 22.1                             | 20.0                             | 9.9                              | 1.8                         | 34.4         |   |
| 男性60代        | 1819  | 16.8                                   | 26.3   | 18.4                                       | 19.5                                       | 11.3                                       | 1.3                                   | 16.2                         | 32.1                                   | 23.6                             | 19.6                             | 4.4                              | 0.8                         | 26.6         |   |
| 男性70代        | 1285  | 17.8                                   | 39.5   | 26.1                                       | 20.9                                       | 4.2  | 0.7                                   | 15.8                         | 35.4                                   | 24.4                             | 21.1                             | 3.0                              | 0.5                         | 20.2         |   |
| 女性10代        | 240   | 12.5                                   | 15.4   | 12.5                                       | 23.8                                       | 21.3                                       | 5.4                                   | 13.8                         | 22.9                                   | 21.3                             | 25.0                             | 13.8                             | 4.6                         | 26.3         |   |
| 女性20代        | 1294  | 10.4                                   | 13.2   | 10.0                                       | 15.4                                       | 21.9                                       | 6.7                                   | 10.9                         | 25.4                                   | 20.6                             | 22.5                             | 13.8                             | 4.9                         | 34.9         |   |
| 女性30代        | 1608  | 11.3                                   | 18.8   | 10.8                                       | 12.4                                       | 17.2                                       | 4.6                                   | 10.8                         | 22.0                                   | 18.0                             | 16.7                             | 11.3                             | 4.0                         | 36.4         |   |
| 女性40代        | 1890  | 9.3                                    | 20.3   | 12.5                                       | 11.4                                       | 16.5                                       | 3.8                                   | 9.4                          | 22.8                                   | 18.8                             | 14.6                             | 8.9                              | 2.8                         | 35.9         |   |
| 女性50代        | 1595  | 11.3                                   | 24.9   | 17.8                                       | 15.6                                       | 15.1                                       | 2.4                                   | 10.7                         | 25.6                                   | 18.7                             | 15.1                             | 8.7                              | 1.4                         | 30.6         |   |
| 女性60代        | 2271  | 10.9                                   | 35.3   | 24.2                                       | 16.3                                       | 8.1  | 0.7                                   | 9.5                          | 27.4                                   | 21.4                             | 14.7                             | 5.0                              | 0.4                         | 24.5         |   |
| 女性70代        | 1170  | 10.9                                   | 38.2   | 27.5                                       | 15.8                                       | 3.0  | 0.2                                   | 10.4                         | 27.2                                   | 21.4                             | 13.3                             | 2.4                              | 0.2                         | 25.5         |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 5250  | 11.9                                   | 20.7   | 15.3                                       | 14.2                                       | 17.0                                       | 5.2                                   | 12.2                         | 28.3                                   | 24.2                             | 20.7                             | 9.6                              | 3.5                         | 29.4         |   |
| 東京都区部        | 1651  | 11.7                                   | 18.1   | 14.8                                       | 13.9                                       | 17.2                                       | 5.9                                   | 12.7                         | 28.2                                   | 24.6                             | 21.9                             | 9.8                              | 3.6                         | 29.7         |   |
| 政令指定都市       | 3599  | 12.0                                   | 21.9   | 15.5                                       | 14.4                                       | 16.9                                       | 4.9                                   | 12.0                         | 28.4                                   | 24.0                             | 20.2                             | 9.5                              | 3.4                         | 29.3         |   |
| 大都市          | 7804  | 12.0                                   | 21.7   | 15.3                                       | 15.2                                       | 15.8                                       | 3.5                                   | 12.4                         | 27.4                                   | 22.1                             | 19.1                             | 9.2                              | 2.6                         | 30.0         |   |
| 小都市          | 5269  | 11.9                                   | 19.2   | 13.1                                       | 14.0                                       | 15.2                                       | 3.7                                   | 12.0                         | 24.4                                   | 18.4                             | 17.0                             | 9.8                              | 2.5                         | 33.2         |   |
| 町村           | 1677  | 11.9                                   | 16.6   | 12.0                                       | 15.0                                       | 15.6                                       | 2.9                                   | 11.8                         | 20.3                                   | 16.0                             | 16.6                             | 9.8                              | 2.5                         | 35.8         |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 25.7                                   | 34.7   | 24.6                                       | 25.1                                       | 20.0                                       | 5.0                                   | 21.9                         | 35.2                                   | 27.4                             | 26.7                             | 12.8                             | 3.4                         | 5.6          |   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 13.1                                   | 28.1   | 21.0                                       | 20.3                                       | 23.5                                       | 5.1                                   | 13.9                         | 36.2                                   | 30.4                             | 27.1                             | 13.3                             | 3.5                         | 6.2          |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 9.5                                    | 20.4   | 15.6                                       | 16.2                                       | 19.4                                       | 5.0                                   | 12.2                         | 34.2                                   | 29.9                             | 24.4                             | 11.6                             | 3.7                         | 15.0         |   |
| しなかった・わからない  | 7293  | 5.2                                    | 7.6  | 4.1  | 4.4  | 7.0  | 2.0                                   | 5.9                          | 10.7                                   | 7.1                              | 6.0                              | 4.1                              | 1.5                         | 70.0         |   |

## ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目

今後行ってみたい運動やスポーツを聞いたところ、何らかの運動・スポーツを始めたい割合は52.4%（「特になし」47.6%を除く割合。以下、『「何らかの運動・スポーツを始めたい」割合）とする。）となっている。

性別に見ると、「何らかの運動・スポーツを始めたい」割合は男性より女性で高くなっている。

年代別に見ると、「何らかの運動・スポーツを始めたい」割合は若い年齢ほど高くなっている。

次に、行ってみたい運動・スポーツの種目については、「エアロビクス・ヨガ」を挙げた者の割合が10.4%と最も高く、以下、「ウォーキング」（9.3%）、「トレーニング」（8.6%）、「水泳」（7.0%）などの順となっている。

性別に見ると、「エアロビクス・ヨガ」や「ウォーキング」などの上位種目はいずれも女性の意向が高くなっている。

年代別に見ると、「エアロビクス・ヨガ」は20代～50代で、「ウォーキング」は40代～60代で、「トレーニング」は50代で、「水泳」は20代で、それぞれ高くなっている。

（図 2-3-ウ、表 2-3-ウ）

図 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 種抜粋 (Q31)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

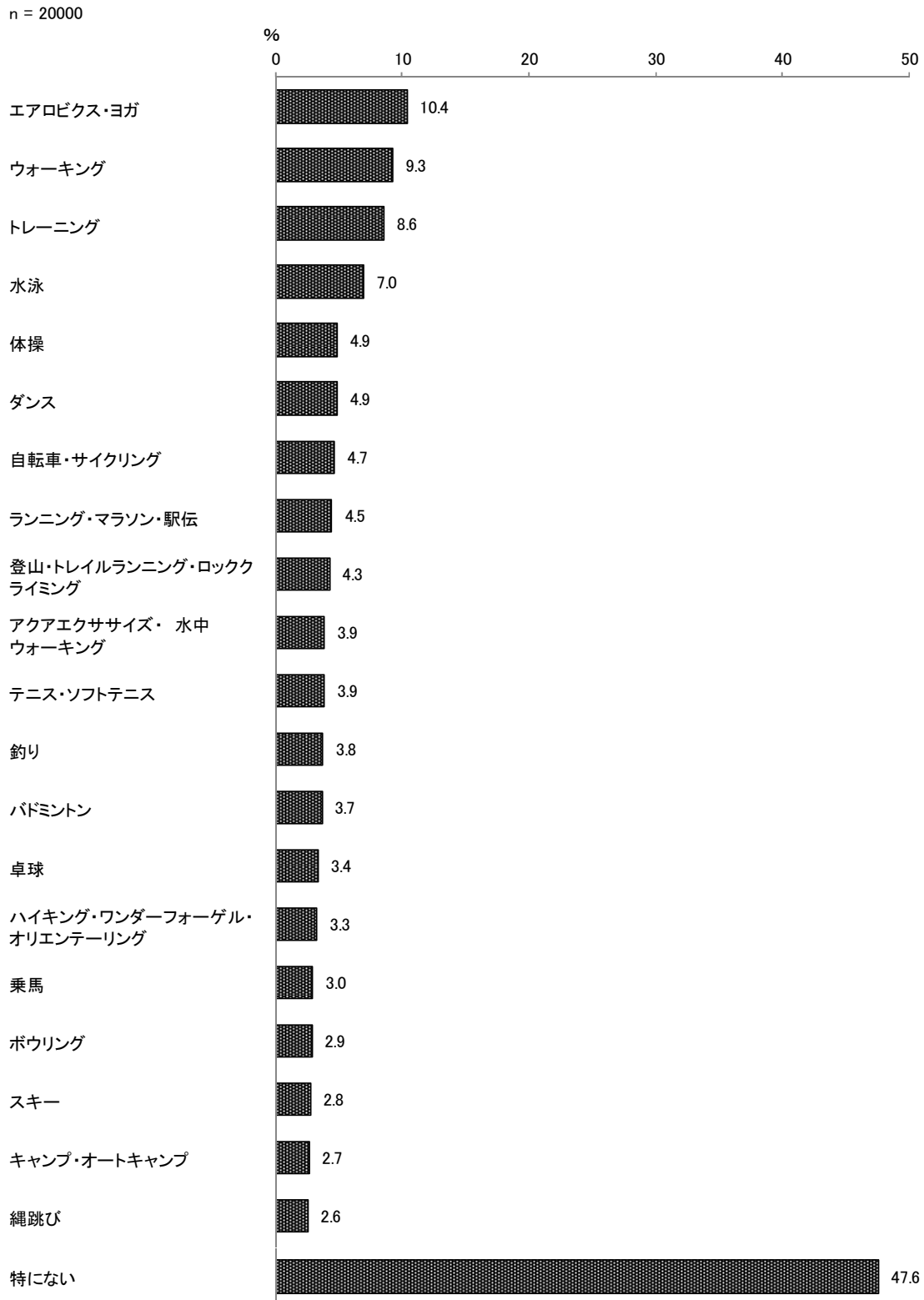


図 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 種抜粋 (Q31)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

96

|              | n =   | エアロビクス・ヨガ | ウォーキング | トレニング | 水泳   | 体操  | ダンス  | 自転車・サイクリング | ランニング・マラソン・駅伝 | 登山・トレイルランニング・ロッククライミング | ウォーキング | アクアエクササイズ・水中 | テニス・ソフトテニス | 釣り   | バドミントン | 卓球  | ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング | 乗馬  | ボウリング | スキー | キャンプ・オートキャンプ | 縄跳び  | 特にない |
|--------------|-------|-----------|--------|-------|------|-----|------|------------|---------------|------------------------|--------|--------------|------------|------|--------|-----|---------------------------|-----|-------|-----|--------------|------|------|
| 全体           | 20000 | 10.4      | 9.3    | 8.6   | 7.0  | 4.9 | 4.9  | 4.7        | 4.5           | 4.3                    | 3.9    | 3.9          | 3.8        | 3.7  | 3.4    | 3.3 | 3.0                       | 2.9 | 2.8   | 2.7 | 2.6          | 47.6 |      |
| 男性           | 9932  | 3.9       | 7.1    | 8.2   | 5.9  | 2.6 | 1.7  | 5.8        | 5.0           | 5.2                    | 2.0    | 3.3          | 5.6        | 2.5  | 3.0    | 3.3 | 2.2                       | 3.3 | 3.2   | 3.2 | 2.3          | 52.0 |      |
| 女性           | 10068 | 16.9      | 11.6   | 9.0   | 8.1  | 7.0 | 8.0  | 3.7        | 4.0           | 3.3                    | 5.7    | 4.5          | 2.1        | 4.8  | 3.9    | 3.2 | 3.8                       | 2.5 | 2.3   | 2.2 | 2.9          | 43.2 |      |
| 10代          | 494   | 7.5       | 6.9    | 8.7   | 7.9  | 3.6 | 8.9  | 7.3        | 5.9           | 6.7                    | 2.8    | 4.7          | 7.7        | 7.5  | 5.1    | 2.6 | 6.1                       | 5.3 | 10.5  | 5.5 | 3.6          | 32.2 |      |
| 20代          | 2655  | 11.9      | 6.4    | 9.2   | 10.1 | 3.9 | 7.5  | 5.5        | 6.3           | 5.6                    | 3.5    | 6.4          | 5.1        | 6.3  | 4.2    | 2.7 | 4.9                       | 2.9 | 4.8   | 3.7 | 3.7          | 40.3 |      |
| 30代          | 3279  | 11.7      | 9.0    | 9.1   | 8.9  | 3.9 | 5.5  | 4.6        | 6.7           | 5.2                    | 3.7    | 4.5          | 3.8        | 4.9  | 2.8    | 2.7 | 3.3                       | 2.3 | 2.9   | 3.2 | 2.5          | 44.6 |      |
| 40代          | 3834  | 12.3      | 10.4   | 9.1   | 7.1  | 4.0 | 4.2  | 4.6        | 5.4           | 5.1                    | 4.3    | 4.8          | 3.2        | 3.2  | 2.5    | 3.0 | 2.9                       | 2.3 | 2.3   | 3.0 | 2.0          | 46.9 |      |
| 50代          | 3193  | 11.0      | 12.0   | 10.0  | 6.1  | 5.0 | 4.4  | 4.5        | 3.8           | 4.4                    | 4.2    | 4.1          | 3.0        | 3.4  | 3.4    | 3.5 | 2.7                       | 2.9 | 2.8   | 2.6 | 2.3          | 47.1 |      |
| 60代          | 4090  | 9.7       | 10.3   | 8.2   | 5.9  | 6.3 | 4.3  | 4.8        | 2.7           | 3.0                    | 4.1    | 2.3          | 3.9        | 2.4  | 3.2    | 4.2 | 2.2                       | 3.2 | 1.6   | 2.1 | 2.5          | 50.2 |      |
| 70代          | 2455  | 5.3       | 6.8    | 5.3   | 4.1  | 6.2 | 3.1  | 3.7        | 1.9           | 1.5                    | 3.3    | 1.3          | 3.8        | 1.8  | 5.1    | 3.3 | 1.9                       | 3.6 | 1.3   | 1.1 | 2.8          | 59.8 |      |
| 男性10代        | 254   | 1.6       | 5.1    | 7.9   | 7.1  | 2.8 | 3.9  | 8.3        | 3.9           | 8.3                    | 2.0    | 3.5          | 8.3        | 5.1  | 4.7    | 2.0 | 3.9                       | 7.9 | 7.9   | 4.3 | 1.2          | 35.0 |      |
| 男性20代        | 1361  | 3.5       | 3.3    | 7.5   | 7.3  | 2.4 | 2.2  | 6.1        | 5.1           | 6.0                    | 2.1    | 5.5          | 6.0        | 3.5  | 3.7    | 2.3 | 3.0                       | 3.5 | 5.1   | 3.6 | 2.4          | 47.0 |      |
| 男性30代        | 1671  | 3.1       | 5.2    | 7.7   | 6.5  | 1.1 | 1.8  | 5.4        | 6.2           | 6.0                    | 1.1    | 3.1          | 4.7        | 2.9  | 2.2    | 2.2 | 2.7                       | 2.2 | 3.2   | 3.6 | 1.7          | 50.3 |      |
| 男性40代        | 1944  | 4.3       | 8.5    | 8.2   | 6.4  | 1.5 | 1.1  | 5.8        | 5.8           | 6.1                    | 2.1    | 3.3          | 5.0        | 2.1  | 2.3    | 2.9 | 1.4                       | 2.3 | 2.6   | 3.4 | 1.3          | 54.0 |      |
| 男性50代        | 1598  | 4.4       | 10.1   | 9.8   | 5.6  | 2.1 | 1.3  | 5.4        | 4.8           | 5.8                    | 1.9    | 3.7          | 4.8        | 2.7  | 2.4    | 3.6 | 1.8                       | 3.2 | 3.5   | 3.4 | 2.4          | 52.2 |      |
| 男性60代        | 1819  | 4.6       | 8.4    | 9.3   | 5.6  | 4.2 | 1.8  | 6.5        | 4.6           | 4.4                    | 2.5    | 2.9          | 6.7        | 2.0  | 2.5    | 5.4 | 2.2                       | 3.7 | 2.4   | 3.4 | 3.0          | 51.9 |      |
| 男性70代        | 1285  | 3.7       | 6.1    | 5.9   | 3.7  | 5.1 | 1.9  | 4.8        | 3.1           | 1.6                    | 2.4    | 1.4          | 6.3        | 1.6  | 5.4    | 3.5 | 2.0                       | 4.6 | 1.6   | 1.5 | 3.8          | 60.2 |      |
| 女性10代        | 240   | 13.8      | 8.8    | 9.6   | 8.8  | 4.6 | 14.2 | 6.3        | 7.9           | 5.0                    | 3.8    | 5.8          | 7.1        | 10.0 | 5.4    | 3.3 | 8.3                       | 2.5 | 13.3  | 6.7 | 6.3          | 29.2 |      |
| 女性20代        | 1294  | 20.8      | 9.7    | 11.0  | 12.9 | 5.4 | 13.0 | 4.9        | 7.6           | 5.3                    | 5.0    | 7.4          | 4.2        | 9.4  | 4.8    | 3.2 | 6.9                       | 2.2 | 4.6   | 3.9 | 5.0          | 33.4 |      |
| 女性30代        | 1608  | 20.7      | 13.0   | 10.6  | 11.4 | 6.8 | 9.4  | 3.7        | 7.2           | 4.4                    | 6.5    | 6.1          | 2.7        | 7.0  | 3.4    | 3.2 | 3.9                       | 2.4 | 2.6   | 2.9 | 3.4          | 38.7 |      |
| 女性40代        | 1890  | 20.4      | 12.2   | 10.0  | 7.8  | 6.7 | 7.4  | 3.4        | 5.0           | 4.0                    | 6.5    | 6.3          | 1.2        | 4.4  | 2.6    | 3.2 | 4.5                       | 2.3 | 2.0   | 2.5 | 2.7          | 39.7 |      |
| 女性50代        | 1595  | 17.6      | 14.0   | 10.3  | 6.6  | 8.0 | 7.6  | 3.6        | 2.7           | 2.9                    | 6.5    | 4.6          | 1.3        | 4.1  | 4.5    | 3.5 | 3.7                       | 2.6 | 2.1   | 1.8 | 2.1          | 41.9 |      |
| 女性60代        | 2271  | 13.9      | 11.8   | 7.3   | 6.2  | 7.9 | 6.3  | 3.5        | 1.3           | 1.9                    | 5.4    | 1.8          | 1.8        | 2.6  | 3.8    | 3.2 | 2.2                       | 2.8 | 0.9   | 1.0 | 2.2          | 48.9 |      |
| 女性70代        | 1170  | 7.0       | 7.7    | 4.6   | 4.6  | 7.4 | 4.5  | 2.6        | 0.6           | 1.5                    | 4.4    | 1.1          | 1.0        | 1.9  | 4.8    | 3.1 | 1.8                       | 2.5 | 1.0   | 0.7 | 1.6          | 59.3 |      |
| 東京23区・政令指定都市 | 5250  | 10.8      | 9.1    | 9.3   | 8.0  | 4.6 | 5.5  | 4.7        | 5.3           | 4.4                    | 4.4    | 4.3          | 4.1        | 3.3  | 3.6    | 3.5 | 3.3                       | 2.6 | 2.8   | 2.8 | 2.4          | 46.8 |      |
| 東京都区部        | 1651  | 11.6      | 8.3    | 8.9   | 8.1  | 4.9 | 7.0  | 3.7        | 6.1           | 4.1                    | 4.8    | 4.4          | 3.7        | 2.5  | 3.2    | 3.9 | 3.0                       | 2.5 | 2.9   | 3.3 | 2.7          | 46.1 |      |
| 政令指定都市       | 3599  | 10.4      | 9.5    | 9.5   | 8.0  | 4.5 | 4.8  | 5.1        | 4.9           | 4.6                    | 4.2    | 4.2          | 4.2        | 3.6  | 3.7    | 3.4 | 3.4                       | 2.7 | 2.7   | 2.6 | 2.2          | 47.1 |      |
| 大都市          | 7804  | 9.6       | 9.1    | 8.6   | 7.0  | 4.8 | 4.2  | 4.9        | 4.3           | 4.4                    | 3.8    | 3.7          | 3.8        | 3.6  | 3.5    | 3.4 | 2.8                       | 3.2 | 2.9   | 2.7 | 2.4          | 47.5 |      |
| 小都市          | 5269  | 11.0      | 9.7    | 8.0   | 6.5  | 5.2 | 5.6  | 4.8        | 4.1           | 3.9                    | 3.8    | 4.1          | 3.7        | 4.2  | 3.2    | 2.9 | 3.1                       | 2.5 | 2.4   | 2.5 | 2.9          | 48.5 |      |
| 町村           | 1677  | 11.3      | 10.1   | 8.2   | 5.7  | 4.7 | 4.3  | 3.8        | 4.2           | 4.4                    | 3.2    | 3.5          | 3.8        | 3.6  | 3.6    | 2.7 | 2.9                       | 3.3 | 2.7   | 2.8 | 3.2          | 47.6 |      |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 9.6       | 3.8    | 8.2   | 6.7  | 4.0 | 5.0  | 4.9        | 4.0           | 4.6                    | 4.2    | 2.8          | 4.0        | 3.2  | 4.0    | 4.3 | 3.4                       | 3.1 | 2.8   | 2.9 | 2.6          | 47.7 |      |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 11.1      | 4.7    | 9.7   | 8.6  | 4.4 | 6.4  | 6.0        | 4.9           | 6.1                    | 5.6    | 4.7          | 5.0        | 3.8  | 4.2    | 4.8 | 3.8                       | 3.2 | 3.7   | 3.6 | 3.4          | 38.7 |      |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 11.9      | 7.4    | 11.6  | 9.0  | 4.7 | 6.0  | 6.2        | 5.7           | 6.1                    | 5.0    | 5.5          | 4.8        | 5.3  | 4.3    | 4.3 | 4.2                       | 4.0 | 3.8   | 4.2 | 3.2          | 36.0 |      |
| しなかった・わからない  | 7293  | 9.6       | 16.4   | 6.4   | 5.2  | 5.7 | 3.2  | 3.0        | 3.9           | 1.9                    | 2.0    | 3.1          | 2.5        | 3.0  | 2.2    | 1.1 | 1.6                       | 1.9 | 1.5   | 1.1 | 1.8          | 59.8 |      |

