

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 76.7%（「健康である」25.8%+「どちらかといえば健康である」50.9%）、「健康でない」とする割合が 20.2%（「どちらかといえば健康でない」14.1%+「健康でない」6.1%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

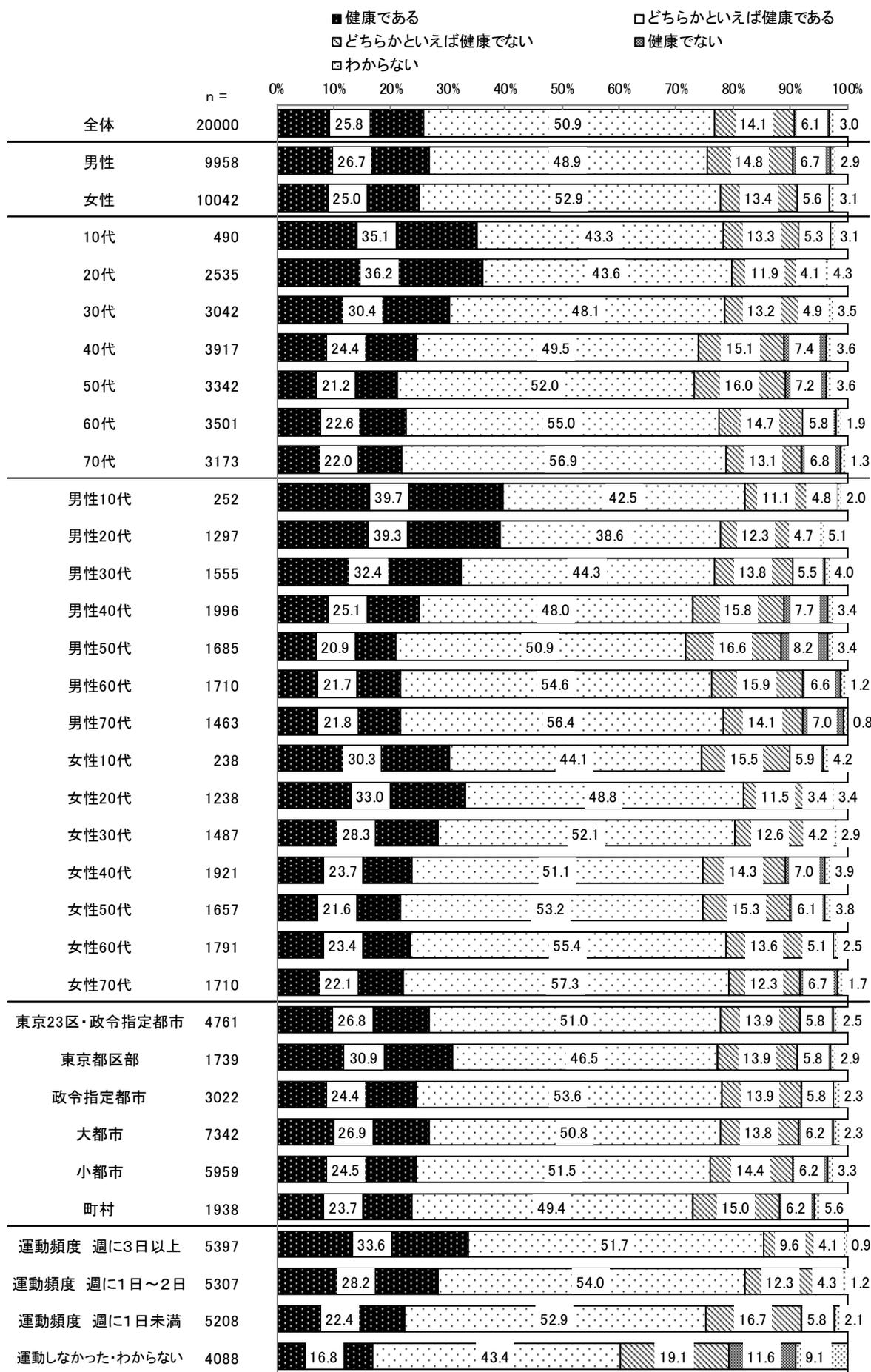
年代別に見ると、10代・20代で「健康である」とする割合が高く、50代を底に60代、70代とやや上昇している。

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43.0%（「体力に自信がある」6.6%+「どちらかといえば体力に自信がある」36.4%）、「体力に不安がある」とする割合が53.1%（「どちらかといえば体力に不安がある」36.3%+「体力に不安がある」16.8%）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。

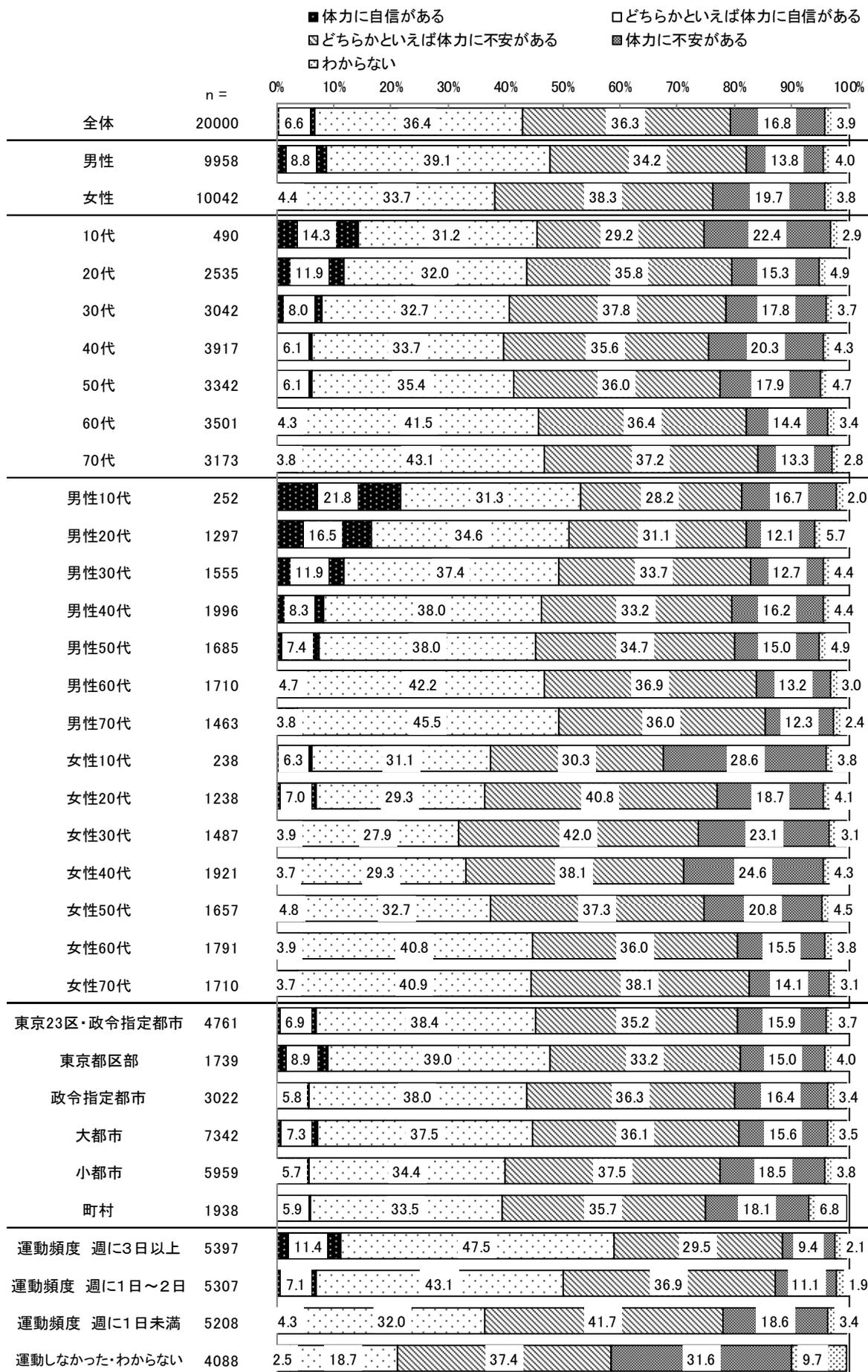
年代別に見ると、年代が若いほど「体力に自信がある」とする割合が高い傾向にあるが、40代を底に60代、70代と上昇している。

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78.7%（「大いに感じる」37.3% + 「ある程度感じる」41.4%）、「感じない」とする割合が19.3%（「あまり感じない」14.6% + 「ほとんど（全く）感じない」4.7%）となっている。

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

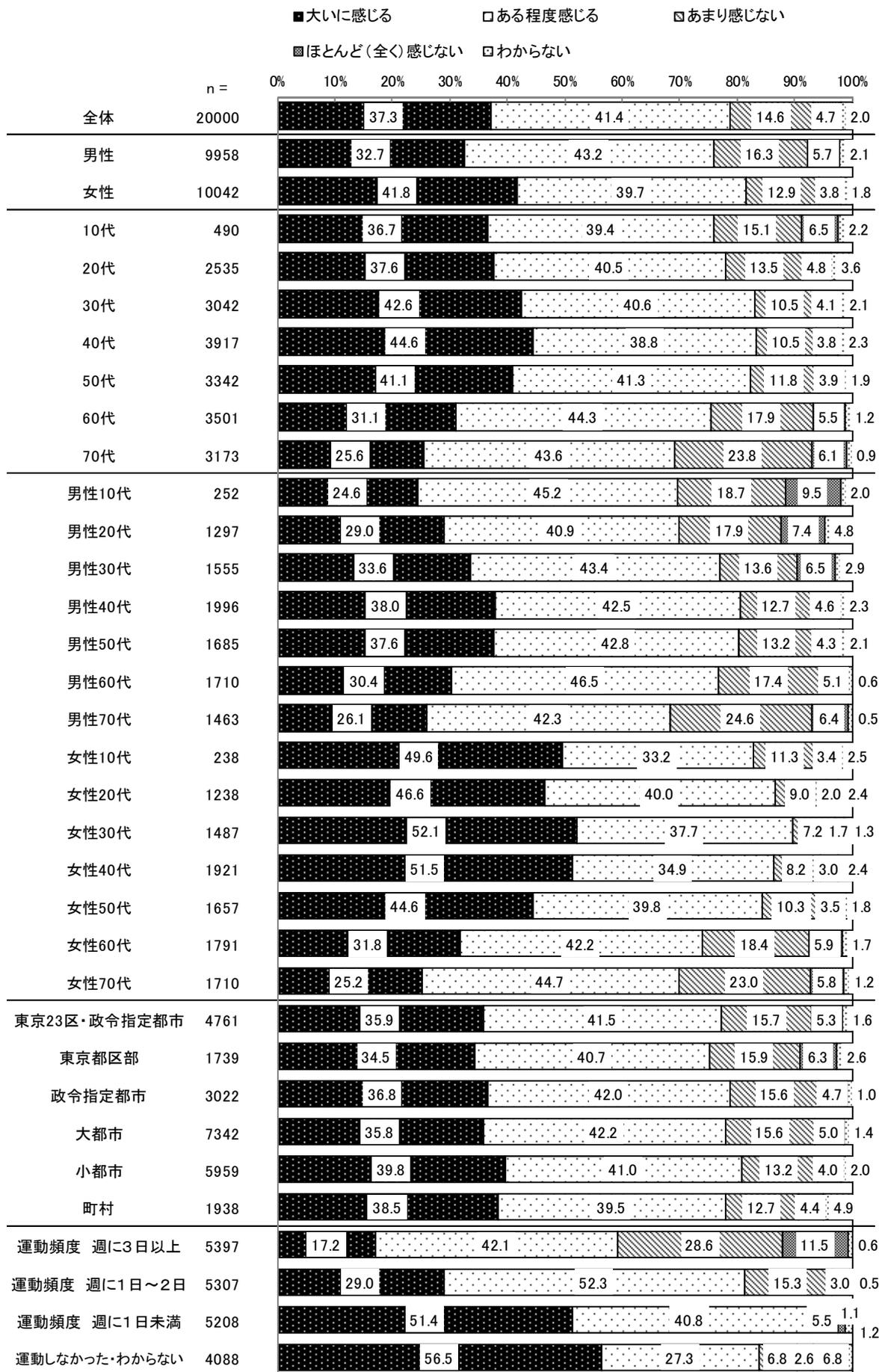
年代別に見ると、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別に見ると、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79.5%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は20.5%（「運動やスポーツはしなかった」18.0%+「わからない」2.5%）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（86.1%）、70代（85.5%）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62.4%と最も高く、次いで「階段昇降」（16.3%）、「トレーニング」（14.6%）、「体操」（14.2%）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」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]

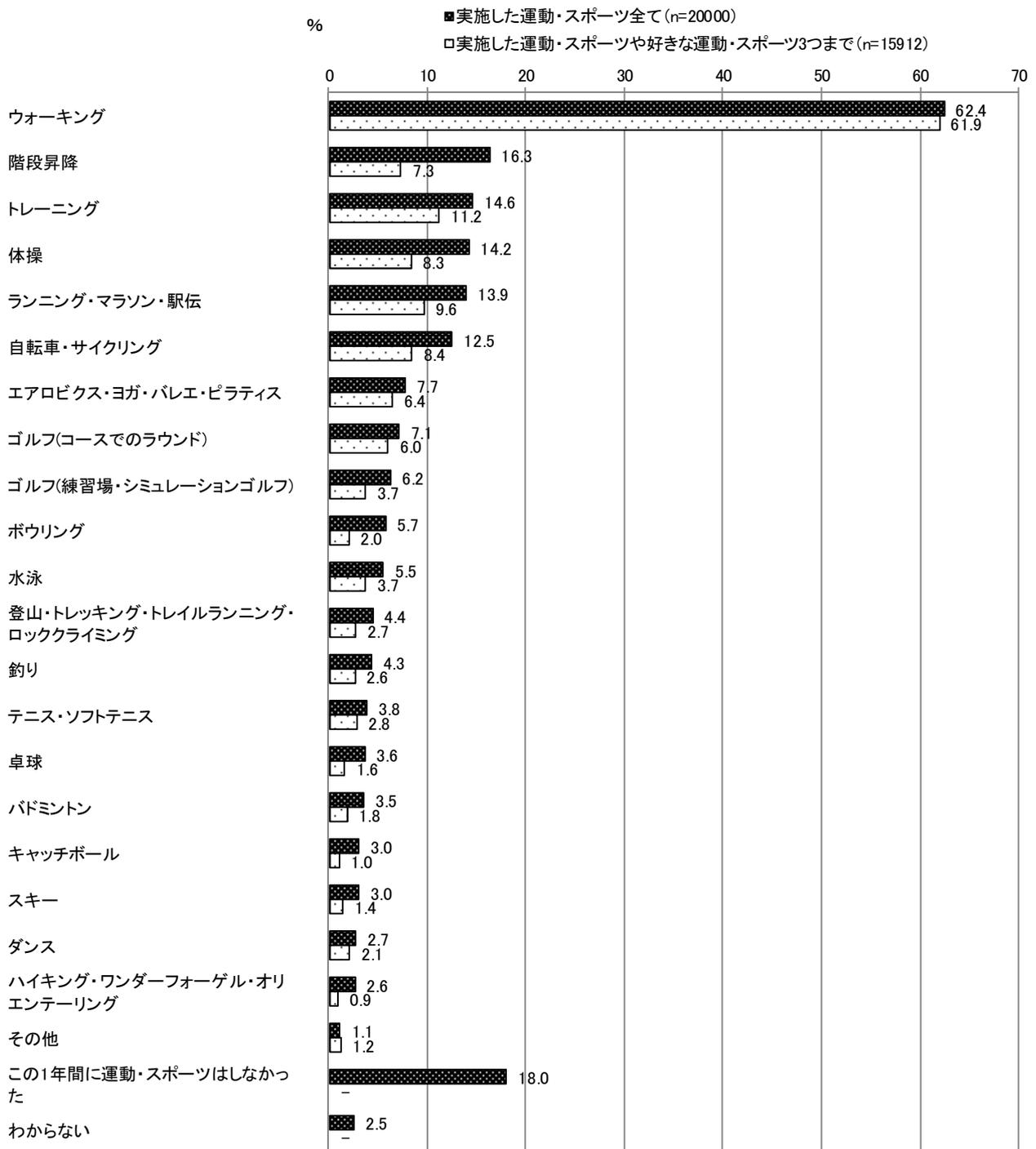


表 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q4)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n=	ウォーキング	階段昇降	トレーニング	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	釣り	テニス・ソフトテニス	卓球	バドミントン	キャッチボール	スキー	ダンス	リンダ	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	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	62.4	16.3	14.6	14.2	13.9	12.5	7.7	7.1	6.2	5.7	5.5	4.4	4.3	3.8	3.6	3.5	3.0	3.0	2.7	2.6	1.1	18.0	2.5		
男性	9958	62.7	17.8	16.9	11.9	19.8	15.6	2.3	12.5	10.6	7.3	5.9	5.2	7.0	4.8	4.2	3.7	5.0	4.1	1.2	2.9	1.0	15.2	2.4		
女性	10042	62.1	14.8	12.4	16.4	7.9	9.3	13.0	1.8	2.0	4.2	5.2	3.7	1.6	2.8	3.0	3.3	1.0	1.8	4.3	2.4	1.2	20.7	2.5		
10代	490	63.9	28.0	19.4	13.7	30.2	31.6	5.9	0.8	1.4	14.5	8.2	2.9	3.5	10.4	12.2	20.8	11.4	4.5	9.0	1.8	1.8	10.0	3.9		
20代	2535	65.3	22.9	20.1	10.0	27.8	15.7	7.1	3.6	5.3	11.4	5.9	4.5	5.2	5.8	6.1	7.1	6.7	2.8	4.1	1.4	0.6	11.4	4.5		
30代	3042	60.7	15.4	17.3	12.0	22.6	12.2	8.0	5.6	5.6	6.5	6.2	4.8	5.1	3.1	3.8	4.6	4.1	2.2	1.8	1.7	0.8	16.6	3.3		
40代	3917	56.5	13.2	13.1	11.7	14.8	12.2	6.9	6.1	5.6	5.8	5.4	4.5	5.1	3.2	3.0	3.0	3.0	4.0	1.6	1.9	0.8	21.7	3.1		
50代	3342	57.2	13.8	12.1	13.8	9.3	10.2	7.7	7.9	6.3	4.3	4.5	4.0	3.9	3.2	2.1	1.8	1.8	3.6	1.6	2.6	1.1	23.9	2.0		
60代	3501	63.8	13.8	13.0	15.9	6.0	9.9	8.1	9.3	7.5	3.4	5.7	4.7	3.6	3.8	2.2	1.8	1.1	2.9	2.6	3.1	1.1	19.0	1.3		
70代	3173	72.6	19.3	13.2	21.2	4.1	12.8	8.4	10.4	7.7	3.2	5.4	4.3	3.3	3.2	3.9	1.2	1.0	1.8	4.3	5.0	2.0	13.8	0.7		
男性10代	252	60.7	29.2	23.0	10.7	35.7	34.9	3.6	0.8	2.0	17.5	9.1	2.4	4.0	13.1	17.1	19.8	16.7	6.0	2.4	2.4	2.4	7.9	4.0		
男性20代	1297	61.5	23.8	23.5	8.8	30.2	19.2	2.0	6.2	7.6	14.2	7.7	5.4	7.1	8.0	8.1	7.9	10.3	3.7	3.2	1.9	0.7	9.1	5.6		
男性30代	1555	59.2	17.5	21.9	10.5	32.3	14.0	2.1	9.5	9.2	8.6	7.4	5.6	7.9	3.9	4.4	5.0	6.6	3.1	1.2	1.7	1.0	13.2	4.0		
男性40代	1996	57.2	15.4	16.8	9.4	21.0	15.0	2.3	10.8	9.4	6.9	6.4	5.4	8.1	3.8	3.7	2.6	4.9	5.4	0.7	2.3	0.8	18.1	2.5		
男性50代	1685	57.9	15.4	14.0	11.7	14.0	14.1	1.7	13.5	10.4	5.6	5.6	5.0	6.2	3.5	2.1	1.8	3.4	4.9	0.8	3.0	1.1	21.0	1.8		
男性60代	1710	65.9	15.6	12.5	14.2	9.3	12.6	2.4	16.8	13.3	4.3	4.6	5.5	5.1	2.4	2.1	2.1	4.3	0.6	3.1	0.6	17.3	0.7			
男性70代	1463	77.0	19.7	13.2	17.5	6.6	17.0	2.9	19.1	14.7	4.2	3.3	4.6	6.6	4.2	3.3	1.4	2.0	2.3	0.9	5.5	1.6	11.1	0.5		
女性10代	238	67.2	27.7	15.5	16.8	24.4	28.2	8.4	0.8	11.3	7.1	3.4	2.9	7.6	7.1	21.8	5.9	2.9	16.0	1.3	1.3	12.2	3.8			
女性20代	1238	69.2	21.9	16.6	11.3	18.9	12.0	12.4	1.0	2.8	8.4	4.0	3.5	3.2	3.5	4.0	6.2	2.9	1.9	5.0	1.0	0.6	13.8	3.4		
女性30代	1487	62.3	13.2	12.5	13.7	12.4	10.3	14.2	1.5	1.8	4.3	5.0	4.0	2.1	2.2	3.2	4.2	1.4	1.3	2.5	1.7	0.7	20.2	2.6		
女性40代	1921	55.7	10.9	9.4	14.2	8.3	9.2	11.7	1.1	1.8	4.6	4.3	3.6	2.0	2.6	2.3	3.4	1.1	2.5	1.5	0.8	25.5	3.7			
女性50代	1657	56.5	12.2	10.1	15.9	4.5	6.3	13.8	2.2	2.2	2.9	3.3	3.0	1.5	2.8	2.0	1.8	0.2	2.3	2.4	2.1	1.1	26.9	2.3		
女性60代	1791	61.8	12.1	13.5	17.6	2.8	7.2	13.6	2.2	1.8	2.6	6.8	4.0	0.8	2.6	2.1	1.6	0.2	1.5	4.6	3.1	1.6	20.5	2.0		
女性70代	1710	68.8	19.0	13.2	24.4	2.0	9.2	13.1	2.9	1.7	2.3	7.3	3.9	0.4	2.5	4.4	1.0	0.1	1.3	7.1	4.6	2.3	16.2	0.8		
東京23区・政令指定都市	4761	66.7	18.0	16.4	13.9	14.7	12.9	9.4	7.9	6.7	5.4	7.0	4.8	3.5	3.9	3.9	3.5	2.7	3.3	3.2	3.1	1.1	15.7	1.9		
東京都区部	1739	67.3	19.4	16.7	12.1	17.1	13.3	10.5	7.0	5.8	4.7	8.2	4.7	2.6	4.9	4.3	2.9	2.1	3.5	4.1	2.9	1.2	13.7	2.6		
政令指定都市	3022	66.4	17.2	16.2	14.9	13.3	12.6	8.8	8.4	7.2	5.8	6.2	4.8	4.0	3.4	3.7	3.8	3.0	3.2	2.7	3.2	1.1	16.8	1.5		
大都市	7342	64.8	18.0	14.7	15.0	14.1	14.3	7.8	8.1	6.8	6.1	6.1	4.7	4.4	4.6	3.7	3.2	3.3	3.3	2.5	3.0	1.0	16.4	2.1		
小都市	5959	58.2	14.0	13.9	13.6	13.6	10.9	6.4	6.0	5.7	5.7	4.1	4.0	4.6	3.2	3.2	3.8	3.1	2.4	2.4	2.0	1.3	20.6	2.5		
町村	1938	55.6	12.7	12.1	13.6	11.6	9.2	6.5	5.1	4.7	5.2	4.2	3.7	4.7	2.3	3.4	3.8	2.6	2.6	3.2	1.9	0.8	21.5	5.2		
運動頻度 週に3日以上	5397	83.2	25.4	24.1	23.3	17.5	17.9	12.1	8.4	7.2	5.9	8.8	5.7	3.8	4.9	4.4	3.6	3.1	3.5	4.9	4.3	2.0	-	-		
運動頻度 週に1日～2日	5307	78.9	21.4	20.5	17.6	20.9	16.9	10.6	9.6	8.8	7.2	7.1	5.5	5.5	5.7	4.7	4.8	4.2	3.7	3.2	3.4	1.2	-	-		
運動頻度 週に1日未満	5208	72.9	14.4	10.3	12.4	13.7	12.1	6.1	8.8	7.5	8.6	4.9	5.5	7.0	3.7	4.5	4.8	4.0	3.9	2.2	2.2	0.8	-	-		
運動しなかった・わからない	4088	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88.0	12.0	

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53.5%（「週に5日以上」12.8%+「週に3日以上」14.2%+「週に2日以上」12.7%+「週に1日以上」13.8%）となっている。

また、上記で集計した「この1年間に行った運動・スポーツの日数」ごとの回答者数を、ア(Q4)で「運動やスポーツはしなかった」「わからない」と答えた者を含めた全回答者で除した比率(以下「運動・スポーツ実施率」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27.0%（「週に5日以上」12.8%+「週に3日以上」14.2%）、週1日以上の実施率は53.5%（「週に5日以上」12.8%+「週に3日以上」14.2%+「週に2日以上」12.7%+「週に1日以上」13.8%）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20代～40代で低く、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27.0%、同じく成人の週1日以上の実施率は53.6%となっている。

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45.3%で最も高く、次いで「自宅または自宅敷地内」(28.2%)、「公園」(24.2%)、「公共体育・スポーツ施設」(20.6%)、「山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境」(18.4%)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)

