

### Ⅲ 調査結果の概要

#### 1 健康・体力に関する意識について

##### (1) 運動不足を感じるか

普段運動不足を感じるかを聞いたところ、「感じる」とする割合が77.0%（「大いに感じる」35.4%＋「ある程度感じる」41.6%）、「感じない」とする割合が23.0%（「あまり感じない」16.3%＋「ほとんど（全く）感じない」6.7%）となっている。

性別に見ると、運動不足を「感じる」とする割合は女性が高くなっている。

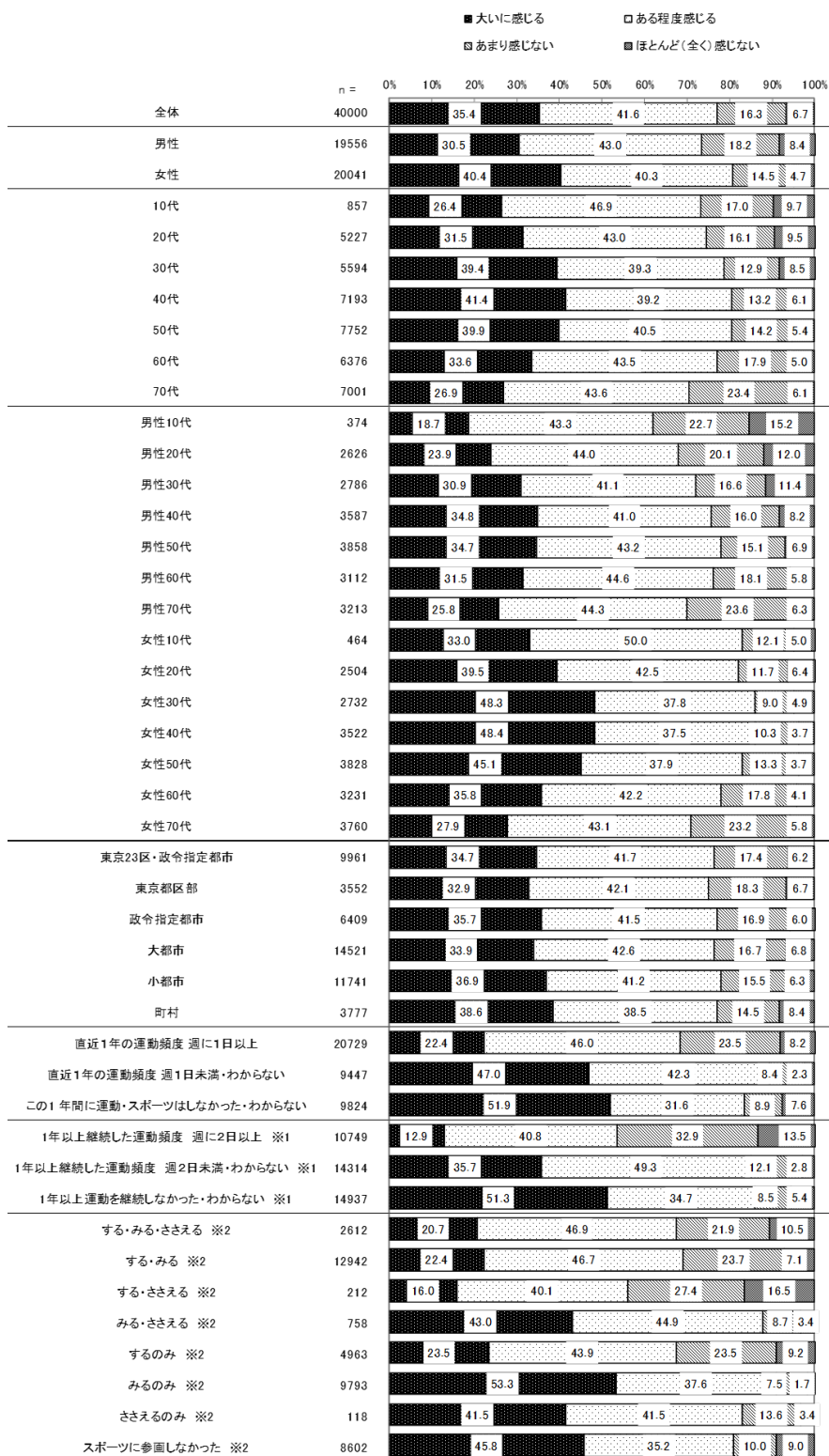
年代別に見ると、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

都市規模別にみると、運動不足を「感じる」とする割合に大きな差はなかった。

(図 1-1)

図 1-1 運動不足を感じるか (Q9)

[基数：回答者全員]



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## 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75.5%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は24.5%（「運動やスポーツはしなかった」21.7%＋「わからない」2.8%）となっている。

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60.3%と最も高く、次いで「階段昇降」（21.5%）、「トレーニング」（12.3%）の順となっている。

性別に見ると、「トレーニング」・「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」は男性の割合が高く、「体操」・「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「サイクリング・自ら進んで行う自転車利用」は10代の割合が最も高く、他の年代に大きな差はなかった。「体操」は70代の割合が最も高く、年代が低くなるにつれて割合も低くなっている。

（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 (Q10)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

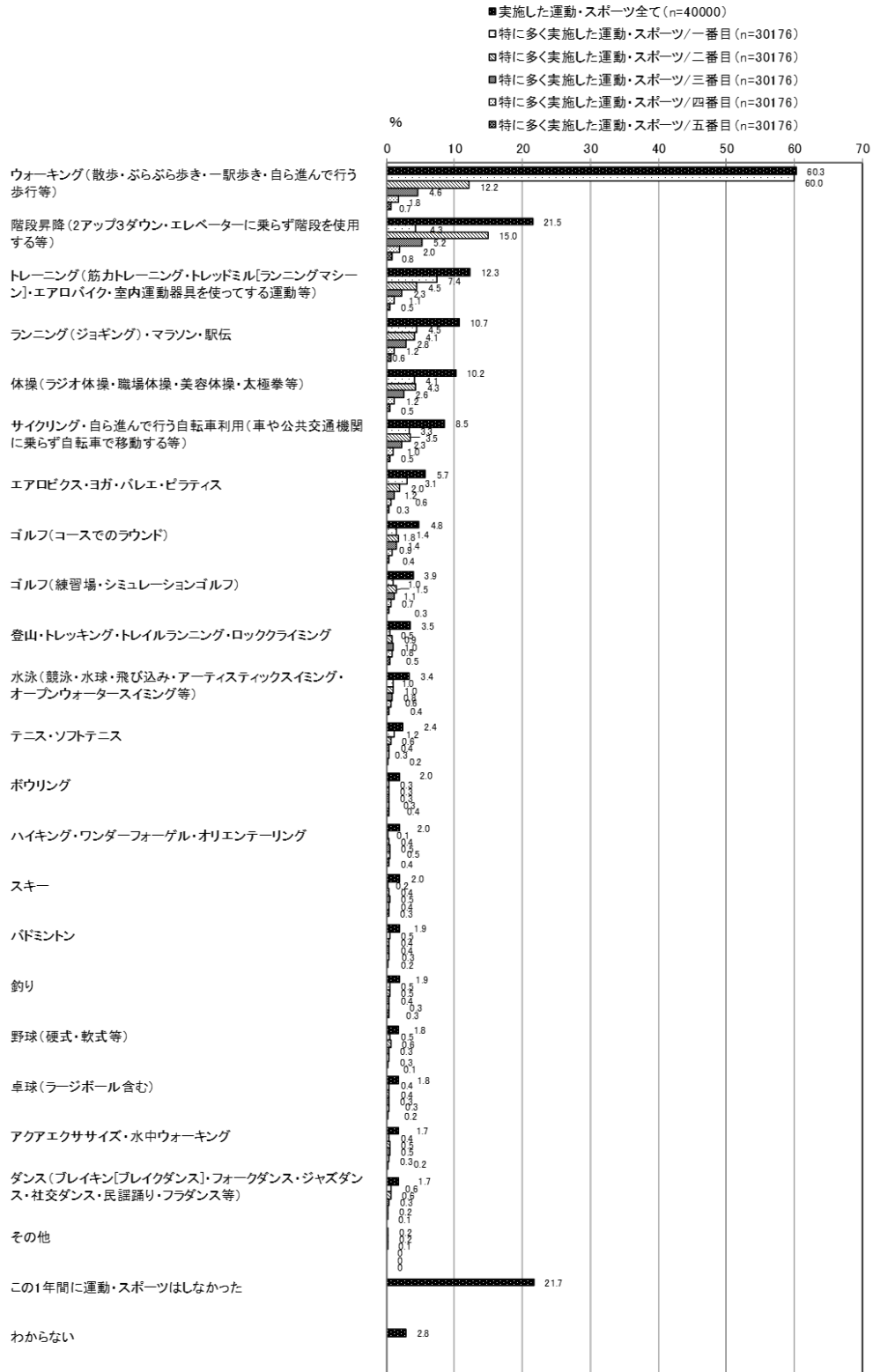


表 2-1-ア あなたがこの1年間に行った運動やスポーツ (Q10-1)