## エ 職場の取り組みがあった場合の運動・スポーツ実施意向

仮に職場を拠点として運動・スポーツを習慣化する取り組みがあれば今より運動・スポーツを実施する頻度が増えるかを聞いたところ、「増えると思う」とする割合は43.9%（「大いに増えると思う」8.9%＋「ある程度増えると思う」35.0%）、「増えるとは思わない」とする割合は40.2%（「あまり増えるとは思わない」25.3%＋「まったく増えるとは思わない」14.9%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

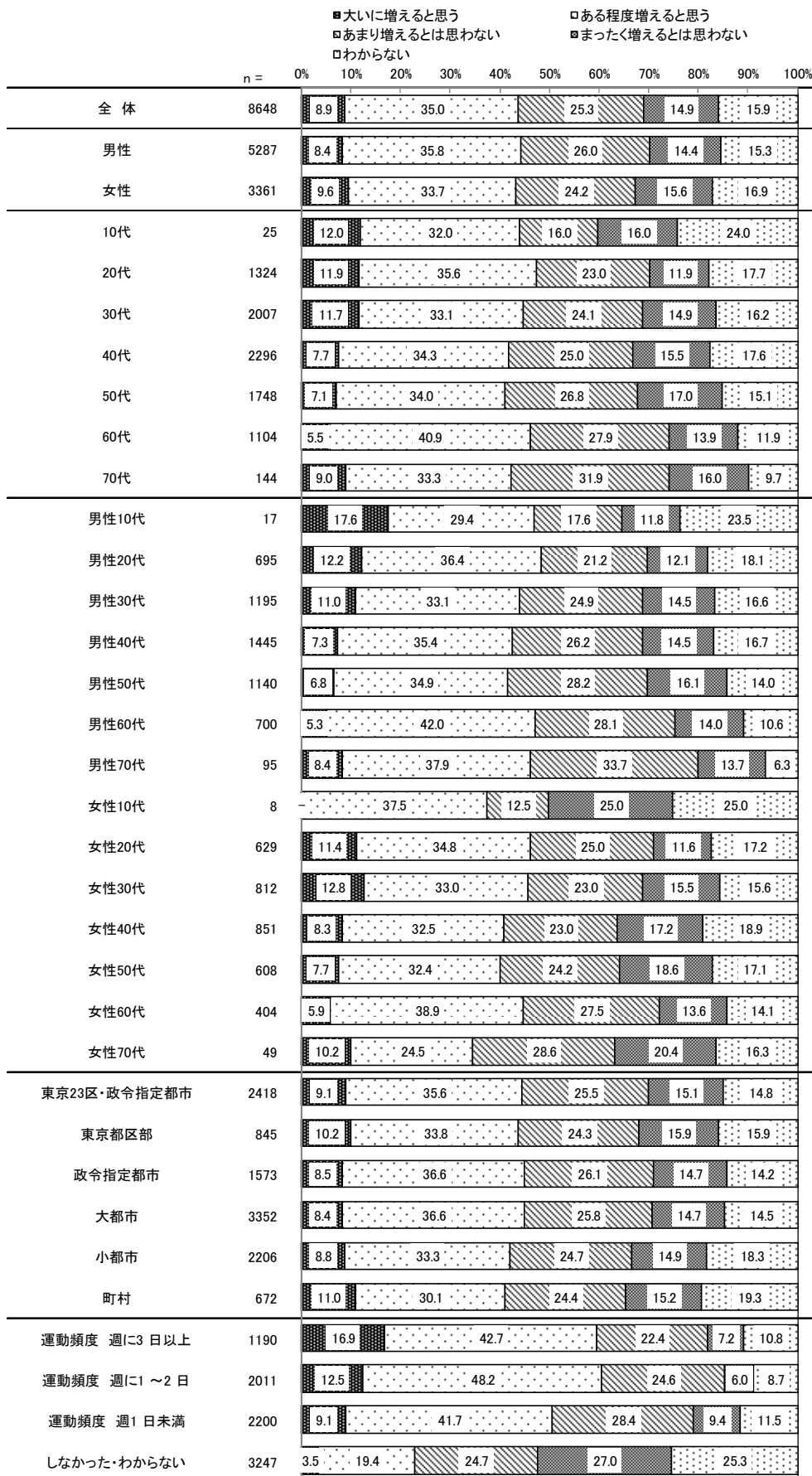
年代別に見ると、「増えると思う」とする割合は大きな傾向差は見られない。ただし、内訳の「大いに増えると思う」のみの割合は、10代～30代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「増えると思う」割合が高くなっている。

(図 2-3-エ)

図 2-3-エ 職場の取り組みがあった場合の運動・スポーツ実施意向 (Q40)

[基数：雇用者]



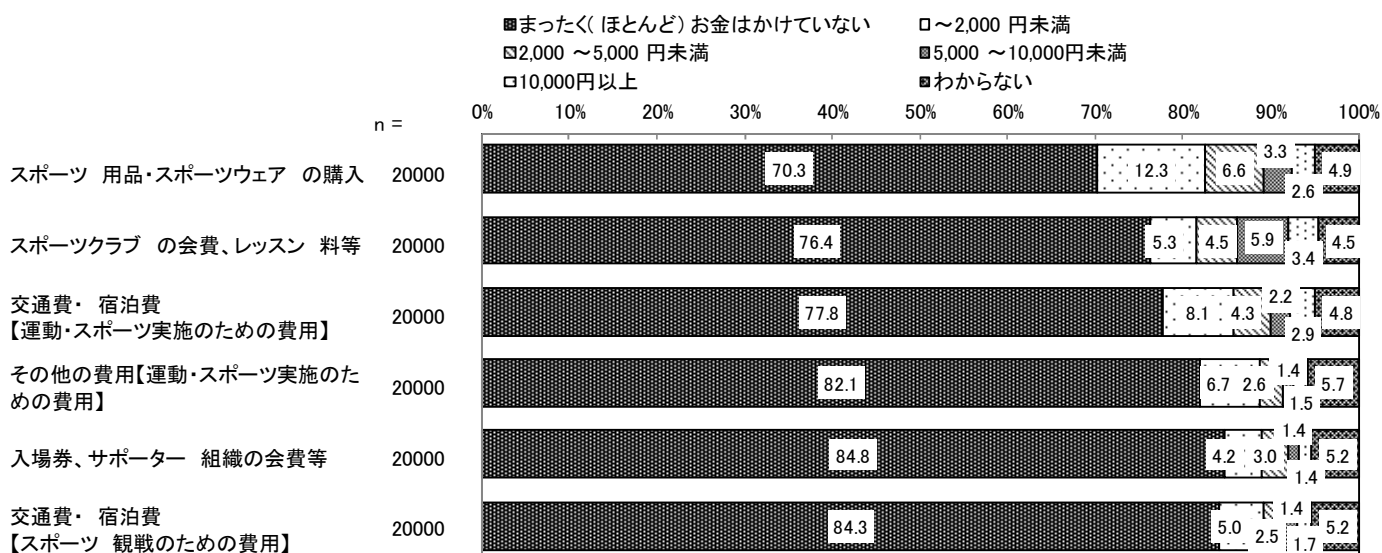
(4) 運動・スポーツにかかる費用／1ヵ月あたり

1ヵ月あたりの運動・スポーツにかかる費用を聞いたところ、いずれの費用も「まったく（ほとんど）お金はかけていない」が最も高くなった。お金をかけている割合（「まったく（ほとんど）お金はかけていない」を除く割合）が高いものは、「スポーツ用品・スポーツウェアの購入」（29.7%）、「スポーツクラブの会費、レッスン料等」（23.6%）、「交通費・宿泊費【運動・スポーツ実施のための費用】」（22.2%）などとなっている。

(図 2-4)

図 2-4 運動・スポーツにかかる費用／1ヵ月あたり (Q32)

[基数：回答者全員]



### 3 スポーツ観戦について

#### (1) この1年間に観戦したスポーツ種目

この1年間に、[直接現地で]観戦したスポーツ種目を聞いたところ、「見なかった」(75.3%)を挙げた者の割合が最も高くなっており、[直接現地で]観戦した割合は24.7%（「見なかった」75.3%を除く割合）となっている。また、[テレビやインターネットで]観戦した割合は68.1%（「見なかった」31.9%を除く割合）となっている。

性別に見ると、[直接現地で][テレビやインターネットで]共に男性が女性より観戦した割合が高くなっている。

年代別に見ると、[直接現地で]は10代が、[テレビやインターネットで]は70代が、それぞれ観戦した割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、[直接現地で][テレビやインターネットで]共に運動をしなかった者は観戦した割合が低くなっている。

次に、[直接現地で]観戦したスポーツ種目は「プロ野球」を挙げた者の割合が12.7%と最も高く、以下、「Jリーグ」(4.6%)、「高校野球」(3.7%)、「マラソン、駅伝」(2.0%)などの順となっている。

性別に見ると、「プロ野球」、「Jリーグ」「高校野球」を挙げた者の割合は男性で高くなっている。

年代別に見ると、「高校野球」を挙げた者の割合は10代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、「プロ野球」は運動頻度が週1~2日の者で高くなっている。

[テレビやインターネットで]観戦したスポーツ種目も「プロ野球」(43.7%)が最も高く、以下、「高校野球」(33.2%)、「サッカー日本代表」(31.6%)、「マラソン、駅伝」(28.7%)などの順となっている。

性別に見ると、「プロ野球」、「Jリーグ」「高校野球」「大相撲」などを挙げた者の割合は男性で、「フィギュアスケート」「体操・新体操」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、ほとんどすべての項目で70代が最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど[テレビやインターネットで]観戦している傾向がある。

(図3-1、表3-1-1、表3-1-2)



図 3-1 この1年間に観戦したスポーツ種目 (Q33)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

