

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 81.0%（「健康である」32.6%+「どちらかといえば健康である」48.4%）、「健康でない」とする割合が 16.8%（「どちらかといえば健康でない」11.8%+「健康でない」5.0%）となっている。

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

性別に見ると、大きな差異は見られない。

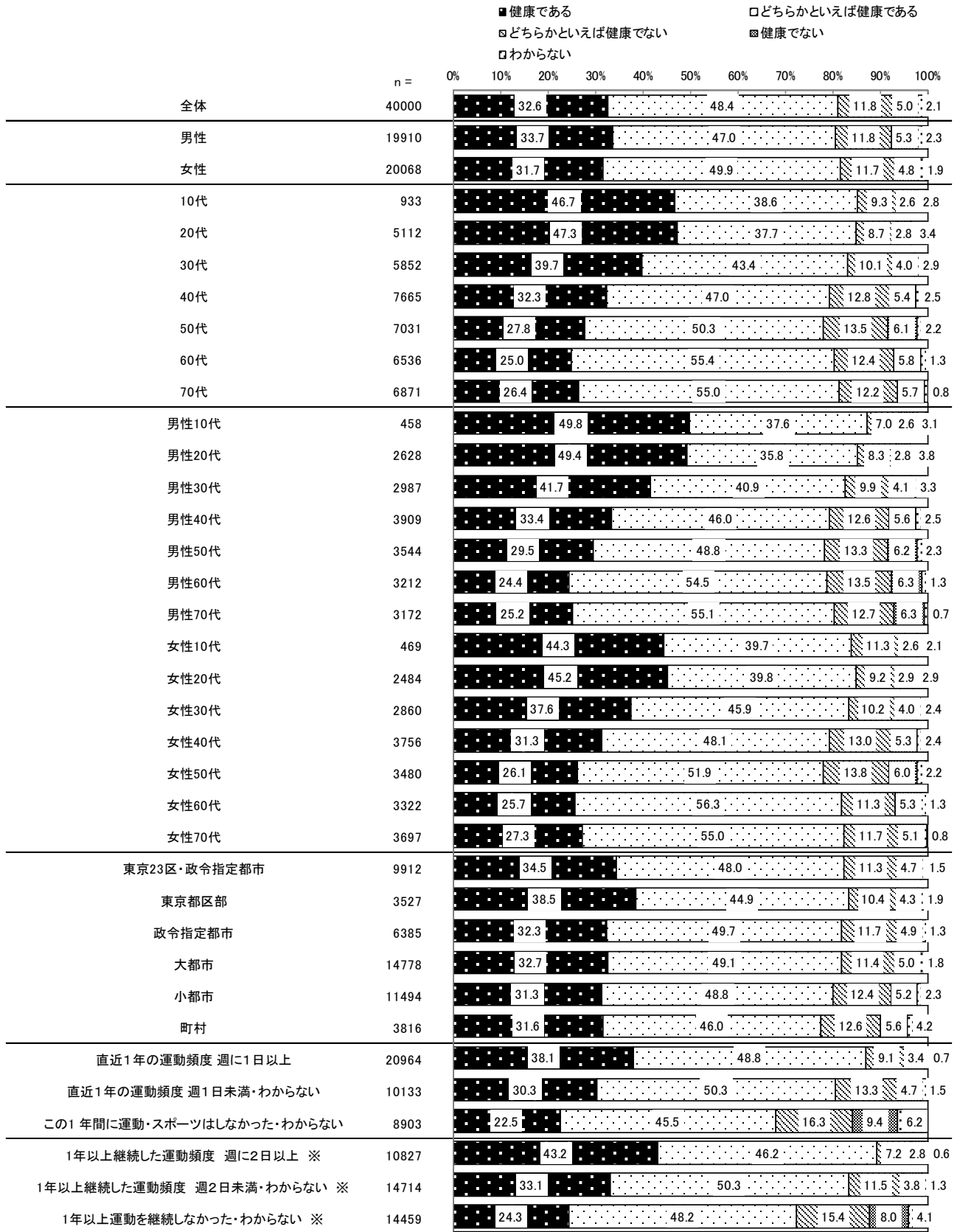
年代別に見ると、10代・20代で「健康である」とする割合が高く、50代を底に60代、70代とやや上昇している。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）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]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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45.6%（「体力に自信がある」7.6%+「どちらかといえば体力に自信がある」38.0%）、「体力に不安がある」とする割合が50.8%（「どちらかといえば体力に不安がある」36.5%+「体力に不安がある」14.3%）となっている。

性別に見ると、「体力に自信がある」とする割合は、男性の方が女性よりも高くなっている。

年代別に見ると、20代、30代で「体力に自信がある」とする割合が高く、30～50代で低くなっている。

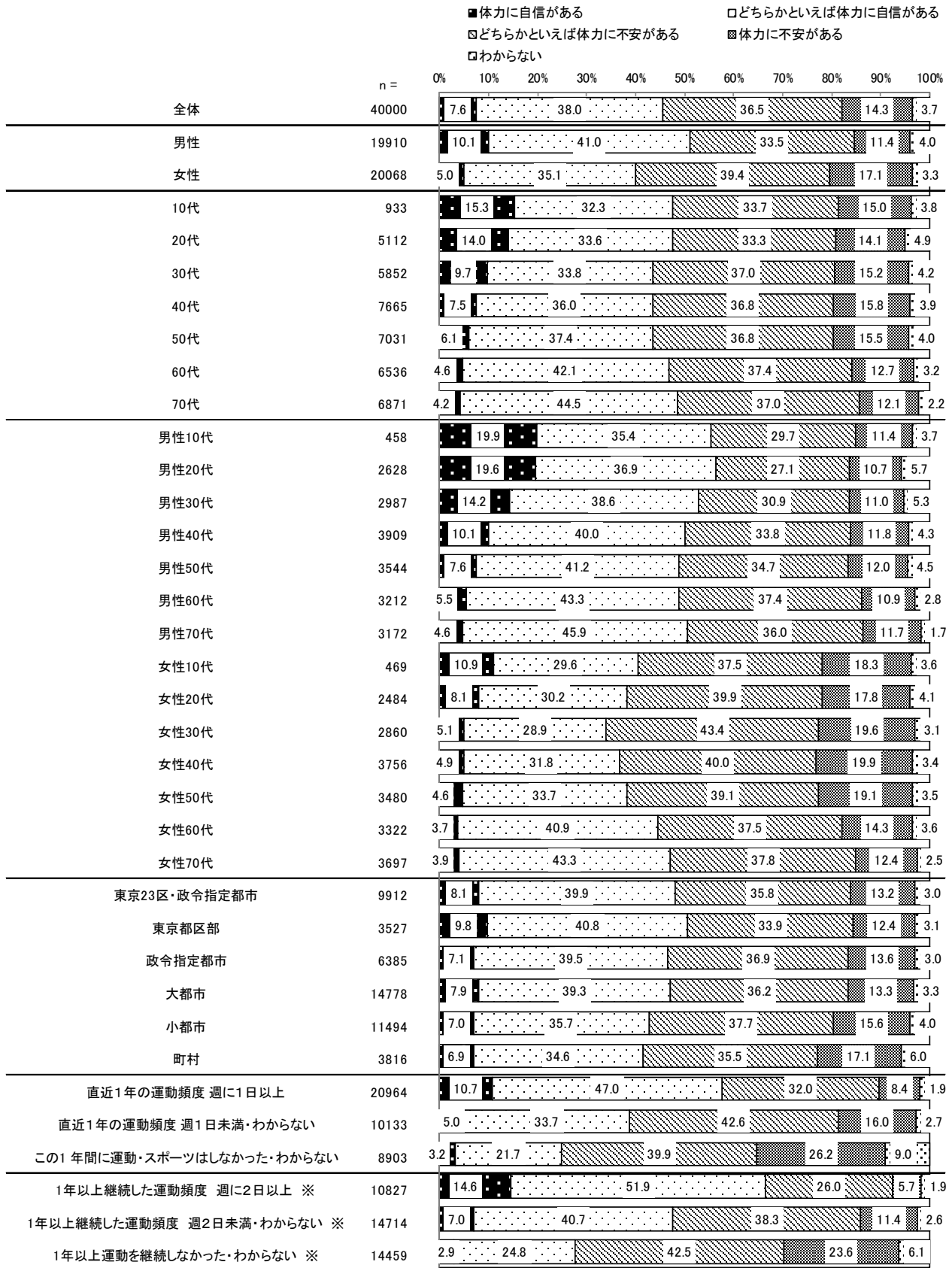
都市規模別で見ると、東京都区部で「体力に自信がある」とする割合が最も高く、町村では最も低くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）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]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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 76.2%（「大いに感じる」32.9% + 「ある程度感じる」43.3%）、「感じない」とする割合が 21.8%（「あまり感じない」16.5% + 「ほとんど（全く）感じない」5.3%）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。

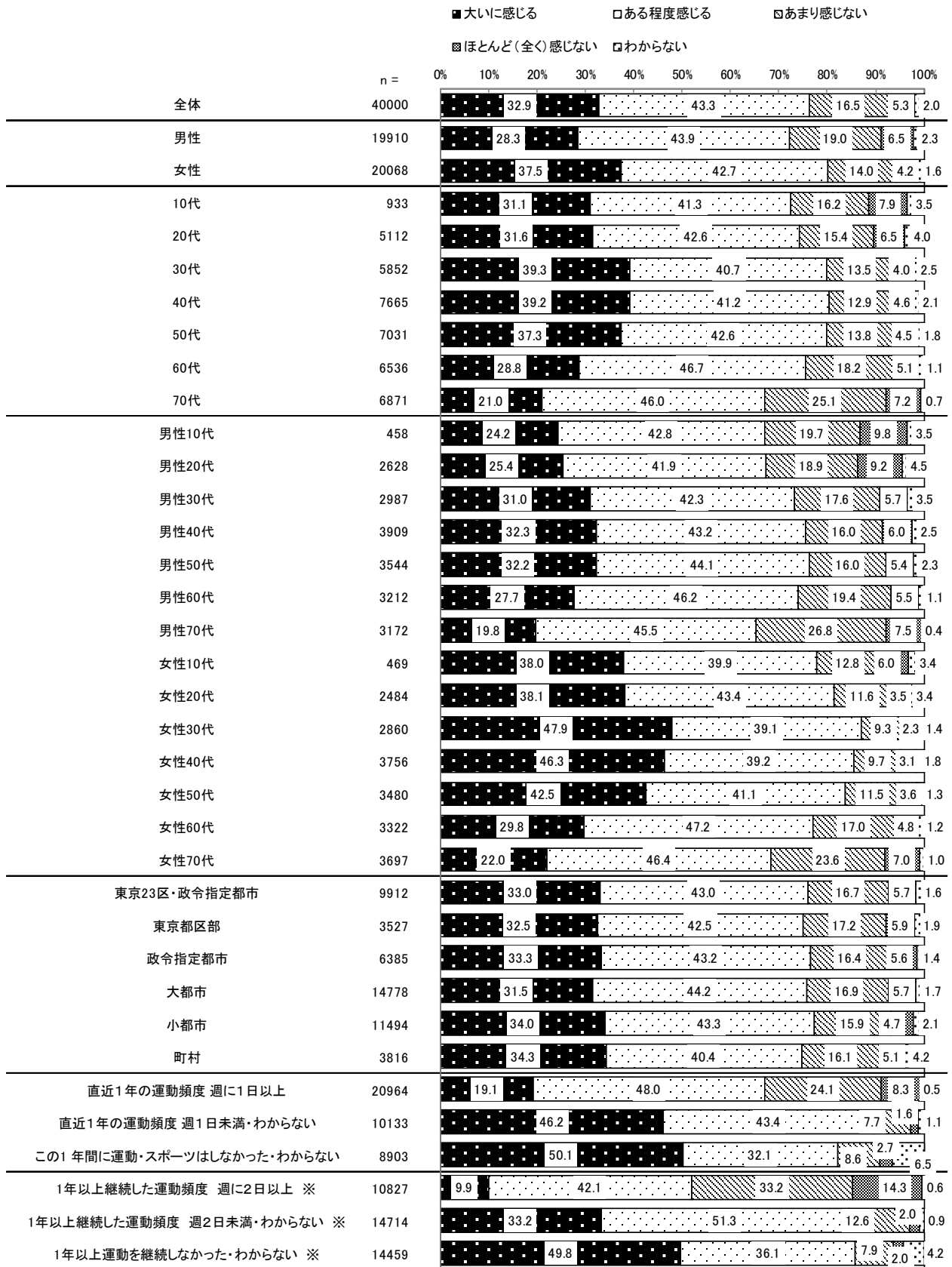
年代別に見ると、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

運動頻度別（直近1年の頻度）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]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

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77.8%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は22.2%（「運動やスポーツはしなかった」19.7%+「わからない」2.5%）となっている。

年代別に見ると、「運動やスポーツを行ったとする者」の割合は10代（88.0%）、70代（82.4%）、20代（81.9%）の順で高くなっている。

次に、1年間に行った運動・スポーツの種目については、「ウォーキング」を挙げた者の割合が62.0%と最も高く、次いで「体操」（14.0%）、「トレーニング」（13.6%）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」・「トレーニング」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、「階段昇降」・「自転車（BMX含む）・サイクリング」・「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」は10代で、「体操」は70代で、それぞれ最も高くなっている。

（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]

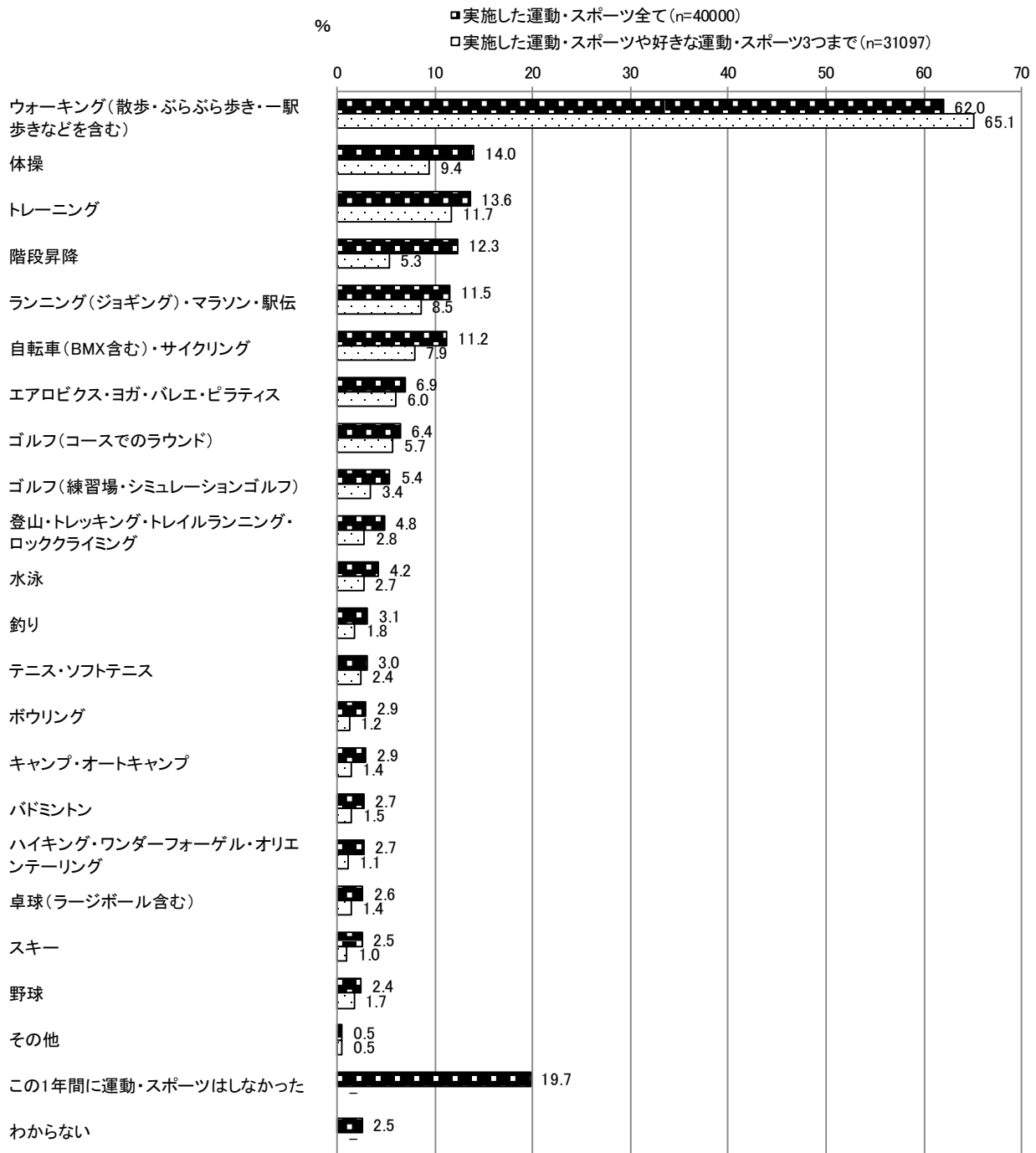


表 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q14)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

	n =	ウォーキング (散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	体操	トレーニング	階段昇降	ランニング (ジョギング)・マラソン・駅伝	自転車 (BMX含む)・サイクリング	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	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	水泳	釣り	テニス・ソフトテニス	ボウリング	キャンプ・オートキャンプ	バドミントン	ハイキング・ワンダラーフォーゲル・オリエンテーリング	卓球 (ラージボール含む)	スキー	野球	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	40000	62.0	14.0	13.6	12.3	11.5	11.2	6.9	6.4	5.4	4.8	4.2	3.1	3.0	2.9	2.9	2.7	2.7	2.6	2.5	2.4	0.5	19.7	2.5
男性	19910	62.1	9.9	16.2	13.3	17.4	13.6	1.8	11.0	9.0	6.0	5.0	4.8	3.8	3.6	3.8	2.7	3.0	2.9	3.5	4.5	0.4	16.7	2.8
女性	20068	62.0	18.1	11.1	11.3	5.6	8.8	12.0	1.8	1.9	3.6	3.3	1.4	2.2	2.2	1.9	2.7	2.5	2.3	1.5	0.2	0.6	22.7	2.2
10代	933	66.7	11.0	18.5	22.2	27.8	29.4	4.7	1.0	1.9	4.4	7.0	2.8	9.0	8.8	1.9	14.3	1.3	12.3	5.3	7.4	0.8	8.1	3.9
20代	5112	63.5	10.6	19.9	17.7	22.5	14.7	6.5	4.4	5.1	5.9	5.7	3.2	5.1	6.1	4.7	6.2	2.2	5.0	3.2	6.7	0.4	13.2	4.9
30代	5852	61.1	11.9	16.5	13.2	17.6	11.0	7.5	4.6	4.7	5.3	4.6	3.8	2.5	3.1	4.5	3.3	2.0	2.0	1.9	3.8	0.3	18.8	3.6
40代	7665	58.2	11.5	12.6	9.9	12.9	10.9	6.8	5.5	4.7	4.9	4.6	3.5	2.2	2.3	3.8	2.8	2.3	1.6	2.6	2.0	0.5	22.2	3.0
50代	7031	57.2	12.3	11.0	9.3	8.5	9.7	7.0	6.2	5.5	4.5	2.8	2.7	2.2	1.7	2.5	1.2	2.4	1.1	2.7	1.3	0.4	24.9	2.1
60代	6536	62.7	15.6	11.6	10.6	5.7	8.5	7.0	9.1	6.8	4.4	2.9	2.7	2.6	1.9	1.5	1.2	3.3	1.7	2.6	0.6	0.4	21.8	1.5
70代	6871	69.7	21.7	11.8	13.4	2.9	10.7	6.7	8.5	5.9	4.0	4.3	2.8	3.0	2.5	0.9	1.0	4.2	3.3	1.8	0.3	0.7	17.0	0.6
男性10代	458	61.8	8.1	22.9	22.7	36.2	34.1	2.4	1.1	2.4	6.3	7.9	4.4	10.9	10.5	2.4	12.7	1.3	15.9	5.7	14.2	0.7	6.8	3.5
男性20代	2628	58.4	7.6	24.0	19.4	31.1	16.8	1.8	7.1	7.6	7.3	7.2	4.4	6.9	7.5	5.9	6.4	2.6	6.3	4.1	12.3	0.3	11.5	5.4
男性30代	2987	59.3	8.1	21.5	14.5	26.9	13.6	1.8	7.9	7.4	6.2	6.5	5.2	3.3	3.9	5.9	3.1	2.2	3.3	2.4	7.1	0.2	15.0	4.2
男性40代	3909	57.9	8.2	15.5	11.1	19.5	13.4	1.6	9.3	7.6	5.9	6.2	5.0	2.6	3.0	4.9	2.7	2.2	1.8	3.7	3.8	0.4	18.8	3.0
男性50代	3544	59.1	8.3	13.4	11.0	13.3	12.0	1.9	10.8	9.0	5.7	3.7	4.3	2.4	2.1	3.4	1.2	2.4	1.5	3.8	2.5	0.3	20.8	2.6
男性60代	3212	64.8	11.3	12.0	10.7	9.2	9.9	1.4	15.8	11.7	5.9	2.6	5.0	3.1	2.2	2.2	1.2	3.9	1.6	4.0	1.3	0.4	18.9	1.6
男性70代	3172	73.7	16.1	12.1	13.8	4.8	13.8	2.0	16.0	11.3	5.2	3.7	5.2	4.1	3.2	1.2	1.0	5.2	2.8	2.7	0.7	0.5	14.6	0.4
女性10代	469	71.6	14.1	14.5	21.7	19.8	25.2	6.8	0.9	1.5	2.6	6.2	1.3	7.2	7.2	1.5	16.0	1.3	9.0	4.9	0.9	0.9	9.2	4.1
女性20代	2484	69.0	13.8	15.5	15.9	13.4	12.4	11.4	1.6	2.5	4.5	4.1	2.1	3.2	4.7	3.4	5.9	1.8	3.6	2.2	0.9	0.6	15.0	4.4
女性30代	2860	63.0	15.8	11.3	11.9	7.9	8.4	13.4	1.1	1.9	4.5	2.6	2.4	1.5	2.2	3.0	3.6	1.8	1.6	1.3	0.5	0.4	22.7	2.9
女性40代	3756	58.4	14.9	9.5	8.7	6.0	8.4	12.3	1.6	1.7	3.9	3.0	1.9	1.9	1.6	2.6	3.0	2.5	1.5	1.4	0.2	0.6	25.7	3.0
女性50代	3480	55.3	16.5	8.5	7.6	3.7	7.4	12.1	1.6	2.0	3.3	1.9	1.1	1.9	1.3	1.6	1.1	2.4	0.7	1.6	0.1	0.4	29.0	1.6
女性60代	3322	60.6	19.8	11.2	10.4	2.3	7.0	12.5	2.7	2.1	3.0	3.2	0.4	2.3	1.5	0.9	1.1	2.7	1.8	1.2	-	0.4	24.7	1.4
女性70代	3697	66.3	26.5	11.5	13.0	1.2	8.1	10.8	2.1	1.4	2.9	4.8	0.8	2.0	1.9	0.6	1.1	3.4	3.7	1.0	-	0.9	19.1	0.6
東京23区・政令指定都市	9912	66.8	14.1	15.2	14.3	12.0	12.6	7.8	7.2	6.1	5.0	5.0	2.7	3.4	2.9	3.0	2.6	3.0	2.7	2.8	2.2	0.4	17.9	1.8
東京都区部	3527	68.5	12.3	15.8	14.6	13.6	14.1	8.6	7.2	6.0	5.2	6.4	2.3	3.7	2.9	2.9	2.6	2.9	2.6	3.1	2.3	0.5	15.7	2.6
政令指定都市	6385	65.9	15.2	14.9	14.0	11.1	11.7	7.4	7.2	6.2	4.9	4.2	2.9	3.2	2.9	3.0	2.6	3.0	2.7	2.6	2.2	0.3	19.1	1.3
大都市	14778	64.6	14.1	14.6	13.5	12.5	12.7	6.6	7.3	6.0	5.0	4.5	3.3	3.3	3.1	3.1	2.8	3.1	2.8	2.6	2.7	0.5	17.8	2.0
小都市	11494	57.7	13.9	12.2	10.2	10.7	9.5	6.8	5.0	4.5	4.5	3.4	3.2	2.5	2.8	2.6	2.8	2.4	2.4	2.2	2.3	0.5	22.2	3.0
町村	3816	52.5	13.6	10.2	8.9	8.8	7.2	5.6	4.6	3.9	4.1	2.9	3.1	2.1	2.3	2.4	2.9	2.0	2.1	2.1	2.0	0.5	24.7	5.1
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	81.2	20.9	22.1	17.8	17.4	16.1	11.0	8.7	7.6	6.9	6.2	3.9	4.5	4.0	3.7	3.5	4.1	3.8	3.4	3.2	0.6	-	-
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	76.9	12.0	8.1	11.7	9.4	10.9	4.4	7.3	5.6	4.7	3.5	4.1	2.5	3.2	3.7	3.4	2.3	2.3	2.8	2.8	0.6	-	-
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88.7	11.3
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	80.2	20.0	26.9	18.1	20.1	16.6	12.3	9.6	8.2	7.7	7.6	4.1	5.1	3.9	3.6	3.5	4.7	4.1	3.9	3.3	0.7	-	-
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	79.2	16.2	13.4	15.4	14.1	14.6	7.3	9.1	7.6	6.2	5.0	4.2	3.8	4.1	4.0	4.0	3.4	3.3	3.4	3.6	0.6	-	-
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	30.9	7.3	4.0	4.8	2.3	3.7	2.4	1.2	1.0	1.1	0.8	1.2	0.6	1.0	1.1	0.9	0.5	0.7	0.6	0.5	0.2	54.6	7.0

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率

「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「スポーツ実施率」という。)を算出した。

この1年間に行った運動・スポーツの日数を聞いたところ、週に1日以上の実施率は52.4%（「週に5日以上」15.4%+「週に3日以上」13.6%+「週に2日以上」11.1%+「週に1日以上」12.3%）となっている。

また、年に1日以上の実施率は77.7%（「この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない」を除く合計値）となっている。

性別に見ると、週1日以上の実施率はやや男性が高くなっている。

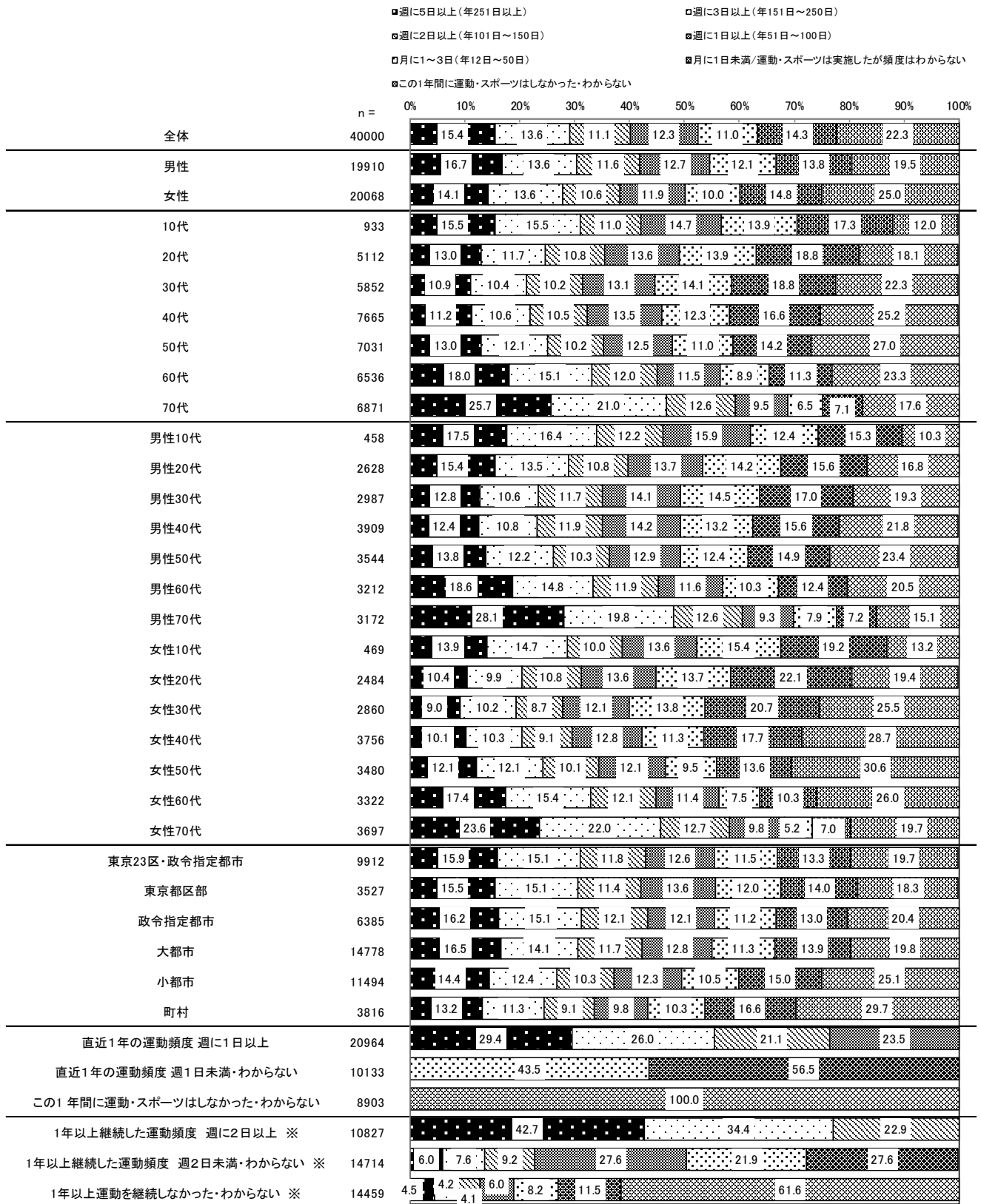
年代別に見ると、週1日以上の実施率は20代～50代で5割を下回っており、30代を底に高年代ほど割合が高くなる傾向がある。

(図 2-1-イ)

なお、上記から10代を除いた20歳以上の週1日以上の実施率は52.3%、年に1日以上の実施率は77.5%となっている。

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

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

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

[基数：回答者全員]

	n =	% この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない							
		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・スポーツは実施したが頻度はわからない	月に1日未満 / 運動・スポーツは実施したが頻度はわからない	月に1日未満 / 運動・スポーツは実施したが頻度はわからない
全体	40000	15.4	13.6	11.1	12.3	11.0	14.3	22.3	
男性	19910	16.7	13.6	11.6	12.7	12.1	13.8	19.5	
女性	20068	14.1	13.6	10.6	11.9	10.0	14.8	25.0	
10代	933	15.5	15.5	11.0	14.7	13.9	17.3	12.0	
20代	5112	13.0	11.7	10.8	13.6	13.9	18.8	18.1	
30代	5852	10.9	10.4	10.2	13.1	14.1	18.8	22.3	
40代	7665	11.2	10.6	10.5	13.5	12.3	16.6	25.2	
50代	7031	13.0	12.1	10.2	12.5	11.0	14.2	27.0	
60代	6536	18.0	15.1	12.0	11.5	8.9	11.3	23.3	
70代	6871	25.7	21.0	12.6	9.5	6.5	7.1	17.6	
男性10代	458	17.5	16.4	12.2	15.9	12.4	15.3	10.3	
男性20代	2628	15.4	13.5	10.8	13.7	14.2	15.6	16.8	
男性30代	2987	12.8	10.6	11.7	14.1	14.5	17.0	19.3	
男性40代	3909	12.4	10.8	11.9	14.2	13.2	15.6	21.8	
男性50代	3544	13.8	12.2	10.3	12.9	12.4	14.9	23.4	
男性60代	3212	18.6	14.8	11.9	11.6	10.3	12.4	20.5	
男性70代	3172	28.1	19.8	12.6	9.3	7.9	7.2	15.1	
女性10代	469	13.9	14.7	10.0	13.6	15.4	19.2	13.2	
女性20代	2484	10.4	9.9	10.8	13.6	13.7	22.1	19.4	
女性30代	2860	9.0	10.2	8.7	12.1	13.8	20.7	25.5	
女性40代	3756	10.1	10.3	9.1	12.8	11.3	17.7	28.7	
女性50代	3480	12.1	12.1	10.1	12.1	9.5	13.6	30.6	
女性60代	3322	17.4	15.4	12.1	11.4	7.5	10.3	26.0	
女性70代	3697	23.6	22.0	12.7	9.8	5.2	7.0	19.7	
東京23区・政令指定都市	9912	15.9	15.1	11.8	12.6	11.5	13.3	19.7	
東京都区部	3527	15.5	15.1	11.4	13.6	12.0	14.0	18.3	
政令指定都市	6385	16.2	15.1	12.1	12.1	11.2	13.0	20.4	
大都市	14778	16.5	14.1	11.7	12.8	11.3	13.9	19.8	
小都市	11494	14.4	12.4	10.3	12.3	10.5	15.0	25.1	
町村	3816	13.2	11.3	9.1	9.8	10.3	16.6	29.7	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	29.4	26.0	21.1	23.5	0.0	0.0	0.0	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	0.0	0.0	0.0	0.0	43.5	56.5	0.0	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	42.7	34.4	22.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	6.0	7.6	9.2	27.6	21.9	27.6	0.0	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	4.5	4.2	4.1	6.0	8.2	11.5	61.6	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

ウ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（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（汗をかく運動30分以上）」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「スポーツ実施率」という。）を算出した。

この1年間に行った運動・スポーツの日数（汗をかく運動を30分以上）を聞いたところ、週に1日以上以上のスポーツ実施率は40.6%（「週に5日以上」9.8%+「週に3日以上」10.3%+「週に2日以上」9.6%+「週に1日以上」10.9%）となっている。

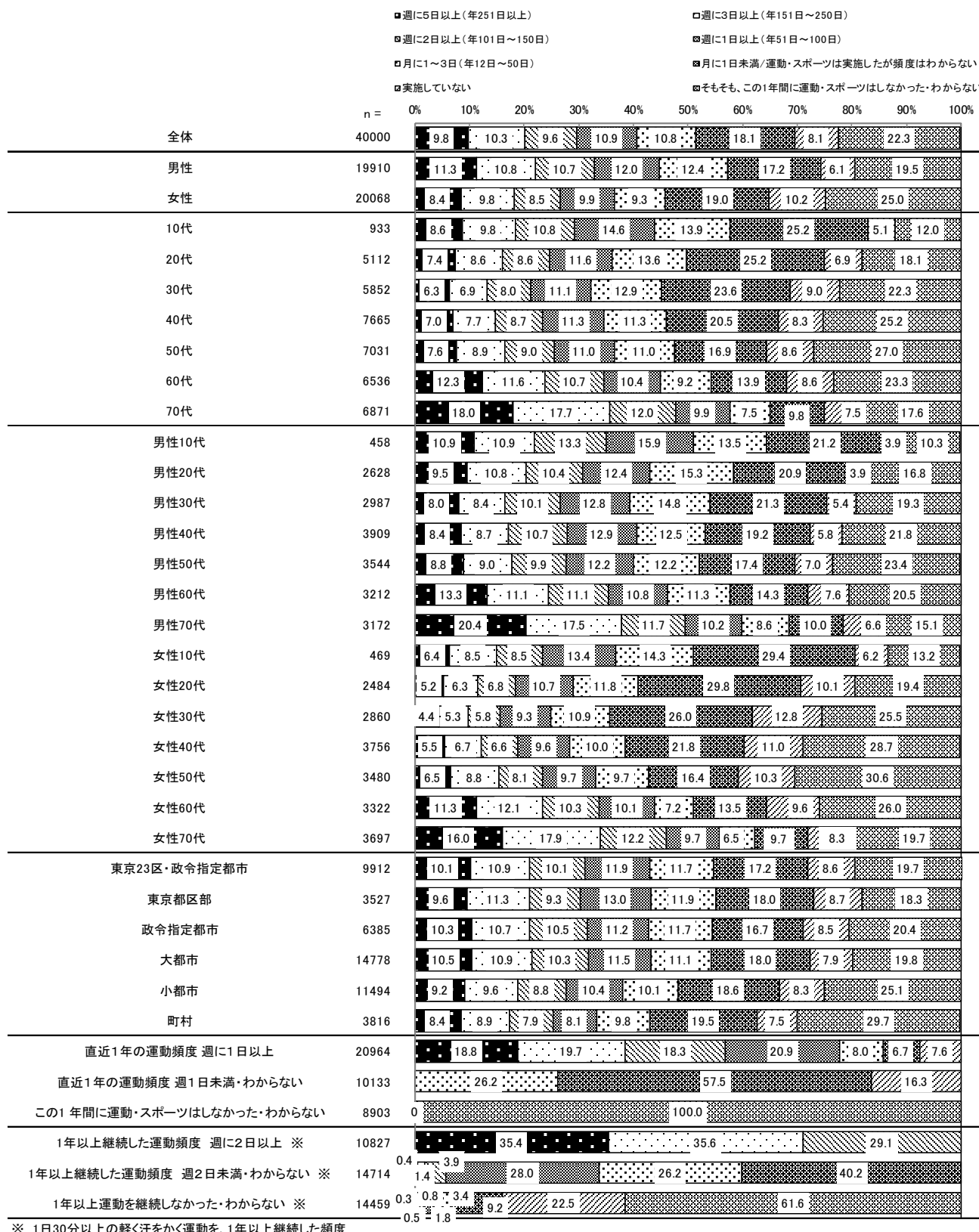
性別に見ると、週1日以上以上のスポーツ実施率は男性が高くなっている。

年代別に見ると、週1日以上以上のスポーツ実施率は20代～50代で低く、70代で最も高くなっている。

（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、スポーツ実施率（汗をかく運動を30分以上）
(Q14・Q15-2)

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

表 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（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・スポーツは実施したが頻度はわからない	実施していない	そもそも、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	40000	9.8	10.3	9.6	10.9	10.8	18.1	8.1	22.3
男性	19910	11.3	10.8	10.7	12.0	12.4	17.2	6.1	19.5
女性	20068	8.4	9.8	8.5	9.9	9.3	19.0	10.2	25.0
10代	933	8.6	9.8	10.8	14.6	13.9	25.2	5.1	12.0
20代	5112	7.4	8.6	8.6	11.6	13.6	25.2	6.9	18.1
30代	5852	6.3	6.9	8.0	11.1	12.9	23.6	9.0	22.3
40代	7665	7.0	7.7	8.7	11.3	11.3	20.5	8.3	25.2
50代	7031	7.6	8.9	9.0	11.0	11.0	16.9	8.6	27.0
60代	6536	12.3	11.6	10.7	10.4	9.2	13.9	8.6	23.3
70代	6871	18.0	17.7	12.0	9.9	7.5	9.8	7.5	17.6
男性10代	458	10.9	10.9	13.3	15.9	13.5	21.2	3.9	10.3
男性20代	2628	9.5	10.8	10.4	12.4	15.3	20.9	3.9	16.8
男性30代	2987	8.0	8.4	10.1	12.8	14.8	21.3	5.4	19.3
男性40代	3909	8.4	8.7	10.7	12.9	12.5	19.2	5.8	21.8
男性50代	3544	8.8	9.0	9.9	12.2	12.2	17.4	7.0	23.4
男性60代	3212	13.3	11.1	11.1	10.8	11.3	14.3	7.6	20.5
男性70代	3172	20.4	17.5	11.7	10.2	8.6	10.0	6.6	15.1
女性10代	469	6.4	8.5	8.5	13.4	14.3	29.4	6.2	13.2
女性20代	2484	5.2	6.3	6.8	10.7	11.8	29.8	10.1	19.4
女性30代	2860	4.4	5.3	5.8	9.3	10.9	26.0	12.8	25.5
女性40代	3756	5.5	6.7	6.6	9.6	10.0	21.8	11.0	28.7
女性50代	3480	6.5	8.8	8.1	9.7	9.7	16.4	10.3	30.6
女性60代	3322	11.3	12.1	10.3	10.1	7.2	13.5	9.6	26.0
女性70代	3697	16.0	17.9	12.2	9.7	6.5	9.7	8.3	19.7
東京23区・政令指定都市	9912	10.1	10.9	10.1	11.9	11.7	17.2	8.6	19.7
東京都区部	3527	9.6	11.3	9.3	13.0	11.9	18.0	8.7	18.3
政令指定都市	6385	10.3	10.7	10.5	11.2	11.7	16.7	8.5	20.4
大都市	14778	10.5	10.9	10.3	11.5	11.1	18.0	7.9	19.8
小都市	11494	9.2	9.6	8.8	10.4	10.1	18.6	8.3	25.1
町村	3816	8.4	8.9	7.9	8.1	9.8	19.5	7.5	29.7
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	18.8	19.7	18.3	20.9	8.0	6.7	7.6	0.0
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	0.0	0.0	0.0	0.0	26.2	57.5	16.3	0.0
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	35.4	35.6	29.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	0.4	1.4	3.9	28.0	26.2	40.2	0.0	0.0
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	0.3	0.5	0.8	1.8	3.4	9.2	22.5	61.6

