

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を聞いたところ、「健康である」とする割合が 76.3%（「健康である」24.6%+「どちらかといえば健康である」51.7%）、「健康でない」とする割合が 21.3%（「どちらかといえば健康でない」14.8%+「健康でない」6.5%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

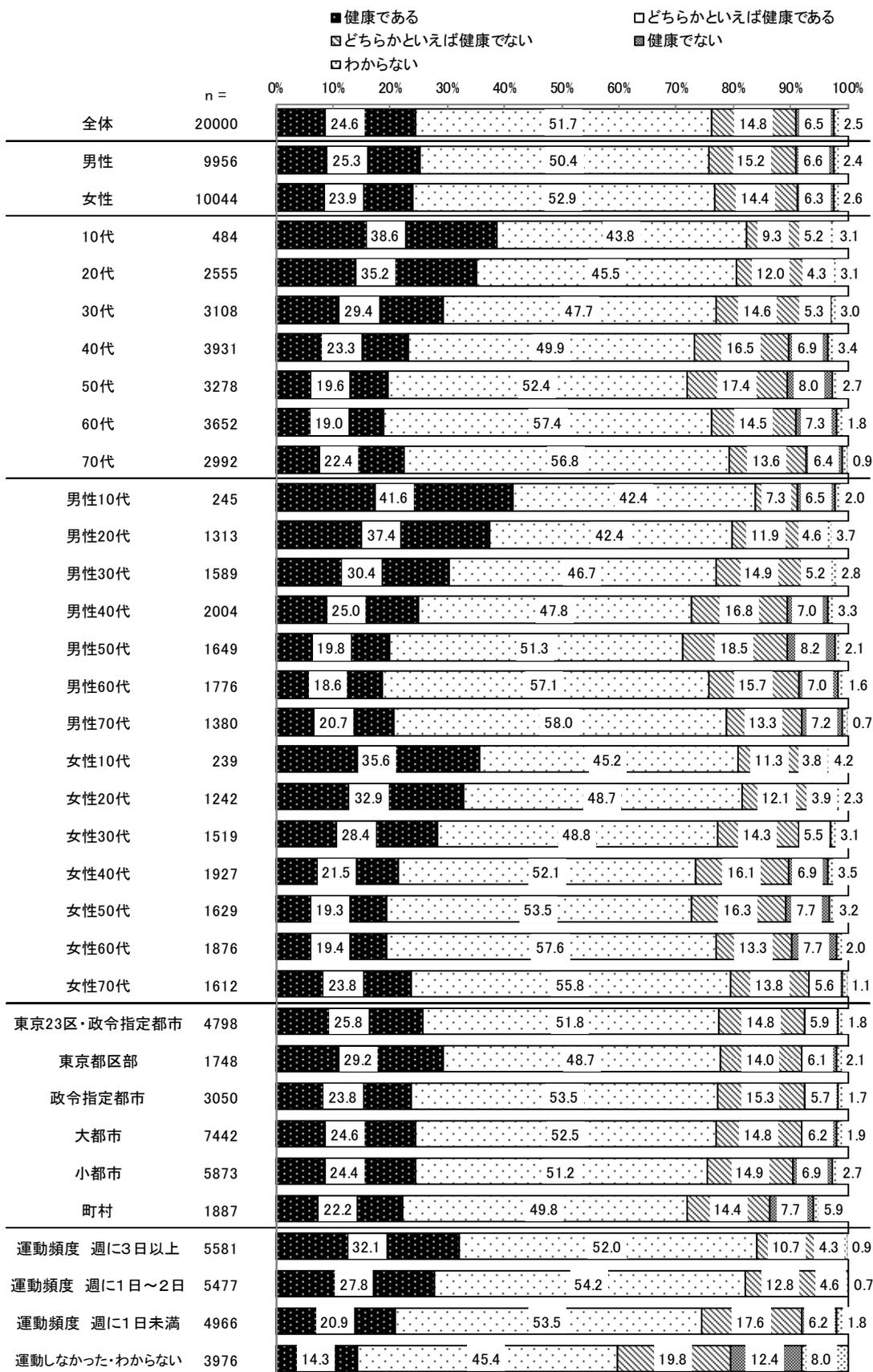
年代別に見ると、年代が若いほど「健康である」とする割合が高い傾向にあるが、50代を底に60代、70代と上昇している。

運動頻度別に見ると、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 (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41.9%（「体力に自信がある」6.1%+「どちらかといえば体力に自信がある」35.8%）、「体力に不安がある」とする割合が54.9%（「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」17.8%）となっている。

性別に見ると、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。

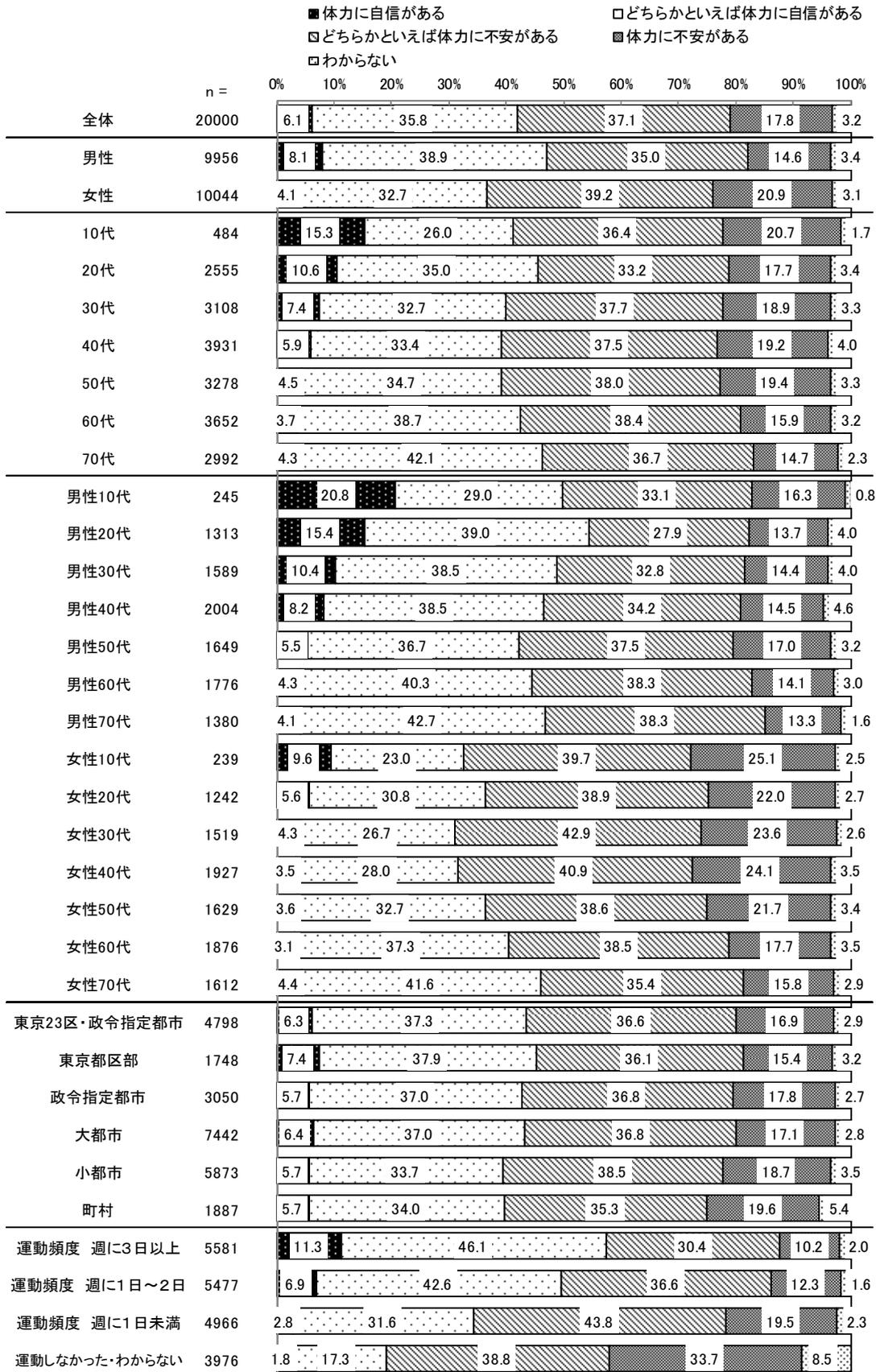
年代別に見ると、年代が若いほど「体力に自信がある」とする割合が高い傾向にあるが、50代を底に60代、70代と上昇している。特に、70代では46.4%と最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「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を聞いたところ、「感じる」とする割合が80.5%（「大いに感じる」39.3% + 「ある程度感じる」41.2%）、「感じない」とする割合が18.1%（「あまり感じない」13.7% + 「ほとんど（全く）感じない」4.4%）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。

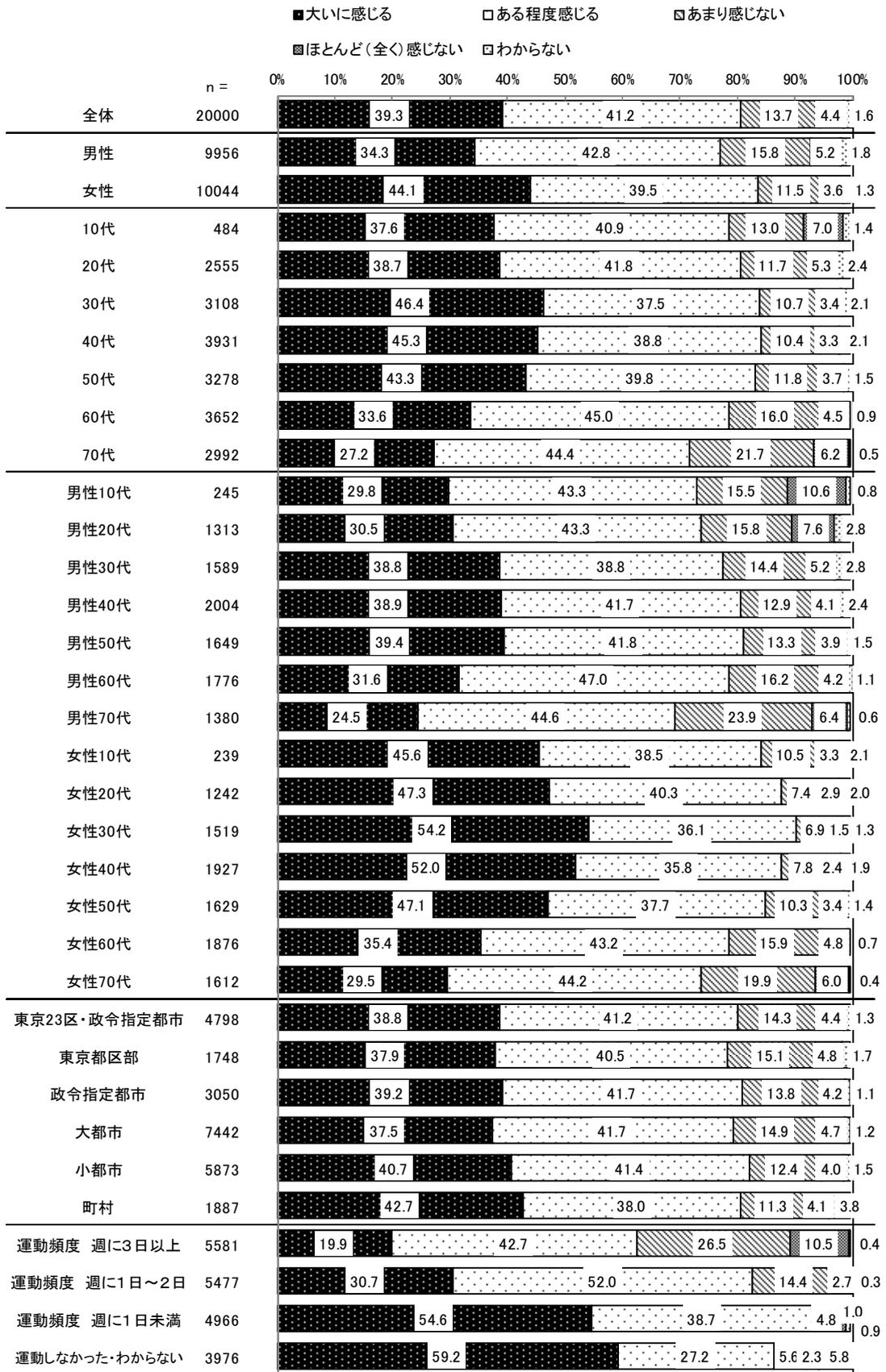
年代別に見ると、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、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80.2%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は19.8%（「運動やスポーツはしなかった」17.8%+「わからない」2.0%）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」の割合は男性が女性より高くなっている。

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代と20代及び70代で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」を挙げた者の割合が62.1%と最も高く、次いで「階段昇降」（16.0%）、「トレーニング」（15.4%）、「体操」（15.4%）の順となっている。

性別に見ると、「ランニング・マラソン・駅伝」は男性の割合が高く、「エアロビクス・ヨガ」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「ウォーキング」は70代で、「階段昇降」は10代で、それぞれ最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、「ウォーキング」、「体操」は週に3日以上実施者で高く、「ランニング・マラソン・駅伝」は週1日～2日実施者で高くなっている。

（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 (Q4)

<複数選択可>

[基数：回答者全員、直近1年運動・スポーツ実施者]

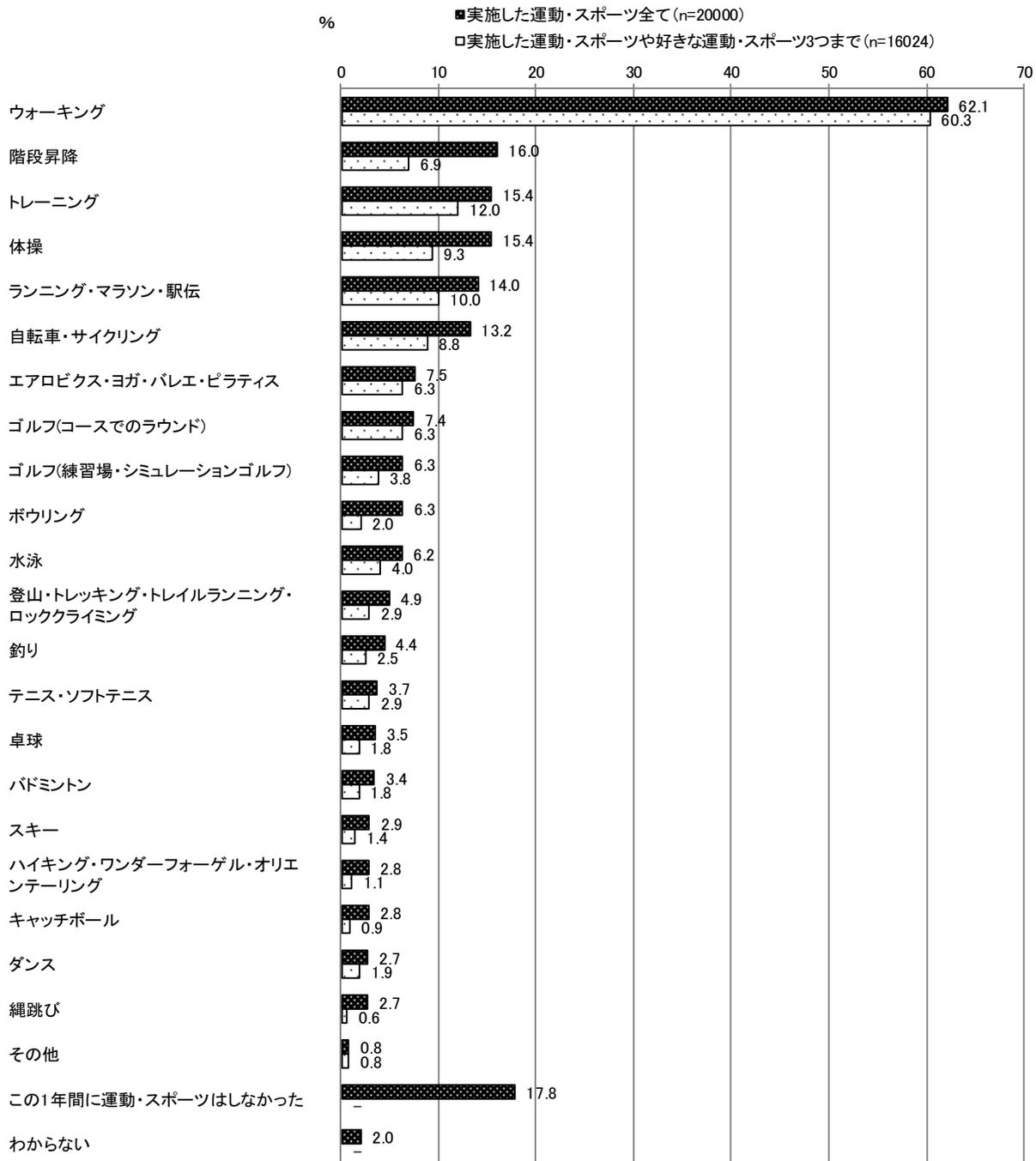


表 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q4)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	ウォーキング	階段昇降	トレニング	体操	駅伝	ランニング・マラソン	自転車・サイクリング	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	ゴルフ（コースでのラウンド）	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	ボウリング	水泳	登山・トレッキング・ロッククライミング・ロケット	釣り	テニス・ソフトテニス	卓球	バドミントン	スキー	ハイキング・ワンデー・ウォーキング・オリエンテーリング	キャッチボール	ダンス	縄跳び	その他	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	62.1	16.0	15.4	15.4	14.0	13.2	7.5	7.4	6.3	6.3	6.2	4.9	4.4	3.7	3.5	3.4	2.9	2.8	2.8	2.7	2.7	0.8	17.8	2.0	
男性	9956	62.0	17.5	17.9	12.1	20.5	15.7	2.2	12.7	10.5	8.0	6.9	6.3	7.0	4.5	3.9	3.5	3.9	3.0	4.4	1.1	2.6	0.6	14.9	2.1	
女性	10044	62.2	14.5	12.9	18.6	7.6	10.6	12.7	2.1	2.1	4.5	5.4	3.6	1.7	2.9	3.1	3.4	1.8	2.6	1.2	4.4	2.8	1.0	20.7	2.0	
10代	484	67.8	25.0	21.7	13.6	34.7	32.4	5.2	0.6	0.6	15.1	8.1	5.8	3.3	10.7	10.7	14.7	3.1	1.2	6.4	8.5	7.4	0.8	8.7	1.9	
20代	2555	66.3	21.6	23.4	11.9	29.3	17.8	7.9	4.3	6.1	14.2	8.0	4.9	5.1	6.7	6.1	6.9	3.2	1.9	7.0	3.4	4.4	0.5	10.4	3.3	
30代	3108	58.4	14.8	17.9	13.6	22.8	13.5	8.2	5.8	5.8	7.4	7.0	4.8	5.6	3.3	3.4	4.4	2.1	1.9	4.4	2.0	5.1	0.5	18.2	2.9	
40代	3931	54.8	12.2	13.6	12.3	14.2	12.5	7.2	6.3	5.3	5.6	6.1	4.5	5.5	3.3	2.7	4.2	3.6	1.9	2.8	1.7	3.3	0.8	22.0	2.6	
50代	3278	57.1	13.7	12.0	14.2	9.3	9.7	6.9	7.9	6.7	4.3	4.5	4.4	3.2	2.9	2.2	1.5	3.3	2.6	1.4	2.1	1.3	0.8	23.1	2.0	
60代	3652	65.1	15.4	12.5	17.7	5.5	11.1	7.6	9.3	7.0	3.5	5.5	5.1	3.4	3.0	2.8	1.5	2.4	3.4	0.8	2.8	1.3	1.0	18.8	1.2	
70代	2992	72.8	19.2	14.4	22.8	3.6	13.0	7.8	11.3	7.9	3.1	6.0	5.9	3.7	2.6	3.8	1.1	2.4	5.4	0.6	3.9	0.7	1.3	13.0	0.5	
男性10代	245	62.4	25.7	26.9	11.0	41.2	33.5	3.3	1.2	1.2	18.4	11.4	7.3	4.5	13.1	13.5	13.9	4.9	1.6	9.8	4.5	5.7	0.8	8.2	1.6	
男性20代	1313	61.2	22.1	29.9	10.1	39.6	20.6	2.9	7.3	9.4	19.0	9.7	6.4	7.2	8.5	8.0	7.4	4.1	2.4	10.4	2.7	4.0	0.5	8.5	3.8	
男性30代	1589	55.6	16.0	22.8	11.6	34.1	15.2	2.1	9.8	9.2	9.2	9.1	5.8	8.3	4.3	4.0	4.3	2.9	2.1	6.5	1.0	4.8	0.4	15.2	3.1	
男性40代	2004	54.9	14.8	16.4	10.2	21.0	15.5	2.2	10.5	8.5	7.0	7.8	5.6	8.7	4.1	3.4	4.5	5.0	2.0	4.4	0.8	3.1	0.5	18.5	2.3	
男性50代	1649	56.8	15.5	12.3	10.5	13.8	12.1	1.9	13.6	10.7	5.0	4.7	5.6	5.2	2.8	2.5	1.4	4.5	2.6	2.4	0.2	1.3	0.5	19.8	1.9	
男性60代	1776	69.6	16.9	12.1	13.3	8.2	13.9	2.1	16.4	12.6	4.6	4.5	7.0	5.9	3.8	2.5	1.2	3.5	4.2	1.5	0.8	1.4	0.7	15.4	1.1	
男性70代	1380	76.9	20.6	15.4	17.8	6.2	15.7	2.1	20.8	14.5	4.0	5.4	7.3	7.0	3.1	2.6	1.1	3.2	5.4	1.2	0.8	0.7	1.2	10.4	0.5	
女性10代	239	73.2	24.3	16.3	16.3	28.0	31.4	7.1	-	-	11.7	4.6	4.2	2.1	8.4	7.9	15.5	1.3	0.8	2.9	12.6	9.2	0.8	9.2	2.1	
女性20代	1242	71.7	21.0	16.6	13.8	18.4	14.9	13.3	1.2	2.7	9.3	6.2	3.3	2.8	4.8	4.2	6.4	2.3	1.4	3.5	4.2	4.8	0.5	12.3	2.8	
女性30代	1519	61.2	13.4	12.7	15.8	11.0	11.7	14.5	1.5	2.2	5.6	4.9	3.8	2.7	2.3	2.8	4.5	1.3	1.6	2.2	3.1	5.4	0.5	21.3	2.6	
女性40代	1927	54.7	9.5	10.7	14.5	7.3	9.3	12.4	2.0	2.0	4.2	4.4	3.3	2.2	2.4	2.0	4.0	2.2	1.8	1.2	2.6	3.4	1.0	25.7	2.9	
女性50代	1629	57.4	11.8	11.7	18.0	4.7	7.3	11.9	2.1	2.6	3.6	4.4	3.2	1.1	3.1	1.8	1.7	2.0	2.6	0.4	4.0	1.4	1.1	26.3	2.1	
女性60代	1876	60.8	14.0	12.9	21.9	3.0	8.4	12.8	2.5	1.7	2.5	6.4	3.3	1.1	2.3	3.1	1.7	1.4	2.7	0.3	4.8	1.2	1.3	22.1	1.2	
女性70代	1612	69.2	18.1	13.6	27.0	1.5	10.7	12.7	3.1	2.2	2.4	6.6	4.7	0.9	2.1	4.8	1.2	1.7	5.5	0.1	6.6	0.7	1.5	15.2	0.4	
東京23区・政令指定都市	4798	66.6	17.9	16.2	14.9	14.2	14.5	8.5	8.0	6.9	6.0	7.2	5.1	3.5	4.3	4.0	3.1	3.4	3.2	2.6	2.8	2.1	1.0	15.9	1.7	
東京都区部	1748	67.8	17.5	18.4	13.1	16.6	16.1	10.8	7.9	7.2	5.6	8.8	5.6	3.2	4.4	3.9	3.0	3.4	2.7	2.6	3.4	1.8	1.1	14.1	1.9	
政令指定都市	3050	66.0	18.1	19.0	15.9	12.8	13.6	7.2	8.1	6.8	6.3	6.3	4.9	3.7	4.2	4.0	3.2	3.3	3.4	2.7	2.4	2.3	1.0	16.9	1.6	
大都市	7442	64.4	17.4	16.3	15.6	15.4	14.6	7.9	8.2	6.9	6.2	6.6	5.5	4.6	3.9	3.8	3.4	2.8	3.1	2.8	2.9	2.6	0.7	16.1	1.6	
小都市	5873	58.6	14.0	14.8	15.9	13.1	11.6	7.0	6.7	5.7	6.9	5.4	4.2	4.8	3.2	3.2	3.7	2.7	2.5	2.9	2.7	3.2	0.8	19.5	2.0	
町村	1887	52.1	11.9	11.5	14.2	11.0	9.2	4.9	4.5	4.1	5.2	4.5	4.2	4.2	2.9	2.6	3.3	2.5	1.7	2.5	2.5	3.5	0.7	24.7	4.5	
運動頻度 週に3日以上	5581	82.0	25.6	24.0	24.6	17.9	19.7	11.1	8.1	7.0	5.9	8.4	5.7	4.2	4.6	4.8	3.6	3.0	4.4	2.8	4.7	3.5	1.4	-	-	
運動頻度 週に1日～2日	5477	77.9	20.2	22.0	19.6	21.0	16.8	10.6	9.8	8.8	8.1	8.5	6.7	5.1	5.1	4.3	4.4	3.7	3.5	3.7	3.4	3.8	1.0	-	-	
運動頻度 週に1日未満	4966	71.9	13.4	10.8	12.6	13.2	12.4	6.1	9.8	7.7	9.6	6.0	6.0	7.2	4.1	4.1	4.9	4.0	2.5	3.9	2.0	3.0	0.6	-	-	
運動しなかった・わからない	3976	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	89.8	10.2

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55.3%（「週に5日以上」12.8%+「週に3日以上」15.1%+「週に2日以上」13.3%+「週に1日以上」14.1%）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（以下「運動実施率」という。）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27.9%（「週に5日以上」12.8%+「週に3日以上」15.1%）、週1日以上の実施率は55.3%（「週に5日以上」12.8%+「週に3日以上」15.1%+「週に2日以上」13.3%+「週に1日以上」14.1%）となっている。

性別に見ると、週1日以上の実施率は男性が女性より高くなっている。

年代別に見ると、週1日以上の実施率は10代から40代に向けて低くなり、40代を底に高年代ほど割合が高くなる傾向がある。

（図2-1-イ）

なお、上記から10代を除いた成人の週3日以上の実施率は27.8%、同じく成人の週1日以上の実施率は55.1%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49.2%で最も高く、次いで「自宅または自宅敷地内」(26.5%)、「公園」(23.5%)、「公共体育・スポーツ施設」(19.6%)、「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」(17.3%)の順となっている。

性別に見ると、「民間商業アウトドア施設(レジャープール、スキー場、ゴルフ場等)」は男性の割合が高く、「自宅または自宅敷地内」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「学校体育施設」は10代で割合が高く、「民間商業インドア施設(フィットネスクラブ、ジム等)」は20代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「自宅または自宅敷地内」は週に3日以上実施者で割合が高くなっている。

(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]

