

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 68.6%(*)（「健康である」18.7%＋「どちらかといえば健康である」49.8%）、「健康でない」とする割合が 28.3%（「どちらかといえば健康でない」18.6%＋「健康でない」9.7%）となっている。

性別で見ると、女性の「健康である」が 71.1%であり、男性（66.0%）を 5 ポイント上回っている。
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にあるが、50 代を底に 60 代、70 代と上昇している。

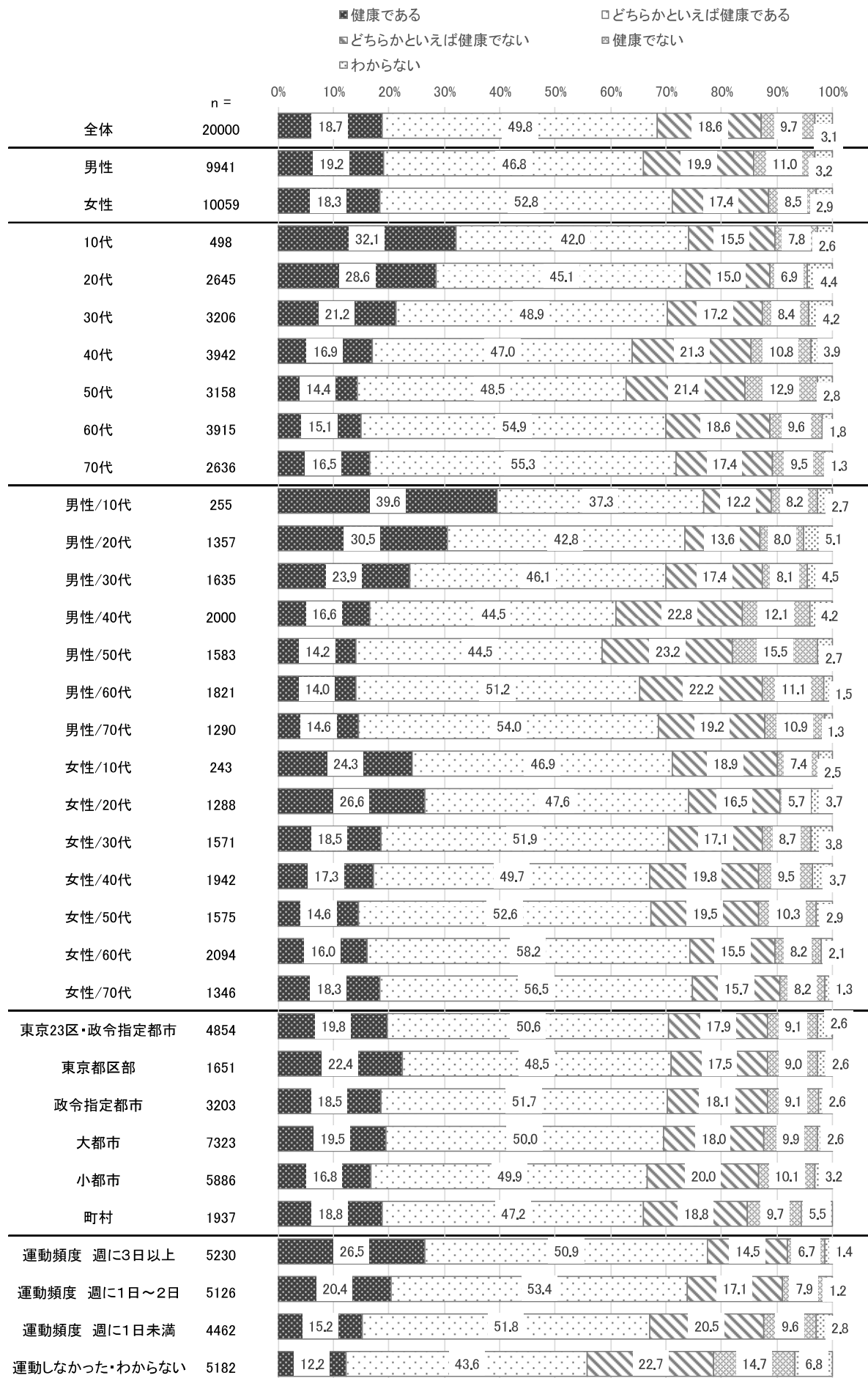
運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「健康である」とする割合が高い傾向がある。

(*) 端数四捨五入によりそれぞれの値と合計が一致しない。

(図 1-1)

図 1-1 現在の健康状態 (Q1)

[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 37.6%（「体力に自信がある」6.3%＋「どちらかといえば体力に自信がある」31.3%）、「体力に不安がある」とする割合が 58.9%（「どちらかといえば体力に不安がある」37.1%＋「体力に不安がある」21.8%）となっている。

性別で見ると、全体と比較すると男性では「体力に自信がある」とする割合、女性では「体力に不安がある」とする割合が、それぞれ高くなっている。

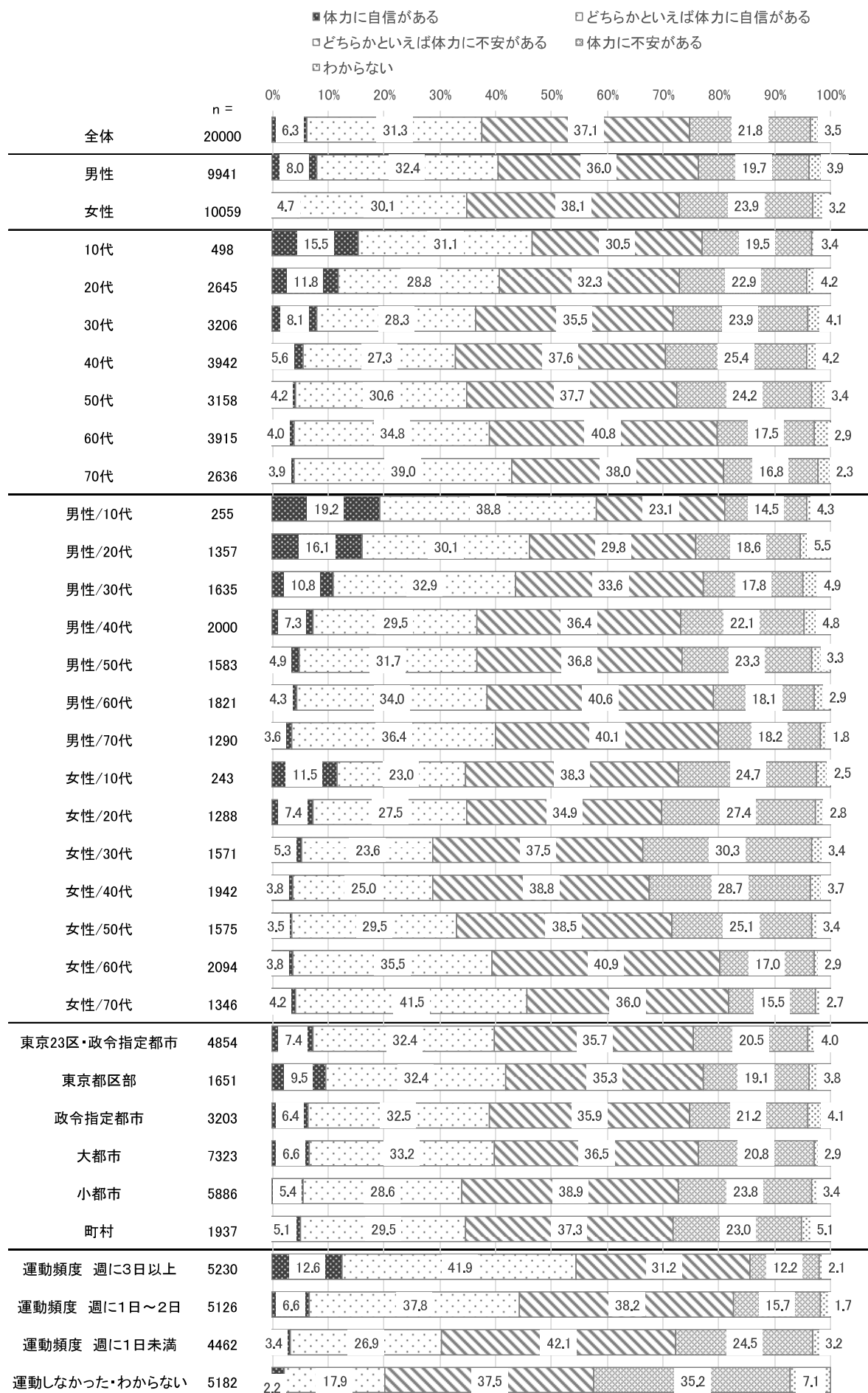
年代別に見ると、年齢が若いほど「体力に自信がある」とする割合が高い傾向にあるが、40 代を底に上昇している。ただし、内訳の「体力に自信がある」のみの割合は年齢が若いほど高く、40 代以降ではそれほど大差は見られない。

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 (Q2)

[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 79.5%（「大いに感じる」41.2%＋「ある程度感じる」38.3%）、「感じない」とする割合が 18.7%（「あまり感じない」13.6%＋「ほとんど（全く）感じない」5.1%）となっている。

性別で見ると、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。

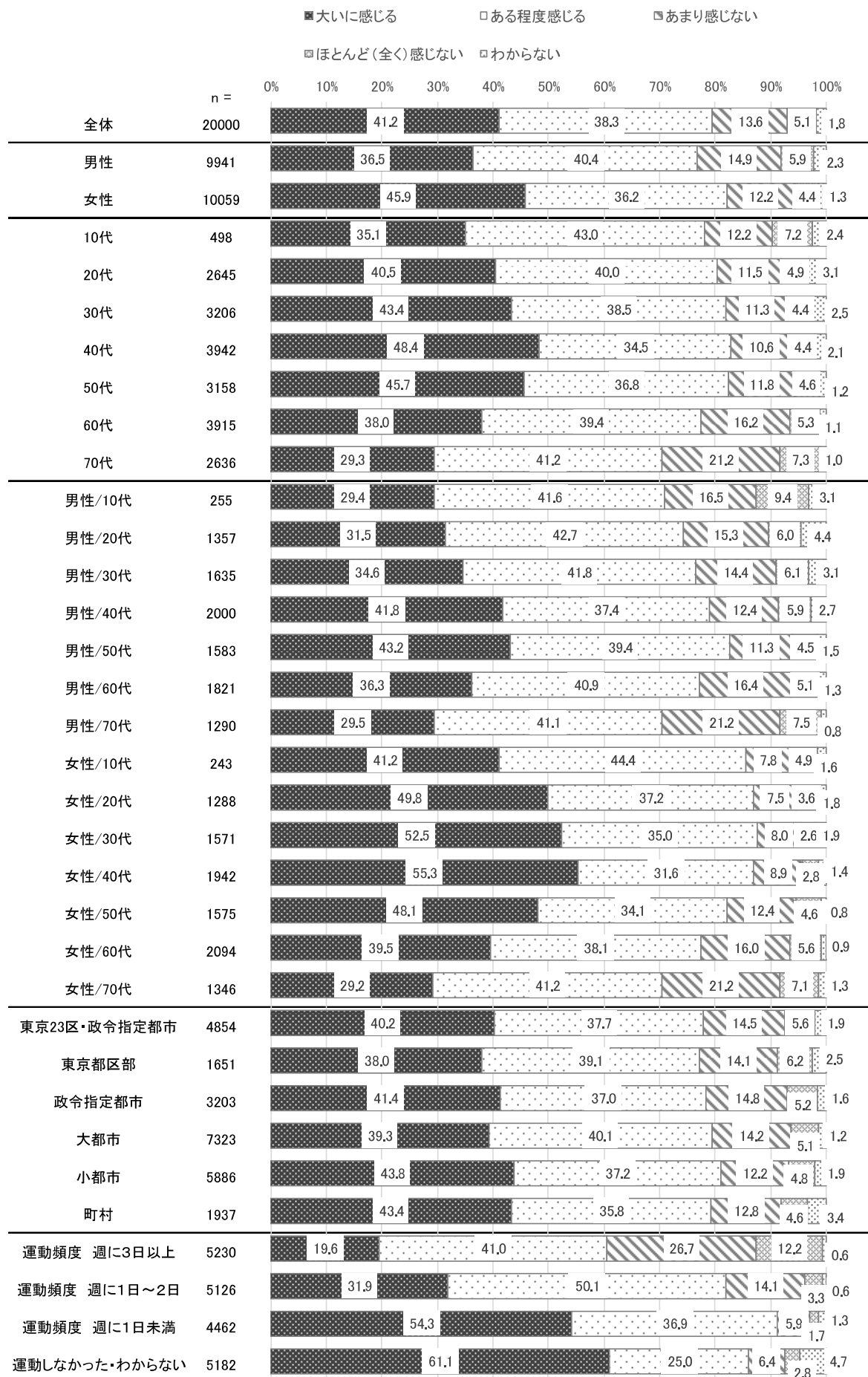
年代別に見ると、10代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向にある。

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 (Q3)

[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』という。）の割合が74.1%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は25.9%（*）（「運動やスポーツはしなかった」23.8%＋「わからない」2.2%）となっている。

性別で見ると、「運動やスポーツを行ったとする者」の割合は男性が女性よりも高くなっている。

年齢別に見ると、「運動やスポーツを行ったとする者」の割合は10代と20代及び70代が80%を超えている。

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」が57.0%と最も高く、次いで「階段昇降」が13.3%、「トレーニング」が12.9%、「体操」が12.4%の順となっている。

性別で見ると、「ランニング・マラソン・駅伝」は男性が10.3ポイント、「エアロビクス・ヨガ」は女性が8.2ポイント高くなっている。

年代別で見ると、「ウォーキング」は70代が70.8%、「階段昇降」は10代が23.7%と最も高くなっている。

（*）端数四捨五入によりそれぞれの値と合計が一致しない。

（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 (Q4)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

n=20000

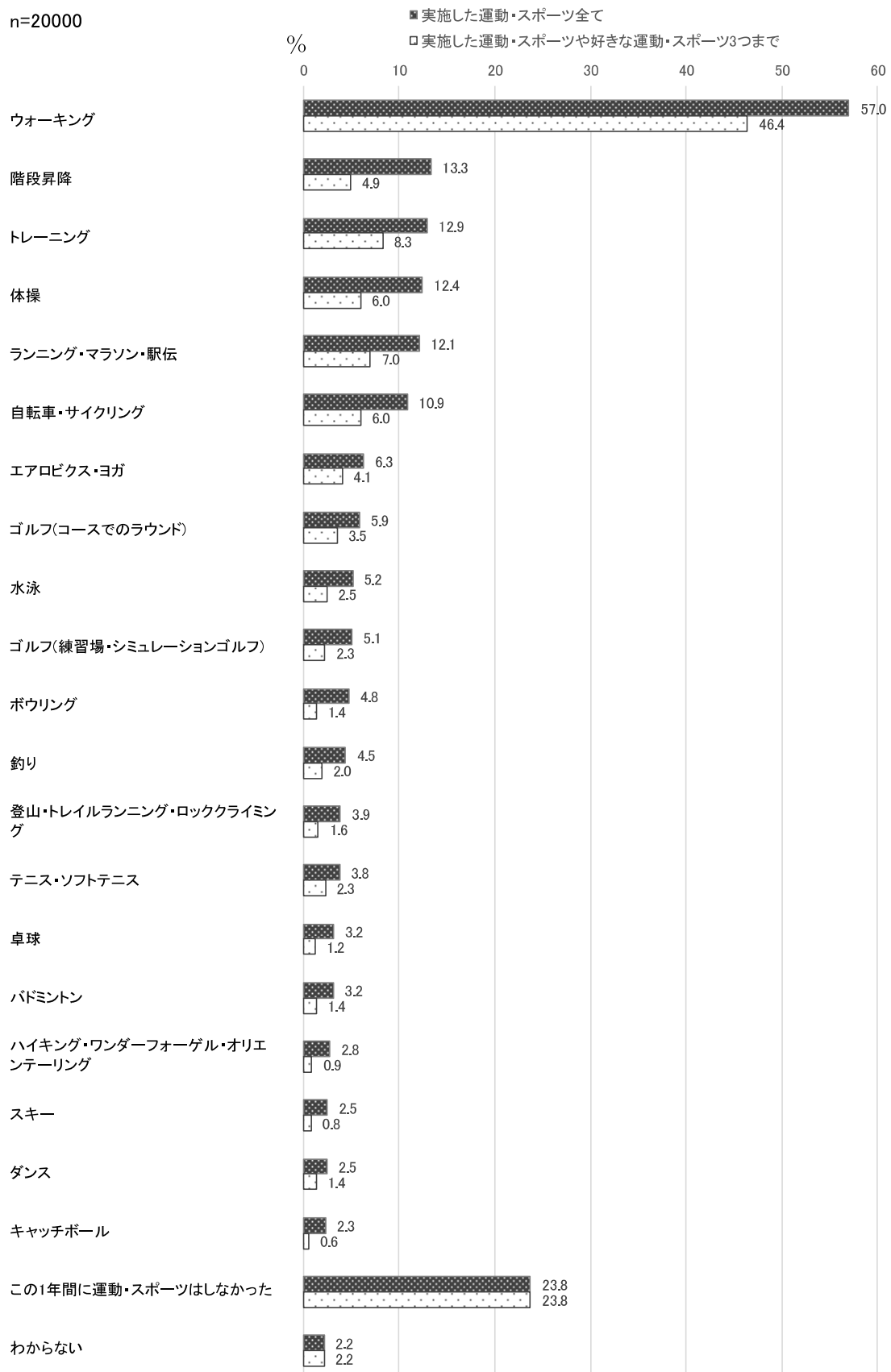


表 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q4)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

%

	n =	ウォーキング	階段昇降	トレーニング	体操	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	ゴルフ(コースでのラウンド)	水泳	ゴルフ(練習場・シミュレーション)	ボウリング	釣り	登山・トレイルランニング・ロッククライミング	テニス・ソフトテニス	卓球	バドミントン	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	スキー	ダンス	キャッチボール	この1年間に運動・スポーツはしなかった	わからない
全体	20000	57.0	13.3	12.9	12.4	12.1	10.9	6.3	5.9	5.2	5.1	4.8	4.5	3.9	3.8	3.2	3.2	2.8	2.5	2.5	2.3	23.8	2.2
男性	9941	56.8	14.9	15.0	9.7	17.3	13.3	2.2	9.6	5.6	7.9	5.9	7.1	4.9	4.5	3.4	2.8	3.2	3.6	1.2	3.7	21.7	2.1
女性	10059	57.2	11.8	10.8	15.1	7.0	8.5	10.4	2.2	4.7	2.3	3.6	1.9	3.0	3.1	3.0	3.5	2.3	1.5	3.8	0.9	25.8	2.2
10代	498	63.7	23.7	26.1	16.1	37.1	31.3	4.8	1.6	10.0	1.8	14.5	4.8	4.4	13.9	16.1	22.7	1.8	4.6	14.9	14.1	8.4	2.8
20代	2645	60.4	19.6	19.1	11.0	24.8	17.6	7.3	3.6	7.3	4.2	10.2	5.0	4.0	6.0	6.1	7.1	2.2	3.1	4.2	5.9	15.2	3.7
30代	3206	55.2	12.9	14.9	10.2	18.4	10.9	7.3	5.1	6.2	5.2	5.6	5.1	4.0	3.8	2.9	3.6	2.0	2.7	2.1	3.1	23.5	2.9
40代	3942	49.4	9.7	11.1	9.4	12.3	9.2	5.9	5.3	4.0	4.7	3.6	4.7	3.6	3.0	2.2	2.7	1.9	3.1	0.8	1.9	29.0	2.5
50代	3158	49.8	9.8	10.2	10.1	7.4	7.1	6.3	6.2	3.5	5.3	2.8	3.9	3.4	3.2	1.7	1.2	2.4	2.5	1.2	0.9	32.0	1.7
60代	3915	59.6	11.4	10.1	13.2	4.4	7.6	6.1	6.4	4.3	5.0	3.2	3.8	3.8	2.8	1.8	1.2	3.2	1.7	2.4	0.6	25.2	1.0
70代	2636	70.8	18.2	11.9	22.1	3.6	11.9	5.5	9.4	5.7	7.0	3.0	4.3	4.9	3.3	3.4	0.8	5.7	1.9	3.2	0.5	15.7	1.3
男性/10代	255	55.3	25.9	30.6	10.2	44.7	31.0	1.2	2.0	11.0	2.4	20.4	7.1	5.9	14.1	16.5	16.5	2.7	5.9	8.2	18.4	8.6	2.7
男性/20代	1357	56.4	20.8	23.2	9.8	32.0	20.5	3.2	5.2	8.7	5.6	11.5	7.1	4.5	7.4	6.8	6.9	2.1	4.1	2.7	9.1	14.8	3.7
男性/30代	1635	52.8	15.0	20.4	8.0	26.5	13.5	2.9	8.5	7.3	8.0	7.2	7.8	4.9	4.9	3.8	3.5	2.1	4.2	1.5	4.6	20.6	3.0
男性/40代	2000	50.8	11.0	14.1	7.5	18.4	11.8	2.3	8.7	4.8	7.3	5.0	7.6	4.9	3.0	2.2	2.2	2.4	4.4	0.4	3.3	24.7	2.4
男性/50代	1583	51.2	11.2	10.3	7.1	11.0	9.4	2.1	9.3	3.9	7.6	3.9	6.2	4.0	3.7	2.0	1.1	3.0	3.7	0.5	1.8	29.6	1.6
男性/60代	1821	61.0	13.0	10.1	9.9	7.0	9.9	1.5	11.4	3.9	8.6	3.6	6.5	5.0	3.7	1.9	1.2	3.8	2.5	0.4	1.0	24.2	1.1
男性/70代	1290	73.0	19.5	10.9	18.1	5.0	13.6	1.2	16.0	4.8	11.7	2.9	7.1	5.9	3.8	2.2	0.5	6.9	2.2	0.9	0.8	15.0	1.0
女性/10代	243	72.4	21.4	21.4	22.2	29.2	31.7	8.6	1.2	9.1	1.2	8.2	2.5	2.9	13.6	15.6	29.2	0.8	3.3	21.8	9.5	8.2	2.9
女性/20代	1288	64.6	18.4	14.8	12.3	17.2	14.6	11.6	1.9	5.9	2.8	8.9	2.8	3.6	4.4	5.4	7.5	2.3	2.0	5.8	2.5	15.5	3.8
女性/30代	1571	57.8	10.6	9.2	12.5	10.0	8.2	11.8	1.5	5.0	2.3	3.9	2.4	3.0	2.6	2.0	3.7	1.9	1.2	2.6	1.4	26.5	2.9
女性/40代	1942	48.0	8.4	8.1	11.4	6.0	6.6	9.6	1.8	3.3	2.0	2.2	1.7	2.2	3.0	2.3	3.3	1.3	1.9	1.2	0.5	33.6	2.6
女性/50代	1575	48.4	8.3	10.2	13.1	3.9	4.8	10.5	3.1	3.1	2.9	1.7	1.6	2.7	2.7	1.5	1.3	1.8	1.3	2.0	0.1	34.5	1.8
女性/60代	2094	58.4	10.1	10.2	16.0	2.2	5.5	10.0	2.0	4.7	1.8	2.8	1.4	2.8	2.1	1.7	1.2	2.7	0.9	4.1	0.2	26.1	1.0
女性/70代	1346	68.6	17.0	12.9	25.9	2.3	10.3	9.7	3.1	6.5	2.5	3.2	1.6	3.9	2.7	4.6	1.0	4.5	1.6	5.4	0.3	16.3	1.5
東京23区・政令指定都市	4854	61.0	15.6	13.8	12.2	12.8	11.3	7.5	6.2	6.1	5.3	4.3	3.5	3.8	4.4	2.9	2.6	3.0	2.7	2.5	2.1	21.8	1.6
東京都区部	1651	61.8	16.8	15.1	11.1	16.7	12.0	8.3	6.7	7.6	5.3	4.2	3.3	3.9	4.6	3.4	2.6	3.1	3.3	3.0	2.4	20.0	2.3
政令指定都市	3203	60.6	14.9	13.1	12.7	10.8	10.9	7.1	6.0	5.3	5.3	4.3	3.6	3.8	4.3	2.7	2.6	3.0	2.4	2.2	2.0	22.8	1.3
大都市	7323	59.0	14.4	14.0	12.9	12.8	11.9	6.5	7.1	6.0	6.1	5.1	4.6	4.3	4.1	3.5	3.0	3.2	3.2	2.5	2.4	22.0	1.6
小都市	5886	53.8	11.2	11.7	12.2	11.1	10.0	5.7	4.6	4.1	4.2	4.8	4.9	3.8	3.5	3.1	3.6	2.3	1.8	2.5	2.4	26.4	2.4
町村	1937	49.7	10.2	10.5	11.8	10.8	8.4	4.6	4.0	2.7	3.5	4.6	4.6	3.0	2.2	2.9	3.6	2.1	1.9	2.3	2.2	27.2	4.8
運動頻度 週に3日以上	5230	81.9	24.0	24.0	22.8	18.7	17.1	11.0	8.0	8.5	6.8	5.8	5.9	5.9	5.7	4.7	3.7	4.5	3.3	4.9	3.2	-	-
運動頻度 週に1日～2日	5126	77.9	17.6	18.1	16.5	18.7	15.0	9.5	8.6	7.2	7.7	6.1	5.0	4.7	5.8	4.1	4.8	3.8	3.4	3.6	3.1	-	-
運動頻度 週に1日未満	4462	70.1	11.4	9.0	10.1	10.9	11.4	4.5	7.0	4.9	6.0	7.6	7.3	5.1	3.7	4.1	4.3	2.8	3.6	1.4	3.2	-	-
運動しなかった・わからない	5182	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	91.7	8.3

イ この1年間に行った運動・スポーツの日数

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69.9%（「週に5日以上」17.3%+「週に3日以上」18.0%+「週に2日以上」16.8%+「週に1日以上」17.8%）となっている。

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（Q4）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日以上の運動実施率は26.1%（「週に5日以上」12.8%+「週に3日以上」13.3%）、週1日以上の運動実施率は51.8%（「週に5日以上」12.8%+「週に3日以上」13.3%+「週に2日以上」12.5%+「週に1日以上」13.2%）、となっている。

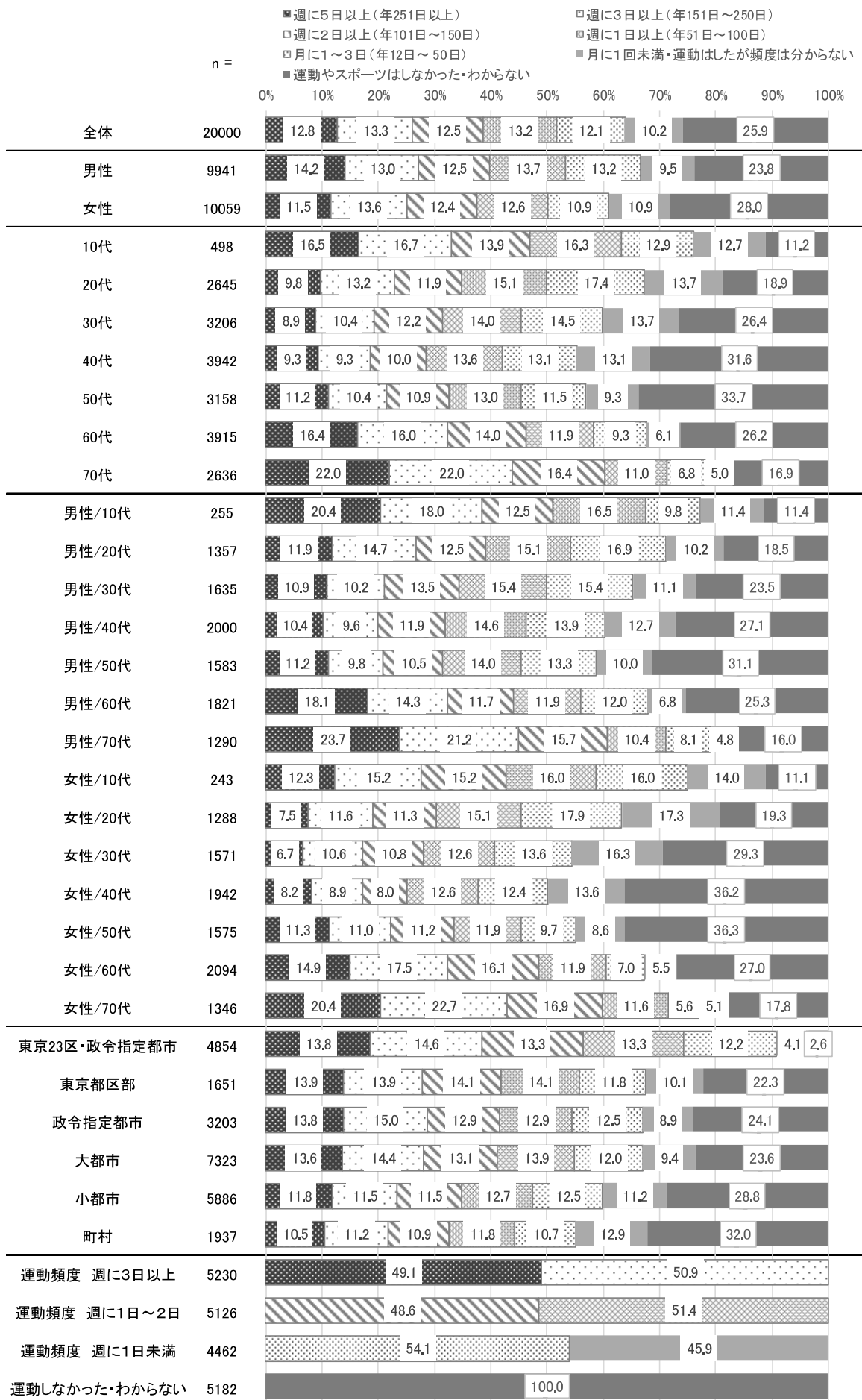
性別で見ると、「週に3日以上」「週に1日以上」とする者の割合は男性が高くなっている。
年代別で見ると、40代の運動実施率が最も低く、そこから高年層になるに連れて運動実施率が高くなる傾向にある。

（図2-1-イ）

なお、上記から18歳・19歳を除いた成人の週3日以上の運動実施率は26.0%、同じく成人の週1日以上の運動実施率は51.5%となっている。

図 2-1-イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率（Q4・Q5）

[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36.3%で最も高く、以下「山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境」(16.6%)、「自宅または自宅敷地内」(9.5%)、「公園」(9.3%)、「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ、ジム等)」(5.7%)という順になっている。

性別で見ると、「山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境」は男性の割合が、「自宅または自宅敷地内」、「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ、ジム等)」は女性の割合がそれぞれ高くなっている。

年代別で見ると、「学校体育施設」は10代の割合が、「道路」は10代を除く他の年代の割合が高くなっている。

運動頻度別で見ると、「道路」を挙げた者の割合は週に3日以上実施者、週に1~2日実施者で、「山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境」を挙げた者の割合は週に1日未満実施者で高くなっている。

(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 (Q8)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

