

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 77.2%（「健康である」26.0%＋「どちらかといえば健康である」51.2%）、「健康でない」とする割合が 20.1%（「どちらかといえば健康でない」14.1%＋「健康でない」6.0%）となっている。

※以下の「健康である」は、いずれも「健康である」＋「どちらかといえば健康である」の合計値を示します

性別に見ると、大きな差異は見られない。

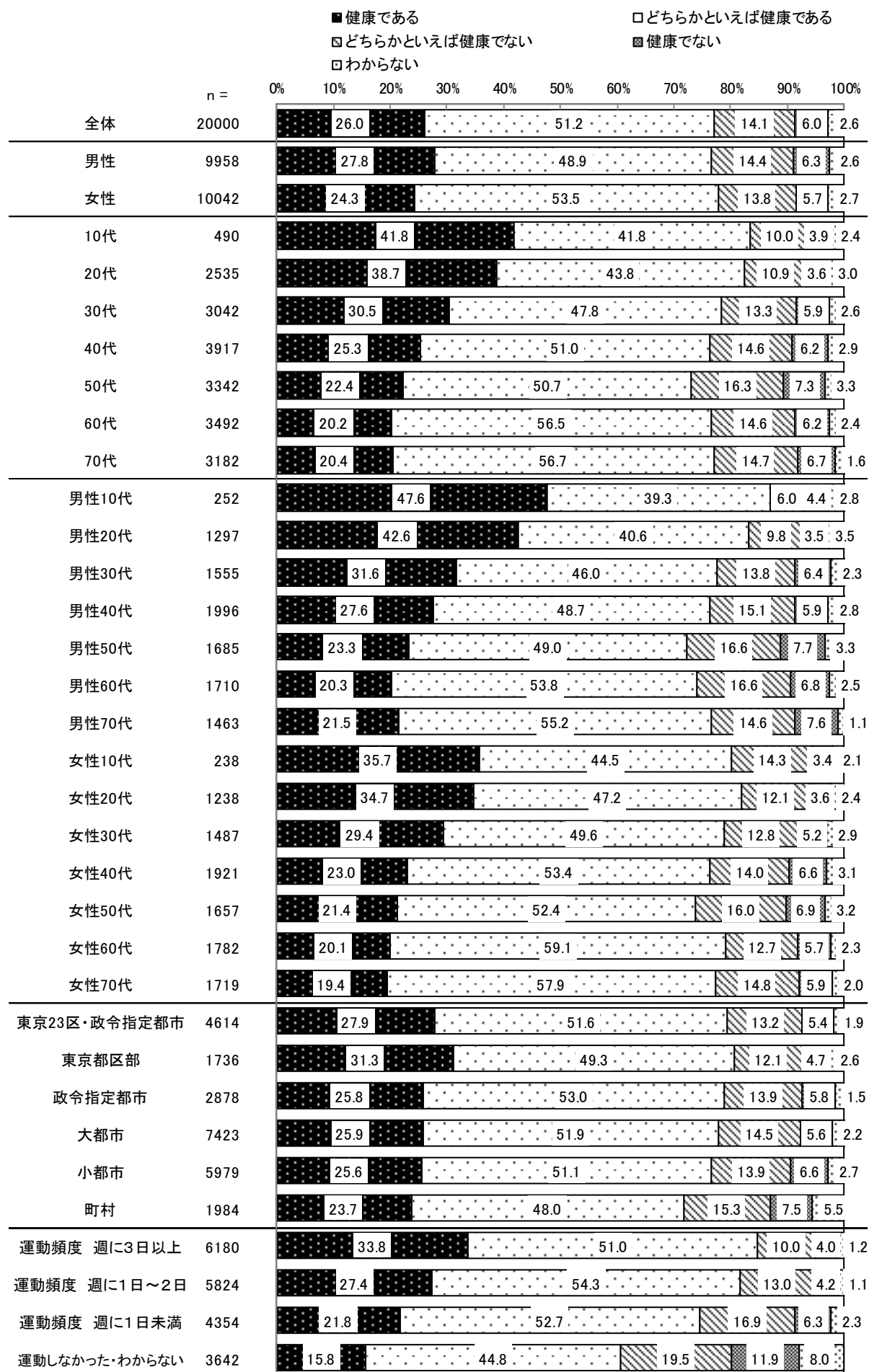
年代別に見ると、10代・20代で「健康である」とする割合が高く、50代を底に60代、70代とやや上昇している。

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 (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42.9%（「体力に自信がある」6.4%＋「どちらかといえば体力に自信がある」36.5%）、「体力に不安がある」とする割合が53.7%（「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」16.6%）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。

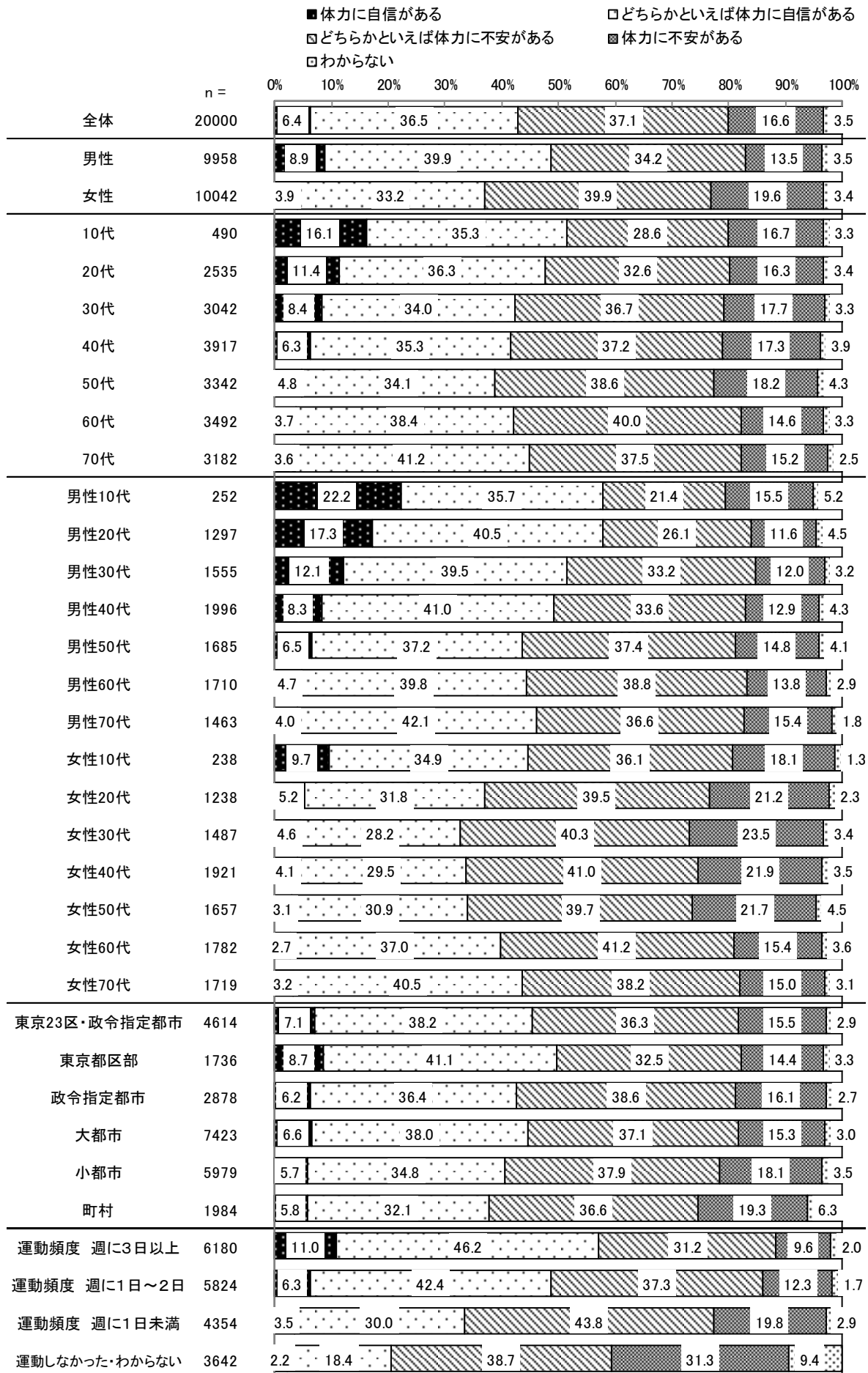
年代別に見ると、年代が若いほど「体力に自信がある」とする割合が高い傾向にあるが、50代を底に60代、70代と上昇している。

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 79.6%（「大いに感じる」36.7% + 「ある程度感じる」42.9%）、「感じない」とする割合が 18.9%（「あまり感じない」14.4% + 「ほとんど（全く）感じない」4.5%）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。

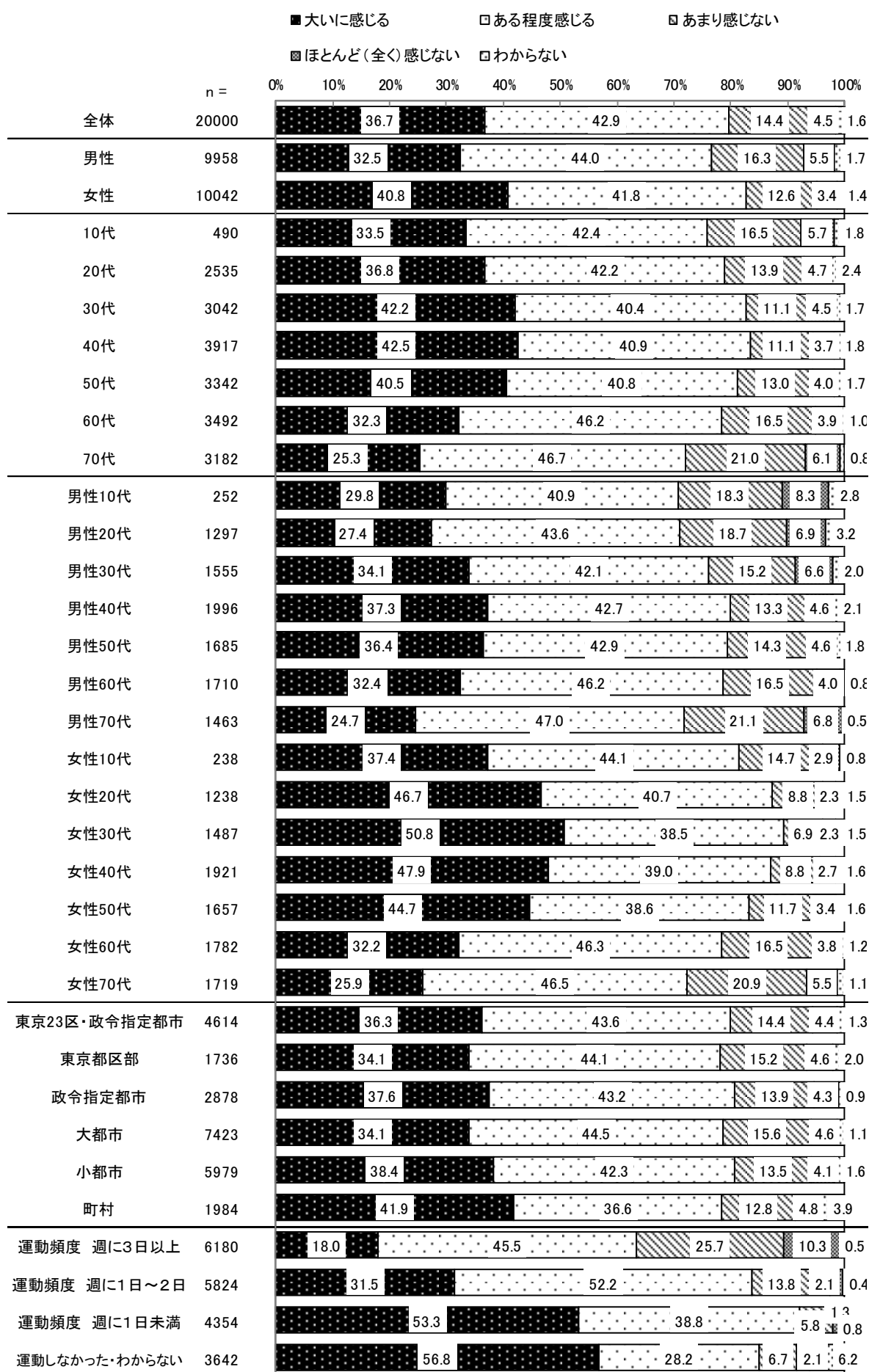
年代別に見ると、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、運動頻度が週に1日未満の実施者が運動不足を「感じる」とする割合が高くなっている。

(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81.8%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は18.2%（「運動やスポーツはしなかった」16.2%＋「わからない」2.0%）となっている。

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（88.8%）、20代（87.6%）の順で高くなっている。

次に、1年間に行った運動・スポーツの種目については、「ウォーキング」を挙げた者の割合が65.4%と最も高く、次いで「トレーニング」・「体操」（16.9%）、「階段昇降」（16.3%）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、「体操」・「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、「トレーニング」は10代で、それぞれ最も高くなっている。

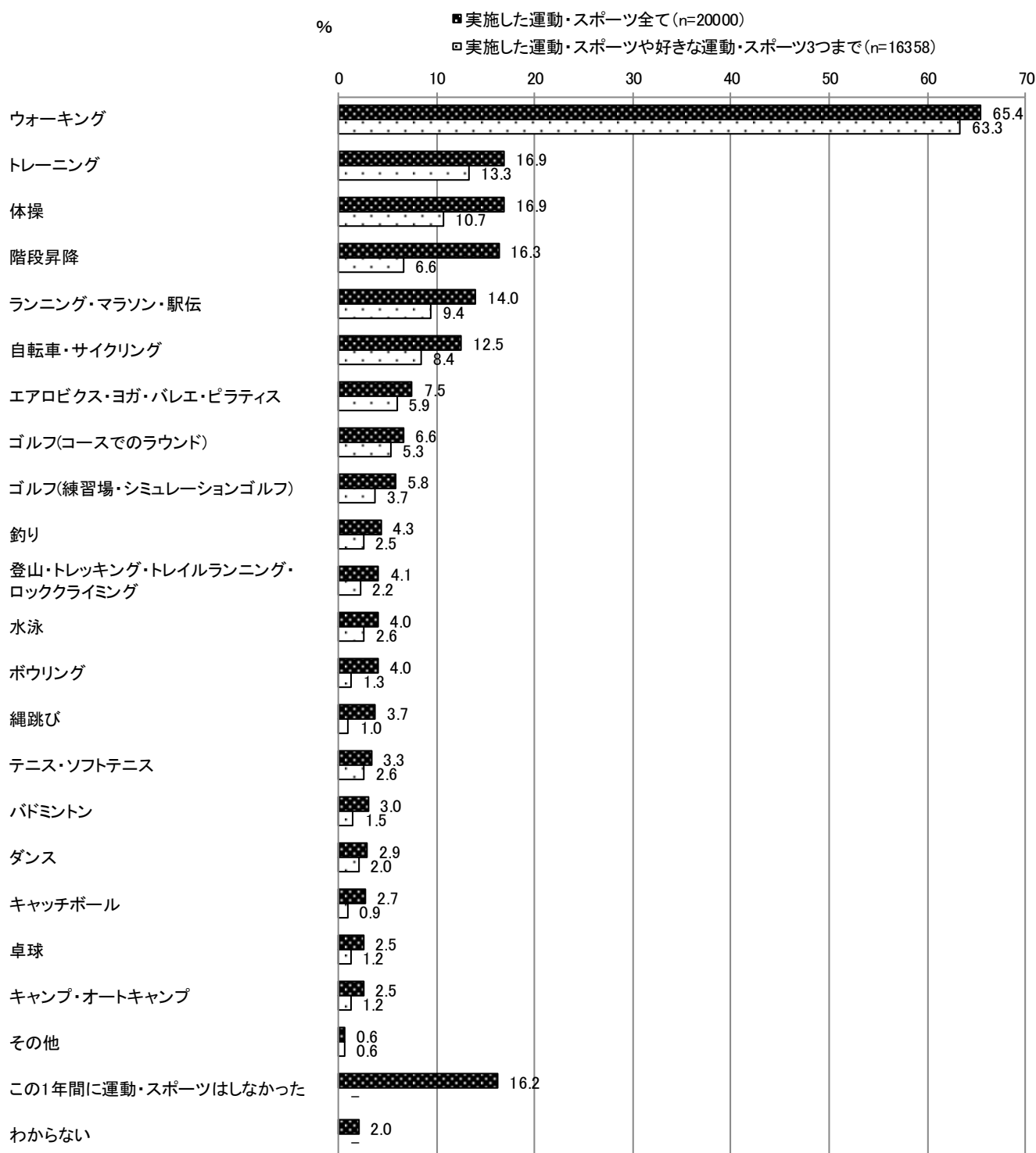
運動頻度別に見ると、「ウォーキング」は週に3日以上実施者で高く、「ランニング・マラソン・駅伝」は週1日～2日実施者で高くなっている。

（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]



<複数選択可>

%

9

イ この１年間にいった運動・スポーツの日数、運動実施率

「この１年間にいった運動・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年間にいった運動・スポーツの日数を聞いたところ、週に１日以上の実施率は 60.0%（「週に５日以上」14.7%＋「週に３日以上」16.2%＋「週に２日以上」14.3%＋「週に１日以上」14.8%）となっている。

また、週３日以上の実施率は 30.9%（「週に５日以上」14.7%＋「週に３日以上」16.2%）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やや高くなっている。

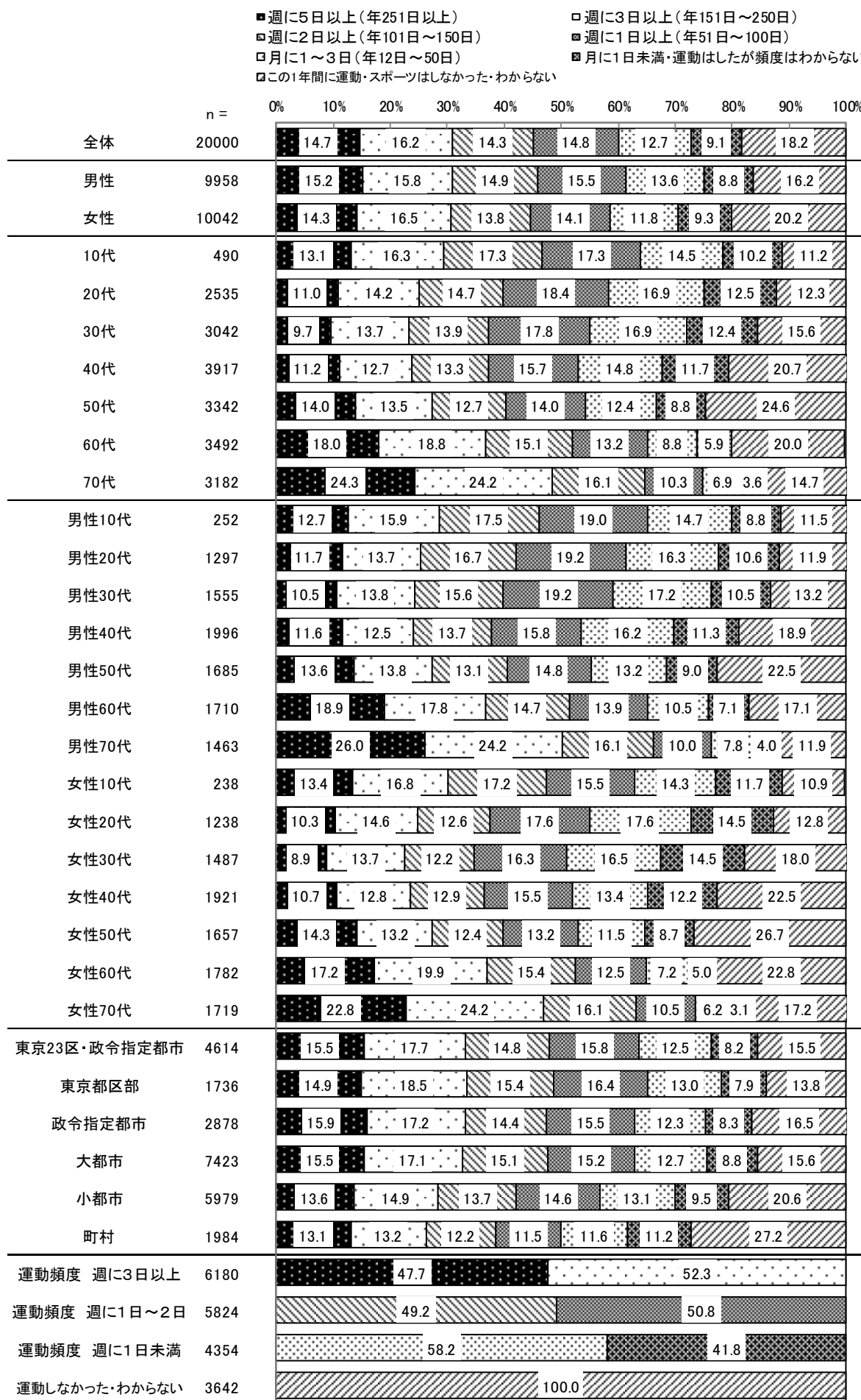
年代別に見ると、週３日以上の実施率は 20 代～50 代で低く、30 代を底に高年代ほど割合が高くなる傾向がある。

（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 30.9%、同じく成人の週１日以上の実施率は 59.9%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48.0%で最も高く、次いで「自宅または自宅敷地内」(32.8%)、「公園」(25.7%)、「山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境」(17.0%)、「公共体育・スポーツ施設」(15.6%)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、「道路」は70代で5割を超えている。

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]

n=16358

%

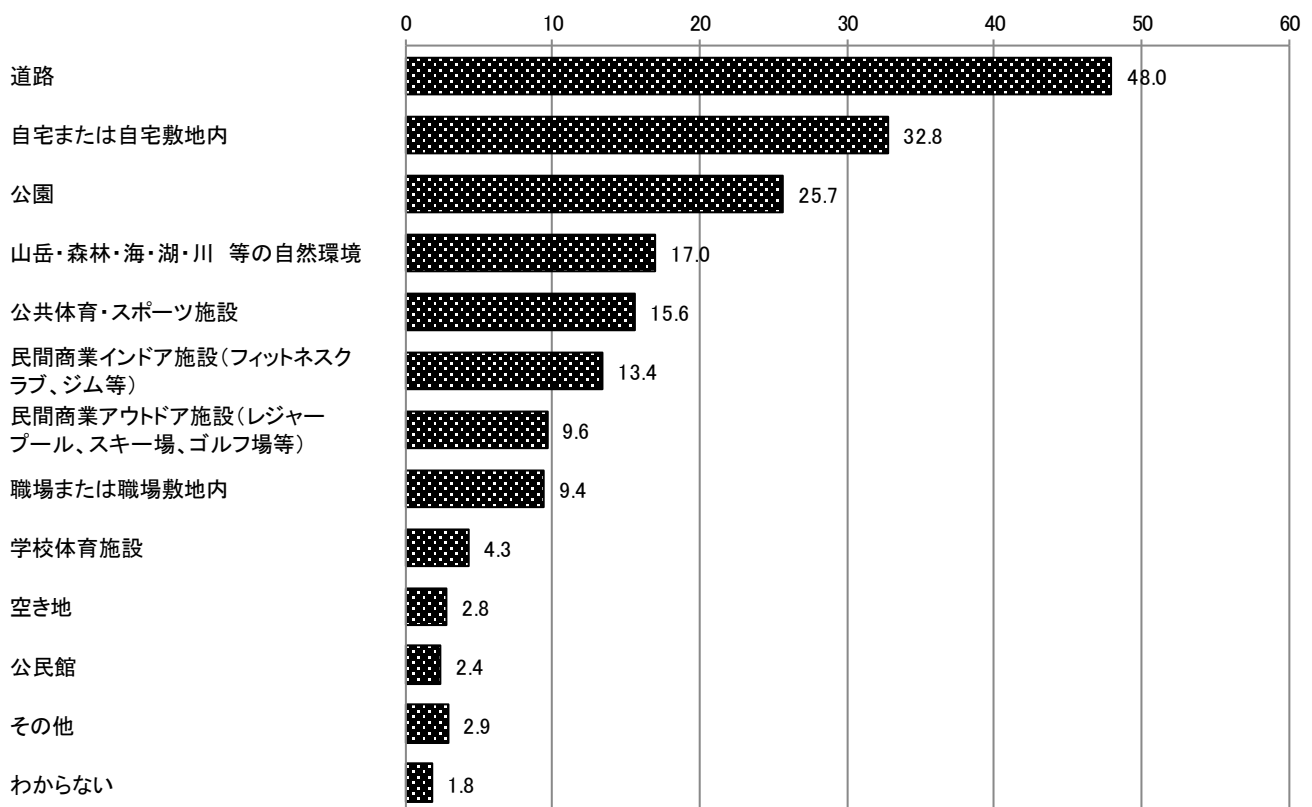


表 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q8)

<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	山岳・森林・海・湖・川等の自然環境	公共体育・スポーツ施設	民間商業インストア施設 (フィットネスクラブ、ジム等)	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)	職場または職場敷地内	学校体育施設	空き地	公民館	その他	わからない
全体	16358	48.0	32.8	25.7	17.0	15.6	13.4	9.6	9.4	4.3	2.8	2.4	2.9	1.8
男性	8347	48.7	27.3	26.3	19.7	18.6	12.0	14.4	11.2	5.8	3.4	1.6	2.6	2.1
女性	8011	47.3	38.5	25.1	14.3	12.5	14.8	4.5	7.5	2.7	2.1	3.2	3.2	1.5
10代	435	45.3	35.9	24.8	11.3	25.7	11.0	7.8	7.6	25.5	4.8	2.1	3.7	3.2
20代	2222	44.7	35.7	25.7	13.9	21.7	15.3	11.4	12.8	9.3	3.5	1.4	2.1	3.4
30代	2568	47.2	35.5	28.2	16.2	15.6	13.9	9.0	12.3	4.2	2.6	1.4	2.1	2.1
40代	3107	47.2	32.0	23.1	16.6	13.2	11.0	8.2	10.6	3.6	2.3	1.2	2.6	2.2
50代	2520	48.2	29.6	21.5	16.7	12.4	12.5	8.7	11.5	2.4	1.9	1.4	3.5	1.5
60代	2793	48.9	30.7	25.1	19.2	14.2	13.6	9.7	8.0	2.1	2.3	3.0	3.3	1.1
70代	2713	51.8	33.3	31.1	19.9	16.3	15.0	11.0	2.5	1.8	3.8	5.9	3.9	0.4
男性10代	223	43.9	26.0	29.6	13.9	35.9	11.7	10.3	6.7	31.4	6.3	3.1	2.2	3.6
男性20代	1143	42.2	29.6	24.9	17.1	31.1	17.9	16.6	13.3	13.2	5.2	1.7	2.3	4.1
男性30代	1349	47.2	29.7	27.0	18.8	21.6	15.3	12.9	14.5	5.9	3.6	1.7	1.7	2.8
男性40代	1619	47.1	26.3	22.2	18.3	15.8	9.8	12.0	12.4	5.1	2.7	0.9	2.0	2.4
男性50代	1306	49.7	22.6	21.7	19.3	14.2	9.6	13.2	13.4	3.3	2.5	0.7	3.4	1.6
男性60代	1418	49.9	26.4	25.8	22.3	12.6	9.3	14.7	11.2	2.3	2.1	1.4	3.0	1.1
男性70代	1289	56.3	29.9	36.3	23.2	16.4	11.3	18.2	3.2	2.0	4.3	3.2	3.8	0.4
女性10代	212	46.7	46.2	19.8	8.5	15.1	10.4	5.2	8.5	19.3	3.3	0.9	5.2	2.8
女性20代	1079	47.5	42.2	26.6	10.5	11.9	12.4	5.9	12.2	5.1	1.6	1.2	1.9	2.6
女性30代	1219	47.2	42.0	29.5	13.3	8.9	12.3	4.8	9.8	2.3	1.6	1.1	2.5	1.2
女性40代	1488	47.4	38.2	24.0	14.7	10.4	12.4	4.0	8.6	2.0	1.7	1.5	3.3	1.9
女性50代	1214	46.5	37.1	21.3	14.0	10.5	15.7	3.7	9.5	1.4	1.4	2.1	3.5	1.4
女性60代	1375	47.8	35.1	24.3	15.9	15.9	18.0	4.6	4.7	1.9	2.5	4.6	3.6	1.1
女性70代	1424	47.7	36.4	26.5	16.9	16.2	18.3	4.5	1.9	1.5	3.4	8.4	4.1	0.5
東京23区・政令指定都市	3900	53.0	31.6	28.4	15.5	14.4	16.6	9.3	9.4	3.6	2.5	1.6	3.4	1.5
東京都区部	1496	52.9	31.3	29.3	14.8	14.6	19.1	9.6	8.4	4.3	2.2	1.5	3.9	1.8
政令指定都市	2404	53.0	31.8	27.9	15.9	14.3	15.1	9.1	10.0	3.2	2.6	1.7	3.1	1.2
大都市	6264	48.4	31.5	27.1	18.2	15.4	13.7	10.3	9.7	4.5	2.9	2.5	2.9	1.7
小都市	4750	45.5	34.0	23.2	16.2	16.8	11.8	9.2	9.3	4.5	2.9	2.5	2.7	2.0
町村	1444	41.3	37.5	20.6	19.0	16.0	8.1	8.2	8.5	4.7	2.6	3.6	2.6	2.6
運動頻度 週に3日以上	6180	53.2	38.3	27.4	16.4	14.8	15.2	7.3	12.7	4.3	3.4	2.8	3.1	1.2
運動頻度 週に1日～2日	5824	47.6	32.2	26.9	16.6	17.8	15.3	10.2	8.2	5.2	2.7	2.9	2.8	1.4
運動頻度 週に1日未満	4354	41.1	25.7	21.8	18.5	13.9	8.1	12.0	6.5	3.3	2.0	1.3	2.9	3.1
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)」が最も高く、休日では「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]

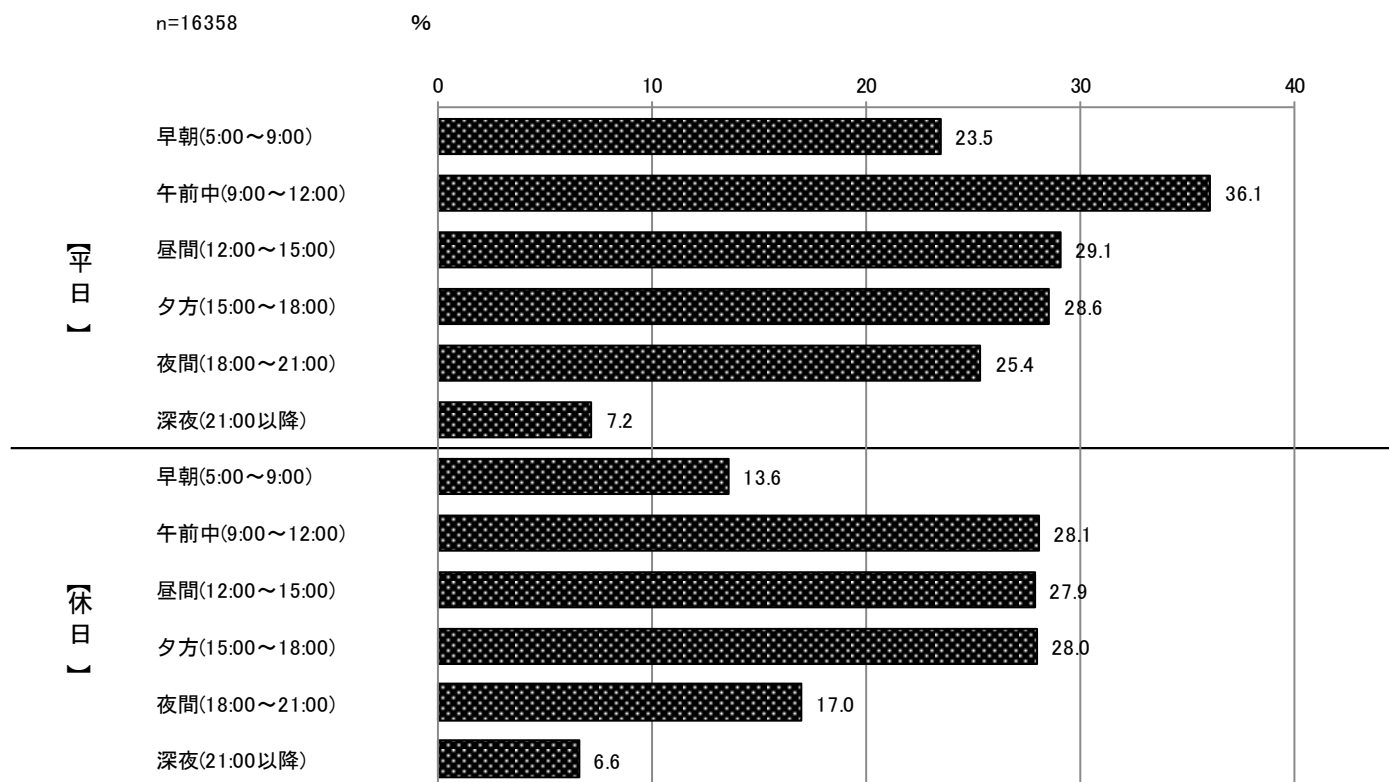


表 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯 (Q10)