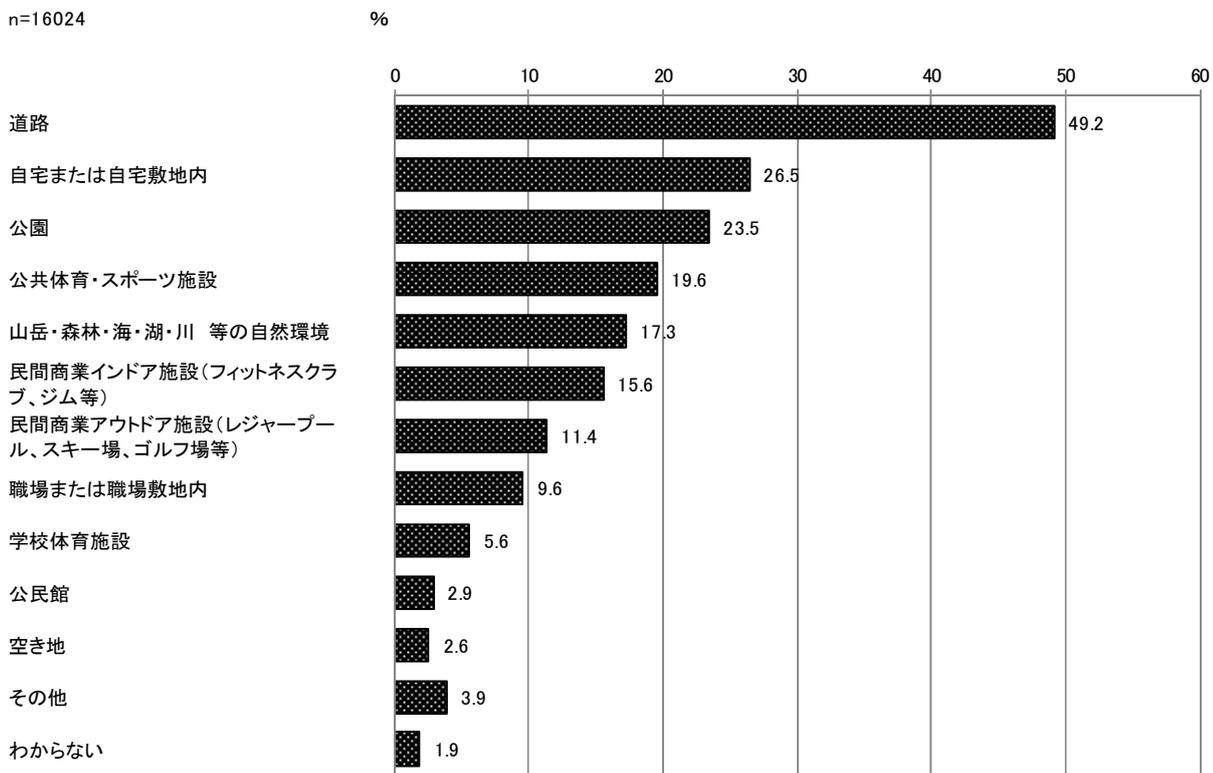


表 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q8)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	道路	自宅または自宅敷地内	公園	公共体育・スポーツ施設	山岳・森林・海・湖・川等の自然環境	ジム等	民間商業インストラブ、(フィットネスクラブ等)	民間商業アウトドア施設(レジャー、ゴルフ、スキー場、ゴルフ場等)	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	わからない	%
全体	16024	49.2	26.5	23.5	19.6	17.3	15.6	11.4	9.6	5.6	2.9	2.6	3.9	1.9		
男性	8260	49.4	22.2	23.8	21.8	19.8	13.4	16.3	11.2	6.9	1.7	3.1	3.6	2.1		
女性	7764	48.9	31.1	23.2	17.3	14.7	18.0	6.1	7.9	4.2	4.1	2.1	4.2	1.6		
10代	433	49.0	29.6	21.0	27.5	9.0	12.0	9.9	10.2	33.9	1.2	3.0	4.2	2.5		
20代	2205	48.5	30.4	23.1	27.7	13.1	20.0	11.5	15.0	12.1	2.0	2.9	2.9	2.6		
30代	2454	47.9	28.9	24.4	21.8	15.6	15.2	11.2	12.3	6.4	1.8	2.5	2.6	3.1		
40代	2964	49.9	22.9	21.9	16.5	17.4	14.3	11.5	11.4	4.7	1.5	2.2	3.0	2.0		
50代	2456	49.1	23.0	18.3	16.2	17.8	14.3	10.1	10.9	3.1	1.7	1.7	3.9	1.8		
60代	2922	49.3	25.1	24.8	16.0	19.5	15.7	11.3	6.7	1.9	3.3	2.6	4.8	1.4		
70代	2590	50.0	29.5	28.6	20.3	21.0	15.5	12.7	2.6	2.0	7.0	3.6	5.7	0.7		
男性10代	221	45.2	25.3	23.5	34.4	10.4	14.5	12.2	9.5	38.0	0.9	4.1	3.6	2.7		
男性20代	1151	43.7	25.5	23.0	34.2	15.0	19.8	14.9	15.4	16.2	2.2	3.5	2.6	3.1		
男性30代	1299	46.5	24.4	22.2	27.6	17.6	14.2	16.5	14.7	9.1	1.8	3.0	2.3	3.8		
男性40代	1587	49.5	19.8	21.2	20.0	19.5	12.9	15.1	13.4	5.0	1.0	2.9	2.3	2.2		
男性50代	1290	49.0	18.6	18.0	16.4	19.1	11.4	15.2	12.7	3.4	0.8	1.2	3.5	1.9		
男性60代	1482	53.2	20.4	26.2	14.8	22.4	11.2	17.3	8.3	2.0	1.6	3.4	5.0	1.2		
男性70代	1230	54.5	25.4	32.6	18.0	26.1	11.7	20.0	3.3	2.0	3.2	4.2	5.8	0.5		
女性10代	212	52.8	34.0	18.4	20.3	7.5	9.4	7.5	10.8	29.7	1.4	1.9	4.7	2.4		
女性20代	1054	53.7	35.8	23.2	20.5	11.0	20.3	7.7	14.5	7.6	1.7	2.2	3.2	2.0		
女性30代	1155	49.5	33.9	26.8	15.3	13.2	16.2	5.3	9.6	3.4	1.9	2.0	3.0	2.3		
女性40代	1377	50.3	26.4	22.8	12.4	14.9	16.0	7.4	9.2	4.3	2.1	1.4	3.8	1.7		
女性50代	1166	49.2	27.9	18.7	15.9	16.5	17.5	4.5	8.9	2.8	2.7	2.2	4.5	1.6		
女性60代	1440	45.4	29.9	23.4	17.2	16.5	20.4	5.2	5.0	1.8	5.1	1.7	4.7	1.5		
女性70代	1360	46.0	33.2	24.9	22.4	16.3	19.0	6.0	2.0	1.9	10.5	3.0	5.7	0.8		
東京23区・政令指定都市	3954	53.5	24.6	25.3	18.0	17.3	17.8	11.4	9.0	4.6	1.8	2.2	4.3	1.6		
東京都区部	1469	52.4	23.9	25.6	20.8	15.5	19.7	11.9	8.8	5.5	1.6	2.7	4.6	1.8		
政令指定都市	2485	54.2	24.9	25.1	16.4	18.4	16.7	11.1	9.1	4.0	2.0	1.9	4.1	1.4		
大都市	6125	50.1	25.4	24.7	19.5	16.9	16.6	12.0	10.5	6.1	3.1	2.7	3.7	1.7		
小都市	4608	45.7	28.7	21.3	20.0	17.7	13.7	11.2	9.4	5.5	3.0	2.3	3.7	2.2		
町村	1337	43.9	29.9	20.4	23.8	17.9	11.4	8.6	8.5	6.5	4.2	3.9	3.9	2.3		
運動頻度 週に3日以上	5581	54.9	32.4	25.5	18.3	16.9	17.5	9.3	13.2	5.5	3.2	3.2	4.4	1.3		
運動頻度 週に1日～2日	5477	49.1	26.9	24.2	22.3	16.6	18.5	11.4	8.8	6.8	3.7	2.9	3.6	1.3		
運動頻度 週に1日未満	4966	42.8	19.4	20.4	18.1	18.6	10.4	13.6	6.6	4.2	1.4	1.5	3.6	3.3		
運動しなかった・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)」、「昼間(12:00~15:00)」が高く、休日では「昼間(12:00~15:00)」が最も高くなっている。

性別に見ると、平日・休日共に「早朝(5:00~9:00)」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、平日では「午前中(9:00~12:00)」、「昼間(12:00~15:00)」は高年代で割合が高く、平日・休日共に「夕方(15:00~18:00)」は10代で割合が最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、平日では「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]

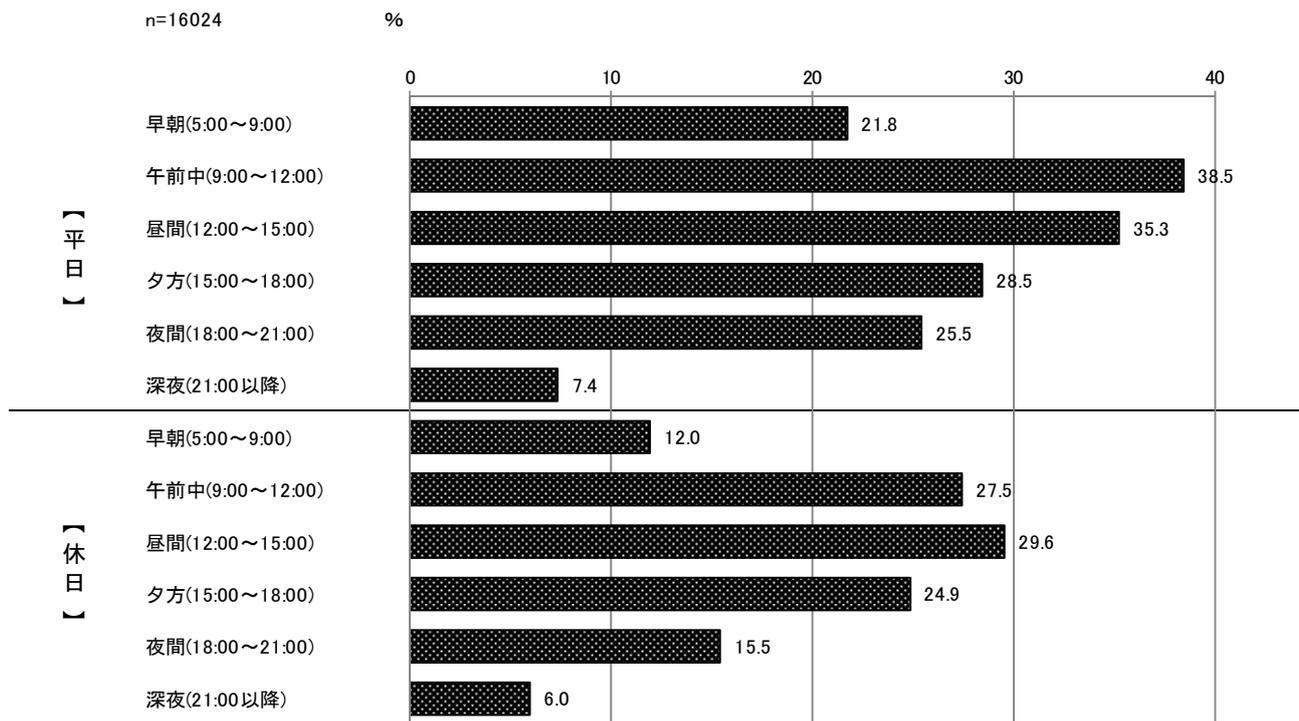


表 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯 (Q10)

<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 : 朝 0 5)	1 午 2 前 中 0 9)	1 昼 5 間 0 1 0 2)	1 夕 8 方 0 1 0 5)	2 夜 1 間 0 1 0 8)	深夜 (2 1 : 0 0 以降)	9 : 朝 0 5)	1 午 2 前 中 0 9)	1 昼 5 間 0 1 0 2)	1 夕 8 方 0 1 0 5)	2 夜 1 間 0 1 0 8)	深夜 (2 1 : 0 0 以降)	
全体	16024	21.8	38.5	35.3	28.5	25.5	7.4	12.0	27.5	29.6	24.9	15.5	6.0	
男性	8260	25.9	36.5	32.5	28.1	27.1	8.6	15.5	31.8	32.2	26.9	17.0	7.0	
女性	7764	17.4	40.7	38.2	29.0	23.8	6.1	8.2	23.1	26.9	22.8	13.8	5.0	
10代	433	25.2	32.8	33.3	48.5	40.0	10.9	13.9	24.2	29.1	33.0	25.4	10.9	
20代	2205	18.4	31.4	32.4	32.4	39.1	13.9	9.0	26.1	33.0	31.1	27.4	11.8	
30代	2454	20.7	33.3	30.9	26.1	32.0	11.4	12.3	29.2	30.0	26.9	20.5	9.9	
40代	2964	22.7	30.9	27.3	22.8	30.8	9.9	12.5	27.0	29.4	24.6	17.6	7.5	
50代	2456	23.0	32.7	31.1	24.8	26.0	5.5	12.4	28.6	29.4	24.6	14.5	4.2	
60代	2922	23.3	46.2	40.9	29.6	16.7	3.0	12.8	26.3	28.1	20.8	8.5	2.0	
70代	2590	21.0	56.0	48.8	33.1	8.9	1.4	11.9	28.8	28.8	21.6	5.2	1.2	
男性10代	221	26.2	36.7	34.8	49.8	43.0	11.8	17.2	31.7	35.3	34.4	28.1	11.8	
男性20代	1151	22.3	31.5	29.4	32.1	40.6	15.6	11.4	29.8	33.9	31.5	28.6	13.7	
男性30代	1299	25.5	28.3	25.6	23.6	35.6	14.2	16.9	32.9	30.6	28.9	23.9	12.2	
男性40代	1587	25.7	27.3	25.6	21.4	32.6	11.3	15.2	29.5	31.7	26.5	19.7	8.1	
男性50代	1290	27.4	30.5	27.1	22.2	26.8	6.0	16.3	32.9	32.6	25.2	15.7	4.7	
男性60代	1482	28.5	44.3	39.4	30.8	16.7	3.0	17.3	31.9	31.6	24.1	8.7	2.1	
男性70代	1230	25.0	58.4	48.8	36.9	8.4	1.6	15.1	34.0	32.4	24.6	4.9	1.4	
女性10代	212	24.1	28.8	31.6	47.2	36.8	9.9	10.4	16.5	22.6	31.6	22.6	9.9	
女性20代	1054	14.1	31.3	35.8	32.7	37.5	12.1	6.4	22.1	32.0	30.6	26.2	9.8	
女性30代	1155	15.3	38.9	36.9	28.8	27.9	8.2	7.1	25.0	29.3	24.6	16.6	7.4	
女性40代	1377	19.3	35.1	29.3	24.5	28.7	8.1	9.4	24.0	26.7	22.5	15.2	6.9	
女性50代	1166	18.0	35.1	35.5	27.7	25.1	5.0	8.1	23.8	25.8	23.8	13.3	3.7	
女性60代	1440	18.0	48.2	42.4	28.3	16.7	3.0	8.2	20.5	24.4	17.4	8.3	1.9	
女性70代	1360	17.4	53.8	48.9	29.6	9.3	1.2	9.0	24.2	25.7	18.9	5.4	1.1	
東京23区・政令指定都市	3954	21.9	38.2	37.4	28.6	25.8	8.3	12.4	29.0	34.0	27.6	16.6	6.9	
東京都区部	1469	23.1	37.1	38.3	29.3	27.1	8.8	11.8	27.0	35.7	27.6	17.8	7.2	
政令指定都市	2485	21.1	38.9	36.8	28.2	25.1	8.0	12.8	30.2	33.0	27.7	15.9	6.8	
大都市	6125	22.6	39.5	36.0	29.0	24.9	7.6	12.4	27.8	30.0	24.9	15.2	5.9	
小都市	4608	20.5	38.3	33.5	28.2	26.4	6.7	11.0	26.6	27.0	23.2	14.7	5.7	
町村	1337	21.7	35.8	32.0	27.2	24.7	5.9	12.0	25.2	24.2	22.7	15.8	5.3	
運動頻度 週に3日以上	5581	33.2	44.0	37.8	34.0	27.2	7.9	15.2	27.9	28.9	26.1	15.2	5.8	
運動頻度 週に1日~2日	5477	17.3	39.4	36.3	28.0	27.3	7.8	10.3	27.7	29.4	25.5	15.8	6.2	
運動頻度 週に1日未満	4966	13.8	31.4	31.2	22.9	21.7	6.3	10.2	27.0	30.6	22.9	15.3	6.2	
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」を挙げた者の割合が76.0%と最も高く、次いで「家族と」(19.3%)、「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」(10.8%)、「地域の友人と自由に」(10.6%)の順となっている。

性別に見ると、女性は「家族と」の割合が高くなっている。

年代別に見ると、年代が高くなるほど「個人で自由に」の割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「個人で自由に」は週に3日以上実施者で割合が高く、「家族と」は週に1日未満実施者で割合が高くなっている。

(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]

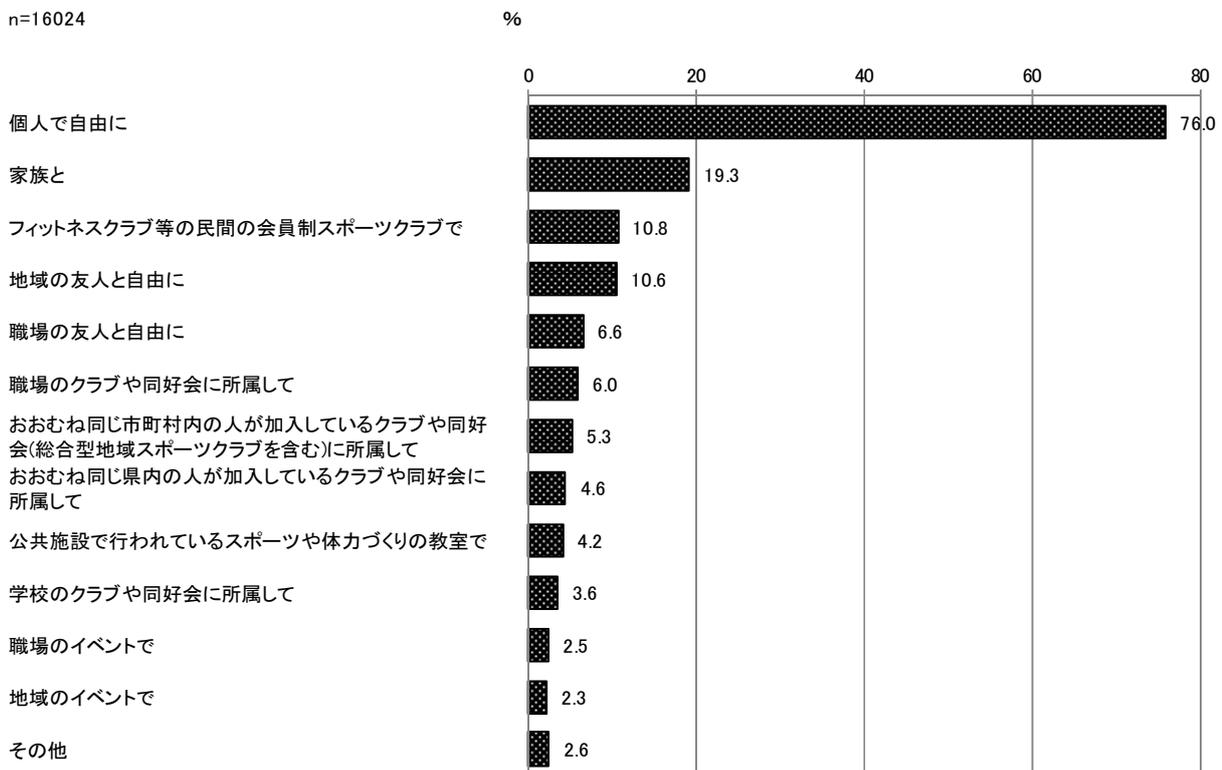


表 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q9)

<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	制スポーツクラブで	フィットネスクラブ等の民間の会員	地域の友人と自由に	職場の友人と自由に	職場のクラブや同好会に所属して	スポーツクラブを含むに所属して	おおむね同じ市町村内の人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	おおむね同じ県内の人加入している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力づくりの教室で	学校のクラブや同好会に所属して	職場のイベントで	地域のイベントで	その他
全体	16024	76.0	19.3	10.8	10.6	6.6	6.0	5.3	4.6	4.2	3.6	2.5	2.3	2.6		
男性	8260	78.0	15.5	8.0	11.7	10.1	8.9	5.2	5.5	2.7	4.8	3.5	2.7	2.4		
女性	7764	73.8	23.3	13.8	9.4	2.8	3.0	5.4	3.7	5.8	2.3	1.4	2.0	2.8		
10代	433	64.9	8.8	4.2	12.7	3.5	9.7	3.7	4.2	3.0	37.2	1.8	2.1	5.1		
20代	2205	73.0	17.4	10.2	13.1	10.8	11.8	4.4	6.8	3.8	9.8	3.5	1.9	2.3		
30代	2454	75.5	23.8	8.8	8.5	9.3	8.5	3.7	4.7	3.0	2.9	2.9	2.0	1.7		
40代	2964	75.1	21.5	9.4	7.4	7.2	5.1	3.5	3.7	2.7	1.8	3.5	1.8	2.5		
50代	2456	76.2	18.0	10.8	7.4	6.4	4.5	3.9	3.1	3.0	1.3	3.4	2.2	2.1		
60代	2922	79.1	17.6	13.1	10.5	4.2	3.2	5.7	3.7	5.3	0.8	1.4	2.1	2.4		
70代	2590	78.0	19.0	13.3	16.9	3.2	3.8	10.5	6.1	7.3	0.8	0.7	3.9	3.9		
男性10代	221	60.6	8.1	4.1	14.0	5.0	11.8	4.5	7.2	3.6	46.6	1.8	2.3	3.2		
男性20代	1151	69.5	11.2	8.5	16.2	14.3	16.5	5.1	8.4	3.6	13.9	4.1	2.3	2.1		
男性30代	1299	74.7	17.2	8.0	9.5	14.9	13.3	4.8	6.2	2.6	3.8	4.5	2.5	1.8		
男性40代	1587	78.1	17.6	7.2	7.6	10.6	7.4	3.5	4.7	1.9	2.1	4.7	1.8	2.0		
男性50代	1290	78.4	13.0	7.7	8.0	9.5	7.1	3.6	3.6	1.4	1.9	5.0	2.3	1.7		
男性60代	1482	84.5	15.2	8.0	11.7	6.9	4.6	5.2	4.1	3.0	0.9	2.0	2.7	2.6		
男性70代	1230	84.1	19.4	9.2	18.9	6.1	5.6	9.6	6.3	3.6	1.0	1.2	4.7	4.1		
女性10代	212	69.3	9.4	4.2	11.3	1.9	7.5	2.8	0.9	2.4	27.4	1.9	1.9	7.1		
女性20代	1054	76.9	24.2	12.0	9.7	6.9	6.6	3.6	4.9	3.9	5.4	2.8	1.5	2.5		
女性30代	1155	76.5	31.3	9.6	7.4	3.1	3.0	2.5	2.9	3.5	1.7	1.1	1.6	1.6		
女性40代	1377	71.6	25.9	12.0	7.1	3.1	2.4	3.6	2.7	3.6	1.5	2.0	1.8	3.2		
女性50代	1166	73.8	23.4	14.3	6.7	3.0	1.7	4.3	2.6	4.8	0.6	1.7	2.1	2.6		
女性60代	1440	73.6	20.1	18.4	9.3	1.5	1.8	6.3	3.3	7.6	0.6	0.8	1.5	2.2		
女性70代	1360	72.4	18.5	17.1	15.1	0.6	2.2	11.3	6.0	10.7	0.7	0.2	3.2	3.8		
東京23区・政令指定都市	3954	78.1	18.8	12.4	9.0	6.3	5.3	4.1	4.0	4.1	3.4	1.9	1.7	2.8		
東京都区部	1469	77.3	16.6	13.4	8.1	6.1	6.4	4.2	4.2	5.2	4.1	1.8	1.7	3.5		
政令指定都市	2485	78.6	20.0	11.8	9.5	6.4	4.6	4.1	4.0	3.5	2.9	2.0	1.7	2.5		
大都市	6125	76.5	18.2	11.8	11.1	7.4	6.7	5.3	4.5	4.3	4.1	2.8	2.5	2.4		
小都市	4608	74.1	21.4	9.3	10.7	6.0	5.6	5.3	5.1	3.8	3.2	2.6	2.2	2.6		
町村	1337	73.4	18.1	6.7	12.7	5.7	6.4	8.5	4.9	4.6	3.1	2.4	3.8	2.8		
運動頻度 週に3日以上	5581	81.0	16.1	14.0	10.0	4.8	5.5	5.7	5.1	4.6	3.9	2.6	2.6	3.2		
運動頻度 週に1日~2日	5477	75.4	18.9	13.5	10.8	6.5	6.4	7.1	5.5	5.4	4.0	2.2	2.2	2.3		
運動頻度 週に1日未満	4966	71.0	23.2	4.3	11.0	8.8	6.2	2.7	3.1	2.3	2.7	2.7	2.2	2.2		
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77.9%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(58.3%)、「運動不足を感じるから」(52.2%)、「楽しみ、気晴らしとして」(46.8%)、「筋力増進・維持のため」(41.3%)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」(35.5%)が最も高くなっている。

性別に見ると、「運動不足を感じるから」、「肥満解消、ダイエットのため」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「健康のため」、「体力増進・維持のため」は高年代ほど割合が高い傾向がある。また、「楽しみ気晴らしとして」は10代と20代、「友人・仲間との交流として」は10代と20代及び70代で割合が高くなっている。

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」は運動頻度が高いほど割合が高くなっている。

(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]

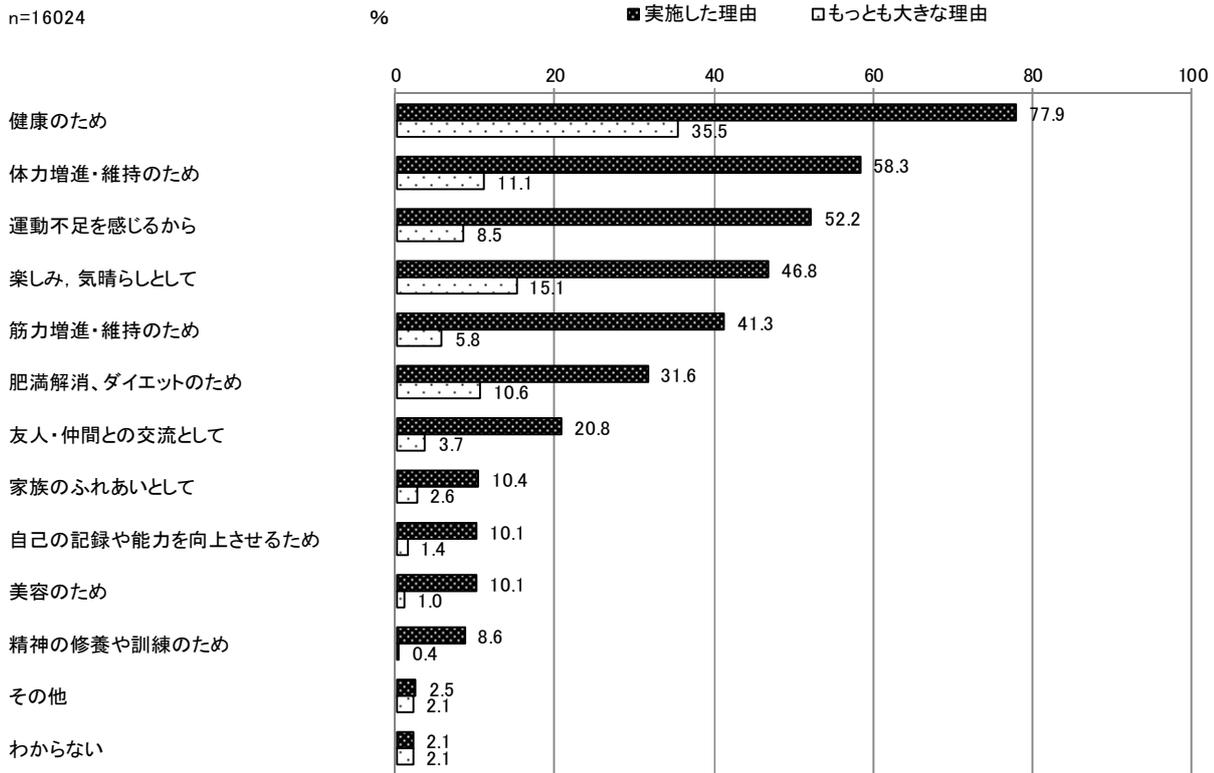


表 2-1-カ この1年間に運動・スポーツを行った理由 (Q7)

<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	自己の記録や能力を向上させるため	美容のため	精神の修養や訓練のため	その他	わからない
全体	16024	77.9	58.3	52.2	46.8	41.3	31.6	20.8	10.4	10.1	10.1	8.6	2.5	2.1
男性	8260	77.7	58.5	48.3	47.4	40.6	27.9	22.6	8.1	12.1	3.1	9.5	2.0	2.4
女性	7764	78.0	58.1	56.3	46.2	42.1	35.5	18.8	12.9	8.1	17.6	7.5	3.0	1.8
10代	433	58.7	55.9	44.3	52.2	40.9	30.0	29.8	7.4	20.3	15.9	14.8	5.3	4.6
20代	2205	73.7	56.2	49.9	52.6	42.3	35.3	24.7	11.2	13.2	16.8	11.5	2.9	2.1
30代	2454	73.4	56.8	50.9	49.1	41.1	37.5	19.7	17.5	11.1	14.5	11.1	2.4	2.0
40代	2964	73.7	53.6	51.7	45.7	37.1	36.3	15.6	13.3	10.4	11.3	8.6	2.4	2.8
50代	2456	76.8	55.9	51.8	44.6	38.5	31.4	17.1	8.4	9.0	9.4	6.8	3.2	2.8
60代	2922	83.5	61.9	55.6	43.4	41.9	27.9	18.1	6.6	7.7	5.9	6.2	1.6	1.7
70代	2590	88.1	65.5	53.7	46.1	47.6	22.1	29.3	6.5	8.5	3.5	6.9	2.3	0.8
男性10代	221	63.8	65.2	40.3	54.3	52.5	16.7	33.0	8.6	25.3	8.1	18.1	4.1	5.0
男性20代	1151	74.8	60.2	42.6	53.8	48.7	26.8	28.5	6.9	16.9	7.5	13.7	1.8	2.9
男性30代	1299	74.7	60.1	45.9	49.0	44.6	31.0	24.7	11.0	14.1	4.7	12.3	1.8	2.2
男性40代	1587	74.8	53.4	47.3	45.2	36.2	32.8	17.0	10.1	12.4	2.5	9.1	2.1	3.0
男性50代	1290	73.6	52.2	47.1	44.6	33.0	28.4	17.9	6.6	9.7	1.7	7.1	2.8	3.0
男性60代	1482	82.7	60.1	54.5	45.9	36.8	26.3	20.0	6.7	9.2	1.3	6.6	2.0	1.7
男性70代	1230	88.1	65.1	52.7	46.1	45.0	22.9	28.4	7.0	8.9	0.8	7.6	1.4	1.1
女性10代	212	53.3	46.2	48.6	50.0	28.8	43.9	26.4	6.1	15.1	24.1	11.3	6.6	4.2
女性20代	1054	72.6	51.9	58.0	51.3	35.4	44.5	20.6	15.9	9.3	26.9	9.1	4.0	1.2
女性30代	1155	71.9	53.2	56.6	49.1	37.1	44.8	14.1	24.8	7.7	25.5	9.7	3.0	1.6
女性40代	1377	72.5	53.7	56.7	46.2	38.2	40.4	13.9	16.8	8.1	21.5	8.0	2.6	2.6
女性50代	1166	80.4	60.1	57.1	44.7	44.6	34.7	16.2	10.5	8.1	17.8	6.4	3.6	2.5
女性60代	1440	84.4	63.8	56.7	40.9	47.0	29.4	16.2	6.6	6.2	10.7	5.8	1.3	1.7
女性70代	1360	88.1	65.8	54.6	46.2	49.9	21.4	30.1	6.0	8.2	6.0	6.3	3.1	0.6
東京23区・政令指定都市	3954	78.7	58.9	51.9	47.5	41.0	30.3	19.4	9.6	9.3	10.3	7.6	2.3	1.7
東京都区部	1469	80.1	59.2	51.6	48.1	41.6	33.0	16.7	8.6	10.6	12.6	8.4	2.2	1.4
政令指定都市	2485	77.9	58.7	52.0	47.2	40.6	28.7	21.0	10.3	8.5	8.9	7.1	2.3	1.9
大都市	6125	79.6	59.8	53.0	46.9	42.0	31.8	21.3	9.6	10.5	9.5	8.7	2.2	1.9
小都市	4608	75.3	56.8	51.1	45.8	41.2	32.3	20.4	12.2	9.9	10.7	8.8	3.0	2.5
町村	1337	76.1	54.9	53.0	48.2	39.6	32.2	23.7	10.5	11.8	10.9	9.9	2.7	2.8
運動頻度 週に3日以上	5581	85.8	67.4	50.8	44.7	50.3	34.1	19.3	9.4	13.7	12.1	11.3	4.0	1.1
運動頻度 週に1日～2日	5477	83.6	62.5	58.2	51.4	45.1	34.3	21.8	10.1	11.3	10.9	9.7	1.7	1.0
運動頻度 週に1日未満	4966	62.6	43.5	47.0	44.2	27.1	25.8	21.3	11.9	4.9	7.0	4.1	1.6	4.5
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57.0%と最も高くなっている。また、「増えた」(16.0%)に対して「減った」(23.1%)の方が高くなっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