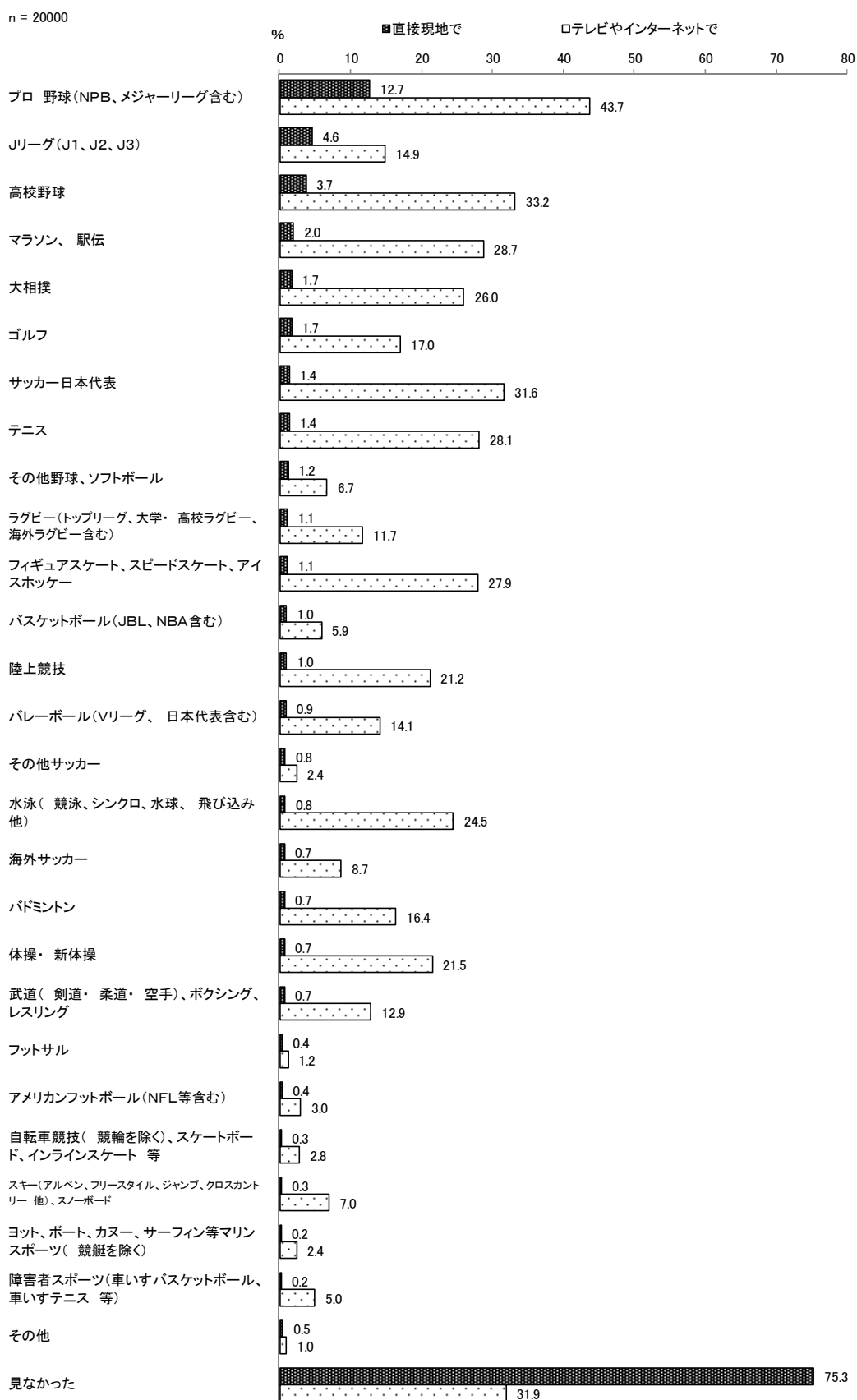


表 3-1-1 この1年間に観戦したスポーツ種目【直接現地で】(Q33)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

|              | n=    | プロ野球<br>(NPB、メジャーリーグ含む) | Jリーグ | 高校野球 | マラソン、<br>駅伝 | 大相撲 | ゴルフ | サッカー<br>日本代表 | テニス | その他野球、<br>ソフトボール | ラグビー | フィギュアスケート、<br>アイスホッケー | バスケットボール | 陸上競技 | バレーボール | その他サッカー | 水泳  | 海外サッカー | バドミントン | 体操・<br>新体操 | 武道、<br>ボクシング、<br>レスリング | フットサル | アメリカンフットボール | 自転車競技<br>(競輪を除く)、<br>スケートボード、<br>インラインスケート等 | スキー、<br>スノーボード | ヨット、<br>ボート、<br>カヌー、<br>サーフィン等<br>マ | 障害者<br>スポーツ | その他  | 見<br>な<br>か<br>つ<br>た |
|--------------|-------|-------------------------|------|------|-------------|-----|-----|--------------|-----|------------------|------|-----------------------|----------|------|--------|---------|-----|--------|--------|------------|------------------------|-------|-------------|---|----------------|-------------------------------------|-------------|------|-----------------------|
| 全 体          | 20000 | 12.7                    | 4.6  | 3.7  | 2.0         | 1.7 | 1.7 | 1.4          | 1.4 | 1.2              | 1.1  | 1.1                   | 1.0      | 1.0  | 0.9    | 0.8     | 0.8 | 0.7    | 0.7    | 0.7        | 0.4                    | 0.4   | 0.3         | 0.3   | 0.2            | 0.2                                 | 0.5         | 75.3 |                       |
| 男性           | 9932  | 15.9                    | 6.1  | 5.2  | 2.1         | 1.9 | 2.3 | 1.9          | 1.5 | 1.5              | 1.4  | 0.6                   | 1.1      | 1.1  | 0.9    | 0.9     | 0.7 | 0.8    | 0.8    | 0.6        | 0.9                    | 0.5   | 0.6         | 0.4   | 0.4            | 0.3                                 | 0.2         | 0.4  | 71.1                  |
| 女性           | 10068 | 9.5                     | 3.1  | 2.2  | 1.8         | 1.4 | 1.1 | 0.9          | 1.2 | 0.9              | 0.8  | 1.5                   | 0.8      | 0.9  | 1.0    | 0.6     | 0.8 | 0.5    | 0.6    | 0.8        | 0.5                    | 0.3   | 0.3         | 0.1   | 0.2            | 0.2                                 | 0.5         | 79.5 |                       |
| 10代          | 494   | 12.6                    | 5.1  | 7.9  | 2.8         | 1.6 | 1.0 | 1.8          | 1.8 | 2.0              | 1.4  | 0.6                   | 1.6      | 2.4  | 2.6    | 1.6     | 0.8 | 1.0    | 1.2    | 0.8        | 1.2                    | 1.0   | 0.6         | 0.4   | 0.6            | -                                   | -           | 66.0 |                       |
| 20代          | 2655  | 14.8                    | 6.4  | 4.2  | 1.5         | 1.0 | 0.7 | 2.3          | 1.8 | 1.5              | 1.3  | 0.8                   | 1.1      | 1.1  | 1.4    | 1.2     | 0.8 | 1.4    | 1.5    | 0.9        | 1.1                    | 1.1   | 1.0         | 0.6   | 0.3            | 0.4                                 | 0.2         | 0.3  | 71.3                  |
| 30代          | 3279  | 12.9                    | 5.6  | 3.1  | 1.3         | 1.4 | 0.9 | 2.0          | 1.1 | 1.1              | 0.9  | 0.8                   | 1.0      | 0.8  | 1.2    | 0.8     | 0.8 | 0.9    | 0.5    | 0.4        | 0.9                    | 0.7   | 0.3         | 0.2   | 0.3            | 0.3                                 | 0.1         | 0.5  | 75.4                  |
| 40代          | 3834  | 12.8                    | 5.5  | 3.1  | 1.4         | 1.1 | 1.5 | 1.1          | 0.9 | 1.0              | 1.2  | 0.8                   | 1.4      | 0.8  | 0.9    | 0.8     | 0.7 | 0.7    | 0.4    | 0.5        | 0.5                    | 0.4   | 0.4         | 0.3   | 0.2            | 0.3                                 | 0.1         | 0.7  | 74.5                  |
| 50代          | 3193  | 12.8                    | 4.3  | 3.7  | 2.2         | 1.4 | 2.3 | 1.4          | 1.6 | 0.7              | 1.4  | 1.1                   | 1.1      | 0.9  | 0.7    | 0.6     | 0.7 | 0.5    | 0.7    | 0.5        | 0.8                    | 0.3   | 0.3         | 0.3   | 0.2            | 0.1                                 | 0.2         | 0.4  | 75.9                  |
| 60代          | 4090  | 11.3                    | 3.1  | 3.0  | 2.5         | 2.5 | 1.9 | 0.9          | 1.2 | 1.2              | 0.8  | 1.3                   | 0.6      | 1.1  | 0.5    | 0.4     | 0.8 | 0.3    | 0.5    | 0.8        | 0.6                    | 0.1   | 0.3         | 0.2   | 0.3            | 0.1                                 | 0.2         | 0.4  | 78.2                  |
| 70代          | 2455  | 12.1                    | 2.7  | 5.2  | 2.9         | 2.4 | 2.9 | 1.0          | 1.9 | 1.5              | 1.0  | 1.8                   | 0.3      | 1.3  | 0.8    | 0.8     | 0.9 | 0.3    | 0.7    | 1.2        | 0.5                    | 0.1   | 0.4         | -   | 0.5            | 0.2                                 | 0.4         | 0.4  | 77.4                  |
| 男性10代        | 254   | 15.4                    | 7.5  | 10.2 | 3.1         | 2.4 | 0.8 | 2.4          | 2.0 | 1.6              | 1.2  | 0.4                   | 0.8      | 3.1  | 2.8    | 2.0     | 0.4 | 1.2    | 1.6    | 0.8        | 1.6                    | 1.6   | -           | 0.8   | 0.4            | -                                   | -           | 59.1 |                       |
| 男性20代        | 1361  | 19.5                    | 9.3  | 6.2  | 1.8         | 1.4 | 1.1 | 3.6          | 2.6 | 2.0              | 1.5  | 0.7                   | 1.2      | 1.4  | 1.2    | 1.8     | 0.9 | 1.7    | 1.8    | 1.2        | 1.5                    | 1.5   | 1.1         | 0.9   | 0.4            | 0.5                                 | 0.2         | 0.4  | 64.7                  |
| 男性30代        | 1671  | 16.6                    | 7.5  | 4.1  | 1.7         | 1.7 | 1.4 | 2.8          | 1.2 | 1.4              | 1.0  | 0.4                   | 1.3      | 0.8  | 1.1    | 1.2     | 0.7 | 1.3    | 0.5    | 0.4        | 1.2                    | 1.0   | 0.5         | 0.2   | 0.4            | 0.4                                 | 0.1         | 0.7  | 70.0                  |
| 男性40代        | 1944  | 16.2                    | 7.0  | 3.6  | 1.2         | 1.3 | 1.8 | 1.4          | 0.7 | 1.2              | 1.4  | 0.4                   | 1.5      | 0.5  | 0.6    | 0.8     | 0.4 | 0.8    | 0.4    | 0.3        | 0.5                    | 0.4   | 0.6         | 0.5   | 0.2            | 0.3                                 | 0.1         | 0.6  | 71.7                  |
| 男性50代        | 1598  | 15.4                    | 5.0  | 4.6  | 2.2         | 1.4 | 2.8 | 1.4          | 1.8 | 1.0              | 1.9  | 0.3                   | 1.5      | 0.9  | 0.5    | 0.4     | 0.8 | 0.4    | 0.8    | 0.3        | 0.9                    | 0.2   | 0.4         | 0.6   | 0.3            | 0.1                                 | 0.1         | 0.3  | 73.2                  |
| 男性60代        | 1819  | 13.9                    | 4.1  | 4.5  | 2.8         | 2.6 | 3.0 | 1.2          | 1.4 | 1.5              | 1.2  | 0.5                   | 0.6      | 1.2  | 0.8    | 0.4     | 0.7 | 0.5    | 0.5    | 0.6        | 0.1                    | 0.4   | 0.3         | 0.3   | 0.3            | 0.1                                 | 0.4         | 74.7 |                       |
| 男性70代        | 1285  | 14.6                    | 3.2  | 8.6  | 3.3         | 3.2 | 4.0 | 1.4          | 1.8 | 2.0              | 1.5  | 1.4                   | 0.2      | 1.6  | 0.9    | 0.9     | 0.9 | 0.2    | 1.2    | 1.0        | 0.9                    | 0.1   | 0.6         | 0.1   | 0.5            | 0.2                                 | 0.6         | 0.2  | 73.3                  |
| 女性10代        | 240   | 9.6                     | 2.5  | 5.4  | 2.5         | 0.8 | 1.3 | 1.3          | 1.7 | 2.5              | 1.7  | 0.9                   | 2.5      | 1.7  | 2.5    | 1.3     | 1.3 | 0.8    | 0.8    | 0.8        | 0.8                    | 0.4   | 1.3         | -   | 0.8            | -                                   | -           | 73.3 |                       |
| 女性20代        | 1294  | 9.9                     | 3.4  | 2.1  | 1.2         | 0.6 | 0.3 | 0.9          | 1.0 | 0.9              | 1.1  | 0.9                   | 0.9      | 0.7  | 1.5    | 0.5     | 0.8 | 1.0    | 1.2    | 0.7        | 0.6                    | 0.8   | 0.9         | 0.2   | 0.2            | 0.2                                 | 0.2         | 0.2  | 78.2                  |
| 女性30代        | 1608  | 9.0                     | 3.7  | 2.1  | 0.9         | 1.1 | 0.4 | 1.2          | 0.9 | 0.8              | 0.7  | 1.2                   | 0.7      | 0.7  | 1.2    | 0.4     | 0.8 | 0.5    | 0.6    | 0.4        | 0.7                    | 0.4   | 0.1         | 0.2   | 0.1            | 0.2                                 | -           | 0.2  | 80.9                  |
| 女性40代        | 1890  | 9.3                     | 4.0  | 2.5  | 1.6         | 1.0 | 1.1 | 0.8          | 1.0 | 0.9              | 0.9  | 1.2                   | 1.3      | 1.1  | 1.3    | 0.8     | 0.9 | 0.6    | 0.4    | 0.6        | 0.5                    | 0.4   | 0.2         | 0.1   | 0.1            | 0.3                                 | 0.1         | 0.9  | 77.4                  |
| 女性50代        | 1595  | 10.2                    | 3.5  | 2.7  | 2.1         | 1.4 | 1.8 | 1.5          | 1.4 | 0.4              | 0.8  | 1.8                   | 0.7      | 0.9  | 0.8    | 0.9     | 0.6 | 0.6    | 0.6    | 0.8        | 0.7                    | 0.3   | 0.1         | -   | 0.1            | 0.2                                 | 0.3         | 0.5  | 78.8                  |
| 女性60代        | 2271  | 9.3                     | 2.2  | 1.7  | 2.3         | 2.4 | 1.1 | 0.6          | 1.1 | 1.0              | 0.5  | 1.8                   | 0.6      | 0.9  | 0.3    | 0.4     | 0.9 | 0.1    | 0.5    | 1.0        | 0.6                    | 0.2   | 0.2         | 0.1   | 0.3            | -                                   | 0.3         | 0.5  | 81.0                  |
| 女性70代        | 1170  | 9.3                     | 2.2  | 1.5  | 2.3         | 1.6 | 1.6 | 0.6          | 2.1 | 1.0              | 0.4  | 2.3                   | 0.4      | 0.9  | 0.7    | 0.7     | 1.0 | 0.4    | 0.2    | 1.5        | 0.1                    | 0.1   | 0.3         | -   | 0.5            | 0.1                                 | 0.2         | 0.5  | 82.0                  |
| 東京23区・政令指定都市 | 5250  | 17.1                    | 5.7  | 3.4  | 2.5         | 1.8 | 1.5 | 1.7          | 1.4 | 1.4              | 1.2  | 1.0                   | 1.0      | 1.0  | 1.1    | 0.7     | 0.9 | 0.9    | 0.6    | 0.7        | 0.7                    | 0.5   | 0.6         | 0.4   | 0.4            | 0.2                                 | 0.2         | 0.5  | 71.3                  |
| 東京都都区部       | 1651  | 15.7                    | 4.4  | 2.7  | 1.9         | 2.4 | 1.0 | 2.6          | 1.8 | 1.4              | 1.4  | 0.5                   | 1.0      | 0.7  | 1.1    | 0.7     | 0.7 | 1.6    | 0.7    | 0.6        | 1.1                    | 0.6   | 0.8         | 0.3   | 0.4            | 0.1                                 | 0.2         | 0.2  | 72.4                  |
| 政令指定都市       | 3599  | 17.7                    | 6.3  | 3.8  | 2.8         | 1.6 | 1.7 | 1.3          | 1.3 | 1.3              | 1.1  | 1.2                   | 1.0      | 1.2  | 1.1    | 0.7     | 0.9 | 0.6    | 0.6    | 0.8        | 0.6                    | 0.5   | 0.4         | 0.5   | 0.4            | 0.3                                 | 0.2         | 0.7  | 70.7                  |
| 大都市          | 7804  | 13.1                    | 4.8  | 4.3  | 2.0         | 1.7 | 2.0 | 1.6          | 1.5 | 1.2              | 1.2  | 1.1                   | 1.0      | 1.0  | 0.9    | 0.8     | 0.8 | 0.7    | 0.7    | 0.7        | 0.7                    | 0.4   | 0.5         | 0.3   | 0.3            | 0.2                                 | 0.2         | 0.4  | 74.3                  |
| 小都市          | 5269  | 8.9                     | 3.4  | 3.2  | 1.5         | 1.3 | 1.5 | 1.0          | 1.3 | 1.1              | 0.9  | 1.0                   | 1.0      | 0.9  | 0.7    | 0.9     | 0.6 | 0.4    | 0.7    | 0.6        | 0.8                    | 0.4   | 0.3         | 0.1   | 0.2            | 0.3                                 | 0.1         | 0.5  | 79.4                  |
| 町村           | 1677  | 8.6                     | 3.9  | 3.0  | 1.6         | 1.8 | 1.1 | 1.3          | 1.0 | 0.7              | 0.8  | 1.1                   | 0.7      | 1.1  | 1.1    | 0.8     | 0.8 | 0.4    | 0.6    | 0.8        | 0.6                    | 0.5   | 0.1         | 0.1   | 0.4            | 0.2                                 | 0.1         | 0.2  | 80.1                  |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 14.1                    | 4.9  | 5.2  | 3.4         | 2.4 | 2.9 | 1.9          | 2.0 | 1.7              | 1.3  | 1.3                   | 1.4      | 1.6  | 1.2    | 1.3     | 1.1 | 0.9    | 1.1    | 1.1        | 1.3                    | 0.6   | 0.8         | 0.5   | 0.4            | 0.4                                 | 0.4         | 0.5  | 70.8                  |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 18.7                    | 6.5  | 5.8  | 3.2         | 2.8 | 3.1 | 2.5          | 2.2 | 1.6              | 1.8  | 1.3                   | 1.3      | 1.4  | 1.6    | 1.1     | 1.5 | 1.0    | 1.1    | 1.2        | 1.1                    | 0.8   | 0.8         | 0.3   | 0.5            | 0.4                                 | 0.3         | 0.5  | 65.2                  |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 15.2                    | 5.7  | 4.0  | 1.9         | 1.7 | 1.4 | 1.7          | 1.5 | 1.3              | 1.4  | 1.2                   | 1.1      | 1.0  | 0.9    | 0.7     | 0.8 | 0.8    | 0.7    | 0.6        | 0.7                    | 0.3   | 0.4         | 0.4   | 0.3            | 0.2                                 | 0.1         | 0.6  | 69.9                  |
| しなかった・わからない  | 7293  | 6.7                     | 2.6  | 1.3  | 0.5         | 0.6 | 0.2 | 0.3          | 0.4 | 0.5              | 0.4  | 0.7                   | 0.4      | 0.4  | 0.3    | 0.3     | 0.2 | 0.2    | 0.2    | 0.2        | 0.2                    | 0.2   | -           | 0.1   | 0.1            | 0.1                                 | -           | 0.3  | 87.3                  |