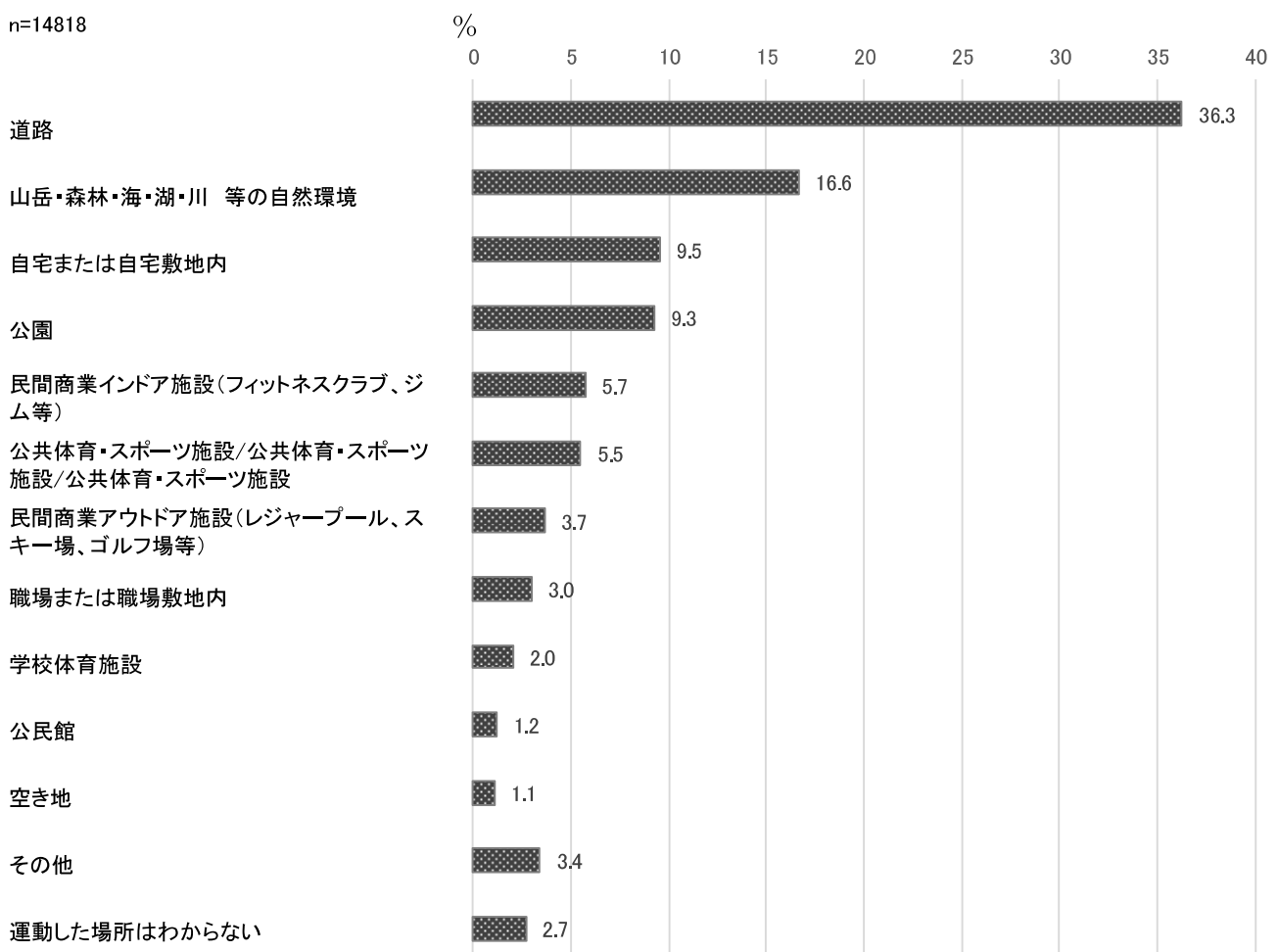


表 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q8)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

%

		道 路	山 岳・森 林・海 ・湖・川 等 の自然 環境	自 宅また は自宅 敷地内	公 園	等） （民間 商業イ ンストア 施設、ジ ム	民 間 商 業 イ ン ス ト ア 施 設 ／ 公 共 体 育 ・ ス ポ ー ツ 施 設	公 共 体 育 ・ ス ポ ー ツ 施 設 ／ 公 共 体 育 ・ ス ポ ー ツ 施 設	民 間 商 業 ア ウ ト ド ア 施 設 （ヘ ル フ 場 等）	職 場 また は職 場敷 地内	学 校 体 育 施 設	公 民 館	空 き 地	そ の 他	運 動 し た 場 所 は わ か ら な い
n =		14818	36.3	16.6	9.5	9.3	5.7	5.5	3.7	3.0	2.0	1.2	1.1	3.4	2.7
全体		7575	35.5	19.1	7.6	9.5	4.0	5.6	5.1	3.2	2.4	0.9	1.3	3.0	2.7
男性		7243	37.1	14.0	11.6	9.0	7.5	5.4	2.2	2.7	1.6	1.5	0.8	3.8	2.7
女性		442	26.9	12.2	10.0	10.2	2.3	7.9	2.7	2.3	17.0	1.4	0.9	3.2	3.2
10代		2145	33.7	12.4	9.1	10.1	6.0	6.8	4.1	3.8	3.9	1.4	1.6	3.1	4.0
20代		2360	36.9	13.9	10.8	11.6	5.1	5.1	3.9	3.7	1.5	1.0	1.0	2.5	2.9
30代		2698	36.7	16.7	9.7	9.2	5.0	5.2	3.7	4.1	2.0	0.7	1.2	2.9	3.0
40代		2094	34.9	19.2	10.1	7.8	6.6	5.4	3.6	3.8	1.3	0.7	0.8	3.2	2.4
50代		2889	38.6	17.8	8.9	8.1	7.1	5.5	3.4	2.2	0.7	1.2	0.7	3.7	2.1
60代		2190	37.6	20.5	8.5	8.9	5.1	4.8	3.4	0.4	0.2	2.3	1.3	5.2	1.7
70代		226	24.3	13.7	8.4	11.9	2.2	8.0	4.0	2.2	19.5	1.3	0.9	2.2	1.3
男性/10代		1106	32.0	12.4	7.3	9.9	5.4	8.0	5.2	3.5	5.4	2.0	2.2	2.4	4.2
男性/20代		1250	35.2	14.7	10.0	10.3	4.7	5.8	5.8	3.9	1.8	1.0	1.4	2.2	3.1
男性/30代		1459	35.6	19.1	7.5	10.5	3.4	5.5	4.8	4.5	2.1	0.8	1.3	2.3	2.7
男性/40代		1090	35.5	22.4	7.2	8.0	4.3	5.6	4.9	4.2	1.3	0.2	0.8	3.1	2.5
男性/50代		1361	38.6	23.1	6.4	7.3	3.8	5.0	4.9	2.8	0.8	0.7	0.9	3.2	2.5
男性/60代		1083	37.8	23.8	6.6	10.3	3.0	3.5	5.1	0.3	0.1	1.0	1.5	5.6	1.4
男性/70代		216	29.6	10.6	11.6	8.3	2.3	7.9	1.4	2.3	14.4	1.4	0.9	4.2	5.1
女性/10代		1039	35.5	12.5	11.0	10.2	6.5	5.4	3.0	4.0	2.3	0.9	1.0	3.8	3.8
女性/20代		1110	38.8	12.9	11.7	13.0	5.5	4.4	1.8	3.5	1.1	1.1	0.5	3.0	2.7
女性/30代		1239	37.9	13.9	12.3	7.6	6.8	4.8	2.5	3.6	2.0	0.6	1.1	3.7	3.2
女性/40代		1004	34.3	15.7	13.2	7.6	9.2	5.3	2.2	3.4	1.4	1.3	0.8	3.3	2.4
女性/50代		1528	38.7	13.0	11.2	8.8	10.1	5.9	2.0	1.7	0.5	1.8	0.5	4.1	1.7
女性/60代		1107	37.5	17.3	10.4	7.4	7.2	6.1	1.8	0.5	0.4	3.5	1.1	4.8	2.0
女性/70代		3715	38.2	15.7	8.0	9.6	6.9	5.0	3.8	2.8	1.7	1.2	0.8	3.7	2.6
東京23区・政令指定都市		1283	36.4	15.0	8.0	10.4	6.9	5.5	4.8	2.6	2.3	0.9	0.5	3.7	3.0
東京都区部		2432	39.2	16.2	8.1	9.2	6.8	4.7	3.3	2.9	1.4	1.3	0.9	3.7	2.4
政令指定都市		5595	36.6	16.4	9.0	9.5	5.9	5.3	4.0	3.1	2.1	1.1	1.1	3.6	2.2
大都市		4191	35.4	17.2	10.6	8.7	5.1	6.0	3.2	3.0	2.1	1.4	1.4	3.1	2.7
小都市		1317	32.2	18.1	12.4	8.9	3.7	6.5	3.0	3.0	2.6	1.4	0.8	2.9	4.7
町村		5230	38.8	16.5	11.3	7.9	6.3	3.7	1.9	3.9	1.8	1.2	1.1	4.3	1.3
運動頻度 週に3日以上		5126	37.2	15.2	8.8	9.4	6.5	6.4	3.6	2.7	2.6	1.7	1.2	2.8	1.9
運動頻度 週に1日～2日		4462	32.2	18.4	8.3	10.7	4.2	6.6	5.7	2.3	1.7	0.6	0.9	3.2	5.2
運動頻度 週に1日未満		0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
運動しなかった・わからない															

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）」、「昼間（12：00～15：00）」、「夕方（15：00～18：00）」が高く、休日では「昼間（12：00～15：00）」が最も高くなっている。

年代別で見ると、20代から40代において、平日では「夜間（18：00～21：00）」が最も高くなっている。運動頻度別で見ると、平日休日ともに、「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（Q10）

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

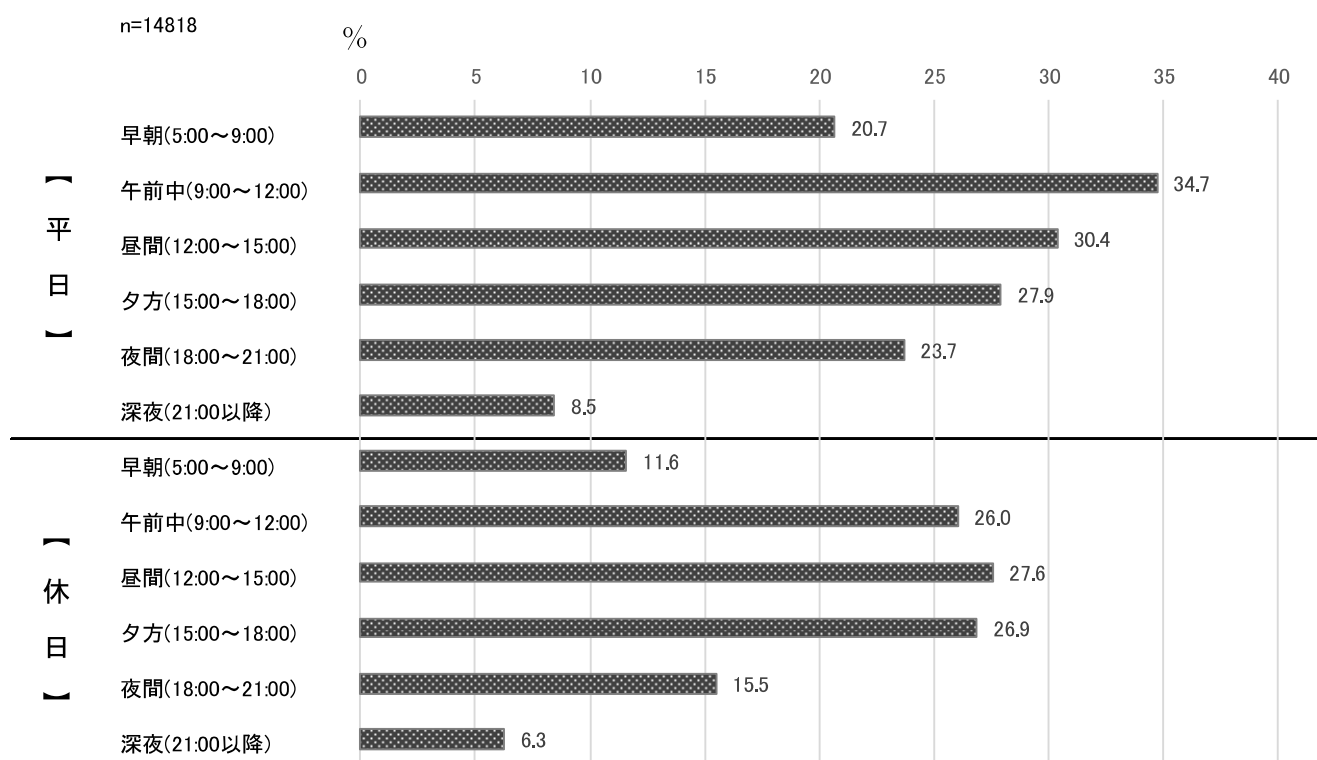


表 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯 (Q10)

<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 :00 ~ 05 :	1 2 :00 ~ 09 :	1 5 :00 ~ 12 :	1 8 :00 ~ 19 :	2 1 :00 ~ 23 :	降 深 夜 (21:00以 降)	9 :00 ~ 05 :	1 2 :00 ~ 09 :	1 5 :00 ~ 12 :	1 8 :00 ~ 19 :	2 1 :00 ~ 23 :	降 深 夜 (21:00以 降)
全体	14818	20.7	34.7	30.4	27.9	23.7	8.5	11.6	26.0	27.6	26.9	15.5	6.3
男性	7575	23.5	30.8	28.0	27.4	26.6	10.2	15.2	30.5	31.2	29.8	17.5	7.3
女性	7243	17.7	38.8	32.9	28.5	20.6	6.7	7.8	21.3	23.8	23.8	13.4	5.2
10代	442	19.9	32.1	32.6	47.3	35.5	12.2	9.5	23.5	27.8	28.7	22.9	10.0
20代	2145	18.4	26.0	27.2	31.3	35.9	15.5	9.7	22.7	30.0	31.0	23.7	12.3
30代	2360	18.6	28.5	24.7	23.9	30.8	14.0	10.6	27.3	28.6	28.3	22.1	10.0
40代	2698	19.0	26.8	23.5	22.7	27.9	9.6	12.6	28.7	30.0	29.0	19.1	6.7
50代	2094	22.6	30.5	27.1	23.9	24.4	6.5	14.2	28.9	28.8	26.5	14.9	4.9
60代	2889	22.1	42.4	36.0	28.9	13.9	3.3	11.6	24.6	23.0	24.0	7.5	2.5
70代	2190	23.7	54.2	43.4	34.1	8.7	2.1	11.2	24.3	25.7	22.4	5.6	1.5
男性/10代	226	19.0	30.1	32.7	53.1	39.4	13.7	12.8	28.3	35.4	30.1	23.9	10.2
男性/20代	1106	20.6	23.5	25.6	30.1	37.8	16.9	12.1	26.2	32.6	32.5	24.0	12.7
男性/30代	1250	21.6	22.8	21.6	21.9	35.5	18.2	14.3	29.8	30.6	30.6	26.9	12.6
男性/40代	1459	22.0	21.5	21.2	20.5	30.1	11.9	16.9	33.0	33.8	32.3	21.7	8.2
男性/50代	1090	26.1	24.4	24.1	23.1	28.2	7.6	19.4	35.6	35.0	30.0	16.7	5.7
男性/60代	1361	25.9	39.5	33.4	30.1	16.8	3.2	14.8	30.3	26.7	27.9	8.6	2.6
男性/70代	1083	26.1	55.8	43.1	36.0	8.4	2.1	13.8	28.3	27.7	25.1	5.4	1.5
女性/10代	216	20.8	34.3	32.4	41.2	31.5	10.6	6.0	18.5	19.9	27.3	21.8	9.7
女性/20代	1039	16.0	28.7	29.0	32.5	33.9	14.0	7.1	18.9	27.2	29.5	23.4	11.9
女性/30代	1110	15.1	35.0	28.2	26.1	25.6	9.3	6.3	24.6	26.4	25.9	16.8	7.0
女性/40代	1239	15.5	33.0	26.2	25.3	25.4	6.9	7.6	23.6	25.6	25.2	16.0	4.8
女性/50代	1004	18.8	37.2	30.4	24.8	20.2	5.3	8.6	21.7	22.1	22.7	12.8	4.1
女性/60代	1528	18.7	44.9	38.2	27.9	11.4	3.4	8.8	19.6	19.8	20.5	6.5	2.4
女性/70代	1107	21.4	52.6	43.6	32.2	8.9	2.2	8.7	20.3	23.8	19.8	5.9	1.4
東京23区・政令指定都市	3715	3.3	7.3	8.0	8.8	5.0	1.6	3.2	8.3	14.8	21.0	12.1	6.6
東京都区部	1283	20.0	32.8	32.0	28.9	26.6	11.5	10.8	26.8	35.4	31.2	17.5	7.1
政令指定都市	2432	20.1	37.5	33.8	29.9	22.0	8.8	11.6	28.4	30.5	27.1	14.1	6.4
大都市	5595	21.4	35.8	31.0	27.9	23.5	8.5	12.2	27.1	27.8	27.1	15.1	5.8
小都市	4191	20.2	33.5	28.7	26.8	24.1	7.7	11.3	24.5	25.4	26.2	16.0	6.4
町村	1317	21.2	30.6	25.3	27.3	23.6	7.1	10.9	21.5	20.6	23.5	16.0	6.7
運動頻度 週に3日以上	5230	32.1	41.0	33.6	33.6	25.9	9.7	15.5	26.0	25.4	27.5	16.6	6.7
運動頻度 週に1日~2日	5126	16.4	33.9	30.7	27.3	24.8	8.6	9.9	26.3	27.8	27.3	15.3	6.1
運動頻度 週に1日未満	4462	12.2	28.3	26.2	22.1	19.9	6.9	8.9	25.8	29.7	25.8	14.5	6.0
運動しなかった・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」を挙げた者が56.2%と最も高く、次いで「家族と」(16.8%)、「地域の友人と自由に」(7.2%)、「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」(4.6%)、「職場の友人と自由に」(3.4%)の順になっている。

性別で見ると、女性は「家族と」の割合が高くなっている。

年代別に見ると、50代及び60代で「個人で自由に」が高くなっている。

(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 (Q9)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

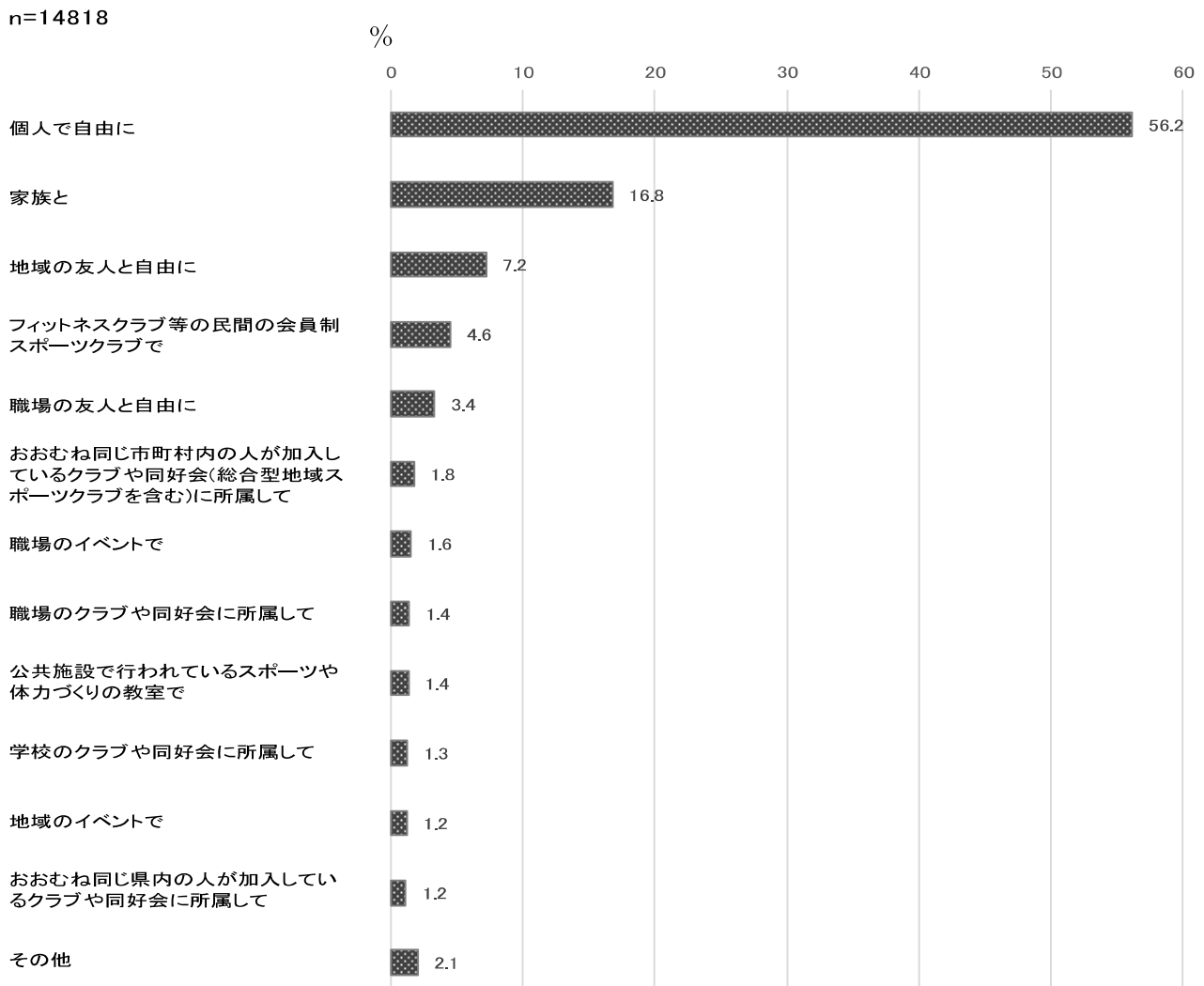


表 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q9)

<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制	職場の友人と自由に	おおむね同じ市町村内の人が加入しているクラブや同好会(総合型地域スポーツクラブを含む)に所属して	職場のイベントで	職場のクラブや同好会に所属して	公共施設で行われているスポーツや体	学校のクラブや同好会に所属して	地域のイベントで	おおむね同じ県内の人が加入しているクラブや同好会に所属して	その他
全体	14818	56.2	16.8	7.2	4.6	3.4	1.8	1.6	1.4	1.4	1.3	1.2	1.2	2.1
男性	7575	58.6	12.4	8.1	2.9	4.7	1.9	2.1	2.0	1.0	1.7	1.4	1.5	1.7
女性	7243	53.6	21.4	6.3	6.3	1.9	1.6	1.0	0.9	1.7	0.8	1.0	0.9	2.4
10代	442	40.5	8.8	16.1	2.0	3.4	2.3	1.8	2.9	2.0	12.0	0.5	1.1	6.6
20代	2145	49.7	14.8	9.5	2.7	5.4	2.0	2.1	3.4	1.2	3.9	1.1	2.5	1.8
30代	2360	54.7	20.4	6.2	3.4	4.0	1.7	1.9	2.0	1.4	0.8	1.0	1.4	1.2
40代	2698	58.0	17.9	4.5	4.1	3.9	1.6	2.4	1.5	1.2	0.7	1.1	1.1	2.0
50代	2094	61.7	15.7	5.5	5.2	3.2	1.3	1.7	0.6	1.2	0.5	0.6	0.8	1.9
60代	2889	60.2	16.0	6.1	6.6	2.2	1.6	0.7	0.6	1.5	0.0	1.5	0.7	2.2
70代	2190	54.3	17.3	10.7	5.4	1.7	2.5	0.6	0.3	1.5	0.2	2.2	0.6	2.6
男性/10代	226	35.4	6.2	20.4	2.2	4.4	3.1	1.8	3.1	2.2	13.7	0.9	1.8	4.9
男性/20代	1106	50.7	8.0	11.2	2.0	6.0	2.5	2.4	4.5	1.5	5.3	1.4	3.3	1.1
男性/30代	1250	56.2	13.1	8.3	3.1	5.7	2.0	2.2	3.0	1.4	1.0	1.0	1.9	1.0
男性/40代	1459	60.9	12.9	5.4	2.6	5.2	1.6	3.2	2.3	1.0	1.0	1.0	1.2	1.8
男性/50代	1090	65.3	12.3	5.3	2.8	4.6	1.4	2.7	0.7	0.6	0.8	0.8	0.9	1.7
男性/60代	1361	63.3	13.3	6.1	4.0	4.0	1.8	1.3	0.8	0.8	0.1	1.9	0.7	1.9
男性/70代	1083	58.3	15.4	10.7	3.0	2.9	2.2	0.6	0.3	0.7	0.2	2.6	0.8	2.2
女性/10代	216	45.8	11.6	11.6	1.9	2.3	1.4	1.9	2.8	1.9	10.2	-	0.5	8.3
女性/20代	1039	48.6	21.9	7.6	3.5	4.7	1.4	1.9	2.2	0.9	2.3	0.8	1.6	2.5
女性/30代	1110	53.0	28.6	3.9	3.7	2.1	1.4	1.4	0.9	1.4	0.5	1.0	0.9	1.4
女性/40代	1239	54.6	23.8	3.4	5.8	2.3	1.5	1.5	0.6	1.4	0.4	1.3	1.1	2.3
女性/50代	1004	57.7	19.4	5.7	7.8	1.7	1.3	0.7	0.5	2.0	0.2	0.4	0.6	2.1
女性/60代	1528	57.5	18.5	6.2	8.9	0.7	1.4	0.1	0.5	2.2	-	1.0	0.7	2.4
女性/70代	1107	50.5	19.1	10.7	7.8	0.6	2.8	0.5	0.3	2.3	0.2	1.9	0.5	2.9
東京23区・政令指定都市	3715	58.6	15.7	6.2	5.4	2.9	1.4	1.3	1.6	1.5	1.3	1.0	1.2	1.9
東京都区部	1283	57.7	14.4	5.9	5.1	3.2	1.3	1.3	2.2	2.3	1.8	0.9	1.5	2.3
政令指定都市	2432	59.1	16.3	6.3	5.5	2.7	1.5	1.4	1.4	1.1	1.0	1.1	1.0	1.7
大都市	5595	55.9	15.8	8.0	4.9	3.6	1.7	1.7	1.3	1.4	1.3	1.1	1.0	2.1
小都市	4191	54.8	18.5	7.1	3.9	3.3	2.0	1.6	1.3	1.3	1.1	1.4	1.4	2.2
町村	1317	54.4	18.8	7.4	3.0	3.6	2.4	1.2	1.6	0.9	1.8	1.8	1.1	1.9
運動頻度 週に3日以上	5230	59.7	13.7	6.7	5.7	2.4	1.2	1.7	1.2	1.3	1.5	1.3	1.0	2.7
運動頻度 週に1日～2日	5126	55.2	16.0	7.0	5.7	3.4	2.7	1.1	1.4	2.0	1.2	1.2	1.3	1.8
運動頻度 週に1日未満	4462	53.1	21.3	8.2	1.9	4.5	1.4	2.0	1.6	0.8	1.1	1.3	1.1	1.7
運動しなかった・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75.2%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(50.1%)、「運動不足を感じるから」(44.1%)、「楽しみ、気晴らしとして」(37.1%)、「筋力増進・維持のため」(32.8%)という順になっている。

性別で見ると、「肥満解消、ダイエットのため」、「美容のため」は女性の割合が男性を大きく上回っている。

年代別で見ると、「健康のため」、「体力増進・維持のため」は高年齢になるほど割合が高くなる傾向にある。「楽しみ、気晴らしとして」、「友人・仲間との交流として」、「自己の記録や能力を向上させるため」は10代が高く、「家族のふれあいとして」は30代が高くなっている。

運動頻度別で見ると、「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なっている。

(図 2-1-カ、表 2-1-カ)

図 2-1-カ この1年間に運動・スポーツを行った理由 (Q7)
 <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=14818

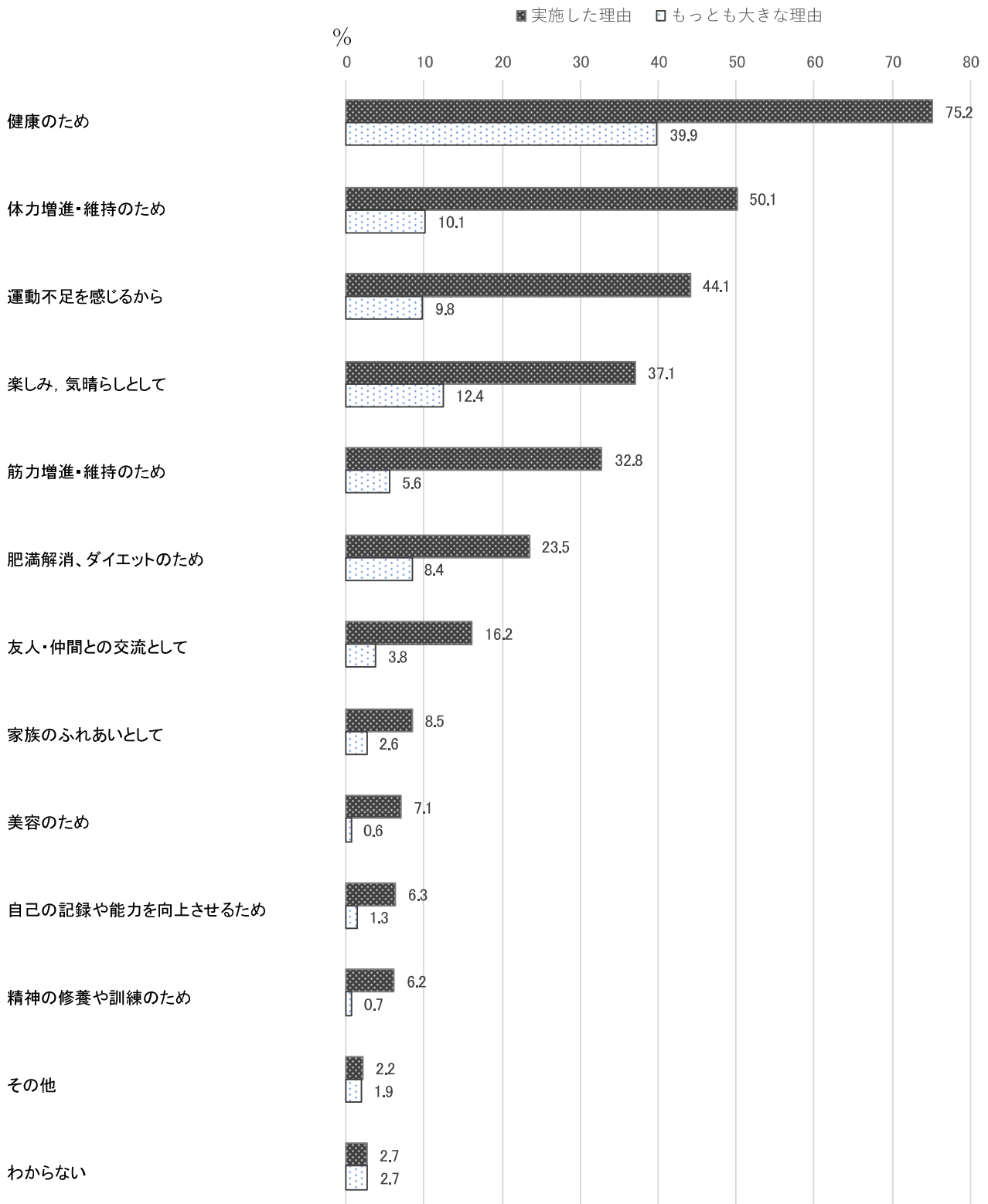


表 2-1-カ この1年間に運動・スポーツを行った理由 (Q7)

<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	運動不足を感じるから	楽しみ・気晴らしとして	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	精神の修養や訓練のため	その他	わからない
全体	14818	75.2	50.1	44.1	37.1	32.8	23.5	16.2	8.5	7.1	6.3	6.2	2.2	2.7
男性	7575	74.6	50.8	40.7	37.8	33.0	19.2	17.1	6.2	2.3	7.8	7.2	1.7	3.2
女性	7243	75.8	49.4	47.6	36.3	32.7	27.9	15.2	10.8	12.1	4.8	5.1	2.8	2.2
10代	442	57.5	45.5	38.5	50.9	32.6	32.1	37.3	7.7	10.6	15.4	7.2	6.6	3.2
20代	2145	65.1	44.6	41.0	39.0	30.5	29.7	20.6	9.0	11.2	10.2	9.5	2.8	3.6
30代	2360	70.0	47.5	43.0	37.4	30.1	28.8	12.5	13.6	9.8	7.2	8.2	2.5	2.8
40代	2698	70.3	45.6	42.4	33.8	27.1	26.2	11.7	9.9	8.2	5.3	6.0	1.9	3.2
50代	2094	76.5	49.6	42.9	34.1	30.1	21.2	11.7	6.2	6.6	4.8	4.9	2.1	3.0
60代	2889	83.0	53.6	46.7	35.7	36.7	18.0	14.5	5.8	4.4	4.3	4.2	1.9	2.1
70代	2190	88.8	60.4	49.2	40.6	42.7	15.8	23.4	6.5	1.9	5.3	4.7	1.2	1.7
男性/10代	226	58.8	49.6	32.3	54.4	40.7	18.1	42.5	7.5	3.5	18.1	12.4	4.9	2.7
男性/20代	1106	66.2	48.6	35.8	39.6	35.5	19.3	23.8	6.4	4.9	13.7	11.6	1.4	4.5
男性/30代	1250	69.9	51.0	38.8	37.9	34.7	22.8	14.8	8.6	3.6	9.2	9.8	1.8	3.1
男性/40代	1459	70.0	46.5	37.8	35.5	28.5	22.6	12.8	7.2	2.5	6.6	7.0	1.7	3.6
男性/50代	1090	75.6	47.8	40.7	34.7	26.1	17.6	12.9	4.1	1.5	5.4	4.9	1.5	3.6
男性/60代	1361	81.3	51.1	44.2	35.6	33.0	16.3	14.0	4.9	0.7	5.0	4.4	1.5	2.6
男性/70代	1083	88.5	61.2	49.2	41.3	39.6	15.9	21.8	5.5	0.2	5.3	4.8	1.3	1.8
女性/10代	216	56.0	41.2	44.9	47.2	24.1	46.8	31.9	7.9	18.1	12.5	1.9	8.3	3.7
女性/20代	1039	63.9	40.4	46.6	38.4	25.1	40.7	17.2	11.8	18.0	6.4	7.2	4.3	2.6
女性/30代	1110	70.1	43.7	47.7	36.8	24.9	35.6	10.0	19.4	16.8	4.9	6.4	3.2	2.4
女性/40代	1239	70.6	44.6	47.8	31.9	25.4	30.4	10.3	13.1	14.8	3.9	4.9	2.2	2.6
女性/50代	1004	77.4	51.5	45.2	33.6	34.5	25.1	10.5	8.5	12.2	4.1	5.0	2.8	2.3
女性/60代	1528	84.5	55.8	48.8	35.8	40.0	19.4	15.0	6.5	7.7	3.7	3.9	2.3	1.6
女性/70代	1107	89.1	59.6	49.2	39.9	45.7	15.8	25.0	7.5	3.5	5.2	4.6	1.1	1.5
東京23区・政令指定都市	3715	77.3	51.6	45.2	38.5	34.9	22.8	14.8	7.9	7.8	6.8	6.4	1.7	2.0
東京都区部	1283	78.1	51.4	44.7	37.8	36.7	26.0	14.0	7.2	8.1	6.5	7.4	1.9	2.1
政令指定都市	2432	76.9	51.7	45.6	38.8	34.0	21.1	15.2	8.3	7.6	7.0	5.9	1.6	2.0
大都市	5595	76.9	52.0	44.2	37.4	33.9	22.2	16.6	7.8	6.2	6.1	5.9	2.0	2.5
小都市	4191	72.4	47.3	43.0	36.5	30.8	24.8	17.6	9.6	7.6	6.5	6.5	2.7	3.0
町村	1317	70.5	46.2	43.6	33.5	28.8	26.3	13.7	9.2	7.1	5.4	5.8	2.8	4.6
運動頻度 週に3日以上	5230	85.1	59.9	42.4	36.9	43.2	25.1	15.6	7.5	8.6	9.4	8.5	3.2	1.2
運動頻度 週に1日～2日	5126	80.6	54.5	50.2	40.3	34.1	24.8	17.2	8.1	7.2	6.3	6.3	1.8	1.1
運動頻度 週に1日未満	4462	57.3	33.5	39.1	33.5	19.3	19.9	15.4	10.1	5.0	2.8	3.3	1.5	6.3
運動しなかった・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56.2%と最も高くなった。また「増えた」(19.1%)に対して「減った」(21.6%)の方が高くなった。