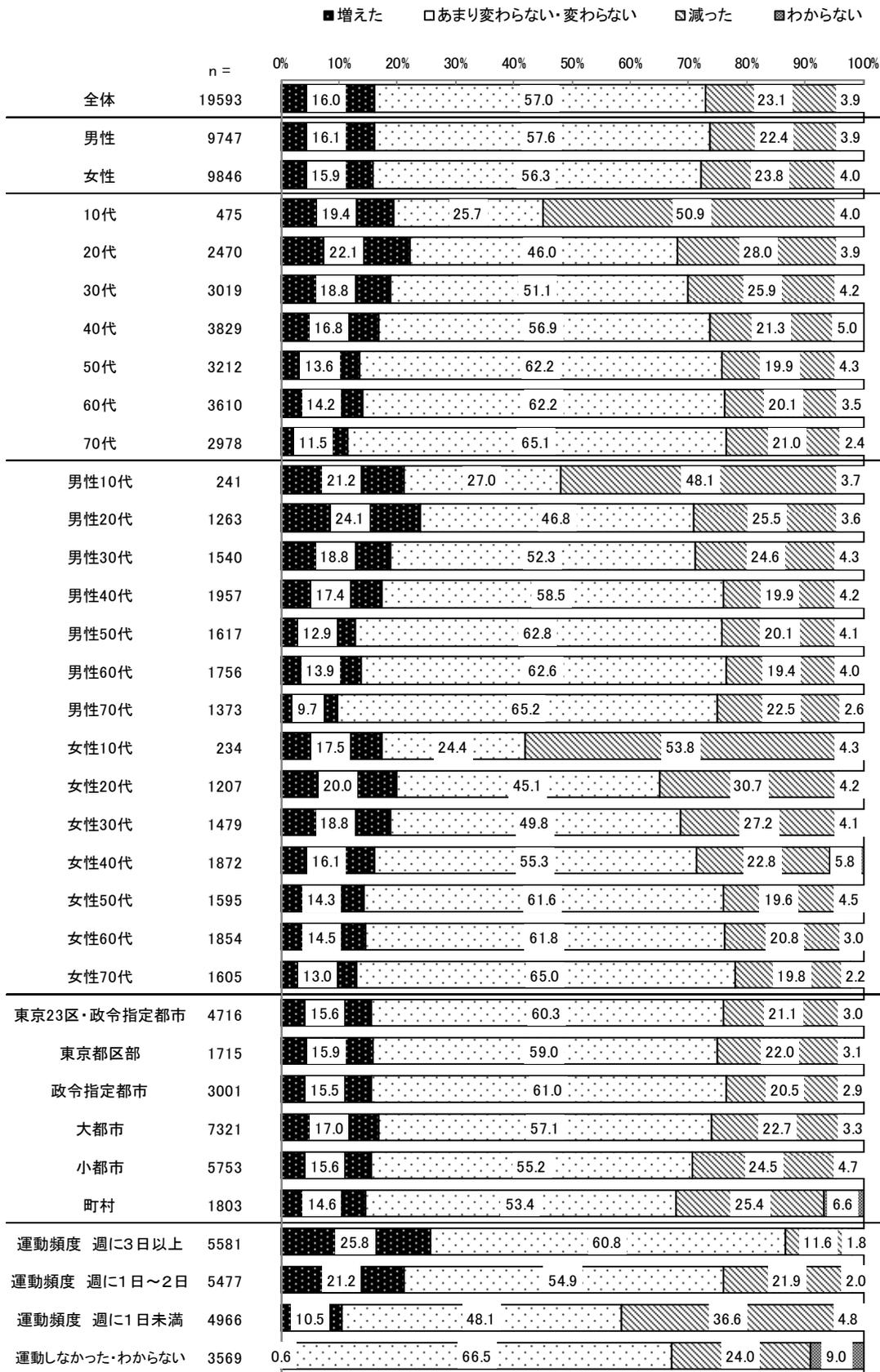
年代別に見ると、10代で「減った」割合が「増えた」割合を大きく上回っている。

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 (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51.5%と最も高く、「満足している」割合の15.9%を大きく上回っている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

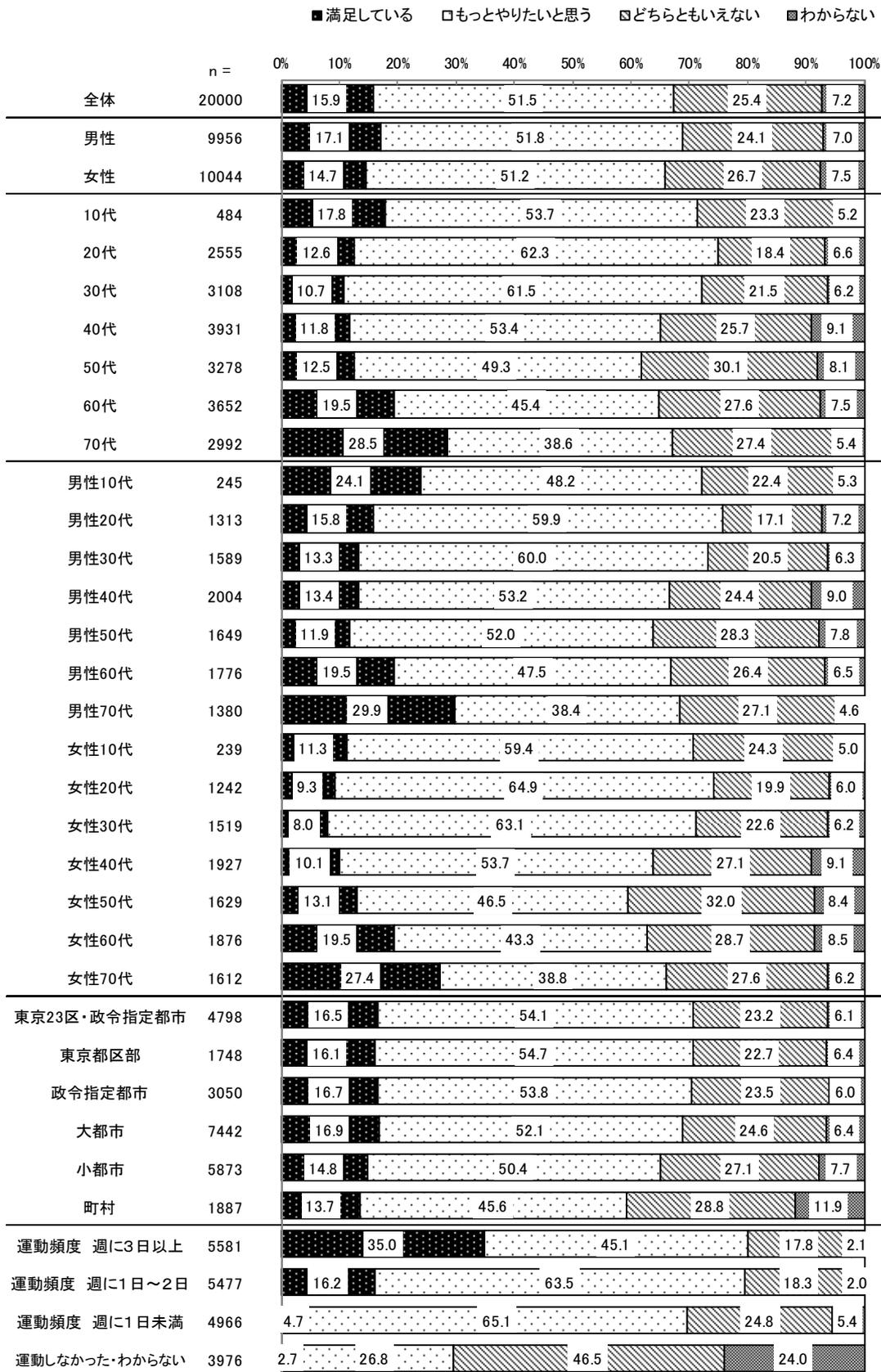
年代別に見ると、「満足している」割合は70代が最も高く、30代が最も低くなっている。「もっとやりたいと思う」割合は20代と30代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「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26.8%で最も高く、次いで「特に理由はない」(17.7%)、「運動・スポーツが好きになったから」(19.9%)、「仲間ができたから」(19.3%)「健康になったから」(17.6%)の順となっている。

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」(18.2%)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」、「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。

年代別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」は60代、「健康になったから」は70代、「仲間ができたから」は10代で、それぞれ割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」、「健康になったから」は運動頻度が高いほど割合が高くなっている。

(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た者]

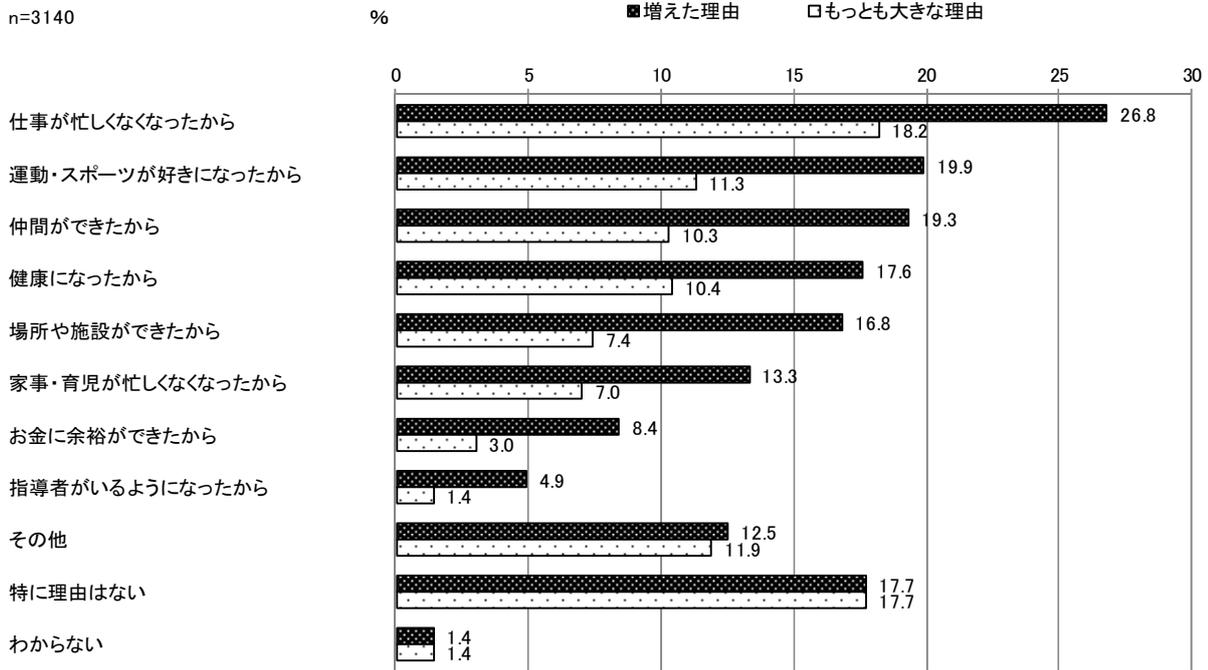


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q18)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が増加した者]

	n =	から 仕事 が忙 しく なくな った	運 動・ スポ ーツ が好 きに な った から	仲 間 が で きた から	健 康 に な った 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	3140	26.8	19.9	19.3	17.6	16.8	13.3	8.4	4.9	12.5	17.7	1.4	
男性	1572	30.8	22.6	21.4	19.5	15.7	7.6	10.1	3.8	9.7	17.9	1.3	
女性	1568	22.8	17.2	17.2	15.7	17.9	18.9	6.6	6.0	15.2	17.6	1.5	
10代	92	19.6	33.7	38.0	19.6	31.5	6.5	10.9	8.7	6.5	17.4	2.2	
20代	546	28.4	22.3	25.8	16.8	19.0	9.9	12.5	5.5	10.4	14.7	1.8	
30代	568	26.8	22.7	17.1	13.0	16.4	17.3	6.5	4.6	14.6	15.8	1.4	
40代	643	24.3	20.5	15.6	15.6	15.9	15.9	8.9	3.4	11.4	18.7	1.6	
50代	437	21.3	17.6	12.8	17.4	14.0	14.6	5.3	3.9	12.6	22.7	1.1	
60代	512	36.3	14.5	15.6	19.7	13.1	11.1	7.4	3.1	11.3	21.5	1.0	
70代	342	23.7	17.8	28.4	26.6	20.8	10.5	8.8	9.9	17.3	12.3	1.2	
男性10代	51	21.6	37.3	52.9	19.6	35.3	7.8	13.7	13.7	3.9	9.8	-	
男性20代	304	28.3	26.0	27.6	20.4	18.1	9.9	15.1	6.3	6.9	15.8	1.3	
男性30代	290	28.3	26.2	19.3	14.1	16.9	10.3	7.2	3.8	9.7	16.9	2.1	
男性40代	341	27.6	22.9	15.8	16.7	14.1	8.5	10.6	1.5	9.4	20.5	1.2	
男性50代	209	26.3	17.2	12.4	17.7	10.5	5.7	5.7	1.9	11.0	24.9	1.4	
男性60代	244	45.9	17.6	20.5	22.5	11.9	5.3	9.4	3.3	11.1	18.0	0.8	
男性70代	133	33.1	18.8	29.3	33.1	19.5	1.5	10.5	3.8	15.0	9.8	0.8	
女性10代	41	17.1	29.3	19.5	19.5	26.8	4.9	7.3	2.4	9.8	26.8	4.9	
女性20代	242	28.5	17.8	23.6	12.4	20.2	9.9	9.1	4.5	14.9	13.2	2.5	
女性30代	278	25.2	19.1	14.7	11.9	15.8	24.5	5.8	5.4	19.8	14.7	0.7	
女性40代	302	20.5	17.9	15.2	14.2	17.9	24.2	7.0	5.6	13.6	16.6	2.0	
女性50代	228	16.7	18.0	13.2	17.1	17.1	22.8	4.8	5.7	14.0	20.6	0.9	
女性60代	268	27.6	11.6	11.2	17.2	14.2	16.4	5.6	3.0	11.6	24.6	1.1	
女性70代	209	17.7	17.2	27.8	22.5	21.5	16.3	7.7	13.9	18.7	13.9	1.4	
東京23区・政令指定都市	737	27.5	17.5	16.4	18.3	16.7	11.5	8.8	4.3	14.4	18.2	1.8	
東京都区部	272	30.9	16.9	15.8	21.3	18.0	9.9	8.1	5.5	14.7	16.2	2.2	
政令指定都市	465	25.6	17.8	16.8	16.6	15.9	12.5	9.2	3.7	14.2	19.4	1.5	
大都市	1242	28.3	20.7	20.9	16.0	16.3	13.2	8.9	4.7	11.9	17.6	1.0	
小都市	897	24.6	21.0	18.6	18.6	17.6	13.9	7.4	5.5	12.0	17.6	1.6	
町村	264	25.0	19.7	22.0	19.3	16.7	16.3	8.0	5.3	11.0	17.8	1.9	
運動頻度 週に3日以上	1438	29.4	23.2	17.2	22.7	17.5	13.2	8.2	5.8	12.4	16.1	1.2	
運動頻度 週に1日～2日	1162	26.2	20.5	18.8	14.9	17.8	14.8	9.2	5.2	12.8	17.8	0.9	
運動頻度 週に1日未満	520	20.6	10.0	26.7	9.4	12.9	10.0	7.3	1.5	11.7	21.5	2.7	
運動しなかった・わからない	20	35.0	10.0	-	15.0	5.0	15.0	-	5.0	10.0	30.0	10.0	

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45.1%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(28.4%)、「年をとったから」(26.4%)、「お金に余裕がないから」(17.2%)、「特に理由はない」(13.7%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事や家事が忙しいから」(28.5%)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」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「仕事や家事が忙しいから」は20代~40代で、「年をとったから」は70代で、「子どもに手がかかるから」は30代で、「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代で、それぞれ割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「面倒くさいから」、「仕事や家事が忙しいから」は運動頻度が低いほど割合が高くなっている。

(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]

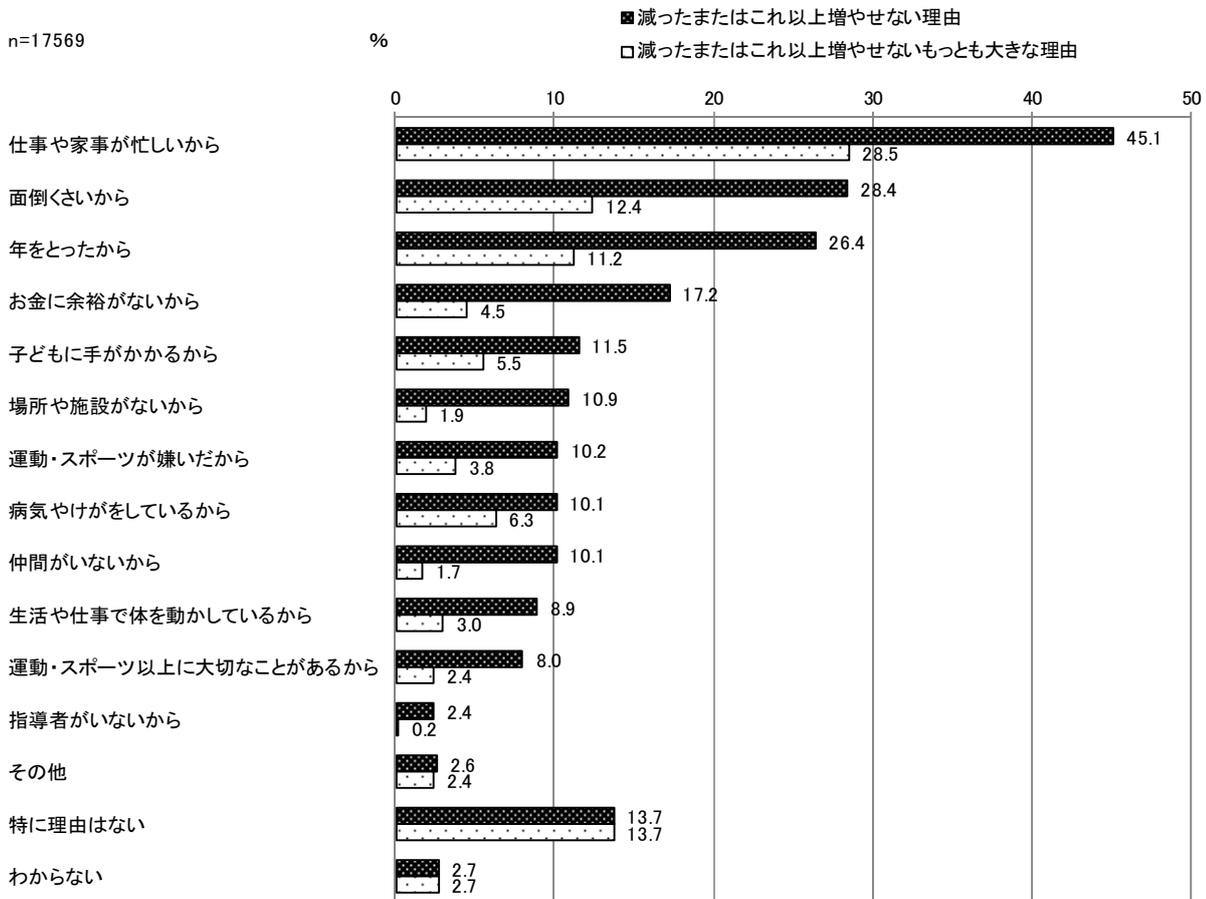


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q19）

<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	子どもに手がかかるから	場所や施設がないから	運動・スポーツが嫌いだから	病いやけがをしているから	仲間がないから	生活や仕事で体を動かしているから	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	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	17569	45.1	28.4	26.4	17.2	11.5	10.9	10.2	10.1	10.1	8.9	8.0	2.4	2.6	13.7	2.7
男性	8712	46.4	25.2	28.6	15.5	9.1	10.0	6.2	9.3	10.3	7.5	8.0	2.1	2.1	14.0	3.1
女性	8857	43.8	31.5	24.2	18.8	13.9	11.8	14.1	10.9	9.8	10.2	8.0	2.7	3.0	13.4	2.2
10代	404	48.8	36.9	4.0	19.6	2.5	24.8	15.3	5.9	19.3	6.4	23.0	6.9	2.7	8.7	3.7
20代	2203	63.9	35.1	8.4	23.6	18.7	19.1	11.1	5.4	16.9	7.4	12.1	3.5	1.5	7.3	2.4
30代	2710	64.7	32.4	13.7	19.9	36.2	12.4	10.3	6.3	12.5	6.1	9.0	2.7	1.5	8.0	2.3
40代	3436	57.8	31.0	20.3	21.0	14.6	10.4	10.9	9.8	9.4	8.2	7.2	2.2	1.7	11.2	2.7
50代	2884	48.6	31.7	27.9	17.4	3.2	9.6	12.4	11.6	8.7	8.8	7.5	2.1	2.5	14.1	2.5
60代	3220	25.7	24.6	36.9	12.9	0.6	8.2	9.1	13.0	7.4	11.5	6.1	2.0	3.2	19.6	3.3
70代	2712	12.8	15.2	50.8	8.8	0.4	5.8	6.6	13.6	6.0	11.2	5.1	1.5	5.0	21.2	2.4
男性10代	199	51.8	33.2	4.0	22.1	2.5	22.1	14.1	6.5	18.6	6.5	25.6	8.5	0.5	9.0	5.5
男性20代	1105	63.3	27.5	8.7	19.9	11.7	17.1	6.8	5.5	15.5	5.8	12.6	2.8	1.2	9.2	3.0
男性30代	1364	64.9	26.2	13.8	16.6	28.0	10.4	5.5	5.0	12.5	5.1	10.0	2.1	1.1	10.9	3.1
男性40代	1749	60.8	25.2	21.6	18.0	12.3	9.0	6.5	8.0	8.9	7.2	6.5	1.7	1.0	12.8	3.5
男性50代	1468	52.7	29.8	29.9	16.1	2.9	9.4	7.7	10.0	8.7	6.3	7.2	2.0	1.8	13.4	2.5
男性60代	1573	24.7	24.3	43.0	12.3	0.7	7.9	5.1	12.5	8.7	10.2	5.8	1.8	2.9	19.2	3.7
男性70代	1254	10.0	16.1	56.5	9.3	0.6	5.8	4.3	14.4	7.6	10.4	4.6	1.4	5.2	18.6	2.5
女性10代	205	45.9	40.5	3.9	17.1	2.4	27.3	16.6	5.4	20.0	6.3	20.5	5.4	4.9	8.3	2.0
女性20代	1098	64.4	42.7	8.0	27.4	25.8	21.1	15.4	5.3	18.3	8.9	11.7	4.2	1.8	5.4	1.7
女性30代	1346	64.5	38.6	13.6	23.3	44.4	14.5	15.1	7.7	12.4	7.1	8.0	3.3	1.9	5.0	1.4
女性40代	1687	54.7	37.0	18.9	24.2	17.0	11.7	15.5	11.7	10.0	9.2	8.1	2.6	2.5	9.6	1.9
女性50代	1416	44.4	33.6	25.8	18.9	3.5	9.7	17.2	13.3	8.7	11.4	7.9	2.3	3.1	15.0	2.6
女性60代	1647	26.6	24.9	31.1	13.5	0.5	8.4	12.8	13.5	6.2	12.6	6.3	2.2	3.5	20.0	3.0
女性70代	1458	15.2	14.3	46.0	8.3	0.3	5.7	8.6	12.8	4.7	12.0	5.6	1.6	4.8	23.4	2.4
東京23区・政令指定都市	4299	44.0	27.6	25.9	15.8	9.3	10.4	9.4	10.0	9.4	7.7	7.9	1.9	2.8	14.1	2.7
東京都区部	1573	46.9	28.0	24.0	16.1	9.2	11.8	8.8	9.2	8.6	7.0	8.3	2.8	3.0	13.9	2.5
政令指定都市	2726	42.3	27.4	27.0	15.7	9.3	9.6	9.8	10.6	9.9	8.1	7.6	1.4	2.6	14.3	2.8
大都市	6574	44.5	27.0	26.9	16.4	10.6	10.1	9.8	10.1	9.4	8.6	8.1	2.2	2.5	14.2	2.6
小都市	5114	46.8	30.0	25.3	18.9	14.1	11.6	10.5	9.8	10.8	9.7	7.8	2.4	2.4	13.3	2.6
町村	1582	44.8	30.8	29.3	18.5	13.3	12.8	12.8	11.1	11.9	10.7	8.3	4.2	3.0	11.8	2.8
運動頻度 週に3日以上	4669	34.5	15.9	29.3	12.1	7.4	8.0	5.2	9.7	5.8	10.6	7.3	2.1	3.5	20.9	3.4
運動頻度 週に1日～2日	4945	47.0	23.5	26.8	14.6	10.7	10.4	5.8	9.6	8.8	8.6	8.2	2.2	2.7	12.9	2.2
運動頻度 週に1日未満	4628	56.8	37.5	22.2	18.6	15.7	12.2	10.5	8.5	13.4	6.5	8.8	2.2	1.9	8.1	1.7
運動しなかった・わからない	3327	40.8	40.4	27.7	26.0	12.9	13.7	23.3	13.6	13.1	10.1	7.6	3.4	2.0	12.7	3.6

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]または[直近1年に運動をしなかった]理由

運動・スポーツを週に1回以上実施できない、または直近1年に運動をしなかった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49.0%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(43.5%)、「お金に余裕がないから」(22.0%)、「年をとったから」(20.0%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(19.7%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事や家事が忙しいから」(26.3%)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」、「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。

年代別に見ると、「仕事や家事が忙しいから」は20代と30代で割合が高く、「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代で割合が高くなっている。

(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]または[直近1年に運動をしなかった]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、または直近1年非運動実施者]

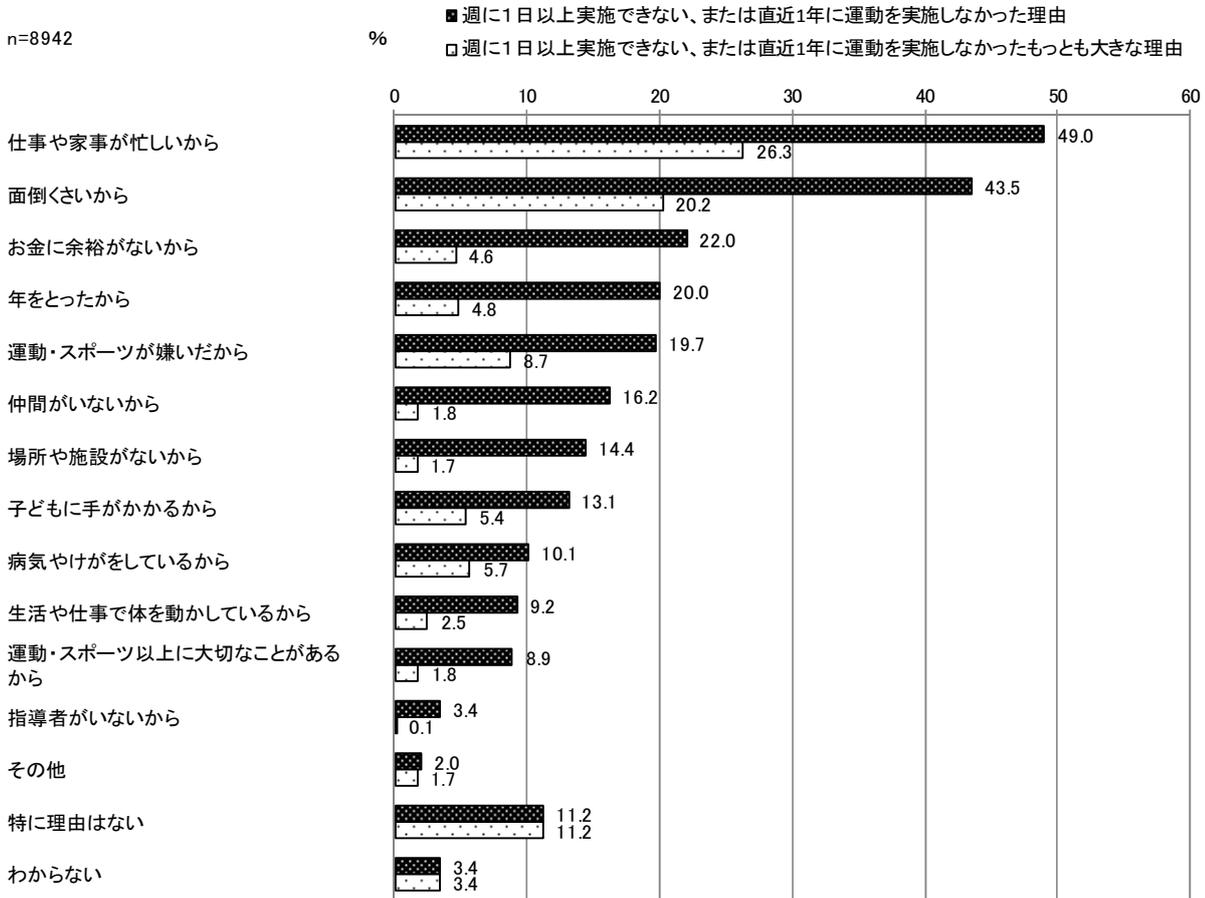


表 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因

②[週に1回以上実施できない]または[または直近1年に運動をしなかった理由] (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、または直近1年非運動実施者]