表 3-1-2 この1年間に観戦したスポーツ種目【テレビやインターネットで】(Q33)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

|              | n     | プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む) | 高校野球 | サッカー日本代表 | マラソン、駅伝 | テニス  | フィギュアスケート、アイスホッケー | 大相撲  | 水泳   | 体操・新体操 | 陸上競技 | ゴルフ  | バドミントン | Jリーグ(J1、J2、J3) | バレーボール | 武道、ボクシング、レスリング | ラグビー | 海外サッカー | スキー、スノーボード | その他野球、ソフトボール | バスケットボール | 障害者スポーツ | アメリカンフットボール | ポード、インラインスケート等 | 自転車競技(競輪を除く)、スケート | その他サッカー | ヨット、ボート、カヌー、サーフィン等マリンスポーツ(競艇を除く) | フットサル | その他  | 見なかった | % |
|--------------|-------|---------------------|------|----------|---------|------|-------------------|------|------|--------|------|------|--------|----------------|--------|----------------|------|--------|------------|--------------|----------|---------|-------------|----------------|-------------------|---------|----------------------------------|-------|------|-------|---|
| 全体           | 20000 | 43.7                | 33.2 | 31.6     | 28.7    | 28.1 | 27.9              | 26.0 | 24.5 | 21.5   | 21.2 | 17.0 | 16.4   | 14.9           | 14.1   | 12.9           | 11.7 | 8.7    | 7.0        | 6.7          | 5.9      | 3.0     | 2.8         | 2.4            | 2.4               | 1.2     | 1.0                              | 31.9  |      |       |   |
| 男性           | 9932  | 52.5                | 38.8 | 38.3     | 29.6    | 28.2 | 19.0              | 31.4 | 21.2 | 16.9   | 21.9 | 22.3 | 16.5   | 20.1           | 13.5   | 14.6           | 15.9 | 13.0   | 8.2        | 9.7          | 7.5      | 4.6     | 5.0         | 3.9            | 3.4               | 2.7     | 1.9                              | 1.1   | 29.1 |       |   |
| 女性           | 10068 | 34.9                | 27.7 | 24.9     | 27.9    | 28.0 | 36.7              | 20.7 | 27.8 | 26.0   | 20.6 | 11.7 | 16.4   | 9.8            | 14.7   | 11.3           | 7.5  | 4.4    | 5.9        | 3.8          | 4.4      | 5.4     | 1.0         | 1.7            | 1.4               | 2.1     | 0.4                              | 0.9   | 34.7 |       |   |
| 10代          | 494   | 34.2                | 28.1 | 20.4     | 11.9    | 16.2 | 13.0              | 8.5  | 13.4 | 9.7    | 11.9 | 5.1  | 12.3   | 9.9            | 11.9   | 8.5            | 6.5  | 7.9    | 3.4        | 5.9          | 5.9      | 2.2     | 2.2         | 2.4            | 1.8               | 2.4     | 2.0                              | 0.8   | 35.6 |       |   |
| 20代          | 2655  | 36.3                | 25.0 | 23.4     | 13.7    | 16.5 | 12.6              | 11.0 | 13.1 | 12.1   | 11.9 | 6.7  | 10.0   | 14.7           | 10.5   | 7.8            | 6.6  | 8.7    | 2.0        | 5.3          | 5.9      | 1.9     | 2.1         | 2.0            | 2.3               | 1.8     | 1.7                              | 0.9   | 41.4 |       |   |
| 30代          | 3279  | 37.1                | 25.2 | 26.3     | 15.8    | 18.1 | 16.8              | 15.5 | 16.7 | 13.6   | 14.7 | 8.5  | 11.1   | 14.4           | 9.9    | 10.2           | 7.7  | 9.3    | 3.6        | 4.6          | 6.0      | 3.2     | 2.3         | 2.4            | 2.3               | 2.0     | 1.5                              | 1.2   | 41.9 |       |   |
| 40代          | 3834  | 41.9                | 29.3 | 30.4     | 21.2    | 23.3 | 23.2              | 18.8 | 21.5 | 17.4   | 18.1 | 12.0 | 13.7   | 14.2           | 13.4   | 12.2           | 10.7 | 9.8    | 5.2        | 5.2          | 6.3      | 3.4     | 2.8         | 3.0            | 2.0               | 1.8     | 0.9                              | 1.4   | 35.6 |       |   |
| 50代          | 3193  | 45.3                | 34.7 | 33.8     | 31.4    | 34.2 | 32.1              | 27.1 | 27.1 | 25.9   | 23.8 | 18.1 | 19.7   | 15.3           | 15.6   | 15.4           | 14.6 | 8.8    | 7.5        | 5.6          | 6.7      | 5.0     | 3.7         | 3.0            | 2.3               | 2.7     | 0.9                              | 1.0   | 28.4 |       |   |
| 60代          | 4090  | 46.5                | 37.8 | 35.7     | 42.0    | 36.4 | 39.6              | 36.6 | 34.2 | 30.4   | 29.7 | 24.9 | 22.1   | 14.8           | 16.0   | 15.9           | 14.1 | 7.5    | 10.0       | 8.8          | 5.2      | 7.3     | 3.3         | 3.3            | 2.7               | 2.9     | 0.8                              | 0.9   | 25.0 |       |   |
| 70代          | 2455  | 58.0                | 50.3 | 41.5     | 51.9    | 42.0 | 44.5              | 52.1 | 35.0 | 30.4   | 29.5 | 35.0 | 22.0   | 17.9           | 19.9   | 16.0           | 17.3 | 8.3    | 14.9       | 11.8         | 5.5      | 10.2    | 4.0         | 3.1            | 2.8               | 3.2     | 1.2                              | 0.4   | 17.8 |       |   |
| 男性10代        | 254   | 41.7                | 33.1 | 24.4     | 15.0    | 18.9 | 7.9               | 11.4 | 14.2 | 9.1    | 13.0 | 5.5  | 11.0   | 13.0           | 7.5    | 8.7            | 8.7  | 13.0   | 3.5        | 8.7          | 6.7      | 2.4     | 3.1         | 3.9            | 3.1               | 2.8     | 3.9                              | 1.2   | 29.9 |       |   |
| 男性20代        | 1361  | 45.2                | 30.5 | 30.1     | 14.0    | 19.0 | 7.2               | 15.2 | 11.1 | 9.6    | 14.2 | 9.6  | 10.1   | 21.1           | 8.0    | 8.0            | 8.7  | 13.3   | 2.6        | 8.5          | 7.5      | 1.8     | 3.2         | 2.9            | 3.5               | 2.1     | 2.9                              | 1.0   | 34.8 |       |   |
| 男性30代        | 1671  | 44.7                | 28.8 | 32.9     | 16.2    | 18.5 | 9.8               | 19.4 | 14.4 | 10.9   | 15.4 | 12.2 | 10.5   | 20.6           | 10.3   | 10.8           | 10.3 | 14.5   | 4.7        | 6.6          | 7.8      | 3.4     | 3.7         | 3.4            | 3.7               | 2.4     | 2.5                              | 1.5   | 37.4 |       |   |
| 男性40代        | 1944  | 51.6                | 35.3 | 38.4     | 22.1    | 23.8 | 15.6              | 23.8 | 18.8 | 13.7   | 18.9 | 17.1 | 13.8   | 19.7           | 12.3   | 14.5           | 14.8 | 14.9   | 6.1        | 7.4          | 7.8      | 3.1     | 4.8         | 4.8            | 3.0               | 1.9     | 1.5                              | 1.3   | 32.9 |       |   |
| 男性50代        | 1598  | 53.4                | 38.4 | 38.8     | 30.2    | 31.5 | 19.8              | 31.7 | 22.4 | 19.3   | 22.5 | 22.5 | 19.5   | 19.3           | 14.8   | 17.1           | 19.3 | 12.0   | 8.3        | 8.1          | 8.3      | 4.6     | 6.0         | 3.9            | 2.8               | 2.8     | 1.3                              | 1.1   | 27.6 |       |   |
| 男性60代        | 1819  | 56.4                | 44.2 | 43.8     | 43.4    | 36.1 | 28.0              | 44.1 | 28.4 | 23.3   | 29.2 | 33.3 | 22.0   | 20.0           | 16.8   | 18.3           | 19.6 | 11.7   | 11.8       | 13.2         | 6.8      | 6.3     | 6.1         | 4.3            | 3.9               | 3.4     | 1.4                              | 1.0   | 24.2 |       |   |
| 男性70代        | 1285  | 67.3                | 59.8 | 48.5     | 57.4    | 43.5 | 36.7              | 61.2 | 33.9 | 27.0   | 33.6 | 44.4 | 24.8   | 21.9           | 19.8   | 19.6           | 24.7 | 11.2   | 17.5       | 15.9         | 7.0      | 9.5     | 6.5         | 3.7            | 3.3               | 3.7     | 1.8                              | 0.4   | 15.6 |       |   |
| 女性10代        | 240   | 26.3                | 22.9 | 16.3     | 8.8     | 13.3 | 18.3              | 5.4  | 12.5 | 10.4   | 10.8 | 4.6  | 13.8   | 6.7            | 16.7   | 8.3            | 4.2  | 2.5    | 3.3        | 2.9          | 5.0      | 2.1     | 1.3         | 0.8            | 0.4               | 2.1     | -                                | 0.4   | 41.7 |       |   |
| 女性20代        | 1294  | 27.0                | 19.2 | 16.3     | 13.4    | 13.8 | 18.2              | 6.6  | 15.1 | 14.8   | 9.4  | 3.7  | 9.9    | 8.0            | 13.1   | 7.5            | 4.4  | 3.9    | 1.5        | 1.9          | 4.3      | 1.9     | 1.1         | 0.9            | 1.1               | 1.5     | 0.5                              | 0.9   | 48.5 |       |   |
| 女性30代        | 1608  | 29.3                | 21.5 | 19.5     | 15.4    | 17.7 | 24.1              | 11.4 | 19.0 | 16.5   | 13.9 | 4.6  | 11.7   | 8.0            | 9.5    | 9.6            | 5.0  | 3.9    | 2.5        | 2.5          | 4.2      | 2.9     | 0.7         | 1.4            | 0.9               | 1.5     | 0.4                              | 0.8   | 46.6 |       |   |
| 女性40代        | 1890  | 31.9                | 23.1 | 22.3     | 20.3    | 22.8 | 31.0              | 13.6 | 24.3 | 21.2   | 17.7 | 6.7  | 13.5   | 8.7            | 14.4   | 9.9            | 6.6  | 4.4    | 4.2        | 2.9          | 4.9      | 3.6     | 0.7         | 1.1            | 1.0               | 1.7     | 0.3                              | 1.4   | 38.4 |       |   |
| 女性50代        | 1595  | 37.1                | 31.0 | 28.8     | 32.7    | 36.8 | 44.3              | 22.4 | 31.8 | 32.5   | 25.1 | 13.7 | 19.9   | 11.3           | 16.4   | 13.7           | 9.8  | 5.6    | 6.7        | 3.2          | 5.1      | 5.5     | 1.4         | 2.1            | 1.8               | 2.6     | 0.6                              | 0.9   | 29.2 |       |   |
| 女性60代        | 2271  | 38.6                | 32.8 | 29.2     | 40.8    | 36.7 | 48.8              | 30.6 | 38.8 | 36.2   | 30.0 | 18.2 | 22.1   | 10.6           | 15.4   | 14.0           | 9.7  | 4.2    | 8.6        | 5.2          | 3.9      | 8.1     | 1.0         | 2.4            | 1.7               | 2.6     | 0.3                              | 0.8   | 25.7 |       |   |
| 女性70代        | 1170  | 47.8                | 40.0 | 33.9     | 46.0    | 40.3 | 53.1              | 42.1 | 36.2 | 34.1   | 25.0 | 24.7 | 19.0   | 13.4           | 20.0   | 12.0           | 9.1  | 5.1    | 12.0       | 7.4          | 3.8      | 10.9    | 1.3         | 2.5            | 2.2               | 2.6     | 0.5                              | 0.5   | 20.3 |       |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 5250  | 47.2                | 32.9 | 33.9     | 29.7    | 29.6 | 28.9              | 26.9 | 26.5 | 22.1   | 21.9 | 16.8 | 16.7   | 16.8           | 13.9   | 13.4           | 13.1 | 10.4   | 7.7        | 6.8          | 5.9      | 5.2     | 3.3         | 3.2            | 2.4               | 2.8     | 1.3                              | 1.1   | 30.1 |       |   |
| 東京都都区部       | 1651  | 40.9                | 26.2 | 32.6     | 27.1    | 25.9 | 24.9              | 25.7 | 24.0 | 20.0   | 19.0 | 15.3 | 15.3   | 13.8           | 12.2   | 12.4           | 12.3 | 11.9   | 7.1        | 5.6          | 5.7      | 5.1     | 3.1         | 3.0            | 2.7               | 3.0     | 1.7                              | 1.2   | 34.5 |       |   |
| 政令指定都市       | 3599  | 50.0                | 35.9 | 34.5     | 30.9    | 31.3 | 30.7              | 27.5 | 27.6 | 23.0   | 23.2 | 17.5 | 17.3   | 18.2           | 14.4   | 13.9           | 13.4 | 9.8    | 7.9        | 7.3          | 6.0      | 5.3     | 3.3         | 3.3            | 2.7               | 1.2     | 1.1                              | 28.1  |      |       |   |
| 大都市          | 7804  | 45.8                | 35.5 | 33.9     | 31.1    | 30.2 | 29.3              | 28.2 | 25.4 | 22.6   | 22.9 | 18.9 | 17.3   | 15.8           | 14.7   | 13.4           | 12.6 | 9.4    | 7.4        | 7.1          | 6.3      | 5.3     | 3.5         | 3.0            | 2.7               | 2.6     | 1.2                              | 1.1   | 28.9 |       |   |
| 小都市          | 5269  | 39.1                | 31.5 | 27.6     | 25.6    | 24.9 | 25.7              | 23.5 | 22.0 | 19.7   | 19.1 | 15.0 | 15.5   | 12.8           | 13.6   | 12.4           | 9.9  | 6.7    | 5.8        | 6.5          | 5.6      | 4.5     | 2.3         | 2.3            | 2.0               | 1.9     | 0.9                              | 0.8   | 35.9 |       |   |
| 町村           | 1677  | 37.0                | 29.0 | 25.8     | 24.7    | 23.6 | 24.9              | 20.8 | 21.9 | 20.6   | 18.2 | 14.9 | 14.8   | 12.0           | 14.0   | 10.7           | 8.6  | 6.3    | 6.9        | 5.8          | 5.2      | 4.5     | 2.3         | 2.1            | 2.0               | 1.9     | 1.2                              | 0.5   | 38.8 |       |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 51.2                | 41.2 | 37.4     | 41.5    | 36.0 | 35.5              | 37.2 | 33.4 | 28.0   | 30.0 | 24.7 | 21.2   | 18.1           | 17.5   | 18.4           | 16.0 | 11.0   | 10.9       | 9.6          | 7.5      | 7.9     | 4.4         | 4.3            | 3.4               | 3.6     | 2.1                              | 1.1   | 21.3 |       |   |
| 運動頻度 週に1~2日  | 4602  | 51.5                | 40.0 | 38.2     | 34.7    | 35.4 | 33.7              | 31.7 | 29.2 | 25.0   | 24.9 | 22.3 | 20.6   | 19.9           | 16.7   | 14.9           | 15.1 | 11.3   | 9.5        | 8.3          | 7.1      | 6.3     | 3.8         | 3.7            | 3.0               | 3.1     | 1.6                              | 1.0   | 20.4 |       |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 48.7                | 36.8 | 36.4     | 28.5    | 30.4 | 28.2              | 25.8 | 25.2 | 22.4   | 21.4 | 18.5 | 18.1   | 17.3           | 16.3   | 14.0           | 12.8 | 10.6   | 7.0        | 7.0          | 7.5      | 4.6     | 3.5         | 2.8            | 2.5               | 2.5     | 1.2                              | 1.5   | 25.4 |       |   |
| しなかった・わからない  | 7293  | 31.8                | 22.6 | 21.5     | 18.3    | 17.9 | 19.9              | 16.5 | 16.4 | 15.3   | 14.1 | 8.6  | 10.3   | 8.8            | 9.3    | 8.1            | 6.6  | 4.7    | 3.3        | 4.0          | 3.4      | 2.9     | 1.4         | 1.5            | 1.3               | 1.2     | 0.4                              | 0.7   | 48.6 |       |   |