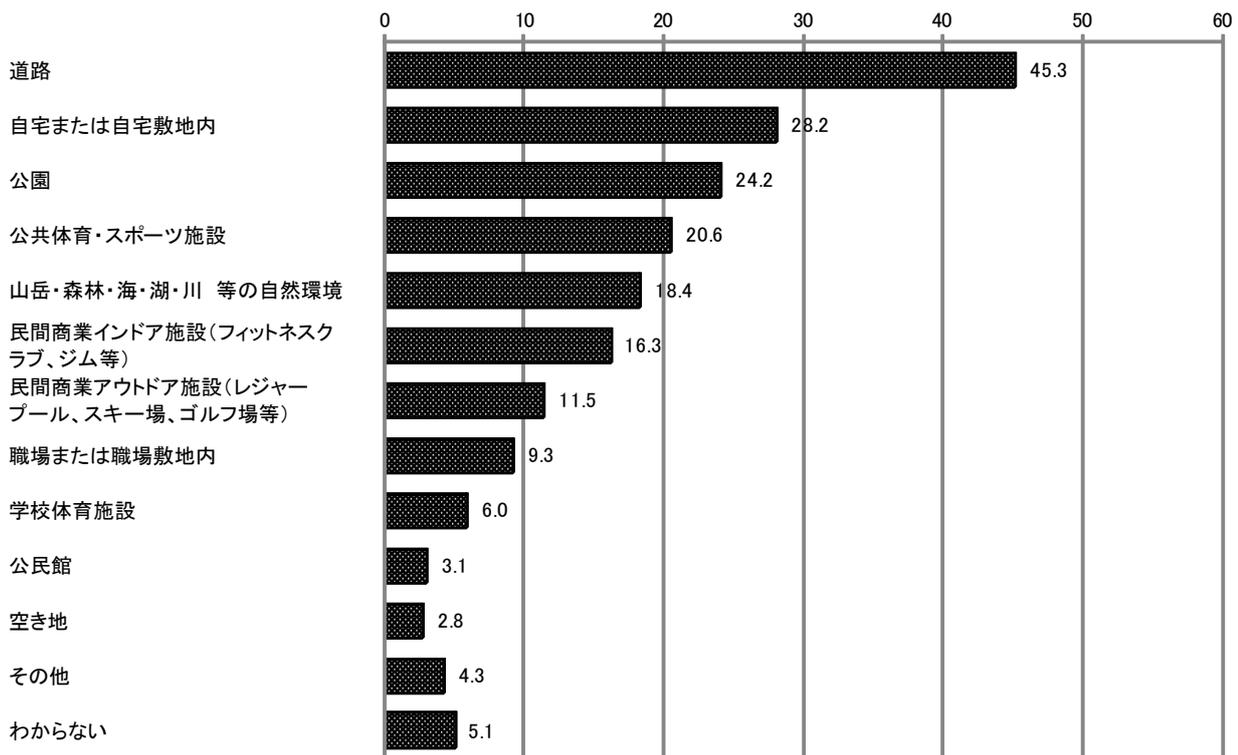
図 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q8)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n=15912

%



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「昼間(12:00~15:00)」・「午前中(9:00~12:00)」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。

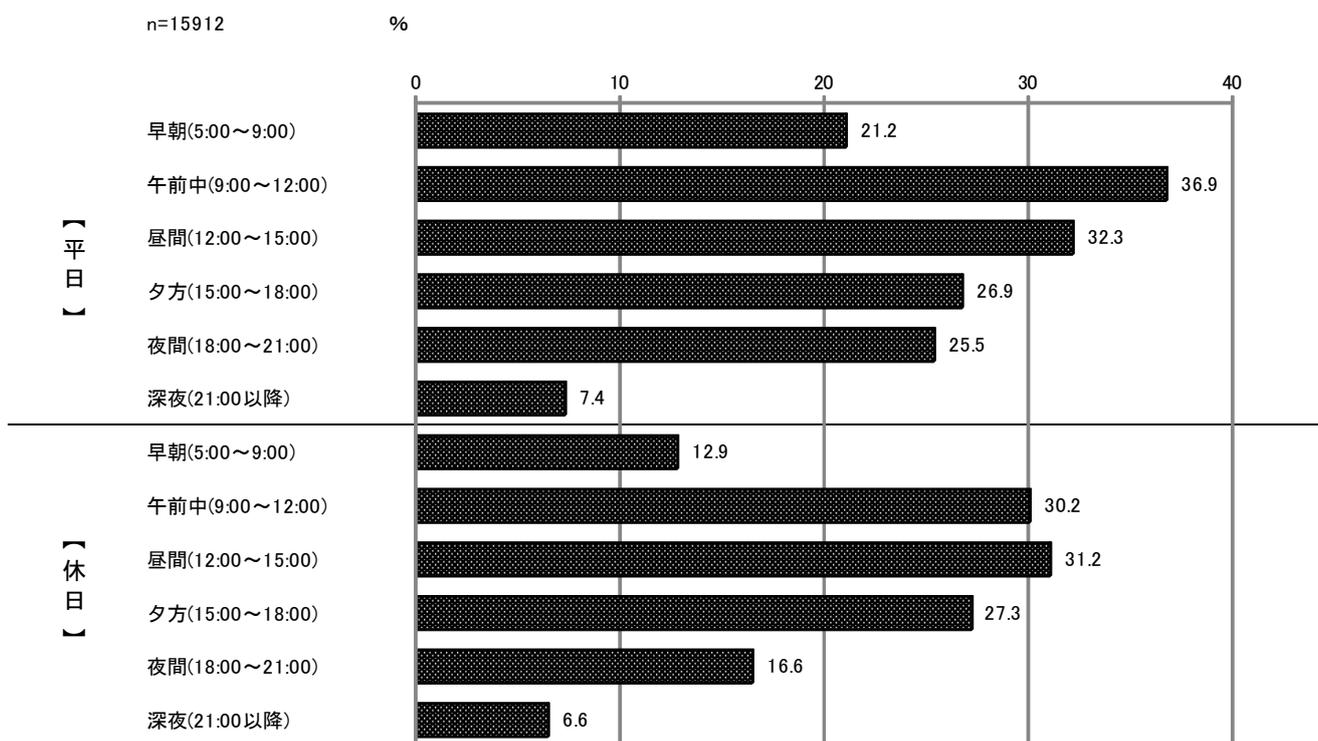
運動頻度別に見ると、平日では「早朝(5:00~9:00)」は週に3日以上実施者で高い傾向がある。

(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]



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73.8%と最も高く、次いで「家族と」(20.5%)、「地域の友人と自由に」(11.4%)、「フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで」(11.0%)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)

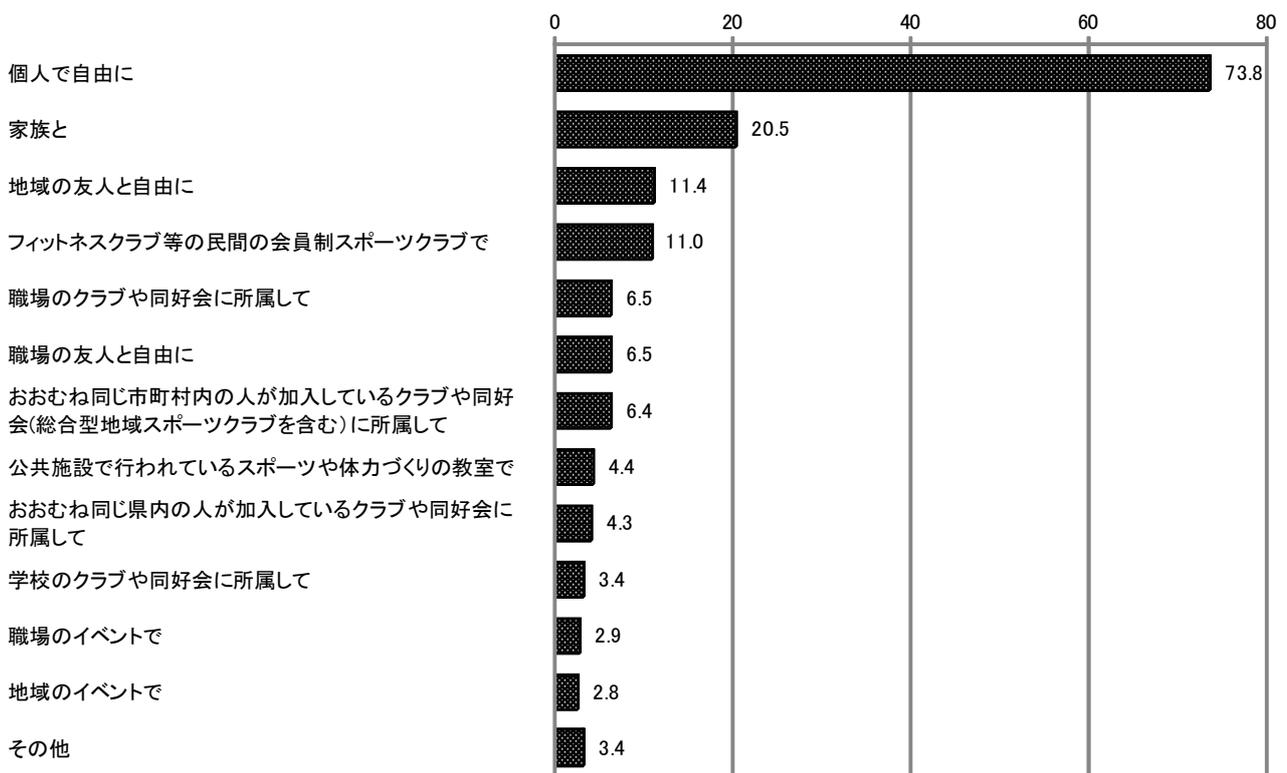
図 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q9)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n=15912

%



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73.9%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(53.9%)、「運動不足を感じるから」(51.5%)、「楽しみ、気晴らしとして」(43.8%)、「筋力増進・維持のため」(37.7%)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」(33.3%)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」、「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、「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。

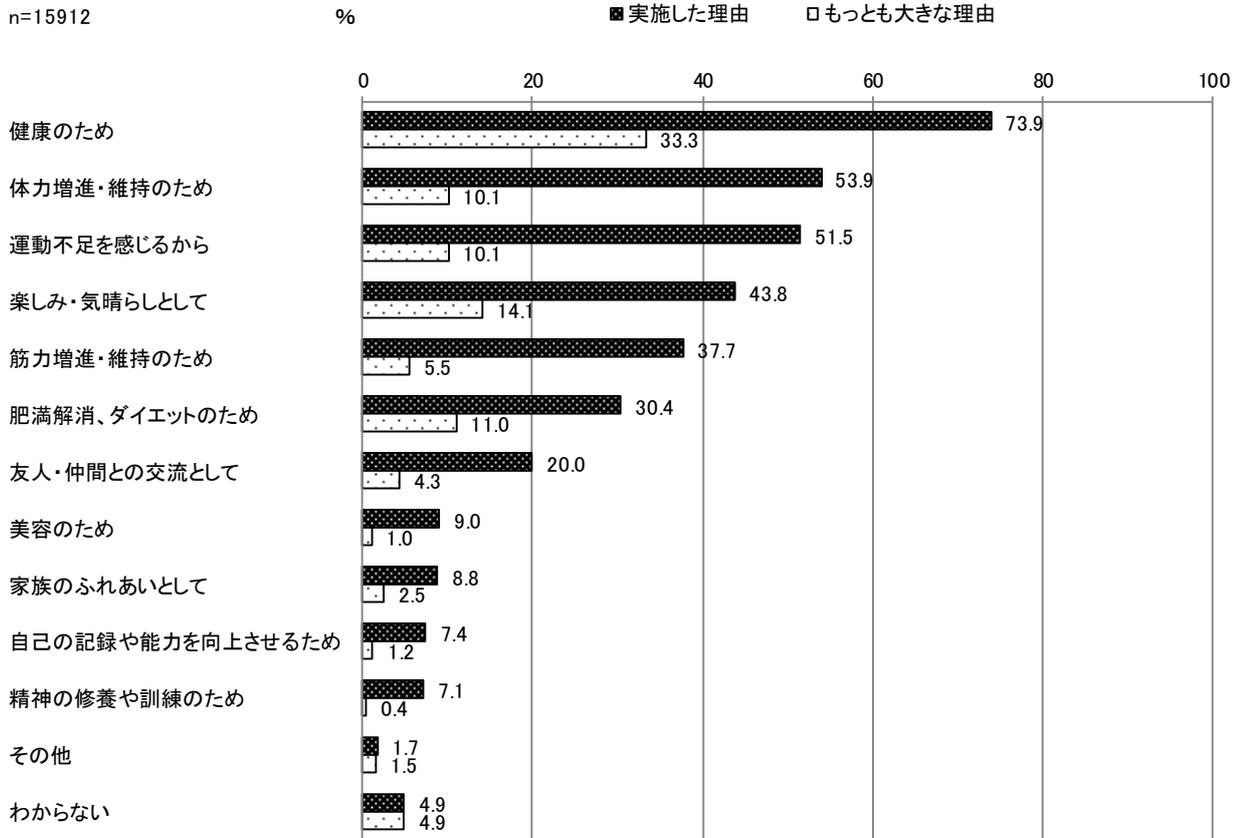
運動頻度別に見ると、「健康のため」、「体力増進・維持のため」、「筋力増進・維持のため」は運動頻度が高いほど割合が高くなっている。

(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]



(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55.8%と最も高くなっている。また、「増えた」(17.7%)に対して「減った」(22.1%)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。

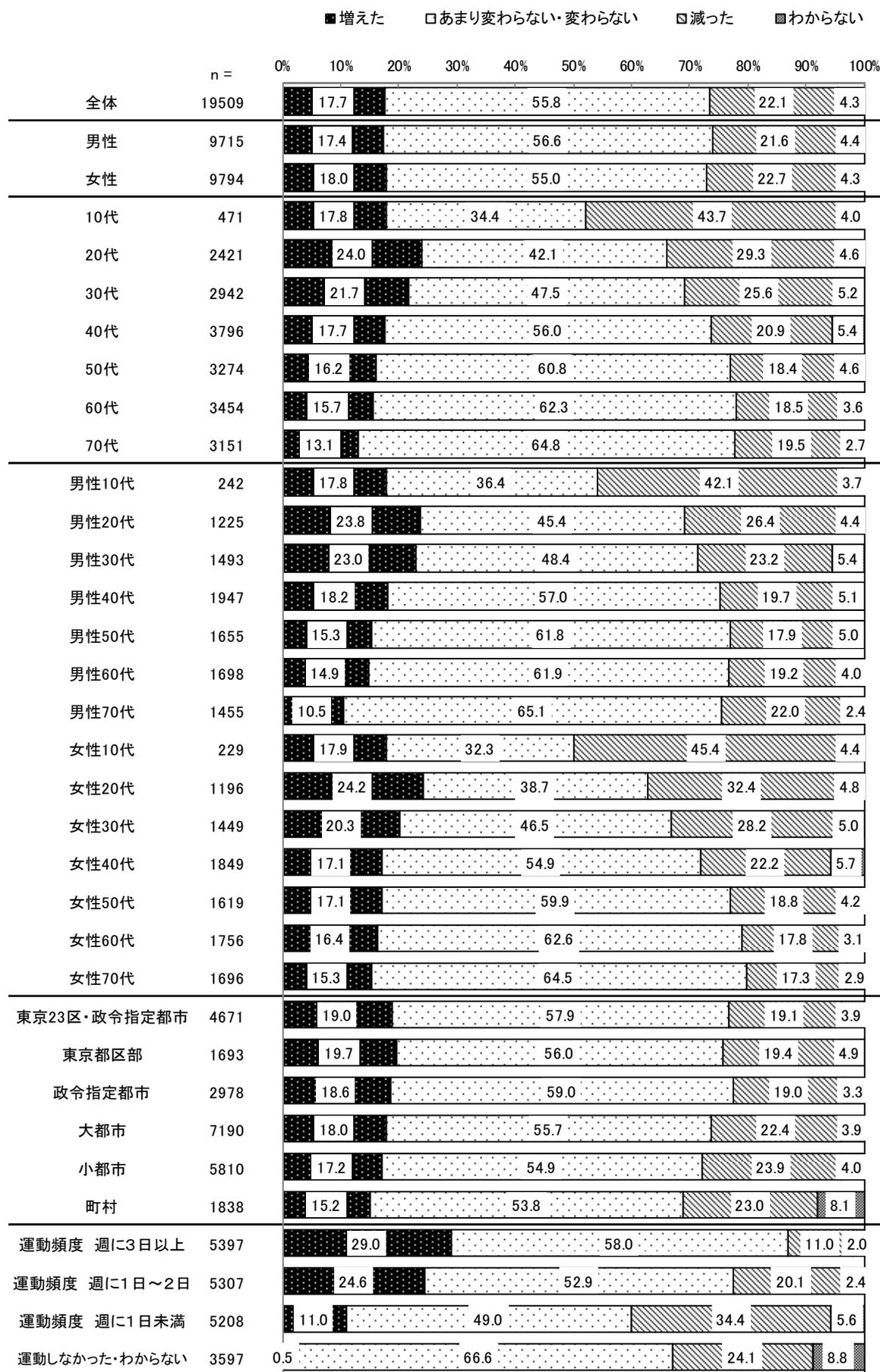
年代別に見ると、10代で「減った」割合が「増えた」割合を大きく上回っている。

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47.6%と最も高く、「満足している」割合の18.4%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、10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代で最も高くなっている。

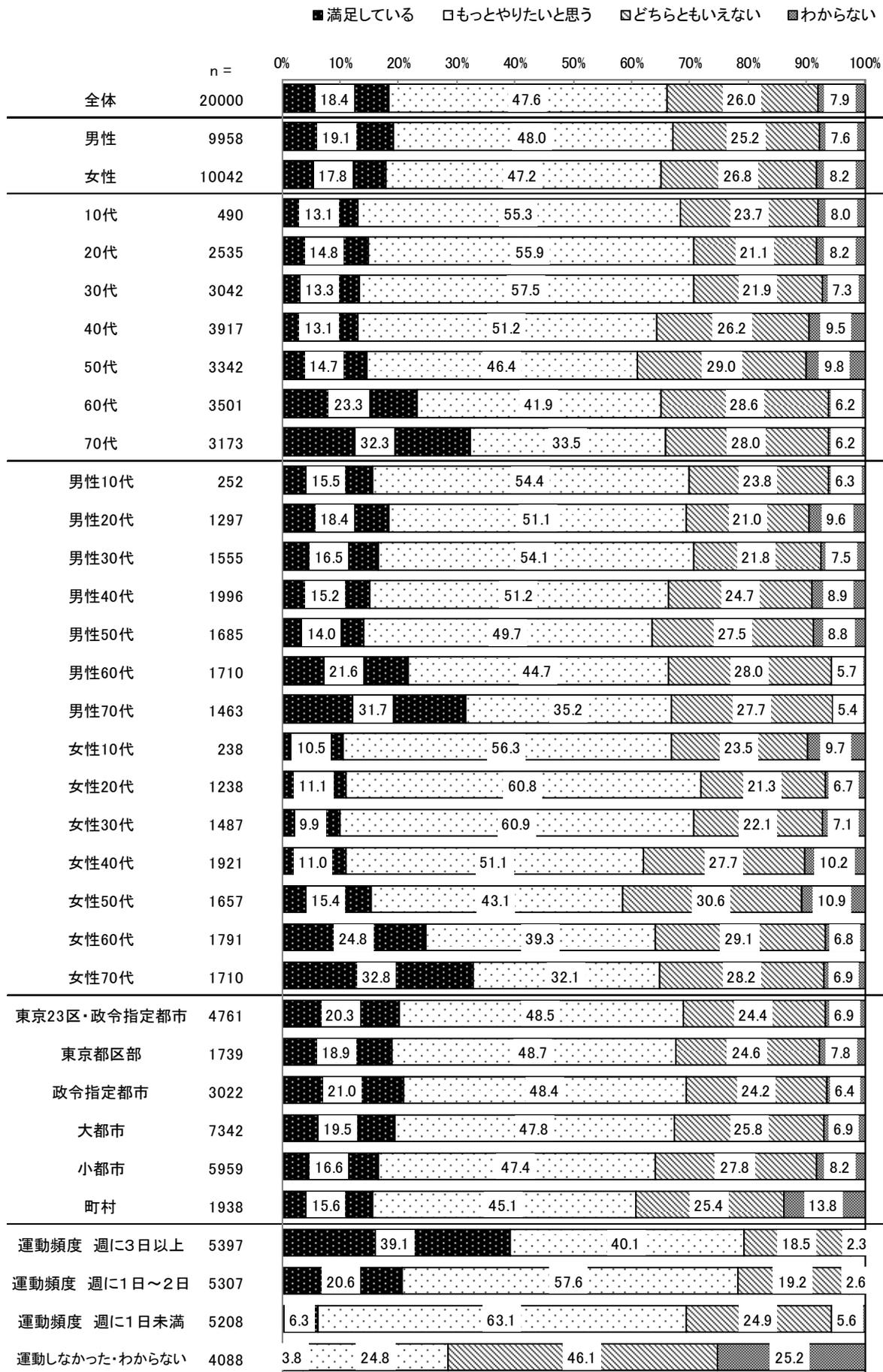
運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「満足している」割合が高く、運動頻度が低いほど「もっとやりたいと思う」割合が高くなっている。

性、年代別に見ると20代、30代の女性が「もっとやりたいと思う」の割合が6割を超えている。

(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24.4%で最も高く、次いで「運動・スポーツが好きになったから」(20.0%)、「特に理由はない」(19.6%)、「健康になったから」(18.3%)、「仲間ができたから」(17.5%)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」(15.9%)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、「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=3457

%

■増えた理由

□もっとも大きな理由

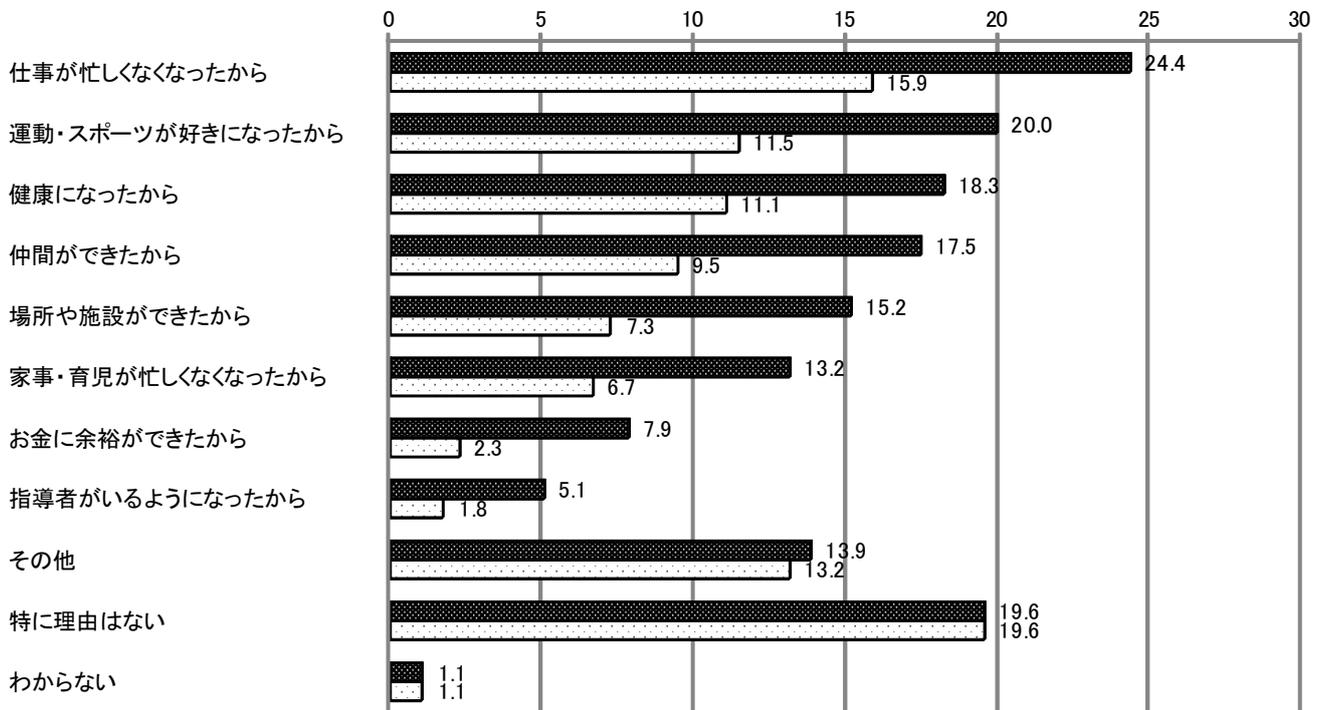


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q18)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が増加した者]

%

	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	健 康に な った から	仲 間が でき た から	場 所や 施設 が でき た から	家 事・ 育児 が忙 しく なくな った から	お 金に 余裕 が でき た から	た か ら 指 導者 が い るよ うに な った	そ の 他	特 に理 由は ない	わ か ら ない
全体	3457	24.4	20.0	18.3	17.5	15.2	13.2	7.9	5.1	13.9	19.6	1.1
男性	1692	28.3	23.3	20.3	19.3	15.7	8.2	10.2	3.5	11.1	20.2	1.1
女性	1765	20.8	16.8	16.4	15.8	14.8	18.1	5.7	6.6	16.5	19.1	1.2
10代	84	26.2	26.2	16.7	27.4	21.4	7.1	9.5	8.3	15.5	11.9	4.8
20代	581	29.4	26.5	16.0	21.3	18.6	11.2	12.9	6.7	11.2	17.7	1.2
30代	637	24.2	20.7	13.7	15.1	12.1	15.4	6.8	3.0	13.7	19.0	1.6
40代	672	19.2	15.3	16.8	12.9	13.8	16.2	5.1	4.2	14.9	23.4	1.5
50代	530	22.3	17.5	18.5	16.6	13.0	15.1	8.3	3.8	15.7	20.4	0.8
60代	541	30.7	19.6	21.4	18.1	15.9	11.8	8.5	4.6	12.0	18.7	0.7
70代	412	20.6	19.7	26.9	21.6	18.4	8.5	5.6	9.2	16.0	18.9	-
男性10代	43	25.6	32.6	25.6	30.2	32.6	9.3	14.0	14.0	20.9	9.3	2.3
男性20代	292	34.2	32.2	21.2	25.7	22.9	14.7	16.1	7.2	6.8	13.0	1.4
男性30代	343	25.9	23.6	15.2	16.9	14.3	9.6	8.7	2.3	10.8	20.1	1.7
男性40代	355	22.8	16.9	21.1	15.2	13.5	10.4	7.6	2.8	11.3	23.9	1.4
男性50代	253	26.1	21.3	18.2	20.2	11.9	5.5	8.7	1.2	12.3	22.1	0.4
男性60代	253	36.0	22.1	22.1	17.8	12.3	1.6	10.7	1.2	12.6	22.5	0.4
男性70代	153	26.1	22.9	26.8	19.6	17.0	2.0	8.5	5.2	11.8	20.9	-
女性10代	41	26.8	19.5	7.3	24.4	9.8	4.9	4.9	2.4	9.8	14.6	7.3
女性20代	289	24.6	20.8	10.7	17.0	14.2	7.6	9.7	6.2	15.6	22.5	1.0
女性30代	294	22.1	17.3	11.9	12.9	9.5	22.1	4.4	3.7	17.0	17.7	1.4
女性40代	317	15.1	13.6	12.0	10.4	14.2	22.7	2.2	5.7	18.9	22.7	1.6
女性50代	277	18.8	14.1	18.8	13.4	14.1	23.8	7.9	6.1	18.8	18.8	1.1
女性60代	288	26.0	17.4	20.8	18.4	19.1	20.8	6.6	7.6	11.5	15.3	1.0
女性70代	259	17.4	17.8	27.0	22.8	19.3	12.4	3.9	11.6	18.5	17.8	-
東京23区・政令指定都市	889	25.0	20.4	18.4	15.6	14.2	13.7	8.0	5.4	16.4	19.9	0.9
東京都区部	334	28.4	20.7	21.0	16.2	12.0	14.7	10.2	4.8	12.9	18.0	0.9
政令指定都市	555	22.9	20.2	16.9	15.3	15.5	13.2	6.7	5.8	18.6	21.1	0.9
大都市	1292	26.5	20.8	19.0	18.3	16.9	13.3	8.1	5.5	12.8	18.8	0.6
小都市	997	21.4	18.4	18.4	18.3	14.7	11.8	7.7	4.2	12.6	19.7	1.8
町村	279	24.0	20.8	14.0	16.8	12.9	16.1	7.2	5.4	14.7	22.2	1.8
運動頻度 週に3日以上	1565	26.5	22.3	23.8	15.2	16.0	11.8	6.9	5.9	13.4	20.8	1.2
運動頻度 週に1日～2日	1303	24.1	21.9	16.6	19.5	15.3	14.7	9.8	5.4	13.0	17.6	0.7
運動頻度 週に1日未満	572	20.3	10.0	7.2	19.6	13.1	13.8	6.5	2.1	17.0	20.5	1.9
運動しなかった・わからない	17	5.9	-	17.6	5.9	11.8	11.8	-	5.9	23.5	41.2	-