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

エ 1年以上継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動 30 分以上）

「1年以上継続して行った運動・スポーツの日数（汗をかく運動 30 分以上）」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「スポーツ実施率」という。）を算出した。

1年以上継続して行った運動・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 2 日以上の実施率は 27.1%（「週に 5 日以上」9.3%+「週に 3 日以上」9.1%+「週に 2 日以上」8.7%）となっている。

性別に見ると、週 2 日以上の実施率は男性が高くなっている。

年代別に見ると、週 2 日以上の実施率は 20 代～40 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。

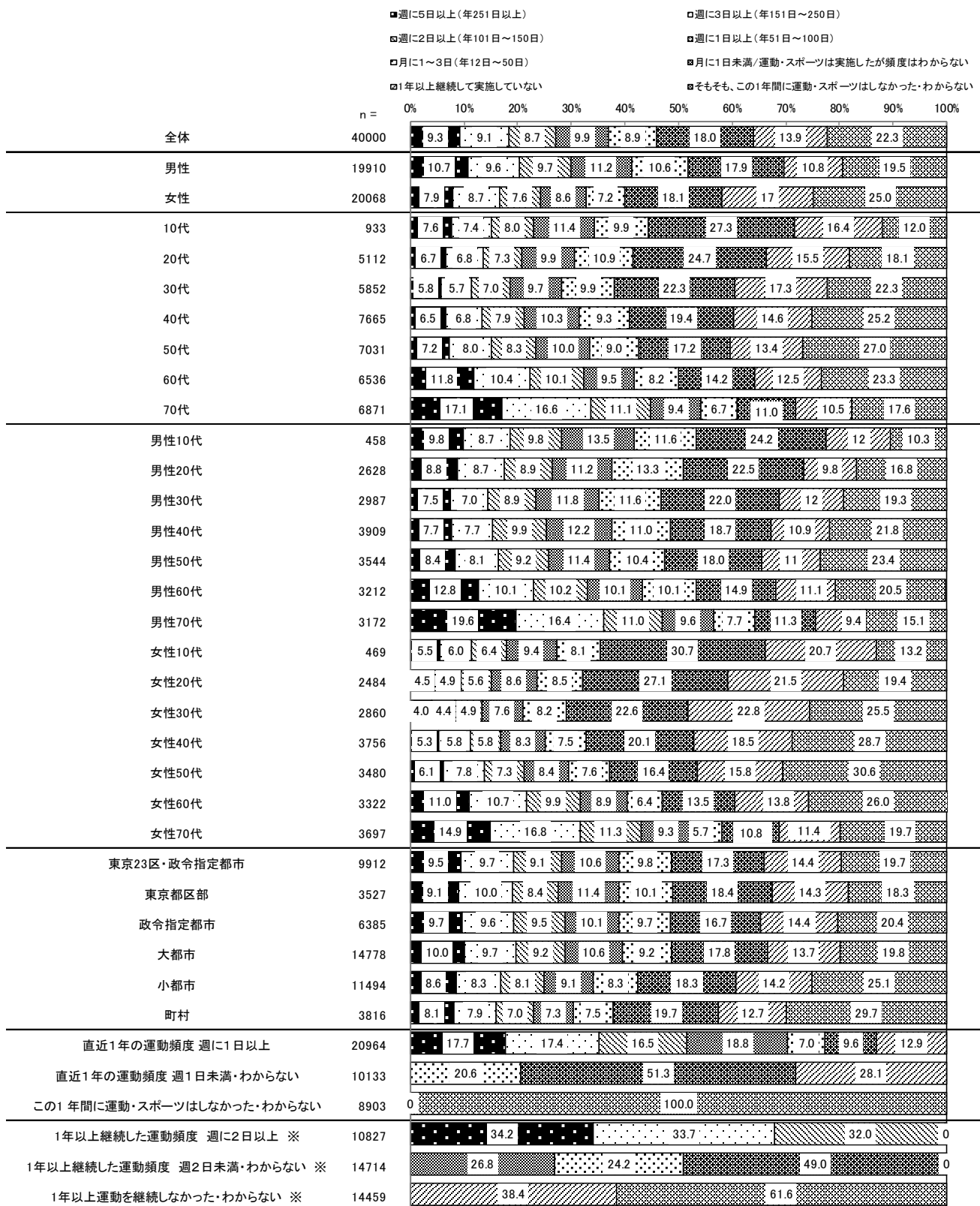
都市規模別に見ると、東京 23 区・政令指定都市、大都市では高く、町村で低くなっている。

（図 2-1-エ）

なお、上記から 10 代を除いた 20 歳以上の週 2 日以上の実施率は 27.2%となっている。

図 2-1-エ 1年間以上継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動を30分以上）
(Q14・Q15-3)

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

表 2-1-エ 1年間継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動を30分以上）
 (Q14・Q15-3)

[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・スポーツは実施したが頻度はわからない	1年以上継続して実施していない	そもそも、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	40000	9.3	9.1	8.7	9.9	8.9	18.0	13.9	22.3	
男性	19910	10.7	9.6	9.7	11.2	10.6	17.9	10.8	19.5	
女性	20068	7.9	8.7	7.6	8.6	7.2	18.1	17.0	25.0	
10代	933	7.6	7.4	8.0	11.4	9.9	27.3	16.4	12.0	
20代	5112	6.7	6.8	7.3	9.9	10.9	24.7	15.5	18.1	
30代	5852	5.8	5.7	7.0	9.7	9.9	22.3	17.3	22.3	
40代	7665	6.5	6.8	7.9	10.3	9.3	19.4	14.6	25.2	
50代	7031	7.2	8.0	8.3	10.0	9.0	17.2	13.4	27.0	
60代	6536	11.8	10.4	10.1	9.5	8.2	14.2	12.5	23.3	
70代	6871	17.1	16.6	11.1	9.4	6.7	11.0	10.5	17.6	
男性10代	458	9.8	8.7	9.8	13.5	11.6	24.2	12.0	10.3	
男性20代	2628	8.8	8.7	8.9	11.2	13.3	22.5	9.8	16.8	
男性30代	2987	7.5	7.0	8.9	11.8	11.6	22.0	12.0	19.3	
男性40代	3909	7.7	7.7	9.9	12.2	11.0	18.7	10.9	21.8	
男性50代	3544	8.4	8.1	9.2	11.4	10.4	18.0	11.0	23.4	
男性60代	3212	12.8	10.1	10.2	10.1	10.1	14.9	11.1	20.5	
男性70代	3172	19.6	16.4	11.0	9.6	7.7	11.3	9.4	15.1	
女性10代	469	5.5	6.0	6.4	9.4	8.1	30.7	20.7	13.2	
女性20代	2484	4.5	4.9	5.6	8.6	8.5	27.1	21.5	19.4	
女性30代	2860	4.0	4.4	4.9	7.6	8.2	22.6	22.8	25.5	
女性40代	3756	5.3	5.8	5.8	8.3	7.5	20.1	18.5	28.7	
女性50代	3480	6.1	7.8	7.3	8.4	7.6	16.4	15.8	30.6	
女性60代	3322	11.0	10.7	9.9	8.9	6.4	13.5	13.8	26.0	
女性70代	3697	14.9	16.8	11.3	9.3	5.7	10.8	11.4	19.7	
東京23区・政令指定都市	9912	9.5	9.7	9.1	10.6	9.8	17.3	14.4	19.7	
東京都区部	3527	9.1	10.0	8.4	11.4	10.1	18.4	14.3	18.3	
政令指定都市	6385	9.7	9.6	9.5	10.1	9.7	16.7	14.4	20.4	
大都市	14778	10.0	9.7	9.2	10.6	9.2	17.8	13.7	19.8	
小都市	11494	8.6	8.3	8.1	9.1	8.3	18.3	14.2	25.1	
町村	3816	8.1	7.9	7.0	7.3	7.5	19.7	12.7	29.7	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	17.7	17.4	16.5	18.8	7.0	9.6	12.9	0.0	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	0.0	0.0	0.0	0.0	20.6	51.3	28.1	0.0	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	34.2	33.7	32.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	0.0	0.0	0.0	26.8	24.2	49.0	0.0	0.0	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	38.4	61.6	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率/1年以上継続した日数 比較

「この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率」、そのうち「汗をかく運動を30分以上を行った日数」、更に「30分以上汗をかく運動を1年以上継続して行った日数」を以下の図にまとめた。

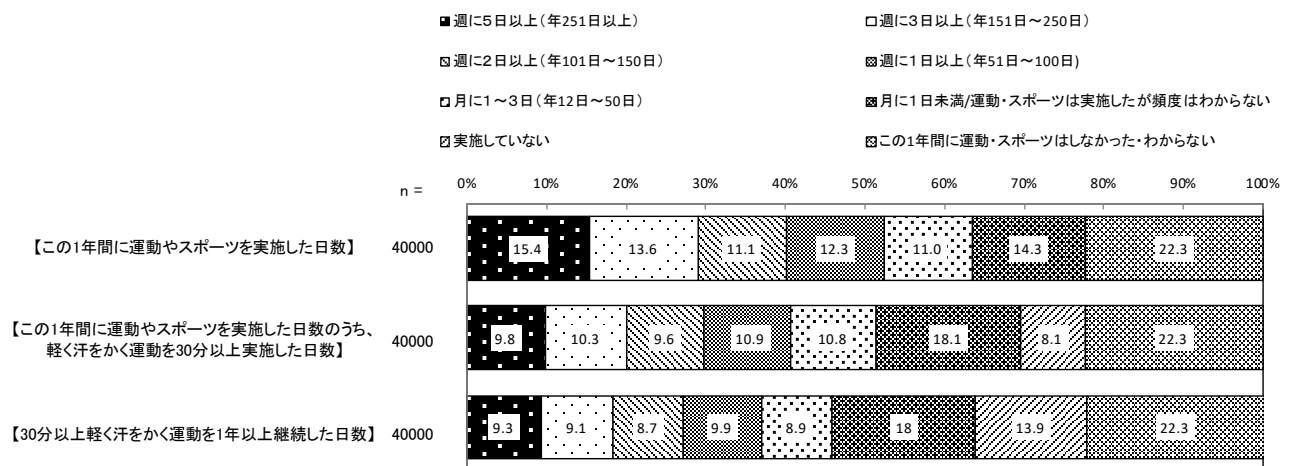
3つを比較すると、「この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率」からそのうち「汗をかく運動を30分以上を行った日数」へ週1回以上のスポーツ実施率は低くなっている。

また、30分以上の汗をかく運動を週に2日以上で見ると、1年以上の継続有無に関わらず大きな違いは見られない。

(図 2-1-オ)

図 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率/1年以上継続した日数
(Q14・Q15-1・Q15-2・Q15-3)

[基数：回答者全員]



カ 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48.1%で最も高く、次いで「自宅または自宅敷地内」(30.5%)、「公園」(24.8%)、「山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境」(17.0%)、「公共体育・スポーツ施設」(15.8%)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代で高くなっている。

都市規模別にみると、「民間商業インドア施設」は東京都区部で高く、町村で低くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度)に見ると、「民間商業インドア施設」は週に1日以上実施者が1日未満実施者よりも割合が高くなっている。

(図2-1-カ、表2-1-カ)

図2-1-カ この1年間に行った運動・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]

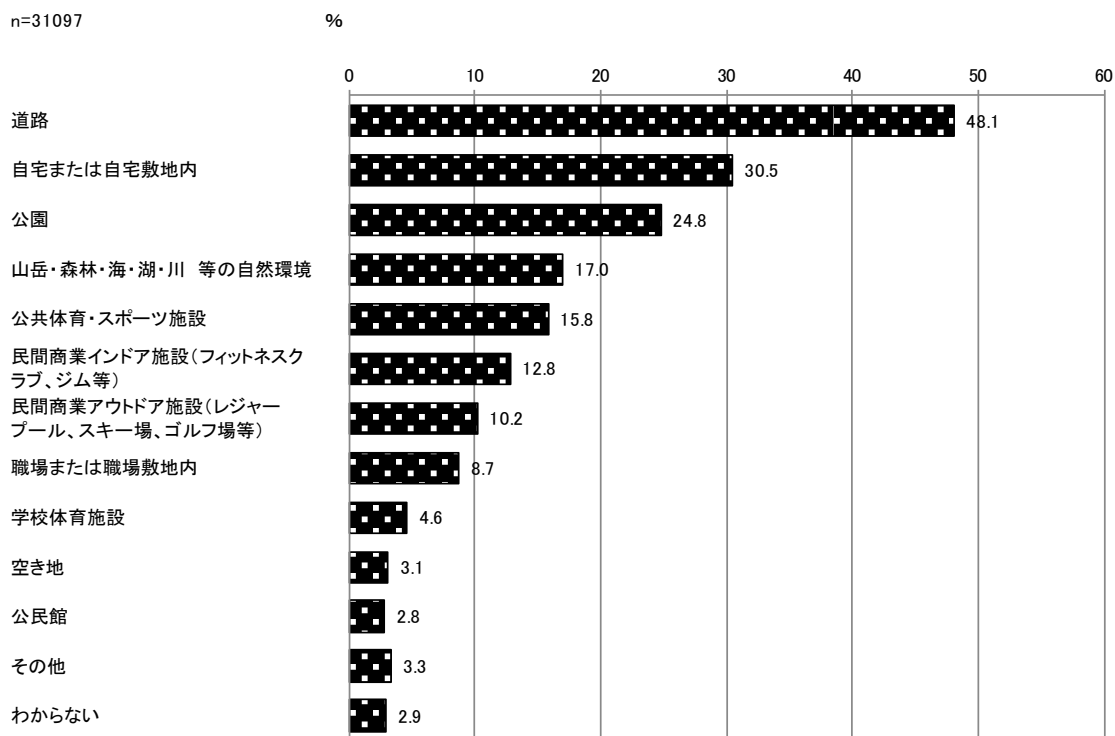


表 2-1-カ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q18)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

		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（レジャーパーク、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	31097	48.1	30.5	24.8	17.0	15.8	12.8	10.2	8.7	4.6	3.1	2.8	3.3	2.9	
男性	16027	47.9	24.5	24.6	18.7	18.8	11.3	14.8	9.4	5.8	3.6	1.8	2.8	3.2	
女性	15057	48.3	36.8	25.0	15.1	12.5	14.3	5.3	7.8	3.3	2.5	4.0	3.7	2.5	
10代	821	44.0	29.8	21.9	11.1	25.7	10.4	9.0	7.3	33.1	6.0	4.3	2.8	3.5	
20代	4188	43.1	31.3	23.9	13.6	21.8	16.5	13.3	12.0	9.3	4.5	2.6	2.2	4.5	
30代	4546	46.4	33.5	26.6	14.4	16.7	12.5	10.1	12.3	4.9	3.2	1.7	2.7	3.7	
40代	5732	48.8	29.8	22.8	16.7	13.9	10.3	8.8	9.9	3.7	2.3	1.4	2.7	3.2	
50代	5135	49.3	28.1	21.1	18.0	11.8	11.3	8.5	10.0	3.0	1.6	1.6	3.9	2.9	
60代	5013	47.8	28.8	24.9	19.7	13.2	13.5	11.1	7.0	1.7	2.7	2.7	3.8	1.9	
70代	5662	52.1	31.9	29.7	19.4	16.8	13.7	10.1	2.5	1.8	3.9	6.5	4.1	1.4	
男性10代	411	41.6	25.3	25.5	13.6	32.6	13.1	10.9	6.6	37.0	6.6	4.9	2.9	2.4	
男性20代	2186	39.3	24.3	22.8	15.1	29.2	18.5	17.3	12.2	11.9	5.6	2.8	1.6	5.0	
男性30代	2412	44.4	26.9	23.4	15.1	23.6	13.2	14.1	13.2	7.0	3.9	1.4	1.9	4.0	
男性40代	3055	47.7	23.8	21.4	17.7	17.2	9.4	12.5	10.6	4.9	2.9	1.1	2.1	3.6	
男性50代	2715	50.0	22.1	21.2	18.6	13.8	9.4	12.6	10.9	3.5	2.1	0.9	3.7	3.5	
男性60代	2554	50.0	22.7	25.6	22.9	13.4	8.8	17.2	7.8	2.2	2.9	1.3	3.5	2.1	
男性70代	2694	55.0	27.4	33.2	23.0	16.0	10.0	16.4	3.0	1.7	4.3	2.8	4.0	1.3	
女性10代	407	46.4	34.2	17.9	8.6	18.9	7.6	7.1	8.1	29.5	5.4	3.7	2.7	4.7	
女性20代	2002	47.3	38.8	25.1	11.9	13.6	14.3	8.8	11.8	6.5	3.3	2.3	2.9	4.0	
女性30代	2130	48.7	40.9	30.2	13.6	9.0	11.5	5.6	11.2	2.5	2.4	2.0	3.6	3.3	
女性40代	2677	50.2	36.6	24.3	15.7	10.2	11.3	4.7	9.1	2.3	1.7	1.8	3.4	2.8	
女性50代	2416	48.5	34.9	21.0	17.2	9.6	13.5	3.9	8.9	2.4	1.2	2.3	4.1	2.2	
女性60代	2458	45.4	35.0	24.1	16.4	13.1	18.5	4.7	6.1	1.2	2.5	4.1	4.0	1.7	
女性70代	2967	49.4	36.1	26.6	16.1	17.5	17.1	4.4	1.9	1.8	3.5	9.7	4.1	1.5	
東京23区・政令指定都市	7963	52.7	27.9	27.5	16.6	15.3	15.3	10.6	8.7	4.6	2.7	2.3	3.7	2.6	
東京都区部	2882	51.4	26.9	27.6	15.8	15.9	17.0	10.0	8.6	4.5	2.9	1.9	3.9	3.5	
政令指定都市	5081	53.5	28.5	27.5	17.1	14.9	14.4	10.9	8.7	4.6	2.5	2.5	3.6	2.1	
大都市	11847	48.6	29.7	26.0	17.3	16.0	12.9	11.0	8.6	4.6	3.2	2.8	3.3	2.6	
小都市	8606	45.1	32.7	22.0	16.7	15.8	11.6	9.3	8.9	4.7	3.3	3.3	2.9	3.1	
町村	2681	41.4	34.6	20.1	17.6	16.2	8.0	8.0	7.9	4.3	3.2	3.6	2.7	4.3	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	50.3	32.7	25.9	17.7	17.7	16.0	10.3	8.8	5.4	3.4	3.5	3.2	1.2	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	43.5	25.9	22.5	15.4	11.8	5.9	9.8	8.2	3.1	2.3	1.4	3.4	6.2	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	49.8	30.8	26.4	19.5	20.6	20.4	10.6	7.9	5.8	3.8	4.2	3.1	0.7	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	44.9	28.4	24.5	16.9	15.9	10.0	11.6	8.8	4.8	3.0	2.3	3.2	4.8	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	5556	53.1	35.2	22.4	12.4	5.9	5.0	5.5	9.7	1.7	1.8	1.5	3.9	1.9	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

キ 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)」が高くなっている。

性別に見ると、平日「早朝(5:00~9:00)」は男性の割合が高く、平日「午前中(9:00~12:00)」は女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(直近1年の頻度)に見ると、平日、休日ともに「早朝(5:00~9:00)」、「午前中(9:00~12:00)」は週に1日以上実施者で高くなっている。

(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]

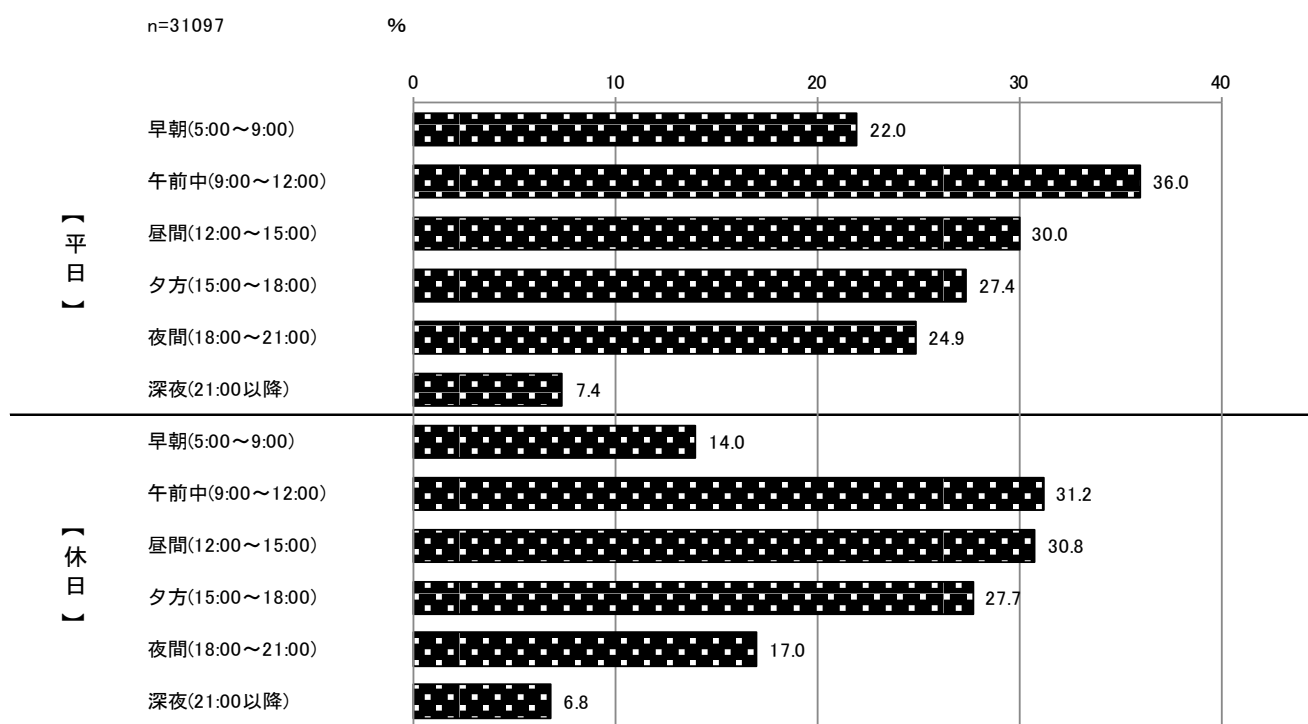


表 2-1-キ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯 (Q20)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	平日						休日					
		早朝 (5:00~5:59:00)	午前中 (9:00~11:59:00)	昼間 (12:00~14:59:00)	夕方 (15:00~17:59:00)	夜間 (18:00~20:59:00)	深夜 (21:00以降)	早朝 (5:00~5:59:00)	午前中 (9:00~11:59:00)	昼間 (12:00~14:59:00)	夕方 (15:00~17:59:00)	夜間 (18:00~20:59:00)	深夜 (21:00以降)
全体	31097	22.0	36.0	30.0	27.4	24.9	7.4	14.0	31.2	30.8	27.7	17.0	6.8
男性	16027	25.3	33.2	28.4	26.4	26.9	8.5	16.8	33.6	31.8	28.6	18.2	7.7
女性	15057	18.6	39.0	31.6	28.6	22.8	6.2	11.0	28.6	29.7	26.8	15.7	5.8
10代	821	20.8	30.6	29.4	48.5	39.2	12.4	10.8	27.0	33.0	40.3	29.4	13.5
20代	4188	17.1	27.1	26.9	30.4	37.6	13.2	10.9	28.4	34.7	35.4	30.0	13.0
30代	4546	20.6	30.8	26.0	25.4	30.8	11.7	13.6	34.0	33.8	31.0	23.5	10.5
40代	5732	21.1	28.2	23.2	23.4	30.0	9.9	13.8	30.6	31.4	27.5	19.9	8.4
50代	5135	23.5	30.2	26.7	23.0	28.1	6.4	14.7	30.9	30.7	25.9	16.1	5.8
60代	5013	25.1	43.3	33.7	28.5	16.6	2.8	15.3	31.9	27.5	23.7	9.2	2.3
70代	5662	23.8	54.5	42.0	31.0	8.1	1.4	15.4	31.9	27.5	23.1	5.1	1.5
男性10代	411	21.9	30.4	30.4	51.1	39.2	13.6	12.4	29.2	36.5	41.6	29.9	15.6
男性20代	2186	18.8	27.3	26.5	29.3	39.2	14.3	12.6	30.1	33.9	34.2	31.4	14.0
男性30代	2412	24.5	25.6	22.9	23.5	33.3	13.6	17.2	33.5	32.3	30.6	25.5	12.9
男性40代	3055	23.5	24.9	20.8	19.8	33.6	11.7	16.5	33.5	32.1	28.2	21.7	9.1
男性50代	2715	27.1	26.6	24.9	21.9	30.4	7.4	18.0	34.4	32.8	27.2	17.3	6.6
男性60代	2554	30.6	40.9	31.9	28.5	17.1	3.1	19.0	35.1	29.4	26.3	9.2	2.4
男性70代	2694	26.6	54.2	43.3	32.9	7.8	1.3	17.7	35.4	30.0	24.5	4.7	1.3
女性10代	407	19.9	30.7	28.3	45.5	39.3	11.3	9.3	24.8	29.7	38.8	28.7	11.5
女性20代	2002	15.2	26.9	27.3	31.7	35.9	12.0	9.1	26.6	35.5	36.6	28.5	11.9
女性30代	2130	16.2	36.6	29.4	27.6	28.1	9.6	9.5	34.6	35.5	31.5	21.3	7.8
女性40代	2677	18.4	32.0	25.8	27.5	25.9	7.8	10.6	27.3	30.6	26.8	17.9	7.5
女性50代	2416	19.5	34.2	28.8	24.3	25.5	5.3	11.1	27.0	28.4	24.5	14.8	5.0
女性60代	2458	19.3	45.8	35.4	28.6	16.1	2.4	11.6	28.6	25.6	21.0	9.2	2.1
女性70代	2967	21.3	54.9	40.9	29.2	8.3	1.6	13.3	28.7	25.3	21.9	5.4	1.7
東京23区・政令指定都市	7963	22.6	36.8	32.4	28.0	25.7	8.3	13.9	32.8	35.4	30.4	17.8	7.2
東京都区部	2882	22.0	33.6	32.3	27.6	27.1	10.0	12.3	31.0	37.6	32.6	19.5	8.6
政令指定都市	5081	23.0	38.6	32.4	28.2	24.9	7.3	14.7	33.8	34.1	29.1	16.9	6.5
大都市	11847	22.3	37.3	31.2	27.7	25.0	7.6	14.2	32.2	31.5	27.7	16.9	6.9
小都市	8606	21.6	34.6	26.9	26.7	24.0	6.7	13.8	29.4	27.0	25.5	16.7	6.3
町村	2681	20.6	32.6	27.0	27.3	25.0	6.5	13.8	27.6	26.4	27.2	16.0	6.3
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	25.4	39.5	31.6	29.8	27.0	7.8	15.8	33.1	30.5	28.8	17.6	6.7
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	15.0	28.9	26.6	22.7	20.7	6.6	10.3	27.3	31.4	25.5	15.7	7.0
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	28.7	42.6	33.7	31.5	28.0	7.5	18.2	34.5	30.4	28.5	17.4	6.0
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	18.1	33.1	28.4	25.0	24.1	7.3	12.2	30.7	31.4	27.1	16.9	7.1
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	5556	19.4	31.2	26.8	26.0	21.0	7.5	10.6	26.1	30.0	28.0	16.4	7.5

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

ク 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74.8%と最も高く、次いで「家族と」(20.5%)、「地域の友人と自由に」(10.6%)、「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」(8.7%)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」は年代が高くなるにつれて、割合が高くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度)に見ると、「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」は週に1日以上実施者で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]

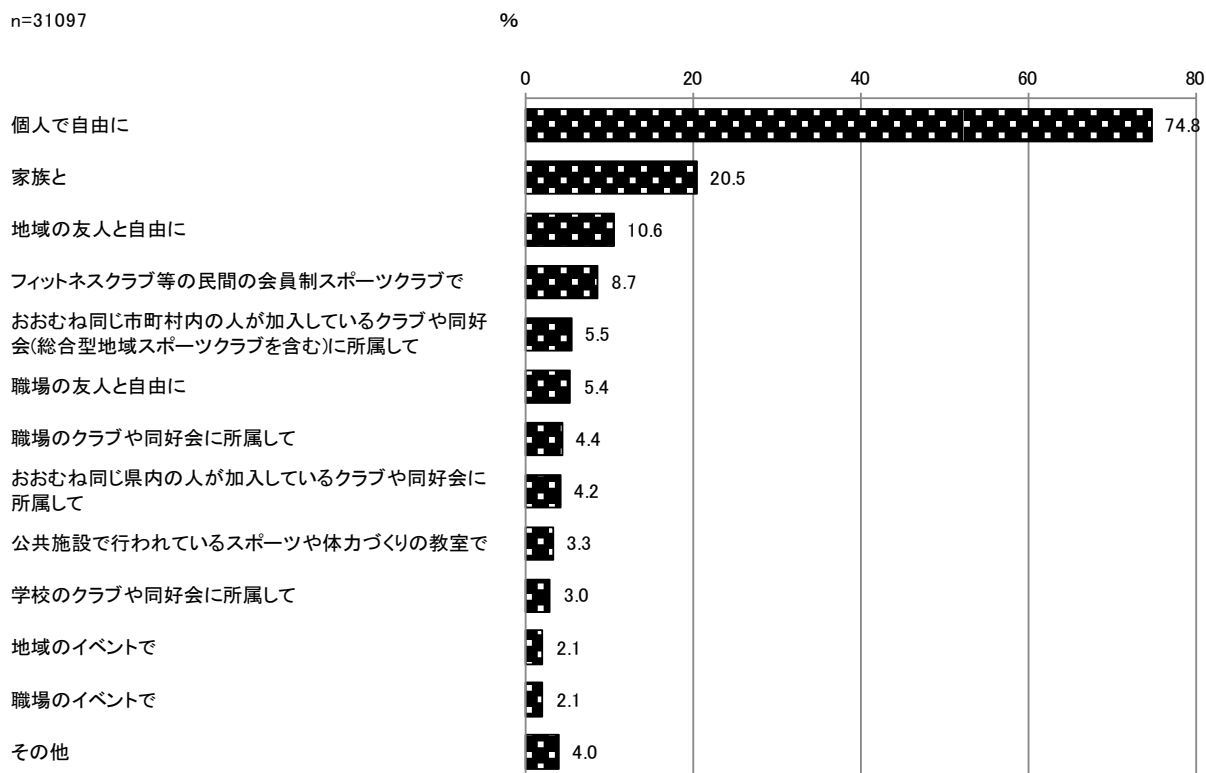


表 2-1-ク この1年間に行った運動・スポーツの実施形態 (Q19)

<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づくりの教室で	学校のクラブや同好会に所属して	地域のイベントで	職場のイベントで	その他	%
全体	31097	74.8	20.5	10.6	8.7	5.5	5.4	4.4	4.2	3.3	3.0	2.1	2.1	4.0	
男性	16027	75.9	16.1	11.9	6.5	5.8	7.8	6.8	5.5	2.4	4.0	2.5	2.9	3.5	
女性	15057	73.6	25.2	9.3	11.0	5.1	2.7	1.9	2.9	4.2	2.0	1.6	1.3	4.5	
10代	821	64.8	15.0	15.3	3.4	6.5	5.6	5.2	5.8	2.8	32.8	3.9	2.7	3.9	
20代	4188	67.9	17.2	13.2	8.0	7.2	8.3	8.9	8.2	3.4	8.2	3.2	3.7	2.4	
30代	4546	72.7	24.8	8.1	6.9	4.5	7.0	6.3	5.1	2.2	2.8	2.1	3.0	2.6	
40代	5732	75.8	22.5	7.4	7.0	3.3	5.2	3.8	3.4	1.8	1.5	1.2	2.3	3.3	
50代	5135	77.1	18.4	7.9	8.4	3.5	5.4	3.4	2.2	1.9	1.2	1.4	2.3	4.7	
60代	5013	76.5	20.1	10.5	10.8	5.1	4.8	3.0	3.1	3.7	0.6	1.7	1.5	4.1	
70代	5662	78.4	20.4	15.9	11.4	9.0	2.4	2.3	4.1	6.4	0.5	2.9	0.3	6.3	
男性10代	411	64.5	10.0	19.7	3.4	8.0	7.5	8.5	6.1	3.4	37.7	4.9	3.9	2.9	
男性20代	2186	64.1	10.7	16.1	8.0	9.0	10.5	13.1	11.2	4.0	10.8	4.4	4.3	1.9	
男性30代	2412	71.0	16.6	9.6	6.2	6.0	10.0	10.2	7.3	2.5	4.4	2.8	4.3	2.3	
男性40代	3055	76.3	17.0	8.1	5.7	4.2	7.9	6.1	4.6	1.6	2.3	1.5	3.1	2.7	
男性50代	2715	79.0	15.1	8.0	6.4	3.4	7.7	5.3	2.7	1.3	1.8	1.7	2.9	3.6	
男性60代	2554	80.9	16.8	12.3	6.3	5.0	7.6	4.0	3.4	1.8	0.9	2.2	2.4	4.1	
男性70代	2694	83.5	20.3	17.0	7.3	7.6	3.9	3.2	4.9	3.3	0.4	2.7	0.4	6.3	
女性10代	407	64.9	20.1	11.1	3.4	4.9	3.7	2.0	5.7	2.2	28.0	2.9	1.5	4.9	
女性20代	2002	71.9	24.3	10.0	8.0	5.2	5.8	4.2	5.0	2.8	5.3	1.8	3.0	2.9	
女性30代	2130	74.7	34.1	6.3	7.7	2.7	3.7	1.9	2.5	1.9	1.1	1.3	1.5	2.9	
女性40代	2677	75.1	28.9	6.6	8.4	2.4	2.1	1.2	1.9	2.2	0.7	0.8	1.3	3.9	
女性50代	2416	75.0	22.1	7.8	10.7	3.6	2.9	1.4	1.7	2.4	0.5	1.0	1.6	5.9	
女性60代	2458	72.0	23.6	8.7	15.5	5.3	1.9	1.9	2.8	5.6	0.3	1.2	0.7	4.2	
女性70代	2967	73.7	20.4	14.8	15.1	10.2	1.0	1.5	3.3	9.2	0.5	3.0	0.2	6.2	
東京23区・政令指定都市	7963	76.9	19.2	9.5	10.4	4.9	5.3	4.2	3.9	3.2	3.3	2.0	1.8	3.9	
東京都区部	2882	76.8	18.2	8.4	11.3	4.1	5.6	4.7	4.0	3.2	3.5	1.8	1.8	4.2	
政令指定都市	5081	76.9	19.8	10.1	10.0	5.3	5.1	3.9	3.8	3.2	3.1	2.0	1.9	3.7	
大都市	11847	74.9	20.3	11.2	8.9	5.4	5.8	4.8	4.7	3.4	3.1	2.0	2.2	3.9	
小都市	8606	73.2	21.2	10.8	7.8	5.6	5.1	4.4	4.1	3.2	3.0	2.2	2.4	3.9	
町村	2681	72.9	22.6	11.2	4.9	6.9	4.2	3.5	3.5	3.3	2.6	2.3	1.8	4.8	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	75.9	18.6	11.4	11.5	6.7	5.2	4.8	5.2	4.0	3.6	2.3	2.2	4.2	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	72.4	24.4	9.0	2.9	2.9	5.6	3.7	2.3	1.8	1.9	1.6	1.9	3.6	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	74.1	16.5	12.9	16.0	7.7	5.2	5.5	5.9	4.4	4.1	2.5	1.9	4.7	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	73.1	22.1	10.9	5.5	5.3	6.2	4.8	4.2	3.2	3.0	2.1	2.3	3.4	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	5556	80.5	24.0	5.6	2.8	1.4	3.5	1.4	1.0	1.2	1.3	1.2	1.9	4.2	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

ケ この1年間に運動・スポーツを週に1日以上行った理由

この1年間に運動・スポーツを行った理由〈複数回答〉を聞いたところ、「健康のため」を挙げた者の割合が79.4%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(56.3%)、「運動不足を感じるから」(45.4%)、「楽しみ、気晴らしとして」(40.4%)、「筋力増進・維持のため」(39.4%)の順となっている。

最も大きな理由〈単一回答〉では、「健康のため」(37.3%)、「肥満解消、ダイエットのため」(13.1%)、「体力増進・維持のため」(11.1%)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、「自己の記録や能力を向上させるため」、「友人・仲間との交流として」は10代で割合が高くなっている。

運動頻度別(1年以上継続した頻度)に見ると、運動頻度が高いほど割合が高くなっている傾向にある。

(図2-1-ケ、表2-1-ケ)

図 2-1-ケ この1年間に週に1日以上（年51日～100日）運動・スポーツを行った理由（Q17-1）

<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・スポーツを週1日以上実施できている者]

n=20964

%

■実施した理由

□もっとも大きな理由

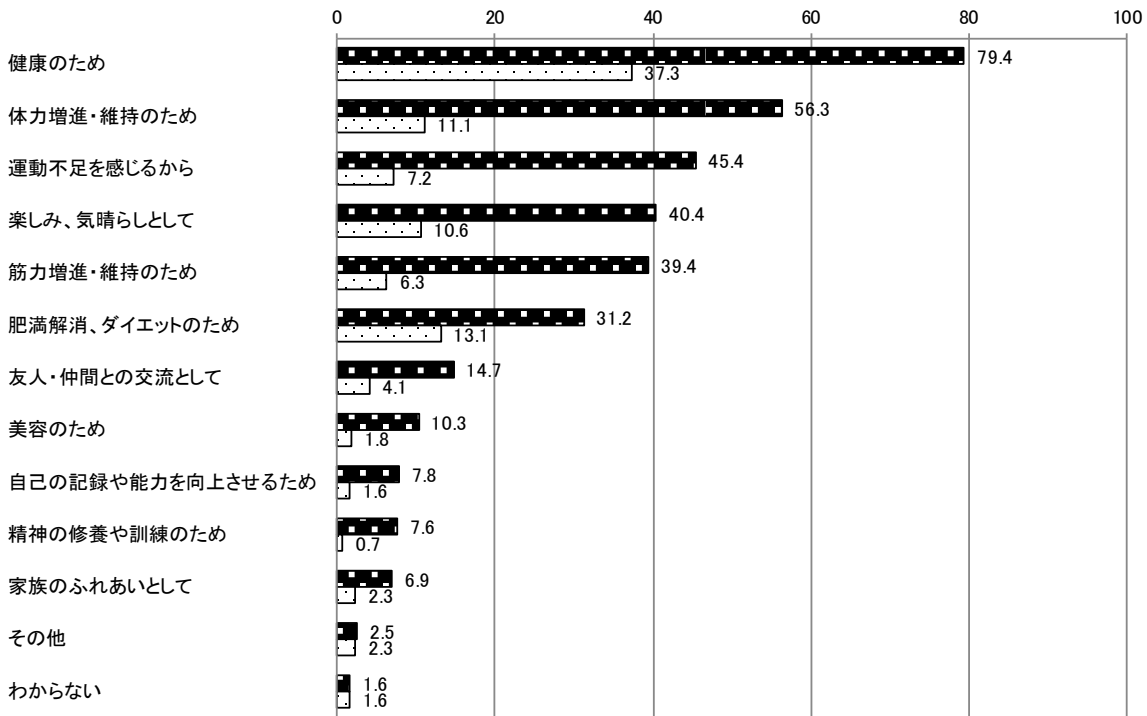


表 2-1-ケ この1年間に週に1日以上（年51日～100日）運動・スポーツを行った理由（Q17-1）

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツを週1日以上実施できている者]