<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]

	n=	ウオーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩き・自ら進んで行う歩行等)	ジョギング(2アツク3ダウン・エレベーターに乗らず階段を使用する等)	ランニング(筋力トレーニング・エアロバイク・室内運動器具を使っての運動等)	ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	トレニング(ラジオ体操・職場体操・美容体操・太極拳等)	サイクリング・自転車で行う自転車利用(車や公共交通機関に乗らず自転車移動する等)	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	テニス・ソフトテニス	ボウリング	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	スキー	バドミントン	釣り	野球(硬式・軟式等)	卓球(ラージボール含む)	ダンス(ブレイキン(ブレイクダンス)・フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	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	60.3	21.5	12.3	10.7	10.2	8.5	5.7	4.8	3.9	3.5	3.4	2.4	2.0	2.0	1.9	1.9	1.8	1.8	1.7	1.7	0.2	21.7	2.8	
男性	19556	61.7	21.2	14.8	16.5	7.5	10.2	1.4	8.4	6.5	4.7	3.8	2.9	2.4	2.3	2.8	1.8	3.1	3.4	1.9	1.3	0.8	0.3	18.5	2.6
女性	20041	59.3	22.1	10.1	5.1	13.0	6.9	10.0	1.4	1.4	2.5	3.1	1.8	1.5	1.7	1.2	2.0	0.8	0.2	1.7	2.1	2.5	0.2	24.8	2.8
10代	857	65.5	35.1	14.2	22.1	8.8	20.9	3.7	0.6	0.9	2.8	4.8	7.4	7.5	1.8	3.2	12.3	2.1	6.1	9.1	1.3	7.0	0.5	10.2	6.0
20代	5227	61.8	26.0	15.7	21.2	6.5	9.2	5.3	2.5	3.0	4.3	4.4	3.2	3.2	1.3	2.4	3.7	2.2	4.5	3.4	1.0	2.8	0.1	16.4	4.8
30代	5594	59.3	24.0	14.5	16.0	8.6	8.1	5.8	3.2	3.1	3.4	3.4	2.2	2.2	1.3	1.3	2.0	1.8	2.8	1.3	1.1	1.2	0.1	21.2	4.3
40代	7193	58.3	20.6	12.0	12.7	8.4	9.3	5.4	3.6	3.2	3.9	3.8	1.7	1.8	1.5	1.9	2.1	2.3	1.8	1.4	1.5	1.0	0.3	23.1	3.6
50代	7752	56.3	20.1	10.6	8.4	8.5	8.0	5.4	5.2	4.5	3.7	2.5	1.6	1.0	1.9	2.4	0.9	2.2	1.2	0.7	1.0	0.9	0.2	26.1	2.3
60代	6376	60.0	19.4	11.3	5.1	11.3	7.2	6.2	7.0	5.1	3.1	2.8	2.2	1.3	2.5	2.1	1.0	1.5	0.3	1.2	1.7	1.2	0.3	24.0	1.4
70代	7001	66.1	19.2	11.1	2.8	17.3	7.5	6.6	7.1	4.4	3.1	3.8	2.8	2.0	3.1	1.6	0.8	1.6	0.3	2.2	3.6	2.5	0.3	19.3	0.9
男性10代	374	61.2	32.1	18.2	30.5	7.0	25.4	1.1	1.3	1.1	4.0	6.4	8.3	9.4	1.6	5.6	11.8	3.2	12.6	10.2	1.3	3.2	0.3	9.1	5.1
男性20代	2626	60.4	26.4	20.6	30.0	4.6	11.1	1.6	3.8	4.2	5.6	6.0	4.2	4.0	1.7	3.0	3.5	3.2	8.4	4.0	1.1	2.1	0.2	13.7	4.2
男性30代	2786	58.7	24.7	19.3	25.2	6.5	9.4	1.7	5.1	5.0	4.5	4.4	3.0	2.8	1.5	1.8	2.2	2.5	5.3	1.8	1.1	1.0	0.1	17.8	4.2
男性40代	3587	60.1	20.6	16.1	19.6	6.2	10.9	1.3	6.1	5.1	4.8	4.4	2.3	2.2	1.5	2.4	1.9	3.5	3.4	1.6	1.4	0.7	0.4	18.6	3.3
男性50代	3858	57.4	18.8	12.5	13.3	5.9	9.4	1.2	8.9	7.2	5.0	2.9	1.8	1.3	2.2	3.7	0.8	3.6	2.2	0.9	0.9	0.2	0.2	22.2	1.9
男性60代	3112	64.1	18.9	10.9	8.1	8.5	8.9	1.4	12.7	9.1	4.5	2.8	2.6	1.6	3.1	3.2	1.1	2.7	0.6	1.2	1.4	0.2	0.3	20.5	1.2
男性70代	3213	70.2	18.3	10.6	4.8	12.9	9.6	1.5	13.7	8.4	4.0	2.7	3.5	2.5	4.0	2.4	0.7	3.2	0.5	1.9	2.0	0.5	0.3	17.4	0.6
女性10代	464	69.8	38.4	11.6	15.9	10.6	17.5	6.0	-	0.9	1.9	3.7	6.9	6.3	1.9	1.3	13.1	1.3	1.1	8.6	1.3	9.9	0.6	10.1	6.5
女性20代	2504	63.8	25.9	10.8	12.3	8.2	7.4	9.3	1.1	1.8	3.1	2.9	2.1	2.4	0.9	1.8	4.1	1.2	0.6	2.9	1.0	3.5	0.1	19.1	4.8
女性30代	2732	60.4	23.7	9.9	6.8	10.8	6.8	10.1	1.3	1.4	2.3	2.4	1.5	1.6	1.2	0.9	1.9	1.1	0.3	0.8	1.1	1.3	0.1	24.5	4.0
女性40代	3522	56.8	20.9	8.0	5.8	10.7	7.8	9.6	1.1	1.4	2.9	3.2	1.1	1.3	1.5	1.5	2.3	1.2	0.1	1.2	1.6	1.4	0.1	27.6	3.5
女性50代	3828	55.2	21.4	8.8	3.5	11.2	6.7	9.6	1.6	1.8	2.4	2.1	1.5	0.8	1.6	1.1	1.0	0.9	0.1	0.6	1.1	1.6	0.2	29.9	2.5
女性60代	3231	56.4	19.9	11.7	2.3	14.2	5.6	10.7	1.6	1.3	1.9	2.7	1.9	0.9	2.0	1.0	0.9	0.4	-	1.3	1.9	2.1	0.3	27.2	1.4
女性70代	3760	62.9	20.0	11.5	1.1	21.0	5.8	11.0	1.5	1.0	2.3	4.7	2.2	1.6	2.3	0.8	0.9	0.3	0.1	2.6	5.1	4.2	0.3	20.7	1.2
東京23区・政令指定都市	9961	64.7	25.6	14.2	11.4	10.2	10.5	6.5	5.1	4.3	3.9	4.4	2.6	2.0	2.2	2.4	1.8	1.8	1.7	1.9	1.9	1.7	0.2	19.7	2.1
東京都都区部	3552	66.9	24.9	14.6	13.2	8.9	11.0	7.0	5.3	4.3	4.0	5.4	2.3	1.6	2.2	2.4	1.8	1.4	1.9	1.9	1.9	2.1	0.2	17.5	2.3
政令指定都市	6409	63.5	26.0	14.0	10.4	10.9	10.2	6.3	5.1	4.4	3.8	3.9	2.7	2.2	2.2	2.5	1.7	2.0	1.6	1.8	2.0	1.5	0.2	20.9	2.0
大都市	14521	63.2	23.3	12.8	11.7	10.3	9.6	5.8	5.3	4.3	3.8	3.7	2.7	2.1	2.3	2.1	2.1	2.0	2.1	2.0	1.8	1.9	0.3	19.0	2.3
小都市	11741	56.0	18.0	11.0	9.7	10.2	6.6	5.3	4.2	3.4	3.1	2.6	1.9	1.9	1.6	1.5	1.9	1.8	1.6	1.7	1.4	1.5	0.2	25.2	3.2
町村	3777	51.1	15.4	10.0	8.0	10.2	4.5	4.8	3.8	2.6	2.7	2.0	1.9	1.4	1.4	1.5	1.7	2.8	1.5	1.4	1.6	1.3	0.2	27.1	5.7
運動頻度 週に1日以上	20729	80.9	31.5	20.9	17.0	16.3	13.1	9.4	6.8	5.7	5.4	5.4	3.7	2.9	3.2	3.0	2.7	2.5	2.3	2.7	2.7	2.7	0.3	-	-
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	77.9	22.1	6.3	7.8	7.6	7.1	3.8	5.5	3.9	3.2	2.7	1.9	2.0	1.3	1.9	2.0	2.8	2.3	1.6	1.1	1.0	0.3	-	-
運動しなかった・わからない	9824	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	88.5	11.5
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	79.4	29.4	25.3	18.8	15.2	12.6	10.4	6.8	5.7	5.9	6.2	4.0	2.8	3.7	3.1	2.6	2.3	2.5	2.9	3.5	3.2	0.4	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	80.1	27.4	12.3	13.8	12.1	11.1	6.4	7.6	6.0	4.8	4.2	3.2	2.7	2.5	2.7	2.7	3.0	2.8	2.3	1.6	2.0	0.3	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	27.7	10.2	3.0	1.8	4.8	3.0	1.7	0.7	0.5	0.7	0.7	0.4	0.6	0.3	0.5	0.6	0.7	0.2	0.5	0.4	0.2	0.1	58.2	7.6
する・みる・ささえる ※2	2612	72.1	34.9	22.9	32.4	16.3	18.5	8.7	10.8	9.5	9.1	11.1	8.8	6.7	4.9	6.6	6.9	5.6	9.2	6.7	4.3	5.6	0.4	-	-
する・みる ※2	12942	83.3	32.8	20.6	15.8	17.7	13.1	9.0	7.9	6.6	5.3	4.7	3.4	2.8	3.5	2.7	2.3	2.3	1.8	2.5	2.8	2.4	0.4	-	-
する・ささえる ※2	212	68.4	26.9	27.4	20.3	9.4	15.1	16.5	2.4	2.8	6.6	7.5	7.1	1.4	3.3	2.4	6.1	2.8	0.9	4.2	3.3	6.1	0.5	-	-
みる・ささえる ※2	758	61.2	21.9	8.4	14.8	8.0	8.8	4.5	7.0	5.0	3.8	5.1	3.6	3.8	2.0	4.1	3.8	3.8	6.7	2.8	1.3	2.0	0.4	12.7	2.6
するのみ ※2	4963	79.8	26.6	20.4	12.1	12.8	10.2	10.4	1.8	1.5	3.6	3.9	1.6	1.0	1.7	1.7	1.7	1.3	0.3	1.3	1.9	2.0	0.2	-	-
みるのみ ※2	9793	43.9	13.5	3.6	4.4	4.8	4.1	1.9	4.0	2.8	2.1	1.5	1.1	1.3	0.9	1.2	1.0	1.7	1.5	1.0	0.7	0.5	0.2	41.1	2.7
ささえるのみ ※2	118	45.8	11.0	5.1	5.1	4.2	3.4	1.7	1.7	0.8	2.5	1.7	1.7	0.8	0.8	-	1.7	0.8	-	-	-	4.2	-	20.3	4.2
スポーツに参画しなかった ※2	8602	29.5	6.8	2.0	2.3	2.1	2.3	1.5	0.8	0.6	0.8	0.8	0.5	0.4	0.3	0.4	0.7	0.8	0.3	0.4	0.3	0.3	0.0	52.9	9.7

