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 80.7%（「健康である」32.5%＋「どちらかといえば健康である」48.2%)、「健康でない」とする割合が 16.9%（「どちらかといえば健康でない」12.0%＋「健康でない」4.9%）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。

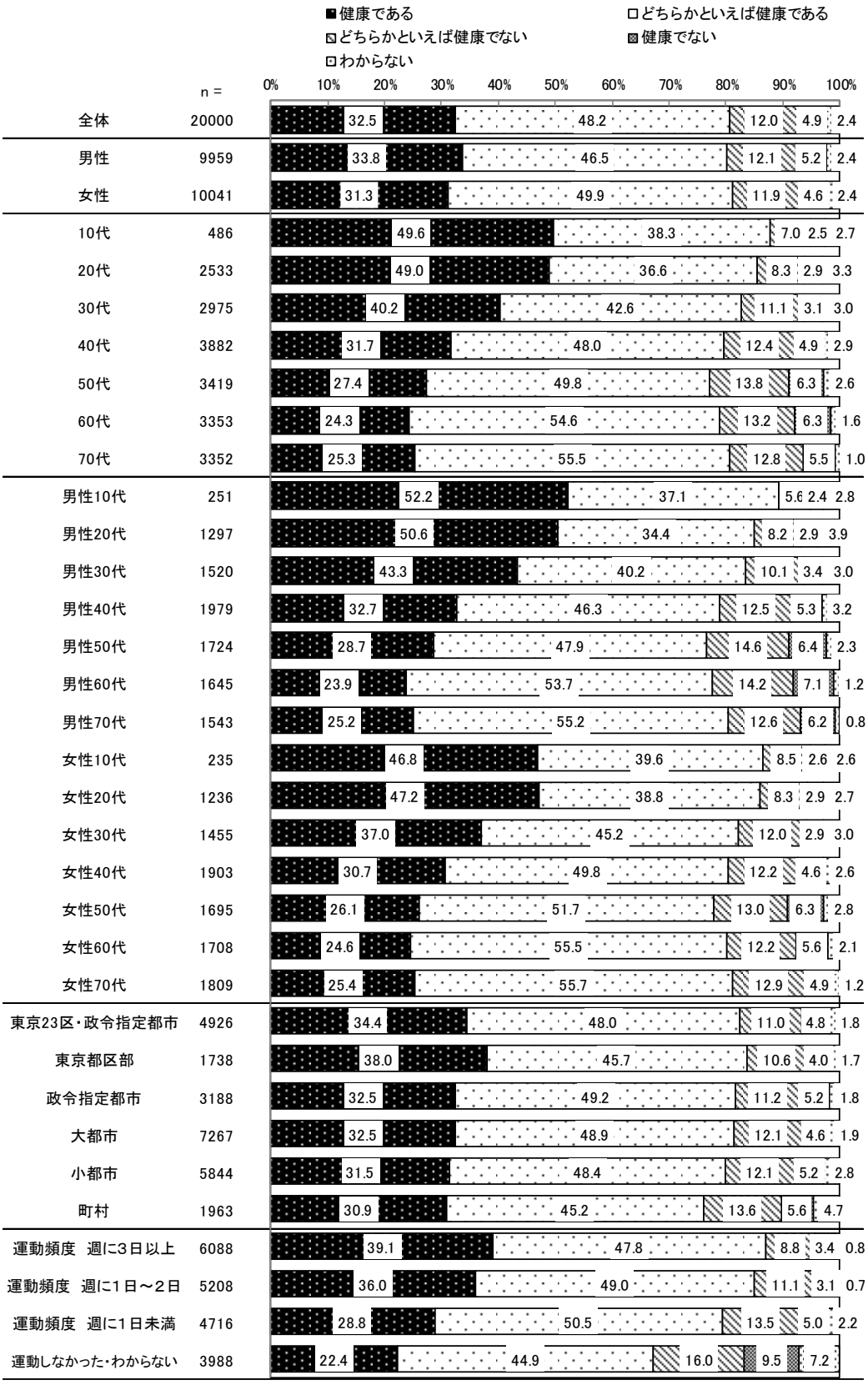
年代別に見ると、10 代・20 代で「健康である」とする割合が高く、50 代を底に 60 代、70 代とやや上昇している。

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（Q11）

［基数：回答者全員］



(2) 体力の自信の有無

自分の体力についてどのように感じているかを聞いたところ、「体力に自信がある」とする割合が45.0%（「体力に自信がある」7.1%＋「どちらかといえば体力に自信がある」37.9%)、「体力に不安がある」とする割合が51.2%（「どちらかといえば体力に不安がある」36.7%＋「体力に不安がある」14.5%）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。

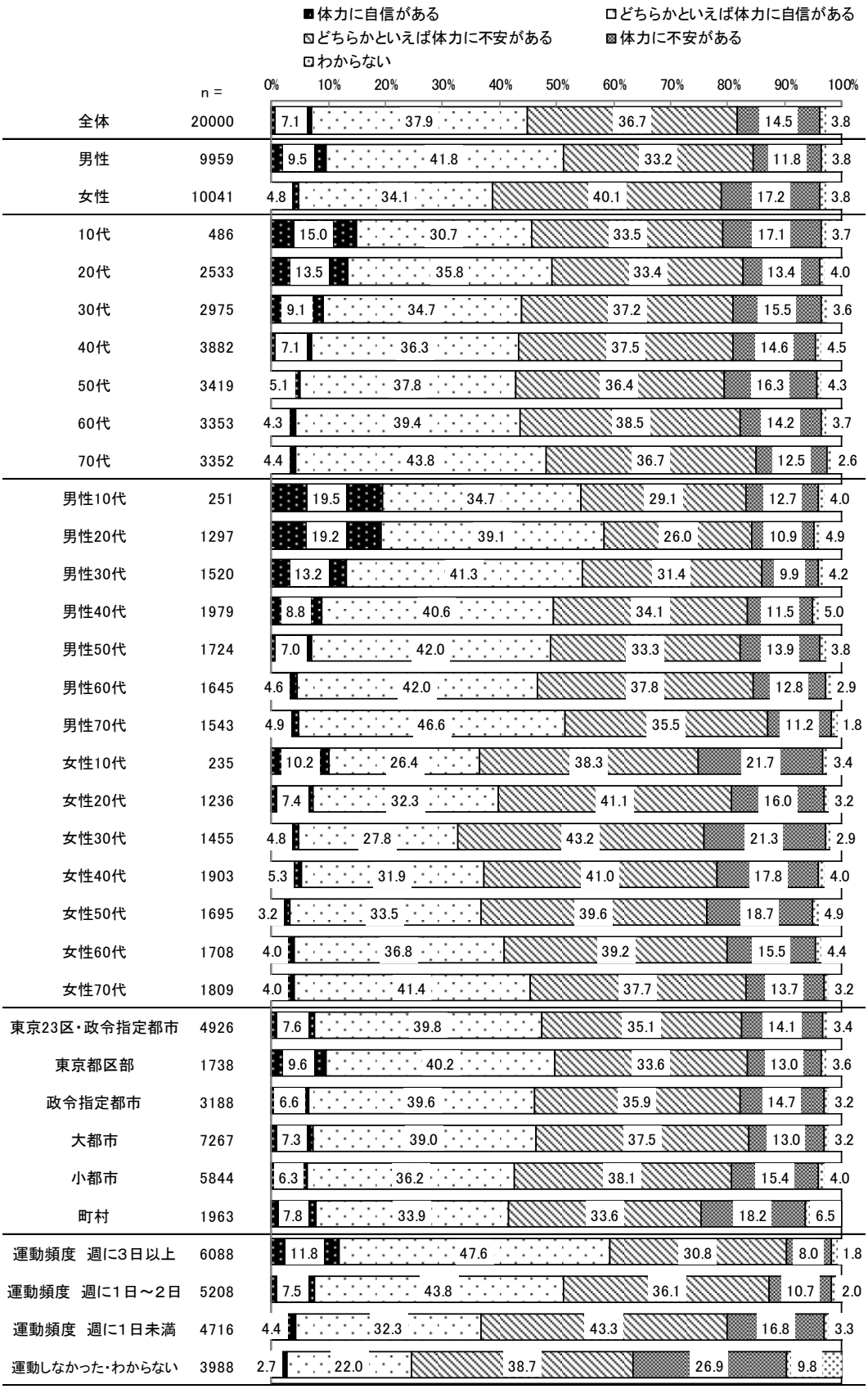
年代別に見ると、年代が若いほど「体力に自信がある」とする割合が高い傾向にあるが、50代を底に60代、70代と上昇している。

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（Q12）

［基数：回答者全員］



(3) 運動不足を感じるか

普段運動不足を感じるかを聞いたところ、「感じる」とする割合が 77.9%（「大いに感じる」34.8%＋「ある程度感じる」43.1%)、「感じない」とする割合が 20.3%（「あまり感じない」15.2%＋「ほとんど（全く）感じない」5.1%）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。

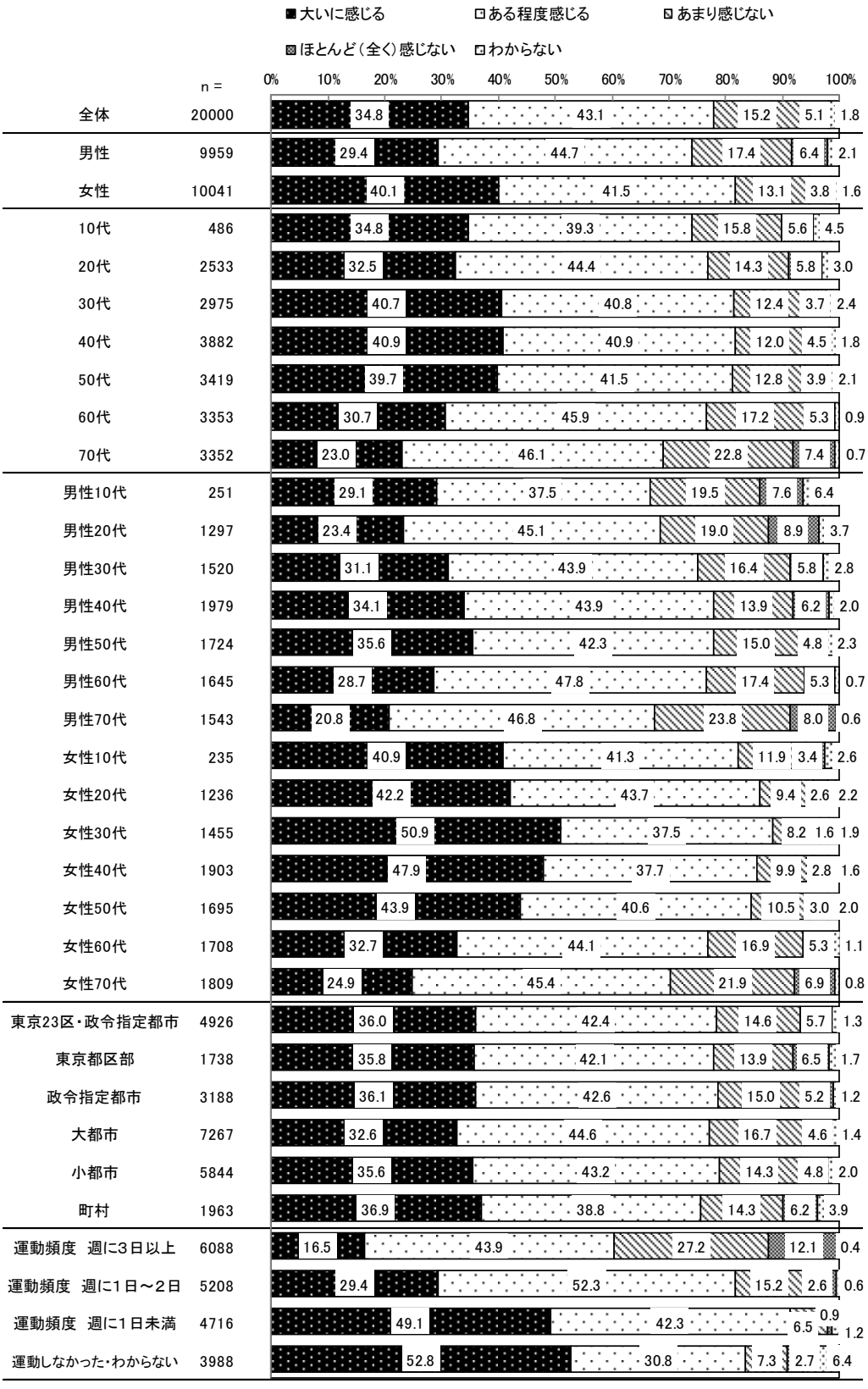
年代別に見ると、30 代～50 代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

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（Q13）

［基数：回答者全員］



2　運動・スポーツの実施状況と今後の意向について

(1) この1年間に行った運動・スポーツについて

ア　この1年間に行った運動・スポーツの種目

この 1 年間に行った運動やスポーツを聞いたところ、運動やスポーツについて何らかの選択肢を挙げた者（以下『「運動やスポーツを行った」とする者』という。）の割合が 80.1%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は 19.9%（「運動やスポーツはしなかった」17.3%＋「わからない」2.6%）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（86.3%）、20 代（85.0%）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 64.1%と最も高く、次いで「体操」（15.2%）、「トレーニング」（14.4%）の順となっている。

性別に見ると、「ランニング・マラソン・駅伝」は男性の割合が高く、「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」・「体操」は 70 代で、「トレーニング」は 20 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（Q14）

＜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］

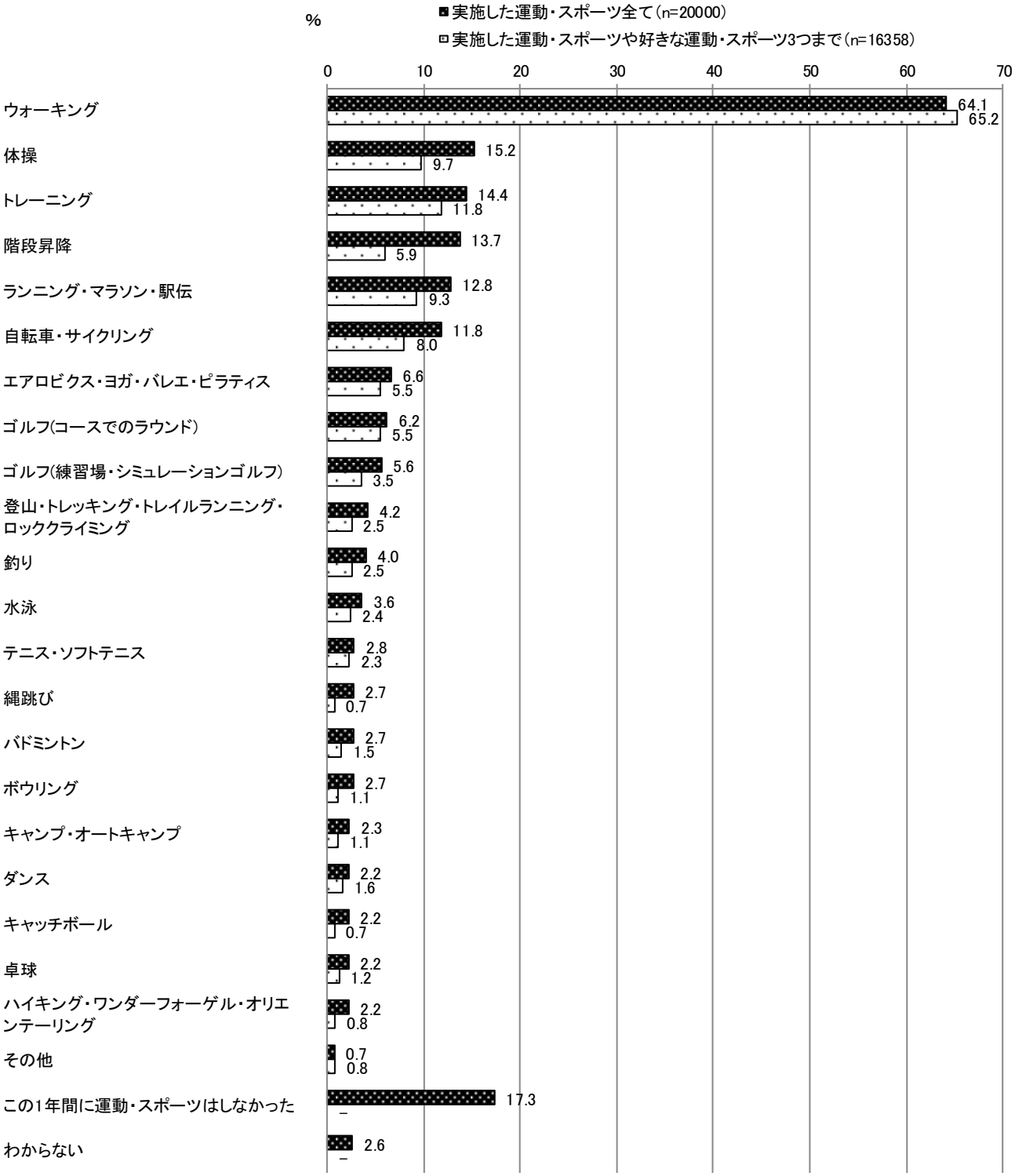


表 2-1-ア　この 1 年間に行った運動・スポーツの種目　上位 20 位抜粋（Q14）

＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

%

	n =	ウォーキング	体操	トレーニング	階段昇降	ランニング・マラソン・駅伝	自転車・サイクリング	エアロビクス・ヨガ・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）	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	水泳	テニス・ソフトテニス	縄跳び	バドミントン	ボウリング	キャンプ・オートキャンプ	ダンス	キャッチボール	卓球	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	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	64.1	15.2	14.4	13.7	12.8	11.8	6.6	6.2	5.6	4.2	4.0	3.6	2.8	2.7	2.7	2.7	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	0.7	17.3	2.6
男性	9959	64.0	11.1	17.4	14.6	19.1	14.7	1.8	10.4	9.2	5.4	6.5	4.2	3.3	2.4	2.6	3.4	3.1	0.9	3.4	2.3	2.3	0.6	14.6	2.7
女性	10041	64.3	19.2	11.5	12.8	6.6	8.9	11.4	1.9	2.0	2.9	1.6	3.1	2.3	3.0	2.8	2.0	1.5	3.5	1.0	2.1	2.0	0.8	20.0	2.5
10代	486	66.0	9.3	22.6	21.0	26.7	26.5	4.5	1.0	2.5	3.3	4.7	4.9	5.6	8.2	11.9	7.2	1.6	7.4	6.2	9.5	1.6	0.6	8.4	5.3
20代	2533	66.5	12.2	23.6	18.6	26.4	15.2	6.2	3.7	5.1	4.9	5.1	4.5	4.1	4.4	5.1	5.8	4.1	3.6	5.5	4.3	1.7	0.6	11.1	3.9
30代	2975	63.3	13.3	18.5	12.8	20.2	11.8	8.4	5.6	5.9	4.1	4.8	3.2	2.3	4.1	3.7	3.0	3.3	2.2	3.4	1.5	1.8	0.6	16.0	3.6
40代	3882	60.9	12.7	13.0	10.9	14.6	12.8	6.4	4.6	4.8	4.6	4.5	3.2	2.3	3.5	3.0	2.0	3.1	1.0	2.4	1.3	1.8	0.6	18.9	3.1
50代	3419	60.1	14.3	11.4	11.6	9.2	10.3	6.4	6.2	5.1	3.9	3.9	2.3	2.6	1.9	1.6	1.9	1.9	1.4	1.3	1.4	2.1	0.7	21.6	2.7
60代	3353	63.9	16.8	11.0	12.7	5.5	8.7	6.4	7.7	6.3	4.0	2.9	3.6	2.9	1.1	1.1	1.5	1.4	2.2	0.5	1.4	2.6	0.9	20.3	1.4
70代	3352	70.9	22.2	10.8	16.1	3.0	10.4	6.2	9.6	6.8	3.6	3.0	5.0	2.5	0.9	1.1	2.1	0.5	2.6	0.4	2.9	3.1	0.8	15.5	0.8
男性10代	251	66.9	6.8	26.3	21.9	35.9	32.7	2.0	1.6	3.6	4.0	8.0	6.8	8.4	6.0	12.0	8.4	2.4	4.0	9.2	10.0	1.2	1.2	6.0	5.6
男性20代	1297	61.7	9.1	28.8	18.2	35.3	18.3	2.3	5.6	7.6	6.4	6.9	6.0	4.8	4.1	4.8	6.3	4.7	1.9	7.7	5.1	1.8	0.7	8.9	4.5
男性30代	1520	61.4	9.7	24.9	15.3	30.3	14.7	2.8	9.5	9.3	4.9	6.8	4.3	3.4	3.7	3.1	3.8	4.2	1.3	4.7	1.6	2.2	0.5	12.8	3.8
男性40代	1979	59.8	8.9	16.0	12.4	21.6	15.2	1.4	7.8	7.2	5.9	7.3	4.3	2.7	2.8	2.8	2.8	4.3	0.5	3.8	1.7	2.0	0.7	16.4	3.0
男性50代	1724	60.1	10.3	13.2	12.7	14.7	13.0	1.5	10.6	8.2	5.3	6.6	2.9	2.6	1.8	1.6	2.3	2.7	0.3	2.2	1.3	2.0	0.5	18.9	3.0
男性60代	1645	66.9	12.6	10.9	13.9	8.8	11.7	1.5	13.1	11.1	5.7	5.0	3.3	3.0	0.9	1.0	2.1	2.1	0.6	0.9	1.1	2.8	0.6	17.1	1.3
男性70代	1543	74.5	17.1	12.0	15.6	4.5	13.3	1.4	17.1	13.1	4.4	5.9	4.1	3.2	1.0	1.4	3.1	0.8	0.5	1.0	2.6	3.3	0.6	13.1	0.5
女性10代	235	65.1	11.9	18.7	20.0	17.0	20.0	7.2	0.4	1.3	2.6	1.3	3.0	2.6	10.6	11.9	6.0	0.9	11.1	3.0	8.9	2.1	－	11.1	5.1
女性20代	1236	71.6	15.5	18.1	19.1	17.0	12.0	10.2	1.7	2.5	3.2	3.3	2.9	3.5	4.8	5.4	5.3	3.4	5.5	3.2	3.5	1.5	0.5	13.4	3.4
女性30代	1455	65.3	17.0	11.8	10.2	9.6	8.7	14.2	1.5	2.4	3.2	2.7	1.9	1.2	4.6	4.3	2.3	2.3	3.2	1.9	1.4	1.4	0.8	19.2	3.5
女性40代	1903	62.0	16.6	9.8	9.4	7.3	10.4	11.7	1.2	2.2	3.4	1.6	2.1	1.9	4.3	3.3	1.2	1.9	1.5	0.8	0.8	1.5	0.6	21.5	3.2
女性50代	1695	60.1	18.5	9.5	10.6	3.7	7.5	11.4	1.7	1.9	2.5	1.2	1.8	2.6	2.0	1.5	1.5	1.1	2.5	0.3	1.5	2.2	0.8	24.3	2.4
女性60代	1708	61.1	20.8	11.1	11.5	2.4	5.9	11.2	2.4	1.6	2.3	0.8	3.8	2.8	1.3	1.3	0.9	0.8	3.7	0.1	1.8	2.3	1.1	23.4	1.5
女性70代	1809	67.8	26.5	9.8	16.6	1.7	7.9	10.3	3.2	1.5	2.9	0.5	5.6	1.9	0.8	0.8	1.3	0.2	4.4	－	3.2	2.9	1.1	17.5	1.1
東京23区・政令指定都市	4926	69.5	15.7	16.2	16.3	14.2	13.2	7.7	6.4	5.8	4.3	3.0	4.5	3.3	2.7	2.3	2.2	2.1	2.6	1.9	2.4	2.2	0.6	14.6	1.7
東京都区部	1738	71.7	14.3	16.9	17.4	16.4	14.7	8.6	6.8	5.8	3.9	2.6	4.9	3.8	2.8	1.8	1.9	1.8	2.9	1.2	2.4	2.3	0.7	13.3	2.5
政令指定都市	3188	68.4	16.4	15.9	15.6	13.0	12.4	7.2	6.1	5.9	4.6	3.3	4.3	3.0	2.7	2.6	2.3	2.3	2.5	2.4	2.4	2.2	0.6	15.2	1.3
大都市	7267	66.3	15.0	14.6	15.0	13.4	13.1	6.3	7.0	6.3	4.2	4.3	3.7	2.9	2.6	2.7	3.2	2.7	2.1	2.3	2.3	2.6	0.9	15.9	2.2
小都市	5844	60.3	15.1	13.4	11.1	11.7	10.0	6.7	5.4	4.9	4.0	4.3	3.1	2.6	2.7	2.8	2.5	2.1	2.0	2.1	1.9	1.8	0.7	19.7	3.0
町村	1963	54.0	14.9	12.0	10.6	10.7	8.5	4.7	4.9	4.5	3.9	4.3	2.6	1.8	3.1	3.4	2.8	1.8	1.9	2.3	2.3	1.7	0.3	22.3	4.9
運動頻度　週に3日以上	6088	83.0	24.8	23.9	21.9	17.4	16.8	10.5	6.7	6.0	5.6	4.0	5.8	3.0	3.7	2.6	3.2	2.8	3.6	2.5	2.8	3.2	1.1	－	－
運動頻度　週に1日～2日	5208	80.4	18.7	19.5	17.3	19.5	15.2	9.1	8.9	8.2	5.2	5.2	4.7	5.0	3.6	4.1	3.3	2.9	2.9	2.9	3.1	2.6	0.9	－	－
運動頻度　週に1日未満	4716	76.1	11.7	8.8	10.7	10.4	11.4	4.3	7.7	6.9	4.7	6.1	2.7	2.5	2.9	3.6	3.6	2.9	1.5	2.8	2.4	2.1	0.6	－	－
運動しなかった・わからない	3988	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	86.9	13.1

イ　この１年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率

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

この１年間に行った運動・スポーツの日数を聞いたところ、週に１日以上の実施率は 56.5%（「週に５日以上」15.7%＋「週に３日以上」14.7%＋「週に２日以上」12.3%＋「週に１日以上」13.7%）となっている。

また、週３日以上の運動実施率は 30.4%（「週に５日以上」15.7%＋「週に３日以上」14.7%）となっている。

性別に見ると、週１日以上の運動実施率はやや男性が高くなっている。

年代別に見ると、週３日以上の運動実施率は 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日以上の運動実施率は 30.4%、同じく成人の週１日以上の運動実施率は 56.4%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（Q14・Q15-1）

［基数：回答者全員］

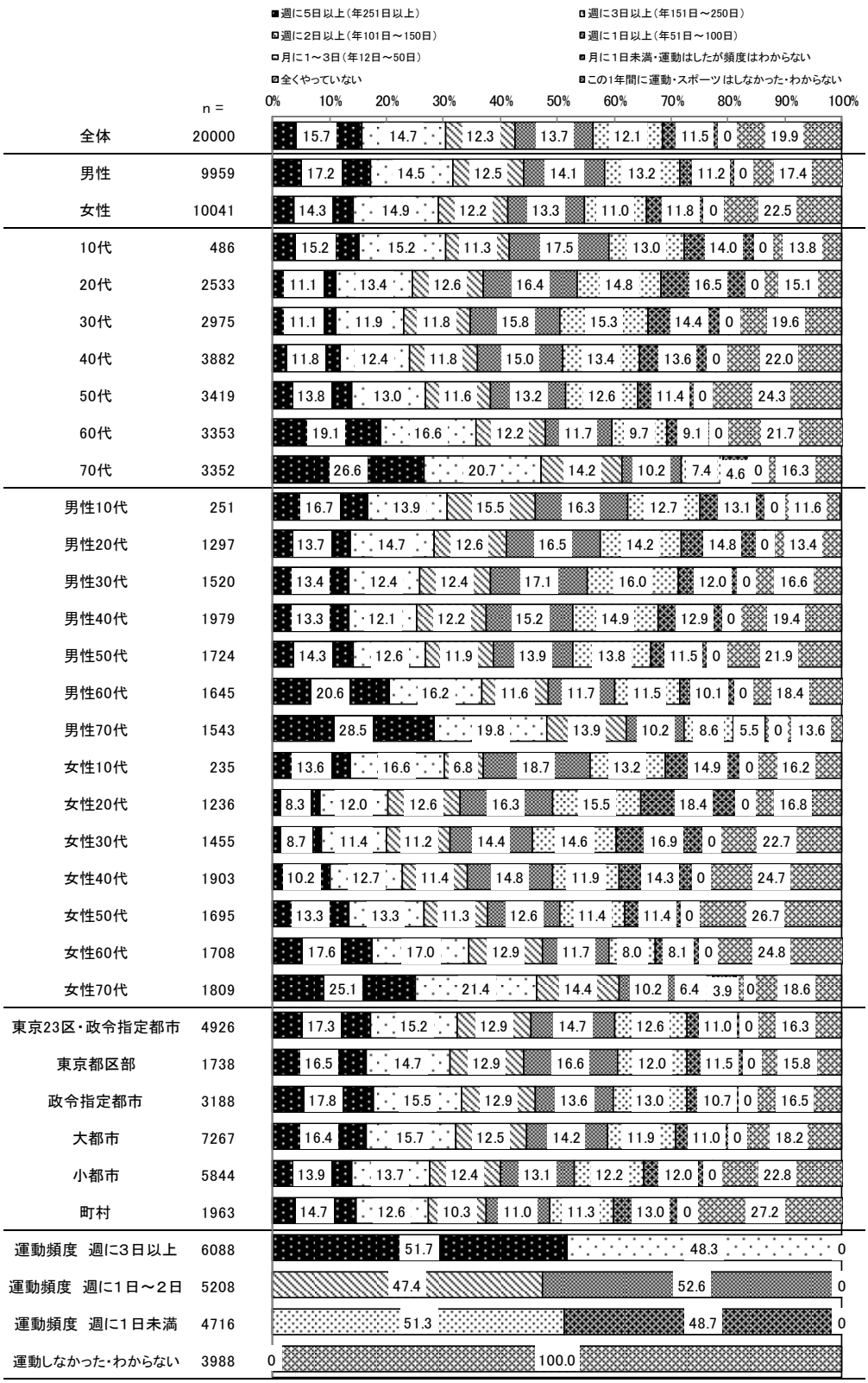


表 2-1-イ　この１年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率（Q14・Q15-1）

［基数：回答者全員］

%

	n =	週に５日以上（年２５１日以上）	週に３日以上（年１５１日～２５０日）	週に２日以上（年１０１日～１５０日）	週に１日以上（年５１日～１００日）	月に１～３日（年１２日～５０日）	月に１日未満・運動はしたが頻度はわからない	全くやっていない	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	15.7	14.7	12.3	13.7	12.1	11.5	－	19.9
男性	9959	17.2	14.5	12.5	14.1	13.2	11.2	－	17.4
女性	10041	14.3	14.9	12.2	13.3	11.0	11.8	－	22.5
10代	486	15.2	15.2	11.3	17.5	13.0	14.0	－	13.8
20代	2533	11.1	13.4	12.6	16.4	14.8	16.5	－	15.1
30代	2975	11.1	11.9	11.8	15.8	15.3	14.4	－	19.6
40代	3882	11.8	12.4	11.8	15.0	13.4	13.6	－	22.0
50代	3419	13.8	13.0	11.6	13.2	12.6	11.4	－	24.3
60代	3353	19.1	16.6	12.2	11.7	9.7	9.1	－	21.7
70代	3352	26.6	20.7	14.2	10.2	7.4	4.6	－	16.3
男性10代	251	16.7	13.9	15.5	16.3	12.7	13.1	－	11.6
男性20代	1297	13.7	14.7	12.6	16.5	14.2	14.8	－	13.4
男性30代	1520	13.4	12.4	12.4	17.1	16.0	12.0	－	16.6
男性40代	1979	13.3	12.1	12.2	15.2	14.9	12.9	－	19.4
男性50代	1724	14.3	12.6	11.9	13.9	13.8	11.5	－	21.9
男性60代	1645	20.6	16.2	11.6	11.7	11.5	10.1	－	18.4
男性70代	1543	28.5	19.8	13.9	10.2	8.6	5.5	－	13.6
女性10代	235	13.6	16.6	6.8	18.7	13.2	14.9	－	16.2
女性20代	1236	8.3	12.0	12.6	16.3	15.5	18.4	－	16.8
女性30代	1455	8.7	11.4	11.2	14.4	14.6	16.9	－	22.7
女性40代	1903	10.2	12.7	11.4	14.8	11.9	14.3	－	24.7
女性50代	1695	13.3	13.3	11.3	12.6	11.4	11.4	－	26.7
女性60代	1708	17.6	17.0	12.9	11.7	8.0	8.1	－	24.8
女性70代	1809	25.1	21.4	14.4	10.2	6.4	3.9	－	18.6
東京23区・政令指定都市	4926	17.3	15.2	12.9	14.7	12.6	11.0	－	16.3
東京都区部	1738	16.5	14.7	12.9	16.6	12.0	11.5	－	15.8
政令指定都市	3188	17.8	15.5	12.9	13.6	13.0	10.7	－	16.5
大都市	7267	16.4	15.7	12.5	14.2	11.9	11.0	－	18.2
小都市	5844	13.9	13.7	12.4	13.1	12.2	12.0	－	22.8
町村	1963	14.7	12.6	10.3	11.0	11.3	13.0	－	27.2
運動頻度　週に3日以上	6088	51.7	48.3	－	－	－	－	－	－
運動頻度　週に1日～2日	5208	－	－	47.4	52.6	－	－	－	－
運動頻度　週に1日未満	4716	－	－	－	－	51.3	48.7	－	－
運動しなかった・わからない	3988	－	－	－	－	－	－	－	100.0

ウ　この１年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率（汗をかく運動 30 分以上）

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

この１年間に行った運動・スポーツの日数(汗をかく運動を 30 分以上)を聞いたところ、週に１日以上の実施率は 39.6%（「週に 5 日以上」8.1%＋「週に 3 日以上」9.4%＋「週に 2 日以上」9.5%＋「週に１日以上」12.6%）となっている。

また、週 3 日以上の運動実施率は 17.5%（「週に 5 日以上」8.1%＋「週に 3 日以上」9.4%）となっている。

性別に見ると、週 1 日以上の運動実施率は男性が高くなっている。

年代別に見ると、週 3 日以上の運動実施率は 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-ウ）

図 2-1-ウ　この 1 年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率（汗をかく運動を 30 分以上）
（Q14・Q15-2）