	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	自己の記録や能力を向上させるため	精神の修養や訓練のため	家族のふれあいとして	その他	わからない
全体	20964	79.4	56.3	45.4	40.4	39.4	31.2	14.7	10.3	7.8	7.6	6.9	2.5	1.6
男性	10870	78.6	56.7	40.8	40.3	38.6	28.1	14.6	4.0	9.7	8.8	5.5	2.1	1.9
女性	10086	80.3	55.9	50.4	40.4	40.3	34.5	14.9	17.0	5.7	6.2	8.3	3.0	1.3
10代	530	63.2	48.3	38.1	44.3	38.7	29.1	27.2	15.1	16.2	12.5	8.9	5.1	1.7
20代	2515	72.5	50.0	41.0	41.9	40.2	32.6	15.3	17.9	11.2	12.3	6.9	2.3	2.1
30代	2618	76.5	55.4	45.5	40.8	40.5	37.7	11.2	16.6	9.5	11.6	9.5	3.3	1.8
40代	3515	77.7	54.3	46.6	40.3	38.6	36.2	9.5	12.9	7.9	9.2	9.2	2.5	1.8
50代	3362	78.9	55.0	46.5	37.4	36.4	33.7	10.7	10.5	7.2	6.8	5.4	3.0	1.7
60代	3694	82.5	58.4	46.7	41.1	38.6	28.5	14.5	5.7	6.0	4.9	5.5	2.5	1.4
70代	4730	85.8	62.0	45.8	40.5	41.7	23.8	21.9	3.6	5.7	3.6	5.5	1.7	1.1
男性10代	284	64.8	52.5	35.2	48.2	46.5	19.0	29.2	8.8	20.1	14.8	9.2	4.6	1.4
男性20代	1403	71.1	53.9	35.1	43.6	47.7	24.2	18.2	8.8	14.5	15.0	5.2	2.0	2.7
男性30代	1470	76.5	58.4	40.6	40.7	44.8	30.5	13.9	7.3	12.7	14.0	5.4	2.2	2.2
男性40代	1928	77.2	54.8	41.6	42.0	39.2	31.6	10.9	4.3	10.6	11.0	7.2	1.8	1.9
男性50代	1746	78.0	53.6	40.8	36.0	31.7	29.6	10.2	3.4	7.8	6.2	3.8	2.3	2.5
男性60代	1825	81.4	55.9	42.8	38.8	33.2	27.9	13.3	1.0	7.0	5.0	4.5	2.5	1.7
男性70代	2214	86.1	62.6	42.8	40.2	37.1	26.2	18.4	0.7	6.1	3.7	5.9	1.7	0.9
女性10代	245	61.6	43.7	41.6	40.0	29.8	40.8	24.9	22.4	11.8	9.8	8.6	5.3	2.0
女性20代	1112	74.4	45.1	48.6	39.7	30.8	43.2	11.5	29.4	7.0	8.9	9.1	2.6	1.4
女性30代	1145	76.7	51.5	51.8	40.9	35.2	46.8	7.7	28.5	5.3	8.4	14.7	4.7	1.2
女性40代	1587	78.3	53.6	52.6	38.1	37.9	41.7	7.8	23.3	4.7	6.9	11.7	3.3	1.8
女性50代	1613	80.0	56.5	52.5	38.9	41.5	38.1	11.3	18.2	6.6	7.4	7.1	3.8	0.9
女性60代	1869	83.5	60.8	50.5	43.3	44.0	29.1	15.6	10.2	5.0	4.9	6.6	2.5	1.1
女性70代	2515	85.6	61.4	48.5	40.7	45.8	21.7	25.0	6.1	5.4	3.5	5.1	1.7	1.3
東京23区・政令指定都市	5502	80.5	58.3	46.3	41.3	42.2	31.2	13.8	10.9	7.5	7.5	6.5	2.4	1.8
東京都区部	1965	80.3	56.9	46.1	42.3	42.0	31.8	12.9	13.5	6.8	9.0	6.6	2.2	1.9
政令指定都市	3537	80.6	59.0	46.4	40.8	42.3	30.8	14.3	9.5	7.9	6.7	6.4	2.5	1.7
大都市	8131	80.7	56.4	45.7	41.0	38.8	30.5	15.0	9.6	7.9	7.7	6.6	2.2	1.4
小都市	5677	77.0	54.9	44.8	39.2	38.0	32.0	15.6	10.4	7.7	7.2	7.5	2.9	1.6
町村	1654	78.0	54.2	43.2	38.1	37.8	32.2	13.5	10.6	8.1	8.1	7.3	3.3	1.7
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	79.4	56.3	45.4	40.4	39.4	31.2	14.7	10.3	7.8	7.6	6.9	2.5	1.6
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	85.5	63.1	41.4	45.5	45.0	33.3	17.9	10.9	10.8	9.3	6.6	2.7	0.3
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	7424	74.4	51.6	49.7	39.0	34.5	29.1	13.7	9.7	5.4	6.3	6.8	1.4	2.6
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	2713	68.7	42.4	49.5	23.5	30.5	28.7	5.0	9.0	2.2	3.9	7.9	4.9	3.9

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

コ この1年間に1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行った理由

この1年間に1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行った理由<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83.0%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(62.0%)、「筋力増進・維持のため」(44.9%)、「楽しみ、気晴らしとして」(40.2%)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」(39.8%)、「肥満解消、ダイエットのため」(14.2%)、「体力増進・維持のため」(11.9%)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30代、「友人・仲間との交流として」、「自己の記録や能力を向上させるため」は10代で割合が高くなっている。

(図 2-1-コ、表 2-1-コ)

図 2-1-コ この1年間に1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上
(年101日~150日)行った理由(Q17-2)

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数:1日30分以上の軽く汗をかく運動・スポーツを週2日以上実施できている者]

n=11895

%

■実施した理由

□もっとも大きな理由

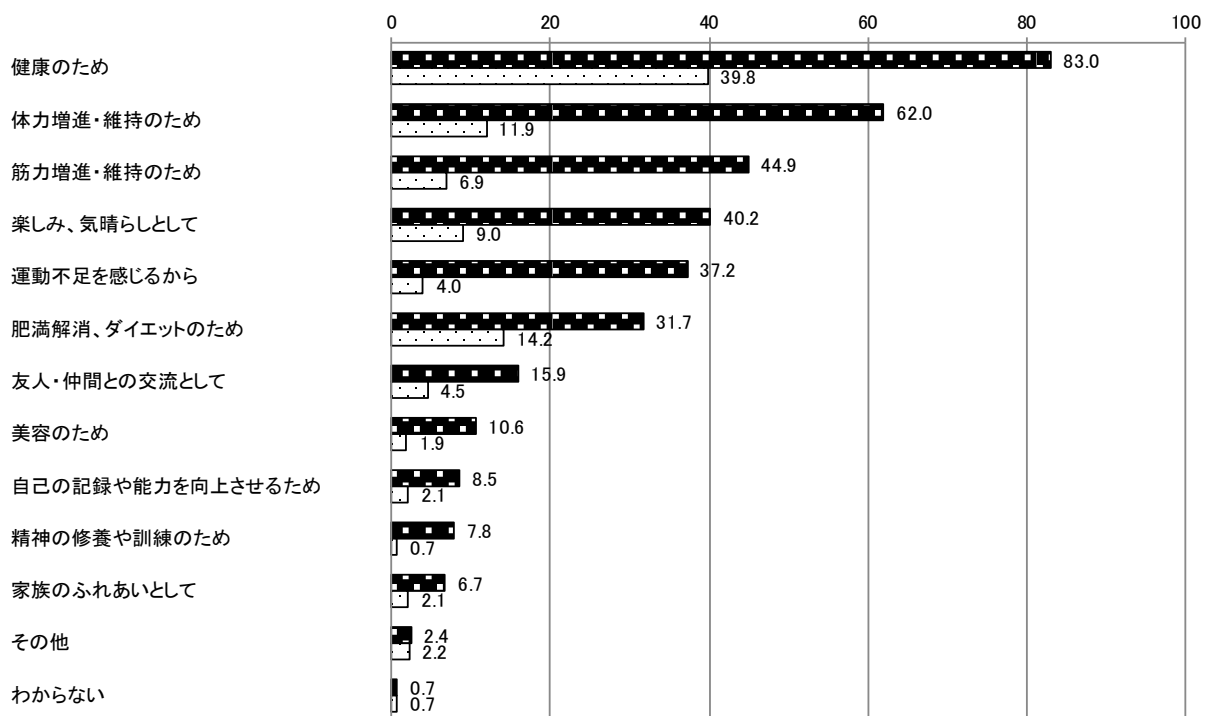


表 2-1-コ この1年間に1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上
(年101日～150日) 行った理由 (Q17-2)

<複数選択可>

[基数:1日30分以上の軽く汗をかく運動・スポーツを週2日以上実施できている者]

	n =	健康のため	体力増進・維持のため	筋力増進・維持のため	楽しみ、気晴らしとして	運動不足を感じるから	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	自己の記録や能力を向上させるため	精神の修養や訓練のため	家族のふれあいとして	その他	わからない	%
全体	11895	83.0	62.0	44.9	40.2	37.2	31.7	15.9	10.6	8.5	7.8	6.7	2.4	0.7	
男性	6538	81.7	60.9	43.1	38.4	33.5	28.8	14.0	4.5	10.4	9.1	6.3	2.1	0.7	
女性	5351	84.5	63.4	47.2	42.6	41.7	35.4	18.3	18.0	6.1	6.1	7.3	2.8	0.6	
10代	272	63.6	52.6	48.2	47.8	27.6	31.3	34.2	16.2	19.1	12.9	10.7	3.7	1.5	
20代	1258	71.6	54.5	45.4	40.8	31.4	33.1	15.3	17.7	14.3	14.1	7.2	1.8	1.1	
30代	1236	77.6	57.4	46.0	39.8	37.0	37.0	10.2	17.7	11.6	13.3	8.1	3.0	1.2	
40代	1795	80.9	59.3	43.6	39.4	39.9	38.4	8.6	14.0	9.1	10.4	7.4	2.5	0.7	
50代	1797	81.9	60.2	41.3	38.5	35.3	36.2	10.7	11.6	8.1	7.1	6.0	3.6	0.9	
60代	2261	86.6	65.5	45.3	40.3	39.2	29.8	16.1	7.0	6.7	4.9	6.0	2.5	0.5	
70代	3276	90.1	67.4	46.5	40.9	38.4	24.5	23.5	4.6	5.3	3.7	6.3	1.6	0.2	
男性10代	161	68.3	56.5	58.4	50.9	26.1	22.4	39.8	10.6	19.3	16.1	13.7	2.5	1.2	
男性20代	806	70.8	56.9	51.6	42.4	29.0	24.2	17.9	10.5	18.2	16.9	6.9	1.6	1.1	
男性30代	791	76.6	58.8	49.7	39.9	31.9	29.8	11.3	8.5	13.9	14.8	6.7	2.4	1.0	
男性40代	1087	79.9	59.0	43.6	39.0	36.7	32.8	9.3	5.4	12.2	12.2	6.3	1.9	0.6	
男性50代	982	81.0	58.8	37.0	35.2	31.4	33.0	9.4	4.0	9.0	6.6	4.8	2.6	1.0	
男性60代	1140	86.2	61.4	38.2	35.1	35.4	28.7	13.2	1.2	6.9	5.0	5.2	2.3	0.6	
男性70代	1571	89.7	66.7	40.7	38.1	34.9	25.9	17.3	0.7	5.9	3.9	6.7	1.7	0.3	
女性10代	110	57.3	47.3	33.6	43.6	30.0	44.5	26.4	24.5	19.1	8.2	6.4	4.5	1.8	
女性20代	452	73.0	50.0	34.3	37.8	35.6	48.9	10.8	30.5	7.3	9.1	7.5	2.2	1.1	
女性30代	443	79.5	55.1	39.7	39.7	46.3	49.9	8.4	34.3	7.4	10.8	10.6	3.8	1.6	
女性40代	708	82.5	59.9	43.6	40.1	44.8	47.0	7.5	27.3	4.4	7.6	9.0	3.2	0.7	
女性50代	813	83.1	61.9	46.6	42.4	40.1	40.1	12.2	20.9	7.0	7.7	7.5	4.7	0.7	
女性60代	1121	87.1	69.8	52.5	45.6	43.1	31.0	19.0	12.9	6.4	4.7	6.9	2.7	0.4	
女性70代	1704	90.4	68.1	51.8	43.5	41.6	23.2	29.2	8.2	4.8	3.5	5.9	1.6	0.2	
東京23区・政令指定都市	3074	83.4	64.5	47.5	41.4	37.9	30.6	14.5	11.3	8.1	7.0	6.3	2.1	0.9	
東京都区部	1063	81.4	63.8	47.9	42.2	36.2	29.8	13.1	13.6	8.0	8.2	6.4	2.5	1.3	
政令指定都市	2011	84.5	64.9	47.2	41.0	38.8	31.0	15.2	10.0	8.2	6.3	6.3	1.9	0.6	
大都市	4685	84.0	61.8	44.3	40.5	37.8	31.5	16.3	9.9	8.8	8.1	6.5	2.0	0.7	
小都市	3172	81.3	60.7	44.2	39.3	35.5	33.1	17.5	10.9	8.4	8.1	7.3	3.1	0.4	
町村	964	82.0	58.9	42.1	38.0	37.4	31.6	13.5	10.7	8.4	7.5	7.3	3.3	0.9	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	11895	83.0	62.0	44.9	40.2	37.2	31.7	15.9	10.6	8.5	7.8	6.7	2.4	0.7	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	83.8	62.6	45.2	40.9	36.5	31.4	16.4	10.5	8.8	7.8	6.5	2.5	0.6	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	833	73.7	55.8	40.1	35.8	41.1	32.2	12.2	11.3	5.3	7.8	8.9	1.4	2.0	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	235	76.2	55.7	47.7	26.4	52.8	45.5	6.0	12.8	4.3	5.1	8.1	2.1	1.7	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

サ 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行い、且つ1年以上継続している理由

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行い、且つ1年以上継続している理由<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83.5%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(63.0%)、「筋力増進・維持のため」(47.0%)、「楽しみ、気晴らしとして」(40.6%)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」(41.5%)、「肥満解消、ダイエットのため」(13.4%)、「体力増進・維持のため」(11.5%)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、「自己の記録や能力を向上させるため」は男性で高くなっている。

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」、「友人・仲間との交流として」「自己の記録や能力を向上させるため」は10代で割合が高くなっている。

(図2-1-サ、表2-1-サ)

図 2-1-サ 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上（年101日～150日）行い、
且つ1年以上継続している理由（Q17-3）

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：1日30分以上の軽く汗をかく運動・スポーツを週2日以上実施し、且つ1年以上継続できている者]

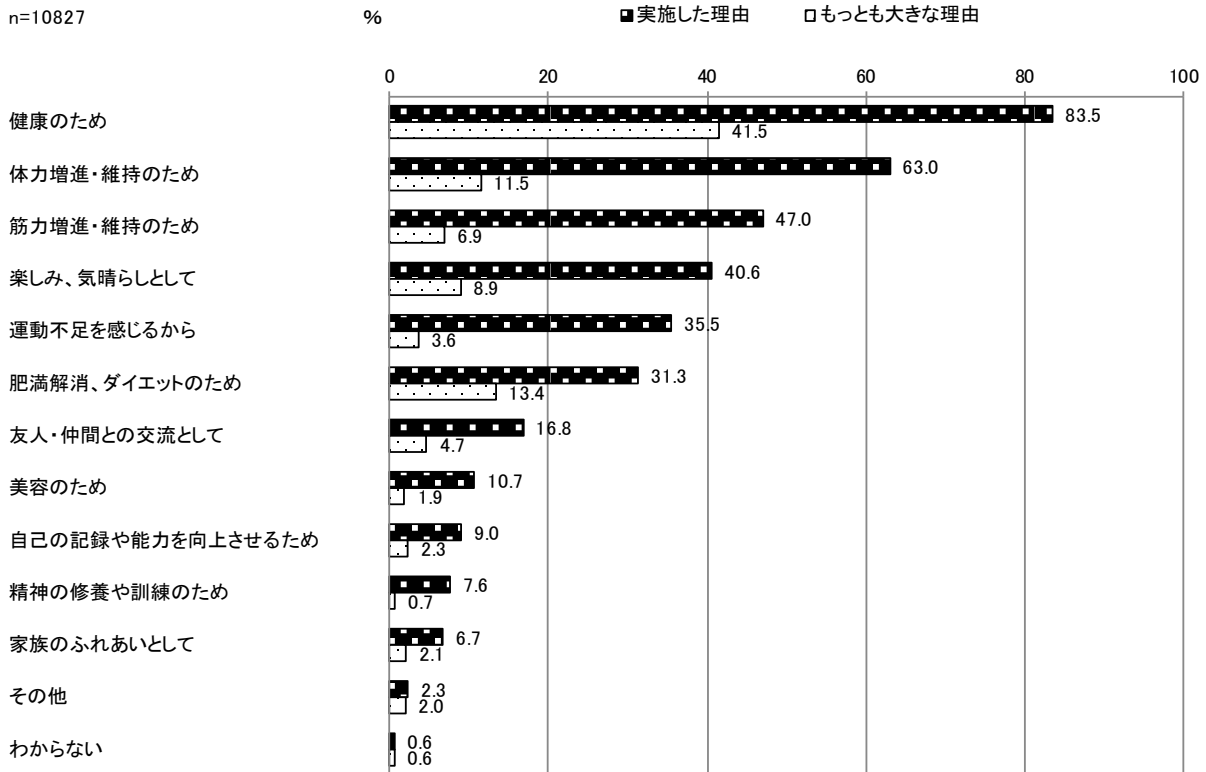


表 2-1-サ 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上（年101日～150日）行い、
且つ1年以上継続している理由（Q17-3）

＜複数選択可＞

[基数：1日30分以上の軽く汗をかく運動・スポーツを週2日以上実施し、且つ1年以上継続できている者]

	n =	健康のため	体力増進・維持のため	筋力増進・維持のため	楽しみ、気晴らしとして	運動不足を感じるから	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	自己の記録や能力を向上させるため	精神の修養や訓練のため	家族のふれあいとして	その他	わからない	%
全体	10827	83.5	63.0	47.0	40.6	35.5	31.3	16.8	10.7	9.0	7.6	6.7	2.3	0.6	
男性	5977	82.3	61.9	44.7	38.3	32.8	28.8	14.5	4.6	10.8	8.7	6.6	2.1	0.6	
女性	4846	85.0	64.4	49.8	43.4	38.9	34.5	19.6	18.3	6.8	6.3	6.8	2.5	0.7	
10代	215	64.2	54.9	46.0	50.2	26.5	26.0	36.3	16.7	21.9	15.3	10.7	2.3	2.3	
20代	1065	71.5	54.9	48.1	41.6	30.7	32.1	14.5	18.9	15.7	13.8	6.2	2.2	1.1	
30代	1081	78.3	57.2	47.7	40.3	34.6	36.6	11.3	17.4	12.5	13.0	8.0	2.7	1.1	
40代	1626	80.3	59.5	44.2	39.8	37.3	37.9	9.8	14.3	9.9	10.4	7.4	2.7	0.7	
50代	1649	82.7	61.0	43.1	38.3	34.0	35.9	11.5	10.9	8.6	7.0	5.7	3.3	0.7	
60代	2111	87.7	66.6	47.8	40.2	36.9	29.8	16.2	7.5	6.7	5.0	5.8	2.3	0.4	
70代	3080	90.1	68.9	49.3	41.5	37.0	24.7	25.1	5.3	5.9	3.7	6.7	1.5	0.2	
男性10代	130	66.2	60.0	55.4	52.3	29.2	20.0	42.3	13.8	18.5	16.9	12.3	3.1	1.5	
男性20代	694	71.0	58.5	54.5	43.7	29.1	24.4	16.4	10.1	19.3	16.7	6.6	2.2	0.9	
男性30代	699	78.5	59.4	51.4	39.8	31.6	31.9	12.3	8.9	14.6	14.4	6.6	1.7	0.9	
男性40代	990	79.6	59.4	44.3	39.0	35.5	32.1	11.0	5.6	12.9	11.8	6.7	2.3	0.5	
男性50代	911	81.8	58.9	39.1	34.9	30.4	32.6	10.3	3.5	9.4	6.3	4.8	2.6	0.8	
男性60代	1065	86.8	63.1	41.0	34.6	34.0	28.5	12.7	1.4	7.1	5.3	5.2	2.3	0.4	
男性70代	1488	89.7	67.4	42.3	38.1	34.1	26.1	18.5	1.3	6.3	3.4	8.0	1.6	0.4	
女性10代	84	60.7	47.6	32.1	47.6	22.6	35.7	27.4	21.4	27.4	13.1	8.3	1.2	3.6	
女性20代	371	72.2	48.2	36.1	37.7	33.7	46.6	10.8	35.3	8.9	8.4	5.4	2.2	1.6	
女性30代	380	78.2	53.4	41.3	41.6	40.0	45.5	9.5	33.2	8.7	10.5	10.8	4.2	1.6	
女性40代	636	81.3	59.7	44.0	41.0	40.1	46.9	8.0	28.0	5.2	8.2	8.6	3.3	1.1	
女性50代	738	83.9	63.6	48.0	42.5	38.5	40.0	13.0	20.1	7.5	7.9	6.8	4.2	0.7	
女性60代	1046	88.6	70.2	54.8	46.0	39.9	31.3	19.9	13.7	6.2	4.8	6.4	2.3	0.5	
女性70代	1591	90.4	70.2	55.9	44.7	39.8	23.5	31.2	9.0	5.6	4.0	5.5	1.4	0.1	
東京23区・政令指定都市	2805	84.8	65.3	49.4	41.5	36.4	29.9	15.4	11.3	8.7	7.3	6.2	2.4	0.5	
東京都区部	969	84.0	65.2	49.6	44.0	35.6	29.7	13.3	13.6	8.4	8.6	5.8	2.9	0.6	
政令指定都市	1836	85.3	65.3	49.3	40.2	36.9	30.1	16.4	10.1	8.9	6.6	6.4	2.1	0.5	
大都市	4270	84.0	63.0	46.1	40.6	35.8	31.3	16.9	10.3	9.3	7.7	6.7	1.8	0.7	
小都市	2872	82.2	62.1	46.7	40.5	34.1	33.0	19.0	10.7	8.9	8.0	7.0	2.9	0.6	
町村	880	80.8	58.8	44.3	38.0	35.9	30.7	14.2	10.9	8.3	7.3	6.7	2.7	0.9	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	10827	83.5	63.0	47.0	40.6	35.5	31.3	16.8	10.7	9.0	7.6	6.7	2.3	0.6	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	83.5	63.0	47.0	40.6	35.5	31.3	16.8	10.7	9.0	7.6	6.7	2.3	0.6	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について

ア 運動・スポーツの実施状況の変化

1年前と比べて運動・スポーツの実施頻度が増えたかどうかを聞いたところ、「あまり変わらない・変わらない」が57.3%と最も高く、「増えた」(12.7%)に対して「減った」(22.9%)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。

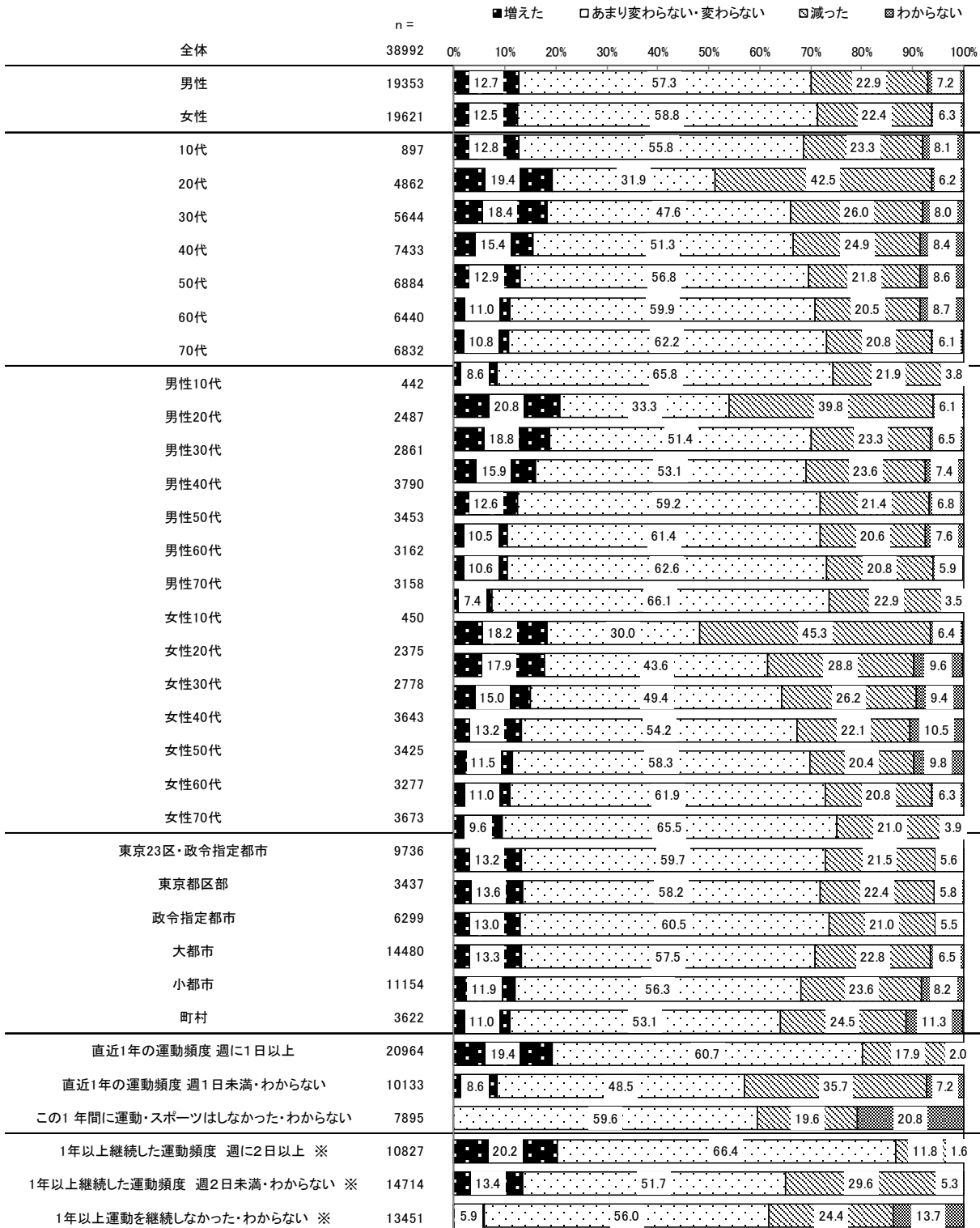
年代別に見ると、20代は「増えた」が最も高く、年代が高くなるにつれて割合が低くなる傾向にある一方、20代は「減った」も最も高くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに)に見ると、運動頻度が高いほど「増えた」割合が高くなっている。

(図 2-2-ア)

図 2-2-ア 運動・スポーツの実施状況の変化 (Q27)

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

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41.7%と最も高く、「満足している」割合は16.9%となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

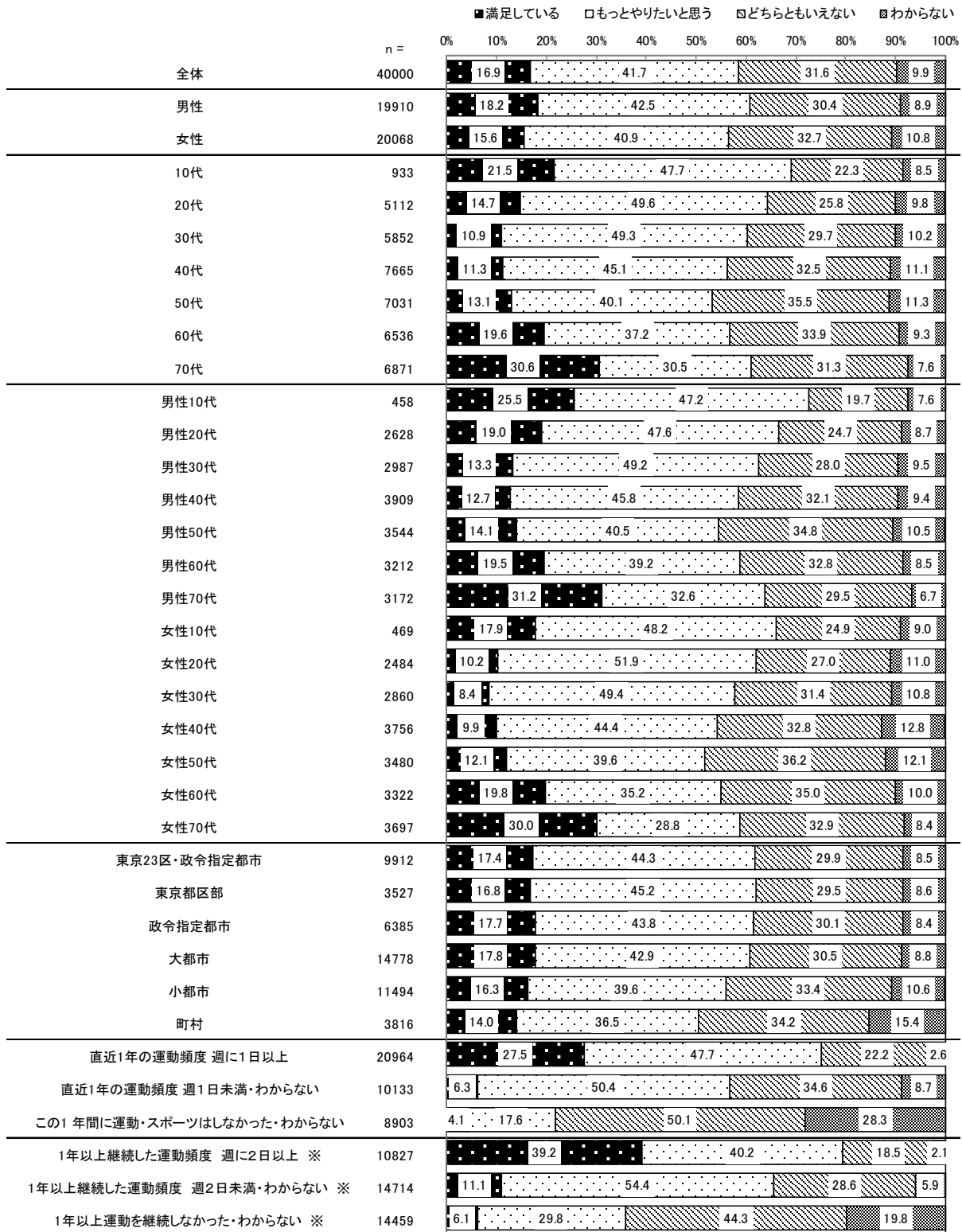
年代別に見ると、「満足している」割合は70代が最も高く、30代・40代で低くなっている。「もっとやりたいと思う」割合は10～30代が高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、運動頻度が高いほど「満足している」割合が高く、1年以上継続した頻度別で見ると、週に2日未満実施者は「もっとやりたいと思う」割合が最も高くなっている。

(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 (Q26)

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

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」が19.4%で最も高く、「運動・スポーツが好きになったから」(17.3%)、「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」(16.9%)、「健康になったから」(16.1%)の順となっている。

最も大きな理由〈単一回答〉では、「仕事が忙しくなくなったから」(12.9%)、「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」(10.2%)の順で高く、また「特に理由は無い」は17.2%となっている。

性別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」、「運動・スポーツが好きになったから」は男性の割合が高くなっている。

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」、「健康になったから」は70代、「場所や施設ができたから」は10代でそれぞれ割合が高くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度)に見ると、「運動・スポーツが好きになったから」、「健康になったから」は週に1日以上実施者で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 (Q28)

<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 (Q28)

<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	運動・ スポー ツが好 きにな 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	健 康 に な っ た か ら	仲 間 が で き た か ら	場 所 や 施 設 が で き た か ら	家 事 ・ 育 児 が 忙 し く な っ た か ら	テ レ ワ ー ク 等 に よ り 時 間 に 余 裕 が で き た	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	東 京 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	4937	19.4	17.3	16.9	16.1	14.0	12.2	7.4	7.2	5.8	3.9	1.4	13.9	17.2	1.2	
男性	2423	22.9	19.8	17.3	18.2	15.5	12.9	5.8	8.6	7.2	2.6	1.9	10.1	15.7	1.2	
女性	2514	16.1	14.8	16.6	14.1	12.6	11.5	8.9	5.8	4.4	5.3	0.9	17.5	18.6	1.2	
10代	174	20.1	23.0	8.6	12.6	24.1	24.1	3.4	6.3	8.6	8.0	4.0	12.6	12.6	2.9	
20代	894	22.1	22.0	11.3	13.1	20.6	16.6	9.5	10.9	11.2	4.5	3.2	10.7	15.2	1.7	
30代	871	19.3	17.2	12.7	13.3	11.1	10.7	9.0	9.3	5.3	2.8	1.6	15.5	17.0	1.5	
40代	958	15.7	17.1	16.6	15.3	11.1	9.3	7.4	7.3	4.0	2.1	0.8	15.1	20.0	1.3	
50代	755	14.8	15.5	19.3	15.4	9.4	8.9	8.2	7.4	4.1	3.8	0.5	14.7	18.1	0.7	
60代	698	27.9	14.3	20.1	18.6	12.5	11.2	5.7	4.4	5.0	3.9	0.6	14.2	15.9	1.0	
70代	587	17.2	14.3	27.9	24.9	17.9	14.1	3.9	1.5	3.4	7.0	0.7	12.9	17.2	0.2	
男性10代	92	20.7	28.3	8.7	14.1	26.1	27.2	3.3	7.6	12.0	7.6	5.4	8.7	8.7	2.2	
男性20代	468	25.2	24.6	13.0	15.4	23.5	19.2	11.5	10.0	13.9	4.5	4.1	6.8	12.8	1.3	
男性30代	454	22.7	18.9	15.0	15.2	13.2	11.9	8.8	10.1	5.7	2.4	2.4	11.5	17.0	1.3	
男性40代	477	17.8	21.0	17.6	16.8	12.4	9.6	4.2	9.9	5.5	0.8	1.3	10.3	19.9	1.7	
男性50代	361	18.0	17.2	21.1	18.8	11.1	9.1	4.2	10.0	4.7	1.7	0.3	9.1	15.0	0.6	
男性60代	336	34.5	15.5	17.9	21.4	13.4	8.9	1.5	5.7	5.7	1.8	0.9	12.2	14.9	1.2	
男性70代	235	20.9	16.2	26.4	28.1	15.7	14.5	1.7	2.6	4.3	3.4	0.9	12.8	15.3	0.4	
女性10代	82	19.5	17.1	8.5	11.0	22.0	20.7	3.7	4.9	4.9	8.5	2.4	17.1	17.1	3.7	
女性20代	426	18.8	19.2	9.4	10.6	17.4	13.6	7.3	11.7	8.2	4.5	2.3	15.0	17.8	2.1	
女性30代	417	15.6	15.3	10.3	11.3	8.9	9.4	9.1	8.4	4.8	3.1	0.7	19.9	17.0	1.7	
女性40代	481	13.5	13.3	15.6	13.9	9.8	8.9	10.6	4.8	2.5	3.3	0.4	20.0	20.2	0.8	
女性50代	394	11.9	14.0	17.8	12.2	7.9	8.6	11.9	5.1	3.6	5.8	0.8	19.8	21.1	0.8	
女性60代	362	21.8	13.3	22.1	16.0	11.6	13.3	9.7	3.3	4.4	5.8	0.3	16.0	16.9	0.8	
女性70代	352	14.8	13.1	29.0	22.7	19.3	13.9	5.4	0.9	2.8	9.4	0.6	13.1	18.5	-	
東京23区・政令指定都市	1287	19.4	15.4	16.3	14.4	12.3	11.7	5.5	10.7	5.1	4.3	1.4	12.8	18.5	0.9	
東京都区部	467	20.3	18.0	17.1	13.3	13.3	13.9	5.4	15.0	6.4	4.3	1.5	11.1	16.5	0.6	
政令指定都市	820	18.9	13.9	15.9	15.0	11.7	10.5	5.6	8.3	4.3	4.3	1.3	13.8	19.6	1.1	
大都市	1926	19.2	18.8	18.1	17.5	15.2	12.9	7.3	6.8	6.3	4.0	1.7	14.5	15.3	1.3	
小都市	1325	18.9	16.8	16.8	15.8	14.0	12.6	8.0	5.0	6.0	3.9	1.2	13.5	18.3	1.1	
町村	399	22.3	17.5	14.0	15.5	14.3	8.5	12.0	5.0	4.5	2.8	1.0	15.3	18.0	1.3	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	4070	19.9	18.9	17.6	17.6	13.6	13.2	7.6	7.7	6.0	4.3	1.5	13.8	16.2	0.8	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	867	17.1	9.3	13.8	9.0	16.1	7.3	6.2	5.0	4.5	2.1	0.9	14.1	21.8	2.9	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	2183	21.9	24.2	19.8	21.3	14.9	14.4	8.2	8.0	7.4	4.8	1.9	11.0	14.1	0.5	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	1965	18.0	14.0	16.5	12.9	15.3	11.2	6.9	6.6	5.2	3.2	1.2	12.8	17.8	1.9	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	789	16.2	6.1	10.0	9.5	8.4	8.2	6.6	6.5	2.8	3.7	0.6	24.5	24.2	1.1	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

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」が41.0%で最も高く、次いで「面倒くさいから」

(29.4%)、「年をとったから」(21.5%)、「お金に余裕がないから」(11.6%)「運動・スポーツが嫌いだから」(10.6%)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」(25.1%)が最も高く、「面倒くさいから」(16.3%)が続いている。

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20～40代で、「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おり、「年をとったから」は年代が高くなるにつれて高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度）に見ると、「仕事や家事が忙しいから」は週に1日未満実施者で高く、「面倒くさいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」は非実施者（わからない含）で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（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（Q29）

<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	運動・スポーツが嫌いだから	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	場所や施設がないから	病気やけがをしているから	仲間がいないから	コロナウイ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	十分に実施しているから	わからない	%
全体	34148	41.0	29.4	21.5	11.6	10.6	9.4	9.4	8.0	7.9	7.4	7.4	7.3	1.7	2.2	7.3	8.8	
男性	17085	41.3	24.9	23.6	11.0	5.7	8.1	7.5	7.7	7.8	7.6	7.5	6.8	1.6	1.8	8.6	9.7	
女性	17047	40.6	34.0	19.4	12.2	15.5	10.7	11.3	8.2	8.1	7.2	7.3	7.9	1.9	2.7	6.1	7.9	
10代	758	42.0	37.3	5.0	11.3	14.2	2.8	8.3	19.0	5.1	14.4	5.1	21.9	3.8	4.7	3.6	7.7	
20代	4145	53.7	32.5	4.8	12.8	11.0	12.4	6.4	12.9	4.8	11.3	4.3	10.5	2.6	1.4	4.4	8.2	
30代	4924	59.7	33.5	8.5	13.8	12.1	30.8	7.2	9.0	5.0	8.9	4.7	8.9	2.1	1.9	3.6	8.3	
40代	6457	53.9	34.6	14.4	13.8	12.2	15.0	7.8	7.2	6.4	6.4	5.9	6.8	1.5	1.8	4.7	8.7	
50代	5984	44.2	32.0	20.1	13.2	11.9	2.1	9.1	6.9	8.8	6.0	7.8	6.0	1.6	2.0	5.7	10.1	
60代	5666	28.0	26.4	30.9	10.7	8.6	0.7	11.9	6.9	10.0	6.7	9.2	5.9	1.2	2.9	9.8	9.8	
70代	6214	12.8	18.0	44.9	6.1	7.4	0.3	12.7	5.5	11.6	6.1	11.3	5.4	1.5	2.9	14.8	7.8	
男性10代	370	40.5	31.9	4.3	12.4	10.3	3.2	9.2	17.8	5.9	14.6	5.1	22.7	1.9	4.6	4.3	7.8	
男性20代	2118	52.9	24.8	5.4	12.6	6.2	8.8	6.2	12.5	5.4	11.9	4.8	9.4	2.8	0.9	6.4	9.9	
男性30代	2493	60.2	25.6	10.1	12.2	5.7	24.8	7.0	8.8	5.2	9.5	5.4	8.7	2.0	1.0	5.3	9.3	
男性40代	3364	55.0	27.6	15.5	12.5	6.4	13.8	6.4	6.7	5.5	6.4	6.1	6.3	1.4	1.7	6.0	9.9	
男性50代	3050	45.8	27.0	22.5	11.8	6.5	2.6	6.5	6.4	7.9	5.3	7.0	5.3	1.4	1.5	7.2	12.2	
男性60代	2790	26.6	24.4	34.9	10.4	4.6	0.6	8.6	6.9	9.7	6.7	8.7	5.5	1.0	2.8	11.1	9.9	
男性70代	2900	10.0	18.4	50.7	6.8	3.8	0.3	9.8	5.6	12.5	6.7	12.4	4.7	1.1	2.3	15.5	7.4	
女性10代	383	43.1	42.8	5.7	10.2	18.0	2.3	7.3	19.8	4.2	14.1	5.2	21.1	5.7	5.0	2.9	7.3	
女性20代	2027	54.5	40.6	4.1	13.1	16.1	16.1	6.7	13.3	4.3	10.8	3.8	11.7	2.3	1.8	2.2	6.5	
女性30代	2427	59.2	41.7	7.0	15.5	18.5	37.1	7.4	9.1	4.7	8.2	4.0	9.1	2.1	2.7	1.7	7.3	
女性40代	3093	52.8	42.2	13.2	15.3	18.5	16.3	9.3	7.7	7.4	6.4	5.7	7.4	1.7	1.8	3.3	7.4	
女性50代	2929	42.5	37.1	17.7	14.7	17.4	1.5	11.9	7.4	9.8	6.7	8.6	6.8	1.7	2.4	4.2	7.9	
女性60代	2875	29.3	28.4	27.1	11.1	12.4	0.8	15.2	6.9	10.3	6.6	9.6	6.3	1.4	3.1	8.6	9.6	
女性70代	3313	15.2	17.6	39.8	5.4	10.6	0.3	15.2	5.4	10.8	5.5	10.3	5.9	1.9	3.5	14.1	8.1	
東京23区・政令指定都市	8655	39.8	30.5	20.4	11.4	11.1	8.5	8.3	7.6	8.2	7.4	7.3	7.5	1.6	2.5	8.0	8.9	
東京都区部	3030	43.0	30.7	16.9	11.4	10.4	8.6	7.9	8.1	8.1	7.6	7.1	6.9	1.8	2.4	6.9	8.9	
政令指定都市	5625	38.0	30.5	22.3	11.4	11.5	8.4	8.5	7.4	8.3	7.3	7.4	7.8	1.5	2.6	8.7	8.8	
大都市	12747	40.7	28.6	22.5	11.3	10.0	9.3	9.5	8.1	7.9	7.3	8.0	7.8	1.7	2.3	7.6	8.1	
小都市	9678	42.3	29.7	20.9	12.4	10.8	10.3	9.8	8.1	7.8	7.6	6.8	6.9	1.8	2.0	6.6	9.2	
町村	3068	40.9	28.6	22.0	11.0	10.5	9.4	10.7	8.1	8.0	7.4	7.1	6.6	2.0	2.0	6.6	10.2	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	18523	39.5	20.9	23.2	9.6	5.8	8.0	9.5	7.8	7.1	6.2	7.8	7.7	1.7	2.6	12.6	6.5	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9143	48.6	37.2	19.0	12.4	11.8	12.4	8.5	8.5	7.4	9.3	8.1	7.8	1.7	1.9	1.4	9.2	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	6482	34.3	42.7	20.0	16.4	22.3	9.0	10.3	7.8	11.0	8.4	5.3	5.8	1.9	1.7	0.8	14.9	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	9422	32.4	11.6	24.8	8.7	2.6	5.6	8.7	6.6	5.8	4.3	7.7	6.7	1.5	2.6	21.0	7.0	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	13218	49.6	29.7	20.5	11.4	8.1	10.8	9.3	8.9	7.6	8.7	8.8	8.1	1.8	2.0	2.7	8.0	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	11508	38.0	43.6	19.8	14.2	19.8	10.8	10.1	8.1	10.1	8.6	5.6	7.0	1.9	2.2	1.4	11.2	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(1) [週に1回以上実施できない]または[直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]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・スポーツを実施しなかった理由<複数回答>を聞いたところ、「仕事や家事が忙しいから」が43.6%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(39.8%)、「年をとったから」(19.4%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(17.8%)、「お金に余裕がないから」(17.5%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事や家事が忙しいから」(22.4%)が最も高く、「面倒くさいから」(20.5%)が続いている。