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## イ 1人あたりの【1週間】運動・スポーツ実施時間

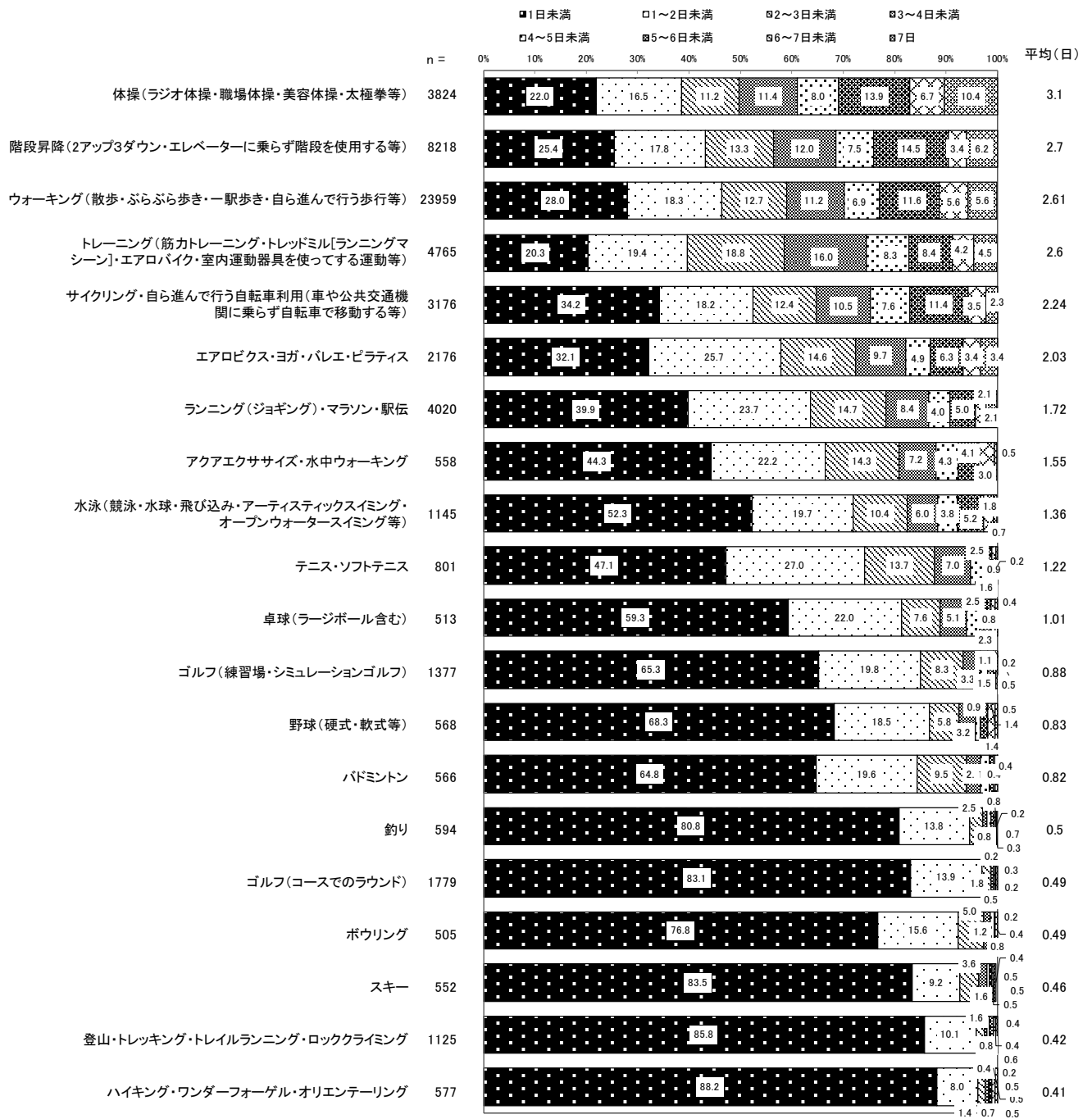
1人あたりの【1週間】運動・スポーツ実施日数を聞いたところ、平均（日）では、体操（ラジオ体操・職場体操・美容体操・太極拳等）（3.1日）、階段昇降（2アップ3ダウン・エレベーターに乗らず階段を使用する等）（2.7日）、ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩き・自ら進んで行う歩行等）（2.6日）の順となった。

平均日数の最も多い体操（ラジオ体操・職場体操・美容体操・太極拳等）は「7日」が10.4%と最も高く、最も少ないハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリングは「1日未満」で88.2%と最も高くなっている。

（図 2-1-イ）

図 2-1-イ 種目別で見た【1週間あたり】の実施日数 ※実施上位 20 種目抜粋 (Q14)

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]



ウ 種目別で見た【1日あたり】の平均時間 ※実施上位20種目抜粋

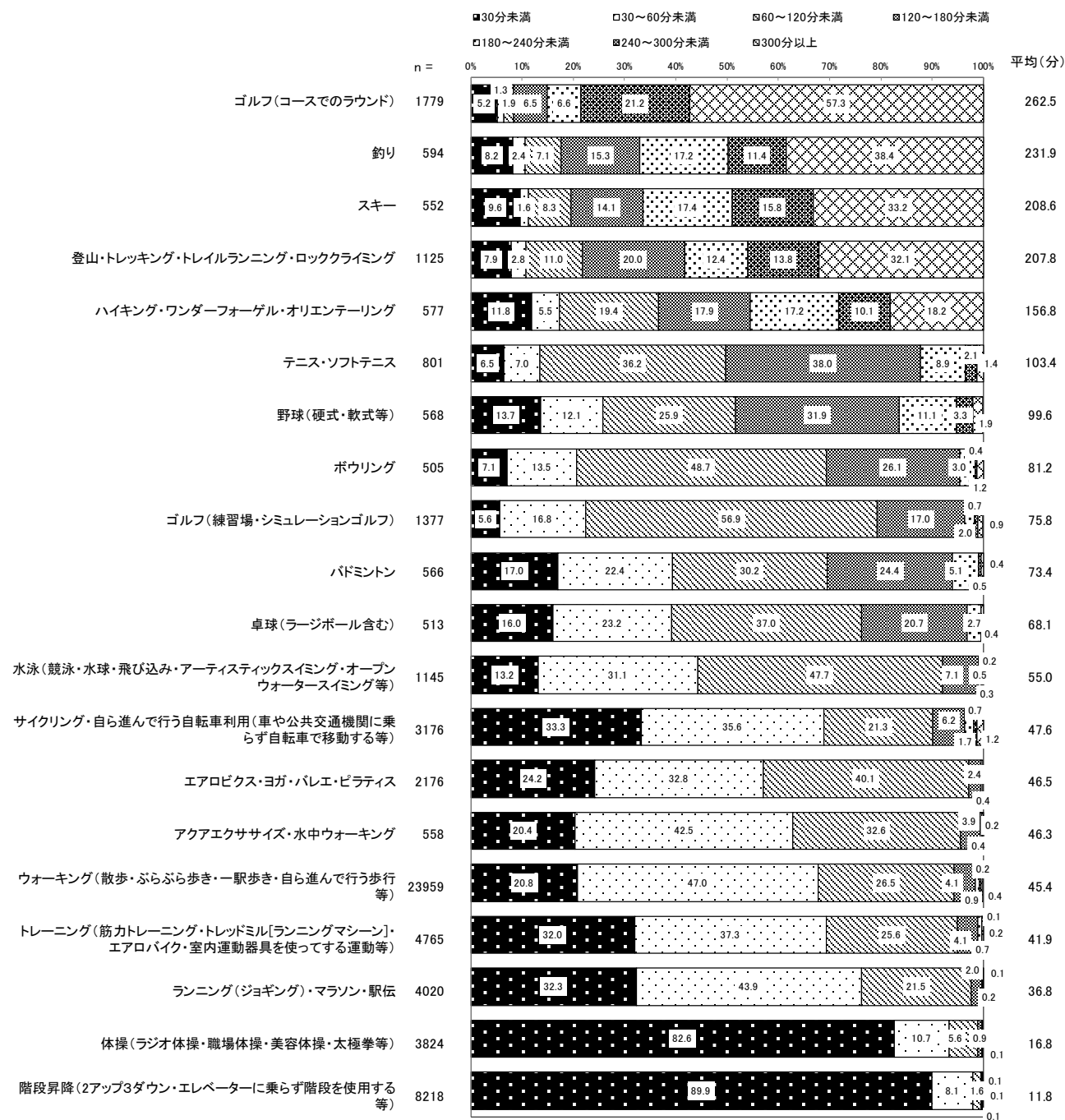
種目別で見た【1日あたり】の平均時間（分）を確認したところ、ゴルフ（コースでのラウンド）（262.5分）、釣り（231.9分）、スキー（208.6分）の順となった。

最も平均時間の長いゴルフ（コースでのラウンド）は、「300分以上」が57.3%と最も高く、最も平均時間の短い階段昇降（2アップ3ダウン・エレベーターに乗らず階段を使用する等）は、「30分未満」が89.9%と最も高くなっている。

（図 2-1-ウ）

図 2-1-ウ 種目別で見た【1日あたり】の平均時間(分) ※実施上位 20 種目抜粋 (Q15)

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]