［基数：回答者全員］

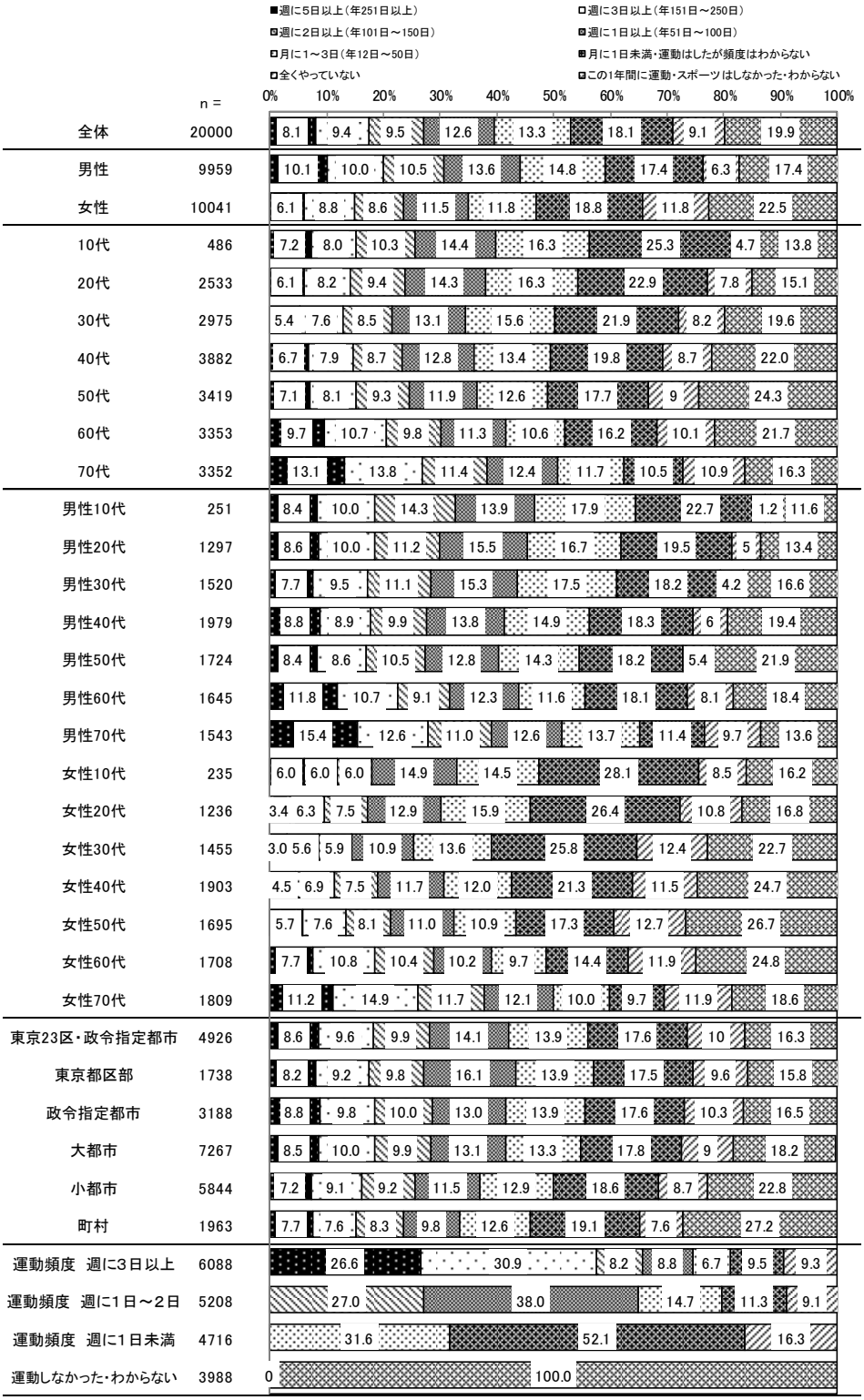


表 2-1-ウ　この 1 年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率（汗をかく運動を 30 分以上）

(Q14・Q15-2)

［基数：回答者全員］

%

	n =	週に5日以上（年251日以上）	週に3日以上（年151日～250日）	週に2日以上（年101日～150日）	週に1日以上（年51日～100日）	月に1～3日（年12日～50日）	月に1日未満・運動はしたが頻度はわからない	全くやっていない	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	8.1	9.4	9.5	12.6	13.3	18.1	9.1	19.9
男性	9959	10.1	10.0	10.5	13.6	14.8	17.4	6.3	17.4
女性	10041	6.1	8.8	8.6	11.5	11.8	18.8	11.8	22.5
10代	486	7.2	8.0	10.3	14.4	16.3	25.3	4.7	13.8
20代	2533	6.1	8.2	9.4	14.3	16.3	22.9	7.8	15.1
30代	2975	5.4	7.6	8.5	13.1	15.6	21.9	8.2	19.6
40代	3882	6.7	7.9	8.7	12.8	13.4	19.8	8.7	22.0
50代	3419	7.1	8.1	9.3	11.9	12.6	17.7	9.0	24.3
60代	3353	9.7	10.7	9.8	11.3	10.6	16.2	10.1	21.7
70代	3352	13.1	13.8	11.4	12.4	11.7	10.5	10.9	16.3
男性10代	251	8.4	10.0	14.3	13.9	17.9	22.7	1.2	11.6
男性20代	1297	8.6	10.0	11.2	15.5	16.7	19.5	5.0	13.4
男性30代	1520	7.7	9.5	11.1	15.3	17.5	18.2	4.2	16.6
男性40代	1979	8.8	8.9	9.9	13.8	14.9	18.3	6.0	19.4
男性50代	1724	8.4	8.6	10.5	12.8	14.3	18.2	5.4	21.9
男性60代	1645	11.8	10.7	9.1	12.3	11.6	18.1	8.1	18.4
男性70代	1543	15.4	12.6	11.0	12.6	13.7	11.4	9.7	13.6
女性10代	235	6.0	6.0	6.0	14.9	14.5	28.1	8.5	16.2
女性20代	1236	3.4	6.3	7.5	12.9	15.9	26.4	10.8	16.8
女性30代	1455	3.0	5.6	5.9	10.9	13.6	25.8	12.4	22.7
女性40代	1903	4.5	6.9	7.5	11.7	12.0	21.3	11.5	24.7
女性50代	1695	5.7	7.6	8.1	11.0	10.9	17.3	12.7	26.7
女性60代	1708	7.7	10.8	10.4	10.2	9.7	14.4	11.9	24.8
女性70代	1809	11.2	14.9	11.7	12.1	10.0	9.7	11.9	18.6
東京23区・政令指定都市	4926	8.6	9.6	9.9	14.1	13.9	17.6	10.0	16.3
東京都区部	1738	8.2	9.2	9.8	16.1	13.9	17.5	9.6	15.8
政令指定都市	3188	8.8	9.8	10.0	13.0	13.9	17.6	10.3	16.5
大都市	7267	8.5	10.0	9.9	13.1	13.3	17.8	9.0	18.2
小都市	5844	7.2	9.1	9.2	11.5	12.9	18.6	8.7	22.8
町村	1963	7.7	7.6	8.3	9.8	12.6	19.1	7.6	27.2
運動頻度　週に3日以上	6088	26.6	30.9	8.2	8.8	6.7	9.5	9.3	－
運動頻度　週に1日～2日	5208	－	－	27.0	38.0	14.7	11.3	9.1	－
運動頻度　週に1日未満	4716	－	－	－	－	31.6	52.1	16.3	－
運動しなかった・わからない	3988	－	－	－	－	－	－	－	100.0

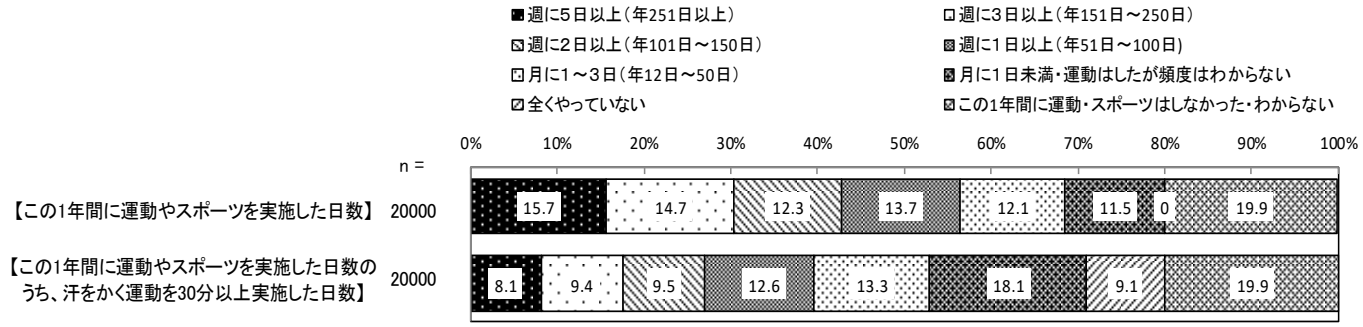
エ　この 1 年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率　比較

この 1 年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率と、そのうち汗をかく運動を 30 分以上を行った日数を比較すると、週に 1 日以上、週に 3 日以上いずれも汗をかく運動実施率は低くなっている。

（図 2-1-エ）

図 2-1-エ　この 1 年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率（Q14・Q15-1・Q15-2）

［基数：回答者全員］



オ　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 48.3％で最も高く、次いで「自宅または自宅敷地内」（29.9％）、「公園」（26.6％）、「山岳・森林・海・湖・川　等の自然環境」（17.6％）、「公共体育・スポーツ施設」（14.0％）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-オ、表 2-1-オ）

図 2-1-オ この１年間に行った運動・スポーツの実施場所（Q18）

＜複数選択可＞

［基数：直近１年運動・スポーツ実施者］

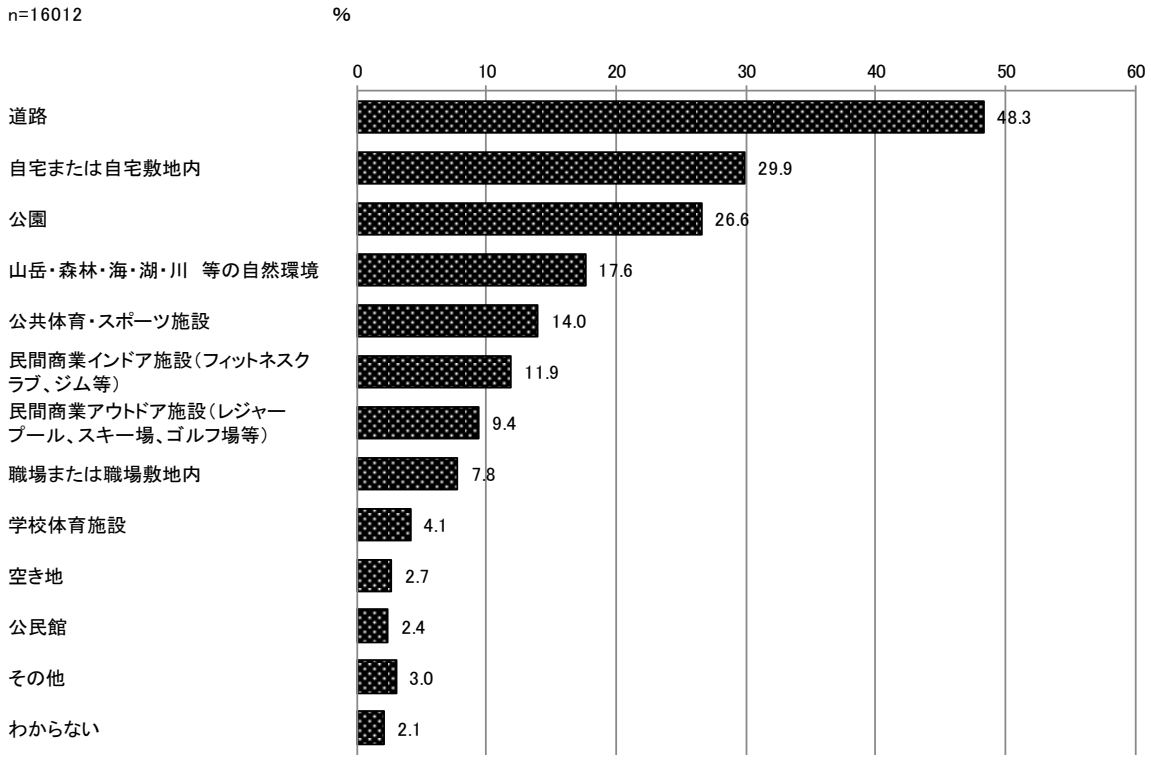


表 2-1-オ この１年間に行った運動・スポーツの実施場所（Q18）

＜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	民間商業インドア施設（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	16012	48.3	29.9	26.6	17.6	14.0	11.9	9.4	7.8	4.1	2.7	2.4	3.0	2.1
男性	8231	48.3	24.4	26.6	19.9	16.2	10.7	13.8	9.1	5.0	3.1	1.3	2.6	2.6
女性	7781	48.3	35.8	26.7	15.2	11.7	13.2	4.8	6.5	3.1	2.3	3.5	3.5	1.7
10代	419	46.1	33.2	27.2	15.0	23.6	11.5	8.6	5.5	26.3	6.7	4.8	2.4	3.1
20代	2151	43.3	32.9	25.2	14.8	21.5	15.1	10.8	10.9	8.0	3.4	1.8	2.2	3.6
30代	2392	49.1	34.6	30.0	16.5	13.4	10.8	9.1	9.8	4.1	2.5	1.1	1.5	2.8
40代	3028	48.3	27.8	23.9	18.3	12.0	9.2	8.2	8.7	3.9	2.3	1.1	3.1	2.7
50代	2589	48.9	26.3	22.6	18.4	10.9	10.8	8.3	9.4	2.4	2.0	1.0	3.0	2.1
60代	2627	48.9	26.6	26.5	19.1	12.0	13.4	9.4	7.0	1.8	2.2	2.9	3.8	1.2
70代	2806	50.6	31.8	31.5	18.1	14.4	12.9	11.2	2.4	1.9	3.3	5.7	4.2	0.6
男性10代	222	48.6	25.7	32.0	20.7	28.8	14.4	10.4	7.7	28.8	10.4	5.0	1.8	3.6
男性20代	1123	38.6	26.9	25.4	15.9	28.9	17.0	14.3	10.4	10.2	4.3	1.9	1.5	4.1
男性30代	1268	46.0	27.2	27.1	16.7	18.8	12.6	12.9	12.0	5.0	2.9	1.1	1.1	3.3
男性40代	1595	48.5	22.5	24.1	20.7	14.7	8.5	11.9	9.5	5.2	2.4	0.8	2.7	3.3
男性50代	1347	50.0	20.5	22.1	20.9	12.0	8.5	12.5	10.2	2.7	2.2	0.3	2.3	3.0
男性60代	1343	51.8	21.7	26.8	22.0	10.8	8.6	13.9	9.2	2.2	2.3	1.0	3.3	1.2
男性70代	1333	53.3	28.1	33.7	21.8	12.8	9.6	18.2	3.4	1.6	3.8	2.3	4.3	0.8
女性10代	197	43.1	41.6	21.8	8.6	17.8	8.1	6.6	3.0	23.4	2.5	4.6	3.0	2.5
女性20代	1028	48.5	39.5	25.0	13.6	13.5	13.0	6.9	11.5	5.5	2.5	1.7	2.9	3.0
女性30代	1124	52.6	43.0	33.4	16.3	7.4	8.8	4.8	7.4	2.9	2.0	1.2	2.0	2.2
女性40代	1433	48.1	33.7	23.8	15.6	9.0	10.0	4.1	7.8	2.4	2.2	1.3	3.6	2.2
女性50代	1242	47.8	32.6	23.2	15.6	9.7	13.3	3.7	8.5	1.9	1.8	1.8	3.8	1.2
女性60代	1284	45.9	31.7	26.2	16.0	13.2	18.5	4.7	4.6	1.4	2.2	4.8	4.3	1.2
女性70代	1473	48.2	35.2	29.5	14.7	15.9	15.9	4.9	1.4	2.2	2.8	8.8	4.2	0.5
東京23区・政令指定都市	4124	52.4	29.4	29.2	16.5	13.1	14.3	9.4	7.3	3.3	2.4	1.5	3.1	2.0
東京都区部	1463	53.1	28.0	32.7	16.5	13.4	16.5	9.2	7.0	3.6	3.3	1.2	3.2	2.2
政令指定都市	2661	52.0	30.2	27.3	16.5	12.9	13.0	9.4	7.4	3.2	1.9	1.7	3.0	1.8
大都市	5945	49.8	28.6	29.2	17.8	13.3	12.5	10.3	8.5	4.1	2.5	2.3	3.3	1.9
小都市	4514	45.2	31.0	23.2	18.0	15.3	9.9	8.7	7.4	4.1	2.9	3.2	2.5	2.4
町村	1429	39.7	33.7	19.6	18.8	15.7	9.0	8.4	7.8	6.4	4.0	2.4	3.1	2.9
運動頻度　週に3日以上	6088	53.5	36.2	28.5	17.5	13.7	14.8	7.6	9.9	3.9	3.4	2.9	3.3	0.9
運動頻度　週に1日～2日	5208	48.0	28.7	27.6	17.4	16.9	14.0	10.9	7.2	5.3	2.7	2.9	2.9	1.0
運動頻度　週に1日未満	4716	41.9	23.2	23.2	17.8	11.2	5.9	10.2	5.8	3.1	1.9	1.1	2.8	5.0
運動しなかった・わからない	0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－

カ　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 70 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-カ、表 2-1-カ）

図 2-1-カ この 1 年間に行った運動・スポーツの実施時間帯（Q20）

＜複数選択可＞

［基数：直近 1 年運動・スポーツ実施者］

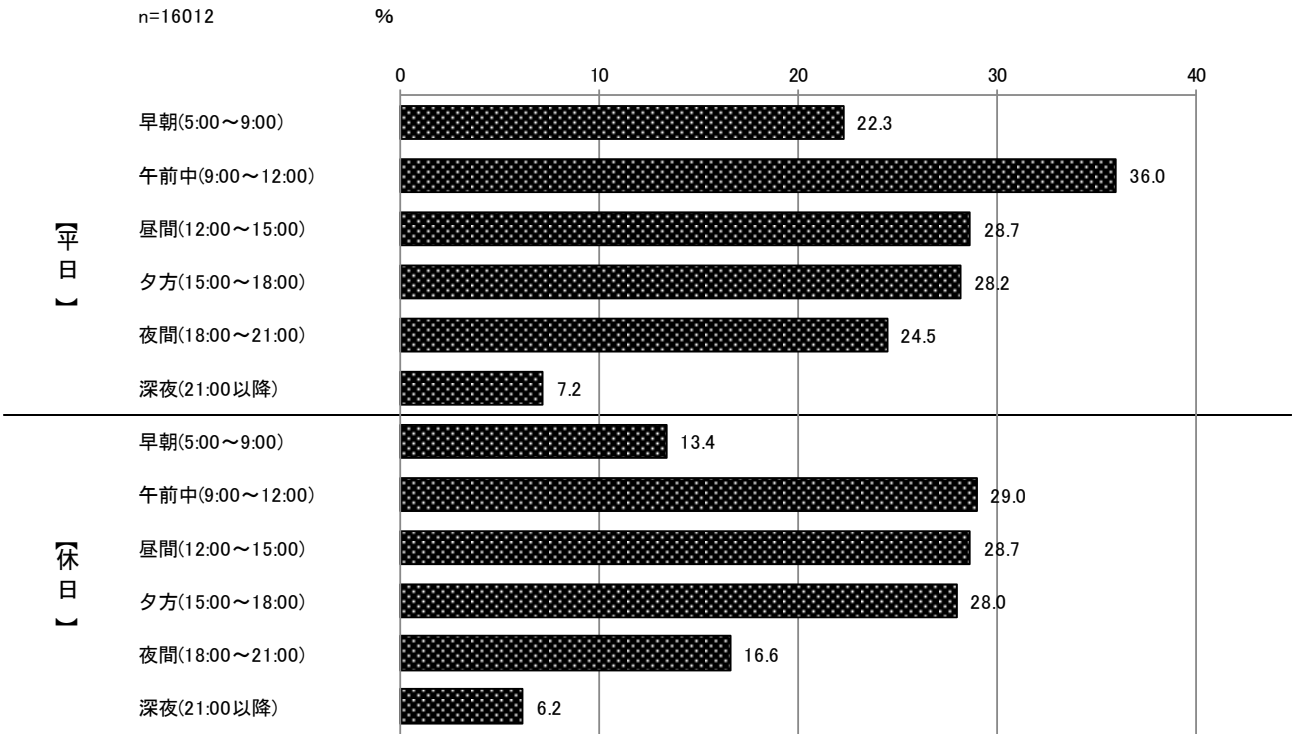


表 2-1-カ この１年間に行った運動・スポーツの実施時間帯（Q20）

＜複数選択可＞

［基数：直近１年運動・スポーツ実施者］

%

		平日						休日					
	n =	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	16012	22.3	36.0	28.7	28.2	24.5	7.2	13.4	29.0	28.7	28.0	16.6	6.2
男性	8231	26.1	32.8	27.8	26.9	26.5	8.5	16.3	31.5	30.4	29.1	17.6	7.1
女性	7781	18.2	39.4	29.6	29.6	22.4	5.8	10.3	26.4	26.9	26.8	15.6	5.2
10代	419	18.6	30.5	29.8	44.9	39.6	11.9	13.6	30.1	34.6	38.4	31.5	13.8
20代	2151	19.1	28.5	25.7	29.4	37.3	12.5	10.9	27.7	32.6	35.2	29.0	11.1
30代	2392	19.8	30.1	24.2	26.2	31.6	11.9	13.0	30.2	33.4	33.1	24.2	10.4
40代	3028	22.0	28.5	22.0	23.5	29.0	9.2	13.0	29.1	28.6	27.5	18.4	7.2
50代	2589	22.8	31.3	25.7	25.0	26.0	6.2	14.0	29.9	28.4	25.4	15.8	4.9
60代	2627	23.8	43.4	34.4	29.9	15.3	2.6	13.9	28.6	26.5	24.0	8.1	2.4
70代	2806	25.9	53.0	39.1	33.1	9.0	1.4	15.2	28.3	23.3	23.0	5.3	1.3
男性10代	222	22.1	30.2	32.9	44.6	45.0	14.4	16.7	32.4	36.0	39.6	32.0	15.8
男性20代	1123	22.9	27.6	25.6	27.2	38.7	13.9	13.0	29.0	32.1	34.4	28.7	11.9
男性30代	1268	24.1	26.2	22.0	22.2	35.2	13.8	16.7	31.9	34.2	32.5	27.0	12.1
男性40代	1595	25.0	24.6	20.8	21.4	31.0	10.9	15.7	32.2	31.0	29.0	18.7	8.5
男性50代	1347	27.1	27.3	23.4	21.8	27.8	6.9	17.6	32.9	30.1	26.1	16.8	4.9
男性60代	1343	29.3	38.1	34.0	31.2	16.1	3.1	17.3	30.7	30.2	26.7	8.6	3.1
男性70代	1333	28.7	53.6	40.9	35.6	8.6	1.8	17.2	31.7	24.2	25.2	5.4	1.5
女性10代	197	14.7	31.0	26.4	45.2	33.5	9.1	10.2	27.4	33.0	37.1	31.0	11.7
女性20代	1028	14.9	29.4	25.8	31.9	35.7	10.9	8.6	26.2	33.2	36.1	29.4	10.1
女性30代	1124	14.9	34.5	26.8	30.6	27.5	9.8	8.8	28.3	32.4	33.7	21.2	8.5
女性40代	1433	18.6	32.9	23.2	25.9	26.7	7.3	9.9	25.6	25.8	25.9	17.9	5.7
女性50代	1242	18.1	35.6	28.2	28.5	24.0	5.4	10.1	26.7	26.4	24.6	14.7	5.0
女性60代	1284	18.1	48.8	34.9	28.6	14.4	1.9	10.4	26.5	22.7	21.3	7.6	1.7
女性70代	1473	23.4	52.3	37.5	30.8	9.3	1.1	13.4	25.3	22.5	21.0	5.2	1.2
東京23区・政令指定都市	4124	22.2	37.0	30.5	28.7	26.0	8.7	12.8	31.3	32.8	30.2	18.4	7.1
東京都区部	1463	22.2	36.4	28.7	28.6	27.3	9.1	13.1	31.2	36.4	33.3	19.4	7.6
政令指定都市	2661	22.2	37.3	31.4	28.8	25.3	8.4	12.7	31.3	30.9	28.5	17.8	6.9
大都市	5945	23.3	37.2	29.5	29.3	23.7	6.8	13.9	29.3	28.9	28.1	15.8	5.7
小都市	4514	20.8	34.2	27.2	27.0	25.0	6.8	13.1	27.6	25.9	26.6	16.7	6.0
町村	1429	22.8	33.4	24.6	26.4	22.2	5.9	14.3	25.6	24.8	25.5	14.7	6.0
運動頻度　週に3日以上	6088	31.8	40.7	31.5	33.9	27.5	7.9	17.8	30.3	26.5	28.8	18.4	6.4
運動頻度　週に1日～2日	5208	18.6	35.9	29.2	27.5	26.5	7.4	12.0	30.5	31.0	29.5	17.5	6.2
運動頻度　週に1日未満	4716	14.2	29.9	24.4	21.6	18.5	6.0	9.3	25.6	28.9	25.2	13.5	5.9
運動しなかった・わからない	0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－

キ　この１年間に行った運動・スポーツの実施形態

この１年間にどのような形で運動・スポーツを行ったかを聞いたところ、「個人で自由に」を挙げた者の割合が 76.8%と最も高く、次いで「家族と」(20.6%)、「地域の友人と自由に」(10.0%)、「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」(8.3%) 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、「個人で自由に」は 30 代～70 代で割合がより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-キ、表 2-1-キ)

図 2-1-キ この１年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q19)

＜複数選択可＞

[基数：直近１年運動・スポーツ実施者]

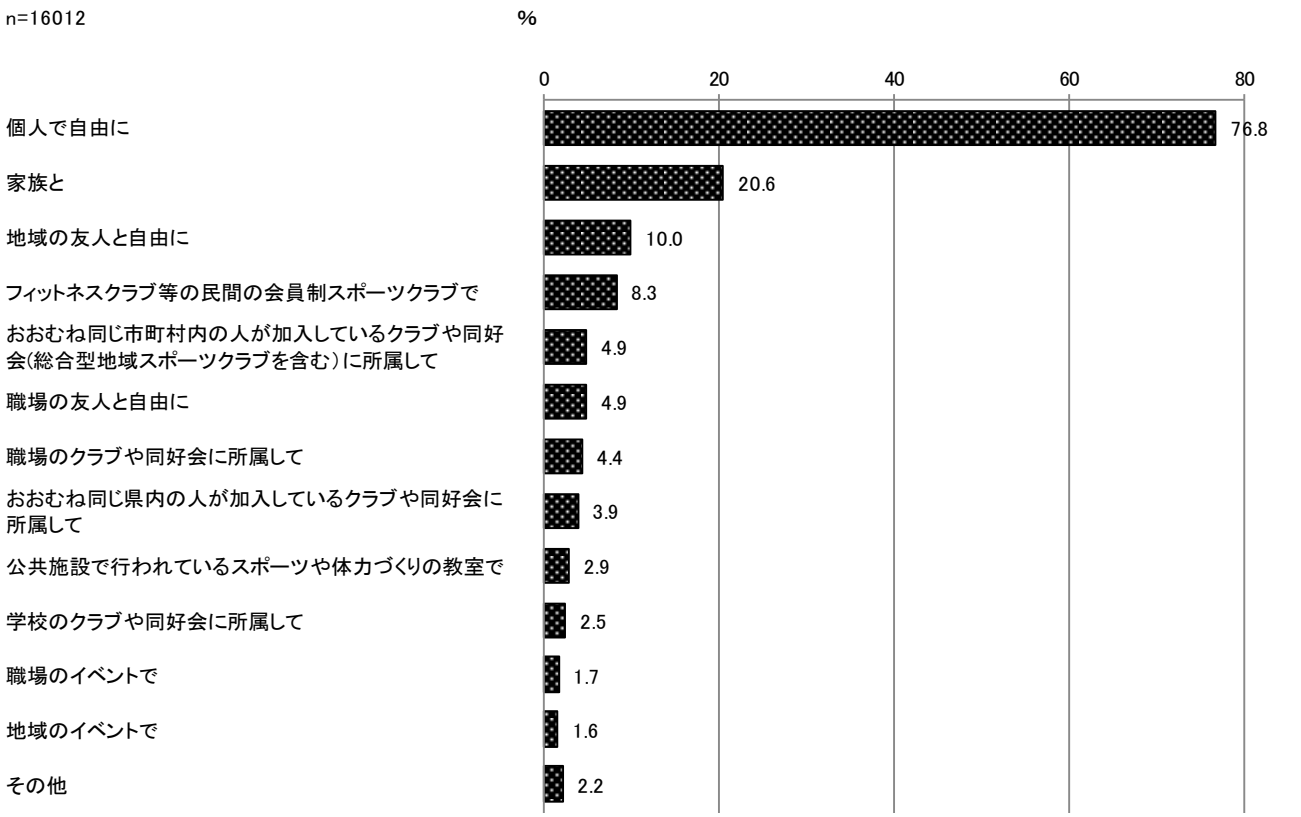


表 2-1-キ この１年間に行った運動・スポーツの実施形態（Q19）

＜複数選択可＞

［基数：直近１年運動・スポーツ実施者］

%

	n =	個人で自由に	家族と	地域の友人と自由に	フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで	おおむね同じ市町村内の人が加入しているクラブや同好会（総合型地域スポーツクラブを含む）に所属して	職場の友人と自由に	職場のクラブや同好会に所属して	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	公共施設で行われているスポーツや体力づくりの教室で	学校のクラブや同好会に所属して	職場のイベントで	地域のイベントで	その他
全体	16012	76.8	20.6	10.0	8.3	4.9	4.9	4.4	3.9	2.9	2.5	1.7	1.6	2.2
男性	8231	78.6	16.3	11.4	6.1	5.0	7.4	6.4	5.1	2.0	3.3	2.2	2.0	1.8
女性	7781	74.9	25.2	8.6	10.6	4.8	2.3	2.3	2.5	3.8	1.7	1.0	1.1	2.6
10代	419	73.7	10.7	16.0	4.8	4.5	4.5	9.1	6.2	2.6	25.3	3.3	4.8	4.1
20代	2151	70.9	17.0	12.8	7.9	5.0	7.6	8.7	6.7	3.1	6.9	2.6	2.5	1.9
30代	2392	76.7	25.2	7.9	6.1	3.3	6.4	5.6	3.9	1.5	2.1	2.4	1.0	1.3
40代	3028	76.8	23.4	7.4	5.8	3.2	5.4	3.6	2.8	1.7	1.5	1.9	1.1	1.9
50代	2589	78.4	19.8	7.2	8.2	3.9	5.0	2.9	2.6	2.1	0.6	1.8	1.0	2.4
60代	2627	77.8	18.6	9.1	11.6	4.8	3.8	2.9	2.9	3.5	0.5	0.9	1.5	2.3
70代	2806	79.5	20.6	15.2	10.4	9.0	2.2	2.9	4.6	5.5	0.7	0.4	2.1	2.8
男性10代	222	72.5	7.2	18.0	6.3	8.1	6.8	12.2	9.0	3.2	29.7	5.4	7.2	1.4
男性20代	1123	66.4	10.6	15.9	7.6	6.9	9.3	13.1	9.3	3.8	9.3	2.8	3.3	1.3
男性30代	1268	75.3	17.5	9.8	6.5	4.5	10.0	9.1	5.9	1.7	2.8	3.2	1.4	0.9
男性40代	1595	78.1	18.3	8.8	4.3	3.8	8.2	5.1	3.9	1.7	2.1	2.9	1.6	1.4
男性50代	1347	82.0	15.4	8.4	5.9	3.7	7.2	4.2	3.3	1.0	1.0	2.4	1.3	2.1
男性60代	1343	83.1	16.2	10.0	6.0	3.7	6.3	3.3	3.3	1.6	0.6	1.4	1.8	2.0
男性70代	1333	85.4	20.0	15.7	6.8	7.6	4.1	3.8	5.3	2.3	0.8	0.4	2.3	2.8
女性10代	197	75.1	14.7	13.7	3.0	0.5	2.0	5.6	3.0	2.0	20.3	1.0	2.0	7.1
女性20代	1028	75.7	23.9	9.5	8.3	3.0	5.7	4.0	3.8	2.2	4.4	2.3	1.6	2.5
女性30代	1124	78.3	33.8	5.8	5.7	2.0	2.4	1.7	1.6	1.2	1.2	1.5	0.4	1.7
女性40代	1433	75.3	29.1	5.8	7.6	2.5	2.2	2.0	1.5	1.6	0.8	0.9	0.6	2.5
女性50代	1242	74.6	24.6	5.9	10.8	4.2	2.6	1.4	1.9	3.3	0.2	1.2	0.6	2.8
女性60代	1284	72.2	21.1	8.3	17.4	6.0	1.2	2.4	2.4	5.5	0.5	0.3	1.2	2.6
女性70代	1473	74.1	21.2	14.8	13.6	10.3	0.6	2.1	3.9	8.3	0.7	0.3	2.0	2.9
東京23区・政令指定都市	4124	78.7	19.4	9.4	10.3	4.0	4.8	3.6	3.2	2.9	2.4	1.3	1.5	2.4
東京都区部	1463	79.0	19.0	9.0	11.4	4.3	5.1	4.4	3.1	3.2	2.9	1.2	1.9	2.2
政令指定都市	2661	78.5	19.7	9.6	9.7	3.9	4.7	3.1	3.3	2.7	2.1	1.4	1.2	2.4
大都市	5945	78.1	19.8	10.5	8.3	4.9	5.2	4.9	4.1	2.8	2.5	1.6	1.6	2.2
小都市	4514	74.6	22.0	10.1	7.0	5.2	4.8	4.3	4.0	3.1	2.5	2.0	1.6	2.0
町村	1429	72.8	22.7	9.8	5.9	6.3	4.8	4.5	4.1	2.5	2.5	1.6	1.7	2.2
運動頻度　週に3日以上	6088	80.5	18.7	9.2	11.4	4.9	3.8	4.7	4.2	3.4	2.6	1.8	1.8	2.8
運動頻度　週に1日～2日	5208	76.9	20.5	11.7	9.8	6.6	5.5	4.5	4.6	3.6	2.7	1.6	1.6	1.7
運動頻度　週に1日未満	4716	71.9	23.2	9.3	2.6	2.9	5.8	3.9	2.6	1.4	2.2	1.6	1.3	1.9
運動しなかった・わからない	0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－

ク　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 76.2%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(52.0%)、「運動不足を感じるから」(48.1%)、「楽しみ，気晴らしとして」(42.1%)、「筋力増進・維持のため」(35.7%) 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」(35.4%)「楽しみ，気晴らしとして」(13.2%)、「肥満解消、ダイエットのため」(12.1%) 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～30 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-ク、表 2-1-ク）