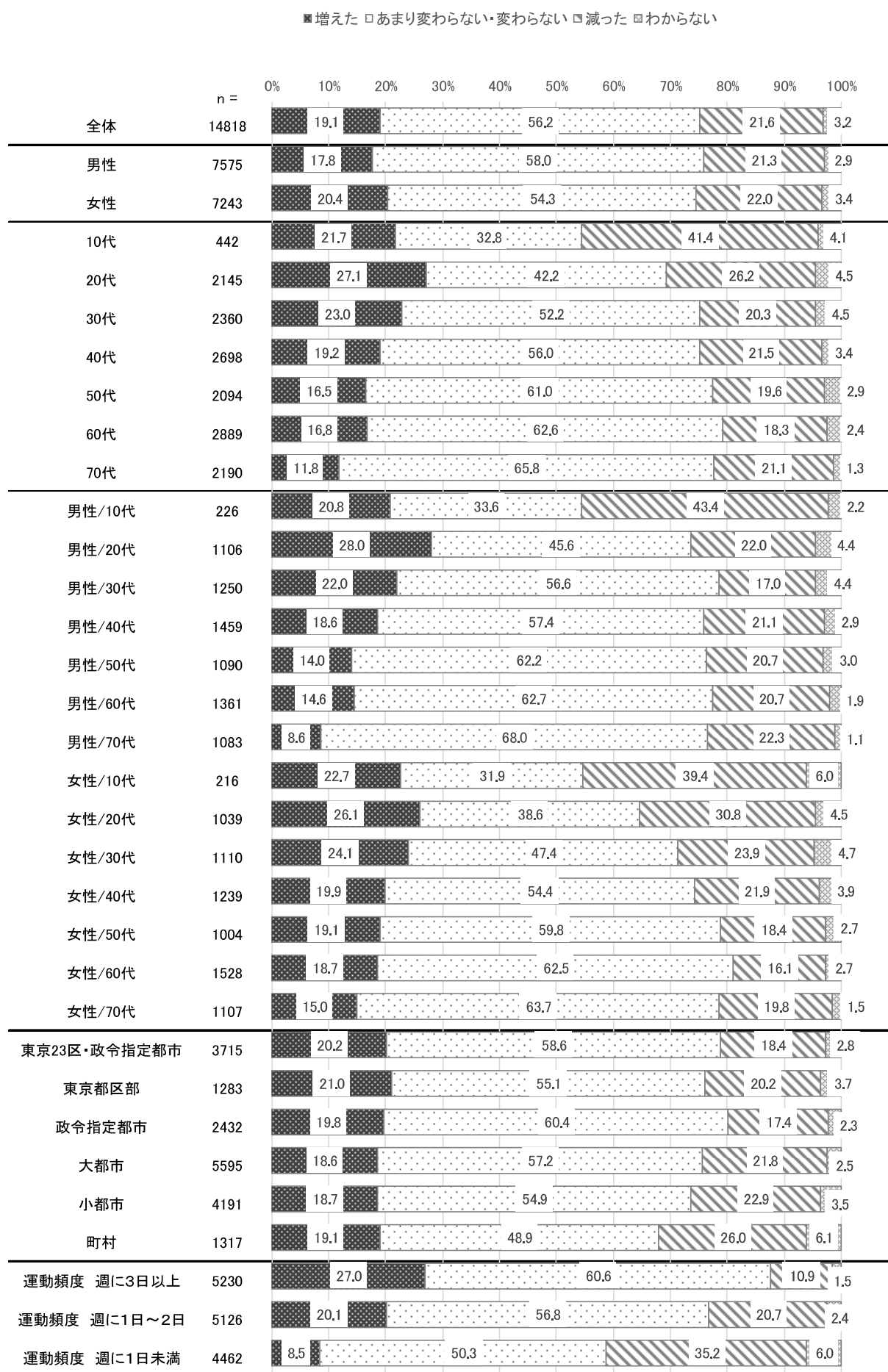
性別で見ると大きな差異は見られない。

年代別で見ると10代で「減った」が「増えた」を大きく上回っている。20代及び30代では「増えた」が「減った」をやや上回っている。

運動頻度別で見ると、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 運動・スポーツの実施状況の変化 (Q16)

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]



イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度

現在の運動・スポーツ実施状況について満足しているかを聞いたところ、「もっとやりたいと思う」とする割合が48.8%と最も高く、「満足している」の14.5%を上回っている。

性別で見ると、大きな差異は見られない。

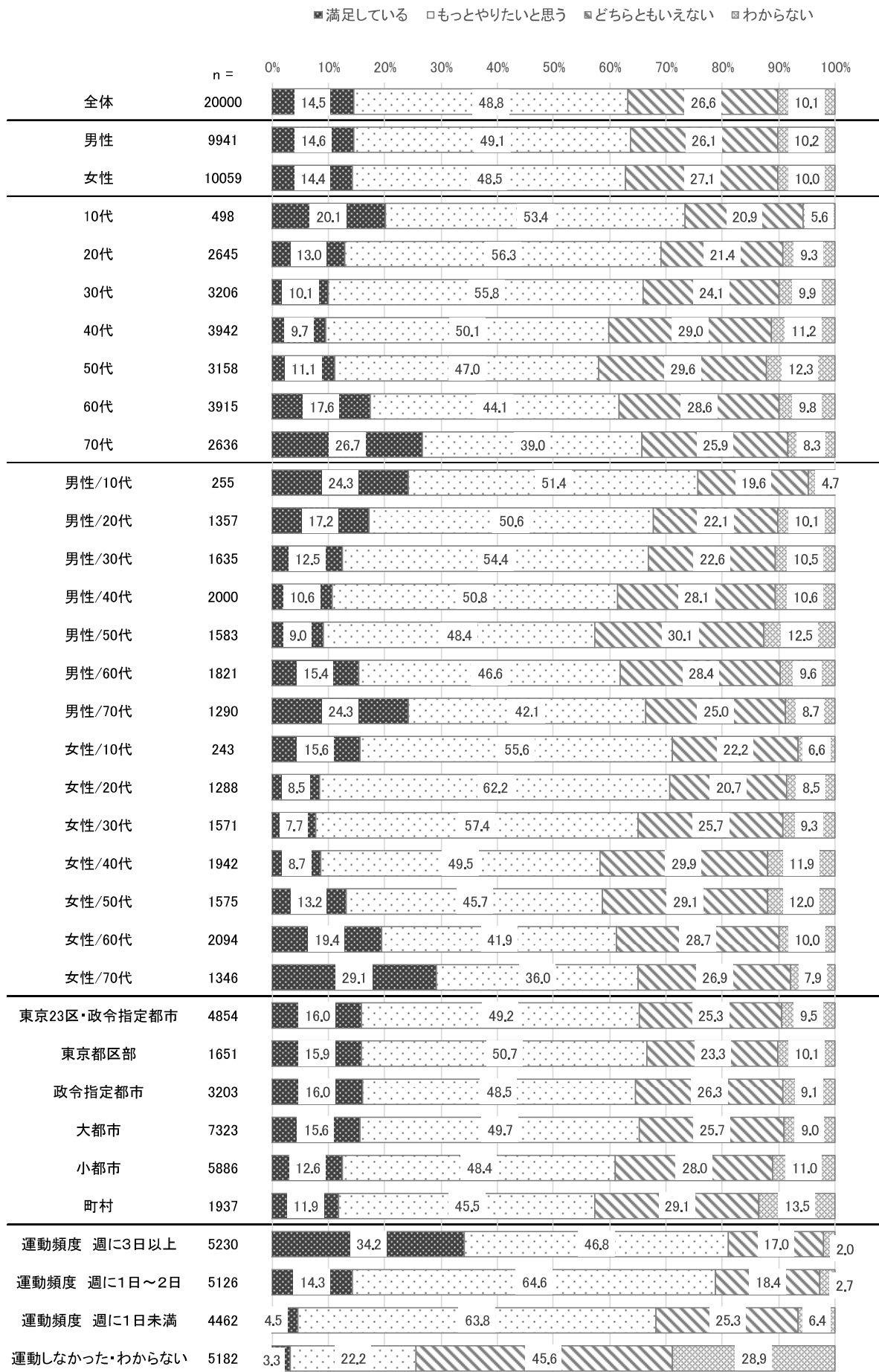
年代別で見ると、「満足している」割合は70代が最も高く、40代が最も低くなっている。「もっとやりたいと思う」割合は若い年代で高い傾向にある。

運動頻度別で見ると、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（Q17）

[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、「仕事が忙しくなくなったから」を挙げた者の割合が23.8%で最も高く、次いで「特に理由はない」(21.4%)、「運動・スポーツが好きになったから」(19.9%)、「健康になったから」(19.6%)、「仲間ができたから」(17.0%)という順になっている。

性別で見ると、「仕事が忙しくなくなったから」、「健康になったから」、「運動・スポーツが好きになったから」は男性の割合が高く、「家事・育児が忙しくなくなったから」は女性の割合が高くなっている。

年代別で見ると、「仕事が忙しくなくなったから」は20代、「健康になったから」は70代、「仲間ができたから」は10代及び70代が高くなっている。

運動頻度別で見ると、「健康になったから」「家事・育児が忙しくなくなったから」、「指導者がいるようになったから」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。

(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 (Q18)

<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=1242

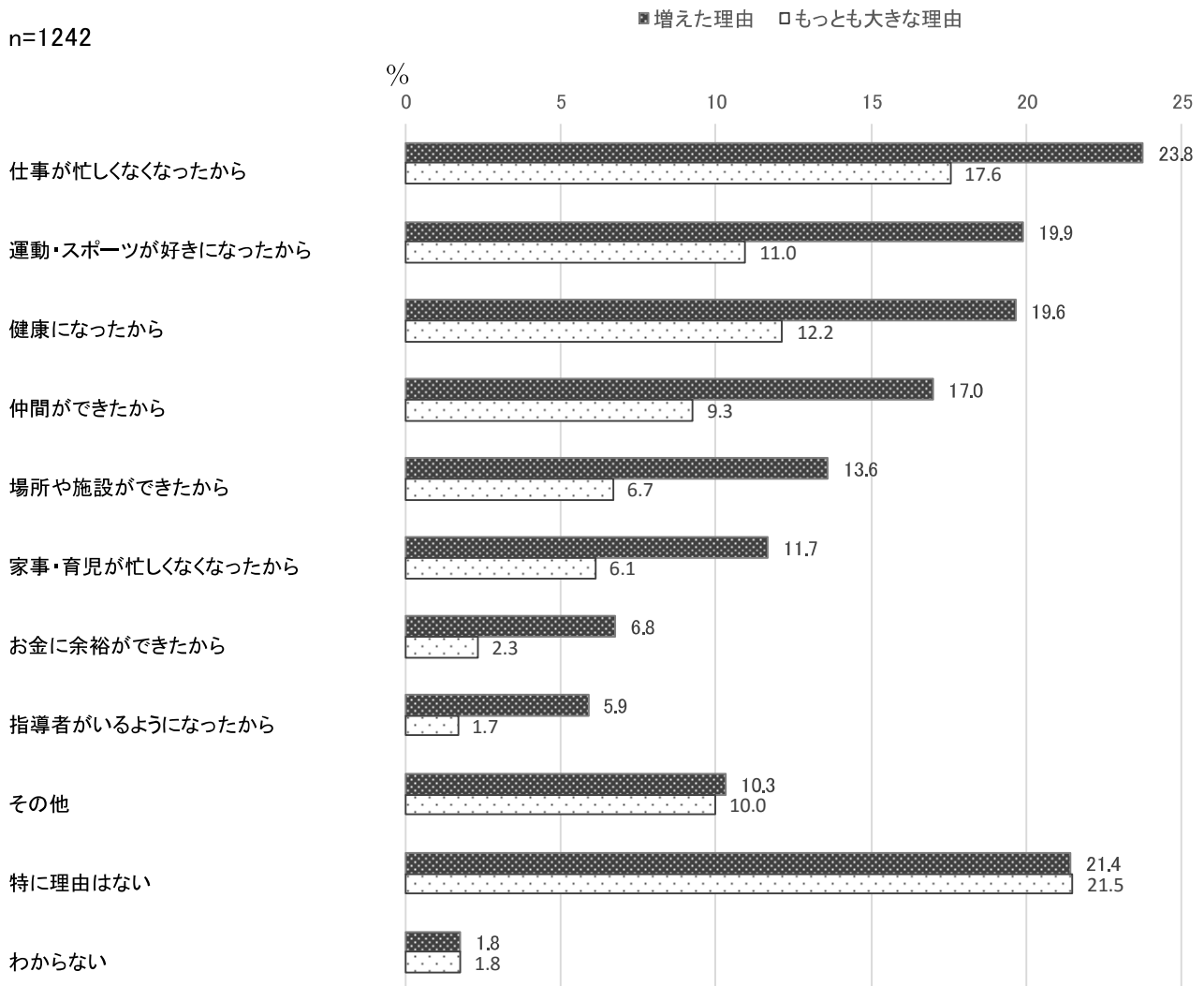


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q18)

<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 =	仕事 が忙し くなくな ったか ら	運動・ スポー ツが好 きにな ったか ら	健康 になっ たから	仲間 がで きたか ら	場所 や施設 がで きたか ら	家事・ 育児が 忙しく なくな ったか ら	お金に 余裕が できた から	指導 者がい るよう になっ たか ら	その他	特に 理由は ない	わか らない
全体	1242	23.8	19.9	19.6	17.0	13.6	11.7	6.8	5.9	10.3	21.4	1.8
男性	599	30.7	23.2	22.4	16.7	14.7	8.3	7.8	6.7	7.0	20.5	1.3
女性	643	17.3	16.8	17.1	17.3	12.6	14.8	5.8	5.1	13.4	22.2	2.2
10代	47	29.8	38.3	14.9	31.9	27.7	8.5	12.8	14.9	6.4	8.5	2.1
20代	242	41.3	20.2	21.5	20.7	18.6	12.0	9.5	8.7	7.4	12.8	1.2
30代	185	30.8	22.2	16.8	18.9	14.6	16.8	9.2	7.0	5.9	21.1	1.6
40代	210	15.7	20.5	18.1	8.6	7.6	13.3	3.8	3.3	14.8	27.1	3.8
50代	142	12.0	17.6	14.1	10.6	10.6	10.6	6.3	2.1	7.7	30.3	0.7
60代	251	18.3	13.5	18.7	12.4	12.4	9.2	5.2	1.6	10.8	26.3	1.6
70代	165	17.0	22.4	29.7	28.5	13.3	9.1	4.8	10.9	16.4	15.8	1.2
男性/10代	27	29.6	40.7	22.2	29.6	29.6	11.1	11.1	18.5	7.4	7.4	3.7
男性/20代	153	45.1	22.2	22.2	21.6	19.6	9.8	9.2	8.5	3.9	13.1	1.3
男性/30代	99	35.4	25.3	23.2	24.2	18.2	17.2	12.1	12.1	3.0	20.2	—
男性/40代	110	21.8	21.8	21.8	8.2	10.0	7.3	2.7	5.5	9.1	27.3	2.7
男性/50代	57	21.1	24.6	10.5	8.8	10.5	3.5	10.5	5.3	5.3	28.1	—
男性/60代	98	28.6	19.4	21.4	5.1	10.2	3.1	6.1	—	10.2	24.5	1.0
男性/70代	55	14.5	21.8	36.4	29.1	9.1	3.6	5.5	1.8	14.5	20.0	1.8
女性/10代	20	30.0	35.0	5.0	35.0	25.0	5.0	15.0	10.0	5.0	10.0	—
女性/20代	89	34.8	16.9	20.2	19.1	16.9	15.7	10.1	9.0	13.5	12.4	1.1
女性/30代	86	25.6	18.6	9.3	12.8	10.5	16.3	5.8	1.2	9.3	22.1	3.5
女性/40代	100	9.0	19.0	14.0	9.0	5.0	20.0	5.0	1.0	21.0	27.0	5.0
女性/50代	85	5.9	12.9	16.5	11.8	10.6	15.3	3.5	—	9.4	31.8	1.2
女性/60代	153	11.8	9.8	17.0	17.0	13.7	13.1	4.6	2.6	11.1	27.5	2.0
女性/70代	110	18.2	22.7	26.4	28.2	15.5	11.8	4.5	15.5	17.3	13.6	0.9
東京23区・政令指定都市	331	29.0	19.9	22.4	15.1	14.5	14.5	7.9	6.3	10.0	16.6	1.8
東京都区部	126	31.7	23.8	23.8	15.1	14.3	14.3	8.7	4.8	6.3	11.9	2.4
政令指定都市	205	27.3	17.6	21.5	15.1	14.6	14.6	7.3	7.3	12.2	19.5	1.5
大都市	475	24.0	21.1	21.5	19.6	13.7	12.4	4.8	6.5	9.5	19.8	2.3
小都市	318	21.4	17.6	16.0	16.4	11.9	8.5	8.2	5.0	11.6	29.2	1.3
町村	118	14.4	21.2	14.4	13.6	15.3	9.3	7.6	4.2	11.0	20.3	0.8
運動頻度 週に3日以上	781	26.4	20.7	21.1	16.5	13.3	12.8	6.5	6.9	9.7	20.1	1.4
運動頻度 週に1日～2日	358	19.0	20.9	19.3	17.6	16.2	10.3	7.5	4.2	10.9	22.3	1.7
運動頻度 週に1日未満	103	20.4	9.7	9.7	18.4	6.8	7.8	5.8	3.9	12.6	28.2	4.9
運動しなかった・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、「仕事や家事が忙しいから」を挙げた者の割合が39.9%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(25.3%)、「年をとったから」(19.9%)、「お金に余裕がないから」(13.0%)、「場所や施設がないから」(8.3%)という順になっている。

性別で見ると、「面倒くさいから」、「子どもに手がかかるから」、「運動・スポーツが嫌いだから」は女性の割合が男性を上回っている。

年代別で見ると、「仕事や家事が忙しいから」は20～40代が高く、「場所や施設がないから」、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」は10代が高くなっている。

運動頻度別で見ると、「面倒くさいから」、「お金に余裕がないから」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（Q19）

<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=14372

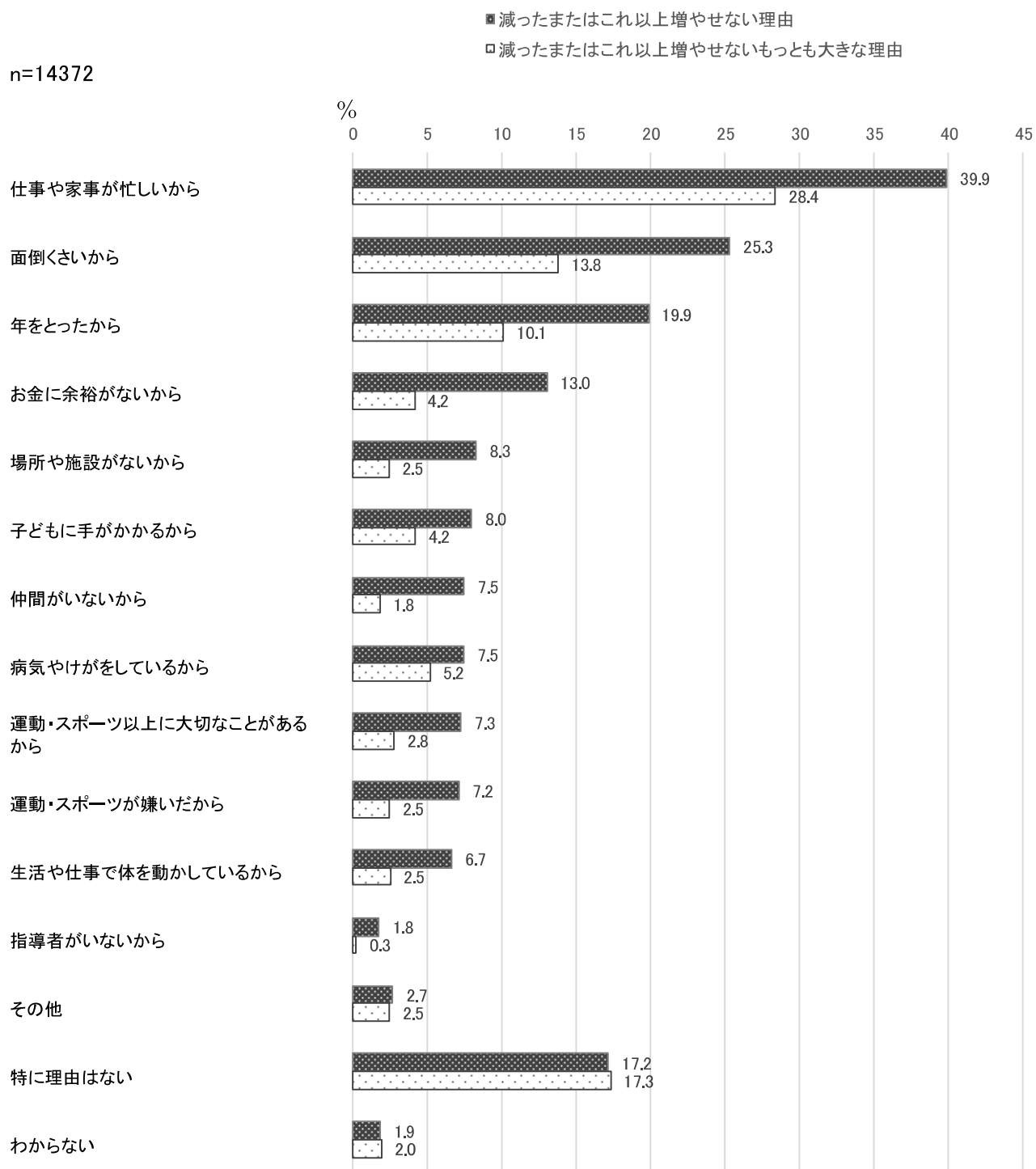


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q19）

<複数選択可>

[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 =	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	場所や施設がないから	子どもに手がかるから	仲間がいないから	病氣やけがをしているから	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	運動・スポーツが嫌いだから	生活や仕事で体を動かしているから	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	14372	39.9	25.3	19.9	13.0	8.3	8.0	7.5	7.5	7.3	7.2	6.7	1.8	2.7	17.2	1.9
男性	7254	40.9	22.2	21.7	12.8	7.9	5.5	7.5	7.4	7.3	4.6	5.5	2.0	2.3	18.2	2.1
女性	7118	38.8	28.5	18.0	13.3	8.7	10.6	7.5	7.6	7.3	9.7	7.9	1.6	3.2	16.1	1.7
10代	395	45.1	29.4	3.8	15.2	23.5	2.0	17.7	5.6	24.8	10.6	7.3	4.8	7.1	8.4	1.0
20代	1958	54.4	31.3	7.2	20.3	15.9	12.9	12.9	4.5	10.8	9.8	6.1	3.4	2.3	7.6	2.0
30代	2342	56.1	27.8	10.1	15.7	8.9	23.7	9.1	5.8	6.6	8.2	5.4	2.2	1.6	9.7	1.8
40代	2731	51.3	28.1	14.2	16.0	7.4	10.4	6.2	6.6	5.3	7.9	5.3	1.3	1.9	13.1	1.8
50代	2125	42.7	26.5	18.4	12.4	6.5	1.6	5.7	8.0	6.0	5.8	5.5	1.3	2.0	18.1	1.6
60代	2772	22.8	22.2	28.6	7.9	5.9	0.6	5.2	9.2	6.7	6.1	8.7	1.3	3.7	26.1	1.9
70代	2049	11.3	15.3	43.4	6.2	3.8	0.3	5.3	10.9	6.2	4.4	8.8	1.3	4.1	29.0	2.4
男性/10代	202	47.5	23.3	3.5	14.9	22.3	3.0	15.8	3.0	21.3	5.9	6.4	4.5	6.9	8.9	0.5
男性/20代	958	52.5	24.8	6.5	18.6	14.2	6.5	11.4	5.1	10.4	7.4	5.3	4.1	2.0	10.4	2.4
男性/30代	1204	57.4	23.4	11.3	14.0	8.8	15.8	9.1	5.8	7.1	4.9	5.5	2.3	0.9	12.0	2.3
男性/40代	1424	54.8	22.5	16.7	16.2	7.4	7.5	6.7	6.5	5.5	4.2	4.2	1.8	1.8	14.0	1.8
男性/50代	1110	46.1	24.2	21.0	13.1	6.2	2.0	6.0	8.1	6.2	3.7	3.9	1.3	1.6	18.4	1.8
男性/60代	1318	22.2	22.1	32.8	8.5	5.4	0.8	5.9	8.6	6.4	4.8	7.3	1.3	2.7	26.2	2.2
男性/70代	1038	8.8	15.5	45.0	6.1	4.0	0.4	5.5	11.2	6.6	2.9	6.6	1.2	3.9	30.0	2.7
女性/10代	193	42.5	35.8	4.1	15.5	24.9	1.0	19.7	8.3	28.5	15.5	8.3	5.2	7.3	7.8	1.6
女性/20代	1000	56.2	37.4	7.8	22.0	17.6	19.0	14.3	3.9	11.2	12.1	6.9	2.7	2.7	4.9	1.7
女性/30代	1138	54.7	32.5	8.9	17.5	9.0	32.0	9.1	5.9	6.1	11.8	5.4	2.1	2.3	7.3	1.3
女性/40代	1307	47.5	34.2	11.4	15.9	7.5	13.5	5.7	6.7	5.0	12.0	6.5	0.8	2.1	12.1	1.8
女性/50代	1015	39.0	29.0	15.5	11.7	6.9	1.1	5.4	8.0	5.7	8.2	7.2	1.4	2.5	17.8	1.5
女性/60代	1454	23.3	22.3	24.9	7.4	6.4	0.4	4.5	9.8	6.9	7.4	10.0	1.2	4.5	26.0	1.6
女性/70代	1011	13.9	15.1	41.8	6.4	3.5	0.2	5.1	10.6	5.7	6.0	11.1	1.4	4.3	28.1	2.2
東京23区・政令指定都市	3558	39.4	24.5	20.1	12.6	7.6	6.4	6.2	7.1	7.1	7.7	6.3	1.5	2.8	19.4	1.2
東京都区部	1198	45.3	25.1	18.2	13.3	9.9	6.4	5.8	7.0	7.2	8.2	5.7	1.9	3.0	15.6	1.3
政令指定都市	2360	36.4	24.1	21.0	12.3	6.4	6.4	6.4	7.1	7.1	7.5	6.6	1.4	2.7	21.3	1.2
大都市	5388	38.0	24.4	20.9	12.1	8.1	7.7	7.1	7.8	6.8	6.5	6.6	2.1	2.5	17.9	2.1
小都市	4163	41.7	27.0	18.8	14.2	9.0	9.2	8.7	7.6	7.9	7.7	7.0	1.7	3.1	15.1	2.1
町村	1263	43.2	26.5	18.1	14.1	9.1	10.0	9.1	7.3	8.0	6.8	7.1	1.7	2.5	14.9	2.1
運動頻度 週に3日以上	4386	31.4	14.2	23.5	9.0	6.5	5.6	4.7	6.4	7.3	4.6	8.0	1.5	3.5	26.5	2.4
運動頻度 週に1日～2日	4680	41.5	22.6	21.8	11.7	8.9	7.2	6.8	8.1	7.3	5.9	6.2	1.9	2.4	15.7	1.6
運動頻度 週に1日未満	4154	45.1	36.4	14.3	14.9	7.9	9.4	9.7	7.4	7.8	9.6	6.1	1.9	2.4	11.2	1.8
運動しなかった・わからない	1152	46.2	38.5	18.1	27.2	14.5	15.5	13.5	9.5	5.6	13.5	5.5	2.1	2.1	9.4	1.6

オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②週に1回以上実施できない理由

運動・スポーツを週に1回以上実施できない理由を聞いたところ、「仕事や家事が忙しいから」を挙げた者の割合が46.7%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(42.3%)、「お金に余裕がないから」(16.9%)、「年をとったから」(15.0%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(13.4%)という順になっている。

性別で見ると、「面倒くさいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」、「子どもに手がかかるから」、は女性の割合が高く、「年をとったから」は男性の割合が高くなっている。

年代別で見ると、「仕事や家事が忙しいから」は20～40代が高く、「仲間がいないから」、「場所や施設がないから」、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」は10代が高くなっている。

(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週に1回以上実施できない理由（Q6）

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：週に1回以上運動・スポーツの実施できていない者]

n=4462

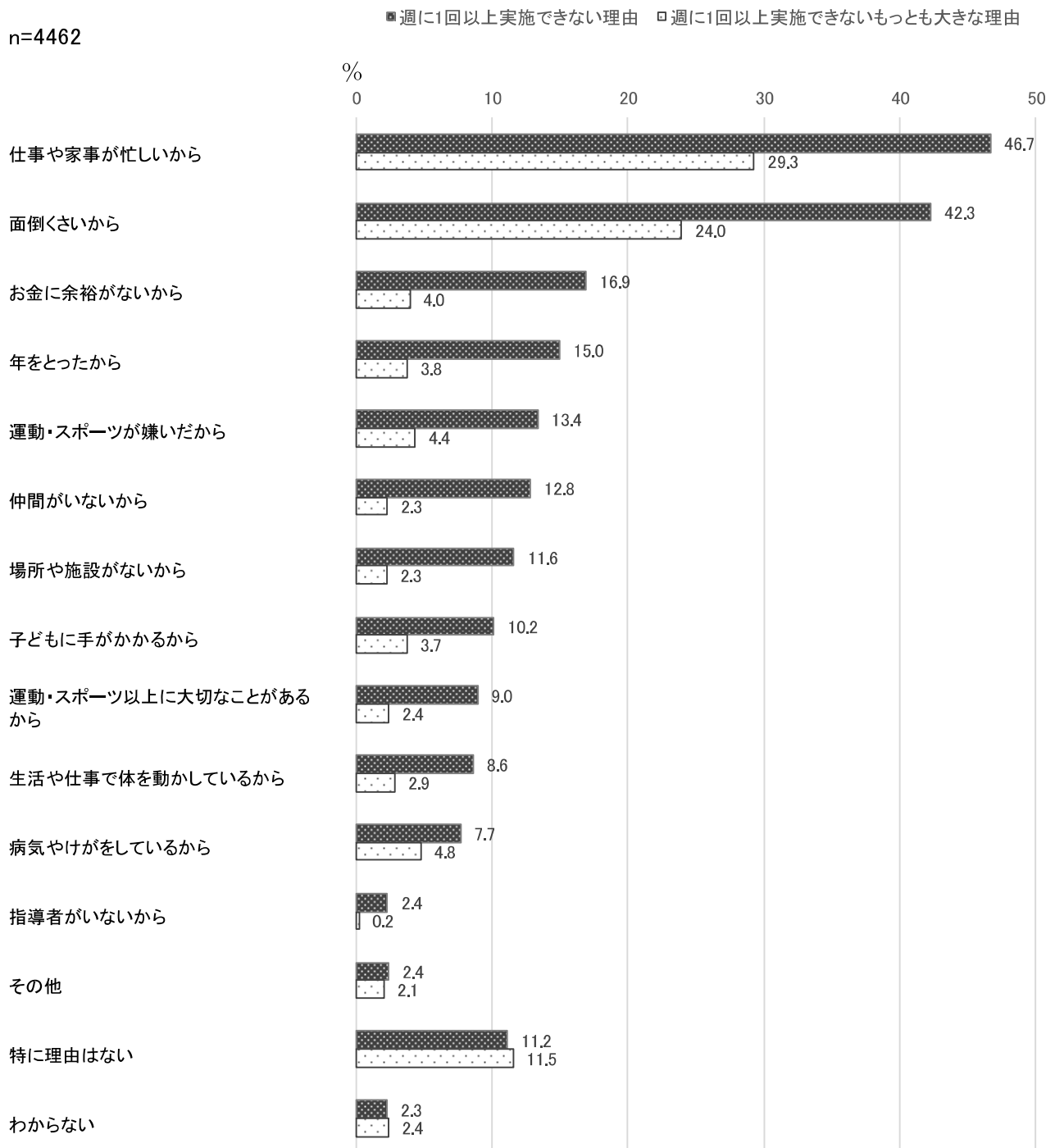


表 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因②週に1回以上実施できない理由 (Q6)