## (2) スポーツ観戦した理由

スポーツ観戦した理由を聞いたところ、「そのスポーツが好きだから」を挙げた者の割合が63.2%で最も高く、以下、「応援しているチームがあるから」(23.0%)、「応援している選手がいるから」(18.5%)、「暇つぶしのため」(17.6%)などの順になっている。

性別に見ると、「そのスポーツが好きだから」「応援しているチームがあるから」「暇つぶしのため」を挙げた者の割合は男性で、「応援している選手がいるから」「友人や家族に誘われたから」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「そのスポーツが好きだから」「応援しているチームがあるから」を挙げた者の割合は70代で高くなっている。「そのスポーツを実施しているから」を挙げた者の割合は10代・20代など年齢が若い層で高くなっている。

運動実施頻度別に見ると、「そのスポーツが好きだから」「応援しているチームがあるから」「応援している選手がいるから」は運動頻度が高いほど高い傾向がある。

(図 3-2、表 3-2)

図 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q34)

<複数回答可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

n = 13712

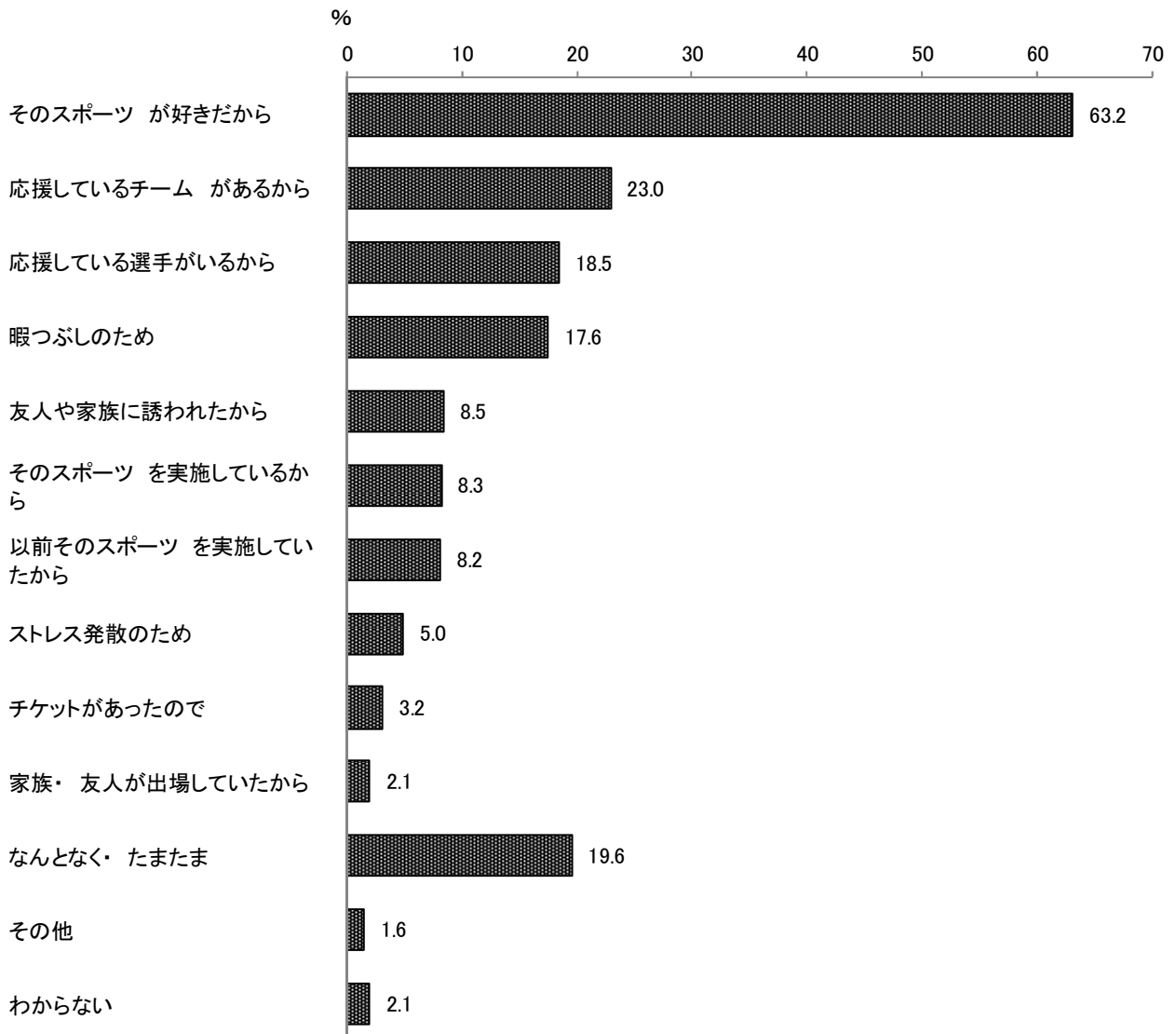


表 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q34)

<複数回答可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

%

|              | n =   | その<br>きだ<br>から<br>スポ<br>ーツ<br>が好 | ム<br>があ<br>る<br>チ<br>ー | 応<br>援<br>し<br>て<br>い<br>る<br>選<br>手 | 暇<br>つ<br>ぶ<br>し<br>の<br>た<br>め | 友<br>人<br>や<br>家<br>族<br>に<br>誘<br>わ<br>れ<br>た<br>か<br>ら | そ<br>の<br>ス<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>を<br>実<br>施<br>し<br>て<br>い<br>る<br>か<br>ら | 以<br>前<br>そ<br>の<br>ス<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>を<br>実<br>施<br>し<br>て<br>い<br>た<br>か<br>ら | め<br>ス<br>ト<br>レ<br>ス<br>発<br>散<br>の<br>た<br>め | の<br>チ<br>ケ<br>ッ<br>ト<br>が<br>あ<br>っ<br>た | 家<br>族<br>・<br>友<br>人<br>が<br>出<br>場<br>し<br>て<br>い<br>た<br>か<br>ら | た<br>ま<br>ん<br>と<br>な<br>く<br>・<br>た<br>ま | そ<br>の<br>他 | わ<br>か<br>ら<br>な<br>い |
|--------------|-------|----------------------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|---|---|--|---|--|---|-------------|-----------------------|
| 全 体          | 13712 | 63.2                             | 23.0                   | 18.5                                 | 17.6                            | 8.5  | 8.3   | 8.2   | 5.0  | 3.2                                       | 2.1  | 19.6                                      | 1.6         | 2.1                   |
| 男性           | 7082  | 69.4                             | 26.9                   | 15.3                                 | 21.6                            | 5.5  | 11.0  | 11.3  | 6.1  | 3.1                                       | 1.5  | 16.0                                      | 0.8         | 2.2                   |
| 女性           | 6630  | 56.7                             | 18.9                   | 22.0                                 | 13.3                            | 11.8   | 5.5   | 4.9   | 3.8  | 3.2                                       | 2.7  | 23.4                                      | 2.4         | 2.0                   |
| 10代          | 325   | 58.8                             | 18.8                   | 17.5                                 | 19.1                            | 9.5  | 14.8  | 8.6   | 4.0  | 1.2                                       | 2.8  | 17.8                                      | 1.8         | 2.8                   |
| 20代          | 1575  | 58.1                             | 23.9                   | 19.3                                 | 21.5                            | 12.4   | 12.3  | 8.9   | 7.8  | 2.9                                       | 2.6  | 19.6                                      | 1.1         | 1.7                   |
| 30代          | 1920  | 61.7                             | 22.1                   | 15.4                                 | 19.3                            | 9.6  | 8.1   | 7.1   | 5.8  | 2.9                                       | 2.2  | 21.0                                      | 2.1         | 2.1                   |
| 40代          | 2492  | 63.5                             | 22.4                   | 16.5                                 | 15.7                            | 8.0  | 7.1   | 6.0   | 4.2  | 2.6                                       | 3.1  | 19.6                                      | 1.4         | 1.6                   |
| 50代          | 2305  | 64.0                             | 21.7                   | 17.5                                 | 15.3                            | 7.7  | 7.1   | 7.9   | 4.7  | 2.8                                       | 1.7  | 18.9                                      | 2.0         | 2.1                   |
| 60代          | 3073  | 63.4                             | 21.5                   | 20.9                                 | 17.4                            | 7.9  | 7.4   | 8.3   | 3.9  | 3.9                                       | 1.6  | 19.2                                      | 1.6         | 2.0                   |
| 70代          | 2022  | 68.0                             | 28.6                   | 21.1                                 | 18.0                            | 6.8  | 8.7   | 11.3  | 5.5  | 3.8                                       | 1.6  | 19.5                                      | 1.1         | 3.3                   |
| 男性10代        | 181   | 59.7                             | 19.9                   | 15.5                                 | 21.0                            | 6.6  | 20.4  | 8.8   | 4.4  | 1.7                                       | 2.2  | 14.4                                      | 1.7         | 4.4                   |
| 男性20代        | 897   | 65.4                             | 27.1                   | 17.7                                 | 22.9                            | 9.4  | 17.8  | 11.7  | 10.1   | 2.9                                       | 2.6  | 15.5                                      | 0.2         | 1.8                   |
| 男性30代        | 1053  | 69.8                             | 25.5                   | 12.8                                 | 21.2                            | 6.0  | 10.9  | 9.1   | 6.6  | 2.8                                       | 2.2  | 17.6                                      | 1.4         | 2.2                   |
| 男性40代        | 1315  | 69.9                             | 25.6                   | 13.1                                 | 19.1                            | 4.7  | 8.7   | 7.8   | 5.0  | 2.6                                       | 1.2  | 16.1                                      | 0.6         | 1.7                   |
| 男性50代        | 1164  | 70.0                             | 24.8                   | 13.4                                 | 19.3                            | 4.3  | 9.2   | 10.9  | 6.0  | 1.9                                       | 0.9  | 14.8                                      | 0.9         | 2.5                   |
| 男性60代        | 1384  | 69.1                             | 25.3                   | 15.8                                 | 23.3                            | 4.7  | 9.2   | 12.5  | 4.5  | 4.0                                       | 1.0  | 15.0                                      | 0.7         | 1.7                   |
| 男性70代        | 1088  | 72.7                             | 34.9                   | 19.9                                 | 24.3                            | 4.8  | 10.7  | 16.5  | 6.3  | 4.5                                       | 1.5  | 17.5                                      | 0.8         | 3.3                   |
| 女性10代        | 144   | 57.6                             | 17.4                   | 20.1                                 | 16.7                            | 13.2   | 7.6   | 8.3   | 3.5  | 0.7                                       | 3.5  | 22.2                                      | 2.1         | 0.7                   |
| 女性20代        | 678   | 48.4                             | 19.8                   | 21.4                                 | 19.8                            | 16.5   | 4.9   | 5.2   | 4.7  | 2.9                                       | 2.7  | 25.1                                      | 2.4         | 1.5                   |
| 女性30代        | 867   | 51.9                             | 18.0                   | 18.5                                 | 17.1                            | 14.1   | 4.6   | 4.7   | 4.7  | 2.9                                       | 2.2  | 25.3                                      | 3.0         | 2.0                   |
| 女性40代        | 1177  | 56.4                             | 18.7                   | 20.4                                 | 11.8                            | 11.6   | 5.4   | 4.0   | 3.2  | 2.7                                       | 5.3  | 23.5                                      | 2.4         | 1.5                   |
| 女性50代        | 1141  | 57.8                             | 18.6                   | 21.6                                 | 11.1                            | 11.2   | 4.9   | 4.8   | 3.3  | 3.8                                       | 2.5  | 23.0                                      | 3.1         | 1.8                   |
| 女性60代        | 1689  | 58.7                             | 18.4                   | 25.2                                 | 12.7                            | 10.6   | 5.9   | 4.9   | 3.4  | 3.8                                       | 2.0  | 22.7                                      | 2.4         | 2.2                   |
| 女性70代        | 934   | 62.5                             | 21.3                   | 22.6                                 | 10.6                            | 9.1  | 6.4   | 5.4   | 4.7  | 3.0                                       | 1.7  | 21.9                                      | 1.4         | 3.3                   |
| 東京23区・政令指定都市 | 3700  | 64.3                             | 25.5                   | 19.1                                 | 17.8                            | 10.2   | 8.1   | 8.2   | 5.6  | 4.4                                       | 1.8  | 19.5                                      | 1.9         | 1.7                   |
| 東京都区部        | 1093  | 64.1                             | 20.9                   | 17.8                                 | 19.0                            | 10.7   | 9.7   | 8.6   | 6.8  | 3.8                                       | 1.8  | 18.7                                      | 2.6         | 2.1                   |
| 政令指定都市       | 2607  | 64.3                             | 27.5                   | 19.6                                 | 17.3                            | 10.0   | 7.4   | 8.0   | 5.1  | 4.6                                       | 1.8  | 19.8                                      | 1.7         | 1.5                   |
| 大都市          | 5584  | 65.1                             | 23.5                   | 19.1                                 | 16.8                            | 7.9  | 9.0   | 8.5   | 5.2  | 3.0                                       | 2.0  | 19.1                                      | 1.3         | 1.9                   |
| 小都市          | 3395  | 60.4                             | 19.7                   | 17.1                                 | 18.1                            | 8.4  | 7.9   | 7.7   | 4.3  | 2.5                                       | 2.6  | 20.3                                      | 1.6         | 3.0                   |
| 町村           | 1033  | 58.7                             | 22.4                   | 18.2                                 | 19.6                            | 6.4  | 6.8   | 8.1   | 4.5  | 1.7                                       | 2.0  | 19.7                                      | 1.8         | 2.5                   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3109  | 69.8                             | 25.5                   | 21.8                                 | 16.8                            | 8.3  | 14.1  | 11.1  | 5.7  | 3.4                                       | 2.0  | 17.4                                      | 1.4         | 1.3                   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 3684  | 66.2                             | 24.6                   | 19.5                                 | 18.1                            | 9.5  | 11.5  | 9.3   | 6.3  | 3.8                                       | 2.5  | 17.4                                      | 1.6         | 1.2                   |
| 運動頻度 週1日未満   | 3140  | 62.6                             | 23.2                   | 17.3                                 | 18.7                            | 10.4   | 6.9   | 7.9   | 5.4  | 3.4                                       | 2.4  | 19.7                                      | 2.0         | 1.8                   |
| しなかった・わからない  | 3779  | 55.5                             | 19.3                   | 15.9                                 | 16.9                            | 6.2  | 1.6   | 4.9   | 3.0  | 2.0                                       | 1.5  | 23.3                                      | 1.3         | 4.0                   |

#### 4 スポーツに関するボランティア活動について

##### (1) この1年間のスポーツに関するボランティア活動への参加有無

この1年間のスポーツに関するボランティア活動を行ったかを聞いたところ、「ボランティアを行った」とする割合は6.1%（「日常的・定期的に行った」2.2%+「イベント・大会で不定期に行った」3.9%）、「行っていない」は89.1%、「わからない」は4.8%となっている。