エ この1年間に行った運動・スポーツ「種目別」でみた実施形態

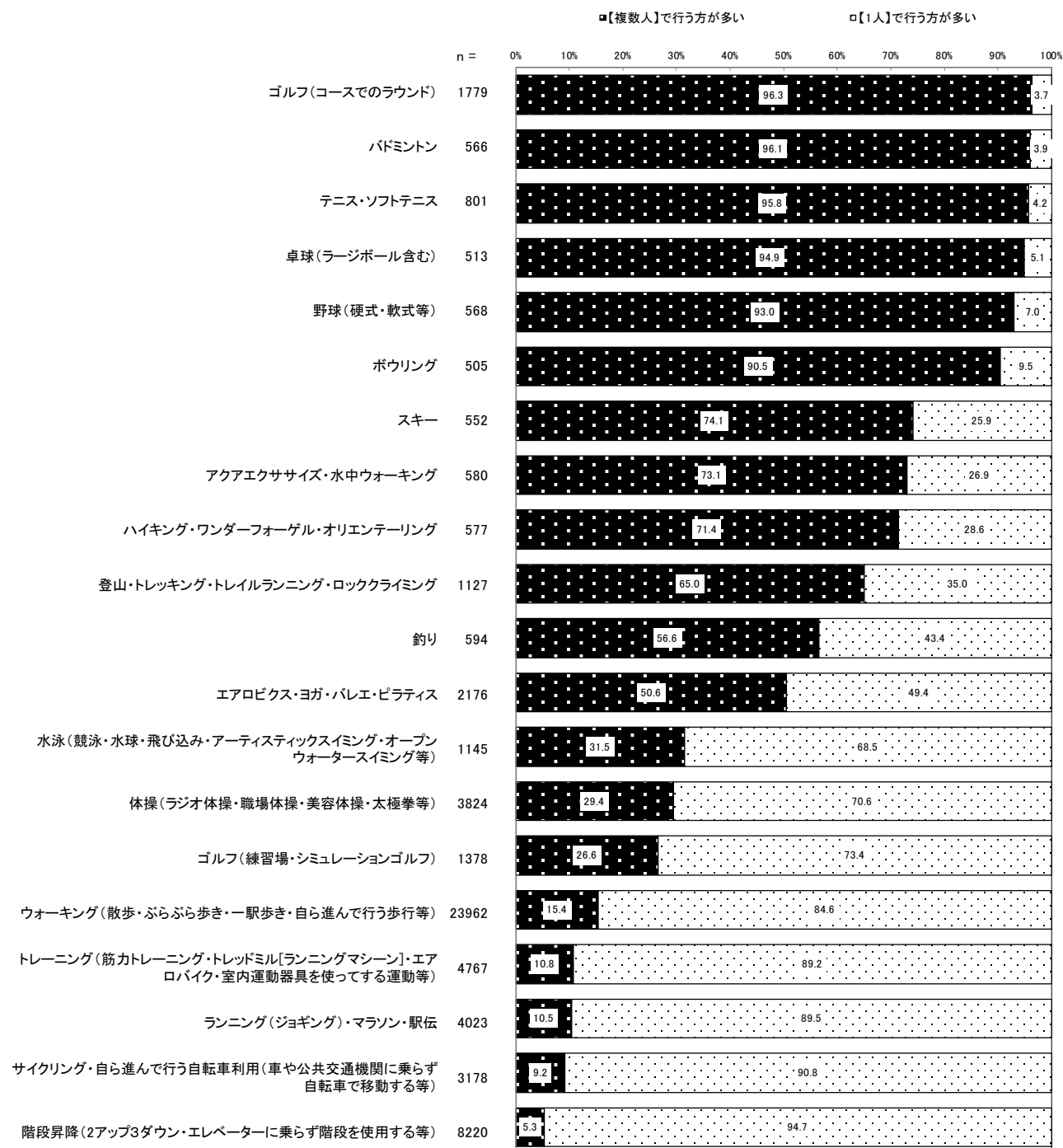
【複数人】で行う方が多い種目は、「ゴルフ(コースでのラウンド)」(96.3%)、「バドミントン」(96.1%)、「テニス・ソフトテニス」(95.8%)の順となった。

一方、【1人】で行う方が多い種目は、「階段昇降(2アップ3ダウン・エレベーターに乗らず階段を使用する等)」(94.7%)、「サイクリング・自ら進んで行う自転車利用(車や公共交通機関に乗らず自転車で移動する等)」(90.8%)、「ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝」(89.5%)の順となった。

(図 2-1-エ)

図 2-1-エ この1年間に行った運動・スポーツ「種目別」でみた実施形態 (Q16)

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]



オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、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(Q10)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51.9%（「週に5日以上」17.6%+「週に3日以上」12.9%+「週に2日以上」10.5%+「週に1日以上」10.9%）となっている。

また、年に1日以上の実施率は75.4%（「この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない」24.6%を除く合計値）となっている。

性別に見ると、年に1日以上の実施率は女性よりも男性の方が高かった。

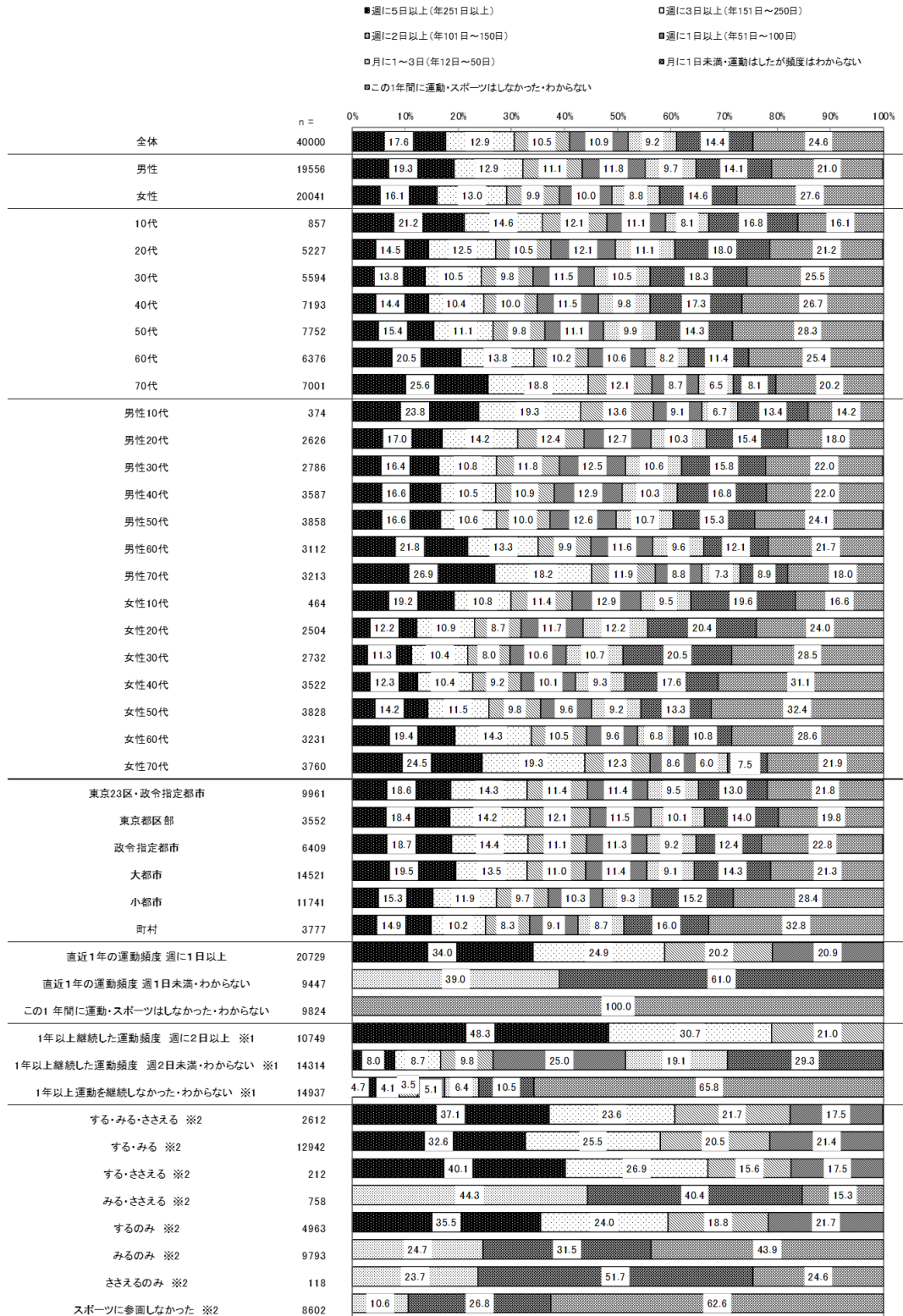
年代別に見ると、週5日以上の実施率は30代が最も低く、年代が上がるにつれて高くなる傾向にある。

都市規模別にみると、週5日以上の実施率は小都市、町村が他と比べて低かった。

(図2-1-オ、表2-1-オ)

図 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率 (Q10・Q11-1)

[基数: 回答者全員]



※1 1日30分以上の軽汗をかき運動を、1年以上継続した頻度  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 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 (Q10・Q11-1)

[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・運動はしたが頻度はわからない	から
全体	40000	17.6	12.9	10.5	10.9	9.2	14.4	24.6
男性	19556	19.3	12.9	11.1	11.8	9.7	14.1	21.0
女性	20041	16.1	13.0	9.9	10.0	8.8	14.6	27.6
10代	857	21.2	14.6	12.1	11.1	8.1	16.8	16.1
20代	5227	14.5	12.5	10.5	12.1	11.1	18.0	21.2
30代	5594	13.8	10.5	9.8	11.5	10.5	18.3	25.5
40代	7193	14.4	10.4	10.0	11.5	9.8	17.3	26.7
50代	7752	15.4	11.1	9.8	11.1	9.9	14.3	28.3
60代	6376	20.5	13.8	10.2	10.6	8.2	11.4	25.4
70代	7001	25.6	18.8	12.1	8.7	6.5	8.1	20.2
男性10代	374	23.8	19.3	13.6	9.1	6.7	13.4	14.2
男性20代	2626	17.0	14.2	12.4	12.7	10.3	15.4	18.0
男性30代	2786	16.4	10.8	11.8	12.5	10.6	15.8	22.0
男性40代	3587	16.6	10.5	10.9	12.9	10.3	16.8	22.0
男性50代	3858	16.6	10.6	10.0	12.6	10.7	15.3	24.1
男性60代	3112	21.8	13.3	9.9	11.6	9.6	12.1	21.7
男性70代	3213	26.9	18.2	11.9	8.8	7.3	8.9	18.0
女性10代	464	19.2	10.8	11.4	12.9	9.5	19.6	16.6
女性20代	2504	12.2	10.9	8.7	11.7	12.2	20.4	24.0
女性30代	2732	11.3	10.4	8.0	10.6	10.7	20.5	28.5
女性40代	3522	12.3	10.4	9.2	10.1	9.3	17.6	31.1
女性50代	3828	14.2	11.5	9.8	9.6	9.2	13.3	32.4
女性60代	3231	19.4	14.3	10.5	9.6	6.8	10.8	28.6
女性70代	3760	24.5	19.3	12.3	8.6	6.0	7.5	21.9
東京23区・政令指定都市	9961	18.6	14.3	11.4	11.4	9.5	13.0	21.8
東京都区部	3552	18.4	14.2	12.1	11.5	10.1	14.0	19.8
政令指定都市	6409	18.7	14.4	11.1	11.3	9.2	12.4	22.8
大都市	14521	19.5	13.5	11.0	11.4	9.1	14.3	21.3
小都市	11741	15.3	11.9	9.7	10.3	9.3	15.2	28.4
町村	3777	14.9	10.2	8.3	9.1	8.7	16.0	32.8
運動頻度 週に1日以上	20729	34.0	24.9	20.2	20.9	-	-	-
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	-	-	-	-	39.0	61.0	-
運動しなかった・わからない	9824	-	-	-	-	-	-	100.0
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	48.3	30.7	21.0	-	-	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	8.0	8.7	9.8	25.0	19.1	29.3	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	4.7	4.1	3.5	5.1	6.4	10.5	65.8
する・みる・ささえる ※2	2612	37.1	23.6	21.7	17.5	-	-	-
する・みる ※2	12942	32.6	25.5	20.5	21.4	-	-	-
する・ささえる ※2	212	40.1	26.9	15.6	17.5	-	-	-
みる・ささえる ※2	758	-	-	-	-	44.3	40.4	15.3
するのみ ※2	4963	35.5	24.0	18.8	21.7	-	-	-
みるのみ ※2	9793	-	-	-	-	24.7	31.5	43.9
ささえるのみ ※2	118	-	-	-	-	23.7	51.7	24.6
スポーツに参画しなかった ※2	8602	-	-	-	-	10.6	26.8	62.6