<複数選択可>

[基数：週に1回以上運動・スポーツの実施できていない者]

%

	n =	仕事や家事が忙しいから	面倒くさいから	お金に余裕がないから	年をとったから	運動・スポーツが嫌いだから	仲間がいないから	場所や施設がないから	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	生活や仕事で体を動かしているから	病気やけがをしているから	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	4462	46.7	42.3	16.9	15.0	13.4	12.8	11.6	10.2	9.0	8.6	7.7	2.4	2.4	11.2	2.3
男性	2265	47.2	36.6	17.2	18.0	9.2	12.8	10.1	6.8	9.1	7.7	7.9	2.2	1.9	12.2	3.0
女性	2197	46.1	48.2	16.7	11.9	17.7	12.9	13.2	13.6	8.8	9.6	7.6	2.5	3.0	10.1	1.6
10代	127	48.8	50.4	25.2	5.5	22.0	24.4	33.9	3.1	22.0	5.5	6.3	7.1	5.5	3.9	4.7
20代	823	56.1	46.9	23.8	5.6	15.2	20.5	20.8	9.5	13.1	9.0	4.3	3.6	2.6	6.9	2.4
30代	904	57.7	45.5	17.3	10.1	12.7	14.7	11.8	25.9	9.6	7.2	5.6	2.8	2.3	6.5	1.8
40代	1036	52.6	42.4	17.5	11.6	14.5	8.7	9.0	11.7	6.5	7.3	6.5	1.5	1.6	10.4	1.4
50代	658	40.4	41.9	16.0	18.7	11.2	9.7	6.5	1.5	7.1	8.5	12.5	1.7	0.8	13.7	1.8
60代	604	28.1	36.1	9.6	27.5	10.3	9.1	7.1	0.8	7.5	12.1	10.8	1.2	4.0	18.5	3.1
70代	310	18.1	30.0	9.0	37.4	13.9	10.0	6.1	0.3	5.8	11.0	11.6	2.3	4.5	21.6	4.8
男性/10代	54	53.7	42.6	20.4	3.7	11.1	22.2	31.5	3.7	14.8	7.4	1.9	7.4	-	5.6	1.9
男性/20代	369	54.2	36.9	22.8	4.3	10.0	18.7	18.2	4.1	13.0	7.0	5.1	2.7	3.0	9.2	3.0
男性/30代	434	60.1	35.7	17.5	10.1	7.6	15.9	10.8	17.7	8.8	6.7	4.6	2.8	1.2	8.3	3.0
男性/40代	531	56.5	36.5	18.5	15.1	9.2	10.0	7.5	10.0	8.1	6.8	6.6	1.9	1.7	11.5	1.9
男性/50代	369	42.0	39.8	16.8	21.7	9.2	10.0	6.5	1.4	8.4	6.8	12.2	1.9	0.8	13.3	3.0
男性/60代	342	27.8	36.3	11.4	33.9	9.6	9.9	7.6	0.9	8.8	11.7	11.1	1.5	2.6	15.5	4.1
男性/70代	166	18.1	29.5	11.4	41.6	9.6	9.6	4.8	-	4.8	9.0	12.0	1.2	3.6	24.1	4.8
女性/10代	73	45.2	56.2	28.8	6.8	30.1	26.0	35.6	2.7	27.4	4.1	9.6	6.8	9.6	2.7	6.8
女性/20代	454	57.7	55.1	24.7	6.6	19.4	22.0	22.9	13.9	13.2	10.6	3.5	4.4	2.2	5.1	2.0
女性/30代	470	55.5	54.5	17.0	10.0	17.4	13.6	12.8	33.4	10.4	7.7	6.6	2.8	3.4	4.9	0.6
女性/40代	505	48.5	48.5	16.4	7.9	20.0	7.3	10.5	13.5	4.8	7.9	6.3	1.2	1.6	9.3	1.0
女性/50代	289	38.4	44.6	14.9	14.9	13.8	9.3	6.6	1.7	5.5	10.7	12.8	1.4	0.7	14.2	0.3
女性/60代	262	28.6	35.9	7.3	19.1	11.1	8.0	6.5	0.8	5.7	12.6	10.3	0.8	5.7	22.5	1.9
女性/70代	144	18.1	30.6	6.3	32.6	18.8	10.4	7.6	0.7	6.9	13.2	11.1	3.5	5.6	18.8	4.9
東京23区・政令指定都市	1044	44.1	44.2	16.5	14.2	14.4	12.0	11.5	8.3	8.5	8.3	7.5	2.3	2.0	11.8	1.5
東京都区部	360	49.4	45.3	17.2	13.1	15.8	11.1	11.4	9.2	9.2	9.4	8.1	3.1	3.3	7.2	1.7
政令指定都市	684	41.2	43.6	16.1	14.8	13.6	12.4	11.5	7.9	8.2	7.7	7.2	1.9	1.3	14.2	1.5
大都市	1566	47.0	40.2	17.4	16.7	12.7	11.7	11.0	9.7	9.8	9.1	7.5	2.6	2.4	11.9	2.1
小都市	1395	47.6	44.2	17.8	13.8	13.8	13.7	11.9	12.4	8.5	8.2	8.5	2.1	2.7	9.5	2.6
町村	457	48.8	39.6	13.8	14.4	12.3	16.0	13.3	9.0	8.8	9.2	6.8	2.6	3.1	12.3	3.9
運動頻度 月に1～3日	2415	48.7	42.9	15.6	15.3	12.3	12.6	12.4	9.5	10.1	8.9	8.2	2.3	2.5	10.2	1.2
運動頻度 3か月に1～2日	935	51.3	45.1	20.5	15.7	14.4	14.9	13.0	12.3	9.1	7.6	7.0	2.9	3.0	9.1	1.0
運動頻度 年に1～3日	609	46.1	43.5	21.3	15.9	16.4	15.3	11.8	12.3	7.1	8.7	6.7	2.1	1.5	11.0	1.1
運動頻度 わからない	503	29.2	32.6	11.3	10.9	13.1	7.2	5.2	6.6	5.4	8.9	7.8	1.8	2.2	19.7	11.5

カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ③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、「苦手だから」を挙げた者の割合が64.2%で最も高く、次いで「疲れるから」(55.3%)、「時間を取られるから」(24.0%)、「汗や土で体や衣服が汚れるから」(12.6%)、「人に見られたくないから」(11.7%)という順になっている。

性別で見ると、「苦手だから」、「疲れるから」は女性の割合が高く、「時間をとられるから」は男性の割合が高くなっている。

年代別で見ると、ほとんどの項目で10代の割合が高くなっている。また「疲れるから」は年代が若い方が、高い傾向にある。

(図 2-2-カ、表 2-2-カ)

図 2-2-カ 運動・スポーツの実施阻害要因③運動・スポーツが嫌いな理由（Q20）

<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]

n=358

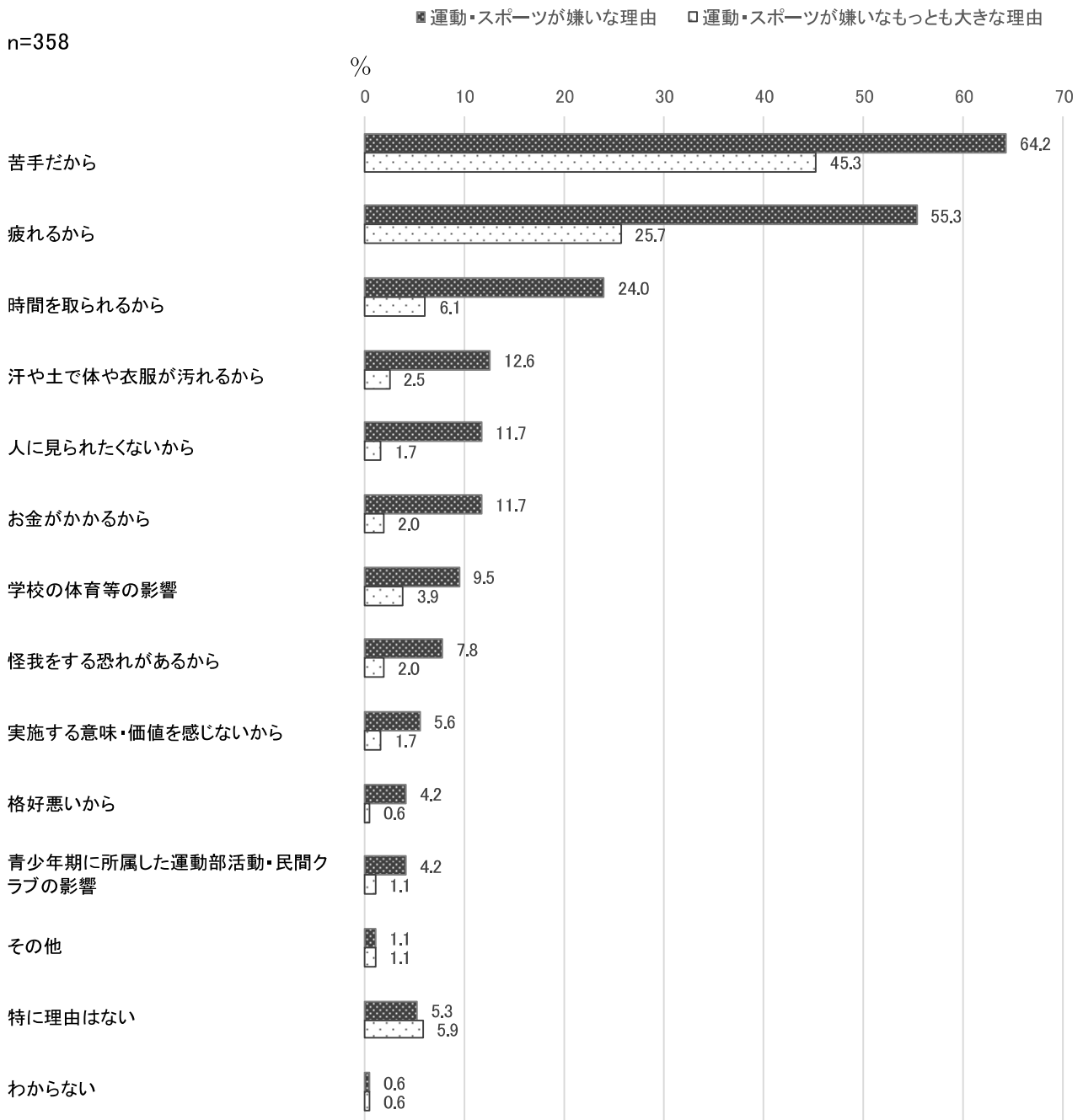


表 2-2-カ 運動・スポーツの実施障害要因③運動・スポーツが嫌いな理由 (Q20)

<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	汗や土で体や衣服が汚れるから	人に見られたくないから	お金がかかるから	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・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	358	64.2	55.3	24.0	12.6	11.7	11.7	9.5	7.8	5.6	4.2	4.2	1.1	5.3	0.6
男性	100	60.0	49.0	34.0	13.0	16.0	11.0	14.0	14.0	11.0	8.0	10.0	—	2.0	—
女性	258	65.9	57.8	20.2	12.4	10.1	12.0	7.8	5.4	3.5	2.7	1.9	1.6	6.6	0.8
10代	9	77.8	88.9	44.4	33.3	33.3	22.2	33.3	44.4	33.3	11.1	11.1	—	—	—
20代	53	67.9	67.9	26.4	17.0	22.6	13.2	15.1	13.2	9.4	5.7	13.2	1.9	1.9	—
30代	56	66.1	67.9	28.6	14.3	14.3	17.9	12.5	5.4	7.1	1.8	5.4	—	—	—
40代	79	65.8	62.0	16.5	8.9	8.9	10.1	5.1	3.8	3.8	5.1	2.5	1.3	1.3	—
50代	55	58.2	63.6	16.4	14.5	12.7	9.1	14.5	10.9	5.5	9.1	1.8	—	3.6	—
60代	70	65.7	34.3	27.1	10.0	5.7	10.0	4.3	4.3	2.9	1.4	1.4	1.4	10.0	1.4
70代	36	55.6	22.2	30.6	8.3	2.8	8.3	2.8	5.6	—	—	—	2.8	22.2	2.8
男性/10代	3	66.7	100.0	33.3	66.7	33.3	66.7	66.7	66.7	33.3	33.3	—	—	—	—
男性/20代	21	52.4	47.6	33.3	9.5	19.0	4.8	19.0	23.8	19.0	—	23.8	—	—	—
男性/30代	14	57.1	50.0	42.9	7.1	7.1	14.3	14.3	—	7.1	—	14.3	—	—	—
男性/40代	15	73.3	40.0	20.0	6.7	26.7	13.3	13.3	13.3	13.3	20.0	6.7	—	—	—
男性/50代	14	35.7	71.4	35.7	21.4	14.3	14.3	14.3	14.3	14.3	21.4	7.1	—	—	—
男性/60代	26	69.2	42.3	38.5	11.5	11.5	7.7	3.8	11.5	3.8	3.8	3.8	—	3.8	—
男性/70代	7	71.4	28.6	28.6	14.3	14.3	—	14.3	—	—	—	—	—	14.3	—
女性/10代	6	83.3	83.3	50.0	16.7	33.3	—	16.7	33.3	33.3	—	16.7	—	—	—
女性/20代	32	78.1	81.3	21.9	21.9	25.0	18.8	12.5	6.3	3.1	9.4	6.3	3.1	3.1	—
女性/30代	42	69.0	73.8	23.8	16.7	16.7	19.0	11.9	7.1	7.1	2.4	2.4	—	—	—
女性/40代	64	64.1	67.2	15.6	9.4	4.7	9.4	3.1	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	—
女性/50代	41	65.9	61.0	9.8	12.2	12.2	7.3	14.6	9.8	2.4	4.9	—	—	4.9	—
女性/60代	44	63.6	29.5	20.5	9.1	2.3	11.4	4.5	—	2.3	—	—	2.3	13.6	2.3
女性/70代	29	51.7	20.7	31.0	6.9	—	10.3	—	6.9	—	—	—	3.4	24.1	3.4
東京23区・政令指定都市	99	63.6	51.5	30.3	14.1	9.1	12.1	8.1	5.1	5.1	4.0	4.0	2.0	9.1	—
東京都区部	40	67.5	60.0	37.5	27.5	12.5	17.5	7.5	7.5	7.5	7.5	5.0	2.5	10.0	—
政令指定都市	59	61.0	45.8	25.4	5.1	6.8	8.5	8.5	3.4	3.4	1.7	3.4	1.7	8.5	—
大都市	123	62.6	61.0	19.5	13.8	13.0	10.6	9.8	9.8	6.5	4.1	4.1	0.8	4.9	0.8
小都市	108	66.7	54.6	23.1	8.3	13.0	13.9	10.2	9.3	6.5	5.6	4.6	0.9	2.8	0.9
町村	28	64.3	46.4	25.0	17.9	10.7	7.1	10.7	3.6	—	—	3.6	—	3.6	—
運動頻度 週に3日以上	63	60.3	49.2	23.8	11.1	7.9	11.1	7.9	3.2	1.6	4.8	1.6	1.6	7.9	—
運動頻度 週に1日～2日	90	55.6	53.3	25.6	15.6	14.4	11.1	7.8	7.8	4.4	4.4	4.4	2.2	6.7	2.2
運動頻度 週に1日未満	142	66.2	58.5	23.9	14.1	11.3	11.3	10.6	9.2	10.6	3.5	4.2	0.7	3.5	—
運動しなかった・わからない	63	76.2	57.1	22.2	6.3	12.7	14.3	11.1	9.5	—	4.8	6.3	—	4.8	—

キ 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・再開した割合が51.3%（「あてはまるものはない」48.7%を除く。以下『「運動・スポーツを始めた・再開した」割合』という。）となっている。

性別で見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合に大きな差は見られない。

年代別で見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合は20代が最も高く、続いて30代及び10代が高くなっている。

（図 2-2-キ、表 2-2-キ）

図 2-2-キ 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 位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n=14818

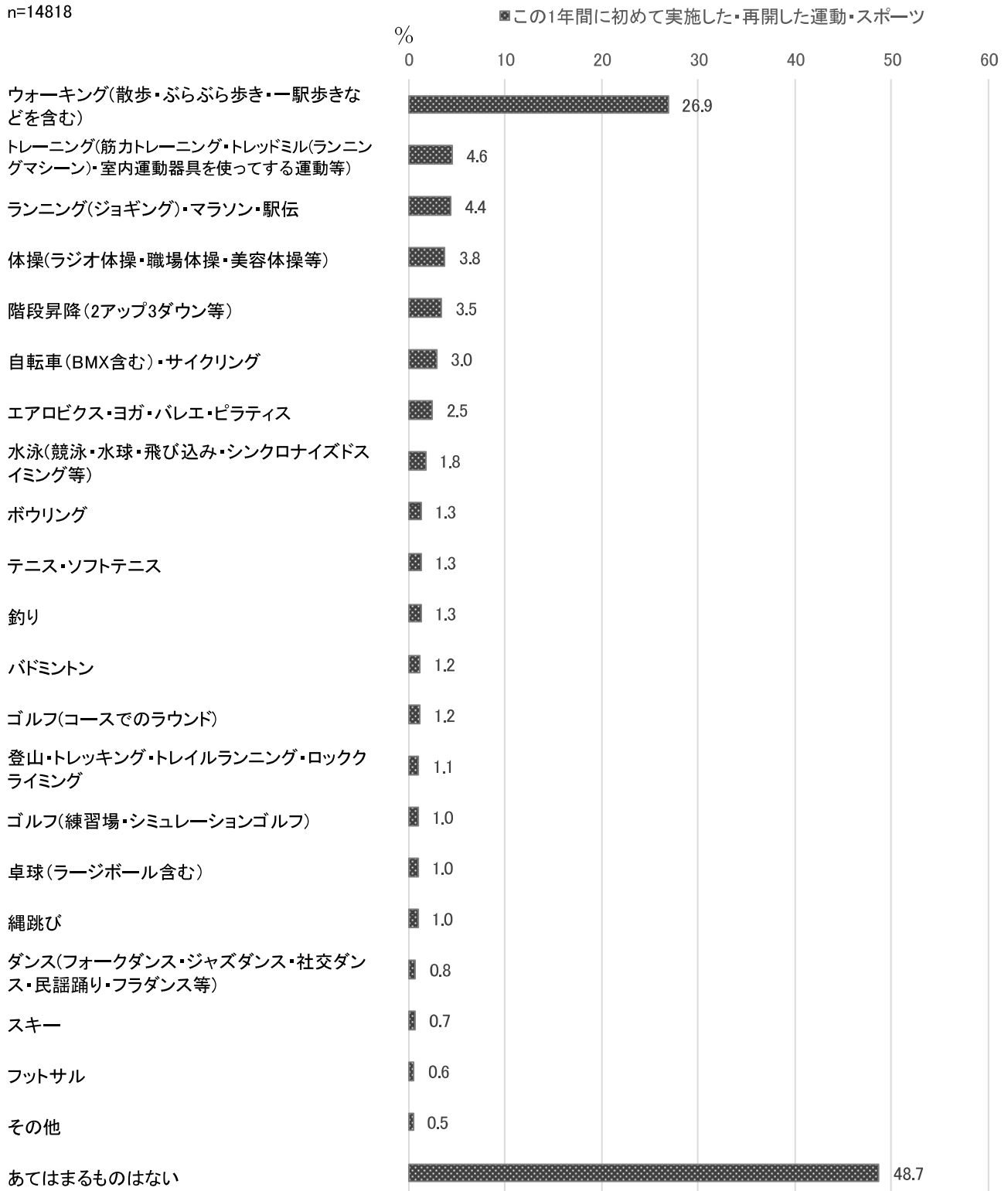


図 2-2-キ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位20位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

%

	n	ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）	室内運動器具を用いる運動等	トレッドミル（ランニングマシン）・自転車（ジョギング）・マラソン・駅伝	体操（ラジオ体操・職場体操・美容体操等）	階段昇降（2アップ3ダウン等）	自転車（BMX含む）・サイクリング	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	水泳（競泳・水球・飛び込み・シンクロ・水泳・スイミング等）	ボウリング	テニス・ソフトテニス	釣り	バドミントン	ゴルフ（コースでのラウンド）	登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	ゴルフ（練習場・シミュレーション）	卓球（ラージボール含む）	縄跳び	ダンス（フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡・フラダンス等）	スキー	フットサル	その他	あてはまるものはない
全体	14818	26.9	4.6	4.4	3.8	3.5	3.0	2.5	1.8	1.3	1.3	1.3	1.2	1.2	1.1	1.0	1.0	1.0	0.8	0.7	0.6	0.5	48.7
男性	7575	23.7	4.7	6.1	2.2	3.5	3.6	0.6	1.7	1.4	1.4	1.9	1.0	1.8	1.1	1.4	1.0	0.8	0.3	0.9	1.0	0.4	50.5
女性	7243	30.2	4.5	2.7	5.5	3.5	2.3	4.5	1.8	1.2	1.2	0.7	1.4	0.5	1.1	0.6	1.0	1.2	1.3	0.5	0.2	0.6	46.8
10代	442	15.4	5.2	8.1	2.3	2.3	5.0	2.0	1.8	2.5	3.6	1.8	4.1	0.2	1.1	0.7	1.6	2.3	3.4	0.7	1.8	0.5	42.8
20代	2145	25.4	6.6	8.3	3.1	5.3	5.2	3.0	2.9	2.3	2.3	1.4	2.8	1.1	1.2	1.0	1.6	2.1	1.4	0.8	1.7	0.4	38.9
30代	2360	27.3	6.7	8.1	3.4	3.9	3.5	3.8	2.7	1.4	1.4	1.5	1.6	1.1	1.4	1.1	1.1	1.5	0.7	0.9	1.4	0.3	42.5
40代	2698	27.4	3.9	5.5	2.8	2.1	3.0	2.7	1.6	0.9	1.3	1.6	1.1	1.5	1.4	1.1	0.6	1.1	0.4	0.9	0.4	0.5	48.3
50代	2094	27.0	4.8	2.8	4.3	2.3	1.7	2.8	1.2	0.5	1.1	1.1	0.6	1.5	0.9	1.0	0.8	0.4	0.4	1.1	0.1	0.8	51.8
60代	2889	31.1	3.5	0.8	4.6	3.6	2.1	2.1	1.2	1.5	0.8	1.0	0.5	1.0	0.9	0.9	0.8	0.3	0.7	0.5	0.0	0.5	50.5
70代	2190	23.7	2.2	0.8	5.0	3.9	2.1	0.9	1.1	1.1	0.5	1.1	0.3	1.1	0.9	1.0	1.1	0.4	0.7	0.4	0.0	0.4	61.4
男性/10代	226	11.1	5.8	10.2	0.9	2.2	4.4	0.4	2.7	3.5	3.5	2.7	2.2	—	1.8	0.9	1.3	1.8	0.9	1.3	2.7	0.9	39.8
男性/20代	1106	21.2	7.1	10.7	2.6	5.3	6.1	0.9	3.0	2.5	2.6	1.5	2.8	1.3	0.8	1.1	1.7	1.6	0.7	1.0	2.4	0.3	40.1
男性/30代	1250	22.6	8.4	11.4	1.7	4.2	4.2	1.3	2.6	1.3	1.8	2.2	1.1	1.9	1.6	1.8	1.2	1.2	0.6	1.5	2.5	0.2	44.2
男性/40代	1459	25.4	3.8	7.5	1.2	2.1	3.5	0.5	1.9	0.9	1.3	2.3	0.8	2.3	1.5	1.6	0.5	0.6	0.2	1.0	0.8	0.5	49.1
男性/50代	1090	25.7	3.9	3.6	2.3	2.6	2.4	0.7	1.2	0.7	1.2	1.4	0.6	1.9	0.8	1.3	0.8	0.5	—	1.3	0.2	0.6	54.1
男性/60代	1361	27.8	3.0	1.2	2.5	3.3	3.1	0.1	1.0	1.5	0.8	1.8	0.4	1.8	0.9	1.3	1.0	0.4	0.1	0.6	0.1	0.3	53.4
男性/70代	1083	20.5	1.8	1.1	3.7	4.1	2.4	0.2	0.6	0.9	0.6	1.7	0.4	1.9	0.6	1.4	0.7	0.4	—	0.2	—	0.6	65.4
女性/10代	216	19.9	4.6	6.0	3.7	2.3	5.6	3.7	0.9	1.4	3.7	0.9	6.0	0.5	0.5	0.5	1.9	2.8	6.0	—	0.9	—	45.8
女性/20代	1039	29.8	6.1	5.9	3.7	5.3	4.2	5.2	2.8	2.0	2.0	1.3	3.1	0.9	1.5	0.9	1.5	2.6	2.1	0.6	0.9	0.6	37.5
女性/30代	1110	32.6	4.8	4.4	5.4	3.7	2.7	6.7	2.8	1.5	1.1	0.7	2.1	0.3	1.1	0.4	0.9	1.8	0.8	0.3	0.2	0.5	40.6
女性/40代	1239	29.8	4.0	3.2	4.7	2.1	2.4	5.3	1.4	0.9	1.4	0.7	1.5	0.5	1.2	0.6	0.8	1.6	0.6	0.7	0.1	0.6	47.3
女性/50代	1004	28.5	5.9	1.9	6.5	2.1	0.9	5.0	1.2	0.3	1.0	0.8	0.7	1.0	1.0	0.7	0.7	0.4	0.8	0.8	—	1.1	49.3
女性/60代	1528	34.0	3.9	0.5	6.5	3.9	1.3	3.9	1.4	1.4	0.8	0.4	0.6	0.4	0.9	0.6	0.5	0.3	1.2	0.5	—	0.7	48.0
女性/70代	1107	26.8	2.7	0.5	6.3	3.8	1.9	1.6	1.5	1.2	0.4	0.5	0.2	0.4	1.2	0.5	1.5	0.4	1.4	0.5	0.1	0.3	57.5
東京23区・政令指定都市	3715	26.2	4.1	5.0	3.4	3.7	2.9	2.9	2.0	0.9	1.2	0.7	0.9	1.2	1.2	1.0	0.9	0.5	0.7	0.2	0.6	0.5	51.6
東京都区部	1283	26.8	4.1	7.1	3.0	4.1	3.2	3.2	3.0	0.3	1.3	0.7	0.9	1.2	1.2	1.0	0.9	0.5	1.0	1.1	0.7	0.5	47.0
政令指定都市	2432	25.9	4.1	3.8	3.6	3.5	2.7	2.8	1.4	1.3	1.1	0.7	0.9	1.2	1.1	1.0	0.9	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	54.0
大都市	5595	26.1	5.0	4.5	3.7	3.9	3.1	2.4	1.9	1.4	1.3	1.4	1.2	1.3	1.2	1.1	1.0	1.2	0.7	0.9	0.7	0.4	48.9
小都市	4191	27.7	4.6	3.9	4.0	2.8	2.6	2.5	1.5	1.3	1.5	1.5	1.4	1.1	0.9	0.9	1.1	1.0	0.9	0.5	0.6	0.6	46.8
町村	1317	28.9	4.3	4.1	5.3	3.0	3.9	2.1	1.7	1.6	1.1	1.7	1.4	0.9	1.1	1.1	1.1	1.3	1.0	0.8	0.5	0.6	45.9
運動頻度 週に3日以上	5230	27.8	5.3	4.4	5.0	5.3	3.5	2.5	1.8	1.0	1.1	1.0	1.0	0.9	0.9	1.0	1.0	1.1	1.1	0.6	0.5	0.7	50.2
運動頻度 週に1日～2日	5126	27.1	5.4	5.3	3.8	3.3	3.0	3.1	2.0	1.2	1.5	1.0	1.4	1.2	1.1	0.9	1.0	1.1	0.9	0.7	0.6	0.5	46.4
運動頻度 週に1日未満	4462	25.5	2.9	3.4	2.5	1.5	2.3	1.8	1.5	1.7	1.3	2.1	1.2	1.5	1.3	1.1	1.0	0.7	0.3	1.1	0.8	0.2	49.6
運動しなかった・わからない	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

ク 初めて実施した・再開したきっかけ

この1年間で運動・スポーツを初めて実施した、もしくは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が56.4%（「特に理由はない」41.5%＋「わからない」2.4%を除く。）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」（19.5%）、「家族に誘われた」（16.7%）、「家族に奨められた」（9.4%）、「医師に奨められた」（8.3%）となっている。

性別で見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」、「医師に奨められた」が男性の割合が高く、「家族に誘われた」は女性の割合が高くなっている。

年代別で見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」が若い年代で高い傾向がある。

（図 2-2-ク、表 2-2-ク）

図 2-2-ク 初めて実施した・再開したきっかけ（Q15）

<複数選択可>

[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=7599

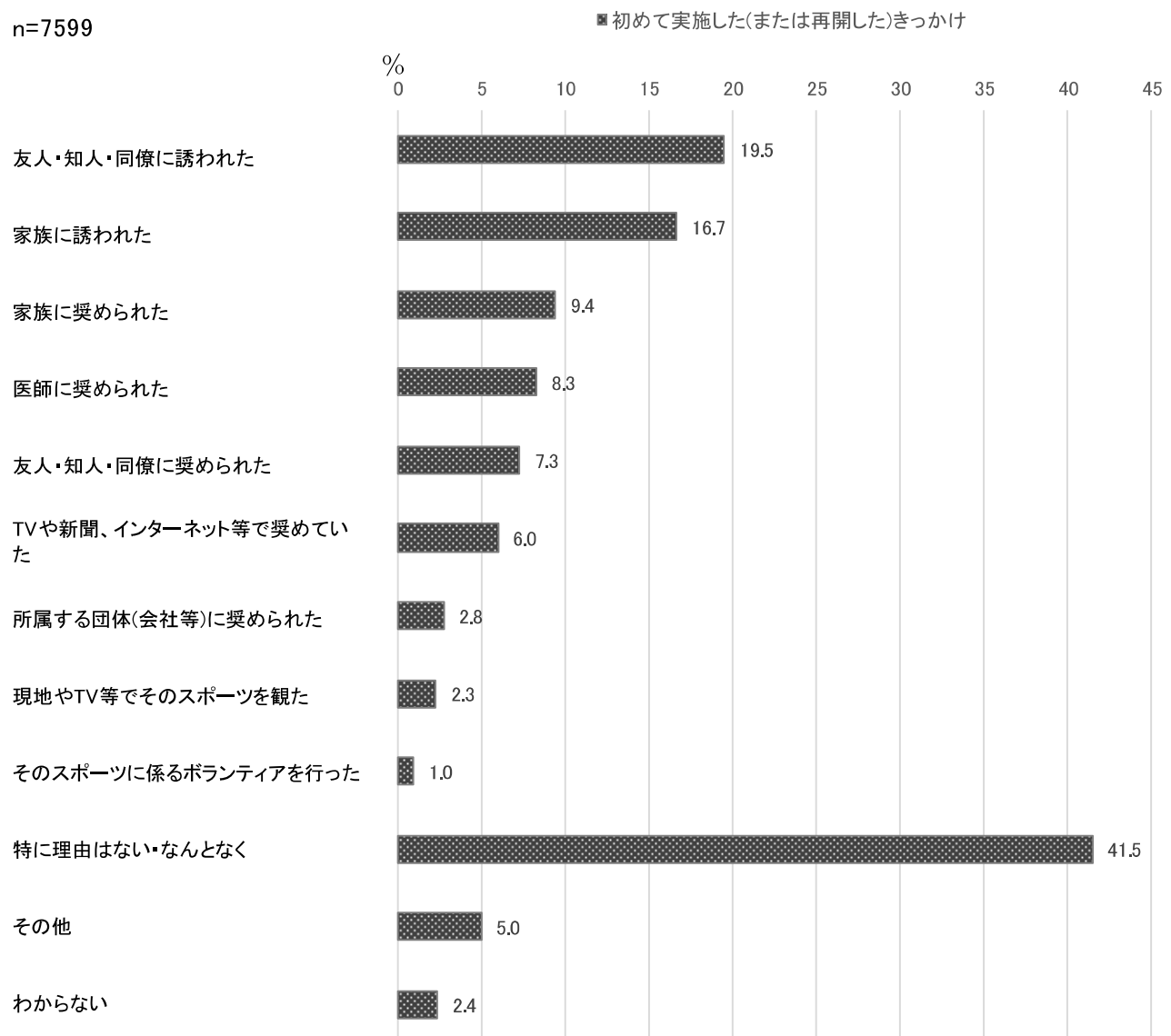


表 2-2-ク 初めて実施した・再開したきっかけ (Q15)

