

- 笹川スポーツ財団の調査によると、女性の運動実施レベルは、
レベル3以上(週5回以上)：中学56.5%、高校44.5%、**大学17.2%**、社会人12.4%
レベル2以上(週1回以上)：中学74.5%、高校64.5%、**大学47.4%**、社会人32.3%
と、大学期に運動習慣が失われ、その状況が社会人になっても継続している可能性がある。
- 学生向けに運動プログラムを大学が提供している事例として、早稲田大学戸山キャンパスの「リフレッシュスタジオ」の状況を調査したところ、以下の状況であった。

【提供している運動プログラム】(民間事業者に委託して実施)

ヨガ・ピラティス・エアロビック等のプログラム(1回1時間)を週2回2コマずつ提供

【参加学生の声】(全員女子学生)

- ・運動不足を感じており参加した(インタビュー対象者全員)
- ・大学による低価格プログラム(年間で1,500円)で、ヨガ・ピラティスは初心者でも参加しやすい
- ・大学で経験できたので、卒業後も継続したいと思う(インタビュー対象者全員)

【大学側の声】

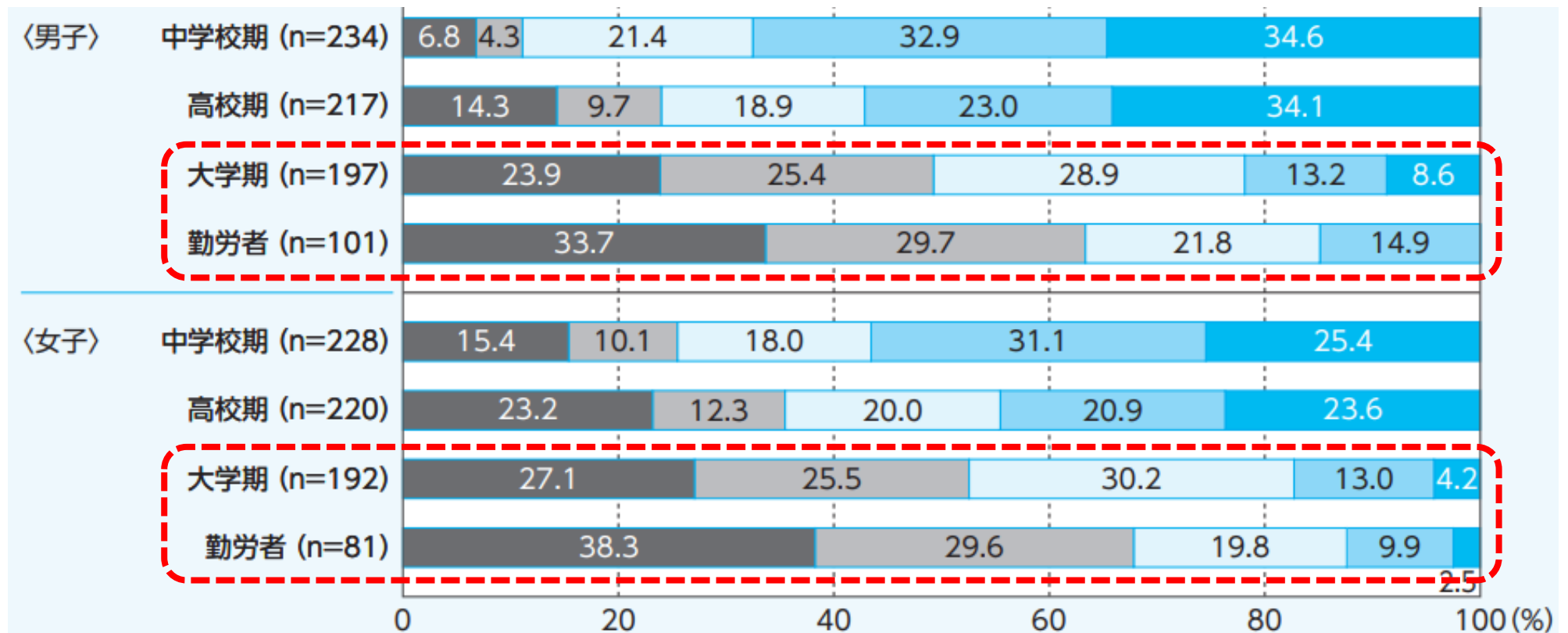
- ・健康キャンパスという大学のビジョンの実現のために「リフレッシュスタジオ」を実施
- ・ヨガ・ピラティスは人気があり、キャパの問題もあって大々的にPRできていない状況