<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					
		早朝 (5:00~9:00)	午前中 (9:00~12:00)	昼間 (12:00~15:00)	夕方 (15:00~18:00)	夜間 (18:00~21:00)	深夜 (21:00以降)	早朝 (5:00~9:00)	午前中 (9:00~12:00)	昼間 (12:00~15:00)	夕方 (15:00~18:00)	夜間 (18:00~21:00)	深夜 (21:00以降)
全体	16358	23.5	36.1	29.1	28.6	25.4	7.2	13.6	28.1	27.9	28.0	17.0	6.6
男性	8347	27.3	33.2	28.6	26.8	27.3	8.4	16.8	30.8	29.9	29.1	17.9	7.5
女性	8011	19.6	39.2	29.6	30.5	23.4	6.0	10.3	25.3	25.9	26.9	15.9	5.7
10代	435	18.2	26.9	29.9	45.5	39.1	12.4	11.7	25.1	31.3	44.1	29.0	12.9
20代	2222	18.8	27.2	25.2	29.9	38.7	12.3	10.9	28.5	32.4	35.1	30.5	12.6
30代	2568	19.9	31.7	24.9	25.4	31.7	12.0	12.1	29.4	31.3	30.3	23.0	10.5
40代	3107	23.3	28.4	23.5	23.7	30.2	8.9	13.1	26.3	26.4	27.7	19.8	8.0
50代	2520	25.2	32.5	24.6	25.8	26.7	6.0	14.6	28.3	27.9	25.5	14.4	5.2
60代	2793	28.1	43.6	34.9	30.8	16.5	2.4	15.4	27.5	26.0	23.7	9.1	2.0
70代	2713	25.6	53.8	40.6	34.1	8.8	1.7	15.5	29.3	24.5	24.6	5.4	1.7
男性10代	223	17.0	27.4	31.8	48.0	36.8	16.1	13.9	30.0	36.3	42.6	26.9	14.8
男性20代	1143	22.0	26.9	25.2	28.6	39.1	13.2	13.8	30.5	33.1	36.4	30.7	12.9
男性30代	1349	23.6	27.1	23.1	22.7	36.2	14.6	15.3	30.5	32.2	30.7	26.3	13.0
男性40代	1619	27.1	25.0	21.9	20.6	33.0	10.6	16.1	27.7	27.1	28.0	21.2	9.1
男性50代	1306	29.9	27.1	22.5	21.9	28.1	6.8	18.0	32.1	30.4	26.8	14.9	5.7
男性60代	1418	32.4	40.2	35.3	30.5	18.1	2.2	18.7	30.0	28.1	25.2	9.2	1.7
男性70代	1289	29.5	54.9	44.0	34.7	8.1	1.7	19.3	34.8	28.5	26.7	4.8	1.9
女性10代	212	19.3	26.4	27.8	42.9	41.5	8.5	9.4	19.8	25.9	45.8	31.1	10.8
女性20代	1079	15.5	27.6	25.2	31.2	38.4	11.3	7.9	26.4	31.7	33.8	30.2	12.3
女性30代	1219	15.9	36.8	27.0	28.4	26.7	9.2	8.6	28.2	30.3	29.9	19.4	7.7
女性40代	1488	19.1	32.1	25.3	27.0	27.2	7.1	9.9	24.8	25.6	27.4	18.3	6.8
女性50代	1214	20.2	38.2	26.9	30.1	25.3	5.0	11.0	24.2	25.1	24.1	13.9	4.5
女性60代	1375	23.7	47.1	34.5	31.0	14.8	2.6	12.0	24.9	23.8	22.1	8.9	2.4
女性70代	1424	22.1	52.7	37.5	33.6	9.5	1.8	12.0	24.4	20.8	22.7	5.9	1.5
東京23区・政令指定都市	3900	23.9	37.6	31.0	28.8	26.9	8.4	13.0	29.7	32.2	30.0	16.6	7.2
東京都区部	1496	24.3	35.6	30.5	27.3	29.8	10.2	12.2	28.2	32.4	30.6	18.5	8.6
政令指定都市	2404	23.7	38.9	31.3	29.7	25.1	7.2	13.5	30.7	32.0	29.7	15.4	6.4
大都市	6264	24.1	36.8	30.3	28.6	24.4	7.1	13.6	28.0	28.2	27.7	16.8	6.6
小都市	4750	22.6	34.1	27.0	28.1	26.3	6.7	13.8	27.5	25.8	27.2	17.9	6.4
町村	1444	23.0	35.7	25.8	30.1	23.2	6.0	15.3	25.6	22.7	26.5	15.3	5.7
運動頻度 週に3日以上	6180	34.5	41.3	31.2	33.3	26.8	7.5	17.3	28.5	25.9	28.5	17.0	6.8
運動頻度 週に1日～2日	5824	18.7	35.8	29.1	28.4	26.8	7.6	12.1	28.6	28.9	28.7	17.7	6.6
運動頻度 週に1日未満	4354	14.4	29.2	26.1	22.3	21.5	6.3	10.5	26.7	29.6	26.4	15.8	6.4
運動しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

オ この１年間にを行った運動・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 77.5%と最も高く、次いで「家族と」(20.6%)、「地域の友人と自由に」(10.1%)、「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」(9.5%)の順となっている。

性別に見ると、女性は「家族と」と「フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで」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」の割合が高い傾向となっている。

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年間にを行った運動・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=16358

%

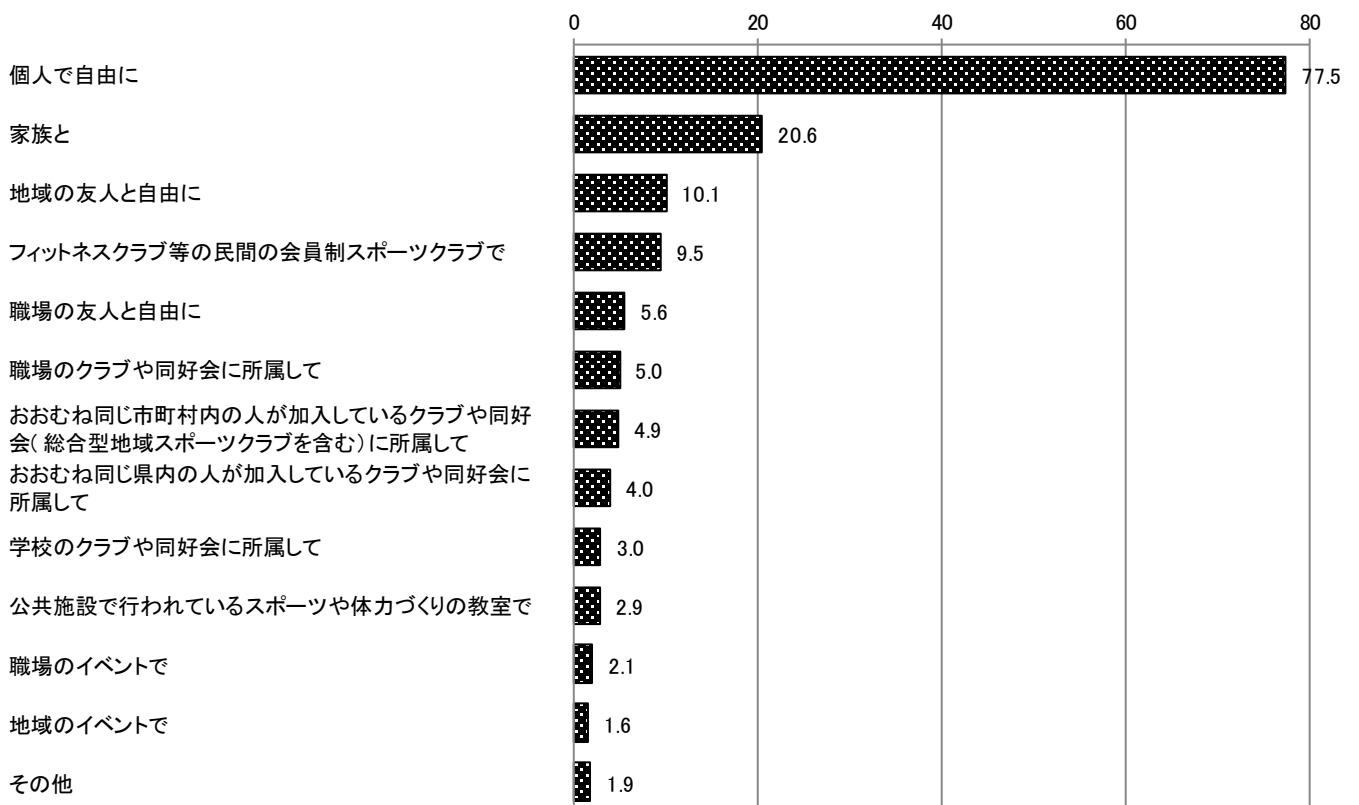


表 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q9)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

															%
		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スポーツクラブ	職場の友人と自由に	職場のクラブや同好会に所属して	（総合型地域スポーツクラブを含む）に所属して	おおむね同じ市町村内の人が加入しているクラブや同好会	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	学校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力づくりの教室	職場のイベントで	地域のイベントで	その他
	n =														
全体	16358	77.5	20.6	10.1	9.5	5.6	5.0	4.9	4.0	3.0	2.9	2.1	1.6	1.9	
男性	8347	78.5	17.0	11.4	7.0	8.5	7.8	5.3	5.3	4.2	2.0	3.0	2.0	1.8	
女性	8011	76.5	24.4	8.7	12.1	2.7	2.1	4.5	2.6	1.8	4.0	1.1	1.1	2.1	
10代	435	73.3	14.5	18.2	3.4	3.0	8.3	4.8	4.6	27.6	2.8	2.3	1.8	2.8	
20代	2222	73.8	17.9	12.4	7.8	9.1	10.0	5.0	7.4	7.7	2.3	3.6	1.4	1.8	
30代	2568	75.7	26.3	8.0	8.0	6.8	6.7	4.0	3.5	2.8	2.0	2.6	1.5	1.5	
40代	3107	77.1	22.2	6.9	7.5	5.6	4.3	3.4	2.8	1.8	1.6	2.5	1.1	2.1	
50代	2520	78.2	18.8	7.7	10.2	6.2	3.7	3.5	2.6	1.3	2.3	2.4	0.9	2.1	
60代	2793	80.3	18.6	9.8	11.3	4.7	2.6	5.1	3.4	0.8	3.9	1.4	1.3	2.0	
70代	2713	80.0	20.5	15.1	12.9	2.6	3.5	8.5	4.8	0.6	5.5	0.3	3.0	1.9	
男性10代	223	69.5	12.1	23.8	3.1	3.1	13.0	6.7	6.3	32.3	2.7	2.7	3.1	2.2	
男性20代	1143	71.1	10.1	16.1	7.7	12.0	16.0	7.1	10.5	11.6	3.1	5.3	1.8	1.3	
男性30代	1349	74.1	19.1	9.8	7.9	9.9	10.9	5.2	5.4	4.1	2.2	3.4	1.9	1.5	
男性40代	1619	77.5	17.5	7.9	5.4	8.7	6.4	4.0	4.3	2.5	1.4	3.3	1.7	2.1	
男性50代	1306	78.7	15.9	8.7	6.9	9.5	5.5	3.8	2.9	2.1	1.5	3.4	1.1	1.9	
男性60代	1418	84.4	16.9	9.6	6.4	7.6	4.2	4.4	3.8	0.7	1.3	2.3	1.6	1.8	
男性70代	1289	85.6	22.3	16.1	8.7	4.6	4.7	7.8	5.9	0.8	2.6	0.6	3.8	2.2	
女性10代	212	77.4	17.0	12.3	3.8	2.8	3.3	2.8	2.8	22.6	2.8	1.9	0.5	3.3	
女性20代	1079	76.6	26.1	8.4	7.9	6.1	3.7	2.7	4.1	3.6	1.5	1.9	1.0	2.3	
女性30代	1219	77.4	34.3	6.1	8.1	3.3	2.0	2.8	1.3	1.4	1.8	1.6	1.1	1.6	
女性40代	1488	76.6	27.3	5.8	9.7	2.2	2.1	2.8	1.2	0.9	1.9	1.6	0.5	2.1	
女性50代	1214	77.6	21.9	6.6	13.7	2.7	1.6	3.2	2.3	0.4	3.2	1.3	0.7	2.4	
女性60代	1375	76.1	20.4	10.0	16.3	1.7	1.1	5.9	3.1	0.8	6.6	0.5	1.0	2.2	
女性70代	1424	74.9	18.8	14.3	16.8	0.8	2.3	9.1	3.8	0.5	8.1	0.1	2.2	1.7	
東京23区・政令指定都市	3900	79.7	18.7	9.2	12.4	5.5	4.6	4.3	3.6	3.3	2.9	1.7	1.1	2.3	
東京都区部	1496	78.0	17.2	8.8	13.9	5.1	5.5	4.4	3.2	3.8	3.2	1.7	1.2	2.5	
政令指定都市	2404	80.7	19.6	9.4	11.4	5.7	4.1	4.2	3.9	3.0	2.7	1.7	1.1	2.2	
大都市	6264	77.5	21.3	10.1	9.7	5.7	5.4	4.8	4.2	3.1	3.0	2.1	1.8	1.9	
小都市	4750	76.2	21.3	10.4	8.0	5.7	5.2	5.4	4.1	2.8	2.8	2.5	1.6	1.8	
町村	1444	75.8	20.9	11.4	5.3	5.6	4.2	5.6	3.7	1.9	3.4	2.2	1.6	1.7	
運動頻度 週に3日以上	6180	81.3	18.7	9.1	11.8	4.4	5.1	5.2	4.4	3.3	3.1	2.3	1.9	2.4	
運動頻度 週に1日～2日	5824	77.1	20.3	10.5	11.1	5.5	5.1	6.0	4.7	3.4	4.0	1.7	1.5	1.6	
運動頻度 週に1日未満	4354	72.6	23.8	11.0	4.0	7.6	4.9	3.0	2.4	2.0	1.4	2.4	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＜複数回答＞を聞いたところ、「健康のため」を挙げた者の割合が79.6%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(57.7%)、「運動不足を感じるから」(53.7%)、「楽しみ、気晴らしとして」(46.0%)、「筋力増進・維持のため」(40.4%)の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞では、「健康のため」(34.6%)「楽しみ、気晴らしとして」(13.9%)、「肥満解消、ダイエットのため」(12.2%)の順となっている。

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」、「美容のため」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]

n=16358

%

■ 実施した理由

□ もっとも大きな理由

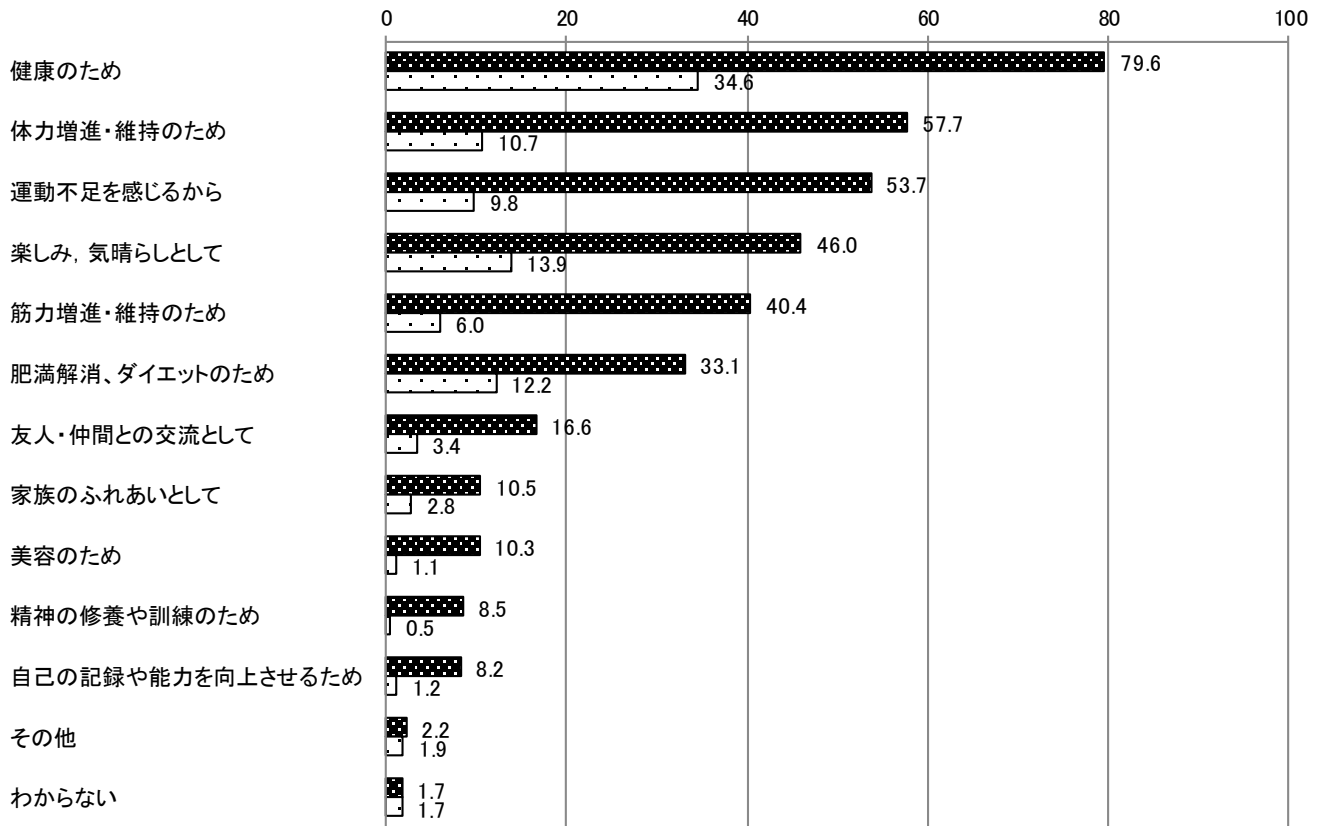


表 2-1-カ この1年間に運動・スポーツを行った理由 (Q7)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

		%												
		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	精神の修養や訓練のため	自己の記録や能力を向上させるため	その他	わからない
	n =													
全体	16358	79.6	57.7	53.7	46.0	40.4	33.1	16.6	10.5	10.3	8.5	8.2	2.2	1.7
男性	8347	79.6	58.2	49.1	46.3	39.6	28.4	18.3	8.4	3.4	9.6	10.4	1.9	2.0
女性	8011	79.6	57.1	58.5	45.8	41.2	38.1	14.8	12.7	17.5	7.3	6.0	2.5	1.4
10代	435	71.0	53.6	46.9	51.7	39.3	35.6	24.6	9.0	18.9	12.9	17.0	2.1	2.8
20代	2222	74.9	53.4	50.5	51.5	39.3	36.7	19.4	10.2	17.5	11.2	10.9	2.5	1.9
30代	2568	75.6	55.8	53.8	48.3	39.1	37.9	13.0	17.6	14.0	10.6	8.3	2.5	1.9
40代	3107	76.6	53.4	52.4	43.9	36.5	36.2	12.3	13.3	12.4	9.6	8.2	2.4	2.3
50代	2520	79.1	55.6	53.5	42.3	38.3	34.0	12.2	8.3	9.4	7.6	7.3	2.2	1.8
60代	2793	84.4	62.7	56.9	45.4	43.2	29.2	16.5	7.6	4.5	5.9	6.8	1.9	1.2
70代	2713	87.7	65.4	55.7	44.9	46.1	25.1	25.5	6.3	4.2	5.8	7.0	1.6	1.1
男性10代	223	72.2	57.0	40.4	55.6	45.7	20.6	27.4	9.0	8.1	13.5	21.1	1.3	2.7
男性20代	1143	74.6	56.5	43.9	52.1	45.2	25.7	23.4	5.7	7.6	15.6	15.8	2.1	2.2
男性30代	1349	77.6	58.8	46.3	48.2	43.5	31.4	16.5	11.9	5.3	12.2	11.3	1.6	2.8
男性40代	1619	76.7	54.2	47.0	44.5	36.7	30.6	14.3	10.8	3.6	10.5	9.9	2.0	2.9
男性50代	1306	78.5	53.8	49.2	42.3	32.8	29.6	13.9	6.7	2.0	7.3	8.6	1.9	1.8
男性60代	1418	83.5	61.1	54.1	44.3	37.5	27.5	16.2	6.6	0.8	6.6	8.5	1.9	1.6
男性70代	1289	88.0	65.9	55.1	45.9	42.4	26.0	25.8	7.6	0.9	5.4	7.4	1.6	0.7
女性10代	212	69.8	50.0	53.8	47.6	32.5	51.4	21.7	9.0	30.2	12.3	12.7	2.8	2.8
女性20代	1079	75.3	50.1	57.5	50.9	33.0	48.3	15.0	15.0	27.9	6.6	5.7	2.9	1.7
女性30代	1219	73.4	52.5	62.1	48.4	34.2	45.0	9.3	23.8	23.6	8.8	4.9	3.4	1.0
女性40代	1488	76.5	52.6	58.3	43.3	36.3	42.3	10.1	15.9	21.8	8.6	6.3	2.9	1.5
女性50代	1214	79.8	57.5	58.2	42.4	44.2	38.6	10.4	10.0	17.4	7.9	6.0	2.5	1.8
女性60代	1375	85.2	64.3	59.9	46.6	49.0	31.0	16.8	8.7	8.3	5.2	5.1	1.9	0.9
女性70代	1424	87.4	64.9	56.3	44.0	49.5	24.2	25.2	5.1	7.2	6.1	6.6	1.5	1.5
東京23区・政令指定都市	3900	81.1	60.7	55.8	47.6	43.2	34.7	16.2	9.2	11.2	8.7	7.6	2.3	1.4
東京都区部	1496	81.8	62.0	53.8	48.9	45.5	34.1	15.9	8.6	12.8	10.2	8.6	2.1	1.2
政令指定都市	2404	80.6	59.9	57.1	46.8	41.8	35.1	16.4	9.6	10.2	7.8	7.0	2.5	1.5
大都市	6264	80.8	59.2	53.9	46.4	41.0	31.4	16.8	10.4	9.4	8.4	8.7	2.1	1.6
小都市	4750	78.1	55.7	52.9	45.1	38.6	33.5	16.8	11.7	10.8	8.4	8.5	2.0	2.0
町村	1444	75.5	49.4	49.9	43.1	35.7	35.2	16.0	10.7	10.7	8.4	7.1	2.7	2.5
運動頻度 週に3日以上	6180	86.7	65.6	52.6	44.6	48.4	35.8	15.0	9.3	11.5	11.0	10.7	3.3	0.8
運動頻度 週に1日～2日	5824	83.7	61.0	59.1	50.0	43.2	35.7	18.1	10.7	10.9	8.9	9.3	1.5	0.6
運動頻度 週に1日未満	4354	64.1	42.1	48.0	42.7	25.1	25.8	16.8	12.1	7.8	4.2	3.3	1.4	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52.5%と最も高くなっている。また、「増えた」(18.0%)に対して「減った」(26.1%)の方が高くなっている。

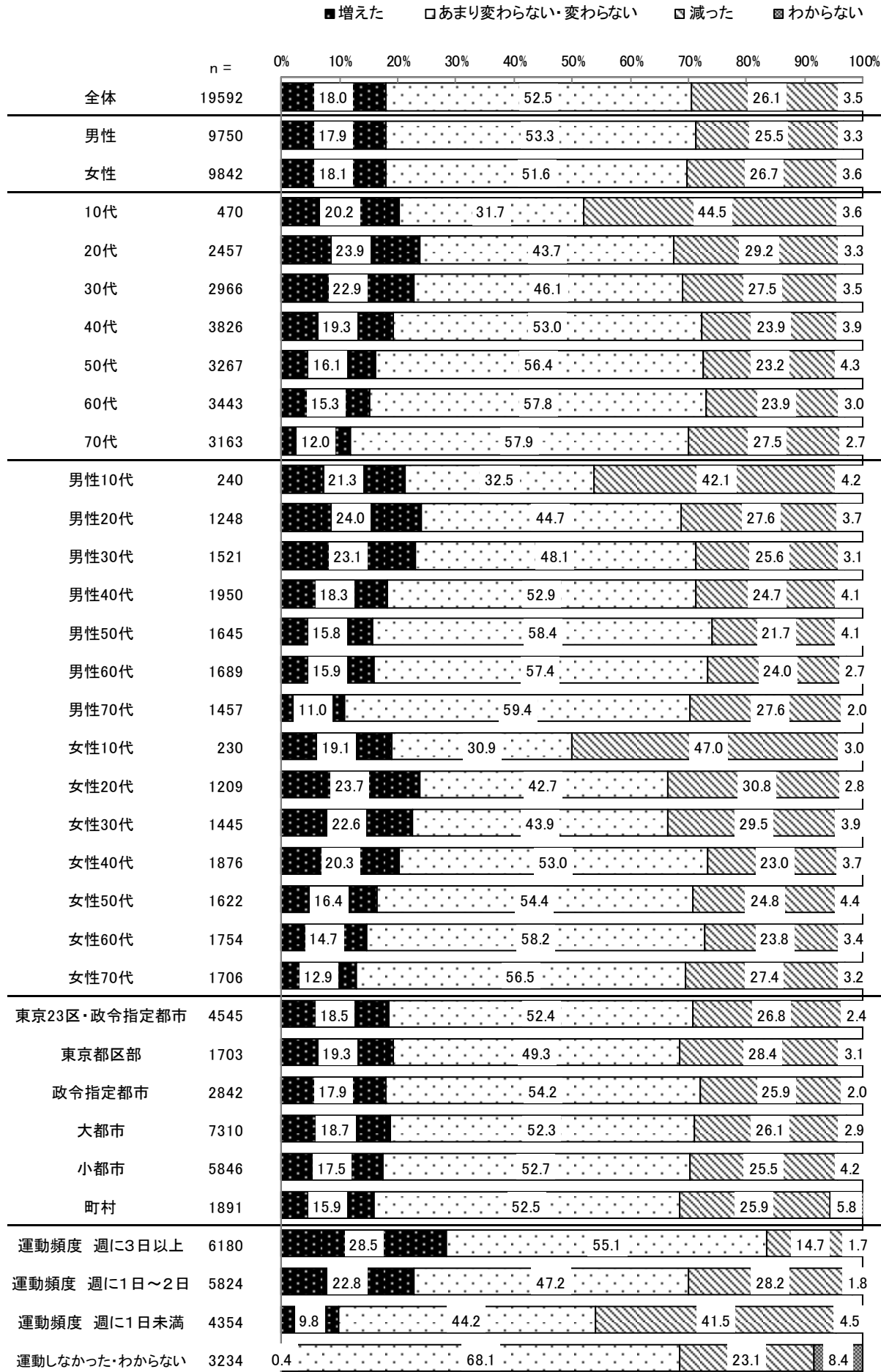
性別に見ると、大きな差異は見られない。

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。

(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 51.7%と最も高く、「満足している」割合の 17.5%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。

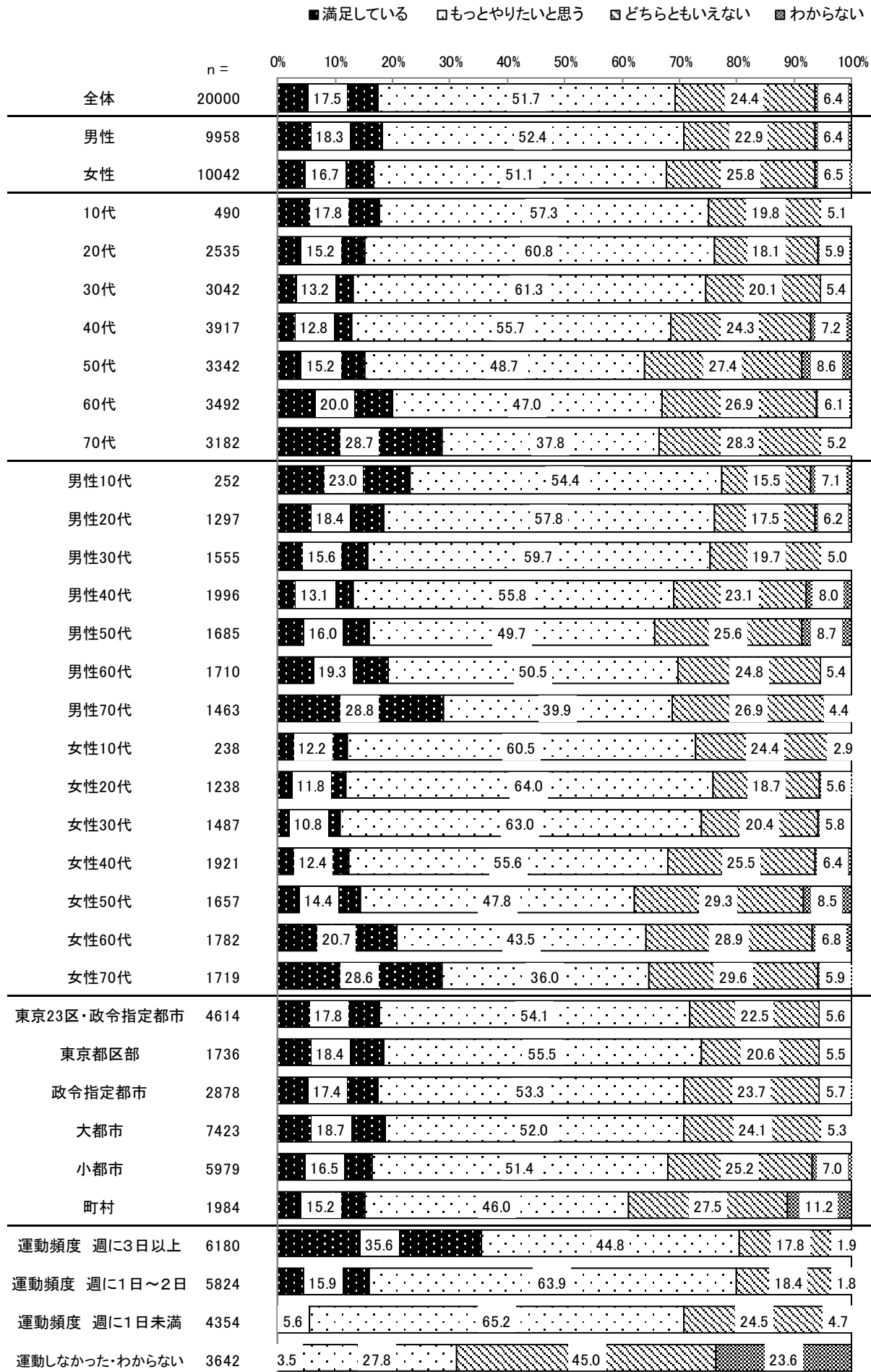
年代別に見ると、「満足している」割合は 70 代が最も高く、30 代・40 代で低くなっている。「もっとやりたいと思う」割合は 30 代、20 代の順に高くなっている。

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、週に 1 日～2 日、1 日未満実施者では「もっとやりたいと思う」割合は 6 割を超えて高くなっている。