	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	から運動・スポーツが嫌いだ	仲間がいないから	場所や施設がないから	子どもに手がかるから	ら病いやけがをしているから	生活や仕事で体を動かしているから	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	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	8942	49.0	43.5	22.0	20.0	19.7	16.2	14.4	13.1	10.1	9.2	8.9	3.4	2.0	11.2	3.4
男性	4257	50.4	40.2	20.2	23.0	12.2	16.4	13.6	9.6	9.0	7.9	9.3	3.0	1.5	12.3	4.1
女性	4685	47.7	46.5	23.6	17.3	26.4	16.0	15.1	16.2	11.1	10.3	8.6	3.8	2.5	10.2	2.6
10代	179	44.7	53.1	25.1	2.8	29.1	33.5	34.6	0.6	5.6	7.3	21.2	10.6	1.7	5.6	7.3
20代	1276	62.1	48.9	27.8	6.7	18.9	26.7	25.5	16.9	5.4	7.0	12.5	4.6	1.5	6.3	4.3
30代	1622	63.1	44.1	24.5	11.6	17.8	19.4	17.0	35.6	5.7	6.4	9.9	3.6	1.7	7.6	3.5
40代	2095	55.0	45.4	25.1	17.2	19.2	13.2	12.2	15.2	9.4	10.0	9.1	3.3	1.8	9.8	3.3
50代	1652	48.2	46.5	20.5	25.1	22.5	13.6	11.0	2.9	13.0	11.0	7.0	2.5	1.7	12.5	2.8
60代	1371	30.2	38.2	15.9	29.8	19.0	11.2	9.0	0.2	12.8	9.9	6.4	2.9	3.1	18.2	3.1
70代	747	16.5	28.6	12.0	44.2	19.0	10.7	8.3	0.4	19.5	11.6	6.0	2.9	3.1	17.1	2.3
男性10代	78	46.2	48.7	21.8	5.1	28.2	32.1	32.1	-	9.0	10.3	24.4	9.0	-	6.4	10.3
男性20代	600	60.8	41.0	24.0	6.5	10.8	25.0	22.5	9.2	5.2	5.8	12.0	3.2	0.5	8.5	6.2
男性30代	780	62.7	37.9	20.0	12.7	10.5	19.2	15.6	26.2	3.8	5.3	9.9	2.9	1.2	10.6	5.4
男性40代	1013	58.1	40.5	23.1	19.2	11.4	12.7	10.4	12.1	7.7	9.4	9.2	3.0	1.4	11.2	3.9
男性50代	832	49.5	43.8	19.1	29.2	15.9	14.3	10.5	2.9	11.8	8.1	7.0	2.5	1.7	12.4	3.4
男性60代	631	31.7	39.8	17.0	37.6	10.5	12.7	10.8	0.3	11.3	7.0	8.4	2.9	2.4	19.5	2.4
男性70代	323	17.3	32.8	13.9	50.8	12.1	13.9	10.8	-	21.4	13.9	6.8	3.4	3.1	14.2	1.9
女性10代	101	43.6	56.4	27.7	1.0	29.7	34.7	36.6	1.0	3.0	5.0	18.8	11.9	3.0	5.0	5.0
女性20代	676	63.3	55.9	31.2	6.8	26.0	28.3	28.3	23.8	5.6	8.0	12.9	5.9	2.4	4.4	2.7
女性30代	842	63.4	49.8	28.6	10.6	24.6	19.5	18.2	44.4	7.5	7.4	9.9	4.2	2.3	4.9	1.8
女性40代	1082	52.0	50.0	27.0	15.3	26.6	13.6	14.0	18.1	11.0	10.5	9.1	3.6	2.2	8.5	2.8
女性50代	820	47.0	49.3	21.8	21.0	29.1	12.8	11.6	2.9	14.1	14.0	7.1	2.4	1.7	12.7	2.2
女性60代	740	28.9	36.9	15.0	23.1	26.2	9.9	7.4	0.1	14.1	12.4	4.7	3.0	3.6	17.0	3.6
女性70代	424	15.8	25.5	10.6	39.2	24.3	8.3	6.4	0.7	18.2	9.9	5.4	2.6	3.1	19.3	2.6
東京23区・政令指定都市	2020	47.8	45.6	20.7	19.7	19.0	15.4	13.0	10.8	10.0	9.6	9.5	3.5	2.2	11.3	3.0
東京都区部	715	50.6	44.6	22.2	18.3	17.9	14.5	15.4	10.3	8.1	8.3	9.5	4.3	2.1	10.6	3.9
政令指定都市	1305	46.3	46.2	19.8	20.4	19.5	15.9	11.6	11.0	11.0	10.3	9.5	3.1	2.3	11.7	2.5
大都市	3125	48.5	42.2	21.2	20.3	19.2	15.7	14.0	12.8	10.8	8.6	9.2	3.2	2.0	11.3	2.6
小都市	2810	50.3	43.9	22.9	19.8	19.9	16.7	14.8	15.0	9.5	9.1	8.7	3.5	1.9	11.9	3.4
町村	987	49.1	42.1	24.9	20.8	22.0	17.7	17.1	13.0	10.0	10.0	7.5	3.9	2.1	8.9	6.3
運動頻度 週に3日以上	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
運動頻度 週に1日~2日	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
運動頻度 週に1日未満	4966	59.8	45.4	21.1	20.4	14.9	19.1	16.7	15.4	9.7	10.2	11.0	3.6	2.5	6.8	1.7
運動しなかった・わからない	3976	35.5	41.1	23.1	19.6	25.6	12.6	11.5	10.1	10.7	7.9	6.3	3.3	1.5	16.7	5.5

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75.4%で最も高く、次いで「疲れるから」(64.5%)、「時間を取られるから」(38.1%)、「お金がかかるから」(21.8%)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」(43.3%)が最も高くなっている。

性別に見ると、「苦手だから」は女性の割合が高く、「時間をとられるから」、「実施する意味・価値を感じないから」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「実施する意味・価値を感じないから」は10代で割合が高く、「人に見られたくないから」は20代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「苦手だから」、「疲れるから」、「人に見られたくないから」は週に1日未満実施者で割合が高くなっている。

(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=1788

%

■ 運動・スポーツが嫌いな理由

□ 運動・スポーツが嫌いなもっとも大きな理由

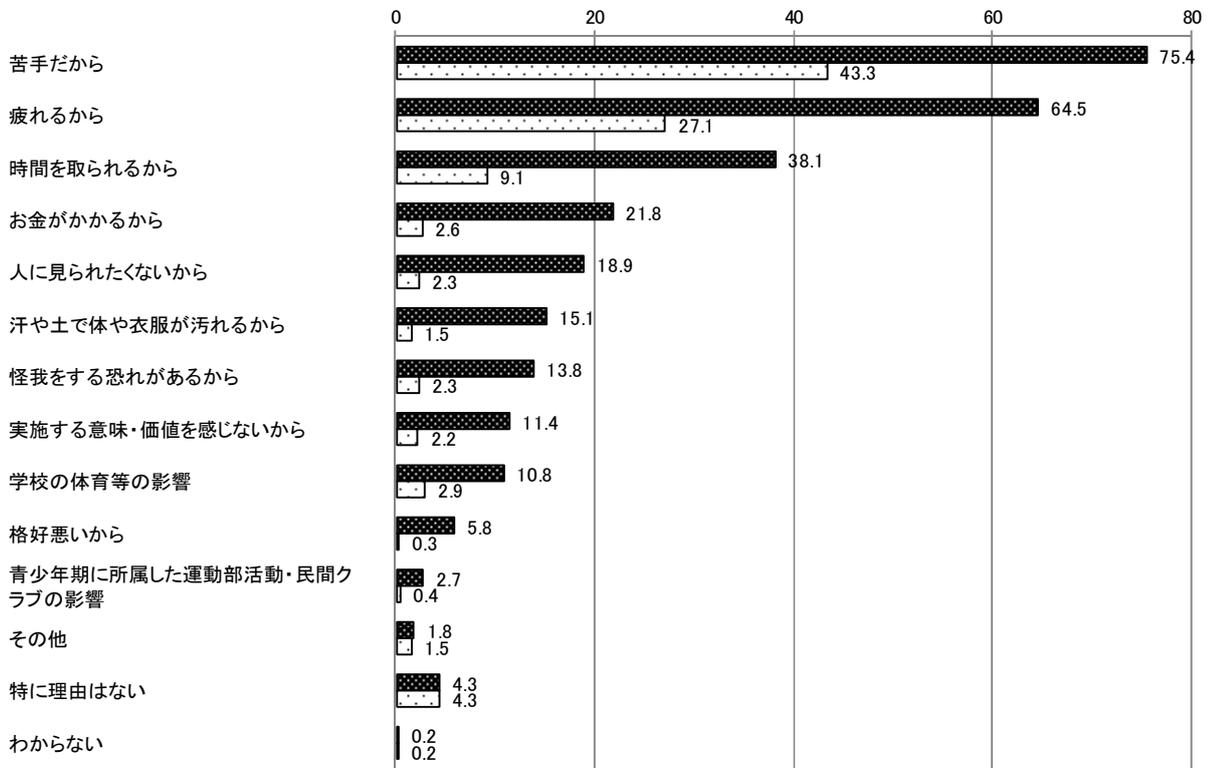


表 2-2-カ 運動・スポーツの実施阻害要因③運動・スポーツが嫌いな理由 (Q20)

<複数選択可>

[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	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	学校の体育等の影響	格好悪いから	響部青少年期に所属したクラブの運動	その他	特に理由はない	わからない	%
全体	1788	75.4	64.5	38.1	21.8	18.9	15.1	13.8	11.4	10.8	5.8	2.7	1.8	4.3	0.2	
男性	539	64.4	68.8	44.5	20.6	19.9	16.3	16.9	16.9	10.4	8.2	6.3	0.9	4.8	0.2	
女性	1249	80.2	62.7	35.4	22.3	18.5	14.6	12.4	9.0	11.0	4.8	1.1	2.2	4.0	0.2	
10代	62	83.9	80.6	37.1	19.4	22.6	30.6	24.2	27.4	14.5	14.5	8.1	-	1.6	-	
20代	244	79.9	76.2	41.8	25.4	36.9	21.7	14.3	13.9	12.7	12.7	3.7	0.4	1.2	-	
30代	278	80.9	80.9	44.2	24.1	21.6	19.1	14.4	10.8	8.6	5.0	2.5	1.4	0.4	-	
40代	375	78.7	74.4	40.8	26.1	20.5	14.9	13.9	13.3	11.5	6.4	3.2	1.6	1.3	0.3	
50代	357	72.3	60.8	40.9	23.2	15.4	14.0	14.0	10.1	12.3	3.6	2.5	2.8	4.5	0.3	
60代	292	69.9	46.9	30.8	17.5	12.0	10.3	11.6	8.2	10.6	3.4	1.4	1.4	8.2	0.7	
70代	180	66.7	33.3	25.0	9.4	3.9	5.0	11.1	7.2	6.1	1.7	1.1	3.9	14.4	-	
男性10代	28	82.1	71.4	39.3	25.0	25.0	35.7	39.3	32.1	14.3	21.4	17.9	-	3.6	-	
男性20代	75	69.3	70.7	41.3	16.0	40.0	21.3	18.7	22.7	10.7	18.7	8.0	-	4.0	-	
男性30代	75	65.3	85.3	57.3	22.7	28.0	18.7	18.7	17.3	10.7	6.7	8.0	-	-	-	
男性40代	113	69.0	76.1	48.7	24.8	22.1	16.8	22.1	17.7	8.8	8.8	7.1	0.9	0.9	-	
男性50代	113	57.5	65.5	46.0	22.1	9.7	11.5	13.3	13.3	12.4	3.5	5.3	1.8	4.4	0.9	
男性60代	81	58.0	66.7	37.0	18.5	13.6	14.8	9.9	12.3	13.6	4.9	3.7	2.5	11.1	-	
男性70代	54	61.1	37.0	33.3	13.0	3.7	7.4	7.4	13.0	1.9	1.9	-	-	13.0	-	
女性10代	34	85.3	88.2	35.3	14.7	20.6	26.5	11.8	23.5	14.7	8.8	-	-	-	-	
女性20代	169	84.6	78.7	42.0	29.6	35.5	21.9	12.4	10.1	13.6	10.1	1.8	0.6	-	-	
女性30代	203	86.7	79.3	39.4	24.6	19.2	19.2	12.8	8.4	7.9	4.4	0.5	2.0	0.5	-	
女性40代	262	82.8	73.7	37.4	26.7	19.8	14.1	10.3	11.5	12.6	5.3	1.5	1.9	1.5	0.4	
女性50代	244	79.1	58.6	38.5	23.8	18.0	15.2	14.3	8.6	12.3	3.7	1.2	3.3	4.5	-	
女性60代	211	74.4	39.3	28.4	17.1	11.4	8.5	12.3	6.6	9.5	2.8	0.5	0.9	7.1	0.9	
女性70代	126	69.0	31.7	21.4	7.9	4.0	4.0	12.7	4.8	7.9	1.6	1.6	5.6	15.1	-	
東京23区・政令指定都市	406	71.9	63.3	35.2	17.2	14.0	13.3	11.6	10.1	10.6	4.7	2.2	2.7	3.7	0.2	
東京都区部	139	69.1	64.7	34.5	15.8	15.8	16.5	14.4	8.6	10.1	7.9	1.4	2.2	5.0	-	
政令指定都市	267	73.4	62.5	35.6	18.0	13.1	11.6	10.1	10.9	10.9	3.0	2.6	3.0	3.0	0.4	
大都市	641	76.9	61.3	36.8	23.7	18.6	14.7	13.4	11.7	12.0	6.1	3.7	1.2	4.1	0.2	
小都市	539	75.7	66.8	39.7	21.0	20.6	16.5	16.0	12.1	10.6	5.8	2.2	1.3	5.4	0.4	
町村	202	77.2	71.3	44.1	27.2	25.2	16.3	13.4	11.4	7.9	7.4	1.5	3.0	3.0	-	
運動頻度 週に3日以上	241	75.5	60.6	37.8	20.3	16.2	17.4	14.1	9.1	7.1	6.2	2.9	1.7	5.0	0.4	
運動頻度 週に1日～2日	285	73.0	65.3	39.3	15.8	20.7	14.4	14.4	9.1	11.6	8.1	2.8	3.2	3.2	-	
運動頻度 週に1日未満	488	78.1	69.1	38.1	19.9	24.0	17.6	13.5	11.7	13.3	6.8	3.9	1.6	3.1	0.2	
運動しなかった・わからない	774	74.7	62.7	37.9	25.7	15.9	13.0	13.6	12.8	10.1	4.3	1.8	1.4	5.2	0.3	

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50.2%（「あてはまるものはない」49.8%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。

性別に見ると、「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。

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

運動頻度別に見ると、「トレーニング」、「体操」は週に3日以上実施者と週に1日～2日実施者で割合が高くなっている。

「初めて実施した・再開した」運動・スポーツは「ウォーキング」が全年代で割合が高くなっている。

(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=16024

%

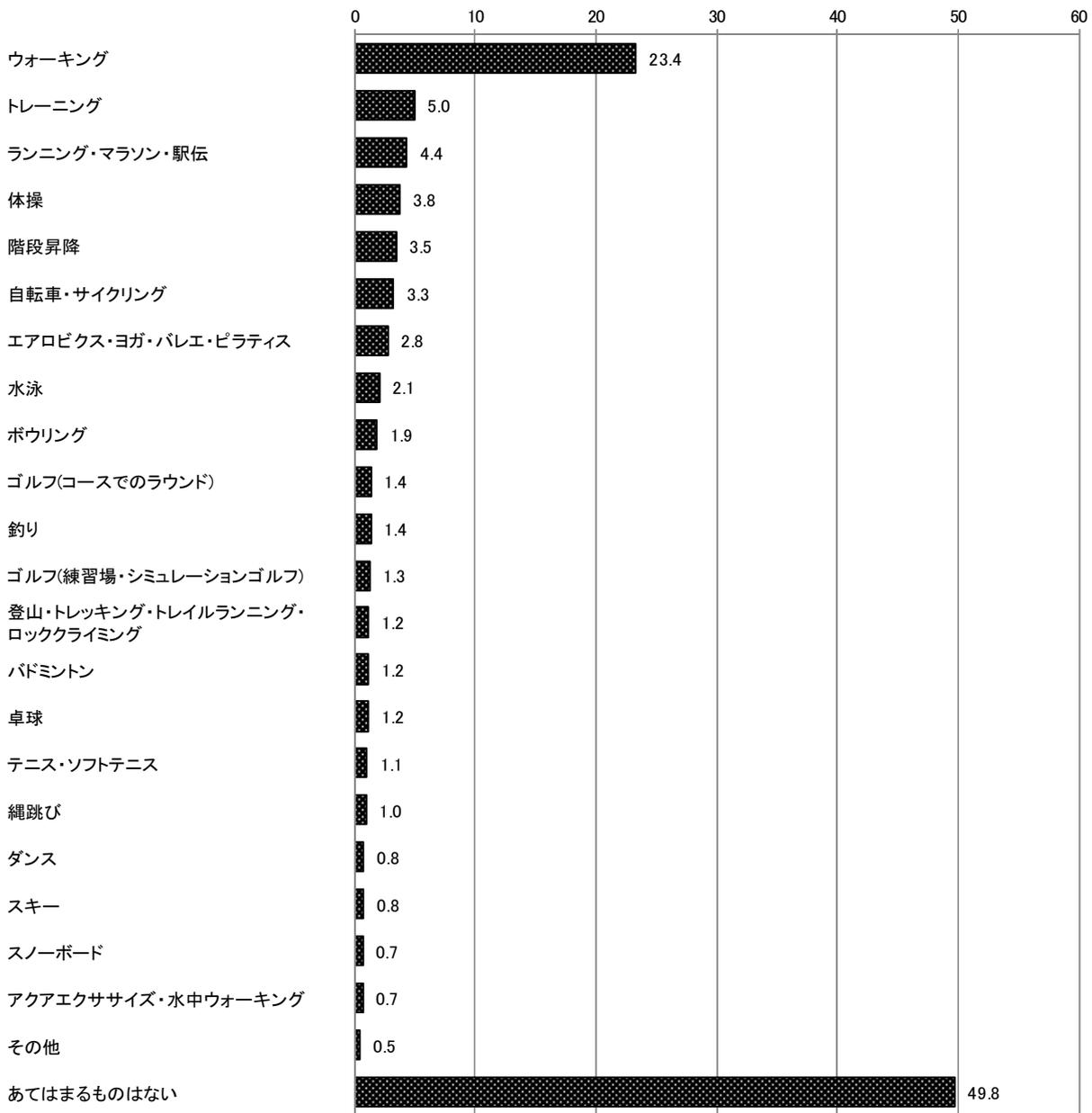


図 2-2-キ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位 20 位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

96

	ウオーキング	トレニング	ランニング・マラソン・駅伝	体操	階段昇降	自転車・サイクリング	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	水泳	ボウリング	ゴルフ(コースでのラウンド)	釣り	ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	登山・トレッキング・ロッククライミング・ロッツ	バドミントン	卓球	テニス・ソフトテニス	縄跳び	ダンス	スキー	スノーボード	中ウオーキング	アクアエクササイズ・水	その他	あてはまるものはない
n =	16024	23.4	5.0	4.4	3.8	3.5	3.3	2.8	2.1	1.9	1.4	1.3	1.2	1.2	1.1	1.0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.5	0.5	49.8	
全体	8260	20.7	5.0	6.2	2.3	3.2	3.8	0.7	2.2	2.2	2.3	2.1	1.9	1.5	1.0	1.2	1.2	0.9	0.4	1.2	0.8	0.4	0.3	51.7
男性	7764	26.3	5.0	2.5	5.5	3.7	2.7	5.0	2.0	1.5	0.5	0.7	0.6	1.0	1.4	1.2	0.9	1.1	1.3	0.5	0.6	0.9	0.7	47.8
10代	433	14.5	3.9	6.0	1.6	3.0	4.8	1.8	2.1	3.5	0.5	0.5	1.2	2.1	2.8	2.1	1.4	3.7	0.9	1.4	0.2	1.2	1.2	43.0
20代	2205	21.2	7.3	9.0	2.8	3.9	4.7	3.5	3.4	2.6	1.2	1.6	1.9	1.4	2.8	1.9	2.3	1.5	1.2	1.1	2.2	0.7	0.2	40.5
30代	2454	23.5	6.2	8.2	3.3	3.2	3.4	3.5	2.4	2.5	1.1	2.0	1.1	1.3	1.8	1.2	1.1	2.2	0.6	0.7	1.4	0.6	0.4	43.3
40代	2964	22.7	5.0	5.0	3.6	2.9	3.4	3.1	2.2	1.8	1.7	1.9	1.2	1.3	1.4	0.8	1.4	1.2	0.6	1.2	0.6	0.4	0.6	47.9
50代	2456	25.4	4.4	2.6	3.9	3.5	2.7	2.8	1.6	1.7	1.1	1.5	1.8	0.4	0.9	0.9	0.6	0.4	1.2	0.2	0.8	0.2	0.8	52.1
60代	2922	26.2	4.4	1.8	5.1	3.4	2.5	2.0	1.5	1.7	1.1	1.4	1.1	0.5	1.3	0.6	0.4	0.8	0.6	-	0.7	0.4	0.4	53.1
70代	2590	22.4	3.3	0.7	4.3	4.1	2.8	1.7	1.2	1.0	1.2	0.8	0.7	0.6	0.4	0.8	0.2	0.3	0.9	0.2	-	1.0	0.8	61.3
男性10代	221	13.1	4.5	7.7	1.4	2.7	4.5	0.9	2.7	3.6	0.9	0.9	0.9	-	3.2	2.7	1.4	1.8	1.4	1.4	0.5	0.5	0.5	43.4
男性20代	1151	15.6	7.7	11.4	2.2	3.5	5.3	1.6	4.0	3.4	1.8	2.3	2.7	1.7	2.4	2.3	2.5	1.5	1.0	1.3	2.1	0.6	0.3	41.6
男性30代	1299	18.6	6.9	11.9	2.2	2.6	3.6	0.5	2.4	2.5	1.8	2.7	1.5	1.5	1.1	1.3	1.8	0.2	0.9	1.8	0.1	0.2	0.2	47.0
男性40代	1587	19.8	5.4	6.9	2.0	3.0	4.2	0.8	2.8	2.2	2.6	2.7	1.7	1.5	1.4	1.1	1.5	1.1	0.3	1.8	0.8	0.4	0.4	49.8
男性50代	1290	23.7	3.3	4.0	2.1	3.3	3.5	0.4	1.6	1.9	2.8	1.7	1.8	1.9	0.3	0.9	0.7	0.5	-	1.6	0.3	0.4	0.1	53.9
男性60代	1482	26.0	4.0	2.3	3.1	3.1	3.2	0.6	1.6	1.9	3.0	1.8	2.5	1.3	0.4	1.1	0.9	0.5	0.3	0.9	0.1	0.3	0.1	55.1
男性70代	1230	20.6	2.9	1.0	2.2	4.1	3.1	0.4	1.1	1.2	2.0	1.4	1.1	0.8	0.4	0.6	0.3	0.2	0.3	-	0.7	0.6	0.6	63.6
女性10代	212	16.0	3.3	4.2	1.9	3.3	5.2	2.8	1.4	3.3	-	-	-	1.4	4.2	2.4	1.4	1.4	5.7	0.5	1.4	-	1.9	42.5
女性20代	1054	27.4	6.7	6.4	3.5	4.3	4.1	5.7	2.8	1.7	0.5	0.9	0.9	0.9	3.2	1.3	2.0	1.6	1.4	0.9	2.4	0.8	0.1	39.3
女性30代	1155	29.1	5.4	4.0	4.6	3.9	3.1	6.8	2.5	2.4	0.3	1.1	0.6	1.0	2.2	1.3	1.0	2.6	1.0	0.4	1.0	1.1	0.6	39.2
女性40代	1377	26.0	4.4	2.8	5.4	2.8	2.5	5.8	1.6	1.3	0.7	0.9	0.7	1.1	1.3	0.6	1.2	1.4	1.0	0.6	0.4	0.4	0.9	45.8
女性50代	1166	27.3	5.6	0.9	5.9	3.8	1.9	5.5	1.7	1.5	0.4	0.4	1.1	1.6	0.5	0.9	1.1	0.6	0.9	0.7	-	1.3	0.3	50.1
女性60代	1440	26.3	4.9	1.3	7.2	3.7	1.9	4.4	2.4	1.2	0.4	0.4	0.3	0.9	0.6	1.6	0.3	0.3	1.4	0.3	-	1.0	0.6	51.1
女性70代	1360	24.1	3.7	0.5	6.3	4.0	2.6	2.8	1.4	0.9	0.4	0.3	0.3	0.4	1.1	0.1	0.3	1.5	0.1	0.1	1.2	1.0	1.0	59.3
東京23区・政令指定都市	3954	21.6	4.8	4.6	3.4	3.4	3.1	2.9	2.0	1.4	1.3	1.1	1.2	1.0	1.3	1.0	1.2	0.6	0.8	1.1	0.6	0.7	0.5	53.3
東京都区部	1469	22.8	5.4	5.0	3.2	2.9	2.9	3.7	2.2	0.9	1.6	1.0	1.6	1.3	1.6	0.8	1.4	0.5	0.8	1.1	0.8	0.3	0.5	51.2
政令指定都市	2485	20.9	4.4	4.4	3.6	3.7	3.3	2.3	1.9	1.8	1.1	1.2	1.0	0.9	1.0	1.2	1.0	0.7	0.8	1.2	0.5	0.8	0.4	54.5
大都市	6125	23.7	4.9	4.5	3.8	3.7	3.6	2.8	2.2	1.8	1.5	1.4	1.4	1.5	1.1	1.2	1.0	0.8	0.9	0.8	0.8	0.7	0.4	50.2
小都市	4608	23.9	5.4	4.6	4.1	3.2	3.1	3.1	2.1	2.3	1.6	1.5	1.0	0.9	1.3	1.3	1.0	1.5	0.8	0.7	0.7	0.7	0.5	47.2
町村	1337	25.7	4.6	2.5	4.1	3.1	2.8	1.6	2.2	1.9	1.0	1.8	1.3	1.6	1.0	1.3	1.1	1.2	0.7	0.7	0.8	0.4	0.7	47.2
運動頻度 週に3日以上	5581	23.9	5.4	4.4	5.0	4.7	4.2	2.7	1.8	1.5	1.0	0.9	0.9	0.9	1.0	1.1	0.8	0.9	0.9	0.6	0.3	0.7	0.4	52.3
運動頻度 週に1日~2日	5477	23.0	6.4	5.1	4.1	3.6	3.2	3.3	2.3	1.9	1.2	1.1	1.3	1.3	1.2	1.4	1.1	1.1	0.9	0.8	0.9	0.8	0.5	48.2
運動頻度 週に1日未満	4966	23.3	2.9	3.7	2.2	2.0	2.3	2.4	2.2	2.3	2.2	2.3	1.6	1.5	1.4	0.9	1.4	1.0	0.7	1.1	0.9	0.4	0.4	48.8
運動しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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58.3%（「特に理由はない・なんとなく」38.0%+「わからない」3.7%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」（20.8%）、「家族に誘われた」（14.9%）、「家族に奨められた」（7.8%）、「医師に奨められた」（7.2%）となっている。

性別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」は男性の割合が高く、「家族に誘われた」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」は若い年代で割合が高い傾向がある。

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」は運動頻度が低いほど割合が高い傾向がある。

（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]

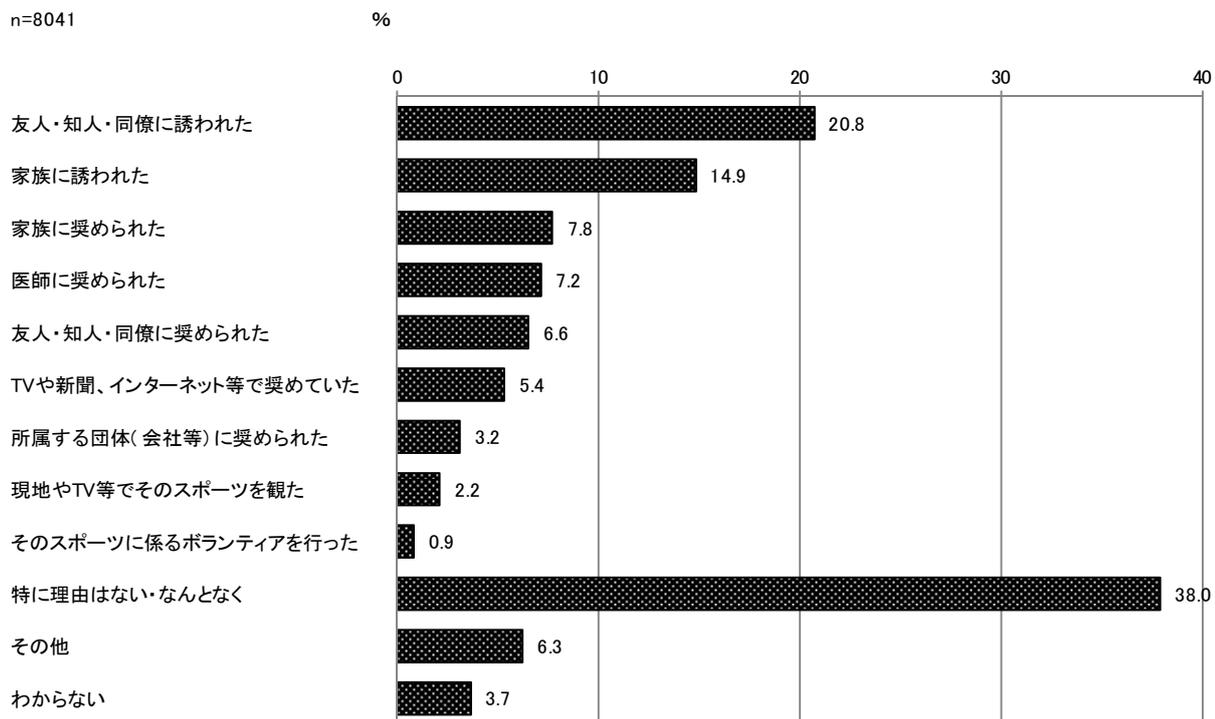


表 2-2-ク 初めて実施した・再開したきっかけ (Q15)