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

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43.7%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(27.5%)、「年をとったから」(24.6%)、「お金に余裕がないから」(16.5%)、「特に理由はない」(14.3%)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」(27.9%)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」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]

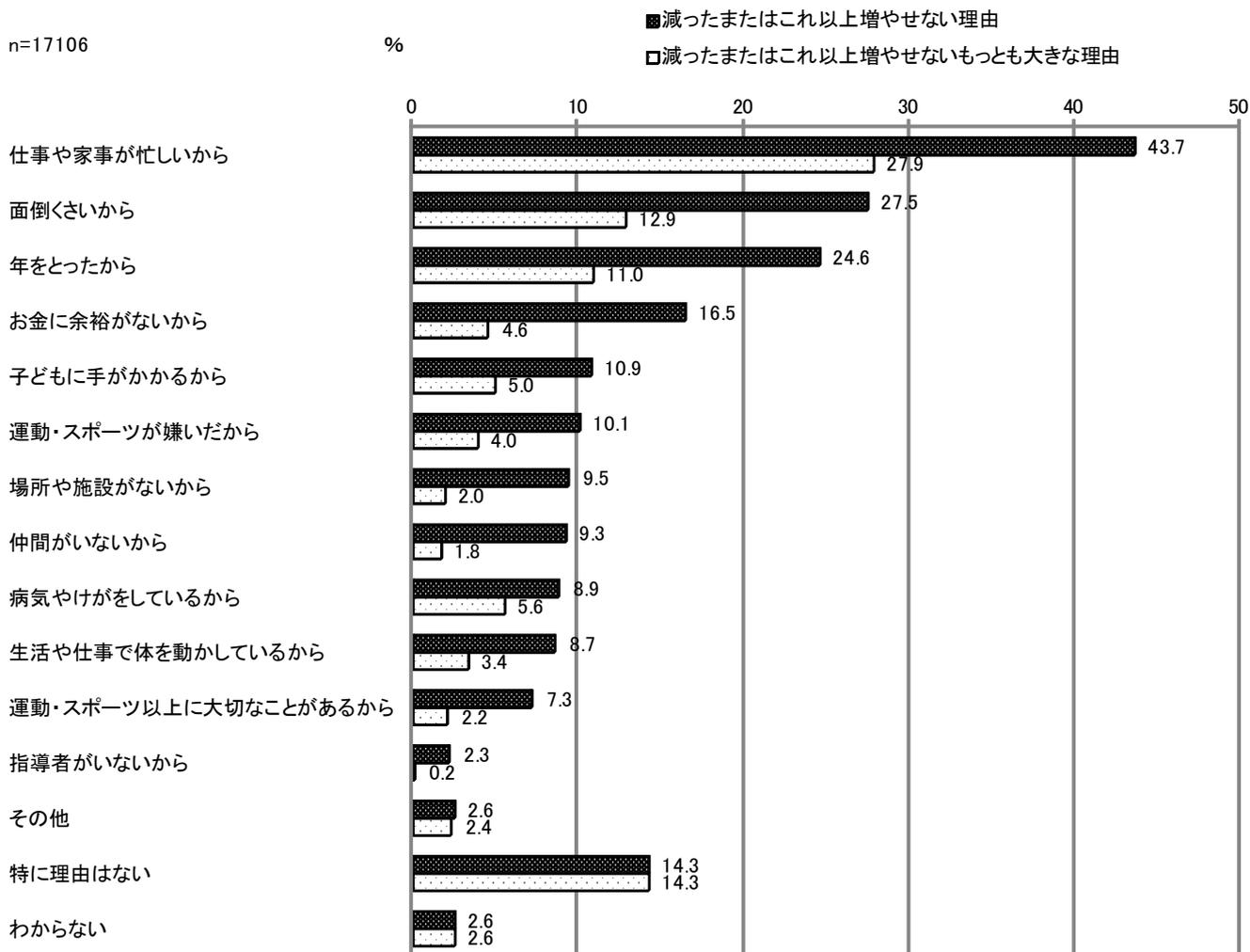


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因〔①頻度減・増やせない（増やさない）〕理由（Q19）

<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	運動・スポーツが嫌いだから	場所や施設がないから	仲間がないから	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	17106	43.7	27.5	24.6	16.5	10.9	10.1	9.5	9.3	8.9	8.7	7.3	2.3	2.6	14.3	2.6
男性	8502	44.1	24.7	27.5	15.8	8.6	6.0	9.4	10.2	8.6	7.5	7.5	2.2	2.0	14.7	2.8
女性	8604	43.3	30.3	21.8	17.2	13.2	14.2	9.6	8.5	9.3	9.8	7.1	2.3	3.3	13.9	2.4
10代	420	45.2	36.2	3.8	19.5	2.4	18.8	25.0	18.1	6.9	6.2	16.7	4.8	3.6	10.2	3.3
20代	2089	60.4	33.7	7.2	21.8	16.4	11.3	18.0	17.8	5.0	7.2	10.9	3.4	1.6	9.0	2.2
30代	2555	63.5	31.1	11.9	20.2	33.5	10.5	11.1	10.8	5.8	5.8	9.4	2.2	2.1	8.0	2.8
40代	3333	57.2	31.6	18.1	19.7	16.2	11.7	8.8	7.9	7.1	6.8	6.0	2.4	1.8	11.1	2.4
50代	2881	46.4	30.3	23.4	17.8	3.1	11.4	7.0	7.8	9.5	8.1	6.0	1.8	2.1	15.0	2.8
60代	3040	26.2	22.4	35.5	10.9	0.8	8.5	7.2	7.8	11.4	12.2	5.9	1.8	3.5	20.5	2.8
70代	2788	12.9	15.8	49.8	9.7	0.3	6.4	5.2	5.2	14.0	11.7	5.5	2.0	4.4	20.9	2.2
男性10代	217	47.9	30.9	4.1	20.3	3.7	13.4	22.1	19.8	7.4	6.0	15.2	3.7	2.3	12.9	3.2
男性20代	1029	60.5	29.2	8.5	19.9	9.5	7.6	17.5	19.2	5.8	6.2	11.2	4.0	0.9	10.0	2.8
男性30代	1268	62.2	25.2	13.9	18.6	27.1	6.0	10.7	12.3	6.8	5.0	9.5	2.4	0.7	10.1	3.3
男性40代	1698	59.2	26.3	18.8	18.0	13.4	6.6	8.5	7.7	5.9	5.9	6.8	2.2	1.4	12.4	2.3
男性50代	1468	48.1	27.7	26.7	17.6	3.0	6.7	7.1	8.7	8.0	6.4	6.5	2.0	1.7	15.1	3.3
男性60代	1504	26.1	21.5	41.4	11.0	0.5	4.8	7.8	8.3	10.4	10.4	5.5	1.6	2.9	19.7	2.7
男性70代	1318	9.7	17.6	55.3	10.1	0.5	3.5	5.3	6.5	14.6	10.8	5.5	1.3	4.1	20.2	2.1
女性10代	203	42.4	41.9	3.4	18.7	1.0	24.6	28.1	16.3	6.4	6.4	18.2	5.9	4.9	7.4	3.4
女性20代	1060	60.3	38.0	6.0	23.7	23.0	14.9	18.6	16.4	4.2	8.1	10.7	2.7	2.4	8.0	1.6
女性30代	1287	64.7	36.9	9.9	21.7	39.7	14.8	11.4	9.3	4.9	6.6	9.2	2.0	3.4	6.0	2.3
女性40代	1635	55.0	37.1	17.2	21.5	19.1	17.0	9.1	8.1	8.3	7.8	5.2	2.5	2.3	9.7	2.5
女性50代	1413	44.6	33.1	20.0	18.0	3.2	16.1	7.0	6.9	11.1	9.8	5.5	1.6	2.5	14.9	2.2
女性60代	1536	26.3	23.3	29.7	10.9	1.2	12.0	6.7	7.3	12.4	13.9	6.3	2.0	4.1	21.4	3.0
女性70代	1470	15.9	14.2	44.8	9.4	0.2	9.0	5.2	4.0	13.5	12.4	5.4	2.7	4.7	21.6	2.2
東京23区・政令指定都市	4056	41.9	27.2	22.8	16.3	9.8	9.9	9.2	8.4	8.7	7.5	7.0	2.0	2.7	15.8	2.8
東京都区部	1458	46.9	27.4	21.7	17.8	10.8	9.1	9.9	7.9	9.1	7.1	7.3	3.2	2.1	13.5	3.2
政令指定都市	2598	39.0	27.2	23.3	15.5	9.2	10.4	8.8	8.6	8.5	7.8	6.8	1.4	3.0	17.1	2.6
大都市	6327	43.0	26.6	26.2	16.0	10.3	9.3	9.2	9.4	9.4	8.9	7.6	2.2	2.5	13.9	2.3
小都市	5148	46.1	28.8	24.0	17.5	12.5	11.3	10.2	9.9	8.6	8.6	7.6	2.4	2.5	13.6	2.5
町村	1575	43.5	27.1	25.0	15.8	10.9	10.3	9.3	9.6	8.8	10.5	5.4	2.5	3.8	14.2	3.0
運動頻度 週に3日以上	4318	33.5	14.9	28.4	11.5	7.1	4.6	7.1	5.6	7.9	11.5	7.1	1.9	4.4	21.4	3.4
運動頻度 週に1日～2日	4630	46.0	21.9	26.4	15.8	11.2	6.2	9.7	8.5	9.0	8.1	7.8	2.5	2.3	12.4	2.5
運動頻度 週に1日未満	4782	55.0	36.7	22.0	19.3	14.5	11.0	12.4	13.2	7.7	6.6	8.1	1.9	2.0	8.1	1.9
運動しなかった・わからない	3376	37.4	38.2	21.1	20.1	10.3	21.3	8.4	9.7	11.8	8.7	5.5	3.0	1.9	16.6	2.6

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49.8%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(41.5%)、「お金に余裕がないから」(22.0%)、「年をとったから」(20.7%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(18.1%)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」(28.1%)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、「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、「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]

n=9296

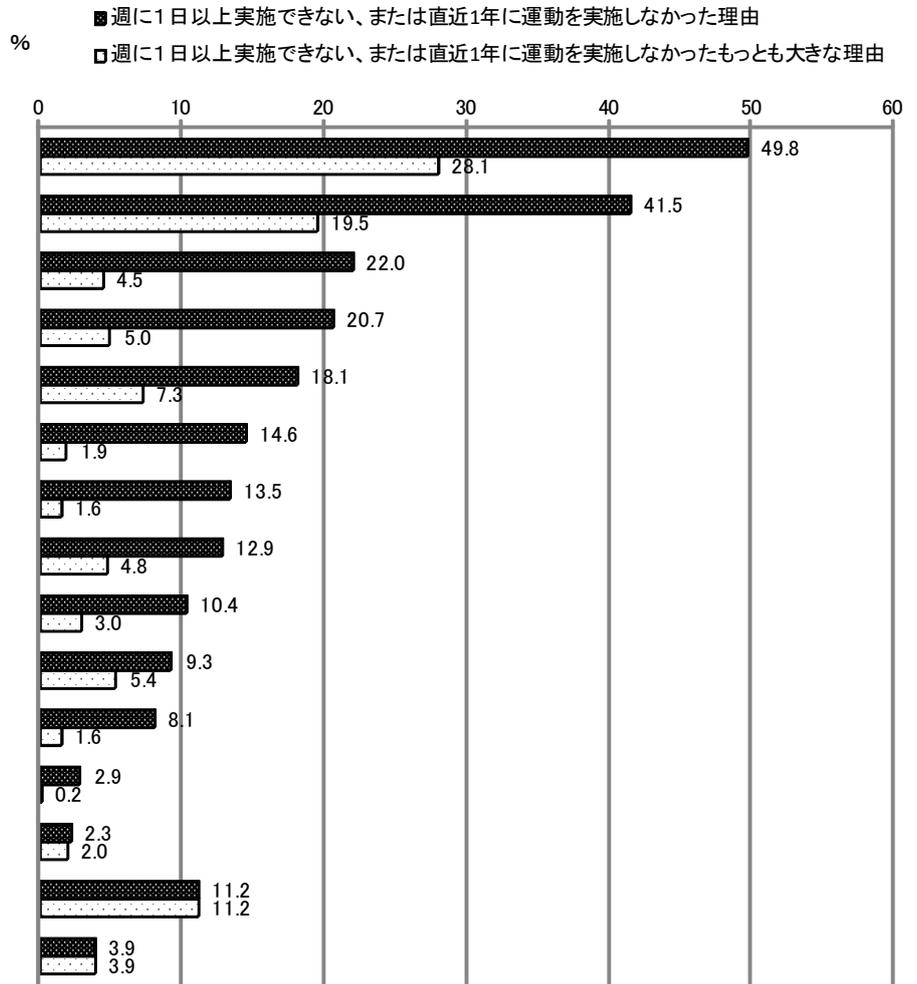


表 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因

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	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	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	%
全体	9296	49.8	41.5	22.0	20.7	18.1	14.6	13.5	12.9	10.4	9.3	8.1	2.9	2.3	11.2	3.9	
男性	4416	49.3	37.7	20.9	23.7	11.3	15.5	13.5	9.0	9.2	8.7	8.4	2.8	1.5	12.2	4.9	
女性	4880	50.2	45.0	22.9	17.9	24.2	13.8	13.4	16.5	11.4	9.8	7.7	2.9	3.0	10.2	2.9	
10代	234	44.9	51.3	21.8	3.8	30.3	27.4	33.3	2.6	5.6	7.7	20.1	5.6	2.6	5.1	5.1	
20代	1377	58.6	44.4	25.1	5.9	17.2	23.2	24.5	15.3	9.9	4.3	12.1	3.6	2.7	6.9	6.8	
30代	1655	64.7	44.7	25.1	11.6	17.0	16.9	15.5	33.8	8.0	5.3	9.5	3.6	1.9	7.2	4.0	
40代	2144	57.4	43.8	24.4	18.4	17.7	12.9	11.1	17.0	8.7	7.9	7.4	2.9	1.3	10.7	3.5	
50代	1713	48.7	42.0	23.6	24.6	18.7	10.8	9.8	3.0	10.7	10.8	6.0	1.9	2.0	12.6	3.0	
60代	1328	32.1	36.3	16.0	33.6	17.1	11.7	8.4	0.5	13.9	13.4	6.0	2.5	2.7	17.2	2.9	
70代	845	18.3	29.5	10.7	44.5	19.5	9.0	7.2	0.4	15.3	19.6	4.4	2.1	4.6	16.4	2.8	
男性10代	104	51.0	51.0	20.2	6.7	22.1	29.8	30.8	4.8	4.8	9.6	16.3	6.7	1.0	3.8	3.8	
男性20代	657	56.2	37.6	23.6	6.8	10.8	23.6	23.4	6.8	9.7	3.8	14.3	3.8	0.5	8.7	9.6	
男性30代	789	62.1	38.4	21.8	12.8	10.5	18.5	14.8	25.7	6.3	4.7	8.9	3.2	0.9	9.1	6.0	
男性40代	997	58.3	37.0	22.8	21.1	11.0	14.0	11.7	12.5	7.8	7.1	7.6	3.2	0.9	12.7	4.3	
男性50代	834	49.5	39.9	23.7	26.6	10.9	10.9	10.2	2.0	9.0	9.1	6.2	1.9	1.7	14.6	3.8	
男性60代	661	32.5	36.3	16.6	39.9	10.6	11.6	8.9	0.5	12.3	13.3	6.7	2.0	2.6	14.8	3.0	
男性70代	374	15.2	32.1	10.7	52.9	13.6	11.8	8.8	0.3	14.7	20.6	5.1	1.6	4.0	16.0	2.1	
女性10代	130	40.0	51.5	23.1	1.5	36.9	25.4	35.4	0.8	6.2	6.2	23.1	4.6	3.8	6.2	6.2	
女性20代	720	60.8	50.7	26.5	5.0	23.1	22.8	25.6	23.1	10.0	4.7	10.0	3.3	4.7	5.3	4.2	
女性30代	866	67.0	50.5	28.1	10.5	22.9	15.5	16.2	41.1	9.5	5.8	10.0	3.9	2.8	5.4	2.3	
女性40代	1147	56.7	49.6	25.8	16.1	23.5	11.9	10.6	20.8	9.5	8.5	7.2	2.6	1.7	9.0	2.7	
女性50代	879	47.9	44.0	23.4	22.6	26.1	10.7	9.4	4.0	12.3	12.4	5.8	1.9	2.3	10.7	2.2	
女性60代	667	31.6	36.3	15.3	27.3	23.5	11.8	7.8	0.6	15.4	13.5	5.4	3.0	2.8	19.5	2.7	
女性70代	471	20.8	27.4	10.6	37.8	24.2	6.8	5.9	0.4	15.7	18.9	3.8	2.5	5.1	16.8	3.4	
東京23区・政令指定都市	2014	48.9	41.4	20.4	20.0	18.3	13.2	12.7	11.8	8.5	9.5	8.0	2.6	2.0	12.1	3.6	
東京都区部	727	51.9	40.7	20.9	20.1	14.9	14.6	13.5	11.7	6.9	8.8	8.7	3.7	1.7	9.6	5.2	
政令指定都市	1287	47.2	41.7	20.0	19.9	20.2	12.4	12.2	11.8	9.5	9.9	7.6	1.9	2.3	13.5	2.7	
大都市	3195	49.4	41.2	21.9	21.0	17.0	15.1	13.8	11.9	10.9	9.9	8.4	3.2	2.4	10.6	3.4	
小都市	3044	52.1	43.7	23.7	20.4	19.6	15.1	13.3	14.7	11.2	8.7	8.1	2.9	2.2	10.8	3.1	
町村	1043	46.0	36.6	19.9	21.7	16.6	14.2	14.3	13.2	9.9	8.6	7.0	2.4	2.6	12.1	8.1	
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	5208	58.9	49.0	21.5	20.5	14.6	16.8	16.6	15.1	10.3	8.0	10.1	3.1	2.5	7.8	1.6	
運動しなかった・わからない	4088	38.2	39.7	22.6	20.8	22.6	11.8	9.5	10.2	10.4	10.9	5.5	2.6	2.0	15.5	6.7	

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73.2%で最も高く、次いで「疲れるから」(67.6%)、「時間を取られるから」(38.8%)、「お金がかかるから」(22.1%)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」(40.1%)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、「学校の体育等の影響」、「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、「苦手だから」、「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=1734

%

■ 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

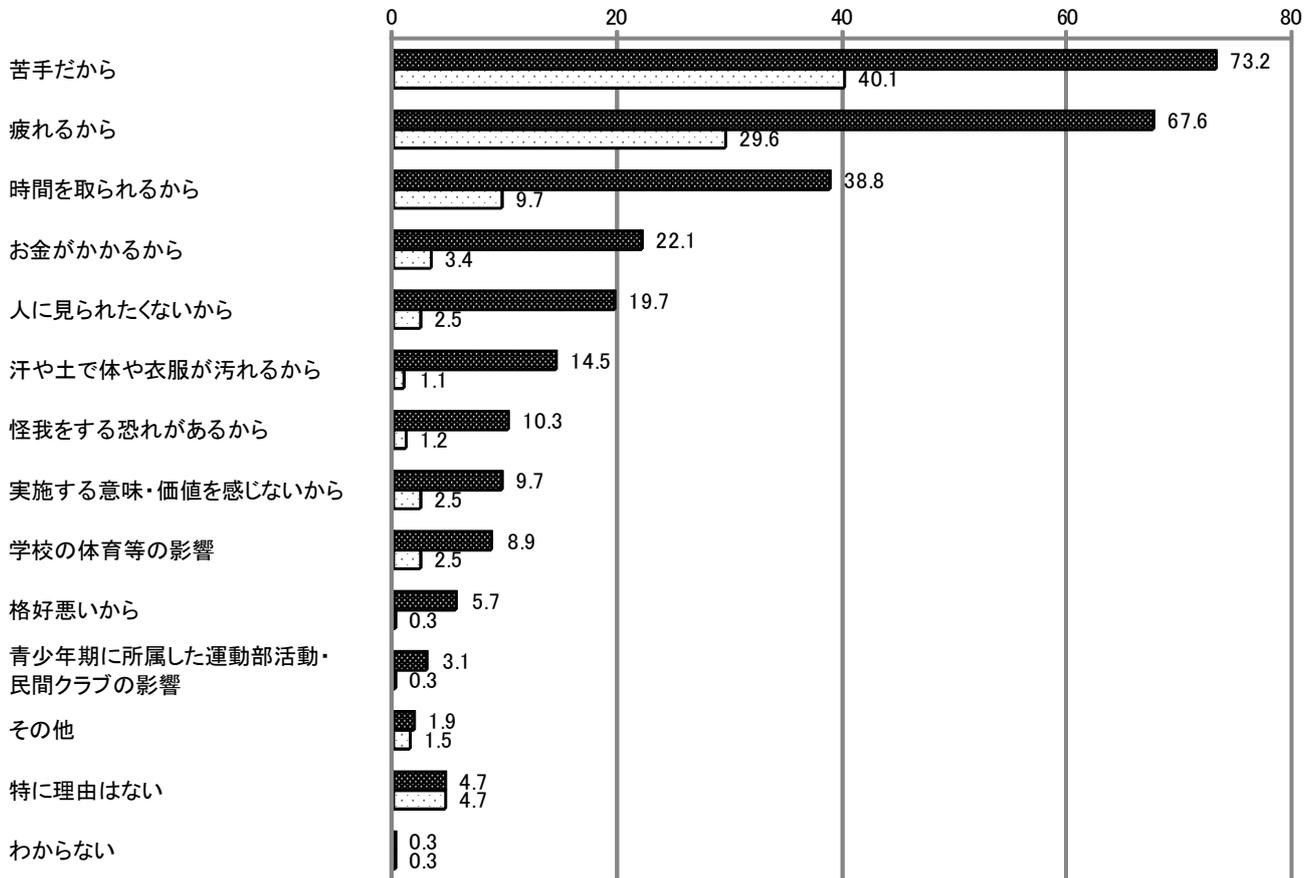


表 2-2-カ 運動・スポーツの実施阻害要因[③運動・スポーツが嫌いな理由] (Q20)

<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	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	1734	73.2	67.6	38.8	22.1	19.7	14.5	10.3	9.7	8.9	5.7	3.1	1.9	4.7	0.3
男性	512	62.3	70.3	45.5	25.0	20.3	17.8	15.4	17.6	10.7	8.6	6.1	2.1	8.0	0.2
女性	1222	77.7	66.4	35.9	20.9	19.4	13.1	8.2	6.5	8.1	4.5	1.9	1.8	3.3	0.4
10代	79	75.9	81.0	36.7	12.7	40.5	21.5	10.1	12.7	24.1	13.9	8.9	-	2.5	1.3
20代	236	79.7	79.2	47.0	31.8	30.9	22.0	14.4	16.5	13.1	8.1	5.5	1.7	1.7	-
30代	267	77.2	82.0	44.9	24.7	24.0	18.7	8.2	9.0	10.1	5.6	3.7	1.1	0.7	-
40代	390	72.6	76.2	41.5	26.2	20.3	13.1	11.3	10.3	7.9	6.7	3.1	0.8	3.1	0.3
50代	327	68.5	68.5	37.6	23.9	15.6	13.8	9.2	9.2	7.0	4.9	2.8	3.1	4.0	0.6
60代	257	72.8	48.6	33.5	13.6	12.1	8.6	10.1	6.6	5.8	3.1	0.8	2.7	9.3	-
70代	178	68.0	31.5	23.0	10.1	6.2	7.9	8.4	5.1	4.5	2.2	0.6	3.4	13.5	1.1
男性10代	29	65.5	79.3	37.9	17.2	37.9	20.7	17.2	10.3	27.6	17.2	13.8	-	6.9	-
男性20代	78	79.5	74.4	53.8	39.7	30.8	21.8	23.1	28.2	17.9	12.8	10.3	-	1.3	-
男性30代	76	64.5	81.6	63.2	27.6	23.7	26.3	14.5	14.5	11.8	6.6	7.9	1.3	2.6	-
男性40代	112	61.6	79.5	43.8	29.5	20.5	16.1	14.3	19.6	12.5	8.9	6.3	1.8	2.7	-
男性50代	99	52.5	73.7	47.5	26.3	14.1	21.2	18.2	19.2	5.1	9.1	4.0	3.0	10.1	1.0
男性60代	72	59.7	54.2	37.5	15.3	18.1	6.9	8.3	12.5	5.6	6.9	2.8	2.8	16.7	-
男性70代	46	54.3	34.8	19.6	2.2	2.2	8.7	10.9	8.7	2.2	-	-	6.5	23.9	-
女性10代	50	82.0	82.0	36.0	10.0	42.0	22.0	6.0	14.0	22.0	12.0	6.0	-	-	2.0
女性20代	158	79.7	81.6	43.7	27.8	31.0	22.2	10.1	10.8	10.8	5.7	3.2	2.5	1.9	-
女性30代	191	82.2	82.2	37.7	23.6	24.1	15.7	5.8	6.8	9.4	5.2	2.1	1.0	-	-
女性40代	278	77.0	74.8	40.6	24.8	20.1	11.9	10.1	6.5	6.1	5.8	1.8	0.4	3.2	0.4
女性50代	228	75.4	66.2	33.3	22.8	16.2	10.5	5.3	4.8	7.9	3.1	2.2	3.1	1.3	0.4
女性60代	185	77.8	46.5	31.9	13.0	9.7	9.2	10.8	4.3	5.9	1.6	-	2.7	6.5	-
女性70代	132	72.7	30.3	24.2	12.9	7.6	7.6	7.6	3.8	5.3	3.0	0.8	2.3	9.8	1.5
東京23区・政令指定都市	402	71.6	67.4	37.1	24.1	19.9	14.2	9.7	11.4	12.7	5.2	4.5	2.0	6.0	0.5
東京都区部	132	72.0	68.9	45.5	28.0	20.5	17.4	9.1	12.1	15.9	6.8	4.5	1.5	3.8	-
政令指定都市	270	71.5	66.7	33.0	22.2	19.6	12.6	10.0	11.1	11.1	4.4	4.4	2.2	7.0	0.7
大都市	589	73.9	68.4	37.7	20.2	17.8	14.9	11.7	9.8	7.0	7.1	2.9	2.2	4.6	0.5
小都市	581	73.8	65.7	39.8	23.1	20.3	14.6	9.3	9.5	8.1	4.5	2.2	1.2	4.1	0.2
町村	162	72.2	71.6	43.2	21.0	23.5	13.0	10.5	6.2	9.3	6.2	3.7	3.1	3.7	-
運動頻度 週に3日以上	199	67.3	64.8	43.7	16.1	17.6	11.6	14.1	10.1	13.1	9.0	6.0	3.0	4.0	1.0
運動頻度 週に1日～2日	287	73.5	62.7	39.7	19.2	22.0	17.8	12.2	7.0	10.1	4.2	3.8	3.5	5.6	-
運動頻度 週に1日未満	528	76.1	72.5	41.5	20.1	26.7	15.9	7.6	5.3	8.9	7.0	2.7	0.9	3.6	0.4
運動しなかった・わからない	720	72.5	66.7	35.0	26.5	14.2	12.9	10.6	14.0	7.2	4.4	2.4	1.7	5.3	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55.7%（「あてはまるものはない」44.3%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代で高くなっている。