(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増えた理由＜複数回答＞を聞いたところ、「コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化」を挙げた者の割合が 36.5%で最も高く、次いで「仕事が忙しくなくなったから」(27.0%)、「運動・スポーツが好きになったから」(16.4%)、「特に理由はない」(14.2%)、「健康になったから」「仲間ができたから」(各 13.5%) の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも、「コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化」(25.0%) 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、「コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化」、「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、「コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化」は 50 代、「仕事が忙しくなくなったから」は 20 代、「運動・スポーツが好きになったから」は 10 代、「健康になったから」は 70 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、「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]

n=3516

%

■ 増えた理由

□ もっとも大きな理由

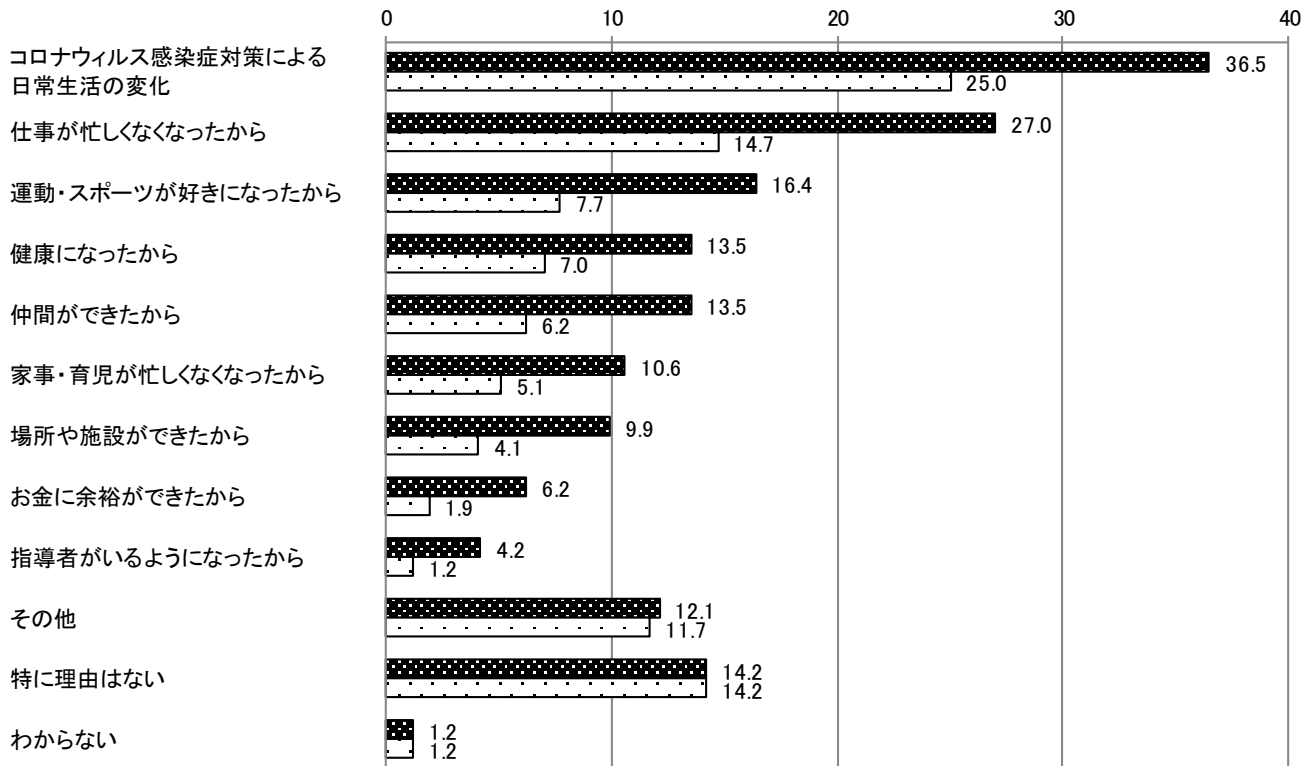


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q18)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が増加した者]

		%											
		わからない	特に理由はない	その他	指導者がいるようになったから	お金に余裕ができたから	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	仲間ができたから	健康になったから	運動・スポーツが好きになったから	仕事が増えなくなったから	コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化
	n =												
全体	3516	36.5	27.0	16.4	13.5	13.5	10.6	9.9	6.2	4.2	12.1	14.2	1.2
男性	1743	32.5	32.1	19.7	16.4	15.5	7.3	11.8	8.3	3.6	8.9	13.7	1.3
女性	1773	40.3	21.9	13.1	10.7	11.4	13.9	8.0	4.2	4.7	15.2	14.7	1.1
10代	95	35.8	17.9	27.4	15.8	17.9	6.3	12.6	10.5	8.4	9.5	10.5	3.2
20代	584	37.3	33.0	22.1	14.6	18.5	9.6	11.3	7.9	5.1	9.4	10.3	1.4
30代	677	33.2	28.1	17.1	11.4	13.9	12.0	10.5	4.6	4.3	13.7	12.6	1.5
40代	734	35.0	23.8	13.2	11.2	8.7	12.7	8.6	6.1	3.1	13.8	16.3	1.5
50代	524	41.8	25.8	16.4	12.2	11.6	10.7	8.6	7.1	3.1	12.6	15.3	0.8
60代	522	35.8	29.1	14.2	13.2	10.9	8.4	8.8	5.9	3.8	10.7	17.2	0.8
70代	380	37.4	22.6	12.9	21.6	18.9	9.7	11.8	5.0	5.3	11.8	14.2	0.5
男性10代	51	27.5	23.5	31.4	15.7	21.6	9.8	17.6	13.7	7.8	7.8	11.8	2.0
男性20代	298	32.6	37.9	25.8	17.4	24.8	9.4	14.8	10.1	6.4	6.7	10.1	1.3
男性30代	351	32.2	33.0	21.1	14.5	18.2	8.8	14.0	6.0	5.4	8.0	10.5	2.0
男性40代	356	29.8	28.7	18.8	14.0	9.3	8.1	10.1	7.9	1.4	11.2	15.4	1.4
男性50代	259	39.0	27.4	17.8	16.6	13.5	6.6	8.9	8.9	3.1	7.7	17.4	1.2
男性60代	268	32.1	38.1	14.9	14.6	11.2	3.0	8.2	8.2	1.9	9.3	15.7	1.1
男性70代	160	31.3	26.9	15.0	26.3	15.0	5.6	14.4	8.1	1.3	11.3	14.4	-
女性10代	44	45.5	11.4	22.7	15.9	13.6	2.3	6.8	6.8	9.1	11.4	9.1	4.5
女性20代	286	42.3	28.0	18.2	11.5	11.9	9.8	7.7	5.6	3.8	12.2	10.5	1.4
女性30代	326	34.4	22.7	12.9	8.0	9.2	15.3	6.7	3.1	3.1	19.9	14.7	0.9
女性40代	378	39.9	19.3	7.9	8.5	8.2	16.9	7.1	4.5	4.8	16.1	17.2	1.6
女性50代	265	44.5	24.2	15.1	7.9	9.8	14.7	8.3	5.3	3.0	17.4	13.2	0.4
女性60代	254	39.8	19.7	13.4	11.8	10.6	14.2	9.4	3.5	5.9	12.2	18.9	0.4
女性70代	220	41.8	19.5	11.4	18.2	21.8	12.7	10.0	2.7	8.2	12.3	14.1	0.9
東京23区・政令指定都市	838	40.3	25.8	15.8	12.2	11.1	8.2	10.7	6.4	4.2	13.4	12.9	0.8
東京都区部	329	41.6	27.7	17.6	14.3	11.9	8.8	10.3	9.1	4.6	10.3	11.9	0.9
政令指定都市	509	39.5	24.6	14.5	10.8	10.6	7.9	11.0	4.7	3.9	15.3	13.6	0.8
大都市	1360	37.6	29.6	17.5	14.6	14.6	11.8	10.3	6.8	4.3	11.1	12.3	1.4
小都市	1020	33.3	24.4	15.6	13.0	13.6	10.9	9.5	5.5	3.4	13.5	16.0	1.2
町村	298	31.2	26.8	16.1	13.8	14.4	11.1	7.0	5.7	5.7	8.1	20.5	1.3
運動頻度 週に3日以上	1761	36.7	26.9	18.9	16.9	12.7	11.2	10.1	6.0	4.3	11.8	15.3	1.3
運動頻度 週に1日～2日	1328	38.9	29.1	15.5	10.6	14.2	10.4	10.2	7.3	4.5	12.0	11.4	0.7
運動頻度 週に1日未満	427	28.1	20.8	9.1	8.2	14.3	8.7	8.2	3.7	2.3	13.3	18.0	2.3

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＜複数回答＞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」（26.4%）、「年をとったから」（23.6%）、「コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化」（18.1%）、「お金に余裕がないから」（13.9%）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」（24.1%）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～30代で、「年をとったから」、「コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化」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」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」、「運動・スポーツが嫌いだから」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]

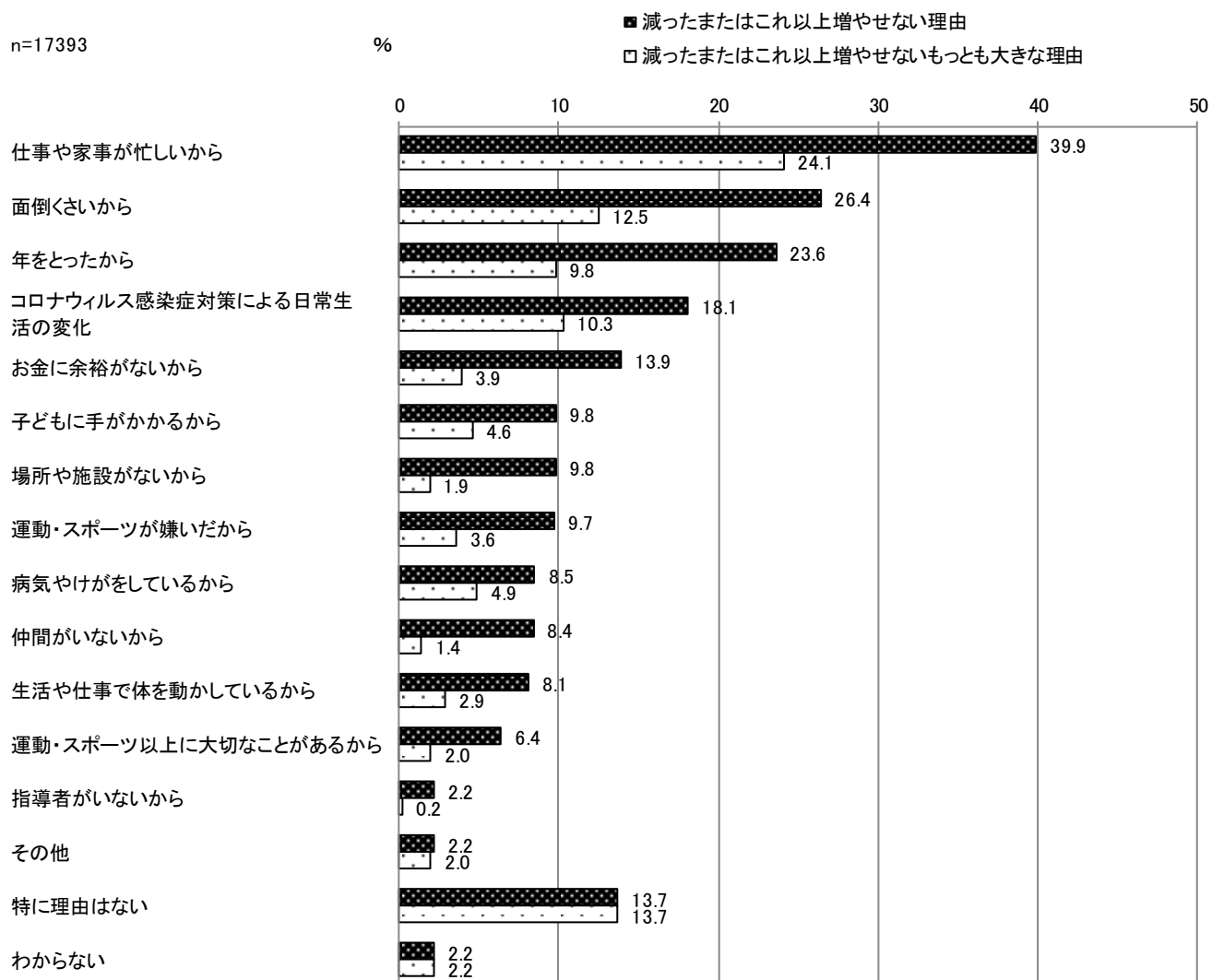


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q19）

<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]

		%															
		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	コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化	お金に余裕がないから	子どもに手がかるから	場所や施設がないから	運動・スポーツが嫌いだから	病气やけがをしているから	仲間がいないから	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
	n =																
全体	17393	39.9	26.4	23.6	18.1	13.9	9.8	9.8	9.7	8.5	8.4	8.1	6.4	2.2	2.2	13.7	2.2
男性	8650	41.0	22.6	26.3	16.2	13.0	7.8	9.9	5.9	8.4	9.3	6.9	6.3	2.4	1.8	14.7	2.5
女性	8743	38.9	30.2	21.0	20.1	14.8	11.8	9.7	13.5	8.6	7.6	9.3	6.4	2.0	2.6	12.7	1.9
10代	419	39.6	30.8	4.3	16.2	12.6	1.9	21.0	12.4	5.3	17.4	7.4	14.8	5.3	2.6	12.4	2.9
20代	2145	56.0	32.5	7.2	14.0	19.2	13.9	15.3	10.0	4.4	15.0	6.2	10.5	3.2	2.1	8.2	2.1
30代	2634	60.1	29.8	11.0	14.6	17.2	30.1	11.4	10.3	6.5	9.0	6.5	7.3	2.5	1.8	8.0	2.1
40代	3399	52.2	31.2	18.2	14.5	16.2	14.6	9.1	11.4	6.9	8.1	7.1	6.0	2.1	1.3	12.2	2.4
50代	2888	41.9	28.0	23.8	18.1	14.8	2.6	8.5	10.3	9.5	6.5	9.3	5.0	1.6	2.0	14.2	2.5
60代	3071	24.0	22.9	33.1	21.8	10.5	0.6	8.5	8.9	10.1	7.0	9.7	4.2	2.0	2.8	18.4	2.2
70代	2837	9.7	14.6	46.6	25.3	7.0	0.5	6.0	6.8	13.0	5.6	9.4	5.4	1.7	3.3	19.1	1.9
男性10代	207	42.0	23.2	5.8	15.9	12.6	2.4	20.8	8.2	6.8	20.8	6.8	15.5	6.3	3.4	12.6	2.4
男性20代	1061	54.9	24.2	8.0	13.2	17.3	9.5	14.9	5.6	5.1	15.2	5.5	10.4	3.4	1.1	10.0	2.8
男性30代	1345	59.9	23.6	12.7	14.6	15.5	22.1	11.8	6.1	6.5	9.7	5.9	8.2	2.8	1.0	10.0	2.5
男性40代	1739	55.1	24.1	19.5	13.0	13.8	12.4	9.0	6.2	6.6	8.5	6.2	5.8	2.1	0.9	14.8	2.3
男性50代	1453	44.4	25.7	26.6	15.4	12.6	2.5	8.1	6.7	9.2	7.3	6.6	4.7	1.9	1.9	14.9	2.8
男性60代	1516	23.9	22.4	38.0	19.0	10.9	0.6	8.9	5.4	10.0	8.0	8.5	4.0	2.0	2.8	17.9	2.7
男性70代	1329	7.9	15.3	53.0	22.2	9.0	0.6	6.8	4.7	12.8	7.0	8.3	5.0	1.7	3.2	19.4	2.1
女性10代	212	37.3	38.2	2.8	16.5	12.7	1.4	21.2	16.5	3.8	14.2	8.0	14.2	4.2	1.9	12.3	3.3
女性20代	1084	57.0	40.7	6.5	14.8	20.9	18.2	15.8	14.4	3.7	14.8	7.0	10.7	3.0	3.1	6.5	1.3
女性30代	1289	60.4	36.2	9.2	14.5	19.0	38.6	11.0	14.6	6.5	8.2	7.1	6.4	2.2	2.6	6.1	1.6
女性40代	1660	49.1	38.6	16.9	16.0	18.6	16.9	9.3	16.9	7.3	7.7	8.0	6.2	2.1	1.7	9.5	2.4
女性50代	1435	39.4	30.5	20.8	20.8	17.1	2.7	8.9	13.9	9.8	5.8	12.1	5.4	1.3	2.2	13.6	2.2
女性60代	1555	24.2	23.3	28.4	24.6	10.0	0.5	8.1	12.3	10.1	6.0	10.8	4.4	1.9	2.9	19.0	1.7
女性70代	1508	11.3	13.9	40.9	28.1	5.4	0.4	5.2	8.7	13.2	4.4	10.3	5.7	1.7	3.4	18.9	1.7
東京23区・政令指定都市	4052	39.5	27.2	22.1	22.5	13.8	8.1	11.2	9.9	8.0	8.0	7.4	6.6	2.1	2.2	13.2	1.8
東京都区部	1495	42.1	27.7	20.5	25.8	13.6	8.0	12.4	10.6	7.9	8.9	7.2	7.4	2.8	2.1	11.0	2.4
政令指定都市	2557	38.1	26.9	23.0	20.5	13.8	8.1	10.4	9.5	8.0	7.5	7.5	6.2	1.7	2.2	14.4	1.4
大都市	6476	38.7	25.5	25.6	18.5	13.7	9.4	9.3	8.8	8.9	8.0	7.6	6.6	2.1	2.3	13.9	2.3
小都市	5199	41.8	27.4	22.8	15.6	14.9	11.3	9.6	10.5	8.3	9.2	8.7	6.2	2.3	2.2	13.8	2.2
町村	1666	40.0	25.2	22.1	14.2	11.9	11.0	8.9	10.1	8.9	8.8	9.8	5.5	2.6	2.2	13.3	3.1
運動頻度 週に3日以上	5065	31.6	15.0	27.1	17.3	10.6	6.7	8.6	5.0	7.5	5.5	9.8	6.0	2.1	3.0	19.7	2.8
運動頻度 週に1日～2日	5221	42.2	21.9	23.2	22.3	13.9	10.2	10.1	6.2	7.9	8.0	6.9	6.9	2.1	2.3	11.6	2.0
運動頻度 週に1日未満	4043	50.7	37.0	20.4	20.9	15.1	13.4	11.4	11.7	7.4	11.6	6.2	7.0	2.1	1.6	7.0	1.9
運動しなかった・わからない	3064	35.6	39.0	22.7	8.8	17.6	9.6	9.2	21.0	12.5	9.8	9.9	5.2	2.6	1.6	15.9	2.0

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＜複数回答＞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47.0%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(42.5%)、「年をとったから」(20.3%)、「お金に余裕がないから」(18.1%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(17.9%)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」(24.3%)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」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～40代で割合が高く、「子どもに手がかかるから」は30代で割合が高く、「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]

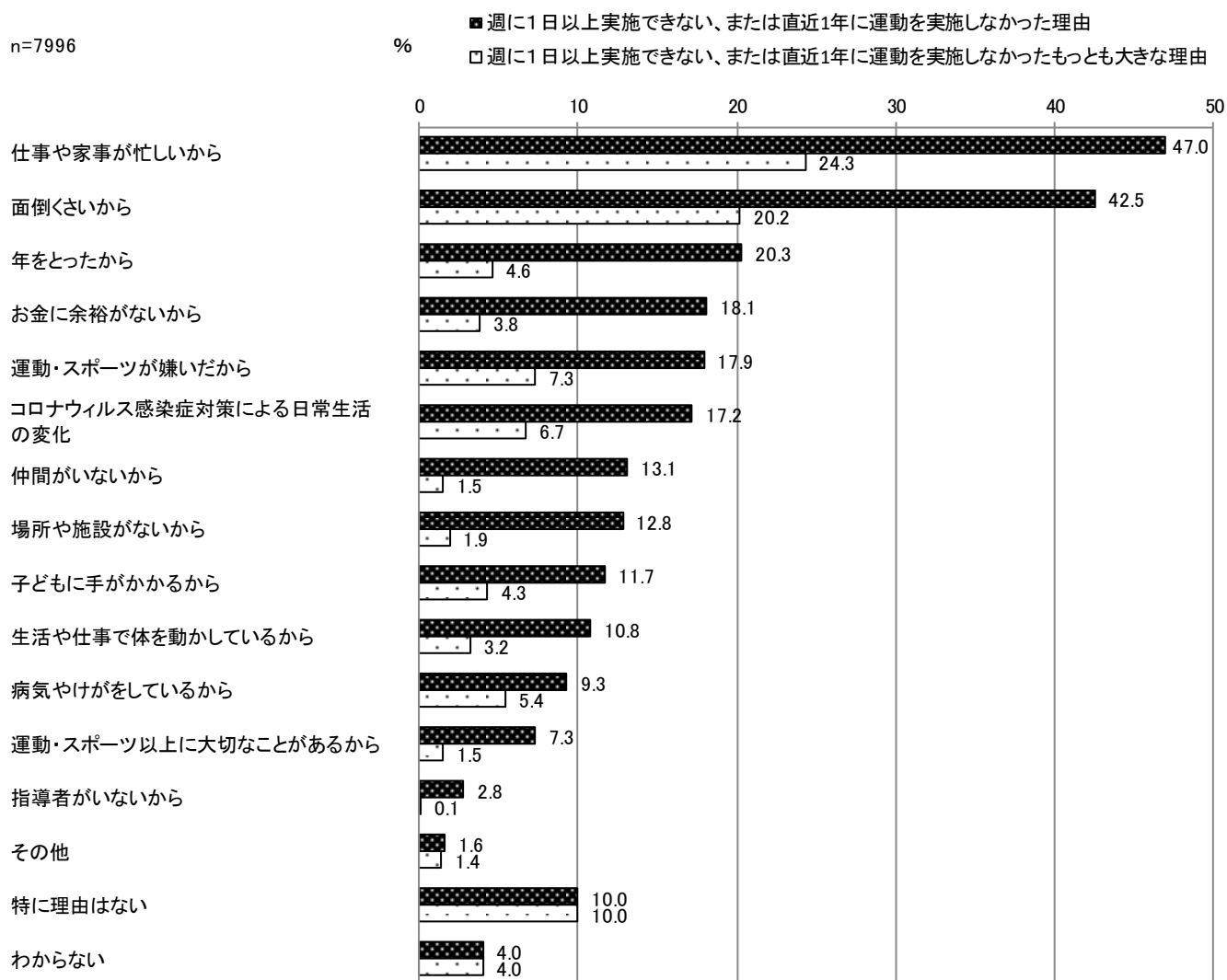


表 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因

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]

		仕事や家事が忙しいから	面倒くさいから	年をとったから	お金に余裕がないから	運動・スポーツが嫌いだから	コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化	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	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	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	%
	n =																	
全体	7996	47.0	42.5	20.3	18.1	17.9	17.2	13.1	12.8	11.7	10.8	9.3	7.3	2.8	1.6	10.0	4.0	
男性	3845	47.6	37.9	23.3	16.8	11.2	16.7	13.8	12.9	8.9	9.5	9.1	7.4	2.7	1.3	10.7	4.8	
女性	4151	46.4	46.6	17.6	19.4	24.2	17.7	12.4	12.7	14.4	11.9	9.5	7.2	2.8	2.0	9.3	3.3	
10代	176	38.6	51.7	0.6	13.6	27.8	16.5	19.9	26.1	0.6	4.0	5.1	15.9	3.4	3.4	8.5	8.0	
20代	1058	57.9	46.9	5.6	21.4	17.5	14.8	21.3	21.0	11.4	7.1	3.9	11.3	3.8	1.9	6.0	6.9	
30代	1365	63.7	44.0	9.5	20.0	16.0	17.0	14.5	15.5	32.8	8.7	6.2	7.7	2.6	1.9	5.8	4.1	
40代	1848	54.8	45.0	18.6	20.0	18.9	16.0	12.7	12.0	16.5	10.4	7.5	7.5	2.9	0.8	8.8	3.8	
50代	1530	46.0	43.3	23.8	20.7	17.3	17.2	10.3	10.0	3.1	13.2	10.3	6.5	2.5	1.6	11.5	3.2	
60代	1218	31.2	39.4	32.3	13.0	18.6	18.4	10.9	9.4	0.9	14.4	12.2	4.7	2.2	1.9	14.6	3.0	
70代	801	14.2	29.2	41.7	10.4	17.7	21.7	8.0	6.7	0.7	11.1	20.8	4.5	2.4	2.2	15.5	2.9	
男性10代	88	37.5	44.3	1.1	14.8	22.7	21.6	20.5	26.1	-	4.5	5.7	19.3	4.5	4.5	10.2	8.0	
男性20代	502	53.0	37.3	5.2	18.5	10.0	14.1	21.1	19.7	6.0	5.4	3.6	11.6	1.6	0.6	8.0	9.8	
男性30代	637	63.3	37.7	11.9	17.7	9.9	17.3	15.2	14.9	24.3	7.8	6.3	7.7	2.8	0.9	7.4	5.5	
男性40代	924	58.5	36.6	19.2	18.1	10.4	15.0	13.4	12.0	13.9	9.7	6.5	7.4	3.0	0.2	10.7	4.8	
男性50代	753	47.4	41.4	28.3	19.3	11.8	16.7	11.0	9.7	2.8	10.5	10.9	6.6	2.5	1.9	11.2	3.9	
男性60代	594	31.1	37.9	37.7	12.5	10.9	17.3	11.4	10.6	0.8	13.3	11.8	5.4	2.4	2.5	14.6	2.9	
男性70代	347	13.5	34.0	51.0	11.5	13.5	21.3	10.1	9.2	0.9	11.0	21.6	3.2	3.5	1.7	13.5	1.2	
女性10代	88	39.8	59.1	-	12.5	33.0	11.4	19.3	26.1	1.1	3.4	4.5	12.5	2.3	2.3	6.8	8.0	
女性20代	556	62.4	55.6	5.9	23.9	24.3	15.5	21.4	22.1	16.4	8.6	4.1	11.2	5.8	3.1	4.1	4.3	
女性30代	728	64.0	49.5	7.3	22.0	21.3	16.8	13.9	16.1	40.2	9.5	6.0	7.7	2.5	2.7	4.4	2.9	
女性40代	924	51.0	53.5	18.0	21.9	27.4	17.0	11.9	12.0	19.2	11.0	8.5	7.7	2.8	1.3	6.8	2.8	
女性50代	777	44.7	45.0	19.4	22.1	22.5	17.6	9.7	10.3	3.3	15.8	9.7	6.3	2.4	1.3	11.8	2.6	
女性60代	624	31.3	40.9	27.1	13.5	25.8	19.4	10.4	8.2	1.0	15.5	12.7	4.0	2.1	1.3	14.6	3.2	
女性70代	454	14.8	25.6	34.6	9.5	20.9	22.0	6.4	4.8	0.7	11.2	20.3	5.5	1.5	2.6	17.0	4.2	
東京23区・政令指定都市	1669	46.0	42.9	18.4	17.7	18.2	19.9	11.9	14.3	10.4	9.8	9.3	6.6	2.9	1.9	11.0	2.8	
東京都区部	603	46.6	44.9	17.9	16.7	19.6	22.2	13.8	15.3	9.6	7.1	8.8	6.8	3.3	2.0	9.8	4.6	
政令指定都市	1066	45.6	41.7	18.7	18.3	17.4	18.6	10.9	13.7	10.9	11.3	9.7	6.5	2.6	1.8	11.7	1.7	
大都市	2755	47.5	43.0	22.9	18.3	16.4	18.5	13.6	13.1	11.7	11.1	9.5	7.7	2.6	1.6	9.3	3.2	
小都市	2579	48.6	43.7	19.7	18.5	20.1	15.1	13.5	12.3	12.6	11.0	9.2	8.0	2.9	1.5	9.7	4.0	
町村	993	43.4	37.0	18.0	17.2	16.0	14.3	12.6	10.9	11.8	10.9	9.2	5.5	2.5	1.6	10.9	8.5	
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	4354	55.2	44.8	19.2	16.9	14.8	23.8	15.3	15.5	14.1	10.0	7.6	9.1	2.7	1.6	6.2	2.0	
運動しなかった・わからない	3642	37.3	39.6	21.7	19.6	21.7	9.3	10.5	9.6	8.9	11.7	11.3	5.2	2.8	1.6	14.5	6.5	

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＜複数回答＞を聞いたところ、「苦手だから」を挙げた者の割合が73.7%で最も高く、次いで「疲れるから」(65.1%)、「時間を取られるから」(36.4%)、「お金がかかるから」(19.8%)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」(40.7%)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、「人に見られたくないから」は10代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、「疲れるから」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=1689

%

■ 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

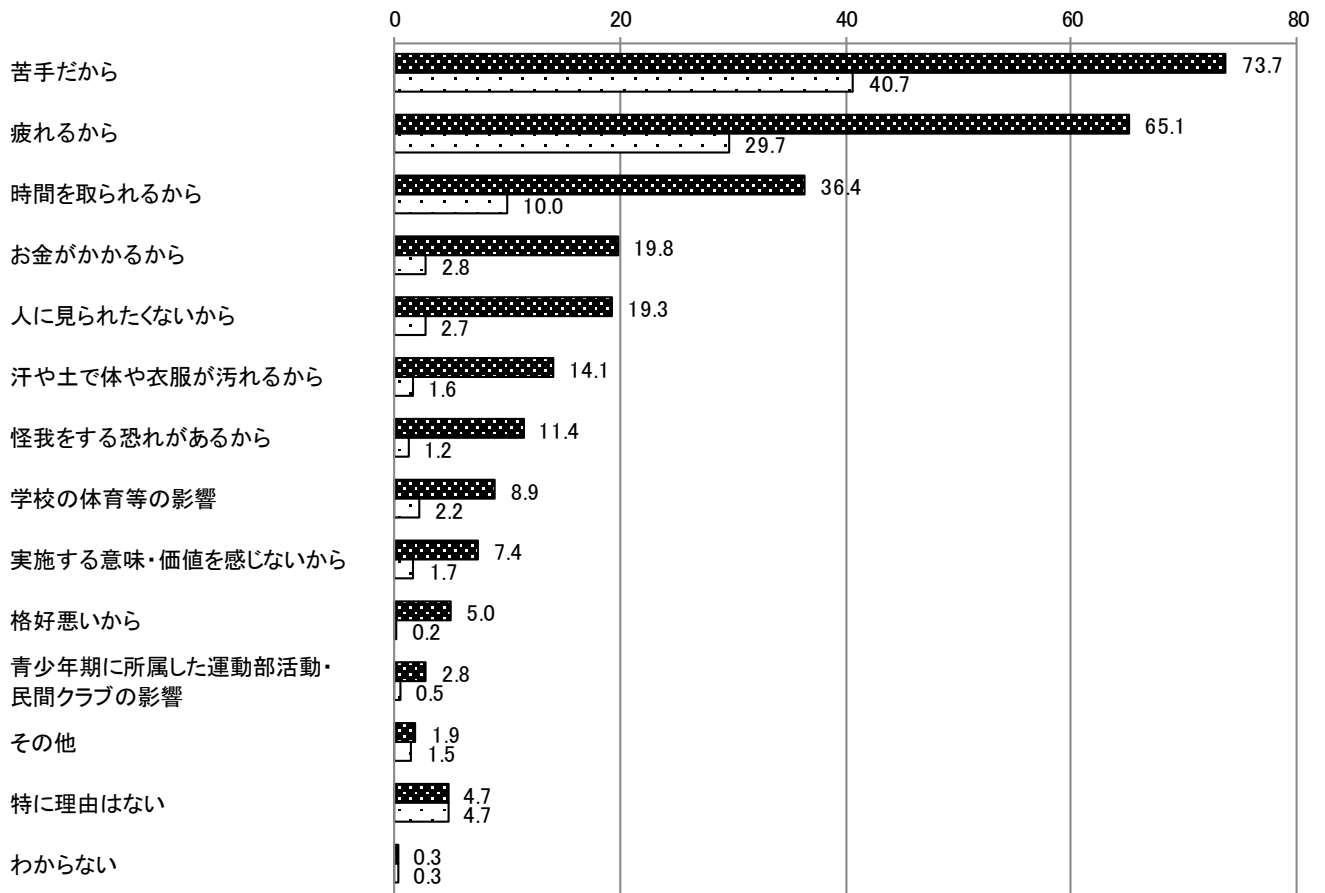


表 2-2-カ 運動・スポーツの実施阻害要因③運動・スポーツが嫌いな理由 (Q20)