図 2-1-ク この 1 年間に運動・スポーツを行った理由（Q17）

＜複数選択可＞※「もっとも大きな理由」は＜単一回答＞

［基数：直近 1 年運動・スポーツ実施者］

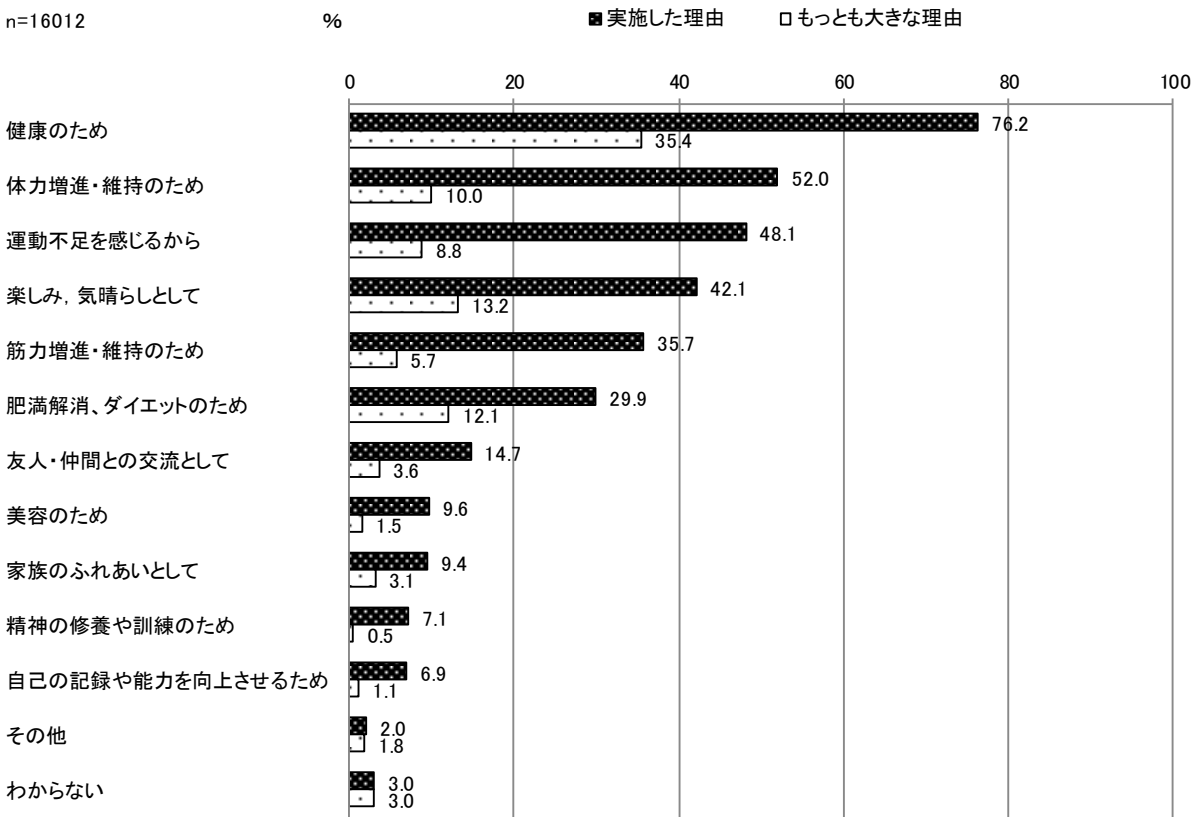


表 2-1-ク この１年間に運動・スポーツを行った理由（Q17）

＜複数選択可＞

［基数：直近１年運動・スポーツ実施者］

%

	n =	健康のため	体力増進・維持のため	運動不足を感じるから	楽しみ，気晴らしとして	筋力増進・維持のため	肥満解消、ダイエットのため	友人・仲間との交流として	美容のため	家族のふれあいとして	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
全体	16012	76.2	52.0	48.1	42.1	35.7	29.9	14.7	9.6	9.4	7.1	6.9	2.0	3.0
男性	8231	75.6	52.4	43.3	41.7	35.3	25.7	15.2	3.5	7.7	7.8	8.5	1.7	3.6
女性	7781	76.7	51.6	53.2	42.6	36.2	34.3	14.2	15.9	11.1	6.4	5.1	2.3	2.5
10代	419	65.9	44.4	40.8	47.7	31.3	33.4	25.1	17.2	7.4	10.7	11.0	2.9	3.6
20代	2151	71.7	48.5	47.2	45.7	37.2	33.7	16.5	17.6	8.3	10.3	9.3	1.8	3.1
30代	2392	73.0	51.0	50.7	46.8	38.3	35.5	11.9	14.1	15.8	10.1	8.1	1.7	3.4
40代	3028	72.7	48.7	47.6	39.8	32.3	33.1	10.9	10.4	12.7	8.0	6.5	1.8	4.2
50代	2589	74.2	50.4	47.2	38.7	33.4	29.9	10.6	9.1	7.2	6.3	6.3	2.4	3.3
60代	2627	79.8	54.8	49.1	39.5	36.3	25.4	14.6	4.5	6.3	4.3	5.1	2.3	2.8
70代	2806	85.9	59.2	48.2	42.7	38.3	22.6	22.2	2.7	6.2	4.0	6.0	1.9	1.4
男性10代	222	71.2	53.2	38.3	50.0	43.2	23.9	29.7	13.1	6.3	15.3	16.2	2.7	3.2
男性20代	1123	73.0	51.8	41.1	45.9	44.3	23.6	18.0	8.5	5.3	12.1	12.6	1.7	3.9
男性30代	1268	75.2	55.1	47.6	47.2	43.5	29.6	14.2	5.5	11.4	11.6	11.3	1.3	4.0
男性40代	1595	71.7	48.4	40.5	40.1	31.9	27.3	12.6	3.2	11.0	8.3	7.5	1.6	4.5
男性50代	1347	71.3	48.3	41.4	36.2	29.3	26.2	11.3	1.9	6.2	5.6	7.9	2.1	4.2
男性60代	1343	78.2	52.6	45.3	38.8	30.9	24.3	12.9	1.0	5.3	4.5	5.4	2.0	3.2
男性70代	1333	85.6	59.1	45.5	41.8	33.0	23.3	20.5	0.6	6.3	4.1	6.3	1.6	1.8
女性10代	197	59.9	34.5	43.7	45.2	17.8	44.2	19.8	21.8	8.6	5.6	5.1	3.0	4.1
女性20代	1028	70.2	44.9	53.9	45.4	29.5	44.6	14.8	27.5	11.5	8.3	5.7	1.9	2.1
女性30代	1124	70.6	46.4	54.1	46.4	32.3	42.3	9.3	23.8	20.7	8.5	4.5	2.1	2.8
女性40代	1433	73.9	49.0	55.5	39.4	32.7	39.5	9.1	18.5	14.7	7.5	5.4	2.1	3.9
女性50代	1242	77.2	52.7	53.4	41.5	37.9	33.9	9.8	16.8	8.2	6.9	4.6	2.7	2.3
女性60代	1284	81.5	57.2	53.2	40.3	41.9	26.6	16.4	8.1	7.4	4.1	4.8	2.6	2.4
女性70代	1473	86.2	59.3	50.7	43.6	43.2	21.9	23.7	4.7	6.1	3.9	5.7	2.1	1.0
東京23区・政令指定都市	4124	77.4	54.4	50.0	42.9	38.0	31.5	13.7	10.6	8.5	6.9	6.4	2.1	3.1
東京都区部	1463	78.1	54.5	50.3	45.7	39.7	33.2	13.4	13.6	8.9	9.2	7.7	1.8	3.6
政令指定都市	2661	77.0	54.3	49.9	41.4	37.1	30.6	13.9	8.9	8.3	5.7	5.6	2.3	2.9
大都市	5945	78.1	53.2	48.3	42.5	36.4	28.5	15.1	9.0	9.1	7.5	7.4	1.9	2.7
小都市	4514	73.6	49.7	47.1	41.2	33.8	30.4	15.2	9.4	10.1	6.8	6.4	1.9	3.2
町村	1429	72.5	47.9	45.3	41.1	32.1	29.8	14.4	9.4	10.4	7.2	7.5	2.4	3.8
運動頻度　週に3日以上	6088	85.4	61.4	46.3	42.9	44.8	33.2	14.0	11.3	8.2	9.1	9.3	3.3	0.9
運動頻度　週に1日～2日	5208	80.0	55.2	54.3	47.4	37.8	31.5	16.9	10.1	10.2	7.5	7.6	1.3	0.7
運動頻度　週に1日未満	4716	60.0	36.4	43.7	35.4	21.7	23.9	13.2	6.8	9.9	4.1	3.0	1.1	8.3
運動しなかった・わからない	0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－

(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について

ア　運動・スポーツの実施状況の変化

1年前と比べて運動・スポーツの実施頻度が増えたかどうかを聞いたところ、「あまり変わらない・変わらない」が55.6%と最も高くなっている。また、「増えた」(14.3%)に対して「減った」(23.7%)の方が高くなっている。

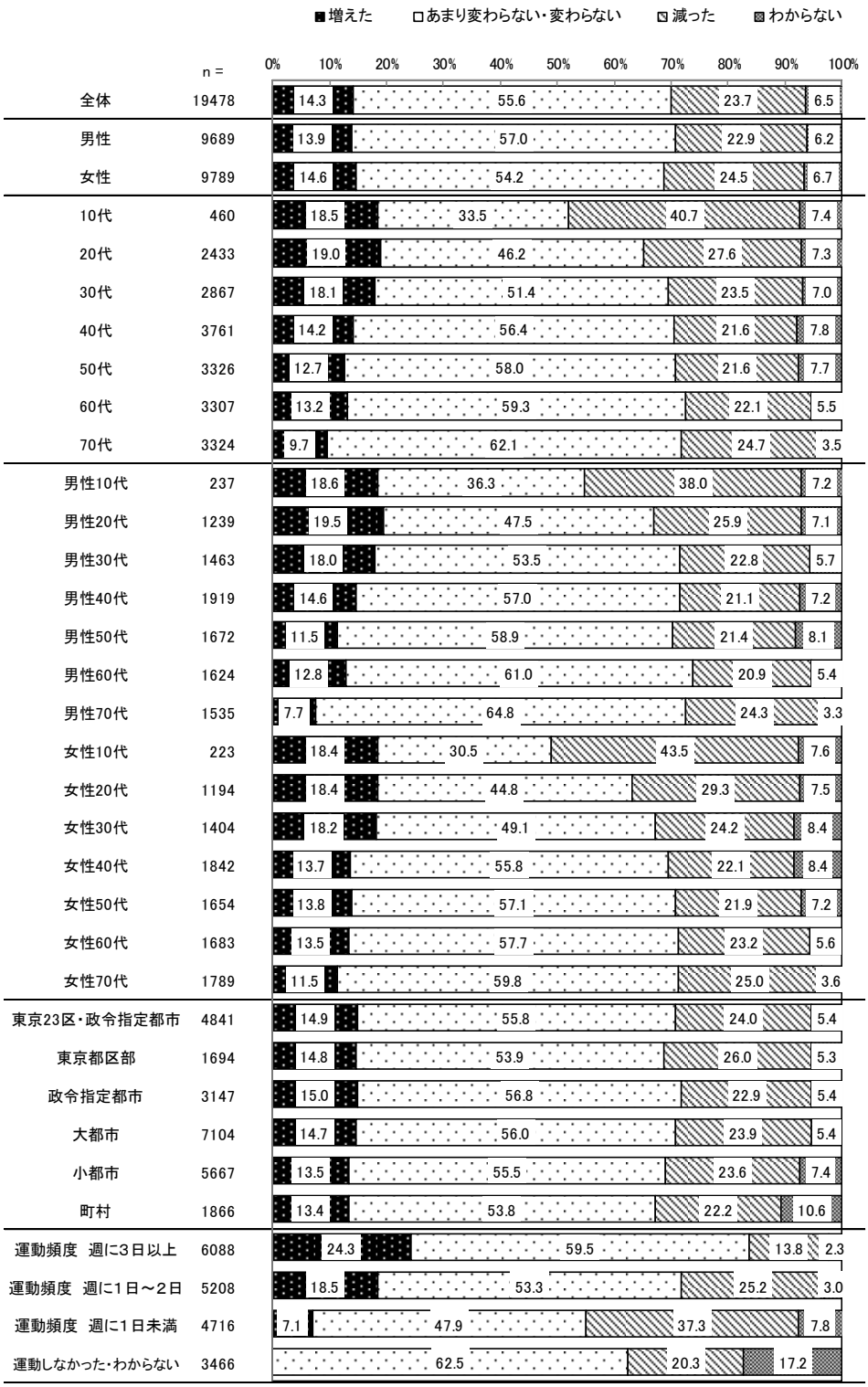
性別に見ると、大きな差異は見られない。

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（Q27）

［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 47.3%と最も高く、「満足している」割合の 17.7%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。

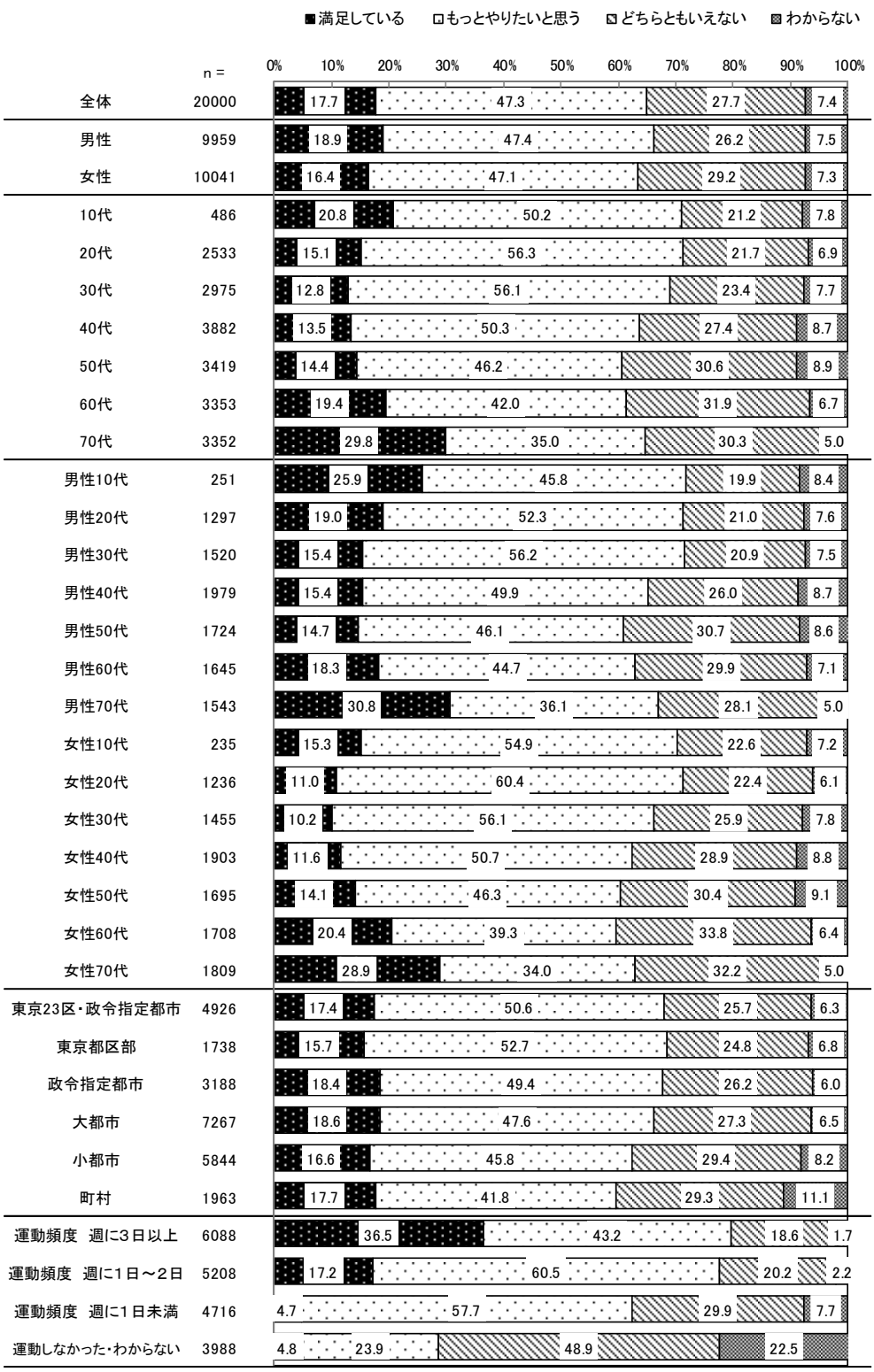
年代別に見ると、「満足している」割合は 70 代が最も高く、30 代・40 代で低くなっている。「もっとやりたいと思う」割合は 20 代・30 代が高くなっている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「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 5 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（Q28）

［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、「仕事が忙しくなくなったから」を挙げた者の割合が 25.4%で最も高く、次いで「コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化」（25.2%）、「運動・スポーツが好きになったから」（17.2%）、「健康になったから」（14.9%）、「特に理由はない」（14.4%）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」（15.7%）が最も高くなっている。

性別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」、「テレワーク等により時間に余裕ができた」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、「コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化」は 70 代、「運動・スポーツが好きになったから」は 10 代・20 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」、「運動・スポーツが好きになったから」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（Q29）

＜複数選択可＞※「もっとも大きな理由」は＜単一回答＞

［基数：運動・スポーツの実施が増加した者］

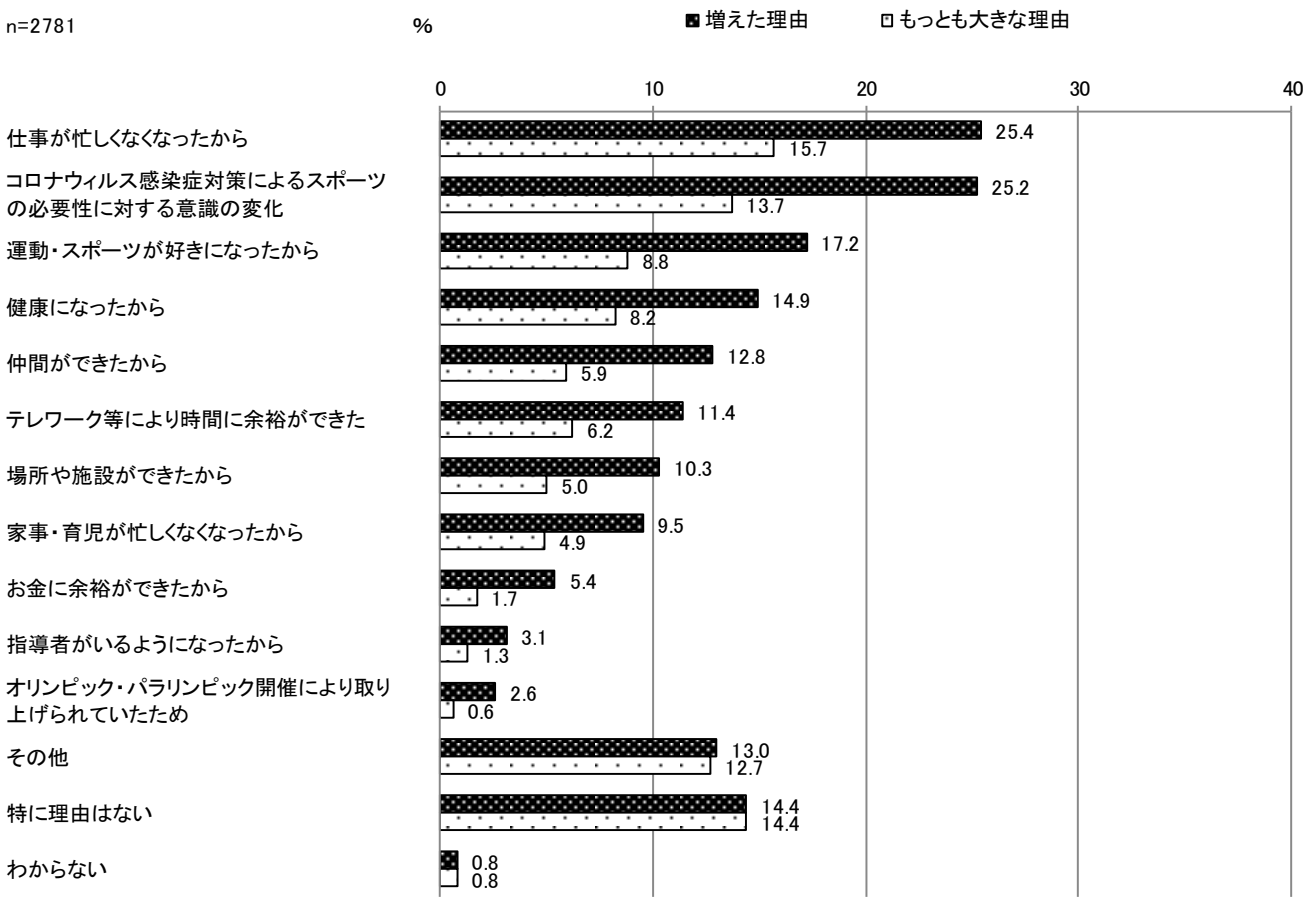


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由（Q29）

＜複数選択可＞

［基数：運動・スポーツの実施が増加した者］

%

	n =	仕事が忙しくなくなったから	コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	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	テレワーク等により時間に余裕ができた	場所や施設ができたから	家事・育児が忙しくなくなったから	お金に余裕ができたから	指導者がいるようになったから	オリンピック・パラリンピック開催により取り上げられていたため	その他	特に理由はない	わからない
全体	2781	25.4	25.2	17.2	14.9	12.8	11.4	10.3	9.5	5.4	3.1	2.6	13.0	14.4	0.8
男性	1349	30.0	23.9	18.3	14.5	13.0	14.2	10.4	6.0	6.9	2.7	3.4	11.3	13.0	0.7
女性	1432	20.9	26.5	16.1	15.4	12.6	8.7	10.2	12.8	3.9	3.6	1.8	14.5	15.7	0.9
10代	85	31.8	10.6	23.5	14.1	17.6	12.9	16.5	2.4	7.1	7.1	5.9	14.1	12.9	1.2
20代	462	29.7	19.0	24.2	15.4	19.9	11.3	13.2	7.8	7.1	3.2	4.1	9.7	12.8	1.3
30代	519	25.8	22.2	18.3	11.6	11.4	14.8	7.9	12.1	6.0	2.1	2.3	13.3	13.5	1.0
40代	534	23.0	28.1	16.5	13.9	8.6	13.5	7.9	9.9	3.4	3.0	2.6	12.2	19.1	0.6
50代	422	18.2	27.7	12.8	15.2	8.3	12.6	7.3	11.1	5.0	2.1	1.9	15.9	15.4	1.4
60代	435	32.0	23.9	12.4	14.7	10.8	10.1	11.7	9.4	5.3	2.8	2.1	13.6	13.6	0.5
70代	324	21.0	36.7	17.0	21.6	18.8	2.2	14.2	6.8	5.2	5.6	1.5	13.6	10.8	－
男性10代	44	34.1	6.8	34.1	15.9	22.7	9.1	20.5	2.3	6.8	6.8	6.8	6.8	11.4	2.3
男性20代	242	35.5	17.4	21.9	18.2	17.8	8.7	15.7	9.1	7.0	3.7	5.8	6.6	12.8	0.4
男性30代	263	30.0	23.2	21.7	11.4	14.4	17.5	8.4	7.6	8.4	1.9	3.4	9.9	11.8	0.8
男性40代	281	24.6	26.7	18.9	13.9	10.3	17.8	8.5	7.1	5.3	2.5	3.6	11.0	17.1	0.7
男性50代	193	21.2	28.5	14.0	14.5	6.2	19.2	4.1	3.6	6.7	2.1	2.1	16.1	14.5	1.6
男性60代	208	39.4	20.7	11.1	14.4	9.1	15.4	12.0	3.8	7.7	1.4	2.4	11.1	12.5	0.5
男性70代	118	28.0	36.4	16.1	14.4	20.3	1.7	11.9	2.5	5.9	4.2	0.8	19.5	5.9	－
女性10代	41	29.3	14.6	12.2	12.2	12.2	17.1	12.2	2.4	7.3	7.3	4.9	22.0	14.6	－
女性20代	220	23.2	20.9	26.8	12.3	22.3	14.1	10.5	6.4	7.3	2.7	2.3	13.2	12.7	2.3
女性30代	256	21.5	21.1	14.8	11.7	8.2	12.1	7.4	16.8	3.5	2.3	1.2	16.8	15.2	1.2
女性40代	253	21.3	29.6	13.8	13.8	6.7	8.7	7.1	13.0	1.2	3.6	1.6	13.4	21.3	0.4
女性50代	229	15.7	27.1	11.8	15.7	10.0	7.0	10.0	17.5	3.5	2.2	1.7	15.7	16.2	1.3
女性60代	227	25.1	26.9	13.7	15.0	12.3	5.3	11.5	14.5	3.1	4.0	1.8	15.9	14.5	0.4
女性70代	206	17.0	36.9	17.5	25.7	18.0	2.4	15.5	9.2	4.9	6.3	1.9	10.2	13.6	－
東京23区・政令指定都市	722	24.0	28.7	17.2	14.8	10.5	17.5	8.6	6.5	6.5	3.0	1.4	13.2	12.3	0.7
東京都区部	250	24.4	32.4	18.4	18.8	11.2	21.6	7.6	6.8	8.4	5.2	1.6	12.0	8.0	0.8
政令指定都市	472	23.7	26.7	16.5	12.7	10.2	15.3	9.1	6.4	5.5	1.9	1.3	13.8	14.6	0.6
大都市	1044	27.0	27.8	17.2	14.2	12.9	11.6	10.7	9.9	5.3	2.7	3.4	12.1	12.4	1.0
小都市	765	25.4	20.5	17.5	15.0	13.6	7.3	10.6	11.6	4.6	3.8	2.5	13.2	17.4	0.9
町村	250	22.4	19.2	16.0	18.0	16.0	5.2	12.4	10.0	4.8	3.2	2.8	15.6	20.0	0.4
運動頻度　週に3日以上	1482	25.9	26.6	19.9	18.4	10.9	11.1	8.8	9.3	5.2	3.3	2.6	13.1	14.0	0.4
運動頻度　週に1日～2日	965	25.7	24.6	16.9	11.9	15.9	12.8	12.8	10.4	5.4	3.1	2.6	11.9	12.8	1.1
運動頻度　週に1日未満	334	21.9	21.3	6.0	8.1	12.3	8.4	9.6	7.8	6.0	2.4	2.7	15.6	20.7	1.8

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」(26.6%)、「年をとったから」(23.8%)、「お金に余裕がないから」(13.3%)「コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化」(10.5%) 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」(24.6%) 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、「面倒くさいから」は10代、「年をとったから」は70代、「子どもに手がかかるから」は30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（Q30）

＜複数選択可＞※「もっとも大きな理由」は＜単一回答＞

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

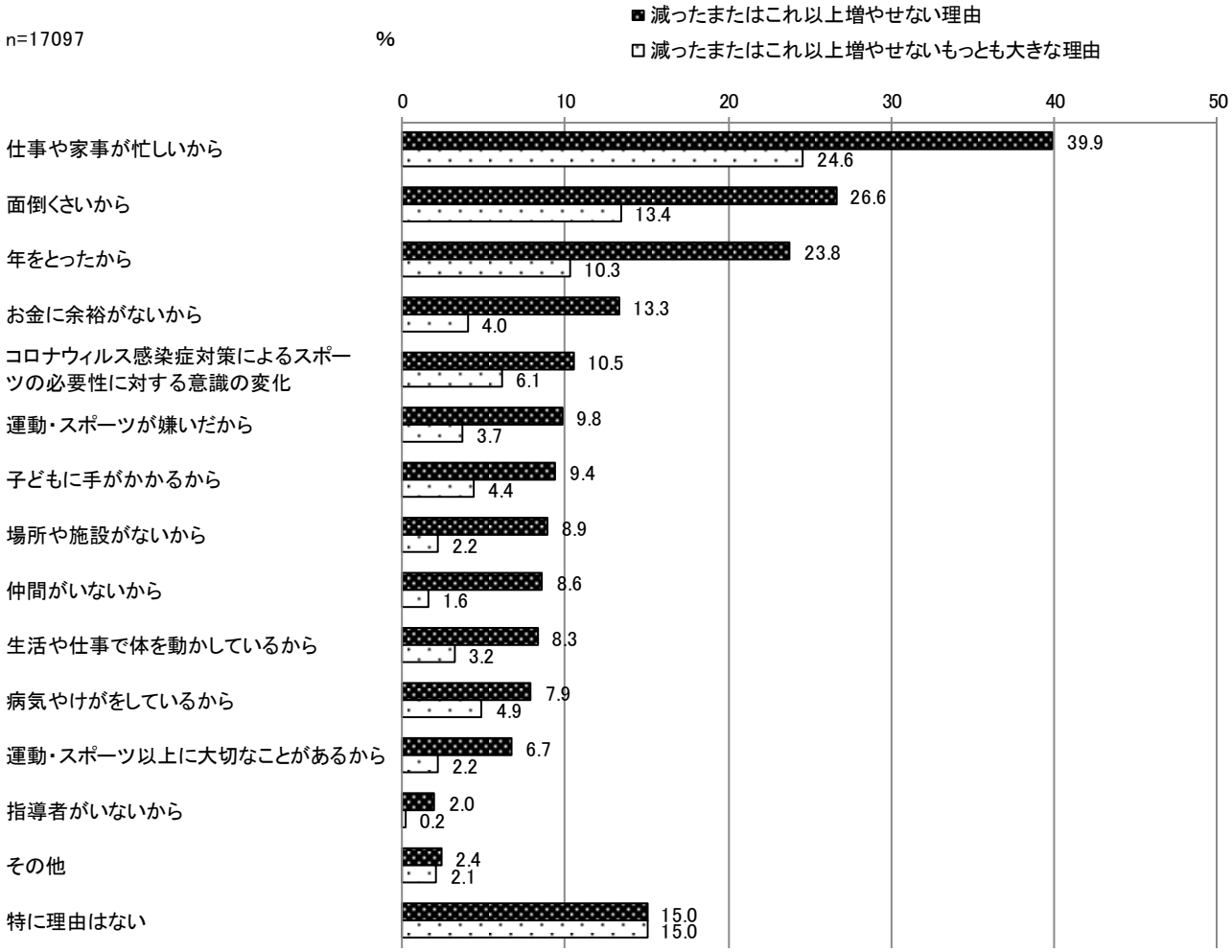


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q30）

＜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	コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	運動・スポーツが嫌いだから	子どもに手がかかるから	場所や施設がないから	仲間がいないから	生活や仕事で体を動かしているから	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	17097	39.9	26.6	23.8	13.3	10.5	9.8	9.4	8.9	8.6	8.3	7.9	6.7	2.0	2.4	15.0	2.0
男性	8516	40.0	22.4	26.4	12.4	10.3	5.4	7.8	8.5	8.9	6.8	7.6	6.7	2.0	1.9	16.1	2.3
女性	8581	39.7	30.7	21.2	14.2	10.6	14.2	11.0	9.3	8.3	9.9	8.2	6.7	2.0	2.9	13.9	1.7
10代	385	44.2	39.2	3.9	14.5	8.3	16.6	1.8	16.4	15.6	7.5	5.7	21.0	4.4	3.4	11.9	1.8
20代	2109	56.9	31.7	7.3	16.5	7.1	11.0	12.3	14.8	14.0	6.4	4.2	10.0	2.3	1.5	10.4	2.5
30代	2503	58.0	30.5	10.3	15.5	8.3	11.4	29.2	10.1	10.7	6.6	5.1	7.2	2.2	2.0	9.7	2.0
40代	3279	51.9	30.1	17.5	16.0	9.0	10.2	15.0	8.2	7.9	6.8	6.1	6.3	1.7	1.5	13.1	1.8
50代	2907	40.5	27.7	23.4	15.0	11.6	11.2	2.6	8.0	6.9	8.5	9.3	5.9	2.1	2.5	16.0	2.1
60代	2900	25.9	23.7	33.3	11.3	12.2	8.3	0.9	7.2	7.0	10.3	11.1	5.3	1.7	3.0	18.8	2.3
70代	3014	12.1	15.9	46.9	6.4	13.9	6.4	0.3	6.0	6.1	10.9	10.7	4.7	1.7	3.5	20.6	1.8
男性10代	193	46.1	28.0	4.7	15.0	10.4	13.5	2.1	16.1	14.5	6.2	8.8	21.8	4.7	3.1	12.4	2.6
男性20代	1056	56.0	22.8	8.5	15.7	7.0	5.7	8.8	13.3	13.4	6.2	5.1	9.6	2.5	0.9	13.3	3.0
男性30代	1280	57.9	22.5	11.1	13.8	8.5	5.1	22.5	10.3	10.8	6.1	4.8	7.7	2.5	0.9	12.3	2.0
男性40代	1669	52.3	25.1	18.6	13.7	8.5	5.6	13.3	7.2	8.1	5.5	5.9	6.1	1.6	1.1	15.4	2.3
男性50代	1469	42.1	22.2	26.5	14.1	11.7	6.1	2.7	7.8	6.9	6.2	7.7	6.1	2.1	1.8	17.5	2.5
男性60代	1440	24.8	23.1	39.2	10.7	11.1	4.8	0.9	6.9	7.2	7.9	10.9	4.9	1.5	2.8	18.1	3.0
男性70代	1409	9.7	17.4	52.6	7.0	14.5	4.0	0.2	5.8	7.5	8.9	10.4	4.9	1.7	3.3	19.7	1.4
女性10代	192	42.2	50.5	3.1	14.1	6.3	19.8	1.6	16.7	16.7	8.9	2.6	20.3	4.2	3.6	11.5	1.0
女性20代	1053	57.8	40.6	6.1	17.4	7.2	16.2	15.9	16.4	14.6	6.7	3.3	10.4	2.2	2.0	7.5	1.9
女性30代	1223	58.1	38.9	9.6	17.3	8.0	18.0	36.3	10.0	10.6	7.1	5.5	6.8	2.0	3.1	7.0	2.0
女性40代	1610	51.5	35.3	16.3	18.4	9.4	15.0	16.8	9.1	7.6	8.1	6.3	6.6	1.9	1.9	10.6	1.4
女性50代	1438	38.8	33.4	20.2	15.9	11.5	16.4	2.6	8.2	6.9	10.9	10.8	5.7	2.0	3.1	14.4	1.6
女性60代	1460	27.0	24.2	27.5	11.8	13.3	11.8	0.9	7.6	6.8	12.7	11.2	5.7	1.9	3.2	19.5	1.7
女性70代	1605	14.2	14.6	42.0	6.0	13.4	8.5	0.3	6.1	4.9	12.6	10.9	4.5	1.7	3.7	21.3	2.1
東京23区・政令指定都市	4270	39.4	26.9	21.7	13.8	11.4	9.6	8.9	9.3	8.6	7.6	7.5	6.7	2.2	2.8	14.9	1.7
東京都区部	1498	41.0	27.0	20.4	13.5	13.0	9.1	9.0	10.1	9.9	8.1	7.3	7.0	2.6	3.1	13.5	2.1
政令指定都市	2772	38.6	26.8	22.4	14.0	10.6	9.9	8.9	8.8	7.9	7.3	7.6	6.6	1.9	2.7	15.7	1.4
大都市	6293	37.8	25.3	25.5	12.3	11.0	9.1	8.6	8.2	8.5	8.3	8.1	6.6	2.0	2.1	15.4	1.9
小都市	4963	42.5	27.6	22.6	14.1	9.5	10.5	10.6	9.5	8.7	8.7	8.1	6.7	1.8	2.3	14.7	2.4
町村	1571	41.1	27.5	26.2	13.1	9.1	10.6	9.7	8.7	8.5	9.4	7.5	7.0	2.0	2.7	14.6	2.4
運動頻度　週に3日以上	5107	33.2	16.1	27.3	10.6	9.7	4.9	6.9	7.4	6.3	9.6	6.9	6.4	1.8	3.1	20.8	2.4
運動頻度　週に1日～2日	4679	43.0	22.8	24.8	13.4	12.7	6.6	10.1	10.2	8.8	8.5	7.3	7.4	1.9	2.3	12.8	1.7
運動頻度　週に1日未満	4302	47.4	34.4	19.7	13.9	11.9	10.2	11.6	9.7	10.8	7.1	7.0	6.8	2.0	1.9	9.5	2.3
運動しなかった・わからない	3009	35.4	38.9	22.0	17.0	6.6	22.4	9.2	8.3	8.9	7.8	11.9	6.0	2.4	1.9	16.7	1.7

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 42.6%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(39.2%)、「年をとったから」(18.2%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(17.3%)、「お金に余裕がないから」(15.7%) の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも、「仕事や家事が忙しいから」(23.1%) 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、「子どもに手がかかるから」は 30 代、「運動・スポーツが嫌いだから」、「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。

(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（Q16）

＜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］

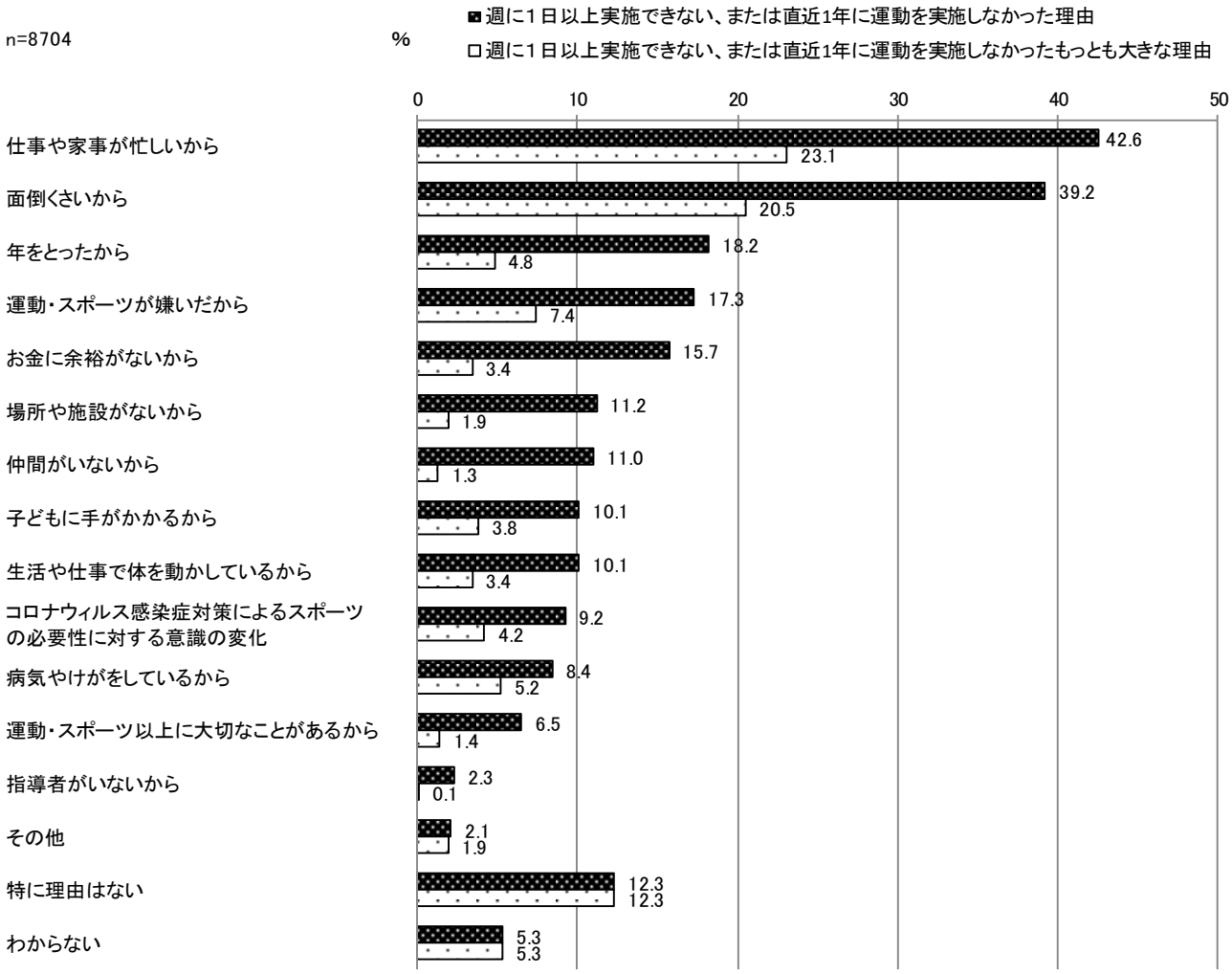


表 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因

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] (Q16)