- ヨガ・ピラティス等は、スポーツ庁の調査においても、ウォーキングに次いで女性に人気の運動・スポーツとなっており、女性のスポーツ習慣化のためには、大学進学率が約6割に達していることも踏まえると、大学との連携を強化し、大学生向けの運動プログラム提供を推進することの効果は大きいと思われる。

※民間事業者によると、大学側から学生向けの運動プログラムの提供に関する要望が増えているとのこと

- 6月に改正されたスポーツ基本法においても、「国は、大学におけるスポーツが(中略)スポーツの国民への参加の促進(中略)を図る上で重要な役割を果たすものであることに鑑み、大学におけるスポーツの推進(中略)に必要な施策を講ずるものとする」旨の規定が新たに盛り込まれており、今後、大学期における取組も、運動・スポーツ習慣化における重要政策課題として位置付けて、取組を推進することとしてはどうか。

年代ごとのスポーツ実施レベルの変化

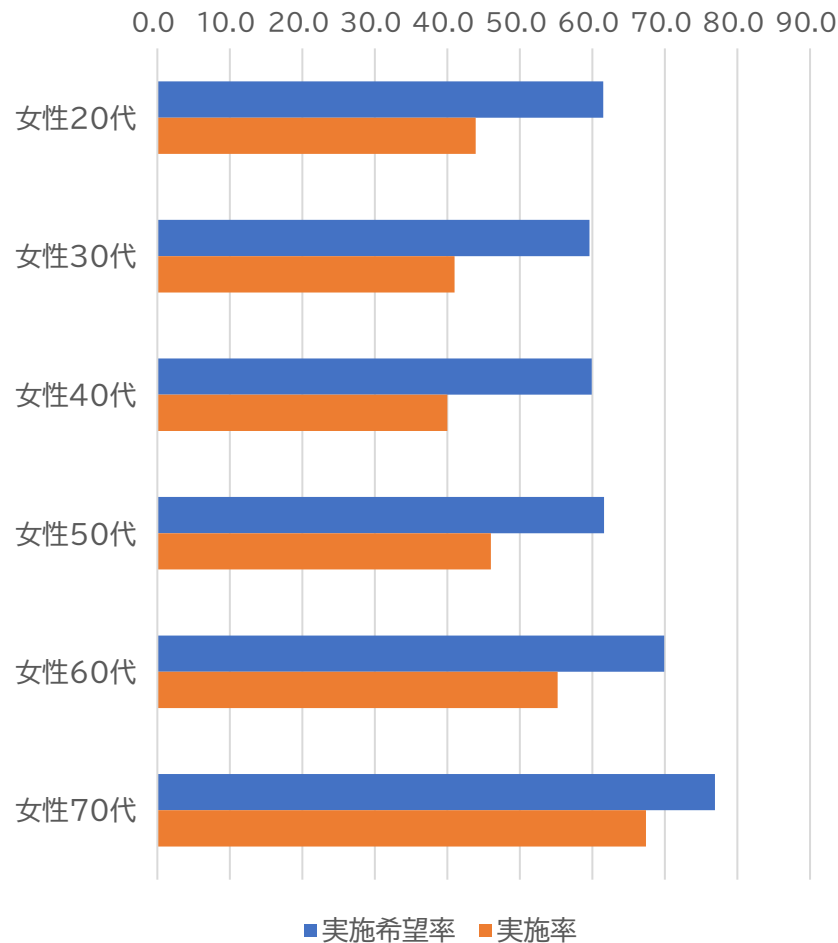


レベル0 レベル1 レベル2 レベル3 レベル4

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった (0回/年)
レベル1	年1回以上週1回未満 (1～51回/年)
レベル2	週1回以上週5回未満 (52～259回/年)
レベル3	週5回以上 (260回以上/年)
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上

女性の運動・スポーツの実施状況

週1回以上の運動・スポーツ実施希望率と実施率



運動・スポーツを実施したいが
実施できていない者が多い。

女性が過去1年で実施した運動・スポーツと
今後実施したい運動・スポーツ