<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	学校の体育等の影響	実施する意味・価値を感じないから	格好悪いから	青少年期に所属した運動部活動・民間クラブの影響	その他	特に理由はない	わからない
全体	1689	73.7	65.1	36.4	19.8	19.3	14.1	11.4	8.9	7.4	5.0	2.8	1.9	4.7	0.3
男性	507	64.9	68.0	43.6	20.3	20.9	15.8	13.6	11.8	12.4	5.9	5.3	2.2	4.3	0.4
女性	1182	77.4	63.9	33.2	19.6	18.6	13.4	10.5	7.6	5.2	4.7	1.8	1.8	4.9	0.3
10代	52	84.6	73.1	28.8	15.4	40.4	21.2	11.5	15.4	3.8	13.5	5.8	-	3.8	-
20代	215	72.6	81.4	41.9	26.5	28.8	20.9	13.5	18.1	11.6	10.2	7.0	1.4	2.3	0.9
30代	270	73.7	76.7	43.3	23.3	25.9	16.7	8.5	7.8	5.9	3.7	3.3	2.2	3.0	0.4
40代	388	74.0	73.2	37.1	20.1	20.6	15.2	10.1	7.5	6.7	3.9	1.5	2.8	1.8	0.3
50代	297	76.1	60.9	38.4	22.6	15.2	13.1	13.1	8.1	8.8	5.4	1.7	2.7	5.4	-
60代	274	71.5	48.9	30.7	14.6	10.9	10.2	9.9	6.6	6.2	2.9	2.6	1.1	6.2	-
70代	193	70.5	42.0	25.9	11.4	9.3	5.7	15.5	5.7	6.7	3.6	1.6	0.5	13.0	0.5
男性10代	17	76.5	82.4	35.3	17.6	47.1	47.1	17.6	11.8	5.9	23.5	5.9	-	5.9	-
男性20代	59	71.2	84.7	52.5	30.5	33.9	20.3	13.6	30.5	25.4	8.5	20.3	1.7	1.7	1.7
男性30代	82	51.2	69.5	52.4	20.7	23.2	12.2	11.0	12.2	7.3	3.7	4.9	2.4	1.2	-
男性40代	108	63.9	77.8	41.7	19.4	22.2	21.3	13.0	12.0	12.0	2.8	2.8	4.6	0.9	0.9
男性50代	97	70.1	64.9	48.5	22.7	17.5	16.5	15.5	7.2	12.4	7.2	2.1	3.1	3.1	-
男性60代	82	64.6	59.8	37.8	14.6	13.4	7.3	12.2	7.3	11.0	3.7	3.7	-	8.5	-
男性70代	62	67.7	45.2	29.0	16.1	11.3	8.1	16.1	6.5	11.3	8.1	3.2	-	12.9	-
女性10代	35	88.6	68.6	25.7	14.3	37.1	8.6	8.6	17.1	2.9	8.6	5.7	-	2.9	-
女性20代	156	73.1	80.1	37.8	25.0	26.9	21.2	13.5	13.5	6.4	10.9	1.9	1.3	2.6	0.6
女性30代	188	83.5	79.8	39.4	24.5	27.1	18.6	7.4	5.9	5.3	3.7	2.7	2.1	3.7	0.5
女性40代	280	77.9	71.4	35.4	20.4	20.0	12.9	8.9	5.7	4.6	4.3	1.1	2.1	2.1	-
女性50代	200	79.0	59.0	33.5	22.5	14.0	11.5	12.0	8.5	7.0	4.5	1.5	2.5	6.5	-
女性60代	192	74.5	44.3	27.6	14.6	9.9	11.5	8.9	6.3	4.2	2.6	2.1	1.6	5.2	-
女性70代	131	71.8	40.5	24.4	9.2	8.4	4.6	15.3	5.3	4.6	1.5	0.8	0.8	13.0	0.8
東京23区・政令指定都市	403	72.2	65.0	35.0	18.9	18.9	17.4	12.4	12.2	8.7	5.0	5.0	1.7	6.2	0.2
東京都区部	159	75.5	64.2	33.3	17.6	18.9	16.4	15.1	9.4	10.7	5.7	4.4	1.3	6.9	-
政令指定都市	244	70.1	65.6	36.1	19.7	18.9	18.0	10.7	13.9	7.4	4.5	5.3	2.0	5.7	0.4
大都市	572	71.2	64.7	38.5	19.4	18.5	14.3	10.3	8.4	8.0	4.9	2.4	1.9	5.1	0.2
小都市	545	78.0	65.5	36.3	20.2	20.4	12.3	11.9	7.9	6.6	5.7	2.0	2.2	3.1	0.4
町村	169	71.6	65.7	32.5	22.5	19.5	11.2	11.2	5.9	4.7	3.6	1.8	1.2	5.3	0.6
運動頻度 週に3日以上	252	71.8	67.5	41.3	16.7	18.7	16.3	13.5	11.5	6.3	5.2	4.0	2.0	5.2	-
運動頻度 週に1日～2日	323	71.5	63.2	35.0	16.7	23.8	13.9	10.8	9.3	6.2	5.9	3.1	2.8	3.7	0.3
運動頻度 週に1日未満	472	73.7	72.7	39.4	20.6	22.2	15.3	9.1	8.5	6.8	5.1	2.5	1.5	3.6	0.4
運動しなかった・わからない	642	75.4	59.7	32.9	22.1	15.1	12.5	12.6	7.9	8.9	4.5	2.5	1.7	5.9	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、「ウォーキング」(26.5%)、「トレーニング」(5.8%)、「体操」(5.2%)と続いており、何らかの運動・スポーツを始めた・再開した割合が53.0%（「あてはまるものはない」47.0%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、30代の順で高くなっている。

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。

(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=16358

%

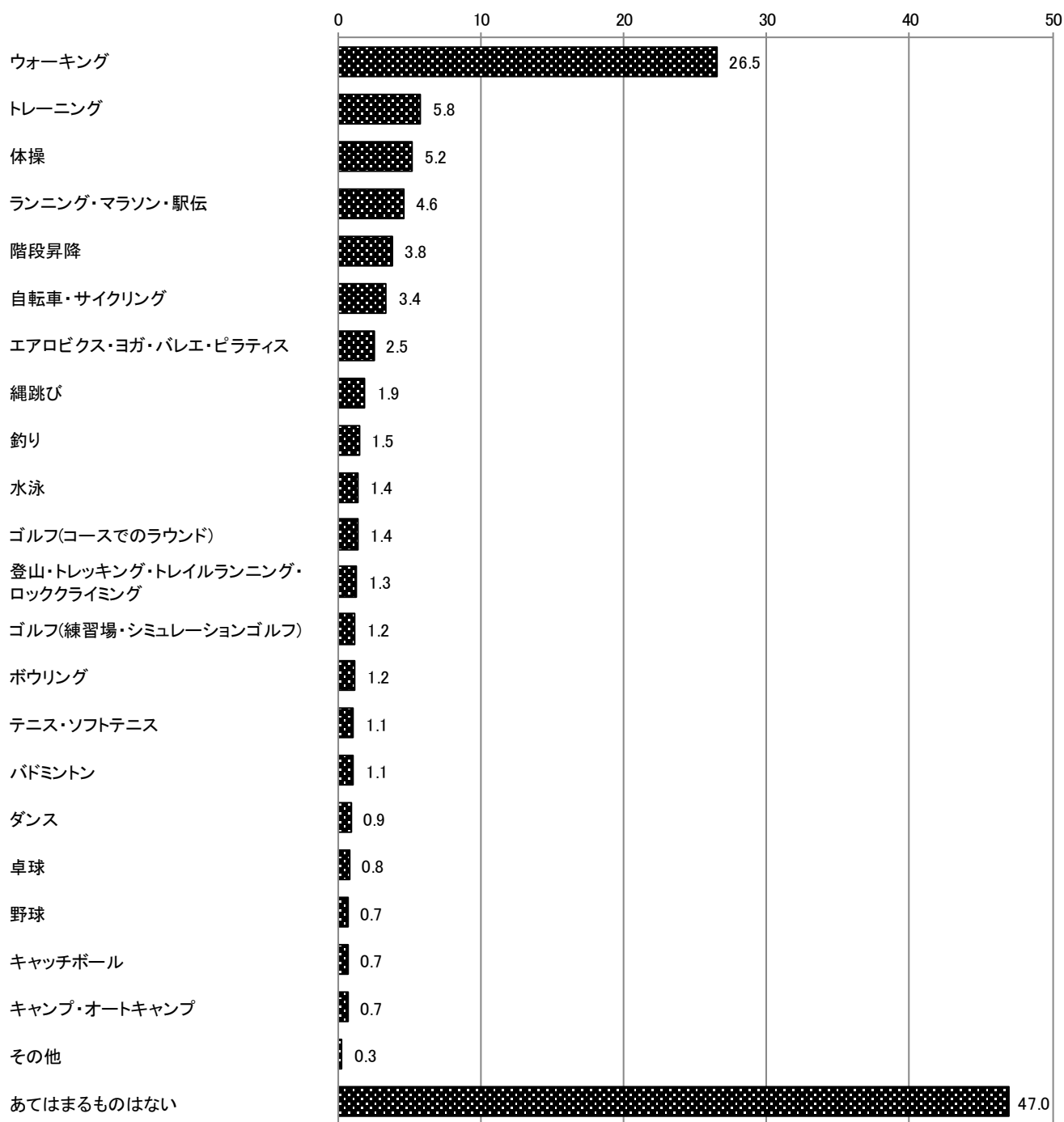


図 2-2-キ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位20位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

																									%
		ウォーキング	トレーニング	体操	ランニング・マラソン・駅伝	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	縄跳び	釣り	水泳	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・シミュレーションゴルフ）	ボウリング	テニス・ソフトテニス	バドミントン	ダンス	卓球	野球	キャッチボール	キャンプ・オートキャンプ	その他	あてはまるものはない	
n =																									
全体	16358	26.5	5.8	5.2	4.6	3.8	3.4	2.5	1.9	1.5	1.4	1.4	1.3	1.2	1.2	1.1	1.1	0.9	0.8	0.7	0.7	0.7	0.3	47.0	
男性	8347	24.3	5.8	2.8	6.5	3.7	4.3	0.6	1.6	2.3	1.4	2.4	1.4	1.8	1.4	1.3	1.0	0.3	0.8	1.2	0.9	0.9	0.1	48.4	
女性	8011	28.7	5.8	7.7	2.5	3.9	2.6	4.6	2.1	0.6	1.3	0.4	1.1	0.5	0.9	0.8	1.2	1.5	0.7	0.1	0.4	0.5	0.6	45.6	
10代	435	17.5	6.7	3.7	7.1	4.1	5.7	1.1	3.9	0.2	1.4	0.7	1.1	0.7	2.5	3.0	3.2	3.2	1.6	2.1	1.4	0.2	0.9	45.3	
20代	2222	23.5	9.2	3.5	9.1	5.4	3.5	3.1	2.9	2.1	1.8	1.3	1.6	2.5	1.7	1.6	2.1	1.4	1.4	1.8	1.5	1.3	0.5	38.9	
30代	2568	27.3	7.6	4.1	7.7	3.8	4.2	3.5	3.3	2.1	1.6	1.4	1.5	1.3	0.9	1.4	1.3	1.1	0.8	1.2	0.9	1.2	0.5	39.8	
40代	3107	27.0	6.2	5.2	6.0	2.8	3.7	3.1	2.5	1.9	1.3	1.1	1.4	1.0	1.3	0.9	1.7	0.9	0.8	0.4	0.8	0.6	0.3	44.1	
50代	2520	26.6	5.0	5.0	2.6	2.7	3.3	2.4	1.2	1.4	1.0	1.8	1.3	0.9	1.0	1.0	0.6	0.4	0.2	0.2	0.6	0.6	0.3	50.4	
60代	2793	30.3	3.7	6.2	1.7	4.0	3.0	2.0	0.7	0.9	1.3	2.0	1.1	1.2	1.1	0.7	0.4	0.5	0.6	0.2	0.1	0.5	0.3	50.6	
70代	2713	25.0	3.5	7.1	0.7	4.3	2.6	1.5	0.5	0.9	1.3	1.1	0.9	0.6	1.0	0.6	0.3	0.8	0.8	0.1	0.1	0.2	0.2	57.4	
男性10代	223	13.5	7.6	2.2	9.4	4.0	4.9	1.3	4.5	0.4	1.8	1.3	1.3	1.3	1.3	4.0	3.6	1.3	1.3	2.7	1.3	-	0.4	47.1	
男性20代	1143	19.4	8.8	1.9	12.3	6.3	4.2	0.4	2.4	2.6	2.1	2.3	2.2	3.4	1.9	2.1	1.8	0.5	1.5	3.6	1.8	1.7	0.1	40.2	
男性30代	1349	25.1	7.9	1.8	11.0	3.4	5.2	0.6	2.7	3.0	1.8	2.3	1.6	1.7	1.0	1.6	1.2	0.3	1.1	2.1	1.2	1.6	0.2	39.8	
男性40代	1619	24.2	6.7	2.5	8.2	2.4	4.6	0.9	2.2	3.0	1.5	2.0	1.3	1.6	1.7	1.1	1.4	0.6	0.9	0.7	1.1	0.9	0.1	45.2	
男性50代	1306	27.0	4.8	2.8	4.0	2.4	4.3	0.6	1.0	2.2	1.1	3.1	1.2	1.5	1.1	1.2	0.5	-	0.2	0.4	0.9	0.6	0.1	51.5	
男性60代	1418	28.6	2.9	3.5	2.6	3.7	3.7	0.4	0.6	1.6	0.7	3.3	1.5	1.8	1.4	0.8	0.4	0.3	0.6	0.4	0.3	0.6	0.1	52.2	
男性70代	1289	22.5	3.6	4.4	1.0	4.4	3.4	0.4	0.4	1.7	1.1	1.7	0.9	1.1	1.5	0.6	0.3	0.1	0.6	0.2	0.3	0.3	0.1	61.4	
女性10代	212	21.7	5.7	5.2	4.7	4.2	6.6	0.9	3.3	-	0.9	-	0.9	-	3.8	1.9	2.8	5.2	1.9	1.4	1.4	0.5	1.4	43.4	
女性20代	1079	27.9	9.5	5.1	5.7	4.4	2.8	5.9	3.3	1.5	1.5	0.3	0.9	1.5	1.4	1.1	2.3	2.4	1.3	-	1.1	0.7	0.9	37.4	
女性30代	1219	29.8	7.1	6.7	3.9	4.2	3.1	6.6	4.0	1.1	1.3	0.4	1.4	0.9	0.8	1.3	1.5	1.9	0.4	0.1	0.6	0.8	0.7	39.7	
女性40代	1488	30.1	5.7	8.1	3.6	3.3	2.8	5.4	3.0	0.7	1.1	0.1	1.4	0.3	0.9	0.7	2.0	1.3	0.7	-	0.4	0.4	0.5	42.9	
女性50代	1214	26.1	5.2	7.4	1.2	3.1	2.1	4.3	1.3	0.5	1.0	0.5	1.4	0.2	0.8	0.7	0.7	0.7	0.1	-	0.2	0.5	0.6	49.3	
女性60代	1375	31.9	4.5	9.0	0.7	4.2	2.2	3.7	0.8	0.1	1.9	0.7	0.8	0.6	0.7	0.7	0.5	0.7	0.6	-	-	0.4	0.4	48.9	
女性70代	1424	27.2	3.5	9.5	0.5	4.2	1.8	2.5	0.6	0.2	1.4	0.5	0.9	0.1	0.6	0.5	0.3	1.5	1.0	0.1	-	0.1	0.3	53.7	
東京23区・政令指定都市	3900	25.2	5.9	4.9	5.1	4.1	3.8	2.7	1.8	1.2	1.3	1.2	1.2	1.1	1.1	1.0	0.9	1.0	0.7	0.7	0.6	0.8	0.3	48.7	
東京都区部	1496	24.5	6.6	4.6	6.4	4.0	4.1	2.9	2.1	1.1	1.5	1.5	1.5	1.2	1.3	1.1	1.0	1.1	0.5	0.8	0.5	0.8	0.3	47.3	
政令指定都市	2404	25.5	5.5	5.1	4.2	4.1	3.6	2.6	1.7	1.3	1.2	1.1	1.0	1.1	0.9	0.9	0.9	1.0	0.8	0.6	0.6	0.8	0.3	49.6	
大都市	6264	26.6	5.3	5.2	4.6	3.5	3.8	2.3	1.9	1.6	1.5	1.5	1.3	1.4	1.2	1.3	1.0	1.0	0.8	0.6	0.6	0.8	0.2	47.3	
小都市	4750	27.3	6.4	5.1	4.5	4.0	2.9	2.5	1.8	1.5	1.3	1.3	1.3	1.0	1.3	0.9	1.4	0.8	0.7	0.7	0.8	0.5	0.5	45.7	
町村	1444	27.1	5.2	6.6	3.4	3.7	2.6	3.0	2.0	1.9	1.0	1.7	1.2	1.1	1.0	0.7	1.0	0.4	0.7	0.6	0.6	0.7	0.3	45.8	
運動頻度 週に3日以上	6180	27.6	6.4	6.2	4.4	5.1	4.1	2.8	1.7	1.1	1.5	0.8	1.3	0.9	1.0	0.9	0.9	0.9	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	48.8	
運動頻度 週に1日～2日	5824	25.5	6.9	5.1	5.3	3.5	3.3	2.7	2.1	1.4	1.2	1.4	1.3	1.2	1.3	1.2	1.2	0.9	0.8	0.7	0.6	0.6	0.2	46.0	
運動頻度 週に1日未満	4354	26.2	3.4	3.9	3.8	2.3	2.6	2.0	1.9	2.2	1.3	2.4	1.1	1.6	1.4	1.1	1.3	0.9	0.9	0.7	0.8	0.9	0.4	46.0	
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63.5%（「特に理由はない・なんとなく」33.5%+「わからない」3.0%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」（17.4%）、「家族に誘われた」（15.6%）と続き、「コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化」（11.9%）は3番目に高くなっている。

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」、「コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化」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10代・20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〕

n=8665

%

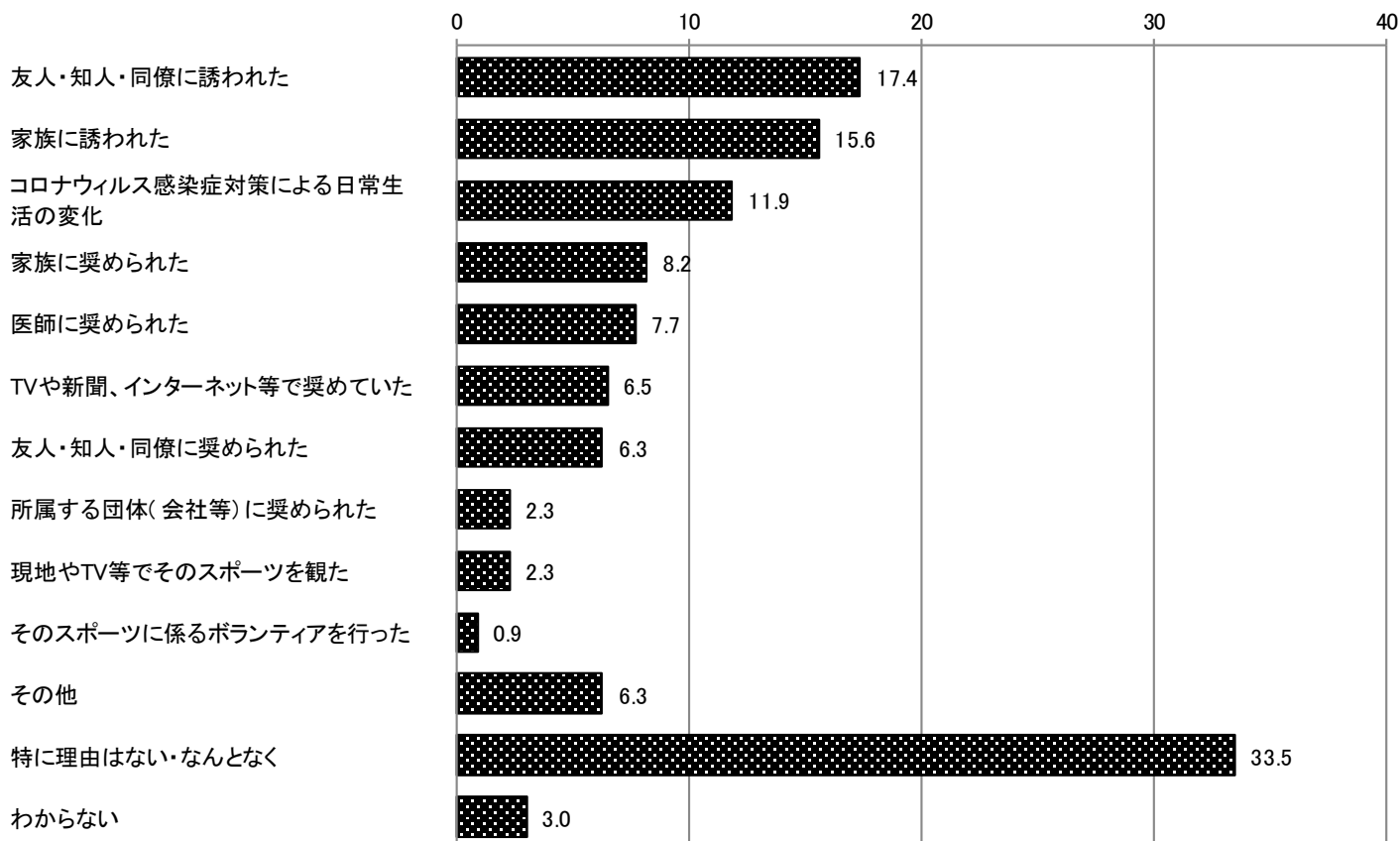


表 2-2-ク 初めて実施した・再開したきっかけ (Q15)

<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]

															%
		友人・知人・同僚に誘われた	家族に誘われた	コロナウィルス感染症対策による日常生活の変化	家族に奨められた	医師に奨められた	TVや新聞、インターネット等で奨めていた	友人・知人・同僚に奨められた	所属する団体（会社等）に奨められた	現地やTV等でそのスポーツを観た	そのスポーツに係るボランティアを行った	その他	特に理由はない・なんとなく	わからない	
n =															
全体	8665	17.4	15.6	11.9	8.2	7.7	6.5	6.3	2.3	2.3	0.9	6.3	33.5	3.0	
男性	4309	19.9	14.2	9.0	9.1	9.2	5.3	7.4	3.2	3.0	1.2	5.0	34.9	3.3	
女性	4356	15.0	17.0	14.8	7.4	6.2	7.7	5.1	1.5	1.5	0.6	7.5	32.1	2.6	
10代	238	27.7	16.0	13.9	9.7	3.8	8.0	10.5	7.1	3.4	2.5	5.5	25.6	3.8	
20代	1358	28.4	17.0	11.6	8.4	4.9	7.2	11.0	3.2	3.1	1.7	4.6	27.2	2.7	
30代	1547	18.7	18.9	11.9	8.7	3.4	6.1	6.3	2.1	2.7	0.9	7.4	33.0	2.5	
40代	1736	15.2	17.0	11.8	7.3	5.5	5.2	5.6	1.6	1.6	0.6	6.4	36.0	3.9	
50代	1249	12.3	14.1	10.6	6.4	8.1	6.1	4.2	2.0	2.1	0.4	6.2	37.1	4.2	
60代	1380	12.5	12.5	12.3	7.9	12.2	7.2	3.5	2.4	2.4	0.8	5.8	36.1	2.8	
70代	1157	15.6	12.4	13.0	10.9	15.0	7.5	6.4	1.8	1.7	0.6	7.2	32.3	1.1	
男性10代	118	33.1	12.7	12.7	13.6	5.9	11.0	13.6	9.3	5.1	4.2	3.4	22.0	5.1	
男性20代	683	34.8	15.4	9.1	9.4	6.3	7.3	15.2	5.1	5.0	2.8	3.5	26.1	2.0	
男性30代	812	23.0	17.4	9.1	8.5	4.2	4.4	7.4	3.2	3.4	1.1	5.2	34.4	2.8	
男性40代	887	17.2	15.4	7.7	8.2	6.8	4.1	6.2	1.9	1.9	0.8	5.1	37.8	5.0	
男性50代	633	14.2	11.1	8.5	7.0	9.8	3.9	5.7	2.4	2.4	0.6	4.6	40.1	4.7	
男性60代	678	11.8	11.2	9.6	8.6	14.6	5.8	3.2	3.2	2.8	0.9	5.6	36.6	3.1	
男性70代	498	14.1	13.3	9.8	13.5	18.3	6.2	5.4	2.2	2.4	0.6	6.8	36.7	1.0	
女性10代	120	22.5	19.2	15.0	5.8	1.7	5.0	7.5	5.0	1.7	0.8	7.5	29.2	2.5	
女性20代	675	21.9	18.7	14.2	7.4	3.4	7.1	6.8	1.3	1.2	0.6	5.8	28.4	3.3	
女性30代	735	13.9	20.7	15.0	8.8	2.6	8.0	5.0	1.0	1.9	0.7	9.9	31.6	2.2	
女性40代	849	13.1	18.6	16.1	6.2	4.1	6.4	4.9	1.3	1.2	0.5	7.8	34.2	2.8	
女性50代	616	10.4	17.2	12.8	5.8	6.3	8.3	2.8	1.6	1.8	0.2	7.8	33.9	3.6	
女性60代	702	13.2	13.8	15.0	7.3	10.0	8.5	3.7	1.6	2.0	0.7	6.0	35.6	2.6	
女性70代	659	16.7	11.8	15.3	9.0	12.4	8.5	7.1	1.5	1.2	0.6	7.4	29.0	1.2	
東京23区・政令指定都市	2001	16.5	14.7	15.3	8.0	8.3	7.5	6.9	1.8	3.1	1.0	6.8	31.7	2.1	
東京都区部	789	17.9	12.3	17.6	8.0	6.6	8.0	7.9	1.9	3.9	1.8	5.4	32.3	2.3	
政令指定都市	1212	15.7	16.3	13.8	8.0	9.5	7.3	6.3	1.7	2.6	0.5	7.8	31.3	2.0	
大都市	3304	17.6	15.7	11.4	8.9	8.2	6.7	6.4	2.5	2.1	0.8	6.1	33.5	3.0	
小都市	2578	18.3	16.1	10.4	7.8	6.6	5.8	5.7	2.7	2.2	0.9	5.6	34.2	3.5	
町村	782	16.1	15.5	10.5	7.3	7.3	5.4	5.8	1.7	0.9	0.9	7.7	35.9	3.3	
運動頻度 週に3日以上	3166	14.7	13.6	13.3	8.5	9.6	7.7	6.3	2.9	2.8	1.2	7.6	34.7	2.9	
運動頻度 週に1日～2日	3147	18.2	15.7	13.3	9.4	7.3	6.9	7.1	2.0	2.6	0.7	6.2	31.0	2.7	
運動頻度 週に1日未満	2352	20.1	18.0	8.2	6.3	5.7	4.4	5.1	2.0	1.2	0.7	4.6	35.2	3.3	
運動しなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

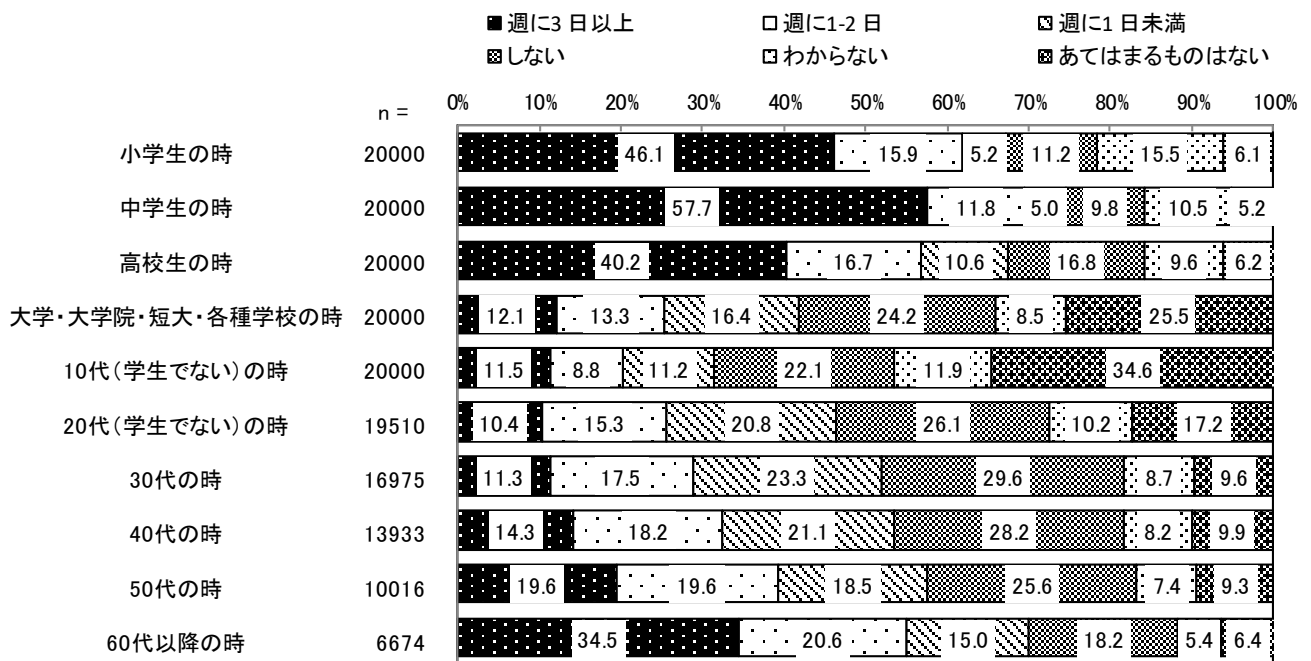
ケ 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況

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69.5%（「週に3日以上」57.7%＋「週に1日以上」11.8%）、次いで「小学生の時」（62.0%）、「高校生の時」（56.9%）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43.9%で最も高く、次いで「旅行・観光（日帰り含む）」（32.4%）、「読書」（25.2%）、「ショッピング」（24.6%）、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」（24.4%）の順となっている。

性別に見ると、「ショッピング」、「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）

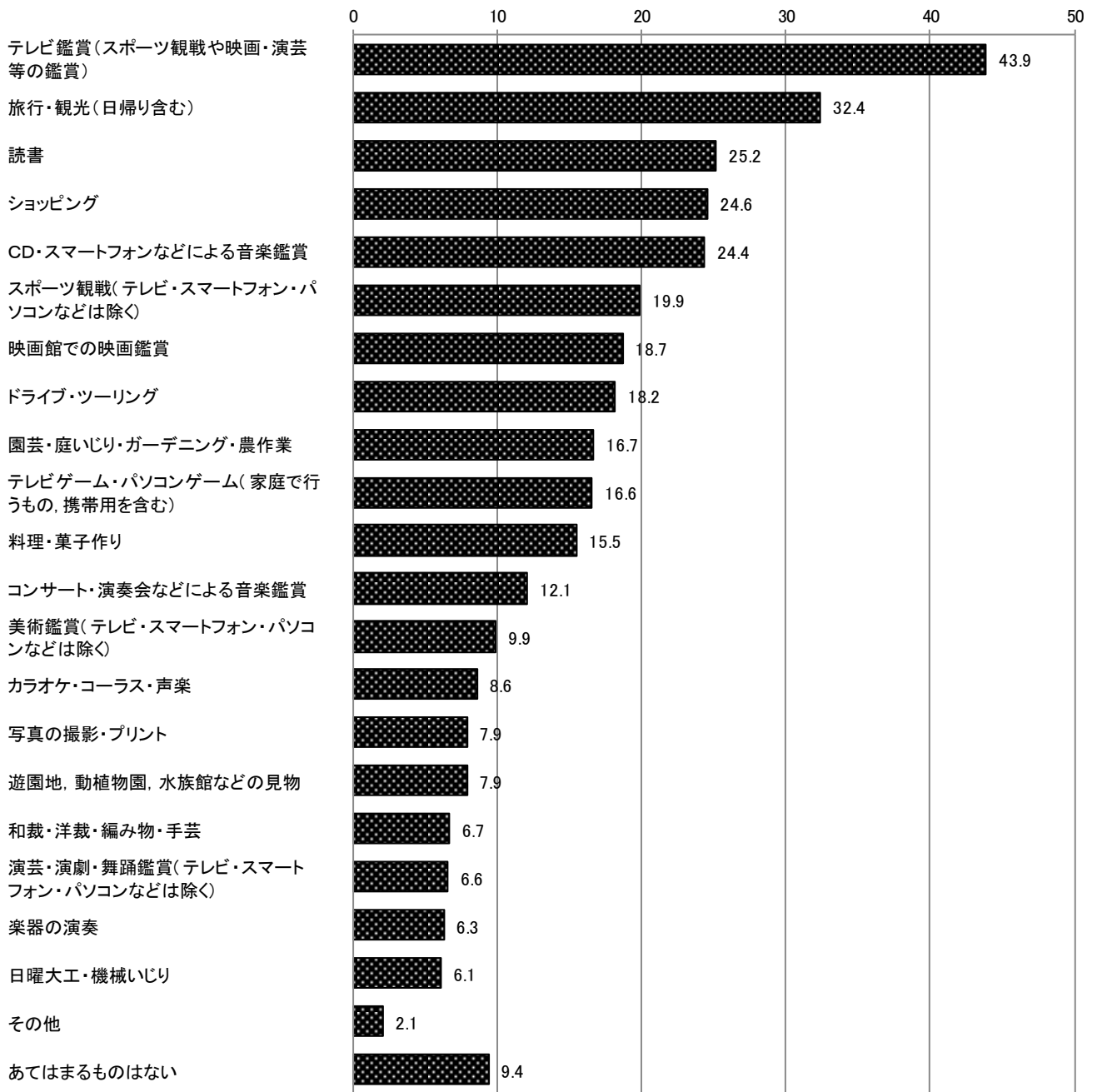
図 2-2-コ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽 上位 20 位抜粋 (Q22)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

%



[基数：回答者全員]