＜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	年をとったから	運動・スポーツが嫌いだから	お金に余裕がないから	場所や施設がないから	仲間がいないから	子どもに手がかかるから	生活や仕事で体を動かしているから	コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	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	8704	42.6	39.2	18.2	17.3	15.7	11.2	11.0	10.1	10.1	9.2	8.4	6.5	2.3	2.1	12.3	5.3
男性	4155	42.1	34.9	21.3	10.6	15.2	10.0	11.0	8.1	8.8	9.5	7.6	6.5	2.1	1.5	13.5	6.9
女性	4549	43.1	43.2	15.4	23.3	16.2	12.3	10.9	11.9	11.2	9.0	9.1	6.5	2.5	2.7	11.2	3.8
10代	198	37.9	52.5	1.0	26.3	12.6	15.7	21.7	0.5	6.1	6.1	3.0	16.2	3.5	2.5	10.1	10.6
20代	1177	54.7	43.6	4.7	17.7	17.6	19.5	16.7	10.0	9.0	7.0	2.9	9.3	3.0	1.3	8.2	7.7
30代	1468	57.8	42.8	11.2	18.9	17.6	13.1	13.9	30.3	7.3	8.1	4.9	8.4	2.6	2.5	7.3	5.7
40代	1903	48.8	42.6	15.2	16.7	18.7	11.5	10.0	13.9	8.6	8.7	6.1	5.7	1.9	0.9	11.6	5.5
50代	1653	40.7	38.1	20.5	17.9	17.0	8.8	8.2	2.6	9.4	10.2	10.4	5.0	2.3	1.9	13.7	5.1
60代	1356	28.9	35.9	27.3	15.7	11.9	7.9	9.4	0.7	13.9	11.4	13.6	4.6	2.2	3.2	15.7	3.4
70代	949	15.6	25.6	38.4	14.4	8.3	5.6	6.3	0.1	15.2	10.7	15.0	4.8	2.0	3.6	19.8	3.3
男性10代	94	39.4	47.9	−	22.3	13.8	9.6	21.3	1.1	6.4	8.5	3.2	13.8	3.2	2.1	11.7	13.8
男性20代	550	49.8	34.9	4.7	9.5	17.3	15.5	14.2	6.0	7.6	7.1	3.5	9.3	2.7	0.5	12.5	10.9
男性30代	678	56.3	36.0	12.7	10.8	16.4	14.0	15.2	24.5	7.7	8.8	4.0	8.8	2.8	0.7	9.7	7.4
男性40代	935	49.8	36.5	17.4	9.5	17.4	9.6	10.9	12.0	7.1	8.1	5.8	5.8	2.0	0.7	13.0	6.8
男性50代	813	41.5	33.5	24.8	11.9	16.0	7.7	7.9	2.7	7.0	10.5	8.5	4.8	1.8	1.5	14.6	7.5
男性60代	657	29.4	34.9	33.3	9.3	12.6	7.3	9.1	0.6	12.9	11.1	13.2	4.6	1.7	3.3	14.0	3.8
男性70代	428	13.8	29.9	43.9	11.4	8.9	6.1	7.2	−	13.8	12.1	13.1	5.4	1.6	3.0	18.9	3.3
女性10代	104	36.5	56.7	1.9	29.8	11.5	21.2	22.1	−	5.8	3.8	2.9	18.3	3.8	2.9	8.7	7.7
女性20代	627	59.0	51.2	4.6	24.9	17.9	23.0	18.8	13.6	10.2	6.9	2.4	9.3	3.2	1.9	4.3	4.9
女性30代	790	59.1	48.6	10.0	25.9	18.6	12.4	12.8	35.3	7.0	7.5	5.7	8.1	2.4	4.1	5.2	4.2
女性40代	968	47.8	48.5	13.1	23.7	19.9	13.2	9.1	15.7	10.1	9.3	6.5	5.7	1.8	1.1	10.2	4.1
女性50代	840	40.0	42.6	16.3	23.7	18.0	9.9	8.6	2.5	11.8	9.9	12.3	5.2	2.7	2.4	12.7	2.9
女性60代	699	28.5	36.9	21.6	21.7	11.3	8.4	9.6	0.7	14.7	11.7	13.9	4.6	2.7	3.1	17.3	3.0
女性70代	521	17.1	22.1	33.8	16.9	7.9	5.2	5.6	0.2	16.3	9.6	16.5	4.4	2.3	4.0	20.5	3.3
東京23区・政令指定都市	1964	41.6	41.6	16.2	18.1	15.6	13.1	11.0	8.8	8.6	9.9	8.1	6.7	2.2	2.4	12.2	4.4
東京都区部	683	41.0	39.1	13.8	16.0	15.8	15.2	11.1	8.2	8.1	10.8	8.2	6.9	2.0	2.5	12.0	5.9
政令指定都市	1281	41.9	42.9	17.6	19.2	15.5	11.9	10.9	9.1	8.8	9.4	8.0	6.6	2.3	2.4	12.3	3.6
大都市	2986	42.1	38.9	19.6	15.8	14.6	10.6	11.7	9.8	10.6	10.0	8.8	6.5	2.4	1.8	12.7	4.5
小都市	2744	44.1	38.9	17.2	18.2	16.7	10.6	10.5	11.3	10.2	8.2	8.3	6.3	2.2	2.3	12.1	5.8
町村	1010	42.2	36.5	20.6	17.4	16.5	11.2	10.0	10.4	11.2	8.2	7.5	6.5	2.7	2.1	11.9	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	4716	48.5	39.1	17.3	13.0	13.9	13.0	12.3	11.4	10.5	11.9	6.7	7.4	2.2	2.1	9.3	3.9
運動しなかった・わからない	3988	35.7	39.4	19.3	22.3	17.9	9.2	9.5	8.6	9.6	6.1	10.3	5.4	2.5	2.2	15.9	6.9

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72.4%で最も高く、次いで「疲れるから」(65.3%)、「時間を取られるから」(33.9%)、「人に見られたくないから」(19.5%) 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」(40.2%) 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、「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」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、年代が低くなるほど「疲れるから」の割合が高い傾向となっている。

運動頻度別に見ると、「苦手だから」、「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（Q31）

＜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］

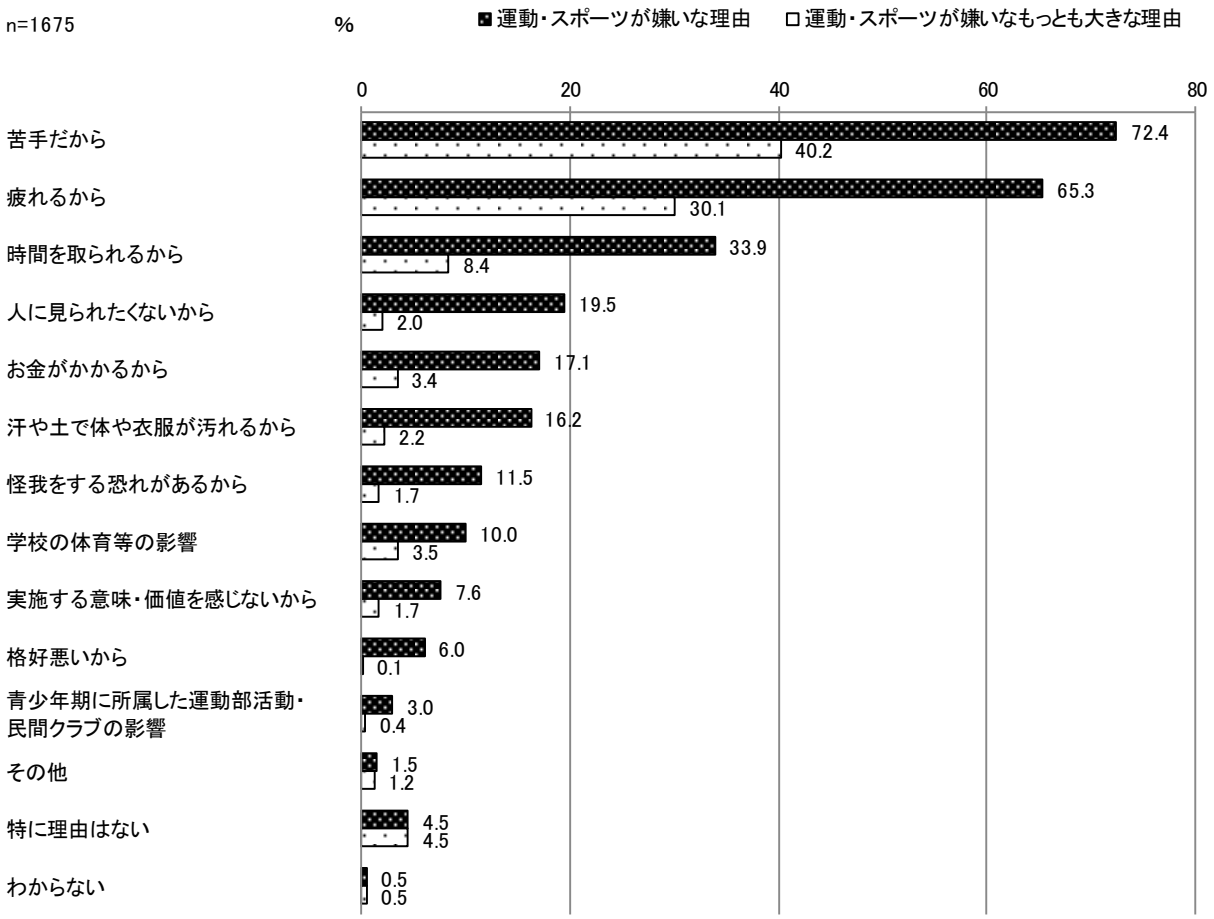


表 2-2-カ 運動・スポーツの実施阻害要因③運動・スポーツが嫌いな理由（Q31）

＜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	人に見られたくないから	お金がかかるから	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	1675	72.4	65.3	33.9	19.5	17.1	16.2	11.5	10.0	7.6	6.0	3.0	1.5	4.5	0.5
男性	459	61.0	66.0	37.7	18.5	16.8	15.7	17.2	8.9	12.6	9.8	5.7	1.7	5.9	0.4
女性	1216	76.6	65.0	32.4	19.8	17.3	16.4	9.4	10.4	5.7	4.5	2.1	1.4	4.0	0.6
10代	64	78.1	81.3	42.2	32.8	17.2	21.9	17.2	12.5	9.4	15.6	9.4	−	−	−
20代	231	78.8	79.2	31.6	28.1	18.2	16.0	10.0	15.2	6.5	10.8	4.3	1.3	2.2	−
30代	285	69.8	78.9	43.5	23.2	23.2	23.9	11.2	10.9	10.5	6.3	4.9	1.4	1.4	−
40代	335	70.7	73.7	37.0	22.4	15.5	17.6	11.3	9.6	7.2	4.8	2.4	1.5	3.9	0.9
50代	326	73.6	64.7	34.7	17.8	18.7	15.0	11.3	7.7	7.4	4.3	2.8	2.5	2.8	0.3
60代	242	70.7	43.8	29.3	9.9	12.8	12.4	13.6	8.3	6.6	4.1	0.8	0.8	9.1	0.4
70代	192	69.3	36.5	18.2	8.9	12.5	7.3	9.9	8.3	6.3	3.6	1.0	1.6	12.0	2.1
男性10代	26	61.5	76.9	53.8	30.8	19.2	26.9	30.8	15.4	23.1	26.9	19.2	−	−	−
男性20代	60	63.3	73.3	38.3	28.3	18.3	16.7	15.0	16.7	15.0	11.7	8.3	1.7	3.3	−
男性30代	65	49.2	80.0	47.7	23.1	20.0	24.6	21.5	6.2	13.8	12.3	4.6	1.5	3.1	−
男性40代	93	65.6	75.3	39.8	17.2	16.1	17.2	18.3	10.8	12.9	7.5	5.4	−	5.4	1.1
男性50代	90	61.1	66.7	44.4	16.7	20.0	14.4	16.7	6.7	10.0	7.8	7.8	3.3	4.4	−
男性60代	69	63.8	50.7	29.0	8.7	11.6	7.2	14.5	4.3	10.1	4.3	1.4	1.4	7.2	−
男性70代	56	60.7	39.3	14.3	14.3	12.5	8.9	10.7	7.1	10.7	10.7	−	3.6	16.1	1.8
女性10代	38	89.5	84.2	34.2	34.2	15.8	18.4	7.9	10.5	−	7.9	2.6	−	−	−
女性20代	171	84.2	81.3	29.2	28.1	18.1	15.8	8.2	14.6	3.5	10.5	2.9	1.2	1.8	−
女性30代	220	75.9	78.6	42.3	23.2	24.1	23.6	8.2	12.3	9.5	4.5	5.0	1.4	0.9	−
女性40代	242	72.7	73.1	36.0	24.4	15.3	17.8	8.7	9.1	5.0	3.7	1.2	2.1	3.3	0.8
女性50代	236	78.4	64.0	30.9	18.2	18.2	15.3	9.3	8.1	6.4	3.0	0.8	2.1	2.1	0.4
女性60代	173	73.4	41.0	29.5	10.4	13.3	14.5	13.3	9.8	5.2	4.0	0.6	0.6	9.8	0.6
女性70代	136	72.8	35.3	19.9	6.6	12.5	6.6	9.6	8.8	4.4	0.7	1.5	0.7	10.3	2.2
東京23区・政令指定都市	411	73.0	64.5	31.6	18.0	14.6	16.8	12.4	12.4	6.8	5.8	2.7	1.2	4.4	0.2
東京都区部	136	79.4	64.0	34.6	20.6	14.7	17.6	13.2	14.7	7.4	6.6	5.1	0.7	2.9	−
政令指定都市	275	69.8	64.7	30.2	16.7	14.5	16.4	12.0	11.3	6.5	5.5	1.5	1.5	5.1	0.4
大都市	574	73.0	63.8	32.4	18.5	16.4	15.3	12.2	8.9	8.5	7.7	4.0	1.4	5.1	0.3
小都市	523	71.9	66.9	36.5	22.0	19.3	17.2	10.1	9.4	7.6	4.2	2.5	1.9	3.6	0.8
町村	167	70.1	67.7	35.9	18.6	19.2	14.4	11.4	9.6	6.0	6.0	2.4	1.2	6.0	1.2
運動頻度　週に3日以上	251	68.1	62.9	34.7	17.9	21.5	17.9	12.7	9.2	8.4	6.8	3.2	2.0	5.2	0.8
運動頻度　週に1日～2日	309	73.1	65.4	36.9	22.7	13.3	14.2	11.0	10.7	5.8	6.8	4.5	1.3	4.2	0.3
運動頻度　週に1日未満	440	75.9	71.4	32.3	24.8	13.6	19.3	13.2	11.4	5.0	8.9	4.8	1.6	2.5	0.5
運動しなかった・わからない	675	71.3	62.2	33.2	15.1	19.6	14.4	10.2	9.0	9.8	3.4	1.2	1.3	5.8	0.6

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」(28.2%)、「トレーニング」(5.2%)、「体操」(4.9%) 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 53.6%（「あてはまるものはない」46.4%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（Q24）

＜複数選択可＞

［基数：直近 1 年運動・スポーツ実施者］

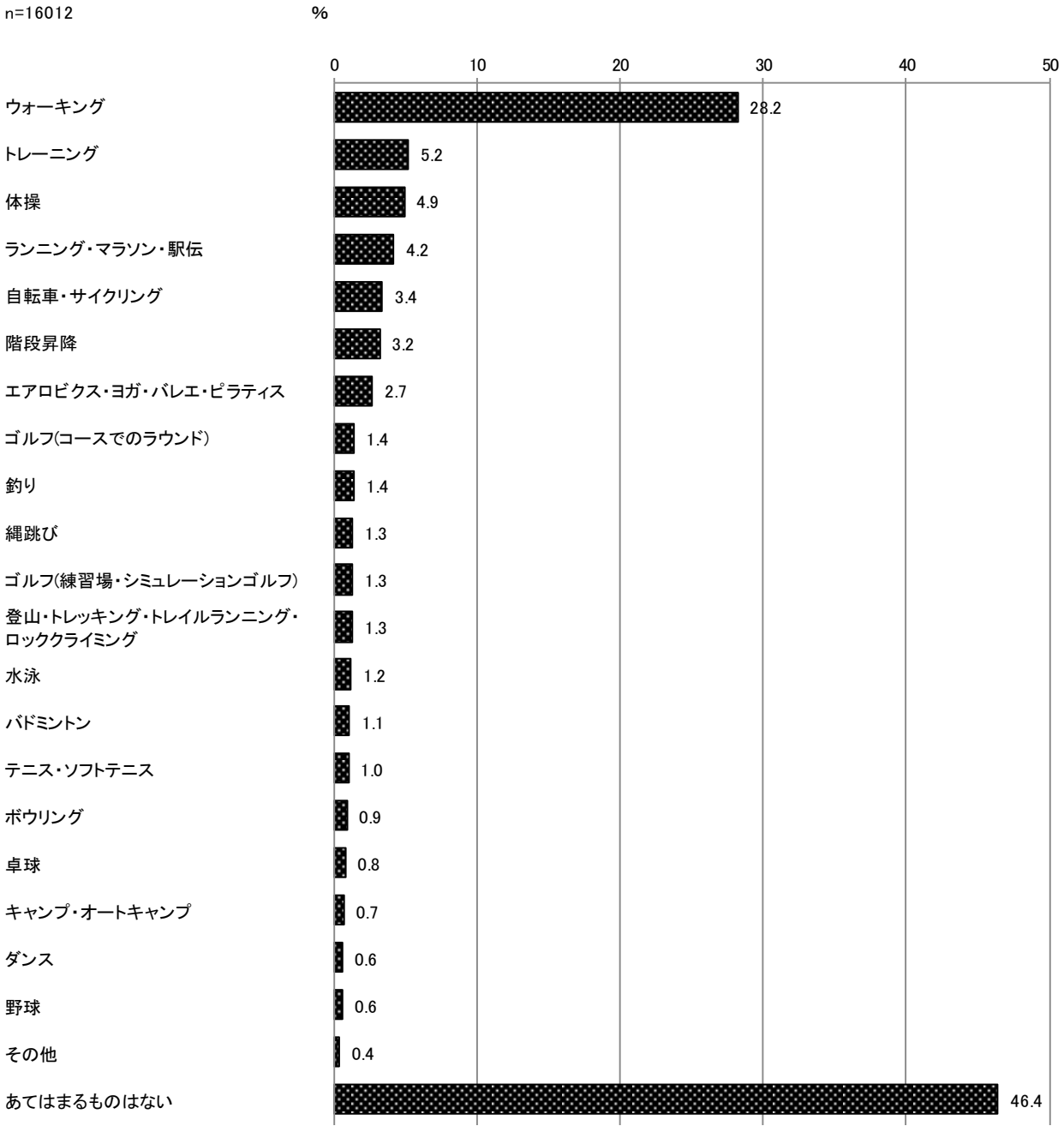


図 2-2-キ この 1 年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ　上位 20 位抜粋（Q24）

＜複数選択可＞

［基数：直近 1 年運動・スポーツ実施者］

%

	n =	ウォーキング	トレーニング	体操	ランニング・マラソン・駅伝	自転車・サイクリング	階段昇降	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）	釣り	縄跳び	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	水泳	バドミントン	テニス・ソフトテニス	ボウリング	卓球	キャンプ・オートキャンプ	ダンス	野球	その他	あてはまるものはない
全体	16012	28.2	5.2	4.9	4.2	3.4	3.2	2.7	1.4	1.4	1.3	1.3	1.3	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.6	0.4	46.4
男性	8231	26.0	5.5	2.8	6.0	4.3	3.2	0.6	2.1	2.0	0.9	1.9	1.4	1.4	0.9	1.2	1.0	0.7	0.9	0.2	1.1	0.3	47.2
女性	7781	30.4	4.9	7.2	2.4	2.5	3.3	4.9	0.6	0.7	1.8	0.7	1.1	1.0	1.3	0.8	0.8	0.8	0.5	1.0	0.1	0.5	45.7
10代	419	18.1	5.0	2.4	4.8	4.3	1.7	2.4	0.5	0.5	2.1	1.4	0.7	1.7	3.3	1.4	2.6	3.1	−	0.7	1.7	−	44.6
20代	2151	25.0	8.5	3.6	8.7	4.1	3.7	3.4	1.2	2.0	2.2	2.0	1.4	2.2	1.3	1.8	1.2	1.6	1.3	1.1	2.3	0.4	37.7
30代	2392	28.8	7.3	4.4	7.2	4.0	3.1	4.0	1.6	1.7	2.0	1.8	1.6	1.4	1.8	1.1	0.9	0.4	1.1	0.8	1.2	0.3	41.2
40代	3028	29.3	5.3	4.5	5.6	4.5	2.9	2.7	1.1	1.6	1.7	1.0	1.6	1.1	1.3	0.9	0.6	0.6	1.0	0.3	0.3	0.3	43.4
50代	2589	30.1	4.0	5.3	2.7	3.1	2.9	3.1	1.3	1.6	1.2	1.1	1.4	0.7	0.8	1.0	0.7	0.5	0.5	0.5	0.1	0.5	47.0
60代	2627	29.8	4.2	5.8	1.6	2.3	3.4	2.0	1.9	0.7	0.6	1.3	1.1	1.1	0.4	0.9	0.9	0.4	0.5	0.3	−	0.4	50.0
70代	2806	27.0	2.7	6.1	0.6	2.5	3.6	1.2	1.2	0.9	0.4	0.9	0.8	0.9	0.5	0.5	0.7	0.8	−	0.5	−	0.4	57.3
男性10代	222	17.1	4.5	1.8	5.9	5.9	2.3	1.8	0.5	0.9	1.4	1.4	0.5	2.3	2.3	2.7	2.3	2.7	−	−	3.2	−	42.3
男性20代	1123	19.9	9.5	2.1	11.3	4.9	3.3	0.9	1.5	2.4	1.9	2.6	1.4	2.7	1.2	1.9	1.1	1.9	1.2	0.3	4.3	0.4	37.9
男性30代	1268	25.2	8.4	2.0	9.9	5.0	3.5	0.8	2.3	2.4	1.1	2.3	1.7	1.7	1.2	1.6	0.8	0.3	1.3	0.3	2.1	0.4	42.0
男性40代	1595	26.3	5.3	2.4	7.6	4.8	2.8	0.3	1.9	2.3	0.8	1.4	1.8	1.4	1.1	1.1	0.7	0.6	1.5	0.1	0.5	0.3	45.2
男性50代	1347	28.2	3.9	2.5	4.1	4.2	3.0	1.0	2.2	2.7	1.0	1.6	1.5	0.4	0.7	0.9	0.7	0.4	0.7	0.3	0.1	0.2	48.9
男性60代	1343	30.6	3.6	3.4	2.8	3.5	3.1	0.3	3.0	0.9	0.3	1.9	1.5	1.5	0.4	1.1	1.2	0.2	0.6	−	0.1	0.4	50.2
男性70代	1333	26.4	2.9	4.5	0.8	3.2	3.7	0.1	2.0	1.5	0.3	1.7	0.8	0.6	0.6	0.7	1.1	0.7	0.1	0.1	−	0.3	58.1
女性10代	197	19.3	5.6	3.0	3.6	2.5	1.0	3.0	0.5	−	3.0	1.5	1.0	1.0	4.6	−	3.0	3.6	−	1.5	−	−	47.2
女性20代	1028	30.4	7.4	5.3	5.9	3.2	4.2	6.1	0.9	1.6	2.5	1.3	1.4	1.8	1.5	1.7	1.3	1.4	1.3	1.9	0.1	0.4	37.5
女性30代	1124	32.9	6.0	7.1	4.1	2.8	2.7	7.7	0.8	0.9	3.0	1.3	1.6	1.1	2.5	0.6	1.0	0.5	0.9	1.4	0.2	0.3	40.2
女性40代	1433	32.7	5.3	6.8	3.3	4.1	3.1	5.3	0.2	0.9	2.7	0.6	1.3	0.7	1.5	0.7	0.4	0.6	0.5	0.5	−	0.4	41.5
女性50代	1242	32.1	4.1	8.4	1.2	1.9	2.7	5.4	0.3	0.4	1.4	0.5	1.2	0.9	1.0	1.2	0.7	0.6	0.3	0.8	0.1	0.8	45.0
女性60代	1284	29.0	4.8	8.3	0.5	1.1	3.8	3.8	0.7	0.5	0.9	0.7	0.6	0.8	0.5	0.7	0.6	0.6	0.4	0.6	−	0.5	49.8
女性70代	1473	27.6	2.6	7.5	0.4	1.9	3.6	2.3	0.5	0.3	0.4	0.1	0.7	1.2	0.4	0.3	0.4	1.0	−	1.0	−	0.5	56.6
東京23区・政令指定都市	4124	26.3	5.1	4.7	4.3	3.1	3.2	2.6	1.5	0.9	1.4	1.3	1.2	1.2	0.7	0.8	0.6	0.8	0.7	0.7	0.6	0.3	49.3
東京都区部	1463	28.1	4.9	4.8	5.1	3.9	3.8	2.9	1.7	0.9	1.3	1.4	1.6	1.3	0.6	1.2	0.6	1.0	0.8	1.0	0.5	0.2	46.7
政令指定都市	2661	25.3	5.2	4.7	3.9	2.7	2.9	2.4	1.3	1.0	1.4	1.2	1.0	1.2	0.7	0.6	0.6	0.8	0.7	0.6	0.6	0.3	50.7
大都市	5945	27.2	5.3	4.7	4.2	3.6	3.4	2.6	1.4	1.3	1.3	1.3	1.1	1.4	1.1	1.1	0.9	0.7	0.8	0.5	0.7	0.5	47.5
小都市	4514	30.4	4.9	5.2	4.3	3.4	2.9	3.0	1.3	1.6	1.3	1.4	1.6	1.1	1.2	1.1	0.9	0.8	0.6	0.5	0.3	0.4	43.7
町村	1429	30.6	5.9	5.7	4.3	3.5	3.4	2.2	0.9	2.3	1.3	1.0	1.4	0.8	1.5	0.7	1.5	0.8	0.6	0.5	1.0	0.2	42.5
運動頻度　週に3日以上	6088	27.4	6.4	6.4	4.0	3.7	4.0	2.8	0.9	0.9	1.4	1.0	1.2	1.1	0.8	0.8	0.6	0.6	0.6	0.7	0.6	0.4	48.7
運動頻度　週に1日～2日	5208	27.5	5.9	4.6	5.5	3.5	3.3	3.5	1.4	1.2	1.4	1.5	1.2	1.5	1.3	1.3	1.0	0.8	0.8	0.6	0.7	0.4	44.8
運動頻度　週に1日未満	4716	30.0	2.8	3.3	3.1	2.9	2.1	1.7	1.9	2.2	1.1	1.5	1.4	1.0	1.2	1.0	1.0	0.9	0.7	0.4	0.5	0.3	45.4
運動しなかった・わからない	0	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−

ク　この１年間に初めて実施した・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 58.6%（「特に理由はない・なんとなく」37.9%＋「わからない」3.5%を除く。）となっている。

始めた・再開したきっかけは、「友人・知人・同僚に誘われた」（15.7%）、「家族に誘われた」（14.9%）、「家族に奨められた」（7.7%）の順で高くなっている。

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」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、「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　この１年間に初めて実施した・再開したきっかけ（Q25）

＜複数選択可＞

［基数：直近１年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者］

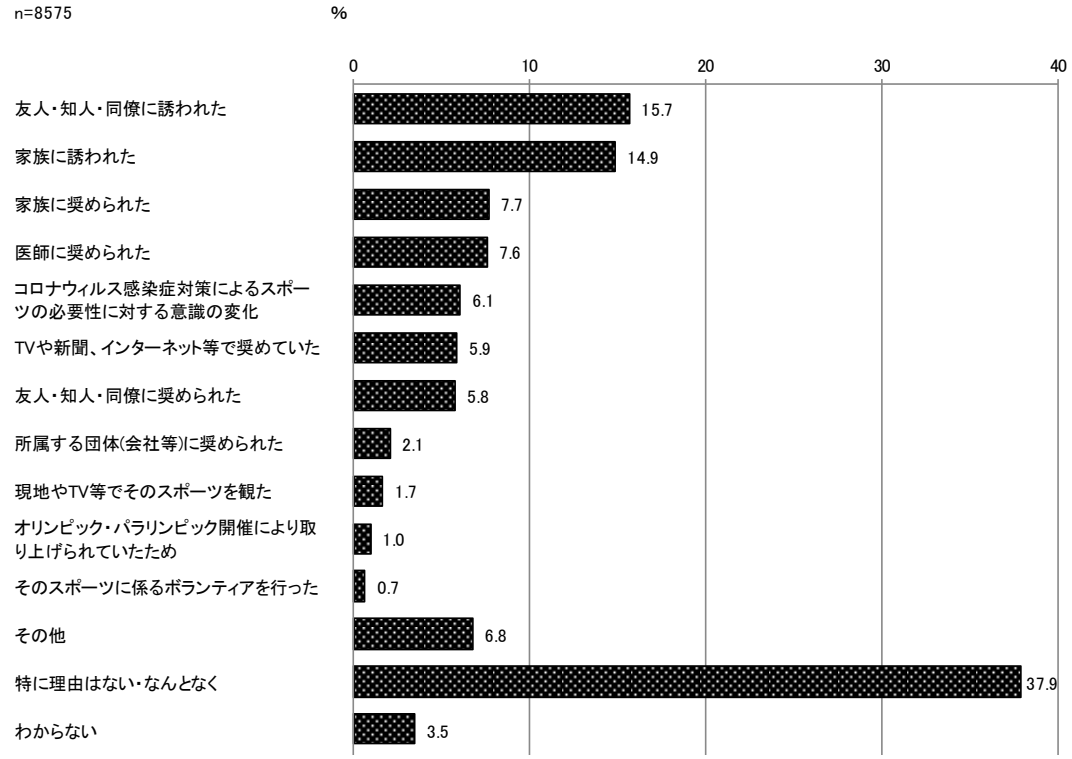


表 2-2-ク　この１年間に初めて実施した・再開したきっかけ（Q25）

＜複数選択可＞

［基数：直近１年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者］

%

	n =	友人・知人・同僚に誘われた	家族に誘われた	家族に奨められた	医師に奨められた	コロナウィルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	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	オリンピック・パラリンピック開催により取り上げられていたため	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
全体	8575	15.7	14.9	7.7	7.6	6.1	5.9	5.8	2.1	1.7	1.0	0.7	6.8	37.9	3.5
男性	4350	17.6	12.1	7.6	8.9	5.6	5.6	6.3	2.9	2.2	1.2	0.9	5.6	38.4	4.4
女性	4225	13.8	17.8	7.9	6.2	6.6	6.3	5.2	1.3	1.2	0.8	0.4	7.9	37.4	2.6
10代	232	24.6	16.8	9.5	2.6	5.6	4.3	9.5	3.4	3.0	2.2	1.3	9.9	29.3	6.0
20代	1340	27.3	17.8	7.1	3.1	4.3	5.9	7.9	3.4	2.5	2.2	1.9	5.0	31.2	4.1
30代	1407	17.3	16.9	7.6	3.1	6.2	6.1	4.8	2.3	2.1	1.0	0.5	6.0	38.4	3.6
40代	1713	12.7	16.2	7.4	5.4	5.6	5.8	5.1	1.5	1.5	0.6	0.4	6.0	42.7	3.3
50代	1371	10.9	13.8	6.6	9.9	6.1	5.8	4.5	1.8	0.9	0.8	0.6	7.4	40.7	3.8
60代	1313	11.4	12.8	7.5	12.6	6.0	5.7	5.0	1.9	1.2	0.6	0.2	8.2	37.8	3.0
70代	1199	13.3	10.8	10.2	13.6	8.8	6.6	6.9	1.6	1.9	0.5	0.7	7.8	36.6	2.5
男性10代	128	28.9	18.0	12.5	2.3	6.3	7.0	11.7	3.1	3.9	1.6	1.6	10.2	24.2	7.8
男性20代	697	30.8	14.9	7.6	4.3	5.6	6.5	9.3	4.9	3.9	3.0	2.3	2.7	30.6	5.6
男性30代	735	21.8	12.8	8.0	3.1	5.9	5.7	5.7	3.5	2.9	1.1	0.8	4.8	37.4	4.4
男性40代	874	14.3	12.0	7.1	6.3	4.9	4.0	6.1	1.8	1.6	0.7	0.5	5.6	44.6	4.5
男性50代	688	11.5	12.1	6.5	11.6	5.1	4.9	4.9	2.3	1.2	1.2	0.9	6.0	40.8	4.8
男性60代	669	11.7	10.8	7.0	15.2	5.2	5.4	4.9	2.8	1.5	0.7	0.1	6.9	38.0	3.9
男性70代	559	12.5	8.2	8.8	16.8	7.3	7.3	5.7	2.3	2.0	0.5	1.1	7.5	40.6	2.1
女性10代	104	19.2	15.4	5.8	2.9	4.8	1.0	6.7	3.8	1.9	2.9	1.0	9.6	35.6	3.8
女性20代	643	23.5	20.8	6.5	1.9	2.8	5.3	6.4	1.7	1.1	1.4	1.4	7.5	31.9	2.5
女性30代	672	12.5	21.4	7.1	3.0	6.5	6.5	3.9	1.0	1.2	0.9	0.1	7.3	39.4	2.8
女性40代	839	11.1	20.6	7.7	4.5	6.3	7.7	4.2	1.2	1.3	0.6	0.4	6.3	40.6	2.1
女性50代	683	10.4	15.5	6.7	8.2	7.2	6.7	4.1	1.3	0.6	0.4	0.3	8.9	40.6	2.8
女性60代	644	11.2	14.9	8.1	9.8	6.8	6.1	5.0	0.9	0.9	0.5	0.2	9.6	37.6	2.2
女性70代	640	14.1	13.1	11.4	10.8	10.0	5.9	8.0	0.9	1.9	0.5	0.3	8.1	33.1	2.8
東京23区・政令指定都市	2092	16.1	13.9	7.8	7.6	7.2	5.8	5.4	2.1	2.2	1.1	0.7	6.6	37.8	3.2
東京都区部	780	17.2	13.6	7.8	7.1	9.2	5.9	5.5	1.8	2.8	1.9	1.2	6.7	36.2	3.6
政令指定都市	1312	15.4	14.0	7.9	7.9	6.0	5.7	5.3	2.2	1.9	0.6	0.5	6.6	38.7	3.0
大都市	3119	16.6	14.7	8.4	8.0	6.2	6.3	5.7	2.2	1.8	1.2	0.6	6.2	38.4	3.3
小都市	2543	14.7	15.8	7.3	7.2	5.7	5.5	6.0	2.0	1.5	0.7	0.7	7.4	37.1	3.7
町村	821	14.3	16.0	6.5	6.7	3.9	6.5	6.2	2.4	0.7	0.9	1.1	7.4	38.7	4.0
運動頻度　週に3日以上	3126	14.0	13.0	8.0	9.3	7.6	7.8	6.4	2.2	1.8	1.2	0.7	9.2	37.0	2.6
運動頻度　週に1日～2日	2875	17.0	14.9	8.2	7.2	6.6	5.6	6.3	2.2	1.9	0.9	1.0	6.4	37.1	2.8
運動頻度　週に1日未満	2574	16.2	17.4	6.9	5.9	3.6	4.1	4.4	1.9	1.3	0.9	0.4	4.2	39.9	5.3
運動しなかった・わからない	0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－