<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	テレビや新聞、インターネット等で奨めていた	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	そのスポーツを行った	その他	特になく理由はない・なんとなく	わからない
全体	8041	20.8	14.9	7.8	7.2	6.6	5.4	3.2	2.2	0.9	38.0	6.3	3.7
男性	3991	22.7	13.1	8.0	8.3	7.6	4.4	4.3	2.5	1.2	37.7	5.0	4.0
女性	4050	18.9	16.8	7.6	6.1	5.5	6.3	2.2	1.9	0.6	38.2	7.5	3.4
10代	247	30.4	15.0	8.1	1.2	5.3	4.5	8.1	3.6	2.8	31.2	4.9	5.3
20代	1312	35.0	15.4	8.1	3.3	9.8	6.3	4.4	3.7	1.5	30.4	5.2	3.1
30代	1391	21.2	17.4	6.6	3.5	6.8	4.5	2.9	2.2	1.2	39.6	5.4	4.2
40代	1543	18.3	16.9	7.6	6.0	5.8	4.5	3.2	1.6	0.6	40.2	6.2	4.7
50代	1177	15.6	13.1	6.3	8.7	5.0	4.8	3.1	1.6	0.3	41.9	6.1	3.7
60代	1369	14.9	12.9	7.5	10.4	5.3	5.6	2.1	2.0	0.7	41.0	7.2	3.1
70代	1002	17.3	13.0	11.5	14.5	7.1	7.4	2.7	1.8	0.8	35.2	8.1	2.5
男性10代	125	35.2	12.8	13.6	1.6	6.4	3.2	9.6	4.8	4.8	28.0	3.2	4.0
男性20代	672	41.5	11.5	8.3	3.4	11.8	6.0	5.2	4.2	1.9	29.2	3.1	2.2
男性30代	689	24.7	13.8	6.4	4.1	8.7	3.5	4.2	3.0	1.5	39.2	3.9	4.1
男性40代	797	19.2	15.6	7.8	8.0	6.9	3.5	4.3	1.9	0.9	40.4	5.1	5.3
男性50代	595	15.6	12.9	5.7	9.9	5.5	3.5	4.4	2.0	0.5	40.8	4.4	5.2
男性60代	665	14.1	10.8	7.1	11.6	5.7	5.3	2.7	1.8	0.8	42.1	7.4	3.8
男性70代	448	16.3	13.4	13.4	17.2	6.7	5.1	3.6	1.3	1.1	35.7	6.7	3.3
女性10代	122	25.4	17.2	2.5	0.8	4.1	5.7	6.6	2.5	0.8	34.4	6.6	6.6
女性20代	640	28.1	19.5	7.8	3.1	7.7	6.6	3.6	3.1	1.1	31.7	7.3	4.1
女性30代	702	17.8	20.9	6.8	3.0	4.8	5.6	1.6	1.4	0.9	40.0	6.8	4.4
女性40代	746	17.4	18.2	7.4	3.9	4.6	5.5	2.1	1.3	0.4	40.1	7.4	4.2
女性50代	582	15.6	13.2	6.9	7.4	4.5	6.0	1.9	1.2	0.2	43.0	7.9	2.2
女性60代	704	15.6	14.9	8.0	9.2	5.0	6.0	1.6	2.3	0.7	39.9	7.1	2.4
女性70代	554	18.1	12.6	9.9	12.3	7.4	9.2	2.0	2.2	0.5	34.8	9.2	1.8
東京23区・政令指定都市	1848	19.8	15.2	7.7	6.3	6.9	5.8	2.9	2.3	0.9	41.1	5.4	3.8
東京都区部	717	23.0	15.6	6.7	6.1	8.4	5.6	3.6	2.2	0.8	38.6	4.5	5.0
政令指定都市	1131	17.8	14.9	8.3	6.4	6.0	5.9	2.4	2.3	0.9	42.7	6.0	3.1
大都市	3052	21.3	14.7	8.2	7.9	6.8	5.9	3.3	2.4	1.0	37.0	6.5	3.7
小都市	2435	20.8	15.6	7.7	6.8	6.2	4.7	3.6	1.8	1.0	36.7	6.7	3.5
町村	706	21.2	12.9	6.8	7.9	5.7	4.1	2.7	2.5	0.8	38.4	5.9	4.0
運動頻度 週に3日以上	2661	17.2	13.3	8.7	9.5	6.5	6.7	3.8	2.7	1.1	38.8	8.4	4.1
運動頻度 週に1日~2日	2838	20.9	14.1	7.9	7.8	7.6	6.0	3.5	2.5	1.1	37.1	6.2	2.9
運動頻度 週に1日未満	2542	24.4	17.6	6.7	4.1	5.5	3.3	2.4	1.3	0.7	38.1	4.1	4.2
運動しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

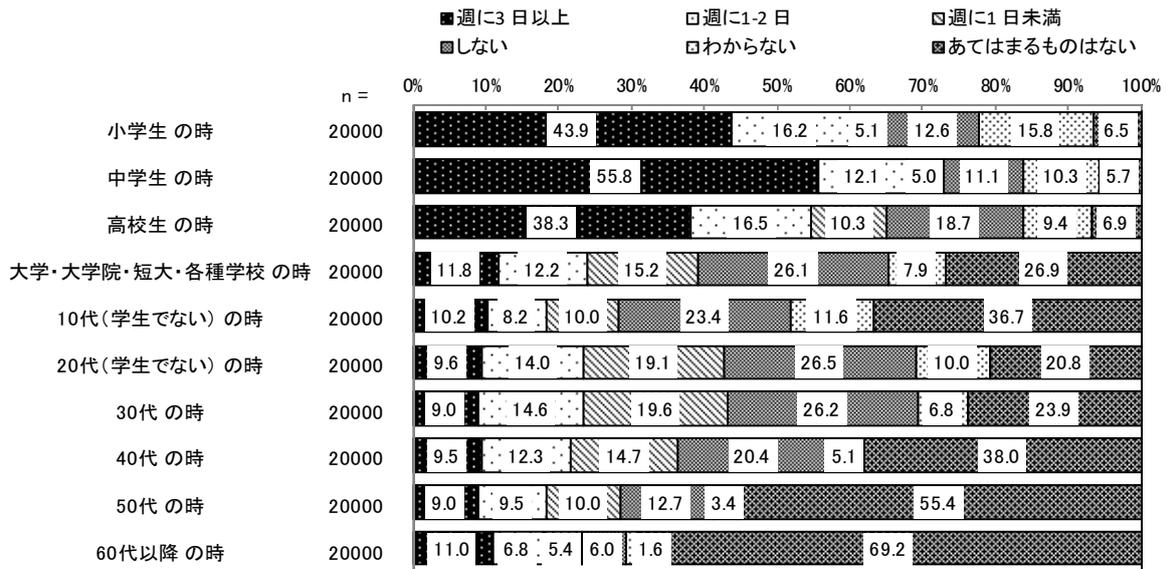
ケ 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況

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67.9%（「週に3日以上」55.8%+「週に1日以上」12.1%）、次いで「小学生の時」（60.1%）、「高校生の時」（54.8%）の順となっている。

(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：回答者全員]



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43.7%で最も高く、次いで「旅行・観光（日帰り含む）」（36.4%）、「読書」（26.5%）、「ショッピング」（25.9%）、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」（23.2%）の順となっている。

性別に見ると、「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」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「旅行・観光（日帰り含む）」は高年代で割合が高い傾向があり、「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。

運動頻度別に見ると、「旅行・観光（日帰り含む）」、「読書」、「園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業」は運動頻度が高いほど割合が高くなっている。

（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]

n=20000

%

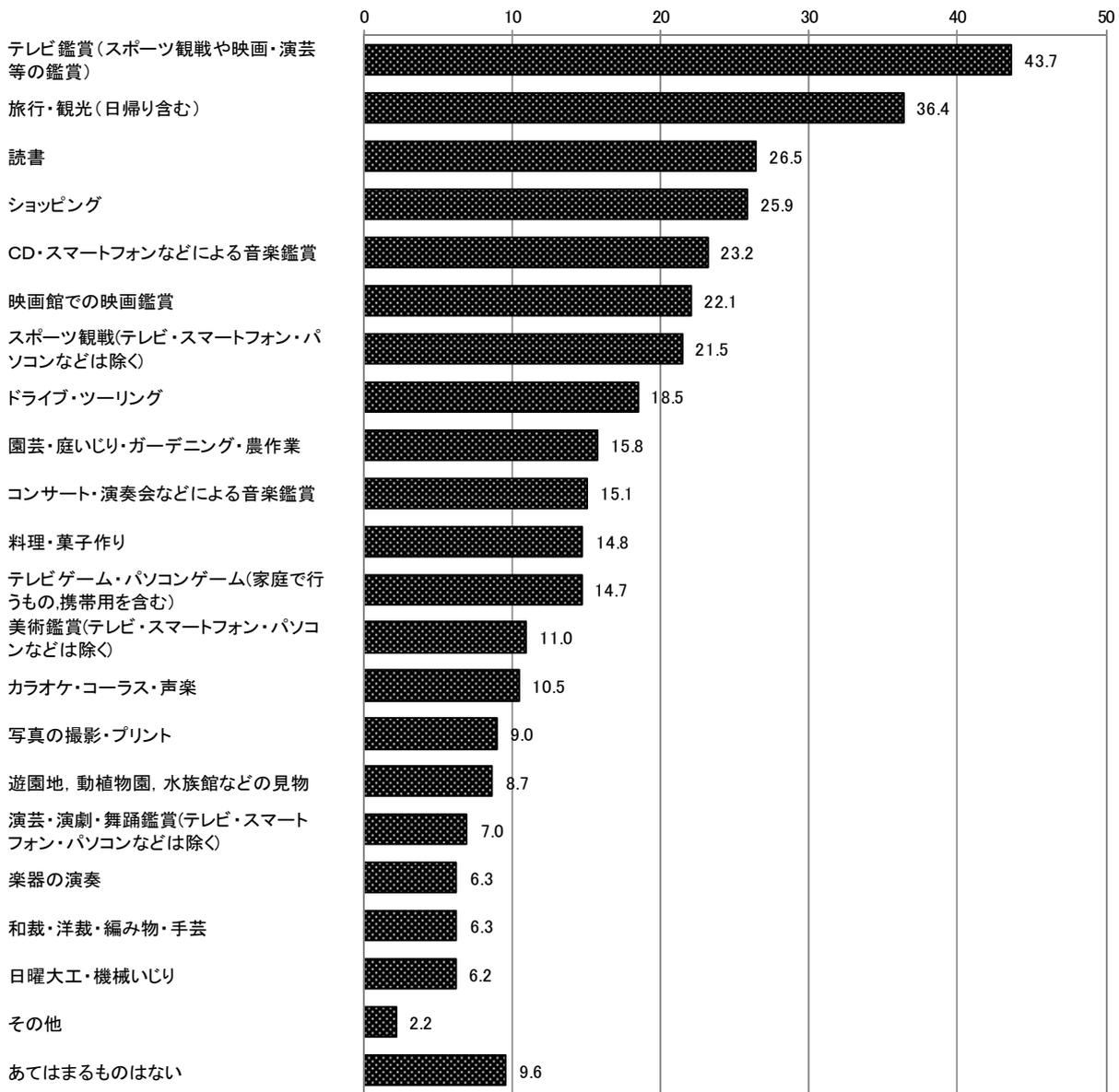


表 2-2-コ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽 上位 20 位抜粋 (Q22)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

96

	n =	テレビ鑑賞 (スポーツ観戦や映画・演 芸等の鑑賞)	旅行・観光(日帰り含む)	読書	ショッピング	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)	ドライブ・ツーリング	園芸・庭いじり・ガーデニング・農作	コンサート・演奏会などによる音楽鑑 賞	料理・菓子作り	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)	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	写真の撮影・プリント	遊園地・動植物園・水族館などの見物	楽器の演奏	和裁・洋裁・編み物・手芸	日曜大工・機械いじり	その他	あてはまるものはない	
全体	20000	43.7	36.4	26.5	25.9	23.2	22.1	21.5	18.5	15.8	15.1	14.8	14.7	11.0	10.5	9.0	8.7	7.0	6.3	6.3	6.2	2.2	9.6
男性	9956	45.0	33.7	24.8	18.8	23.6	20.0	29.1	24.8	13.8	10.7	6.5	17.4	9.0	8.9	10.0	6.7	4.8	6.4	0.4	10.8	2.2	9.7
女性	10044	42.4	39.1	28.3	32.9	22.8	24.3	13.9	12.2	17.8	19.4	23.0	12.0	12.9	12.1	8.0	10.8	9.0	6.2	12.1	1.6	2.2	9.4
10代	484	37.8	20.5	22.1	21.9	52.7	27.9	18.8	9.1	2.3	18.8	12.8	27.5	7.4	25.2	9.7	11.6	8.9	12.4	2.7	2.1	1.0	7.0
20代	2555	42.9	32.6	21.8	28.8	33.8	30.4	24.0	19.1	2.9	15.4	18.1	23.6	8.5	19.1	10.9	15.2	7.0	7.2	2.9	3.1	1.3	9.3
30代	3108	38.5	31.2	22.2	27.3	27.7	19.3	22.8	17.4	6.0	12.3	18.1	21.0	7.4	10.8	9.1	13.8	4.9	6.0	4.8	4.6	1.5	10.7
40代	3931	42.0	29.9	24.9	26.6	25.6	19.9	21.1	19.6	8.7	13.5	13.8	17.2	8.0	7.3	6.6	8.3	5.7	4.9	4.9	5.6	2.0	11.2
50代	3278	43.9	35.2	25.5	25.8	21.8	24.0	22.1	21.4	13.1	16.0	11.6	9.9	10.8	7.5	6.3	5.8	6.6	6.5	5.8	5.7	2.6	10.8
60代	3652	46.0	43.2	30.4	23.7	15.6	22.8	19.1	18.9	26.2	15.0	13.4	8.3	14.3	7.3	8.7	5.3	8.4	6.2	8.6	8.2	2.6	8.7
70代	2992	49.8	49.0	34.4	24.4	12.5	17.1	21.0	15.4	39.0	18.1	15.3	8.2	17.3	11.9	13.5	5.4	8.9	6.5	10.7	9.8	3.2	6.5
男性10代	245	39.6	19.2	23.7	15.1	48.2	28.2	28.2	11.8	2.0	11.0	6.5	35.5	6.1	18.0	7.8	9.0	6.5	9.0	1.2	3.7	1.2	7.8
男性20代	1313	40.0	27.3	22.8	17.4	30.8	27.0	32.1	21.5	2.5	9.7	8.3	28.6	7.2	15.6	7.2	9.7	5.3	7.5	1.1	5.0	1.4	10.2
男性30代	1589	37.2	25.7	20.8	19.0	25.0	18.1	30.4	21.5	5.5	9.6	8.3	26.9	6.9	8.5	6.8	10.1	3.6	7.0	0.7	7.3	2.0	11.1
男性40代	2004	42.6	28.9	22.2	18.4	24.7	17.7	28.4	26.3	7.5	9.0	5.9	21.8	5.4	5.8	6.7	7.2	4.1	4.8	0.3	9.4	2.0	11.3
男性50代	1649	45.6	31.8	21.6	18.8	22.9	20.9	29.3	29.7	10.2	11.4	4.4	9.2	8.3	6.3	8.0	4.6	3.8	7.6	0.1	9.6	2.3	11.0
男性60代	1776	50.5	42.0	29.4	18.4	19.1	20.6	26.1	27.1	23.9	11.1	6.9	8.3	12.9	7.3	13.0	4.1	6.0	6.1	0.3	14.8	2.8	8.7
男性70代	1380	55.4	49.9	32.9	21.5	15.6	15.4	29.4	23.0	36.4	13.7	5.9	7.4	14.9	10.9	20.3	4.3	6.4	5.0	0.1	19.8	3.0	5.7
女性10代	239	36.0	21.8	20.5	28.9	57.3	27.6	9.2	6.3	2.5	26.8	19.2	19.2	8.8	32.6	11.7	14.2	11.3	15.9	4.2	0.4	0.8	6.3
女性20代	1242	46.0	38.3	20.6	40.8	37.0	34.1	15.3	16.5	3.2	21.4	28.4	18.2	9.9	22.8	14.9	21.1	8.8	6.9	4.9	1.0	1.2	8.3
女性30代	1519	40.0	37.0	23.6	36.1	30.4	20.5	14.9	13.2	6.4	15.1	28.4	14.9	7.9	13.2	11.6	17.6	6.3	4.9	9.2	1.8	1.1	10.3
女性40代	1927	41.4	31.0	27.7	35.0	26.5	22.3	13.4	12.7	9.9	18.1	22.0	12.4	10.7	8.8	6.5	9.5	7.3	4.9	9.8	1.6	2.0	11.2
女性50代	1629	42.2	38.6	29.5	33.0	20.7	27.1	14.9	13.0	16.0	20.6	18.9	10.7	13.4	8.7	4.6	7.0	9.5	5.4	11.5	1.7	2.8	10.7
女性60代	1876	41.7	44.2	31.4	28.8	12.3	24.9	12.4	11.0	28.4	18.7	19.7	8.2	15.6	7.2	4.7	6.3	10.8	6.3	16.4	1.9	2.4	8.6
女性70代	1612	45.0	48.3	35.7	26.9	9.8	18.5	13.8	9.0	41.3	22.0	23.4	8.8	19.4	12.7	7.7	6.3	11.1	7.8	19.8	1.3	3.3	7.1
東京23区・政令指定都市	4798	46.5	40.3	30.9	27.4	24.5	25.6	23.4	15.9	13.2	18.0	14.6	13.8	13.9	10.7	9.2	9.9	8.9	6.8	6.7	5.0	2.3	8.2
東京都区部	1748	44.2	39.5	31.5	25.9	24.2	29.0	22.5	11.3	9.7	18.8	15.7	13.7	15.8	12.0	8.5	10.5	10.7	7.6	5.7	2.8	1.9	9.4
政令指定都市	3050	47.9	40.7	30.6	28.3	24.7	23.6	23.8	18.5	15.1	17.5	14.0	13.8	12.8	10.0	9.6	9.5	7.9	6.3	7.3	6.2	2.5	7.6
大都市	7442	45.0	38.2	26.8	25.3	23.4	21.9	23.9	19.1	15.5	15.2	14.5	15.4	12.0	10.6	9.3	8.5	7.6	6.5	5.7	6.2	2.1	8.4
小都市	5873	41.6	33.1	24.5	25.7	22.5	21.0	18.5	20.0	17.4	13.6	15.7	15.1	8.6	10.6	9.0	8.7	5.4	5.9	6.8	6.9	2.1	10.1
町村	1887	37.8	29.5	21.0	25.0	21.4	17.5	16.0	18.2	18.8	11.6	13.6	12.9	6.8	9.1	7.5	6.8	4.2	5.6	5.9	6.6	2.8	15.5
運動頻度 週に3日以上	5581	47.1	42.6	31.3	27.3	24.1	24.0	24.7	19.3	22.1	16.3	17.2	14.0	14.8	12.1	11.1	8.7	8.7	7.1	7.7	8.0	2.7	5.3
運動頻度 週に1日~2日	5477	47.3	40.2	30.0	26.4	24.4	25.6	25.3	19.9	17.3	17.4	16.1	15.3	13.0	11.4	10.0	9.1	8.5	7.3	6.8	6.8	2.2	5.2
運動頻度 週に1日未満	4966	44.8	37.6	24.0	28.4	26.0	23.7	22.7	21.6	11.7	15.6	14.7	16.5	9.2	11.5	9.7	11.5	6.2	6.4	5.0	5.4	2.0	7.4
運動しなかった・わからない	3976	32.5	20.9	18.2	20.0	16.8	12.6	10.0	11.3	10.0	9.5	9.8	12.5	5.0	5.7	3.8	4.7	3.3	3.5	5.2	3.4	1.8	24.1

(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81.8%（「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」38.0%+「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」4.4%+「定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した」14.3%+「不定期で実施した」25.1%）、運動・スポーツを実施していない割合は18.2%（「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」3.6%+「現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない」14.6%）となっている。

性別に見ると、「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」は男性の割合が高く、「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。

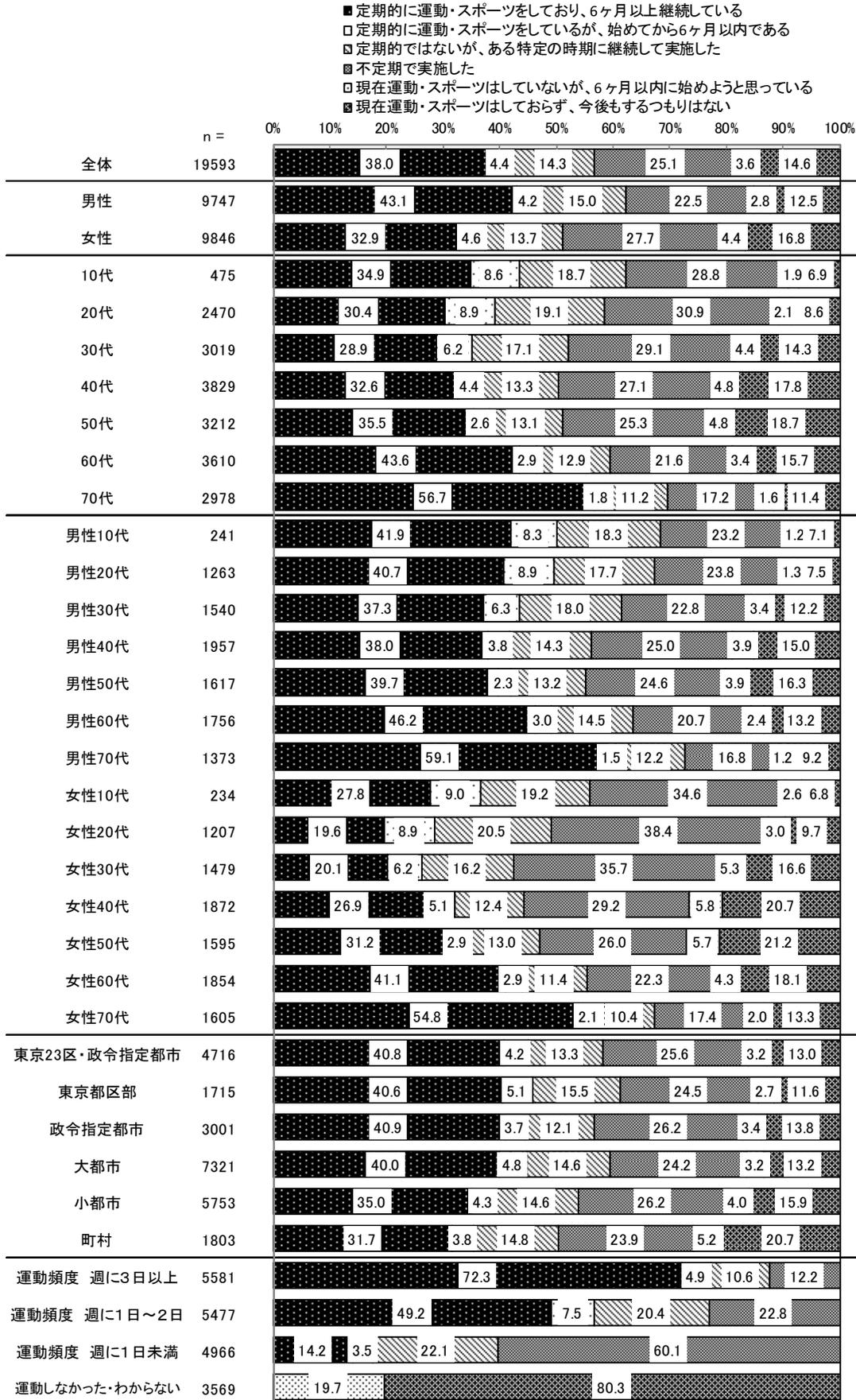
年代別に見ると、運動・スポーツをしている割合は10代と20代及び70代で高く、50代で低くなっている。

運動頻度別に見ると、「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」は週に3日以上実施者で72.3%、週に1日～2日実施者で49.2%と高くなっている。

(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を聞いたところ、「午前中（9：00～12：00）」が平日では25.1%、休日では31.1%と、それぞれ最も高くなっている。

性別に見ると、平日では「早朝（5：00～9：00）」は男性の割合が、「午前中（9：00～12：00）」と「昼間（12：00～15：00）」は女性の割合が高くなっている。休日では「早朝（5：00～9：00）」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、平日では「早朝（5：00～9：00）」と「午前中（9：00～12：00）」は70代で、「夕方（15：00～18：00）」は10代で割合が高くなっている。休日では「夕方（15：00～18：00）」は10代と20代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど、深夜を除く時間帯で割合が高い傾向がある。

(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]

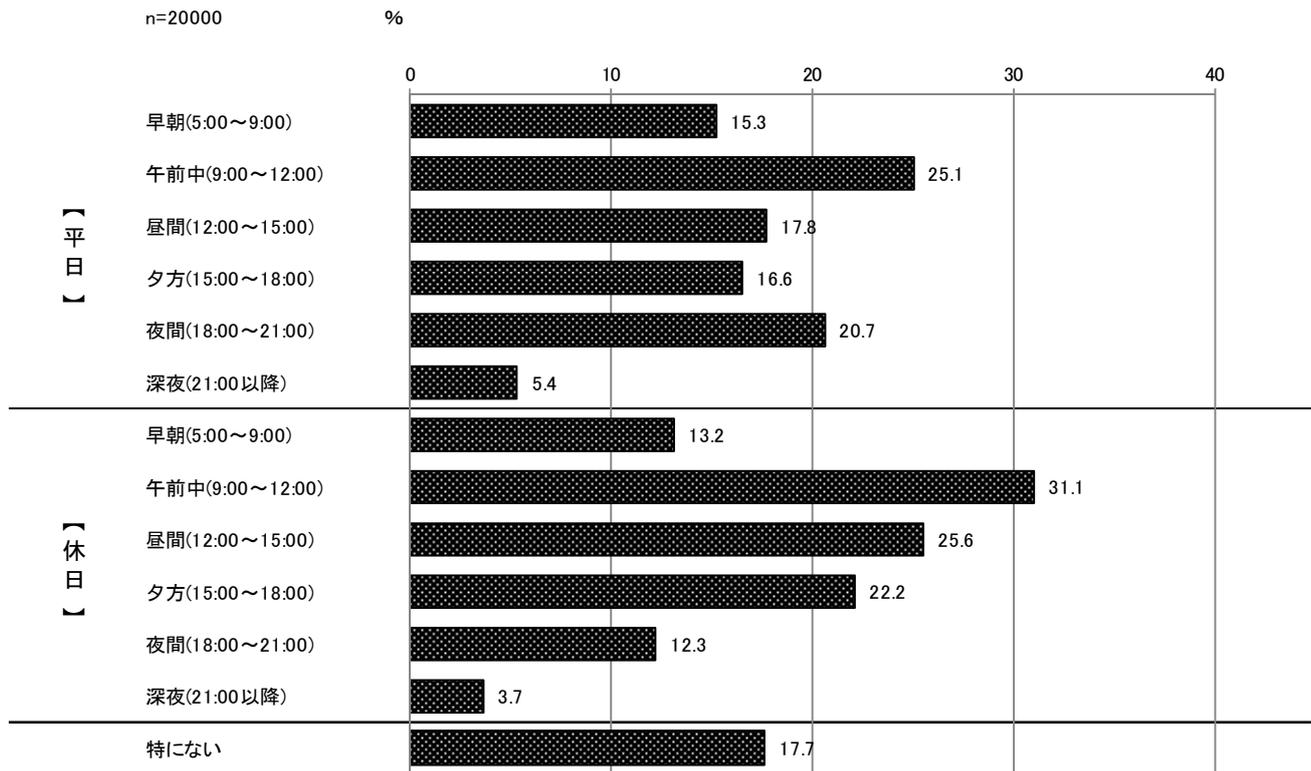


表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯 (Q12)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	平日						休日						特 に ない
		9 : 0 0 5 : 0 0 5)	1 2 : 0 0 9 : 0 0 5)	1 5 : 0 0 2 : 0 0 0 5)	1 夕 8 : 0 0 5 : 0 0 0 5)	2 夜 1 : 0 0 8 : 0 0 0 8)	深 夜 2 : 1 : 0 0 0 以 降)	9 : 0 0 5 : 0 0 5)	1 2 : 0 0 9 : 0 0 0 5)	1 5 : 0 0 2 : 0 0 0 2)	1 夕 8 : 0 0 5 : 0 0 0 5)	2 夜 1 : 0 0 8 : 0 0 0 8)	深 夜 2 : 1 : 0 0 0 以 降)	
全体	20000	15.3	25.1	17.8	16.6	20.7	5.4	13.2	31.1	25.6	22.2	12.3	3.7	17.7
男性	9956	17.9	20.7	14.6	16.2	23.2	6.3	16.5	33.1	26.2	23.7	13.2	4.2	17.1
女性	10044	12.7	29.4	21.1	17.0	18.3	4.5	9.9	29.1	25.1	20.7	11.3	3.3	18.2
10代	484	18.8	18.0	16.1	35.5	30.4	7.4	15.7	29.8	24.4	35.7	20.9	6.8	12.8
20代	2555	14.8	17.8	13.6	20.8	35.3	11.2	13.1	34.6	29.9	31.3	22.6	7.9	14.1
30代	3108	15.6	19.6	12.8	14.2	29.7	9.1	14.7	35.9	26.4	24.2	17.2	6.6	16.0
40代	3931	16.1	17.9	11.1	11.7	24.7	7.3	14.1	30.2	23.5	21.1	13.3	4.4	20.6
50代	3278	14.9	19.6	14.1	14.1	20.6	3.7	13.5	28.6	23.8	19.5	10.9	2.4	22.1
60代	3652	15.2	33.8	23.8	17.8	10.4	1.3	11.4	28.8	24.7	18.1	6.8	1.1	17.7
70代	2992	14.1	42.8	32.7	20.1	4.9	0.4	11.7	30.0	27.4	19.3	3.7	0.6	14.5
男性10代	245	18.4	19.2	17.1	33.9	30.6	7.3	15.9	34.3	26.5	33.9	21.2	4.9	13.9
男性20代	1313	16.2	13.8	10.8	20.5	36.9	12.8	14.4	33.3	30.2	31.6	23.7	8.9	14.4
男性30代	1589	18.5	11.3	8.6	11.8	33.5	11.0	17.2	34.0	25.4	25.2	18.9	7.9	16.6
男性40代	2004	18.1	12.6	8.6	10.9	27.2	8.5	17.5	32.9	24.0	22.5	14.4	4.7	20.0
男性50代	1649	17.2	14.6	9.8	11.8	22.7	4.1	17.8	31.0	25.0	20.0	11.2	2.7	22.0
男性60代	1776	19.2	31.6	21.3	19.1	12.2	1.1	15.8	32.8	26.2	20.4	7.1	1.0	16.4
男性70代	1380	17.5	43.5	30.3	23.1	5.6	0.5	15.4	34.6	27.9	22.8	3.9	0.7	12.0
女性10代	239	19.2	16.7	15.1	37.2	30.1	7.5	15.5	25.1	22.2	37.7	20.5	8.8	11.7
女性20代	1242	13.4	22.1	16.6	21.1	33.7	9.4	11.8	35.9	29.5	31.0	21.5	6.8	13.8
女性30代	1519	12.6	28.2	17.1	16.6	25.7	7.2	12.2	37.9	27.4	23.2	15.4	5.1	15.4
女性40代	1927	14.0	23.3	13.6	12.4	22.2	6.1	10.6	27.3	22.9	19.6	12.2	4.0	21.2
女性50代	1629	12.5	24.6	18.4	16.5	18.5	3.3	9.1	26.2	22.6	19.0	10.6	2.1	22.3
女性60代	1876	11.4	36.0	26.2	16.6	8.6	1.5	7.3	25.1	23.3	16.0	6.5	1.2	19.0
女性70代	1612	11.2	42.3	34.7	17.4	4.3	0.4	8.4	26.2	27.0	16.3	3.5	0.6	16.6
東京23区・政令指定都市	4798	16.3	25.1	19.9	16.3	20.2	6.5	13.6	32.9	28.8	23.2	11.3	4.6	17.1
東京都区部	1748	17.2	21.8	19.2	16.0	22.8	7.7	13.1	32.9	30.6	25.5	11.9	5.4	16.5
政令指定都市	3050	15.7	26.9	20.2	16.4	18.7	5.9	13.8	33.0	27.8	21.8	10.9	4.1	17.4
大都市	7442	15.9	26.4	18.7	16.9	20.6	5.3	13.7	31.5	26.8	22.3	12.6	3.5	16.2
小都市	5873	13.4	24.5	16.0	16.5	21.8	5.0	12.0	30.5	23.3	22.2	13.1	3.7	18.6
町村	1887	16.0	21.4	15.1	16.3	19.1	3.6	13.9	26.5	20.1	18.9	11.0	2.5	22.2
運動頻度 週に3日以上	5581	24.7	34.7	24.0	24.1	20.5	5.2	17.8	34.5	28.2	26.0	13.0	3.8	6.6
運動頻度 週に1日~2日	5477	14.3	29.6	22.4	18.5	25.4	5.9	13.5	36.6	31.6	27.1	14.5	4.0	5.5
運動頻度 週に1日未満	4966	12.4	21.7	15.9	15.2	24.2	6.5	12.8	35.6	29.5	24.3	13.7	4.5	11.4
運動しなかった・わからない	3976	6.9	9.5	5.3	5.0	10.4	3.3	6.5	13.0	9.0	7.3	6.3	2.4	57.8