																								%
		あてはまるものはない	その他	日曜大工・機械いじり	楽器の演奏	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	遊園地・動植物園・水族館などの見物	写真の撮影・プリント	カラオケ・コーラス・声楽	美術鑑賞（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	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）	園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	ドライブ・ツーリング	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）	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	ショッピング	読書	旅行・観光（日帰り含む）	テレビ鑑賞（スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞）	
n =																								
全体	20000	43.9	32.4	25.2	24.6	24.4	19.9	18.7	18.2	16.7	16.6	15.5	12.1	9.9	8.6	7.9	7.9	6.7	6.6	6.3	6.1	2.1	9.4	
男性	9958	44.3	30.0	23.1	18.3	23.9	28.1	16.5	24.0	14.3	18.7	7.4	8.4	8.1	7.8	8.2	6.1	0.5	4.9	6.3	10.6	2.2	9.6	
女性	10042	43.6	34.9	27.3	30.8	25.0	11.8	20.9	12.5	19.0	14.4	23.5	15.8	11.6	9.4	7.5	9.7	12.8	8.3	6.3	1.7	2.1	9.3	
10代	490	35.7	17.3	20.4	25.1	47.3	22.2	23.9	12.2	2.7	27.3	16.7	14.3	5.1	20.0	9.0	9.6	3.7	6.5	9.2	1.0	1.6	9.6	
20代	2535	39.4	31.2	20.1	25.8	35.2	23.0	24.5	17.7	2.8	24.3	17.8	12.7	7.1	16.2	10.1	12.1	3.0	7.5	7.1	2.2	1.4	9.2	
30代	3042	40.6	28.9	22.6	25.6	28.6	21.5	17.7	17.6	7.1	24.4	19.1	9.9	7.6	9.8	8.3	12.7	4.4	4.8	6.0	4.6	1.7	10.0	
40代	3917	39.6	25.4	22.7	25.2	25.9	18.8	17.8	18.0	11.0	19.9	14.9	11.2	7.4	6.4	5.8	8.7	5.4	6.0	5.1	5.7	2.0	11.8	
50代	3342	45.2	28.0	23.3	24.4	24.9	19.8	18.6	20.9	14.3	12.4	12.3	11.2	8.9	5.8	5.1	5.3	6.6	6.0	5.3	5.9	2.1	10.3	
60代	3492	49.2	39.7	29.6	23.8	18.0	18.2	18.8	19.6	24.8	9.1	14.4	13.2	12.9	4.6	7.3	5.2	8.9	7.5	6.7	8.0	2.7	8.6	
70代	3182	50.2	44.2	32.4	22.7	13.1	18.9	15.4	16.0	39.6	9.5	15.3	14.2	15.6	9.8	11.4	4.4	11.5	8.2	7.5	10.1	2.9	6.2	
男性10代	252	32.1	17.1	20.2	14.3	40.9	28.6	21.4	13.9	2.4	34.1	9.5	10.3	4.8	16.3	6.7	6.7	0.8	5.2	7.5	1.6	2.4	11.5	
男性20代	1297	35.5	27.9	21.2	16.4	30.5	33.5	22.4	19.7	2.5	27.8	9.4	8.6	6.6	14.0	6.9	9.3	1.5	6.1	7.1	3.7	1.5	10.4	
男性30代	1555	35.8	24.6	22.0	17.0	24.6	31.6	16.7	20.8	6.3	29.3	9.7	6.8	8.0	8.8	5.1	9.0	0.8	3.6	5.9	8.0	1.6	9.3	
男性40代	1996	39.4	22.7	19.3	18.9	23.5	25.6	15.2	23.4	10.0	22.6	7.5	7.0	5.3	5.4	5.6	7.0	0.4	4.2	5.5	9.0	2.0	11.9	
男性50代	1685	47.5	26.0	19.4	17.6	25.3	27.7	15.8	28.7	11.1	12.6	4.7	7.0	7.1	4.6	6.4	4.0	0.3	4.3	5.8	9.5	2.0	10.9	
男性60代	1710	51.9	37.7	27.3	18.7	20.9	25.6	16.9	27.7	22.6	9.1	7.3	9.8	10.1	4.4	9.8	4.3	0.1	5.1	6.3	14.4	2.5	8.2	
男性70代	1463	57.3	45.1	30.6	21.5	16.7	26.5	12.8	23.9	35.1	9.8	6.1	11.3	13.1	10.7	16.3	3.6	0.3	6.6	7.3	20.0	3.4	5.5	
女性10代	238	39.5	17.6	20.6	36.6	54.2	15.5	26.5	10.5	2.9	20.2	24.4	18.5	5.5	23.9	11.3	12.6	6.7	8.0	10.9	0.4	0.8	7.6	
女性20代	1238	43.6	34.7	18.9	35.5	40.2	12.0	26.7	15.6	3.0	20.7	26.6	16.9	7.7	18.6	13.5	15.2	4.5	8.9	7.0	0.7	1.3	7.9	
女性30代	1487	45.5	33.4	23.3	34.6	32.8	10.9	18.8	14.1	7.9	19.2	28.9	13.2	7.3	10.8	11.6	16.5	8.1	6.1	6.0	1.1	1.9	10.8	
女性40代	1921	39.9	28.2	26.3	31.8	28.4	11.8	20.6	12.4	12.0	17.1	22.5	15.7	9.6	7.4	6.0	10.6	10.6	7.9	4.7	2.2	1.9	11.8	
女性50代	1657	42.8	30.1	27.3	31.2	24.4	11.8	21.5	13.0	17.6	12.3	20.0	15.4	10.7	6.9	3.8	6.6	13.0	7.7	4.9	2.3	2.2	9.7	
女性60代	1782	46.6	41.8	31.9	28.7	15.2	11.1	20.6	11.7	26.9	9.1	21.2	16.6	15.7	4.7	5.0	6.1	17.3	9.7	7.1	1.8	2.9	8.9	
女性70代	1719	44.2	43.5	33.9	23.7	10.1	12.4	17.7	9.4	43.5	9.3	23.2	16.7	17.7	9.1	7.2	5.1	21.0	9.5	7.6	1.6	2.4	6.7	
東京23区・政令指定都市	4614	47.1	35.5	29.1	24.8	25.8	21.7	21.4	14.6	14.5	16.9	16.3	14.8	12.9	8.3	7.8	8.7	6.5	8.5	6.9	4.9	2.4	8.5	
東京都区部	1736	43.2	34.8	28.3	22.8	25.2	20.7	25.6	11.8	12.3	15.8	16.5	15.7	14.3	9.0	7.1	9.1	5.0	10.1	6.5	4.0	2.3	10.1	
政令指定都市	2878	49.5	35.9	29.5	26.0	26.2	22.3	18.9	16.3	15.8	17.7	16.1	14.2	12.0	7.9	8.2	8.4	7.5	7.5	7.1	5.5	2.5	7.5	
大都市	7423	45.3	35.0	25.8	24.3	24.3	22.4	19.3	18.9	16.8	16.3	15.1	12.3	10.7	9.5	8.5	8.1	6.3	7.1	6.6	6.2	2.2	7.9	
小都市	5979	41.6	28.9	22.7	25.3	24.5	16.9	17.5	19.8	17.6	17.1	16.0	10.8	7.7	8.0	7.6	7.4	7.4	5.3	5.9	6.7	1.9	10.5	
町村	1984	38.5	26.1	21.3	22.9	21.5	15.7	14.2	19.0	18.5	15.0	13.4	9.2	6.1	7.7	6.6	6.9	6.3	4.5	4.6	7.0	1.9	14.4	
運動頻度 週に3日以上	6180	46.7	37.0	29.7	25.3	24.3	22.4	20.5	18.5	22.2	15.5	18.2	14.1	12.9	9.4	9.6	8.0	8.1	8.3	7.7	7.6	2.5	5.7	
運動頻度 週に1日～2日	5824	46.8	36.2	27.7	26.4	26.4	24.1	21.2	20.3	17.0	17.8	16.3	13.3	11.1	10.1	8.6	9.0	6.6	7.7	6.7	6.2	2.2	5.2	
運動頻度 週に1日未満	4354	44.4	32.5	22.6	26.2	27.8	19.4	19.1	20.5	12.9	19.5	15.5	11.1	8.0	9.0	7.8	9.5	5.8	5.2	5.7	5.9	1.7	8.1	
運動しなかった・わからない	3642	33.9	18.5	16.4	18.3	17.5	9.7	11.3	11.4	11.3	12.8	9.4	8.1	5.0	4.4	3.8	4.0	5.3	3.6	3.8	3.7	1.9	24.2	

(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 83.5%（「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」37.6%＋「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」6.1%＋「定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した」15.6%＋「不定期で実施した」24.2%）、運動・スポーツを実施していない割合は 16.5%（「現在運動・スポーツはしていないが、6 ヶ月以内に始めようと思っている」3.4%＋「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」13.1%）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」は女性の割合が高くなっている。

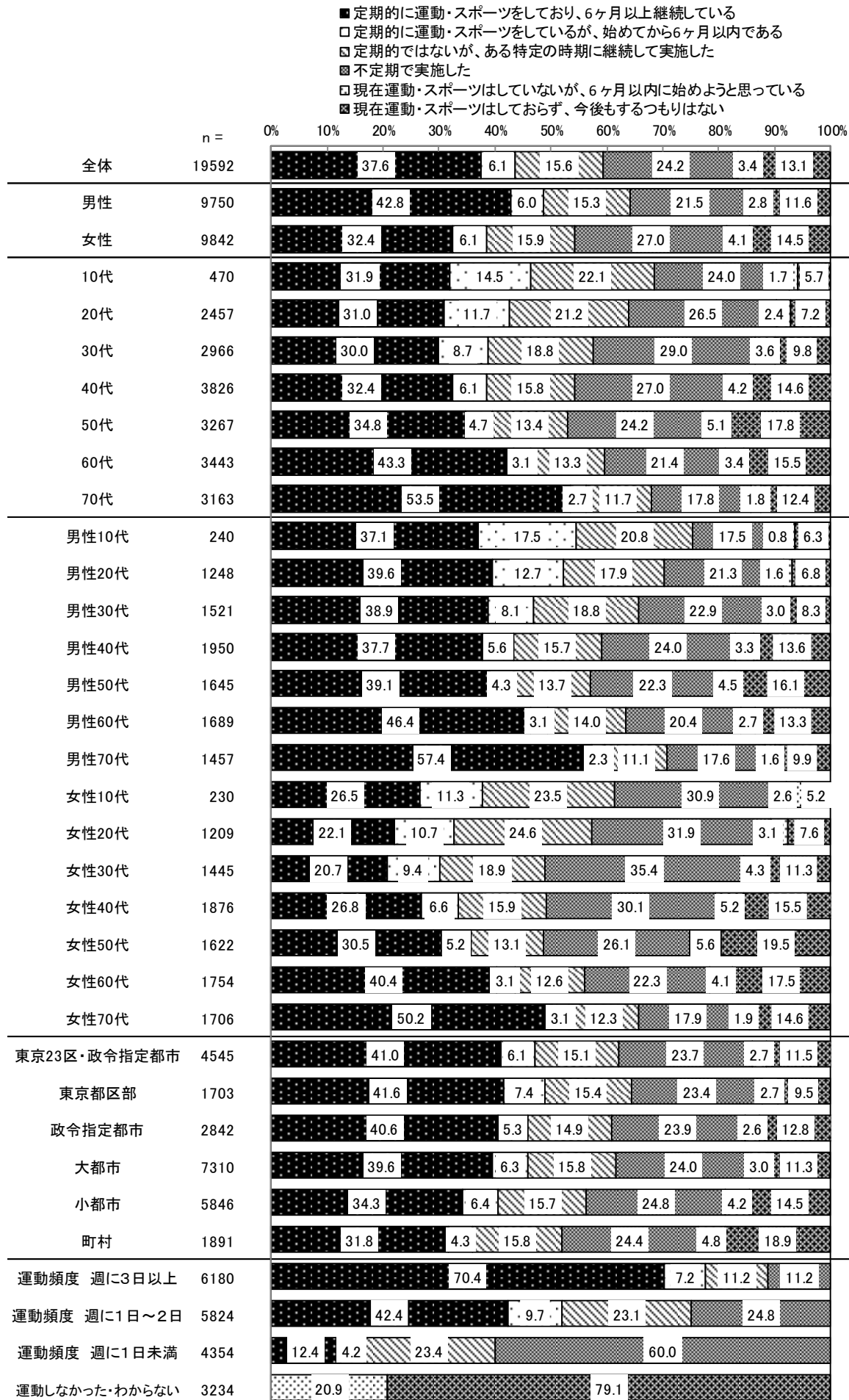
年代別に見ると、運動・スポーツをしている割合は 10～30 代で高く、50 代で低くなっている。

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 70.4%、週に 1 日～2 日実施者で 42.4%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25.3%、休日では31.9%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）」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「午前中（9：00～12：00）」と「昼間（12：00～15：00）」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代で割合が高くなっている。

運動頻度別に見ると、平日では「早朝（5：00～9：00）」は週に3日以上実施者で割合が高くなっている。

（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]

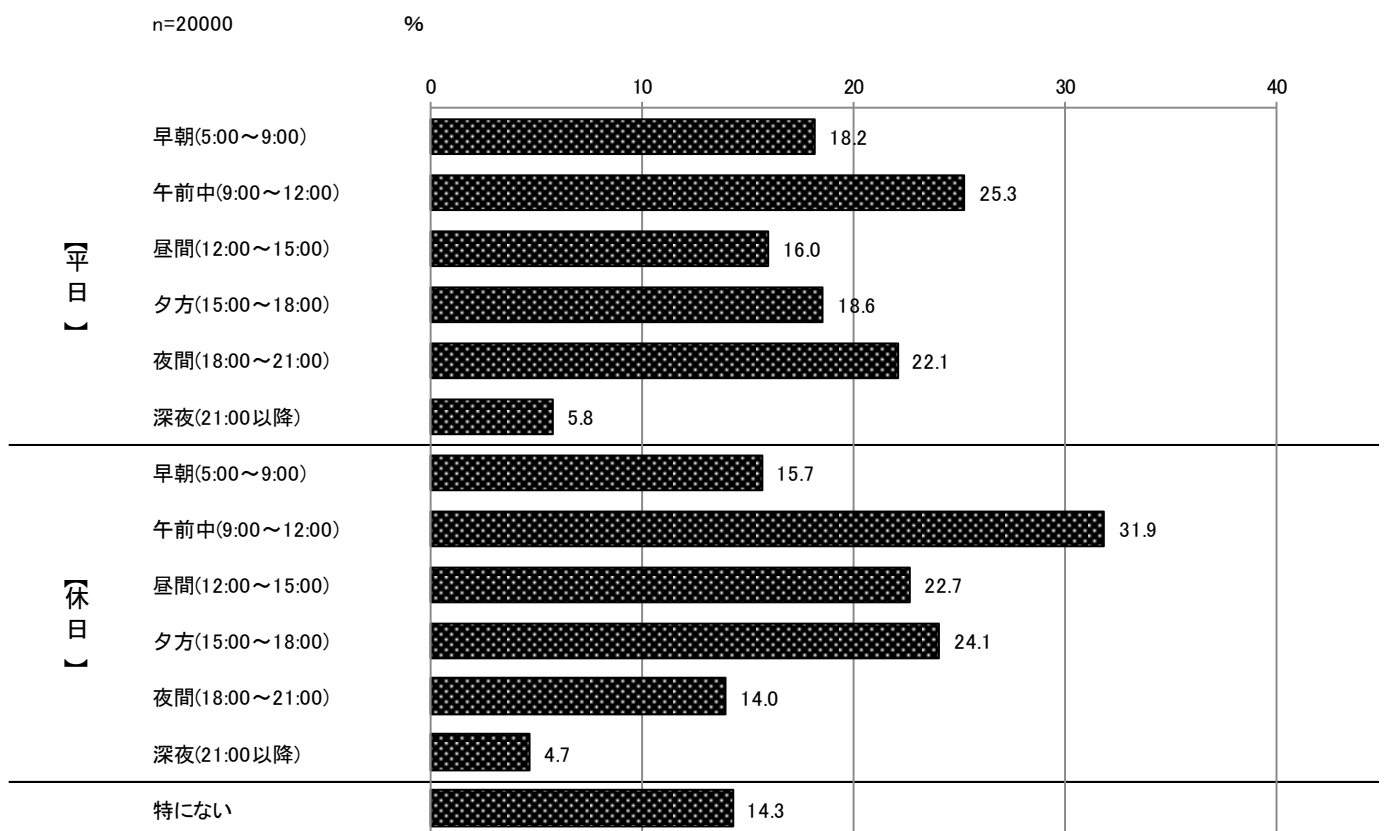


表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯（Q12）

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	平日						休日						特 に な い
		早 朝 （ 5 ： 0 0 ～ 9 ： 0 0 ）	午 前 中 （ 9 ： 0 0 ～ 1 2 ： 0 0 ）	昼 間 （ 1 2 ： 0 0 ～ 1 5 ： 0 0 ）	夕 方 （ 1 5 ： 0 0 ～ 1 8 ： 0 0 ）	夜 間 （ 1 8 ： 0 0 ～ 2 1 ： 0 0 ）	深 夜 （ 2 1 ： 0 0 以 降 ）	早 朝 （ 5 ： 0 0 ～ 9 ： 0 0 ）	午 前 中 （ 9 ： 0 0 ～ 1 2 ： 0 0 ）	昼 間 （ 1 2 ： 0 0 ～ 1 5 ： 0 0 ）	夕 方 （ 1 5 ： 0 0 ～ 1 8 ： 0 0 ）	夜 間 （ 1 8 ： 0 0 ～ 2 1 ： 0 0 ）	深 夜 （ 2 1 ： 0 0 以 降 ）	
全体	20000	18.2	25.3	16.0	18.6	22.1	5.8	15.7	31.9	22.7	24.1	14.0	4.7	14.3
男性	9958	21.1	20.7	14.0	17.5	24.3	6.8	18.9	32.5	23.1	24.7	15.1	5.3	14.1
女性	10042	15.3	29.8	17.9	19.7	19.8	4.8	12.5	31.3	22.2	23.5	12.9	4.1	14.5
10代	490	17.1	17.1	14.9	37.3	29.8	7.3	15.9	25.1	21.6	35.9	25.3	9.6	12.4
20代	2535	15.6	18.3	12.1	21.7	36.5	10.6	13.8	33.3	25.5	31.2	25.8	8.4	11.0
30代	3042	17.2	21.0	13.4	16.8	30.5	10.7	16.7	36.6	25.5	27.5	19.0	8.5	12.1
40代	3917	18.9	16.8	11.3	15.1	28.3	7.9	17.4	29.4	20.8	22.2	17.4	6.0	16.2
50代	3342	18.9	20.6	12.3	15.2	22.6	4.6	16.4	30.6	20.2	20.8	12.3	3.2	17.7
60代	3492	20.1	32.6	19.3	19.5	11.7	1.4	15.8	30.6	22.0	22.0	7.2	1.3	14.9
70代	3182	17.4	43.3	27.6	21.7	4.5	0.7	13.4	33.3	23.5	21.2	3.4	0.9	12.9
男性10代	252	17.1	15.9	16.3	36.1	29.4	8.7	14.7	25.8	24.2	35.3	24.6	11.5	13.1
男性20代	1297	17.5	16.0	10.0	20.2	35.9	11.1	15.5	32.2	24.6	29.9	25.9	8.6	12.0
男性30代	1555	19.2	14.0	10.2	14.4	35.4	13.2	20.2	34.3	24.1	27.2	21.5	9.8	12.0
男性40代	1996	21.0	12.4	9.3	13.0	31.1	9.8	20.3	30.3	21.2	23.3	18.8	7.0	15.7
男性50代	1685	22.8	14.6	9.6	12.4	24.6	5.2	20.7	31.7	20.5	20.6	12.6	3.7	18.4
男性60代	1710	24.2	26.8	17.0	20.0	13.5	1.2	19.4	31.0	23.2	24.0	7.5	1.2	14.4
男性70代	1463	21.2	44.0	29.5	24.0	4.4	0.4	16.9	37.5	26.2	23.0	4.0	0.7	10.7
女性10代	238	17.2	18.5	13.4	38.7	30.3	5.9	17.2	24.4	18.9	36.6	26.1	7.6	11.8
女性20代	1238	13.7	20.8	14.4	23.2	37.2	10.0	12.1	34.4	26.4	32.5	25.7	8.1	10.0
女性30代	1487	15.1	28.2	16.8	19.4	25.3	8.1	13.0	39.0	26.9	27.9	16.5	7.1	12.1
女性40代	1921	16.8	21.4	13.3	17.3	25.4	6.0	14.4	28.5	20.2	21.1	15.9	4.9	16.7
女性50代	1657	14.8	26.8	15.0	18.0	20.5	3.9	12.0	29.4	19.9	21.1	11.9	2.7	17.0
女性60代	1782	16.2	38.2	21.5	19.0	10.0	1.6	12.3	30.2	20.9	20.1	6.8	1.4	15.3
女性70代	1719	14.3	42.7	25.9	19.8	4.6	0.9	10.5	29.7	21.2	19.7	3.0	1.1	14.8
東京23区・政令指定都市	4614	18.6	26.8	17.7	18.4	22.3	7.1	15.8	33.3	26.4	25.2	13.9	5.4	13.7
東京都区部	1736	20.4	25.5	18.1	17.9	23.4	9.4	15.9	32.1	26.7	26.1	15.7	7.3	12.8
政令指定都市	2878	17.4	27.6	17.5	18.8	21.6	5.7	15.7	34.1	26.2	24.7	12.9	4.3	14.1
大都市	7423	18.9	26.6	17.1	19.1	21.2	6.0	16.3	32.7	23.4	24.7	14.0	4.8	12.6
小都市	5979	17.2	23.8	14.1	18.1	23.6	5.0	14.9	31.4	20.5	23.0	14.5	4.0	15.1
町村	1984	17.4	21.5	13.1	18.2	20.3	4.7	15.7	27.1	17.5	22.2	12.9	4.3	20.2
運動頻度 週に3日以上	6180	28.3	33.1	20.3	25.0	20.5	5.5	20.8	34.5	23.7	27.5	14.6	4.9	4.5
運動頻度 週に1日～2日	5824	17.3	29.2	19.2	20.9	26.6	6.2	16.1	37.0	27.4	28.5	16.1	4.8	4.3
運動頻度 週に1日未満	4354	12.8	21.9	14.4	16.7	26.6	6.5	14.0	35.4	25.9	26.0	16.3	5.1	9.9
運動しなかった・わからない	3642	8.6	9.7	5.2	6.1	12.1	4.9	8.5	15.2	9.3	8.8	7.1	3.6	52.3

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68.7%（「今後始めてみたい運動やスポーツはない」21.6%+「わからない」9.7%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～30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29.2%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、男性は「ランニング・マラソン・駅伝」、「自転車・サイクリング」で割合が高くなっている。

年代別に見ると、「ランニング・マラソン・駅伝」は20代・30代で割合が高く、「バドミントン」は10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」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]

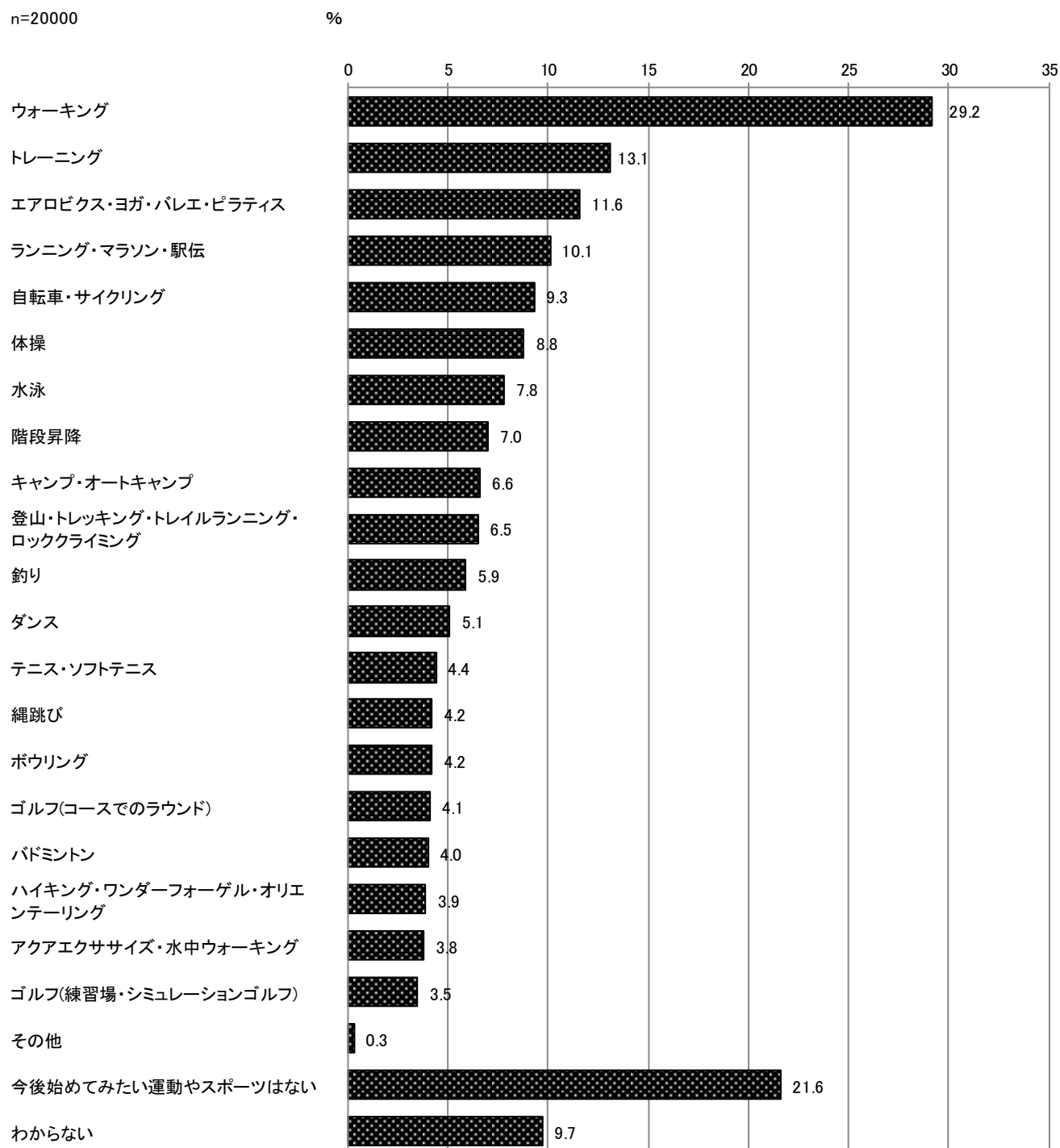


表 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q23)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	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	自転車・サイクリング	体操	水泳	階段昇降	キャンプ・オートキャンプ	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	釣り	ダンス	テニス・ソフトテニス	縄跳び	ボウリング	ゴルフ（コースでのラウンド）	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	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	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	29.2	13.1	11.6	10.1	9.3	8.8	7.8	7.0	6.6	6.5	5.9	5.1	4.4	4.2	4.2	4.1	4.0	3.9	3.8	3.5	0.3	21.6	9.7
男性	9958	24.6	13.1	3.6	12.2	12.6	4.9	7.6	6.2	8.1	7.8	8.9	2.3	4.2	3.7	5.2	6.1	3.1	3.9	2.2	4.9	0.3	22.0	10.2
女性	10042	33.7	13.1	19.6	8.0	6.1	12.6	8.1	7.9	5.1	5.2	3.0	7.8	4.5	4.7	3.3	2.1	4.8	3.8	5.4	2.0	0.3	21.2	9.2
10代	490	19.2	13.3	9.8	10.8	11.4	5.5	9.6	5.1	6.3	6.3	7.3	9.2	5.5	7.3	7.3	4.3	11.4	2.9	2.0	3.5	0.4	12.7	11.4
20代	2535	23.1	16.0	14.4	16.1	10.8	7.7	11.7	6.0	9.1	6.9	7.3	8.9	6.9	6.0	5.0	6.4	7.9	2.9	3.4	5.7	-	11.4	9.6
30代	3042	28.6	17.5	16.6	16.5	9.8	8.9	11.0	6.7	9.6	8.9	6.5	7.0	6.6	4.9	3.7	5.1	6.0	3.7	4.2	4.4	0.5	13.5	9.1
40代	3917	30.6	15.1	14.2	12.6	10.3	8.7	7.8	6.3	7.9	8.1	6.3	4.4	4.7	4.3	3.7	3.5	3.9	3.6	3.9	3.3	0.2	18.3	11.4
50代	3342	30.6	13.1	11.9	7.9	9.2	8.0	6.5	6.4	6.9	6.6	5.9	4.1	4.0	3.1	4.5	4.3	3.1	4.8	4.3	3.6	0.2	21.5	11.1
60代	3492	31.8	10.9	8.6	5.8	9.1	9.6	6.1	7.7	4.6	5.2	5.2	3.5	3.2	3.4	4.2	3.8	1.5	4.4	4.0	2.5	0.2	27.5	8.9
70代	3182	29.8	6.7	4.8	3.0	6.6	10.0	4.7	9.3	2.2	3.1	4.4	3.0	1.3	3.3	4.1	2.4	1.3	3.6	3.3	1.9	0.3	36.3	7.4
男性10代	252	14.7	12.3	4.8	7.9	10.7	2.8	8.3	4.0	6.3	6.3	8.7	4.0	4.8	4.4	7.1	7.1	10.3	2.0	0.4	5.2	0.4	13.5	14.3
男性20代	1297	15.8	12.8	3.6	15.0	13.3	4.2	10.0	5.5	10.3	7.1	8.6	4.1	7.1	4.6	5.8	8.6	7.0	2.9	1.9	6.9	-	13.4	11.5
男性30代	1555	21.8	16.7	4.1	18.1	12.7	3.5	10.5	4.9	10.2	10.7	9.8	2.7	6.6	3.9	4.4	6.9	4.4	3.5	1.9	6.0	0.5	14.5	9.8
男性40代	1996	24.5	15.1	3.9	15.0	13.5	4.1	7.5	5.4	9.0	9.5	8.6	1.9	4.0	3.5	4.7	5.0	2.1	3.1	2.0	4.5	0.1	20.3	11.8
男性50代	1685	26.8	12.5	3.4	10.7	12.3	3.9	6.2	5.3	9.1	7.7	9.3	1.7	2.9	2.6	5.6	6.4	2.4	5.0	2.4	4.8	0.3	22.4	12.0
男性60代	1710	29.9	13.4	3.8	9.6	13.3	7.3	6.7	6.8	7.1	7.0	8.5	1.8	3.5	3.5	5.0	6.1	1.2	4.9	2.9	4.0	0.2	26.4	7.7
男性70代	1463	28.3	7.7	2.2	4.9	10.4	6.9	4.7	9.8	3.1	4.3	8.3	1.9	1.9	4.2	5.3	4.2	1.6	4.4	2.7	3.6	0.4	35.6	7.3
女性10代	238	23.9	14.3	15.1	13.9	12.2	8.4	10.9	6.3	6.3	6.3	5.9	14.7	6.3	10.5	7.6	1.3	12.6	3.8	3.8	1.7	0.4	11.8	8.4
女性20代	1238	30.7	19.4	25.8	17.2	8.3	11.4	13.5	6.5	7.8	6.7	5.9	13.9	6.8	7.4	4.3	4.0	8.8	3.0	5.0	4.4	0.1	9.4	7.6
女性30代	1487	35.8	18.3	29.8	14.7	6.7	14.5	11.4	8.5	8.9	7.0	3.1	11.6	6.7	6.1	3.0	3.1	7.6	4.0	6.6	2.8	0.5	12.5	8.3
女性40代	1921	37.0	15.0	24.8	10.1	6.9	13.4	8.1	7.2	6.8	6.7	4.0	7.1	5.5	5.2	2.7	1.9	5.8	4.1	5.9	2.0	0.3	16.2	11.0
女性50代	1657	34.5	13.7	20.5	4.9	5.9	12.3	6.7	7.5	4.6	5.6	2.4	6.6	5.1	3.7	3.3	2.1	3.9	4.7	6.3	2.3	0.2	20.6	10.2
女性60代	1782	33.7	8.4	13.1	2.2	5.0	11.8	5.6	8.6	2.1	3.5	1.9	5.2	2.8	3.3	3.5	1.6	1.9	3.9	5.0	1.2	0.2	28.6	10.0
女性70代	1719	31.1	5.9	7.0	1.3	3.4	12.6	4.7	8.9	1.3	2.1	1.1	4.0	0.8	2.6	3.1	0.9	1.1	3.0	3.7	0.4	0.3	36.8	7.6
東京23区・政令指定都市	4614	27.4	13.6	12.1	10.5	9.1	8.9	8.8	7.2	6.3	7.1	5.8	5.4	4.7	4.6	4.1	4.6	4.0	4.3	4.8	3.8	0.2	22.3	8.9
東京都区部	1736	26.9	13.5	13.1	11.3	9.7	8.3	9.3	6.3	6.9	7.8	5.5	5.8	5.1	4.3	3.5	5.4	3.5	4.6	3.9	4.4	0.3	21.0	9.4
政令指定都市	2878	27.7	13.6	11.5	10.0	8.7	9.3	8.5	7.8	5.9	6.7	5.9	5.1	4.5	4.7	4.4	4.1	4.3	4.1	5.4	3.4	0.2	23.0	8.6
大都市	7423	28.8	13.0	10.9	10.3	9.5	8.8	8.0	7.4	6.8	6.5	6.1	5.0	4.4	4.1	4.4	4.5	4.0	3.8	3.3	3.6	0.3	21.7	9.0
小都市	5979	30.5	13.1	12.2	10.2	9.2	8.7	7.6	6.8	6.9	6.3	5.8	5.2	4.2	4.1	4.3	3.5	4.1	3.9	3.9	3.3	0.2	20.8	9.9
町村	1984	30.6	12.6	11.2	8.3	9.4	8.7	5.5	5.8	5.8	5.6	5.7	4.5	3.9	3.7	4.0	3.7	3.4	2.9	3.2	2.9	0.3	22.0	13.7
運動頻度 週に3日以上	6180	23.9	12.2	11.4	9.5	9.6	9.3	8.0	8.1	6.3	6.6	5.6	5.7	3.6	4.5	4.4	3.8	3.5	4.5	4.0	3.3	0.4	23.8	7.9
運動頻度 週に1日～2日	5824	27.6	15.4	13.7	11.5	11.6	9.8	9.3	7.7	7.7	8.3	7.0	6.0	5.3	4.9	4.7	5.0	4.3	4.6	4.8	4.0	0.2	16.3	7.8
運動頻度 週に1日未満	4354	36.2	16.0	13.7	13.2	10.0	9.2	8.8	7.1	8.8	7.8	7.5	5.4	5.8	4.6	5.1	5.6	5.6	4.2	4.2	4.7	0.3	13.9	8.9
運動しなかった・わからない	3642	32.1	7.5	6.3	5.0	4.4	5.8	3.9	4.0	2.7	1.8	2.9	2.2	2.6	1.8	2.3	1.4	2.2	1.2	1.5	1.4	0.1	35.5	16.7