ケ　パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツ）の体験有無

過去に一度でもパラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツ）を体験したことがあるかを聞いたところ、「ない」（94.3%）割合が「ある」（5.7%）を大きく上回っている。

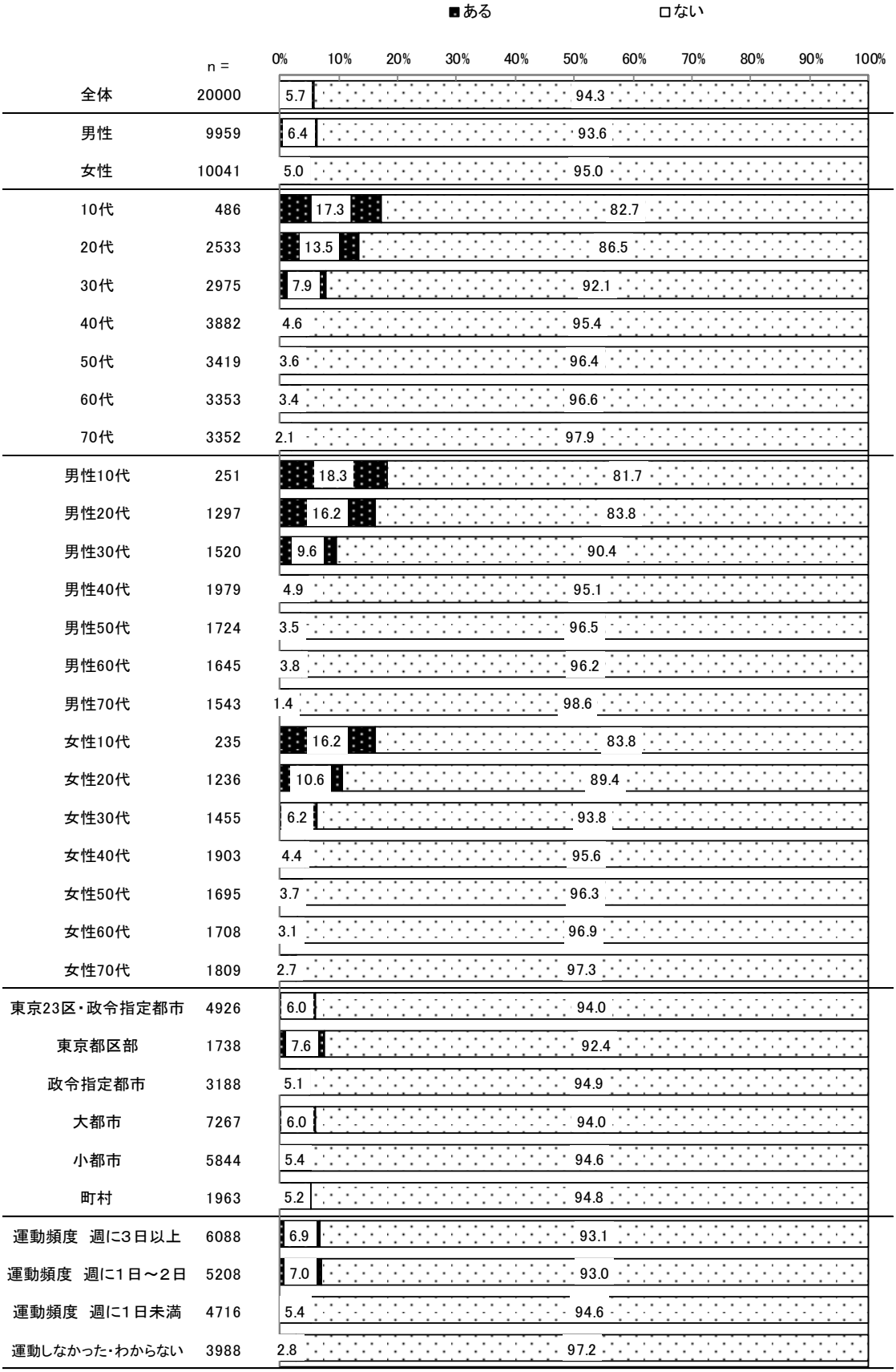
年代別に見ると、10代・20代の若年層で「ある」の割合が1割を超えて高く、高年代になるにつれて「ある」の割合は低い傾向がある。

運動頻度別に見ると、「ある」は運動頻度が高いほど割合が高い傾向がある。

（図2-2-ケ）

図 2-2-ケ　パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツ）の体験有無（Q26）

［基数：回答者全員］



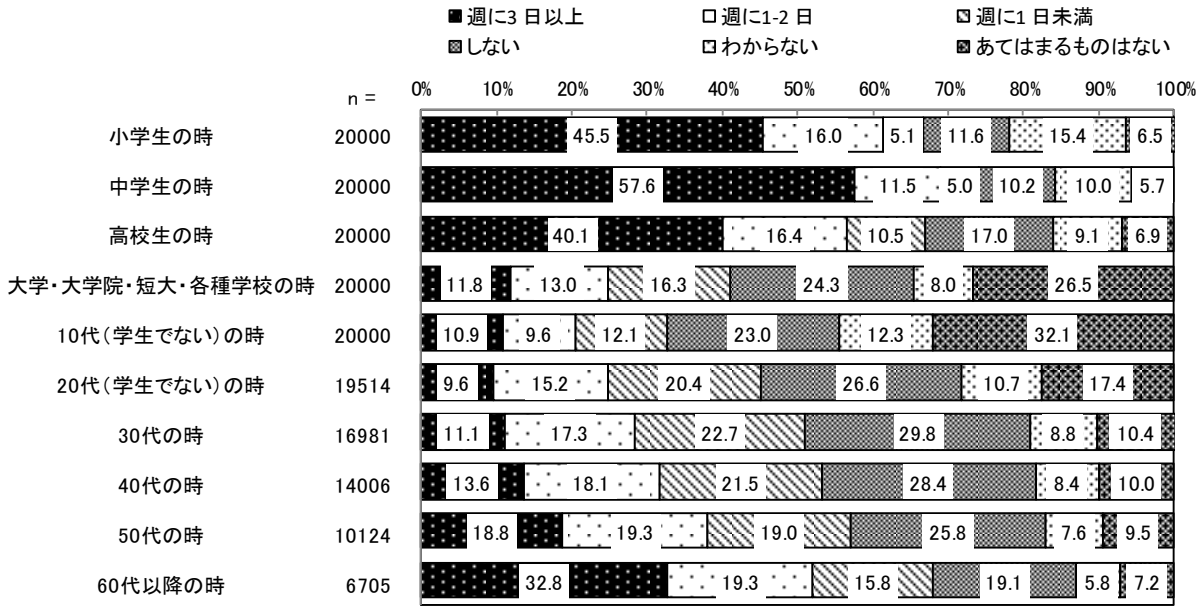
コ　小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況

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 69.1%（「週に 3 日以上」57.6%＋「週に 1 日以上」11.5%）、次いで［小学生の時］(61.5%)、［高校生の時］(56.5%) の順となっている。

（図 2-2-コ）

図 2-2-コ　小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況（Q23）

［基数：回答者全員］



サ　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 42.8％で最も高く、次いで「旅行・観光（日帰り含む)」（31.4％)、「読書」(24.3％)、「ショッピング」(23.7％)、「ＣＤ・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」(23.0％）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、「テレビ鑑賞（スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞)」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-サ、表 2-2-サ）

図 2-2-サ　運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽　上位 20 位抜粋（Q33）

＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

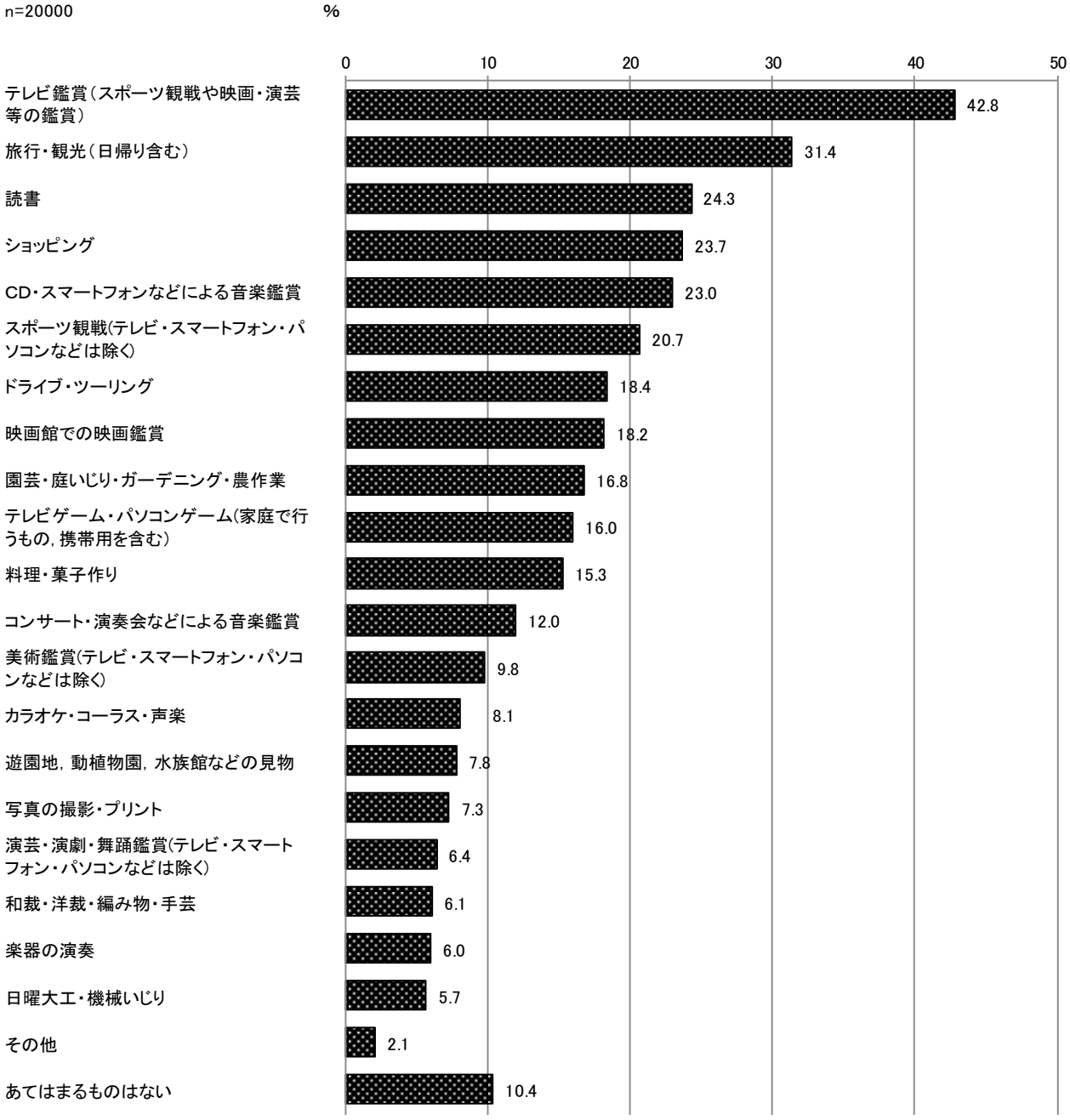


表 2-2-サ　運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽　上位 20 位抜粋（Q33）

＜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）	読書	ショッピング	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	スポーツ観戦（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	ドライブ・ツーリング	映画館での映画鑑賞	園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	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）	料理・菓子作り	コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞	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・声楽	遊園地，動植物園，水族館などの見物	写真の撮影・プリント	演芸・演劇・舞踊鑑賞（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）	和裁・洋裁・編み物・手芸	楽器の演奏	日曜大工・機械いじり	その他	あてはまるものはない
全体	20000	42.8	31.4	24.3	23.7	23.0	20.7	18.4	18.2	16.8	16.0	15.3	12.0	9.8	8.1	7.8	7.3	6.4	6.1	6.0	5.7	2.1	10.4
男性	9959	42.9	29.2	21.7	17.6	22.4	28.4	24.2	16.9	14.3	18.1	7.2	8.2	7.7	6.8	6.2	7.8	4.6	0.6	5.8	10.1	2.1	10.7
女性	10041	42.8	33.6	26.9	29.7	23.6	13.0	12.6	19.4	19.4	14.0	23.4	15.7	11.8	9.3	9.5	6.8	8.1	11.6	6.3	1.4	2.1	10.1
10代	486	32.5	19.1	18.5	23.0	41.2	18.5	10.7	20.0	1.9	22.6	18.3	13.8	7.4	20.8	8.2	12.6	6.2	1.6	10.7	2.7	1.0	8.8
20代	2533	36.0	29.9	18.1	23.6	29.4	23.4	19.7	23.8	3.8	23.8	16.5	12.8	7.6	13.7	12.5	9.7	6.4	2.4	5.9	2.4	1.4	10.4
30代	2975	38.0	28.8	22.2	26.1	26.3	21.6	17.2	18.1	7.0	23.2	17.2	9.8	7.3	9.7	12.5	8.6	5.2	3.8	5.4	3.7	1.7	11.6
40代	3882	39.4	24.9	22.5	23.8	24.7	19.6	18.7	16.3	10.3	18.7	15.6	9.9	7.2	6.3	8.1	5.7	5.1	4.8	5.1	5.2	2.0	13.5
50代	3419	44.3	28.5	24.2	24.5	24.5	20.6	22.0	18.8	14.7	13.4	12.9	12.3	9.0	5.8	5.6	5.3	7.1	5.6	4.7	5.9	2.5	10.9
60代	3353	48.3	36.5	26.2	22.0	18.6	20.3	19.1	18.5	25.9	9.2	14.0	12.9	12.0	5.3	5.2	5.7	7.0	8.3	6.7	6.5	2.3	9.2
70代	3352	50.8	41.9	32.2	22.2	13.7	19.9	14.8	14.8	38.4	9.4	15.8	14.2	15.5	7.8	4.8	9.2	7.7	11.6	7.8	10.1	2.7	6.5
男性10代	251	27.9	19.5	19.9	14.7	36.3	26.3	11.6	17.1	3.6	27.9	11.2	9.6	6.8	17.5	6.0	12.4	6.0	1.2	10.4	4.4	0.4	9.6
男性20代	1297	31.7	23.7	19.1	15.6	24.3	31.5	22.1	22.1	3.7	27.7	8.3	7.8	6.8	10.2	7.8	7.5	5.2	1.1	6.2	3.9	1.5	11.3
男性30代	1520	35.1	26.3	20.7	18.1	24.5	30.1	20.0	17.3	6.5	27.5	8.6	6.7	5.5	7.5	9.6	6.6	4.2	0.8	5.1	6.3	1.9	12.4
男性40代	1979	40.4	24.2	19.2	18.0	22.6	27.2	23.7	14.9	8.9	23.0	8.2	7.1	6.1	5.5	6.8	5.1	3.4	0.7	5.4	8.6	1.9	13.1
男性50代	1724	45.4	25.9	19.5	17.7	24.3	27.6	30.4	17.3	11.1	13.2	5.6	8.7	6.8	5.1	4.8	5.9	5.0	0.4	5.0	10.3	2.3	11.1
男性60代	1645	50.9	34.7	23.0	17.9	21.2	27.8	27.1	17.2	22.3	8.1	6.4	9.0	9.7	4.5	5.0	8.1	4.7	0.2	6.1	11.9	2.6	9.2
男性70代	1543	54.1	42.2	29.4	18.3	15.6	27.7	22.9	14.0	34.5	9.1	5.7	9.9	12.1	7.8	3.8	14.1	5.5	0.5	6.6	19.6	2.9	6.4
女性10代	235	37.4	18.7	17.0	31.9	46.4	10.2	9.8	23.0	−	17.0	26.0	18.3	8.1	24.3	10.6	12.8	6.4	2.1	11.1	0.9	1.7	8.1
女性20代	1236	40.5	36.4	17.1	32.0	34.8	15.0	17.2	25.6	4.0	19.7	25.2	18.0	8.5	17.3	17.5	12.0	7.5	3.9	5.6	0.8	1.4	9.5
女性30代	1455	41.0	31.5	23.7	34.4	28.1	12.7	14.3	19.0	7.4	18.6	26.2	13.0	9.2	12.0	15.5	10.7	6.3	7.0	5.8	1.0	1.4	10.7
女性40代	1903	38.3	25.6	25.9	29.9	26.8	11.6	13.3	17.7	11.7	14.1	23.3	12.9	8.3	7.2	9.4	6.4	6.9	9.1	4.8	1.7	2.0	13.9
女性50代	1695	43.2	31.2	29.1	31.4	24.8	13.5	13.4	20.3	18.3	13.6	20.3	15.9	11.3	6.5	6.4	4.7	9.3	10.9	4.4	1.5	2.7	10.7
女性60代	1708	45.7	38.3	29.2	25.9	16.2	13.0	11.5	19.7	29.3	10.2	21.2	16.7	14.2	6.1	5.4	3.3	9.1	16.0	7.3	1.3	1.9	9.3
女性70代	1809	48.1	41.7	34.5	25.6	12.0	13.3	8.0	15.5	41.7	9.7	24.5	17.8	18.4	7.8	5.7	5.0	9.5	21.1	8.7	1.9	2.5	6.6
東京23区・政令指定都市	4926	46.8	34.2	28.1	24.8	24.6	23.4	15.9	20.7	13.2	17.2	16.6	14.2	12.0	8.1	8.8	7.1	8.1	6.1	6.5	4.6	2.2	8.8
東京都区部	1738	46.1	35.7	27.6	25.7	24.0	23.0	12.8	22.8	11.3	16.5	18.1	14.8	14.0	8.1	9.6	6.8	11.6	5.2	6.2	4.0	2.3	9.8
政令指定都市	3188	47.2	33.4	28.3	24.3	24.9	23.6	17.7	19.5	14.2	17.6	15.8	13.8	10.9	8.2	8.4	7.2	6.2	6.6	6.6	4.9	2.2	8.3
大都市	7267	44.1	32.4	24.8	23.1	23.4	22.0	19.3	18.8	17.5	16.0	14.4	12.0	10.5	8.5	8.1	8.1	6.6	5.8	6.2	5.9	2.2	9.3
小都市	5844	40.3	29.6	22.3	23.9	22.1	18.3	19.1	16.8	17.5	16.0	15.5	11.1	8.1	8.0	7.4	7.0	5.5	6.2	5.8	6.1	1.9	11.6
町村	1963	35.9	26.2	19.2	22.3	20.5	16.2	19.3	13.4	21.7	13.4	14.9	9.0	6.4	6.8	5.6	5.9	3.9	7.1	4.9	6.5	1.9	14.9
運動頻度　週に3日以上	6088	46.5	37.2	30.0	24.3	24.0	23.9	19.0	20.1	22.8	15.5	18.7	13.9	12.6	8.9	8.4	8.7	7.7	7.9	7.5	7.3	2.5	4.8
運動頻度　週に1日～2日	5208	46.2	34.9	27.0	26.0	25.6	24.8	21.1	21.4	17.5	17.5	17.6	13.7	11.3	9.1	8.6	8.0	7.4	6.5	7.1	5.6	2.1	5.4
運動頻度　週に1日未満	4716	42.4	31.2	21.4	25.0	24.1	20.8	20.1	18.1	13.2	18.2	13.7	11.3	8.7	9.1	9.3	7.3	5.8	4.7	5.5	5.3	1.9	9.9
運動しなかった・わからない	3988	33.4	18.4	15.8	18.1	17.0	10.4	12.0	11.0	11.2	12.4	9.2	7.6	4.7	4.4	4.2	4.3	3.9	4.7	3.0	3.9	1.8	26.0

(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 82.2%（「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」37.7%＋「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」5.4%＋「定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した」13.6%＋「不定期で実施した」25.5%）、運動・スポーツを実施していない割合は 17.8%（「現在運動・スポーツはしていないが、6 ヶ月以内に始めようと思っている」4.0%＋「現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない」13.8%）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 72.5%、週に 1 日～2 日実施者で 45.4%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（Q21）

［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 25.5%、休日では 32.5%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（Q22）

＜複数回答可＞

［基数：回答者全員］

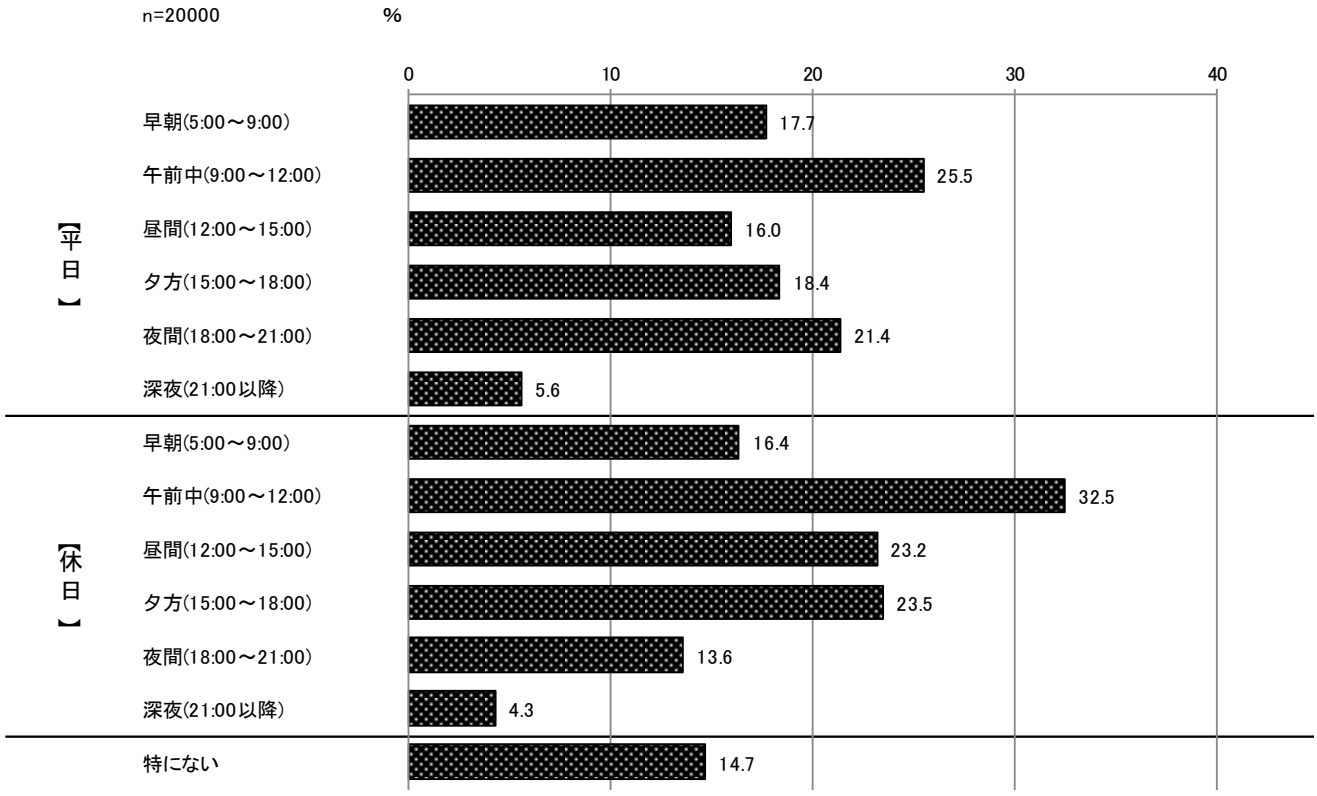


表 2-3-イ　今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯（Q22）

＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

%

		平日						休日						
	n =	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）	特にない
全体	20000	17.7	25.5	16.0	18.4	21.4	5.6	16.4	32.5	23.2	23.5	13.6	4.3	14.7
男性	9959	20.4	20.6	14.1	17.3	23.3	6.5	19.2	32.7	23.8	24.3	14.3	4.9	15.0
女性	10041	15.0	30.4	17.9	19.6	19.5	4.6	13.6	32.3	22.6	22.6	12.9	3.8	14.4
10代	486	17.3	17.9	15.0	32.1	30.7	8.6	17.5	22.6	22.0	33.1	24.9	9.3	12.1
20代	2533	15.4	18.2	12.2	20.6	34.1	10.6	15.7	32.6	25.3	30.0	24.5	7.7	12.9
30代	2975	17.2	20.3	11.3	17.0	30.9	9.6	18.1	35.8	24.5	25.7	19.6	7.7	13.9
40代	3882	17.9	18.5	10.6	14.3	27.0	7.0	17.2	30.9	21.7	22.8	16.3	5.3	16.5
50代	3419	18.4	20.2	13.7	15.9	21.7	4.8	16.6	32.3	23.1	21.1	11.8	3.5	17.9
60代	3353	18.4	33.0	22.2	20.0	11.2	1.7	15.5	32.4	23.7	20.9	6.4	1.3	14.5
70代	3352	18.4	43.0	25.3	21.9	5.6	0.7	15.1	32.8	22.0	20.7	4.4	0.8	11.8
男性10代	251	16.3	15.5	15.5	29.5	28.3	9.2	16.7	21.9	23.9	33.1	23.1	9.2	12.7
男性20代	1297	15.4	14.0	11.0	18.6	33.8	11.3	15.0	31.5	25.7	28.1	23.1	8.3	15.0
男性30代	1520	19.3	14.0	8.9	14.9	34.7	11.3	20.7	34.2	25.1	25.3	22.5	9.0	13.8
男性40代	1979	19.9	12.5	8.7	13.4	29.7	8.3	20.5	31.5	23.0	24.3	17.1	6.1	16.6
男性50代	1724	21.2	13.9	10.8	12.9	24.4	5.2	20.8	34.0	23.8	21.6	12.2	3.5	18.3
男性60代	1645	24.6	28.3	20.6	20.3	12.2	2.2	20.2	32.8	24.1	23.3	6.3	1.5	14.4
男性70代	1543	21.6	43.4	25.1	23.4	5.1	0.8	17.0	33.7	21.5	22.7	4.5	0.8	11.3
女性10代	235	18.3	20.4	14.5	34.9	33.2	8.1	18.3	23.4	20.0	33.2	26.8	9.4	11.5
女性20代	1236	15.3	22.6	13.4	22.7	34.4	9.8	16.4	33.9	25.0	32.0	25.9	7.1	10.8
女性30代	1455	15.0	26.8	13.9	19.2	26.9	7.8	15.3	37.4	23.8	26.2	16.6	6.3	14.0
女性40代	1903	15.8	24.8	12.7	15.2	24.2	5.6	13.8	30.3	20.2	21.4	15.4	4.4	16.5
女性50代	1695	15.5	26.5	16.6	19.1	19.0	4.3	12.3	30.7	22.3	20.6	11.3	3.6	17.5
女性60代	1708	12.4	37.6	23.8	19.7	10.3	1.2	11.0	32.0	23.2	18.6	6.4	1.2	14.6
女性70代	1809	15.6	42.6	25.5	20.6	6.0	0.7	13.4	32.1	22.3	19.0	4.4	0.7	12.3
東京23区・政令指定都市	4926	18.5	26.5	17.0	17.8	22.6	6.7	16.2	35.4	26.4	24.9	14.1	5.2	13.5
東京都区部	1738	19.2	25.3	17.5	18.2	23.7	7.3	16.8	36.0	28.9	26.2	15.1	5.9	12.6
政令指定都市	3188	18.1	27.1	16.8	17.6	22.0	6.3	15.9	35.2	25.1	24.2	13.6	4.9	13.9
大都市	7267	18.4	26.4	16.9	19.0	20.8	5.7	17.1	32.5	23.6	23.5	13.0	4.2	13.7
小都市	5844	16.3	24.8	14.7	18.3	21.9	4.8	15.6	31.5	21.7	23.2	14.0	3.9	15.6
町村	1963	17.4	22.1	13.5	18.2	19.4	4.6	16.6	27.9	18.2	20.7	13.3	3.9	18.6
運動頻度　週に3日以上	6088	27.1	33.4	21.3	25.2	22.7	5.5	21.9	36.2	25.7	27.2	15.7	4.8	4.1
運動頻度　週に1日～2日	5208	16.3	29.6	18.3	21.3	26.2	6.1	17.1	38.9	28.5	29.1	16.5	4.5	3.9
運動頻度　週に1日未満	4716	14.5	22.4	14.4	16.7	22.3	5.9	14.7	34.5	25.6	24.5	13.3	4.5	11.0
運動しなかった・わからない	3988	9.0	11.9	6.7	6.3	12.3	4.5	9.0	16.0	9.6	9.2	7.0	3.1	49.4

ウ　今後行ってみたい運動・スポーツの種目

今後行ってみたい運動やスポーツを聞いたところ、何らかの運動・スポーツを始めてみたい割合は 67.2%（「今後始めてみたい運動やスポーツはない」22.3%＋「わからない」10.5%を除く。以下『「何らかのスポーツを始めてみたい」割合』という。）となっている。

性別に見ると、「何らかのスポーツを始めてみたい」割合に大きな差異はない。

年代別に見ると、「何らかのスポーツを始めてみたい」割合は 10 代～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 10 代～30 代で割合が高く、「ダンス」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（Q34）

＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

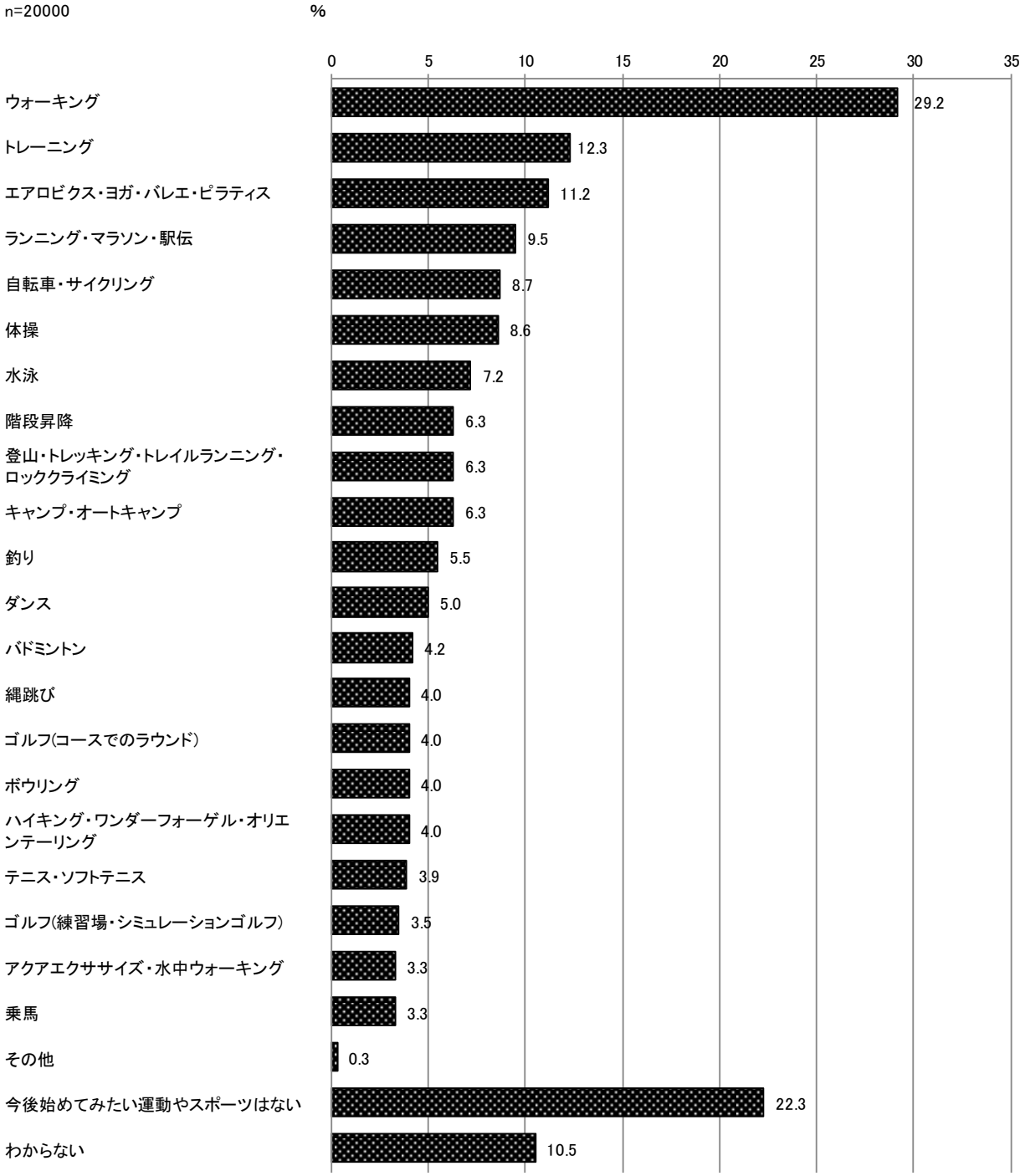


表 2-3-ウ　今後行ってみたい運動・スポーツの種目　上位 20 位抜粋（Q34）

＜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	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	キャンプ・オートキャンプ	釣り	ダンス	バドミントン	縄跳び	ゴルフ（コースでのラウンド）	ボウリング	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	テニス・ソフトテニス	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	乗馬	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	12.3	11.2	9.5	8.7	8.6	7.2	6.3	6.3	6.3	5.5	5.0	4.2	4.0	4.0	4.0	4.0	3.9	3.5	3.3	3.3	0.3	22.3	10.5
男性	9959	24.4	12.9	3.4	11.3	11.2	4.3	7.1	5.2	7.2	7.6	8.0	2.3	3.4	3.2	5.9	4.8	3.7	3.8	4.8	1.8	2.6	0.3	23.5	11.4
女性	10041	33.9	11.7	18.9	7.7	6.1	12.8	7.4	7.3	5.4	5.0	3.0	7.7	5.0	4.8	2.1	3.2	4.3	3.9	2.1	4.8	4.1	0.2	21.2	9.5
10代	486	22.6	13.0	11.7	14.0	9.1	6.4	8.0	4.7	6.2	5.1	9.1	10.3	9.3	5.8	3.7	7.2	2.1	6.8	3.5	2.3	5.1	0.4	14.0	11.1
20代	2533	22.7	15.0	13.4	15.4	9.1	7.2	9.5	5.0	6.6	8.0	6.9	7.6	8.3	4.5	5.7	4.2	2.7	5.8	5.2	2.6	4.6	0.2	13.1	11.1
30代	2975	28.5	16.4	15.0	14.7	9.4	8.1	9.1	5.1	8.2	10.1	6.6	7.5	5.9	4.8	5.2	3.9	3.7	5.1	4.9	3.2	4.6	0.3	14.9	11.5
40代	3882	29.3	13.3	12.9	11.1	8.7	7.7	7.3	5.2	8.0	7.4	5.1	4.4	4.1	4.0	3.7	3.2	4.0	4.5	3.5	3.0	3.5	0.3	19.7	11.5
50代	3419	30.9	13.3	12.5	7.9	8.9	7.9	6.8	5.9	6.4	5.8	4.9	3.7	2.7	3.6	3.5	3.5	4.3	3.3	2.9	3.6	3.6	0.3	21.8	11.7
60代	3353	33.2	9.7	8.6	5.9	9.1	9.2	6.6	7.0	4.9	5.2	5.1	3.6	2.7	3.9	3.7	4.8	4.9	3.0	2.9	3.9	2.1	0.2	27.2	8.8
70代	3352	29.6	6.9	5.3	2.9	6.8	11.5	4.7	9.4	3.6	2.3	4.6	3.6	1.7	3.1	2.7	4.3	4.1	1.5	2.1	3.4	1.7	0.1	35.7	8.3
男性10代	251	17.1	13.9	4.8	13.5	10.8	2.0	8.0	6.0	7.2	4.8	11.6	4.8	9.2	4.8	5.2	9.2	2.4	8.8	4.4	2.4	2.8	0.4	14.7	12.4
男性20代	1297	17.2	14.7	3.5	15.3	10.7	3.5	6.8	4.5	7.2	7.8	7.9	3.2	6.2	2.7	7.8	5.6	2.2	6.5	6.3	1.0	4.1	0.2	14.7	12.7
男性30代	1520	20.9	16.6	4.2	16.2	11.3	3.9	9.2	4.4	9.3	11.1	8.6	3.9	4.5	3.6	7.4	4.5	3.0	4.8	6.5	1.3	3.3	0.4	17.0	12.8
男性40代	1979	24.1	13.3	3.6	12.7	10.6	3.3	7.3	3.5	8.8	8.4	7.4	1.7	2.6	2.6	5.3	3.7	3.4	3.2	4.5	1.3	2.2	0.4	20.5	12.4
男性50代	1724	25.5	13.6	3.8	10.6	12.2	3.1	7.7	4.3	6.7	7.4	7.6	1.6	2.2	2.3	5.1	3.8	3.5	2.8	4.2	2.6	2.7	0.3	24.8	13.2
男性60代	1645	30.4	11.6	2.9	8.3	13.1	5.2	6.7	5.8	5.7	7.6	8.3	1.5	3.0	4.2	5.7	5.9	5.0	3.2	4.0	2.1	1.9	0.3	28.2	8.9
男性70代	1543	27.7	7.7	2.1	4.9	9.1	7.5	4.5	9.2	5.1	3.8	8.2	1.7	1.4	3.7	5.0	5.4	4.8	1.9	3.8	2.3	1.8	0.1	36.0	8.2
女性10代	235	28.5	11.9	19.1	14.5	7.2	11.1	8.1	3.4	5.1	5.5	6.4	16.2	9.4	6.8	2.1	5.1	1.7	4.7	2.6	2.1	7.7	0.4	13.2	9.8
女性20代	1236	28.5	15.2	23.7	15.5	7.4	11.0	12.4	5.5	6.0	8.2	5.8	12.2	10.4	6.5	3.5	2.8	3.2	5.2	4.0	4.4	5.1	0.3	11.4	9.3
女性30代	1455	36.4	16.2	26.3	13.1	7.6	12.4	9.0	5.9	7.1	8.9	4.5	11.1	7.4	6.0	2.8	3.3	4.5	5.5	3.2	5.2	5.9	0.3	12.8	10.2
女性40代	1903	34.7	13.2	22.4	9.5	6.7	12.3	7.4	6.9	7.1	6.5	2.7	7.2	5.6	5.4	2.0	2.7	4.6	5.7	2.4	4.8	4.9	0.2	18.8	10.6
女性50代	1695	36.5	13.0	21.4	5.3	5.6	12.8	5.9	7.6	6.1	4.2	2.2	5.8	3.3	5.0	1.9	3.1	5.1	3.8	1.5	4.7	4.5	0.4	18.8	10.1
女性60代	1708	35.9	7.9	14.0	3.7	5.2	13.1	6.5	8.1	4.1	2.9	2.0	5.6	2.5	3.6	1.9	3.8	4.7	2.8	1.8	5.6	2.4	0.1	26.3	8.7
女性70代	1809	31.3	6.2	8.1	1.2	4.9	15.0	4.8	9.5	2.3	1.0	1.5	5.1	1.9	2.6	0.8	3.4	3.6	1.2	0.7	4.3	1.6	0.1	35.4	8.3
東京23区・政令指定都市	4926	27.8	13.0	12.1	10.3	8.4	9.2	8.9	6.4	6.9	6.6	5.2	6.3	4.2	3.7	4.5	3.9	4.7	4.2	3.7	3.7	4.0	0.3	22.4	9.7
東京都区部	1738	28.3	13.9	13.3	10.9	8.9	10.4	10.0	7.4	7.4	6.6	5.1	7.1	4.0	4.3	4.9	4.0	5.2	4.7	3.6	4.2	5.2	0.3	19.2	10.5
政令指定都市	3188	27.5	12.5	11.5	9.9	8.1	8.5	8.3	5.9	6.7	6.7	5.3	5.8	4.4	3.3	4.2	3.8	4.4	3.9	3.7	3.4	3.3	0.3	24.2	9.2
大都市	7267	29.0	12.5	10.1	9.4	8.6	8.3	7.4	6.6	6.3	6.1	5.6	4.6	4.0	4.1	4.3	4.4	4.1	4.2	3.8	3.1	3.3	0.3	22.5	10.0
小都市	5844	30.7	12.0	11.6	9.2	8.8	8.7	6.0	5.9	5.8	6.6	5.6	4.7	4.7	4.0	3.4	3.9	3.7	3.5	3.1	3.2	2.9	0.2	22.1	10.5
町村	1963	29.0	10.4	11.7	8.4	9.0	7.8	6.0	5.6	5.8	5.7	5.6	4.3	3.3	4.3	3.3	3.4	2.5	2.9	2.5	3.1	2.8	0.1	22.1	14.2
運動頻度　週に3日以上	6088	24.5	13.1	11.3	8.9	10.0	9.4	8.5	7.3	7.2	6.2	5.6	5.7	4.0	4.7	3.6	4.6	5.0	3.8	2.9	3.8	4.0	0.2	22.8	8.0
運動頻度　週に1日～2日	5208	28.7	14.7	13.4	11.9	10.5	9.9	8.9	7.4	7.9	8.0	6.7	6.2	5.1	4.5	5.0	4.2	4.6	4.6	4.4	4.1	3.9	0.3	17.5	7.0
運動頻度　週に1日未満	4716	34.6	13.6	12.7	11.7	9.5	8.5	7.4	5.9	6.9	8.1	6.8	5.2	5.3	4.3	5.4	4.7	4.4	4.6	4.9	3.0	3.6	0.3	16.6	10.5
運動しなかった・わからない	3988	30.6	6.4	6.3	4.5	3.3	5.7	2.8	3.6	1.8	2.3	2.3	2.2	1.9	2.0	1.5	2.1	1.0	2.1	1.5	1.6	1.3	0.3	34.6	18.8

エ　職場の取組があった場合の運動・スポーツ実施意向

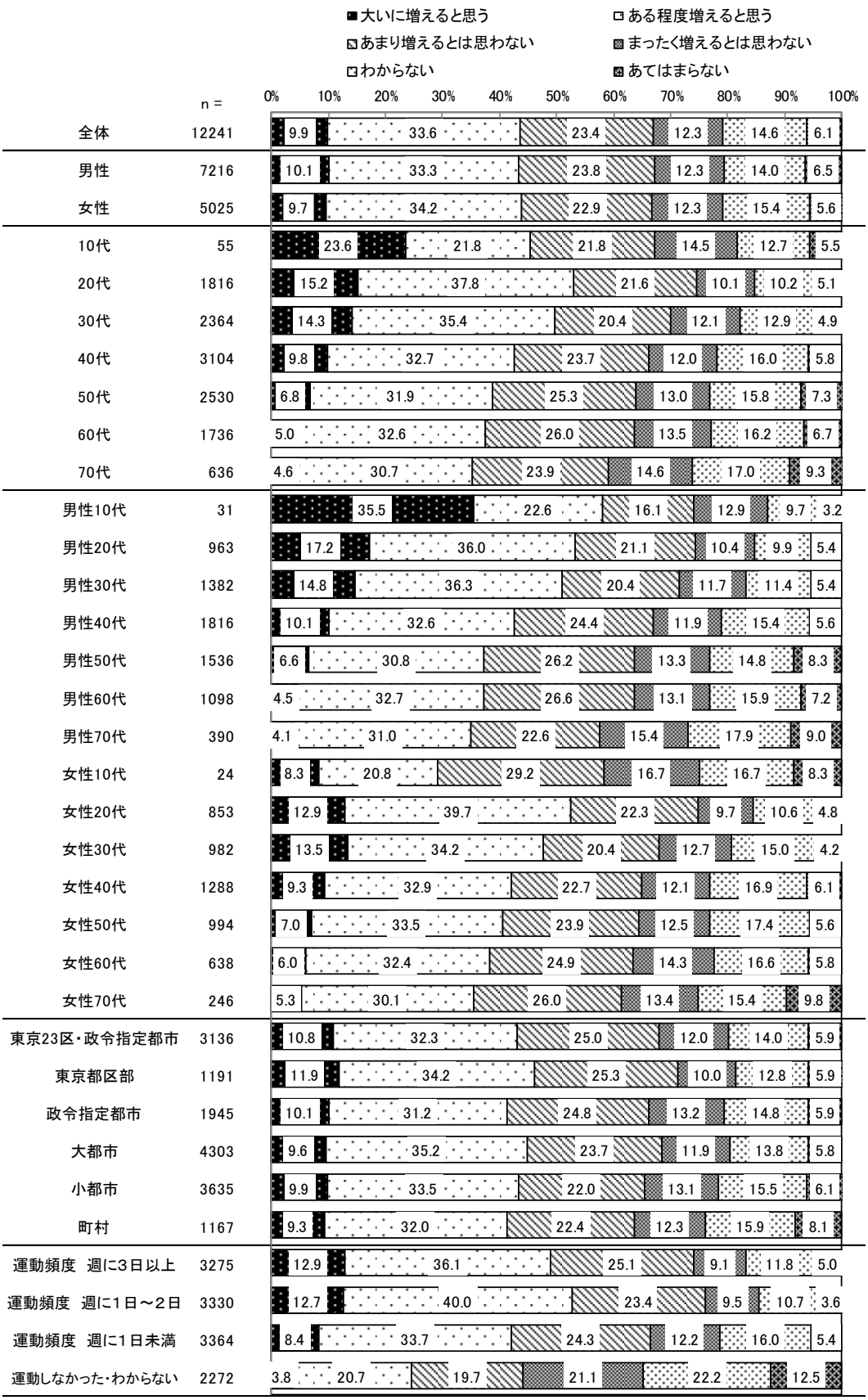
職場を拠点として運動・スポーツを習慣化する取組があれば、今より運動・スポーツを実施する頻度は増えるかを聞いたところ、「増えると思う」とする割合は 43.5%（「大いに増えると思う」9.9%＋「ある程度増えると思う」33.6%)、「増えるとは思わない」とする割合は 35.7%（「あまり増えるとは思わない」23.4%＋「まったく増えるとは思わない」12.3%）となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。
年代別に見ると、職場の取組があれば「増えると思う」とする割合は 20 代で 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（Q32）

［基数：雇用者］



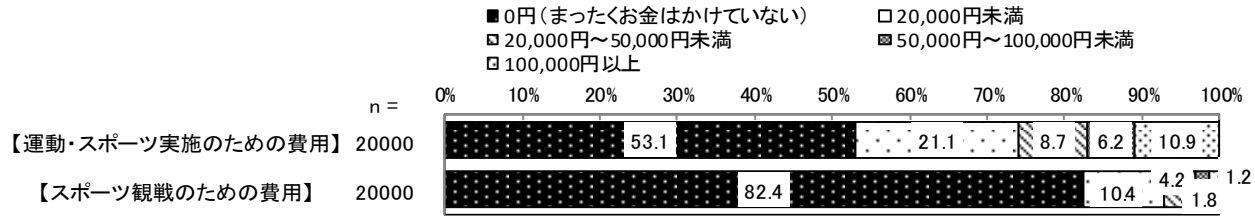
(4) 運動・スポーツにかける費用（1 年間あたり）

1 年間あたりの運動・スポーツにかけ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・スポーツにかける費用は平均で 38,303 円、1 年間あたりのスポーツ観戦にかける費用は平均で 6,390 円である。

図 2-4　運動・スポーツにかける費用（1 年間あたり）（Q35）

［基数：回答者全員］



3　スポーツ観戦について

(1)「東京オリンピック・パラリンピック」の観戦について

ア「東京オリンピック・パラリンピック」の観戦の有無

「東京オリンピック・パラリンピック」を観戦したかを聞いたところ（テレビやインターネットでの観戦を含む)、「観戦した」(65.7%）が「観戦していない」(34.3%）を上回った。

性別に見ると、大きな差異はみられない。

年代別に見ると、高年代になるにつれて「観戦した」の割合が高い傾向にあり、60 代と 70 代は 7 割を超えている。

運動頻度別に見ると、運動頻度が高いほど「観戦した」の割合が高くなっている。

（図 3-1-ア）

図 3-1-ア　「東京オリンピック・パラリンピック」観戦の有無（Q36）

［基数：回答者全員］

イ「東京オリンピック・パラリンピック」観戦種目に対するその後の関わり

「東京オリンピック・パラリンピック」で観戦したスポーツについてその後どのような関わりを持ったかを聞いたところ、「観戦した際のチームや選手について調べてみた」(16.0%)、「そのスポーツのルールを調べてみた」(12.3%) と続く一方、「特に何もしていない」(69.7%) が最も高くなっている。

性別に見ると、「そのスポーツを自分自身が実施した」は男性の割合が高く、「特に何もしていない」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「そのスポーツのルールを調べてみた」は 10 代の割合が高く、年代が高くなるにつれて低くなる傾向がある。

運動頻度別に見ると、「観戦した際のチームや選手について調べてみた」は週に 1 日～2 日実施者で割合が高くなっている。

(図 3-1-イ、表 3-1)

図 3-1-イ　「東京オリンピック・パラリンピック」観戦種目に対するその後の関わり（Q37）

＜複数選択可＞

［基数：「東京オリンピック・パラリンピック」観戦者］

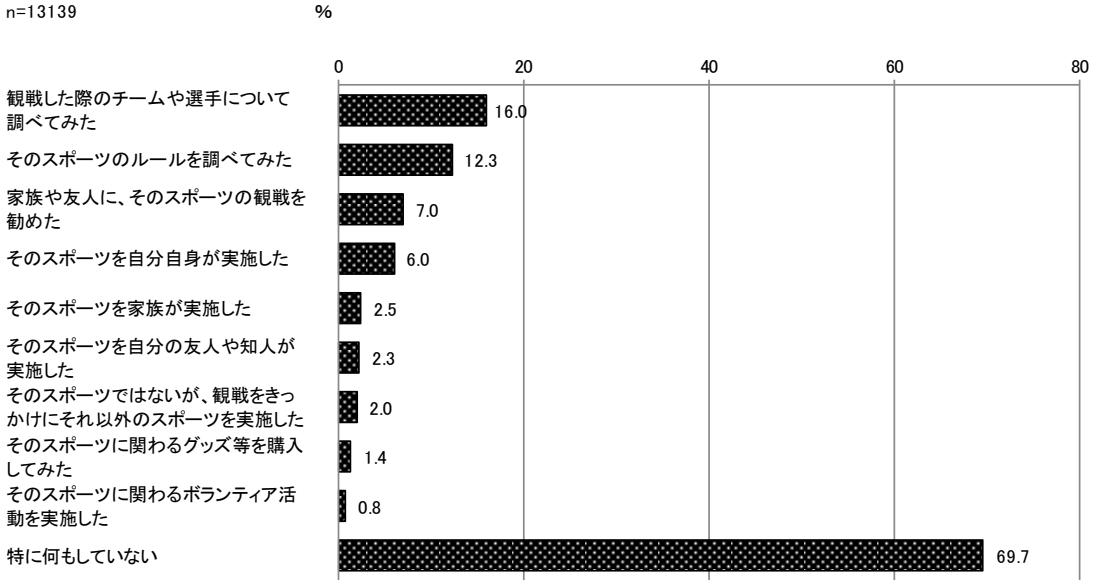


表 3-1　「東京オリンピック・パラリンピック」観戦種目に対するその後の関わり（Q37）

＜複数選択可＞

［基数：「東京オリンピック・パラリンピック」観戦者］

%

	n =	観戦した際のチームや選手について調べてみた	そのスポーツのルールを調べてみた	家族や友人に、そのスポーツの観戦を勧めた	そのスポーツを自分自身が実施した	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	そのスポーツではないが、観戦をきっかけにそれ以外のスポーツを実施した	そのスポーツに関わるグッズ等を購入してみた	そのスポーツに関わるボランティア活動を実施した	特に何もしていない
全体	13139	16.0	12.3	7.0	6.0	2.5	2.3	2.0	1.4	0.8	69.7
男性	6683	16.2	14.0	6.5	8.6	2.6	3.1	2.8	1.6	1.1	66.9
女性	6456	15.8	10.6	7.6	3.3	2.3	1.5	1.1	1.2	0.5	72.7
10代	288	22.9	21.5	11.5	16.7	3.5	5.2	6.6	1.4	3.1	47.9
20代	1549	21.4	19.0	10.3	15.0	4.3	6.5	5.0	2.0	2.5	49.8
30代	1808	23.3	19.7	9.5	8.0	4.4	3.2	2.9	1.9	1.0	57.5
40代	2432	18.0	13.9	7.5	5.7	3.5	2.0	1.9	1.5	0.5	67.8
50代	2220	15.2	9.3	5.8	4.1	1.7	1.4	0.9	1.2	0.4	74.6
60代	2423	12.2	7.4	5.0	2.4	1.0	0.8	0.9	1.3	0.6	79.9
70代	2419	8.8	7.5	5.3	3.1	1.0	1.3	0.8	0.8	0.2	81.6
男性10代	167	21.6	23.4	9.6	21.0	3.6	5.4	7.8	2.4	3.6	46.1
男性20代	819	20.4	21.1	9.4	19.4	5.5	7.8	7.1	2.7	3.5	45.1
男性30代	967	22.2	20.9	9.3	11.5	4.3	4.2	4.6	1.9	1.4	54.2
男性40代	1275	19.5	16.2	7.1	8.2	3.3	2.6	2.0	1.8	0.8	64.5
男性50代	1106	14.7	10.0	5.0	6.5	1.5	2.2	1.4	1.2	0.5	73.3
男性60代	1206	13.3	8.8	5.2	3.7	1.0	0.8	1.4	1.5	0.7	77.5
男性70代	1143	8.4	8.3	3.8	4.5	1.1	2.1	1.0	0.9	0.3	81.4
女性10代	121	24.8	19.0	14.0	10.7	3.3	5.0	5.0	－	2.5	50.4
女性20代	730	22.5	16.7	11.4	10.1	2.9	4.9	2.6	1.2	1.2	55.1
女性30代	841	24.6	18.3	9.8	4.0	4.4	1.9	1.1	2.0	0.5	61.2
女性40代	1157	16.4	11.2	7.9	3.0	3.7	1.3	1.6	1.2	0.2	71.5
女性50代	1114	15.6	8.6	6.6	1.8	1.9	0.7	0.5	1.3	0.3	75.9
女性60代	1217	11.1	6.1	4.8	1.1	1.0	0.7	0.4	1.2	0.5	82.3
女性70代	1276	9.2	6.8	6.5	1.8	0.9	0.6	0.6	0.7	0.2	81.7
東京23区・政令指定都市	3369	18.1	14.2	8.0	6.2	2.2	2.3	2.3	1.9	0.7	67.9
東京都区部	1177	21.8	17.9	9.8	7.1	3.2	3.3	3.1	2.8	1.1	61.8
政令指定都市	2192	16.1	12.3	7.0	5.7	1.6	1.8	1.8	1.4	0.5	71.2
大都市	4930	16.6	13.4	6.9	6.2	2.5	2.3	1.9	1.3	1.0	69.2
小都市	3684	14.7	10.3	6.7	5.9	2.8	2.3	1.8	1.2	0.7	70.4
町村	1156	11.3	8.7	6.2	4.9	2.4	2.5	1.7	1.0	0.7	75.3
運動頻度　週に3日以上	4370	16.2	13.0	7.8	7.3	3.0	2.9	2.5	1.5	1.2	67.6
運動頻度　週に1日～2日	3727	19.5	15.4	8.6	7.9	3.0	2.7	2.6	1.7	0.8	63.1
運動頻度　週に1日未満	3120	16.5	12.0	6.9	5.5	2.1	2.0	1.6	1.4	0.6	69.8
運動しなかった・わからない	1922	7.8	5.2	2.7	0.1	0.8	0.8	0.1	0.6	0.2	87.6

(2) 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」(84.6%) 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15.4%（「見なかった」84.6%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72.2%（「見なかった」27.8%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6.8%と最も高く、次いで「Jリーグ(J1、J2、J3)」(2.8%)、「高校野球」(2.6%)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)」、「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」(37.9%)、「サッカー日本代表」(34.6%)、「マラソン、駅伝」(33.0%) 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)」、「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3-2、表3-2-1、表3-2-2）

図 3-2　この 1 年間に観戦したスポーツ種目（Q38）

＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

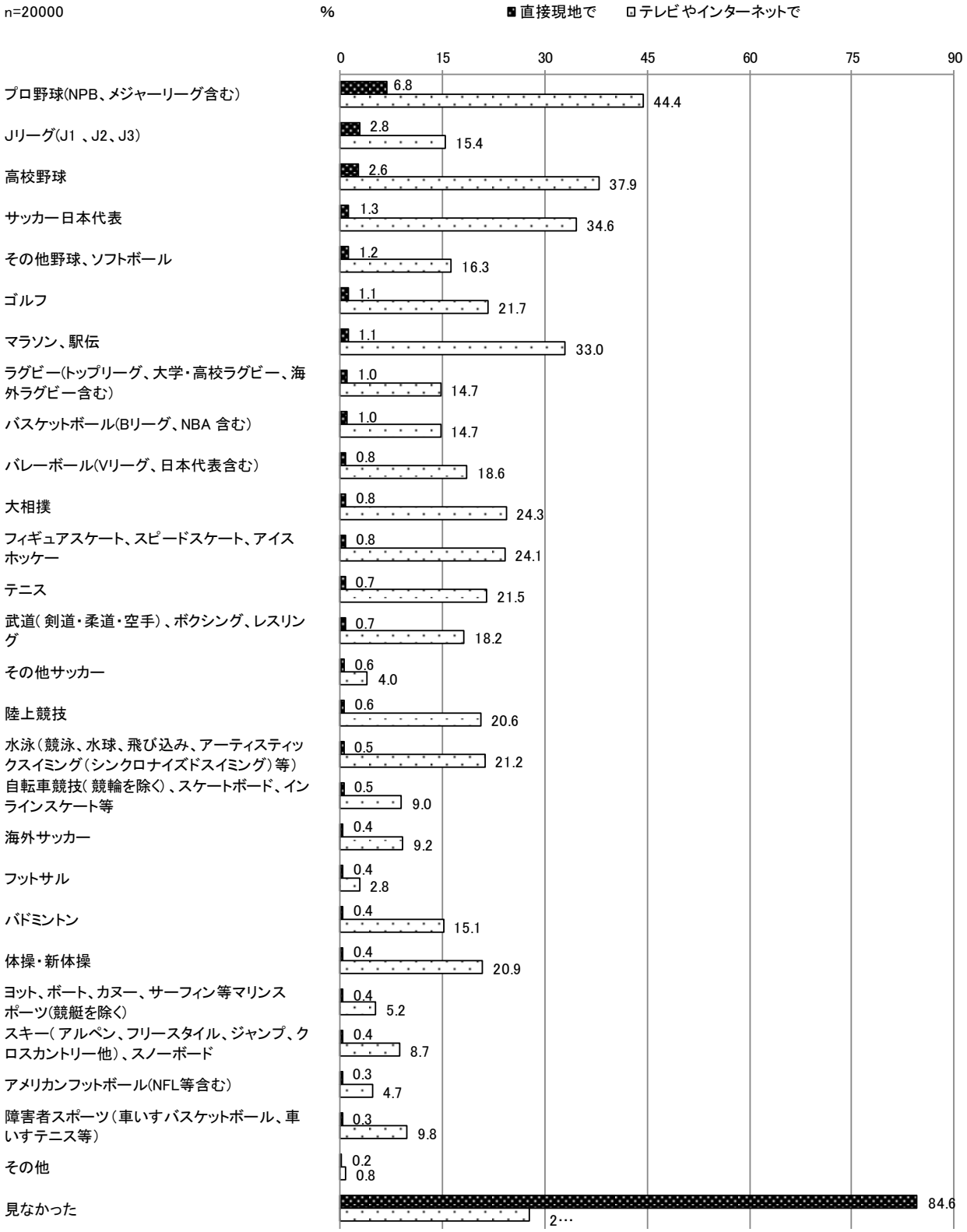


表 3-2-1　この 1 年間に観戦したスポーツ種目【直接現地で】　上位 20 位抜粋（Q38）

＜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	サッカー日本代表	その他野球、ソフトボール	ゴルフ	マラソン、駅伝	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）	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）	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	武道（剣道・柔道・空手）、ボクシング、レスリング	その他サッカー	陸上競技	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）	自転車競技（競輪を除く）、スケートボード、インラインスケート等	海外サッカー	フットサル	バドミントン	体操・新体操	ヨット、ボート、カヌー、サーフィン等マリンスポーツ（競艇を除く）	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	6.8	2.8	2.6	1.3	1.2	1.1	1.1	1.0	1.0	0.8	0.8	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	84.6
男性	9959	9.1	4.0	3.6	1.8	1.8	1.6	1.5	1.4	1.3	0.9	1.0	0.5	0.7	0.8	0.8	0.8	0.5	0.6	0.6	0.4	0.4	0.3	0.4	0.5	0.2	80.5
女性	10041	4.5	1.6	1.5	0.7	0.7	0.5	0.8	0.7	0.8	0.7	0.7	1.0	0.6	0.6	0.4	0.5	0.5	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.3	0.3	0.1	88.7
10代	486	10.7	4.5	6.2	1.9	2.9	0.8	1.2	1.2	2.3	2.5	1.4	1.4	1.0	2.5	1.2	1.6	1.4	0.8	0.2	0.6	0.6	0.8	1.2	1.2	－	77.2
20代	2533	11.9	4.9	4.1	2.9	2.5	1.0	0.7	1.4	1.7	2.1	0.6	1.1	0.9	0.9	1.1	0.9	0.9	0.7	1.5	0.9	0.8	0.7	0.6	0.9	0.1	76.9
30代	2975	7.0	3.2	2.1	1.4	1.2	0.7	0.7	0.7	1.4	0.8	0.5	0.7	0.3	0.4	0.5	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5	0.2	0.2	0.3	0.4	0.3	84.2
40代	3882	6.1	3.0	2.1	1.1	1.1	0.7	1.1	1.0	1.1	0.6	0.5	0.6	0.5	0.7	0.6	0.7	0.4	0.6	0.1	0.2	0.3	0.2	0.3	0.4	0.2	85.4
50代	3419	6.5	2.4	2.8	1.1	1.1	0.9	1.4	1.4	0.8	0.6	0.8	0.9	0.6	0.8	0.4	0.6	0.4	0.6	0.4	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3	0.2	85.4
60代	3353	5.5	2.3	2.0	0.7	0.8	1.4	1.4	1.0	0.6	0.5	1.2	0.7	0.7	0.5	0.4	0.4	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.1	86.4
70代	3352	4.6	1.5	2.1	0.6	0.7	1.8	1.4	0.9	0.6	0.2	1.1	0.7	0.9	0.7	0.4	0.7	0.6	0.3	0.1	0.2	0.5	0.6	0.4	0.3	0.1	88.3
男性10代	251	13.5	7.6	9.2	3.2	5.2	1.6	2.4	2.0	2.4	2.8	2.8	2.4	2.0	2.0	2.4	2.4	2.8	1.2	0.4	1.2	1.2	1.6	2.0	1.6	－	70.1
男性20代	1297	16.4	6.6	5.4	4.1	3.2	1.2	0.9	1.9	2.0	2.1	0.7	1.1	1.1	0.9	1.9	1.1	0.8	0.7	2.1	0.9	0.9	0.7	0.8	1.0	－	71.9
男性30代	1520	9.3	4.7	3.4	2.0	1.6	1.1	0.9	0.7	2.1	0.9	0.7	0.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.3	0.4	0.7	0.7	0.3	0.2	0.5	0.5	0.5	79.6
男性40代	1979	8.2	4.3	2.9	1.7	1.5	1.0	1.4	1.3	1.2	0.6	0.6	0.4	0.4	0.7	0.7	0.7	0.4	0.7	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	81.6
男性50代	1724	8.8	3.3	3.8	1.5	1.7	1.5	1.9	1.8	0.9	0.8	1.0	0.5	0.8	0.9	0.6	0.8	0.3	0.8	0.6	0.3	0.5	0.3	0.5	0.5	0.3	82.0
男性60代	1645	7.2	3.3	2.6	1.0	1.3	2.6	2.0	1.2	0.7	0.7	1.5	0.2	0.5	0.7	0.5	0.5	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.5	0.1	82.9
男性70代	1543	5.9	1.8	3.1	0.6	1.1	2.6	1.4	1.5	0.7	0.1	1.1	0.3	0.7	1.0	0.5	0.9	0.4	0.3	0.1	0.3	0.5	0.3	0.3	0.3	0.1	84.6
女性10代	235	7.7	1.3	3.0	0.4	0.4	－	－	0.4	2.1	2.1	－	0.4	－	3.0	－	0.9	－	0.4	－	－	－	－	0.4	0.9	－	84.7
女性20代	1236	7.1	3.0	2.8	1.7	1.8	0.7	0.5	0.9	1.4	2.2	0.6	1.1	0.7	1.0	0.4	0.6	0.9	0.7	1.0	0.9	0.7	0.6	0.5	0.7	0.2	82.1
女性30代	1455	4.7	1.6	0.7	0.9	0.8	0.3	0.4	0.6	0.8	0.7	0.3	0.9	0.3	0.3	0.3	0.1	0.3	0.2	0.3	0.3	0.1	0.3	0.1	0.3	0.1	89.0
女性40代	1903	3.9	1.6	1.3	0.5	0.7	0.4	0.7	0.6	0.9	0.6	0.5	0.8	0.6	0.8	0.6	0.8	0.4	0.5	0.1	0.2	0.3	0.3	0.3	0.5	0.1	89.3
女性50代	1695	4.2	1.5	1.7	0.6	0.5	0.2	1.0	0.9	0.6	0.4	0.5	1.2	0.4	0.7	0.2	0.4	0.4	0.3	0.2	0.2	0.4	0.4	0.3	0.1	0.2	88.9
女性60代	1708	4.0	1.3	1.5	0.5	0.3	0.2	0.8	0.8	0.5	0.3	1.0	1.2	0.9	0.4	0.2	0.2	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.2	0.2	0.1	89.8
女性70代	1809	3.5	1.2	1.2	0.6	0.3	1.1	1.4	0.4	0.4	0.4	1.1	1.1	1.0	0.4	0.3	0.5	0.7	0.3	0.2	0.2	0.5	0.9	0.4	0.2	0.1	91.5
東京23区・政令指定都市	4926	8.9	3.2	2.1	1.4	1.2	1.1	1.2	1.1	1.0	0.7	0.8	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.4	0.2	83.0
東京都区部	1738	8.6	2.4	2.3	1.8	1.6	1.4	1.5	1.5	1.0	1.0	1.1	0.9	0.9	0.9	0.4	0.6	0.7	0.4	0.7	0.3	0.5	0.3	0.3	0.4	0.2	83.1
政令指定都市	3188	9.1	3.6	2.0	1.2	0.9	1.0	1.1	0.8	1.0	0.6	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.3	0.4	0.2	0.3	0.2	0.4	0.3	0.3	0.2	83.0
大都市	7267	7.2	3.2	2.9	1.3	1.4	1.3	1.4	1.2	1.0	0.8	0.9	0.8	0.6	0.7	0.6	0.6	0.5	0.6	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.6	0.2	83.5
小都市	5844	5.2	2.4	2.5	1.1	1.1	0.9	0.7	0.9	1.0	0.6	0.7	0.8	0.7	0.7	0.5	0.6	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.1	86.6
町村	1963	4.6	1.9	2.4	1.2	1.3	0.6	1.2	0.8	1.3	1.3	0.9	1.0	0.8	0.9	0.9	0.7	0.7	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4	0.1	86.8
運動頻度　週に3日以上	6088	8.2	3.1	3.4	1.4	1.6	1.3	1.7	1.4	1.3	0.8	1.2	0.9	0.8	1.0	0.8	0.9	0.7	0.7	0.5	0.4	0.6	0.7	0.5	0.6	0.3	82.0
運動頻度　週に1日～2日	5208	7.9	3.8	3.2	1.6	1.6	1.7	1.5	1.3	1.2	1.1	0.8	1.1	1.1	0.8	0.6	0.6	0.6	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.6	0.1	81.1
運動頻度　週に1日未満	4716	7.1	2.8	2.4	1.3	1.2	0.9	0.7	1.0	1.1	0.8	0.6	0.6	0.4	0.6	0.5	0.6	0.4	0.4	0.4	0.3	0.2	0.2	0.4	0.3	0.1	84.4
運動しなかった・わからない	3988	2.9	1.1	0.7	0.6	0.3	0.1	0.3	0.3	0.4	0.3	0.4	0.4	0.2	0.5	0.4	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	－	93.4