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67.4%（「今後始めてみたい運動やスポーツはない」22.1%+「わからない」10.5%を除く。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。

性別に見ると、「何らかのスポーツを始めてみたい」割合に大きな差異はない。

年代別に見ると、「何らかのスポーツを始めてみたい」割合は10代と20代で高い傾向がある。

次に、今後行ってみたい運動・スポーツの種目は、「ウォーキング」を挙げた者の割合が28.4%と最も高くなっている。

性別に見ると、「ウォーキング」、「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」、「体操」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「トレーニング」、「ランニング・マラソン・駅伝」は20代と30代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「ウォーキング」、「トレーニング」、「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」、「ランニング・マラソン・駅伝」は週に1日未満実施者で割合が高くなっている。

(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]

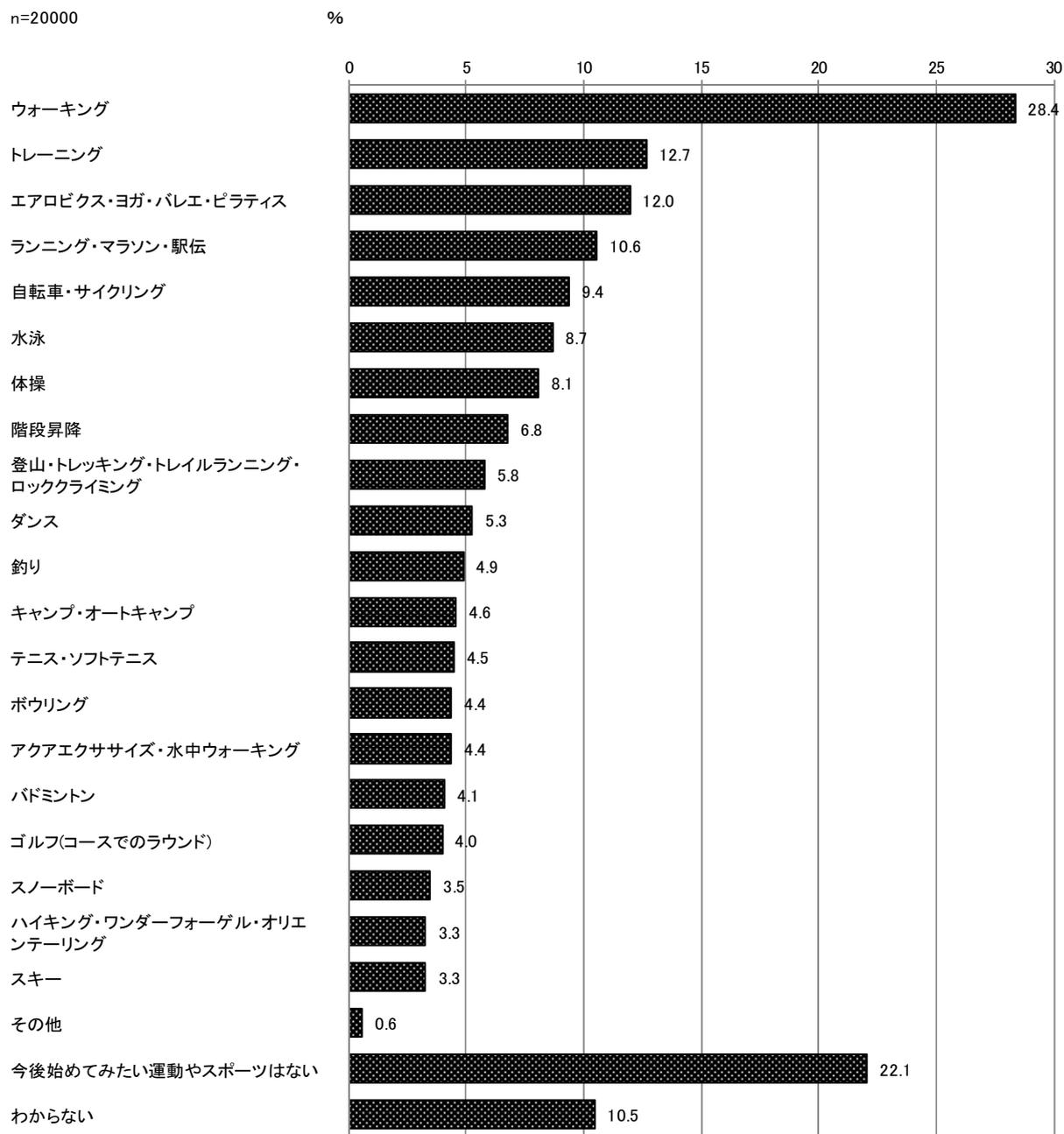


表 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q23)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

96

	ウオーキング	トレーニング	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	ランニング・マラソン・駅伝	自転車・サイクリング	水泳	体操	階段昇降	登山・トレッキング・ロッククライミング・ロット	ダンス	釣り	フットボール・オフトキョウ	テニス・ソフトテニス	ボウリング	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	パドミントン	ゴルフ（コースでのラウンド）	スキーボード	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	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	28.4	12.7	12.0	10.6	9.4	8.7	8.1	6.8	5.8	5.3	4.9	4.6	4.5	4.4	4.4	4.1	4.0	3.5	3.3	3.3	0.6	22.1	10.5
男性	9956	24.1	13.0	3.8	12.3	12.4	8.5	4.3	5.7	7.0	2.1	7.5	5.7	4.2	5.1	2.2	3.0	6.1	3.8	3.5	4.0	0.5	22.9	11.4
女性	10044	32.7	12.4	20.2	8.8	6.4	9.0	11.8	7.8	4.6	8.5	2.4	3.5	4.8	3.8	6.4	5.2	1.9	3.1	3.1	2.5	0.6	21.2	9.5
10代	484	17.6	14.3	11.6	12.2	12.8	10.7	6.8	5.8	5.8	9.9	6.2	3.9	6.6	6.4	2.5	12.6	3.3	11.6	1.4	9.1	0.6	12.0	8.9
20代	2555	24.5	17.0	15.8	18.8	12.2	12.2	6.7	6.2	6.8	8.7	6.6	6.3	8.3	5.1	4.1	8.3	5.8	9.9	2.8	5.1	0.4	10.8	9.6
30代	3108	29.0	16.8	17.7	17.8	11.0	11.3	7.9	6.2	7.8	6.6	5.3	7.9	6.4	4.7	5.1	6.0	4.9	6.9	3.6	3.5	0.5	13.6	10.1
40代	3931	29.9	14.4	14.8	12.3	9.8	9.7	7.6	5.4	6.9	4.4	4.8	5.2	5.0	3.6	3.9	3.7	2.9	3.0	3.5	0.5	19.1	12.4	
50代	3278	28.7	11.4	11.1	7.4	8.1	7.2	7.6	5.9	6.1	4.1	4.6	4.2	3.4	4.5	4.5	2.5	4.0	1.0	3.5	3.5	0.8	24.0	12.1
60代	3652	30.6	10.8	8.3	5.6	8.1	7.0	9.2	8.3	4.5	4.5	4.5	2.9	2.8	4.7	5.0	2.3	3.7	0.6	4.0	2.4	0.5	28.3	9.7
70代	2992	27.7	5.8	4.6	3.1	7.5	5.3	9.6	8.9	2.7	3.7	4.1	1.5	1.7	3.8	3.7	1.6	2.3	0.2	3.3	0.9	0.6	36.4	8.4
男性10代	245	14.7	14.3	3.3	11.4	17.6	9.0	4.9	6.9	6.9	5.3	8.6	4.5	5.7	8.6	2.4	9.4	5.7	12.7	1.2	11.0	-	11.8	8.2
男性20代	1313	16.1	14.3	4.0	17.4	14.9	9.9	3.1	4.5	8.1	4.3	8.3	7.2	8.3	5.5	2.0	5.0	8.8	10.2	2.8	5.6	0.5	12.9	11.7
男性30代	1589	20.7	16.2	4.2	19.5	13.3	10.3	3.1	4.6	8.4	2.3	7.4	8.1	5.1	5.2	2.1	3.7	6.9	7.1	3.3	4.0	0.4	16.7	11.9
男性40代	2004	25.1	14.8	4.6	14.5	12.1	9.8	3.5	4.0	8.0	1.3	6.9	6.6	4.2	4.3	1.9	2.7	5.5	3.1	3.1	4.0	0.5	21.0	13.8
男性50代	1649	25.4	11.8	3.9	10.0	10.9	7.5	3.6	5.3	7.6	1.3	7.3	5.4	3.0	4.6	2.2	2.1	5.7	1.4	3.9	4.7	0.8	24.0	13.0
男性60代	1776	29.2	12.2	3.5	7.8	12.2	7.4	5.7	7.9	5.9	1.9	7.7	4.7	3.3	5.8	3.0	2.4	6.2	0.7	4.7	3.6	0.5	28.7	9.6
男性70代	1380	27.5	7.5	2.2	4.9	10.8	5.4	7.1	8.2	3.8	1.6	7.6	2.0	1.9	4.6	2.2	1.4	3.7	0.2	3.4	1.1	0.5	35.7	8.2
女性10代	239	20.5	14.2	20.1	13.0	7.9	12.6	8.8	4.6	4.6	14.6	3.8	3.3	7.5	4.2	2.5	15.9	0.8	10.5	1.7	7.1	1.3	12.1	9.6
女性20代	1242	33.5	19.8	28.3	20.3	9.3	14.6	10.5	8.1	5.5	13.4	4.8	5.4	8.3	4.8	6.4	11.8	2.7	9.5	2.7	4.6	0.4	8.5	7.4
女性30代	1519	37.7	17.5	31.9	16.1	8.6	12.4	13.0	7.9	7.2	11.1	3.0	7.6	7.8	4.1	8.1	8.4	2.8	6.6	3.9	3.0	0.7	10.4	8.2
女性40代	1927	34.9	14.1	25.4	10.0	7.4	9.5	11.7	6.9	5.8	7.6	2.6	3.8	5.9	2.8	6.1	4.8	1.9	2.6	2.8	3.0	0.4	17.2	10.9
女性50代	1629	32.0	11.1	18.4	4.7	5.2	7.0	11.6	6.4	4.5	7.0	1.8	3.1	3.9	4.5	6.8	2.9	2.3	0.6	3.1	2.3	0.8	23.9	11.2
女性60代	1876	32.0	9.4	12.9	3.5	4.3	6.5	12.5	8.7	3.1	6.9	1.5	1.2	2.4	3.6	6.9	2.2	1.4	0.4	3.3	1.2	0.5	27.9	9.8
女性70代	1612	27.9	4.4	6.8	1.6	4.6	5.1	11.7	9.6	1.9	5.5	1.1	1.0	1.6	3.2	5.1	1.9	1.1	0.1	3.2	0.7	0.7	36.9	8.5
東京23区・政令指定都市	4798	27.6	12.0	12.2	10.5	8.3	9.7	7.9	7.3	5.5	5.6	4.7	4.8	4.8	4.6	4.8	3.9	4.5	3.0	3.9	3.4	0.6	23.4	9.5
東京都区部	1748	24.8	12.9	13.8	11.2	7.8	10.0	7.9	6.4	5.8	7.1	4.5	4.9	4.9	4.9	5.5	3.7	5.1	3.8	3.8	3.9	0.4	21.6	10.7
政令指定都市	3050	29.3	11.5	11.2	10.1	8.6	9.5	7.9	7.8	5.3	4.8	4.8	4.7	4.7	4.5	4.4	4.0	4.2	2.5	4.0	3.1	0.8	24.5	8.9
大都市	7442	27.9	13.2	11.0	11.5	10.3	9.1	7.7	6.9	6.0	4.9	4.9	4.6	4.6	4.7	4.2	3.8	4.2	3.6	3.7	3.3	0.6	21.7	10.1
小都市	5873	29.3	13.1	13.1	10.3	9.4	8.3	8.7	6.5	5.9	5.7	5.2	4.7	4.3	3.9	4.5	4.6	3.5	3.7	2.7	3.0	0.5	22.2	10.5
町村	1887	29.4	10.8	12.2	8.0	9.0	6.0	7.9	5.8	5.5	4.6	4.9	3.6	4.4	4.3	3.4	4.2	3.2	3.7	2.4	3.5	0.5	19.9	14.4
運動頻度 週に3日以上	5581	23.6	12.7	11.3	9.3	10.2	8.7	8.7	8.1	5.9	5.8	4.8	4.3	3.6	4.4	4.2	3.7	3.9	3.1	3.7	3.4	0.7	24.4	8.6
運動頻度 週に1日~2日	5477	26.9	14.6	13.0	12.9	11.4	10.4	9.2	7.7	7.4	6.9	5.1	5.1	5.0	4.9	5.7	4.6	4.9	3.7	4.3	3.3	0.5	16.9	8.0
運動頻度 週に1日未満	4966	35.1	16.0	14.9	14.0	10.8	10.6	8.5	6.8	7.4	5.8	7.3	6.9	6.9	5.7	4.4	5.7	5.3	5.3	4.0	4.5	0.5	14.4	9.0
運動しなかった・わからない	3976	28.8	6.0	8.0	5.0	3.9	4.1	5.2	3.6	1.4	1.9	2.0	1.4	2.1	2.2	2.5	1.9	1.3	1.4	0.6	1.3	0.6	35.5	18.3

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を聞いたところ、「増えると思う」とする割合は48.3%（「大いに増えると思う」11.3%＋「ある程度増えると思う」37.0%）、「増えるとは思わない」とする割合は33.9%（「あまり増えるとは思わない」22.2%＋「まったく増えるとは思わない」11.7%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

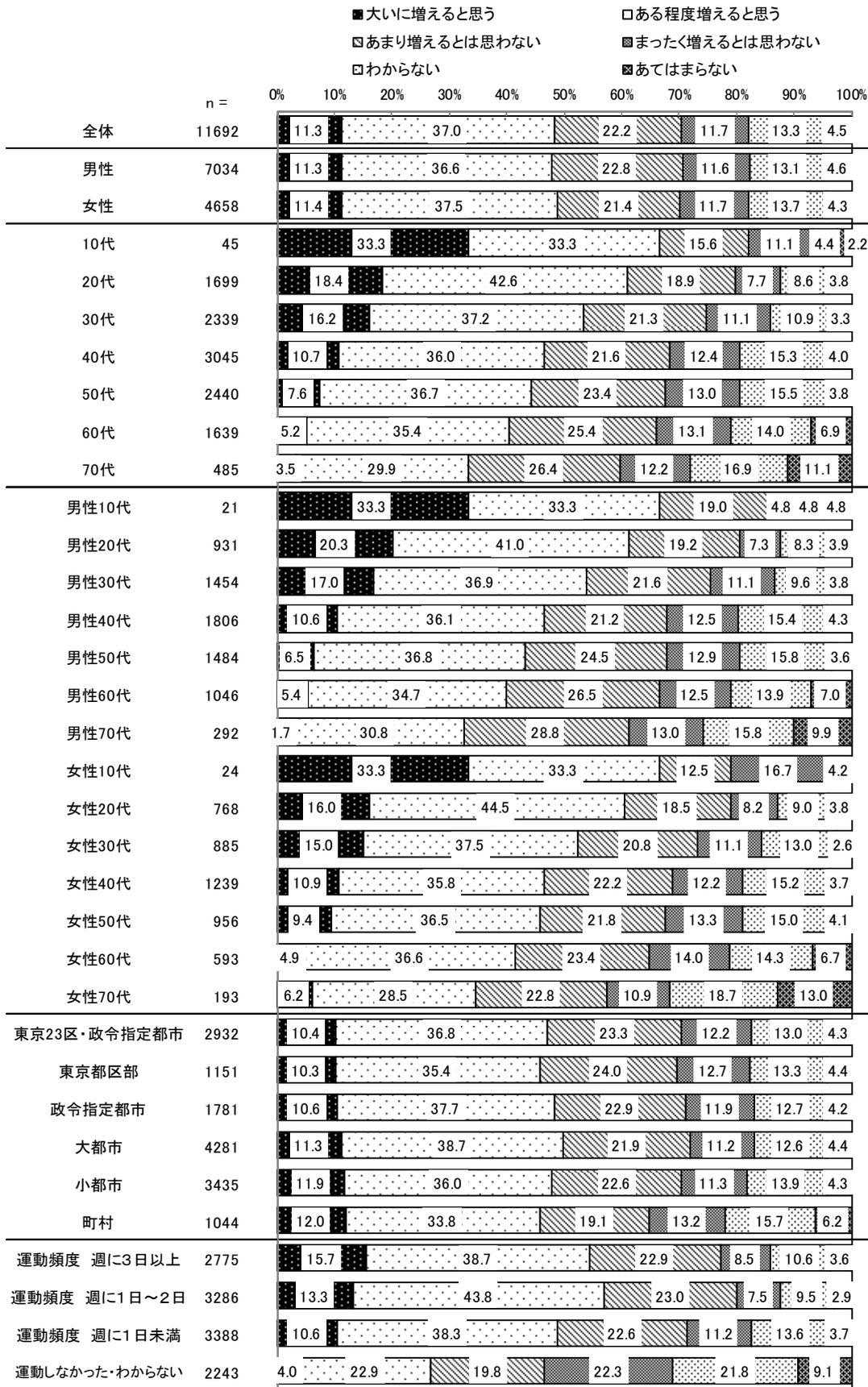
年代別に見ると、「増えると思う」とする割合は年代が若くなるほど割合が高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、週に1日～2日実施者で「増えると思う」とする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]



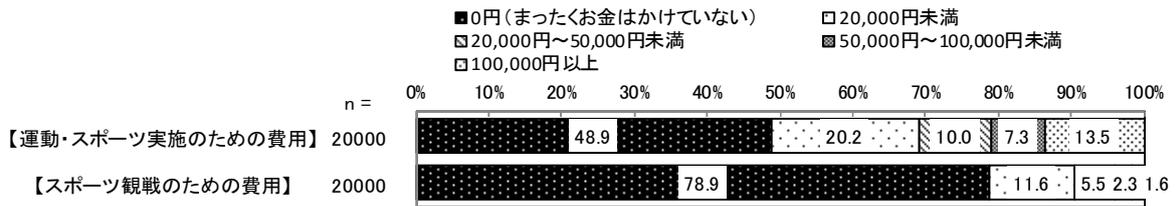
(4) 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）

1年間あたりの運動・スポーツにかかる費用を聞いたところ、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「0円（まったくお金はかけていない）」が最も高くなっている。
 (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 45,368 円、1年間あたりのスポーツ観戦にかかる費用は平均で 7,703 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」(73.2%)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26.8%（「見なかった」73.2%を除く。以下「観戦した割合」という。）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75.7%（「見なかった」24.3%を除く。）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、観戦した割合は男性が女性より高くなっている。

年代別に見ると、〔直接現地で〕は10代と20代で、〔テレビやインターネットで〕は70代で、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、非実施者・頻度不明者で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(NPB、メジャーリーグ含む)」を挙げる者の割合が13.7%と最も高く、次いで「Jリーグ(J1、J2、J3)」(5.1%)、「高校野球」(4.9%)の順となっている。

性別に見ると、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」、「Jリーグ(J1、J2、J3)」、「高校野球」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「高校野球」、「サッカー日本代表」は10代で割合が高く、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」は20代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」は週に1日～2日実施者で割合が高くなっている。

〔テレビやインターネットで〕観戦したスポーツ種目は、「高校野球」を挙げる者の割合が47.3%と最も高く、次いで「サッカー日本代表」(44.3%)、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」(43.2%)、「マラソン・駅伝」(42.3%)の順となっている。

性別に見ると、「サッカー日本代表」、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」、「Jリーグ(J1、J2、J3)」は男性の割合が高く、「フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー」、「水泳(競泳、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング等)」、「体操・新体操」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、いずれのスポーツ種目も、おおむね高年代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、いずれのスポーツ種目も、おおむね運動頻度が高いほど割合が高い傾向がある。

(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 (Q25)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

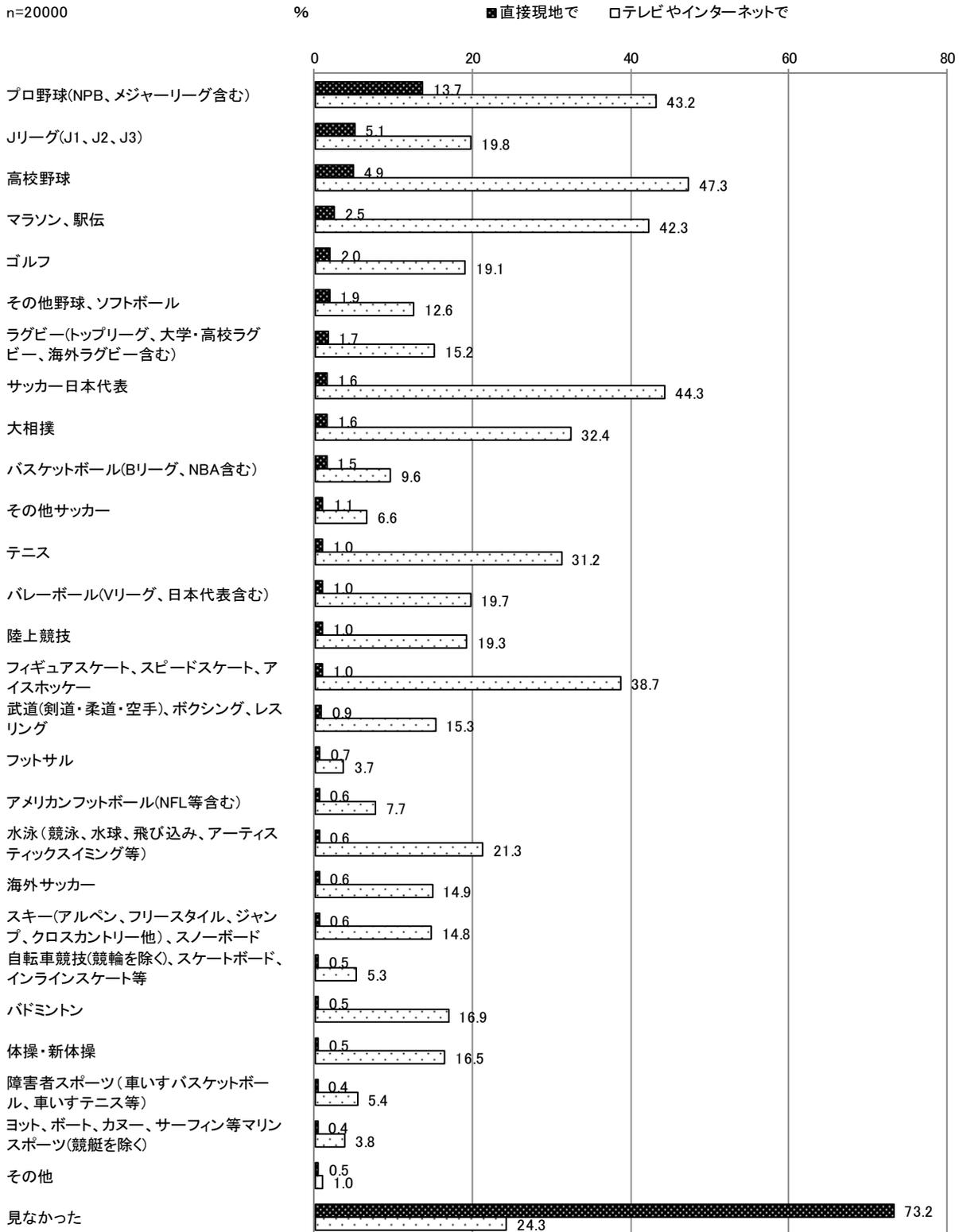


表 3-1-1 この一年間に観戦したスポーツ種目【直接現地で】 上位 20 位抜粋 (Q25)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

96

	n =	プロ野球 リーグ含む)	Jリーグ (J1、J2、 J3)	高校野球	マラソン、 駅伝	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)	サッカー 日本代表	大相撲	バスケット ボール (Bリー グ、NBA含む)	その他サッカ ー	テニス	バレーボ ール (Vリー グ、日本代 表含む)	陸上競 技	フィギュア スケート、 アイスホッ ケー	武道 (剣道 ・柔道・空 手)、 ボクシング 、レスリン グ	フットサ ル	水泳 (競泳 、水球、飛 び込み、ア ーティステ ィックスイ ミング等)	海外サッ カー	スキー (ア ルペン、フ リースタ イ、ジャン プ、クロ スカン トリ)	その他	見な かった	
全体	20000	13.7	5.1	4.9	2.5	2.0	1.9	1.7	1.6	1.6	1.5	1.1	1.0	1.0	1.0	0.9	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	73.2	
男性	9956	17.2	6.9	6.9	2.8	3.1	2.4	2.3	2.2	2.0	1.6	1.3	1.2	1.1	1.2	1.1	0.9	0.8	0.7	0.8	0.8	0.6	67.6	
女性	10044	10.1	3.3	2.9	2.1	0.9	1.4	1.1	1.1	1.3	1.3	0.9	0.9	0.9	0.8	1.2	0.7	0.5	0.5	0.5	0.4	0.5	78.8	
10代	484	12.0	6.0	11.6	3.9	0.8	3.3	3.5	4.5	1.0	2.5	2.3	2.5	2.9	3.7	1.7	1.4	1.9	1.7	1.4	2.1	0.6	67.8	
20代	2555	19.5	8.7	7.7	2.7	1.4	3.6	2.1	3.4	1.6	2.8	1.6	1.5	2.2	1.7	1.3	1.4	1.3	1.3	1.1	1.6	1.1	64.5	
30代	3108	15.1	6.4	5.1	2.7	0.8	2.1	1.8	1.9	1.5	1.5	1.1	1.0	1.0	0.9	0.6	1.0	1.1	0.5	0.5	0.6	0.6	70.9	
40代	3931	13.2	6.1	4.9	2.5	1.6	1.9	1.9	1.8	1.5	1.9	1.8	0.9	1.0	1.1	1.0	1.0	0.9	0.8	0.9	0.6	0.6	72.2	
50代	3278	12.8	3.8	4.4	2.0	1.7	1.5	1.7	1.1	1.3	1.2	0.7	1.0	0.6	0.7	1.0	0.7	0.3	0.6	0.3	0.4	0.6	74.7	
60代	3652	10.7	3.5	3.2	2.3	2.9	1.1	1.3	1.0	1.5	0.8	0.7	0.8	0.8	0.7	0.7	0.5	0.2	0.3	0.4	0.3	0.4	78.9	
70代	2992	12.6	2.5	3.6	2.5	3.5	1.5	1.1	0.6	2.7	0.6	0.4	1.0	0.4	0.7	1.1	0.8	0.2	0.4	0.5	0.1	0.4	76.4	
男性10代	245	13.9	9.4	11.8	3.7	0.4	3.3	3.7	6.1	0.8	2.4	2.4	3.3	0.8	4.5	0.8	1.6	2.9	1.6	1.2	2.9	0.4	63.3	
男性20代	1313	25.3	11.1	10.2	3.3	1.9	5.1	2.6	4.5	2.2	2.9	2.4	1.8	2.3	2.2	1.4	1.8	1.8	1.7	1.7	2.3	1.6	56.4	
男性30代	1589	18.7	7.9	7.5	3.1	1.2	2.1	1.8	2.2	1.4	1.7	1.1	0.8	1.1	1.3	0.3	1.3	1.4	0.6	0.4	0.8	0.6	66.3	
男性40代	2004	16.2	8.7	6.5	2.6	2.3	2.1	2.8	2.6	2.0	2.3	2.0	1.1	1.2	1.2	0.8	1.1	1.2	1.1	1.0	1.0	0.8	67.7	
男性50代	1649	16.1	5.4	5.8	2.1	2.7	1.6	2.4	1.5	1.3	1.2	0.6	1.0	0.7	0.5	1.0	0.9	0.4	0.5	0.4	0.4	0.7	69.0	
男性60代	1776	13.5	4.8	5.2	2.6	5.0	1.8	2.0	1.5	1.9	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.6	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.2	73.9	
男性70代	1380	16.2	3.3	6.0	3.3	5.9	2.3	2.0	0.4	3.4	0.7	0.4	1.1	0.4	0.6	0.4	1.1	0.1	0.7	0.5	0.1	0.4	70.4	
女性10代	239	10.0	2.5	11.3	4.2	1.3	3.3	3.3	2.9	1.3	2.5	2.1	1.7	5.0	2.9	2.5	1.3	0.8	1.7	1.7	1.3	0.8	72.4	
女性20代	1242	13.4	6.2	5.2	2.0	0.9	2.1	1.6	2.2	1.0	2.7	0.9	1.1	2.0	1.1	1.2	1.0	0.8	0.8	0.4	0.8	0.6	73.2	
女性30代	1519	11.4	4.9	2.6	2.2	0.4	2.0	1.7	1.6	1.5	1.4	1.1	1.2	0.9	0.5	0.9	0.6	0.7	0.5	0.5	0.5	0.4	75.8	
女性40代	1927	10.0	3.5	3.3	2.4	0.8	1.6	1.0	0.9	0.9	1.5	1.6	0.6	0.7	1.0	1.2	1.0	0.7	0.4	0.8	0.3	0.5	76.9	
女性50代	1629	9.6	2.3	2.9	2.0	0.7	1.3	1.0	0.7	1.2	1.2	0.7	1.1	0.6	0.8	1.1	0.6	0.3	0.7	0.2	0.4	0.4	80.5	
女性60代	1876	8.0	2.3	1.3	1.9	1.0	0.5	0.6	0.5	1.1	0.6	0.3	0.6	0.7	0.5	0.9	0.5	0.1	0.2	0.4	0.2	0.3	83.7	
女性70代	1612	9.6	1.8	1.6	1.9	1.4	0.7	0.4	0.8	2.0	0.6	0.4	0.9	0.4	0.7	1.7	0.5	0.2	0.2	0.6	0.2	0.4	81.6	
東京23区・政令指定都市	4798	17.4	6.1	4.1	3.2	2.0	1.6	2.0	1.8	1.9	1.4	0.9	0.9	1.0	0.7	0.8	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7	0.6	70.1	
東京都区部	1748	15.5	4.5	3.6	2.6	1.5	1.7	2.6	2.5	2.1	1.2	1.0	0.7	0.7	0.9	0.7	0.9	1.1	0.7	0.9	0.7	0.6	72.4	
政令指定都市	3050	18.6	7.0	4.4	3.5	2.4	1.6	1.7	1.5	1.8	1.5	0.8	0.9	1.1	0.7	0.8	0.7	0.5	0.7	0.5	0.6	0.5	68.8	
大都市	7442	15.1	5.8	5.6	2.4	2.3	2.2	1.9	1.9	1.6	1.7	1.3	1.2	1.2	1.1	1.1	1.0	0.7	0.7	0.8	0.8	0.7	70.9	
小都市	5873	10.0	3.8	4.8	2.0	1.7	1.8	1.3	1.3	1.4	1.2	1.0	0.9	0.9	1.0	0.9	0.8	0.6	0.4	0.5	0.4	0.5	76.7	
町村	1887	9.5	3.9	4.2	2.3	1.3	1.8	1.4	1.1	1.9	1.4	1.0	1.0	0.7	1.4	1.0	1.1	0.7	0.5	0.6	0.4	0.7	79.1	
運動頻度 週に3日以上	5581	15.0	5.1	6.0	3.8	2.7	2.5	2.1	2.0	2.6	1.6	1.3	1.5	1.5	1.9	1.3	1.4	0.9	1.0	1.1	1.0	0.8	0.8	70.1
運動頻度 週に1日～2日	5477	16.2	6.8	6.2	3.1	2.7	2.3	1.8	2.2	1.6	1.8	1.4	1.4	1.1	1.0	1.0	0.9	0.8	0.6	0.5	0.7	0.8	67.7	
運動頻度 週に1日未満	4966	14.9	5.9	4.9	1.9	1.7	1.8	2.0	1.4	1.4	1.7	1.0	0.7	0.8	0.6	0.8	0.7	0.6	0.6	0.5	0.3	0.4	70.5	
運動しなかった・わからない	3976	6.7	1.9	1.3	0.6	0.2	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	0.2	0.4	0.3	0.6	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3	88.5	