運動頻度別に見ると、「ウォーキング」、「トレーニング」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)

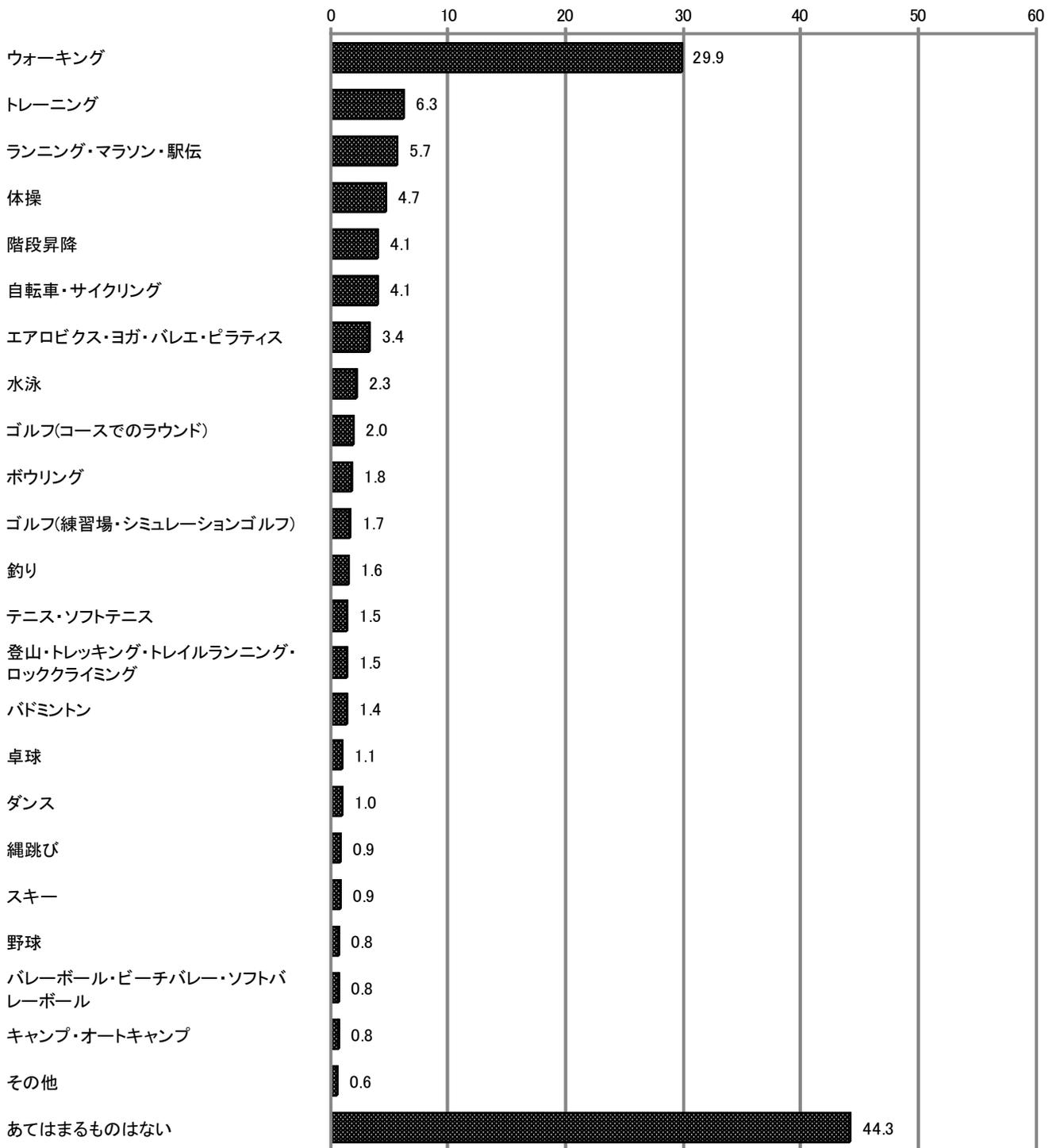
図 2-2-キ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位 20 位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n=15912

%



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58.1%（「特に理由はない・なんとなく」38.5%+「わからない」3.4%を除く。）となっている。

始めた・再開したきっかけは、高い順に「友人・知人・同僚に誘われた」（19.9%）、「家族に誘われた」（15.4%）、「家族に奨められた」（8.0%）、「医師に奨められた」（8.0%）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。

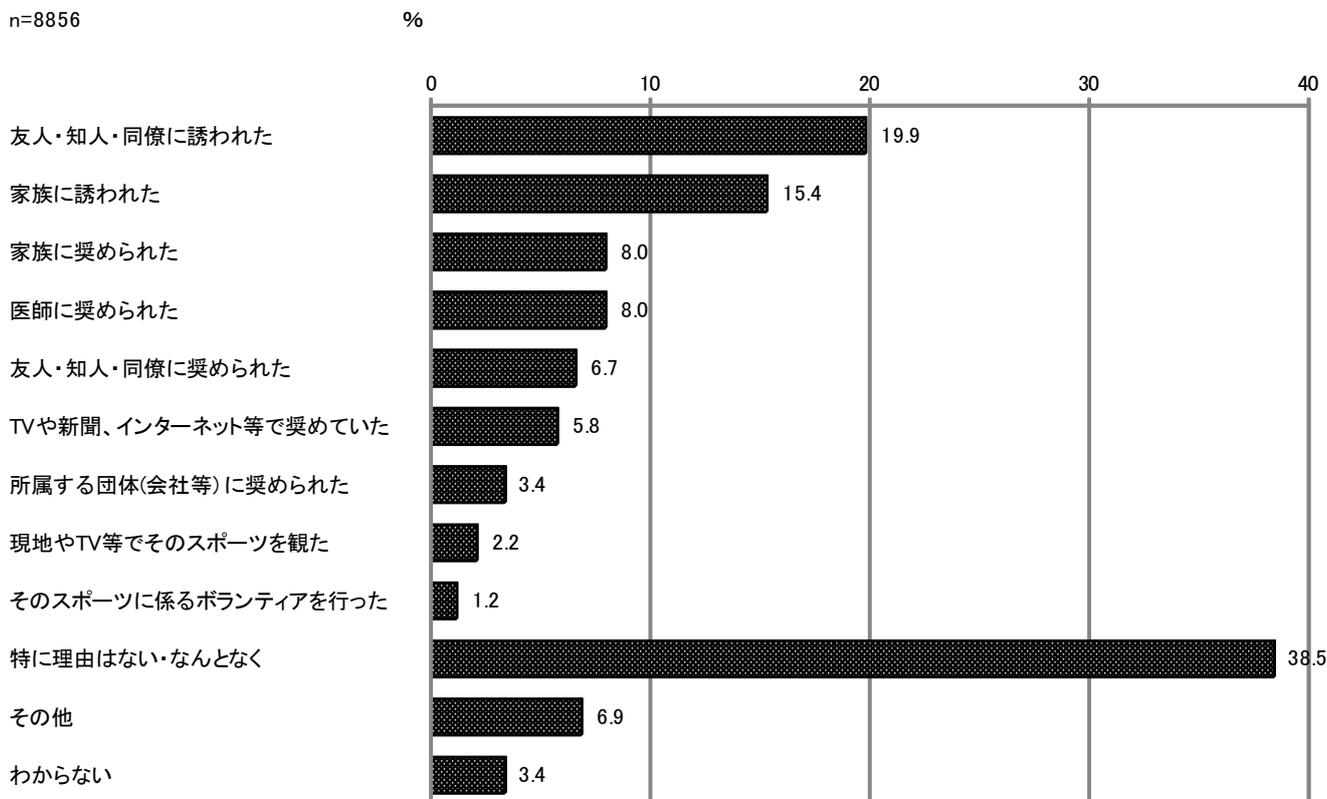
運動頻度別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」、「家族に誘われた」は運動頻度が低いほど割合が高い傾向がある。

(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]



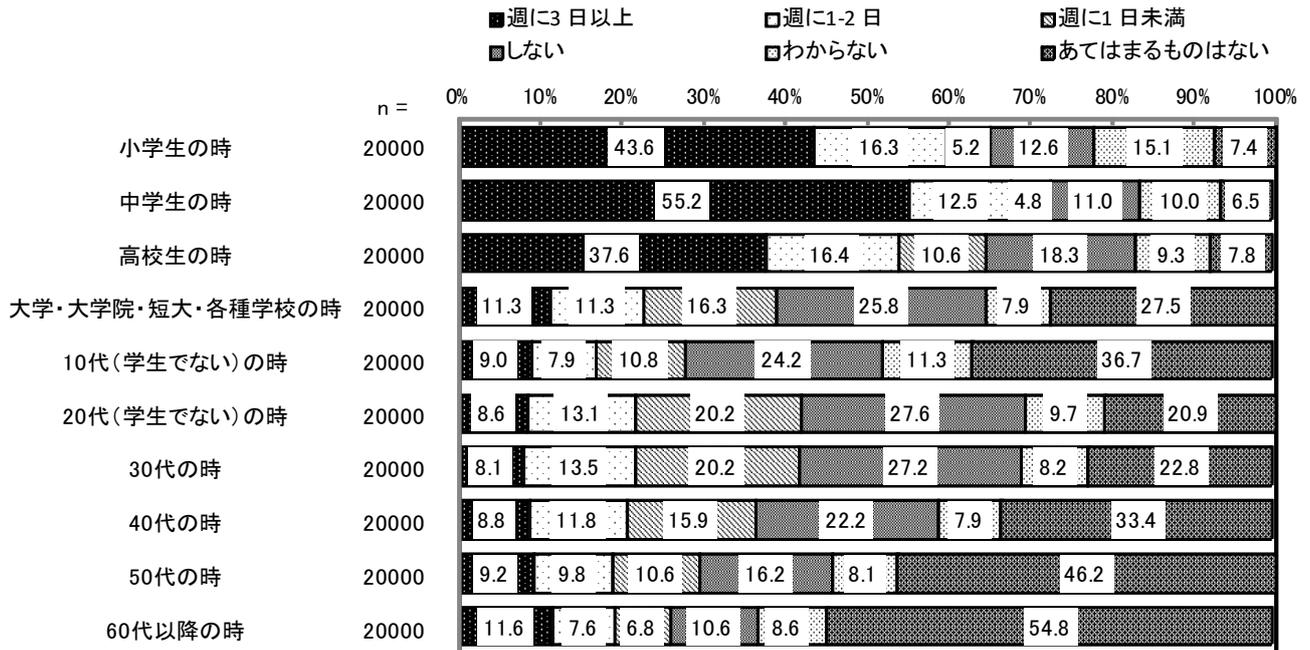
ケ 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況

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67.7%（「週に3日以上」55.2%+「週に1日以上」12.5%）、次いで「小学生の時」（59.9%）、「高校生の時」（54.0%）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43.2%で最も高く、次いで「旅行・観光（日帰り含む）」（35.2%）、「ショッピング」（25.9%）、「読書」（25.1%）、「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）」（23.2%）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、「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

%

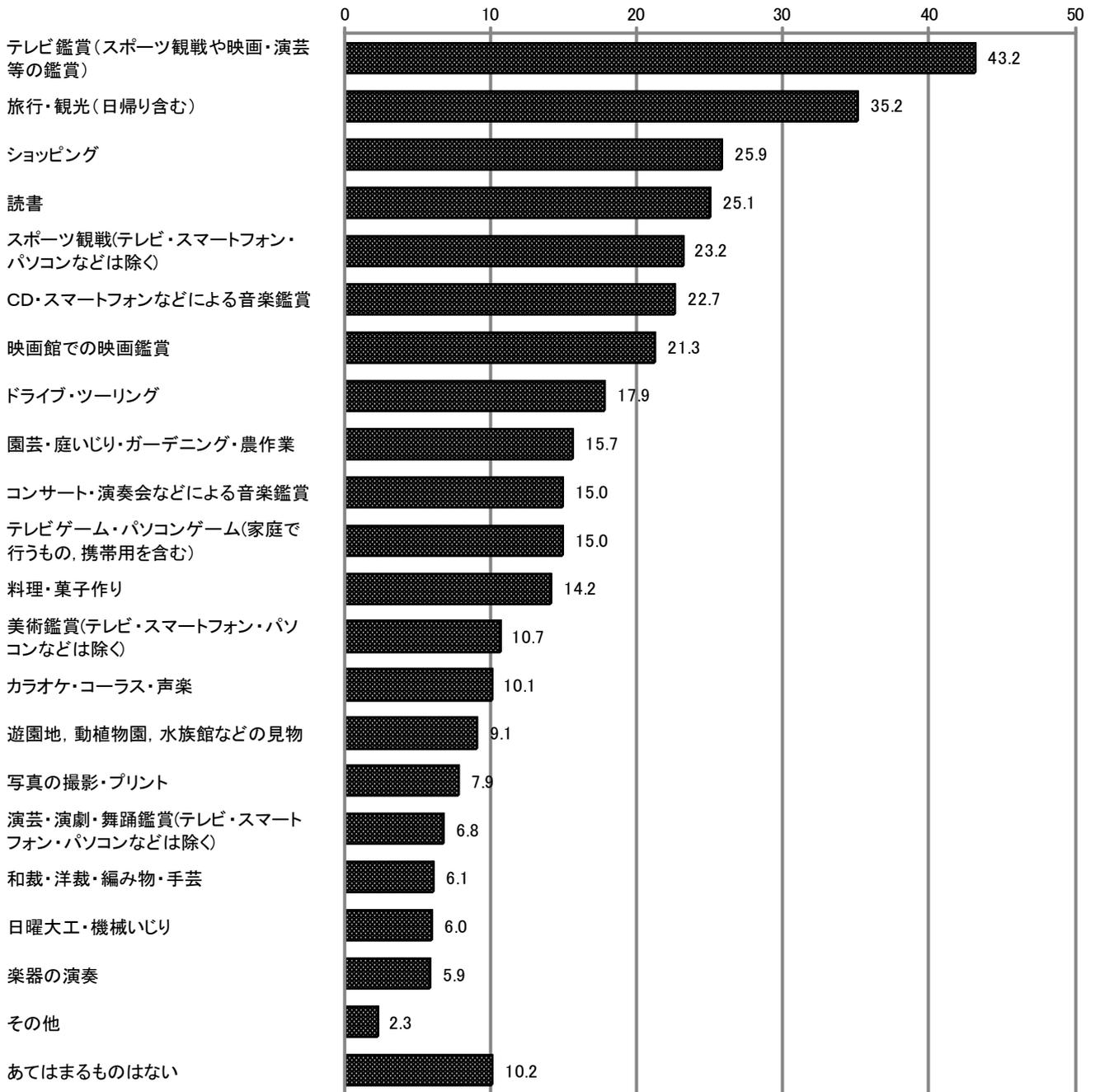


表 2-2-コ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽 上位 20 位抜粋 (Q22)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	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)	ショッピング	読書	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	映画館での映画鑑賞	ドライブ・ツーリング	園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	鑑賞	庭で行うもの、携帯用を含む)	コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞	料理・菓子作り	美術鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	カラオケ・コーラス・音楽	物遊園地、動物園、水族館などの見物	写真の撮影・プリント	演芸・演劇・舞踊鑑賞(テレビ、スマートフォン、パソコンなどは除く)	和裁・洋裁・編み物・手芸	日曜大工・機械いじり	楽器の演奏	その他	あてはまるものはない	%
全体	20000	43.2	35.2	25.9	25.1	23.2	22.7	21.3	17.9	15.7	15.0	15.0	14.2	10.7	10.1	9.1	7.9	6.8	6.1	6.0	5.9	2.3	10.2		
男性	9958	44.3	32.3	19.4	23.0	31.0	23.3	19.6	24.0	13.4	10.8	18.2	6.4	8.7	9.0	6.9	8.9	5.2	0.5	10.3	5.8	2.2	10.4		
女性	10042	42.0	38.1	32.4	27.2	15.3	22.0	22.9	11.8	18.1	19.0	11.9	21.9	12.7	11.2	11.3	7.0	8.5	11.6	1.6	6.0	2.4	10.0		
10代	490	36.5	21.6	23.9	20.4	23.3	47.3	27.8	8.2	1.4	19.6	27.6	12.0	5.7	26.7	10.8	11.4	4.7	2.0	2.4	12.0	2.0	8.2		
20代	2535	37.9	34.3	29.7	19.6	26.2	32.7	29.2	19.4	3.2	16.0	24.2	17.3	8.0	17.6	15.1	11.1	6.6	3.4	3.0	6.5	1.6	10.3		
30代	3042	40.3	28.5	28.6	21.8	23.4	26.6	20.3	17.0	5.6	11.7	21.5	16.0	7.3	10.8	14.1	7.7	5.4	4.1	3.4	4.6	1.9	11.7		
40代	3917	40.1	28.0	26.7	22.5	22.1	24.1	19.5	18.8	8.1	11.8	17.2	13.4	7.3	7.4	9.2	5.1	5.8	4.1	5.0	4.9	2.1	12.8		
50代	3342	44.1	31.4	24.2	24.4	22.5	22.8	21.9	21.2	12.3	15.9	10.6	12.1	10.1	7.7	6.3	5.7	7.1	5.8	6.3	5.4	2.0	11.6		
60代	3501	46.8	44.2	23.7	29.0	22.1	15.7	21.4	17.7	26.8	16.2	8.5	13.1	14.1	6.5	5.7	7.4	8.3	8.6	7.9	6.6	3.0	8.6		
70代	3173	49.9	47.3	23.6	33.3	23.5	12.8	16.4	14.8	38.4	18.1	8.6	14.5	17.8	10.7	5.7	11.5	8.1	10.7	9.9	6.8	3.3	6.1		
男性10代	252	33.3	19.0	13.5	18.3	31.0	43.3	27.0	9.9	0.8	12.3	36.9	6.0	5.2	20.6	4.4	10.3	4.4	1.2	3.6	9.5	2.8	7.5		
男性20代	1297	34.8	29.4	19.3	20.3	34.2	30.5	27.3	21.8	3.5	12.3	30.8	9.0	7.9	14.2	10.9	9.3	5.9	1.1	4.9	6.1	1.5	11.7		
男性30代	1555	38.4	24.6	19.6	20.2	31.8	24.8	18.3	20.1	4.2	8.9	26.5	6.7	6.0	9.3	10.7	5.7	4.3	0.7	5.3	5.3	1.7	12.6		
男性40代	1996	40.6	26.0	20.9	19.3	29.4	23.9	18.1	24.9	6.8	7.6	22.2	6.1	5.4	6.7	7.9	4.6	3.8	0.5	8.2	5.4	2.1	12.6		
男性50代	1685	46.1	27.1	18.0	20.8	28.7	24.2	19.9	29.4	10.6	10.4	11.2	5.7	8.1	6.2	4.1	6.7	5.1	0.3	10.6	5.5	1.8	12.6		
男性60代	1710	50.8	43.0	18.5	27.9	30.2	18.9	19.2	24.8	22.7	12.7	8.2	5.5	11.3	6.5	4.2	10.2	6.4	0.3	14.3	6.8	2.9	8.2		
男性70代	1463	56.5	47.2	20.6	31.0	33.4	15.1	15.2	24.3	35.2	13.9	9.0	5.8	14.6	11.5	4.8	18.7	6.2	0.3	19.3	5.4	3.0	4.7		
女性10代	238	39.9	24.4	34.9	22.7	15.1	51.7	28.6	6.3	2.1	27.3	17.6	18.5	6.3	33.2	17.6	12.6	5.0	2.9	1.3	14.7	1.3	8.8		
女性20代	1238	41.3	39.4	40.7	18.9	17.9	35.0	31.2	16.8	2.8	19.8	17.4	25.9	8.2	21.2	19.5	13.0	7.4	5.8	1.0	6.9	1.7	8.8		
女性30代	1487	42.3	32.5	38.1	23.4	14.7	28.4	22.5	13.8	7.1	14.7	16.3	25.8	8.5	12.5	17.8	9.9	6.5	7.6	1.4	3.9	2.0	10.8		
女性40代	1921	39.5	30.0	32.8	25.7	14.6	24.3	20.9	12.4	9.5	16.2	12.0	20.9	9.3	8.2	10.6	5.6	8.0	7.8	1.7	4.4	2.0	13.1		
女性50代	1657	42.1	35.7	30.5	28.1	16.2	21.3	23.9	12.9	14.0	21.4	10.0	18.6	12.2	9.2	8.5	4.6	9.1	11.4	1.9	5.4	2.2	10.6		
女性60代	1791	43.0	45.4	28.6	30.0	14.3	12.7	23.5	10.9	30.8	19.5	8.8	20.3	16.7	6.5	7.2	4.7	10.0	16.5	1.8	6.4	3.0	9.0		
女性70代	1710	44.3	47.4	26.2	35.3	15.1	10.9	17.4	6.6	41.1	21.6	8.2	21.9	20.6	10.0	6.4	5.4	9.8	19.6	1.8	8.0	3.6	7.2		
東京23区・政令指定都市	4761	44.6	39.1	25.3	28.9	25.2	23.6	24.1	15.1	13.2	17.1	14.8	14.6	13.9	10.1	10.5	8.1	8.6	6.3	4.7	7.0	2.3	10.1		
東京都区部	1739	41.3	38.4	23.7	27.2	24.4	22.1	24.8	11.3	9.1	16.6	13.3	14.3	15.2	10.7	10.6	7.8	9.7	4.9	3.3	6.9	1.8	12.5		
政令指定都市	3022	46.5	39.5	26.2	29.8	25.6	24.5	23.7	17.3	15.6	17.5	15.7	14.8	13.1	9.8	10.4	8.3	8.0	7.1	5.5	7.0	2.6	8.8		
大都市	7342	45.3	36.6	26.0	26.0	25.3	22.6	21.5	18.4	15.7	15.1	15.0	13.8	11.5	10.0	9.0	8.2	7.4	5.9	6.1	6.1	2.5	8.2		
小都市	5959	41.5	32.7	27.0	23.2	21.0	22.6	19.8	19.2	16.7	13.7	15.8	14.5	8.2	10.2	8.6	7.5	5.5	6.2	6.6	5.3	2.3	10.9		
町村	1938	36.6	27.9	23.4	18.6	16.6	20.5	18.0	19.0	18.8	12.8	13.1	13.2	7.2	10.0	7.2	7.7	4.4	5.7	6.7	4.4	1.9	16.0		
運動頻度 週に3日以上	5397	46.1	41.9	28.0	30.7	26.2	23.4	22.9	18.3	21.7	17.5	14.2	16.4	15.0	11.2	8.9	9.8	8.9	7.6	7.7	7.3	2.8	5.9		
運動頻度 週に1日~2日	5307	46.3	40.8	26.5	27.7	27.8	24.6	24.5	20.2	18.0	17.0	15.5	15.3	13.4	10.7	10.6	9.0	8.4	6.8	6.7	7.2	2.2	5.4		
運動頻度 週に1日未満	5208	44.5	35.0	28.3	22.5	23.8	25.0	23.6	20.7	11.1	14.8	17.6	14.2	8.0	12.1	11.1	7.6	5.7	5.0	5.2	5.2	2.1	8.2		
運動しなかった・わからない	4088	33.5	19.2	19.3	17.7	12.3	16.2	12.1	10.8	10.8	9.1	12.1	9.7	5.0	5.3	4.8	4.5	3.4	4.5	3.7	3.3	2.1	24.6		

(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81.5%（「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」35.9%+「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」4.5%+「定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した」13.7%+「不定期で実施した」27.4%）、運動・スポーツを実施していない割合は18.4%（「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」15.0%）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。