表 3-2-2　この１年間に観戦したスポーツ種目【テレビやインターネットで】　上位 20 位抜粋（Q38）

＜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	サッカー日本代表	マラソン、駅伝	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	ゴルフ	テニス	水泳（競泳、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング等）	体操・新体操	陸上競技	バレーボール（Ｖリーグ、日本代表含む）	武道（剣道・柔道・空手）、ボクシング、レスリング	その他野球、ソフトボール	Ｊリーグ（Ｊ１、Ｊ２、Ｊ３）	バドミントン	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）	バスケットボール（Ｂリーグ、ＮＢＡ含む）	障害者スポーツ（車いすバスケットボール、車いすテニス等）	海外サッカー	その他	見なかった
全体	20000	44.4	37.9	34.6	33.0	24.3	24.1	21.7	21.5	21.2	20.9	20.6	18.6	18.2	16.3	15.4	15.1	14.7	14.7	9.8	9.2	0.8	27.8
男性	9959	55.7	44.4	44.0	35.0	30.0	18.8	28.9	22.7	19.6	17.9	22.4	17.4	21.4	22.1	21.8	16.0	19.2	16.4	10.4	13.9	0.9	22.8
女性	10041	33.2	31.5	25.4	31.1	18.6	29.3	14.6	20.3	22.9	23.9	18.9	19.9	15.1	10.4	9.0	14.2	10.1	12.9	9.2	4.5	0.7	32.8
10代	486	35.2	35.0	27.2	17.3	9.7	13.4	9.7	13.6	17.3	10.7	12.8	21.0	11.7	12.8	13.8	11.1	8.6	18.1	7.4	10.1	0.4	35.4
20代	2533	37.0	31.4	28.8	16.9	8.8	10.7	9.2	13.1	15.2	11.5	12.9	18.2	11.4	12.8	13.9	10.9	8.8	14.6	5.6	11.1	0.9	32.6
30代	2975	37.0	32.4	33.0	19.7	13.2	12.6	12.4	14.5	15.1	13.6	14.0	14.7	14.4	12.3	14.2	10.2	10.6	14.9	6.6	10.1	0.9	34.4
40代	3882	40.4	34.5	34.1	25.3	17.6	17.6	16.2	16.3	18.0	16.2	16.9	15.9	16.9	14.9	14.4	12.0	12.9	13.4	7.4	9.7	0.7	33.5
50代	3419	45.4	38.5	34.6	34.4	23.0	25.5	22.6	22.1	19.4	20.8	19.9	17.9	18.6	17.5	14.1	14.7	15.8	13.6	9.3	8.3	1.1	27.9
60代	3353	51.3	42.4	39.7	46.6	34.6	34.8	31.0	29.1	27.6	29.9	27.5	21.7	23.5	19.5	18.5	20.7	19.3	15.7	13.0	8.3	0.6	20.3
70代	3352	54.5	47.2	37.2	53.3	46.6	41.1	37.6	33.3	31.1	32.6	31.7	23.1	23.7	19.9	17.1	21.6	19.8	15.5	16.2	7.9	0.7	18.2
男性10代	251	44.2	40.6	35.5	19.5	12.4	10.8	12.7	14.7	16.7	8.4	12.4	18.3	12.7	17.9	19.1	12.0	10.0	19.5	10.0	15.5	0.4	30.3
男性20代	1297	46.0	35.6	35.9	17.0	12.0	7.5	12.2	14.7	13.2	9.9	12.6	15.0	12.0	16.3	18.7	10.3	10.9	15.8	5.9	16.3	0.7	28.2
男性30代	1520	49.3	39.3	41.8	21.9	17.8	10.4	17.6	16.9	13.9	11.6	16.3	13.1	15.9	17.8	20.5	11.8	14.4	17.5	8.1	16.3	1.1	27.8
男性40代	1979	51.3	40.2	44.0	27.9	22.7	13.9	22.0	17.1	16.1	14.4	18.8	14.8	19.2	20.0	21.2	12.3	16.2	15.9	8.2	14.2	0.9	27.4
男性50代	1724	56.8	43.8	42.9	34.8	28.0	18.6	30.7	22.6	18.4	17.0	20.9	16.4	21.7	24.0	19.9	15.1	20.8	14.1	9.5	12.8	1.3	24.5
男性60代	1645	63.3	50.3	51.8	49.5	43.3	27.6	40.8	30.0	25.8	25.8	29.9	21.5	28.6	27.1	27.7	22.6	26.4	17.5	13.4	12.5	0.8	15.1
男性70代	1543	68.2	57.2	47.2	59.1	57.4	35.0	50.8	36.1	29.9	29.5	36.3	23.4	31.2	27.3	23.1	24.4	27.0	17.4	16.7	11.2	0.8	12.2
女性10代	235	25.5	28.9	18.3	14.9	6.8	16.2	6.4	12.3	17.9	13.2	13.2	23.8	10.6	7.2	8.1	10.2	7.2	16.6	4.7	4.3	0.4	40.9
女性20代	1236	27.5	27.0	21.4	16.8	5.5	14.2	6.0	11.3	17.3	13.1	13.3	21.4	10.9	9.0	8.8	11.6	6.6	13.3	5.3	5.5	1.1	37.2
女性30代	1455	24.3	25.2	23.8	17.5	8.4	15.0	7.1	11.9	16.4	15.7	11.6	16.3	12.7	6.6	7.6	8.5	6.5	12.1	5.1	3.6	0.7	41.3
女性40代	1903	29.1	28.6	23.9	22.6	12.3	21.5	10.0	15.6	20.0	18.1	14.9	17.0	14.5	9.7	7.4	11.6	9.5	10.9	6.6	4.9	0.5	39.8
女性50代	1695	33.8	33.0	26.1	33.9	17.8	32.4	14.3	21.5	20.4	24.7	19.0	19.5	15.4	11.0	8.3	14.2	10.7	13.1	9.1	3.8	0.8	31.3
女性60代	1708	39.7	34.7	28.1	43.8	26.1	41.7	21.5	28.2	29.3	34.0	25.1	22.0	18.6	12.1	9.6	18.9	12.4	14.0	12.5	4.3	0.5	25.3
女性70代	1809	42.9	38.6	28.6	48.4	37.5	46.3	26.4	30.8	32.1	35.2	27.8	22.8	17.4	13.7	12.0	19.2	13.6	14.0	15.7	5.1	0.7	23.3
東京23区・政令指定都市	4926	46.5	36.9	37.1	35.6	23.8	24.7	21.8	23.1	22.5	21.8	21.3	17.8	18.4	15.9	17.0	14.8	15.7	14.8	10.2	10.6	0.9	26.3
東京都区部	1738	42.2	33.7	37.1	35.3	22.7	24.1	21.0	23.5	22.4	21.5	21.1	17.9	19.3	15.0	15.7	14.4	16.1	15.4	10.6	12.2	1.0	28.1
政令指定都市	3188	48.9	38.6	37.1	35.8	24.4	25.0	22.2	22.9	22.6	22.0	21.4	17.8	17.9	16.4	17.8	15.1	15.5	14.5	9.9	9.7	0.9	25.3
大都市	7267	47.8	40.4	37.2	35.1	26.8	25.7	24.1	23.5	22.4	21.9	22.2	19.6	18.9	17.9	16.5	15.7	16.4	14.8	10.0	9.9	0.8	24.9
小都市	5844	40.3	37.0	31.1	29.4	21.5	22.4	19.4	18.7	19.7	19.7	18.3	18.1	17.7	14.5	13.4	14.8	12.0	14.3	9.0	7.4	0.9	30.7
町村	1963	38.4	34.4	29.6	29.7	24.1	21.4	19.8	18.7	18.3	18.7	20.2	18.8	17.0	16.2	12.8	14.2	13.6	14.8	10.2	8.4	0.4	34.2
運動頻度　週に3日以上	6088	50.7	43.4	38.5	41.4	31.0	29.9	26.1	26.3	26.5	26.0	25.8	20.9	21.9	19.2	17.8	18.5	18.2	17.3	12.5	10.3	1.0	19.7
運動頻度　週に1日～2日	5208	49.8	43.4	39.6	36.8	26.5	26.6	25.2	25.3	23.7	23.3	23.3	21.0	19.9	18.3	18.3	17.5	16.9	16.8	11.1	11.3	0.8	20.9
運動頻度　週に1日未満	4716	43.4	36.6	35.8	29.1	21.1	20.5	20.9	19.6	19.0	18.2	18.3	18.4	17.8	15.8	15.0	13.7	14.1	14.4	8.2	9.4	0.7	28.2
運動しなかった・わからない	3988	28.9	24.1	20.9	20.0	14.7	16.0	11.6	11.7	12.7	13.3	12.1	12.3	11.0	9.7	8.4	8.4	7.0	8.2	5.7	4.3	0.6	48.8

(3) 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 65.6%で最も高く、次いで「暇つぶしのため」(21.1%)、「応援しているチームがあるから」(20.8%) 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」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 3-3、表 3-3)

図 3-3　スポーツ観戦した理由 (Q39)

＜複数選択可＞

[基数：直近 1 年スポーツ観戦経験者]

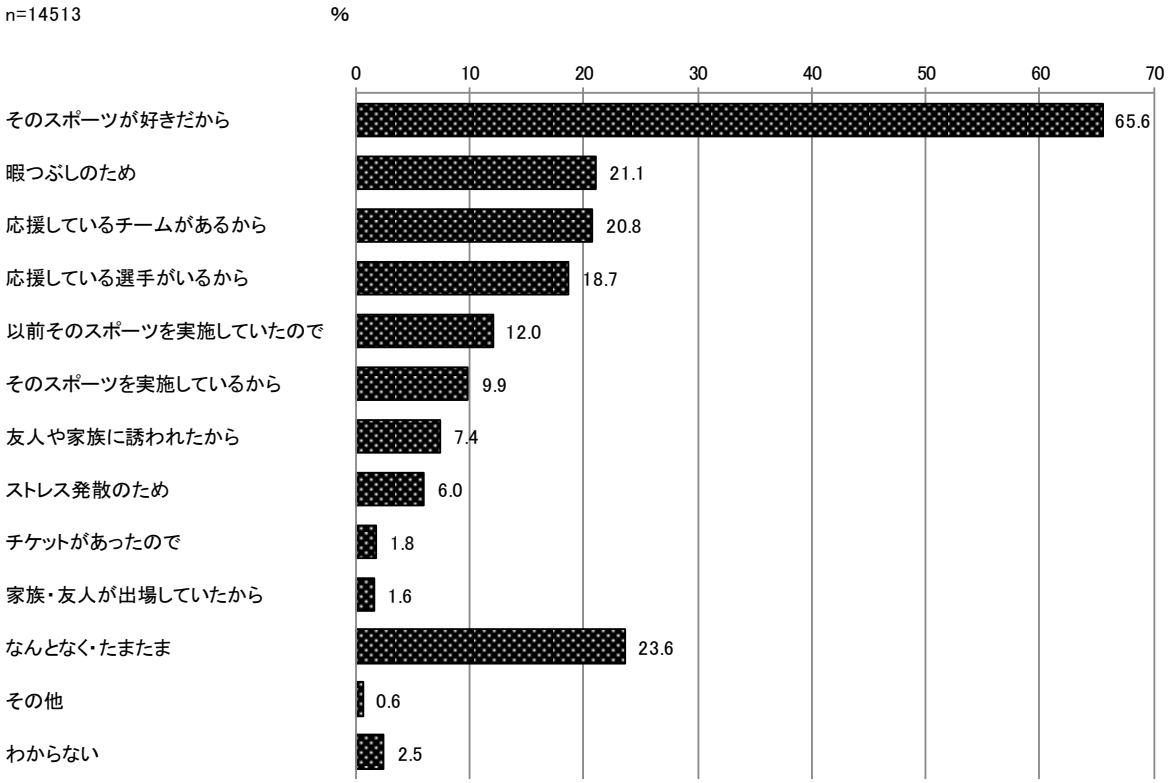


表 3-3　スポーツ観戦した理由（Q39）

＜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	暇つぶしのため	応援しているチームがあるから	応援している選手がいるから	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
全体	14513	65.6	21.1	20.8	18.7	12.0	9.9	7.4	6.0	1.8	1.6	23.6	0.6	2.5
男性	7728	71.5	24.8	24.3	17.7	15.5	13.0	4.6	7.9	2.1	1.5	19.6	0.4	2.4
女性	6785	58.8	16.9	16.8	19.9	8.0	6.3	10.5	3.8	1.4	1.8	28.2	0.8	2.5
10代	317	60.6	26.5	17.0	16.7	13.2	14.5	11.4	10.1	1.9	3.2	19.9	1.3	2.2
20代	1730	60.2	25.2	18.7	18.9	16.0	12.4	11.8	6.7	2.6	2.7	18.0	0.2	2.4
30代	1961	64.0	23.5	19.6	16.2	14.5	12.3	11.4	7.9	1.8	1.9	22.3	0.5	1.9
40代	2597	65.6	21.0	19.8	16.6	10.4	10.4	6.9	5.5	1.6	2.1	24.2	0.6	2.5
50代	2477	67.7	18.6	20.5	18.1	10.7	7.9	6.1	5.0	1.7	1.6	24.7	1.1	2.6
60代	2685	67.0	18.7	20.6	19.9	10.7	7.7	5.3	5.5	1.8	0.9	24.6	0.5	2.5
70代	2746	67.3	20.8	24.6	22.2	11.4	9.4	4.7	5.4	1.5	1.0	25.8	0.5	2.8
男性10代	177	66.1	28.8	22.0	18.1	14.1	16.9	9.0	14.1	3.4	4.5	15.8	1.1	1.1
男性20代	941	65.0	25.8	21.6	19.9	17.0	16.5	8.3	9.0	3.1	3.2	13.9	−	2.7
男性30代	1101	71.8	25.2	23.6	17.1	17.0	16.3	6.6	10.8	2.2	1.5	18.3	0.3	2.0
男性40代	1444	72.5	25.6	22.2	15.4	13.4	13.5	4.4	7.6	2.0	1.5	19.7	0.2	2.5
男性50代	1309	72.5	22.4	23.9	16.7	14.2	10.6	3.5	6.3	1.9	1.3	20.8	0.8	2.7
男性60代	1401	72.9	23.3	24.9	17.6	15.4	10.1	2.9	6.9	1.9	0.7	19.6	0.4	2.6
男性70代	1355	73.1	26.3	28.9	20.3	16.9	12.4	2.8	6.7	1.6	1.1	23.5	0.4	2.4
女性10代	140	53.6	23.6	10.7	15.0	12.1	11.4	14.3	5.0	−	1.4	25.0	1.4	3.6
女性20代	789	54.5	24.5	15.2	17.7	14.8	7.6	16.1	3.9	2.0	2.0	22.9	0.4	2.2
女性30代	860	54.2	21.4	14.5	15.1	11.4	7.2	17.6	4.2	1.3	2.6	27.4	0.7	1.7
女性40代	1153	56.9	15.2	16.7	18.0	6.8	6.6	10.0	2.8	1.0	2.9	29.9	1.0	2.6
女性50代	1168	62.2	14.4	16.8	19.7	6.8	4.9	9.0	3.5	1.5	2.0	29.1	1.4	2.5
女性60代	1284	60.4	13.7	16.0	22.4	5.6	5.1	7.9	4.0	1.6	1.0	30.0	0.7	2.5
女性70代	1391	61.7	15.5	20.4	24.0	6.0	6.4	6.5	4.2	1.4	0.9	28.0	0.6	3.2
東京23区・政令指定都市	3652	68.0	20.8	24.0	19.8	12.7	10.1	7.8	5.8	2.2	1.2	23.6	0.7	1.8
東京都区部	1259	70.5	19.5	19.9	19.6	13.5	11.8	8.7	6.5	1.5	1.3	23.8	0.9	1.5
政令指定都市	2393	66.6	21.5	26.1	19.9	12.2	9.3	7.3	5.4	2.6	1.1	23.4	0.7	2.0
大都市	5485	66.9	22.3	22.1	19.1	12.4	10.1	7.5	6.8	1.8	1.4	22.1	0.6	2.5
小都市	4074	62.8	20.2	17.5	17.9	11.0	9.2	7.1	5.3	1.5	2.2	25.2	0.4	2.7
町村	1302	62.1	19.6	16.5	16.9	11.4	10.2	6.5	4.8	1.4	2.4	24.8	0.8	3.5
運動頻度　週に3日以上	4915	69.2	20.5	22.6	21.2	12.3	11.6	7.1	6.7	1.7	2.0	21.9	0.5	1.9
運動頻度　週に1日～2日	4133	68.5	21.4	22.0	19.2	13.3	12.9	8.6	6.8	2.3	1.9	23.1	0.6	1.8
運動頻度　週に1日未満	3405	63.7	22.9	19.3	16.9	12.3	8.1	7.8	5.6	1.6	1.2	23.9	0.7	2.3
運動しなかった・わからない	2060	54.1	19.0	16.4	15.1	8.2	2.6	4.9	3.2	1.0	1.1	28.0	0.7	5.7

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8.2%（「日常的・定期的に行った」3.8%＋「イベント・大会で不定期に行った」4.4%)、「行っていない」割合は86.6%、「わからない」割合は5.3%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。

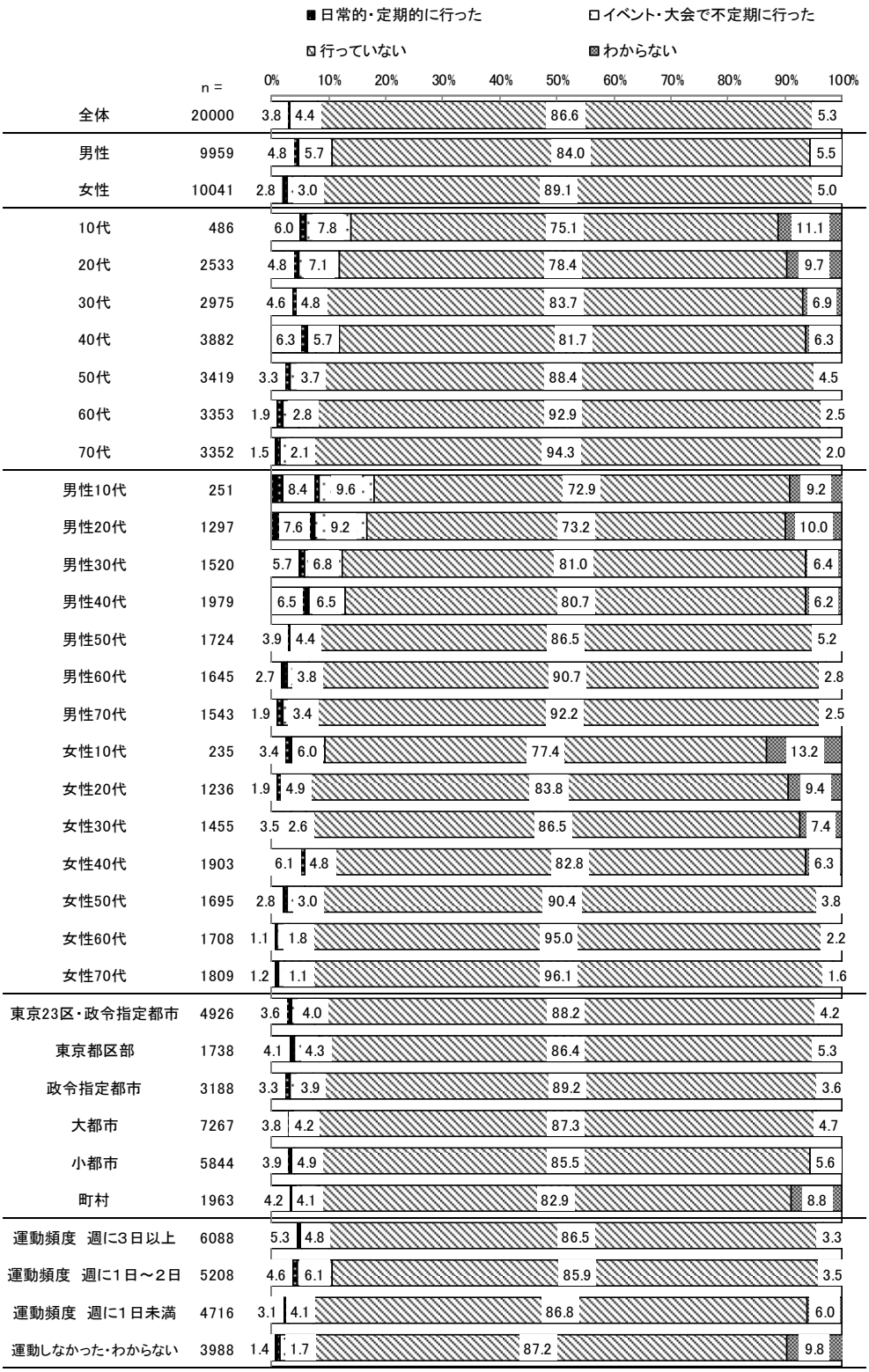
年代別に見ると、「ボランティアを行った」とする割合は10代で最も高くなっている。

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（Q40）

［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、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」を挙げる者の割合が 25.9%で最も高く、次いで「運動・スポーツの指導」(25.4%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(23.6%) 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、「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、「運動・スポーツの指導」は 20 代、「大会・イベントの運営や世話」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、「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り、「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 (Q41)

＜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]

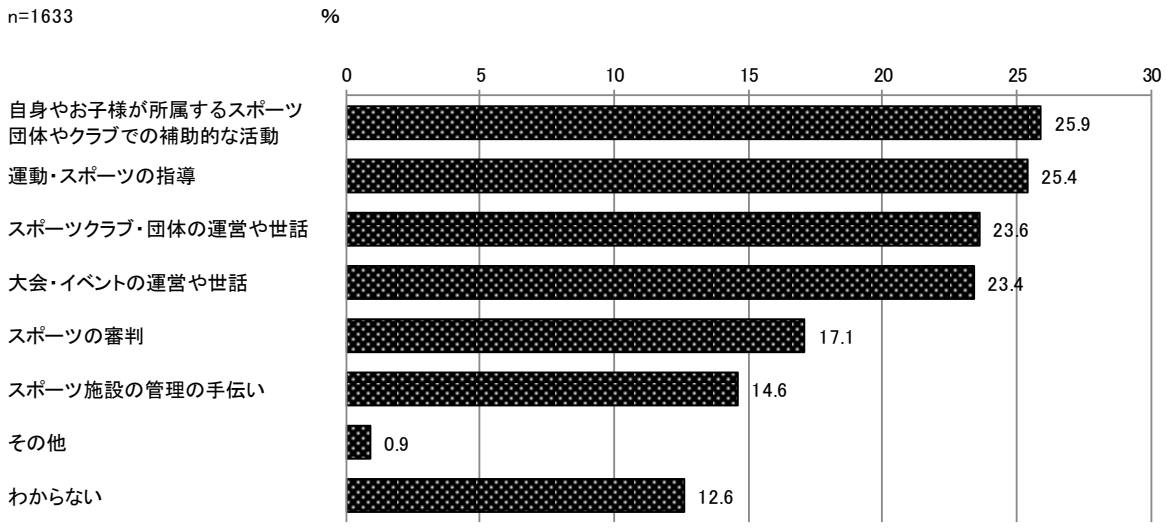


表 4-2　この１年間のスポーツに関するボランティア活動の内容（Q41）

＜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 =	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	運動・スポーツの指導	スポーツクラブ・団体の運営や世話	大会・イベントの運営や世話	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	1633	25.9	25.4	23.6	23.4	17.1	14.6	0.9	12.6
男性	1042	17.7	32.0	25.5	24.0	21.7	16.7	0.6	13.1
女性	591	40.4	13.7	20.1	22.3	9.1	11.0	1.4	11.5
10代	67	6.0	29.9	22.4	32.8	25.4	17.9	1.5	7.5
20代	301	5.3	33.6	26.2	19.9	21.9	23.3	−	13.3
30代	280	23.2	26.8	21.8	15.7	18.2	16.1	0.7	14.3
40代	466	42.3	20.8	23.8	20.4	12.9	12.0	1.1	11.6
50代	241	32.8	19.1	24.1	27.0	14.9	9.1	0.4	13.3
60代	156	22.4	26.9	18.6	34.0	19.9	14.1	2.6	12.2
70代	122	22.1	27.0	26.2	35.2	15.6	9.8	0.8	12.3
男性10代	45	6.7	28.9	22.2	33.3	26.7	22.2	2.2	8.9
男性20代	217	2.8	36.9	28.1	19.4	22.1	24.9	−	12.4
男性30代	191	12.6	34.0	22.0	15.2	24.1	18.8	0.5	16.8
男性40代	258	30.6	32.6	27.1	20.2	20.2	14.0	0.8	10.5
男性50代	143	22.4	27.3	27.3	31.5	21.0	9.8	−	16.1
男性60代	107	18.7	27.1	20.6	33.6	21.5	16.8	1.9	13.1
男性70代	81	24.7	28.4	27.2	38.3	18.5	7.4	−	12.3
女性10代	22	4.5	31.8	22.7	31.8	22.7	9.1	−	4.5
女性20代	84	11.9	25.0	21.4	21.4	21.4	19.0	−	15.5
女性30代	89	46.1	11.2	21.3	16.9	5.6	10.1	1.1	9.0
女性40代	208	56.7	6.3	19.7	20.7	3.8	9.6	1.4	13.0
女性50代	98	48.0	7.1	19.4	20.4	6.1	8.2	1.0	9.2
女性60代	49	30.6	26.5	14.3	34.7	16.3	8.2	4.1	10.2
女性70代	41	17.1	24.4	24.4	29.3	9.8	14.6	2.4	12.2
東京23区・政令指定都市	373	23.6	22.5	22.0	26.5	13.7	16.4	1.1	15.0
東京都区部	145	20.7	24.8	20.0	29.0	15.2	17.9	1.4	11.0
政令指定都市	228	25.4	21.1	23.2	25.0	12.7	15.4	0.9	17.5
大都市	578	22.1	27.2	24.9	22.8	18.7	15.7	0.2	13.1
小都市	519	29.3	24.1	23.3	24.5	18.7	12.5	1.3	10.4
町村	163	33.7	29.4	23.3	14.7	14.7	13.5	1.2	11.7
運動頻度　週に3日以上	619	21.3	31.3	25.4	25.0	21.3	15.3	1.0	11.0
運動頻度　週に1日～2日	553	25.5	27.3	23.9	26.6	17.0	15.9	0.9	10.1
運動頻度　週に1日未満	339	31.3	16.8	20.6	19.2	14.5	12.7	0.6	14.2
運動しなかった・わからない	122	36.1	9.8	21.3	12.3	4.1	10.7	0.8	27.0

(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 20.7%で最も高く、次いで「出会い・交流の場」(14.7%)、「地域での居場所、役割、生きがい」(14.5%) 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 36.3%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 (Q42)
＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

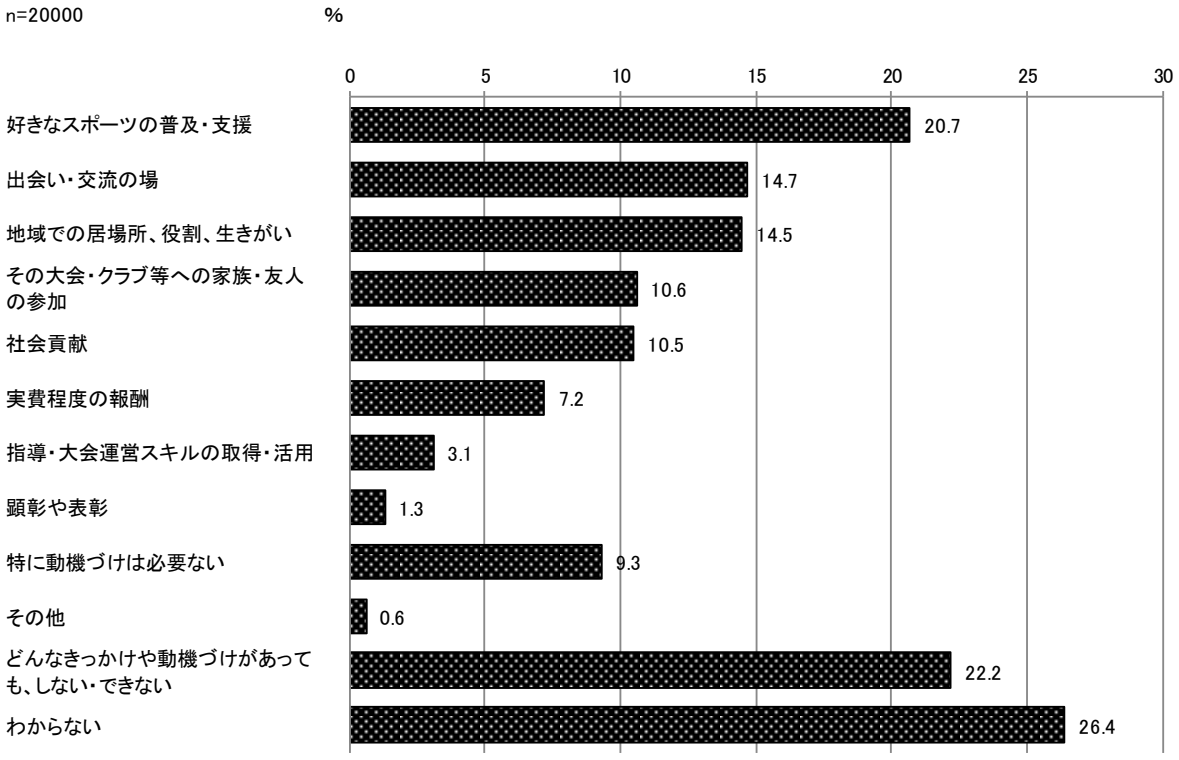


表 4-3　スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ（Q42）

＜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・できない	わからない
全体	20000	20.7	14.7	14.5	10.6	10.5	7.2	3.1	1.3	9.3	0.6	22.2	26.4
男性	9959	24.2	17.0	15.9	9.1	12.3	7.6	3.9	1.8	9.1	0.6	19.7	25.9
女性	10041	17.1	12.5	13.1	12.2	8.7	6.8	2.2	0.7	9.4	0.5	24.7	27.0
10代	486	28.6	21.8	15.2	10.1	12.8	13.6	7.0	4.3	5.1	0.2	15.6	22.4
20代	2533	28.2	22.3	15.2	11.3	9.9	11.9	5.8	3.7	7.3	0.4	14.0	24.0
30代	2975	25.4	18.7	16.6	13.2	8.9	10.0	4.3	1.6	8.1	0.8	17.3	25.2
40代	3882	21.6	14.1	14.6	11.7	9.4	6.9	2.9	1.1	9.6	0.4	19.6	27.3
50代	3419	19.5	12.8	12.9	11.2	10.7	6.9	2.3	0.8	10.2	0.8	21.6	28.8
60代	3353	16.5	11.4	14.9	8.9	12.1	4.7	2.0	0.4	10.6	0.5	25.9	27.3
70代	3352	13.8	10.5	13.0	7.9	11.4	3.3	1.3	0.2	9.7	0.6	33.7	25.7
男性10代	251	35.1	21.1	16.7	8.8	15.5	12.4	9.6	6.0	4.8	－	14.3	19.5
男性20代	1297	31.2	23.1	16.0	8.3	10.8	12.3	7.6	5.2	7.2	0.3	13.0	23.4
男性30代	1520	30.3	21.5	18.1	11.1	10.5	10.8	5.5	2.3	7.7	0.7	14.6	23.5
男性40代	1979	25.2	16.3	16.1	10.3	11.0	6.7	3.8	1.6	9.4	0.5	18.3	26.1
男性50代	1724	23.0	15.4	13.6	9.2	12.5	6.7	2.8	1.3	10.0	0.8	20.6	28.1
男性60代	1645	18.6	14.5	16.8	8.0	14.0	5.2	2.2	0.6	10.6	0.5	23.3	27.1
男性70代	1543	16.8	12.0	14.9	7.3	14.5	4.3	1.4	0.2	9.7	1.0	28.4	27.2
女性10代	235	21.7	22.6	13.6	11.5	9.8	14.9	4.3	2.6	5.5	0.4	17.0	25.5
女性20代	1236	25.1	21.5	14.5	14.3	9.0	11.5	4.0	2.1	7.4	0.4	15.0	24.6
女性30代	1455	20.4	15.7	15.1	15.4	7.3	9.1	3.0	0.8	8.5	0.8	20.1	26.9
女性40代	1903	17.8	11.9	13.1	13.2	7.8	7.1	1.9	0.5	9.7	0.3	20.9	28.5
女性50代	1695	16.0	10.1	12.2	13.3	8.8	7.0	1.8	0.2	10.4	0.8	22.7	29.5
女性60代	1708	14.5	8.5	13.1	9.7	10.4	4.2	1.8	0.3	10.5	0.5	28.5	27.5
女性70代	1809	11.3	9.3	11.3	8.5	8.7	2.5	1.2	0.2	9.8	0.3	38.2	24.3
東京23区・政令指定都市	4926	22.1	15.1	15.6	11.1	11.1	7.9	3.1	1.1	9.6	0.6	21.9	25.0
東京都区部	1738	23.8	17.0	16.4	11.8	12.3	8.3	3.4	1.0	9.9	0.5	20.3	24.4
政令指定都市	3188	21.2	14.1	15.2	10.8	10.4	7.7	2.9	1.1	9.4	0.6	22.8	25.3
大都市	7267	21.7	15.7	15.3	10.6	11.3	7.0	3.1	1.5	8.9	0.6	22.5	25.4
小都市	5844	18.8	13.6	13.0	10.3	9.3	7.1	3.1	1.0	9.7	0.5	22.0	27.8
町村	1963	18.7	13.5	13.1	10.5	9.6	6.0	2.5	1.2	8.4	0.5	22.3	29.8
運動頻度　週に3日以上	6088	24.2	16.5	17.3	11.9	13.7	8.1	4.2	1.8	9.1	0.7	20.5	23.0
運動頻度　週に1日～2日	5208	26.8	19.0	18.4	12.8	13.1	8.8	3.8	1.4	9.9	0.5	16.0	21.7
運動頻度　週に1日未満	4716	20.2	15.2	13.9	11.0	9.4	7.2	2.6	1.2	9.6	0.5	19.4	28.2
運動しなかった・わからない	3988	7.8	5.9	5.9	5.5	3.5	3.5	0.7	0.3	8.2	0.5	36.3	35.9

(4) 今後参加してみたいスポーツイベント

今後、どのようなスポーツイベントに参加してみたいかを聞いたところ、「誰もが楽しめるイベント（ウォーキングイベントやレクリエーション的なスポーツイベント等)」を挙げる者の割合が 24.9%で最も高く、次いで「近隣住民が交流できるイベント（学校・地域の運動会や地域主催のスポーツ体験会等)」(10.9%)、「体力テスト、スポーツテストなど」(10.6%）の順となっている。

性別に見ると、「本格的にスポーツを楽しめるイベント（マラソン大会や競技会等)」は男性の割合が高く、「介護予防など健康つくりをテーマにしたイベント」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「本格的にスポーツを楽しめるイベント（マラソン大会や競技会等)」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、運動頻度が高いほど「体力テスト、スポーツテストなど」の割合が高くなっている。

(図 4-4、表 4-4)

図 4-4　今後参加してみたいスポーツイベント（Q43）
＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

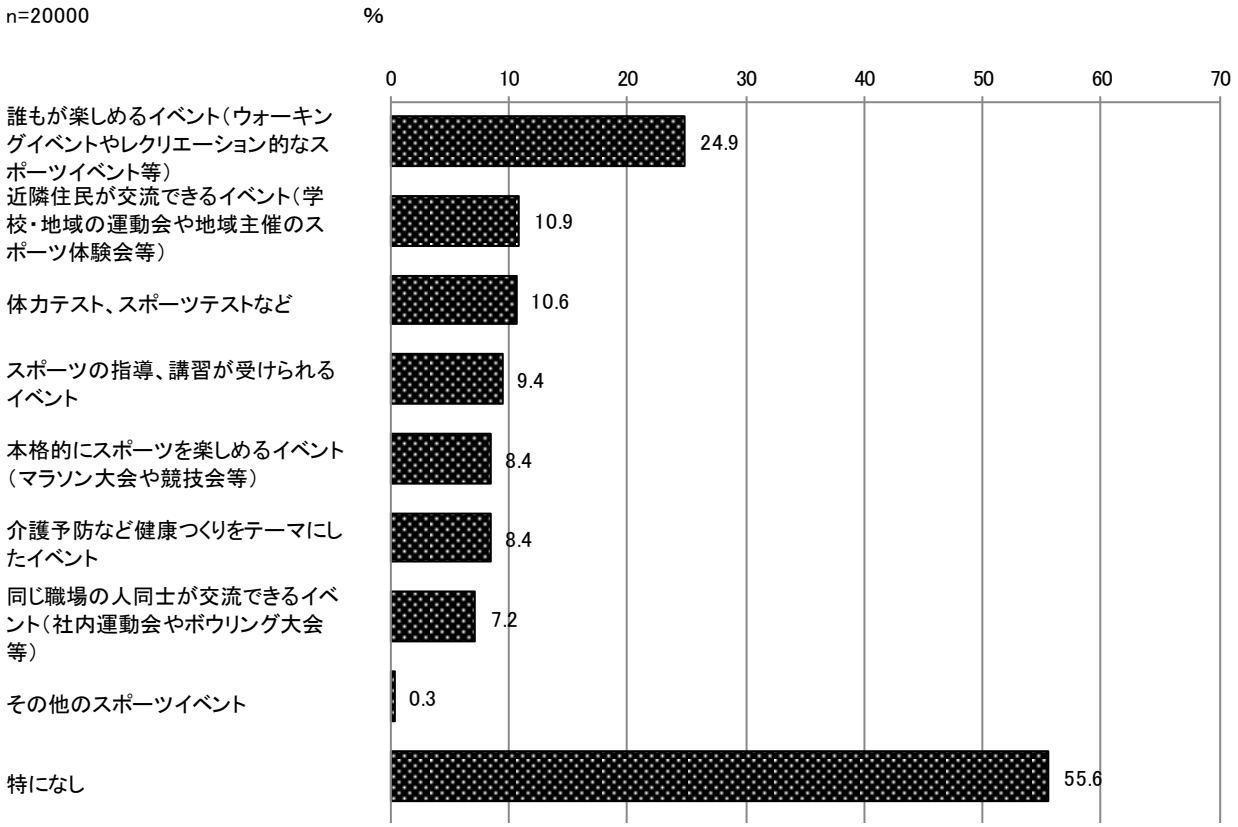


表 4-4　今後参加してみたいスポーツイベント（Q43）

＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

%

	n =	誰もが楽しめるイベント（ウォーキングイベントやレクリエーション的なスポーツイベント等）	近隣住民が交流できるイベント（学校・地域の運動会や地域主催のスポーツ体験会等）	体力テスト、スポーツテストなど	スポーツの指導、講習が受けられるイベント	本格的にスポーツを楽しめるイベント（マラソン大会や競技会等）	介護予防など健康つくりをテーマにしたイベント	同じ職場の人同士が交流できるイベント（社内運動会やボウリング大会等）	その他のスポーツイベント	特になし
全体	20000	24.9	10.9	10.6	9.4	8.4	8.4	7.2	0.3	55.6
男性	9959	24.2	12.3	10.4	10.2	11.4	5.9	8.8	0.3	54.2
女性	10041	25.7	9.5	10.8	8.6	5.5	10.9	5.7	0.2	57.0
10代	486	27.8	13.4	9.1	10.5	17.1	3.9	14.0	0.2	47.1
20代	2533	29.8	12.1	10.1	11.0	15.8	4.3	15.7	0.1	45.8
30代	2975	28.1	13.7	11.8	13.0	12.7	5.2	11.8	0.4	50.1
40代	3882	23.9	9.6	10.3	10.9	9.3	6.0	6.7	0.3	56.5
50代	3419	23.0	8.7	10.2	9.0	7.2	8.0	6.0	0.2	58.7
60代	3353	24.2	10.0	10.2	7.3	3.7	11.3	3.4	0.2	59.8
70代	3352	21.8	11.8	11.4	5.6	2.7	15.3	1.4	0.3	61.0
男性10代	251	26.7	16.3	8.0	12.7	20.7	5.2	14.7	－	45.0
男性20代	1297	27.0	12.6	10.3	13.2	20.9	4.4	16.5	0.1	44.4
男性30代	1520	27.2	15.5	13.2	14.3	17.1	4.4	14.3	0.5	45.8
男性40代	1979	22.7	10.4	9.4	11.5	11.7	4.5	8.4	0.4	54.9
男性50代	1724	21.8	10.5	9.7	9.2	10.4	4.4	7.3	0.2	57.8
男性60代	1645	23.9	11.1	10.0	7.4	5.2	7.7	5.0	0.2	59.9
男性70代	1543	23.1	14.1	10.8	5.8	3.6	10.6	2.2	0.6	61.2
女性10代	235	28.9	10.2	10.2	8.1	13.2	2.6	13.2	0.4	49.4
女性20代	1236	32.7	11.6	9.9	8.7	10.4	4.2	14.9	0.1	47.2
女性30代	1455	28.9	12.0	10.4	11.6	8.2	6.0	9.1	0.3	54.5
女性40代	1903	25.0	8.8	11.3	10.2	6.8	7.6	5.0	0.3	58.1
女性50代	1695	24.3	7.0	10.8	8.8	4.0	11.8	4.7	0.1	59.5
女性60代	1708	24.5	8.8	10.4	7.2	2.3	14.8	1.8	0.2	59.7
女性70代	1809	20.8	9.9	11.9	5.4	2.0	19.2	0.8	0.1	60.9
東京23区・政令指定都市	4926	25.9	11.2	11.8	10.5	9.5	8.6	7.7	0.2	53.9
東京都区部	1738	27.2	12.1	12.9	11.9	11.5	7.9	8.3	0.2	52.4
政令指定都市	3188	25.2	10.7	11.2	9.8	8.5	8.9	7.3	0.2	54.8
大都市	7267	25.7	11.4	10.9	9.8	9.0	8.8	7.7	0.3	53.9
小都市	5844	24.2	10.4	9.9	8.7	7.0	8.0	6.6	0.3	57.5
町村	1963	21.7	10.0	9.1	7.2	7.5	7.5	6.0	0.3	60.8
運動頻度　週に3日以上	6088	29.5	13.6	13.1	11.0	11.0	10.7	7.0	0.3	48.1
運動頻度　週に1日～2日	5208	31.3	14.1	12.7	13.3	11.3	10.5	9.4	0.3	44.3
運動頻度　週に1日未満	4716	24.4	9.9	10.1	8.2	7.3	6.1	8.7	0.3	57.1
運動しなかった・わからない	3988	10.2	3.9	4.8	3.2	2.1	4.8	3.0	0.1	80.2