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 47.3%（「大いに増えると思う」10.9%＋「ある程度増えると思う」36.4%）、「増えるとは思わない」とする割合は 34.9%（「あまり増えるとは思わない」22.9%＋「まったく増えるとは思わない」12.0%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

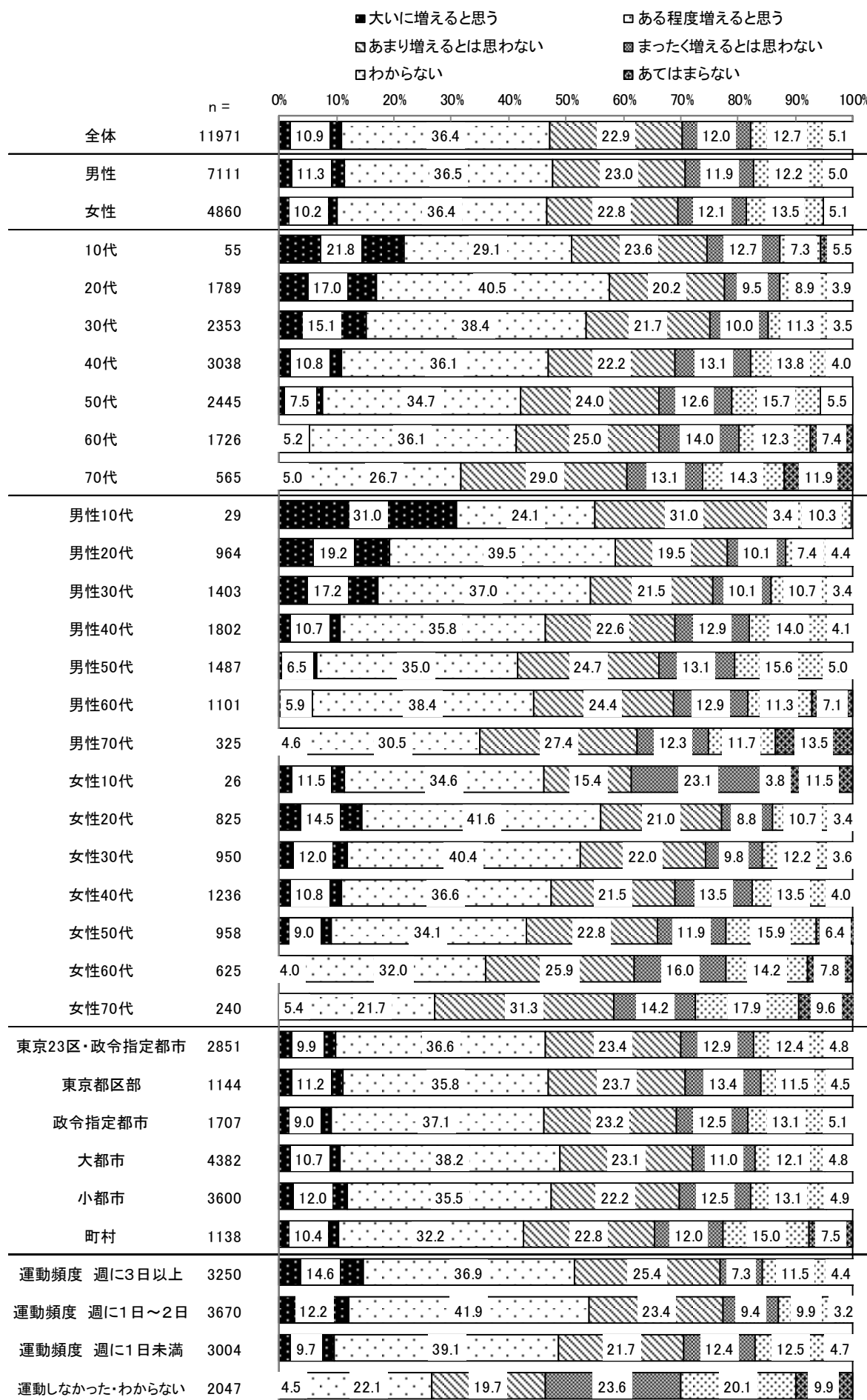
年代別に見ると、職場の取組があれば「増えると思う」とする割合は 10～30 代の若年層で 5 割を超えている。

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」とする割合が最も高くなっている。

（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）

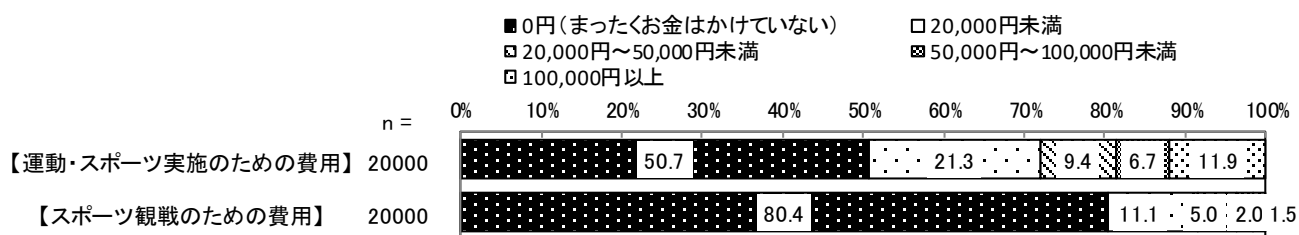
1年間あたりの運動・スポーツにかかる費用を聞いたところ、運動・スポーツ実施のための費用、スポーツ観戦のための費用いずれも「0円（まったくお金はかけていない）」が最も高くなっている。

（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 42,266 円、1年間あたりのスポーツ観戦にかかる費用は平均で 7,357 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」(78.9%)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21.1%（「見なかった」78.9%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66.8%（「見なかった」33.2%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9.9%と最も高く、次いで「Jリーグ(J1、J2、J3)」(3.9%)、「高校野球」(3.0%)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」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。

「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)」を挙げる者の割合が40.2%と最も高く、次いで「高校野球」(29.9%)、「マラソン、駅伝」(29.7%)、「サッカー日本代表」(25.9%)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)」、「サッカー日本代表」、「ゴルフ」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」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]

n=20000

%

■ 直接現地で

□ テレビやインターネットで

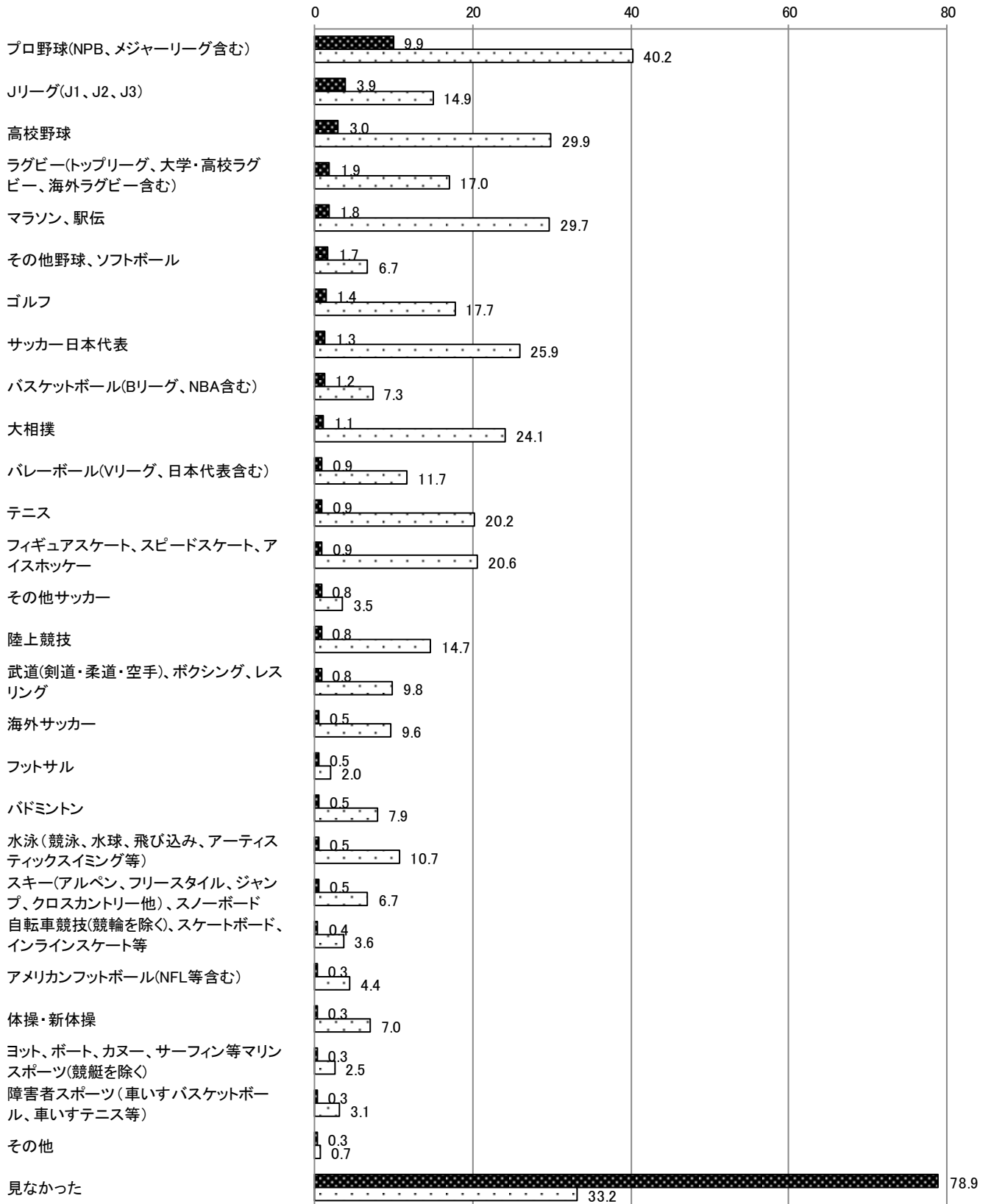


表 3-1-1 この一年間に観戦したスポーツ種目【直接現地で】 上位 20 位抜粋 (Q25)

＜複数選択可＞

[基数：回答者全員]

																									%
		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	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）	マラソン、駅伝	その他野球、ソフトボール	ゴルフ	サッカー日本代表	バスケットボール（Bリーグ、NBA含む）	大相撲	バレーボール（Vリーグ、日本代表含む）	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	その他サッカー	陸上競技	武道（剣道・柔道・空手）、ボクシング、レスリング	海外サッカー	フットサル	バドミントン	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）	ボード	スキー（アルペン、フリースタイル、ジャンプ、クロスカントリー他）、スノー	その他	見なかった
n =																									
全体	20000	9.9	3.9	3.0	1.9	1.8	1.7	1.4	1.3	1.2	1.1	0.9	0.9	0.9	0.8	0.8	0.8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.3	78.9	
男性	9958	13.2	5.5	4.3	2.5	2.2	2.3	2.2	2.0	1.4	1.5	0.9	1.0	0.7	1.0	1.1	1.2	0.8	0.7	0.5	0.5	0.7	0.5	73.8	
女性	10042	6.7	2.4	1.6	1.2	1.4	1.0	0.5	0.7	1.0	0.8	0.8	0.7	1.2	0.6	0.5	0.5	0.2	0.3	0.4	0.4	0.3	0.2	83.9	
10代	490	13.1	6.1	6.9	1.2	2.7	2.2	0.8	2.7	2.7	0.6	3.1	1.2	1.2	1.4	1.8	1.0	1.8	1.0	1.2	1.0	0.6	0.4	70.4	
20代	2535	17.0	6.0	5.1	2.1	1.6	3.0	0.7	3.1	2.4	1.1	1.6	1.2	0.9	0.9	1.1	1.4	1.5	1.0	0.9	0.6	0.7	0.2	69.2	
30代	3042	11.1	5.1	2.8	2.0	1.4	2.0	0.8	1.7	1.4	0.7	0.9	0.6	0.6	0.8	0.6	1.0	0.9	0.9	0.4	0.5	0.5	0.4	78.0	
40代	3917	9.2	4.1	2.5	1.7	1.7	1.5	0.8	0.9	1.1	0.9	0.7	0.7	0.7	1.0	0.9	1.1	0.3	0.4	0.3	0.4	0.4	0.5	79.0	
50代	3342	8.5	3.4	2.7	2.4	2.0	1.3	1.4	0.7	1.0	0.8	0.8	1.1	1.1	0.7	0.7	0.5	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.5	80.0	
60代	3492	8.0	2.8	2.2	2.1	1.7	0.9	2.1	1.0	0.7	1.4	0.6	0.7	1.1	0.5	0.7	0.4	0.2	0.2	0.4	0.3	0.5	0.3	82.1	
70代	3182	7.1	2.3	2.5	1.2	2.1	1.5	2.3	0.9	0.6	1.9	0.5	0.8	1.1	0.7	0.8	0.7	0.2	0.3	0.3	0.6	0.4	0.2	83.8	
男性10代	252	16.7	8.7	8.3	1.6	2.0	3.2	1.2	4.4	3.2	0.4	2.4	1.2	0.8	1.6	1.6	0.8	2.4	0.8	1.2	1.2	0.4	0.4	65.1	
男性20代	1297	23.3	8.1	7.5	2.7	1.9	4.3	1.0	4.8	2.7	1.5	1.8	1.9	0.9	1.3	1.5	1.7	2.5	1.4	1.2	0.7	0.8	0.2	61.9	
男性30代	1555	14.6	6.8	4.3	2.3	1.7	2.8	1.4	2.6	1.4	1.1	1.1	0.8	0.5	1.0	0.8	1.5	1.2	1.3	0.6	0.7	0.8	0.3	72.6	
男性40代	1996	12.1	5.5	3.5	2.1	1.9	1.5	1.4	1.5	1.3	1.2	0.8	0.9	0.4	1.1	1.1	1.4	0.5	0.4	0.3	0.5	0.5	0.6	75.2	
男性50代	1685	11.0	5.0	3.7	3.0	2.5	1.9	2.1	1.2	1.2	1.2	0.8	1.2	0.7	0.9	1.1	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.8	75.7	
男性60代	1710	10.5	3.9	3.0	3.4	2.2	1.5	3.5	0.8	0.7	1.9	0.5	0.7	0.5	0.7	0.8	0.7	0.1	0.4	0.4	0.2	0.8	0.5	77.5	
男性70代	1463	9.2	3.7	4.2	1.8	2.9	2.5	4.0	1.4	1.0	2.1	0.7	0.8	1.1	1.0	1.6	1.2	0.3	0.4	0.4	0.5	0.7	0.3	78.5	
女性10代	238	9.2	3.4	5.5	0.8	3.4	1.3	0.4	0.8	2.1	0.8	3.8	1.3	1.7	1.3	2.1	1.3	1.3	1.3	1.3	0.8	0.8	0.4	76.1	
女性20代	1238	10.3	3.9	2.7	1.5	1.4	1.7	0.4	1.4	2.0	0.6	1.5	0.4	0.8	0.5	0.8	1.1	0.4	0.6	0.6	0.4	0.6	0.1	76.8	
女性30代	1487	7.4	3.4	1.3	1.7	1.1	1.1	0.2	0.9	1.4	0.3	0.7	0.4	0.7	0.5	0.3	0.5	0.5	0.4	0.2	0.3	0.3	0.5	83.7	
女性40代	1921	6.3	2.7	1.5	1.2	1.5	1.6	0.2	0.3	0.9	0.6	0.7	0.5	0.9	0.9	0.7	0.8	-	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	82.9	
女性50代	1657	6.0	1.8	1.6	1.7	1.4	0.7	0.6	0.3	0.8	0.4	0.8	1.0	1.5	0.4	0.4	0.4	-	0.1	0.3	0.2	0.1	0.2	84.3	
女性60代	1782	5.7	1.8	1.4	0.8	1.2	0.4	0.7	1.1	0.7	0.9	0.7	0.8	1.7	0.3	0.6	0.2	0.2	0.1	0.4	0.3	0.3	0.1	86.5	
女性70代	1719	5.3	1.0	1.0	0.7	1.5	0.7	0.9	0.5	0.2	1.8	0.3	0.9	1.1	0.5	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.7	0.1	0.1	88.3	
東京23区・政令指定都市	4614	12.5	4.7	2.6	2.5	2.1	1.6	1.5	1.5	1.4	1.6	1.0	1.0	1.2	0.8	0.7	0.8	0.8	0.6	0.5	0.6	0.6	0.4	75.9	
東京都区部	1736	12.2	4.1	2.6	2.9	2.2	1.8	1.3	2.5	1.3	2.2	1.2	1.2	1.4	1.0	0.9	1.3	1.2	0.7	0.7	0.6	0.7	0.4	75.7	
政令指定都市	2878	12.8	5.0	2.5	2.3	2.1	1.5	1.6	0.8	1.4	1.3	0.9	0.9	1.1	0.6	0.7	0.6	0.5	0.5	0.3	0.6	0.5	0.4	76.0	
大都市	7423	11.3	4.5	3.3	2.0	1.8	1.8	1.7	1.5	1.3	1.1	0.8	1.1	1.0	0.8	0.8	0.7	0.5	0.6	0.5	0.4	0.5	0.4	76.8	
小都市	5979	7.6	3.2	3.2	1.6	1.7	1.7	1.0	1.2	1.1	1.0	0.8	0.6	0.8	0.9	0.9	0.9	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.2	81.6	
町村	1984	5.7	2.2	2.2	1.1	1.0	1.2	0.8	0.8	0.8	0.4	1.0	0.6	0.5	0.4	0.5	1.1	0.3	0.2	0.3	0.1	0.3	0.4	85.5	
運動頻度 週に3日以上	6180	11.1	4.0	3.6	2.3	2.4	2.1	1.7	1.7	1.3	1.4	1.2	1.2	1.4	1.2	1.3	1.0	0.8	0.7	0.6	0.8	0.7	0.4	76.5	
運動頻度 週に1日～2日	5824	12.3	5.4	3.8	2.1	2.2	2.1	1.8	1.8	1.6	1.2	0.9	1.0	0.9	0.8	0.9	1.0	0.6	0.6	0.5	0.4	0.5	0.4	74.0	
運動頻度 週に1日未満	4354	10.0	3.9	2.6	1.8	1.3	1.4	1.3	1.0	1.1	1.0	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4	78.4	
運動しなかった・わからない	3642	4.2	1.3	1.0	0.7	0.5	0.6	0.1	0.4	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.2	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	91.3	

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]

		プロ野球（NPB、メジャーリーグ含む）	高校野球	マラソン、駅伝	サッカー日本代表	大相撲	フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	テニス	ゴルフ	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）	Jリーグ（J1、J2、J3）	陸上競技	バレーボール（Vリーグ、日本代表含む）	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）	武道（剣道・柔道・空手）、ボクシング、レスリング	海外サッカー	バドミントン	バスケットボール（Bリーグ、NBA含む）	体操・新体操	その他野球、ソフトボール	スキー（アルペン、フリースタイル、ジャンプ、クロスカントリー他）、スノーボード	その他	見なかった
全体	20000	40.2	29.9	29.7	25.9	24.1	20.6	20.2	17.7	17.0	14.9	14.7	11.7	10.7	9.8	9.6	7.9	7.3	7.0	6.7	6.7	0.7	33.2
男性	9958	52.0	36.1	32.0	34.0	29.8	15.7	21.6	24.9	21.5	21.2	17.6	11.3	10.9	14.3	15.1	9.1	9.2	6.7	9.7	8.6	1.1	26.0
女性	10042	28.5	23.8	27.5	17.8	18.5	25.5	18.8	10.6	12.5	8.6	11.8	12.1	10.6	5.3	4.2	6.7	5.4	7.2	3.8	4.8	0.4	40.3
10代	490	33.3	30.6	13.3	22.0	6.5	7.8	6.9	3.7	8.8	14.3	8.2	15.7	7.3	3.9	9.2	6.7	8.0	2.9	6.3	2.7	0.4	40.8
20代	2535	37.1	29.7	16.0	23.8	9.5	9.9	10.3	7.7	12.8	14.6	8.0	11.1	5.2	5.1	11.8	4.5	8.7	3.1	6.1	3.6	0.3	36.5
30代	3042	35.3	25.7	17.9	25.2	14.4	11.2	12.9	10.1	12.9	14.1	7.9	8.5	6.2	6.5	10.8	3.8	6.8	3.5	5.6	3.2	0.5	39.1
40代	3917	36.2	26.3	21.5	24.0	17.9	15.1	14.8	12.7	15.1	13.9	10.5	9.4	7.6	9.1	9.3	5.0	6.8	4.2	6.1	4.4	1.0	39.2
50代	3342	39.0	28.2	30.1	24.5	21.9	21.8	21.8	18.1	18.9	13.5	13.6	11.4	9.6	10.7	9.7	7.8	7.1	6.6	6.8	6.6	1.2	34.1
60代	3492	43.9	32.3	41.9	28.6	34.0	29.7	29.1	25.7	21.9	16.4	21.9	13.6	15.8	12.9	9.3	11.7	7.7	10.8	7.5	9.7	0.6	27.3
70代	3182	50.5	37.8	50.9	29.4	46.9	35.9	32.4	32.2	20.4	16.9	26.0	15.7	19.5	14.0	7.6	14.0	6.9	13.6	8.3	12.8	0.5	21.8
男性10代	252	41.3	34.5	13.9	29.0	7.9	5.2	8.7	4.4	11.9	19.8	9.9	13.5	7.9	6.3	14.7	7.1	10.7	4.0	9.5	3.2	0.4	36.1
男性20代	1297	48.7	36.8	18.0	30.4	13.4	6.6	12.7	10.6	15.6	19.7	10.4	9.4	5.8	7.2	18.4	5.6	10.8	3.1	8.3	4.5	0.5	28.1
男性30代	1555	47.1	32.1	19.5	33.2	18.6	7.8	16.1	15.0	15.9	21.1	10.5	7.5	6.7	10.0	18.2	5.1	9.1	4.1	8.3	4.4	0.7	29.3
男性40代	1996	47.0	31.2	22.3	33.0	22.2	11.6	16.3	18.4	18.4	20.8	13.4	9.4	8.7	13.3	15.1	6.2	9.2	4.8	9.1	6.3	1.7	32.1
男性50代	1685	50.7	32.8	31.1	31.9	28.2	15.1	22.1	25.8	22.5	18.6	15.5	10.9	9.6	15.1	14.5	9.1	8.3	6.1	9.4	8.8	1.7	28.3
男性60代	1710	56.4	39.1	46.0	37.3	42.3	23.1	29.5	36.4	29.5	22.5	25.0	13.2	14.7	19.0	13.3	13.3	9.1	10.1	11.2	12.5	1.0	21.5
男性70代	1463	65.1	47.3	58.5	39.0	57.4	31.6	35.1	46.3	28.0	24.9	32.3	17.6	20.6	21.7	11.8	15.7	8.6	12.5	11.8	16.1	0.8	13.5
女性10代	238	24.8	26.5	12.6	14.7	5.0	10.5	5.0	2.9	5.5	8.4	6.3	18.1	6.7	1.3	3.4	6.3	5.0	1.7	2.9	2.1	0.4	45.8
女性20代	1238	25.0	22.2	14.0	16.9	5.4	13.3	7.7	4.8	9.9	9.4	5.4	12.9	4.6	2.9	4.8	3.5	6.5	3.1	3.7	2.6	0.2	45.3
女性30代	1487	23.1	19.0	16.3	16.8	10.0	14.7	9.5	4.9	9.8	6.8	5.2	9.5	5.8	2.8	3.1	2.4	4.5	2.8	2.8	2.0	0.3	49.3
女性40代	1921	25.0	21.2	20.8	14.6	13.4	18.6	13.2	6.9	11.7	6.7	7.5	9.5	6.5	4.8	3.3	3.7	4.3	3.5	3.1	2.5	0.4	46.6
女性50代	1657	27.1	23.6	29.0	17.0	15.5	28.5	21.5	10.3	15.3	8.3	11.7	12.0	9.5	6.1	4.8	6.5	5.9	7.2	4.0	4.3	0.8	40.0
女性60代	1782	31.9	25.8	37.9	20.3	26.0	36.0	28.6	15.4	14.7	10.5	18.9	14.0	16.8	7.1	5.4	10.2	6.4	11.5	4.0	7.0	0.3	32.8
女性70代	1719	38.2	29.7	44.4	21.2	37.9	39.4	30.0	20.1	14.0	10.2	20.5	14.0	18.5	7.5	4.1	12.5	5.5	14.5	5.4	9.9	0.3	28.9
東京23区・政令指定都市	4614	42.7	29.0	31.0	25.9	23.9	22.6	21.8	17.6	18.8	15.3	14.5	10.6	11.2	9.4	10.5	7.4	6.7	7.0	6.4	6.9	1.0	30.6
東京都区部	1736	37.7	24.9	29.7	25.5	21.3	20.3	20.7	15.9	19.0	11.9	12.5	9.7	10.4	8.1	10.3	6.3	5.8	6.6	5.8	5.8	1.0	33.9
政令指定都市	2878	45.7	31.5	31.7	26.1	25.4	24.0	22.4	18.6	18.8	17.4	15.8	11.0	11.7	10.2	10.6	8.1	7.3	7.2	6.7	7.5	0.9	28.6
大都市	7423	43.4	32.7	32.1	28.6	26.4	21.2	21.8	19.8	18.5	16.6	16.0	11.6	11.8	10.4	10.8	8.5	7.8	7.5	7.5	7.0	0.8	29.6
小都市	5979	36.4	28.5	27.2	23.7	22.3	19.3	17.5	15.9	14.8	13.4	13.5	12.4	9.8	9.4	8.4	7.4	7.1	6.7	6.4	6.2	0.5	36.9
町村	1984	33.9	26.0	25.8	21.9	21.8	17.6	18.8	15.8	13.9	12.0	13.7	12.7	8.6	9.4	7.2	8.0	7.5	5.5	6.0	6.6	0.6	41.6
運動頻度 週に3日以上	6180	44.4	33.4	36.4	27.5	30.2	25.1	23.8	21.4	19.5	17.1	18.1	13.6	14.0	11.6	10.8	10.0	8.0	9.3	8.0	8.5	0.6	27.9
運動頻度 週に1日～2日	5824	45.2	34.1	32.5	29.7	26.7	22.5	23.4	20.9	19.3	17.5	16.7	13.4	12.2	11.1	11.6	8.6	9.0	8.1	7.6	7.6	0.9	26.4
運動頻度 週に1日未満	4354	38.7	29.3	26.1	26.3	19.9	17.1	17.4	16.1	16.6	14.3	12.4	10.8	8.1	8.4	9.5	6.3	7.1	4.5	5.9	5.6	0.7	33.0
運動しなかった・わからない	3642	27.0	18.1	18.3	16.3	14.7	14.2	12.3	8.4	9.5	7.7	8.5	6.9	6.0	6.3	4.7	4.8	3.6	4.2	4.2	3.4	0.7	53.2

(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 68.7%で最も高く、次いで「応援しているチームがあるから」(24.9%)、「暇つぶしのため」(20.4%)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」、「以前そのスポーツを実施していたので」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」は女性の割合が高くなっている。年代別に見ると、「友人や家族に誘われたから」は若い年代で割合が高くなっている。

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」が高くなっている。

(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]

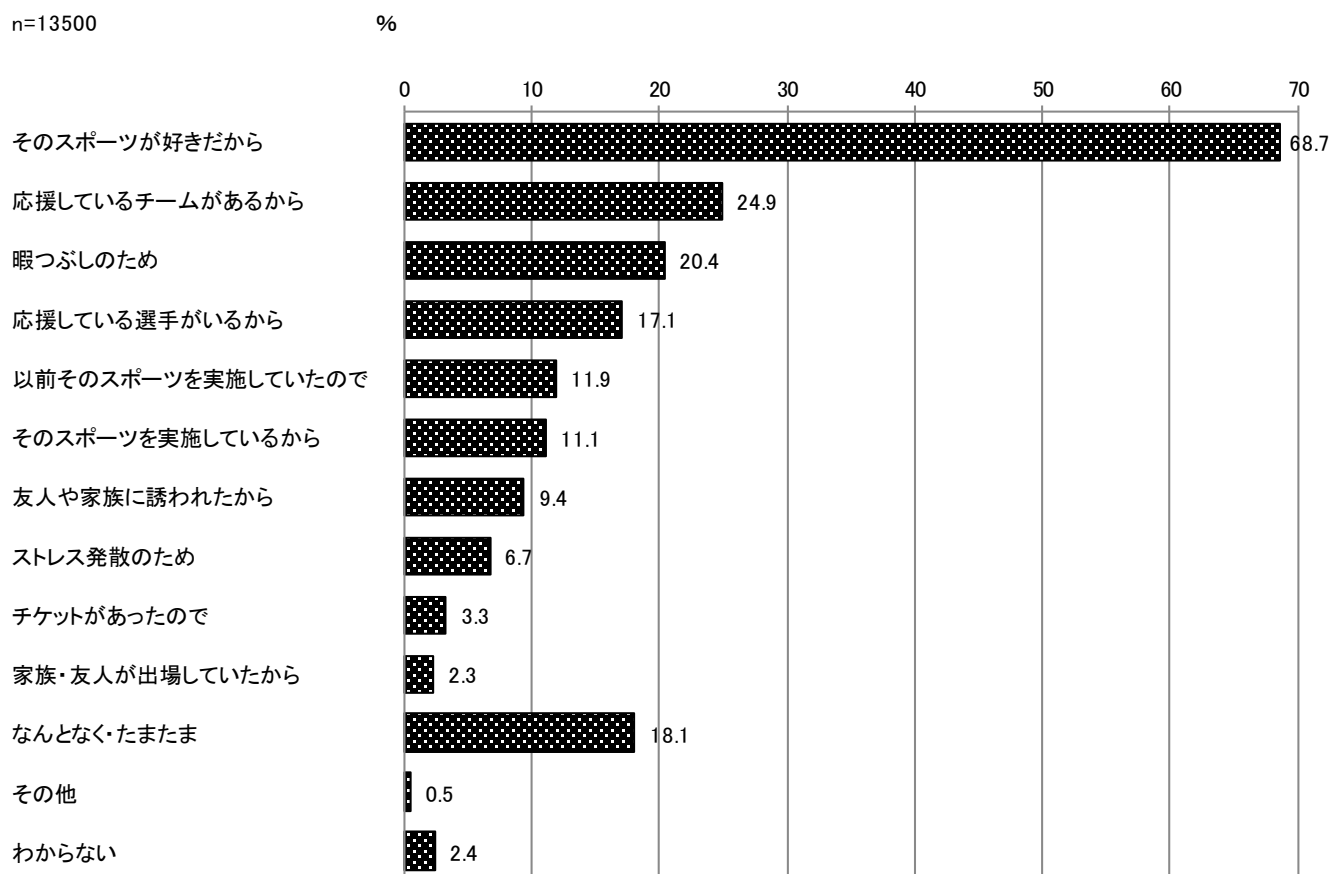


表 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q26)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