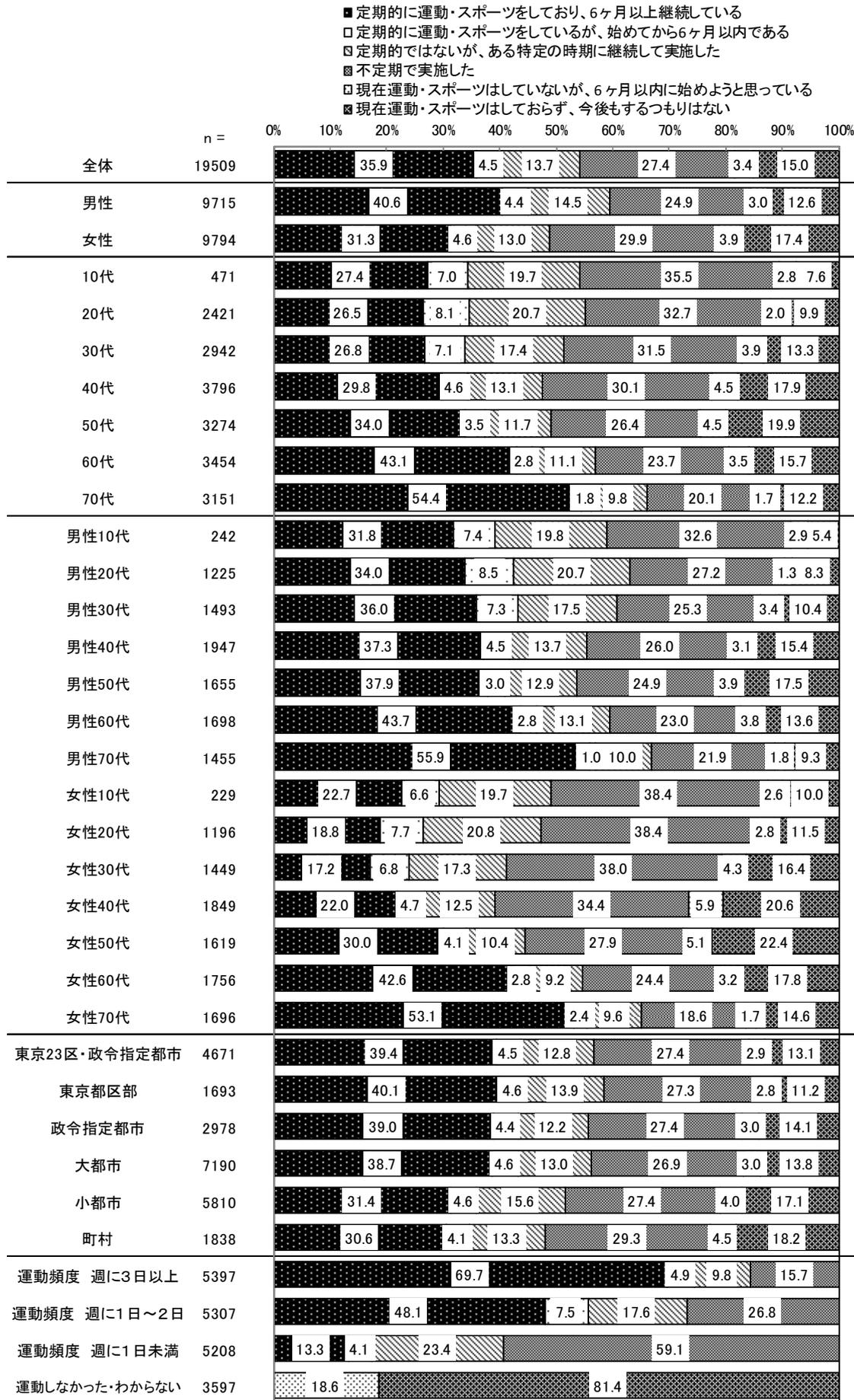
年代別に見ると、運動・スポーツをしている割合は10代と20代及び70代で高く、50代で低くなっている。

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69.7%、週に1日～2日実施者で48.1%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24.3%、休日では31.4%と、それぞれ最も高くなっている。

性別に見ると、平日、休日ともに「早朝5:00~9:00」は男性の割合が高く、「午前中(9:00~12:00)」「昼間(12:00~15:00)」「夕方(15:00~18:00)」は、平日は女性の方が高くなっており、休日は男性の方が高くなっている。

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代と20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]

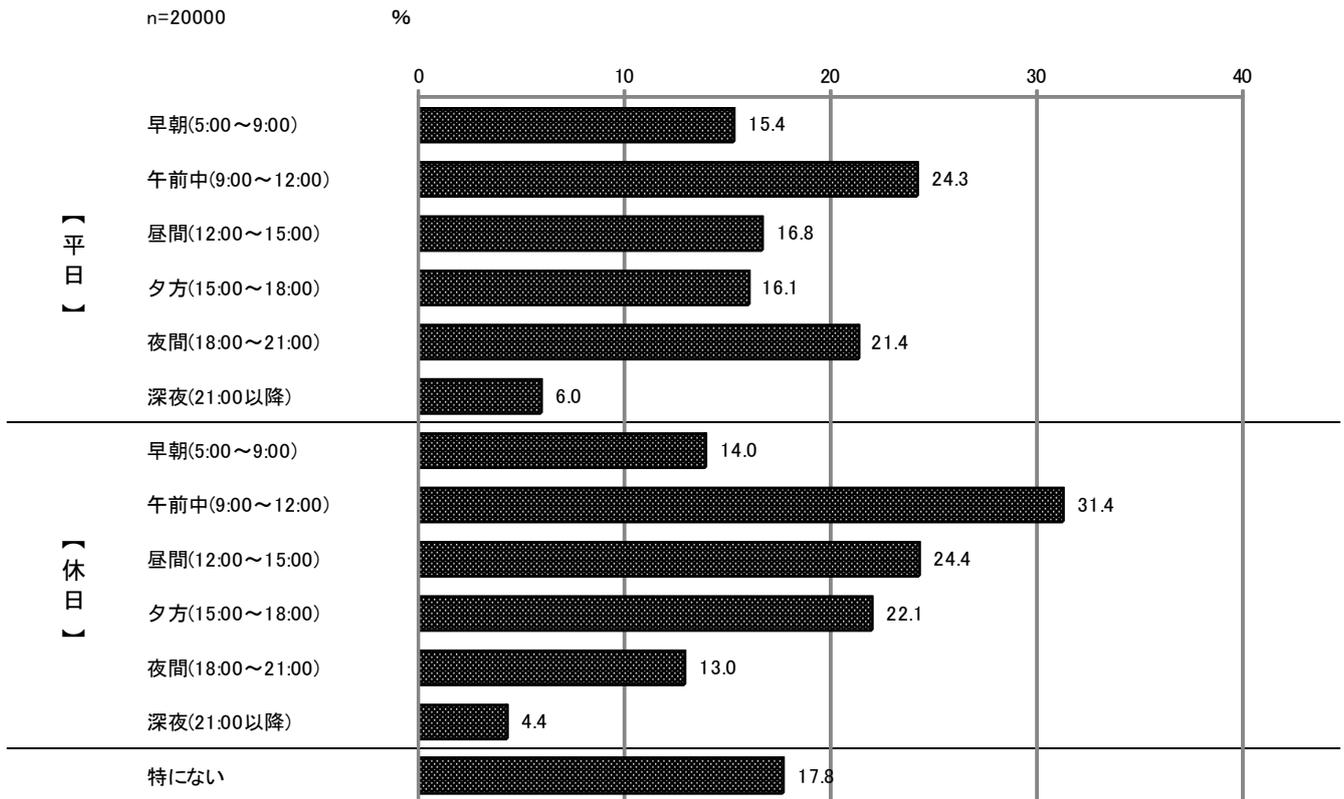


表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯 (Q12)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	平日						休日						特 に ない
		9 ： 0 0 5 ： 0 0 0 }	1 午 ： 2 前 ： 0 0 9 ： 0 0 0 }	1 昼 ： 5 間 ： 0 1 0 2 ： 0 0 0 }	1 夕 ： 8 方 ： 0 1 0 5 ： 0 0 0 }	2 夜 ： 1 間 ： 0 1 0 8 ： 0 0 0 }	深 夜 （ 2 1 ： 0 0 0 以 降 ）	9 ： 0 0 5 ： 0 0 0 }	1 午 ： 2 前 ： 0 0 9 ： 0 0 0 }	1 昼 ： 5 間 ： 0 1 0 2 ： 0 0 0 }	1 夕 ： 8 方 ： 0 1 0 5 ： 0 0 0 }	2 夜 ： 1 間 ： 0 1 0 8 ： 0 0 0 }	深 夜 （ 2 1 ： 0 0 0 以 降 ）	
全体	20000	15.4	24.3	16.8	16.1	21.4	6.0	14.0	31.4	24.4	22.1	13.0	4.4	17.8
男性	9958	18.0	20.0	14.1	15.5	23.6	7.1	16.7	33.2	25.1	23.6	14.1	5.0	17.6
女性	10042	12.9	28.6	19.3	16.6	19.1	4.9	11.4	29.6	23.6	20.6	12.0	3.7	17.9
10代	490	18.6	17.8	15.7	31.2	27.1	8.4	16.7	26.3	25.5	32.2	21.6	7.1	11.4
20代	2535	13.7	15.3	12.3	17.7	33.5	11.2	13.8	33.6	28.7	29.9	22.6	8.4	15.5
30代	3042	15.2	18.0	12.1	12.9	29.8	10.9	15.8	32.3	23.9	22.4	18.5	8.0	16.9
40代	3917	15.3	16.4	10.5	12.7	27.1	7.8	15.0	30.0	23.6	22.0	15.6	5.2	19.8
50代	3342	16.5	18.6	13.1	14.1	21.8	4.8	13.7	29.5	22.0	19.4	12.3	3.1	22.1
60代	3501	15.9	34.2	22.1	17.5	12.4	1.7	13.1	32.1	23.2	19.4	6.5	1.5	17.5
70代	3173	14.9	43.4	30.7	20.4	4.9	0.7	12.2	32.7	25.9	19.9	3.6	0.5	14.6
男性10代	252	17.1	17.1	17.9	33.7	25.4	7.5	15.9	25.8	29.0	35.3	17.9	6.7	11.1
男性20代	1297	14.9	11.7	9.7	16.4	34.0	12.6	15.1	32.0	28.7	30.9	23.5	9.6	16.7
男性30代	1555	16.2	11.2	8.7	11.6	34.1	13.1	17.6	30.7	23.8	23.5	20.7	9.0	18.4
男性40代	1996	17.3	11.9	8.4	11.1	29.1	9.1	17.7	32.4	24.8	23.0	16.4	6.0	20.1
男性50代	1685	19.8	14.4	10.0	12.2	24.3	5.5	17.2	33.4	23.1	19.9	13.4	3.2	20.9
男性60代	1710	20.6	28.9	19.6	18.3	14.3	2.1	16.1	35.0	24.0	21.6	6.7	2.0	17.0
男性70代	1463	18.7	44.0	29.6	22.6	5.5	0.9	15.9	37.3	26.9	22.4	4.2	0.6	12.2
女性10代	238	20.2	18.5	13.4	28.6	29.0	9.2	17.6	26.9	21.8	29.0	25.6	7.6	11.8
女性20代	1238	12.5	19.1	15.1	19.0	33.0	9.8	12.5	35.2	28.8	28.8	21.7	7.2	14.2
女性30代	1487	14.2	25.2	15.7	14.3	25.4	8.7	14.0	34.1	24.1	21.3	16.1	7.0	15.4
女性40代	1921	13.3	21.0	12.6	14.4	25.1	6.5	12.2	27.6	22.4	20.8	14.8	4.4	19.4
女性50代	1657	13.0	22.8	16.3	16.0	19.3	4.0	10.1	25.5	20.9	18.8	11.3	2.9	23.4
女性60代	1791	11.4	39.3	24.4	16.6	10.6	1.2	10.1	29.4	22.4	17.3	6.3	1.0	17.9
女性70代	1710	11.8	42.9	31.6	18.5	4.4	0.6	9.1	28.7	25.0	17.9	3.0	0.5	16.5
東京23区・政令指定都市	4761	15.6	25.6	17.7	16.2	20.9	6.9	14.1	33.0	27.6	23.0	12.6	4.6	17.7
東京都区部	1739	14.9	22.5	17.1	15.1	22.0	7.6	14.5	31.5	28.5	24.0	14.0	5.8	17.7
政令指定都市	3022	16.0	27.4	18.1	16.8	20.2	6.5	13.8	33.9	27.0	22.3	11.7	3.8	17.6
大都市	7342	16.1	25.4	17.8	16.3	21.4	6.2	14.4	33.1	26.1	23.0	12.7	4.5	16.2
小都市	5959	14.7	22.8	15.7	15.4	22.0	5.5	13.9	29.6	21.7	20.7	14.0	4.3	18.4
町村	1938	14.7	22.0	13.7	17.3	20.4	4.9	13.2	27.2	18.5	20.5	12.3	3.6	21.9
運動頻度 週に3日以上	5397	24.9	34.9	23.5	23.4	21.1	5.6	18.6	37.0	27.4	27.4	14.0	4.3	5.6
運動頻度 週に1日～2日	5307	14.6	28.4	20.1	18.8	25.8	6.4	14.9	37.6	29.7	25.8	14.9	4.5	6.4
運動頻度 週に1日未満	5208	12.2	20.6	14.8	14.6	25.9	7.2	13.8	33.5	27.9	24.5	14.7	5.0	12.2
運動しなかった・わからない	4088	8.0	9.8	5.9	4.8	10.2	4.5	7.0	13.3	9.0	7.1	7.1	3.4	55.7

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68.8%（「今後始めてみたい運動やスポーツはない」21.3%+「わからない」9.9%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31.9%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10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、「トレーニング」は週に1日～2日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]

n=20000

%

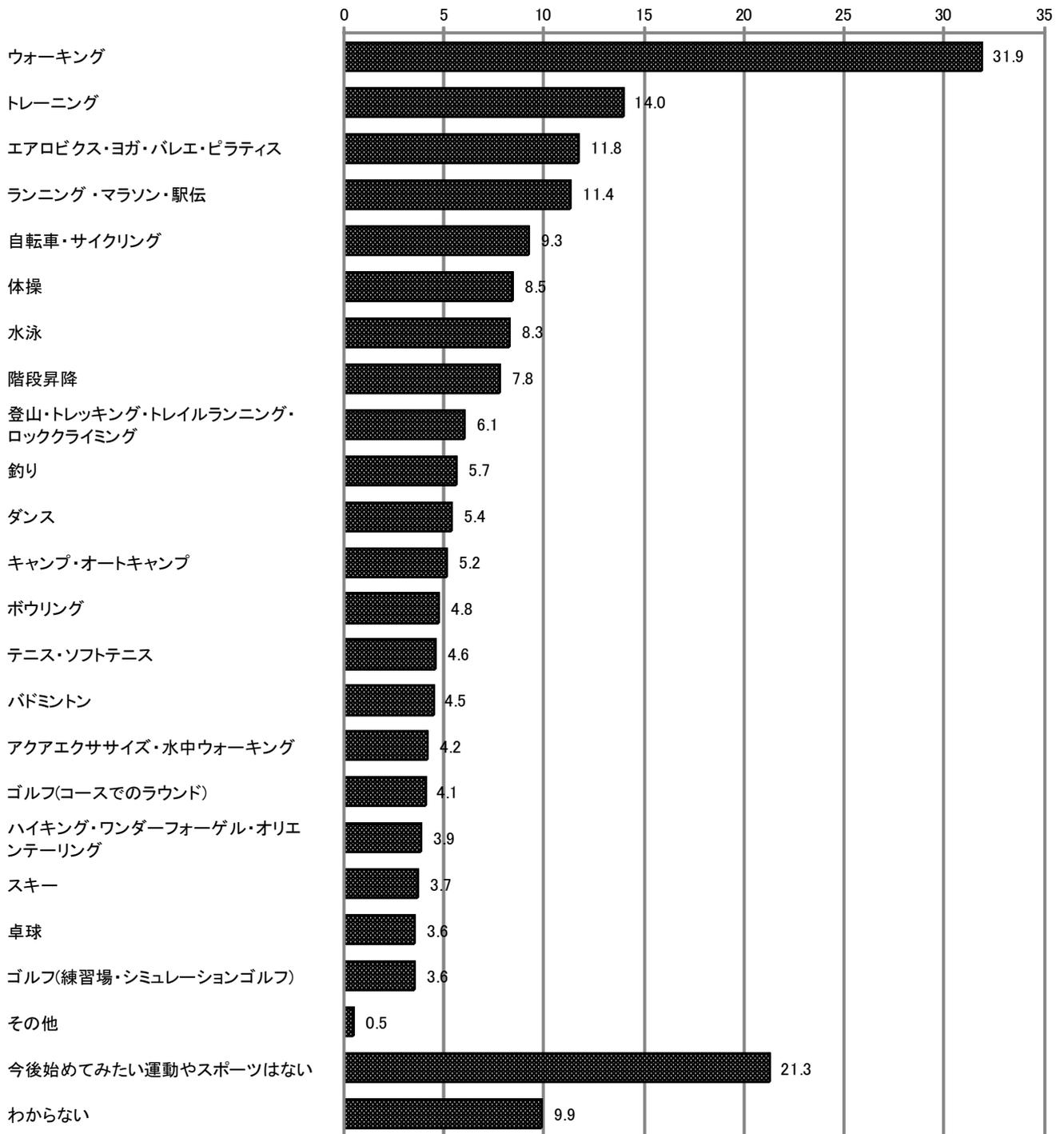


表 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q23)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	ウォーキング	トレニング	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	駅伝	ランニング・マラソン	自転車・サイクリング	体操	水泳	階段昇降	登山・トレッキング・ロッククライミング	釣り	ダンス	キャンプ・オートキャン	ボウリング	テニス・ソフトテニス	バドミントン	中ウオーキング	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)	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	31.9	14.0	11.8	11.4	9.3	8.5	8.3	7.8	6.1	5.7	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5	4.2	4.1	3.9	3.7	3.6	3.6	0.5	21.3	9.9
男性	9958	27.9	14.3	3.4	13.6	12.4	5.0	8.4	6.6	7.5	8.4	2.5	6.5	5.5	4.6	3.5	2.3	6.1	4.1	4.5	3.8	5.1	0.5	21.6	10.3
女性	10042	35.8	13.6	20.1	9.3	6.3	12.1	8.3	9.0	4.7	3.0	8.2	4.0	4.1	4.6	5.4	6.1	2.2	3.7	2.9	3.4	2.2	0.5	21.1	9.6
10代	490	26.3	14.1	12.7	19.6	11.6	9.6	8.6	6.9	6.9	7.8	9.6	6.7	6.9	6.7	13.9	2.9	3.3	2.9	11.8	6.3	2.2	0.4	12.9	9.0
20代	2535	29.3	18.0	15.7	18.9	12.6	8.3	11.6	8.1	6.8	6.9	8.7	7.5	5.9	7.9	9.0	3.7	5.8	3.7	5.8	5.0	5.4	0.6	13.1	9.8
30代	3042	31.5	19.2	17.7	18.9	10.5	8.5	11.1	7.5	7.8	6.2	6.7	7.9	4.1	6.2	6.5	4.3	4.5	3.4	3.6	3.9	4.4	0.6	13.2	10.9
40代	3917	32.6	15.3	14.9	13.2	10.1	7.5	9.1	7.1	7.7	5.7	4.9	6.9	4.5	4.8	4.5	4.7	4.3	3.5	3.7	2.6	4.2	0.3	18.3	11.8
50代	3342	32.4	13.7	10.8	8.7	8.8	7.1	7.1	6.6	4.8	4.9	3.8	4.3	4.8	4.1	2.8	4.3	4.5	3.3	3.7	2.6	3.3	0.6	22.3	11.6
60代	3501	33.6	11.0	8.0	6.6	7.5	8.8	6.6	7.6	5.5	5.3	4.7	3.0	5.1	3.6	2.3	4.5	3.5	4.9	2.9	4.1	2.9	0.5	25.4	8.7
70代	3173	31.6	7.6	4.3	3.1	7.0	11.1	5.1	10.1	3.8	5.3	3.8	2.0	4.0	1.5	1.7	3.9	2.8	4.8	1.6	3.5	2.2	0.4	35.5	6.6
男性10代	252	22.6	11.5	6.7	18.3	13.1	7.5	7.9	5.6	7.1	9.5	4.0	7.1	7.5	7.9	11.1	2.0	4.0	3.2	9.1	5.2	3.6	0.4	14.7	6.0
男性20代	1297	22.1	16.7	4.4	18.0	15.3	4.5	10.9	6.9	7.7	8.9	5.1	7.0	6.8	8.2	6.9	2.3	8.4	3.9	5.9	6.0	7.3	0.5	14.0	11.0
男性30代	1555	23.2	18.8	4.7	19.9	13.1	4.4	9.9	5.9	7.9	8.2	3.2	7.8	4.7	5.5	4.4	1.7	6.0	2.4	3.5	4.2	5.3	0.3	14.7	12.8
男性40代	1996	27.9	14.7	3.7	15.6	12.8	3.3	9.5	5.4	9.3	7.8	1.4	8.3	5.4	4.0	3.3	2.3	6.1	3.2	4.6	2.6	5.5	0.4	20.4	11.7
男性50代	1685	31.2	14.7	2.9	12.4	12.6	4.4	7.6	5.9	6.5	8.1	2.0	6.6	5.5	3.9	2.2	2.3	6.8	4.3	5.2	3.1	4.7	0.8	21.9	11.4
男性60代	1710	31.2	12.7	2.9	9.7	10.6	5.3	7.0	6.5	7.4	8.5	2.2	4.7	5.8	4.4	2.3	3.1	5.6	5.7	4.3	3.7	4.5	0.6	25.0	8.6
男性70代	1463	31.1	9.0	1.4	4.8	10.1	8.1	5.4	9.6	5.5	9.4	1.8	3.2	4.4	1.8	1.6	2.4	4.6	5.6	2.5	3.6	3.5	0.3	33.7	6.1
女性10代	238	30.3	16.8	18.9	21.0	10.1	11.8	9.2	8.4	6.7	5.9	15.5	6.3	6.3	5.5	16.8	3.8	2.5	2.5	14.7	7.6	0.8	0.4	10.9	12.2
女性20代	1238	37.0	19.5	27.6	19.3	9.9	12.3	12.4	9.4	5.9	4.9	12.5	7.4	4.9	7.5	11.2	5.1	3.0	3.6	5.7	3.9	3.4	0.6	11.4	7.8
女性30代	1487	40.3	19.6	31.2	17.9	7.7	12.8	12.4	9.2	7.7	4.1	10.3	7.9	3.5	7.0	8.7	7.1	2.8	4.4	3.8	3.6	3.5	0.9	11.6	9.0
女性40代	1921	37.5	16.0	26.7	10.6	7.3	11.9	8.7	9.0	6.1	3.5	8.5	5.4	3.6	5.7	5.8	7.2	2.4	3.9	2.7	2.6	2.8	0.3	16.0	11.9
女性50代	1657	33.7	12.7	18.8	4.9	4.9	9.9	6.6	7.2	3.0	1.6	5.7	1.9	4.1	4.3	3.4	6.5	2.2	2.4	2.1	2.1	1.9	0.3	22.6	11.8
女性60代	1791	36.0	9.4	12.8	3.6	4.5	12.1	6.3	8.7	3.6	2.2	7.1	1.3	4.4	2.7	2.2	5.8	1.6	4.1	1.6	4.6	1.5	0.3	25.7	8.9
女性70代	1710	32.1	6.4	6.8	1.7	4.3	13.6	4.9	10.6	2.5	1.7	5.4	0.9	3.7	1.2	1.7	5.1	1.3	4.1	0.8	3.4	1.1	0.5	37.0	7.0
東京都区・政令指定都市	4761	31.5	14.8	12.7	11.3	9.0	8.9	10.2	8.2	6.8	5.4	6.1	5.4	4.6	4.8	4.2	4.9	4.4	4.5	4.1	3.8	3.9	0.6	21.0	9.7
東京都区部	1739	30.8	15.2	13.6	12.1	8.0	8.5	10.9	7.4	6.5	5.3	7.3	5.2	4.7	5.3	3.7	5.0	4.8	4.3	4.5	4.1	4.1	0.5	19.1	11.2
政令指定都市	3022	31.9	14.6	12.2	10.9	9.5	9.1	9.8	8.7	6.9	5.5	5.4	5.5	4.6	4.5	4.5	4.8	4.2	4.6	3.8	3.7	3.7	0.6	22.0	8.9
大都市	7342	31.5	13.6	10.7	11.6	10.0	8.6	8.3	8.2	6.3	6.0	5.1	5.5	5.1	4.8	4.3	4.2	4.6	3.9	3.8	3.7	3.9	0.5	21.7	8.9
小都市	5959	32.8	14.2	12.4	11.8	9.2	8.4	7.7	7.4	5.7	5.8	5.4	5.0	4.6	4.4	4.8	4.0	3.7	3.8	3.3	3.3	3.4	0.3	21.4	10.1
町村	1938	31.4	12.5	11.7	10.0	8.4	8.2	5.8	6.6	5.2	5.2	4.4	4.4	4.6	4.0	4.8	3.4	2.8	2.9	3.4	3.5	2.9	0.5	20.6	13.9
運動頻度 週に3日以上	5397	29.6	14.1	11.4	11.6	11.2	10.1	9.4	9.7	6.9	6.3	6.7	5.1	5.2	4.8	4.1	5.2	4.4	4.8	3.9	4.0	3.7	0.6	21.5	7.1
運動頻度 週に1日～2日	5307	34.1	18.5	13.2	14.4	11.7	10.2	10.3	9.8	8.0	7.2	6.2	6.6	6.0	5.6	5.6	5.1	5.2	5.1	4.2	4.3	4.8	0.5	15.9	6.4
運動頻度 週に1日未満	5208	33.9	15.1	14.6	13.1	9.4	8.4	8.7	6.7	7.1	6.3	5.7	6.8	4.8	5.5	5.4	4.3	5.0	4.2	4.5	4.0	4.3	0.4	15.5	9.9
運動しなかった・わからない	4088	29.4	6.5	6.9	5.3	3.6	4.5	3.9	4.0	1.2	2.1	2.1	1.6	2.5	2.0	2.3	1.8	1.3	0.9	1.6	1.7	1.1	0.4	35.7	18.4

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46.4%（「大いに増えると思う」11.4%＋「ある程度増えると思う」35.0%）、「増えるとは思わない」とする割合は34.3%（「あまり増えるとは思わない」22.5%＋「まったく増えるとは思わない」11.8%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