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」、「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」、「場所や施設がないから」、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」は10代でそれぞれ割合が高くなっている。

(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(1)

[週に1回以上実施できない]または[直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]理由 (Q16-1)

<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年運動・スポーツ非実施者]

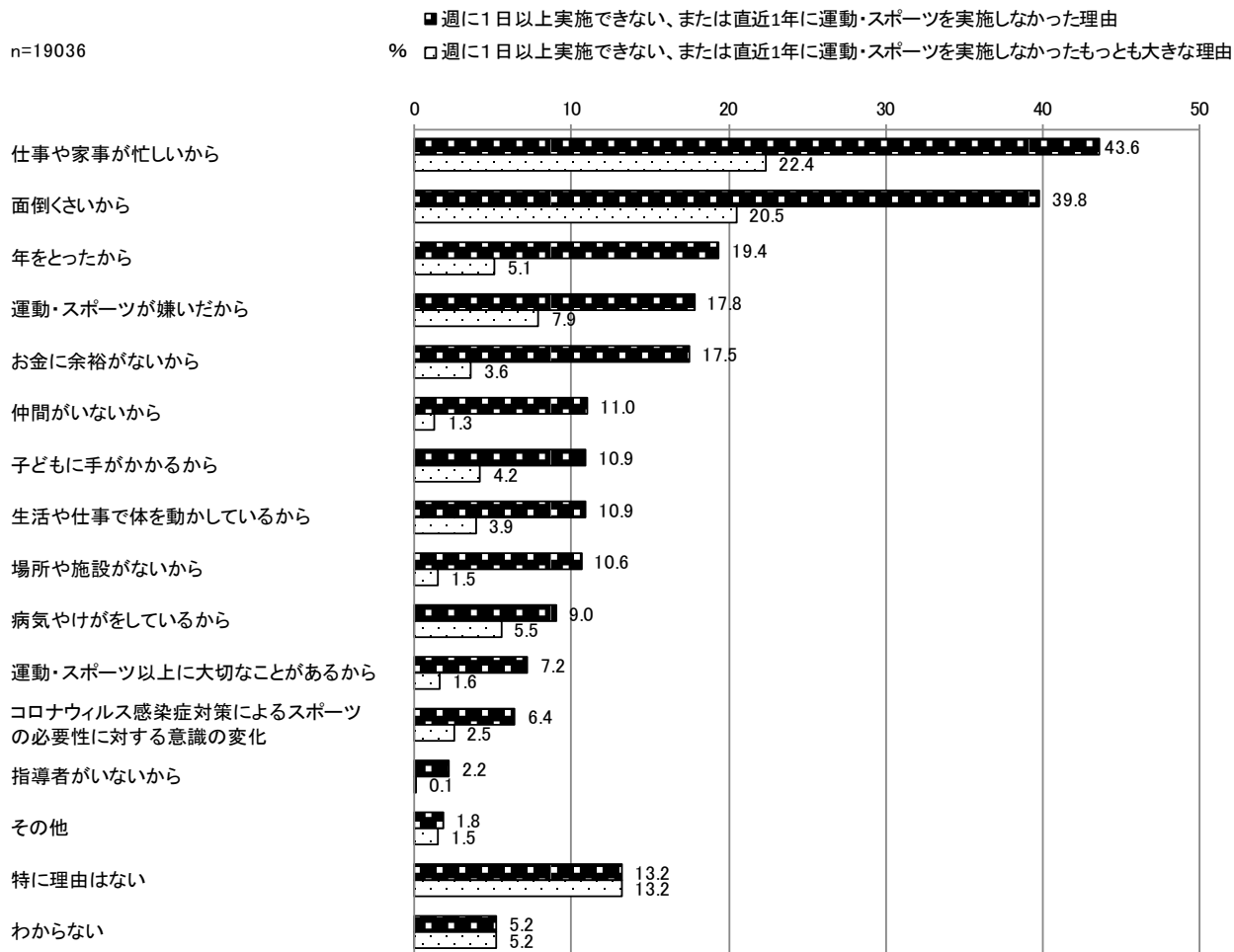


表 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因②(1)

[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・スポーツを実施しなかった]理由 (Q16-1)

<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年運動・スポーツ非実施者]

	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	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	場所や施設がないから	病气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	性に対する意識の変化	コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要	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	19036	43.6	39.8	19.4	17.8	17.5	11.0	10.9	10.9	10.6	9.0	7.2	6.4	2.2	1.8	13.2	5.2	
男性	9040	43.0	34.8	21.9	10.7	16.3	10.9	8.4	8.9	10.3	8.2	6.9	6.6	2.0	1.2	15.0	6.9	
女性	9982	44.1	44.3	17.2	24.2	18.6	11.1	13.2	12.7	10.9	9.6	7.4	6.3	2.3	2.3	11.6	3.7	
10代	403	34.5	46.9	3.2	23.6	17.1	21.3	1.2	10.7	23.1	4.0	19.4	5.2	3.7	2.2	11.7	8.2	
20代	2597	51.8	42.9	4.4	17.8	18.2	17.3	10.9	7.4	16.8	4.3	9.6	4.0	2.7	0.7	9.8	9.0	
30代	3234	58.8	43.2	10.1	17.2	18.9	13.4	32.6	8.8	12.9	5.4	8.8	4.8	2.0	2.0	9.3	5.4	
40代	4150	52.2	43.8	16.9	18.6	20.1	9.6	15.1	10.2	9.7	6.8	7.2	5.7	2.1	1.0	11.1	4.7	
50代	3669	42.5	39.9	21.7	18.8	19.8	8.5	2.4	11.2	8.9	10.3	6.2	6.7	2.2	1.7	15.6	4.4	
60代	2842	30.9	35.8	30.7	15.9	15.8	9.5	0.6	14.6	8.2	13.0	5.3	8.7	2.3	2.5	16.5	4.0	
70代	2141	14.2	26.9	41.0	16.8	7.9	7.1	0.4	14.1	5.5	17.6	3.7	10.0	1.3	3.1	19.3	3.6	
男性10代	174	34.5	40.8	4.0	17.2	17.8	23.0	1.7	12.6	21.3	4.6	19.0	6.3	3.4	1.7	14.4	7.5	
男性20代	1225	48.4	34.2	4.9	11.2	17.6	16.3	5.4	6.5	15.3	4.0	9.4	4.6	2.9	0.2	12.2	12.8	
男性30代	1517	58.1	34.9	12.1	8.7	17.3	13.2	24.3	7.6	12.7	4.8	8.2	5.4	1.6	0.5	11.1	8.0	
男性40代	1981	52.2	36.3	18.7	10.8	17.6	9.8	13.2	8.6	9.2	5.8	6.9	6.0	2.3	1.2	13.2	6.7	
男性50代	1798	43.7	36.5	24.0	11.2	18.1	7.9	2.7	8.2	8.2	8.9	5.6	6.3	1.9	1.2	17.7	5.9	
男性60代	1387	30.1	34.5	33.5	11.0	15.1	9.7	0.6	11.8	8.8	11.8	5.6	8.4	2.1	2.4	17.2	4.5	
男性70代	958	12.0	28.6	48.2	10.3	8.6	8.0	0.4	11.4	6.4	18.5	4.1	10.3	1.1	1.8	20.1	3.0	
女性10代	224	34.4	52.2	2.7	28.6	16.1	20.5	0.9	9.4	24.6	3.6	20.1	4.5	3.6	2.7	9.8	8.0	
女性20代	1372	54.7	50.6	3.9	23.8	18.7	18.1	15.7	8.1	18.1	4.6	9.8	3.5	2.6	1.0	7.7	5.7	
女性30代	1715	59.5	50.6	8.5	24.7	20.4	13.5	40.0	9.9	13.0	5.9	9.2	4.3	2.4	3.4	7.6	3.0	
女性40代	2169	52.1	50.7	15.3	25.6	22.5	9.3	16.8	11.7	10.1	7.7	7.4	5.4	2.0	0.9	9.2	2.9	
女性50代	1867	41.3	43.2	19.4	26.0	21.5	9.1	2.1	14.2	9.5	11.7	6.7	7.1	2.4	2.2	13.6	2.9	
女性60代	1453	31.6	37.1	27.9	20.6	16.4	9.3	0.6	17.3	7.6	14.2	5.0	9.1	2.5	2.5	15.9	3.4	
女性70代	1182	15.9	25.5	35.2	22.0	7.4	6.4	0.4	16.3	4.7	16.9	3.5	9.7	1.4	4.2	18.6	4.1	
東京23区・政令指定都市	4410	41.7	42.2	18.6	19.0	16.3	11.2	9.6	9.4	10.3	9.3	7.3	6.1	2.0	1.7	13.8	4.3	
東京都区部	1562	42.3	42.2	15.0	17.6	16.8	10.1	9.0	8.1	10.2	8.8	7.1	6.5	2.3	1.3	13.0	6.2	
政令指定都市	2848	41.4	42.1	20.6	19.7	16.0	11.9	10.0	10.1	10.4	9.6	7.5	5.9	1.9	2.0	14.3	3.2	
大都市	6647	44.0	40.0	19.6	17.4	17.5	11.0	10.9	11.2	10.3	9.2	7.5	7.1	2.2	1.9	12.7	4.8	
小都市	5817	45.3	39.2	20.0	18.0	18.8	11.2	12.1	11.6	11.3	8.8	6.9	6.2	2.2	1.5	12.8	5.3	
町村	2162	41.2	35.9	19.2	15.9	16.5	10.1	10.5	11.0	10.4	7.8	6.3	5.6	2.2	2.0	14.7	8.2	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	51.1	40.8	19.2	13.8	16.2	12.7	12.7	11.0	12.3	7.9	8.4	8.1	2.3	1.8	9.3	3.8	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	35.0	38.7	19.7	22.3	19.0	9.1	8.9	10.7	8.8	10.2	5.7	4.6	2.0	1.7	17.7	6.8	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	7290	51.3	35.4	19.2	11.2	15.7	11.7	11.8	10.6	11.8	7.5	8.0	8.7	2.2	1.7	10.0	5.1	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	11746	38.8	42.5	19.6	21.8	18.7	10.6	10.4	11.1	9.9	9.9	6.6	5.0	2.1	1.8	15.2	5.2	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(2) 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上（年101日～150日）実施しなかった理由

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上（年101日～150日）実施しなかった理由<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49.6%で最も高く、次いで「面倒くさいから」（37.0%）、「年をとったから」（18.9%）、「運動・スポーツが嫌いだから」（12.4%）、「お金に余裕がないから」（12.3%）の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事や家事が忙しいから」（28.1%）が最も高く、「面倒くさいから」（20.4%）が続いている。

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～30代、「子どもに手がかかるから」は30代、「面倒くさいから」、「場所や施設がないから」、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」は10代でそれぞれ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②(2)

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上(年101日～150日)実施しなかった理由
(Q16-2)

<複数選択可> ※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数: 1日30分以上の軽く汗をかく運動・スポーツを週2日以上実施できていない者]



表 2-2-カ 運動・スポーツの実施阻害要因②(2)

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上(年101日～150日)実施しなかった理由
(Q16-2)

<複数選択可>

[基数:1日30分以上の軽く汗をかく運動・スポーツを週2日以上実施できていない者]

	n =	仕事や家事が忙しいから	面倒くさいから	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	生活や仕事で体を動かしているから	子どもに手がかるから	場所や施設がないから	仲間がいないから	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	病气やけがをしているから	性に対する意識の変化	コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要	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	19202	49.6	37.0	18.9	12.4	12.3	11.4	11.2	11.1	10.2	8.6	8.3	7.7	2.0	2.3	9.9	2.5		
男性	9489	50.0	31.9	22.0	6.3	11.9	9.5	9.2	10.5	10.2	8.5	7.5	7.8	1.7	1.7	10.7	3.4		
女性	9706	49.3	41.9	15.8	18.4	12.7	13.3	13.2	11.7	10.2	8.6	9.1	7.7	2.3	2.9	9.1	1.6		
10代	549	44.8	50.5	4.0	20.4	14.2	13.7	1.3	25.9	21.7	23.5	4.9	5.3	2.9	2.6	8.4	1.6		
20代	2930	60.9	42.7	5.2	15.1	15.4	8.6	11.3	18.0	16.1	12.4	5.8	4.4	2.9	1.4	5.3	2.9		
30代	3310	64.7	41.3	8.9	13.6	14.6	9.1	32.0	12.6	11.9	10.7	5.4	5.3	2.1	2.2	6.7	2.2		
40代	3937	59.9	40.2	15.4	13.2	14.0	10.6	16.4	9.2	8.1	7.4	7.0	7.0	2.0	1.9	7.5	2.4		
50代	3338	48.9	35.9	20.2	11.5	12.3	11.1	2.5	8.5	7.0	7.0	9.0	8.1	1.4	2.4	12.2	2.8		
60代	2752	35.8	32.1	30.3	9.2	9.2	14.1	0.7	7.7	7.7	5.5	10.9	10.0	1.5	2.8	13.6	2.8		
70代	2386	16.2	22.6	43.6	9.4	5.8	16.3	0.4	8.0	8.6	5.2	14.3	13.7	1.9	3.7	17.0	2.0		
男性10代	250	44.8	44.4	4.4	14.0	15.2	15.6	1.6	24.4	19.6	21.6	4.0	3.6	3.2	3.2	9.6	1.6		
男性20代	1380	59.6	34.3	6.4	8.1	15.9	8.3	6.7	17.3	16.6	12.1	5.7	4.9	2.5	0.6	6.3	4.5		
男性30代	1621	65.9	33.8	10.4	5.9	12.2	8.2	25.6	12.2	12.4	10.9	5.4	6.4	1.9	0.6	8.5	3.2		
男性40代	1968	61.9	33.7	17.9	5.6	13.3	8.2	15.1	8.4	7.8	7.6	5.4	7.5	1.5	2.2	7.8	3.3		
男性50代	1733	49.3	31.4	22.3	6.0	11.6	8.1	2.7	8.1	6.2	6.8	7.2	7.3	1.2	1.8	14.3	3.8		
男性60代	1414	35.1	30.2	34.8	5.7	9.6	10.5	0.6	7.4	8.1	5.2	9.2	8.8	1.3	2.5	13.4	3.3		
男性70代	1123	15.1	23.4	52.1	5.6	6.9	14.2	0.5	8.3	10.2	5.9	15.3	14.1	1.9	2.5	15.6	2.3		
女性10代	297	44.8	55.9	3.7	25.9	13.1	12.1	1.0	27.3	23.6	24.9	5.7	6.7	2.7	2.0	7.4	1.7		
女性20代	1550	61.9	50.2	4.1	21.3	15.0	8.8	15.3	18.6	15.7	12.6	6.0	3.9	3.2	2.2	4.3	1.4		
女性30代	1687	63.7	48.5	7.4	21.1	16.9	10.0	38.1	13.0	11.5	10.6	5.4	4.2	2.3	3.7	5.0	1.3		
女性40代	1969	57.9	46.8	12.9	20.8	14.7	12.9	17.6	10.1	8.4	7.2	8.6	6.5	2.5	1.5	7.3	1.4		
女性50代	1603	48.5	40.8	18.0	17.5	13.0	14.4	2.4	9.0	7.8	7.2	11.0	9.0	1.7	3.1	9.9	1.8		
女性60代	1337	36.5	34.1	25.6	12.9	8.7	17.8	0.7	7.9	7.3	5.8	12.7	11.2	1.6	3.2	13.6	2.2		
女性70代	1263	17.1	21.9	36.0	12.8	4.8	18.2	0.3	7.7	7.2	4.5	13.4	13.4	2.0	4.8	18.2	1.7		
東京23区・政令指定都市	4889	48.5	39.8	17.9	13.4	12.6	10.0	10.1	11.9	10.9	8.5	8.5	7.0	1.9	2.3	10.3	2.1		
東京都区部	1819	50.2	39.4	15.3	13.7	14.0	9.1	9.7	12.1	10.9	7.9	8.8	6.8	2.1	2.0	9.5	2.7		
政令指定都市	3070	47.5	40.1	19.5	13.2	11.7	10.6	10.3	11.8	10.9	9.0	8.4	7.2	1.7	2.4	10.7	1.8		
大都市	7162	49.8	36.7	19.9	12.3	12.2	12.0	10.9	10.6	9.9	9.0	8.4	8.2	1.9	2.6	9.4	2.2		
小都市	5434	50.3	36.1	18.4	12.2	12.6	11.9	12.5	11.2	10.2	8.4	8.1	7.7	2.0	2.2	10.0	2.7		
町村	1717	50.1	33.0	18.8	11.2	11.0	11.3	11.7	10.8	9.1	7.0	8.0	7.6	2.7	2.0	10.4	4.0		
直近1年の運動頻度 週に1日以上	9069	51.1	35.6	21.3	11.3	12.5	14.0	10.5	12.8	10.9	9.5	9.4	8.5	2.4	3.2	9.1	0.7		
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	48.3	38.2	16.7	13.5	12.1	9.1	11.9	9.7	9.6	7.7	7.4	7.0	1.6	1.6	10.6	4.1		
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	13881	51.6	32.8	18.8	9.8	12.1	11.2	10.6	10.9	9.8	8.5	7.9	8.5	2.0	2.1	9.9	3.3		
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	5321	44.6	47.8	19.0	19.5	12.9	12.0	12.9	11.7	11.1	8.7	9.4	5.8	2.0	3.1	9.9	0.4		

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

キ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(3) 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上(年101日～150日)実施できなかった理由

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上(年101日～150日)実施できなかった理由<複数回答>を聞いたところ、「仕事や家事が忙しいから」が48.5%で最も高く、「面倒くさいから」(35.8%)、「年をとったから」(17.9%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(12.2%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事や家事が忙しいから」(27.7%)が最も高く、「面倒くさいから」(20.3%)が続いている。

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、「年をとったから」は60代、「子どもに手がかかるから」は30代、「場所や施設がないから」、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」は10代でそれぞれ割合が高くなっている。

運動頻度別(1年以上継続した頻度)に見ると、「仕事や家事が忙しいから」は週に2日未満実施者、「面倒くさいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」は非実施者(わからない含)が高くなっている。

(図2-2-キ、表2-2-キ)

図 2-2-キ 運動・スポーツの実施阻害要因②(3)

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上(年101日～150日)

実施できなかった理由(Q16-3)

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数:1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上実施できていない者]

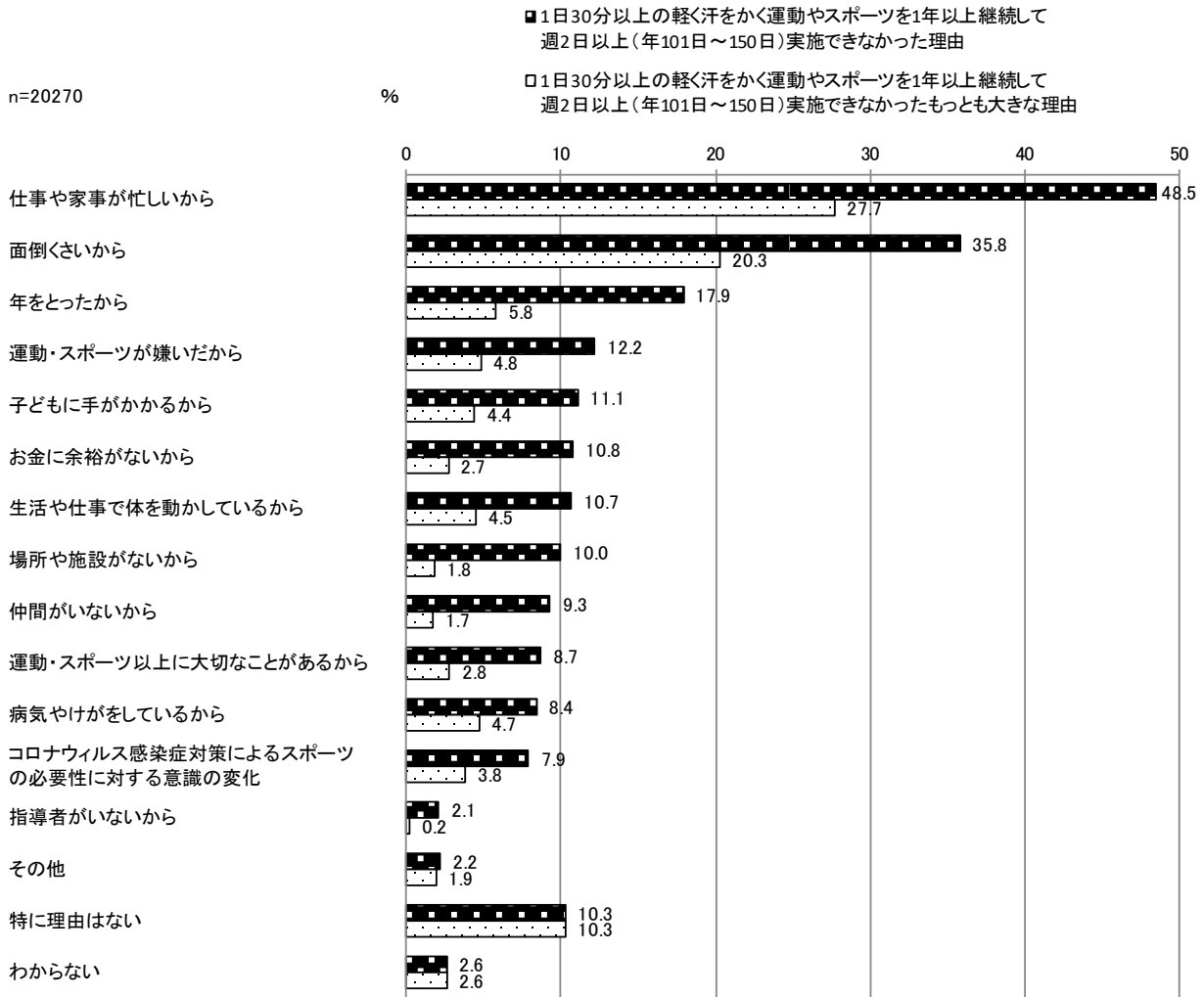


表 2-2-キ 運動・スポーツの実施阻害要因②(3)

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上(年101日～150日)

実施できなかった理由(Q16-3)

<複数選択可>

[基数: 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上実施できていない者]

	n =	仕事や家事が忙しいから	面倒くさいから	年をとったから	運動・スポーツが嫌いだから	子どもに手がかるから	お金に余裕がないから	生活や仕事で体を動かしているから	場所や施設がないから	仲間がいないから	運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	病气やけがをしているから	性に対する意識の変化	コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要	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	20270	48.5	35.8	17.9	12.2	11.1	10.8	10.7	10.0	9.3	8.7	8.4	8.0	7.9	2.1	2.2	10.3	2.6	
男性	10050	48.7	31.2	20.9	6.4	9.2	10.3	9.0	9.7	9.4	8.4	8.0	7.9	1.7	1.7	11.2	3.5		
女性	10211	48.3	40.4	14.9	17.9	12.9	11.2	12.4	10.4	9.1	8.9	8.7	7.9	2.5	2.7	9.5	1.8		
10代	606	43.4	47.9	4.0	18.6	2.8	13.0	11.9	23.4	18.3	23.3	6.9	6.9	5.0	2.0	8.4	2.0		
20代	3123	58.6	40.7	4.7	14.4	11.5	13.3	8.2	16.6	14.9	11.5	5.9	4.7	2.9	1.3	6.2	3.0		
30代	3465	63.1	39.5	9.0	13.7	30.3	12.3	8.7	10.8	10.5	10.2	5.4	5.4	2.2	1.9	7.0	2.4		
40代	4106	59.3	38.9	14.1	13.4	16.9	11.9	9.4	8.7	7.2	8.1	6.8	6.6	2.0	1.6	7.7	2.4		
50代	3486	48.3	35.3	19.0	11.5	2.6	11.1	10.6	7.3	6.2	6.9	9.2	8.5	1.4	2.2	12.3	3.0		
60代	2902	35.2	31.0	28.7	8.6	0.7	8.1	13.8	7.0	7.2	6.1	11.0	10.9	1.5	2.8	14.3	2.7		
70代	2582	15.9	23.4	41.4	9.1	0.4	5.9	15.1	7.4	8.4	6.1	13.9	13.5	2.1	3.8	17.4	2.2		
男性10代	281	44.1	44.5	3.9	12.8	3.2	12.8	12.8	23.5	22.1	21.7	6.0	7.5	2.5	2.5	9.3	1.8		
男性20代	1492	57.6	32.9	5.4	8.0	7.7	13.4	8.2	16.2	15.4	11.4	6.4	5.2	2.7	0.9	7.2	4.6		
男性30代	1713	64.4	31.8	10.4	6.1	24.3	10.6	8.2	10.1	10.2	9.9	5.7	6.2	1.8	0.9	8.8	3.3		
男性40代	2065	60.8	32.7	16.3	6.2	15.5	10.8	7.6	8.3	6.9	7.7	6.1	6.8	1.5	1.9	8.3	3.4		
男性50代	1804	48.3	31.0	21.6	6.8	2.7	10.6	7.6	7.3	5.7	6.5	7.7	7.7	1.1	1.4	14.5	4.0		
男性60代	1489	34.0	29.4	32.5	5.0	0.5	8.5	10.5	6.9	7.9	6.0	10.3	9.9	1.5	2.6	14.3	3.2		
男性70代	1206	14.4	24.8	51.7	5.1	0.7	6.6	13.0	7.4	9.7	6.7	14.6	14.0	1.8	2.6	16.2	2.3		
女性10代	323	42.7	51.1	4.0	23.8	2.5	13.3	11.1	23.2	15.2	24.8	7.7	6.5	7.1	1.5	7.7	2.2		
女性20代	1631	59.5	47.8	4.2	20.2	15.0	13.2	8.2	16.9	14.5	11.5	5.5	4.2	3.0	1.8	5.3	1.6		
女性30代	1750	61.9	47.1	7.5	21.2	36.2	13.9	9.2	11.4	10.9	10.6	5.1	4.6	2.6	3.0	5.1	1.4		
女性40代	2041	57.8	45.2	11.9	20.6	18.4	13.0	11.3	9.2	7.4	8.4	7.6	6.4	2.5	1.3	7.1	1.5		
女性50代	1678	48.4	39.8	16.3	16.7	2.5	11.6	13.8	7.3	6.7	7.2	10.8	9.2	1.7	2.9	10.1	2.0		
女性60代	1412	36.5	32.6	24.8	12.4	0.9	7.8	17.4	7.0	6.4	6.3	11.8	12.0	1.5	3.0	14.2	2.1		
女性70代	1376	17.2	22.2	32.4	12.7	0.1	5.3	16.9	7.3	7.3	5.6	13.2	13.1	2.4	4.8	18.5	2.2		
東京23区・政令指定都市	5158	47.6	38.4	16.7	13.0	9.9	10.5	9.2	10.4	9.9	8.5	8.7	7.5	2.1	2.2	10.9	2.2		
東京都区部	1913	49.1	37.6	14.0	13.7	9.9	11.7	8.6	11.2	10.0	7.9	9.3	8.1	2.7	2.0	9.9	2.7		
政令指定都市	3245	46.7	38.8	18.3	12.6	9.9	9.8	9.6	10.0	9.8	8.9	8.3	7.2	1.7	2.3	11.5	1.9		
大都市	7577	48.4	35.3	19.0	12.1	10.7	11.1	11.0	9.9	9.0	9.2	8.3	8.4	1.8	2.4	10.0	2.3		
小都市	5734	49.0	35.3	17.4	12.0	12.5	11.0	11.5	10.1	9.3	8.4	8.3	7.5	2.3	2.1	10.1	3.1		
町村	1801	50.1	32.3	18.2	10.7	11.3	9.6	11.4	9.3	8.5	7.9	7.9	8.1	2.6	1.6	10.8	3.6		
直近1年の運動頻度 週に1日以上	10137	49.0	33.7	19.2	10.9	10.2	9.9	12.5	10.9	9.3	9.4	9.3	8.7	2.2	2.9	9.7	1.1		
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	48.0	38.0	16.6	13.5	11.9	11.6	8.9	9.2	9.3	8.0	7.4	7.2	2.0	1.5	11.0	4.2		
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	50.3	31.9	18.0	9.7	10.5	10.5	10.6	10.1	9.0	8.6	8.1	8.8	2.1	1.9	10.3	3.4		
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	5556	43.8	46.2	17.5	18.9	12.6	11.4	11.1	10.0	10.0	8.9	8.9	5.5	2.1	3.0	10.5	0.6		

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

ク 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」の割合が71.7%で最も高く、次いで「疲れるから」(65.3%)、「時間を取られるから」(35.1%)、「汗をかくから」(22.4%)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」(38.8%)が最も高く、「疲れるから」(27.9%)が続いている。

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

年代別に見ると、年代が低くなるほど「汗をかくから」「格好悪いから」の割合が高い傾向となっている。

都市規模別に見ると、「時間を取られるから」、「汗をかくから」は東京都区部で高く、「人に見られたくないから」は町村で高くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度)に見ると、「お金がかかるから」は非実施者(わからない含)で割合が高くなっている。

(図 2-2-ク、表 2-2-ク)

図 2-2-ク 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 (Q30)

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

n=3604

%

■ 運動・スポーツが嫌いな理由

□ 運動・スポーツが嫌いなもっとも大きな理由

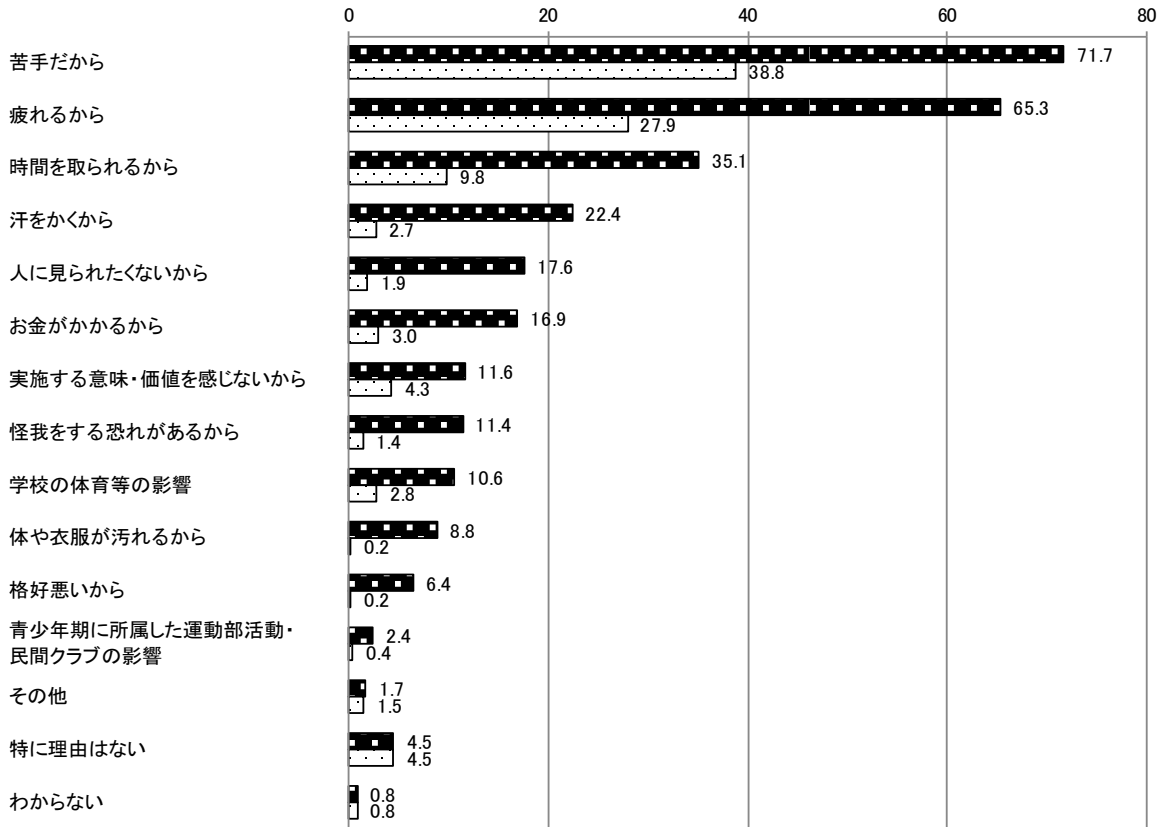


表 2-2-ク 運動・スポーツの実施阻害要因③運動・スポーツが嫌いな理由 (Q30)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

	n =	苦手だから	疲れるから	時間を取られるから	汗をかかから	人に見られたくないから	お金がかかるから	実施する意味・価値を感じないから	怪我をする恐れがあるから	学校の体育等の影響	体や衣服が汚れるから	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	3604	71.7	65.3	35.1	22.4	17.6	16.9	11.6	11.4	10.6	8.8	6.4	2.4	1.7	4.5	0.8	
男性	966	58.7	66.6	41.3	24.2	15.3	18.4	16.9	14.2	11.0	10.9	6.9	4.6	1.2	6.5	1.1	
女性	2635	76.4	64.9	32.9	21.8	18.4	16.2	9.7	10.4	10.5	8.0	6.2	1.6	1.8	3.8	0.7	
10代	108	70.4	70.4	35.2	32.4	20.4	10.2	20.4	13.9	18.5	9.3	14.8	6.5	1.9	1.9	-	
20代	457	72.2	77.7	39.6	27.4	26.0	17.3	16.0	12.5	14.9	13.3	11.4	4.6	0.4	0.7	0.9	
30代	594	73.2	80.5	41.1	26.6	26.3	17.7	12.5	10.1	13.3	12.6	8.1	3.4	1.5	2.4	0.3	
40代	786	72.9	71.6	39.2	25.2	18.6	20.1	12.1	12.6	9.8	10.3	7.1	1.7	1.7	2.4	0.9	
50代	711	72.4	65.3	34.7	21.7	16.0	20.5	7.6	10.4	9.1	8.3	4.9	2.1	2.0	5.9	0.7	
60代	486	71.8	49.0	29.6	15.8	10.3	16.3	10.7	11.3	10.9	3.9	3.3	1.2	1.0	5.8	1.4	
70代	462	66.0	39.2	22.5	13.4	6.1	6.5	10.4	10.8	4.5	2.6	1.5	0.6	3.2	11.7	0.9	
男性10代	38	52.6	55.3	39.5	26.3	15.8	15.8	28.9	18.4	23.7	7.9	15.8	13.2	2.6	2.6	-	
男性20代	131	61.1	74.0	38.2	30.5	25.2	19.8	23.7	16.0	17.6	16.8	12.2	6.9	-	1.5	0.8	
男性30代	143	53.8	76.9	55.2	28.7	20.3	22.4	16.8	14.0	12.6	16.8	7.7	7.7	1.4	4.9	0.7	
男性40代	215	61.9	74.0	49.3	27.0	15.3	21.9	16.7	16.3	11.2	14.0	7.9	3.7	1.9	2.8	1.4	
男性50代	199	58.8	68.8	42.2	25.1	14.6	19.1	13.6	15.1	7.5	9.5	5.0	3.5	1.0	9.5	1.0	
男性60代	129	57.4	54.3	29.5	16.3	7.0	15.5	15.5	8.5	9.3	3.9	3.1	2.3	-	11.6	1.6	
男性70代	111	59.5	44.1	24.3	12.6	8.1	8.1	12.6	11.7	4.5	1.8	2.7	0.9	2.7	11.7	1.8	
女性10代	69	79.7	78.3	31.9	34.8	21.7	5.8	15.9	11.6	15.9	8.7	14.5	2.9	1.4	1.4	-	
女性20代	326	76.7	79.1	40.2	26.1	26.4	16.3	12.9	11.0	13.8	12.0	11.0	3.7	0.6	0.3	0.9	
女性30代	450	79.3	81.6	36.7	26.0	28.0	16.2	11.1	8.9	13.6	11.3	8.2	2.0	1.6	1.6	0.2	
女性40代	571	77.1	70.8	35.4	24.5	19.8	19.4	10.3	11.2	9.3	8.9	6.8	0.9	1.6	2.3	0.7	
女性50代	511	77.7	63.8	31.9	20.4	16.6	20.9	5.3	8.6	9.8	7.8	4.9	1.6	2.3	4.5	0.6	
女性60代	357	77.0	47.1	29.7	15.7	11.5	16.5	9.0	12.3	11.5	3.9	3.4	0.8	1.4	3.6	1.4	
女性70代	351	68.1	37.6	21.9	13.7	5.4	6.0	9.7	10.5	4.6	2.8	1.1	0.6	3.4	11.7	0.6	
東京23区・政令指定都市	964	72.0	64.4	35.6	26.2	16.1	17.3	10.6	11.1	11.2	9.5	5.5	2.4	2.2	5.2	1.0	
東京都区部	316	71.2	69.3	40.5	30.4	16.5	19.6	12.0	13.9	10.4	11.7	7.0	3.8	1.6	4.4	0.9	
政令指定都市	648	72.4	62.0	33.2	24.2	15.9	16.2	9.9	9.7	11.6	8.5	4.8	1.7	2.5	5.6	1.1	
大都市	1278	70.8	66.0	34.0	20.9	17.1	15.3	11.4	12.5	9.9	8.7	6.9	2.4	1.4	3.9	0.5	
小都市	1041	72.2	64.6	36.6	21.9	18.2	17.9	13.1	10.9	12.1	8.8	6.3	2.8	1.6	4.1	1.0	
町村	321	72.3	68.2	33.3	19.0	22.4	18.7	10.6	9.3	6.9	6.9	7.2	0.6	1.2	5.9	0.6	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	1077	71.9	63.0	36.0	21.4	17.9	14.9	9.5	12.7	12.5	8.4	7.1	3.7	1.6	4.5	0.5	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	1079	71.0	69.3	36.0	25.7	19.9	14.4	10.9	10.0	10.1	10.2	6.4	1.4	1.4	4.1	1.4	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	1448	72.0	64.1	33.8	20.8	15.7	20.2	13.7	11.4	9.6	8.0	5.8	2.1	1.9	4.8	0.6	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	246	67.5	61.4	38.2	18.7	16.3	17.1	12.2	12.6	13.8	8.9	10.2	5.7	2.4	3.7	0.4	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	1075	70.7	67.9	36.4	25.2	20.8	13.9	10.0	11.7	11.1	9.5	8.0	2.4	1.4	4.5	1.1	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	2283	72.6	64.6	34.2	21.6	16.3	18.3	12.3	11.1	10.1	8.5	5.2	2.0	1.7	4.6	0.7	

※ 1日30分以上の軽く汗をかき運動を、1年以上継続した頻度

ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ

この1年間に初めて実施した、もしくは再開した運動・スポーツを聞いたところ、「ウォーキング」(26.4%)、「トレーニング」(4.3%)、「体操」(4.0%)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50.8%（「あてはまるものはない」49.2%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70代で最も低くなっている。