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]

96

	n =	高校野球	サッカー 日本代表	プロ野球 (NPB、メジャー リーグ含む)	マラソン、 駅伝	フィギュア スケート、アイス ホッケー	大相撲	テニス	水泳(競泳、水球、 飛び込み、 アーティスティック スイミング等)	Jリーグ(J1、J2、 J3)	バレーボール (Vリーグ、日 本代表含む)	陸上競技	ゴルフ	バドミントン	体操・新体操	武道(剣道・柔道・ 空手)、 ホクシング、レス リング	ラグビー(トップ リーグ、海外ラ グビー含む)	学・高校ラ グビー、海外ラ グビー含む)	海外サッカ ー	スキー(アルペン、 フリースタ イル、ジャンプ、 クロスカント リイ他)、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(Bリー グ、NBA含む)	その他	見な かった
全体	20000	47.3	44.3	43.2	42.3	38.7	32.4	31.2	21.3	19.8	19.7	19.3	19.1	16.9	16.5	15.3	15.2	14.9	14.8	12.6	9.6	1.0	24.3	
男性	9956	53.1	53.1	54.3	43.6	30.7	39.0	33.1	20.3	27.0	20.2	21.5	26.2	18.9	15.2	20.2	21.2	21.7	16.5	17.4	12.3	1.2	20.2	
女性	10044	41.5	35.6	32.1	41.1	46.6	25.9	29.3	22.3	12.7	19.2	17.0	12.1	14.8	17.8	10.4	9.2	8.1	13.0	7.8	7.0	0.7	28.4	
10代	484	40.9	38.8	34.3	31.2	26.9	17.1	22.3	15.9	19.2	18.0	13.6	8.9	13.8	9.9	10.1	12.8	15.5	11.4	12.8	13.8	0.2	25.8	
20代	2555	44.8	44.5	39.2	31.6	25.7	17.8	21.3	14.8	20.8	18.7	13.4	11.2	10.6	9.0	10.3	12.8	18.6	9.2	12.8	10.8	0.6	27.9	
30代	3108	43.4	43.6	37.5	33.5	29.4	22.9	22.2	13.4	18.9	15.3	12.7	12.9	10.2	9.4	12.5	11.5	17.1	10.3	11.6	10.4	0.8	28.2	
40代	3931	43.6	43.3	39.9	34.8	34.3	25.7	27.0	17.3	18.7	17.4	15.2	14.2	12.7	12.1	14.7	13.2	15.7	12.2	11.3	9.4	1.2	28.3	
50代	3278	46.6	42.7	43.5	42.7	41.1	31.8	34.0	20.7	18.5	18.8	18.1	18.9	17.3	17.4	15.6	16.2	13.4	14.4	11.7	8.4	1.1	24.5	
60代	3652	50.2	45.5	46.3	52.1	47.0	42.2	39.3	28.0	20.2	22.2	26.3	25.7	23.1	23.4	17.7	18.1	13.8	19.2	13.0	8.4	1.0	20.9	
70代	2992	56.6	47.6	54.1	59.8	54.3	54.8	43.1	33.6	22.5	26.3	29.9	32.4	27.0	27.8	20.7	19.3	11.3	23.0	15.5	10.4	1.0	15.7	
男性10代	245	46.5	44.9	40.4	29.8	18.0	20.0	21.2	13.1	25.3	13.9	15.5	8.6	12.7	7.3	11.4	14.3	20.0	11.0	15.1	15.5	-	24.1	
男性20代	1313	48.0	50.2	48.1	30.5	18.1	22.8	24.4	15.2	27.3	17.0	15.2	14.2	11.6	8.8	12.4	16.4	27.0	10.1	17.1	12.8	0.8	23.8	
男性30代	1589	48.3	50.6	47.1	33.0	21.8	28.7	24.6	12.8	26.1	15.8	15.5	17.7	12.5	10.2	15.3	15.2	25.0	12.0	15.5	14.3	1.1	24.7	
男性40代	2004	49.1	52.8	50.9	36.3	27.0	32.1	28.7	17.3	25.8	17.6	17.4	19.4	14.1	12.0	19.9	18.4	23.1	13.8	15.2	12.0	1.3	23.9	
男性50代	1649	50.9	51.7	55.9	42.7	30.7	38.3	34.5	18.9	25.3	19.1	19.8	27.0	18.7	15.1	20.3	22.5	20.1	16.1	15.7	10.8	1.9	21.3	
男性60代	1776	58.1	56.6	58.4	56.9	39.6	50.1	42.7	26.4	27.0	24.0	29.2	35.9	27.0	21.1	23.5	27.0	19.6	21.7	18.5	10.2	1.1	15.8	
男性70代	1380	67.0	58.1	68.9	65.1	49.3	66.2	45.8	33.2	31.6	29.6	33.8	46.8	31.3	25.7	30.7	29.2	16.2	26.4	23.9	13.9	1.0	10.1	
女性10代	239	35.1	32.6	28.0	32.6	36.0	14.2	23.4	18.8	13.0	22.2	11.7	9.2	15.1	12.6	8.8	11.3	10.9	11.7	10.5	12.1	0.4	27.6	
女性20代	1242	41.5	38.4	29.7	32.8	33.8	12.6	18.0	14.3	14.0	20.5	11.5	8.1	9.5	9.3	8.1	9.1	9.7	8.2	8.3	8.7	0.5	32.1	
女性30代	1519	38.2	36.2	27.5	34.0	37.3	16.9	19.6	14.0	11.4	14.9	9.8	8.0	7.8	8.5	9.5	7.6	8.9	8.6	7.5	6.3	0.5	31.8	
女性40代	1927	37.8	33.5	28.4	33.3	41.9	19.1	25.3	17.3	11.4	17.2	13.0	8.9	11.3	12.2	9.2	7.8	8.0	10.5	7.3	6.6	1.2	32.9	
女性50代	1629	42.3	33.7	31.0	42.7	51.5	25.2	33.4	22.7	11.5	18.5	16.5	10.6	15.8	19.7	10.7	9.8	6.6	12.6	7.7	6.0	0.4	27.7	
女性60代	1876	42.8	35.0	34.8	47.7	54.0	34.7	36.1	29.5	13.6	20.5	23.6	16.0	19.5	25.7	12.2	9.7	8.4	16.8	7.9	6.7	0.8	25.9	
女性70代	1612	47.6	38.6	41.5	55.3	58.6	45.0	40.8	33.9	14.7	23.4	26.6	20.0	23.3	29.7	12.1	10.7	7.1	20.1	8.3	7.3	1.0	20.5	
東京23区・政令指定都市	4798	47.9	46.2	45.6	44.6	40.1	32.7	33.2	22.6	20.6	18.5	19.6	19.2	17.2	16.8	15.1	16.5	16.2	15.0	12.4	9.0	1.0	22.8	
東京都区部	1748	40.8	43.0	38.7	40.3	35.1	30.7	30.9	21.5	15.7	16.4	16.8	17.3	15.8	15.7	12.8	14.2	14.9	13.6	10.0	8.4	0.6	26.5	
政令指定都市	3050	52.0	48.1	49.5	47.1	43.0	33.9	34.5	23.2	23.4	19.6	21.2	20.3	18.0	17.4	16.5	17.9	16.9	15.8	13.7	9.4	1.2	20.6	
大都市	7442	49.6	47.4	46.5	44.7	40.1	35.3	33.6	23.0	21.8	20.6	20.8	21.1	18.4	18.0	16.4	16.9	16.2	15.9	13.9	10.5	1.0	21.9	
小都市	5873	45.5	41.5	39.4	39.6	37.4	29.8	28.0	19.0	17.9	19.4	17.3	17.3	15.1	14.9	14.5	12.6	13.3	13.6	11.5	9.3	0.9	25.8	
町村	1887	42.1	36.1	35.7	35.2	33.7	28.6	27.0	18.5	16.0	20.2	18.4	16.3	15.3	15.0	13.6	13.0	11.6	13.2	11.5	8.5	0.9	33.2	
運動頻度 週に3日以上	5581	50.8	47.4	48.2	50.0	44.6	39.7	37.2	26.6	22.8	22.8	25.0	23.8	21.8	21.6	19.5	18.8	16.9	18.9	14.6	11.4	1.3	18.6	
運動頻度 週に1日~2日	5477	52.1	49.2	47.8	47.0	41.3	35.7	35.8	24.2	22.7	21.9	21.1	21.6	18.7	17.6	16.1	16.5	17.4	16.2	13.9	10.7	0.9	18.1	
運動頻度 週に1日未満	4966	51.0	48.7	44.1	41.9	38.5	30.8	30.1	19.4	20.8	20.3	17.6	19.5	15.6	14.8	14.6	15.8	15.7	14.4	12.7	10.5	0.9	21.1	
運動しなかった・わからない	3976	31.1	27.9	28.6	25.5	27.0	19.6	18.0	12.4	10.5	11.5	10.7	8.5	9.0	10.0	9.0	7.5	7.6	7.4	7.7	4.5	0.7	44.9	

(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 66.0%で最も高く、次いで「応援しているチームがあるから」(22.7%)、「暇つぶしのため」(20.6%)の順となっている。

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」は男性の割合が高く、「友人や家族に誘われたから」、「なんとなく・たまたま」、「応援している選手がいるから」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「そのスポーツを実施しているから」は10代と20代で割合が高く、「応援している選手がいるから」は70代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、すべての頻度で「そのスポーツが好きだから」が高く、「そのスポーツを実施しているから」は運動頻度が高いほど割合が高い傾向がある。

(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]

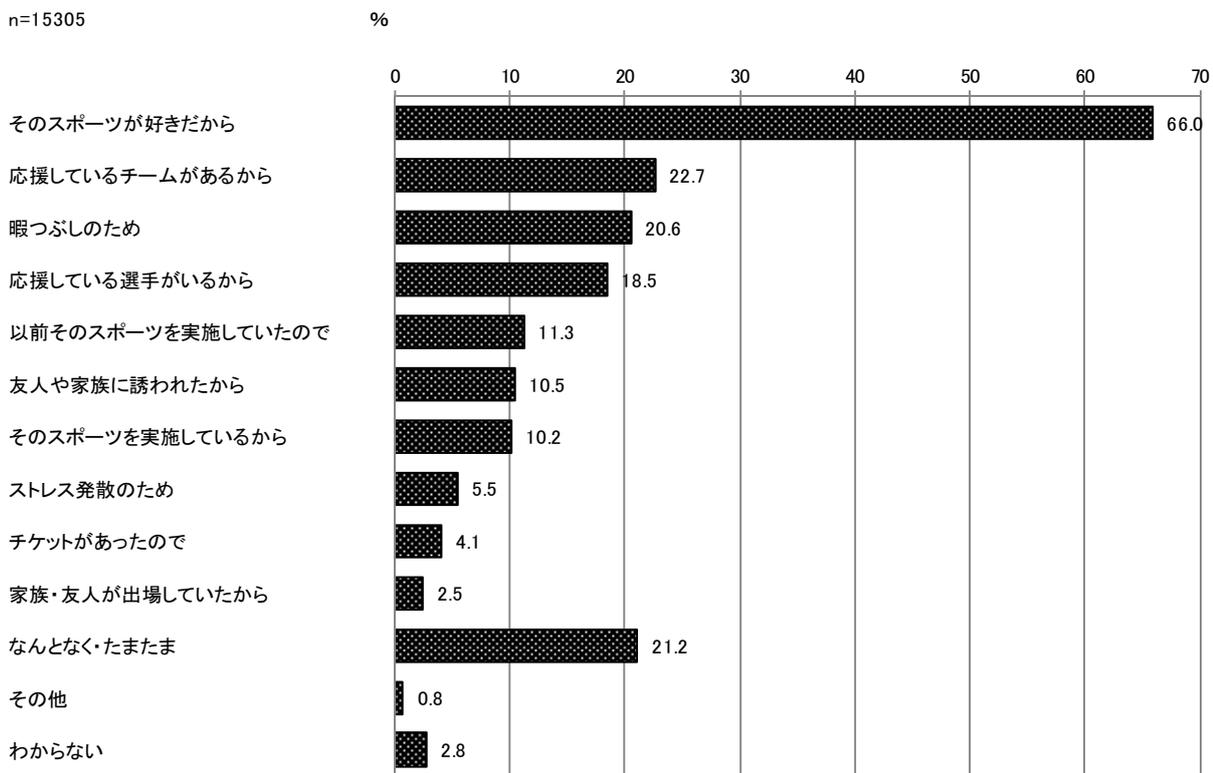


表 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q26)

<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から	暇つぶしのため	応援している選手がいるから	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	そのスポーツを実施しているから	ストレス発散のため	チケットがあったので	家族・友人が出場しているから	なんとなく・たまたま	その他	%
全体	15305	66.0	22.7	20.6	18.5	11.3	10.5	10.2	5.5	4.1	2.5	21.2	0.8	2.8
男性	8007	72.0	26.7	24.0	16.2	15.6	6.9	14.1	7.1	4.5	1.9	18.0	0.5	2.8
女性	7298	59.3	18.3	16.9	20.9	6.6	14.4	5.9	3.8	3.7	3.2	24.6	1.1	2.9
10代	365	57.5	19.2	25.8	17.0	10.7	11.0	13.7	4.7	2.7	3.8	21.6	1.1	3.6
20代	1886	62.0	22.3	27.0	18.1	14.2	15.8	14.0	8.0	4.6	2.8	19.0	0.6	2.3
30代	2271	64.8	20.9	22.1	14.8	12.9	13.7	11.2	6.3	4.7	2.4	19.8	0.5	2.5
40代	2858	65.6	22.0	19.9	16.5	10.9	10.6	9.3	5.4	3.9	4.0	22.0	0.8	2.3
50代	2491	69.1	21.5	18.4	18.5	9.8	8.6	9.1	4.5	3.8	2.8	20.8	0.8	2.3
60代	2903	67.4	21.9	17.8	19.6	10.0	7.7	8.4	5.2	3.8	1.0	21.7	1.0	3.3
70代	2531	66.9	28.0	20.0	23.1	11.2	8.5	10.1	4.6	4.4	2.0	22.8	0.8	3.8
男性10代	187	63.1	23.5	24.1	15.5	12.3	10.7	20.9	6.4	3.2	3.7	17.6	-	4.3
男性20代	1020	69.2	25.3	25.5	17.5	17.9	12.0	19.5	10.6	5.1	2.8	14.8	0.3	2.2
男性30代	1211	73.2	25.5	23.6	14.0	17.7	7.4	15.9	8.6	4.9	1.8	15.9	0.2	2.6
男性40代	1541	71.8	26.7	23.4	14.1	14.7	6.5	12.7	6.6	3.8	2.5	19.1	0.4	2.7
男性50代	1306	74.5	24.6	22.4	14.1	13.3	4.9	12.9	5.3	4.2	2.2	16.8	0.6	2.3
男性60代	1500	71.7	25.6	23.0	17.1	14.7	4.7	11.2	6.7	4.5	0.9	19.3	0.9	3.2
男性70代	1242	72.5	33.1	26.9	21.4	16.6	6.9	13.4	6.0	5.2	1.2	21.3	0.3	3.4
女性10代	178	51.7	14.6	27.5	18.5	9.0	11.2	6.2	2.8	2.2	3.9	25.8	2.2	2.8
女性20代	866	53.5	18.7	28.8	18.8	9.8	20.3	7.5	4.8	3.9	2.8	24.0	0.9	2.5
女性30代	1060	55.2	15.6	20.5	15.8	7.5	20.8	5.8	3.8	4.5	3.1	24.2	0.9	2.4
女性40代	1317	58.3	16.6	15.8	19.3	6.4	15.3	5.3	4.0	4.0	5.7	25.4	1.3	2.0
女性50代	1185	63.1	18.1	14.0	23.5	6.0	12.6	5.0	3.5	3.3	3.5	25.1	1.1	2.4
女性60代	1403	62.9	18.0	12.3	22.2	5.0	10.9	5.3	3.6	3.1	1.1	24.3	1.1	3.5
女性70代	1289	61.5	23.1	13.4	24.7	6.0	9.9	6.9	3.3	3.7	2.7	24.4	1.2	4.2
東京23区・政令指定都市	3745	68.4	24.8	19.0	19.5	11.8	12.0	10.3	5.2	5.6	2.1	20.5	1.0	2.5
東京都区部	1301	67.0	19.3	19.1	18.9	11.5	12.6	11.1	5.5	5.0	2.2	20.3	1.2	3.0
政令指定都市	2444	69.1	27.7	19.0	19.8	12.0	11.7	9.9	5.1	5.9	2.1	20.6	0.9	2.2
大都市	5873	67.3	24.2	20.3	18.9	11.7	10.1	10.8	6.2	4.2	2.6	20.4	0.5	2.8
小都市	4405	63.8	19.8	22.0	17.6	10.5	10.1	9.8	4.9	3.2	2.8	22.3	0.8	2.7
町村	1282	60.1	19.9	22.0	16.3	10.7	8.7	8.7	5.5	3.0	2.4	22.9	1.1	4.3
運動頻度 週に3日以上	4582	69.7	23.9	19.8	21.1	12.5	9.6	13.0	5.6	4.1	2.9	19.8	0.5	2.1
運動頻度 週に1日～2日	4535	68.3	24.4	21.2	19.2	12.1	11.0	13.1	7.0	4.9	2.4	19.5	0.9	2.5
運動頻度 週に1日未満	3970	65.0	22.2	22.4	16.5	12.2	12.5	8.5	5.4	4.4	2.6	22.6	0.9	2.5
運動しなかった・わからない	2218	55.2	17.9	17.9	15.1	5.6	7.3	1.6	2.5	2.0	1.7	25.1	0.9	5.5

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を聞いたところ、「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」4.1%+「イベント・大会で不定期に行った」6.5%）、「行っていない」割合は84.9%、「わからない」割合は4.5%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。

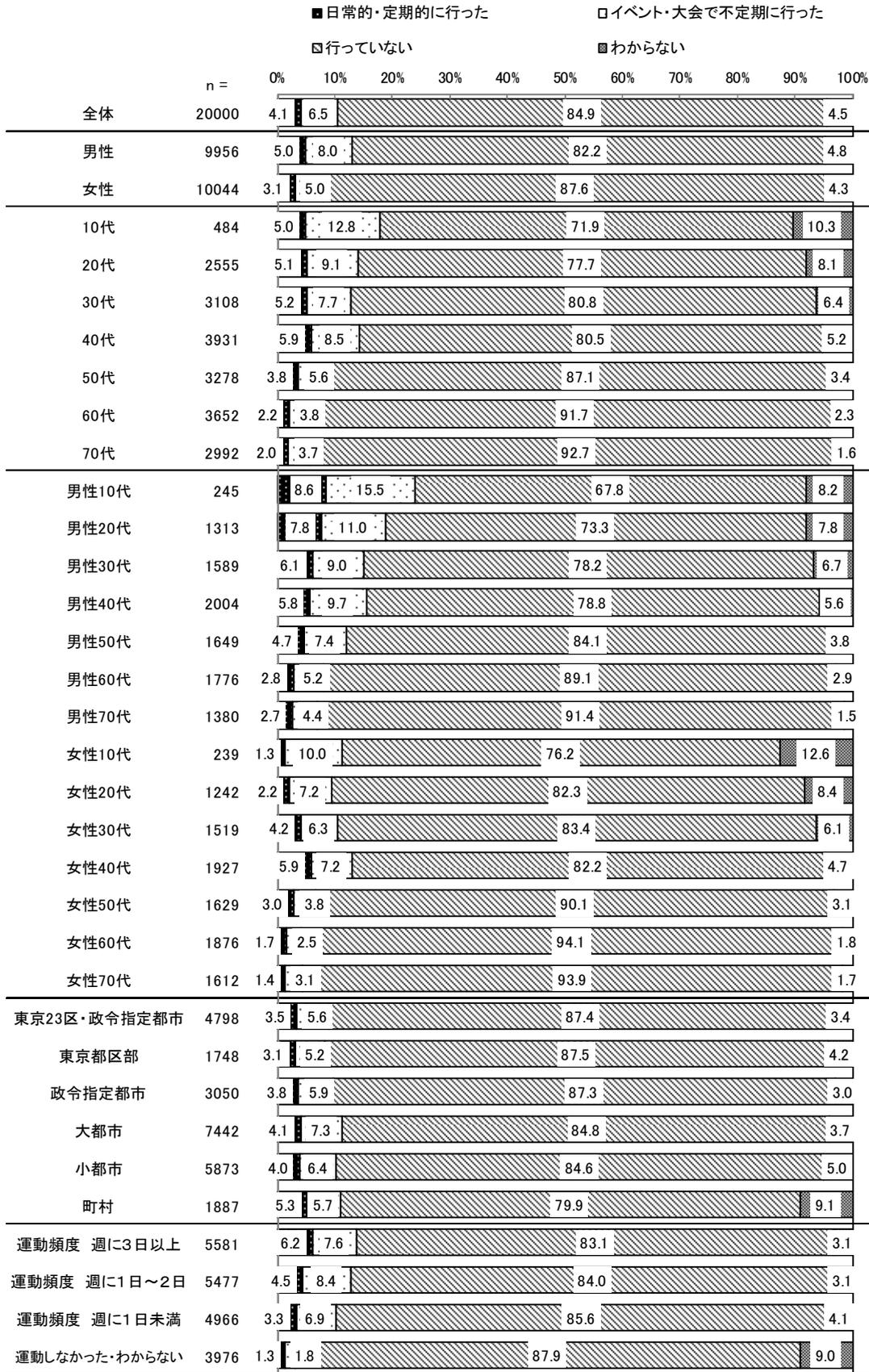
年代別に見ると、「ボランティアを行った」とする割合は10代と40代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「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」を挙げる者の割合が27.4%で最も高く、次いで「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」(25.8%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(22.4%)の順となっている。

性別に見ると、「運動・スポーツの指導」、「スポーツの審判」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。

年代別に見ると、「大会・イベントの運営や世話」は70代で、「運動・スポーツの指導」は10代と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40代で、それぞれ割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「運動・スポーツの指導」は運動頻度が高いほど割合が高い傾向があり、「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割合が高い傾向がある。

(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 (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]

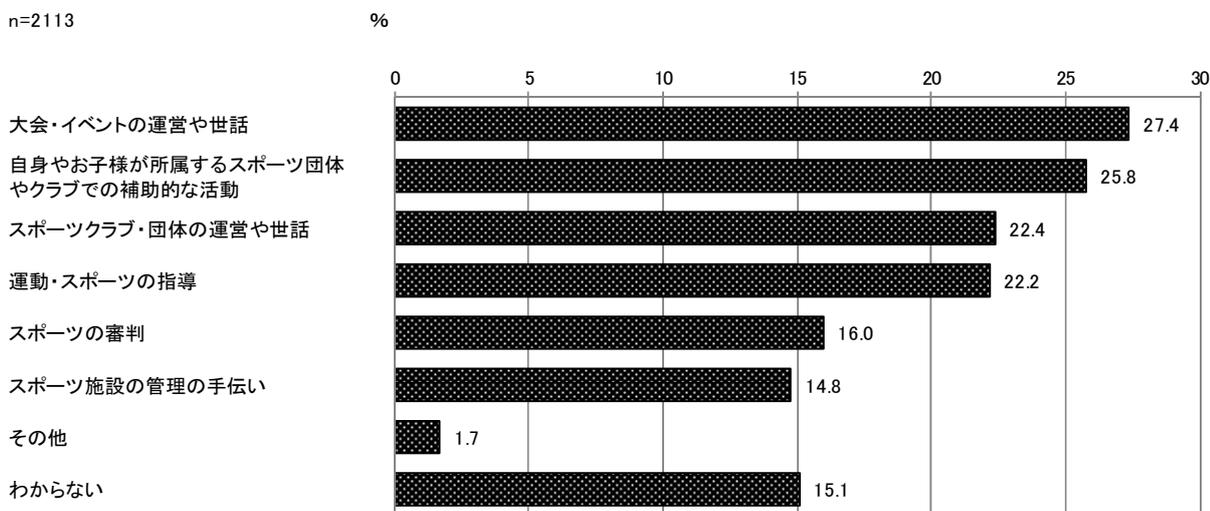


表 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q28)

<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 =	世 大 話 会 ・ イ ベ ン ト の 運 営 や	の 補 助 的 な 活 動	自 身 や お 子 様 が 所 属 す る	運 営 や 世 話	ス ポ ー ツ ク ラ ブ ・ 団 体 の	運 動 ・ ス ポ ー ツ の 指 導	ス ポ ー ツ の 審 判	伝 い ス ポ ー ツ 施 設 の 管 理 の 手	そ の 他	わ か ら な い
全体	2113	27.4	25.8	22.4	22.2	16.0	14.8	1.7	15.1		
男性	1297	26.8	19.3	24.4	27.8	20.7	16.1	1.3	13.9		
女性	816	28.2	36.2	19.1	13.4	8.7	12.6	2.2	17.0		
10代	86	30.2	9.3	16.3	30.2	18.6	22.1	-	10.5		
20代	363	24.5	8.0	26.4	30.0	22.0	22.3	0.3	16.8		
30代	400	24.3	25.3	21.3	22.0	17.8	13.8	1.0	18.3		
40代	564	22.9	42.6	20.9	14.5	12.1	13.3	2.1	12.8		
50代	310	28.4	30.0	20.6	21.9	13.5	12.3	1.9	15.8		
60代	220	33.6	18.6	23.6	23.2	17.3	10.9	2.3	13.6		
70代	170	44.1	19.4	25.9	26.5	14.1	11.8	4.1	14.7		
男性10代	59	25.4	8.5	13.6	37.3	23.7	22.0	-	10.2		
男性20代	247	21.9	6.9	27.9	33.2	24.7	20.2	-	14.6		
男性30代	240	25.8	16.3	25.0	31.3	25.4	17.9	-	15.0		
男性40代	312	22.1	32.7	22.8	21.8	18.3	15.1	1.6	14.1		
男性50代	199	29.1	21.6	21.6	25.6	16.1	14.1	2.0	14.1		
男性60代	142	32.4	16.2	26.8	23.9	17.6	10.6	3.5	10.6		
男性70代	98	44.9	21.4	28.6	28.6	18.4	13.3	3.1	15.3		
女性10代	27	40.7	11.1	22.2	14.8	7.4	22.2	-	11.1		
女性20代	116	30.2	10.3	23.3	23.3	16.4	26.7	0.9	21.6		
女性30代	160	21.9	38.8	15.6	8.1	6.3	7.5	2.5	23.1		
女性40代	252	23.8	54.8	18.7	5.6	4.4	11.1	2.8	11.1		
女性50代	111	27.0	45.0	18.9	15.3	9.0	9.0	1.8	18.9		
女性60代	78	35.9	23.1	17.9	21.8	16.7	11.5	-	19.2		
女性70代	72	43.1	16.7	22.2	23.6	8.3	9.7	5.6	13.9		
東京23区・政令指定都市	439	26.2	22.1	22.6	23.7	14.6	17.3	2.3	17.3		
東京都区部	145	22.1	21.4	24.1	19.3	14.5	23.4	1.4	22.8		
政令指定都市	294	28.2	22.4	21.8	25.9	14.6	14.3	2.7	14.6		
大都市	854	27.0	24.1	21.5	22.1	17.2	16.3	1.6	15.7		
小都市	612	27.6	30.6	23.2	20.1	15.8	12.6	1.3	13.4		
町村	208	30.3	26.4	23.1	25.5	14.9	9.6	1.4	13.0		
運動頻度 週に3日以上	768	30.9	20.6	26.3	29.3	20.8	16.8	1.4	11.1		
運動頻度 週に1日～2日	710	28.0	24.4	26.1	22.1	16.8	15.8	1.7	13.5		
運動頻度 週に1日未満	511	24.7	33.1	14.7	14.7	10.8	12.7	1.8	18.6		
運動しなかった・わからない	124	12.9	36.3	8.9	9.7	4.0	4.8	2.4	34.7		