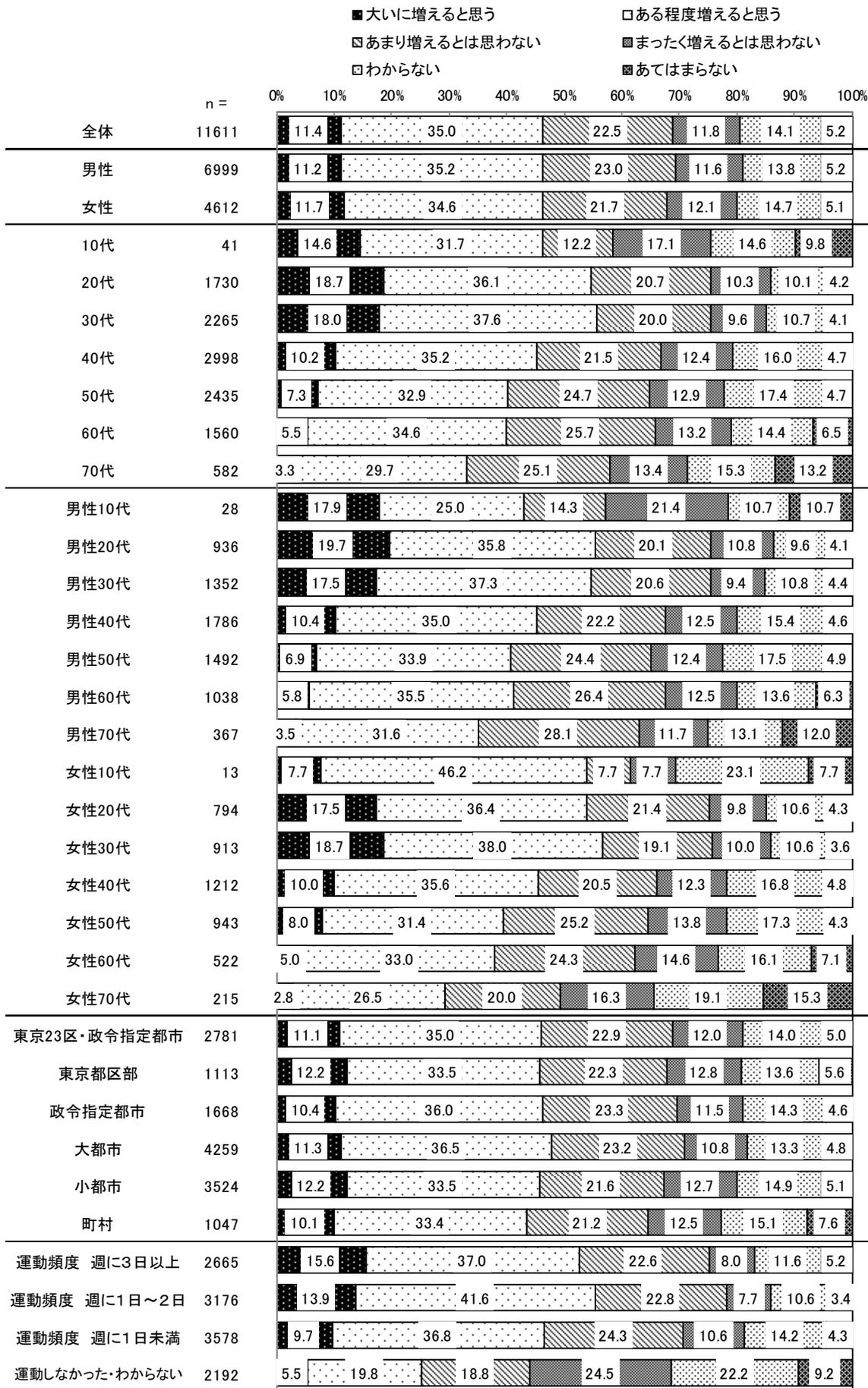
年代別に見ると、「増えると思う」とする割合は年代が若くなるほど割合が高い傾向がある。

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：雇業者]



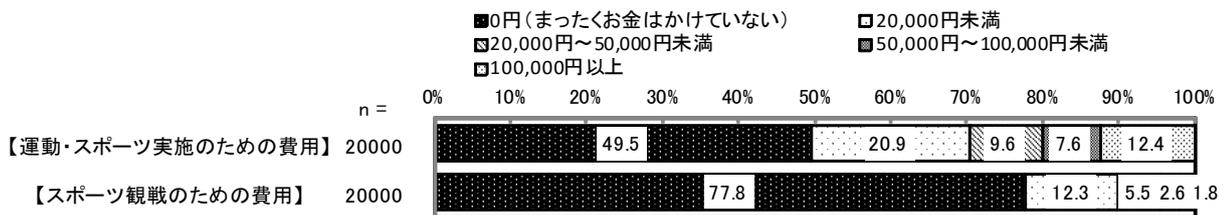
(4) 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）

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43,002円、1年間あたりのスポーツ観戦にかかる費用は平均で8,884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」(72.6%)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27.4%（「見なかった」72.6%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」(4.7%)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44.4%と最も高く、次いで「高校野球」(44.1%)、「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)」(42.7%)、「サッカー日本代表」(38.6%)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

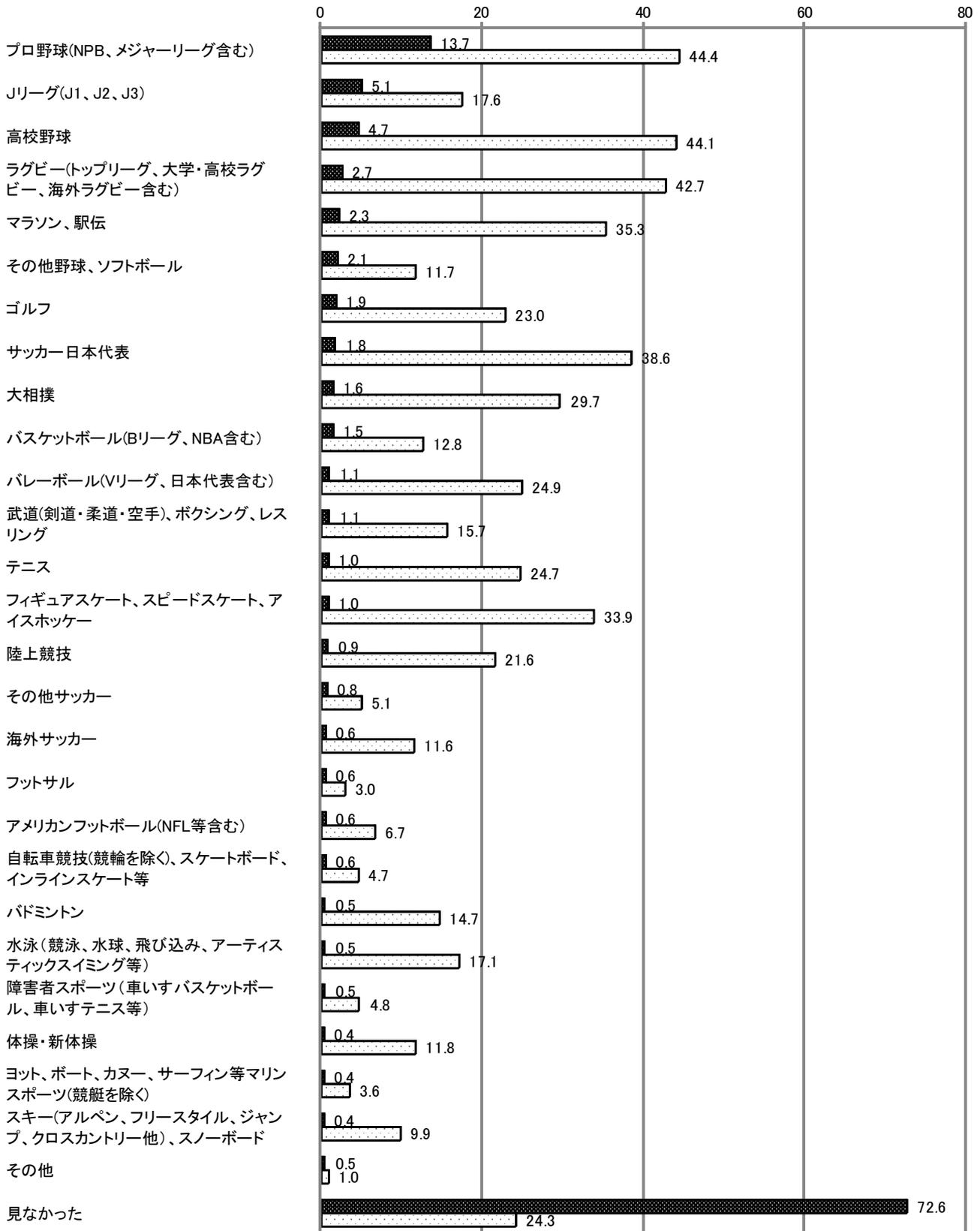


表 3-1-1 この一年間に観戦したスポーツ種目【直接現地で】 上位 20 位抜粋 (Q25)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	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	大相撲	バスケットボール (Bリーグ、 NBA含む)	バレーボール (Vリーグ、日 本代表含む)	ボクシング、レスリング	武道 (剣道・柔道・空手)、 ホクシング	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	陸上競技	その他サッカー	海外サッカー	フットサル	アメリカンフットボール (NFL等含む)	ケイト等 カート	自転車競技 (競輪を除く)、ス キートボード、インラインス ケート	その他	見な かった	%
全体	20000	13.7	5.1	4.7	2.7	2.3	2.1	1.9	1.8	1.6	1.5	1.1	1.1	1.0	1.0	0.9	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	72.6		
男性	9958	18.0	6.7	6.8	3.6	2.7	3.0	3.0	2.5	2.0	1.8	1.2	1.4	1.2	0.7	1.2	0.9	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.5	67.0		
女性	10042	9.4	3.5	2.6	1.8	1.8	1.2	0.8	1.1	1.2	1.2	1.0	0.8	0.7	1.3	0.6	0.7	0.3	0.4	0.3	0.4	0.5	78.1			
10代	490	14.1	6.5	13.1	2.9	1.6	3.3	0.6	2.4	1.4	2.9	2.0	1.6	0.8	1.0	2.2	1.2	1.0	1.4	1.0	1.2	0.8	64.5			
20代	2535	20.7	7.1	6.6	2.9	2.3	4.0	0.8	4.4	1.1	2.2	1.8	0.9	1.4	1.1	1.0	1.3	1.6	1.3	0.7	1.0	0.6	65.4			
30代	3042	14.5	6.7	4.3	2.4	2.1	2.5	0.9	2.2	1.0	2.2	1.3	1.3	0.8	0.8	0.9	1.1	1.0	0.9	0.8	0.6	0.4	70.6			
40代	3917	13.6	6.3	4.9	2.7	2.2	2.0	1.7	1.6	1.1	1.6	1.1	1.5	0.9	0.9	1.0	0.8	0.3	0.6	0.4	0.6	0.6	71.2			
50代	3342	12.5	4.4	4.2	3.3	2.5	1.3	2.0	1.3	1.2	1.4	0.9	0.9	1.0	1.0	0.9	0.8	0.2	0.4	0.6	0.5	0.7	73.7			
60代	3501	11.4	3.6	3.5	3.0	2.3	1.5	2.7	1.0	2.3	1.0	0.8	0.7	1.0	1.3	0.9	0.4	0.3	0.1	0.5	0.3	0.3	76.5			
70代	3173	11.3	2.7	3.8	1.7	2.3	1.5	3.2	0.8	2.7	0.5	0.8	1.2	0.6	0.8	0.7	0.5	0.2	0.3	0.4	0.3	0.7	77.5			
男性10代	252	17.9	8.3	14.7	4.8	2.4	4.4	1.2	2.4	2.8	4.0	2.0	2.4	1.6	1.2	4.0	0.8	2.0	1.6	1.6	2.4	0.4	59.5			
男性20代	1297	26.8	9.2	9.9	3.5	2.6	5.9	1.4	5.9	2.1	2.9	1.5	1.2	2.2	0.9	1.5	1.9	2.6	1.9	1.2	1.6	0.4	58.8			
男性30代	1555	18.1	8.9	6.0	3.4	2.3	3.5	1.1	3.0	1.1	2.3	1.9	1.7	1.2	0.8	1.4	1.1	1.2	1.1	1.0	1.0	0.5	65.2			
男性40代	1996	18.5	8.3	7.1	3.2	2.5	2.5	2.8	2.5	1.3	2.1	1.2	1.6	1.0	0.6	1.2	0.8	0.4	0.8	0.6	0.8	0.7	65.4			
男性50代	1685	16.3	5.4	5.3	4.3	3.4	1.8	3.2	1.8	1.5	1.6	1.3	1.1	1.1	0.5	0.8	1.1	0.4	0.5	0.8	0.7	0.7	68.8			
男性60代	1710	14.7	4.9	5.2	4.2	2.7	2.5	4.4	1.5	2.5	1.2	0.6	0.9	1.2	0.8	1.0	0.5	0.4	0.2	0.8	0.4	0.4	72.0			
男性70代	1463	15.3	3.3	6.4	2.6	2.9	2.1	5.3	0.8	3.5	0.7	0.8	1.7	0.5	0.3	1.0	0.2	0.1	0.1	0.4	0.2	0.5	71.4			
女性10代	238	10.1	4.6	11.3	0.8	0.8	2.1	-	2.5	-	1.7	2.1	0.8	-	0.8	0.4	1.7	-	1.3	0.4	-	1.3	69.7			
女性20代	1238	14.2	4.9	3.2	2.3	1.9	2.1	0.2	2.7	0.2	1.5	2.2	0.6	0.6	1.2	0.4	0.7	0.6	0.6	0.2	0.4	0.7	72.4			
女性30代	1487	10.6	4.3	2.5	1.3	1.9	1.5	0.7	1.3	0.9	2.0	0.7	0.9	0.4	0.9	0.4	1.0	0.7	0.7	0.5	0.3	0.3	76.3			
女性40代	1921	8.4	4.1	2.6	2.2	1.9	1.4	0.5	0.7	0.9	1.2	1.1	1.5	0.9	1.2	0.7	0.9	0.3	0.3	0.2	0.5	0.5	77.1			
女性50代	1657	8.6	3.4	3.0	2.3	1.6	0.8	0.7	0.8	1.0	1.3	0.5	0.6	1.0	1.4	0.9	0.5	0.1	0.4	0.3	0.4	0.6	78.7			
女性60代	1791	8.3	2.3	1.9	1.9	1.8	0.6	1.1	0.6	2.1	0.7	1.0	0.6	0.8	1.8	0.7	0.3	0.3	0.1	0.2	0.3	0.3	80.7			
女性70代	1710	8.0	2.2	1.5	0.9	1.8	1.1	1.5	0.9	2.0	0.4	0.7	0.7	0.7	1.2	0.5	0.8	0.3	0.4	0.4	0.5	0.8	82.7			
東京23区・政令指定都市	4761	17.3	6.4	4.2	3.5	2.7	2.0	1.7	2.1	1.6	1.4	0.9	0.9	1.0	1.0	0.8	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	68.5			
東京都区部	1739	15.8	4.9	3.5	4.6	3.2	2.6	1.8	3.0	2.2	1.5	0.7	1.2	1.5	0.8	0.5	1.0	1.4	1.1	1.1	0.7	0.7	69.8			
政令指定都市	3022	18.3	7.3	4.6	2.9	2.4	1.6	1.6	1.5	1.3	1.3	1.0	0.8	0.7	1.1	1.0	0.6	0.3	0.4	0.4	0.6	0.5	67.7			
大都市	7342	15.2	5.6	5.3	2.9	2.5	2.3	2.4	1.8	2.0	1.6	1.3	1.1	1.1	1.2	0.8	0.8	0.6	0.5	0.7	0.6	0.5	70.3			
小都市	5959	11.1	4.0	4.6	2.1	1.7	2.0	1.6	1.7	1.3	1.4	1.1	1.1	0.8	0.8	1.0	0.8	0.5	0.6	0.3	0.5	0.5	76.2			
町村	1938	7.2	3.3	4.1	1.4	1.9	1.7	1.4	1.3	0.9	1.5	1.1	1.4	0.7	0.6	1.3	0.9	0.5	0.7	0.6	0.7	0.6	79.8			
運動頻度 週に3日以上	5397	15.4	5.7	5.6	3.1	3.6	2.4	2.9	2.4	2.2	1.7	1.4	1.7	1.4	1.4	1.6	0.9	0.8	0.9	0.8	0.8	0.6	68.6			
運動頻度 週に1日~2日	5307	16.9	6.7	6.6	3.6	3.1	3.0	2.6	2.5	2.0	2.0	1.5	1.3	1.2	1.1	1.0	1.1	0.7	0.8	0.8	0.9	0.8	65.9			
運動頻度 週に1日未満	5208	14.7	5.6	4.3	2.7	1.3	2.1	1.4	1.7	1.3	1.5	1.0	0.7	0.6	0.7	0.6	0.7	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	71.1			
運動しなかった・わからない	4088	6.0	1.7	1.5	0.8	0.6	0.5	0.3	0.3	0.6	0.5	0.4	0.5	0.3	0.5	0.3	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	88.2			

表 3-1-2 この一年間に観戦したスポーツ種目【テレビやインターネットで】 上位 20 位抜粋 (Q25)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	プロ野球 (NPB、メジャー リーグ含む)	高校野球	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	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	バレーボール (Vリーグ、日 本代表含む)	テニス	ゴルフ	陸上競技	Jリーグ (J1、J2、 J3)	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、 ホクシング、レス リング)	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	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、スノーボ ード)	その他	見な かった	%
全体	20000	44.4	44.1	42.7	38.6	35.3	33.9	29.7	24.9	24.7	23.0	21.6	17.6	17.1	15.7	14.7	12.8	11.8	11.7	11.6	9.9	1.0	24.3	
男性	9958	55.6	50.3	47.2	47.6	37.8	27.1	36.2	23.3	26.9	31.2	24.3	25.0	16.8	20.7	16.6	15.2	11.3	16.5	17.3	12.0	1.2	20.4	
女性	10042	33.3	37.9	38.2	29.6	32.8	40.6	23.3	26.5	22.5	14.9	19.0	10.3	17.5	10.7	12.7	10.4	12.4	7.0	5.9	7.8	0.9	28.1	
10代	490	37.6	39.8	30.8	32.2	19.4	18.2	12.9	26.7	14.9	7.3	13.1	17.1	10.6	7.6	10.0	14.3	6.5	10.2	12.4	5.5	0.6	29.4	
20代	2535	38.9	37.8	32.9	32.1	18.1	16.6	13.0	24.3	14.1	9.7	11.9	15.2	10.0	7.8	7.6	13.3	4.9	10.1	11.9	4.9	1.0	31.2	
30代	3042	39.9	38.7	38.1	37.8	22.4	23.2	20.2	23.5	17.2	14.2	14.7	16.0	11.8	11.5	9.0	12.9	7.0	10.4	13.1	5.7	0.6	29.9	
40代	3917	40.4	41.0	39.3	37.0	27.3	27.5	22.8	22.4	20.1	17.3	16.9	16.8	13.1	14.9	10.3	11.2	8.7	10.1	11.9	7.7	1.0	28.2	
50代	3342	43.2	42.7	45.1	37.6	36.3	35.7	27.3	24.0	27.0	23.9	21.5	16.9	15.4	17.4	13.7	11.1	11.0	11.5	10.8	9.6	1.4	24.5	
60代	3501	49.1	49.2	50.4	42.7	49.6	46.4	40.0	27.3	33.3	34.0	30.7	19.5	24.0	20.7	22.7	14.0	18.1	13.3	11.9	13.7	0.9	18.6	
70代	3173	55.3	54.6	50.1	43.7	56.9	52.5	54.6	28.0	35.4	38.5	33.2	20.6	28.2	20.9	24.0	14.2	20.8	15.0	9.6	17.2	1.4	13.8	
男性10代	252	43.3	43.3	32.5	39.7	19.8	14.3	16.7	21.0	17.9	8.7	15.5	22.6	11.9	8.7	10.3	17.1	6.0	14.7	17.9	6.7	1.2	26.2	
男性20代	1297	47.2	42.1	33.3	37.6	18.4	12.0	17.3	20.2	18.1	13.3	14.0	20.7	10.2	9.9	9.1	15.0	5.5	13.5	17.0	5.9	0.9	28.0	
男性30代	1555	50.1	44.0	38.7	46.7	24.4	17.7	25.7	20.9	20.5	19.6	17.8	23.3	12.7	14.3	11.3	17.1	8.1	15.0	20.6	7.7	0.7	25.7	
男性40代	1996	51.3	46.1	43.2	46.0	28.5	21.0	28.4	20.3	21.3	24.0	18.7	24.6	12.9	19.0	11.8	13.6	9.1	13.9	18.4	9.4	1.2	24.2	
男性50代	1685	54.1	47.8	49.6	47.1	38.8	27.5	32.9	23.6	28.2	32.9	23.5	24.5	15.6	22.8	16.0	13.3	10.1	16.6	16.2	11.9	1.9	21.5	
男性60代	1710	63.3	58.3	59.6	53.9	54.7	39.8	49.9	27.1	35.8	46.0	34.5	27.8	22.5	27.5	25.9	15.8	17.1	18.9	17.6	16.7	1.0	13.1	
男性70代	1463	69.4	64.9	59.4	54.0	64.3	45.8	65.9	28.4	38.5	53.4	38.2	28.5	28.0	31.0	26.6	16.5	18.4	21.7	13.1	21.0	1.4	9.2	
女性10代	238	31.5	36.1	29.0	24.4	18.9	22.3	8.8	32.8	11.8	5.9	10.5	11.3	9.2	6.3	9.7	11.3	7.1	5.5	6.7	4.2	-	32.8	
女性20代	1238	30.1	33.4	32.4	26.3	17.9	21.5	8.6	28.7	9.9	5.8	9.8	9.5	9.8	5.7	6.0	11.6	4.3	6.5	6.5	3.9	1.1	34.7	
女性30代	1487	29.3	33.1	37.5	28.4	20.4	28.9	14.5	26.2	13.8	8.6	11.4	8.4	10.8	8.6	6.6	8.4	5.8	5.6	5.2	3.7	0.5	34.4	
女性40代	1921	29.1	35.7	35.1	27.6	26.0	34.3	17.0	24.7	18.7	10.3	15.0	8.7	13.5	10.5	8.7	8.7	8.2	6.1	5.3	5.9	0.8	32.2	
女性50代	1657	32.0	37.5	40.4	28.0	33.7	44.1	21.7	24.4	25.6	14.7	19.4	9.3	15.1	11.8	11.3	8.9	11.8	6.4	5.3	7.2	1.0	27.6	
女性60代	1791	35.5	40.4	41.7	32.0	44.7	52.7	30.6	27.5	31.0	22.5	27.1	11.6	25.5	14.2	19.7	12.3	19.2	7.9	6.5	10.8	0.8	23.8	
女性70代	1710	43.3	45.7	42.2	34.9	50.6	58.2	44.9	27.7	32.7	25.8	28.8	13.9	28.4	12.2	21.9	12.3	22.9	9.2	6.6	14.0	1.3	17.8	
東京23区・政令指定都市	4761	46.2	43.3	45.9	40.0	36.8	35.3	29.4	24.2	26.6	22.9	22.6	18.7	18.4	16.0	14.6	12.3	12.2	11.2	12.6	10.3	1.0	22.6	
東京都区部	1739	40.8	37.6	43.6	36.5	32.7	31.0	27.7	20.5	25.7	20.7	20.0	15.0	16.8	14.4	13.3	11.7	11.8	10.5	13.7	10.3	1.2	26.6	
政令指定都市	3022	49.3	46.5	47.3	42.1	39.2	37.9	30.4	26.4	27.1	24.2	24.1	20.9	19.3	16.9	15.3	12.6	12.5	11.6	12.0	10.4	1.0	20.4	
大都市	7342	47.5	46.3	44.6	41.1	37.1	34.7	32.2	24.5	25.9	25.0	22.7	18.9	18.2	16.4	15.8	13.1	12.6	12.6	12.4	10.2	0.9	21.5	
小都市	5959	41.6	43.8	40.5	36.3	33.7	33.1	27.9	26.3	23.1	22.1	20.3	16.4	15.7	15.1	13.9	12.8	11.0	11.6	10.7	9.1	1.2	26.1	
町村	1938	37.0	38.4	34.4	32.2	29.8	29.5	26.9	24.5	19.7	18.7	18.7	13.5	14.7	14.1	13.0	12.4	10.7	10.1	8.5	9.8	1.3	33.5	
運動頻度 週に3日以上	5397	48.8	47.7	45.9	41.5	43.9	41.8	37.5	26.8	30.1	29.3	27.4	21.2	22.5	19.3	20.0	15.6	16.2	13.1	13.5	13.4	1.2	18.5	
運動頻度 週に1日~2日	5307	48.0	48.3	48.0	43.9	39.6	37.0	33.0	26.2	28.0	27.0	23.2	20.6	18.8	16.4	17.3	14.4	12.9	13.0	13.8	11.7	1.1	18.1	
運動頻度 週に1日未満	5208	46.3	46.7	44.6	41.0	31.5	30.9	26.5	27.9	23.1	20.8	19.7	17.4	15.2	15.4	11.8	12.8	9.7	11.9	11.7	8.0	1.0	22.2	
運動しなかった・わからない	4088	31.4	30.6	29.2	24.6	23.3	23.2	19.4	17.1	15.1	12.4	14.2	9.3	10.3	10.3	8.0	6.8	7.6	7.9	6.0	5.3	0.8	42.7	

(2) スポーツ観戦した理由

スポーツ観戦した理由を聞いたところ、「そのスポーツが好きだから」を挙げた者の割合が 65.0%で最も高く、次いで「応援しているチームがあるから」(23.1%)、「暇つぶしのため」(19.4%)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」、「応援しているチームがあるから」、「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]

n=15298

%

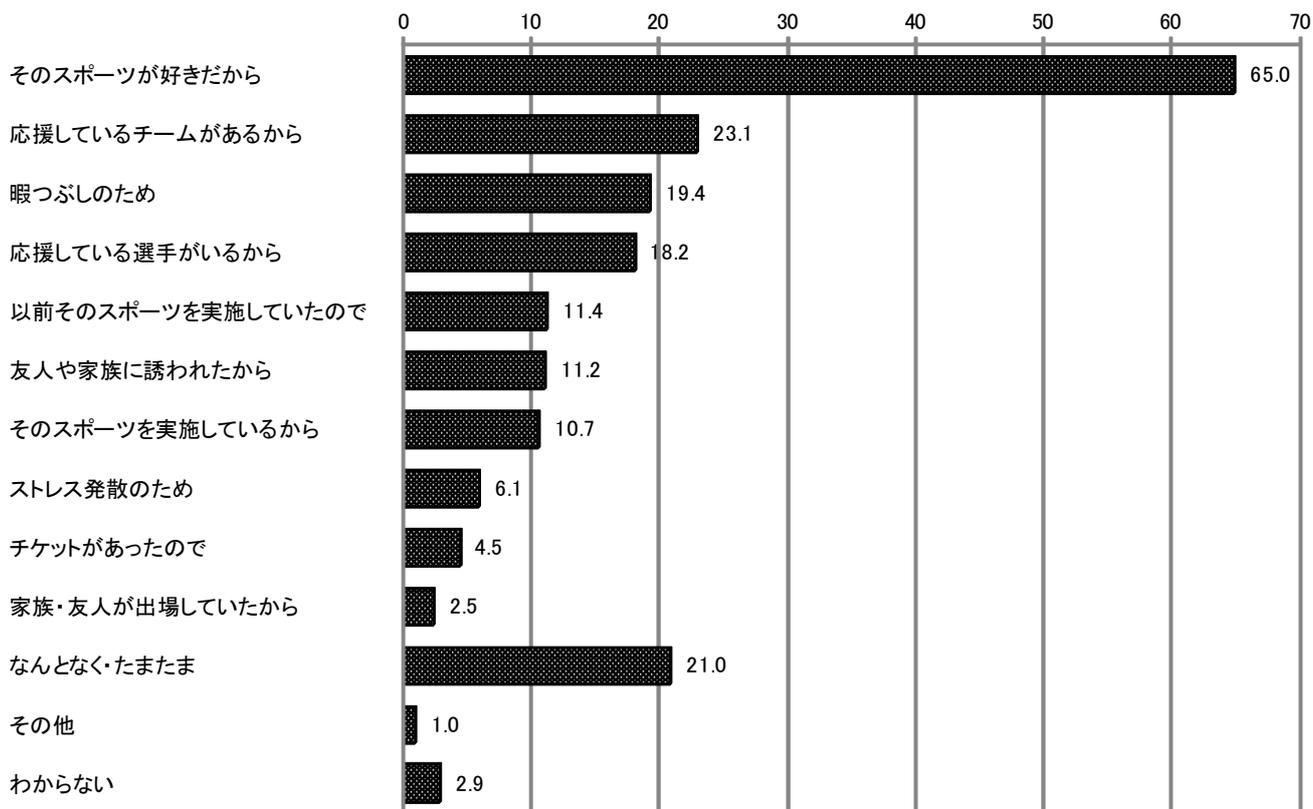


表 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q26)