都市規模別に見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合は政令指定都市で割合が低くなっている。

(図 2-2-ケ、表 2-2-ケ)

図 2-2-ケ 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 (Q23)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

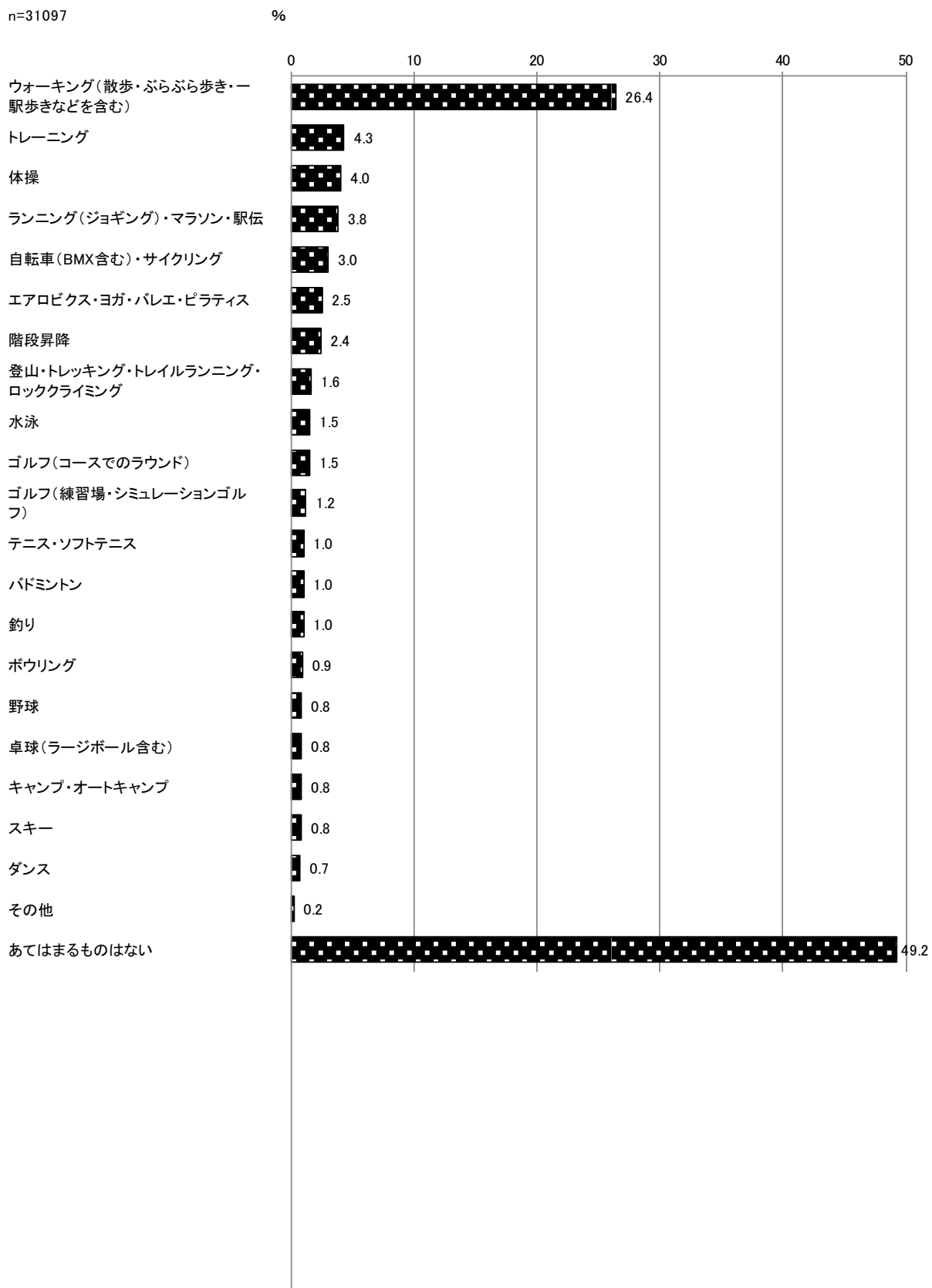


図 2-2-ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位20位抜粋 (Q23)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	トレニング	体操	ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	自転車(BMX含む)・サイクリング	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	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	水泳	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)	テニス・ソフトテニス	バドミントン	釣り	ボウリング	野球	卓球(ラージボール含む)	キャンプ・オートキャンプ	スキー	ダンス	その他	あてはまるものはない	%
全体	31097	26.4	4.3	4.0	3.8	3.0	2.5	2.4	1.6	1.5	1.2	1.0	1.0	1.0	0.9	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7	0.2	49.2		
男性	16027	23.9	4.6	2.0	5.5	3.6	0.5	2.4	1.9	1.8	2.5	1.7	1.3	0.9	1.4	1.0	1.5	0.8	1.0	1.1	0.3	0.1	49.8	
女性	15057	29.1	4.1	6.2	1.9	2.4	4.5	2.4	1.3	1.2	0.5	0.6	0.8	1.2	0.5	0.7	0.1	0.8	0.7	0.5	1.1	0.3	48.4	
10代	821	19.6	3.5	1.7	5.5	6.3	1.5	1.9	1.6	1.3	0.1	0.5	3.8	3.5	1.0	1.9	1.9	3.0	0.4	1.8	1.6	-	42.6	
20代	4188	26.0	6.9	2.6	7.2	3.7	2.7	3.4	2.3	2.5	1.4	1.6	2.0	2.4	0.9	1.5	2.6	1.3	1.4	0.9	1.5	0.2	38.8	
30代	4546	28.9	6.3	3.8	7.3	3.5	3.4	3.2	1.6	2.2	1.3	1.3	1.0	1.2	1.5	1.0	1.2	0.8	1.3	0.8	0.7	0.2	40.8	
40代	5732	28.3	4.5	3.8	4.9	3.3	2.8	2.0	2.0	1.9	1.8	1.2	0.9	1.2	1.0	0.8	0.6	0.5	0.9	0.9	0.5	0.3	45.2	
50代	5135	27.2	3.7	3.9	2.6	3.2	2.7	2.1	1.6	1.1	1.9	1.4	1.0	0.4	0.9	0.5	0.5	0.5	0.7	1.0	0.5	0.1	50.3	
60代	5013	26.8	3.1	5.2	1.2	2.2	2.0	2.1	1.2	0.9	1.9	1.2	0.9	0.5	0.8	0.8	0.2	0.6	0.6	0.7	0.4	0.2	54.3	
70代	5662	22.9	2.5	4.7	0.4	1.8	1.4	2.1	1.0	0.7	1.0	0.7	0.4	0.3	0.9	0.8	0.1	0.9	0.2	0.4	0.7	0.2	62.9	
男性10代	411	16.1	4.1	1.0	6.6	7.1	0.2	1.7	2.4	1.2	0.2	0.7	4.6	2.9	1.2	2.4	3.6	3.4	0.7	1.5	0.2	-	41.6	
男性20代	2186	20.4	7.5	1.0	10.1	4.3	0.7	3.6	2.7	3.2	2.2	2.2	2.5	2.1	0.9	1.6	4.6	1.6	1.5	1.2	1.1	0.2	39.0	
男性30代	2412	24.8	7.0	1.8	10.4	4.3	0.7	3.2	1.8	2.5	2.2	1.6	1.2	1.0	1.8	1.2	2.2	0.8	1.6	0.8	0.5	0.1	41.6	
男性40代	3055	26.4	4.5	1.8	6.9	3.6	0.4	2.2	2.2	2.3	3.1	1.8	0.9	0.8	1.4	0.8	1.0	0.5	1.1	1.1	0.2	0.2	46.0	
男性50代	2715	24.8	3.6	1.7	3.9	3.6	0.5	2.0	1.8	1.3	3.0	1.9	1.0	0.4	1.3	0.6	1.0	0.8	0.7	1.3	0.1	0.1	52.4	
男性60代	2554	26.2	3.4	2.9	2.1	2.7	0.4	2.1	1.7	1.0	3.1	1.8	1.1	0.4	1.3	0.9	0.4	0.4	0.7	1.2	-	0.2	54.1	
男性70代	2694	21.4	2.3	2.7	0.7	2.6	0.5	1.9	1.2	0.6	1.7	1.2	0.6	0.3	1.5	1.2	0.2	0.7	0.3	0.6	0.1	0.1	65.0	
女性10代	407	23.1	2.9	2.5	4.4	5.7	2.7	2.2	0.7	1.5	-	0.2	2.9	4.2	0.7	1.5	0.2	2.7	-	2.2	2.9	-	43.5	
女性20代	2002	32.1	6.1	4.4	4.0	3.1	4.9	3.2	1.9	1.6	0.6	0.9	1.4	2.7	0.9	1.3	0.3	0.9	1.3	0.5	2.0	0.2	38.7	
女性30代	2130	33.7	5.4	6.0	3.8	2.6	6.5	3.2	1.5	1.8	0.3	0.9	0.8	1.5	1.0	0.8	0.1	0.9	1.0	0.7	1.1	0.4	39.9	
女性40代	2677	30.5	4.4	6.1	2.7	2.9	5.6	1.8	1.8	1.5	0.4	0.5	1.0	1.6	0.4	0.7	0.1	0.6	0.7	0.5	0.8	0.5	44.2	
女性50代	2416	30.0	3.8	6.5	1.1	2.6	5.3	2.3	1.4	0.8	0.6	0.8	0.9	0.4	0.5	0.5	-	0.2	0.7	0.6	0.9	0.2	47.9	
女性60代	2458	27.3	2.8	7.6	0.4	1.7	3.6	2.1	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.2	0.7	-	0.7	0.4	0.2	0.8	0.2	54.5	
女性70代	2967	24.3	2.8	6.5	0.2	1.1	2.3	2.3	0.9	0.7	0.3	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	-	1.1	0.1	0.2	1.1	0.3	61.0	
東京23区・政令指定都市	7963	24.7	4.3	3.8	3.6	2.9	2.5	2.5	1.5	1.8	1.5	1.2	0.9	0.9	0.8	0.9	0.8	0.8	0.8	0.8	0.6	0.2	52.3	
東京都区部	2882	26.9	5.0	3.3	4.6	3.3	2.7	2.5	1.6	2.2	1.8	1.1	1.0	1.0	0.9	0.7	0.8	0.9	0.9	0.8	0.9	0.3	49.6	
政令指定都市	5081	23.4	3.9	4.0	3.1	2.6	2.4	2.5	1.5	1.6	1.4	1.2	0.9	0.9	0.8	1.0	0.7	0.7	0.8	0.7	0.5	0.2	53.8	
大都市	11847	26.3	4.5	3.6	3.9	3.2	2.4	2.5	1.7	1.5	1.7	1.3	1.2	1.0	1.0	0.9	0.8	0.9	0.9	0.8	0.8	0.2	49.5	
小都市	8606	27.9	4.2	4.7	3.9	2.9	2.5	2.4	1.7	1.2	1.2	1.0	1.0	1.1	1.0	1.0	0.8	0.8	0.7	0.8	0.7	0.3	46.8	
町村	2681	27.4	4.3	4.3	3.3	2.8	2.5	1.9	1.3	1.3	1.7	1.3	0.7	1.2	1.2	0.6	1.0	0.6	0.6	0.7	0.7	0.3	46.0	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	24.2	5.1	4.4	4.2	3.1	2.9	2.7	1.6	1.6	1.3	1.1	1.1	0.9	0.9	1.0	0.8	0.9	0.7	0.8	0.8	0.2	50.9	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	31.0	2.8	3.2	2.9	2.8	1.6	1.9	1.5	1.2	1.9	1.3	0.8	1.2	1.2	0.7	0.8	0.7	1.0	0.8	0.5	0.3	45.5	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	20.2	4.8	3.3	4.3	2.6	2.2	2.4	1.7	1.5	1.2	1.1	1.1	0.8	0.9	0.9	0.7	0.9	0.7	0.9	0.8	0.2	57.2	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	28.8	3.9	3.8	4.1	3.5	2.5	2.4	1.7	1.7	2.0	1.5	1.2	1.2	1.0	1.0	1.0	0.9	0.9	0.8	0.7	0.2	44.7	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	5556	32.4	4.5	6.0	2.0	2.4	2.7	2.4	1.2	0.8	0.7	0.6	0.7	0.9	0.9	0.6	0.4	0.4	0.7	0.4	0.6	0.3	45.4	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

コ 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56.1%（「特に理由はない・なんとなく」40.1%+「わからない」3.8%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」（16.9%）、「家族に誘われた」（14.4%）、「家族に奨められた」（7.5%）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。

（図2-2-コ、表2-2-コ）

図 2-2-コ この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ（Q24）

<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]

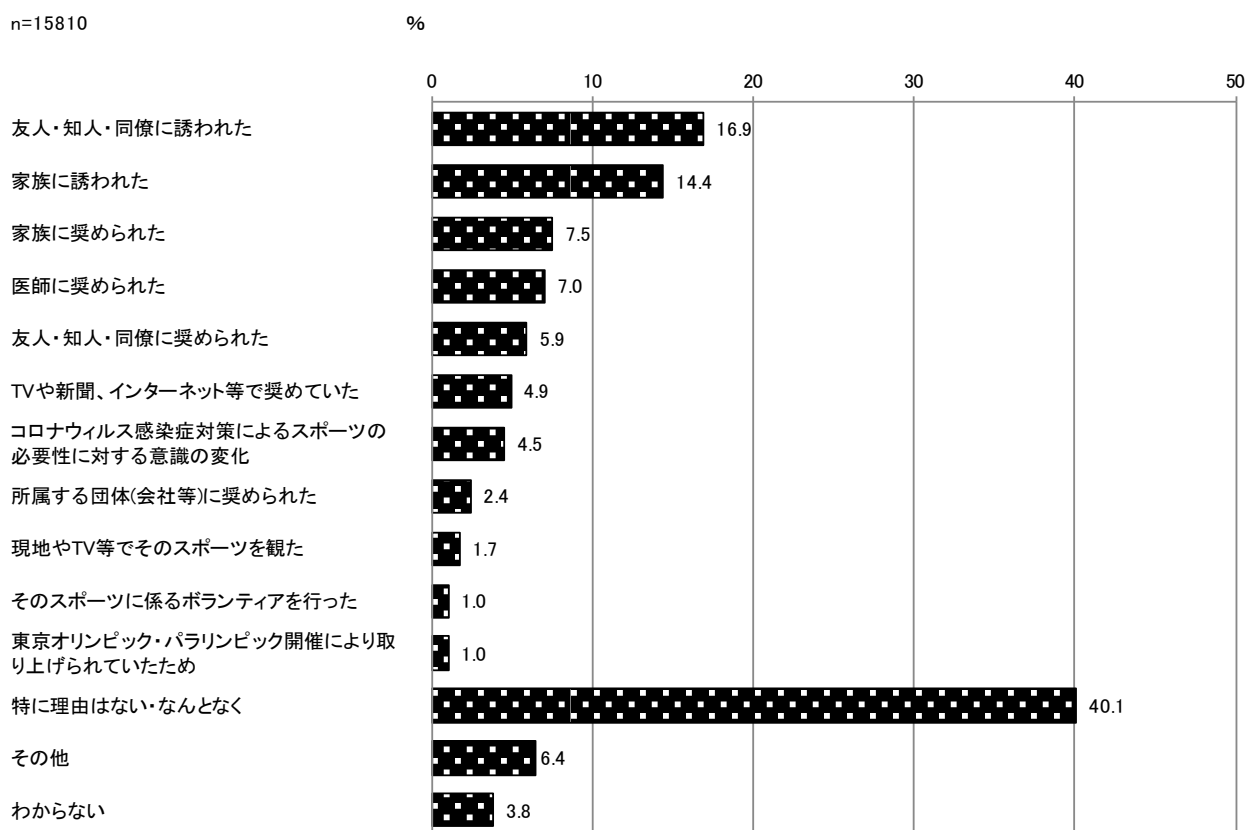


表 2-2-コ この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ (Q24)

<複数選択可>

[基数: 直近1年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者]

	n =	友人・知人・同僚に誘われた	家族に誘われた	家族に奨められた	医師に奨められた	友人・知人・同僚に奨められた	TVや新聞、インターネット等で奨めていた	意識の変化	所属する団体(会社等)に奨められた	現地やTV等でそのスポーツを観た	そのスポーツに係るボランティアを行った	東京オリンピック・パラリンピック開催により取り上げられていたため	特に理由はない・なんとなく	その他	わからない	%
全体	15810	16.9	14.4	7.5	7.0	5.9	4.9	4.5	2.4	1.7	1.0	1.0	40.1	6.4	3.8	
男性	8041	18.9	12.0	7.5	7.9	6.9	4.3	4.6	3.2	2.3	1.4	1.5	40.2	4.7	4.5	
女性	7765	14.9	16.9	7.5	6.1	4.8	5.6	4.3	1.6	1.1	0.6	0.4	39.9	8.1	3.1	
10代	471	30.1	14.0	6.6	2.3	7.0	3.8	2.5	5.1	4.5	1.5	2.8	34.4	5.1	3.2	
20代	2561	28.2	14.5	7.9	3.9	9.2	4.9	4.3	4.3	3.3	2.9	2.2	34.4	4.8	4.2	
30代	2690	16.7	17.4	8.4	4.1	5.9	5.1	4.3	2.4	1.9	1.2	1.2	39.9	7.0	4.2	
40代	3144	14.5	14.6	6.8	5.3	5.0	4.2	4.1	1.8	1.2	0.7	0.7	41.8	6.6	4.7	
50代	2552	12.3	13.3	6.2	8.4	4.0	5.1	3.7	1.8	0.9	0.4	0.7	43.7	6.6	4.0	
60代	2293	11.9	14.0	6.9	11.6	4.8	5.9	5.1	2.4	1.1	0.3	0.3	40.8	6.9	2.8	
70代	2099	15.5	11.9	9.5	11.7	6.3	4.8	6.2	1.2	1.3	0.4	-	40.7	6.4	2.3	
男性10代	240	32.5	12.1	4.2	2.1	7.9	3.8	2.5	4.2	5.8	2.1	4.2	37.1	2.5	1.7	
男性20代	1334	33.6	12.6	8.5	4.5	10.9	4.7	5.5	5.8	4.9	3.8	3.2	30.7	3.2	4.6	
男性30代	1409	19.8	13.6	8.0	4.5	8.2	5.3	5.2	3.5	3.0	2.0	2.1	39.2	4.9	5.4	
男性40代	1651	16.4	12.1	6.8	6.4	6.5	3.1	3.8	2.4	1.6	0.8	1.2	43.5	4.0	4.3	
男性50代	1292	12.5	10.5	5.7	9.9	4.0	3.9	3.5	2.5	0.9	0.5	1.1	45.4	5.3	5.7	
男性60代	1173	12.7	11.7	7.2	13.0	5.3	4.7	4.7	3.2	0.8	0.3	0.4	42.1	5.7	3.8	
男性70代	942	14.3	11.0	10.6	13.3	5.8	4.2	5.9	1.2	1.5	0.4	-	40.8	6.2	3.0	
女性10代	230	27.8	16.1	9.1	2.6	6.1	3.9	2.6	6.1	3.0	0.9	1.3	31.3	7.8	4.8	
女性20代	1227	22.3	16.6	7.3	3.2	7.3	5.1	2.9	2.5	1.5	1.8	1.1	38.3	6.5	3.7	
女性30代	1280	13.2	21.6	8.9	3.5	3.4	4.8	3.3	1.3	0.6	0.3	0.3	40.8	9.3	3.0	
女性40代	1493	12.4	17.4	6.8	4.2	3.4	5.4	4.6	1.2	0.7	0.5	0.2	39.9	9.6	5.2	
女性50代	1259	12.0	16.1	6.7	6.8	4.1	6.3	3.9	1.1	0.9	0.3	0.3	42.0	7.9	2.2	
女性60代	1119	11.0	16.5	6.7	10.3	4.2	7.2	5.5	1.5	1.4	0.3	0.2	39.4	8.2	1.8	
女性70代	1157	16.5	12.5	8.6	10.5	6.7	5.2	6.4	1.2	1.2	0.3	0.1	40.6	6.6	1.8	
東京23区・政令指定都市	3801	16.8	13.7	7.3	7.0	5.6	4.9	4.8	2.1	2.0	1.1	1.1	40.6	6.7	3.7	
東京都区部	1453	17.8	13.4	7.6	6.2	5.7	5.4	5.9	1.6	2.0	1.3	1.4	39.1	7.2	3.9	
政令指定都市	2348	16.2	13.9	7.2	7.5	5.5	4.6	4.2	2.4	2.0	0.9	0.9	41.6	6.4	3.5	
大都市	5981	17.5	14.3	8.0	7.4	6.6	5.0	4.9	2.7	1.8	1.2	1.1	39.2	6.4	3.7	
小都市	4579	16.3	14.5	7.2	6.8	5.4	4.7	3.9	2.4	1.6	0.8	0.7	41.0	6.5	3.5	
町村	1449	17.1	16.5	7.2	6.7	5.1	5.1	3.4	1.9	1.0	0.7	0.8	39.5	5.0	5.2	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	10284	17.5	13.6	7.9	7.9	6.5	5.7	5.3	2.8	2.1	1.3	1.2	39.2	6.9	2.7	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	5526	16.0	15.9	6.9	5.4	4.7	3.5	2.9	1.7	0.9	0.5	0.4	41.8	5.3	5.8	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	4632	18.8	13.2	8.2	8.1	7.6	5.8	5.6	3.1	2.4	1.6	1.7	38.2	6.7	2.7	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	8143	18.3	14.7	7.6	6.7	5.7	4.5	4.3	2.2	1.6	0.9	0.8	39.2	5.1	5.0	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	3035	10.4	15.3	6.5	6.4	3.7	4.5	3.2	1.8	0.8	0.4	0.2	45.4	9.1	2.2	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

サ 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」（94.1％）割合が「ある」（5.9％）を大きく上回っている。

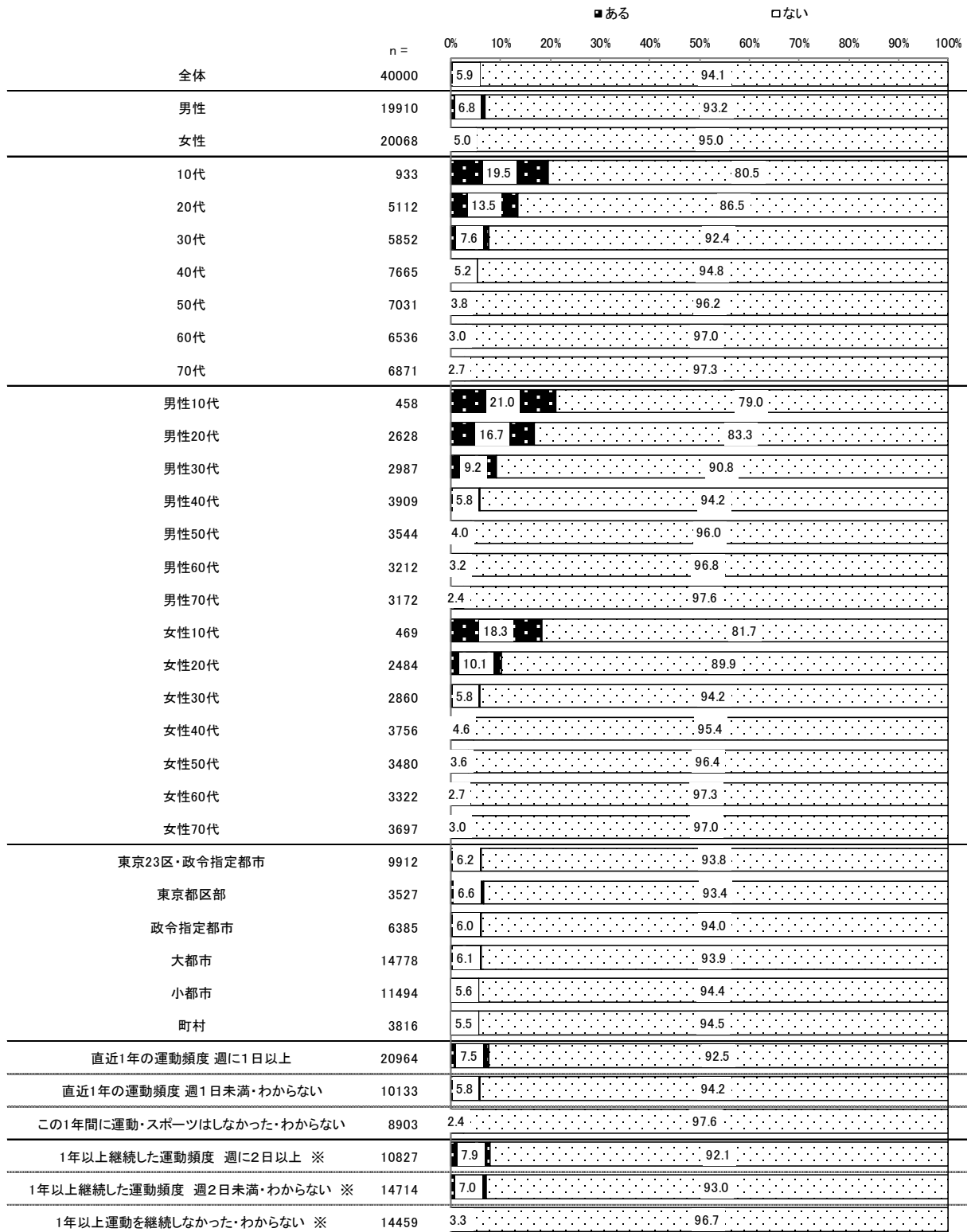
年代別に見ると、10代で「ある」の割合が最も高く、高年代になるにつれて「ある」の割合は低い傾向がある。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、「ある」は非実施者（わからない含）で低くなっている。

（図 2-2-サ）

図 2-2-サ 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（Q25）

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

シ 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）」が40.7%で最も高く、次いで「旅行・観光（日帰り含む）」（30.2%）、「読書」（23.0%）、「ショッピング」（22.4%）、「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）」（22.2%）の順となっている。

性別に見ると、「ショッピング」、「料理・菓子作り」、「コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞」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10代、「園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業」は70代で高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度）に見ると、いずれも運動頻度が高いほど割合が高くなる傾向にあり、また非実施者（わからない含）は「あてはまるものはない」が高くなっている。

（図 2-2-シ、表 2-2-シ）

図 2-2-シ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽 上位 20 位抜粋 (Q31)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

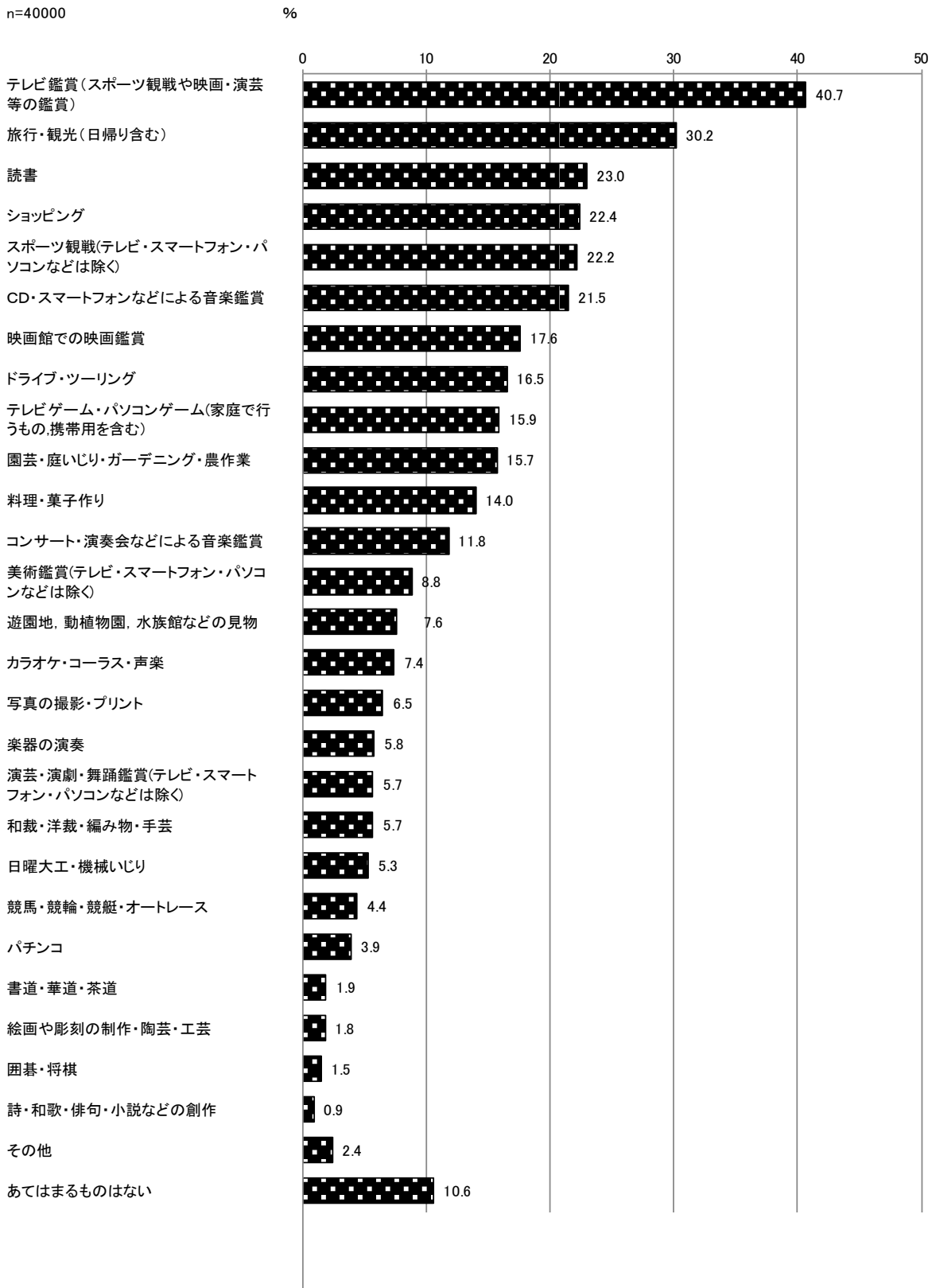


表 2-2-シ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽 上位 20 位抜粋 (Q31)

<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	スポーツ観戦(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	映画館での映画鑑賞	ドライブ・ツーリング	テレビゲーム・パソコンゲーム(家庭で行うもの・携帯用を含む)	園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	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)	遊園地・動植物園・水族館などの見物	カラオケ・コーラス・声楽	写真の撮影・プリント	楽器の演奏	演芸・演劇・舞踊鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	和裁・洋裁・編み物・手芸	日曜大工・機械いじり	その他	あてはまるものはない	%
全体	40000	40.7	30.2	23.0	22.4	22.2	21.5	17.6	16.5	15.9	15.7	14.0	11.8	8.8	7.6	7.4	6.5	5.8	5.7	5.7	5.3	2.4	10.6	
男性	19910	41.0	28.5	20.9	16.4	30.1	20.5	16.1	22.0	18.3	13.2	6.8	8.1	6.9	5.8	6.5	7.0	5.9	3.8	0.7	9.4	2.4	10.9	
女性	20068	40.4	31.9	25.2	28.5	14.4	22.5	19.0	10.9	13.4	18.1	21.2	15.4	10.6	9.2	8.3	6.1	5.7	7.6	10.6	1.3	2.4	10.3	
10代	933	29.5	19.9	20.7	23.6	24.2	38.8	23.7	9.2	27.4	1.3	15.2	15.3	5.7	9.6	19.9	8.8	10.7	5.4	2.4	1.8	1.5	8.8	
20代	5112	30.4	28.9	16.9	23.1	24.7	27.0	22.6	16.4	21.7	2.7	14.1	13.3	7.3	11.7	13.0	9.2	6.7	5.8	2.8	2.0	1.7	12.8	
30代	5852	36.6	28.3	19.8	25.9	22.7	23.9	18.2	15.0	23.5	6.3	15.6	10.0	6.4	13.9	8.8	7.1	5.3	5.5	3.7	2.9	1.7	12.6	
40代	7665	37.9	25.0	21.6	23.9	23.1	23.2	16.0	16.9	19.6	9.4	13.4	9.4	7.0	8.2	6.0	5.2	5.0	4.7	4.0	4.6	2.5	12.4	
50代	7031	42.1	26.9	21.6	21.8	22.5	21.5	18.2	19.3	11.7	12.9	12.8	12.2	8.2	4.7	4.6	4.1	4.4	5.5	5.3	5.3	2.7	11.6	
60代	6536	47.5	35.4	25.2	20.3	21.6	18.3	18.5	18.6	10.4	23.5	13.4	12.6	10.6	4.7	5.3	5.5	6.3	6.8	7.7	7.6	2.8	8.1	
70代	6871	48.7	38.4	31.7	20.0	19.1	14.1	12.8	13.2	8.8	37.7	15.0	13.2	13.1	3.7	6.9	8.6	6.7	6.2	10.5	9.0	3.1	6.7	
男性10代	458	28.2	18.3	22.1	14.0	33.4	32.1	21.8	15.1	37.3	1.7	8.1	7.4	5.2	6.8	16.8	7.0	9.4	3.3	1.7	3.3	1.7	8.7	
男性20代	2628	26.3	24.8	16.1	14.1	33.0	21.5	20.0	18.8	26.3	2.9	8.1	8.0	6.0	8.1	10.5	7.5	7.2	4.5	1.9	3.2	1.6	14.1	
男性30代	2987	34.5	24.4	18.9	18.1	31.5	19.8	17.8	17.8	27.0	6.0	8.5	6.6	5.5	10.2	7.7	5.9	3.6	1.2	4.8	1.7	13.4		
男性40代	3909	38.0	23.1	19.8	16.9	31.1	21.3	14.2	21.8	24.4	8.4	6.5	6.4	5.0	6.7	5.1	4.6	5.0	3.1	2.5	7.8	2.5	11.9	
男性50代	3544	42.7	25.8	18.0	16.3	29.3	20.9	16.7	26.4	12.5	9.9	6.1	8.0	5.6	3.8	3.8	4.7	4.8	3.2	0.4	8.8	2.7	12.2	
男性60代	3212	50.1	34.5	22.6	16.2	28.8	20.6	17.0	26.8	9.6	19.7	6.1	9.5	9.0	3.8	4.9	6.8	6.5	4.5	0.3	13.9	2.9	8.1	
男性70代	3172	53.8	40.4	29.1	16.5	27.0	17.1	11.3	20.2	8.8	33.3	5.6	10.5	10.8	2.9	7.0	13.3	6.1	4.3	0.4	17.6	3.2	6.1	
女性10代	469	30.7	21.3	19.0	33.0	15.4	45.6	25.6	3.4	18.1	0.9	22.2	23.2	6.2	12.6	23.2	10.4	12.2	7.2	3.0	0.4	1.3	9.0	
女性20代	2484	34.8	33.3	17.8	32.5	15.9	32.8	25.4	13.8	16.7	2.4	20.5	18.8	8.6	15.4	15.7	11.1	6.0	7.1	3.8	0.6	1.7	11.4	
女性30代	2860	38.8	32.3	20.6	34.0	13.5	28.2	18.5	12.1	19.8	6.7	23.0	13.6	7.3	17.8	10.0	8.7	4.6	7.4	6.2	0.8	1.7	11.8	
女性40代	3756	37.7	26.9	23.5	31.2	14.7	25.2	17.8	11.8	14.5	10.3	20.5	12.5	9.2	9.6	7.0	5.8	5.1	6.3	7.6	1.3	2.5	13.0	
女性50代	3480	41.5	27.9	25.3	27.4	15.5	22.1	19.7	12.1	10.9	15.9	19.7	16.4	10.8	5.6	5.4	3.4	4.1	7.8	10.3	1.7	2.7	10.9	
女性60代	3322	44.9	36.4	27.7	24.3	14.7	16.0	20.0	10.7	11.2	27.1	20.5	15.7	12.2	5.7	5.7	4.1	6.2	9.1	14.8	1.6	2.6	8.1	
女性70代	3697	44.4	36.7	33.9	23.0	12.3	11.5	14.0	7.2	8.9	41.6	23.2	15.5	15.1	4.3	6.7	4.6	7.2	7.8	19.3	1.7	3.0	7.2	
東京23区・政令指定都市	9912	43.3	34.1	26.5	22.7	24.5	23.0	20.2	14.2	15.7	12.9	14.6	14.2	11.8	8.6	7.5	6.7	6.1	7.3	5.8	4.3	2.5	8.9	
東京都区部	3527	40.1	33.4	26.2	22.6	24.3	21.5	22.9	11.4	15.1	9.5	15.2	15.4	14.7	9.4	7.8	6.6	6.4	9.2	5.0	3.8	2.6	10.0	
政令指定都市	6385	45.1	34.5	26.6	22.7	24.6	23.8	18.8	15.8	16.1	14.7	14.2	13.6	10.1	8.1	7.3	6.7	5.9	6.2	6.2	4.6	2.4	8.3	
大都市	14778	42.0	31.8	23.5	22.1	23.9	21.5	18.1	17.4	16.2	15.9	14.0	12.3	9.2	7.6	7.7	7.0	6.0	5.9	5.5	5.4	2.4	9.4	
小都市	11494	38.7	27.2	20.8	23.0	19.9	20.5	15.8	17.0	15.8	16.8	13.9	10.0	6.8	7.1	7.2	5.9	5.6	4.7	5.9	5.8	2.5	11.7	
町村	3816	35.0	22.9	18.9	21.3	16.8	20.0	14.0	16.9	14.9	18.4	13.4	8.7	5.3	5.9	7.0	6.0	4.8	3.8	5.8	6.5	2.1	16.0	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	44.7	35.6	27.8	23.8	26.4	23.1	20.3	18.2	16.6	19.7	16.7	13.8	11.3	8.0	8.6	7.9	7.1	7.2	6.8	6.1	2.7	5.0	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	40.5	30.0	20.1	24.4	23.0	22.9	18.1	18.5	17.2	12.6	13.1	11.3	7.7	9.5	8.1	6.5	5.1	5.0	4.4	5.1	2.1	9.1	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	31.6	17.7	15.3	17.0	11.4	16.1	10.6	9.9	12.7	9.8	9.0	7.7	4.2	4.2	3.9	3.3	3.5	3.0	4.7	3.8	2.1	25.4	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	44.3	37.1	28.5	22.3	27.5	21.3	20.2	18.6	14.9	22.1	15.7	13.7	11.9	7.0	8.4	7.9	7.1	7.5	6.8	6.8	2.9	5.2	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	41.6	32.6	23.2	24.1	26.7	23.0	19.8	19.1	17.2	14.9	14.8	12.7	9.6	9.3	8.8	7.4	6.2	6.2	5.2	5.5	2.1	7.6	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	37.1	22.6	18.9	20.9	13.7	20.1	13.4	12.1	15.2	11.7	12.0	9.4	5.6	6.2	5.3	4.6	4.4	3.9	5.4	4.0	2.4	17.7	

※ 1日30分以上の軽く汗かく運動を、1年以上継続した頻度

(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79.8%（「定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」40.4%+「定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である」4.2%+「不定期で実施した」35.2%）、運動・スポーツを実施していない割合は20.2%（「現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている」3.8%+「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」16.4%）となっている。