性別に見ると、「ボランティアを行った」とする割合は男性が女性より高くなっている。

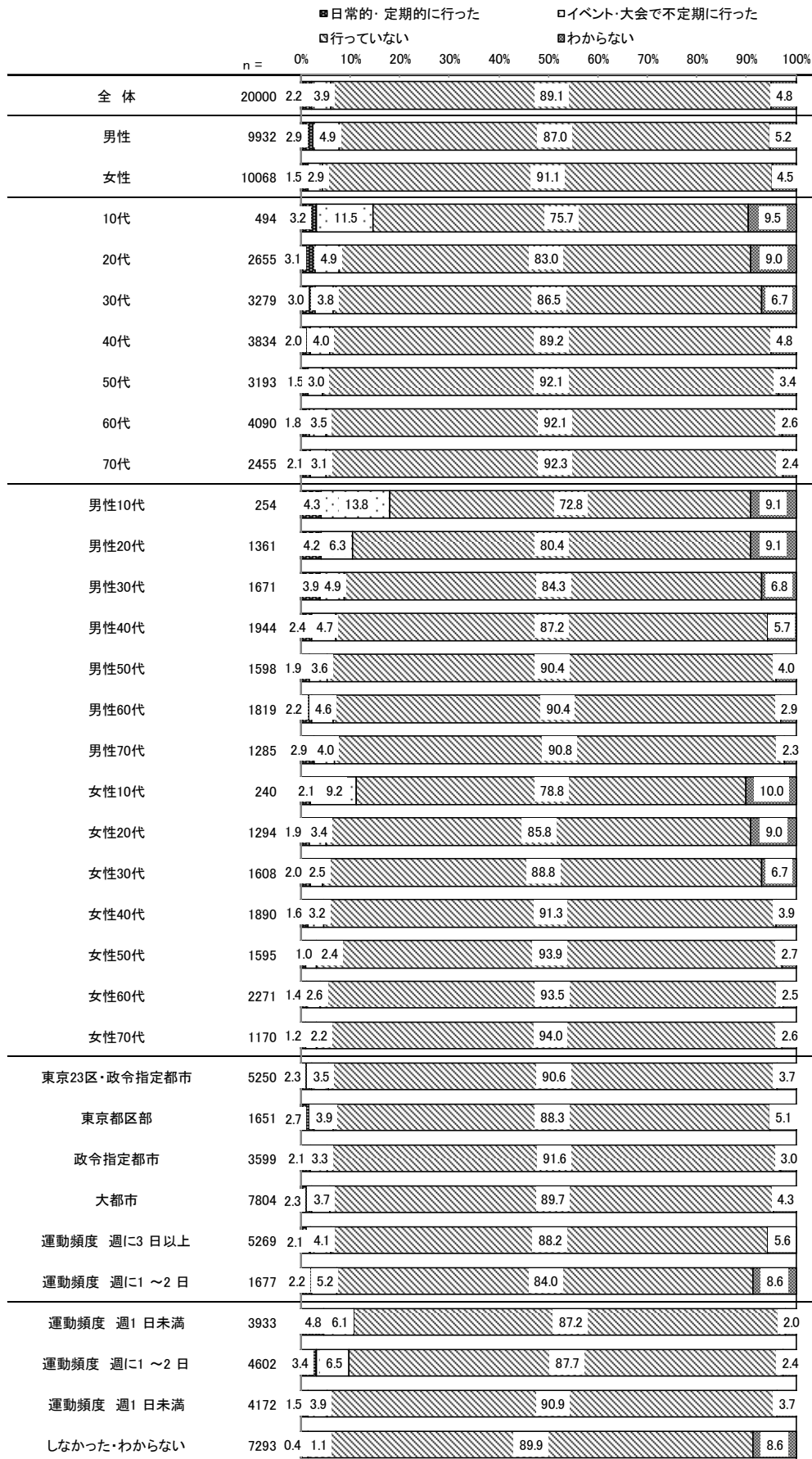
年代別に見ると、年齢が若いほど「ボランティアを行った」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「ボランティアを行った」とする割合が高い傾向がある。

(図 4-1)

図 4-1 この1年間のスポーツに関するボランティア活動への参加有無 (Q35)

[基数：回答者全員]





(2) この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容

この1年間に行ったスポーツに関するボランティア活動の内容を聞いたところ、「大会・イベントの運営や世話」を挙げた者の割合が33.4%で最も高く、以下、「運動・スポーツの指導」(28.1%)、「スポーツの審判」(23.2%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(23.2%)などの順になっている。

性別に見ると、「運動・スポーツの指導」「スポーツの審判」「スポーツクラブ・団体の運営や世話」を挙げた者の割合は男性で、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」を挙げた者の割合は60代・70代で、「スポーツの審判」は10代・20代で、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」は30代・40代で高くなっている。

運動実施頻度別に見ると、「大会・イベントの運営や世話」「運動・スポーツの指導」は運動頻度が高いほど高い傾向がある。

(図4-2、表4-2)

図 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q36)

<複数回答可>

[基数：直近1年スポーツボランティア活動参加者]

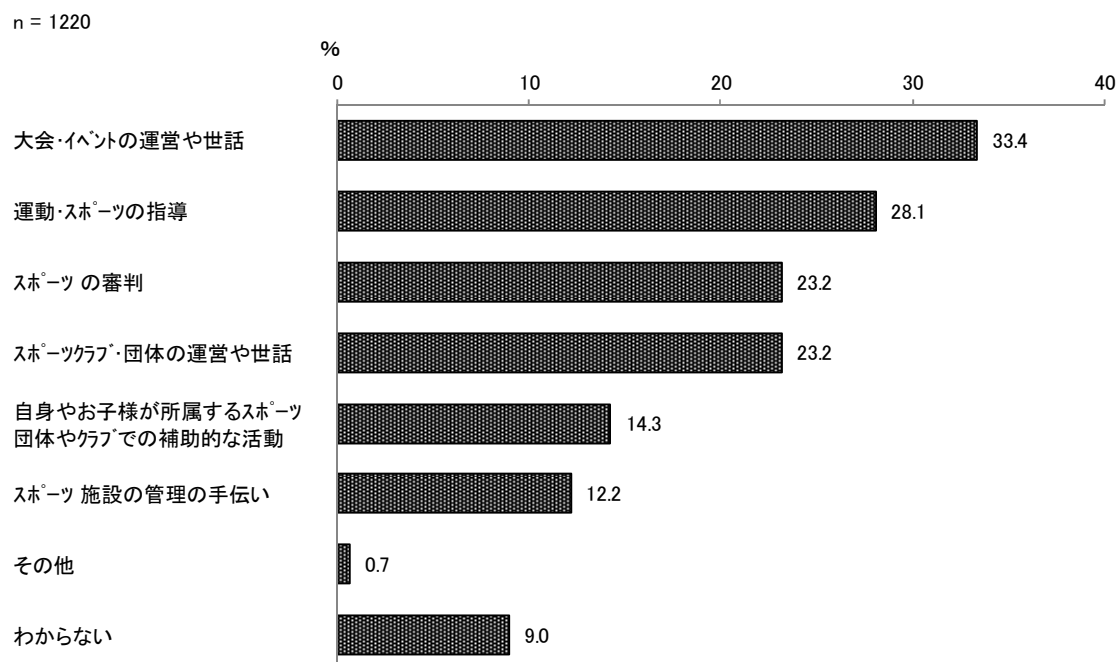


表 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q36)

<複数回答可>

[基数：直近1年スポーツボランティア活動参加者]

|              |      | %             |            |         |                |                   |                            |               |      |       |
|--------------|------|---------------|------------|---------|----------------|-------------------|----------------------------|---------------|------|-------|
| n =          |      | 大会・イベントの運営や世話 | 運動・スポーツの指導 | スポーツの審判 | やスポーツクラブ・団体の運営 | スポーツ施設や団体やクラブでの補助 | 自身やお子様がお所属するスポーツ施設やクラブでの補助 | スポーツ施設の管理の手伝い | その他  | わからない |
| 全体           | 1220 | 33.4          | 28.1       | 23.2    | 23.2           | 14.3              | 12.2                       | 0.7           | 9.0  |       |
| 男性           | 775  | 33.5          | 33.5       | 27.2    | 27.0           | 9.7               | 12.3                       | 0.4           | 8.9  |       |
| 女性           | 445  | 33.3          | 18.7       | 16.2    | 16.6           | 22.5              | 12.1                       | 1.3           | 9.2  |       |
| 10代          | 73   | 28.8          | 19.2       | 31.5    | 26.0           | 4.1               | 13.7                       | -             | 6.8  |       |
| 20代          | 211  | 20.9          | 30.8       | 30.3    | 26.5           | 3.3               | 18.5                       | -             | 12.8 |       |
| 30代          | 221  | 18.6          | 32.1       | 22.2    | 19.9           | 18.6              | 9.5                        | 0.9           | 10.0 |       |
| 40代          | 229  | 27.9          | 27.5       | 24.9    | 19.7           | 30.1              | 10.5                       | -             | 10.9 |       |
| 50代          | 144  | 38.2          | 30.6       | 19.4    | 18.1           | 11.1              | 14.6                       | 0.7           | 10.4 |       |
| 60代          | 214  | 52.8          | 26.2       | 19.6    | 26.2           | 12.1              | 8.4                        | 1.4           | 5.6  |       |
| 70代          | 128  | 54.7          | 23.4       | 15.6    | 28.9           | 10.2              | 12.5                       | 2.3           | 3.1  |       |
| 男性10代        | 46   | 15.2          | 23.9       | 39.1    | 26.1           | 4.3               | 13.0                       | -             | 8.7  |       |
| 男性20代        | 143  | 23.8          | 35.7       | 31.5    | 30.1           | 2.1               | 16.1                       | -             | 11.9 |       |
| 男性30代        | 148  | 17.6          | 36.5       | 26.4    | 24.3           | 9.5               | 9.5                        | 1.4           | 11.5 |       |
| 男性40代        | 138  | 29.7          | 36.2       | 33.3    | 25.4           | 19.6              | 13.0                       | -             | 10.1 |       |
| 男性50代        | 89   | 37.1          | 38.2       | 21.3    | 14.6           | 5.6               | 13.5                       | -             | 12.4 |       |
| 男性60代        | 123  | 53.7          | 30.1       | 27.6    | 32.5           | 11.4              | 9.8                        | -             | 4.9  |       |
| 男性70代        | 88   | 60.2          | 26.1       | 11.4    | 34.1           | 11.4              | 11.4                       | 1.1           | -    |       |
| 女性10代        | 27   | 51.9          | 11.1       | 18.5    | 25.9           | 3.7               | 14.8                       | -             | 3.7  |       |
| 女性20代        | 68   | 14.7          | 20.6       | 27.9    | 19.1           | 5.9               | 23.5                       | -             | 14.7 |       |
| 女性30代        | 73   | 20.5          | 23.3       | 13.7    | 11.0           | 37.0              | 9.6                        | -             | 6.8  |       |
| 女性40代        | 91   | 25.3          | 14.3       | 12.1    | 11.0           | 46.2              | 6.6                        | -             | 12.1 |       |
| 女性50代        | 55   | 40.0          | 18.2       | 16.4    | 23.6           | 20.0              | 16.4                       | 1.8           | 7.3  |       |
| 女性60代        | 91   | 51.6          | 20.9       | 8.8     | 17.6           | 13.2              | 6.6                        | 3.3           | 6.6  |       |
| 女性70代        | 40   | 42.5          | 17.5       | 25.0    | 17.5           | 7.5               | 15.0                       | 5.0           | 10.0 |       |
| 東京23区・政令指定都市 | 301  | 34.2          | 31.9       | 21.6    | 20.3           | 11.3              | 12.3                       | 0.3           | 11.0 |       |
| 東京都区部        | 109  | 29.4          | 36.7       | 25.7    | 15.6           | 10.1              | 11.0                       | 0.9           | 14.7 |       |
| 政令指定都市       | 192  | 37.0          | 29.2       | 19.3    | 22.9           | 12.0              | 13.0                       | -             | 8.9  |       |
| 大都市          | 469  | 33.0          | 27.9       | 26.4    | 22.6           | 14.3              | 13.2                       | 1.3           | 8.7  |       |
| 小都市          | 325  | 34.8          | 26.2       | 23.1    | 26.8           | 16.6              | 11.7                       | 0.6           | 6.2  |       |
| 町村           | 125  | 29.6          | 24.8       | 15.2    | 23.2           | 16.0              | 9.6                        | -             | 12.8 |       |
| 運動頻度 週に3日以上  | 428  | 36.0          | 36.7       | 22.9    | 25.7           | 11.2              | 15.4                       | 0.5           | 6.8  |       |
| 運動頻度 週に1～2日  | 455  | 35.4          | 28.8       | 26.2    | 21.5           | 13.0              | 12.5                       | 0.4           | 6.6  |       |
| 運動頻度 週1日未満   | 227  | 30.0          | 20.7       | 23.8    | 25.6           | 18.1              | 9.3                        | 1.8           | 9.3  |       |
| しなかった・わからない  | 110  | 22.7          | 7.3        | 10.9    | 15.5           | 24.5              | 4.5                        | 0.9           | 27.3 |       |

(3) スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ

どのようなきっかけや動機づけがあればスポーツに関するボランティア活動を行う（または続ける）かを聞いたところ、「好きなスポーツの普及・支援」を挙げた者の割合が17.8%で最も高く、以下、「地域での居場所、役割、生きがい」(15.6%)、「出会い・交流の場」(13.5%)、「その大会・クラブ等への家族・友人の参加」(9.2%)などの順になっている。

性別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」を挙げた者の割合は男性で、「その大会・クラブ等への家族・友人の参加」を挙げた者の割合は女性で、それぞれ高くなっている。

年代別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」「出会い・交流の場」は10代・20代で高くなっている。

運動実施頻度別に見ると、大きな差異は見られない。

(図 4-3、表 4-3)

図 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q37)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

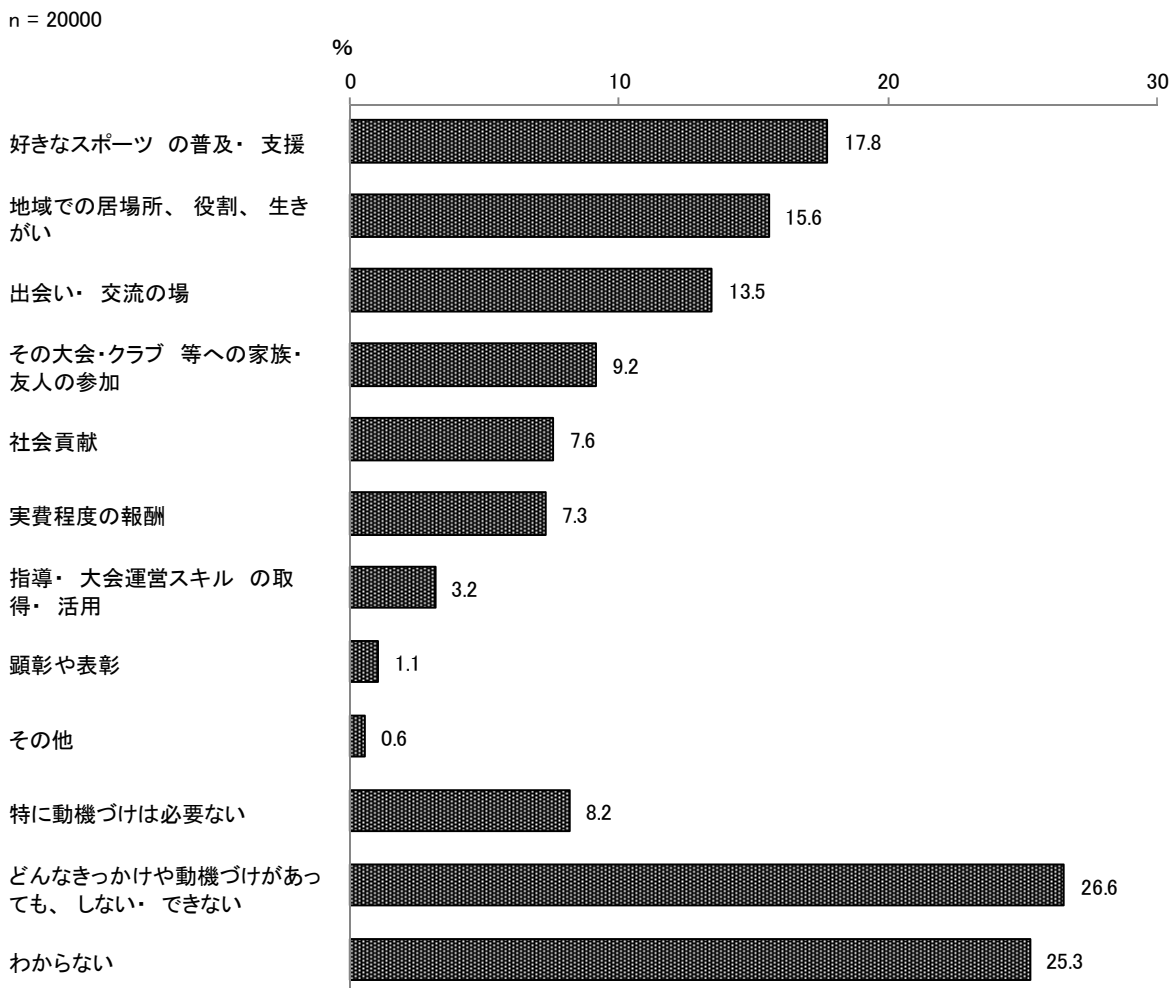


表 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q37)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