<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・友人が出演していたから	なんとなく・たまたま	その他	わからない
全体	15298	65.0	23.1	19.4	18.2	11.4	11.2	10.7	6.1	4.5	2.5	21.0	1.0	2.9
男性	7988	71.4	27.3	23.3	16.7	15.8	7.5	14.5	7.9	4.8	2.0	18.2	0.6	2.6
女性	7310	58.0	18.6	15.1	19.9	6.6	15.1	6.6	4.1	4.0	3.0	24.1	1.3	3.2
10代	358	57.3	25.4	30.4	20.9	12.6	16.2	13.1	5.3	3.9	5.3	22.9	1.1	2.8
20代	1774	61.7	23.8	25.2	19.6	15.7	18.6	14.3	8.6	4.5	2.9	17.6	0.8	1.6
30代	2165	63.5	22.3	21.0	16.5	12.1	15.7	12.9	7.1	5.0	2.6	19.1	1.0	2.0
40代	2853	63.5	21.2	18.9	15.3	10.1	11.3	9.5	5.6	4.4	2.9	22.7	0.8	2.4
50代	2539	67.3	22.5	15.5	17.0	10.7	7.4	10.0	6.0	4.5	3.0	20.9	0.9	2.8
60代	2867	67.2	22.5	17.3	19.0	10.0	8.6	9.1	4.9	3.8	1.3	21.6	0.8	4.1
70代	2742	66.5	26.3	19.2	21.7	11.7	8.1	10.0	5.4	4.9	1.9	22.2	1.3	3.6
男性10代	191	61.3	30.9	31.9	18.3	17.8	15.7	15.7	8.4	5.2	6.3	22.0	0.5	4.2
男性20代	941	67.4	28.1	27.7	21.1	18.7	13.7	19.7	11.2	4.6	3.8	15.6	0.5	1.2
男性30代	1167	73.2	26.4	22.7	17.2	16.8	8.5	17.7	8.8	4.7	1.1	15.9	0.3	2.0
男性40代	1528	70.6	25.1	21.9	13.7	13.6	7.6	12.6	7.1	4.3	1.8	19.4	0.7	2.5
男性50代	1334	72.0	26.7	20.0	13.2	15.2	5.5	13.6	8.2	5.2	2.2	17.6	0.7	2.5
男性60代	1496	72.6	26.0	22.6	16.3	14.0	5.6	11.5	6.4	4.5	1.0	20.1	0.5	3.7
男性70代	1331	73.3	31.8	25.3	20.3	18.0	5.2	14.1	7.1	5.7	1.8	18.5	1.0	3.1
女性10代	167	52.7	19.2	28.7	24.0	6.6	16.8	10.2	1.8	2.4	4.2	24.0	1.8	1.2
女性20代	833	55.3	19.0	22.3	17.8	12.2	24.1	8.3	5.8	4.3	1.9	19.9	1.2	2.2
女性30代	998	52.1	17.4	19.0	15.6	6.7	24.1	7.3	5.1	5.4	4.3	22.8	1.9	2.1
女性40代	1325	55.3	16.8	15.4	17.1	6.0	15.6	6.0	3.8	4.5	4.3	26.4	1.1	2.3
女性50代	1205	62.0	17.8	10.5	21.2	5.6	9.5	6.1	3.7	3.7	3.9	24.6	1.2	3.2
女性60代	1371	61.3	18.7	11.5	22.0	5.6	11.9	6.4	3.4	3.0	1.5	23.1	1.1	4.6
女性70代	1411	60.1	21.2	13.5	23.0	5.7	10.8	6.0	3.9	4.0	1.9	25.7	1.6	4.2
東京23区・政令指定都市	3719	66.4	25.9	18.1	18.8	11.8	12.0	11.3	5.8	6.0	2.4	21.3	1.1	2.3
東京都区部	1292	66.0	20.4	17.3	17.3	11.1	14.1	12.5	6.3	5.0	2.6	19.3	1.2	2.6
政令指定都市	2427	66.6	28.8	18.5	19.6	12.2	10.8	10.6	5.5	6.6	2.2	22.3	1.0	2.1
大都市	5826	66.9	23.3	19.9	18.5	12.4	11.0	11.6	6.8	4.9	2.4	20.2	0.8	2.4
小都市	4444	63.0	21.7	19.8	18.3	10.6	10.9	10.0	5.6	2.9	2.5	21.6	1.0	3.6
町村	1309	59.4	19.4	19.6	15.0	8.9	10.4	7.6	5.1	3.3	2.7	21.5	0.9	4.4
運動頻度 週に3日以上	4443	69.0	24.4	17.9	21.0	11.9	11.0	13.5	5.7	4.9	2.8	19.7	0.9	2.6
運動頻度 週に1日～2日	4382	68.5	24.6	19.3	19.3	12.9	12.0	13.9	7.3	5.4	2.4	18.3	0.9	2.3
運動頻度 週に1日未満	4099	64.3	23.3	22.5	16.6	12.4	13.0	9.1	6.6	4.3	2.4	22.1	1.0	2.1
運動しなかった・わからない	2374	52.2	17.9	16.9	13.8	6.4	6.8	2.6	3.4	2.2	2.0	26.4	1.0	5.9

(3) 観戦したスポーツのその後の関わりについて

観戦したスポーツのその後の関わりについて聞いたところ、「特に何もしていない」を挙げた者の割合が 60.1%で最も高く、次いで「観戦した際のチームや選手について調べてみた」(15.1%)、「そのスポーツを自分自身が実施した」(13.8%)、「そのスポーツのルールを調べてみた」(10.1%)の順となっている。

性別に見ると、男性の方が関わりを持っており(「特に何もしていない」を除く合計)(44.9%)、女性の方が低い(34.4%)。

年代別に見ると、若い年代で関わりを持っている割合が高い傾向にある。

運動頻度別に見ると、非実施者・頻度不明者は関わりが他の頻度を大きく下回っている(19.8%)。

(図 3-3、表 3-3)

図 3-3 観戦したスポーツのその後の関わりについて (Q27)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

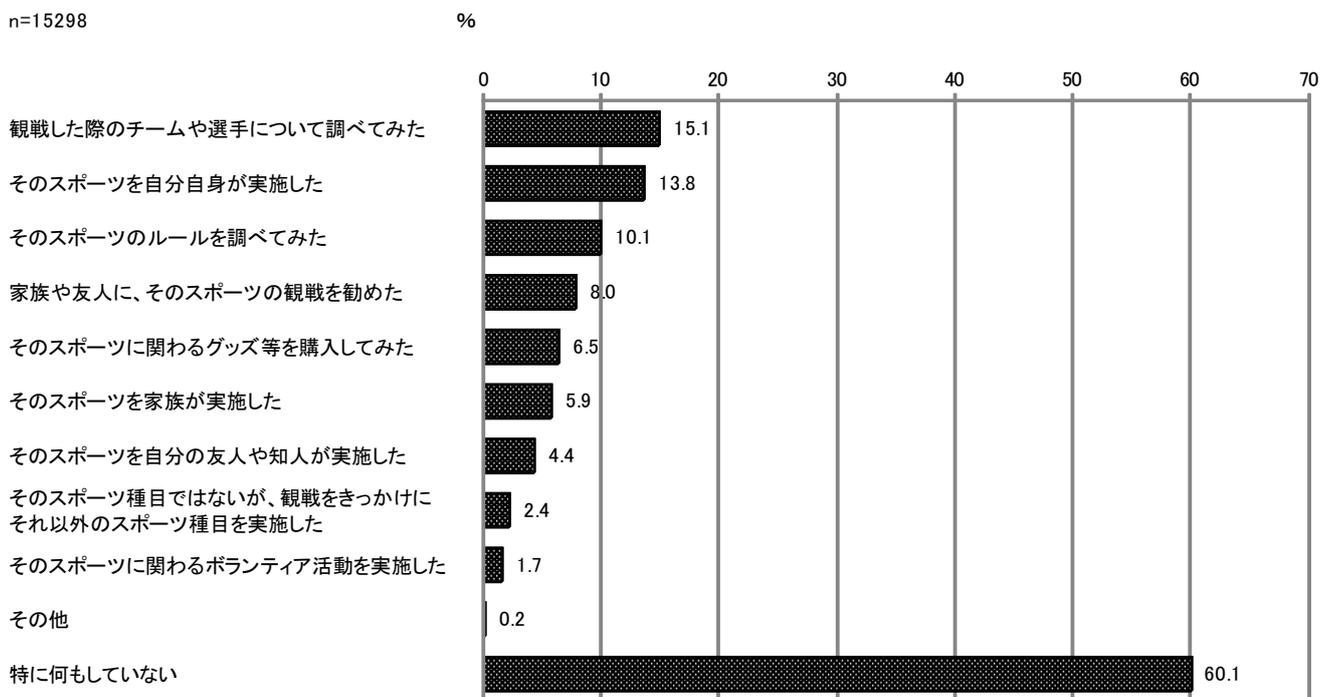


表 3-3 観戦したスポーツのその後の関りについて (Q27)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

%

	n =	に観戦した際のチームや選手	観戦したスポーツを自分自身が実施した	そのスポーツのルールを調べてみた	そのスポーツの観戦を勧めた	家族や友人に、そのスポーツの観戦を勧めた	そのスポーツに関わるグッズを購入してみた	そのスポーツを家族が実施した	そのスポーツを自分の友人や知人が実施した	そのスポーツを自分の友人や知人が実施した	そのスポーツの種類ではないが、観戦をきっかけにそれ以外のスポーツ種目を実施した	そのスポーツの種類ではないが、観戦をきっかけにそれ以外のスポーツ種目を実施した	そのスポーツに関わるボランティア活動を実施した	その他	特に何もしていない
全体	15298	15.1	13.8	10.1	8.0	6.5	5.9	4.4	2.4	1.7	0.2	60.1			
男性	7988	14.8	20.7	10.7	8.1	6.7	5.9	5.6	3.4	2.4	0.2	55.1			
女性	7310	15.6	6.3	9.5	7.9	6.2	6.0	3.1	1.2	1.0	0.2	65.6			
10代	358	16.8	21.5	15.9	14.0	7.8	7.0	8.4	5.6	3.6	1.1	43.0			
20代	1774	21.7	22.7	16.9	12.5	8.8	8.5	9.4	5.8	3.9	0.1	40.4			
30代	2165	19.3	18.2	14.0	10.5	6.9	7.8	5.8	3.8	1.7	0.3	48.5			
40代	2853	17.1	13.7	10.2	8.6	7.5	8.4	4.0	1.8	1.3	0.1	57.0			
50代	2539	14.3	12.2	7.7	6.5	6.8	5.9	3.6	1.5	1.7	0.2	63.8			
60代	2867	11.7	9.8	7.4	6.1	5.7	3.0	2.3	1.2	1.3	0.2	70.7			
70代	2742	9.8	9.6	7.0	5.0	3.8	3.2	2.9	1.2	1.1	0.3	73.1			
男性10代	191	14.7	26.2	17.3	16.8	7.9	6.8	10.5	7.9	4.7	1.6	40.8			
男性20代	941	22.2	31.9	16.8	12.9	9.1	9.2	13.3	7.9	6.2	0.1	32.3			
男性30代	1167	18.6	27.7	14.3	10.3	7.3	6.7	6.5	5.7	2.2	0.2	42.7			
男性40代	1528	16.7	20.5	11.3	8.6	8.2	7.8	4.8	2.6	1.6	0.1	52.7			
男性50代	1334	13.3	18.9	7.9	6.1	6.4	5.8	3.9	2.0	2.5	0.2	58.8			
男性60代	1496	10.4	14.7	7.6	5.5	5.6	3.3	3.1	1.8	1.5	0.2	68.3			
男性70代	1331	10.4	14.9	7.7	5.7	3.8	3.3	3.9	1.9	1.6	0.1	68.2			
女性10代	167	19.2	16.2	14.4	10.8	7.8	7.2	6.0	3.0	2.4	0.6	45.5			
女性20代	833	21.1	12.4	16.9	12.0	8.4	7.7	4.9	3.5	1.4	0.1	49.5			
女性30代	998	20.0	7.0	13.7	10.7	6.4	9.0	4.9	1.6	1.0	0.5	55.3			
女性40代	1325	17.6	5.8	9.0	8.5	6.8	9.1	3.2	0.8	1.0	0.1	61.8			
女性50代	1205	15.4	4.7	7.4	6.9	7.1	6.0	3.2	0.9	0.8	0.1	69.3			
女性60代	1371	13.2	4.4	7.1	6.9	5.8	2.7	1.3	0.6	1.1	0.1	73.2			
女性70代	1411	9.1	4.5	6.4	4.4	3.7	3.2	1.9	0.5	0.6	0.4	77.7			
東京23区・政令指定都市	3719	17.2	13.0	11.2	8.5	7.5	5.2	4.0	2.2	1.6	0.3	59.8			
東京都区部	1292	17.0	15.6	11.1	10.1	7.3	6.3	4.8	3.0	1.6	0.2	56.8			
政令指定都市	2427	17.2	11.7	11.3	7.7	7.6	4.6	3.5	1.8	1.6	0.3	61.4			
大都市	5826	15.6	15.2	10.7	8.0	6.4	6.0	4.6	2.8	1.9	0.1	58.6			
小都市	4444	13.8	13.5	9.1	7.5	6.2	6.6	4.6	2.1	1.7	0.1	61.4			
町村	1309	12.1	11.2	8.0	8.0	4.7	5.6	3.9	1.9	1.6	0.6	63.3			
運動頻度 週に3日以上	4443	16.0	16.0	11.3	8.3	6.9	6.1	5.6	3.1	2.1	0.2	57.7			
運動頻度 週に1日～2日	4382	17.6	17.6	12.0	9.1	6.7	7.3	5.5	3.1	2.6	0.2	53.3			
運動頻度 週に1日未満	4099	15.8	12.6	10.1	9.1	7.2	6.2	3.9	1.8	1.1	0.3	58.4			
運動しなかった・わからない	2374	8.0	4.8	4.5	3.5	4.0	2.6	1.0	0.6	0.5	0.1	80.2			

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11.0%（「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」6.9%）、「行っていない」割合は83.6%、「わからない」割合は5.4%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。

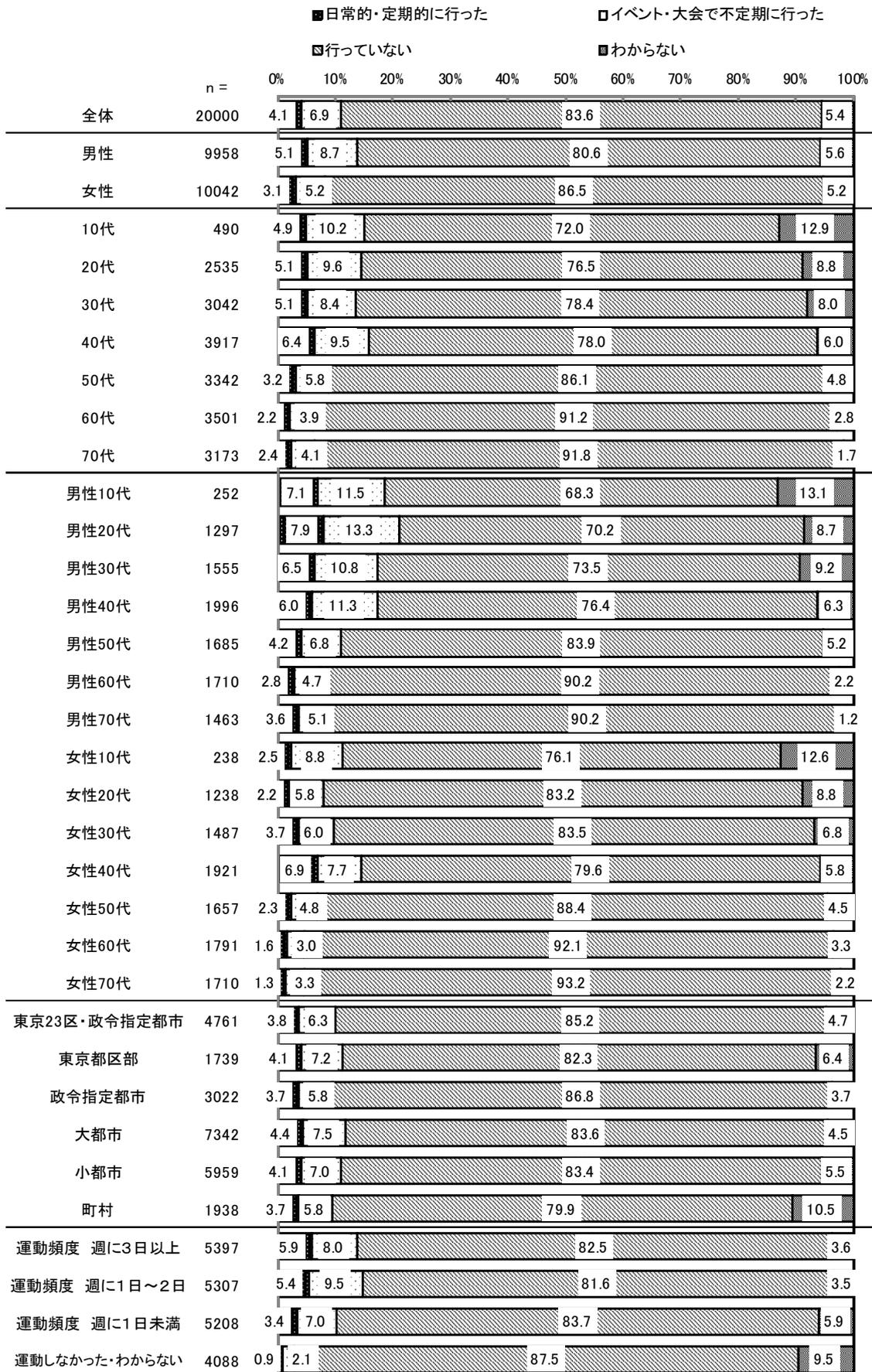
年代別に見ると、「ボランティアを行った」とする割合は40代で最も高くなっている。

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 (Q28)

[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28.0%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」(24.8%)、「運動・スポーツの指導」(23.2%)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 (Q29)

<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]

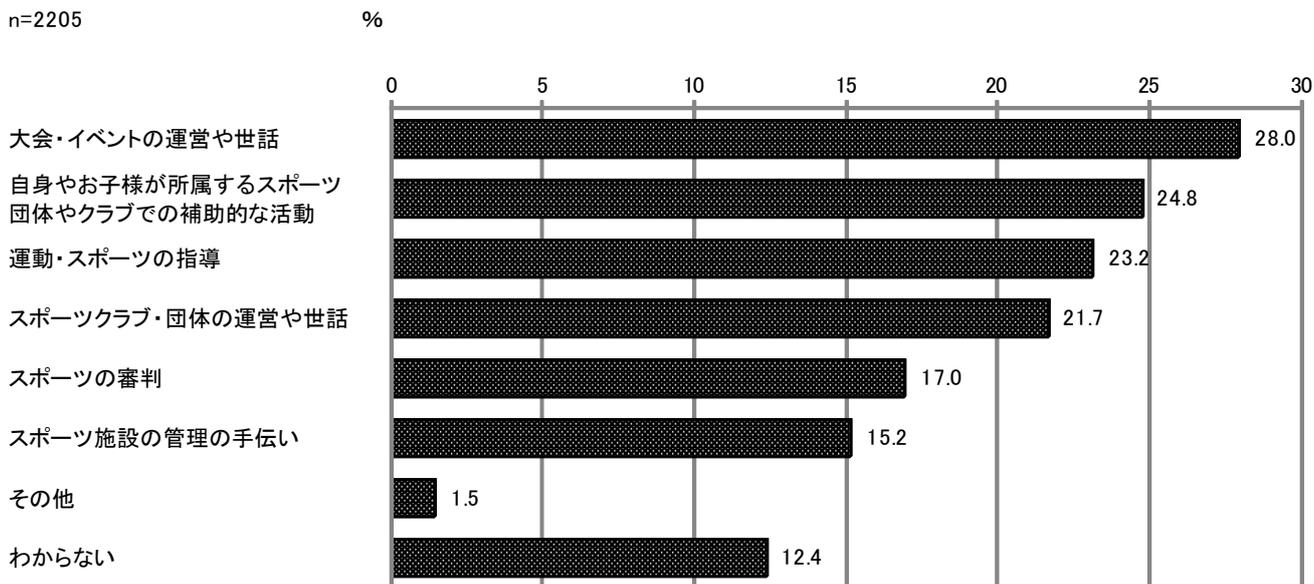


表 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q29)

<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 話	大 会 ・ イ ベ ン ト の 運 営 や	助 的 な 活 動	自 身 や お 子 様 が 所 属 す る ス ポ ー ツ 団 体 や ク ラ ブ で の 補 入	運 動 ・ ス ポ ー ツ の 指 導	ス ポ ー ツ ク ラ ブ ・ 団 体 の 運 営 や 世 話	ス ポ ー ツ 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	2205	28.0	24.8	23.2	21.7	17.0	15.2	1.5	12.4		
男性	1376	28.6	17.7	29.6	23.7	21.9	17.7	1.0	10.8		
女性	829	26.9	36.6	12.7	18.3	8.8	11.2	2.3	15.1		
10代	74	28.4	9.5	33.8	20.3	33.8	18.9	-	9.5		
20代	373	20.4	7.8	34.0	24.7	26.8	24.4	0.5	13.1		
30代	413	23.0	25.2	22.8	20.6	17.4	17.2	1.0	12.1		
40代	626	25.7	38.7	18.5	19.6	12.3	10.7	1.1	12.8		
50代	302	33.1	27.8	19.9	19.5	15.9	12.3	2.0	11.3		
60代	211	37.0	20.9	23.7	27.0	15.6	14.7	0.9	11.4		
70代	206	41.7	17.5	19.4	22.8	9.2	12.1	5.8	14.6		
男性10代	47	29.8	8.5	40.4	19.1	42.6	19.1	-	6.4		
男性20代	274	20.1	7.7	36.5	25.5	29.2	25.9	-	12.8		
男性30代	269	23.0	15.2	30.5	22.7	21.9	17.5	0.4	11.9		
男性40代	346	28.9	26.6	27.5	19.9	18.2	15.0	0.9	10.1		
男性50代	184	32.6	21.7	25.5	23.4	23.4	13.6	1.6	9.8		
男性60代	129	36.4	17.1	28.7	30.2	18.6	16.3	-	9.3		
男性70代	127	44.1	18.1	21.3	27.6	9.4	14.2	5.5	11.0		
女性10代	27	25.9	11.1	22.2	22.2	18.5	18.5	-	14.8		
女性20代	99	21.2	8.1	27.3	22.2	20.2	20.2	2.0	14.1		
女性30代	144	22.9	43.8	8.3	16.7	9.0	16.7	2.1	12.5		
女性40代	280	21.8	53.6	7.5	19.3	5.0	5.4	1.4	16.1		
女性50代	118	33.9	37.3	11.0	13.6	4.2	10.2	2.5	13.6		
女性60代	82	37.8	26.8	15.9	22.0	11.0	12.2	2.4	14.6		
女性70代	79	38.0	16.5	16.5	15.2	8.9	8.9	6.3	20.3		
東京23区・政令指定都市	484	29.5	19.4	25.2	20.0	18.0	14.9	0.8	12.8		
東京都区部	197	26.4	19.8	27.9	21.8	18.3	15.7	-	15.2		
政令指定都市	287	31.7	19.2	23.3	18.8	17.8	14.3	1.4	11.1		
大都市	874	28.6	22.1	25.6	22.9	17.8	14.9	1.6	12.9		
小都市	662	26.6	30.1	20.2	21.3	15.7	16.3	1.7	11.3		
町村	185	25.9	32.4	17.3	21.6	14.6	14.1	2.2	13.0		
運動頻度 週に3日以上	751	30.5	18.8	30.1	23.3	19.7	17.8	1.7	10.5		
運動頻度 週に1日～2日	789	29.5	21.9	24.3	25.1	17.7	16.2	1.0	10.1		
運動頻度 週に1日未満	541	24.2	34.2	15.7	15.9	14.8	12.8	2.0	15.9		
運動しなかった・わからない	124	19.4	37.9	7.3	15.3	4.8	4.0	0.8	23.4		

(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

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 19.8%で最も高く、次いで「出会い・交流の場」(14.5%)、「地域での居場所、役割、生きがい」(13.9%)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」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 38.6%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 (Q30)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

%

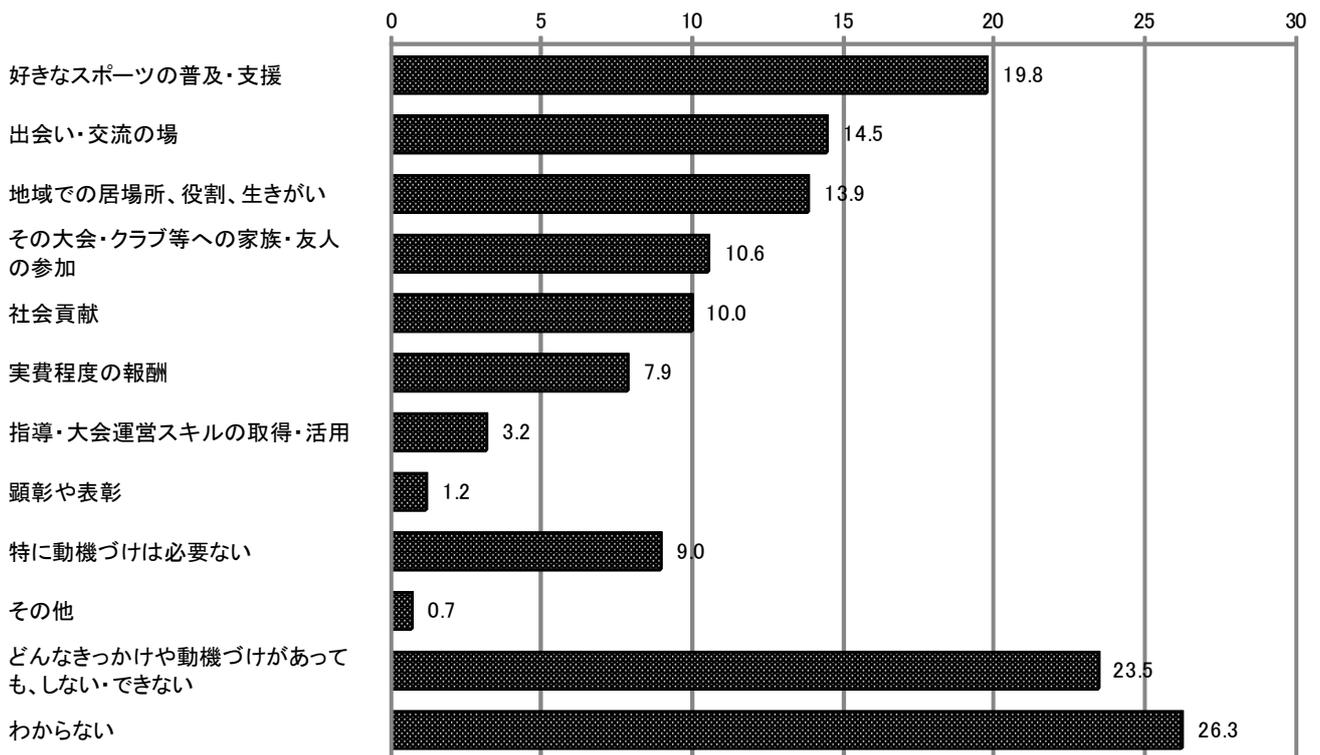


表 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q30)