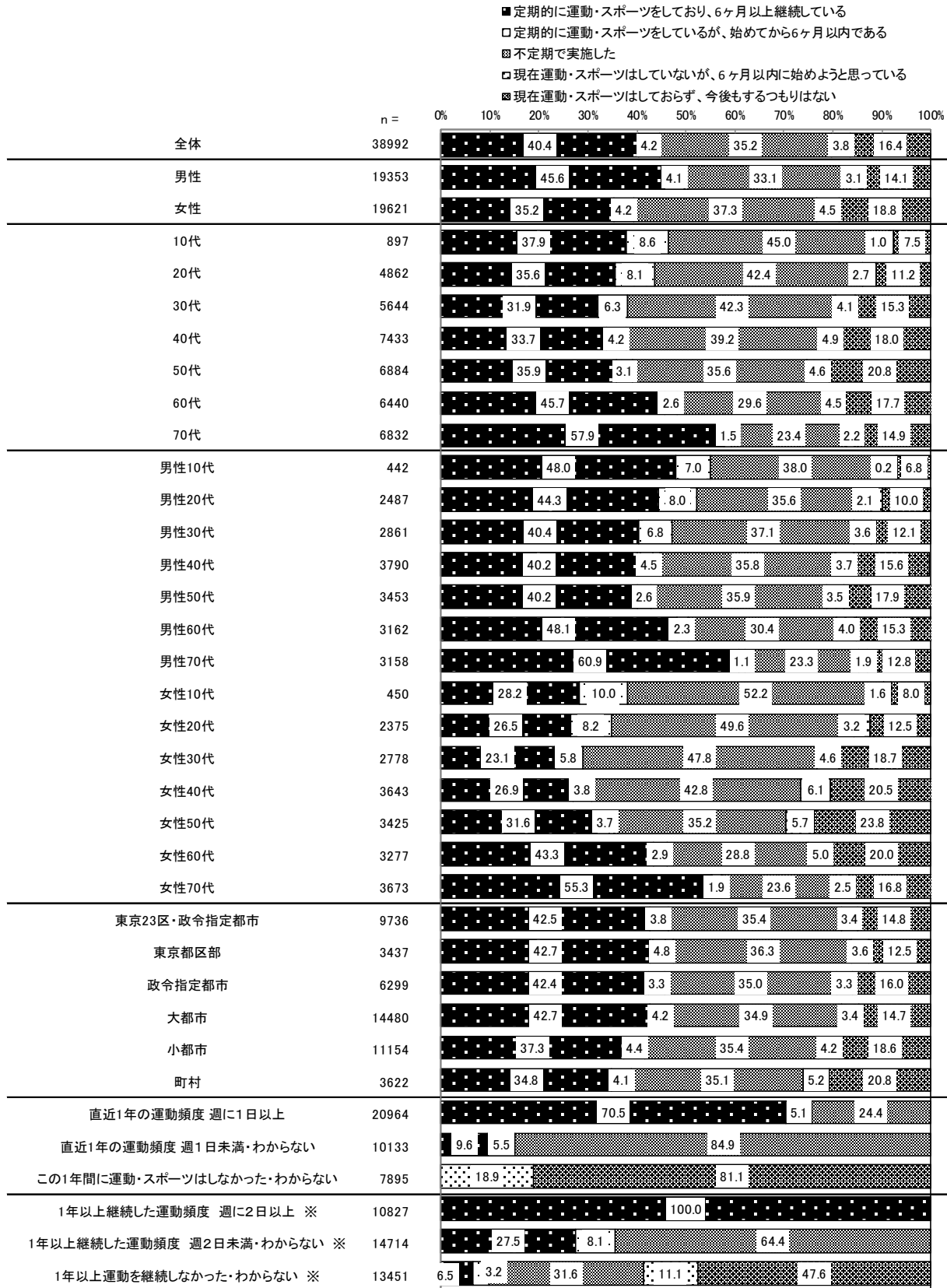
性別に見ると、「定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、運動・スポーツをしている割合は20代、30代で高く、50代で低くなっている。

(図 2-3-ア)

図 2-3-ア 運動・スポーツの実施状況と意向 (Q21)

[基数：直近1年間に運動・スポーツを実施したかどうか分からない者を除く全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯

今後日常生活においてどのような時間帯に運動・スポーツを行いたいかを聞いたところ、「午前中(9:00~12:00)」が平日では24.7%、休日では31.9%と、それぞれ最も高くなっている。

性別に見ると、平日では「夜間(18:00~21:00)」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、「夜間(18:00~21:00)」は10代、20代で割合が高くなっている。

運動頻度別(1年以上継続した頻度)に見ると、平日では「早朝(5:00~9:00)」~夕方(15:00~18:00)」では週に2日以上実施者で割合が高いが、「夜間(18:00~21:00)」以降では週に2日未満実施者が高くなっている。

(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]

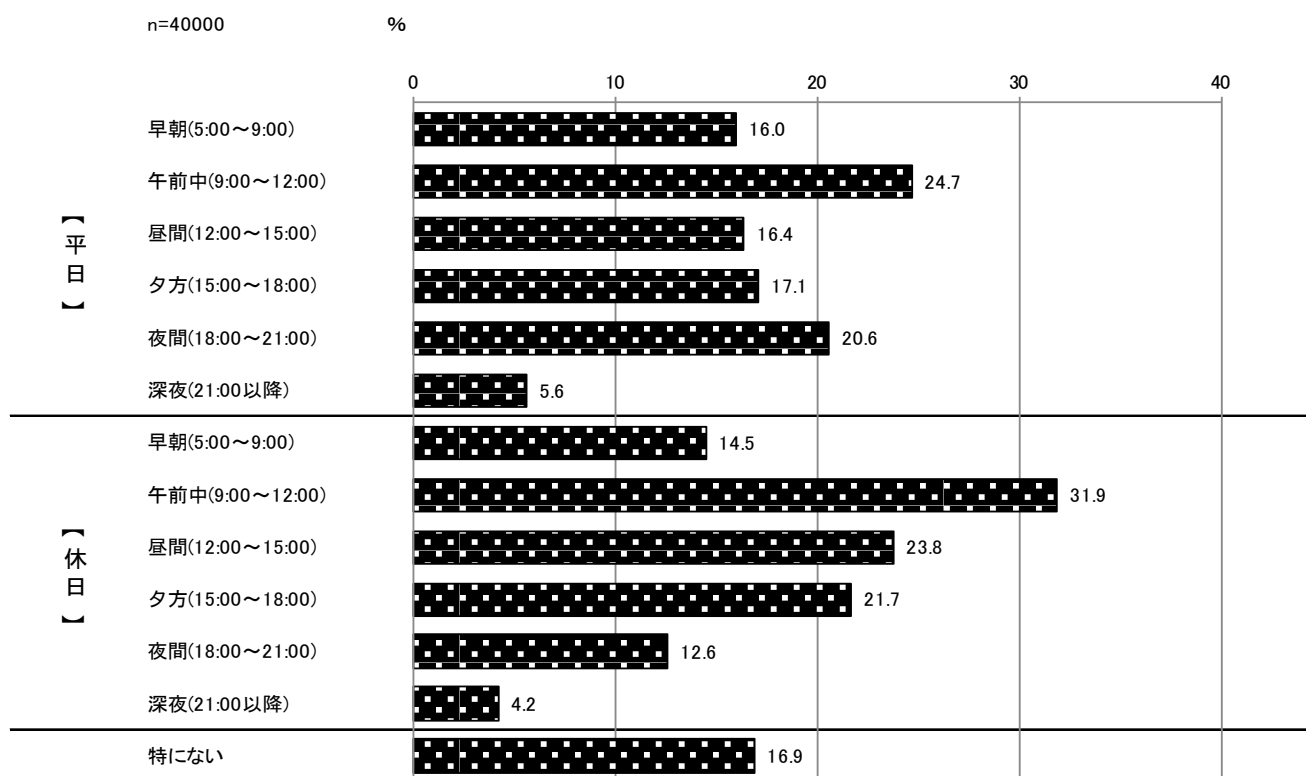


表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯 (Q22)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	平日						休日						特 に ない	%
		早 朝 (5 : 0 0 5 9 : 0 0)	午 前 中 (9 : 0 0 5 1 2 : 0 0)	昼 間 (1 2 : 0 0 5 1 5 : 0 0)	夕 方 (1 5 : 0 0 5 1 8 : 0 0)	夜 間 (1 8 : 0 0 5 2 : 0 0)	深 夜 (2 1 : 0 0 以 降)	早 朝 (5 : 0 0 5 9 : 0 0)	午 前 中 (9 : 0 0 5 1 2 : 0 0)	昼 間 (1 2 : 0 0 5 1 5 : 0 0)	夕 方 (1 5 : 0 0 5 1 8 : 0 0)	夜 間 (1 8 : 0 0 5 2 : 0 0)	深 夜 (2 1 : 0 0 以 降)		
全体	40000	16.0	24.7	16.4	17.1	20.6	5.6	14.5	31.9	23.8	21.7	12.6	4.2	16.9	
男性	19910	18.0	20.4	14.3	16.9	22.8	6.6	16.9	32.2	24.1	23.3	13.5	4.8	16.5	
女性	20068	14.0	28.9	18.4	17.4	18.5	4.5	12.1	31.6	23.5	20.1	11.6	3.7	17.2	
10代	933	15.1	17.1	13.0	33.0	29.0	7.3	14.6	25.9	22.6	33.1	22.5	7.0	14.5	
20代	5112	13.1	15.4	12.5	20.4	32.0	9.6	12.4	29.4	24.4	28.4	22.6	7.9	17.3	
30代	5852	16.0	19.9	12.3	15.6	27.5	9.7	16.0	34.5	24.6	23.7	17.1	7.1	16.8	
40代	7665	15.6	17.3	11.1	13.7	26.8	7.8	15.1	31.2	22.5	21.4	15.4	5.5	18.5	
50代	7031	17.0	18.6	13.0	14.2	22.9	4.8	15.2	30.0	22.6	19.8	12.1	3.5	19.6	
60代	6536	17.7	32.5	20.3	18.1	11.8	1.8	14.4	33.0	23.1	18.4	6.5	1.4	16.1	
70代	6871	16.0	43.7	28.8	19.8	4.3	0.7	13.3	34.1	26.3	18.9	3.0	0.7	13.1	
男性10代	458	15.7	15.7	14.2	36.5	27.3	7.4	13.8	25.1	26.0	35.4	22.7	6.6	12.0	
男性20代	2628	13.8	13.7	11.9	20.0	32.3	10.1	12.8	29.0	25.5	29.3	23.4	8.3	17.2	
男性30代	2987	17.1	13.7	10.0	15.0	30.3	11.7	18.3	32.1	24.2	24.9	18.9	8.3	16.6	
男性40代	3909	17.1	12.1	8.6	11.8	30.7	9.4	18.1	32.0	23.2	22.2	16.5	6.1	18.0	
男性50代	3544	18.8	13.3	10.1	13.1	25.3	6.0	18.2	30.9	22.9	21.5	13.1	4.2	19.3	
男性60代	3212	22.0	28.2	17.7	18.6	13.4	1.8	18.2	33.9	21.9	20.3	6.6	1.4	15.8	
男性70代	3172	18.5	43.1	28.8	22.1	4.4	0.7	15.1	36.2	27.4	21.4	2.9	0.7	12.0	
女性10代	469	14.7	18.6	11.7	29.6	30.7	7.2	15.4	27.1	19.2	31.1	22.6	7.5	16.6	
女性20代	2484	12.3	17.2	13.2	20.7	31.8	9.0	12.0	29.8	23.3	27.4	21.7	7.4	17.4	
女性30代	2860	14.8	26.3	14.7	16.3	24.6	7.7	13.5	37.0	24.9	22.4	15.3	5.9	17.0	
女性40代	3756	14.1	22.7	13.6	15.6	22.8	6.0	12.0	30.4	21.9	20.5	14.4	4.8	19.0	
女性50代	3480	15.2	24.0	15.8	15.3	20.5	3.4	12.2	29.2	22.2	18.1	11.1	2.8	19.8	
女性60代	3322	13.5	36.6	22.8	17.7	10.3	1.7	10.8	32.3	24.2	16.7	6.4	1.4	16.4	
女性70代	3697	13.8	44.3	28.9	17.9	4.2	0.8	11.7	32.2	25.5	16.8	3.1	0.6	14.0	
東京23区・政令指定都市	9912	16.9	25.4	17.5	16.5	20.7	6.5	14.7	33.5	26.6	23.0	12.5	4.8	16.4	
東京都区部	3527	17.7	23.5	17.6	16.2	22.0	8.3	14.9	32.3	28.3	24.8	13.4	6.0	16.0	
政令指定都市	6385	16.4	26.4	17.5	16.8	20.0	5.5	14.7	34.1	25.7	22.1	12.0	4.1	16.6	
大都市	14778	16.3	26.0	17.1	17.5	21.1	5.6	14.7	33.3	24.8	22.5	12.9	4.3	14.9	
小都市	11494	15.1	23.3	14.9	17.2	20.5	5.1	14.3	30.7	21.4	20.3	12.6	3.9	18.0	
町村	3816	14.9	21.5	14.7	17.1	19.0	3.9	13.5	26.4	19.9	19.3	11.3	3.3	22.0	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	20.9	32.2	21.0	22.2	23.4	5.9	18.3	38.7	28.5	26.7	14.4	4.5	3.8	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	13.0	21.6	15.8	16.3	22.6	6.5	13.0	32.2	26.0	23.2	13.8	4.9	12.6	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	7.7	10.5	6.2	6.2	11.8	3.7	7.2	15.5	10.2	8.1	6.8	2.9	52.4	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	22.8	35.5	22.9	23.7	22.0	5.1	20.1	39.8	28.3	26.8	13.4	3.6	3.0	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	15.5	25.3	17.4	18.4	24.2	6.5	14.9	35.7	28.1	24.9	14.8	4.9	8.1	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	11.4	15.9	10.4	10.9	16.0	4.9	9.9	22.1	16.1	14.6	9.7	4.0	36.1	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

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65.4%（「今後始めてみたい運動やスポーツはない」25.4%+「わからない」9.2%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代で高く、70代で低くなっている。

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30.6%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（BMX含む）・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、「自転車（BMX含む）・サイクリング」は10代で割合が高くなっている。

運動頻度別（1年以上継続した頻度）に見ると、「ウォーキング」は週に2日未満実施者、非実施者（わからない含）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 (Q32)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

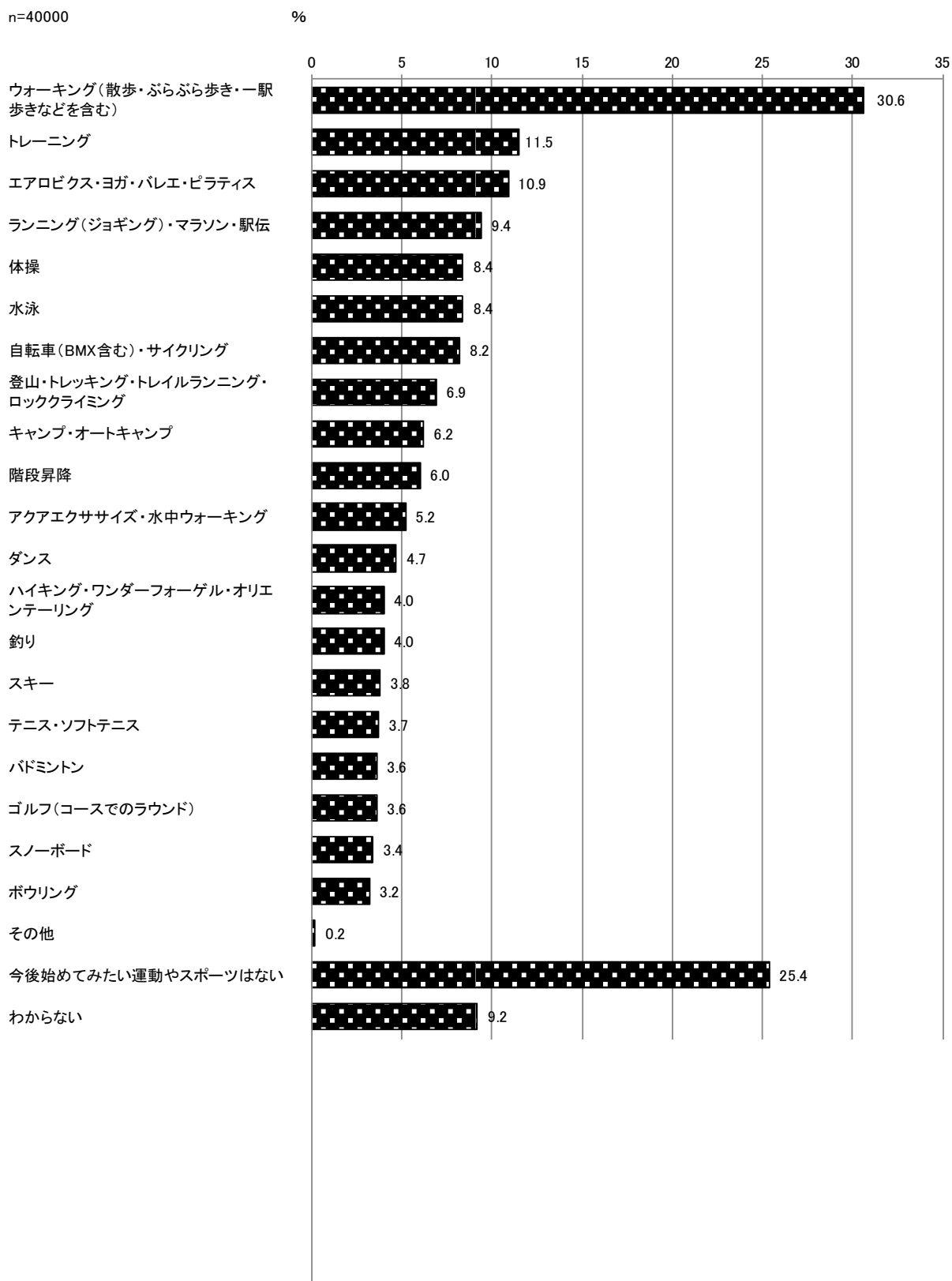


表 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q32)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）	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（ジョギング）・マラソン・駅伝	体操	水泳	自転車（BMX含む）・サイクリング	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	階段昇降	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	ダンス	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	釣り	スキー	テニス・ソフトテニス	パドミントン	ゴルフ（コースでのラウンド）	スノーボード	ボウリング	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	40000	30.6	11.5	10.9	9.4	8.4	8.2	6.9	6.2	6.0	5.2	4.7	4.0	4.0	3.8	3.7	3.6	3.4	3.2	0.2	25.4	9.2		
男性	19910	26.4	12.4	2.9	11.8	4.6	8.8	10.7	7.7	7.6	5.2	3.2	2.1	4.0	5.7	4.5	3.8	2.8	5.3	3.7	3.8	0.2	26.2	9.7
女性	20068	34.7	10.6	18.9	7.1	12.3	8.0	5.7	6.0	4.9	6.8	7.2	7.1	3.9	2.3	3.0	3.7	4.4	1.9	3.2	2.7	0.2	24.6	8.7
10代	933	20.9	13.5	10.1	14.5	7.2	12.8	12.5	6.3	7.9	4.6	2.5	9.9	2.7	5.1	13.8	7.3	9.9	3.2	12.9	4.9	0.1	15.3	8.9
20代	5112	25.7	13.6	12.1	14.6	7.1	11.8	10.0	8.2	7.7	5.8	4.2	7.2	2.7	4.7	5.8	6.4	6.7	4.4	7.9	3.7	0.2	18.4	11.4
30代	5852	30.8	15.1	14.7	15.8	8.1	11.4	8.6	9.6	9.0	5.7	5.3	6.2	4.0	4.3	3.7	5.0	5.1	4.1	6.5	3.0	0.2	19.0	10.3
40代	7665	32.5	13.2	12.7	11.9	7.3	9.4	8.6	8.4	7.2	5.2	4.8	4.4	3.9	3.9	3.4	3.9	3.5	3.7	3.8	3.0	0.3	22.1	10.0
50代	7031	32.1	10.5	11.6	7.3	7.5	7.0	7.8	7.1	6.5	5.3	5.4	3.4	4.5	3.8	3.7	3.1	2.5	3.3	1.7	2.5	0.2	26.0	10.1
60代	6536	32.7	10.1	9.1	5.2	9.9	6.7	7.9	5.4	4.4	6.2	6.3	3.7	4.7	3.4	2.8	2.8	2.1	3.8	0.8	3.8	0.2	28.1	8.0
70代	6871	29.5	6.9	6.0	3.0	10.7	4.8	6.2	3.1	2.8	8.1	5.4	3.1	4.0	3.8	2.3	1.6	1.7	2.6	0.1	3.4	0.2	38.0	5.9
男性10代	458	17.9	13.1	2.6	15.3	4.4	13.8	14.8	7.0	9.0	3.1	2.2	5.2	3.1	6.1	13.5	8.5	7.9	4.1	12.9	5.2	0.2	15.9	9.0
男性20代	2628	18.7	12.9	3.1	15.4	4.5	11.3	11.8	8.9	7.8	5.5	2.5	3.5	2.7	5.7	5.8	6.7	5.4	5.6	7.4	4.7	0.3	19.9	12.4
男性30代	2987	23.7	16.1	3.2	18.4	3.1	11.4	10.4	10.2	9.7	5.0	2.7	3.1	3.2	5.4	4.2	5.1	3.1	5.7	6.6	3.5	0.2	20.5	11.1
男性40代	3909	27.9	14.1	3.2	14.5	3.3	9.7	10.9	9.4	8.4	4.1	2.7	2.3	3.4	5.4	4.1	3.0	2.4	5.3	4.2	3.8	0.3	23.4	10.5
男性50代	3544	28.0	11.3	3.2	9.8	3.5	8.0	10.8	7.7	8.4	4.3	3.1	1.4	4.7	5.5	4.3	3.0	2.1	4.7	2.1	2.6	0.1	27.5	10.6
男性60代	3212	30.3	11.5	2.5	7.6	5.6	7.6	10.9	6.6	6.7	5.2	4.0	1.2	5.3	5.6	4.4	3.0	2.0	6.0	1.1	4.3	0.2	29.1	7.9
男性70代	3172	28.9	8.1	2.2	5.0	7.6	4.9	9.1	3.7	4.4	7.9	4.2	1.3	4.7	6.5	3.2	2.0	1.7	4.6	0.2	4.2	0.1	37.3	5.8
女性10代	469	23.5	13.9	17.3	13.9	10.0	11.7	10.4	5.5	6.8	5.8	2.8	14.3	2.3	4.3	14.3	6.2	11.9	2.3	13.0	4.7	-	14.5	9.0
女性20代	2484	33.1	14.4	21.5	13.8	9.8	12.4	8.0	7.4	7.6	6.1	6.0	11.1	2.6	3.6	5.7	6.1	8.1	3.0	8.3	2.6	0.1	16.7	10.4
女性30代	2860	38.1	14.1	26.6	13.0	13.3	11.5	6.8	8.8	8.2	6.5	7.9	9.4	4.8	3.3	3.3	4.9	7.2	2.3	6.3	2.4	0.2	17.5	9.4
女性40代	3756	37.4	12.3	22.7	9.3	11.5	9.1	6.1	7.4	6.0	6.2	7.0	6.7	4.4	2.4	2.7	4.7	4.6	2.1	3.3	2.2	0.2	20.8	9.5
女性50代	3480	36.4	9.8	20.1	4.7	11.6	6.0	4.7	6.4	4.7	6.4	7.7	5.5	4.3	2.0	3.0	3.2	2.9	1.9	1.3	2.4	0.3	24.4	9.5
女性60代	3322	34.9	8.7	15.5	2.9	14.0	5.9	4.9	4.2	2.3	7.2	8.5	6.1	4.2	1.2	1.3	2.6	2.1	1.8	0.5	3.3	0.2	27.1	8.0
女性70代	3697	30.1	5.9	9.3	1.2	13.4	4.8	3.8	2.6	1.5	8.2	6.4	4.7	3.4	1.4	1.5	1.2	1.8	0.8	0.1	2.7	0.2	38.6	5.9
東京23区・政令指定都市	9912	30.1	12.4	11.5	9.5	8.5	9.8	8.1	7.2	6.1	6.5	6.1	4.5	4.4	4.1	3.7	4.0	3.6	3.9	3.3	3.2	0.2	26.1	8.2
東京都区部	3527	29.8	12.6	12.6	10.2	7.6	9.9	8.7	7.4	5.8	6.2	6.2	5.8	4.0	4.1	3.5	4.1	3.6	4.5	3.7	2.8	0.3	24.6	9.1
政令指定都市	6385	30.2	12.2	10.9	9.1	9.1	9.8	7.7	7.0	6.3	6.6	6.0	3.8	4.6	4.2	3.8	4.0	3.6	3.6	3.0	3.4	0.2	26.9	7.7
大都市	14778	30.2	11.8	10.5	9.9	8.4	8.7	8.8	7.4	6.5	6.4	5.0	4.7	4.3	4.0	4.0	3.9	3.5	3.9	3.6	3.5	0.2	25.0	8.3
小都市	11494	31.9	10.8	11.3	9.3	8.4	7.6	7.8	6.2	6.3	5.5	4.8	5.0	3.5	3.8	3.8	3.6	3.5	3.1	3.6	2.9	0.2	25.0	9.7
町村	3816	29.4	9.9	10.1	8.1	8.5	6.4	7.4	6.2	5.2	5.1	4.7	4.0	3.2	3.9	3.0	2.8	3.9	3.1	2.6	3.2	0.1	26.3	13.3
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	28.7	13.8	12.6	10.9	9.9	10.1	10.3	8.6	7.3	7.4	6.4	5.9	5.1	4.6	4.4	4.3	4.0	4.3	3.7	3.8	0.2	22.0	5.6
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	37.5	12.6	11.9	11.3	8.7	9.7	8.6	7.9	7.6	6.3	5.3	4.7	4.0	4.5	4.4	4.2	4.6	4.4	4.8	3.5	0.2	18.5	9.1
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	27.0	4.8	5.9	3.9	4.7	3.2	2.6	1.7	2.2	2.5	2.2	1.6	1.2	1.9	1.4	1.7	1.6	1.0	1.2	1.7	0.2	41.3	17.7
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	24.1	12.4	10.4	9.9	8.0	9.5	10.0	8.1	6.8	6.6	6.1	5.5	4.8	4.5	4.2	3.8	3.2	4.1	3.1	3.6	0.2	25.7	5.9
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	33.5	13.8	12.4	12.0	9.4	10.4	10.1	8.8	7.8	7.1	5.8	5.4	4.8	4.8	4.7	4.7	4.7	4.9	4.6	4.0	0.1	17.3	8.3
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	32.4	8.4	9.8	6.5	7.8	5.7	4.9	4.0	4.2	4.4	3.8	3.3	2.5	2.7	2.4	2.7	2.8	1.8	2.4	2.2	0.2	33.4	12.6

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(4) 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）

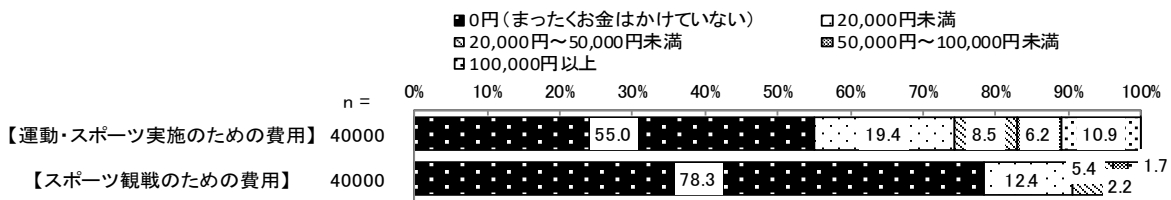
1年間あたりの運動・スポーツにかかる費用を聞いたところ、運動・スポーツ実施のための費用、スポーツ観戦のための費用いずれも「0円（まったくお金はかけていない）」が最も高くなっている。

(図 2-4)

また、1年間あたりの運動・スポーツにかかる費用は平均で 39,929 円、1年間あたりのスポーツ観戦にかかる費用は平均で 7,868 円である。

図 2-4 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）(Q33)

[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」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（テレビやインターネットを含む）をきっかけに興味を持ったスポーツを、現在も観戦（テレビやインターネットを含む）しているものがある」（11.4%）となっているものの、「東京オリンピック・パラリンピック」は観戦（テレビやインターネットを含む）したが、今は特に何もしていない」（48.5%）が最も高くなっている。

性別に見ると、「観戦（テレビやインターネットを含む）をきっかけに実施したスポーツを、現在も実施しているものがある」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「観戦（テレビやインターネットを含む）をきっかけに興味を持ったスポーツを、現在も観戦（テレビやインターネットを含む）しているものがある」は10代、20代の割合が高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度）に見ると、「観戦（テレビやインターネットを含む）をきっかけに興味を持ったスポーツを、現在も観戦（テレビやインターネットを含む）しているものがある」は週に1日以上実施者で割合が高くなっている。

（図 3-1、表 3-1）

図 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 (Q34)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=40000

%

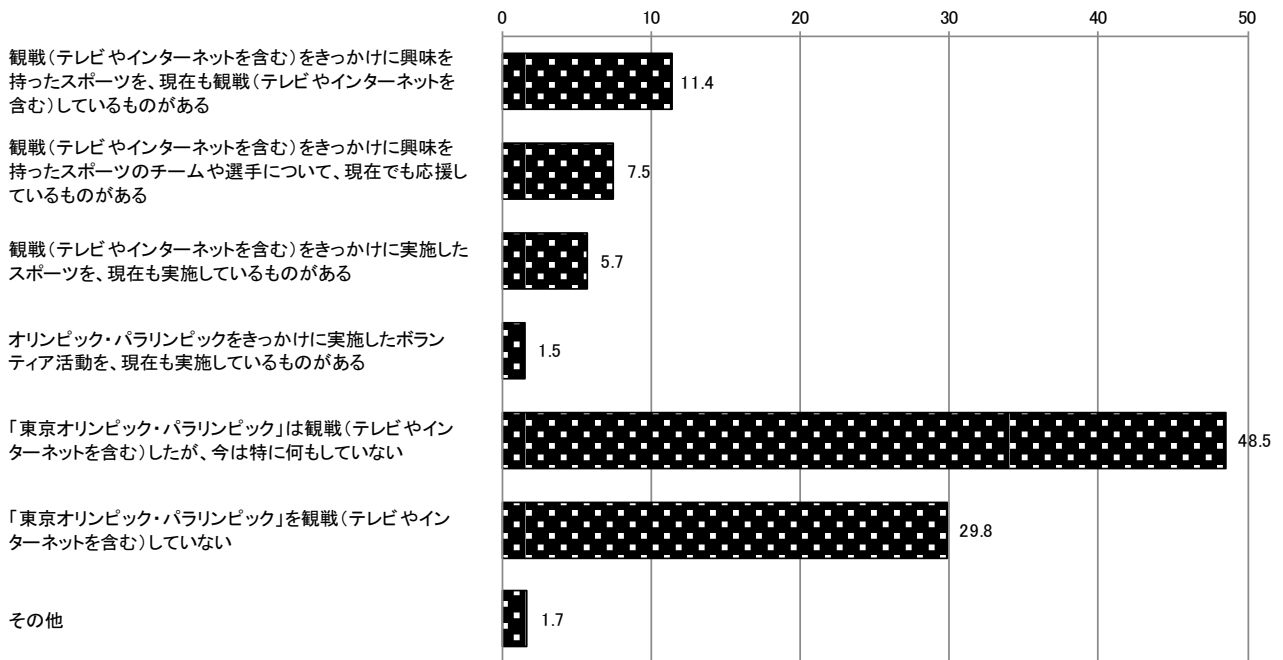


表 3-1 「東京オリンピック・パラリンピック」観戦種目に対するその後の関わり (Q34)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	n =	観戦したテレビやインターネットを通じて関わりがあるものがある	観戦（テレビやインターネットを含む）をきっかけに興味を持ったスポーツのチームや選手について、現在でも応援しているものがある	観戦（テレビやインターネットを含む）をきっかけに実施したスポーツを、現在も実施しているものがある	観戦（テレビやインターネットを含む）をきっかけに実施したスポーツを、現在も実施しているものがある	「東京オリンピック・パラリンピック」は観戦（テレビやインターネットを含む）していない	「東京オリンピック・パラリンピック」を観戦（テレビやインターネットを含む）していない	その他
全体	40000	11.4	7.5	5.7	1.5	48.5	29.8	1.7
男性	19910	12.9	8.5	8.0	2.0	47.0	27.5	1.7
女性	20068	10.0	6.5	3.4	0.9	50.0	32.0	1.7
10代	933	18.8	13.4	11.4	2.5	35.4	30.8	0.1
20代	5112	14.7	10.5	10.9	4.1	32.3	37.9	0.5
30代	5852	10.9	7.8	7.1	1.8	42.5	36.0	0.8
40代	7665	9.7	6.9	5.7	1.2	47.3	33.3	1.1
50代	7031	9.7	5.9	3.9	0.9	52.7	29.3	2.0
60代	6536	11.3	6.7	3.9	0.8	57.4	22.4	2.3
70代	6871	12.4	7.3	3.4	0.7	56.1	22.0	3.5
男性10代	458	20.1	14.8	16.4	2.8	34.9	27.5	0.2
男性20代	2628	17.8	13.1	15.1	5.5	29.3	33.3	0.6
男性30代	2987	13.4	10.1	10.8	2.5	39.0	32.8	1.2
男性40代	3909	11.5	8.3	8.1	2.0	45.4	30.2	1.2
男性50代	3544	10.4	5.8	5.4	1.1	51.6	28.6	1.8
男性60代	3212	11.9	6.8	5.1	1.0	57.4	21.2	2.1
男性70代	3172	13.1	7.3	4.0	0.8	57.3	19.4	3.5
女性10代	469	17.7	11.9	6.6	1.9	35.8	33.9	-
女性20代	2484	11.4	7.9	6.4	2.5	35.5	42.7	0.4
女性30代	2860	8.2	5.2	3.2	1.2	46.2	39.3	0.4
女性40代	3756	7.7	5.6	3.2	0.5	49.3	36.4	1.1
女性50代	3480	9.0	5.9	2.4	0.7	53.9	29.9	2.1
女性60代	3322	10.8	6.6	2.8	0.6	57.4	23.7	2.5
女性70代	3697	11.8	7.3	2.8	0.6	55.1	24.2	3.5
東京23区・政令指定都市	9912	11.9	7.3	5.2	1.5	50.1	28.7	1.6
東京都区部	3527	12.1	7.6	6.8	2.1	46.4	30.3	1.7
政令指定都市	6385	11.8	7.2	4.3	1.1	52.2	27.8	1.6
大都市	14778	12.4	8.1	6.3	1.5	49.2	27.8	1.7
小都市	11494	10.4	7.3	5.6	1.4	47.8	31.1	1.8
町村	3816	9.5	6.2	4.8	1.5	43.9	36.2	2.2
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	13.6	9.4	7.6	2.0	50.8	23.2	1.8
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	9.8	6.7	5.9	1.3	49.6	30.1	1.5
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	8.1	4.0	0.9	0.6	41.8	44.8	1.7
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	14.1	9.9	9.0	2.1	49.8	22.1	2.4
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	12.7	8.6	7.3	1.9	49.2	26.0	1.4
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	8.2	4.6	1.6	0.6	46.8	39.3	1.5

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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」(76.7%)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23.3%（「見なかった」76.7%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72.8%（「見なかった」27.2%を除く。）となっている。

性別に見ると、「直接現地で」「テレビやインターネットで」共に、観戦した割合は男性が高くなっている。

年代別に見ると、「直接現地で」は10代、20代で、「テレビやインターネットで」は60代、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（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、「直接現地で」「テレビやインターネットで」のいずれに対して、実施者（頻度がわからない含）よりも非実施者（わからない含）の方が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11.2%と最も高く、次いで「Jリーグ(J1、J2、J3)」(4.2%)、「高校野球」(4.1%)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、「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、「サッカー日本代表」(49.5%)の割合が最も高く、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」(41.0%)、「高校野球」(36.1%)、「マラソン、駅伝」(28.1%)の順となっている。

性別に見ると、「サッカー日本代表」、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」、「高校野球」、「大相撲」、「ゴルフ」で男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が、「バスケットボール(Bリーグ、NBA含む)」、「海外サッカー」は10代で高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）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 この一年間に観戦したスポーツ種目 (Q35)
<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=40000

%

■直接現地で □テレビやインターネットで

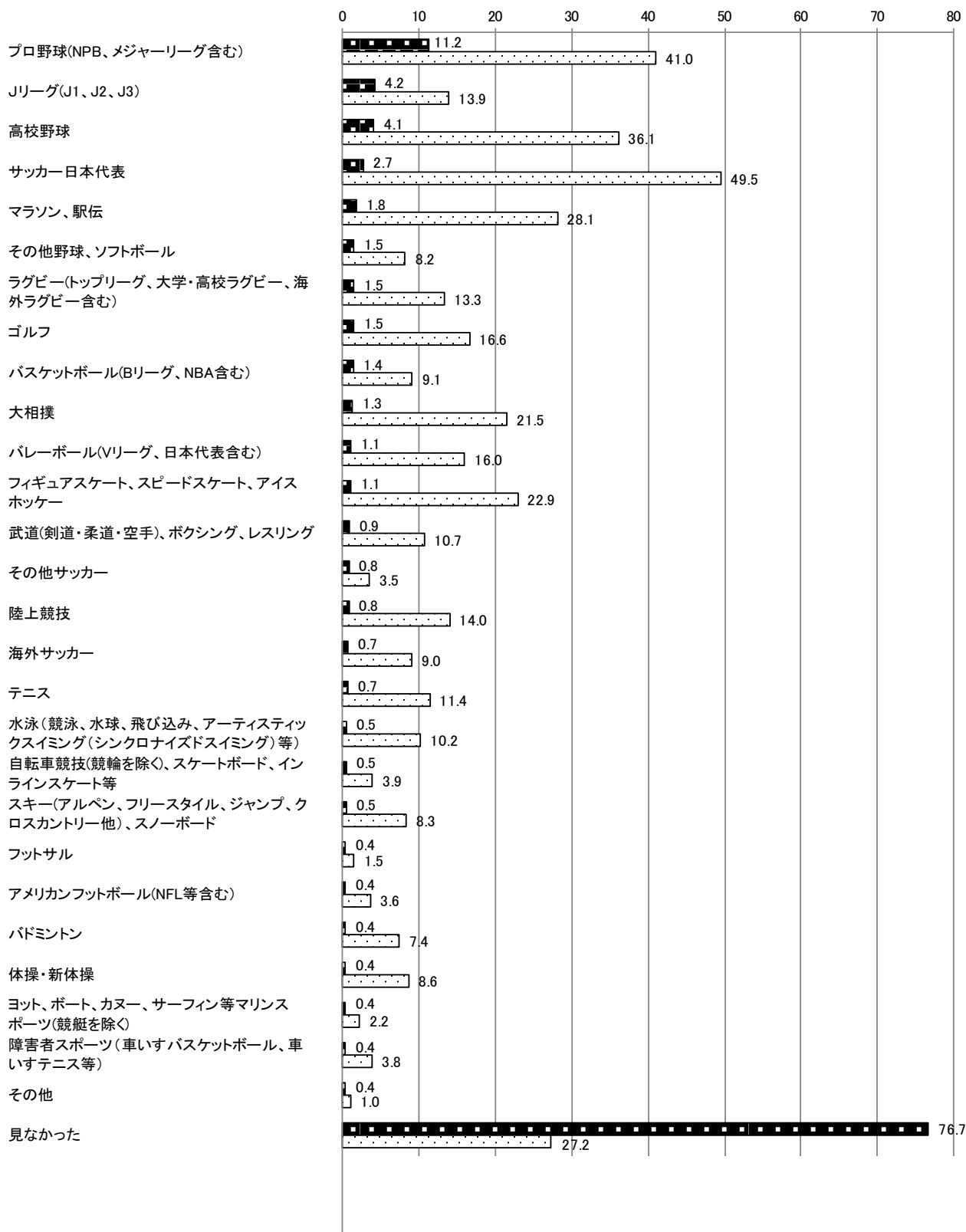


表 3-2-1 この一年間に観戦したスポーツ種目【直接現地で】 上位 20 位抜粋 (Q35-1)