|              | n =   | 好きなスポーツの普及・支援 | い地域での居場所、役割、生きが | 出会い・交流の場 | その大会・クラブ等への家族・友人の参加 | 社会貢献 | 実費程度の報酬 | 活用  | 指導・大会運営スキルの取得・ | 顕彰や表彰 | 特に動機づけは必要ない | その他  | あつても、しなかけや動機づけが | わからない | % |
|--------------|-------|---------------|-----------------|----------|---------------------|------|---------|-----|----------------|-------|-------------|------|-----------------|-------|---|
| 全体           | 20000 | 17.8          | 15.6            | 13.5     | 9.2                 | 7.6  | 7.3     | 3.2 | 1.1            | 8.2   | 0.6         | 26.6 | 25.3            |       |   |
| 男性           | 9932  | 19.6          | 15.5            | 14.8     | 6.9                 | 8.6  | 7.0     | 3.7 | 1.4            | 8.1   | 0.4         | 25.8 | 25.9            |       |   |
| 女性           | 10068 | 16.1          | 15.7            | 12.2     | 11.4                | 6.7  | 7.6     | 2.8 | 0.8            | 8.3   | 0.7         | 27.5 | 24.6            |       |   |
| 10代          | 494   | 28.7          | 12.1            | 20.9     | 11.9                | 9.5  | 12.1    | 6.1 | 4.0            | 4.3   | 0.6         | 17.8 | 20.9            |       |   |
| 20代          | 2655  | 21.7          | 13.3            | 18.0     | 10.1                | 7.7  | 10.4    | 5.5 | 2.5            | 6.3   | 0.4         | 22.3 | 25.2            |       |   |
| 30代          | 3279  | 17.6          | 12.8            | 13.7     | 9.2                 | 5.4  | 8.1     | 3.8 | 1.3            | 7.0   | 0.4         | 25.6 | 28.1            |       |   |
| 40代          | 3834  | 17.0          | 12.6            | 11.3     | 9.4                 | 5.7  | 6.8     | 2.6 | 0.8            | 8.2   | 0.6         | 26.1 | 29.3            |       |   |
| 50代          | 3193  | 18.4          | 15.9            | 12.4     | 9.3                 | 7.5  | 7.6     | 3.0 | 0.8            | 8.5   | 0.3         | 26.3 | 25.8            |       |   |
| 60代          | 4090  | 15.6          | 19.3            | 12.4     | 9.0                 | 9.4  | 5.9     | 2.3 | 0.7            | 10.1  | 0.7         | 27.4 | 23.2            |       |   |
| 70代          | 2455  | 16.1          | 20.5            | 13.1     | 7.5                 | 10.4 | 4.8     | 2.2 | 0.4            | 8.8   | 0.9         | 34.4 | 18.7            |       |   |
| 男性10代        | 254   | 30.3          | 13.4            | 21.3     | 10.2                | 11.4 | 11.0    | 9.1 | 4.3            | 5.5   | 0.8         | 14.6 | 18.9            |       |   |
| 男性20代        | 1361  | 23.9          | 12.6            | 17.8     | 7.7                 | 8.5  | 9.4     | 6.3 | 3.0            | 6.6   | 0.3         | 22.0 | 25.1            |       |   |
| 男性30代        | 1671  | 18.8          | 12.1            | 14.7     | 5.9                 | 6.3  | 7.3     | 3.9 | 1.6            | 7.5   | 0.4         | 26.4 | 27.8            |       |   |
| 男性40代        | 1944  | 17.6          | 12.9            | 13.4     | 7.0                 | 6.2  | 5.8     | 2.6 | 1.0            | 7.8   | 0.4         | 25.5 | 31.0            |       |   |
| 男性50代        | 1598  | 18.8          | 14.5            | 14.3     | 6.4                 | 7.6  | 7.1     | 3.3 | 1.0            | 7.8   | 0.3         | 26.6 | 27.0            |       |   |
| 男性60代        | 1819  | 17.9          | 18.9            | 13.0     | 7.4                 | 10.5 | 6.5     | 3.0 | 0.9            | 10.3  | 0.4         | 25.7 | 24.4            |       |   |
| 男性70代        | 1285  | 20.4          | 23.4            | 15.4     | 6.7                 | 13.3 | 5.8     | 2.7 | 0.6            | 8.2   | 0.9         | 30.5 | 19.1            |       |   |
| 女性10代        | 240   | 27.1          | 10.8            | 20.4     | 13.8                | 7.5  | 13.3    | 2.9 | 3.8            | 2.9   | 0.4         | 21.3 | 22.9            |       |   |
| 女性20代        | 1294  | 19.3          | 13.9            | 18.2     | 12.7                | 6.8  | 11.5    | 4.6 | 1.9            | 6.0   | 0.5         | 22.6 | 25.3            |       |   |
| 女性30代        | 1608  | 16.4          | 13.4            | 12.6     | 12.6                | 4.5  | 9.0     | 3.7 | 1.0            | 6.5   | 0.4         | 24.7 | 28.5            |       |   |
| 女性40代        | 1890  | 16.3          | 12.4            | 9.2      | 11.9                | 5.2  | 7.8     | 2.7 | 0.5            | 8.7   | 0.7         | 26.7 | 27.6            |       |   |
| 女性50代        | 1595  | 18.0          | 17.3            | 10.5     | 12.2                | 7.5  | 8.1     | 2.6 | 0.5            | 9.2   | 0.4         | 26.1 | 24.5            |       |   |
| 女性60代        | 2271  | 13.7          | 19.7            | 12.0     | 10.2                | 8.5  | 5.3     | 1.8 | 0.5            | 10.0  | 0.9         | 28.8 | 22.3            |       |   |
| 女性70代        | 1170  | 11.5          | 17.3            | 10.6     | 8.5                 | 7.2  | 3.7     | 1.6 | 0.3            | 9.5   | 0.9         | 38.6 | 18.2            |       |   |
| 東京23区・政令指定都市 | 5250  | 18.6          | 15.8            | 13.8     | 10.0                | 8.3  | 7.9     | 3.5 | 1.2            | 8.2   | 0.7         | 26.9 | 24.1            |       |   |
| 東京都区部        | 1651  | 17.9          | 15.0            | 14.0     | 8.8                 | 9.1  | 7.7     | 4.7 | 1.6            | 7.1   | 0.4         | 26.9 | 26.3            |       |   |
| 政令指定都市       | 3599  | 18.9          | 16.1            | 13.7     | 10.5                | 7.9  | 8.1     | 2.9 | 1.0            | 8.7   | 0.8         | 26.9 | 23.1            |       |   |
| 大都市          | 7804  | 19.0          | 16.1            | 13.8     | 9.2                 | 7.9  | 7.7     | 3.2 | 1.1            | 8.7   | 0.5         | 26.2 | 23.8            |       |   |
| 小都市          | 5269  | 16.2          | 14.8            | 13.1     | 8.8                 | 6.8  | 6.3     | 3.0 | 1.1            | 7.8   | 0.5         | 27.3 | 27.2            |       |   |
| 町村           | 1677  | 15.0          | 14.8            | 11.9     | 8.1                 | 6.8  | 6.8     | 3.3 | 1.1            | 7.0   | 0.5         | 25.6 | 29.7            |       |   |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 23.5          | 21.8            | 17.5     | 10.1                | 11.0 | 7.7     | 4.9 | 1.7            | 8.8   | 0.7         | 22.7 | 20.0            |       |   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 25.7          | 22.3            | 18.3     | 12.3                | 11.6 | 9.5     | 4.9 | 1.5            | 8.8   | 0.7         | 17.8 | 18.6            |       |   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 21.9          | 17.6            | 16.3     | 12.3                | 8.3  | 9.8     | 3.5 | 1.4            | 8.3   | 0.6         | 19.1 | 23.6            |       |   |
| しなかった・わからない  | 7293  | 7.5           | 6.8             | 6.6      | 5.0                 | 2.9  | 4.3     | 1.2 | 0.4            | 7.3   | 0.4         | 38.6 | 33.3            |       |   |

## 5 運動・スポーツの価値について

### (1) 自分自身にとって運動・スポーツは大切か (Q39)

自分自身にとって運動・スポーツはどの程度大切かを聞いたところ、「大切」とする割合は66.0%（「大切」23.4%+「まあ大切」42.6%）、「大切ではない」とする割合は24.0%（「あまり大切ではない」15.4%+「大切ではない」8.6%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

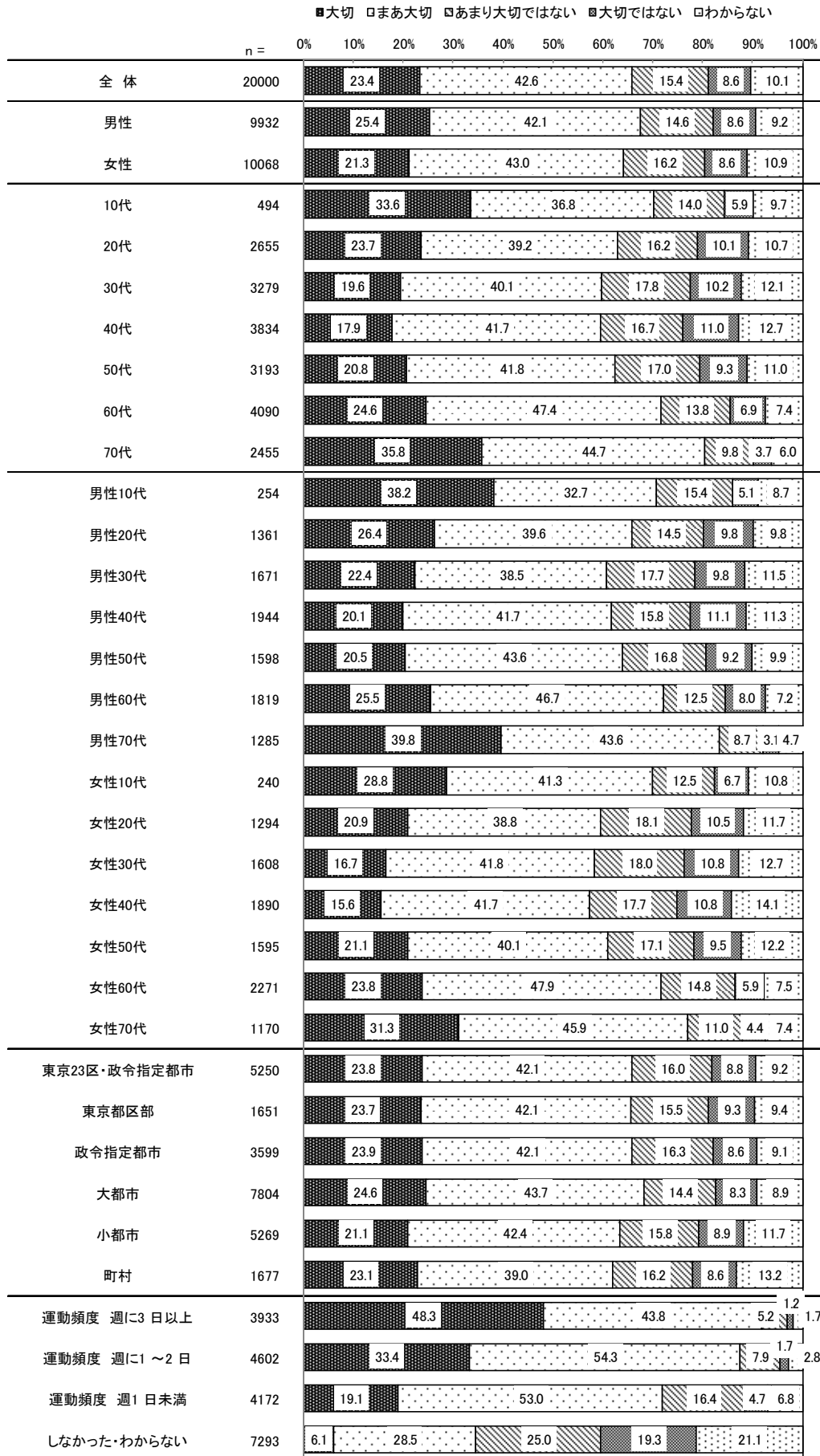
年代別に見ると、「大切」とする割合は10代・60代・70代で高くなっており、「大切ではない」とする割合は30代・40代などで高くなっている。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「大切」とする割合が高い傾向がある。

(図 5-1)

図 5-1 自分自身にとって運動・スポーツは大切なか (Q39)

[基数：回答者全員]



## (2) 運動・スポーツがもたらす価値

運動やスポーツが個人や地域にもたらす価値は何かと聞いたところ、「健康・体力の保持増進」が73.3%で最も高く、以下、「精神的な充足感」(38.2%)、「人と人との交流」(37.1%)、「リラックス、癒し、爽快感」(27.7%)、「達成感の獲得」(25.7%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「健康・体力の保持増進」(51.3%)が最も高くなっている。

性別に見ると、全般的に、女性が男性より高くなっている。

年代別に見ると、全般的に、70代が高くなっている。

運動頻度別に見ると、全般的に、運動頻度が高いほど高くなっている。

(図 5-2、表 5-2)



図 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q38)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

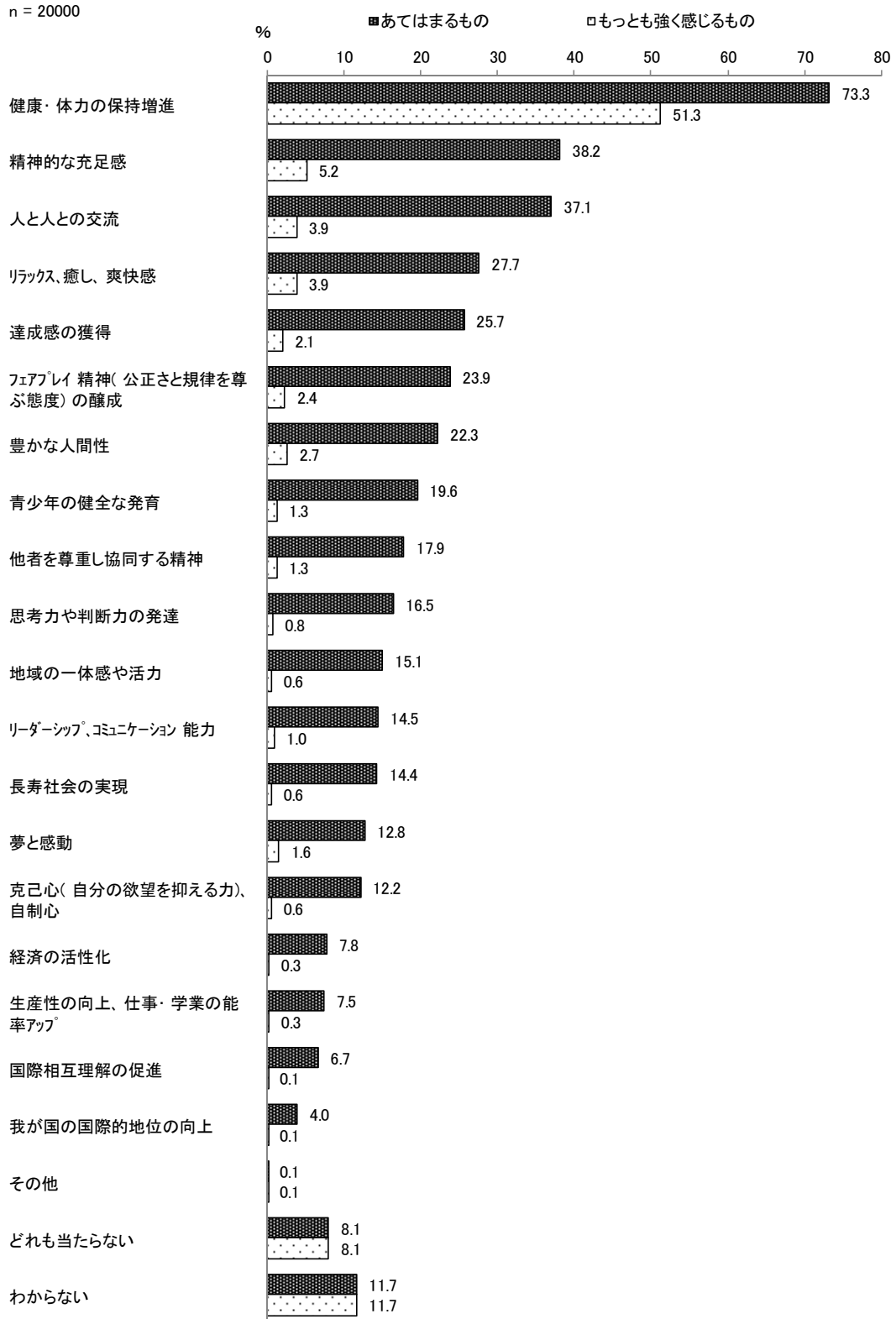


表 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q38)