<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	生きがい	地域での居場所、役割、	家族・友人の参加	その大会・クラブ等への	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	ない	があっても、しない・でき	どんなきっかけや動機づけ	わからない	%
全体	20000	19.8	14.5	13.9	10.6	10.0	7.9	3.2	1.2	9.0	0.7	23.5	26.3							
男性	9958	23.1	16.6	15.7	9.2	12.0	8.5	4.5	1.7	8.4	0.7	21.2	25.9							
女性	10042	16.4	12.3	12.2	12.0	8.0	7.3	1.9	0.8	9.6	0.7	25.8	26.7							
10代	490	32.4	22.9	14.9	12.7	14.9	17.1	8.4	6.5	7.1	-	16.3	18.4							
20代	2535	28.2	23.2	16.0	11.9	11.0	14.1	6.3	3.1	7.3	0.4	15.7	22.5							
30代	3042	23.9	18.3	17.0	13.1	10.4	9.9	4.6	1.5	9.1	1.2	17.4	24.4							
40代	3917	21.3	14.2	12.7	12.3	8.6	8.1	3.2	1.0	9.6	0.8	20.2	26.8							
50代	3342	17.9	11.4	12.4	9.4	9.2	6.3	1.9	0.8	9.4	0.7	24.1	29.6							
60代	3501	15.4	11.0	13.5	8.9	10.6	5.5	1.7	0.4	9.8	0.5	27.7	27.9							
70代	3173	12.0	9.7	12.6	8.0	9.8	3.7	1.6	0.3	8.5	0.8	35.6	26.7							
男性10代	252	34.5	23.0	15.1	9.1	16.3	17.9	10.3	7.9	6.3	-	16.7	18.7							
男性20代	1297	30.8	24.4	17.7	11.3	13.0	15.2	8.7	4.3	6.9	0.4	14.2	21.4							
男性30代	1555	27.5	20.0	18.0	10.7	12.7	11.4	6.2	1.9	7.7	1.0	17.0	23.2							
男性40代	1996	24.9	16.8	14.2	9.8	10.6	7.9	4.5	1.4	8.5	0.8	18.9	26.0							
男性50代	1685	20.7	13.0	14.1	7.8	10.1	6.4	2.8	0.9	9.2	0.8	22.7	29.8							
男性60代	1710	18.1	13.3	15.3	8.2	13.0	5.8	2.4	0.5	9.2	0.7	25.1	28.3							
男性70代	1463	15.9	12.9	15.8	7.9	12.4	4.4	2.3	0.5	9.0	0.7	29.7	27.0							
女性10代	238	30.3	22.7	14.7	16.4	13.4	16.4	6.3	5.0	8.0	-	16.0	18.1							
女性20代	1238	25.5	22.1	14.2	12.5	9.0	13.0	3.8	1.8	7.8	0.5	17.3	23.7							
女性30代	1487	20.2	16.6	15.9	15.6	8.0	8.3	3.0	1.1	10.6	1.3	17.8	25.6							
女性40代	1921	17.5	11.6	11.2	14.8	6.5	8.2	1.8	0.5	10.7	0.9	21.6	27.6							
女性50代	1657	15.1	9.8	10.7	11.0	8.4	6.2	1.0	0.6	9.7	0.7	25.5	29.5							
女性60代	1791	12.8	8.8	11.8	9.7	8.4	5.1	1.1	0.3	10.3	0.3	30.3	27.5							
女性70代	1710	8.6	7.0	9.9	8.0	7.5	3.1	1.1	0.1	8.1	0.8	40.6	26.4							
東京23区・政令指定都市	4761	19.3	14.9	14.3	10.8	10.7	9.1	3.2	1.5	8.3	0.9	24.6	25.5							
東京都区部	1739	19.4	16.2	14.2	10.1	10.8	9.5	3.7	1.7	8.5	1.0	21.7	27.1							
政令指定都市	3022	19.2	14.1	14.4	11.2	10.7	8.9	2.8	1.4	8.2	0.9	26.3	24.7							
大都市	7342	20.8	14.9	14.8	10.9	10.7	8.0	3.4	1.3	9.1	0.7	23.4	24.5							
小都市	5959	19.6	14.0	13.4	10.8	9.3	7.1	3.3	1.0	9.3	0.6	23.8	27.1							
町村	1938	17.5	13.4	11.2	8.6	7.7	6.7	2.5	0.9	9.4	0.6	20.6	32.8							
運動頻度 週に3日以上	5397	22.7	16.1	16.5	11.6	12.2	8.3	3.8	1.7	8.8	0.8	22.1	23.7							
運動頻度 週に1日～2日	5307	25.6	18.2	17.4	12.8	12.8	9.4	4.7	1.2	9.0	0.6	17.8	22.5							
運動頻度 週に1日未満	5208	20.7	15.5	14.3	12.4	9.8	9.1	3.0	1.4	10.1	0.7	19.1	26.1							
運動しなかった・わからない	4088	7.1	6.1	5.5	4.3	3.6	3.8	0.7	0.3	7.8	0.9	38.6	34.9							

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 71.7%（「大切」28.3%+「まあ大切」43.4%）、「大切ではない」とする割合は 19.5%（「あまり大切ではない」13.0%+「大切ではない」6.5%）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女性より高くなっている。

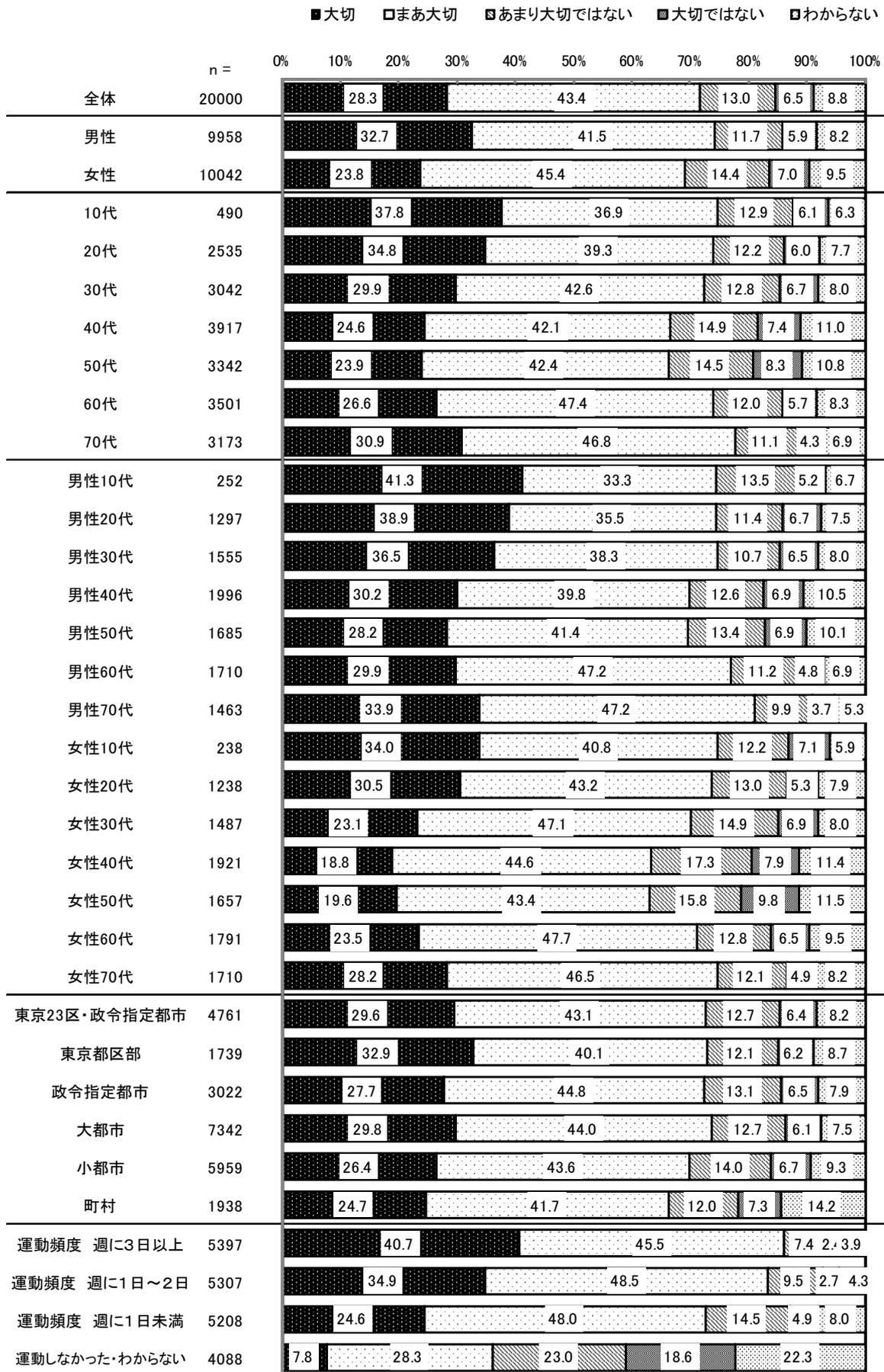
年代別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は70代で最も高くなっている。

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・スポーツは大切か (Q32)

[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74.4%と最も高く、次いで「人と人との交流」(51.1%)、「精神的な充足感」(44.5%)の順となっている。

性別に見ると、「人と人との交流」、「達成感の獲得」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」は週に3日以上実施者、週に1日～2日実施者で割合が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 (Q31)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=20000

%

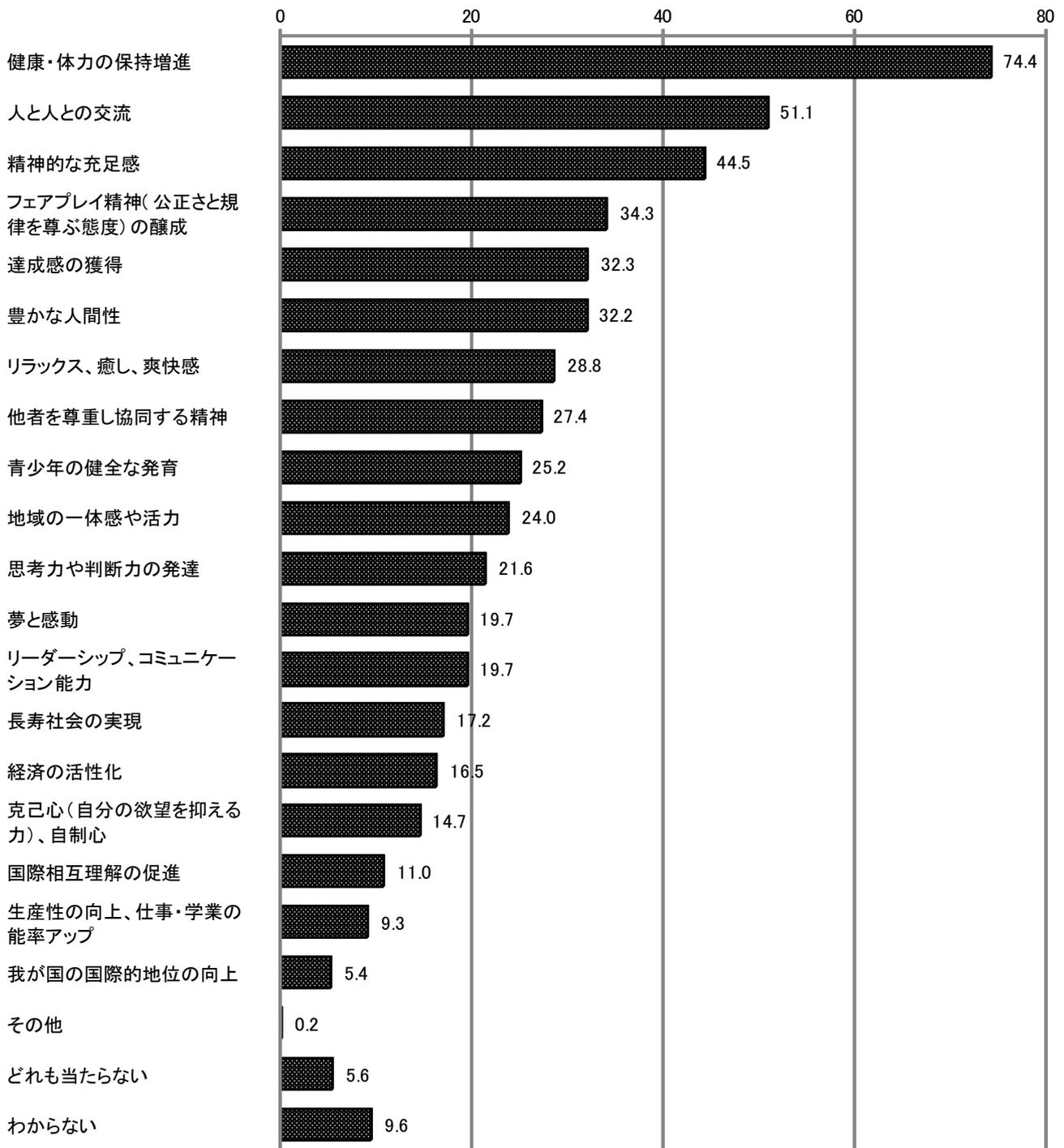


表 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q31)

<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	成と規律を尊ぶ態度への醸成	フェアプレイ精神(公正さ)	達成感の獲得	豊かな人間性	感ラックス、癒し、爽快	神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	ニゲーション能力	リーダシップ、コミュニケーション能力	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)、自制心	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	74.4	51.1	44.5	34.3	32.3	32.2	28.8	27.4	25.2	24.0	21.6	19.7	19.7	17.2	16.5	14.7	11.0	9.3	5.4	0.2	5.6	9.6		
男性	9958	72.0	47.9	42.8	33.7	29.2	30.7	26.4	26.6	24.7	23.6	21.6	18.3	20.3	16.1	17.3	15.3	10.0	9.0	5.6	0.2	6.1	10.5		
女性	10042	76.8	54.2	46.1	34.8	35.4	33.7	31.1	28.3	25.8	24.3	21.7	21.1	19.2	18.3	15.7	14.1	12.1	9.6	5.3	0.2	5.0	8.8		
10代	490	72.2	52.2	45.1	39.8	33.9	31.4	30.0	30.0	29.6	28.6	27.1	24.1	27.1	20.0	19.6	19.4	15.1	14.9	6.3	0.2	4.3	9.2		
20代	2535	72.1	49.7	45.8	30.9	32.3	28.2	29.0	26.7	23.4	21.9	23.3	20.4	24.2	16.4	18.8	15.7	9.8	13.8	5.4	-	5.5	9.7		
30代	3042	74.4	52.5	48.2	33.7	36.0	30.9	30.6	29.3	26.8	23.2	25.7	21.3	24.5	14.8	18.8	16.4	10.5	12.8	5.2	0.1	5.2	8.9		
40代	3917	72.1	47.2	42.4	31.7	29.5	27.9	25.5	26.0	23.1	20.4	20.4	17.0	19.8	13.6	16.0	13.2	8.4	9.2	4.8	0.2	6.3	11.1		
50代	3342	72.4	46.6	42.2	33.0	29.3	29.9	25.6	25.2	21.6	21.7	18.3	18.3	16.7	15.3	16.2	12.7	10.0	7.5	4.9	0.2	6.0	12.0		
60代	3501	76.1	52.0	43.0	34.7	31.2	35.1	29.8	27.0	24.3	25.4	18.7	18.9	15.7	18.2	15.1	12.9	11.7	6.2	4.9	0.3	5.6	8.3		
70代	3173	79.5	59.1	46.2	40.7	36.6	41.6	32.6	30.5	32.0	30.7	23.8	22.6	18.0	25.1	14.6	17.5	15.5	7.0	7.5	0.3	4.8	7.4		
男性10代	252	67.9	51.6	45.6	41.3	33.7	33.3	29.4	30.6	31.0	27.0	29.4	26.6	29.0	17.9	22.6	24.6	15.9	17.9	7.5	-	5.2	8.7		
男性20代	1297	65.9	44.0	43.4	29.2	28.5	26.7	24.1	24.9	23.6	20.6	24.2	20.8	23.1	15.7	21.4	17.2	10.5	14.1	6.8	-	6.7	10.9		
男性30代	1555	69.8	47.2	45.2	31.5	31.6	28.8	26.4	27.8	25.8	20.9	26.2	20.3	23.2	14.0	20.3	17.0	10.7	12.7	5.8	-	6.1	10.7		
男性40代	1996	68.7	43.6	40.3	30.1	26.3	26.3	23.0	25.8	21.9	20.7	20.4	15.8	19.7	12.1	18.2	13.4	7.8	8.8	5.4	0.2	6.8	12.4		
男性50代	1685	71.5	43.6	41.4	32.6	26.8	29.1	22.8	24.7	21.5	21.4	18.3	16.7	17.9	13.4	15.9	13.5	8.4	7.2	5.0	0.2	6.8	13.0		
男性60代	1710	75.9	50.7	42.5	35.3	28.1	32.5	28.3	26.2	23.9	26.1	18.0	17.1	17.3	17.9	14.7	13.0	10.1	5.0	4.4	0.2	6.0	8.6		
男性70代	1463	80.7	58.8	44.8	43.0	34.5	41.6	34.5	30.1	31.6	32.1	22.6	18.8	20.0	25.2	13.3	17.4	12.4	6.3	6.0	0.5	4.3	6.7		
女性10代	238	76.9	52.9	44.5	38.2	34.0	29.4	30.7	29.4	28.2	30.3	24.8	21.4	25.2	22.3	16.4	13.9	14.3	11.8	5.0	0.4	3.4	9.7		
女性20代	1238	78.6	55.7	48.4	32.6	36.4	29.7	34.2	28.5	23.2	23.3	22.4	19.9	25.3	17.3	16.1	14.1	9.1	13.4	4.0	-	4.3	8.3		
女性30代	1487	79.2	58.1	51.4	35.9	40.6	32.8	35.0	30.8	27.8	25.7	25.1	22.4	25.9	15.7	17.3	15.7	10.2	12.9	4.5	0.3	4.3	7.1		
女性40代	1921	75.7	50.8	44.6	33.3	32.7	29.6	28.2	26.3	24.2	20.0	20.4	18.1	19.9	15.1	13.7	13.0	9.0	9.6	4.1	0.1	5.7	9.6		
女性50代	1657	73.4	49.7	43.0	33.4	31.7	30.8	28.5	25.6	21.7	22.0	18.3	19.9	15.5	17.3	16.6	11.9	11.6	7.8	4.8	0.1	5.3	10.9		
女性60代	1791	76.4	53.2	43.4	34.1	34.1	37.5	31.3	27.8	24.6	24.7	19.4	20.7	14.2	18.5	15.5	12.8	13.2	7.3	5.3	0.3	5.2	8.1		
女性70代	1710	78.5	59.3	47.5	38.7	38.4	41.5	31.0	30.9	32.3	29.6	24.9	25.8	16.3	25.1	15.7	17.6	18.2	7.7	8.8	0.2	5.1	8.0		
東京23区・政令指定都市	4761	75.2	50.8	47.1	36.2	35.0	31.8	30.6	28.9	25.5	24.7	22.2	20.1	20.6	18.0	18.4	15.5	13.7	10.5	6.4	0.3	5.8	9.3		
東京都区部	1739	72.2	47.0	45.5	34.4	31.1	29.6	30.4	26.7	23.7	21.6	21.4	18.2	18.6	17.2	17.3	14.8	12.8	10.6	6.6	0.2	6.8	10.2		
政令指定都市	3022	77.0	53.0	47.9	37.2	37.2	33.0	30.7	30.2	26.6	26.5	22.6	21.3	21.7	18.5	19.1	15.9	14.3	10.4	6.3	0.3	5.2	8.8		
大都市	7342	76.1	51.6	45.3	35.7	32.8	33.4	29.4	28.2	26.0	24.3	22.5	20.4	20.1	17.9	16.9	15.7	11.0	8.9	5.6	0.2	5.0	8.1		
小都市	5959	73.7	51.3	43.2	32.6	31.1	31.2	27.4	26.7	25.4	23.5	21.3	20.0	19.8	16.8	15.5	13.9	9.7	9.2	4.9	0.1	6.1	10.1		
町村	1938	68.0	48.8	38.6	29.1	27.8	32.0	25.8	23.2	20.8	22.0	18.2	15.0	16.4	14.4	13.4	11.2	8.5	8.4	4.2	0.2	5.7	14.8		
運動頻度 週に3日以上	5397	81.9	55.6	50.5	38.5	37.5	38.3	33.9	31.3	29.4	27.9	25.2	23.2	21.3	22.6	19.2	18.2	14.5	10.6	7.4	0.3	3.1	5.1		
運動頻度 週に1日~2日	5307	81.4	56.8	50.4	37.6	35.6	37.3	33.2	31.4	27.7	27.2	24.8	21.4	22.2	19.4	18.1	16.8	12.3	11.1	5.9	0.1	2.4	5.2		
運動頻度 週に1日未満	5208	76.7	54.7	46.2	36.9	33.9	31.9	30.0	28.5	26.3	24.5	22.6	20.6	22.3	15.2	17.5	14.4	10.2	9.9	4.9	0.1	3.5	8.1		
運動しなかった・わからない	4088	52.5	33.0	26.6	20.9	19.4	18.0	14.5	15.8	15.1	13.9	11.6	11.8	11.3	10.0	9.6	7.8	5.8	4.5	3.0	0.2	15.5	23.2		

(3) 住んでいる地域の付き合い

地域の付き合いについて聞いたところ、全体では「付き合っている」とする割合が34.0%（「よく付き合っている」5.0%+「ある程度付き合っている」29.0%）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。

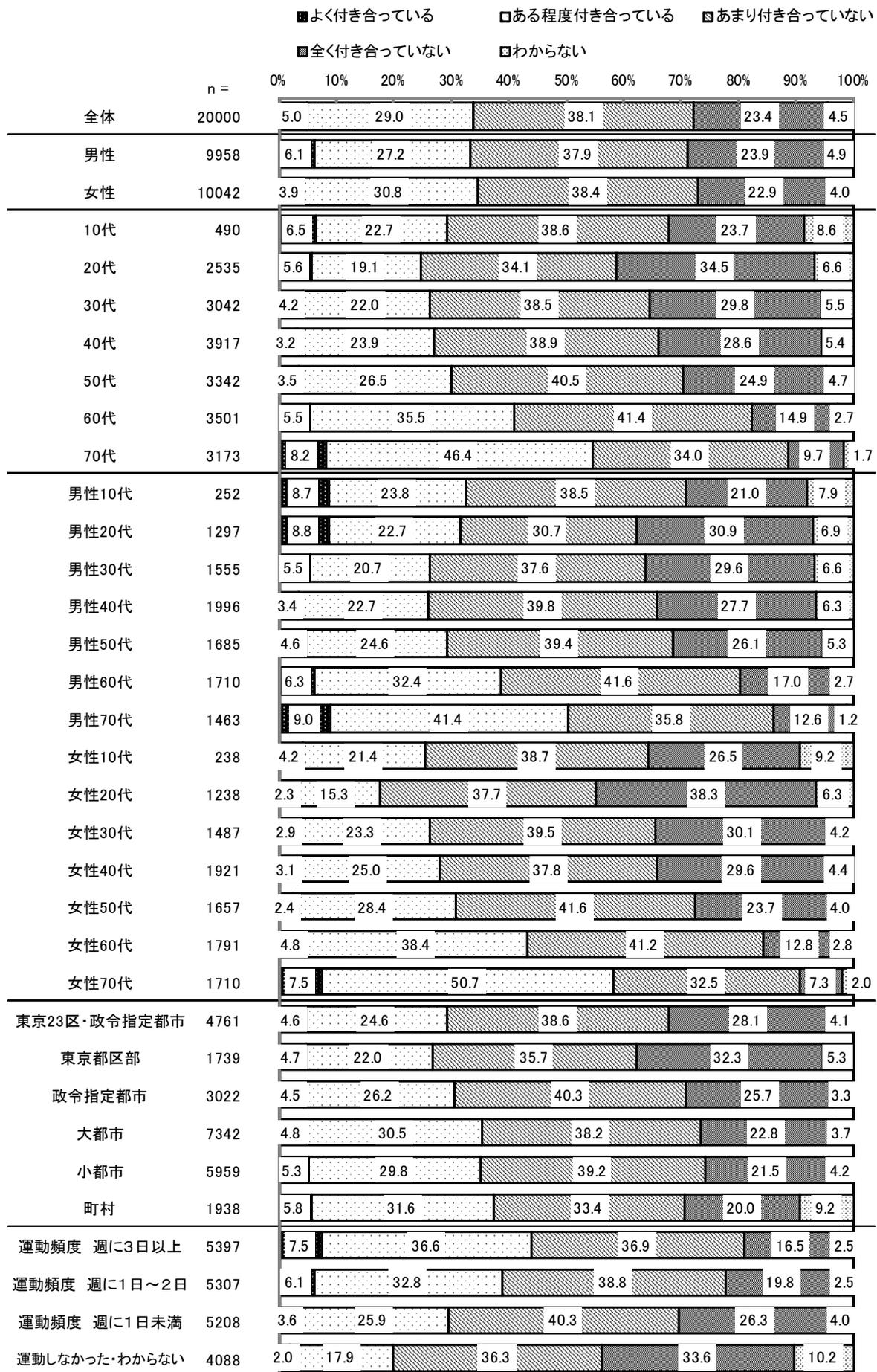
年代別に見ると、「付き合っている」とする割合は70代で最も高く、20代で最も低くなっている。

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 (Q33)

[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63.0%（「十分充実感を感じている」9.8%+「まあ充実感を感じている」53.2%）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 (Q34)

[基数：回答者全員]