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

カ 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(Q10)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39.6%（「週に5日以上」10.8%+「週に3日以上」9.6%+「週に2日以上」9.0%+「週に1日以上」10.2%）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。

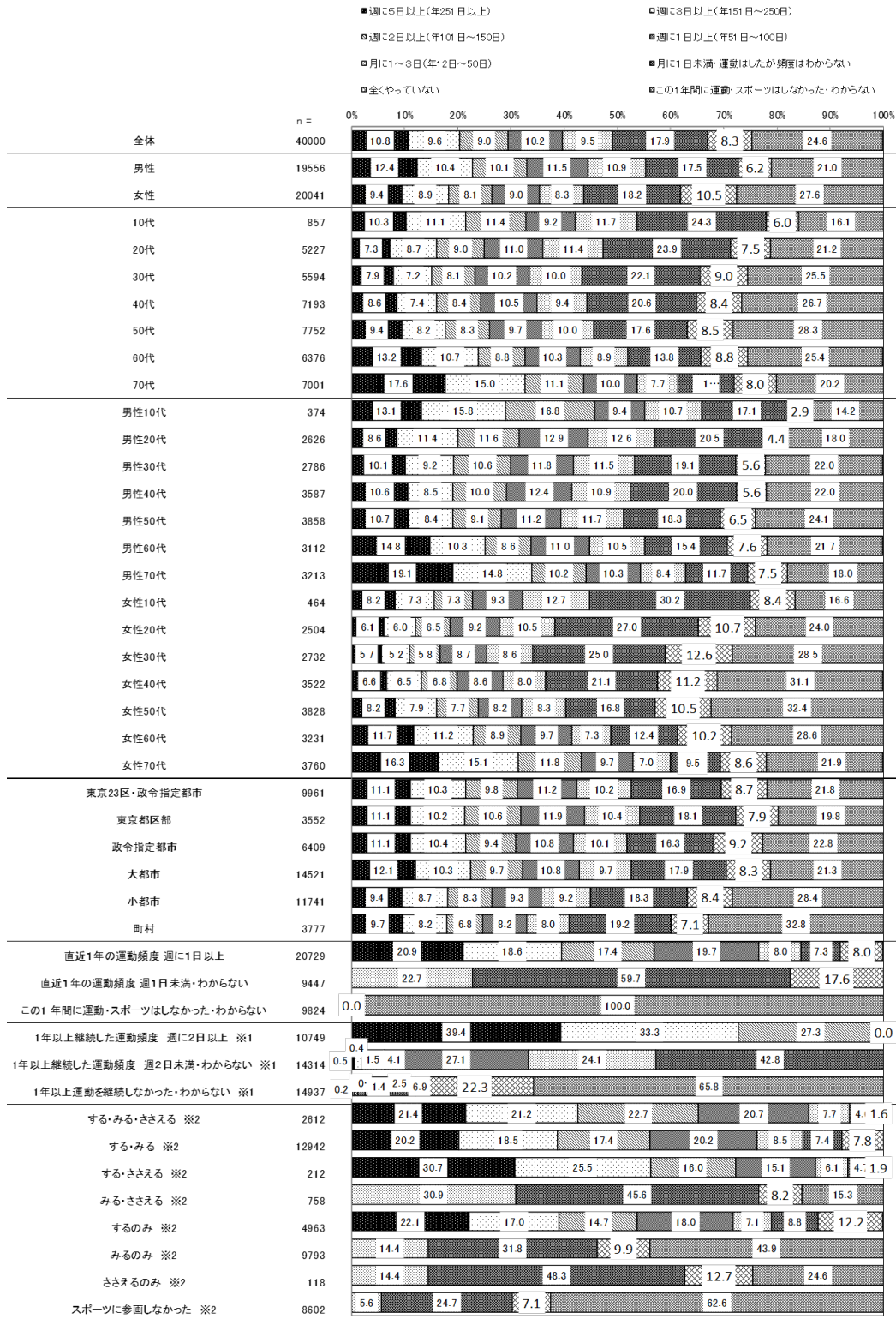
年代別に見ると、週1日以上以上のスポーツ実施率は70代が最も高く、30代が最も低くなっている。

（図2-1-カ、表2-1-カ）

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

(Q10・Q11-2)

[基数：回答者全員]



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 2-1-カ 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) (Q10・Q11-2)

[基数：回答者全員]

	n =	週に5日以上 (年251日以上)	週に3日以上 (年151日～250日)	週に2日以上 (年101日～150日)	週に1日以上 (年51日～100日)	月に1～3日 (年12日～50日)	月に1日未満・運動はしたが頻度はわからない	全くやっていない	% この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない
全体	40000	10.8	9.6	9.0	10.2	9.5	17.9	8.3	24.6
男性	19556	12.4	10.4	10.1	11.5	10.9	17.5	6.2	21.0
女性	20041	9.4	8.9	8.1	9.0	8.3	18.2	10.5	27.6
10代	857	10.3	11.1	11.4	9.2	11.7	24.3	6.0	16.1
20代	5227	7.3	8.7	9.0	11.0	11.4	23.9	7.5	21.2
30代	5594	7.9	7.2	8.1	10.2	10.0	22.1	9.0	25.5
40代	7193	8.6	7.4	8.4	10.5	9.4	20.6	8.4	26.7
50代	7752	9.4	8.2	8.3	9.7	10.0	17.6	8.5	28.3
60代	6376	13.2	10.7	8.8	10.3	8.9	13.8	8.8	25.4
70代	7001	17.6	15.0	11.1	10.0	7.7	10.5	8.0	20.2
男性10代	374	13.1	15.8	16.8	9.4	10.7	17.1	2.9	14.2
男性20代	2626	8.6	11.4	11.6	12.9	12.6	20.5	4.4	18.0
男性30代	2786	10.1	9.2	10.6	11.8	11.5	19.1	5.6	22.0
男性40代	3587	10.6	8.5	10.0	12.4	10.9	20.0	5.6	22.0
男性50代	3858	10.7	8.4	9.1	11.2	11.7	18.3	6.5	24.1
男性60代	3112	14.8	10.3	8.6	11.0	10.5	15.4	7.6	21.7
男性70代	3213	19.1	14.8	10.2	10.3	8.4	11.7	7.5	18.0
女性10代	464	8.2	7.3	7.3	9.3	12.7	30.2	8.4	16.6
女性20代	2504	6.1	6.0	6.5	9.2	10.5	27.0	10.7	24.0
女性30代	2732	5.7	5.2	5.8	8.7	8.6	25.0	12.6	28.5
女性40代	3522	6.6	6.5	6.8	8.6	8.0	21.1	11.2	31.1
女性50代	3828	8.2	7.9	7.7	8.2	8.3	16.8	10.5	32.4
女性60代	3231	11.7	11.2	8.9	9.7	7.3	12.4	10.2	28.6
女性70代	3760	16.3	15.1	11.8	9.7	7.0	9.5	8.6	21.9
東京23区・政令指定都市	9961	11.1	10.3	9.8	11.2	10.2	16.9	8.7	21.8
東京都区部	3552	11.1	10.2	10.6	11.9	10.4	18.1	7.9	19.8
政令指定都市	6409	11.1	10.4	9.4	10.8	10.1	16.3	9.2	22.8
大都市	14521	12.1	10.3	9.7	10.8	9.7	17.9	8.3	21.3
小都市	11741	9.4	8.7	8.3	9.3	9.2	18.3	8.4	28.4
町村	3777	9.7	8.2	6.8	8.2	8.0	19.2	7.1	32.8
運動頻度 週に1日以上	20729	20.9	18.6	17.4	19.7	8.0	7.3	8.0	-
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	-	-	-	-	22.7	59.7	17.6	-
運動しなかった・わからない	9824	-	-	-	-	-	-	-	100.0
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	39.4	33.3	27.3	-	-	-	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	0.5	1.5	4.1	27.1	24.1	42.8	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	0.2	0.4	0.6	1.4	2.5	6.9	22.3	65.8
する・みる・ささえる ※2	2612	21.4	21.2	22.7	20.7	7.7	4.6	1.6	-
する・みる ※2	12942	20.2	18.5	17.4	20.2	8.5	7.4	7.8	-
する・ささえる ※2	212	30.7	25.5	16.0	15.1	6.1	4.7	1.9	-
みる・ささえる ※2	758	-	-	-	-	30.9	45.6	8.2	15.3
するのみ ※2	4963	22.1	17.0	14.7	18.0	7.1	8.8	12.2	-
みるのみ ※2	9793	-	-	-	-	14.4	31.8	9.9	43.9
ささえるのみ ※2	118	-	-	-	-	14.4	48.3	12.7	24.6
スポーツに参画しなかった ※2	8602	-	-	-	-	5.6	24.7	7.1	62.6