<複数選択可>

[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 =	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	医師に奨められた	友人・知人・同僚に奨められた	TVや新聞、インターネットで奨めていた	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	そのスポーツに係るボランティアを行った	特に理由はない・なんとなく	その他	わからない
全体	7599	19.5	16.7	9.4	8.3	7.3	6.0	2.8	2.3	1.0	41.5	5.0	2.4
男性	3747	21.4	14.4	9.8	10.0	8.4	6.0	3.4	2.9	1.4	40.7	4.4	2.8
女性	3852	17.7	18.8	9.1	6.7	6.3	6.0	2.2	1.8	0.6	42.2	5.7	2.1
10代	253	38.7	15.4	6.3	2.4	9.9	5.5	6.3	3.2	0.4	30.0	10.3	2.4
20代	1311	32.9	19.1	11.6	4.7	11.2	6.9	4.7	3.3	1.8	31.8	4.6	2.3
30代	1357	20.9	18.6	10.2	4.9	8.0	6.4	2.8	3.0	0.9	40.1	5.2	2.7
40代	1395	16.1	17.5	7.2	7.1	6.3	6.0	1.9	2.1	0.8	44.9	4.4	2.6
50代	1009	12.4	13.8	8.2	9.7	5.0	5.6	2.7	2.0	0.4	46.7	4.0	3.2
60代	1429	12.2	14.3	9.0	12.8	5.2	5.2	1.5	1.3	0.8	46.8	5.0	2.0
70代	845	17.4	16.2	11.7	13.7	7.6	5.9	2.6	1.9	1.2	41.2	6.2	1.7
男性/10代	136	45.6	13.2	4.4	3.7	12.5	2.9	4.4	2.2	0.7	25.0	8.8	2.9
男性/20代	662	38.1	19.5	12.7	5.7	13.6	7.3	5.4	5.0	2.6	29.3	3.2	2.4
男性/30代	698	25.5	14.6	10.3	6.2	9.5	6.3	3.9	3.9	1.3	38.8	3.9	3.2
男性/40代	742	17.7	15.5	8.1	8.5	8.4	6.1	2.6	2.6	1.2	43.8	4.6	2.4
男性/50代	500	11.4	9.2	7.4	12.8	4.4	5.0	3.2	1.8	0.6	48.8	3.8	4.4
男性/60代	634	11.5	12.1	9.3	14.8	4.7	5.0	2.2	1.6	1.4	47.3	4.3	2.5
男性/70代	375	13.3	14.4	12.8	17.6	7.5	6.7	2.9	1.6	0.8	41.9	6.1	1.6
女性/10代	117	30.8	17.9	8.5	0.9	6.8	8.5	8.5	4.3	-	35.9	12.0	1.7
女性/20代	649	27.6	18.8	10.5	3.7	8.8	6.5	4.0	1.5	1.1	34.4	6.0	2.2
女性/30代	659	15.9	22.9	10.0	3.6	6.4	6.5	1.7	2.1	0.5	41.4	6.5	2.1
女性/40代	653	14.4	19.8	6.3	5.5	4.0	6.0	1.1	1.5	0.3	46.2	4.1	2.8
女性/50代	509	13.4	18.3	9.0	6.7	5.5	6.1	2.2	2.2	0.2	44.6	4.1	2.0
女性/60代	795	12.8	16.0	8.8	11.2	5.5	5.4	0.9	1.1	0.4	46.4	5.7	1.6
女性/70代	470	20.6	17.7	10.9	10.6	7.7	5.3	2.3	2.1	1.5	40.6	6.2	1.7
東京23区・政令指定都市	1799	17.5	16.9	8.9	9.3	7.5	5.8	2.4	2.4	1.2	43.1	5.1	2.6
東京都区部	680	20.7	15.0	7.9	7.4	8.7	6.0	2.4	2.2	0.9	41.5	4.7	2.9
政令指定都市	1119	15.5	18.1	9.5	10.5	6.8	5.7	2.4	2.5	1.3	44.1	5.3	2.4
大都市	2857	21.1	16.6	10.5	8.8	8.6	6.6	3.2	2.6	1.0	39.8	4.6	2.2
小都市	2231	19.7	16.5	8.6	7.6	5.8	5.5	2.6	2.2	0.9	42.2	4.8	2.6
町村	712	18.0	16.9	9.4	6.0	6.5	5.6	2.9	1.4	0.8	41.9	7.4	2.0
運動頻度 週に3日以上	2603	17.9	16.1	10.0	10.2	7.8	7.7	3.5	3.0	1.5	42.6	6.3	2.4
運動頻度 週に1日～2日	2748	20.6	15.5	10.3	8.7	7.6	6.6	2.4	2.6	0.9	40.9	4.4	1.8
運動頻度 週に1日未満	2248	20.1	18.8	7.8	5.6	6.5	3.4	2.4	1.2	0.4	40.8	4.3	3.1
運動しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

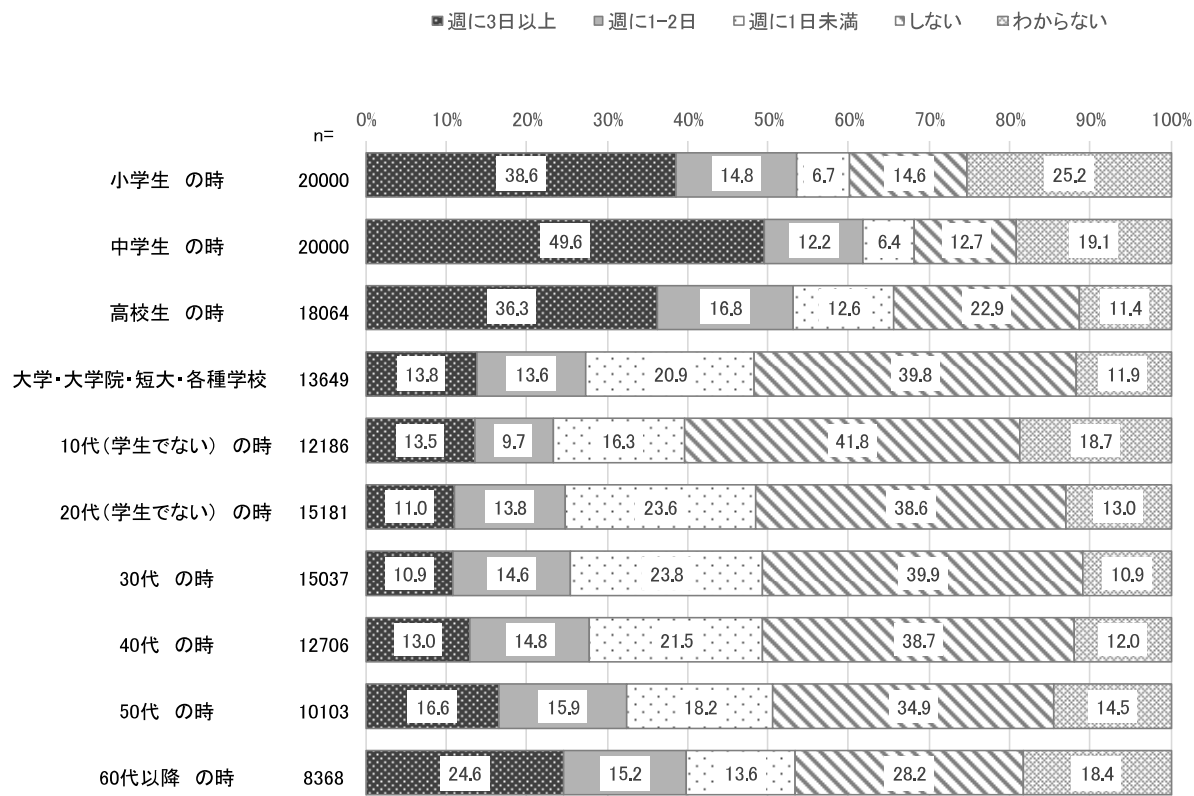
ケ 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況

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61.7%（「週に3日以上」49.6%＋「週に1日以上」12.2%）、次いで「小学生の時」（53.4%）、「高校生の時」（53.0%）の順になっている。

（図 2-2-ケ）

図 2-2-ケ 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況（Q13）

〔基数：項目ごとに、該当年齢・最終学歴条件合致者〕



コ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽

運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽を聞いたところ、「テレビ鑑賞（スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞）」を挙げた者の割合が44.6%で最も高く、次いで「旅行・観光（日帰り含む）」（32.9%）、「ショッピング」（29.5%）、「読書」（27.5%）、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」（26.3%）という順になっている。

性別で見ると、「ショッピング」、「コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞」、「料理・菓子作り」は女性の割合が高く、「スポーツ観戦（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）」、「ドライブ・ツーリング」、「テレビゲーム・パソコンゲーム（家庭で行うもの、携帯用を含む）」、「日曜大工・機械いじり」は男性の割合が高くなっている。

年代別で見ると、「旅行・観光（日帰り含む）」は高年代で高い傾向があり、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」は若い年代で高い傾向がある。

運動頻度別で見ると、「旅行・観光（日帰り含む）」、「読書」は運動頻度が高いほど高くなっている。

（図 2-2-コ、表 2-2-コ）

図 2-2-コ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽 上位 20 位抜粋 (Q22)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

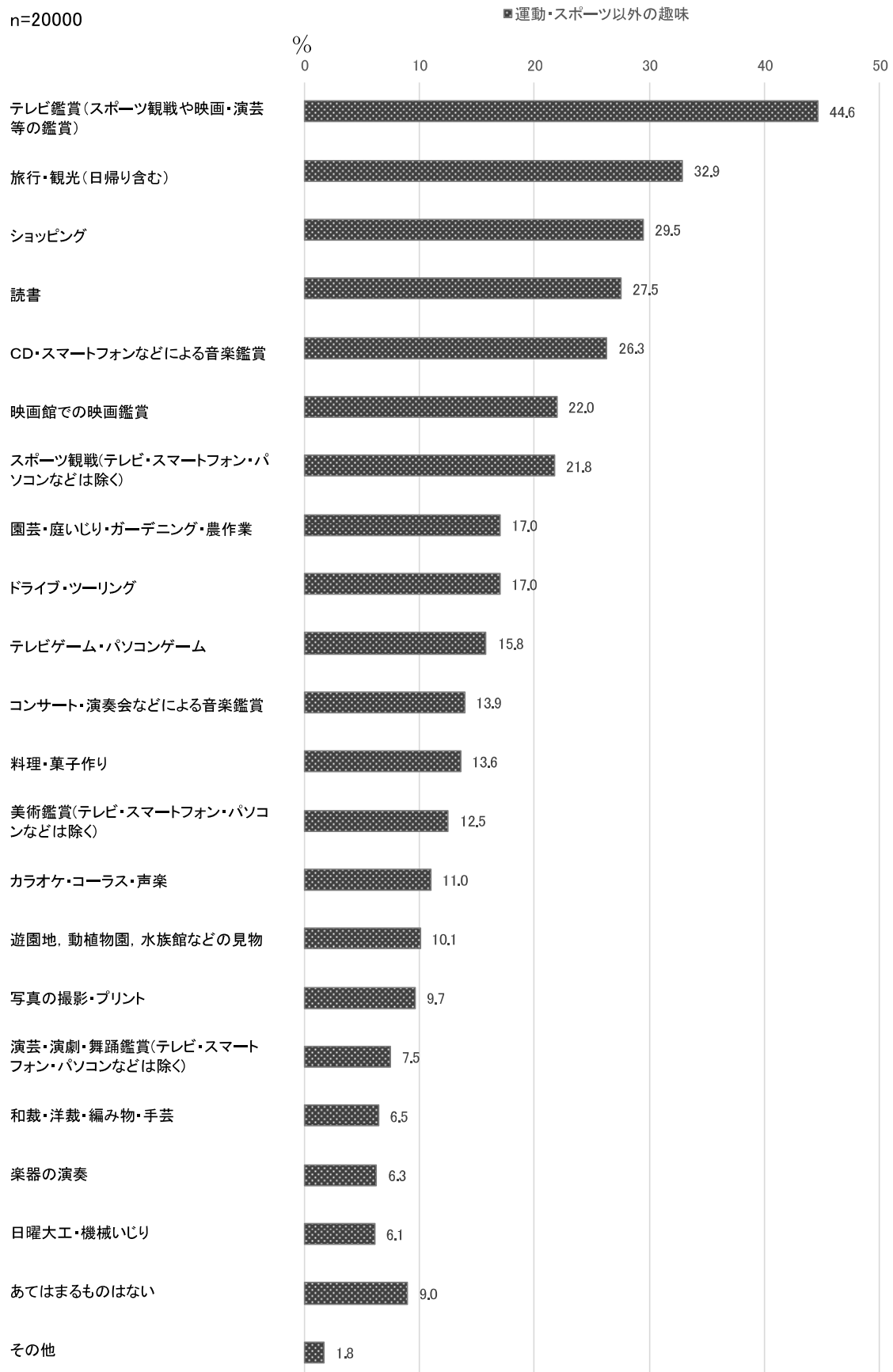


表 2-2-コ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽 上位 20 位抜粋 (Q22)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	芸術等の鑑賞（テレビ鑑賞（スポーツ観戦や映画・演	旅行・観光（日帰り含む）	ショッピング	読書	鑑賞CD・スマートフォンなどによる音楽	映画館での映画鑑賞	スポーツ観戦（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	園芸・庭いじり・ガーデニング・農作	ドライブ・ツーリング	テレビゲーム・パソコンゲーム（家庭で行うもの、携帯用を含む）	コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞	料理・菓子作り	美術鑑賞（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	カラオケ・コーラス・音楽	遊園地・動植物園・水族館などの見物	写真の撮影・プリント	演芸・演劇・舞踊鑑賞（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	和裁・洋裁・編み物・手芸	楽器の演奏	日曜大工・機械いじり	あてはまるものはない	その他
全体	20000	44.6	32.9	29.5	27.5	26.3	22.0	21.8	17.0	17.0	15.8	13.9	13.6	12.5	11.0	10.1	9.7	7.5	6.5	6.3	6.1	9.0	1.8
男性	9941	45.9	30.3	21.9	25.0	27.0	20.8	29.3	14.3	21.7	19.6	10.1	6.4	10.5	9.4	8.0	10.6	5.6	0.5	6.3	10.4	9.5	1.9
女性	10059	43.4	35.4	37.0	30.1	25.7	23.1	14.3	19.7	12.3	12.1	17.7	20.7	14.5	12.5	12.1	8.7	9.4	12.3	6.3	1.9	8.5	1.6
10代	498	40.8	16.3	29.9	21.1	55.0	32.5	22.5	0.6	7.8	30.5	18.3	14.3	9.8	34.9	12.7	9.8	8.4	2.4	12.4	2.0	5.6	1.8
20代	2645	39.6	24.3	30.6	21.7	40.0	28.4	25.7	3.0	17.1	28.3	14.7	16.5	11.6	20.9	14.1	11.3	8.5	4.3	8.1	3.4	8.4	1.0
30代	3206	41.1	27.6	33.4	25.4	31.3	22.5	23.7	7.0	16.8	24.9	12.3	15.8	9.7	11.3	15.0	10.6	6.6	5.4	6.3	4.9	8.3	0.8
40代	3942	41.0	27.1	32.7	26.0	27.1	19.2	21.8	10.1	18.5	18.1	11.8	12.7	8.9	7.2	10.2	7.5	5.9	5.3	5.5	5.1	11.1	1.1
50代	3158	48.4	31.2	29.4	29.0	25.5	23.1	21.1	15.5	18.8	9.8	13.2	11.9	11.9	7.3	7.6	7.0	7.0	6.0	5.9	6.0	10.7	1.5
60代	3915	48.1	41.8	25.7	30.1	17.7	20.8	19.2	29.3	16.6	6.5	13.7	12.4	14.9	7.6	6.5	8.6	8.1	8.5	5.6	7.9	8.4	2.3
70代	2636	50.6	48.3	24.3	34.0	14.0	17.3	19.8	40.2	14.9	7.2	18.7	12.9	20.1	11.3	7.5	14.9	9.6	10.1	6.2	10.2	6.9	4.0
男性/10代	255	40.0	10.2	12.5	16.9	47.5	29.0	28.6	0.8	9.0	40.8	8.6	6.7	7.5	23.9	5.9	3.9	5.9	1.6	9.8	3.5	6.3	1.2
男性/20代	1357	38.1	17.9	18.3	21.8	34.9	25.0	34.0	2.4	18.3	36.0	9.0	8.3	11.2	15.7	8.3	8.0	7.4	1.4	7.7	5.4	9.9	1.3
男性/30代	1635	41.5	24.2	24.1	22.8	30.6	23.5	33.5	6.5	20.6	32.4	9.9	7.2	9.7	10.3	11.1	9.1	6.3	0.9	6.7	7.7	8.7	0.9
男性/40代	2000	42.8	25.8	25.6	22.0	28.4	19.1	29.9	8.6	23.8	23.7	9.3	6.1	7.5	6.4	9.8	8.3	4.3	0.3	6.1	8.3	10.8	1.0
男性/50代	1583	50.5	29.8	23.3	25.8	27.4	21.9	27.4	12.0	25.0	10.2	9.2	5.8	9.7	6.7	6.6	8.9	4.9	0.3	6.3	9.9	11.4	1.5
男性/60代	1821	49.6	40.7	20.4	28.4	21.8	19.7	25.3	24.6	22.6	5.7	9.7	6.2	12.1	6.8	5.6	11.9	4.9	0.3	5.5	14.2	9.0	2.8
男性/70代	1290	54.5	47.8	19.5	31.4	14.7	14.6	26.1	36.4	20.7	6.6	15.0	4.6	15.0	10.6	6.5	20.5	6.4	0.2	5.1	18.8	6.8	4.4
女性/10代	243	41.6	22.6	48.1	25.5	63.0	36.2	16.0	0.4	6.6	19.8	28.4	22.2	12.3	46.5	19.8	16.0	11.1	3.3	15.2	0.4	4.9	2.5
女性/20代	1288	41.1	31.1	43.5	21.5	45.3	31.9	17.1	3.7	15.8	20.1	20.8	25.2	12.0	26.3	20.2	14.9	9.6	7.4	8.6	1.4	6.7	0.7
女性/30代	1571	40.7	31.1	43.1	28.1	32.1	21.5	13.6	7.6	12.9	17.2	14.8	24.8	9.7	12.3	19.1	12.1	6.9	10.1	5.9	2.0	7.9	0.8
女性/40代	1942	39.1	28.5	40.2	30.1	25.7	19.4	13.5	11.6	13.2	12.4	14.4	19.6	10.4	8.1	10.7	6.7	7.5	10.4	4.9	1.8	11.5	1.3
女性/50代	1575	46.2	32.7	35.5	32.3	23.6	24.4	14.8	19.0	12.6	9.3	17.2	18.0	14.0	7.8	8.6	5.1	9.1	11.7	5.4	2.0	9.9	1.5
女性/60代	2094	46.8	42.7	30.4	31.5	14.0	21.7	13.8	33.5	11.4	7.3	17.2	17.8	17.4	8.3	7.4	5.6	10.9	15.7	5.6	2.5	7.8	1.8
女性/70代	1346	47.0	48.7	28.8	36.6	13.3	19.9	13.7	43.8	9.4	7.7	22.2	20.9	25.0	11.9	8.4	9.5	12.6	19.6	7.2	2.0	7.0	3.6
東京23区・政令指定都市	4854	46.6	35.9	29.7	30.7	28.0	24.1	24.2	14.8	14.6	15.3	16.2	14.0	16.3	11.0	11.6	9.7	9.7	6.6	7.4	5.0	7.8	1.9
東京都区部	1651	44.0	35.5	29.2	30.2	27.6	27.9	24.5	10.7	10.8	14.0	17.3	13.6	20.1	11.0	12.5	9.9	12.7	4.5	7.0	4.4	9.2	1.5
政令指定都市	3203	48.0	36.2	30.0	31.0	28.3	22.2	24.1	16.9	16.5	16.0	15.6	14.2	14.3	11.0	11.1	9.6	8.2	7.7	7.6	5.3	7.1	2.1
大都市	7323	46.1	34.9	28.8	28.1	25.1	22.5	24.7	18.0	17.5	15.6	13.9	12.9	13.8	11.2	10.3	10.0	7.7	6.1	6.4	6.3	8.4	1.9
小都市	5886	43.3	30.1	30.2	26.2	26.7	21.0	18.2	17.3	17.8	16.4	12.7	14.3	9.7	10.8	9.3	9.6	6.2	6.6	5.5	6.6	9.5	1.5
町村	1937	38.4	25.9	29.1	21.7	25.6	17.4	15.1	18.2	18.5	16.3	12.1	13.0	7.3	10.6	7.7	8.7	5.1	6.9	5.7	7.1	12.7	1.6
運動頻度 週に3日以上	5230	47.5	39.8	30.1	32.5	26.3	24.2	26.1	23.4	18.3	15.3	16.5	15.3	17.8	12.4	11.1	12.8	10.1	7.3	7.5	7.6	5.6	2.3
運動頻度 週に1日～2日	5126	47.6	37.0	31.8	30.4	28.6	26.9	27.1	19.4	19.2	16.4	15.7	15.8	15.4	12.1	11.6	11.2	9.5	7.3	7.2	6.3	4.5	1.6
運動頻度 週に1日未満	4462	45.9	33.7	32.8	26.0	29.7	23.2	21.7	13.6	19.0	17.8	14.4	14.0	10.8	13.6	11.7	9.3	6.5	5.7	6.1	6.5	6.9	1.6
運動しなかった・わからない	5182	37.7	21.1	23.7	21.0	21.2	13.8	12.1	11.2	11.8	14.1	9.2	9.2	5.9	6.2	6.1	5.3	3.8	5.4	4.3	4.2	18.8	1.4

(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75.7%（「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」34.1%＋「定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である」4.8%＋「定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した」12.3%＋「不定期で実施した」24.5%）、運動・スポーツを実施していない割合は24.3%（「現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている」4.0%＋「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」20.3%）となっている。

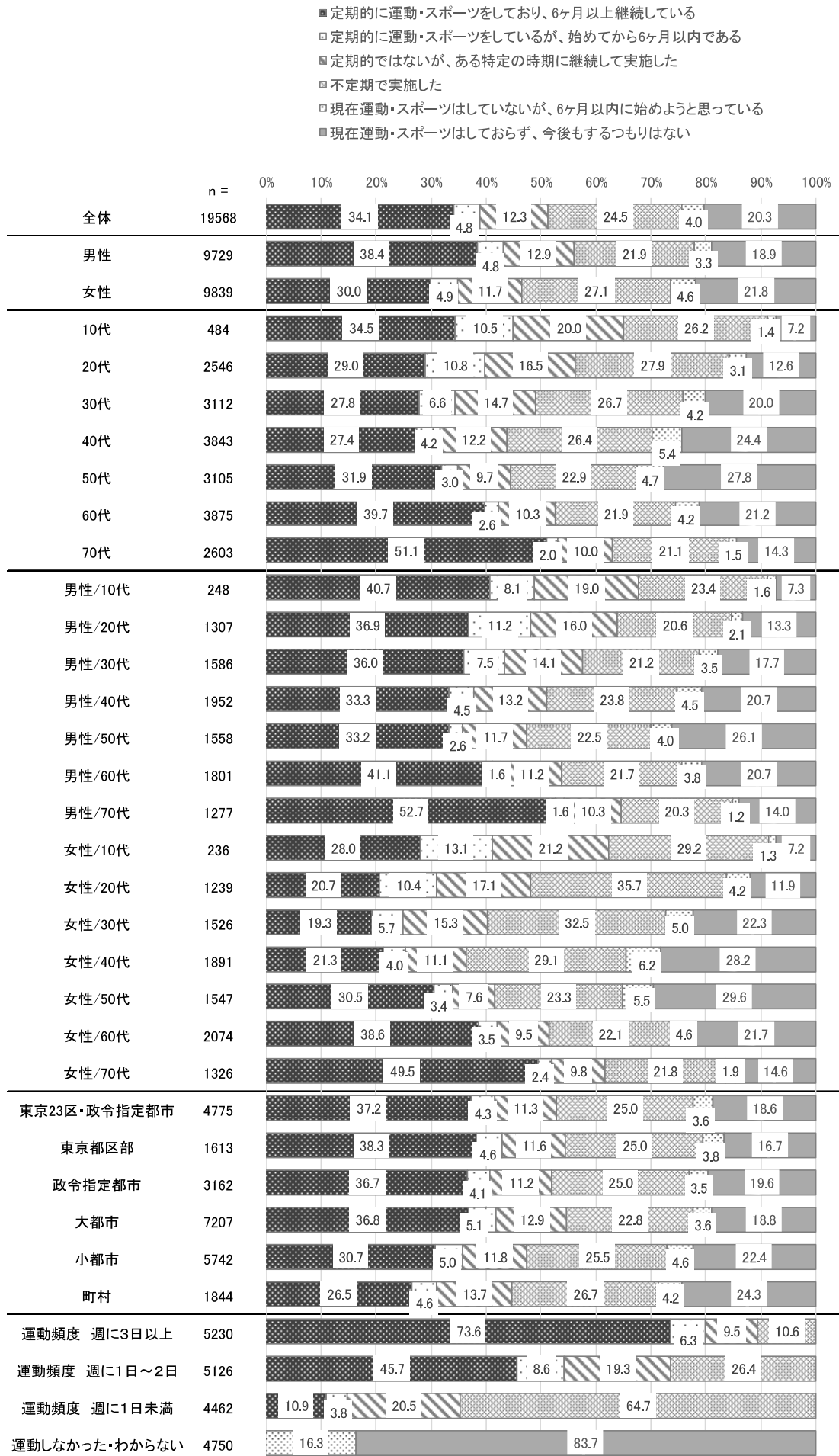
性別で見ると、「定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」は男性の割合が、「不定期で実施した」、「現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない」は女性の割合がそれぞれ高くなっている。

年代別に見ると、運動・スポーツをしている割合は10代と20代及び70代で高く、40代と50代で低くなっている。

（図 2-3-ア）

図 2-3-ア 運動・スポーツの実施状況と意向 (Q11)

[基数：直近1年間に運動実施したかどうかわからない者を除く]



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聞いたところ、午前中（9：00～12：00）が平日では23.2%、休日では25.9%とそれぞれ高くなっている。

性別で見ると、平日では「早朝（5：00～9：00）」、「夜間（18：00～21：00）」は男性が、「午前中（9：00～12：00）」は女性の割合が高くなっている一方、休日では全時間帯で女性よりも男性の方が高くなっている。

年代別で見ると、平日の「午前中（9：00～12：00）」は60代と70代、「夕方（15：00～18：00）」は10代、「夜間（18：00～21：00）」10代と20代が高くなっている。休日では「夕方（15：00～18：00）」は10代と20代が高くなっている。

運動頻度別で見ると、運動頻度が高いほど、おおむ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（Q12）

<複数回答可>

[基数：回答者全員]