(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を聞いたところ、「好きなスポーツの普及・支援」を挙げる者の割合が 20.6%で最も高く、次いで「出会い・交流の場」(15.0%)、「地域での居場所、役割、生きがい」(14.7%)の順となっている。

性別に見ると、「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。

年代別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」、「出会い・交流の場」は若い年代で割合が高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」は週に3日以上実施者と週に1日～2日実施者で割合が高くなっている。

(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]

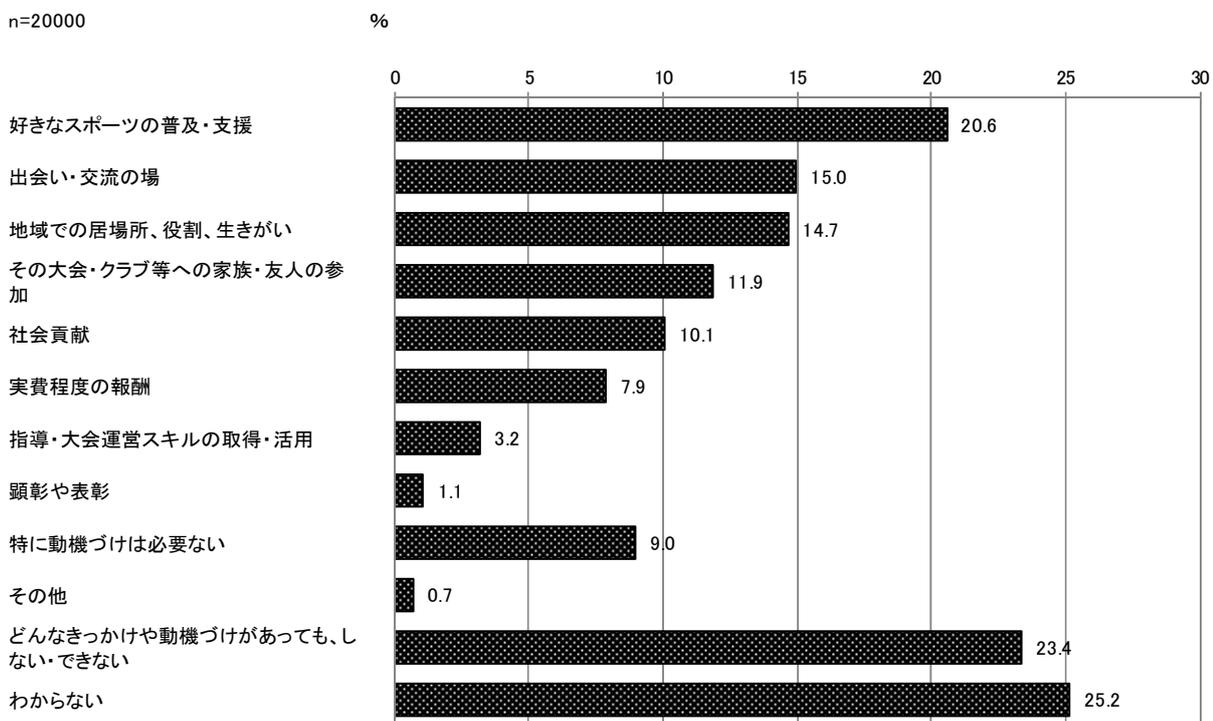


表 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q29)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	支援	好きなスポーツの普及・	出会い・交流の場	地域での居場所、役割、 生きがい	家族・大会・クラブ等への 参加	社会貢献	実費程度の報酬	取得・活用	指導・大会運営スキルの	顕彰や表彰	特に動機づけは必要ない	その他	できない	どんなきつても、しない機 づ	わからない
全体	20000	20.6	15.0	14.7	11.9	10.1	7.9	3.2	1.1	9.0	0.7	23.4	25.2			
男性	9956	24.2	17.6	16.4	10.1	11.6	8.0	4.0	1.5	8.9	0.6	20.9	25.3			
女性	10044	17.0	12.3	13.0	13.7	8.6	7.7	2.3	0.8	9.2	0.7	26.0	25.2			
10代	484	33.7	21.3	14.5	9.5	12.2	13.0	9.1	4.1	8.5	0.6	14.0	19.4			
20代	2555	29.3	25.5	17.5	13.7	10.9	13.9	5.9	2.8	8.0	0.6	15.1	20.2			
30代	3108	26.3	19.0	17.4	15.3	9.3	10.5	3.8	1.7	8.6	0.8	17.8	21.9			
40代	3931	21.1	14.0	13.1	13.5	8.3	7.7	3.0	0.9	9.8	0.7	20.6	26.8			
50代	3278	18.5	11.5	14.0	11.2	10.8	6.5	2.4	0.8	9.8	0.6	24.0	27.4			
60代	3652	15.7	11.8	13.5	9.3	10.7	5.3	2.0	0.4	9.0	0.5	28.6	28.3			
70代	2992	12.7	9.5	14.0	9.3	10.6	4.1	1.8	0.4	8.7	0.8	34.6	25.8			
男性10代	245	37.6	23.3	16.3	8.6	15.1	15.1	12.2	5.3	8.6	0.8	12.7	20.0			
男性20代	1313	33.4	27.3	19.3	11.3	12.4	13.9	7.4	3.5	6.5	0.5	14.9	19.6			
男性30代	1589	28.6	21.2	17.7	12.0	11.0	10.3	4.5	2.0	9.1	0.6	17.7	21.0			
男性40代	2004	24.5	16.4	14.2	10.5	9.1	7.3	3.8	1.2	10.0	0.5	19.3	27.0			
男性50代	1649	21.6	13.3	15.8	9.6	11.4	5.9	2.5	1.1	9.5	0.6	20.5	28.9			
男性60代	1776	19.8	15.9	16.4	8.4	12.7	6.3	2.5	0.5	8.9	0.6	24.4	28.3			
男性70代	1380	16.4	12.2	16.1	9.3	13.2	4.4	2.8	0.6	8.7	0.8	29.8	26.2			
女性10代	239	29.7	19.2	12.6	10.5	9.2	10.9	5.9	2.9	8.4	0.4	15.5	18.8			
女性20代	1242	25.0	23.7	15.7	16.3	9.3	13.8	4.4	2.1	9.6	0.6	15.2	20.9			
女性30代	1519	23.8	16.8	17.0	18.7	7.5	10.7	3.0	1.4	8.2	0.9	18.0	23.0			
女性40代	1927	17.6	11.5	11.9	16.5	7.6	8.1	2.1	0.5	9.6	0.9	22.0	26.5			
女性50代	1629	15.2	9.7	12.2	12.8	10.2	7.2	2.3	0.4	10.1	0.6	27.6	25.8			
女性60代	1876	11.9	7.9	10.8	10.0	8.7	4.4	1.4	0.3	9.0	0.4	32.7	28.4			
女性70代	1612	9.5	7.2	12.2	9.2	8.3	3.8	0.9	0.2	8.6	0.8	38.7	25.5			
東京23区・政令指定都市	4798	21.0	15.4	15.1	11.8	11.3	9.1	2.8	1.0	9.1	1.1	24.1	23.8			
東京都区部	1748	20.7	15.9	15.0	11.2	10.6	10.5	3.2	1.4	7.8	1.1	23.8	24.3			
政令指定都市	3050	21.1	15.1	15.1	12.1	11.6	8.3	2.6	0.8	9.8	1.0	24.3	23.4			
大都市	7442	21.5	15.6	15.0	12.3	10.1	7.9	3.6	1.2	8.9	0.5	23.2	24.2			
小都市	5873	20.1	14.2	14.7	12.0	9.4	7.3	3.1	1.1	9.5	0.5	23.1	26.1			
町村	1887	17.5	13.6	12.7	10.3	8.7	6.6	2.9	1.1	8.0	0.9	23.4	30.4			
運動頻度 週に3日以上	5581	24.2	16.6	16.9	12.5	12.7	8.1	4.3	1.4	9.1	0.7	21.8	22.5			
運動頻度 週に1日~2日	5477	26.0	18.9	19.2	13.9	12.7	9.4	4.0	1.5	9.1	0.8	17.9	21.4			
運動頻度 週に1日未満	4966	21.6	16.5	15.3	14.7	10.3	9.6	2.9	1.1	9.6	0.7	19.3	24.3			
運動しなかった・わからない	3976	6.9	5.3	4.7	4.8	2.5	3.4	0.8	0.3	8.1	0.4	38.6	35.5			

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・スポーツは大切か

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 72.9%（「大切」28.4%+「まあ大切」44.5%）、「大切ではない」とする割合は 19.5%（「あまり大切ではない」13.4%+「大切ではない」6.1%）となっている。

性別に見ると、「大切」とする割合は男性が女性より高くなっている。

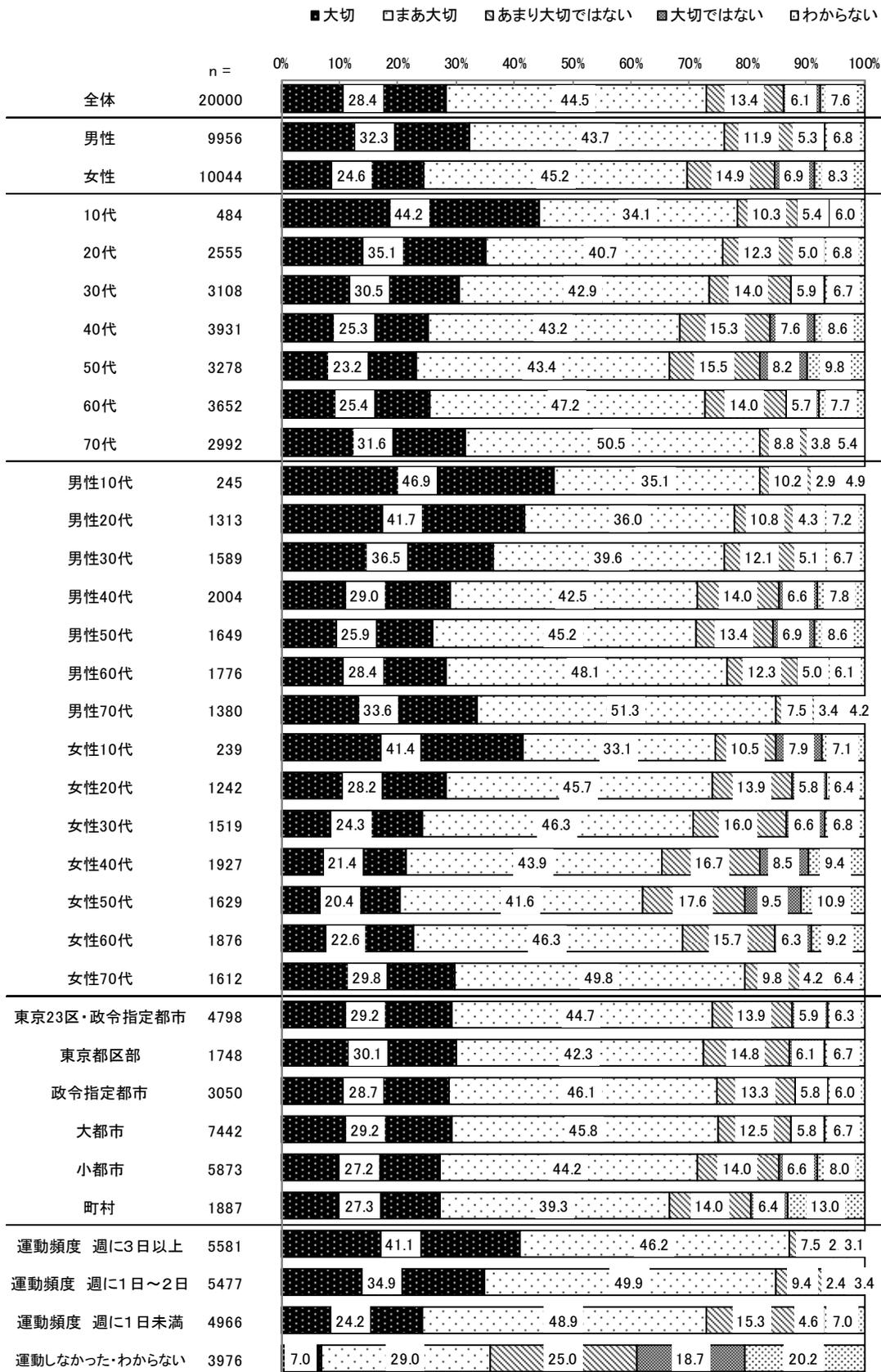
年代別に見ると、「大切」とする割合は 50 代で最も低く、10 代と 70 代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、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」を挙げる者の割合が75.8%と最も高く、次いで「人と人との交流」(50.8%)、「精神的な充足感」(44.5%)の順となっている。

性別に見ると、「健康・体力の保持増進」、「人と人との交流」は女性の割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「健康・体力の保持増進」、「豊かな人間性」、「地域の一体感や活力」は運動頻度が高いほど割合が高い傾向がある。

(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

%

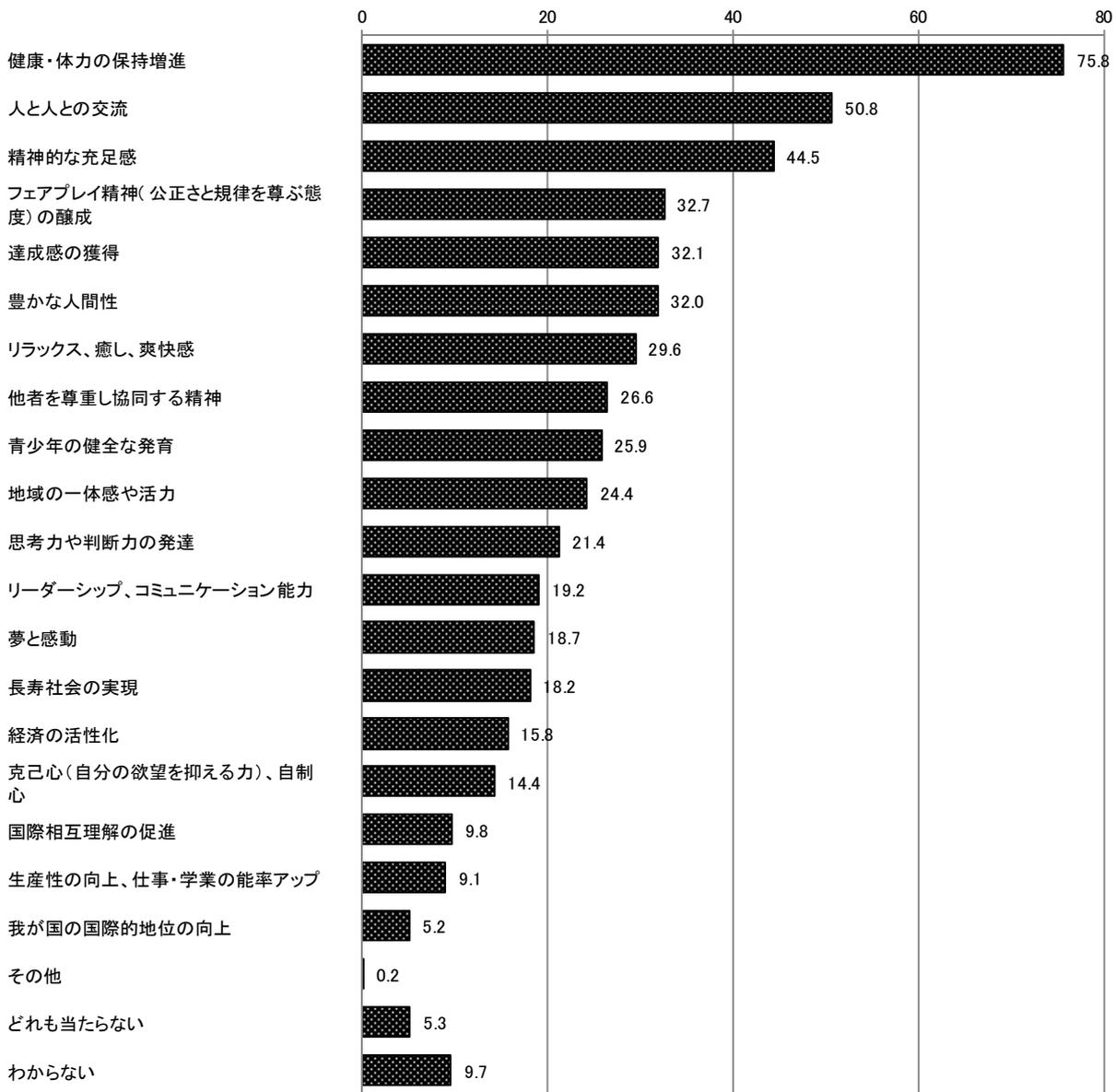


表 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q30)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n	健康・体力の保持増進	人と人との交流	精神的な充足感	正統な規律を尊ぶ態度	フェアプレイ精神(公)	達成感の獲得	豊かな人間性	感	リラクセス、癒し、爽快	神	他者を尊重し協同する精	青少年の健全な発育	地域の一体感や活力	思考力や判断力の発達	コミュニケーション能力	リーディングシップ、コミュニケーション能力	夢と感動	長寿社会の実現	経済の活性化	克己心(自分の欲望を抑える力)、自励心	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	その他	どれも当たらない	わからない
全体	20000	75.8	50.8	44.5	32.7	32.1	32.0	29.6	26.6	25.9	24.4	21.4	19.2	18.7	18.2	15.8	14.4	9.8	9.1	5.2	0.2	5.3	9.7				
男性	9956	73.0	48.3	43.4	33.1	28.5	30.1	26.9	26.6	25.2	24.4	21.1	19.5	16.9	16.8	17.1	14.9	9.1	8.7	5.3	0.2	5.9	11.0				
女性	10044	78.5	53.2	45.6	32.4	35.7	34.0	32.3	26.5	26.6	24.4	21.7	18.8	20.4	19.6	14.5	13.8	10.5	9.4	5.2	0.1	4.7	8.5				
10代	484	73.6	53.5	45.7	34.3	32.2	32.2	28.3	28.1	27.7	22.1	25.4	26.4	21.5	21.1	19.0	17.1	11.8	15.5	8.1	0.2	3.5	7.6				
20代	2555	75.5	52.9	47.2	33.0	33.7	30.6	31.8	28.8	25.9	26.0	23.6	24.6	19.8	18.8	20.5	16.0	10.6	13.0	6.2	0.3	3.9	8.4				
30代	3108	76.4	52.6	47.4	32.9	33.8	30.2	31.6	28.0	28.0	24.5	24.0	24.9	18.7	15.7	16.9	16.2	8.8	12.6	4.5	0.1	4.8	9.1				
40代	3931	74.0	46.2	43.2	31.0	30.0	27.7	25.3	24.7	23.6	19.9	19.8	19.3	17.0	13.9	15.4	12.8	7.4	8.8	3.8	0.2	6.0	11.7				
50代	3278	74.0	46.4	42.2	29.9	29.7	29.3	27.1	23.9	22.5	21.4	17.6	15.3	16.6	14.7	14.9	12.0	8.4	6.8	4.2	0.2	5.9	11.1				
60代	3652	75.4	50.1	42.7	31.8	30.5	34.1	30.1	25.7	23.5	25.2	19.2	14.4	17.1	20.0	13.4	12.3	11.0	6.7	5.4	0.1	6.2	9.7				
70代	2992	80.3	58.1	45.4	38.6	36.2	41.3	33.8	29.4	33.0	31.8	24.9	17.2	23.5	27.0	14.5	17.8	13.1	6.8	7.5	0.3	4.4	7.9				
男性10代	245	70.6	51.8	51.8	39.2	29.4	31.8	26.5	33.1	36.7	25.7	30.6	29.8	24.5	20.8	23.7	20.4	12.7	18.8	10.2	-	3.3	8.6				
男性20代	1313	71.0	49.0	45.7	34.2	29.5	29.2	27.5	29.6	25.6	24.7	23.9	24.9	19.0	16.8	24.4	17.2	12.7	13.6	7.9	0.3	4.3	9.3				
男性30代	1589	71.6	47.2	45.2	31.2	29.6	27.4	26.7	25.9	26.4	22.8	23.7	24.2	17.9	13.8	18.4	17.3	8.2	12.8	4.7	0.1	5.9	11.1				
男性40代	2004	70.2	43.5	41.8	30.0	26.1	25.5	22.3	24.9	21.5	20.4	19.4	18.5	15.0	12.9	16.3	13.1	6.8	8.5	3.6	0.3	7.4	13.7				
男性50代	1649	71.3	44.3	41.2	30.0	26.1	26.7	24.5	24.7	21.8	21.0	17.6	15.2	15.0	13.5	16.1	12.1	7.2	5.9	3.9	0.2	6.5	11.8				
男性60代	1776	75.0	49.4	42.6	32.8	28.2	32.7	29.3	25.6	23.6	26.6	18.7	15.4	15.0	18.8	14.1	13.1	9.7	5.6	5.1	0.1	6.6	10.4				
男性70代	1380	80.7	58.6	43.5	41.6	32.8	41.1	33.2	29.6	32.7	33.2	23.6	19.1	19.7	26.6	13.6	17.3	10.8	5.2	6.9	0.5	3.6	8.6				
女性10代	239	76.6	55.2	39.3	29.3	35.1	32.6	30.1	23.0	18.4	18.4	20.1	23.0	18.4	21.3	14.2	13.8	10.9	12.1	5.9	0.4	3.8	6.7				
女性20代	1242	80.4	57.0	48.9	31.7	38.1	32.1	36.3	28.0	26.2	27.4	23.3	24.2	20.7	21.0	16.5	14.8	8.5	12.4	4.4	0.2	3.5	7.5				
女性30代	1519	81.5	58.3	49.7	34.6	38.2	33.0	36.7	30.2	29.6	26.2	24.2	25.6	19.5	17.8	15.3	14.9	9.5	12.4	4.3	0.1	3.7	7.1				
女性40代	1927	78.0	49.1	44.6	31.9	34.1	30.0	28.3	24.6	25.8	19.4	20.3	20.2	19.1	14.8	14.4	12.5	8.0	9.0	4.0	0.1	4.5	9.5				
女性50代	1629	76.8	48.6	43.1	29.8	33.3	31.8	29.8	23.0	23.1	21.7	17.7	15.5	18.2	16.0	13.8	11.8	9.6	7.6	4.6	0.1	5.2	10.4				
女性60代	1876	75.8	50.8	42.7	31.0	32.8	35.4	30.9	25.7	23.4	23.9	19.8	13.4	19.0	21.2	12.7	11.6	12.2	7.7	5.7	0.2	5.8	9.0				
女性70代	1612	80.0	57.6	47.1	36.0	39.1	41.6	34.2	29.2	33.3	30.6	26.0	15.6	26.8	27.4	15.2	18.2	15.1	8.1	7.9	0.2	5.1	7.3				
東京23区・政令指定都市	4798	77.4	50.3	47.0	34.8	34.0	31.6	31.4	27.1	26.5	24.9	21.9	19.9	18.9	19.4	16.8	15.2	12.1	9.5	5.8	0.2	5.4	8.8				
東京都区部	1748	76.0	47.5	46.5	33.5	33.9	30.6	32.0	25.9	25.1	23.5	22.1	20.4	18.2	20.0	17.2	16.2	13.0	10.4	5.4	0.2	5.6	9.3				
政令指定都市	3050	78.3	51.9	47.2	35.6	34.0	32.2	31.1	27.7	27.3	25.7	21.8	19.6	19.3	19.1	16.6	14.6	11.6	9.0	6.0	0.1	5.3	8.5				
大都市	7442	76.4	50.8	45.4	33.3	32.4	32.5	30.1	26.9	26.0	25.4	21.6	19.3	19.2	18.1	16.4	14.6	9.9	9.1	5.6	0.2	5.1	8.9				
小都市	5873	75.5	51.8	43.0	32.0	31.2	32.1	28.8	26.6	25.9	23.5	20.7	18.6	18.1	18.0	14.9	13.9	8.5	8.8	4.6	0.2	5.3	10.0				
町村	1887	69.7	48.4	39.4	27.2	28.9	31.1	25.5	23.9	23.7	22.4	21.4	18.2	17.4	15.8	13.4	12.8	7.8	8.6	4.2	0.1	5.5	14.5				
運動頻度 週に3日以上	5581	83.2	55.0	50.9	37.0	37.2	37.8	34.2	30.2	30.3	28.2	25.3	21.0	21.9	23.7	18.9	18.1	12.5	11.0	6.9	0.3	3.2	5.2				
運動頻度 週に1日~2日	5477	82.2	56.8	49.6	36.3	35.4	36.3	35.1	29.6	28.2	28.1	23.7	21.7	20.9	20.4	17.6	16.7	11.3	10.2	5.7	0.3	2.1	5.5				
運動頻度 週に1日未満	4966	78.2	55.5	47.2	35.8	34.0	32.8	30.9	29.3	27.7	25.9	22.8	21.9	19.6	17.2	16.8	14.2	9.5	9.7	5.1	0.1	3.4	8.5				
運動しなかった・わからない	3976	53.4	30.6	24.9	18.0	18.0	17.1	14.0	13.9	14.2	12.2	10.8	9.6	9.9	8.8	7.6	6.2	4.5	4.1	2.4	0.1	14.8	23.5				

(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」とする割合が34.8%（「よく付き合っている」5.0%+「ある程度付き合っている」29.8%）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いが、内訳の「よく付き合っている」割合は男性が女性より高い。

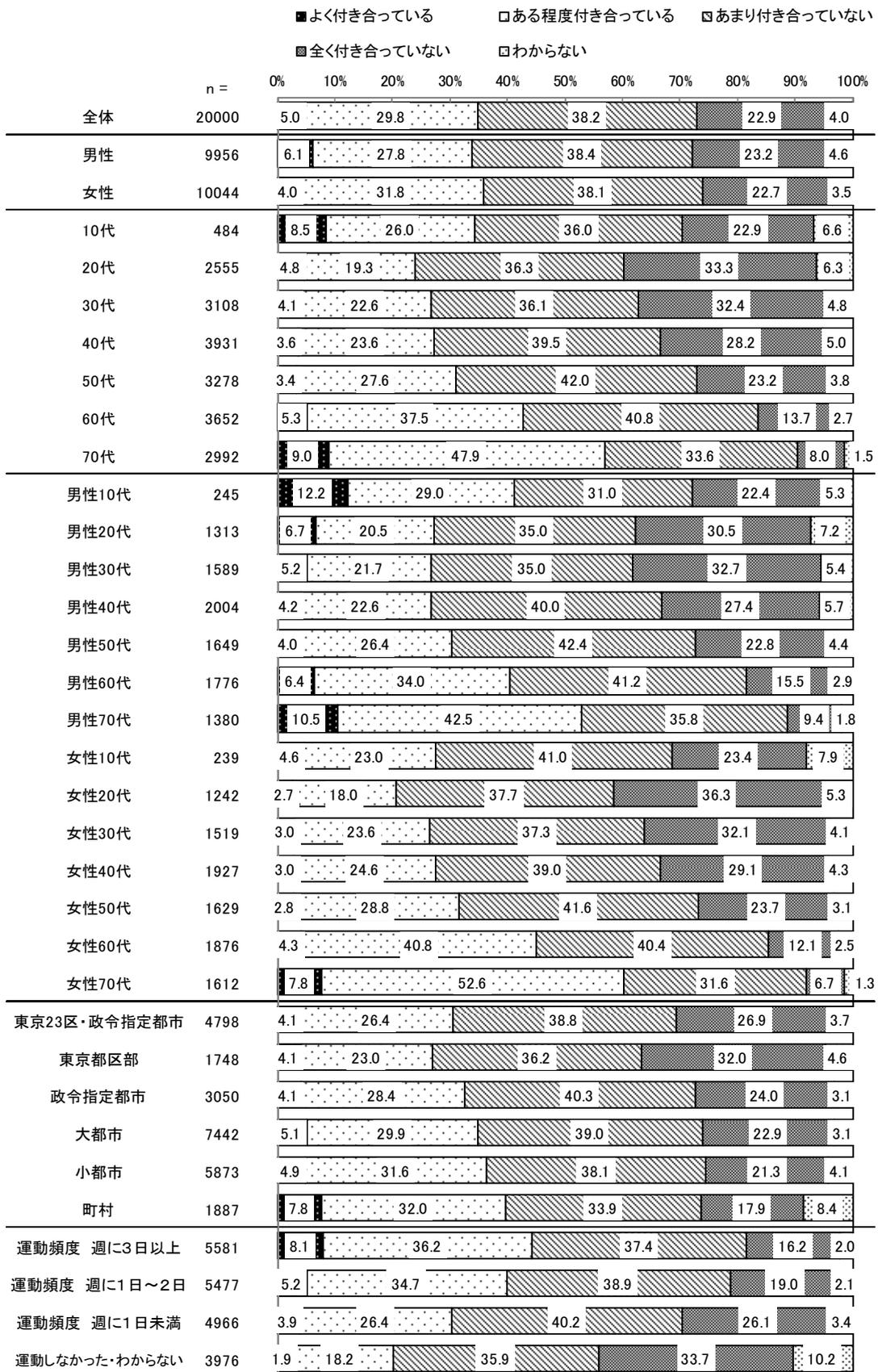
年代別に見ると、「付き合っている」とする割合は70代で56.9%と半数を超えて最も高く、20代で最も低くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「付き合っている」とする割合が高い傾向がある。

(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) 日常生活における充実感

日常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」とする割合が 63.4%（「十分充実感を感じている」8.9%+「まあ充実感を感じている」54.5%）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 10 代から 40 代に向けて低くなり、40 代を底に高年代ほど高くなる傾向がある。

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

(図 5-4)

図 5-4 日常生活における充実感 (Q33)

[基数：回答者全員]