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

キ 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（Q11）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 26.9%（「週に 5 日以上」10.3%＋「週に 3 日以上」8.3%＋「週に 2 日以上」8.3%）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 60 代・70 代の割合が高くなっている。

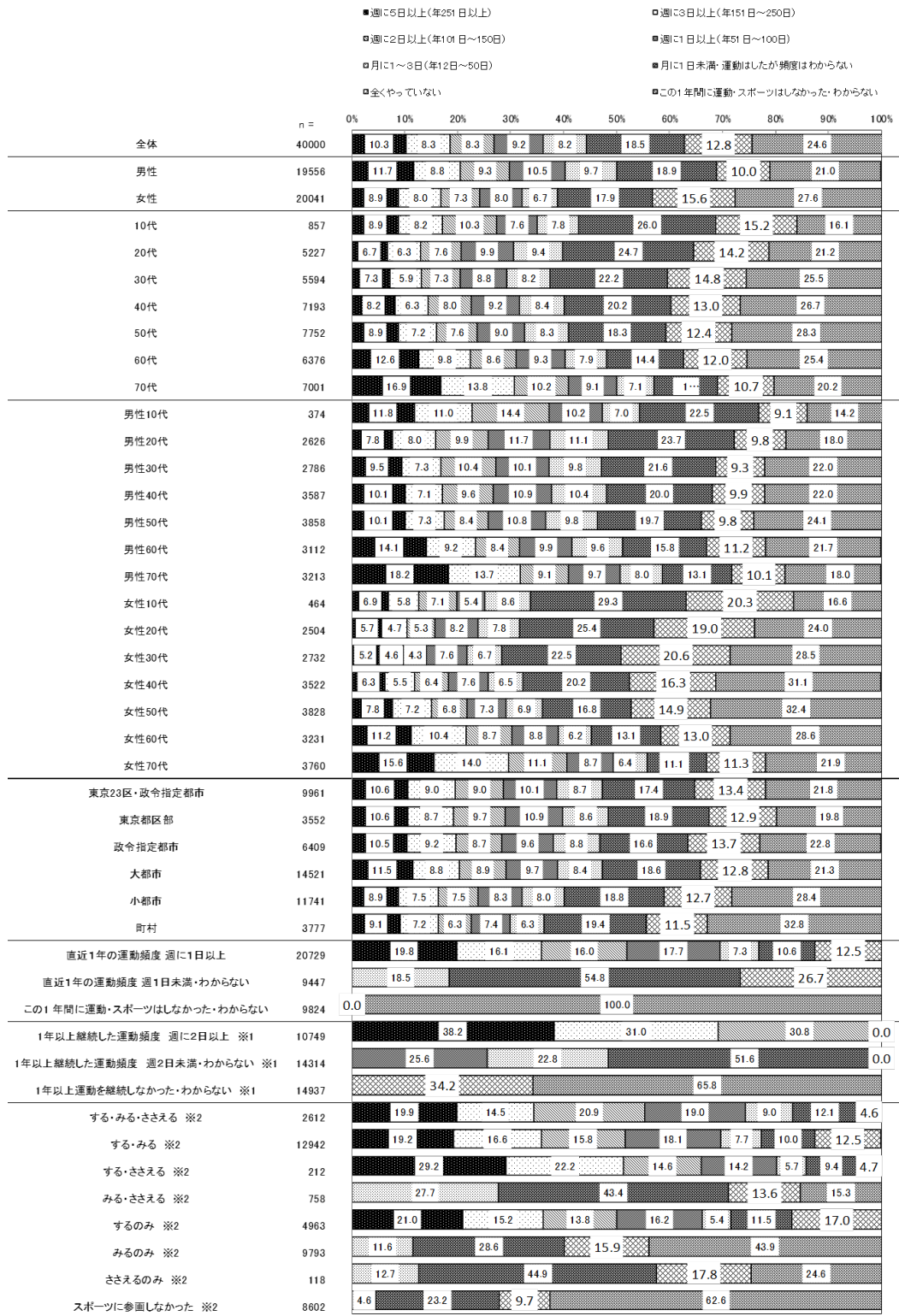
都市規模別に見ると、小都市、町村の割合が他に比べてやや低くなっている。

（図 2-1-キ、表 2-1-キ）

図 2-1-キ 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）

(Q11・Q11-3)

[基数：回答者全員]



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 2-1-キ 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）

(Q11・Q11-3)

[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 全くやっていない							
		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・運動はしたが頻度はわからない	全くやっていない	わからない
全体	40000	10.3	8.3	8.3	9.2	8.2	18.5	12.8	24.6
男性	19556	11.7	8.8	9.3	10.5	9.7	18.9	10.0	21.0
女性	20041	8.9	8.0	7.3	8.0	6.7	17.9	15.6	27.6
10代	857	8.9	8.2	10.3	7.6	7.8	26.0	15.2	16.1
20代	5227	6.7	6.3	7.6	9.9	9.4	24.7	14.2	21.2
30代	5594	7.3	5.9	7.3	8.8	8.2	22.2	14.8	25.5
40代	7193	8.2	6.3	8.0	9.2	8.4	20.2	13.0	26.7
50代	7752	8.9	7.2	7.6	9.0	8.3	18.3	12.4	28.3
60代	6376	12.6	9.8	8.6	9.3	7.9	14.4	12.0	25.4
70代	7001	16.9	13.8	10.2	9.1	7.1	12.0	10.7	20.2
男性10代	374	11.8	11.0	14.4	10.2	7.0	22.5	9.1	14.2
男性20代	2626	7.8	8.0	9.9	11.7	11.1	23.7	9.8	18.0
男性30代	2786	9.5	7.3	10.4	10.1	9.8	21.6	9.3	22.0
男性40代	3587	10.1	7.1	9.6	10.9	10.4	20.0	9.9	22.0
男性50代	3858	10.1	7.3	8.4	10.8	9.8	19.7	9.8	24.1
男性60代	3112	14.1	9.2	8.4	9.9	9.6	15.8	11.2	21.7
男性70代	3213	18.2	13.7	9.1	9.7	8.0	13.1	10.1	18.0
女性10代	464	6.9	5.8	7.1	5.4	8.6	29.3	20.3	16.6
女性20代	2504	5.7	4.7	5.3	8.2	7.8	25.4	19.0	24.0
女性30代	2732	5.2	4.6	4.3	7.6	6.7	22.5	20.6	28.5
女性40代	3522	6.3	5.5	6.4	7.6	6.5	20.2	16.3	31.1
女性50代	3828	7.8	7.2	6.8	7.3	6.9	16.8	14.9	32.4
女性60代	3231	11.2	10.4	8.7	8.8	6.2	13.1	13.0	28.6
女性70代	3760	15.6	14.0	11.1	8.7	6.4	11.1	11.3	21.9
東京23区・政令指定都市	9961	10.6	9.0	9.0	10.1	8.7	17.4	13.4	21.8
東京都区部	3552	10.6	8.7	9.7	10.9	8.6	18.9	12.9	19.8
政令指定都市	6409	10.5	9.2	8.7	9.6	8.8	16.6	13.7	22.8
大都市	14521	11.5	8.8	8.9	9.7	8.4	18.6	12.8	21.3
小都市	11741	8.9	7.5	7.5	8.3	8.0	18.8	12.7	28.4
町村	3777	9.1	7.2	6.3	7.4	6.3	19.4	11.5	32.8
運動頻度 週に1日以上	20729	19.8	16.1	16.0	17.7	7.3	10.6	12.5	-
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	-	-	-	-	18.5	54.8	26.7	-
運動しなかった・わからない	9824	-	-	-	-	-	-	-	100.0
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	38.2	31.0	30.8	-	-	-	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	-	-	-	25.6	22.8	51.6	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	-	-	-	-	-	-	34.2	65.8
する・みる・ささえる ※2	2612	19.9	14.5	20.9	19.0	9.0	12.1	4.6	-
する・みる ※2	12942	19.2	16.6	15.8	18.1	7.7	10.0	12.5	-
する・ささえる ※2	212	29.2	22.2	14.6	14.2	5.7	9.4	4.7	-
みる・ささえる ※2	758	-	-	-	-	27.7	43.4	13.6	15.3
するのみ ※2	4963	21.0	15.2	13.8	16.2	5.4	11.5	17.0	-
みるのみ ※2	9793	-	-	-	-	11.6	28.6	15.9	43.9
ささえるのみ ※2	118	-	-	-	-	12.7	44.9	17.8	24.6
スポーツに参画しなかった ※2	8602	-	-	-	-	4.6	23.2	9.7	62.6

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

ク 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年間に運動やスポーツを実施した日数」、そのうち「この1年間に行った30分以上軽く汗をかく運動の日数」、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。

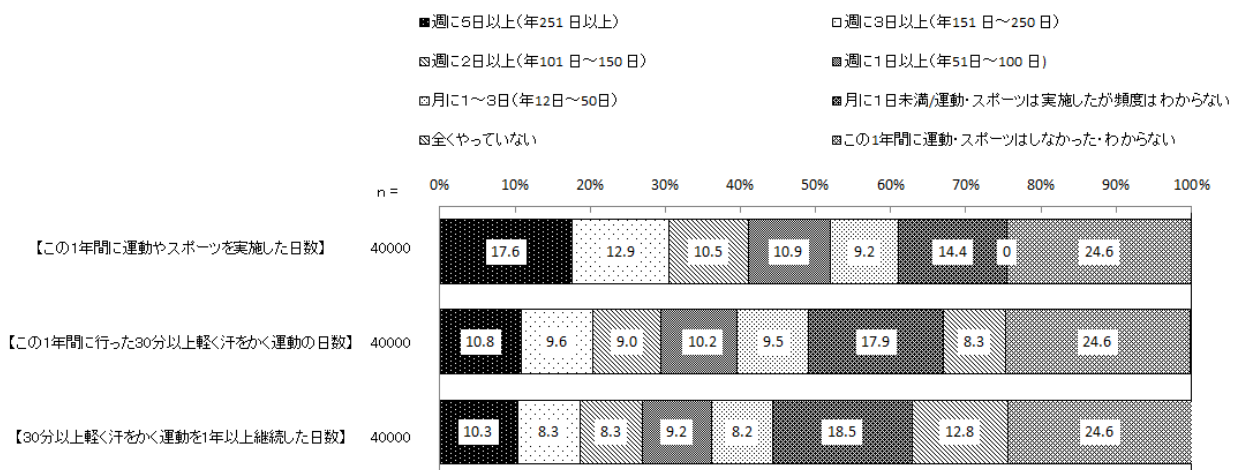
3つを比較すると、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」からそのうち「この1年間に行った30分以上軽く汗をかく運動の日数」の週5日以上のスポーツ実施率は低くなっている。