		%												
		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	そのスポーツを実施しているから	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
n =														
全体	13500	68.7	24.9	20.4	17.1	11.9	11.1	9.4	6.7	3.3	2.3	18.1	0.5	2.4
男性	7409	74.0	28.4	24.0	15.9	16.3	14.6	5.7	8.4	3.6	2.1	15.2	0.4	2.3
女性	6091	62.2	20.7	16.0	18.7	6.6	6.8	14.0	4.6	3.0	2.4	21.5	0.7	2.6
10代	298	62.1	27.2	22.1	22.5	15.8	17.4	13.8	6.7	4.4	2.7	15.8	0.7	1.7
20代	1635	64.9	25.1	23.6	18.0	16.2	15.8	15.5	8.6	3.9	2.7	13.9	0.6	1.9
30代	1882	68.7	23.6	21.8	15.5	12.1	13.7	12.8	8.3	3.8	2.4	17.9	0.6	1.2
40代	2410	68.5	23.2	20.8	16.3	11.3	9.5	8.8	6.1	3.0	3.9	18.2	0.5	2.2
50代	2224	70.2	23.3	17.9	15.1	10.8	9.8	8.0	6.4	3.5	1.8	18.9	0.7	2.7
60代	2553	70.9	25.0	19.3	18.0	11.0	8.9	6.7	6.1	3.0	0.9	18.7	0.5	2.9
70代	2498	68.6	28.7	20.0	19.0	11.1	10.1	7.1	5.6	3.0	2.0	19.6	0.4	3.3
男性10代	162	66.7	30.2	22.2	22.8	16.7	21.6	10.5	11.1	5.6	2.5	11.1	0.6	1.2
男性20代	940	70.4	28.5	24.3	19.0	20.6	20.7	10.9	11.1	4.3	2.7	11.5	0.2	1.7
男性30代	1110	75.1	25.9	24.0	15.3	15.4	18.2	7.0	10.0	3.6	2.2	15.3	0.7	1.3
男性40代	1366	72.8	27.7	24.6	14.9	15.8	12.3	4.9	8.0	3.4	3.2	14.8	0.3	2.1
男性50代	1219	75.1	25.5	21.7	13.2	14.4	12.6	4.3	7.6	3.6	2.3	15.9	0.4	2.6
男性60代	1345	75.8	28.7	24.8	15.1	16.1	11.7	4.2	7.1	3.3	0.7	16.1	0.3	2.7
男性70代	1267	74.7	33.4	25.0	17.7	16.4	13.3	3.6	7.0	3.2	1.7	17.3	0.3	3.1
女性10代	136	56.6	23.5	22.1	22.1	14.7	12.5	17.6	1.5	2.9	2.9	21.3	0.7	2.2
女性20代	695	57.4	20.6	22.7	16.7	10.2	9.1	21.7	5.3	3.5	2.7	17.1	1.2	2.2
女性30代	772	59.3	20.2	18.7	15.8	7.4	7.1	21.0	5.8	4.0	2.7	21.6	0.4	1.2
女性40代	1044	62.7	17.2	15.8	18.1	5.5	5.7	13.9	3.5	2.5	4.7	22.7	0.9	2.4
女性50代	1005	64.2	20.6	13.2	17.4	6.6	6.4	12.5	5.0	3.3	1.2	22.5	1.0	2.8
女性60代	1208	65.4	20.8	13.3	21.2	5.4	5.8	9.4	5.0	2.6	1.2	21.6	0.7	3.1
女性70代	1231	62.3	23.9	14.8	20.3	5.6	6.8	10.6	4.1	2.8	2.4	21.9	0.5	3.5
東京23区・政令指定都市	3229	70.2	27.8	20.7	18.5	11.9	11.2	10.8	7.3	4.5	2.4	18.2	0.5	1.8
東京都区部	1160	70.6	23.0	20.6	18.7	13.1	11.6	10.9	8.4	3.4	2.4	17.5	0.8	1.8
政令指定都市	2069	69.9	30.5	20.8	18.4	11.2	11.0	10.7	6.6	5.1	2.3	18.7	0.3	1.7
大都市	5274	69.9	26.4	20.6	17.2	13.2	11.6	9.3	6.9	3.6	2.1	17.2	0.5	2.2
小都市	3826	66.3	22.1	20.4	16.3	10.6	10.8	9.3	6.2	2.4	2.4	18.9	0.5	3.0
町村	1171	66.9	19.6	18.6	16.1	10.8	9.1	6.6	5.6	2.0	2.4	18.8	0.9	3.5
運動頻度 週に3日以上	4484	71.9	26.2	19.4	18.8	12.0	13.2	8.7	7.6	3.5	2.3	17.1	0.5	1.8
運動頻度 週に1日～2日	4323	70.8	26.4	20.8	17.7	13.4	13.4	10.7	7.1	3.6	2.3	16.3	0.5	1.9
運動頻度 週に1日未満	2964	67.1	23.0	22.5	15.5	11.8	10.2	10.7	6.1	3.5	2.4	20.0	0.6	2.1
運動しなかった・わからない	1729	57.9	21.3	18.3	14.4	8.7	1.3	5.8	4.2	2.0	1.6	21.5	0.6	6.1

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9.7%（「日常的・定期的に行った」3.9%＋「イベント・大会で不定期に行った」5.8%）、「行っていない」割合は85.8%、「わからない」割合は4.4%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やや高くなっている。

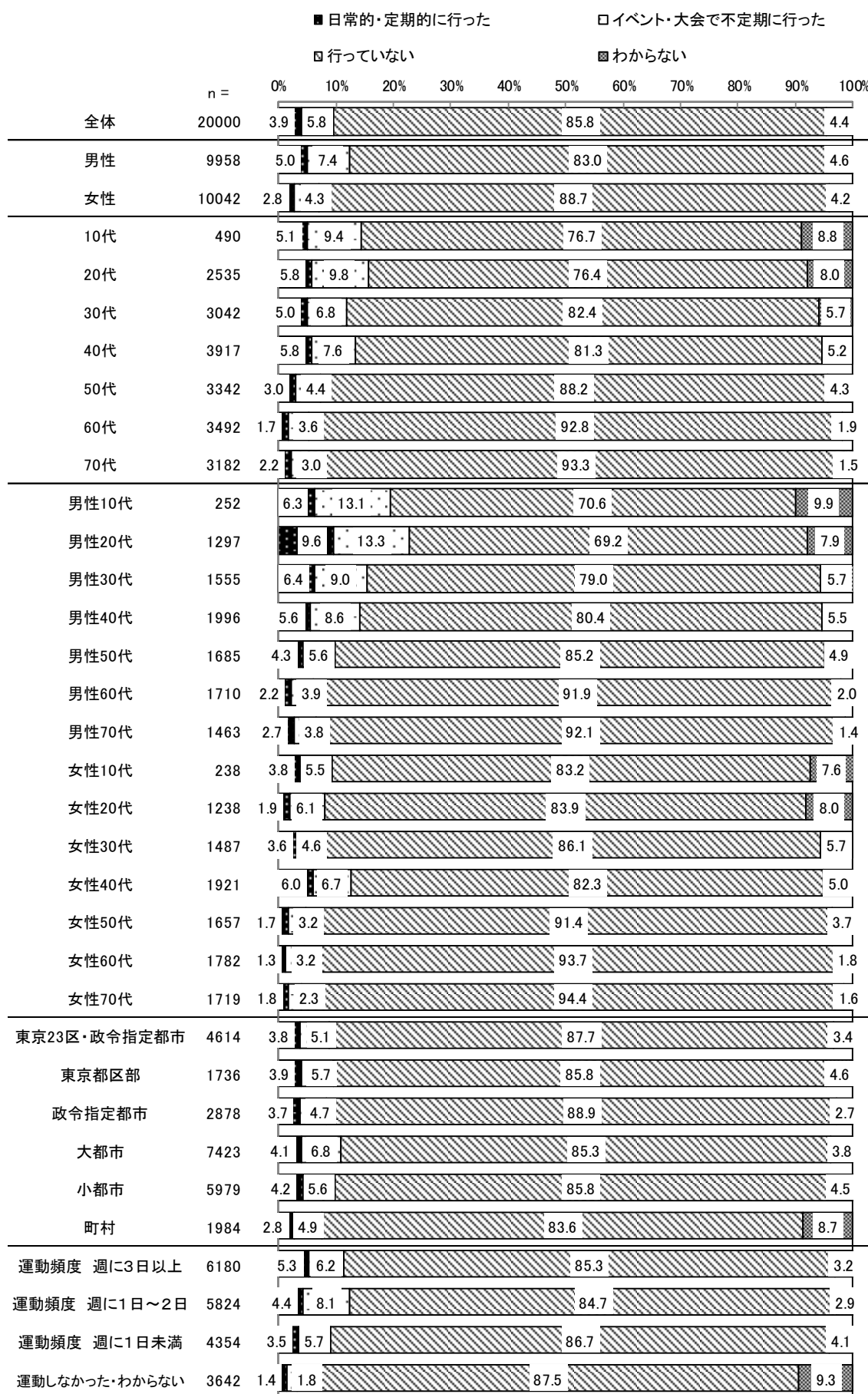
年代別に見ると、「ボランティアを行った」とする割合は20代で最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、週に1日～2日実施者で「ボランティアを行った」とする割合が最も高くなっている。

(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、「運動・スポーツの指導」を挙げる者の割合が25.6%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」(24.7%)、「大会・イベントの運営や世話」(22.7%)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、「運動・スポーツの指導」は20代で、「大会・イベントの運営や世話」は60代と70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]

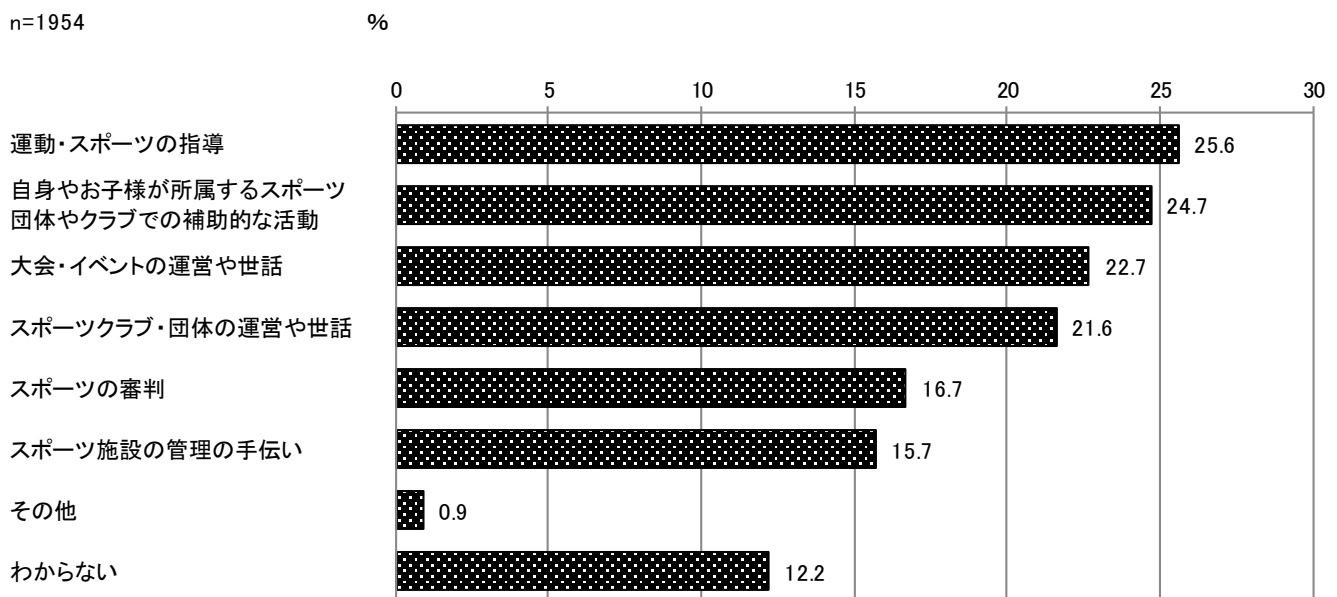


表 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q28)

<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 =		運動・スポーツの指導	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	大会・イベントの運営や 世話	スポーツクラブ・団体の 運営や世話	スポーツの審判	スポーツ施設の管理の手 伝い	その他	わからない
全体	1954	25.6	24.7	22.7	21.6	16.7	15.7	0.9	12.2
男性	1234	32.5	16.5	24.5	23.9	21.8	17.3	1.1	10.7
女性	720	13.8	38.8	19.6	17.6	8.1	12.9	0.7	14.7
10代	71	31.0	9.9	22.5	36.6	18.3	23.9	－	12.7
20代	397	37.5	5.8	23.2	24.9	24.7	20.9	0.3	11.6
30代	361	29.9	23.0	20.8	21.9	18.3	16.1	1.7	11.9
40代	526	16.7	46.8	17.9	17.7	12.2	11.6	0.6	9.7
50代	249	20.9	24.5	24.1	19.3	15.3	16.5	0.8	14.5
60代	185	25.4	17.8	31.4	19.5	13.0	12.4	0.5	15.7
70代	165	20.6	17.6	29.1	24.8	14.5	13.9	3.0	14.5
男性10代	49	36.7	4.1	18.4	34.7	26.5	22.4	－	14.3
男性20代	297	41.8	5.4	23.2	23.2	26.3	22.2	－	10.4
男性30代	239	36.0	15.9	23.0	24.3	24.7	17.2	1.7	9.6
男性40代	282	24.8	31.2	19.5	23.0	18.8	16.0	0.7	8.2
男性50代	168	26.8	17.9	28.6	21.4	18.5	16.1	0.6	11.9
男性60代	104	32.7	12.5	32.7	23.1	18.3	8.7	1.0	15.4
男性70代	95	25.3	16.8	33.7	27.4	16.8	14.7	5.3	12.6
女性10代	22	18.2	22.7	31.8	40.9	－	27.3	－	9.1
女性20代	100	25.0	7.0	23.0	30.0	20.0	17.0	1.0	15.0
女性30代	122	18.0	36.9	16.4	17.2	5.7	13.9	1.6	16.4
女性40代	244	7.4	64.8	16.0	11.5	4.5	6.6	0.4	11.5
女性50代	81	8.6	38.3	14.8	14.8	8.6	17.3	1.2	19.8
女性60代	81	16.0	24.7	29.6	14.8	6.2	17.3	－	16.0
女性70代	70	14.3	18.6	22.9	21.4	11.4	12.9	－	17.1
東京23区・政令指定都市	408	27.0	21.3	25.2	23.3	17.9	15.9	1.5	13.5
東京都区部	167	32.3	15.0	20.4	26.3	18.6	16.8	1.8	15.6
政令指定都市	241	23.2	25.7	28.6	21.2	17.4	15.4	1.2	12.0
大都市	811	25.4	23.7	21.7	21.1	15.5	18.5	1.1	10.6
小都市	582	24.2	27.8	23.5	21.1	17.4	14.1	0.5	13.2
町村	153	28.1	26.8	17.6	21.6	17.6	5.9	－	13.1
運動頻度 週に3日以上	711	31.9	18.7	23.2	25.3	19.5	17.7	1.3	10.3
運動頻度 週に1日～2日	724	25.6	21.5	24.9	21.0	18.0	16.6	0.7	11.5
運動頻度 週に1日未満	401	20.0	34.2	20.0	19.0	13.0	13.2	0.5	12.5
運動しなかった・わからない	118	6.8	47.5	15.3	11.9	5.1	5.9	1.7	27.1

(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 20.8%で最も高く、次いで「出会い・交流の場」(15.2%)、「地域での居場所、役割、生きがい」(15.0%)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、「その大会、クラブ等への家族・友人の参加」は女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」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、非実施者・頻度不明者は「どんなきっかけや動機づけがあっても、しない・できない」が 38.1%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]

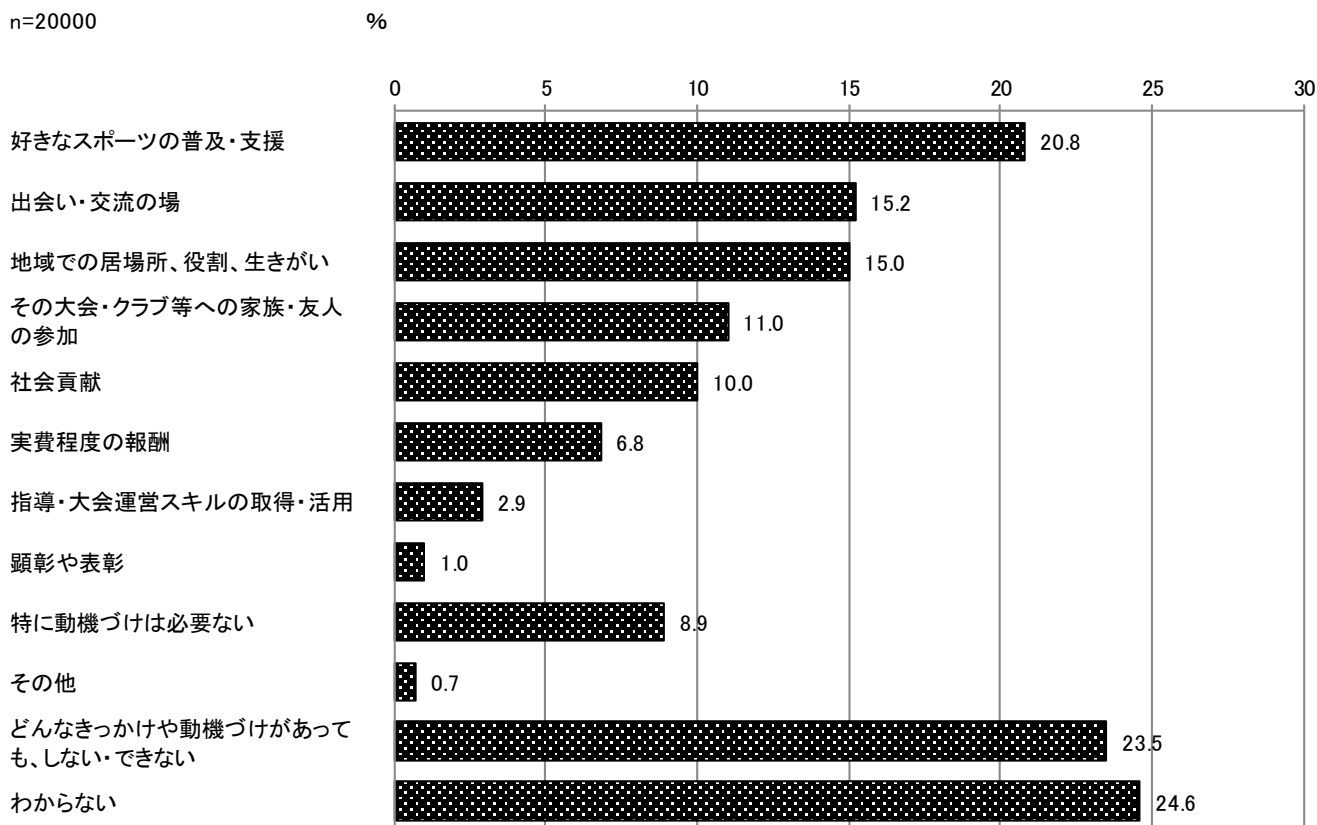


表 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q29)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	好きなスポーツの普及・支援	出会い・交流の場	地域での居場所、役割、生きがい	その大会・クラブ等への家族・友人の参加	社会貢献	実費程度の報酬	指導・大会運営スキルの取得・活用	顕彰や表彰	特に動機づけは必要ない	その他	どんなきっかけや動機づけがあっても、しない・動機づけがない	%
全体	20000	20.8	15.2	15.0	11.0	10.0	6.8	2.9	1.0	8.9	0.7	23.5	24.6
男性	9958	24.7	17.5	17.0	9.2	12.1	7.0	3.9	1.5	8.4	0.6	21.4	24.2
女性	10042	16.9	12.9	13.0	12.7	7.8	6.6	1.9	0.5	9.3	0.8	25.6	25.0
10代	490	33.1	25.1	15.3	12.4	12.0	12.9	8.4	4.7	6.5	0.4	13.1	21.8
20代	2535	30.0	24.5	17.3	12.3	9.6	12.6	6.3	2.6	7.4	0.4	13.8	20.1
30代	3042	26.6	19.7	17.9	14.2	9.8	9.8	4.2	1.5	7.8	0.9	17.9	21.3
40代	3917	20.9	15.0	14.5	12.2	9.7	6.4	2.3	0.9	9.5	0.5	20.3	25.7
50代	3342	19.0	12.4	13.1	9.7	10.3	6.0	2.3	0.5	10.3	0.7	23.2	27.7
60代	3492	16.3	11.4	14.4	9.4	11.4	4.2	1.4	0.2	9.1	0.8	28.0	26.9
70代	3182	12.7	9.4	13.5	8.2	8.4	2.6	1.0	0.3	8.9	0.8	37.5	24.5
男性10代	252	36.9	25.4	15.9	12.3	13.1	13.9	8.7	6.7	3.6	-	12.7	22.6
男性20代	1297	34.2	26.4	19.0	10.3	11.5	12.8	8.9	3.9	7.4	0.3	12.2	19.1
男性30代	1555	30.9	21.6	19.1	12.0	12.2	10.2	5.5	2.1	7.2	0.8	16.9	19.3
男性40代	1996	24.4	18.0	16.1	9.8	11.9	6.2	3.1	1.6	9.2	0.5	20.0	24.8
男性50代	1685	22.3	14.4	15.0	6.7	11.8	5.0	3.1	0.7	9.4	0.7	22.6	28.2
男性60代	1710	20.5	13.3	17.3	8.7	13.4	4.9	1.6	0.2	8.5	0.4	24.9	26.6
男性70代	1463	15.8	11.7	16.5	7.5	11.3	2.9	1.3	0.3	9.4	0.8	32.3	25.8
女性10代	238	29.0	24.8	14.7	12.6	10.9	11.8	8.0	2.5	9.7	0.8	13.4	21.0
女性20代	1238	25.6	22.4	15.4	14.4	7.7	12.4	3.6	1.2	7.4	0.5	15.4	21.2
女性30代	1487	22.2	17.7	16.7	16.6	7.3	9.3	2.8	0.9	8.4	1.0	18.9	23.3
女性40代	1921	17.2	12.0	12.8	14.8	7.4	6.6	1.5	0.3	9.9	0.6	20.7	26.7
女性50代	1657	15.8	10.4	11.3	12.7	8.8	7.0	1.4	0.4	11.3	0.8	23.9	27.2
女性60代	1782	12.3	9.6	11.6	10.0	9.4	3.5	1.3	0.2	9.7	1.1	30.9	27.2
女性70代	1719	10.0	7.4	11.1	8.8	5.9	2.4	0.7	0.3	8.5	0.8	41.9	23.4
東京23区・政令指定都市	4614	21.0	15.8	15.5	11.1	10.9	7.2	3.1	1.3	9.0	0.8	24.9	22.8
東京都区部	1736	22.6	16.3	14.5	11.1	10.6	6.9	3.2	1.3	8.1	1.0	24.7	23.4
政令指定都市	2878	20.0	15.5	16.1	11.2	11.2	7.4	3.1	1.3	9.5	0.7	25.0	22.4
大都市	7423	21.7	15.7	16.1	11.1	10.4	7.2	2.9	1.0	8.6	0.6	22.8	23.9
小都市	5979	20.8	14.9	14.0	11.3	9.0	6.6	3.0	1.0	9.2	0.7	23.2	24.9
町村	1984	16.7	13.2	12.5	9.3	8.7	5.1	1.8	0.5	8.6	0.7	23.9	30.4
運動頻度 週に3日以上	6180	22.8	16.0	17.1	11.6	12.6	6.4	3.4	1.3	9.2	0.8	22.3	22.5
運動頻度 週に1日～2日	5824	25.8	18.2	17.9	12.7	11.9	8.6	4.0	1.2	8.7	0.7	18.6	21.7
運動頻度 週に1日未満	4354	22.0	16.9	15.7	13.2	9.4	8.0	2.3	1.0	9.6	0.7	19.5	23.3
運動しなかった・わからない	3642	7.9	7.1	6.0	4.6	3.0	3.1	0.9	0.3	7.9	0.5	38.1	34.2

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かを聞いたところ、「大切」とする割合は 74.9%（「大切」29.6%+「まあ大切」45.3%）、「大切ではない」とする割合は 17.8%（「あまり大切ではない」12.5%+「大切ではない」5.3%）となっている。

性別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は男性が高くなっている。

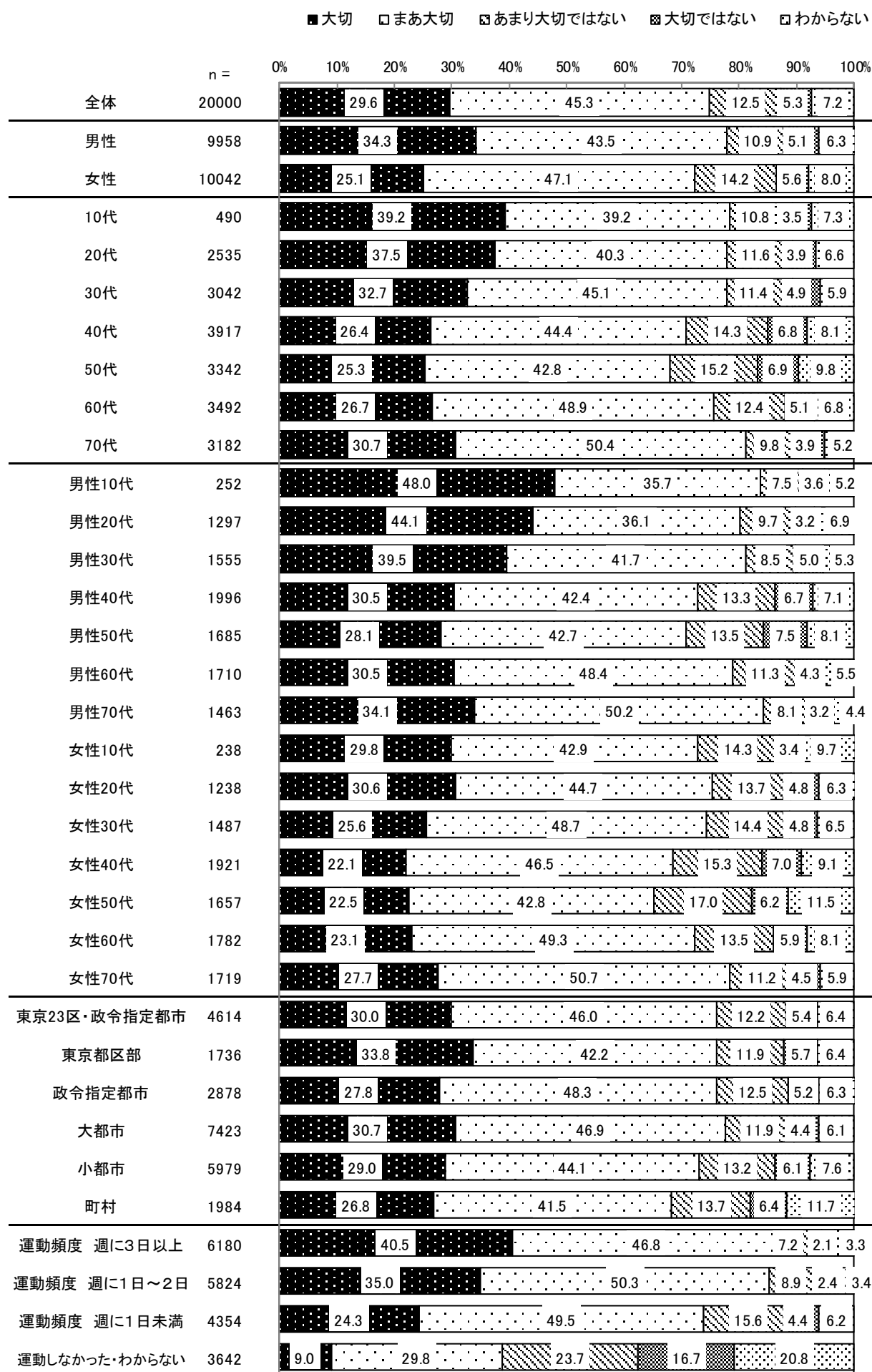
年代別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は 50 代で最も低く、70 代で最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、頻度が高いほど「大切」（大切+まあ大切）とする割合が高い傾向がある。

（図 5-1）

図 5-1 自分自身にとって運動・スポーツは大切な (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77.0%と最も高く、次いで「人と人との交流」(53.0%)、「精神的な充足感」(47.5%)の順となっている。

性別に見ると、「人と人との交流」、「リラックス、癒し、爽快感」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」は非実施者・頻度不明者を除き、すべての割合が8割を超えて高くなっている。

(図 5-2、表 5-2)

図 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q30)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

%

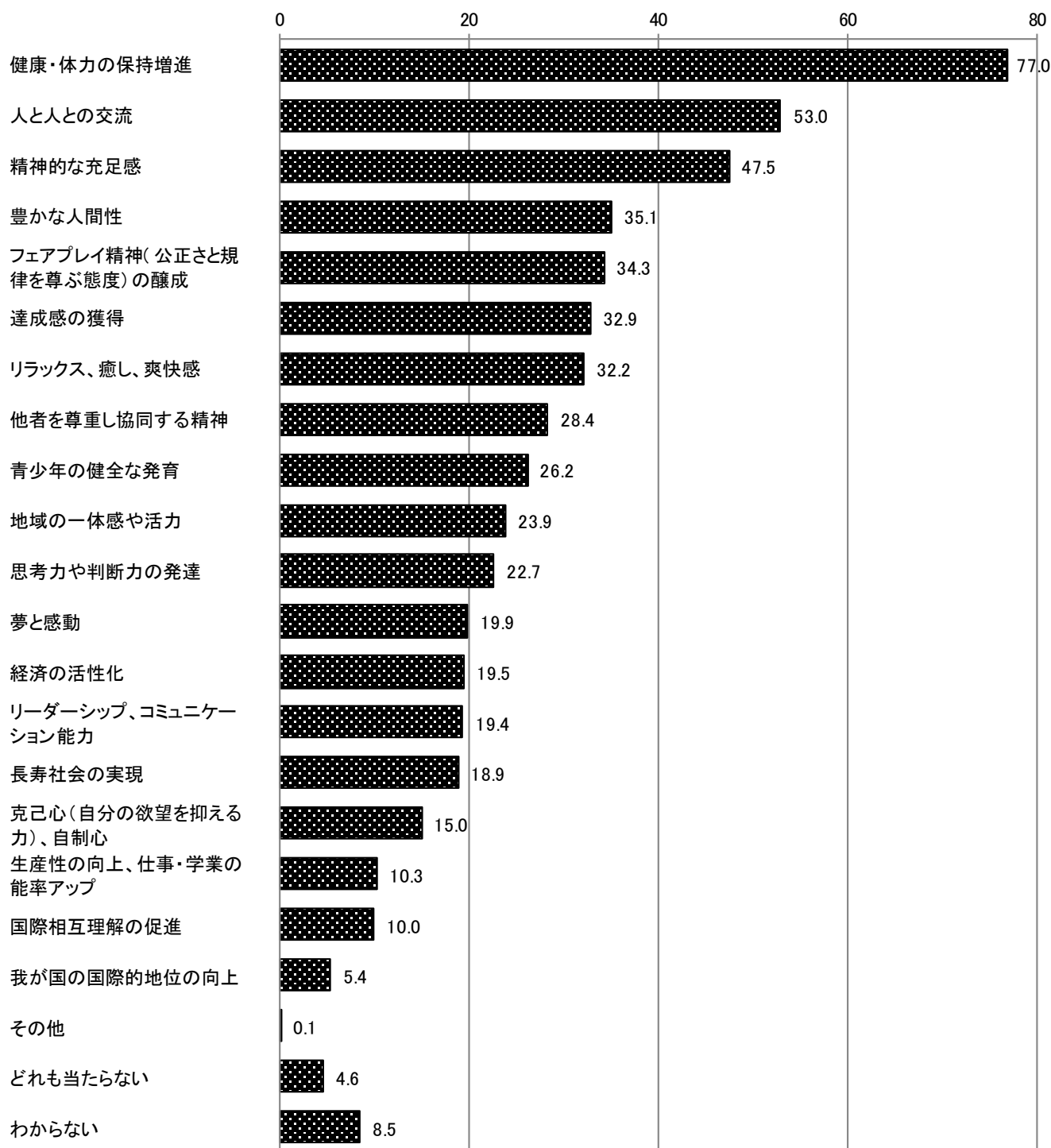


表 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q30)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