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

|              | n =   | 健康・体力の保持増進 | 精神的な充足感 | 人と人との交流 | リラックス、癒し、爽快感 | 達成感の獲得 | フェアプレイ精神（公正さと規律を尊ぶ態度）の醸成 | 豊かな人間性 | 青少年の健全な発育 | 他者を尊重し協同する精神 | 思考力や判断力の発達 | 地域の一体感や活力 | リーダーシップ、コミュニケーション能力 | 長寿社会の実現 | 夢と感動 | 克己心（自分の欲望を抑える力）、自制心 | 経済の活性化 | 生産性の向上、仕事・学業の効率アップ | 国際相互理解の促進 | 我が国の国際的地位の向上 | その他 | どれも当たらない | わからない |
|--------------|-------|------------|---------|---------|--------------|--------|--------------------------|--------|-----------|--------------|------------|-----------|---------------------|---------|------|---------------------|--------|--------------------|-----------|--------------|-----|----------|-------|
| 全体           | 20000 | 73.3       | 38.2    | 37.1    | 27.7         | 25.7   | 23.9                     | 22.3   | 19.6      | 17.9         | 16.5       | 15.1      | 14.5                | 14.4    | 12.8 | 12.2                | 7.8    | 7.5                | 6.7       | 4.0          | 0.1 | 8.1      | 11.7  |
| 男性           | 9932  | 69.1       | 35.1    | 33.2    | 24.4         | 22.1   | 22.6                     | 19.6   | 17.7      | 17.0         | 15.2       | 13.8      | 13.9                | 12.8    | 11.4 | 12.0                | 7.8    | 6.5                | 5.7       | 3.8          | 0.1 | 9.9      | 13.0  |
| 女性           | 10068 | 77.5       | 41.4    | 41.0    | 30.9         | 29.2   | 25.3                     | 25.0   | 21.6      | 18.7         | 17.8       | 16.3      | 15.1                | 15.9    | 14.2 | 12.4                | 7.9    | 8.5                | 7.7       | 4.3          | 0.1 | 6.4      | 10.4  |
| 10代          | 494   | 69.2       | 39.5    | 35.6    | 25.9         | 27.3   | 25.3                     | 18.8   | 25.1      | 17.0         | 22.3       | 15.8      | 23.5                | 12.6    | 21.9 | 16.6                | 8.5    | 13.0               | 7.3       | 4.3          | 0.2 | 4.3      | 11.7  |
| 20代          | 2655  | 64.9       | 35.0    | 31.1    | 23.9         | 22.6   | 18.3                     | 15.9   | 16.7      | 12.4         | 15.6       | 11.5      | 17.1                | 9.8     | 12.8 | 11.6                | 9.4    | 9.7                | 6.9       | 4.5          | 0.2 | 9.6      | 14.7  |
| 30代          | 3279  | 67.6       | 35.3    | 30.4    | 22.9         | 22.5   | 17.3                     | 15.7   | 16.5      | 13.1         | 14.2       | 10.3      | 14.2                | 9.1     | 10.3 | 10.2                | 7.9    | 8.0                | 5.1       | 3.1          | 0.1 | 9.6      | 14.9  |
| 40代          | 3834  | 69.7       | 34.8    | 30.2    | 23.2         | 23.9   | 20.1                     | 17.5   | 16.8      | 15.4         | 14.0       | 10.7      | 13.8                | 9.9     | 10.7 | 10.5                | 6.9    | 7.0                | 5.2       | 2.8          | -   | 9.5      | 14.6  |
| 50代          | 3193  | 74.4       | 38.6    | 36.0    | 26.8         | 24.3   | 24.9                     | 20.0   | 18.1      | 16.9         | 14.4       | 14.3      | 12.6                | 12.2    | 11.7 | 10.6                | 8.2    | 6.6                | 6.2       | 3.8          | 0.1 | 8.1      | 11.2  |
| 60代          | 4090  | 80.4       | 40.8    | 44.8    | 33.6         | 29.1   | 28.3                     | 29.3   | 21.6      | 22.4         | 18.1       | 19.0      | 12.9                | 19.1    | 13.6 | 13.2                | 7.3    | 6.3                | 7.6       | 4.1          | 0.1 | 6.8      | 7.8   |
| 70代          | 2455  | 83.4       | 46.0    | 52.2    | 36.5         | 31.9   | 36.1                     | 38.0   | 29.0      | 28.1         | 23.3       | 26.2      | 16.7                | 28.5    | 17.6 | 17.6                | 7.9    | 7.3                | 10.0      | 6.8          | 0.2 | 5.1      | 6.8   |
| 男性10代        | 254   | 66.1       | 42.5    | 33.9    | 26.4         | 24.8   | 25.6                     | 19.7   | 27.2      | 18.1         | 22.8       | 16.9      | 26.0                | 11.0    | 24.8 | 17.7                | 11.4   | 13.0               | 7.9       | 4.7          | -   | 4.3      | 12.2  |
| 男性20代        | 1361  | 60.9       | 32.9    | 27.0    | 21.7         | 19.8   | 16.8                     | 14.0   | 14.9      | 11.7         | 15.9       | 9.5       | 14.8                | 7.9     | 12.8 | 11.6                | 9.3    | 9.0                | 6.5       | 4.8          | 0.1 | 11.1     | 14.8  |
| 男性30代        | 1671  | 63.6       | 31.7    | 26.2    | 17.8         | 18.9   | 14.4                     | 12.3   | 13.8      | 11.7         | 12.9       | 8.1       | 12.5                | 7.6     | 8.9  | 9.3                 | 8.1    | 7.2                | 4.3       | 3.3          | 0.1 | 10.9     | 16.1  |
| 男性40代        | 1944  | 63.4       | 31.4    | 26.7    | 18.7         | 19.4   | 17.4                     | 14.9   | 14.8      | 14.5         | 12.3       | 9.8       | 13.0                | 8.0     | 10.0 | 11.0                | 7.3    | 6.0                | 3.9       | 2.6          | 0.1 | 12.1     | 16.7  |
| 男性50代        | 1598  | 67.6       | 34.9    | 31.0    | 22.2         | 19.7   | 22.3                     | 15.5   | 15.0      | 15.6         | 12.2       | 12.0      | 10.9                | 10.4    | 9.5  | 9.5                 | 7.3    | 4.9                | 4.9       | 2.9          | 0.1 | 10.7     | 13.6  |
| 男性60代        | 1819  | 76.9       | 35.7    | 40.4    | 30.9         | 24.8   | 28.5                     | 26.9   | 19.6      | 21.6         | 16.1       | 17.8      | 13.8                | 18.0    | 11.0 | 12.6                | 7.2    | 5.2                | 6.5       | 3.6          | 0.1 | 9.0      | 9.1   |
| 男性70代        | 1285  | 84.7       | 45.1    | 50.9    | 37.5         | 31.2   | 38.8                     | 37.0   | 28.6      | 28.6         | 22.8       | 27.7      | 17.6                | 28.3    | 15.5 | 18.5                | 7.3    | 6.4                | 8.6       | 6.1          | 0.2 | 5.1      | 6.5   |
| 女性10代        | 240   | 72.5       | 36.3    | 37.5    | 25.4         | 30.0   | 25.0                     | 17.9   | 22.9      | 15.8         | 21.7       | 14.6      | 20.8                | 14.2    | 18.8 | 15.4                | 5.4    | 12.9               | 6.7       | 3.8          | 0.4 | 4.2      | 11.3  |
| 女性20代        | 1294  | 69.0       | 37.2    | 35.4    | 26.2         | 25.5   | 19.9                     | 17.8   | 18.6      | 13.1         | 15.3       | 13.6      | 19.4                | 11.7    | 12.8 | 11.7                | 9.5    | 10.5               | 7.3       | 4.2          | 0.2 | 8.0      | 14.6  |
| 女性30代        | 1608  | 71.9       | 39.1    | 34.8    | 28.2         | 26.2   | 20.3                     | 19.2   | 19.3      | 14.4         | 15.6       | 12.6      | 16.0                | 10.6    | 11.8 | 11.3                | 7.7    | 8.8                | 6.0       | 2.9          | 0.1 | 8.3      | 13.7  |
| 女性40代        | 1890  | 76.1       | 38.4    | 33.8    | 27.7         | 28.5   | 22.9                     | 20.2   | 18.8      | 16.3         | 15.8       | 11.6      | 14.6                | 11.8    | 11.4 | 9.9                 | 6.6    | 8.1                | 6.6       | 3.0          | -   | 6.8      | 12.4  |
| 女性50代        | 1595  | 81.1       | 42.4    | 40.9    | 31.5         | 28.8   | 27.4                     | 24.5   | 21.3      | 18.2         | 16.6       | 16.6      | 14.3                | 14.1    | 14.0 | 11.7                | 9.1    | 8.3                | 7.4       | 4.6          | 0.1 | 5.6      | 8.8   |
| 女性60代        | 2271  | 83.3       | 44.8    | 48.3    | 35.8         | 32.6   | 28.2                     | 31.2   | 23.2      | 23.1         | 19.7       | 20.0      | 12.2                | 20.1    | 15.7 | 13.7                | 7.4    | 7.3                | 8.5       | 4.4          | 0.1 | 5.1      | 6.7   |
| 女性70代        | 1170  | 82.0       | 47.1    | 53.7    | 35.4         | 32.7   | 33.2                     | 39.1   | 29.5      | 27.6         | 23.9       | 24.5      | 15.7                | 28.7    | 20.0 | 16.6                | 8.5    | 8.4                | 11.6      | 7.7          | 0.2 | 5.1      | 7.2   |
| 東京23区・政令指定都市 | 5250  | 75.2       | 40.2    | 37.5    | 29.2         | 26.9   | 25.6                     | 22.6   | 20.8      | 19.3         | 16.8       | 15.3      | 15.1                | 14.0    | 13.0 | 13.0                | 8.6    | 7.8                | 7.6       | 4.3          | 0.1 | 7.9      | 10.3  |
| 東京都都区        | 1651  | 70.9       | 39.0    | 34.3    | 29.0         | 25.0   | 24.3                     | 21.7   | 19.8      | 18.0         | 16.7       | 14.5      | 14.7                | 12.7    | 12.7 | 13.3                | 8.9    | 8.4                | 9.0       | 5.3          | 0.1 | 8.8      | 12.3  |
| 政令指定都市       | 3599  | 77.2       | 40.7    | 39.0    | 29.3         | 27.8   | 26.2                     | 23.0   | 21.3      | 19.9         | 16.8       | 15.6      | 15.2                | 14.6    | 13.1 | 12.8                | 8.4    | 7.6                | 6.9       | 3.9          | 0.2 | 7.4      | 9.4   |
| 大都市          | 7804  | 74.7       | 39.7    | 38.6    | 28.3         | 26.1   | 24.8                     | 23.7   | 20.2      | 18.8         | 16.9       | 15.7      | 15.0                | 15.9    | 13.4 | 12.4                | 8.3    | 7.5                | 7.0       | 4.2          | 0.1 | 7.5      | 10.6  |
| 小都市          | 5269  | 70.9       | 36.2    | 35.4    | 26.2         | 24.3   | 21.8                     | 20.6   | 18.5      | 16.3         | 15.8       | 14.2      | 13.9                | 12.9    | 12.0 | 11.7                | 7.0    | 7.3                | 5.8       | 3.6          | 0.1 | 8.9      | 13.4  |
| 町村           | 1677  | 68.7       | 32.1    | 34.2    | 24.3         | 24.1   | 21.5                     | 20.7   | 16.8      | 14.1         | 16.0       | 14.3      | 12.6                | 12.8    | 12.0 | 10.0                | 6.0    | 7.3                | 5.8       | 4.1          | 0.1 | 8.9      | 15.6  |
| 運動頻度 週に3日以上  | 3933  | 88.6       | 49.0    | 45.8    | 37.9         | 34.1   | 30.4                     | 32.3   | 26.3      | 24.7         | 23.1       | 20.7      | 17.9                | 22.4    | 17.7 | 17.9                | 9.9    | 9.9                | 9.2       | 5.3          | 0.3 | 2.0      | 3.6   |
| 運動頻度 週に1～2日  | 4602  | 84.9       | 48.8    | 46.5    | 36.4         | 31.4   | 28.6                     | 28.7   | 23.6      | 21.8         | 20.0       | 18.8      | 17.2                | 18.1    | 16.2 | 15.5                | 10.0   | 9.7                | 8.6       | 5.2          | 0.1 | 2.1      | 4.0   |
| 運動頻度 週1日未満   | 4172  | 80.2       | 42.4    | 42.5    | 31.8         | 28.4   | 27.5                     | 23.6   | 21.1      | 19.5         | 17.9       | 15.8      | 18.0                | 13.7    | 13.9 | 12.3                | 8.3    | 8.6                | 7.0       | 4.3          | -   | 3.4      | 7.9   |
| しなかった・わからない  | 7293  | 53.9       | 23.4    | 23.3    | 14.2         | 16.0   | 15.5                     | 12.3   | 12.7      | 10.8         | 10.0       | 9.2       | 9.0                 | 8.1     | 7.3  | 7.0                 | 5.1    | 4.3                | 4.0       | 2.5          | 0.1 | 17.8     | 23.1  |

### (3) 住んでいる地域の付き合い

自分自身が住んでいる地域での付き合いをどの程度行っているかを聞いたところ、「付き合っている」とする割合は32.1%（「よく付き合っている」4.6%+「ある程度付き合っている」27.5%）、「付き合いがない」とする割合は62.5%（「あまり付き合いがない」36.6%+「付き合いがない」25.9%）となっている。

性別に見ると、「付き合っている」とする割合は女性が男性より高くなっている。

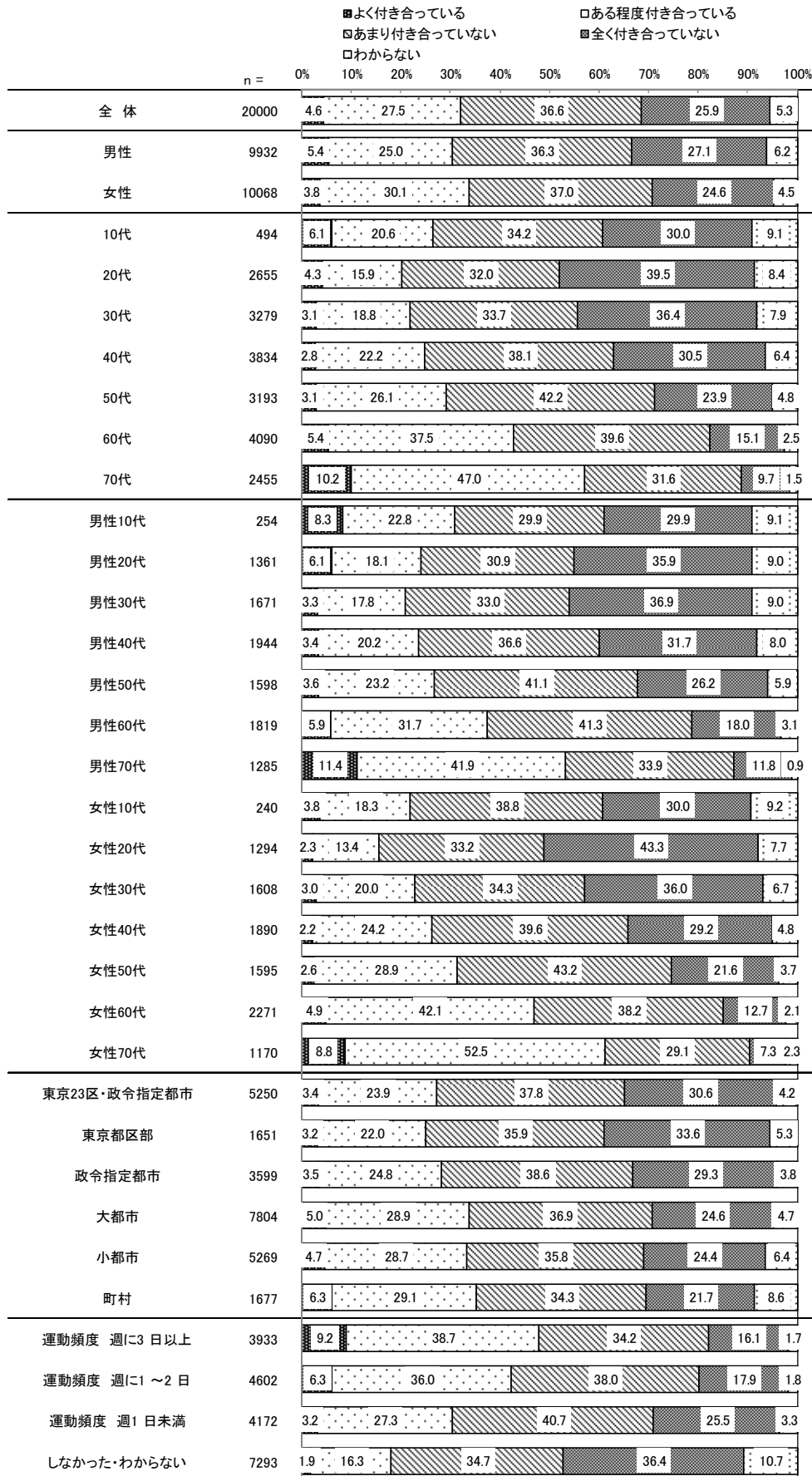
年代別に見ると、「付き合っている」とする割合は、10代を除き高齢層ほど高い傾向がある。「付き合いがない」とする割合は20代で高くなっている。

運動頻度別にみると、「付き合っている」とする割合は運動頻度が高いほど高い傾向がある。

(図 5-3)

図 5-3 住んでいる地域の付き合い (Q41)

[基数：回答者全員]



#### (4) 生活における充実感

自分自身が日常生活の中で充実感をどの程度感じているかを聞いたところ、「充実感を感じている」とする割合は56.2%（「十分充実感を感じている」7.5%+「まあ充実感を感じている」48.7%）、「充実感を感じていない」とする割合は37.0%（「あまり充実感を感じていない」26.4%+「充実感を感じていない」10.6%）となっている。

性別に見ると、「充実感を感じている」とする割合は女性が男性より高くなっている。

年代別に見ると、「充実感を感じている」とする割合は60代・70代で高くなっている。「充実感を感じていない」とする割合は30代・40代で高くなっている。

運動頻度別にみると、「充実感を感じている」とする割合は運動頻度が高いほど高い傾向がある。

(図 5-4)

図 5-4 生活における充実感 (Q42)

[基数：回答者全員]