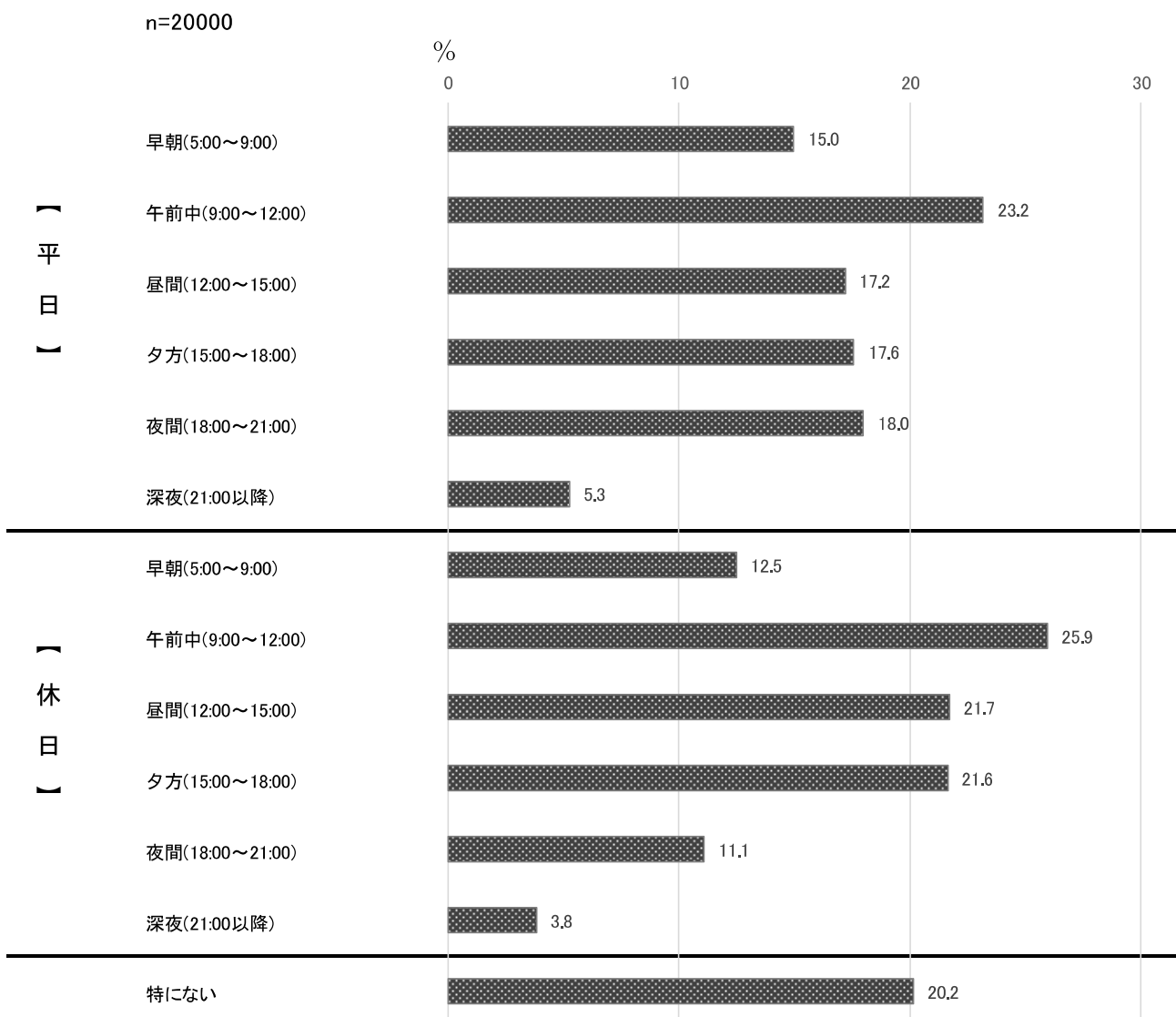


表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯（Q12）

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

		平日						休日						特 に な い	
		早 朝 (5 : 0 0 ~ 9 : 0 0)	1 2 : 0 0 ~ 9 : 0 0)	午 前 中 (9 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0)	1 5 : 0 0 ~ 1 8 : 0 0)	夕 方 (1 8 : 0 0 ~ 2 1 : 0 0)	夜 間 (2 1 : 0 0 ~ 2 4 : 0 0)	深 夜 (2 1 : 0 0 以 降)	早 朝 (5 : 0 0 ~ 9 : 0 0)	1 2 : 0 0 ~ 9 : 0 0)	午 前 中 (9 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0)	1 5 : 0 0 ~ 1 8 : 0 0)	夕 方 (1 8 : 0 0 ~ 2 1 : 0 0)		夜 間 (2 1 : 0 0 ~ 2 4 : 0 0)
n =															
全体	20000	15.0	23.2	17.2	17.6	18.0	5.3	12.5	25.9	21.7	21.6	11.1	3.8	20.2	
男性	9941	17.3	18.4	14.3	16.9	20.4	6.5	14.9	27.2	23.3	23.9	12.3	4.4	20.4	
女性	10059	12.7	27.9	20.0	18.3	15.6	4.1	10.1	24.8	20.2	19.4	9.9	3.3	19.9	
10代	498	17.7	17.7	17.7	34.1	27.9	7.4	14.7	28.3	23.3	30.5	17.3	7.4	8.4	
20代	2645	14.3	17.2	13.5	21.0	27.6	9.4	10.9	26.9	23.5	27.0	17.7	6.8	15.7	
30代	3206	14.9	18.3	12.0	14.3	24.6	9.7	13.3	27.4	23.4	23.9	15.8	6.8	19.5	
40代	3942	13.9	16.5	11.3	13.2	21.7	6.1	12.8	25.8	20.2	20.4	13.1	4.3	24.5	
50代	3158	15.5	19.0	13.8	13.7	18.3	4.1	13.6	25.2	20.8	19.8	10.0	3.0	26.3	
60代	3915	15.5	29.8	23.6	19.8	9.7	1.7	11.8	24.0	20.6	19.5	6.0	1.3	19.6	
70代	2636	15.6	41.4	30.6	23.1	4.9	0.8	11.9	26.9	22.7	19.0	3.4	0.8	14.5	
男性/10代	255	16.9	16.9	17.3	36.9	24.3	7.1	14.9	30.2	26.7	29.4	15.7	6.3	9.0	
男性/20代	1357	16.2	14.7	12.2	19.5	25.6	10.2	11.1	25.7	24.4	27.2	17.1	7.1	18.7	
男性/30代	1635	16.1	10.9	9.4	13.8	30.0	12.7	15.0	26.2	24.4	26.3	19.3	8.4	18.7	
男性/40代	2000	15.9	10.9	8.2	11.7	24.9	8.4	15.6	27.6	22.9	22.8	15.1	5.1	24.1	
男性/50代	1583	18.4	12.8	11.0	11.9	22.4	4.7	17.1	28.4	23.4	22.3	11.7	3.3	25.3	
男性/60代	1821	19.4	25.4	19.3	19.6	12.0	1.8	15.5	27.1	21.8	22.8	6.3	1.3	20.2	
男性/70代	1290	18.1	40.9	28.7	24.7	4.4	0.5	14.6	27.1	22.6	21.2	2.8	0.6	15.2	
女性/10代	243	18.5	18.5	18.1	31.3	31.7	7.8	14.4	26.3	19.8	31.7	18.9	8.6	7.8	
女性/20代	1288	12.2	19.8	14.8	22.6	29.7	8.5	10.6	28.1	22.5	26.8	18.3	6.4	12.6	
女性/30代	1571	13.7	25.9	14.7	14.8	19.1	6.6	11.6	28.5	22.3	21.3	12.3	5.1	20.4	
女性/40代	1942	11.8	22.2	14.4	14.8	18.4	3.9	9.9	24.0	17.4	18.1	11.2	3.5	24.9	
女性/50代	1575	12.4	25.3	16.7	15.6	14.2	3.5	10.0	22.0	18.2	17.3	8.4	2.7	27.2	
女性/60代	2094	12.2	33.7	27.2	19.9	7.6	1.6	8.5	21.3	19.6	16.6	5.7	1.2	19.2	
女性/70代	1346	13.1	41.8	32.4	21.5	5.3	1.0	9.4	26.6	22.7	16.8	3.9	1.0	13.9	
東京23区・政令指定都市	4854	15.3	24.5	19.6	17.4	17.4	6.4	13.1	27.4	25.7	22.6	11.3	4.4	19.1	
東京都区部	1651	16.4	22.1	19.0	16.4	18.8	8.0	13.6	26.8	27.2	23.4	13.0	5.5	19.4	
政令指定都市	3203	14.8	25.8	19.9	17.9	16.8	5.6	12.8	27.7	24.9	22.1	10.4	3.8	18.9	
大都市	7323	15.6	23.8	18.0	18.2	17.6	5.2	12.7	27.2	22.3	22.5	10.7	3.8	18.9	
小都市	5886	14.4	22.7	15.2	17.2	18.9	4.7	12.2	24.9	19.4	20.6	11.4	3.6	21.1	
町村	1937	13.6	19.1	14.1	17.1	18.1	4.5	11.0	20.7	16.7	18.9	11.1	3.3	24.7	
運動頻度 週に3日以上	5230	26.2	32.8	24.3	26.3	20.7	6.5	18.6	30.6	24.8	27.4	13.6	5.2	4.6	
運動頻度 週に1日～2日	5126	14.0	28.7	22.6	21.8	22.4	6.1	13.0	32.3	27.8	27.3	13.0	4.0	4.3	
運動頻度 週に1日未満	4462	12.1	22.0	16.7	16.7	20.5	5.7	11.8	31.2	27.8	24.8	12.5	3.9	10.3	
運動しなかった・わからない	5182	7.1	9.0	5.1	5.4	8.7	2.9	6.4	10.5	7.3	7.4	5.5	2.3	59.9	

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・スポーツを始めてみたい割合は63.3%（「今後始めてみたい運動やスポーツはない」28.2%＋「わからない」8.5%を除く割合。以下「何らかのスポーツを始めてみたい割合」という。）となっている。

性別で見ると、大きな差異はない。

年代で見ると、「何らかのスポーツを始めてみたい割合」は若い年代ほど高い傾向にある。

今後行ってみたい運動・スポーツの種目は「ウォーキング」が30.8%と最も高くなっている。

（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 位抜粋 (Q23)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

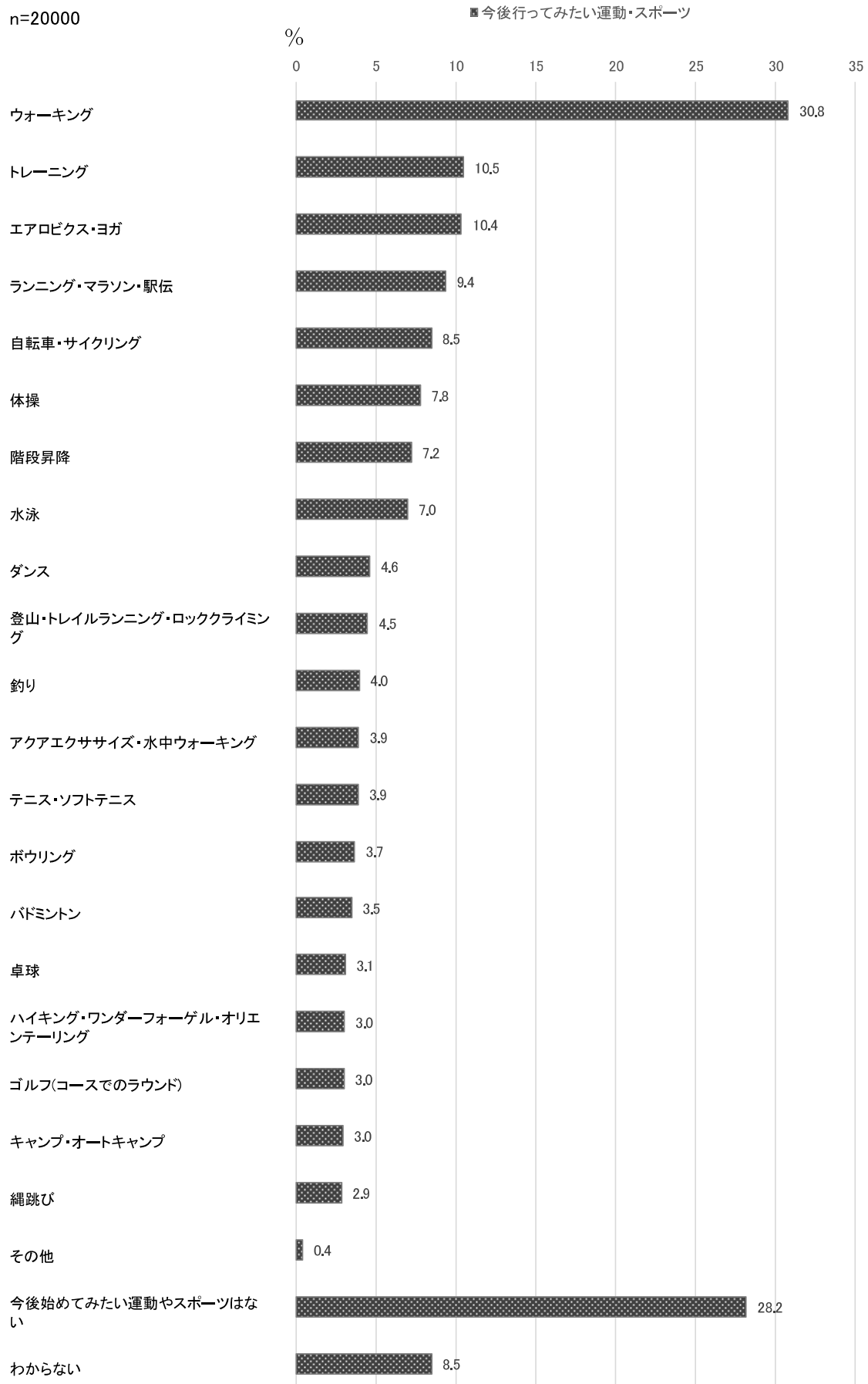


表 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q23)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	ウォーキング	トレニング	エアロビクス・ヨガ	ランニング・マラソン・駅伝	自転車・サイクリング	体操	階段昇降	水泳	ダンス	登山・トレイルランニング・ロッククライミング	釣り	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	テニス・ソフトテニス	ボウリング	バドミントン	卓球	ゴルフ（コースでのラウンド）	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	キャンプ・オートキャンプ	縄跳び	その他	今後始めてみたい運動やスポーツはない	わからない
全体	20000	30.8	10.5	10.4	9.4	8.5	7.8	7.2	7.0	4.6	4.5	4.0	3.9	3.9	3.7	3.5	3.1	3.0	3.0	3.0	2.9	0.4	28.2	8.5
男性	9941	26.0	10.1	3.6	10.6	11.0	4.6	6.4	6.4	2.2	5.4	5.6	2.2	3.9	4.3	2.7	3.1	3.3	4.3	3.8	2.4	0.4	29.7	9.0
女性	10059	35.5	10.9	17.0	8.2	6.0	10.9	8.0	7.6	7.0	3.6	2.3	5.7	3.9	3.1	4.3	3.1	2.8	1.7	2.1	3.4	0.4	26.7	8.0
10代	498	21.9	16.9	11.2	15.7	15.1	5.4	6.8	9.6	10.4	4.8	9.6	3.8	7.8	7.2	10.0	5.6	2.4	3.0	4.4	5.2	0.6	13.9	6.4
20代	2645	27.7	14.7	14.9	17.4	11.0	6.6	9.3	10.1	8.6	5.3	5.0	3.8	6.8	5.3	7.1	3.9	2.5	4.3	3.8	4.7	0.3	14.9	10.2
30代	3206	31.0	13.3	14.4	14.5	10.2	7.0	7.9	9.1	6.3	5.5	4.0	4.6	5.0	4.0	5.1	3.1	2.7	3.8	4.9	3.5	0.3	21.5	9.3
40代	3942	32.4	11.0	11.6	10.8	8.9	7.2	6.2	6.4	3.8	5.3	3.9	3.6	4.1	3.1	2.9	2.2	2.5	2.4	3.5	2.2	0.3	26.8	9.5
50代	3158	30.3	9.3	9.6	6.6	7.0	6.5	5.1	5.9	3.0	4.2	3.2	4.0	3.7	3.3	2.3	2.7	3.5	3.0	2.5	1.9	0.4	31.9	9.2
60代	3915	33.3	7.2	7.5	4.2	6.7	9.1	7.5	5.4	3.2	3.6	3.4	4.0	2.1	3.4	1.9	3.2	3.4	2.2	1.6	2.5	0.6	34.4	7.2
70代	2636	29.9	7.1	3.9	2.7	6.4	10.8	7.9	5.1	2.8	3.0	3.8	3.7	1.4	2.9	1.3	3.5	3.8	2.8	1.2	2.5	0.8	40.7	5.8
男性/10代	255	16.5	14.1	2.7	13.7	17.6	2.4	3.5	9.0	5.9	4.7	10.2	1.6	7.1	7.5	8.2	5.9	2.4	4.7	3.1	3.1	0.8	16.9	7.1
男性/20代	1357	20.0	12.7	4.1	15.6	12.5	3.2	8.6	8.0	4.4	5.8	5.3	1.8	6.5	5.2	4.3	3.8	2.4	5.5	4.3	3.5	0.4	17.8	11.8
男性/30代	1635	23.6	13.8	4.3	15.6	12.9	3.9	6.8	7.5	3.2	5.7	5.0	2.6	4.6	4.8	3.5	3.4	2.3	5.1	5.1	2.3	0.3	24.2	9.7
男性/40代	2000	26.4	10.5	4.1	12.5	11.5	3.2	5.1	6.4	1.5	6.9	5.6	2.1	3.3	3.3	2.0	2.1	2.8	3.4	4.7	1.7	0.4	28.2	10.8
男性/50代	1583	28.0	8.3	3.6	8.1	9.6	3.0	4.4	5.5	1.6	5.8	5.0	2.1	4.2	4.3	2.3	2.7	3.7	4.2	4.1	1.4	0.4	32.7	9.7
男性/60代	1821	30.3	7.6	3.0	6.4	9.4	6.0	6.8	5.5	1.1	4.6	5.9	2.3	2.6	4.0	1.8	3.1	4.2	3.6	2.6	2.4	0.5	36.6	6.4
男性/70代	1290	28.4	6.7	2.4	4.0	9.0	9.5	8.2	5.0	1.3	3.3	6.3	2.6	2.0	4.2	1.6	3.5	4.7	4.5	1.7	3.1	0.7	40.5	5.5
女性/10代	243	27.6	19.8	20.2	17.7	12.3	8.6	10.3	10.3	15.2	4.9	9.1	6.2	8.6	7.0	11.9	5.3	2.5	1.2	5.8	7.4	0.4	10.7	5.8
女性/20代	1288	35.9	16.8	26.2	19.2	9.3	10.2	9.9	12.2	13.0	4.7	4.6	6.0	7.1	5.4	9.9	4.0	2.5	3.0	3.3	5.9	0.2	11.8	8.5
女性/30代	1571	38.7	12.8	24.9	13.4	7.3	10.2	9.0	10.8	9.6	5.3	2.9	6.7	5.3	3.1	6.7	2.9	3.1	2.4	4.6	4.6	0.3	18.7	8.8
女性/40代	1942	38.6	11.4	19.4	9.0	6.2	11.3	7.5	6.5	6.1	3.7	2.1	5.1	5.0	2.9	3.9	2.4	2.3	1.4	2.2	2.8	0.2	25.4	8.1
女性/50代	1575	32.6	10.3	15.7	5.2	4.3	10.0	5.8	6.3	4.4	2.5	1.5	6.0	3.2	2.3	2.3	2.6	3.3	1.8	0.9	2.3	0.3	31.1	8.8
女性/60代	2094	35.9	6.8	11.4	2.3	4.4	11.7	8.1	5.3	5.0	2.7	1.2	5.5	1.7	2.8	2.1	3.2	2.7	1.1	0.8	2.5	0.6	32.4	7.9
女性/70代	1346	31.3	7.5	5.4	1.5	4.0	12.0	7.6	5.2	4.3	2.7	1.4	4.7	0.9	1.7	1.0	3.4	3.0	1.1	0.7	2.0	1.0	40.9	6.0
東京23区・政令指定都市	4854	30.8	11.2	10.3	9.8	8.4	7.9	8.2	7.3	4.9	4.5	3.6	4.1	3.7	3.4	3.3	3.1	3.3	3.4	2.6	2.8	0.5	29.2	7.2
東京都区部	1651	30.3	12.5	11.5	11.4	8.8	6.8	9.4	7.7	4.8	3.9	3.1	4.1	3.9	3.6	3.6	3.2	3.0	3.9	2.2	2.6	0.4	26.0	8.7
政令指定都市	3203	31.0	10.6	9.7	9.0	8.2	8.4	7.6	7.1	5.0	4.8	3.8	4.0	3.5	3.3	3.1	3.0	3.5	3.2	2.8	2.8	0.5	30.8	6.4
大都市	7323	30.4	9.8	9.2	8.8	8.3	8.0	7.1	6.9	4.2	4.4	3.8	3.9	3.9	3.7	3.3	3.2	3.3	3.3	2.9	2.6	0.5	29.2	8.3
小都市	5886	30.7	10.7	11.9	9.8	8.7	7.3	6.6	6.9	4.9	4.7	4.3	4.1	4.2	4.1	3.7	3.1	2.8	2.6	3.4	3.3	0.4	27.5	8.8
町村	1937	32.9	10.2	10.2	8.9	8.7	8.1	6.8	6.8	4.5	4.2	4.4	3.2	3.4	3.3	4.0	2.7	2.1	2.1	2.4	2.7	0.3	24.2	11.5
運動頻度 週に3日以上	5230	28.1	11.1	10.4	10.2	9.5	8.7	10.0	7.5	5.5	5.4	4.5	4.6	3.7	4.3	3.2	3.8	3.9	3.4	3.3	3.4	0.6	27.2	6.5
運動頻度 週に1日～2日	5126	31.6	13.8	12.8	11.9	10.9	9.5	9.3	8.3	5.8	5.5	4.4	5.0	4.7	4.0	4.4	3.7	3.7	3.7	3.3	3.2	0.4	19.6	6.6
運動頻度 週に1日未満	4462	36.6	12.8	13.0	12.3	10.2	8.6	6.1	9.0	5.5	6.3	5.7	4.7	5.3	5.3	4.9	3.9	3.9	4.2	4.6	3.7	0.4	18.9	7.9
運動しなかった・わからない	5182	27.7	4.5	5.7	3.6	3.5	4.5	3.3	3.4	1.8	1.2	1.5	1.5	2.1	1.4	1.7	1.1	0.8	0.8	0.8	1.3	0.3	45.6	12.9

エ 職場の取組があった場合の運動・スポーツ実施意向

職場を拠点として運動・スポーツを習慣化する取組があれば、今より運動・スポーツを実施する頻度は増えるか聞いたところ、「増えると思う」とする割合は、41.5%（「大いに増えると思う」8.7%＋「ある程度増えると思う」32.8%）、「増えるとは思わない」とする割合は、37.2%（「まったく増えるとは思わない」14.4%＋「あまり増えるとは思わない」22.8%）となっている。

性別で見ると、「増えると思う」はやや女性が高くなっている。

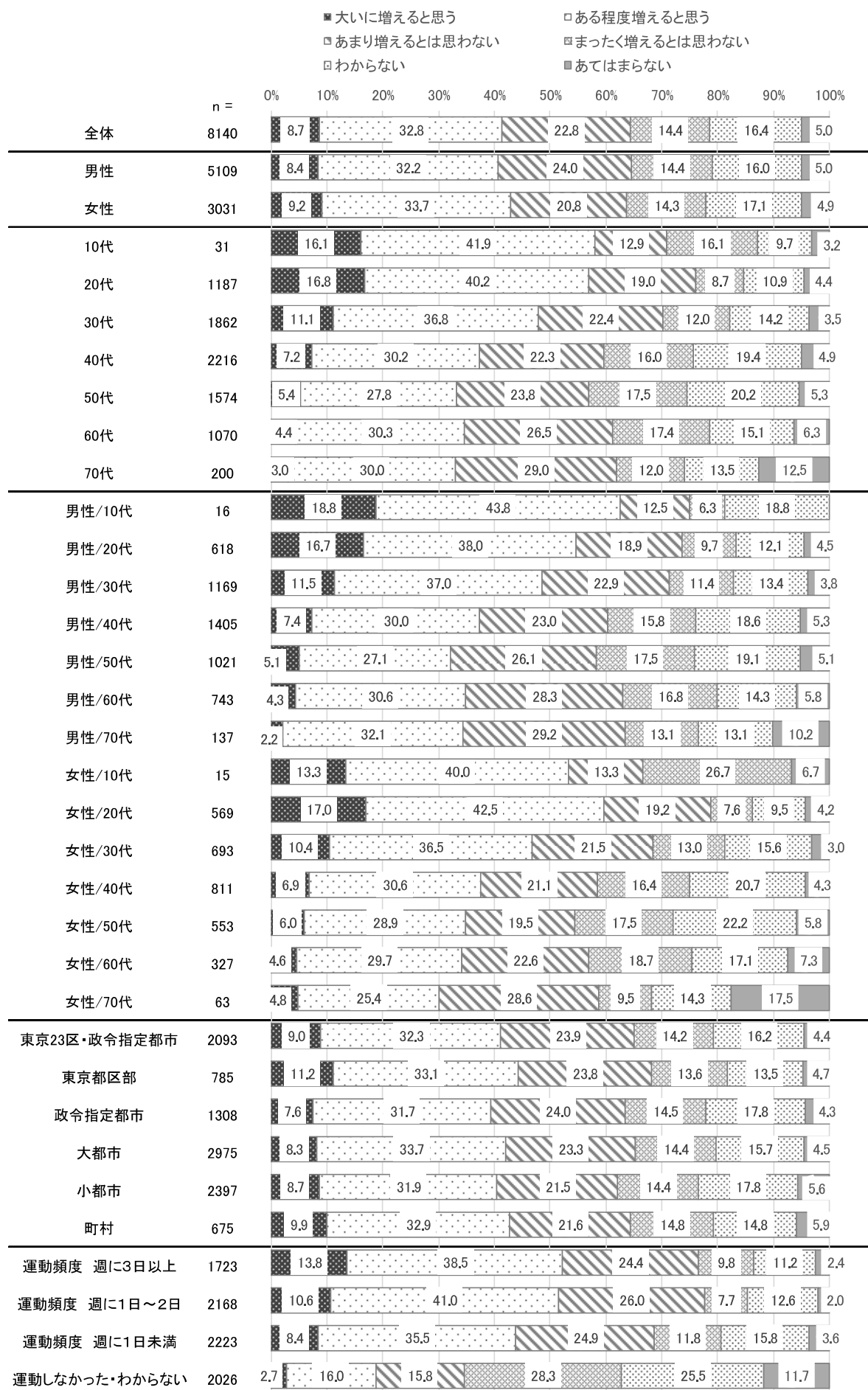
年代別で見ると、「増えると思う」は年代が若くなると割合が高くなる傾向にある。

運動頻度別で見ると、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 職場の取組があった場合の運動・スポーツ実施意向（Q21）

[基数：雇用者]



(4) 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）

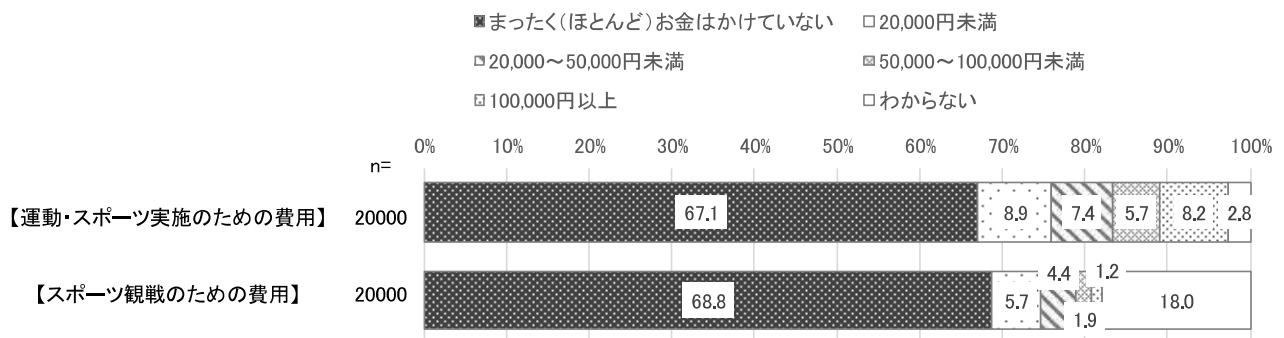
1年間あたりの運動・スポーツにかかる費用は、運動・スポーツ実施のための費用、スポーツ観戦のための費用いずれも「まったく（ほとんど）お金はかけていない」が最も高くなった。

(図 2-4)

また、1年間あたりの運動・スポーツにかかる費用は平均で 25,137 円、1年間あたりのスポーツ観戦にかかる費用は平均で 5,962 円である。

図 2-4 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）(Q24)

[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年間で「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」(73.1%)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26.9%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68.4%（「見なかった」31.6%を除く割合）となっている。

性別で見ると、「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は高くなっている。

年代別で見ると、「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は高くなっている。

「直接現地で」観戦したスポーツ種目は「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」(14.3%)が最も高く、次いで「高校野球」(4.9%)、「Jリーグ(J1、J2、J3)」(4.7%)、「サッカー日本代表」(2.2%)の順となっている。

「テレビやインターネットで」観戦したスポーツ種目は「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」(41.6%)が最も高く、次いで「高校野球」(34.5%)、「サッカー日本代表」(30.1%)、「フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー」(24.3%)の順となっている。

(図 3-1、表 3-1-1、表 3-1-2)

図 3-1 この一年間に観戦したスポーツ種目 上位 20 位抜粋 (Q25)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

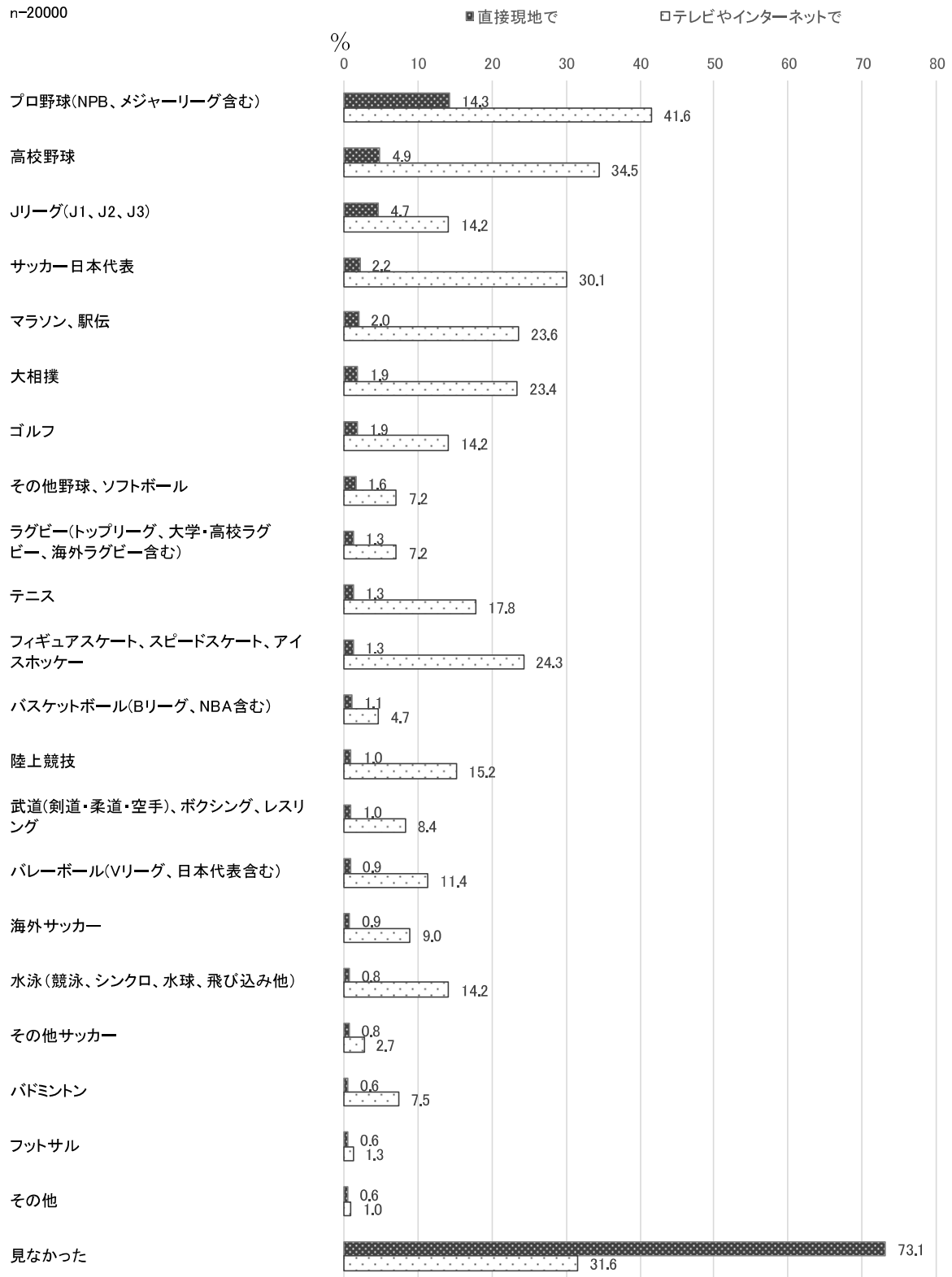


表 3-1-1 この一年間に観戦したスポーツ種目【直接現地で】 上位 20 位抜粋 (Q25)