<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	マラソン、駅伝	その他野球、ソフトボール	ラグビー (トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む)	ゴルフ	バスケットボール (Bリーグ、NBA含む)	大相撲	パレーボール (Vリーグ、日本代表含む)	フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	武道 (剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	その他サッカー	陸上競技	海外サッカー	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 (シンクロナイズドスイミング) 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	ボード	スキー (アルペン、フリースタイル、ジャンプ、クロスカントリー他)、スノー	その他	見なかった	%
全体	40000	11.2	4.2	4.1	2.7	1.8	1.5	1.5	1.5	1.4	1.3	1.1	1.1	0.9	0.8	0.8	0.7	0.7	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	76.7	
男性	19910	15.1	5.8	5.7	3.4	2.1	2.1	2.0	2.3	1.6	1.6	1.2	0.7	1.2	0.9	1.0	1.0	0.9	0.5	0.7	0.6	0.5	0.5	71.1	
女性	20068	7.4	2.6	2.5	2.1	1.5	1.0	0.9	0.8	1.2	0.9	1.0	1.5	0.7	0.6	0.6	0.4	0.5	0.4	0.3	0.4	0.3	0.4	82.3	
10代	933	14.9	7.4	7.8	4.5	1.1	2.9	1.6	1.1	2.8	0.6	1.8	1.6	1.4	0.6	1.9	1.2	1.3	1.3	1.2	0.9	0.4	0.3	66.3	
20代	5112	18.3	6.5	6.1	4.0	1.4	2.8	1.7	0.8	2.7	1.0	1.8	1.4	1.1	1.2	1.2	1.6	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.4	66.8	
30代	5852	11.8	5.5	3.9	2.9	1.3	1.8	1.2	0.7	1.9	0.7	1.0	0.7	0.8	0.8	0.6	1.1	0.5	0.4	0.4	0.5	0.3	0.3	75.5	
40代	7665	10.8	4.9	3.8	2.6	1.5	1.5	1.4	1.1	1.6	0.8	1.0	0.7	0.9	1.0	0.7	0.6	0.6	0.3	0.4	0.2	0.6	0.6	76.1	
50代	7031	10.6	3.6	3.8	2.3	1.6	1.2	1.7	1.5	1.3	1.1	1.0	1.1	1.0	0.7	0.7	0.5	0.5	0.3	0.5	0.3	0.4	0.2	77.7	
60代	6536	9.6	3.2	3.5	2.6	2.2	1.2	1.7	2.4	0.8	1.7	1.0	1.3	0.8	0.5	0.8	0.3	0.8	0.4	0.3	0.5	0.3	0.3	79.5	
70代	6871	7.7	1.9	3.4	2.1	2.6	1.0	1.2	2.5	0.5	2.2	0.8	1.5	0.8	0.5	0.6	0.3	0.7	0.4	0.2	0.4	0.3	0.3	83.4	
男性10代	458	21.0	10.3	10.5	6.3	1.7	3.5	2.0	1.1	2.8	1.1	2.4	1.5	1.7	0.7	2.2	1.7	2.0	1.1	2.0	1.1	0.2	1.1	59.6	
男性20代	2628	24.7	9.0	8.5	5.3	1.8	4.0	2.2	1.0	3.2	1.4	1.9	1.5	1.4	1.5	1.6	2.4	1.4	1.3	1.3	1.2	0.5	0.5	59.1	
男性30代	2987	15.6	7.6	6.0	4.2	1.3	2.7	1.3	1.1	2.3	1.0	1.1	0.7	1.1	1.0	0.8	1.6	0.7	0.6	0.6	0.7	0.4	0.4	69.0	
男性40代	3909	14.4	6.7	5.1	3.3	2.0	1.7	1.9	1.7	1.6	1.2	1.2	0.5	1.2	1.1	0.7	0.9	0.7	0.3	0.6	0.3	0.7	0.7	70.8	
男性50代	3544	13.7	4.9	4.9	2.7	1.9	1.6	2.4	2.4	1.4	1.2	1.0	0.4	1.4	0.8	0.9	0.7	0.6	0.4	0.6	0.4	0.6	0.4	73.1	
男性60代	3212	12.8	4.2	4.8	2.7	2.4	1.6	2.6	3.7	0.9	2.0	1.2	0.7	1.1	0.7	0.8	0.3	0.8	0.3	0.3	0.5	0.3	0.3	74.1	
男性70代	3172	10.6	2.6	4.7	2.2	3.0	1.6	1.7	3.9	0.5	2.7	0.6	0.8	0.9	0.5	0.9	0.4	0.8	0.3	0.4	0.5	0.3	0.3	79.7	
女性10代	469	9.0	4.7	5.3	2.8	0.4	2.3	1.3	1.1	2.8	0.2	1.3	1.7	1.1	0.6	1.7	0.6	0.6	1.5	0.4	0.6	0.4	0.6	72.7	
女性20代	2484	11.5	3.9	3.7	2.6	1.1	1.5	1.1	0.7	2.1	0.6	1.8	1.2	0.8	0.8	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.2	0.2	75.0	
女性30代	2860	7.9	3.3	1.7	1.7	1.2	0.8	1.0	0.3	1.5	0.5	0.9	0.7	0.6	0.6	0.5	0.6	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	82.3	
女性40代	3756	7.0	2.9	2.4	1.8	1.0	1.3	0.9	0.5	1.6	0.5	0.8	0.9	0.6	0.9	0.7	0.3	0.5	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	81.7	
女性50代	3480	7.5	2.2	2.7	1.8	1.4	0.8	1.0	0.6	1.1	0.9	1.0	1.7	0.7	0.6	0.6	0.3	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	82.5	
女性60代	3322	6.6	2.2	2.2	2.6	2.0	0.8	0.8	1.2	0.7	1.4	0.8	1.8	0.6	0.4	0.7	0.2	0.7	0.5	0.2	0.5	0.3	0.3	84.7	
女性70代	3697	5.2	1.3	2.3	2.0	2.2	0.5	0.7	1.3	0.4	1.8	0.9	2.1	0.7	0.4	0.3	0.2	0.7	0.5	0.1	0.4	0.2	0.2	86.5	
東京23区・政令指定都市	9912	14.4	5.0	3.3	2.8	2.2	1.5	2.0	1.6	1.3	1.6	0.9	1.1	1.0	0.8	0.6	0.8	0.8	0.5	0.5	0.4	0.5	0.4	73.7	
東京都区部	3527	12.5	3.2	2.7	3.3	1.8	1.5	2.5	1.5	1.4	2.2	1.1	1.2	1.2	0.7	0.4	1.1	0.9	0.6	0.5	0.6	0.6	0.6	75.4	
政令指定都市	6385	15.4	5.9	3.6	2.5	2.4	1.6	1.7	1.6	1.3	1.3	0.8	1.0	0.9	0.8	0.8	0.6	0.7	0.5	0.5	0.3	0.5	0.3	72.7	
大都市	14778	12.3	4.5	4.7	3.1	2.0	1.7	1.7	1.8	1.5	1.4	1.1	1.2	1.0	0.8	0.8	0.8	0.7	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	75.0	
小都市	11494	8.7	3.6	4.1	2.4	1.4	1.3	1.0	1.2	1.5	0.9	1.1	1.0	0.9	0.7	0.8	0.6	0.6	0.5	0.4	0.6	0.3	0.3	79.6	
町村	3816	6.6	2.6	3.8	2.4	1.1	1.5	0.9	1.4	1.0	0.8	1.3	1.2	0.7	0.7	1.0	0.6	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	82.2	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	13.9	5.2	5.5	3.5	2.6	2.3	2.1	2.2	1.8	1.8	1.4	1.4	1.3	1.0	1.1	1.0	1.0	0.7	0.6	0.7	0.4	0.4	71.3	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	11.3	4.4	3.6	2.3	1.3	1.2	1.2	1.2	1.4	0.8	1.0	0.9	0.7	0.8	0.7	0.5	0.5	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	76.3	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	5.0	1.7	1.3	1.3	0.5	0.3	0.3	0.3	0.6	0.6	0.4	0.7	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	89.8	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	14.2	5.1	6.1	3.9	3.0	2.5	2.3	2.6	1.8	2.0	1.6	1.6	1.5	1.0	1.3	1.1	1.2	0.8	0.7	0.6	0.4	0.4	70.6	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	13.7	5.4	4.9	3.1	1.8	1.8	1.8	1.9	1.8	1.3	1.3	1.1	1.0	0.9	0.9	0.8	0.8	0.4	0.6	0.6	0.5	0.5	71.4	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	6.5	2.3	1.7	1.5	0.8	0.6	0.6	0.4	0.7	0.6	0.5	0.8	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	86.6	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

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

(Q35-2)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

%

	サッカー 日本代表	プロ野球 (NPB、メジャーリーグ含む)	高校野球	マラソン、 駅伝	大相撲	ゴルフ	バレーボール (Vリーグ、日本代表含む)	陸上競技	Jリーグ (J1、J2、J3)	ラグビー (トップリーグ、大学・高校ラグビー、 海外ラグビー含む)	テニス	水泳(競泳、水球、 飛び込み、アーティスティック スイミング(シンクロ) ナ)	バスケットボール (Bリーグ、NBA含む)	海外サッカー	体操・ 新体操	その他野球、 ソフトボール	パドミントン	アメリカン フットボール (NFL等含む)	その他 サッカー	フットサル	その他	見 な か つ た	
全体	40000	49.5	41.0	36.1	28.1	21.5	16.6	16.0	14.0	13.9	13.3	11.4	10.2	9.1	9.0	8.6	8.2	7.4	3.6	3.5	1.5	1.0	27.2
男性	19910	54.6	52.1	42.0	30.1	26.7	23.0	14.8	15.8	19.6	18.0	12.6	9.8	10.5	13.5	7.5	11.3	8.0	5.6	4.7	2.1	1.2	22.3
女性	20068	44.4	29.9	30.2	26.1	16.3	10.2	17.2	12.2	8.2	8.6	10.2	10.6	7.6	4.5	9.7	5.0	6.7	1.6	2.3	0.9	0.8	32.1
10代	933	45.8	32.4	34.2	16.8	9.5	7.1	19.9	11.8	14.9	8.3	9.6	7.4	12.4	12.0	5.3	9.8	8.5	3.6	6.2	3.4	0.8	26.0
20代	5112	37.6	32.5	28.4	12.9	7.0	5.8	14.1	7.6	11.9	6.1	5.9	6.0	8.6	9.0	3.3	7.7	4.4	2.6	3.5	2.4	0.8	35.4
30代	5852	44.9	34.1	31.3	16.2	11.4	8.6	12.4	8.3	12.4	8.5	7.1	5.4	8.4	10.0	3.9	6.8	4.5	2.7	3.4	1.9	0.7	33.7
40代	7665	47.8	36.8	32.6	20.4	14.6	12.0	13.4	10.2	12.7	10.9	8.6	7.2	8.6	10.0	5.0	6.8	4.9	2.9	3.8	1.4	1.2	31.5
50代	7031	50.8	41.3	36.2	28.3	19.6	16.5	15.4	13.5	13.6	15.3	11.5	8.6	8.3	8.3	7.4	7.8	7.3	4.2	3.1	1.1	1.2	27.6
60代	6536	56.4	47.6	40.5	38.8	30.2	24.5	18.4	18.9	15.9	17.5	15.5	13.5	9.3	8.7	13.9	9.3	10.1	4.4	3.0	1.2	1.1	20.7
70代	6871	56.5	52.3	45.5	49.2	43.7	30.3	21.2	23.8	16.1	19.9	18.4	19.6	10.6	7.5	17.2	10.3	12.1	4.6	3.8	1.2	0.9	16.9
男性10代	458	48.9	39.3	38.6	16.6	11.8	7.9	17.2	12.7	19.0	8.5	10.9	7.2	13.3	15.9	5.0	14.2	8.7	4.8	8.7	3.9	1.1	23.1
男性20代	2628	40.3	41.7	32.4	13.2	9.0	7.6	11.5	8.9	16.5	7.2	7.6	6.0	9.6	13.4	3.2	10.8	5.2	3.8	4.5	3.3	1.1	29.5
男性30代	2987	49.7	44.4	37.1	17.7	15.1	12.1	10.6	9.7	18.5	11.2	9.1	5.1	10.5	16.1	3.9	10.0	5.2	4.3	4.9	2.8	0.8	27.6
男性40代	3909	53.3	47.4	38.2	22.7	19.1	17.3	13.0	11.9	19.3	14.9	10.4	7.7	10.4	15.6	5.0	9.5	5.7	4.5	5.1	2.1	1.3	25.7
男性50代	3544	56.2	52.2	41.5	29.5	24.3	23.3	14.0	14.6	18.5	20.5	11.4	7.7	9.0	11.9	5.9	9.9	7.2	6.2	4.1	1.3	1.4	23.2
男性60代	3212	62.1	61.0	47.5	41.9	37.8	34.5	18.2	21.0	22.2	25.0	16.3	12.4	10.9	12.4	11.9	12.8	10.8	7.2	4.0	1.8	1.2	16.4
男性70代	3172	63.9	66.8	54.7	55.6	55.1	43.2	21.1	28.5	22.4	28.8	20.5	19.9	12.3	11.0	15.3	15.0	13.8	7.7	4.9	1.6	1.1	12.0
女性10代	469	43.1	26.0	30.1	17.3	7.5	6.4	22.6	11.1	11.1	8.1	8.5	7.7	11.3	8.3	5.5	5.5	8.3	2.6	3.8	3.0	0.4	28.4
女性20代	2484	34.7	22.7	24.2	12.7	4.8	3.9	16.9	6.3	7.1	5.0	4.1	6.0	7.6	4.3	3.3	4.4	3.7	1.2	2.5	1.5	0.4	41.6
女性30代	2860	39.9	23.4	25.3	14.7	7.5	5.0	14.2	6.8	6.0	5.7	4.9	5.8	6.0	3.6	4.1	3.5	3.7	1.1	1.8	0.9	0.6	40.1
女性40代	3756	42.1	25.7	26.8	17.9	9.9	6.5	13.8	8.4	5.8	6.8	6.7	6.7	6.7	4.3	5.0	4.1	4.0	1.1	2.3	0.6	1.1	37.5
女性50代	3480	45.4	30.2	30.7	27.1	14.8	9.7	16.9	12.4	8.7	10.2	11.8	9.5	7.5	4.6	8.9	5.7	7.4	2.2	2.2	0.9	1.0	32.0
女性60代	3322	50.9	34.7	33.8	35.9	22.8	14.9	18.7	16.8	9.8	10.3	14.7	14.7	7.8	5.1	15.8	5.9	9.5	1.8	2.0	0.6	1.0	24.9
女性70代	3697	50.2	39.9	37.6	43.7	34.0	19.2	21.2	19.8	10.6	12.2	16.6	19.3	9.1	4.5	18.7	6.2	10.6	1.8	2.8	0.9	0.8	21.2
東京23区・政令指定都市	9912	51.9	43.9	35.5	29.6	21.8	17.2	14.8	14.1	15.7	15.4	12.6	10.9	9.0	10.3	8.8	8.0	7.3	4.1	3.8	1.5	1.2	25.2
東京都区部	3527	49.5	38.2	29.9	26.0	19.7	15.6	12.8	13.0	12.0	14.5	12.6	10.0	8.9	11.7	7.7	7.3	6.8	4.6	3.7	1.6	1.2	28.6
政令指定都市	6385	53.3	47.0	38.6	31.6	23.0	18.1	15.9	14.6	17.7	15.9	12.7	11.4	9.0	9.5	9.5	8.3	7.5	3.9	3.8	1.4	1.3	23.3
大都市	14778	51.0	43.5	37.9	30.0	23.1	18.1	16.4	15.0	14.8	14.5	12.2	10.7	9.5	9.6	8.9	8.9	7.8	3.9	3.6	1.6	1.0	24.8
小都市	11494	47.5	37.3	35.4	25.7	19.7	15.1	16.4	13.3	11.9	11.3	9.9	9.6	9.0	7.8	8.3	7.4	7.2	3.0	3.2	1.4	0.9	29.7
町村	3816	43.1	34.4	32.4	24.0	19.3	13.5	16.6	11.9	11.5	9.4	9.2	8.4	8.0	6.7	7.7	8.3	6.6	2.9	3.2	1.7	0.8	34.7
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	55.3	46.9	41.2	34.4	26.8	20.9	18.7	17.3	16.9	16.8	14.6	13.1	11.0	11.1	11.0	9.9	9.3	4.6	4.2	1.9	1.2	19.2
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	50.2	40.5	36.3	24.6	17.8	15.3	15.7	12.1	13.5	11.5	9.5	8.5	9.1	8.8	6.8	8.0	6.5	3.2	3.6	1.5	1.1	26.8
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	34.8	27.5	23.7	17.2	13.1	8.0	10.2	8.1	7.1	7.1	5.9	5.4	4.4	4.1	5.0	4.3	3.9	1.8	1.8	0.6	0.5	46.6
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	55.4	48.6	42.1	37.3	29.4	22.9	18.8	19.3	17.7	18.2	16.1	14.9	11.1	11.6	12.4	10.7	10.3	5.2	4.4	2.2	1.2	18.4
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	53.3	44.0	39.2	28.5	21.3	18.4	17.4	14.2	16.1	14.2	12.1	10.3	10.3	10.8	8.3	9.5	7.8	3.9	4.1	1.8	1.1	22.6
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	41.2	32.2	28.3	20.8	15.7	10.0	12.5	9.7	8.7	8.7	7.2	6.6	6.2	5.2	6.0	4.9	4.7	2.2	2.2	0.7	0.7	38.6

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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」の割合が63.8%で最も高く、「応援しているチームがあるから」(21.9%)、「暇つぶしのため」(18.0%)の順となっている。

性別に見ると、おおむね男性の割合が高くなっているが、「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(1年以上継続した頻度)に見ると、「そのスポーツを実施しているから」は週に2日以上実施者が高くなっている。

(図 3-3、表 3-3)

図 3-3 スポーツ観戦した理由 (Q36)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

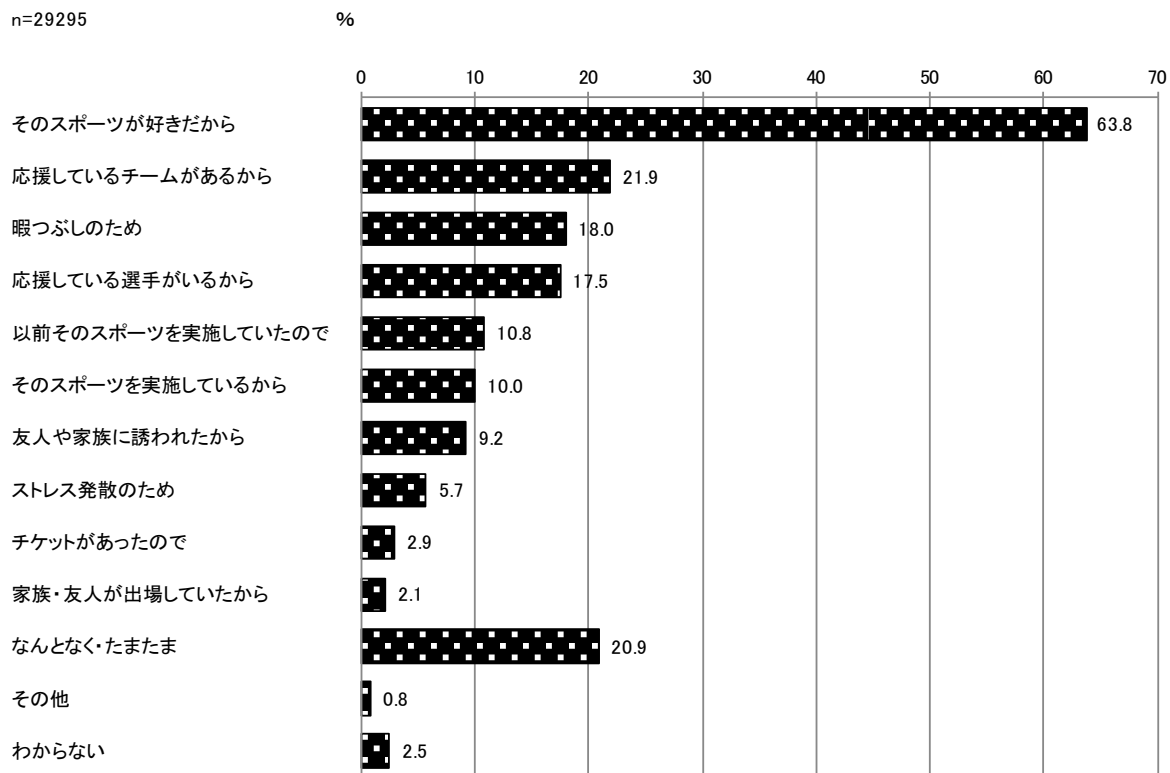


表 3-3 スポーツ観戦した理由 (Q36)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

	n =														%
		そのスポーツが好きだから	応援しているチームがあるから	暇つぶしのため	応援している選手がいるから	以前そのスポーツを実施していたので	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・友人が出演していたから	なんとなく・たまたま	その他	わからない	
全体	29295	63.8	21.9	18.0	17.5	10.8	10.0	9.2	5.7	2.9	2.1	20.9	0.8	2.5	
男性	15556	70.2	25.1	21.4	16.1	15.0	13.5	5.6	6.9	3.2	1.7	17.5	0.5	2.5	
女性	13729	56.6	18.3	14.2	19.1	6.2	5.9	13.3	4.4	2.7	2.5	24.8	1.1	2.6	
10代	698	55.6	18.5	19.6	17.3	13.3	13.0	16.0	5.9	3.2	3.9	21.6	0.7	3.6	
20代	3338	59.8	22.6	19.8	18.4	14.6	12.6	16.1	7.5	3.4	3.9	15.2	0.8	1.6	
30代	3919	61.8	20.2	20.8	15.4	12.2	11.4	13.2	6.9	3.6	2.0	19.2	0.8	2.0	
40代	5289	64.3	21.1	17.4	15.0	10.1	9.7	9.2	5.1	3.0	3.0	20.5	1.1	2.2	
50代	5121	64.5	21.8	15.0	16.5	9.2	8.4	7.3	5.1	2.8	2.1	23.2	0.9	2.5	
60代	5207	66.9	21.8	16.1	18.3	9.7	9.3	6.5	5.4	2.9	1.0	21.1	0.6	3.2	
70代	5723	64.5	24.2	19.8	20.8	10.6	9.3	5.6	5.1	2.4	1.2	23.6	0.5	3.1	
男性10代	356	62.4	23.9	18.0	18.8	17.7	19.4	11.5	5.6	3.1	4.2	18.0	0.3	3.9	
男性20代	1870	64.4	26.7	20.2	19.7	17.6	17.2	10.3	9.4	3.3	3.6	11.8	0.6	1.7	
男性30代	2177	69.2	23.5	22.5	15.2	15.8	15.7	7.3	8.8	3.9	2.3	15.0	0.6	2.2	
男性40代	2922	71.8	23.9	20.9	13.6	13.8	12.8	5.3	6.5	3.3	2.0	16.2	0.5	2.5	
男性50代	2739	70.1	23.9	19.0	13.7	12.9	11.2	4.3	5.7	2.8	1.2	20.1	0.7	2.6	
男性60代	2696	72.7	24.8	20.3	15.5	14.1	12.5	3.7	5.9	3.2	0.8	18.7	0.4	2.8	
男性70代	2796	71.6	28.2	25.6	19.5	16.4	12.7	3.5	6.2	2.8	0.9	21.2	0.3	2.7	
女性10代	340	48.8	12.9	21.5	15.9	8.8	6.5	20.3	6.2	3.2	3.5	25.3	1.2	3.2	
女性20代	1468	53.8	17.3	19.4	16.8	10.7	6.7	23.5	5.1	3.5	4.4	19.7	1.0	1.5	
女性30代	1739	52.5	16.1	18.6	15.7	7.8	6.2	20.6	4.4	3.3	1.7	24.4	1.2	1.8	
女性40代	2367	54.9	17.6	13.1	16.8	5.5	5.9	14.0	3.5	2.6	4.1	25.9	1.8	1.7	
女性50代	2379	58.0	19.3	10.4	19.7	4.9	5.3	10.8	4.3	2.6	3.2	26.8	1.2	2.4	
女性60代	2511	60.7	18.6	11.6	21.4	5.1	5.9	9.5	4.9	2.7	1.1	23.8	0.8	3.7	
女性70代	2925	57.8	20.4	14.2	22.2	5.1	5.9	7.7	4.1	2.0	1.4	25.9	0.8	3.4	
東京23区・政令指定都市	7469	66.1	24.6	17.3	18.6	11.0	9.6	10.1	6.0	3.5	2.0	20.0	0.9	2.0	
東京都区部	2539	64.9	18.9	17.7	18.4	10.9	9.4	11.1	6.5	2.4	1.9	19.4	0.9	2.2	
政令指定都市	4930	66.7	27.5	17.1	18.7	11.1	9.7	9.6	5.7	4.1	2.0	20.3	0.9	1.9	
大都市	11182	64.9	22.6	18.6	17.9	11.4	10.7	9.0	5.9	3.1	2.2	20.3	0.8	2.6	
小都市	8136	61.8	19.5	17.7	16.5	10.3	9.2	8.7	5.4	2.5	2.2	22.2	0.7	2.7	
町村	2508	58.4	19.1	18.0	15.7	9.5	10.0	8.7	4.8	2.2	2.3	22.6	0.6	3.5	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	17035	67.7	23.8	18.2	19.2	11.9	12.9	9.5	6.7	3.4	2.4	19.2	0.7	1.9	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	7473	62.1	20.5	18.7	15.8	10.6	8.1	10.2	5.0	3.0	2.1	21.4	0.8	2.2	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	4787	52.6	17.4	16.3	14.2	7.5	2.3	6.3	3.2	1.4	1.1	26.5	1.0	5.4	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	8892	69.6	23.7	17.4	19.5	12.5	15.2	8.0	6.8	3.4	2.3	18.1	0.5	2.0	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	11466	65.9	22.4	18.7	17.7	11.4	11.0	10.3	6.3	3.4	2.4	18.9	0.7	2.2	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	8937	55.2	19.6	17.7	15.3	8.5	3.4	8.9	3.8	1.9	1.6	26.4	1.1	3.6	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

4 スポーツに関するボランティア活動について

(1) この1年間のスポーツに関するボランティア活動への参加有無

この1年間にスポーツに関するボランティア活動を行ったかを聞いたところ、「ボランティアを行った」とする割合は9.9%（「日常的・定期的に行った」4.1%+「イベント・大会で不定期に行った」5.8%）、「行っていない」割合は85.0%、「わからない」割合は5.1%となっている。

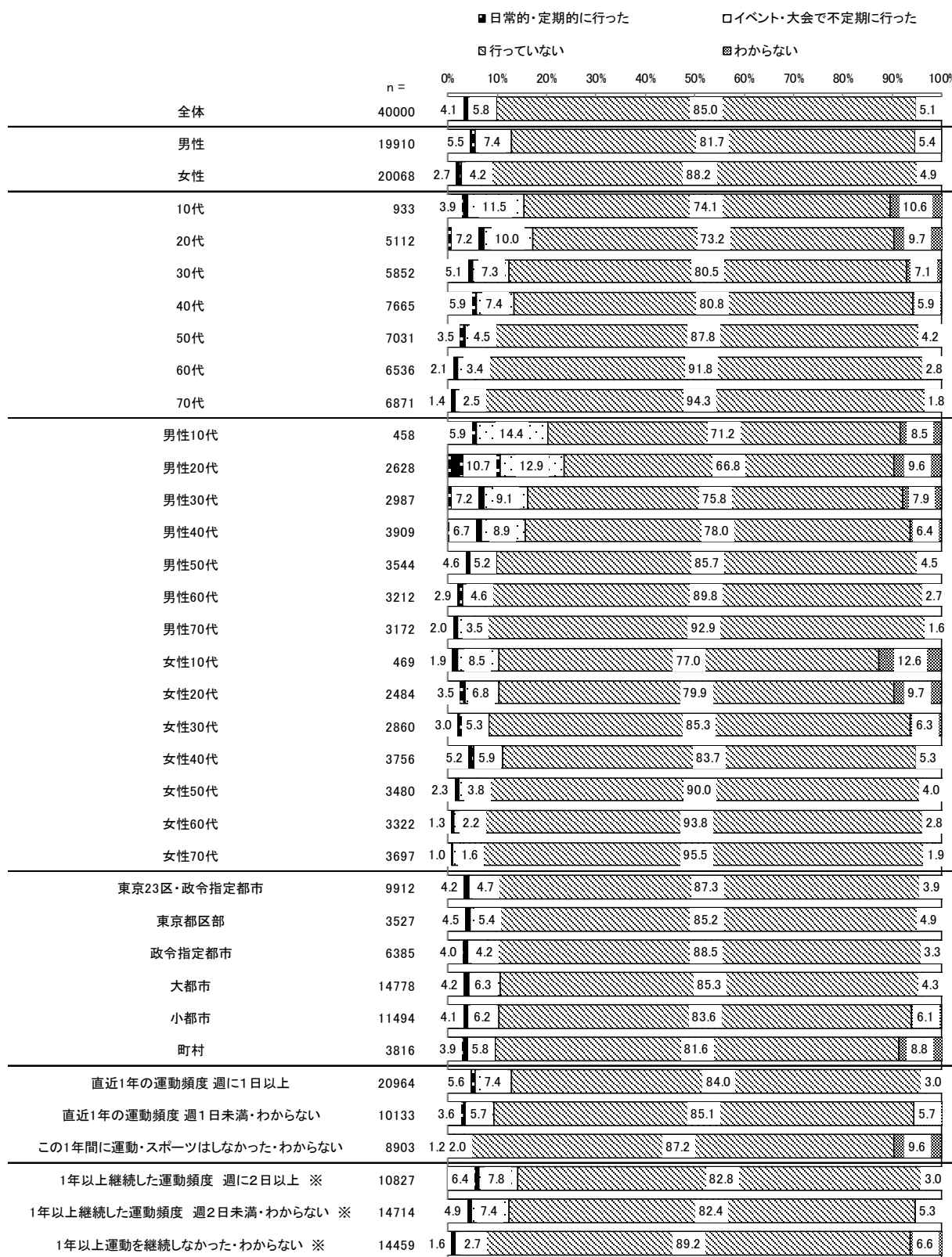
性年代別に見ると、「ボランティアを行った」とする割合は男性20代、男性10代の順で高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、頻度が高いほど「ボランティアを行った」とする割合が高くなっている。

(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 (Q37)

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(2) この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容

この1年間に行ったスポーツに関するボランティア活動の内容を聞いたところ、「大会・イベントの運営や世話」の割合が24.3%で最も高く、次いで「運動・スポーツの指導」(24.2%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(22.4%)の順となっている。

性別に見ると、「運動・スポーツの指導」、「スポーツの審判」は男性の割合が高く、「自身やお子様
が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「大会・イベントの運営や世話」は70代、「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、「スポーツ施設の管理の手伝い」は10代と20代それぞれ割合が高くなっている。

都市規模別に見ると、「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」は町村で割合が最も高くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに)に見ると、おおむね頻度が高いほど割合が高い傾向があるが、「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くなっている。

(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(Q38)

<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]

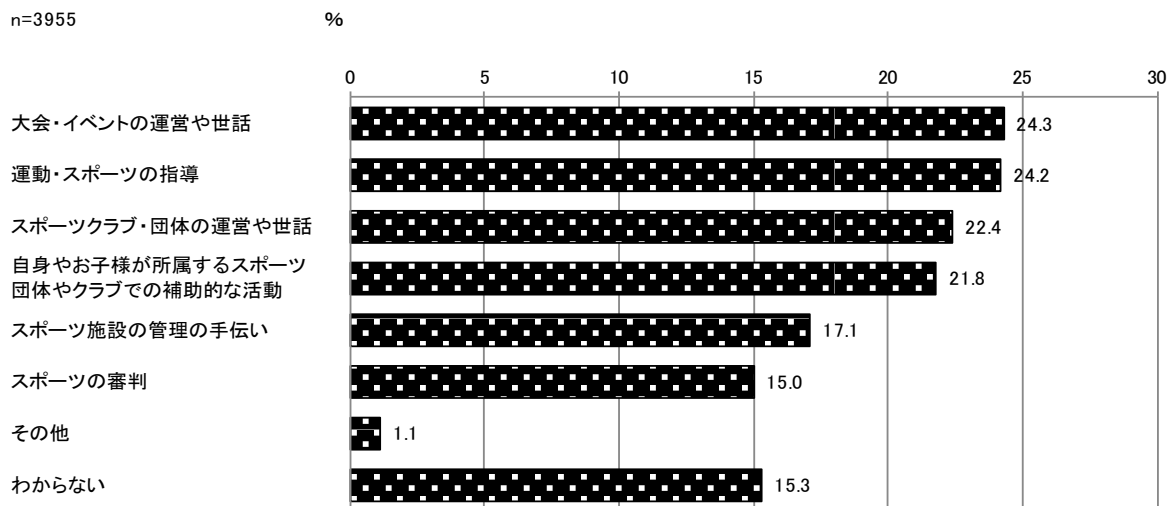


表 4-2 この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容 (Q38)

<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 =	%							
		話 大会・イベントの運営や世	運 動・ス ポーツ の指 導	運 営 や 世 話	ス ポ ー ツ ク ラ ブ ・ 団 体 の	の 補 助 的 な 活 動	自 身 や お 子 様 が 所 属 す る	伝 い ス ポ ー ツ 施 設 の 管 理 の 手	ス ポ ー ツ の 審 判
全体	3955	24.3	24.2	22.4	21.8	17.1	15.0	1.1	15.3
男性	2573	23.9	30.4	24.8	16.3	18.5	18.5	0.9	14.1
女性	1380	25.1	12.8	18.0	32.0	14.5	8.4	1.3	17.4
10代	143	25.2	23.8	23.1	10.5	23.1	21.7	-	12.6
20代	878	20.7	29.7	26.8	9.6	24.8	18.1	0.3	15.5
30代	726	22.3	25.8	21.1	22.6	18.3	15.2	0.7	17.4
40代	1023	21.6	20.4	20.2	34.6	12.7	12.6	0.9	14.1
50代	560	25.9	22.3	19.8	25.2	13.0	12.5	0.7	17.3
60代	354	31.4	22.0	21.2	15.8	15.0	16.9	2.3	17.2
70代	271	38.4	23.2	26.2	17.7	14.0	12.5	4.8	8.1
男性10代	93	21.5	26.9	25.8	10.8	22.6	23.7	-	8.6
男性20代	621	19.5	33.0	27.9	9.2	25.0	19.3	0.3	13.8
男性30代	486	20.6	33.5	24.5	16.0	19.8	19.5	1.0	16.3
男性40代	609	21.7	29.4	21.5	25.8	14.1	17.6	0.7	14.4
男性50代	349	24.9	29.5	22.1	18.3	14.9	17.2	0.3	15.2
男性60代	240	32.9	26.7	25.0	11.7	16.7	20.0	1.7	15.0
男性70代	175	42.9	24.0	30.3	14.9	15.4	13.7	4.6	7.4
女性10代	49	32.7	18.4	18.4	10.2	24.5	18.4	-	18.4
女性20代	257	23.7	21.8	24.1	10.5	24.5	15.2	0.4	19.5
女性30代	239	25.9	10.0	14.2	35.6	15.1	5.9	-	19.7
女性40代	414	21.5	7.2	18.4	47.6	10.6	5.3	1.2	13.5
女性50代	211	27.5	10.4	16.1	36.5	10.0	4.7	1.4	20.9
女性60代	114	28.1	12.3	13.2	24.6	11.4	10.5	3.5	21.9
女性70代	96	30.2	21.9	18.8	22.9	11.5	10.4	5.2	9.4
東京23区・政令指定都市	873	27.6	25.7	23.4	21.3	17.8	17.3	1.1	14.2
東京都区部	349	24.9	24.1	24.4	16.6	19.5	15.8	1.1	17.2
政令指定都市	524	29.4	26.7	22.7	24.4	16.6	18.3	1.1	12.2
大都市	1538	23.6	24.1	23.7	20.2	18.2	15.0	1.0	15.2
小都市	1177	23.3	23.5	20.9	21.8	16.5	13.7	1.1	15.8
町村	367	22.6	23.2	19.1	29.7	13.4	13.9	1.1	16.3
直近1年の運動頻度 週に1日以上	2733	25.5	28.1	25.0	19.1	19.4	17.3	1.2	11.6
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	938	22.7	18.1	17.6	26.3	13.8	11.7	0.5	20.1
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	284	18.3	6.7	13.0	32.4	7.0	3.9	1.4	34.9
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	1530	26.9	31.5	26.3	16.2	18.2	18.2	1.2	11.6
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	1814	23.8	22.6	21.2	22.0	18.5	15.0	0.8	15.3
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	611	19.3	10.6	15.9	35.2	10.5	7.0	1.6	24.4

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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」の割合が 19.2%で最も高く、次いで「出会い・交流の場」(13.3%)、「地域での居場所、役割、生きがい」(12.8%)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」は男性の割合が高いが、「どんなきっかけや動機づけがあっても、しない・できない」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(直近1年の頻度)に見ると、おおむね頻度が高いほど割合が高い傾向にある。

(図 4-3、表 4-3)

図 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q39)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

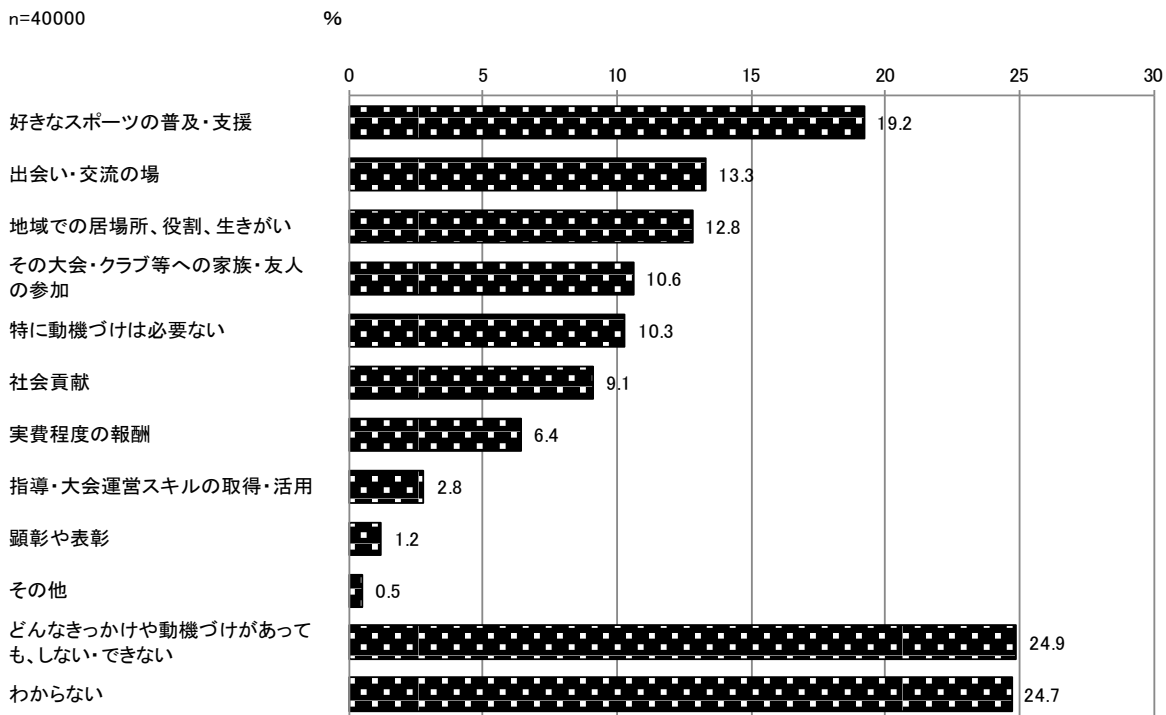


表 4-3 スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ (Q39)

<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	特に動機づけは必要ない	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	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	40000	19.2	13.3	12.8	10.6	10.3	9.1	6.4	2.8	1.2	0.5	24.9	24.7
男性	19910	22.2	15.1	14.2	8.9	10.1	10.5	6.9	3.8	1.7	0.5	22.1	24.5
女性	20068	16.2	11.4	11.5	12.2	10.5	7.8	5.8	1.8	0.7	0.5	27.6	24.9
10代	933	31.4	22.0	15.4	12.2	8.6	11.8	12.0	7.8	4.4	0.3	11.8	21.7
20代	5112	25.3	19.8	14.0	10.6	7.9	9.5	10.3	5.9	3.1	0.4	18.1	23.4
30代	5852	22.4	15.7	14.1	12.6	9.9	8.1	9.0	4.0	1.9	0.4	19.5	24.5
40代	7665	20.1	13.5	12.3	12.1	10.6	8.3	6.8	2.9	1.1	0.5	21.8	26.0
50代	7031	18.4	10.6	12.7	9.8	10.6	9.1	5.5	1.9	0.5	0.5	24.8	26.8
60代	6536	17.1	11.6	12.7	9.9	11.4	10.5	4.5	1.6	0.4	0.7	27.5	25.3
70代	6871	11.9	9.2	11.3	8.2	11.1	9.0	2.8	0.9	0.2	0.6	37.3	22.4
男性10代	458	34.9	20.3	16.2	11.1	9.2	12.7	13.1	8.1	5.2	0.4	10.3	19.2
男性20代	2628	27.9	21.9	15.1	9.1	7.1	11.2	11.3	8.1	4.5	0.5	16.2	22.1
男性30代	2987	26.2	17.6	15.1	10.0	9.4	9.2	10.0	5.4	2.5	0.4	16.9	23.8
男性40代	3909	23.7	15.9	13.9	10.1	10.5	9.7	7.4	3.8	1.6	0.4	19.6	24.6
男性50代	3544	19.9	12.0	13.6	7.6	10.6	10.0	5.1	2.3	0.7	0.5	22.9	27.5
男性60代	3212	20.2	13.1	14.4	8.6	11.0	11.9	4.5	2.3	0.6	0.7	25.2	25.5
男性70代	3172	14.4	11.0	13.1	7.6	11.4	10.7	3.3	1.3	0.3	0.6	32.6	23.5
女性10代	469	28.4	23.9	14.7	13.4	8.1	11.1	11.1	7.7	3.4	0.2	13.2	23.7
女性20代	2484	22.5	17.5	12.8	12.3	8.8	7.7	9.3	3.5	1.7	0.2	20.1	24.7
女性30代	2860	18.4	13.7	13.1	15.3	10.5	6.9	7.8	2.4	1.2	0.5	22.1	25.2
女性40代	3756	16.3	10.9	10.6	14.2	10.6	6.9	6.1	1.9	0.7	0.5	24.0	27.4
女性50代	3480	16.8	9.2	11.8	12.1	10.6	8.2	5.8	1.5	0.3	0.5	26.9	26.0
女性60代	3322	14.0	10.2	11.2	11.2	11.7	9.1	4.4	1.0	0.2	0.6	29.7	25.2
女性70代	3697	9.8	7.7	9.9	8.7	10.9	7.5	2.3	0.6	0.2	0.6	41.4	21.3
東京23区・政令指定都市	9912	19.4	13.8	13.5	11.5	10.6	9.6	7.4	2.7	1.2	0.6	25.6	23.1
東京都区部	3527	19.5	14.8	13.2	10.7	11.0	9.7	7.2	2.8	1.3	0.6	24.9	22.7
政令指定都市	6385	19.4	13.2	13.7	11.9	10.4	9.6	7.6	2.7	1.1	0.6	26.0	23.3
大都市	14778	20.4	13.7	13.3	10.9	10.2	9.9	6.8	3.1	1.3	0.6	24.7	23.3
小都市	11494	18.2	12.8	11.8	10.1	10.3	8.1	5.5	2.8	1.0	0.4	24.5	26.4
町村	3816	16.5	11.5	11.9	8.2	9.9	7.7	4.7	2.3	1.1	0.4	25.0	29.7
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	23.9	16.4	16.3	12.4	10.6	12.2	7.6	4.0	1.6	0.6	20.9	20.2
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	19.8	13.8	12.8	11.3	11.2	8.3	6.8	2.3	1.2	0.5	20.8	26.0
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	7.2	5.2	4.6	5.3	8.7	2.7	3.1	0.7	0.3	0.4	38.9	34.1
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	24.5	15.8	16.0	11.2	10.5	12.5	7.1	4.3	1.6	0.6	21.4	20.7
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	23.4	16.1	15.6	12.0	10.6	10.9	7.3	3.4	1.6	0.5	17.8	24.2
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	10.9	8.4	7.6	8.6	10.0	4.8	4.9	1.1	0.5	0.5	34.6	28.4