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 73.6%（「大切」29.0%＋「まあ大切」44.6%)、「大切ではない」とする割合は 18.3%（「あまり大切ではない」12.7%＋「大切ではない」5.6%）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。

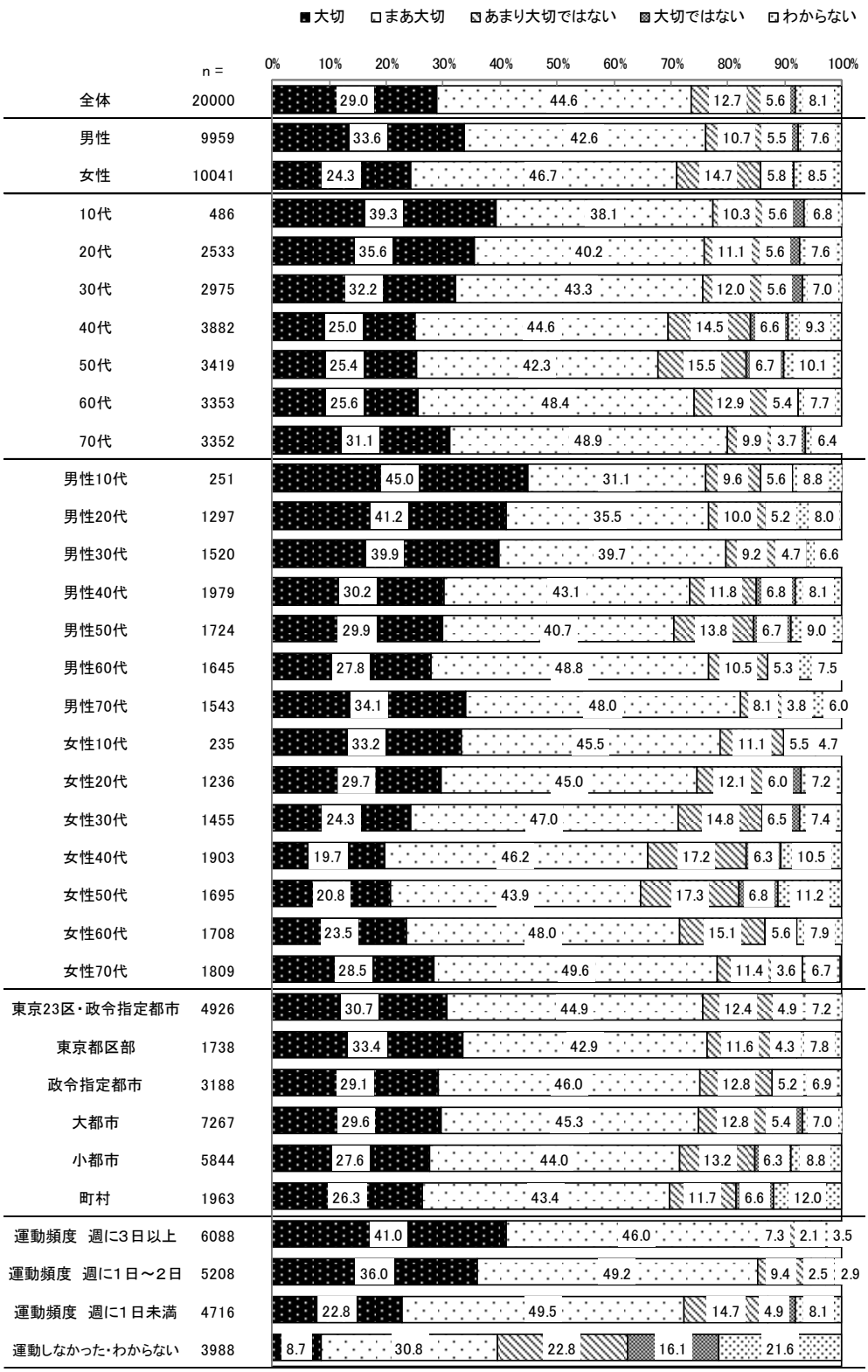
年代別に見ると、「大切」（大切＋まあ大切）とする割合は 50 代で最も低く、70 代で最も高くなっている。

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・スポーツは大切か（Q45）

［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 76.5%と最も高く、次いで「人と人との交流」(50.3%)、「精神的な充足感」(44.6%) 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。

年代別に見ると、「健康・体力の保持増進」の割合は 70 代が最も高く、8 割を超えている。

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 7 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（Q44）

＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

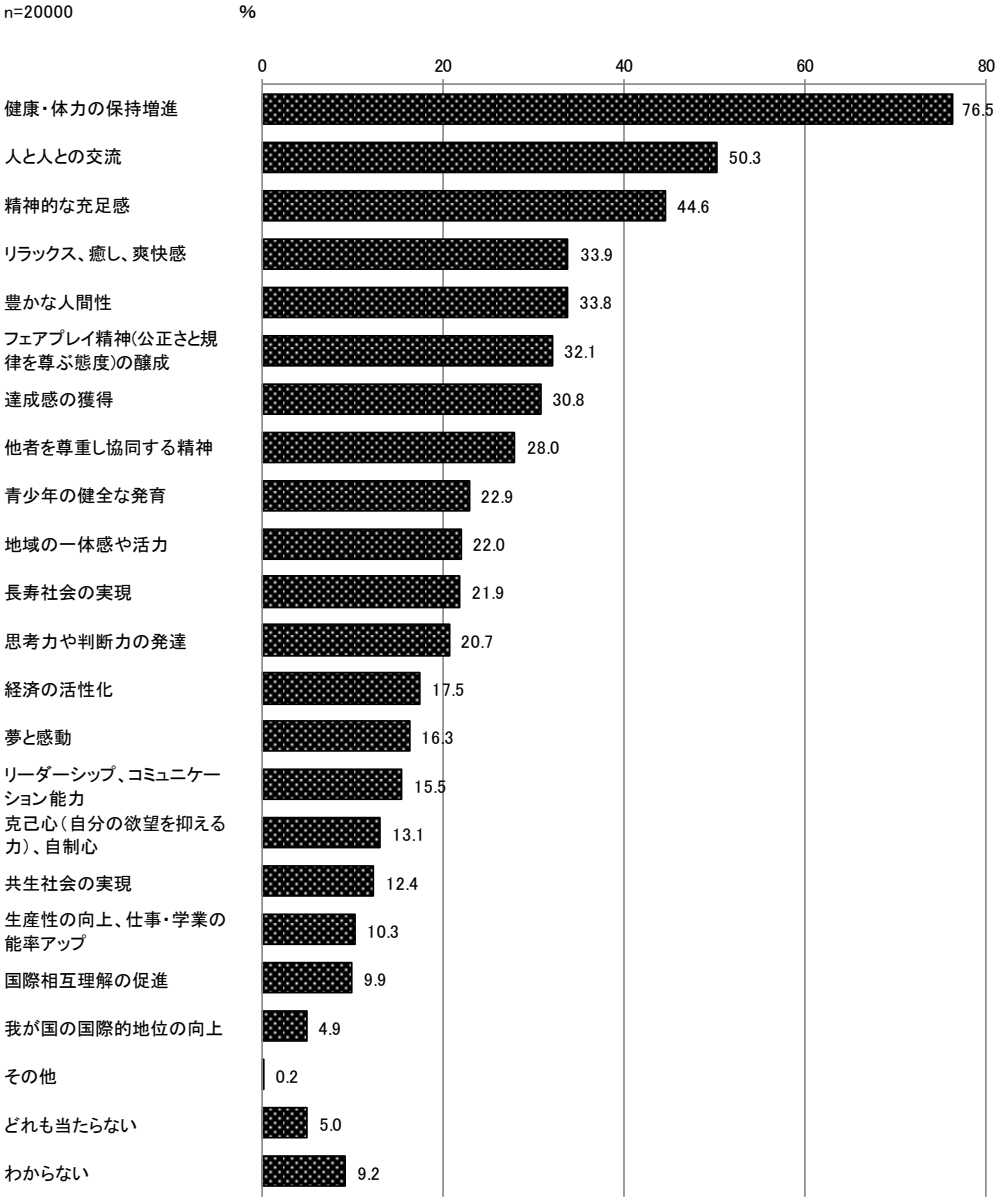


表 5-2　運動・スポーツがもたらす価値（Q44）

＜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	リラックス、癒し、爽快感	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	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	長寿社会の実現	思考力や判断力の発達	経済の活性化	夢と感動	リーダーシップ、コミュニケーション能力	克己心（自分の欲望を抑える力）、自制心	共生社会の実現	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
全体	20000	76.5	50.3	44.6	33.9	33.8	32.1	30.8	28.0	22.9	22.0	21.9	20.7	17.5	16.3	15.5	13.1	12.4	10.3	9.9	4.9	0.2	5.0	9.2
男性	9959	73.4	46.8	43.1	30.6	32.3	32.5	28.4	27.5	22.4	22.3	20.8	21.1	19.0	15.7	16.6	14.3	12.0	10.0	9.6	5.2	0.2	5.8	10.1
女性	10041	79.5	53.7	46.1	37.2	35.3	31.7	33.1	28.5	23.4	21.8	23.1	20.4	16.0	17.0	14.4	11.9	12.7	10.5	10.3	4.5	0.1	4.2	8.3
10代	486	66.7	45.5	40.5	27.8	31.9	33.3	27.6	31.7	22.0	20.8	23.5	20.6	15.4	16.7	18.7	14.2	9.9	11.5	12.3	7.4	－	5.6	9.1
20代	2533	69.9	46.7	42.7	30.5	27.5	30.3	29.1	26.1	20.0	20.3	20.8	20.2	17.4	16.5	17.9	14.8	9.1	13.8	9.5	5.4	0.1	4.7	10.5
30代	2975	76.5	50.1	48.4	36.0	31.3	32.3	34.3	29.3	23.4	21.0	20.0	24.1	19.7	16.4	19.7	15.3	11.2	15.1	9.7	4.8	0.2	4.9	9.3
40代	3882	75.0	46.4	43.7	31.6	29.5	29.8	29.4	26.5	21.5	18.5	17.9	19.1	17.8	15.0	15.6	12.2	10.0	10.9	8.0	4.2	0.2	5.5	10.8
50代	3419	75.4	48.3	42.9	33.3	32.0	31.1	29.3	26.7	21.2	19.9	18.9	18.5	17.5	15.3	13.8	11.6	10.4	9.1	9.7	4.7	0.3	5.8	10.2
60代	3353	79.5	51.6	43.8	35.2	38.4	31.9	28.8	28.5	22.7	23.7	23.5	19.5	17.8	16.8	12.8	11.4	14.6	7.5	10.8	4.2	0.1	5.1	7.5
70代	3352	82.5	59.0	46.8	37.5	43.4	37.0	34.5	30.3	28.4	28.8	30.4	23.6	15.1	18.2	13.9	14.0	18.8	6.5	11.7	5.7	0.1	3.7	7.0
男性10代	251	63.3	40.2	39.0	24.3	32.3	35.9	24.3	31.5	23.9	19.5	21.1	24.3	19.5	17.9	19.5	17.1	9.2	11.2	15.9	10.0	－	4.8	10.8
男性20代	1297	65.1	42.4	40.9	25.8	26.1	30.7	25.9	25.5	21.2	20.9	18.3	21.7	19.4	17.9	19.1	17.6	9.5	14.0	10.4	6.2	0.2	5.2	11.8
男性30代	1520	72.6	46.3	48.2	31.7	29.9	33.3	32.5	29.7	23.2	20.7	19.8	26.6	23.7	16.9	20.4	17.5	11.5	15.9	10.1	6.0	0.2	5.2	10.7
男性40代	1979	72.1	43.6	42.6	27.5	29.4	30.0	27.6	25.2	21.0	19.4	17.4	18.8	20.1	15.7	17.1	13.0	9.1	10.2	8.0	5.0	0.3	6.2	11.5
男性50代	1724	71.4	43.7	39.8	29.5	28.8	30.4	26.3	25.4	19.4	20.1	16.0	18.2	17.3	13.6	14.0	11.4	9.2	8.4	8.5	5.1	0.3	7.2	11.3
男性60代	1645	77.8	48.6	41.6	33.2	36.6	32.0	26.9	28.3	22.1	24.0	22.2	18.8	18.1	14.6	14.3	11.7	14.8	6.7	10.2	4.1	0.1	6.6	7.7
男性70代	1543	82.0	57.6	46.4	36.7	43.2	38.8	32.3	30.6	28.1	29.6	31.7	23.3	15.5	15.7	15.0	15.6	19.0	5.8	9.9	4.4	0.3	4.1	7.3
女性10代	235	70.2	51.1	42.1	31.5	31.5	30.6	31.1	31.9	20.0	22.1	26.0	16.6	11.1	15.3	17.9	11.1	10.6	11.9	8.5	4.7	－	6.4	7.2
女性20代	1236	74.9	51.2	44.6	35.4	29.0	29.9	32.4	26.8	18.8	19.7	23.5	18.7	15.5	15.0	16.6	11.9	8.7	13.5	8.5	4.7	－	4.2	9.2
女性30代	1455	80.7	54.1	48.7	40.5	32.8	31.3	36.2	28.9	23.6	21.4	20.2	21.4	15.5	15.9	18.9	12.9	10.8	14.2	9.3	3.6	0.1	4.6	7.9
女性40代	1903	78.1	49.3	44.8	35.8	29.7	29.6	31.3	27.8	22.0	17.6	18.3	19.4	15.4	14.3	14.0	11.3	10.8	11.7	8.0	3.5	0.1	4.9	10.0
女性50代	1695	79.5	53.0	46.1	37.1	35.2	31.8	32.3	28.1	23.0	19.8	21.8	18.8	17.6	17.1	13.6	11.7	11.7	9.7	10.9	4.4	0.2	4.5	9.1
女性60代	1708	81.1	54.5	45.8	37.2	40.1	31.9	30.6	28.6	23.2	23.4	24.8	20.1	17.4	19.0	11.4	11.1	14.3	8.2	11.4	4.3	－	3.6	7.3
女性70代	1809	83.0	60.2	47.2	38.1	43.6	35.5	36.3	30.0	28.6	28.2	29.2	23.8	14.8	20.3	13.0	12.7	18.6	7.1	13.2	6.7	0.1	3.3	6.7
東京23区・政令指定都市	4926	79.5	50.3	48.9	36.5	33.0	34.6	33.0	29.4	24.7	22.7	22.5	21.9	19.5	16.8	16.3	13.6	13.1	11.3	11.6	5.1	0.1	4.7	8.0
東京都区部	1738	77.7	50.6	48.6	37.3	33.3	34.9	33.5	29.3	23.6	21.5	22.7	21.7	19.2	17.4	16.0	14.7	13.5	12.5	12.9	5.9	0.1	4.7	9.2
政令指定都市	3188	80.5	50.1	49.1	36.1	32.9	34.4	32.7	29.5	25.3	23.3	22.3	22.0	19.7	16.5	16.5	13.0	12.9	10.6	10.9	4.7	0.2	4.7	7.3
大都市	7267	77.3	51.2	44.6	35.0	35.0	33.5	30.4	28.8	23.4	22.8	22.7	21.0	18.2	16.2	16.5	14.0	13.0	10.1	10.6	5.6	0.2	4.8	8.1
小都市	5844	74.6	50.1	42.3	31.6	33.4	29.6	29.9	27.0	21.9	21.1	21.4	19.8	16.3	15.9	14.5	12.1	11.7	10.2	8.9	4.1	0.2	5.3	10.1
町村	1963	71.2	47.7	40.7	29.8	32.8	28.3	29.1	24.8	19.5	20.0	19.2	19.4	13.4	16.7	12.6	11.7	10.0	8.6	6.5	3.9	0.1	5.6	13.6
運動頻度　週に3日以上	6088	84.0	55.8	51.6	39.7	40.0	36.4	36.0	32.1	27.4	26.5	27.4	25.0	20.2	20.1	17.3	16.7	14.8	12.2	12.6	6.0	0.2	2.3	4.5
運動頻度　週に1日～2日	5208	83.8	56.9	51.9	41.0	39.2	36.7	35.8	32.4	25.8	25.6	24.6	24.7	21.1	18.7	18.0	15.0	15.1	12.0	11.3	5.3	0.2	2.0	4.6
運動頻度　週に1日未満	4716	76.2	49.4	43.0	31.5	30.9	31.7	28.8	27.3	21.1	20.7	19.7	18.6	16.2	14.2	15.8	11.4	10.6	9.4	8.7	4.5	0.1	4.3	9.2
運動しなかった・わからない	3988	55.7	34.3	26.2	18.7	20.8	20.0	18.5	16.9	14.4	12.0	12.5	11.6	10.0	10.1	9.1	7.0	7.1	6.1	5.5	3.0	0.1	13.9	22.3

(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 32.6%（「よく付き合っている」4.5%＋「ある程度付き合っている」28.1%）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。

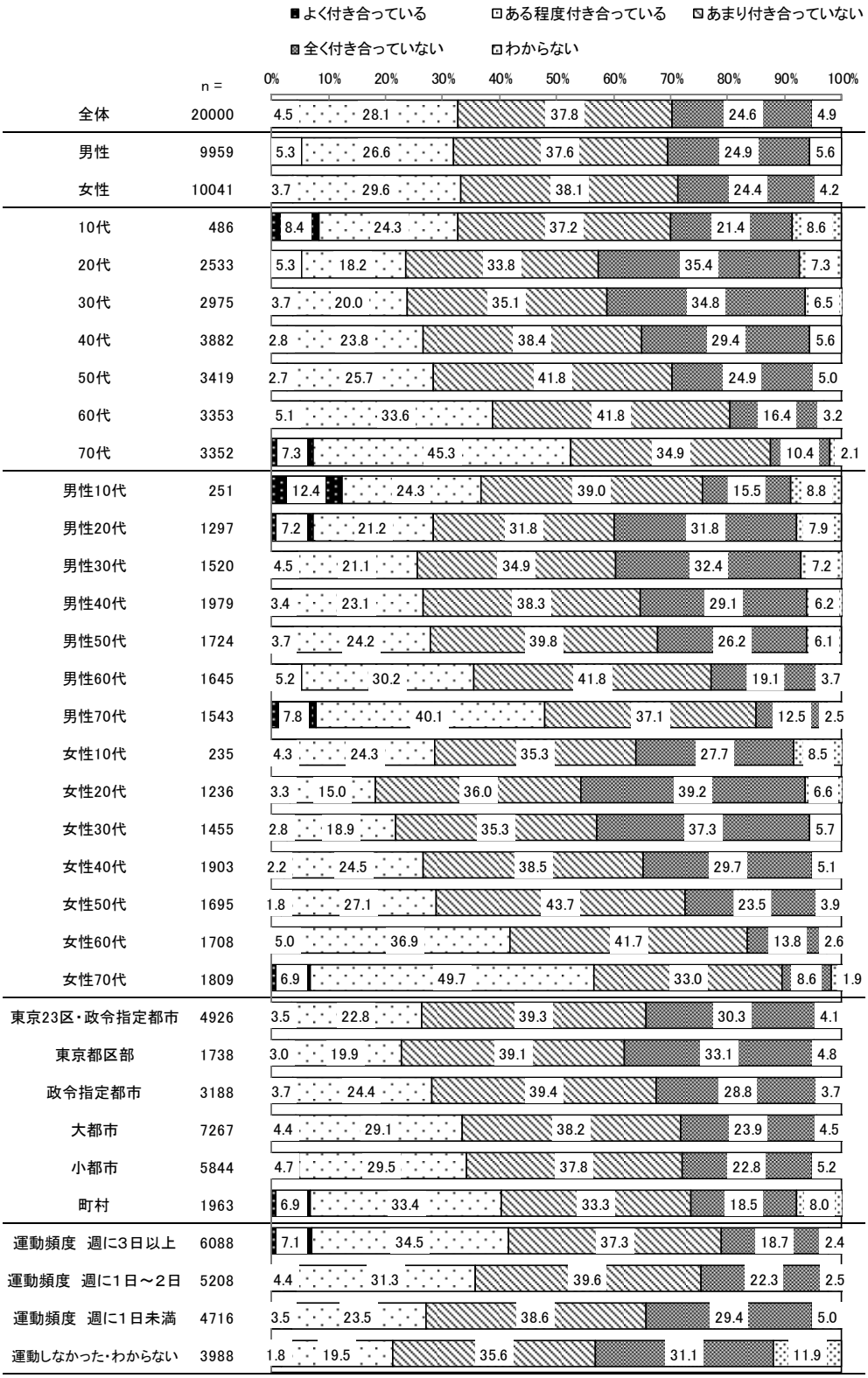
年代別に見ると、「付き合っている」とする割合は 70 代で最も高く、20 代で最も低くなっている。

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（Q46）

［基数：回答者全員］



(4) 日常生活における充実感

日常生活における充実感を聞いたところ、「充実感を感じている」とする割合が 63.4%（「十分充実感を感じている」9.7%＋「まあ充実感を感じている」53.7%）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。

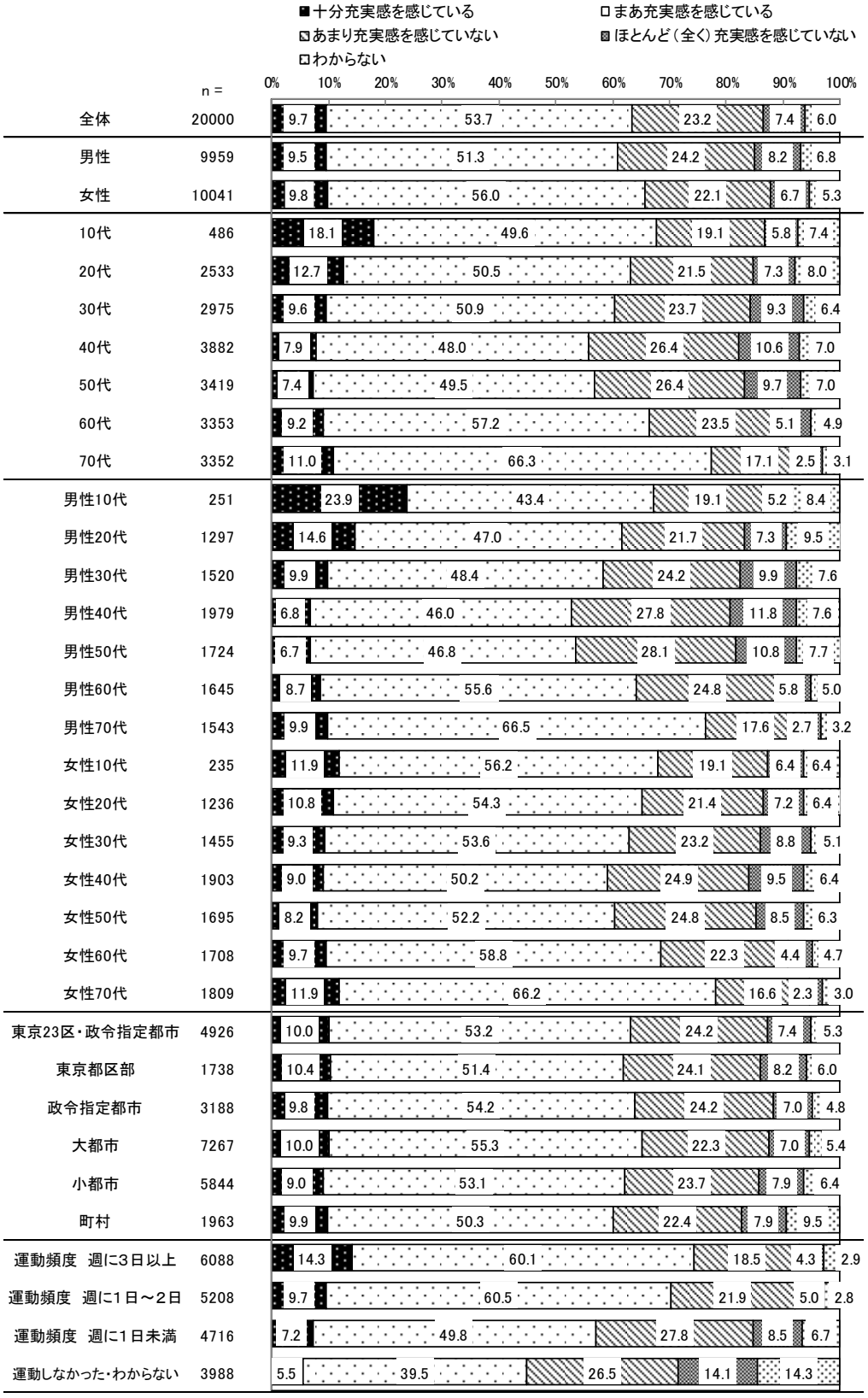
年代別に見ると、「充実感を感じている」とする割合は 10 代から 40 代に向けて低くなり、40 代を底に高年代ほど高くなる傾向がある。

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 5-3）

図 5-3　日常生活における充実感（Q47）

［基数：回答者全員］



(5) 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」の割合が64.2%で最も高く、「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」(9.7%)、「屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった」(8.5%)、「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た」(8.1%)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、「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5-4、表5-4)

図 5-4　スポーツを実施する環境の変化（Q48）

＜複数選択可＞

［基数：回答者全員］

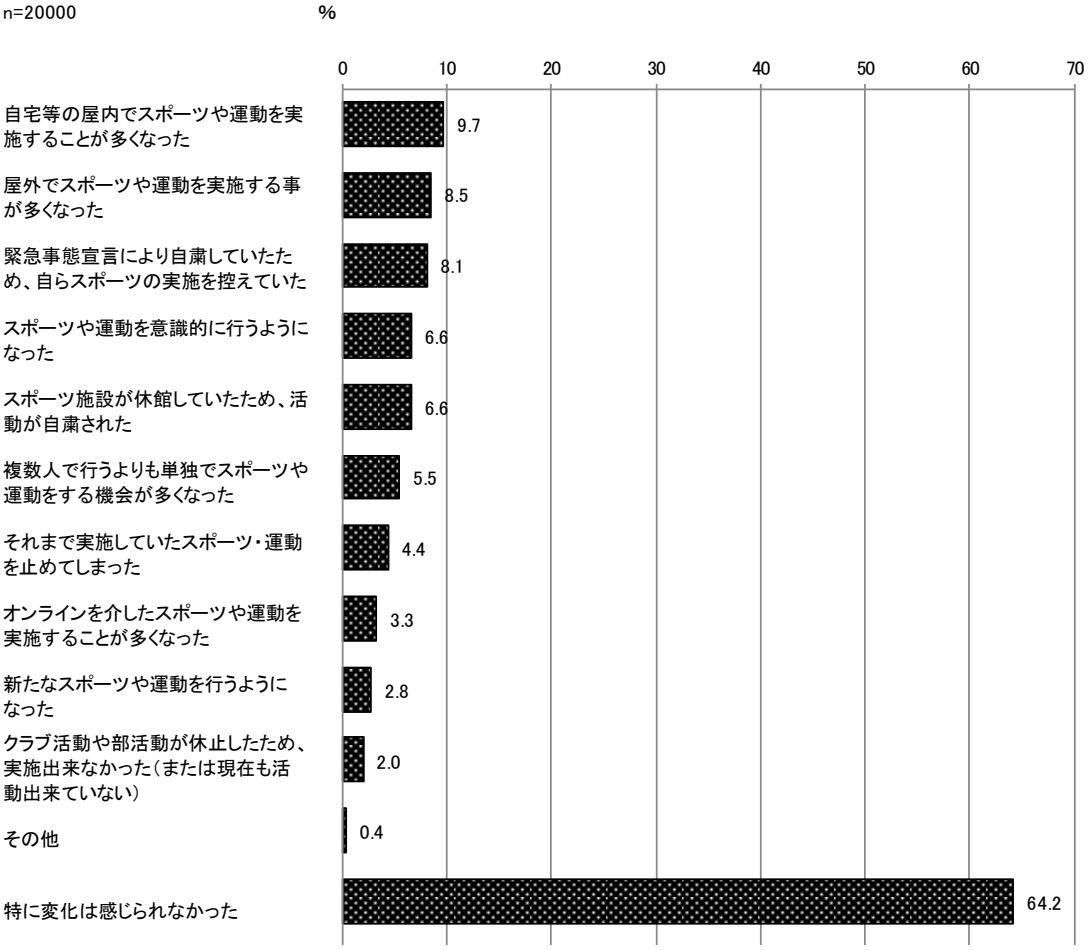


表 5-4　スポーツを実施する環境の変化（Q48）

＜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	屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった	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た	スポーツや運動を意識的に行うようになった	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛された	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	それまで実施していたスポーツ・運動を止めてしまった	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	新たなスポーツや運動を行うようになった	クラブ活動や部活動が休止したため、実施出来なかった（または現在も活動出来ていない）	その他	特に変化は感じられなかった
全体	20000	9.7	8.5	8.1	6.6	6.6	5.5	4.4	3.3	2.8	2.0	0.4	64.2
男性	9959	8.7	10.7	8.2	7.0	6.0	6.3	4.5	2.8	3.0	2.1	0.4	63.3
女性	10041	10.6	6.4	8.0	6.2	7.2	4.8	4.2	3.7	2.6	2.0	0.3	65.0
10代	486	14.6	14.0	5.1	7.0	6.0	8.8	7.6	5.3	6.0	5.8	0.4	50.4
20代	2533	15.8	13.5	5.4	8.6	6.2	6.8	6.1	6.6	5.5	3.4	0.1	52.5
30代	2975	12.4	12.7	6.7	7.8	5.3	6.6	4.2	3.7	3.6	1.7	0.4	59.1
40代	3882	8.8	7.9	6.4	6.2	5.1	4.7	3.7	3.0	2.6	1.8	0.3	68.2
50代	3419	7.5	6.6	7.9	5.7	5.7	4.9	3.8	3.0	2.1	1.7	0.5	69.1
60代	3353	7.0	6.3	9.7	5.5	7.5	4.6	4.1	2.3	1.9	1.3	0.4	68.7
70代	3352	7.8	5.3	12.1	6.4	9.8	5.9	4.3	1.6	1.4	2.2	0.5	65.2
男性10代	251	15.5	18.7	5.6	8.8	5.6	11.2	9.6	5.2	7.2	6.4	0.4	46.6
男性20代	1297	15.7	17.1	5.2	8.6	7.3	8.1	6.8	7.5	6.6	3.5	0.1	48.4
男性30代	1520	11.4	15.2	7.2	8.3	6.4	7.8	4.5	3.8	4.5	2.4	0.2	56.1
男性40代	1979	7.3	9.9	7.3	7.1	5.0	5.0	3.7	2.2	2.7	1.7	0.3	66.8
男性50代	1724	6.0	7.6	8.2	5.6	5.3	5.4	3.8	2.0	1.7	2.0	0.4	69.4
男性60代	1645	6.1	8.0	9.5	5.9	5.9	4.9	3.8	1.3	1.6	1.1	0.7	70.0
男性70代	1543	6.9	7.3	11.6	6.4	6.6	6.4	4.2	0.9	1.1	1.4	0.8	66.9
女性10代	235	13.6	8.9	4.7	5.1	6.4	6.4	5.5	5.5	4.7	5.1	0.4	54.5
女性20代	1236	16.0	9.8	5.6	8.6	5.1	5.4	5.3	5.6	4.3	3.3	0.1	56.7
女性30代	1455	13.5	10.0	6.1	7.2	4.2	5.2	3.8	3.6	2.7	0.9	0.5	62.1
女性40代	1903	10.3	5.9	5.5	5.3	5.3	4.4	3.7	3.8	2.5	1.8	0.3	69.8
女性50代	1695	9.1	5.5	7.5	5.8	6.0	4.3	3.7	4.1	2.5	1.3	0.5	68.7
女性60代	1708	8.0	4.7	10.0	5.0	9.1	4.3	4.4	3.2	2.1	1.5	0.2	67.4
女性70代	1809	8.5	3.5	12.6	6.3	12.5	5.4	4.4	2.3	1.7	2.9	0.2	63.8
東京23区・政令指定都市	4926	10.6	8.2	9.7	7.0	7.7	6.0	4.8	3.2	2.8	1.9	0.3	62.0
東京都区部	1738	11.9	9.3	10.0	7.4	8.5	6.6	4.8	3.6	3.2	2.0	0.2	60.1
政令指定都市	3188	9.9	7.6	9.5	6.8	7.2	5.6	4.9	3.1	2.6	1.9	0.3	63.1
大都市	7267	9.7	9.4	8.4	7.2	6.4	5.9	4.7	3.4	2.9	2.2	0.4	63.0
小都市	5844	9.4	7.9	6.9	5.9	6.2	5.0	3.9	3.3	2.6	2.0	0.3	65.9
町村	1963	8.3	8.4	6.0	5.2	5.9	4.5	3.2	2.9	2.8	1.9	0.6	68.6
運動頻度　週に3日以上	6088	15.2	13.2	7.6	10.7	8.4	8.2	4.4	4.9	3.8	2.4	0.4	53.7
運動頻度　週に1日～2日	5208	13.6	11.8	10.6	9.2	9.1	7.7	5.5	3.8	4.3	2.6	0.4	50.8
運動頻度　週に1日未満	4716	6.0	5.6	10.0	3.6	5.7	4.1	5.5	2.9	1.9	2.1	0.4	68.3
運動しなかった・わからない	3988	0.6	0.6	3.0	0.3	1.5	0.5	1.5	0.4	0.3	0.7	0.2	92.7