<複数選択可>

[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	Jリーグ (J1、J2、J3)	サッカー 日本代表	マラソン、 駅伝	大相撲	ゴルフ	その他 野球、ソフト ボール	ラグビー (トップリーグ、 大学・高校ラグビー、 海外ラグビー含む)	テニス	フィギュア スケート、ス ピードス ケート、アイス ホッケー	NBA含む (バスケット ボール)	陸上競技	武道 (剣道・柔道・ 空手)・ボク シング、レス リング	バレー ボール (Vリーグ、日 本代表含む)	海外 サッカー	水泳 (競泳、シンク ロ、水球、飛 び込み他)	その他 サッカー	バドミ ントン	フット サル	その他	見 な か っ た
全体	20000	14.3	4.9	4.7	2.2	2.0	1.9	1.9	1.6	1.3	1.3	1.3	1.1	1.0	1.0	0.9	0.9	0.8	0.8	0.6	0.6	0.6	73.1
男性	9941	17.9	6.9	6.6	3.1	2.3	2.3	2.6	2.2	1.8	1.5	0.8	1.4	1.2	1.4	0.9	1.3	0.8	1.1	0.7	0.8	0.7	67.7
女性	10059	10.8	3.0	2.8	1.3	1.8	1.6	1.1	1.0	0.8	1.1	1.8	0.9	0.9	0.5	0.9	0.4	0.8	0.4	0.5	0.4	0.4	78.4
10代	498	16.1	14.5	6.0	3.2	3.2	1.2	1.2	4.2	3.8	2.8	2.2	4.4	4.4	2.4	3.2	2.0	2.4	3.8	2.4	1.6	0.8	57.0
20代	2645	19.8	7.0	7.2	3.7	1.9	1.0	1.1	3.6	2.2	1.7	1.0	2.1	1.0	1.6	1.9	1.7	1.0	1.4	1.0	1.7	0.8	63.4
30代	3206	16.0	4.6	7.1	3.4	1.5	1.7	1.2	2.0	1.2	1.2	1.1	1.5	0.9	1.1	1.2	1.5	0.7	0.9	0.6	1.1	0.5	70.8
40代	3942	13.7	4.5	4.6	2.5	1.9	1.5	1.1	1.3	1.3	0.8	0.8	1.1	1.0	1.0	0.9	0.8	0.5	0.7	0.4	0.4	0.8	74.0
50代	3158	12.4	4.3	3.5	1.5	1.5	1.7	1.8	1.1	1.0	1.2	1.4	0.7	0.8	0.8	0.5	0.4	0.5	0.3	0.6	0.1	0.4	76.5
60代	3915	11.2	3.7	3.3	1.1	2.5	2.5	2.2	1.0	0.9	1.3	1.5	0.6	1.0	0.7	0.5	0.4	1.0	0.4	0.4	0.2	0.3	78.5
70代	2636	14.1	4.9	2.6	0.9	2.9	3.5	4.0	0.7	0.9	1.5	1.8	0.3	1.0	0.5	0.3	0.4	0.9	0.6	0.4	0.1	0.4	75.0
男性/10代	255	18.8	13.7	9.0	3.9	2.7	2.0	2.0	6.3	3.5	3.5	2.4	3.9	3.5	3.5	3.5	3.1	3.1	4.7	3.1	2.4	1.2	55.3
男性/20代	1357	24.2	9.3	9.3	5.0	2.2	1.1	1.2	4.1	2.7	2.1	0.9	2.8	1.2	2.4	1.6	2.5	1.3	2.1	1.1	2.2	1.0	57.3
男性/30代	1635	22.0	6.2	10.6	4.6	1.7	2.0	1.5	3.1	1.7	1.7	0.6	1.8	1.1	1.5	1.3	2.1	0.9	1.4	0.6	1.2	0.5	63.1
男性/40代	2000	17.2	6.4	6.5	3.7	2.2	2.2	1.7	1.7	1.9	0.7	0.5	1.5	1.0	1.3	0.8	1.3	0.5	0.7	0.3	0.6	1.2	68.9
男性/50代	1583	15.7	6.3	4.9	2.0	1.9	2.0	2.4	1.7	1.5	1.4	0.6	0.7	1.0	1.1	0.6	0.6	0.6	0.5	0.9	0.1	0.6	71.5
男性/60代	1821	12.7	5.7	4.6	1.5	2.6	2.6	3.5	1.3	1.4	1.2	0.8	0.7	1.1	1.0	0.4	0.4	0.8	0.5	0.5	0.2	0.4	74.8
男性/70代	1290	16.9	7.4	3.5	1.3	3.1	4.0	6.3	0.9	1.2	1.8	1.2	0.2	1.7	0.7	0.3	0.5	0.8	1.0	0.5	0.2	0.5	70.5
女性/10代	243	13.2	15.2	2.9	2.5	3.7	0.4	0.4	2.1	4.1	2.1	2.1	4.9	5.3	1.2	2.9	0.8	1.6	2.9	1.6	0.8	0.4	58.8
女性/20代	1288	15.1	4.5	5.0	2.3	1.5	0.9	1.1	3.1	1.6	1.3	1.2	1.3	0.8	0.7	2.1	0.9	0.7	0.6	0.9	1.2	0.6	69.9
女性/30代	1571	9.7	2.8	3.4	2.2	1.2	1.3	1.0	0.8	0.7	0.8	1.7	1.1	0.6	0.7	1.1	0.8	0.4	0.4	0.6	0.9	0.5	78.9
女性/40代	1942	10.1	2.6	2.8	1.3	1.6	0.9	0.5	0.9	0.7	0.9	1.2	0.7	1.0	0.7	1.1	0.3	0.5	0.7	0.6	0.3	0.5	79.3
女性/50代	1575	9.2	2.3	2.2	1.0	1.1	1.4	1.3	0.4	0.6	1.0	2.3	0.8	0.6	0.4	0.4	0.2	0.5	0.1	0.3	0.1	0.3	81.5
女性/60代	2094	9.9	2.0	2.2	0.7	2.4	2.3	1.1	0.7	0.5	1.3	2.1	0.5	0.9	0.4	0.5	0.3	1.1	0.2	0.2	0.2	0.3	81.7
女性/70代	1346	11.4	2.4	1.8	0.6	2.7	3.0	1.8	0.5	0.6	1.2	2.3	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	1.1	0.2	0.4	0.1	0.4	79.3
東京23区・政令指定都市	4854	19.0	4.3	5.6	2.2	2.3	2.0	2.0	1.6	1.4	1.4	1.2	0.9	0.9	0.9	1.0	0.7	0.7	0.7	0.5	0.5	0.6	69.5
東京都区部	1651	17.4	3.9	4.1	3.6	2.2	2.2	2.2	2.1	1.9	1.8	1.7	1.0	0.9	1.1	1.2	1.1	1.1	0.3	0.4	0.4	0.8	69.7
政令指定都市	3203	19.9	4.5	6.4	1.5	2.3	1.9	1.9	1.3	1.2	1.2	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.6	0.6	0.9	0.6	0.5	0.4	69.4
大都市	7323	15.5	6.1	5.6	2.7	2.3	2.1	2.1	1.8	1.6	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1	0.9	1.1	1.0	0.8	0.7	0.6	0.6	70.7
小都市	5886	10.5	4.5	3.7	1.7	1.6	1.6	1.5	1.4	1.1	1.1	1.3	1.1	0.9	0.8	0.9	0.7	0.6	0.7	0.5	0.8	0.6	77.2
町村	1937	9.4	3.6	2.2	1.3	1.7	2.2	1.7	1.5	0.6	0.6	1.3	0.9	1.2	0.9	1.0	0.6	0.9	0.8	0.8	0.5	0.5	78.7
運動頻度 週に3日以上	5230	18.1	6.9	5.9	3.2	3.4	2.8	2.7	2.3	1.8	1.6	1.7	1.5	1.6	1.6	1.2	1.2	1.3	1.2	1.0	0.9	0.8	67.0
運動頻度 週に1日～2日	5126	18.3	6.7	6.6	3.2	2.8	2.6	2.9	2.2	1.9	2.2	1.7	1.5	1.4	1.2	1.1	1.2	1.1	1.0	0.8	0.8	0.6	64.4
運動頻度 週に1日未満	4462	14.6	4.7	4.8	1.8	1.3	1.7	1.6	1.5	1.2	0.9	1.2	1.0	0.7	0.6	1.1	0.7	0.6	0.5	0.3	0.5	0.6	71.9
運動しなかった・わからない	5182	6.3	1.5	1.7	0.6	0.5	0.5	0.3	0.5	0.3	0.4	0.6	0.4	0.3	0.4	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	0.1	0.2	88.8

表 3-1-2 この一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】 上位 20 位抜粋 (Q25)

<複数選択可>

[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	Jリーグ (J1、J2、J3)	サッカー 日本代表	マラソン、 駅伝	大相撲	ゴルフ	その他 野球、ソフト ボール	ラグビー (トップリーグ、 大学・高校 ラグビー、海外 ラグビー含む)	テニス	フィギュア スケート、ス ピードス ケート、アイス ホッケー	バスケット ボール(Bリーグ、 NBA含む)	陸上競技	武道(剣道・柔 道・空手)、ボ クシング、レス リング	バレーボ ール(Vリーグ、 日本代表含む)	海外サ ッカー	水泳(競泳、 シンクロ、水 球、飛び込み 他)	その他 サッカー	バドミ ントン	フット サル	その他	見 な か っ た
全体	20000	41.6	34.5	14.2	30.1	23.6	23.4	14.2	7.2	7.2	17.8	24.3	4.7	15.2	8.4	11.4	9.0	14.2	2.7	7.5	1.3	1.0	31.6
男性	9941	52.5	40.7	20.3	38.3	25.3	28.4	19.2	10.3	10.7	19.4	16.2	6.4	16.6	11.6	10.7	13.9	13.7	4.0	8.2	1.8	1.3	25.8
女性	10059	30.7	28.3	8.2	22.0	21.9	18.5	9.3	4.1	3.6	16.3	32.2	3.1	13.8	5.1	12.0	4.2	14.7	1.5	6.7	0.7	0.6	37.3
10代	498	40.6	36.9	16.7	29.5	14.9	9.6	5.4	10.6	7.2	14.3	15.7	9.0	11.6	7.2	17.9	12.7	10.2	4.8	9.0	3.4	1.0	30.5
20代	2645	37.8	31.8	14.3	27.0	12.1	11.5	7.3	7.5	6.1	12.0	13.6	6.6	9.5	5.8	11.9	11.2	8.5	3.1	5.4	2.7	0.9	34.8
30代	3206	38.7	29.4	16.0	30.0	14.0	15.9	8.3	6.5	4.7	13.4	16.3	5.6	10.2	6.8	10.1	11.4	9.5	2.9	5.0	1.7	0.8	36.8
40代	3942	39.2	30.3	13.5	28.2	17.5	16.6	9.5	6.2	5.9	13.1	18.3	4.4	11.8	7.4	9.3	8.9	9.5	2.0	4.6	1.1	1.1	37.4
50代	3158	40.7	33.8	12.6	29.1	23.2	22.7	14.4	6.7	7.2	20.8	26.1	3.7	16.6	9.2	10.3	7.5	14.3	2.8	8.0	0.7	1.2	31.6
60代	3915	42.6	35.6	13.2	30.9	32.7	31.3	19.5	6.9	8.1	22.1	33.5	3.5	20.6	9.6	11.7	7.4	19.6	2.8	9.5	0.5	0.9	27.6
70代	2636	51.9	48.0	15.9	36.4	44.6	46.4	28.9	9.4	11.6	27.0	39.4	4.6	23.1	11.6	14.9	7.6	25.3	2.9	12.7	0.8	1.0	19.3
男性/10代	255	46.7	43.1	22.0	34.5	14.9	12.2	7.8	14.1	9.4	16.1	9.8	11.4	12.2	8.6	15.3	16.1	8.6	5.1	7.8	3.5	1.2	27.1
男性/20代	1357	48.4	37.9	20.0	33.1	14.7	15.8	10.0	9.9	8.4	16.1	10.1	9.2	11.3	7.5	11.3	16.9	9.7	4.6	6.3	3.8	1.3	27.3
男性/30代	1635	50.8	35.5	24.5	39.1	16.1	20.5	11.7	9.3	6.9	16.6	10.5	8.0	11.5	9.1	9.3	19.0	10.0	4.9	5.9	2.8	0.9	28.0
男性/40代	2000	50.0	36.3	20.1	37.1	19.3	21.9	13.3	8.7	8.9	14.1	11.5	6.0	13.4	10.5	8.2	14.3	9.4	3.2	4.9	1.8	1.7	30.6
男性/50代	1583	51.2	39.0	17.9	36.7	23.4	27.0	19.0	10.0	10.9	20.0	15.2	4.4	17.0	12.6	9.9	10.9	12.4	4.2	8.0	0.9	1.7	27.5
男性/60代	1821	53.3	41.4	18.7	39.6	33.7	36.7	26.9	10.2	13.1	23.0	23.1	4.5	21.5	13.9	11.4	11.1	18.1	3.7	11.0	0.8	1.2	23.5
男性/70代	1290	64.8	57.7	20.8	45.3	50.2	55.3	39.1	14.0	17.7	29.5	29.8	5.9	27.2	17.3	15.0	10.5	25.3	3.3	14.7	0.9	1.3	15.0
女性/10代	243	34.2	30.5	11.1	24.3	14.8	7.0	2.9	7.0	4.9	12.3	21.8	6.6	11.1	5.8	20.6	9.1	11.9	4.5	10.3	3.3	0.8	34.2
女性/20代	1288	26.6	25.5	8.3	20.7	9.4	7.1	4.3	5.0	3.7	7.7	17.3	3.9	7.5	4.0	12.5	5.2	7.2	1.5	4.5	1.6	0.5	42.7
女性/30代	1571	26.2	22.9	7.3	20.5	11.9	11.2	4.7	3.5	2.4	10.1	22.3	3.0	8.9	4.5	11.0	3.4	9.0	0.8	4.1	0.6	0.7	45.9
女性/40代	1942	28.2	24.2	6.7	19.1	15.8	11.2	5.6	3.6	2.8	12.0	25.3	2.7	10.2	4.2	10.5	3.2	9.5	0.7	4.4	0.4	0.6	44.5
女性/50代	1575	30.2	28.6	7.4	21.5	22.9	18.5	9.9	3.5	3.6	21.7	37.0	2.9	16.2	5.7	10.8	4.1	16.3	1.3	8.0	0.4	0.6	35.6
女性/60代	2094	33.3	30.6	8.4	23.3	31.8	26.7	13.0	4.1	3.8	21.4	42.5	2.6	19.9	5.8	11.9	4.2	20.8	2.0	8.2	0.3	0.6	31.1
女性/70代	1346	39.5	38.7	11.2	27.8	39.2	37.8	19.2	4.9	5.7	24.6	48.6	3.3	19.2	6.2	14.7	4.8	25.4	2.5	10.7	0.7	0.7	23.6
東京23区・政令指定都市	3203	48.5	37.3	17.3	32.8	26.2	24.6	14.7	6.9	8.2	19.7	26.8	4.4	17.1	8.7	10.6	9.7	16.0	2.7	8.1	1.3	1.0	26.8
東京都区部	1651	39.3	29.6	12.8	31.5	23.3	22.2	13.1	7.3	8.1	19.1	23.3	5.1	14.7	8.7	10.7	11.1	15.9	3.1	7.6	1.3	1.3	31.9
政令指定都市	3203	48.5	37.3	17.3	32.8	26.2	24.6	14.7	6.9	8.2	19.7	26.8	4.4	17.1	8.7	10.6	9.7	16.0	2.7	8.1	1.3	1.0	26.8
大都市	7323	45.2	37.4	15.4	32.9	26.0	26.2	16.6	8.2	8.2	19.2	25.2	5.2	16.5	9.2	11.3	10.3	15.3	2.9	8.2	1.3	1.1	27.9
小都市	5886	36.3	32.3	12.5	27.2	21.0	20.7	12.3	6.3	5.8	16.1	23.2	4.3	13.6	7.6	11.7	7.1	12.5	2.4	6.6	1.1	0.8	35.4
町村	1937	34.1	29.5	10.9	22.6	18.4	20.4	10.9	6.2	4.7	14.0	20.6	4.4	12.9	6.7	12.1	7.0	10.8	2.6	6.3	1.3	1.0	41.2
運動頻度 週に3日以上	5230	46.7	39.8	16.3	32.7	30.0	29.1	17.9	8.8	9.5	21.8	28.2	6.0	19.8	11.5	13.0	10.3	18.9	3.6	10.1	1.6	1.4	24.6
運動頻度 週に1日～2日	5126	47.4	39.2	17.7	35.8	27.4	26.7	17.9	8.3	8.9	21.8	27.7	6.1	17.5	9.0	13.6	12.1	16.3	3.3	8.9	1.7	0.9	23.4
運動頻度 週に1日未満	4462	42.0	35.2	14.4	30.5	20.9	21.8	13.0	7.2	6.4	17.1	22.7	4.5	13.0	7.6	11.2	8.9	12.6	2.5	6.4	0.9	0.9	30.3
運動しなかった・わからない	5182	30.1	23.7	8.5	21.5	15.7	15.9	7.8	4.4	3.7	10.6	18.2	2.2	10.2	5.2	7.6	4.6	8.8	1.5	4.2	0.6	0.7	47.7

(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 67.0%で最も高く、次いで「応援しているチームがあるから」(24.8%)、「暇つぶしのため」(18.7%)の順となっている。

性別で見ると、「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」は男性の割合が、「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」は女性の割合がそれぞれ高くなっている。

年代別で見ると、「そのスポーツを実施しているから」は10代と20代の割合が高くなっている。

運動頻度別で見ると、「そのスポーツが好きだから」「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 (Q26)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

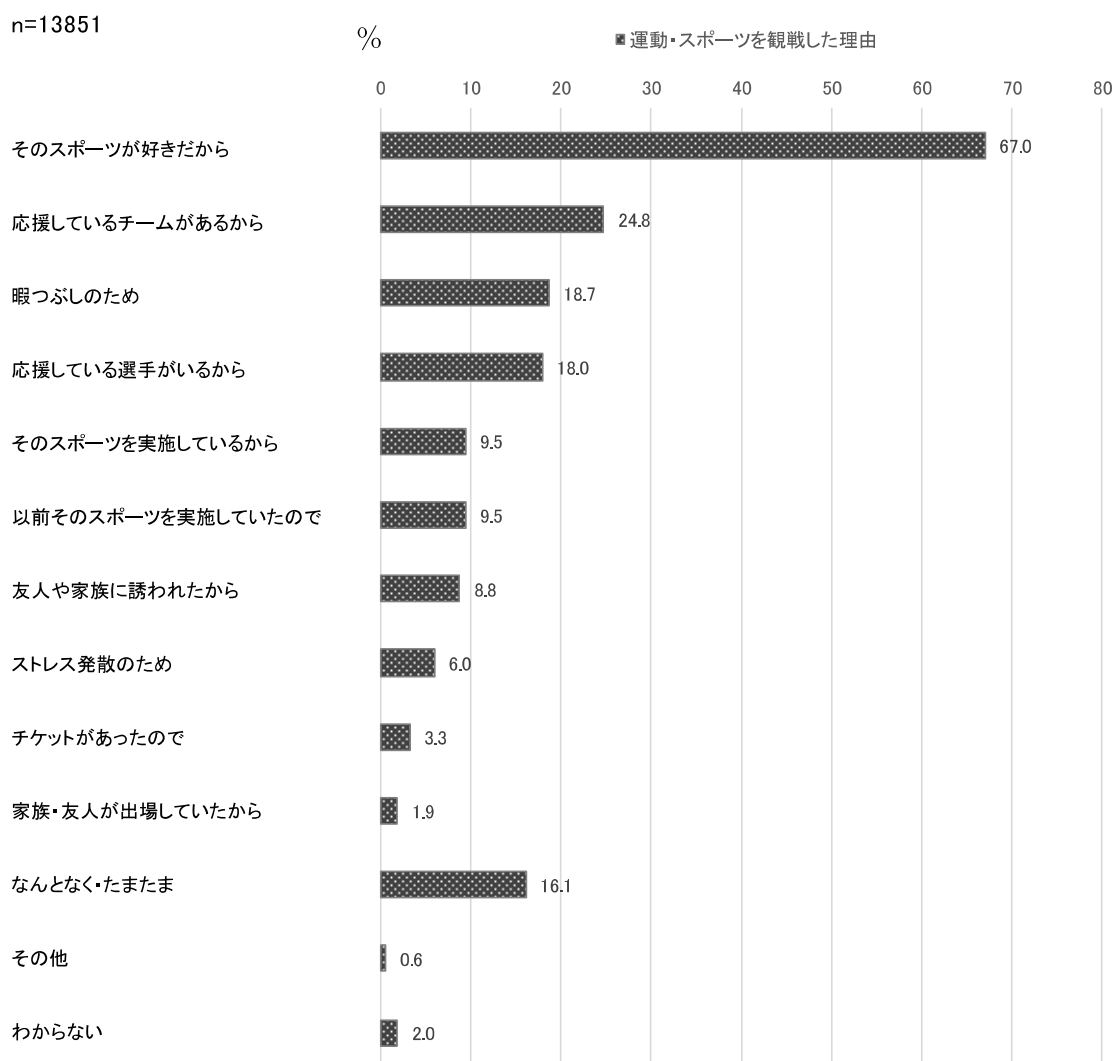


表 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q26)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

	n =	そのスポーツが好きだから	応援しているチームがある	暇つぶしのため	応援している選手がいるから	そのスポーツを実施しているから	以前そのスポーツを実施していたので	友人や家族に誘われたから	ストレス発散のため	チケットがあったので	家族・友人が出場していたから	なんとなく・たまたま	その他	わからない
全体	13851	67.0	24.8	18.7	18.0	9.5	9.5	8.8	6.0	3.3	1.9	16.1	0.6	2.0
男性	7432	72.8	28.5	21.2	15.7	12.8	12.7	5.8	7.3	3.3	1.6	13.1	0.5	1.8
女性	6419	60.3	20.5	15.8	20.5	5.6	5.7	12.4	4.5	3.3	2.3	19.7	0.7	2.2
10代	360	65.8	24.7	24.4	22.5	16.9	12.8	11.9	5.8	3.9	5.3	16.9	1.1	1.4
20代	1747	66.1	23.6	22.7	18.6	15.2	11.8	13.9	7.5	4.2	2.0	13.9	0.6	1.4
30代	2053	68.8	24.6	19.4	16.9	11.8	10.8	11.6	8.1	3.7	2.2	15.3	0.2	1.5
40代	2503	67.3	24.7	17.3	14.9	7.4	8.0	8.7	5.4	3.2	2.6	15.1	0.4	1.7
50代	2188	69.0	23.4	15.7	18.0	7.4	7.1	6.3	5.3	2.2	1.7	15.4	0.5	1.5
60代	2862	67.1	24.5	17.2	18.7	7.0	8.5	6.1	4.7	3.1	1.1	17.2	0.8	2.1
70代	2138	63.8	27.8	20.5	20.2	9.4	11.1	7.9	5.9	3.6	1.6	19.2	1.1	3.5
男性/10代	191	72.3	28.3	21.5	18.3	20.9	11.0	8.9	7.3	1.6	3.1	16.2	1.0	0.5
男性/20代	994	71.2	26.8	21.6	18.7	20.0	14.5	9.1	9.4	3.9	2.4	11.7	0.7	1.7
男性/30代	1184	74.6	28.4	21.3	16.1	16.6	14.1	6.9	10.1	3.3	2.2	11.9	0.3	1.4
男性/40代	1404	73.8	28.3	20.1	13.4	10.2	10.4	5.1	6.3	3.3	1.1	11.2	0.2	1.8
男性/50代	1160	74.4	27.5	18.3	13.5	9.7	9.8	4.4	5.8	2.3	1.5	11.5	0.3	1.6
男性/60代	1399	72.5	27.7	20.2	14.7	8.9	12.8	3.9	6.1	3.1	0.9	14.4	0.8	1.6
男性/70代	1100	70.0	32.3	26.5	18.9	12.7	15.9	5.5	6.5	4.3	1.5	17.4	1.0	2.7
女性/10代	169	58.6	20.7	27.8	27.2	12.4	14.8	15.4	4.1	6.5	7.7	17.8	1.2	2.4
女性/20代	753	59.2	19.5	24.2	18.5	8.9	8.2	20.2	5.0	4.5	1.5	16.7	0.5	1.1
女性/30代	869	60.9	19.6	16.8	18.0	5.4	6.3	18.1	5.5	4.3	2.2	19.9	0.2	1.6
女性/40代	1099	59.1	20.1	13.7	16.7	3.8	5.0	13.3	4.2	3.2	4.4	20.1	0.6	1.5
女性/50代	1028	62.9	18.7	12.7	23.1	4.8	4.1	8.4	4.7	2.0	2.0	19.8	0.7	1.4
女性/60代	1463	61.9	21.4	14.4	22.6	5.1	4.4	8.2	3.4	3.1	1.2	19.8	0.8	2.6
女性/70代	1038	57.3	23.0	14.2	21.6	5.8	6.1	10.3	5.3	2.9	1.7	21.1	1.3	4.3
東京23区・政令指定都市	3512	68.1	26.2	17.9	18.3	9.5	9.3	9.8	6.0	4.2	1.8	15.8	0.7	1.7
東京都区部	1135	69.3	20.3	16.4	17.9	12.6	10.7	9.6	7.0	2.7	1.9	15.6	0.6	1.6
政令指定都市	2377	67.5	29.0	18.6	18.5	8.0	8.6	9.8	5.6	4.9	1.8	15.9	0.7	1.7
大都市	5331	68.8	25.7	18.4	18.2	10.1	10.1	8.6	6.3	3.3	2.0	15.5	0.6	1.8
小都市	3850	64.5	23.2	19.5	17.1	8.8	9.3	8.2	5.9	2.9	1.9	16.6	0.6	2.1
町村	1158	64.1	21.8	19.6	18.5	8.7	8.0	9.0	4.7	1.9	2.2	18.0	0.4	3.1
運動頻度 週に3日以上	3975	71.0	26.1	17.6	20.4	14.1	10.8	8.9	6.9	3.6	2.3	14.0	0.8	1.6
運動頻度 週に1日～2日	3972	69.0	26.4	18.7	19.1	12.3	10.7	9.9	7.5	3.5	1.9	14.0	0.6	1.7
運動頻度 週に1日未満	3152	66.0	24.4	20.8	16.7	6.9	9.5	10.7	5.6	3.6	2.1	17.5	0.5	1.4
運動しなかった・わからない	2752	59.7	20.9	17.8	14.2	1.7	5.6	5.1	3.0	2.3	1.1	20.7	0.5	3.5

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年間にスポーツに関するボランティア活動を行ったか聞いたところ、「ボランティアを行った」とする割合は10.6%（「日常的・定期的に行った」3.8%＋「イベント・大会で不定期に行った」6.8%）、「行っていない」は85.3%、「わからない」は4.0%となっている。

性別で見ると、「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。

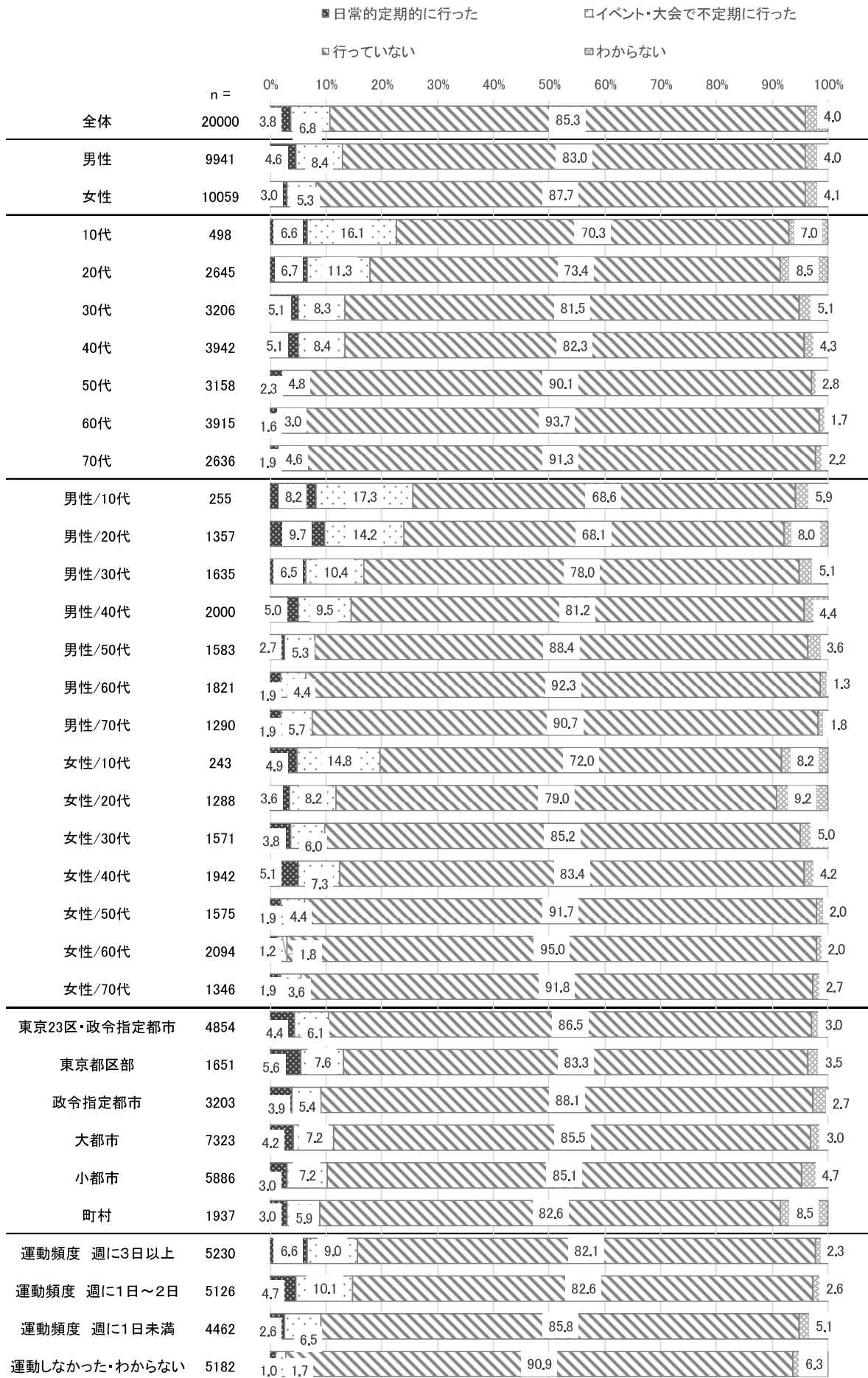
年代別で見ると、年齢が若いほど「ボランティアを行った」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別で見ると、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（Q27）

[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」が27.6%で最も高く、次いで「運動・スポーツの指導」(23.7%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(23.4%)という順になった。

性別で見ると、「運動・スポーツの指導」、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」、「スポーツ施設の管理の手伝い」、「スポーツの審判」は男性の割合が高く、「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」は女性の割合が高くなっている。

年代別で見ると、「大会・イベントの運営や世話」は70代、「運動・スポーツの指導」は20代、「スポーツの審判」は20代及び30代、「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40代の割合が高くなっている。

運動頻度別で見ると、「運動・スポーツの指導」は運動頻度が高いほど高い傾向にあり、「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」は運動頻度が低いほど高い傾向にある。

(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 (Q28)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツボランティア活動参加者]

n=2127

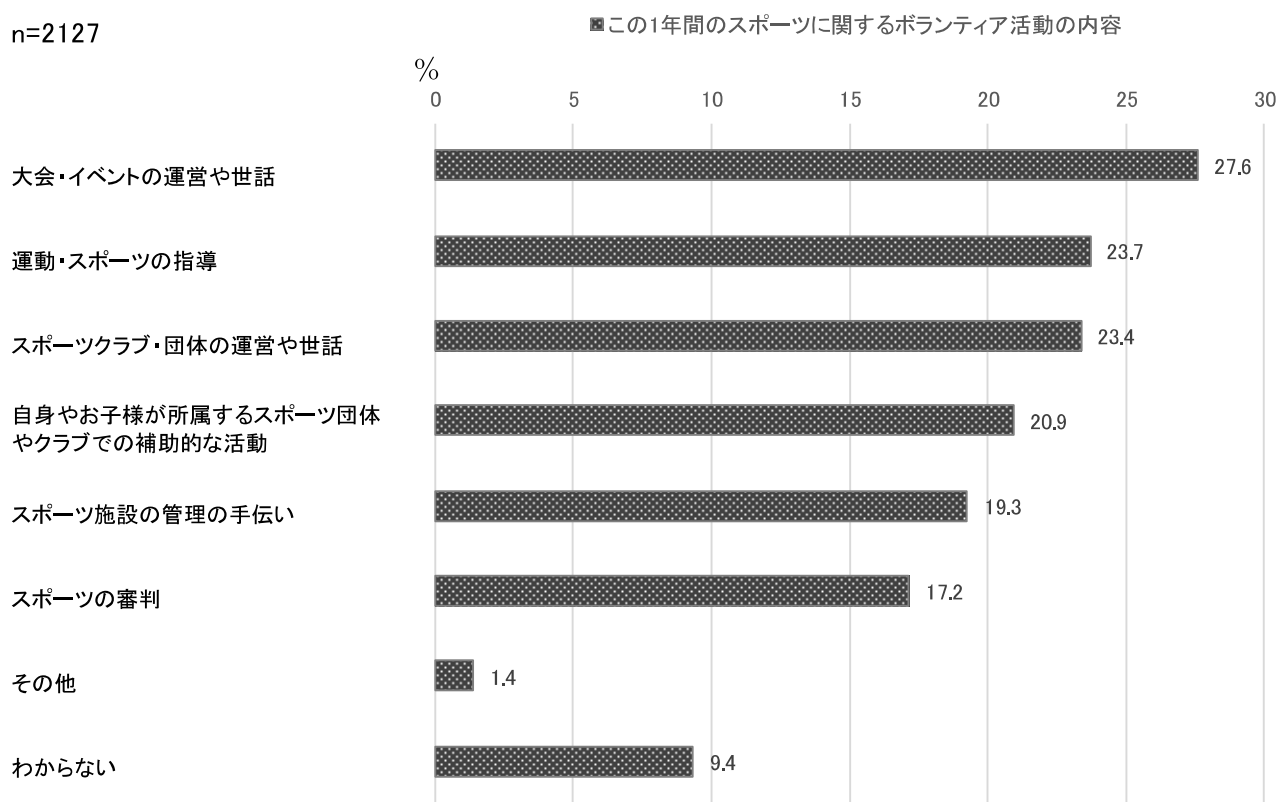


表 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q28)

<複数選択可>

[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	スポーツクラブ・団体の運営や世話	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	スポーツ施設の管理の手伝い	スポーツの審判	その他	わからない
全体	2127	27.6	23.7	23.4	20.9	19.3	17.2	1.4	9.4
男性	1294	27.7	28.4	25.0	14.5	21.8	21.6	0.7	7.7
女性	833	27.4	16.3	20.9	30.9	15.4	10.3	2.5	12.0
10代	113	33.6	23.9	15.9	8.8	21.2	26.5	1.8	3.5
20代	477	24.9	31.9	25.6	10.1	23.5	24.5	0.4	6.5
30代	430	24.7	23.5	26.3	21.2	20.5	18.1	0.7	10.0
40代	530	22.5	20.0	23.0	33.4	18.1	12.1	1.7	7.7
50代	225	30.7	16.4	19.6	25.3	14.2	12.4	1.3	14.7
60代	181	34.8	21.5	22.7	18.8	18.8	13.3	1.1	13.8
70代	171	42.7	24.6	21.6	16.4	14.0	14.0	5.3	12.9
男性/10代	65	33.8	26.2	16.9	6.2	21.5	30.8	1.5	1.5
男性/20代	325	22.5	34.8	27.1	7.4	24.9	29.2	0.3	5.8
男性/30代	276	25.0	30.8	27.9	12.7	22.5	22.1	—	8.0
男性/40代	289	22.8	26.6	27.0	23.2	22.8	17.3	0.7	6.2
男性/50代	126	31.0	20.6	20.6	17.5	16.7	17.5	—	13.5
男性/60代	116	37.9	22.4	21.6	16.4	19.0	17.2	1.7	11.2
男性/70代	97	47.4	24.7	18.6	17.5	16.5	11.3	3.1	9.3
女性/10代	48	33.3	20.8	14.6	12.5	20.8	20.8	2.1	6.3
女性/20代	152	30.3	25.7	22.4	15.8	20.4	14.5	0.7	7.9
女性/30代	154	24.0	10.4	23.4	36.4	16.9	11.0	1.9	13.6
女性/40代	241	22.0	12.0	18.3	45.6	12.4	5.8	2.9	9.5
女性/50代	99	30.3	11.1	18.2	35.4	11.1	6.1	3.0	16.2
女性/60代	65	29.2	20.0	24.6	23.1	18.5	6.2	—	18.5
女性/70代	74	36.5	24.3	25.7	14.9	10.8	17.6	8.1	17.6
東京23区・政令指定都市	513	30.0	27.9	22.2	14.8	21.1	19.3	1.6	8.6
東京都区部	217	25.8	27.6	22.6	11.5	20.3	22.6	1.4	6.5
政令指定都市	296	33.1	28.0	22.0	17.2	21.6	16.9	1.7	10.1
大都市	838	26.5	24.3	23.6	20.0	20.0	16.5	0.8	10.4
小都市	602	28.9	19.4	25.1	26.7	17.4	16.9	2.3	7.8
町村	174	21.3	23.0	19.5	23.0	16.7	14.9	0.6	12.1
運動頻度 週に3日以上	818	28.6	29.6	23.7	16.9	21.3	22.2	1.8	8.1
運動頻度 週に1日～2日	759	29.4	24.6	26.2	17.7	20.7	17.5	0.9	7.6
運動頻度 週に1日未満	408	25.0	14.0	21.1	28.9	15.7	10.5	1.5	12.5
運動しなかった・わからない	142	19.7	12.7	12.7	38.7	10.6	4.9	1.4	16.9