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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）」の割合が22.7%で最も高く、次いで「体力テスト、スポーツテストなど」（9.6%）、「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）」（9.4%）の順となっているが、「特になし」は57.9%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、「介護予防など健康づ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）」、「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）」は若い年代で割合が高い傾向がある。

運動頻度別（直近1年の頻度）に見ると、おおむね頻度が高いほど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 (Q40)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

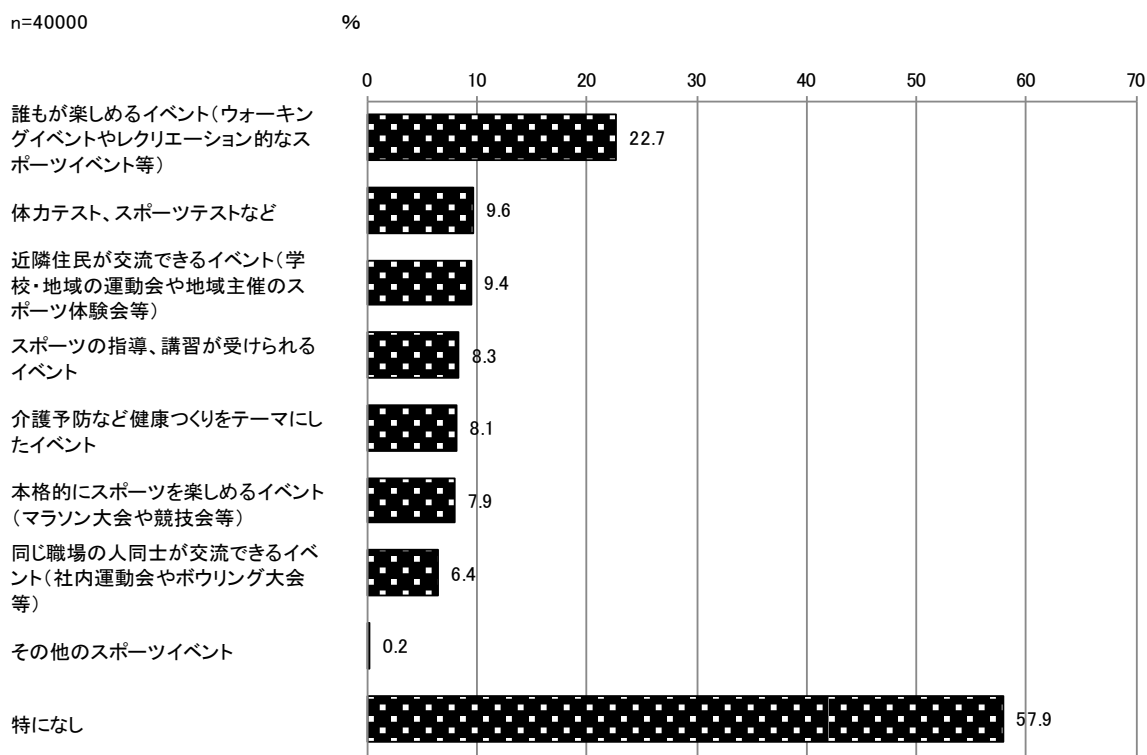


表 4-4 今後参加してみたいスポーツイベント (Q40)

<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)	体力テスト、スポーツテストなど	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)	スポーツの指導、講習が受けられるイベント	介護予防など健康づくりをテーマにしたイベント	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)	同じ職場の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	40000	22.7	9.6	9.4	8.3	8.1	7.9	6.4	0.2	57.9	
男性	19910	22.4	9.6	10.9	8.8	5.6	10.9	8.0	0.2	56.5	
女性	20068	23.1	9.7	7.9	7.7	10.6	4.9	4.8	0.2	59.3	
10代	933	27.0	9.0	12.4	10.8	4.2	17.8	12.1	0.2	44.3	
20代	5112	26.6	8.6	11.5	10.7	5.0	14.3	13.8	0.1	48.7	
30代	5852	25.5	9.7	11.5	9.7	4.8	12.6	9.2	0.2	53.0	
40代	7665	22.8	9.4	8.8	9.2	5.8	8.9	6.8	0.3	58.1	
50代	7031	21.0	8.9	6.8	8.1	8.2	5.7	5.1	0.2	61.6	
60代	6536	22.0	9.7	8.6	6.8	11.1	4.1	3.6	0.2	61.0	
70代	6871	19.4	11.4	9.9	5.4	13.4	2.3	1.1	0.2	64.0	
男性10代	458	27.5	8.5	13.8	11.6	3.1	22.1	13.8	0.2	41.0	
男性20代	2628	25.2	9.5	14.0	12.9	5.3	18.9	16.1	-	45.1	
男性30代	2987	23.7	10.6	12.4	10.3	4.4	17.2	11.0	0.2	49.6	
男性40代	3909	22.2	9.6	10.1	9.6	4.3	12.3	8.7	0.3	56.2	
男性50代	3544	20.2	8.2	8.1	7.7	4.9	8.3	6.6	0.2	61.4	
男性60代	3212	22.2	8.7	10.3	6.9	6.4	5.6	4.8	0.2	62.3	
男性70代	3172	21.2	11.6	11.6	5.7	9.0	3.2	1.4	0.3	63.6	
女性10代	469	26.9	9.4	11.1	10.2	5.1	13.9	10.4	0.2	47.3	
女性20代	2484	28.1	7.6	8.8	8.3	4.8	9.5	11.4	0.1	52.5	
女性30代	2860	27.3	8.7	10.5	9.1	5.2	7.9	7.4	0.2	56.6	
女性40代	3756	23.5	9.2	7.5	8.8	7.3	5.3	4.8	0.4	60.0	
女性50代	3480	21.8	9.6	5.4	8.4	11.6	3.1	3.7	0.3	61.8	
女性60代	3322	21.8	10.8	6.9	6.6	15.8	2.7	2.6	0.2	59.6	
女性70代	3697	18.0	11.2	8.4	5.0	17.2	1.6	0.8	0.2	64.3	
東京23区・政令指定都市	9912	24.0	10.0	9.6	9.7	8.7	8.3	6.3	0.3	57.1	
東京都区部	3527	23.6	10.5	9.1	10.6	7.8	9.1	6.1	0.3	56.8	
政令指定都市	6385	24.2	9.7	9.8	9.3	9.2	7.8	6.4	0.3	57.2	
大都市	14778	23.8	9.9	10.0	8.5	8.2	8.7	6.8	0.3	56.0	
小都市	11494	21.7	9.4	8.8	7.3	7.7	7.0	6.1	0.2	59.3	
町村	3816	18.7	8.4	8.5	6.5	7.5	6.4	5.7	0.1	63.2	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	28.5	12.5	12.2	11.0	10.4	10.7	7.4	0.3	47.6	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	23.5	8.4	9.3	7.7	6.7	7.3	7.7	0.2	58.1	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	8.5	4.3	3.0	2.5	4.3	1.9	2.4	0.1	81.9	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	27.4	13.1	12.4	11.3	10.2	12.1	6.5	0.3	47.8	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	27.1	10.4	11.3	9.9	8.5	9.6	8.6	0.2	51.0	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	14.8	6.4	5.2	4.3	6.1	3.0	4.0	0.2	72.6	

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

5 運動・スポーツの価値について

(1) 自分自身にとって運動・スポーツは大切か

自分自身にとって運動・スポーツはどの程度大切かを聞いたところ、「大切」とする割合は71.8%（「大切」27.0%+「まあ大切」44.8%）、「大切ではない」とする割合は20.3%（「あまり大切ではない」14.0%+「大切ではない」6.3%）となっている。

性別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は男性の方が高くなっている。

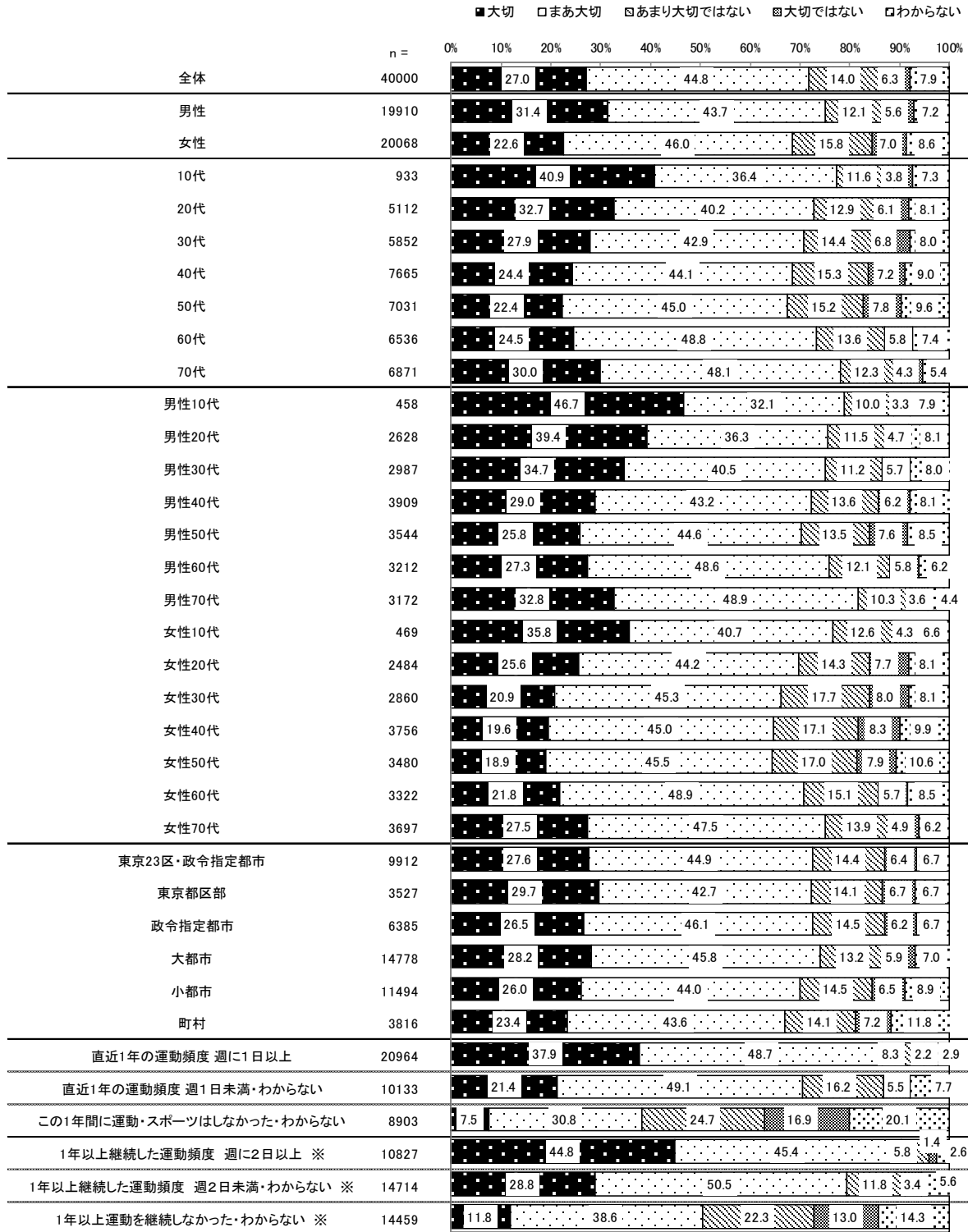
年代別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は50代で最も低く、70代、10代の順で高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、頻度が高いほど「大切」（大切+まあ大切）とする割合が高くなっている。

（図 5-1）

図 5-1 自分自身にとって運動・スポーツは大切か (Q42)

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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72.6%と最も高く、次いで「人と人との交流」(43.4%)、「精神的な充足感」(42.1%)の順となっている。

性別に見ると、「健康・体力の保持増進」、「人と人との交流」、「リラックス、癒し、爽快感」「達成感の獲得」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「人と人との交流」「豊かな人間性」の割合は70代で高くなっている。

都市規模別に見ると、おおむね町村では低くなっている傾向にあり、一方で「わからない」は最も高くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに)に見ると、おおむね頻度が高いほど割合が高い傾向にある。

(図 5-2、表 5-2)

図 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q41)

<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 (Q41)

<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	リラクセス、癒し、爽快感	達成感の獲得	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	他者を尊重し協同する精神	青少年の健全な発育	地域の一体感や活力	思考力や判断力の発達	長寿社会の実現	夢と感動	経済の活性化	リーダーシップ、コミュニケーション能力	克己心（自分の欲望を抑える力）、自制心	共生社会の実現	国際相互理解の促進	生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	我が国の国際的地位の向上	その他	どれも当たらない	わからない
全体	40000	72.6	43.4	42.1	29.8	28.8	28.0	27.5	24.1	20.7	19.3	18.8	17.7	17.1	16.0	14.6	11.8	9.8	9.6	8.7	5.1	0.2	6.5	10.4
男性	19910	70.0	40.5	40.3	26.7	26.0	26.6	27.3	23.1	19.7	19.0	18.8	16.6	16.0	16.7	14.8	12.8	9.4	8.9	8.3	5.3	0.1	7.6	10.8
女性	20068	75.2	46.3	43.8	32.9	31.5	29.4	27.7	25.2	21.6	19.7	18.9	18.7	18.2	15.2	14.4	10.7	10.2	10.3	9.2	4.9	0.2	5.5	10.0
10代	933	65.4	41.8	39.3	25.2	27.0	27.2	29.6	25.3	24.3	19.5	22.3	21.2	21.0	17.8	19.9	14.9	10.7	11.8	13.7	6.5	-	5.4	9.9
20代	5112	64.5	35.1	39.7	26.1	25.2	19.7	22.4	19.1	17.8	15.8	18.2	14.9	16.0	13.8	16.3	14.0	8.4	8.5	10.3	5.4	0.1	7.2	12.1
30代	5852	71.7	40.7	45.7	29.1	29.5	24.7	24.5	22.6	20.6	17.3	21.2	15.0	16.8	15.2	18.0	13.5	7.8	8.7	11.2	5.0	0.1	6.9	10.2
40代	7665	72.4	40.4	41.9	28.6	28.5	25.8	25.8	23.5	20.4	16.4	19.0	15.2	15.2	15.4	15.5	11.7	7.7	7.7	9.3	4.2	0.2	6.8	11.1
50代	7031	71.8	41.4	39.5	27.9	26.8	26.8	26.4	23.4	17.6	17.7	16.5	15.5	15.9	16.6	13.3	9.9	8.5	9.0	8.3	4.6	0.2	7.7	11.5
60代	6536	75.4	47.0	42.1	31.7	28.8	31.7	29.7	26.0	21.3	21.5	17.2	19.2	18.8	18.1	11.9	9.1	11.1	10.8	6.5	5.1	0.2	6.0	9.9
70代	6871	78.7	54.1	44.1	35.5	33.3	37.3	34.6	28.6	25.2	26.4	20.8	25.0	19.6	16.0	12.7	12.7	14.7	12.7	6.7	6.5	0.2	5.0	8.1
男性10代	458	65.7	42.1	38.6	23.1	26.2	30.3	31.7	28.2	26.6	21.4	25.5	20.5	23.1	24.0	24.5	17.0	10.3	12.2	14.8	9.2	-	5.2	10.0
男性20代	2628	59.8	32.6	37.7	23.6	23.1	19.4	23.2	19.3	18.9	16.2	20.5	14.2	18.1	16.6	16.9	17.0	10.0	9.9	11.3	7.0	0.2	8.0	12.6
男性30代	2987	67.9	37.0	43.5	25.3	26.5	22.9	23.4	21.1	19.4	16.6	22.0	13.8	16.4	16.6	18.1	15.1	7.2	8.2	11.7	5.4	0.1	7.5	10.6
男性40代	3909	69.7	38.1	40.8	24.6	26.0	24.7	25.5	22.9	19.3	16.5	19.0	14.0	14.4	16.4	15.3	12.6	7.8	7.4	8.7	4.6	0.3	7.8	11.3
男性50代	3544	68.8	38.0	37.4	23.8	23.8	24.3	25.7	21.1	15.9	17.0	15.4	13.7	13.9	17.0	12.7	9.9	7.0	7.4	7.2	4.3	0.1	9.9	11.8
男性60代	3212	73.7	43.7	40.3	29.2	25.6	30.9	28.6	24.4	19.9	21.8	15.9	18.0	16.1	17.2	12.0	9.5	10.9	9.5	5.4	4.5	0.1	6.9	10.5
男性70代	3172	79.2	52.4	42.6	34.7	30.9	36.1	36.3	28.6	24.4	25.6	19.6	25.7	17.2	15.4	13.1	13.2	13.8	11.2	5.3	6.1	0.2	5.4	8.3
女性10代	469	65.5	41.6	40.3	27.5	27.9	24.5	27.7	22.6	22.2	17.9	19.4	21.7	19.0	11.9	15.8	12.6	11.3	11.3	12.8	4.1	-	5.3	9.6
女性20代	2484	69.5	37.7	41.7	28.8	27.4	20.1	21.4	18.9	16.5	15.3	15.7	15.7	13.8	10.8	15.5	10.8	6.7	6.9	9.3	3.7	0.1	6.4	11.6
女性30代	2860	75.6	44.4	47.9	33.1	32.7	26.6	25.6	24.3	21.9	18.0	20.2	16.3	17.2	13.6	17.8	11.8	8.5	9.2	10.7	4.6	0.1	6.4	9.8
女性40代	3756	75.2	42.7	43.0	32.8	31.1	26.9	26.1	24.2	21.6	16.3	19.0	16.5	16.1	14.4	15.6	10.8	7.7	8.0	10.0	3.7	0.1	5.7	10.8
女性50代	3480	75.0	45.1	41.7	32.1	30.0	29.4	27.2	25.8	19.3	18.4	17.6	17.4	17.9	16.1	14.0	9.8	10.1	10.5	9.5	4.9	0.3	5.4	11.3
女性60代	3322	77.1	50.2	43.9	34.1	31.9	32.5	30.7	27.5	22.6	21.3	18.5	20.4	21.3	19.0	11.8	8.9	11.3	12.1	7.5	5.7	0.2	5.1	9.3
女性70代	3697	78.4	55.6	45.4	36.2	35.4	38.4	33.2	28.6	25.9	27.2	21.7	24.5	21.6	16.4	12.3	12.2	15.4	13.9	7.9	6.8	0.2	4.6	7.9
東京23区・政令指定都市	9912	75.1	43.8	44.7	32.6	30.8	27.7	30.2	25.4	21.5	20.1	19.5	17.8	17.7	17.6	15.9	13.0	10.7	11.5	10.0	5.5	0.2	6.2	9.0
東京都区部	3527	73.2	40.3	44.5	31.7	28.5	26.3	28.1	23.8	19.6	17.6	19.0	17.4	16.9	17.7	14.6	12.8	10.0	12.1	10.2	5.5	0.2	7.3	8.8
政令指定都市	6385	76.1	45.7	44.9	33.2	32.1	28.5	31.4	26.2	22.6	21.5	19.7	18.1	18.1	17.5	16.6	13.0	11.1	11.2	9.9	5.5	0.2	5.6	9.1
大都市	14778	74.1	44.1	43.3	30.5	29.5	29.2	28.0	24.9	21.5	20.1	19.4	18.5	17.5	16.7	14.8	12.4	10.5	10.0	8.8	5.6	0.2	6.0	9.2
小都市	11494	70.7	43.1	40.1	28.1	27.3	27.2	25.6	23.1	19.7	18.4	18.2	17.1	16.7	14.7	14.1	10.8	8.7	8.4	8.2	4.5	0.1	7.0	11.5
町村	3816	65.7	40.4	36.5	25.0	25.3	26.7	24.0	21.1	18.3	17.3	16.7	16.0	15.4	12.7	12.0	9.2	7.9	7.0	7.0	4.0	0.2	8.0	15.5
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	82.5	50.3	50.2	36.9	34.4	33.8	32.7	28.8	24.6	23.6	22.9	21.9	20.3	19.0	17.1	14.9	12.2	11.8	10.7	6.2	0.2	2.7	4.5
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	72.6	43.7	41.5	28.6	27.8	27.0	26.2	23.3	20.3	18.2	17.7	16.5	16.5	15.3	14.9	10.5	8.7	9.1	8.5	4.7	0.1	5.4	10.1
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	49.3	26.9	23.7	14.6	16.7	15.5	16.8	14.2	11.7	10.4	10.6	9.0	10.4	9.5	8.3	5.9	5.2	5.1	4.4	3.1	0.1	16.9	24.8
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	82.8	50.5	50.1	37.3	35.2	35.3	32.7	29.5	25.4	23.7	23.8	22.9	20.8	19.8	17.2	15.9	12.8	12.1	10.4	6.4	0.2	2.7	4.6
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	75.7	45.7	45.0	32.2	29.1	29.8	28.6	25.1	21.1	20.6	19.8	18.2	18.0	16.7	15.6	12.2	10.1	10.0	9.6	5.3	0.1	4.0	8.1
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	61.8	35.7	33.1	21.9	23.6	20.7	22.5	19.2	16.7	14.8	14.1	13.2	13.6	12.3	11.7	8.2	7.2	7.4	6.6	4.0	0.2	12.0	17.2

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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31.9%（「よく付き合っている」4.1%+「ある程度付き合っている」27.8%）となっている。

性別に見ると、「付き合っている」とする割合は男性と女性に大きな差異はない。

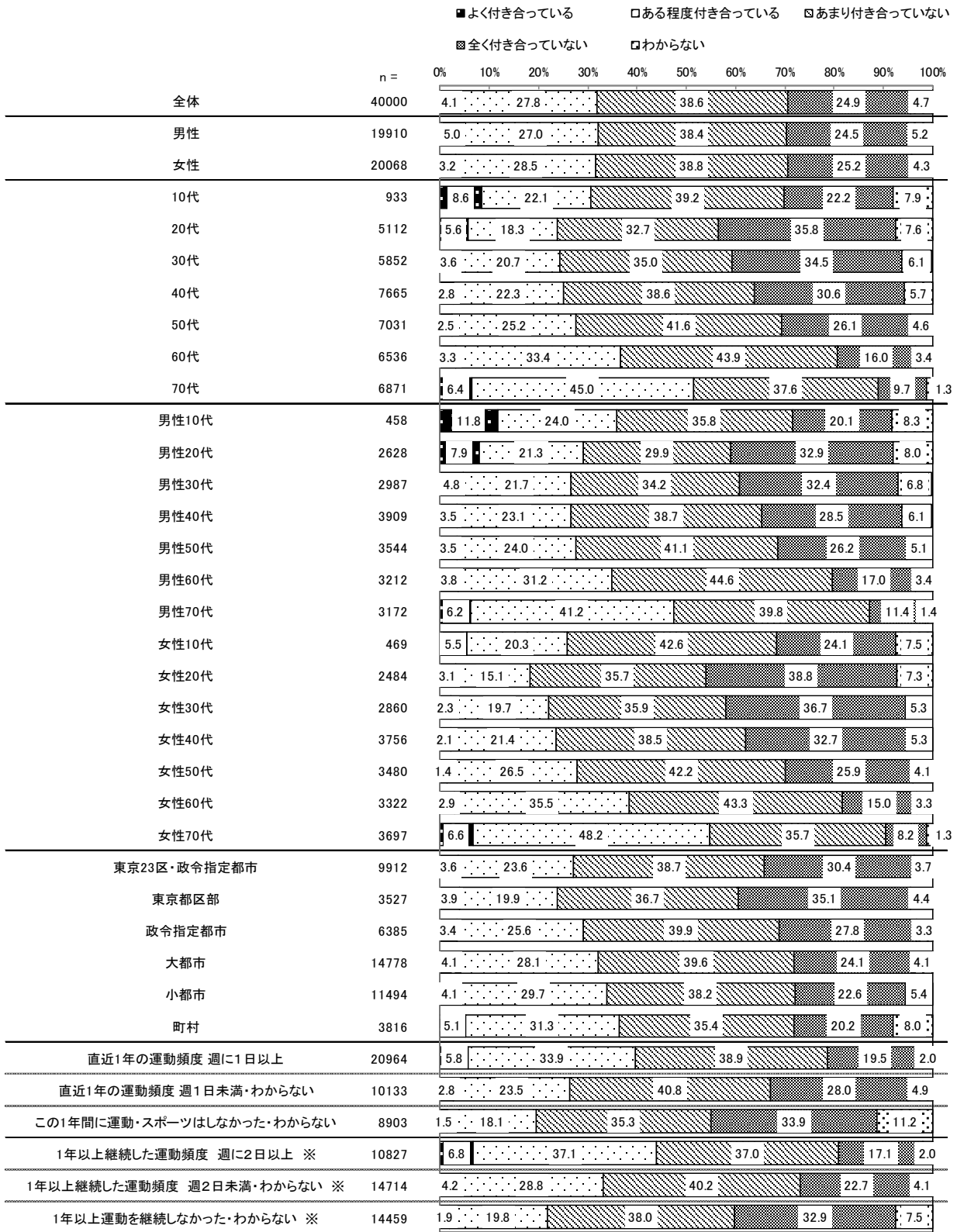
年代別に見ると、「付き合っている」とする割合は70代で最も高く、20代で最も低くなっている。また、「よく付き合っている」のみでは、10代が最も高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、頻度が高いほど「付き合っている」とする割合が高くなっている。

(図 5-3)

図 5-3 住んでいる地域の付き合い (Q43)

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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 63.2%（「十分充実感を感じている」9.2%+「まあ充実感を感じている」54.0%）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。

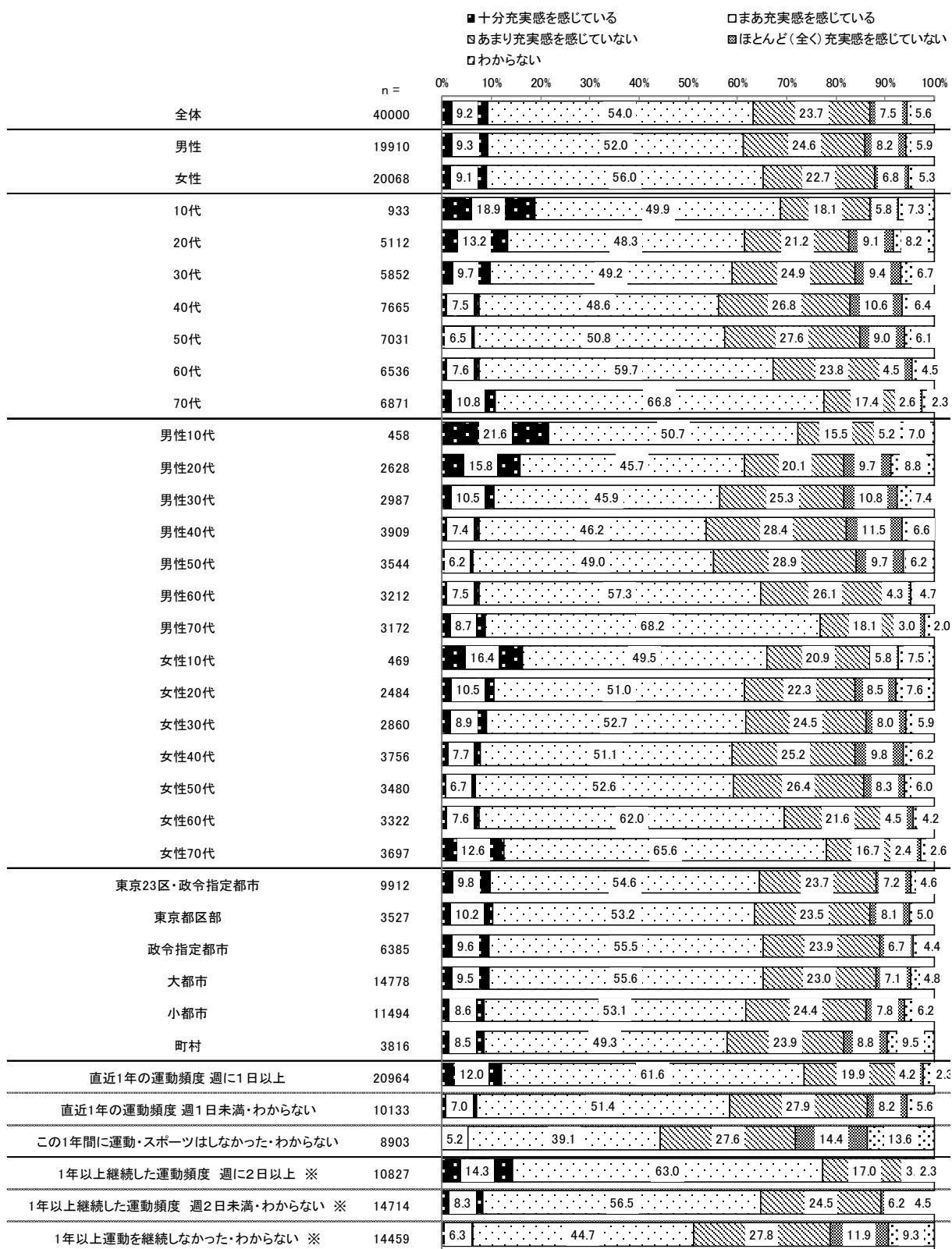
年代別に見ると、「充実感を感じている」とする割合は 70 代が最も高く、10 代、60 代の順で続いている。

運動頻度別（直近 1 年の頻度、1 年以上継続した頻度ともに）に見ると、頻度が高いほど「充実感を感じている」とする割合が高い傾向がある。

(図 5-4)

図 5-4 日常生活における充実感 (Q44)

[基数：回答者全員]



※ 1日30分以上の軽汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

(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、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」(7.9%)「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」(7.5%)、「それまで実施していたスポーツ・運動を実施することが少なくなった」(7.3%)の順となっているが、「特に変化は感じられなかった」は70.1%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なっている。

年代別に見ると、「それまで実施していたスポーツ・運動を実施することが少なくなった」の割合は10代で最も高くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度)に見ると、おおむね頻度が高いほど割合が高くなる傾向にあるが、「それまで実施していたスポーツ・運動を実施することが少なくなった」は週に1日未満実施者(わからない含)が最も高くなっている。

(図 5-5、表 5-5)

図 5-5 スポーツを実施する環境の変化 (Q45)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

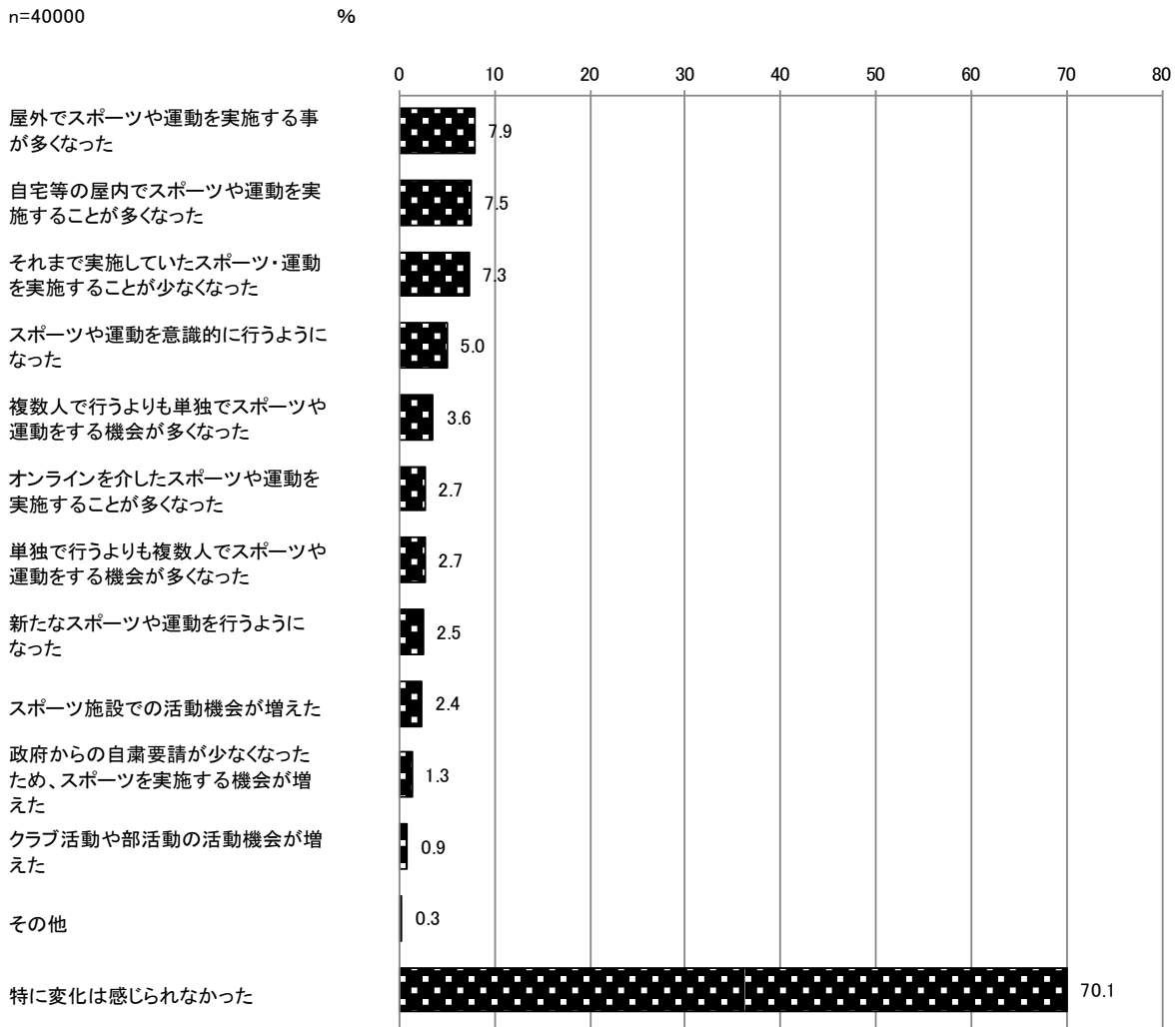


表 5-5 スポーツを実施する環境の変化 (Q45)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

96

	n =	た 屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなっ	た 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	た それまで実施していたスポーツ・運動を実施す ることが少なくなった	た スポーツや運動を意識的に行うようになった	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	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	た 単独で行うよりも複数人でスポーツや運動をす る機会が多くなった	た 新たなスポーツや運動を行うようになった	た スポーツ施設での活動機会が増えた	た 政府からの自粛要請が少なくなったため、ス ポーツを実施する機会が増えた	た クラブ活動や部活動の活動機会が増えた	た その他	た 特に変化は感じられなかった
全体	40000	7.9	7.5	7.3	5.0	3.6	2.7	2.7	2.5	2.4	1.3	0.9	0.3	70.1
男性	19910	10.2	7.3	7.2	5.3	4.2	2.9	3.2	2.7	2.6	1.4	1.1	0.2	68.0
女性	20068	5.6	7.7	7.4	4.6	3.0	2.6	2.1	2.3	2.1	1.2	0.7	0.3	72.2
10代	933	13.3	12.1	15.6	7.1	7.0	5.7	7.6	6.4	3.5	1.8	4.4	0.3	45.0
20代	5112	12.6	12.1	7.5	7.0	5.9	5.5	5.7	5.1	4.3	2.0	2.4	0.2	57.2
30代	5852	10.4	10.6	7.0	5.6	4.3	3.6	3.2	3.4	2.4	1.5	1.0	0.2	65.6
40代	7665	8.2	7.8	6.3	4.6	3.1	3.0	1.7	2.2	2.2	0.9	0.8	0.2	71.1
50代	7031	5.8	4.8	6.2	3.5	2.5	2.0	1.3	1.8	1.4	0.7	0.5	0.2	77.1
60代	6536	6.0	5.0	7.5	4.5	2.7	1.5	1.8	1.6	2.2	1.0	0.4	0.4	75.1
70代	6871	5.1	5.7	8.5	5.1	3.3	1.0	2.6	1.3	2.1	1.7	0.3	0.6	74.0
男性10代	458	16.8	11.6	14.2	7.4	8.1	7.0	6.6	7.6	4.4	1.3	3.9	0.7	43.9
男性20代	2628	15.9	12.3	6.3	8.0	7.1	6.9	7.2	5.6	5.5	2.5	3.2	0.1	53.5
男性30代	2987	13.4	10.9	6.7	6.5	4.8	4.3	4.2	4.3	2.7	1.8	1.5	0.1	61.9
男性40代	3909	10.3	7.5	6.3	5.2	3.7	3.2	2.4	2.5	2.6	1.2	0.8	0.1	68.3
男性50代	3544	7.3	4.7	6.2	3.6	2.7	1.4	1.6	1.8	1.4	0.7	0.6	0.2	76.4
男性60代	3212	7.8	4.5	8.1	4.5	3.2	1.2	2.0	1.4	2.0	1.1	0.5	0.3	73.6
男性70代	3172	6.8	4.8	8.9	4.8	4.0	0.6	2.5	0.8	1.7	1.4	0.1	0.6	73.9
女性10代	469	9.8	12.8	16.8	6.8	6.0	4.3	8.5	5.3	2.6	2.3	4.9	-	46.3
女性20代	2484	9.2	11.9	8.8	6.0	4.8	4.1	4.0	4.6	3.0	1.5	1.6	0.2	61.2
女性30代	2860	7.3	10.3	7.3	4.8	3.7	3.0	2.1	2.5	2.1	1.2	0.6	0.1	69.4
女性40代	3756	6.0	8.1	6.3	3.9	2.6	2.7	1.0	1.8	1.7	0.7	0.8	0.3	74.1
女性50代	3480	4.3	5.0	6.3	3.4	2.3	2.7	0.9	1.8	1.4	0.7	0.5	0.1	77.8
女性60代	3322	4.2	5.5	7.0	4.5	2.3	1.8	1.6	1.8	2.3	0.9	0.3	0.4	76.6
女性70代	3697	3.5	6.5	8.2	5.3	2.8	1.4	2.7	1.8	2.5	1.9	0.5	0.5	74.1
東京23区・政令指定都市	9912	7.8	7.2	6.8	5.5	3.6	2.7	2.4	3.0	2.5	1.3	1.0	0.2	70.7
東京都区部	3527	8.4	7.8	6.0	5.8	3.7	3.4	2.9	3.4	3.1	1.5	1.0	0.2	69.2
政令指定都市	6385	7.4	6.8	7.3	5.4	3.5	2.3	2.2	2.8	2.2	1.2	1.0	0.2	71.5
大都市	14778	8.5	8.0	7.8	5.2	3.8	2.9	3.1	2.7	2.6	1.4	1.0	0.3	68.4
小都市	11494	7.7	7.5	7.1	4.7	3.6	2.6	2.5	2.1	2.2	1.1	0.8	0.3	70.8
町村	3816	6.4	6.7	7.5	3.5	3.0	2.1	2.1	1.7	1.7	1.1	0.9	0.3	73.2
直近1年の運動頻度 週に1日以上	20964	12.0	11.3	6.6	8.0	5.4	4.0	3.9	3.8	3.7	1.9	1.3	0.3	60.1
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	10133	5.8	5.6	10.4	2.8	2.8	2.0	2.1	1.9	1.5	0.9	0.7	0.2	72.0
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	0.6	0.8	5.5	0.3	0.4	0.4	0.4	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2	91.7
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※	10827	13.3	11.3	4.8	8.5	5.5	3.9	4.3	3.6	4.5	2.1	1.4	0.4	60.6
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※	14714	9.3	9.0	9.4	5.5	4.5	3.4	3.3	3.1	2.5	1.6	1.1	0.2	63.3
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※	14459	2.4	3.2	7.2	1.8	1.2	1.1	0.8	1.2	0.6	0.3	0.3	0.2	84.2

※ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度