また、「30分以上軽く汗をかく運動の日数」を週に2日以上で見ると、「この1年間に行った30分以上軽く汗をかく運動の日数」との大きな差はなかった。

(図 2-1-ク)

図 2-1-ク 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  
(Q11・Q11-1・Q11-2・Q11-3)

[基数：回答者全員]



## ケ 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52.3%で最も高く、次いで「自宅または自宅敷地内」(37.3%)、「公園」(26.1%)、「職場または職場敷地内」(17.7%)、「公共体育・スポーツ施設」(17.4%)の順となっている。

性別に見ると、「民間商業アウトドア施設(レジャープール、スキー場、ゴルフ場等)」は男性の割合が高く、「自宅または自宅敷地内」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「学校体育施設」は10代で割合が高く、「公園」は70代で高くなっている。

都市規模別に見ると、「公園」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、「自宅または自宅敷地内」は週に1日以上実施者の割合が最も高くなっている。

(図2-1-ケ、表2-1-ケ)

図 2-1-ケ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q17)

<複数選択可>

[基数:直近1年運動・スポーツ実施者]

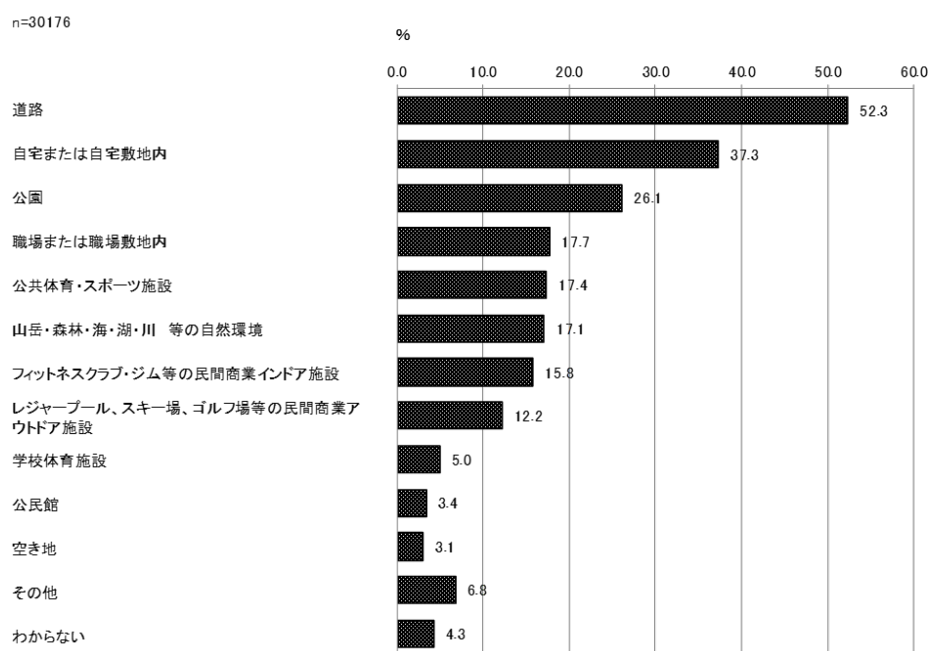


表 2-1-ケ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q17)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

	n =	道路	自宅または自宅敷地内	公園	職場または職場敷地内	公共体育・スポーツ施設	山岳・森林・海・湖・川等の自然環境	フィットネススクラブ・ジム等の民間商業イ	民間商業アウトドア施設	レジャーブール、スキー場、ゴルフ場等の	学校体育施設	公民館	空き地	その他	わからない	%
全体	30176	52.3	37.3	26.1	17.7	17.4	17.1	15.8	12.2	5.0	3.4	3.1	6.8	4.3		
男性	15446	53.1	31.7	27.6	19.4	20.6	19.3	14.3	16.8	6.4	2.6	3.8	5.1	4.3		
女性	14503	51.6	43.2	24.4	15.8	14.1	14.8	17.5	7.5	3.6	4.3	2.3	8.6	4.1		
10代	719	52.9	40.1	29.6	22.0	28.1	17.9	15.3	14.9	33.8	8.2	6.7	7.2	7.5		
20代	4118	46.0	37.1	26.1	23.8	24.6	16.0	21.4	16.0	9.7	3.6	5.3	4.2	7.8		
30代	4166	48.3	39.9	26.1	22.3	18.1	14.5	16.5	10.9	6.6	2.4	3.1	4.7	6.6		
40代	5272	51.0	36.8	23.7	20.7	16.2	16.0	13.6	10.8	4.4	2.1	2.5	6.4	5.1		
50代	5555	54.2	34.8	22.6	20.6	13.0	17.8	12.9	11.4	2.8	1.8	2.1	8.0	3.4		
60代	4758	55.5	36.9	25.6	15.6	14.4	18.5	15.7	12.5	2.4	2.4	2.1	7.3	2.3		
70代	5588	56.5	38.2	31.7	5.2	18.5	19.0	16.5	12.1	1.8	6.9	3.3	8.8	1.3		
男性10代	321	49.5	31.5	32.4	21.2	32.7	18.4	19.9	18.7	37.1	8.1	7.8	5.9	5.6		
男性20代	2154	44.6	32.8	28.1	25.4	33.4	18.0	24.2	18.9	13.3	4.9	7.0	2.6	7.3		
男性30代	2173	47.1	33.2	26.5	24.2	24.5	16.0	18.4	14.9	8.8	2.9	3.7	2.8	6.9		
男性40代	2799	51.9	31.6	24.3	21.7	19.5	16.9	13.3	13.0	5.7	1.9	3.1	4.8	5.3		
男性50代	2928	54.8	27.7	23.3	21.9	14.8	20.1	10.8	16.0	3.8	1.4	2.6	5.9	3.6		
男性60代	2436	58.0	32.7	27.7	18.1	15.0	21.1	10.9	18.7	2.8	0.8	2.3	5.9	2.6		
男性70代	2635	60.2	33.5	36.0	6.5	18.3	23.4	10.5	19.4	1.7	3.3	4.1	7.5	1.1		
女性10代	387	55.8	46.8	27.4	23.0	24.8	18.1	11.6	12.1	32.0	8.5	5.9	8.3	9.0		
女性20代	1904	48.1	42.1	23.8	22.1	14.8	13.9	18.6	12.8	5.6	2.3	3.5	5.7	8.1		
女性30代	1954	49.7	47.4	25.6	20.1	11.1	12.8	14.7	6.6	4.1	1.8	2.5	7.0	5.9		
女性40代	2426	50.2	42.6	23.1	19.7	12.4	15.1	14.0	8.3	2.8	2.3	1.6	8.4	4.8		
女性50代	2589	53.7	42.9	21.8	19.2	11.1	15.3	15.3	6.3	1.8	2.4	1.4	10.2	3.0		
女性60代	2307	52.7	41.6	23.3	12.9	13.6	15.7	20.8	5.9	2.0	4.1	1.8	8.8	2.0		
女性70代	2936	53.2	42.5	27.8	4.1	18.7	15.1	21.9	5.6	1.8	10.2	2.6	9.9	1.5		
東京23区・政令指定都市	7794	57.9	36.3	26.9	18.8	17.0	16.3	17.9	12.2	4.5	2.4	2.5	7.9	4.2		
東京都区部	2849	56.1	34.2	27.4	17.9	18.3	14.9	20.2	12.3	5.1	2.0	2.6	7.5	5.3		
政令指定都市	4945	58.9	37.5	26.7	19.3	16.2	17.2	16.6	12.1	4.1	2.6	2.5	8.1	3.6		
大都市	11432	52.4	36.2	27.2	18.2	17.8	17.2	16.6	13.0	5.4	3.9	3.0	6.9	4.2		
小都市	8410	49.3	38.4	24.6	16.6	17.4	17.4	14.1	11.6	5.2	3.6	3.5	6.0	4.5		
町村	2540	44.9	40.9	23.0	15.9	17.4	18.4	11.5	11.0	4.5	3.5	3.7	5.1	4.1		
運動頻度 週に1日以上	20729	55.1	40.7	27.6	18.9	19.6	18.3	19.8	12.8	5.7	4.1	3.3	7.2	2.4		
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	46.1	29.8	22.8	15.0	12.6	14.4	7.3	11.0	3.5	1.9	2.5	5.8	8.4		
運動しなかった・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	53.8	38.6	27.9	16.6	20.8	19.1	23.4	11.7	5.8	4.0	3.2	6.4	2.1		
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	50.0	35.2	26.5	18.6	18.4	17.3	13.4	14.4	5.5	3.6	3.4	6.3	6.2		
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	5113	55.5	40.4	21.0	17.6	7.8	12.4	6.6	7.3	2.1	1.6	1.7	9.0	3.3		
する・みる・ささえる ※2	2612	41.7	36.9	29.4	25.5	47.6	23.9	32.7	27.6	24.7	9.7	9.6	5.6	0.9		
する・みる ※2	12942	59.5	42.0	28.9	18.3	17.4	19.3	18.2	12.7	3.0	3.6	2.6	8.2	1.9		
する・ささえる ※2	212	26.9	36.3	24.5	21.2	31.1	16.0	27.8	8.0	12.7	7.1	4.2	4.2	5.2		
みる・ささえる ※2	642	40.5	34.9	29.4	22.6	34.0	19.5	19.3	23.8	16.4	7.0	8.9	3.9	3.7		
するのみ ※2	4963	51.9	39.2	23.3	17.0	10.3	13.1	16.6	5.5	2.5	2.1	1.8	5.6	4.5		
みるのみ ※2	5497	51.0	31.3	24.3	15.8	13.0	15.9	7.0	12.7	2.8	1.8	2.3	6.9	4.6		
ささえるのみ ※2	89	30.3	13.5	19.1	10.1	15.7	15.7	9.0	7.9	6.7	2.2	1.1	1.1	16.9		
スポーツに参画しなかった ※2	3219	39.4	26.7	18.9	12.3	7.5	11.0	5.3	5.5	2.0	1.1	1.6	4.6	15.4		