(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があったらスポーツに関するボランティア活動を行うか聞いたところ、「好きなスポーツの普及・支援」が 19.3%で最も高く、次いで「地域での居場所、役割、生きがい」(14.2%)、「出会い・交流の場」(13.7%)という順になった。

性別で見ると、「好きなスポーツの普及・支援」は男性の割合が高くなっている。

年代別で見ると、「好きなスポーツの普及・支援」、「出会い・交流の場」が若い世代で高い傾向にある。

(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 (Q29)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

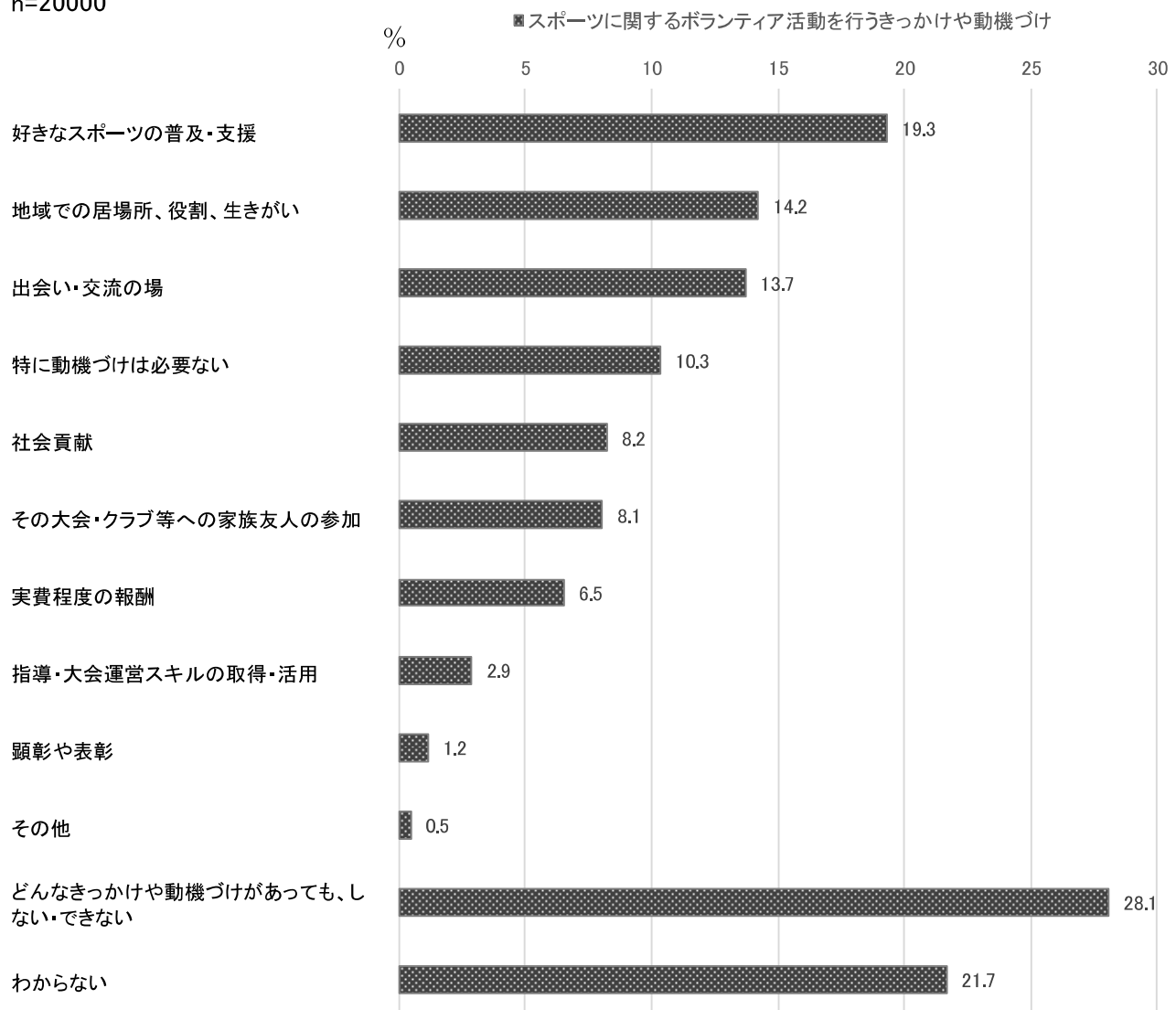


表 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q29)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	好きなスポーツの普及・支援	地域での居場所、役割、生きがい	出会い・交流の場	特に動機づけは必要ない	社会貢献	その大会・クラブ等への家族友人の参加	実費程度の報酬	指導・大会運営スキルの取得・活用	顕彰や表彰	その他	どんなきっかけや動機づけがないか	わからない
全体	20000	19.3	14.2	13.7	10.3	8.2	8.1	6.5	2.9	1.2	0.5	28.1	21.7
男性	9941	22.8	15.6	15.7	9.9	9.9	6.5	6.6	3.8	1.5	0.4	26.3	20.4
女性	10059	15.8	12.9	11.7	10.7	6.6	9.6	6.5	2.0	0.8	0.5	29.8	22.9
10代	498	39.8	18.5	26.5	9.4	12.7	11.4	11.6	7.0	4.2	0.2	9.8	13.9
20代	2645	29.3	16.7	22.3	8.9	10.3	9.2	10.3	6.1	3.1	0.4	16.3	20.2
30代	3206	23.6	15.1	18.0	9.9	7.2	10.0	8.7	3.6	1.4	0.3	23.5	19.2
40代	3942	18.6	12.4	14.1	9.9	6.4	7.8	6.1	2.3	1.0	0.4	27.5	23.4
50代	3158	16.3	11.5	9.7	10.4	7.6	7.6	5.7	1.6	0.6	0.3	30.7	24.7
60代	3915	13.4	13.7	8.8	11.7	7.9	6.6	4.3	1.9	0.4	0.6	34.8	22.5
70代	2636	13.6	16.6	9.1	11.1	10.5	6.9	4.0	1.8	0.4	0.8	36.6	20.1
男性/10代	255	43.1	19.6	25.1	9.8	14.1	9.4	12.2	6.7	4.3	0.4	9.8	11.8
男性/20代	1357	34.0	17.5	23.2	7.6	12.7	6.4	10.3	8.2	3.5	0.4	15.7	19.2
男性/30代	1635	27.8	16.9	19.9	9.5	8.6	7.4	8.0	5.1	2.1	0.2	22.7	16.9
男性/40代	2000	21.9	14.0	17.1	9.4	7.4	6.1	6.8	3.0	1.2	0.3	25.5	22.7
男性/50代	1583	19.0	12.4	12.3	10.1	8.9	6.6	5.3	2.3	1.0	0.3	28.7	23.6
男性/60代	1821	16.0	14.4	10.9	11.6	9.8	6.0	4.5	2.6	0.5	0.5	33.1	20.9
男性/70代	1290	16.5	19.1	9.9	11.3	12.8	6.1	3.8	2.0	0.5	0.9	34.2	19.8
女性/10代	243	36.2	17.3	28.0	9.1	11.1	13.6	11.1	7.4	4.1	—	9.9	16.0
女性/20代	1288	24.4	15.8	21.4	10.2	7.8	12.1	10.3	4.0	2.6	0.4	16.8	21.3
女性/30代	1571	19.3	13.1	16.0	10.2	5.9	12.8	9.5	2.1	0.7	0.5	24.3	21.6
女性/40代	1942	15.2	10.8	11.0	10.4	5.5	9.7	5.5	1.6	0.9	0.6	29.6	24.2
女性/50代	1575	13.6	10.5	7.0	10.7	6.3	8.6	6.1	1.0	0.2	0.3	32.8	25.9
女性/60代	2094	11.0	13.2	7.0	11.8	6.3	7.1	4.1	1.3	0.3	0.7	36.3	23.8
女性/70代	1346	10.8	14.3	8.3	10.8	8.2	7.6	4.2	1.6	0.3	0.8	39.0	20.4
東京23区・政令指定都市	4854	20.1	14.5	13.1	10.4	8.2	7.7	7.4	2.6	1.1	0.6	29.4	20.5
東京都区部	1651	22.6	13.7	13.4	10.3	8.7	7.1	7.5	2.7	1.1	0.6	26.5	21.3
政令指定都市	3203	18.9	14.9	13.0	10.4	8.0	8.0	7.4	2.5	1.0	0.5	30.9	20.1
大都市	7323	19.9	14.9	13.8	10.3	9.1	8.3	6.1	3.3	1.3	0.5	28.4	20.7
小都市	5886	18.5	14.1	14.3	10.4	7.7	8.1	6.6	3.0	1.2	0.5	27.3	22.5
町村	1937	17.1	11.2	12.9	10.2	6.6	7.7	5.7	2.0	0.9	0.2	25.7	25.8
運動頻度 週に3日以上	5230	24.3	18.8	15.3	10.7	11.3	9.5	7.1	4.0	1.6	0.6	23.8	19.1
運動頻度 週に1日～2日	5126	25.7	18.5	17.9	10.5	11.1	9.7	8.4	4.3	1.7	0.5	19.1	18.4
運動頻度 週に1日未満	4462	20.6	13.9	16.3	11.6	7.6	10.0	7.5	2.7	1.1	0.3	22.6	21.7
運動しなかった・わからない	5182	6.7	5.7	5.8	8.7	2.8	3.3	3.2	0.7	0.3	0.5	46.0	27.5

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・スポーツは大切な

自分自身にとって運動・スポーツはどの程度大切な聞いたところ、「大切」とする割合は 66.4%（「大切」23.4%＋「まあ大切」43.0%）、「大切ではない」とする割合は 23.2%（「大切」14.5%＋「まあ大切」8.7%）となっている。

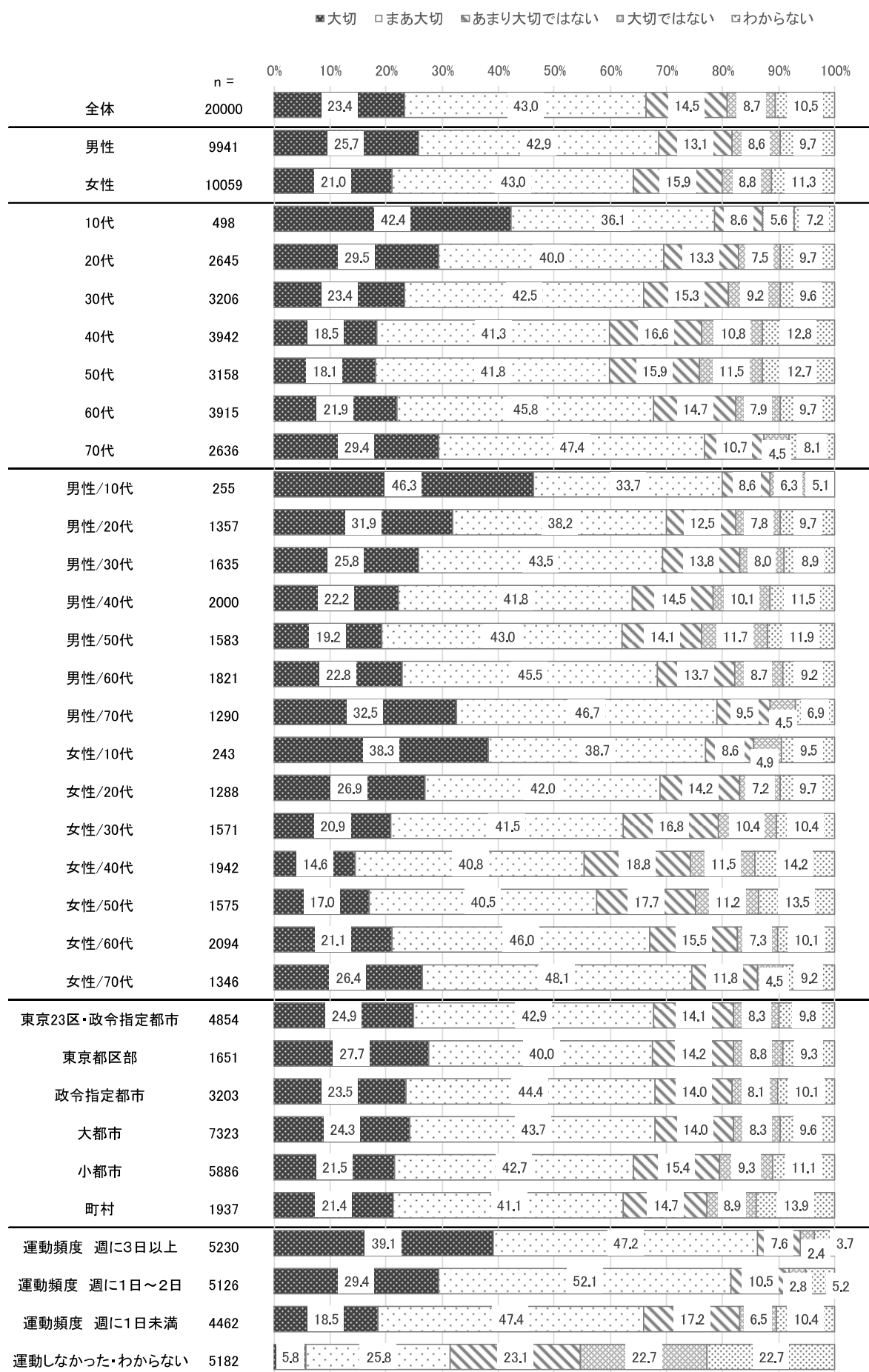
性別で見ると、「大切」とする割合は男性が女性より高くなっている。

年代別で見ると、10代と70代が「大切」とする割合が高くなっている。

(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 (Q31)

[基数：回答者全員]



(2) 運動・スポーツがもたらす価値

運動・スポーツがもたらす価値について聞いたところ、「健康・体力の保持増進」が71.0%と最も高く、次いで「精神的な充足感」42.9%、「人と人との交流」が37.4%となっている。

性別で見ると、「達成感の獲得」、「人と人との交流」は女性の割合が男性を上回っている。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「健康・体力の保持増進」、「地域の一体感や活力」が高い傾向がある。

(図5-2、表5-2)

図 5-2 運動・スポーツがもたらす価値（Q30）

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

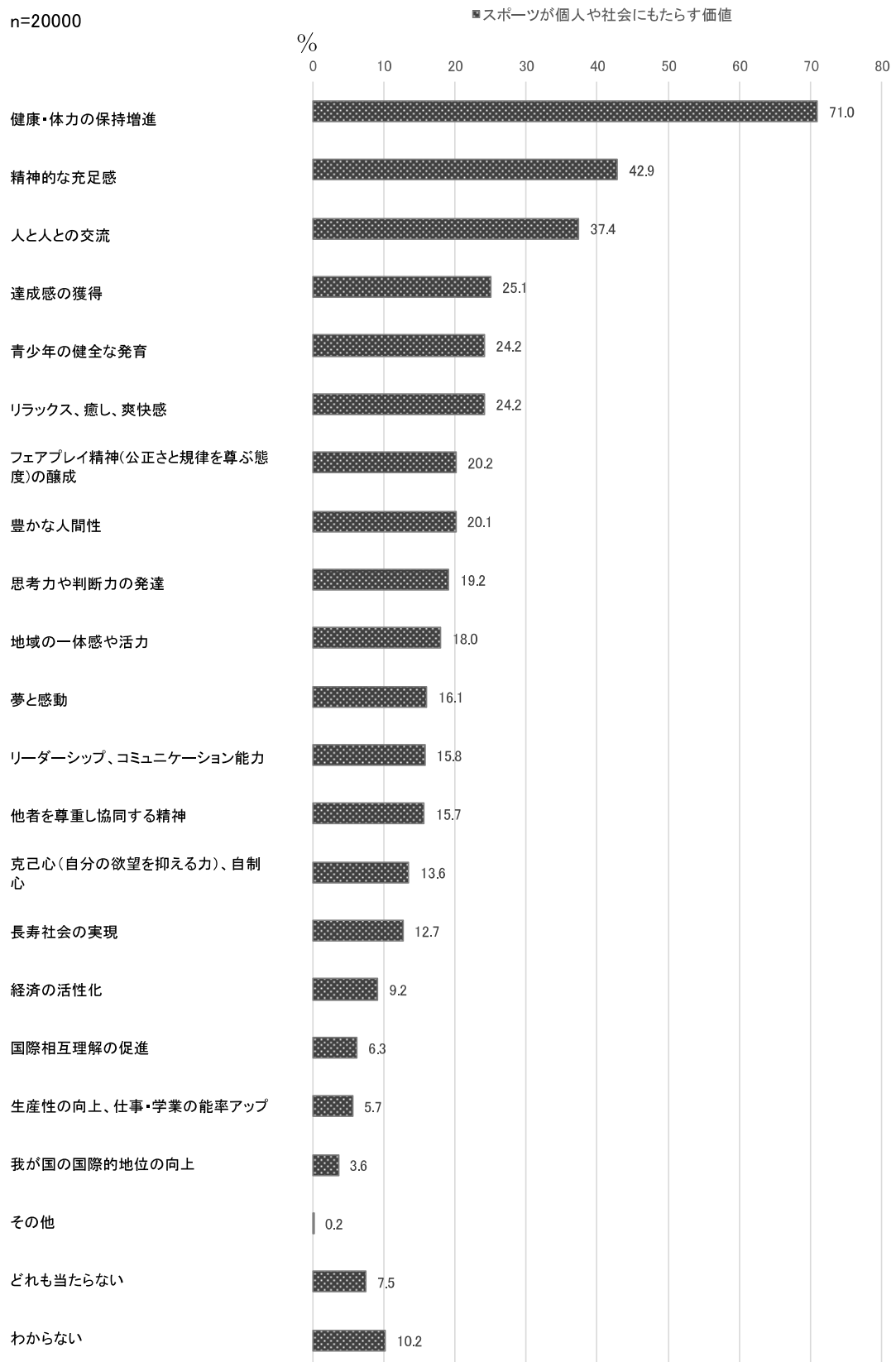


表 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q30)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

		健康・体力の保持増進	精神的な充足感	人と人との交流	達成感の獲得	青少年の健全な発育	リラックス、癒し、爽快感	規律を尊ぶ態度への醸成	フェアプレイ精神（公正さと	豊かな人間性	思考力や判断力の発達	地域の一体感や活力	夢と感動	リーダーシップ、コミュニケーション能力	他者を尊重し協同する精神	克己心（自分の欲望を抑える力）、自制心	長寿社会の実現	経済の活性化	国際相互理解の促進	生産性の向上、仕事・学業の効率アップ	我が国の国際的地位の向上	どれも当たらない	わからない
n =																							
全体	20000	71.0	42.9	37.4	25.1	24.2	24.2	20.2	20.1	19.2	18.0	16.1	15.8	15.7	13.6	12.7	9.2	6.3	5.7	3.6	7.5	10.2	
男性	9941	68.2	41.5	34.4	21.7	23.6	21.9	20.0	18.5	18.3	17.6	14.7	15.6	15.0	14.0	11.8	9.5	5.8	5.2	3.7	8.5	11.0	
女性	10059	73.7	44.3	40.4	28.4	24.8	26.5	20.4	21.7	20.1	18.4	17.5	16.1	16.4	13.2	13.5	8.9	6.7	6.2	3.5	6.5	9.5	
10代	498	73.7	44.6	48.2	32.3	30.5	25.9	28.9	27.1	26.7	23.9	25.3	28.9	24.3	17.1	20.9	11.8	7.0	10.2	5.4	4.4	6.6	
20代	2645	67.4	44.3	38.7	25.9	24.1	23.4	20.4	20.2	20.6	18.1	18.3	21.7	17.1	14.1	11.6	10.2	6.5	7.0	4.0	6.5	10.4	
30代	3206	70.4	43.3	35.8	26.1	22.0	23.7	18.4	18.3	19.6	15.9	16.0	18.2	14.9	15.0	10.1	10.0	5.7	7.5	3.5	7.8	9.5	
40代	3942	66.5	38.6	30.6	21.9	20.8	21.2	16.1	14.6	16.3	13.7	13.1	13.5	12.5	11.4	8.6	8.3	4.0	5.2	2.5	8.9	12.6	
50代	3158	69.5	40.8	31.8	21.4	19.7	21.8	16.9	15.8	14.2	15.0	13.1	12.1	12.8	10.9	9.6	8.3	5.7	4.1	3.0	9.0	11.5	
60代	3915	74.5	43.2	39.9	25.6	24.7	25.7	21.1	21.8	18.8	19.3	15.6	12.1	16.0	12.7	14.7	8.1	6.6	4.4	3.3	7.0	9.0	
70代	2636	77.8	49.1	49.4	30.1	35.6	30.5	29.3	32.2	26.6	27.9	21.1	18.1	21.9	18.4	22.3	11.0	10.2	5.8	5.9	5.5	8.5	
男性/10代	255	73.3	47.1	44.3	29.8	31.8	24.3	32.9	26.7	32.5	23.5	25.5	28.6	25.1	22.7	19.2	14.9	8.6	11.0	7.1	3.9	6.3	
男性/20代	1357	64.8	43.8	32.6	22.8	24.5	19.2	21.2	18.9	20.3	15.7	17.2	19.3	15.7	15.7	10.2	11.3	6.9	7.0	4.7	7.1	11.3	
男性/30代	1635	66.9	42.1	33.0	22.9	21.0	20.6	17.4	15.7	18.5	14.3	15.5	17.1	13.6	15.4	9.1	11.3	5.4	7.1	3.8	8.6	9.5	
男性/40代	2000	64.2	39.3	28.3	18.8	20.3	19.6	15.7	14.5	15.9	14.4	12.3	13.3	12.0	11.8	8.5	8.2	4.2	5.1	2.8	9.7	12.6	
男性/50代	1583	65.1	38.0	30.1	17.7	18.4	18.8	15.5	14.3	13.3	15.8	11.2	11.2	12.1	10.2	8.1	8.7	4.9	3.3	3.2	10.7	13.3	
男性/60代	1821	71.2	40.0	35.7	21.2	22.7	23.9	19.9	18.7	15.9	18.3	13.4	11.9	14.8	11.9	13.8	7.1	5.2	3.3	2.9	8.7	10.5	
男性/70代	1290	77.8	46.7	49.3	27.9	37.4	30.9	31.7	31.6	26.1	29.1	18.7	21.6	22.9	19.4	22.7	10.9	9.3	4.7	5.2	5.7	8.8	
女性/10代	243	74.1	42.0	52.3	35.0	29.2	27.6	24.7	27.6	20.6	24.3	25.1	29.2	23.5	11.1	22.6	8.6	5.3	9.5	3.7	4.9	7.0	
女性/20代	1288	70.3	44.8	45.1	29.2	23.7	27.9	19.5	21.5	20.9	20.6	19.4	24.1	18.5	12.5	13.0	9.1	6.0	7.0	3.3	6.0	9.4	
女性/30代	1571	74.0	44.5	38.8	29.4	23.1	26.9	19.4	21.1	20.6	17.5	16.5	19.4	16.2	14.5	11.1	8.7	6.0	8.0	3.2	6.9	9.4	
女性/40代	1942	68.9	37.8	33.0	25.1	21.3	23.0	16.6	14.7	16.8	13.0	14.0	13.7	13.0	10.9	8.7	8.3	3.9	5.3	2.2	8.0	12.7	
女性/50代	1575	74.0	43.7	33.5	25.1	21.0	24.9	18.3	17.3	15.0	14.2	15.0	13.0	13.5	11.7	11.2	7.9	6.6	4.9	2.9	7.2	9.8	
女性/60代	2094	77.3	46.0	43.6	29.5	26.4	27.2	22.2	24.5	21.4	20.1	17.5	12.3	17.0	13.3	15.4	9.0	7.8	5.3	3.7	5.6	7.6	
女性/70代	1346	77.9	51.4	49.6	32.2	34.0	30.1	27.0	32.7	27.0	26.7	23.4	14.8	21.0	17.4	21.9	11.1	11.1	6.8	6.6	5.2	8.2	
東京23区・政令指定都市	4854	72.3	44.6	37.5	25.8	25.3	25.7	21.3	20.4	19.3	18.3	16.4	16.7	17.0	14.3	13.4	10.3	7.5	6.3	4.3	7.1	9.2	
東京都区部	1651	70.0	45.1	34.5	24.3	25.2	24.7	19.4	19.9	18.5	16.7	15.3	17.1	15.7	15.1	12.3	9.1	7.7	7.0	4.8	8.1	8.7	
政令指定都市	3203	73.5	44.4	39.1	26.5	25.4	26.2	22.3	20.6	19.8	19.1	17.0	16.5	17.6	14.3	13.9	10.9	7.3	5.9	4.1	6.6	9.4	
大都市	7323	72.1	44.2	37.6	25.3	25.2	24.8	21.0	20.7	19.8	19.0	17.2	15.6	16.7	14.4	13.2	9.3	6.7	5.7	3.7	7.3	9.2	
小都市	5886	69.9	41.5	37.7	24.7	22.5	23.7	19.2	19.6	18.5	17.4	15.1	16.1	14.7	12.7	11.9	8.7	5.5	5.5	3.0	7.8	11.1	
町村	1937	66.4	37.6	35.8	23.6	22.8	19.9	17.4	19.4	18.2	15.5	14.1	13.6	12.3	10.5	11.4	8.0	4.3	4.8	3.4	8.0	14.1	
運動頻度 週に3日以上	5230	80.0	50.9	42.5	30.1	29.5	30.2	24.1	25.8	24.3	22.4	19.6	17.8	20.3	17.7	17.8	11.3	8.5	7.6	5.4	3.6	5.5	
運動頻度 週に1日～2日	5126	78.6	50.1	42.2	27.7	28.0	29.6	22.4	22.8	22.7	20.5	18.3	18.4	17.9	16.1	14.4	10.3	7.1	6.0	3.7	2.8	5.2	
運動頻度 週に1日未満	4462	73.8	44.4	41.2	27.4	24.0	25.3	21.7	21.2	19.6	18.7	16.3	18.8	16.4	13.2	12.0	9.6	5.6	6.1	3.3	5.2	8.9	
運動しなかった・わからない	5182	51.8	26.5	24.4	15.5	15.3	11.9	12.8	10.9	10.1	10.6	10.2	8.8	8.4	7.3	6.5	5.7	3.8	3.0	2.1	18.0	21.2	

(3) 住んでいる地域の付き合い

地域の付き合いについて聞いたところ、全体では「付き合っている」が32.9%（「よく付き合っている」4.6%＋「ある程度付き合っている」28.3%）となっている。

性別で見ると、「付き合っている」割合は女性が高いが、内訳の「よく付き合っている」は男性が高い。

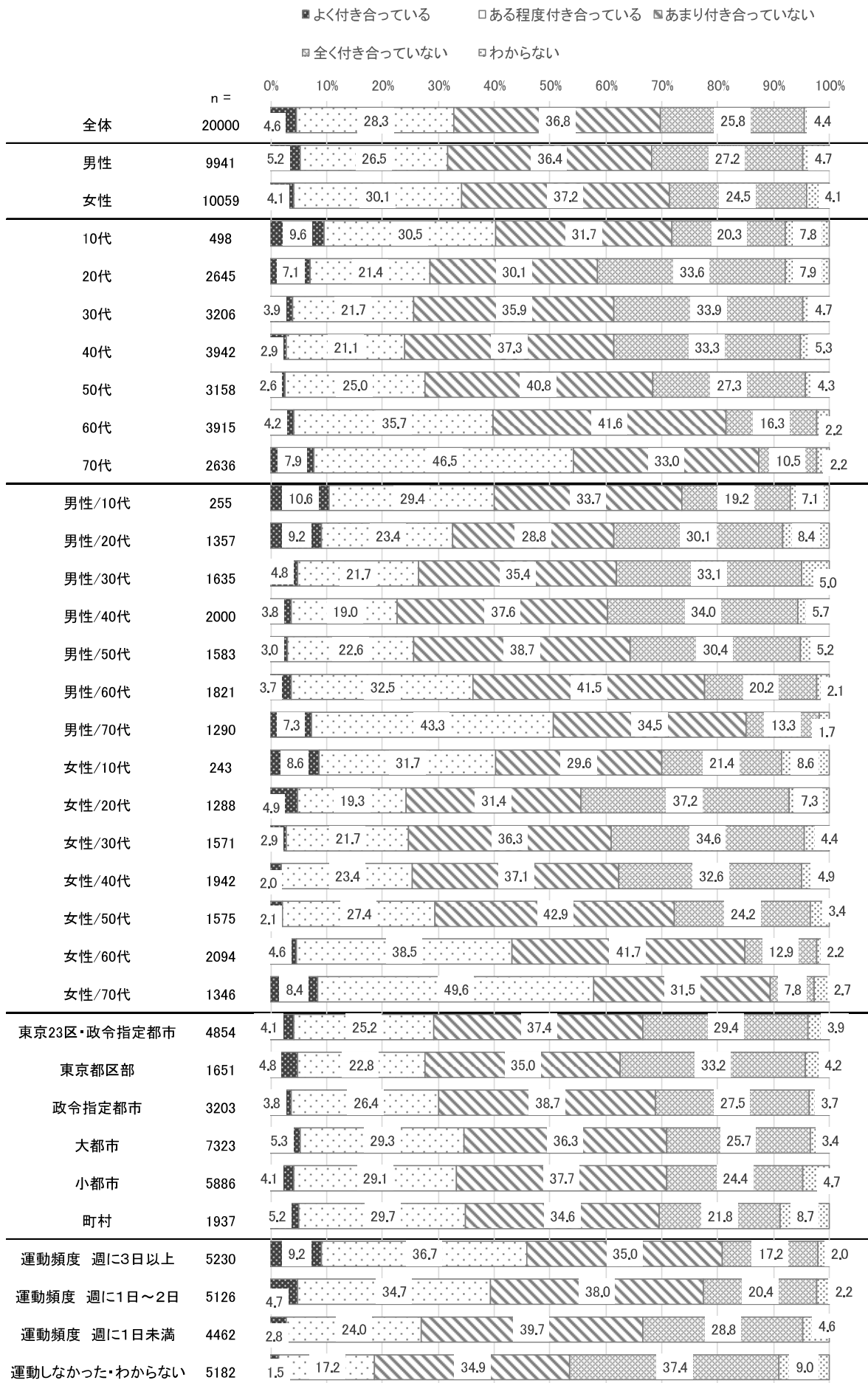
年代別に見ると、40代では、「付き合っている」が24.0%（「よく付き合っている」2.9%＋「ある程度付き合っている」21.1%）と最も低く、70代では、「付き合っている」が54.4%（「よく付き合っている」7.9%＋「ある程度付き合っている」46.5%）と半数を超えている。

運動頻度別にみると、運動頻度が高いほど「付き合っている」（「よく付き合っている」＋「ある程度付き合っている」）が高い傾向がある。

（図 5－3）

図 5-3 住んでいる地域の付き合い (Q32)

[基数：回答者全員]



(4) 生活における充実感

生活における充実感を聞いたところ、「充実感を感じている」が 55.5%（「十分充実感を感じている」7.4%＋「まあ充実感を感じている」48.1%）となっている。

性別で見ると、「充実感を感じている」は女性が男性を上回っている。

年代別に見ると、10代から40代に向けて低くなり、40代を底に高年代ほど充実感を感じている傾向がある。

運動頻度別にみると、運動頻度が高くなると「充実感を感じている」（十分充実感を感じている＋まあ充実感を感じている）が高い傾向がある。

（図 5－4）

図 5-4 生活における充実感 (Q33)

[基数：回答者全員]