		健康・体力の保持増進	人と人との交流	精神的な充足感	豊かな人間性	フェアプレイ精神（公正さと規律を尊ぶ態度）の醸成	達成感の獲得	リラックス、癒し、爽快感	他者を尊重し協同する精神	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	夢と感動	経済の活性化	リーダーシップ、コミュニケーション能力	長寿社会の実現	克己心（自分の欲望を抑える力）、自制心	生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	国際相互理解の促進	我が国の国際的地位の向上	その他	どれも当たらない	わからない	%
	n =																							
全体	20000	77.0	53.0	47.5	35.1	34.3	32.9	32.2	28.4	26.2	23.9	22.7	19.9	19.5	19.4	18.9	15.0	10.3	10.0	5.4	0.1	4.6	8.5	
男性	9958	74.1	49.4	45.6	33.6	33.4	29.6	28.7	27.8	24.9	23.8	22.8	18.0	20.1	19.5	17.5	15.9	9.7	9.4	5.7	0.2	5.2	9.3	
女性	10042	79.9	56.5	49.3	36.5	35.2	36.1	35.6	29.0	27.6	24.1	22.6	21.8	19.0	19.2	20.3	14.1	10.9	10.7	5.0	0.1	4.1	7.6	
10代	490	69.8	50.2	42.7	33.1	35.5	31.8	28.8	30.2	25.3	26.1	23.1	22.2	17.8	23.5	21.2	19.8	16.3	12.4	8.6	-	4.3	9.8	
20代	2535	74.7	53.1	49.0	31.6	33.3	34.1	31.7	30.7	25.8	23.9	24.6	20.8	21.1	26.2	18.1	18.2	14.5	11.0	7.0	0.1	3.1	8.3	
30代	3042	79.1	54.3	53.7	34.4	34.7	36.2	33.7	30.6	28.0	24.4	27.4	22.2	21.2	25.4	17.4	17.5	13.8	10.6	5.7	0.1	3.7	7.6	
40代	3917	75.2	49.1	45.9	31.5	32.2	31.9	30.7	26.8	26.6	20.4	21.4	18.8	19.6	20.0	15.0	15.0	10.5	7.9	4.3	0.2	5.0	10.1	
50代	3342	74.6	49.5	44.6	33.2	32.7	28.7	30.3	26.7	21.3	20.9	19.3	17.9	21.2	15.5	16.0	11.3	9.1	8.7	4.2	0.2	5.7	10.6	
60代	3492	78.7	54.6	46.6	37.3	33.7	31.1	33.2	27.2	25.2	25.9	20.3	18.4	17.7	14.5	20.3	12.6	7.7	9.7	4.6	0.1	5.5	7.2	
70代	3182	80.9	58.5	46.9	42.6	39.5	36.5	34.4	29.4	30.8	28.5	24.5	21.7	17.0	16.0	26.6	15.7	6.6	12.9	6.5	0.1	4.2	6.6	
男性10代	252	65.1	46.0	41.7	29.4	39.3	33.3	23.0	30.2	26.2	25.0	25.0	24.2	19.0	23.0	19.0	21.4	13.9	14.3	11.1	-	6.0	9.5	
男性20代	1297	69.5	46.6	46.5	29.5	33.9	30.8	26.9	29.6	26.5	23.2	27.3	19.8	23.2	26.3	15.9	20.8	15.3	12.1	9.2	0.1	3.2	9.2	
男性30代	1555	76.3	49.7	50.9	33.1	33.2	32.0	29.3	29.7	26.6	23.6	27.3	21.2	23.4	24.3	15.8	18.9	13.3	10.7	6.6	0.1	3.9	7.7	
男性40代	1996	70.9	44.6	42.9	30.1	29.8	28.2	27.2	26.1	23.3	20.1	21.2	17.0	20.2	19.5	13.7	15.5	9.8	8.0	4.8	0.4	6.1	11.7	
男性50代	1685	72.2	46.6	41.7	31.6	29.9	24.9	25.6	25.5	19.6	20.8	18.9	15.3	20.2	15.5	12.8	11.9	8.2	7.1	3.9	0.1	6.9	11.8	
男性60代	1710	77.2	53.2	46.0	36.1	34.4	27.9	30.8	27.4	25.6	26.9	19.8	15.7	17.4	15.4	19.7	13.0	5.8	8.4	4.7	0.2	6.1	7.8	
男性70代	1463	80.5	57.6	47.7	42.2	40.0	34.9	33.9	29.7	28.6	29.0	23.7	19.2	16.7	17.4	28.2	15.9	6.0	10.3	5.5	0.3	4.0	7.2	
女性10代	238	74.8	54.6	43.7	37.0	31.5	30.3	34.9	30.3	24.4	27.3	21.0	20.2	16.4	23.9	23.5	18.1	18.9	10.5	5.9	-	2.5	10.1	
女性20代	1238	80.1	59.9	51.6	33.7	32.6	37.6	36.7	31.8	25.0	24.7	21.8	21.8	18.8	26.1	20.5	15.5	13.6	9.8	4.7	0.1	2.9	7.4	
女性30代	1487	82.0	59.1	56.7	35.8	36.3	40.6	38.3	31.5	29.5	25.2	27.4	23.3	19.0	26.5	19.0	16.1	14.3	10.4	4.8	0.1	3.4	7.5	
女性40代	1921	79.6	53.8	48.9	33.0	34.7	35.8	34.3	27.5	30.0	20.7	21.6	20.7	19.0	20.5	16.4	14.4	11.2	7.7	3.8	0.1	4.0	8.5	
女性50代	1657	76.9	52.4	47.7	34.8	35.5	32.5	35.1	27.9	23.0	21.1	19.8	20.6	22.2	15.6	19.3	10.7	9.9	10.4	4.6	0.2	4.5	9.4	
女性60代	1782	80.1	55.9	47.1	38.4	33.1	34.2	35.4	27.0	24.9	25.0	20.8	21.1	18.0	13.7	20.9	12.3	9.4	10.8	4.5	-	4.9	6.6	
女性70代	1719	81.3	59.3	46.2	42.8	39.1	37.8	34.8	29.3	32.7	28.0	25.2	23.7	17.2	14.9	25.4	15.5	7.0	15.1	7.4	-	4.5	6.1	
東京23区・政令指定都市	4614	79.3	51.8	51.6	35.2	36.0	35.0	35.0	29.2	26.8	23.9	23.4	20.4	21.5	20.9	19.9	16.5	11.1	11.7	6.1	0.1	4.2	7.6	
東京都区部	1736	77.7	48.2	51.2	34.7	33.2	32.4	35.4	28.5	25.1	21.4	22.0	20.0	20.4	20.2	19.6	17.2	12.2	12.4	6.7	0.1	4.2	8.3	
政令指定都市	2878	80.2	54.1	51.9	35.4	37.7	36.5	34.8	29.6	27.8	25.4	24.3	20.6	22.1	21.4	20.1	16.1	10.5	11.2	5.8	0.1	4.2	7.1	
大都市	7423	78.2	54.1	47.8	35.0	35.2	33.2	32.2	29.3	26.9	24.6	22.9	20.6	20.4	19.3	19.4	15.8	10.1	10.3	5.6	0.1	4.0	7.4	
小都市	5979	75.9	53.0	45.5	35.3	33.4	32.2	31.5	27.6	25.4	23.6	22.5	19.4	18.3	18.6	18.0	13.8	9.9	8.7	4.5	0.1	5.1	9.1	
町村	1984	70.7	51.4	42.2	34.1	29.8	29.0	27.5	25.7	24.6	22.8	21.1	17.5	15.1	18.1	17.2	11.8	10.2	9.1	5.2	0.3	6.7	12.9	
運動頻度 週に3日以上	6180	82.8	56.6	51.5	39.4	37.4	36.4	35.3	31.1	28.7	26.7	25.2	22.2	21.3	20.0	22.6	17.4	11.0	11.9	6.5	0.1	2.5	5.3	
運動頻度 週に1日～2日	5824	82.1	57.4	53.7	38.3	37.6	36.0	37.2	31.5	29.4	26.9	25.7	22.6	22.4	21.3	20.4	17.3	11.8	11.2	6.0	0.1	2.1	4.7	
運動頻度 週に1日未満	4354	80.1	57.1	49.8	36.0	35.8	34.2	33.7	30.2	27.1	24.1	22.7	19.3	20.1	22.4	17.8	14.3	10.9	9.5	5.1	0.1	3.1	6.9	
運動しなかった・わからない	3642	55.4	34.8	27.8	21.3	21.9	20.3	17.1	16.7	15.9	14.3	13.8	12.4	11.1	11.4	11.4	7.9	5.9	5.7	2.9	0.2	14.2	21.8	

(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 32.7%（「よく付き合っている」4.3%＋「ある程度付き合っている」28.4%）となっている。

性別に見ると、「付き合っている」とする割合は男性と女性に大きな差異はない。

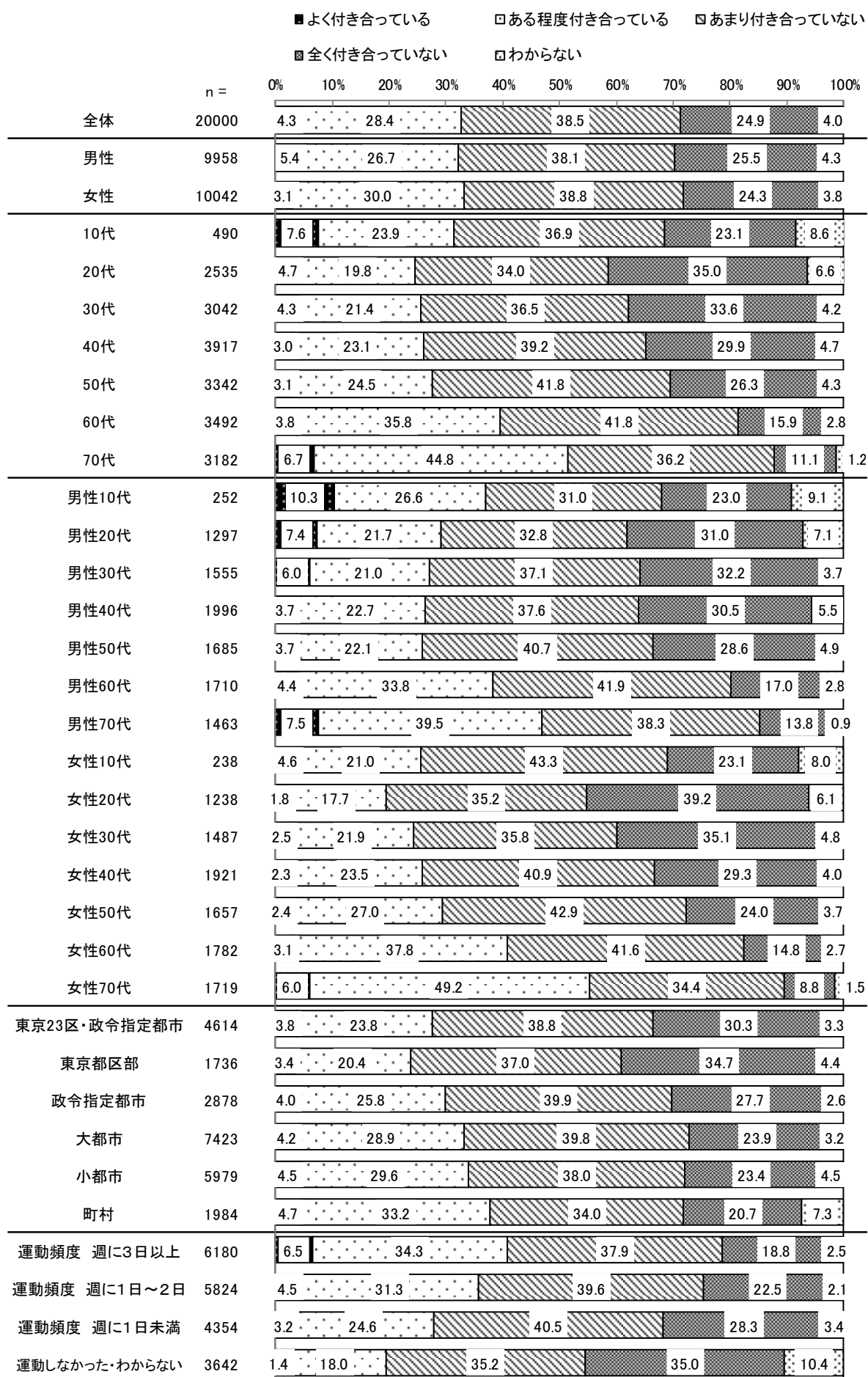
年代別に見ると、「付き合っている」とする割合は 70 代で最も高く、20 代で最も低くなっている。

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63.3%（「十分充実感を感じている」9.1%＋「まあ充実感を感じている」54.2%）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。

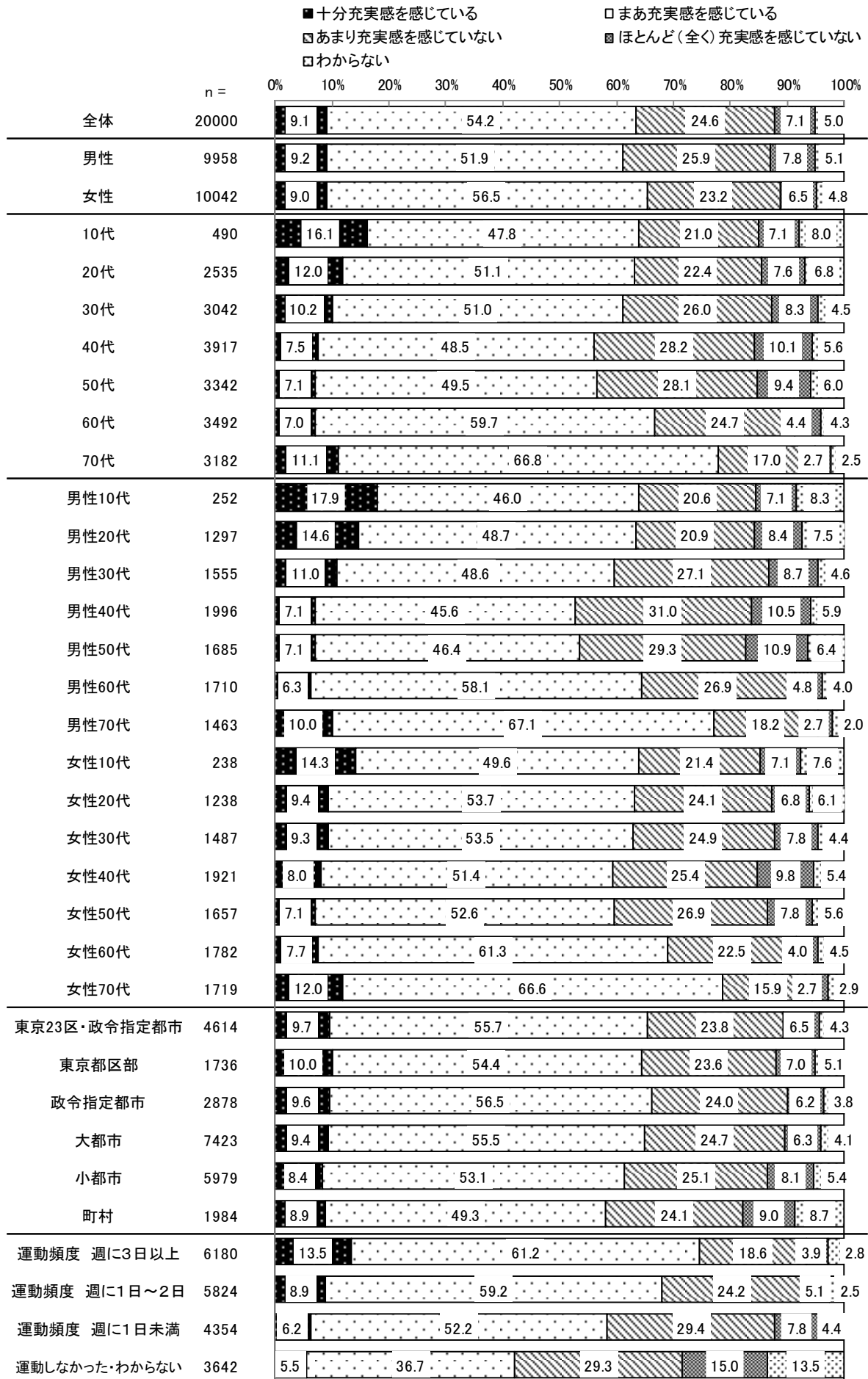
年代別に見ると、「充実感を感じている」とする割合は10代から40代に向けて低くなり、40代を底に高年代ほど高くなる傾向がある。

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]



(5) 日常生活における環境の変化

日常生活における環境の変化を聞いたところ、「特に変化は感じられなかった」を挙げる者の割合が32.4%と最も高く、次いで「インターネットの利用時間が増えた」(32.3%)、「家族と過ごす時間が増えた」(25.5%)、「健康への意識が高まった」(20.4%)の順となっている。

性別に見ると、「テレワークを実施しているまたは実施していた期間がある」は男性の割合が高く、「家族と過ごす時間が増えた」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「テレワークを実施しているまたは実施していた期間がある」、「通勤、通学の形態が変化した(時間帯や曜日、頻度)」の割合は年代が若くなるほど高い傾向にある。

運動頻度別に見ると、週に1日～2日実施者で環境の変化を感じている傾向にあり、全体の上位項目「インターネットの利用時間が増えた」、「家族と過ごす時間が増えた」は他の層よりいずれも高くなっている。

(図 5-5、表 5-5)

図 5-5 日常生活における環境の変化 (Q34)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

%

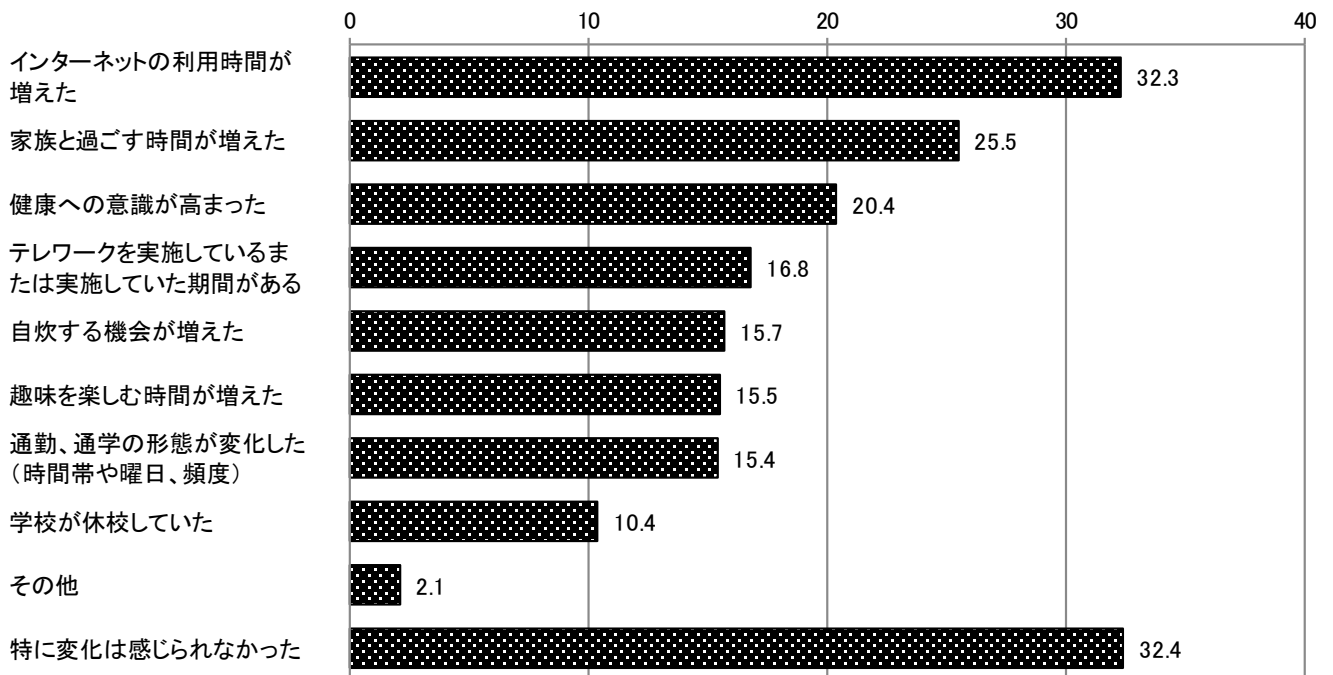


表 5-5 日常生活における環境の変化 (Q34)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

		%									
	n =	インターネットの利用時間が増えた	家族と過ごす時間が増えた	健康への意識が高まった	テレワークを実施しているまたは実施していた期間がある	自炊する機会が増えた	趣味を楽しむ時間が増えた	通勤、通学の形態が変化した（時間帯や曜日、頻度）	学校が休校していた	その他	特に変化は感じられなかった
全体	20000	32.3	25.5	20.4	16.8	15.7	15.5	15.4	10.4	2.1	32.4
男性	9958	30.8	21.3	17.9	22.5	12.4	15.7	17.5	8.2	1.6	34.9
女性	10042	33.7	29.6	22.9	11.2	18.9	15.3	13.4	12.6	2.5	29.9
10代	490	48.8	27.6	14.7	30.4	18.4	30.2	50.4	51.2	0.8	15.3
20代	2535	37.0	29.5	17.2	25.8	24.7	22.5	27.9	11.7	1.1	21.4
30代	3042	33.2	34.7	19.0	24.4	21.9	15.3	19.6	13.4	1.8	24.1
40代	3917	31.9	27.6	16.4	19.4	17.1	12.8	17.2	18.2	1.4	31.3
50代	3342	28.9	22.2	18.1	18.6	13.2	11.5	13.8	8.5	1.9	35.5
60代	3492	30.4	21.8	22.8	9.5	10.8	15.1	8.8	2.2	3.1	39.2
70代	3182	31.2	17.8	30.0	3.1	8.5	15.7	3.0	1.8	3.2	42.4
男性10代	252	47.6	24.2	15.9	33.3	18.3	28.6	44.0	44.8	1.2	17.1
男性20代	1297	33.4	20.1	16.7	29.8	20.0	23.1	28.9	12.8	0.8	23.7
男性30代	1555	31.1	29.2	17.6	31.1	15.9	15.6	21.2	8.2	1.4	27.3
男性40代	1996	28.3	23.0	13.4	25.4	12.6	13.0	18.7	11.7	0.9	35.1
男性50代	1685	26.8	17.9	13.8	27.5	10.2	11.3	18.0	7.0	1.1	37.7
男性60代	1710	30.8	19.5	19.4	14.6	9.4	16.3	11.9	2.0	2.7	40.9
男性70代	1463	33.6	17.2	28.6	4.2	6.6	15.1	3.3	1.7	2.9	45.4
女性10代	238	50.0	31.1	13.4	27.3	18.5	31.9	57.1	58.0	0.4	13.4
女性20代	1238	40.8	39.3	17.7	21.6	29.6	22.0	26.7	10.6	1.4	19.0
女性30代	1487	35.5	40.5	20.5	17.4	28.0	14.9	18.0	18.9	2.4	20.8
女性40代	1921	35.6	32.5	19.5	13.2	21.7	12.6	15.7	24.8	1.9	27.3
女性50代	1657	31.1	26.7	22.4	9.5	16.2	11.8	9.6	10.0	2.6	33.3
女性60代	1782	30.0	23.9	26.1	4.6	12.2	13.9	5.8	2.4	3.4	37.7
女性70代	1719	29.2	18.4	31.2	2.2	10.0	16.2	2.7	1.8	3.4	39.8
東京23区・政令指定都市	4614	36.1	25.9	22.3	24.4	18.7	15.7	20.4	10.8	2.3	27.8
東京都区部	1736	39.6	26.7	22.0	33.1	21.9	16.1	25.1	9.7	2.5	23.0
政令指定都市	2878	33.9	25.5	22.4	19.2	16.7	15.4	17.5	11.5	2.3	30.7
大都市	7423	33.5	26.4	21.3	18.2	15.3	16.3	16.4	10.2	2.2	30.7
小都市	5979	29.6	25.3	19.3	12.5	15.1	14.8	12.6	10.9	1.9	34.9
町村	1984	27.2	21.1	16.0	6.9	11.9	14.2	9.0	9.1	1.5	42.3
運動頻度 週に3日以上	6180	32.3	25.2	27.4	16.5	15.2	18.1	15.2	9.1	2.1	30.8
運動頻度 週に1日～2日	5824	37.1	29.8	24.1	20.9	19.6	19.5	19.1	12.0	2.0	23.7
運動頻度 週に1日未満	4354	35.5	28.6	15.7	20.1	17.2	13.6	18.3	13.5	2.2	27.1
運動しなかった・わからない	3642	20.9	15.2	8.2	6.8	8.5	6.9	6.6	6.5	1.9	55.3

(6) スポーツを実施する環境の変化

スポーツを実施する環境の変化を聞いたところ、「特に変化は感じられなかった」の割合は 60.6%で、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」(10.0%)、「スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛された」(9.4%)、「緊急事態宣言により自粛していたため、自らスポーツの実施を控えている」(9.0%)の順となっている。

性別に見ると、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」は男性の割合が高く、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」の割合は年代が若くなるほど高く、「スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛された」とする割合は 70 代で最も高くなっている。

運動頻度別に見ると、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」は週に 3 日以上実施者で割合が高くなっている。

(図 5-6、表 5-6)

図 5-6 スポーツを実施する環境の変化 (Q35)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

%

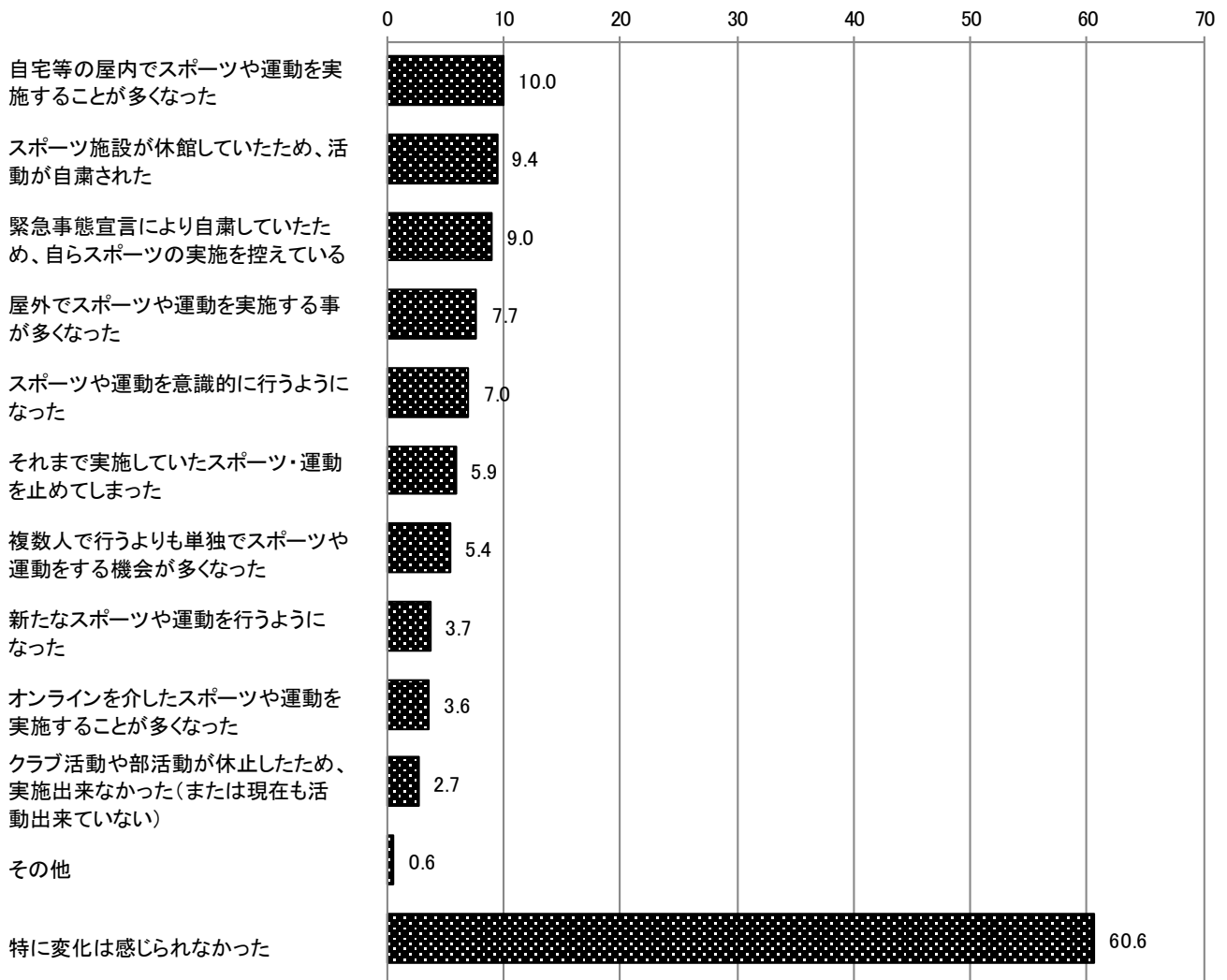


表 5-6 日常生活における環境の変化 (Q35)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛された	緊急事態宣言により自粛していたため、自らスポーツの実施を控えている	屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった	スポーツや運動を意識的に行うようになった	それまで実施していたスポーツ・運動を止めてしまった	複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった	新たなスポーツや運動を行うようになった	オンラインを介したスポーツや運動を実施することが多くなった	クラブ活動や部活動が休止したため、実施出来なかった（または現在は現在も活動出来ない）	その他	特に変化は感じられなかった
全体	20000	10.0	9.4	9.0	7.7	7.0	5.9	5.4	3.7	3.6	2.7	0.6	60.6
男性	9958	8.8	8.7	9.3	10.1	7.6	5.8	5.9	3.7	3.3	3.1	0.6	59.9
女性	10042	11.3	10.1	8.7	5.3	6.4	6.0	5.0	3.7	3.8	2.3	0.6	61.4
10代	490	16.9	9.2	9.6	14.3	9.4	9.0	12.4	6.9	8.0	11.0	-	43.1
20代	2535	16.6	7.7	7.8	11.6	10.5	7.3	8.0	7.8	6.9	3.9	0.3	48.2
30代	3042	14.2	8.1	8.6	11.0	8.1	7.0	6.7	4.8	4.8	2.6	0.6	55.4
40代	3917	9.4	7.6	7.6	7.6	6.6	5.3	5.0	3.8	3.4	2.6	0.4	63.8
50代	3342	7.5	7.7	8.7	5.6	5.7	4.7	4.1	2.4	2.9	2.0	0.6	66.9
60代	3492	6.5	11.5	9.9	5.5	5.8	5.8	3.8	2.1	2.1	1.7	0.8	65.5
70代	3182	7.2	13.8	11.5	5.2	6.1	5.5	4.8	2.1	1.4	2.5	0.9	62.4
男性10代	252	15.5	13.1	10.3	19.4	10.3	11.1	14.3	6.3	9.5	10.3	-	39.3
男性20代	1297	15.0	8.9	9.1	14.4	11.1	8.7	9.3	8.4	7.9	5.5	0.3	44.6
男性30代	1555	13.6	9.7	9.4	14.0	9.5	7.7	7.6	4.7	5.0	3.5	0.5	51.3
男性40代	1996	7.2	7.5	7.6	10.1	6.3	5.8	5.8	3.9	2.9	2.8	0.3	63.4
男性50代	1685	5.4	6.4	8.5	7.6	5.9	4.2	3.7	2.1	1.7	2.0	0.7	67.6
男性60代	1710	6.1	8.7	10.5	6.9	6.4	4.6	3.7	1.6	1.6	1.6	0.6	66.5
男性70代	1463	6.6	10.7	11.1	7.4	7.0	3.8	5.1	2.1	1.1	2.8	1.2	64.8
女性10代	238	18.5	5.0	8.8	8.8	8.4	6.7	10.5	7.6	6.3	11.8	-	47.1
女性20代	1238	18.3	6.5	6.4	8.6	9.9	5.9	6.8	7.1	6.0	2.3	0.2	52.1
女性30代	1487	14.8	6.3	7.9	7.9	6.7	6.3	5.9	4.9	4.6	1.6	0.7	59.7
女性40代	1921	11.6	7.7	7.6	4.9	6.9	4.9	4.2	3.6	4.0	2.3	0.4	64.3
女性50代	1657	9.7	9.0	8.8	3.6	5.4	5.2	4.5	2.7	4.1	2.1	0.5	66.2
女性60代	1782	6.8	14.1	9.3	4.2	5.2	6.9	4.0	2.5	2.6	1.7	1.0	64.5
女性70代	1719	7.7	16.5	11.9	3.4	5.2	6.9	4.5	2.0	1.7	2.3	0.7	60.3
東京23区・政令指定都市	4614	11.1	11.4	10.6	7.6	8.1	6.7	5.5	4.3	4.0	3.0	0.8	56.8
東京都区部	1736	12.7	12.4	12.2	8.1	9.1	7.9	6.3	4.7	5.3	2.7	0.6	51.8
政令指定都市	2878	10.1	10.8	9.6	7.4	7.5	6.0	5.1	4.1	3.2	3.2	0.9	59.8
大都市	7423	10.4	10.0	9.5	8.4	7.3	6.3	5.7	3.8	3.9	3.0	0.6	58.9
小都市	5979	9.5	8.0	8.1	7.4	6.4	5.3	5.3	3.6	3.2	2.2	0.5	63.1
町村	1984	8.0	6.7	6.5	6.3	5.3	4.6	4.8	2.5	2.2	2.4	0.5	68.5
運動頻度 週に3日以上	6180	14.1	11.7	8.1	11.9	10.4	5.8	7.3	5.3	4.9	2.8	0.8	52.5
運動頻度 週に1日～2日	5824	13.8	13.2	11.7	10.1	9.6	7.5	7.5	4.8	4.6	3.9	0.6	47.5
運動頻度 週に1日未満	4354	7.0	7.8	12.2	4.8	4.2	7.4	4.1	2.8	2.9	2.8	0.5	62.2
運動しなかった・わからない	3642	0.7	1.2	2.4	0.3	0.4	1.7	0.5	0.3	0.2	0.6	0.3	93.6