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

コ 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74.6%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(51.0%)、「運動不足を感じるから」(37.3%)、「筋力増進・維持のため」(36.9%)「楽しみ、気晴らしとして」(31.2%)の順となっている。

性別に見ると、「運動不足を感じるから」は女性の割合が男性に比べて高くなっている。

年代別に見ると、「友人・仲間との交流として」は10代・70代の割合が高かった。また、「健康のため」は年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向にある。

(図 2-1-コ、表 2-1-コ)

図 2-1-コ 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（Q13-1）

<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]

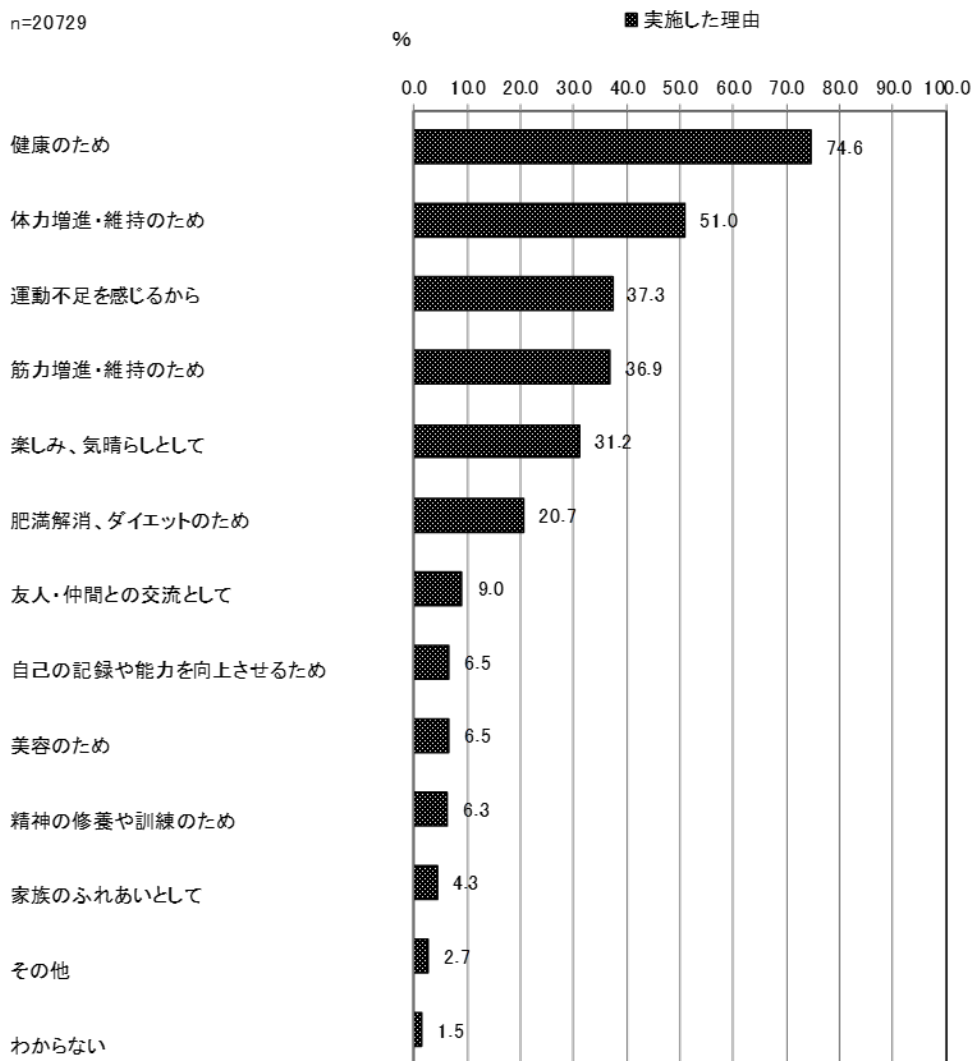


表 2-1-コ この1年間に週に1日以上（年51日～100日）運動・スポーツを行った理由（Q13-1）

<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	筋力増進・維持のため	楽しみ、気晴らしとして	肥満解消、ダイエットのため	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	美容のため	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	20729	74.6	51.0	37.3	36.9	31.2	20.7	9.0	6.5	6.5	6.3	4.3	2.7	1.5	
男性	10791	74.0	51.2	34.3	36.1	30.4	18.1	7.9	7.9	2.7	7.2	3.6	2.3	1.8	
女性	9814	75.3	51.1	40.7	37.7	32.1	23.7	10.4	4.9	10.6	5.3	5.0	3.2	1.1	
10代	506	53.4	34.8	26.7	24.7	33.4	19.0	15.6	10.1	7.7	8.7	4.7	5.3	4.0	
20代	2594	60.5	40.1	33.2	32.1	30.1	20.7	9.2	9.9	11.0	9.8	5.9	2.6	2.7	
30代	2554	67.5	46.9	35.3	34.6	29.1	24.3	5.0	8.1	10.3	10.5	5.0	2.8	2.0	
40代	3326	72.7	48.6	38.0	34.7	30.4	26.2	5.6	7.7	8.7	8.9	6.3	2.7	1.7	
50代	3676	76.0	52.4	39.1	35.7	30.3	23.4	5.5	5.7	6.7	6.5	3.7	2.8	1.4	
60代	3512	80.7	55.0	38.2	38.9	31.0	18.8	8.2	4.8	3.6	2.8	2.8	3.1	0.9	
70代	4561	84.6	59.0	39.3	43.1	34.1	14.3	16.4	4.2	2.0	2.5	2.9	2.0	0.5	
男性10代	246	53.3	40.7	25.2	32.9	37.8	8.1	16.7	12.2	4.5	10.2	4.5	4.9	4.5	
男性20代	1480	60.7	43.1	29.8	38.0	31.7	13.0	10.3	12.1	5.3	10.7	5.5	1.7	2.8	
男性30代	1438	66.9	47.8	32.5	38.8	29.3	18.4	6.0	10.1	5.0	12.4	3.7	2.0	2.6	
男性40代	1827	72.4	49.3	34.8	35.5	31.0	23.3	5.3	9.5	3.7	9.7	4.7	2.3	1.8	
男性50代	1924	76.0	51.1	33.6	32.4	29.9	20.3	5.0	6.6	1.9	7.2	3.0	2.4	1.7	
男性60代	1761	80.4	53.9	35.6	34.5	27.7	18.3	6.0	5.7	0.9	3.0	2.6	2.7	1.2	
男性70代	2115	85.0	59.6	39.0	38.6	31.7	15.7	12.9	4.5	0.5	2.0	2.4	2.0	0.8	
女性10代	252	53.2	29.0	28.2	16.7	29.4	29.4	15.1	8.3	10.7	7.5	5.2	6.0	3.2	
女性20代	1088	60.6	36.2	38.1	24.3	27.9	31.2	7.7	6.8	18.8	8.5	6.4	4.0	2.6	
女性30代	1100	68.2	45.9	38.7	29.3	28.9	31.6	3.6	5.7	17.1	8.0	6.7	3.8	1.2	
女性40代	1477	73.3	48.1	42.3	33.9	29.8	29.9	6.0	5.5	14.9	7.7	8.2	3.2	1.6	
女性50代	1727	76.0	54.0	45.0	39.2	30.7	27.0	6.1	4.6	12.0	5.7	4.6	3.2	1.0	
女性60代	1739	81.0	56.0	40.9	43.3	34.3	19.2	10.5	3.9	6.4	2.6	3.0	3.6	0.6	
女性70代	2431	84.2	58.7	39.7	47.1	36.3	13.2	19.6	3.8	3.2	2.8	3.3	1.9	0.3	
東京23区・政令指定都市	5556	74.5	51.9	37.7	37.9	32.1	21.3	8.6	6.2	7.2	6.6	3.9	2.8	1.3	
東京都区部	1995	74.9	49.7	36.6	36.1	32.5	21.8	7.8	7.8	8.2	8.3	4.2	2.6	1.2	
政令指定都市	3561	74.3	53.2	38.4	38.8	31.9	21.0	9.1	5.3	6.7	5.7	3.7	2.9	1.3	
大都市	8029	75.5	51.3	36.9	36.9	31.1	19.9	9.5	6.4	5.6	5.9	4.1	2.4	1.5	
小都市	5538	73.9	50.2	37.4	35.4	30.3	21.0	9.0	6.7	7.1	6.3	4.5	2.8	1.5	
町村	1606	73.5	49.4	37.5	38.4	31.0	21.9	8.3	6.7	6.0	7.3	5.2	3.4	2.0	
運動頻度 週に1日以上	20729	74.6	51.0	37.3	36.9	31.2	20.7	9.0	6.5	6.5	6.3	4.3	2.7	1.5	
運動頻度 週1日未満・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
運動しなかった・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	80.5	57.9	34.6	43.2	35.8	23.9	10.8	8.5	7.4	7.4	3.9	2.7	0.7	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	7385	68.7	45.7	40.0	31.1	29.5	17.2	8.7	5.1	5.7	5.9	4.9	1.9	2.2	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	2595	67.3	37.8	41.1	27.1	16.8	17.7	2.5	1.8	5.0	3.0	3.9	4.7	2.8	
する・みる・ささえる ※2	2612	59.5	46.2	31.8	36.0	39.5	16.9	18.6	16.2	7.7	14.3	9.2	2.8	0.7	
する・みる ※2	12942	78.9	54.6	40.2	38.8	32.1	21.3	9.0	5.2	5.7	4.8	3.8	2.4	1.1	
する・ささえる ※2	212	66.0	44.8	31.1	35.8	34.9	21.7	7.5	16.0	12.7	11.3	4.7	5.7	1.4	
みる・ささえる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
するのみ ※2	4963	71.8	44.4	32.9	32.2	24.2	21.2	4.0	4.2	7.6	5.9	2.7	3.1	2.8	
みるのみ ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ささえるのみ ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
スポーツに参画しなかった ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

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78.3%で最も高く、次いで「体力  
増進・維持のため」(57.3%)、「筋力増進・維持のため」(43.2%)、「楽しみ、気晴らしとして」(31.6%)  
の順となっている。

性別に見ると、「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40代から割合が高くなっている。  
また、「友人・仲間との交流として」は70代と10代、「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（Q13-2）

<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]

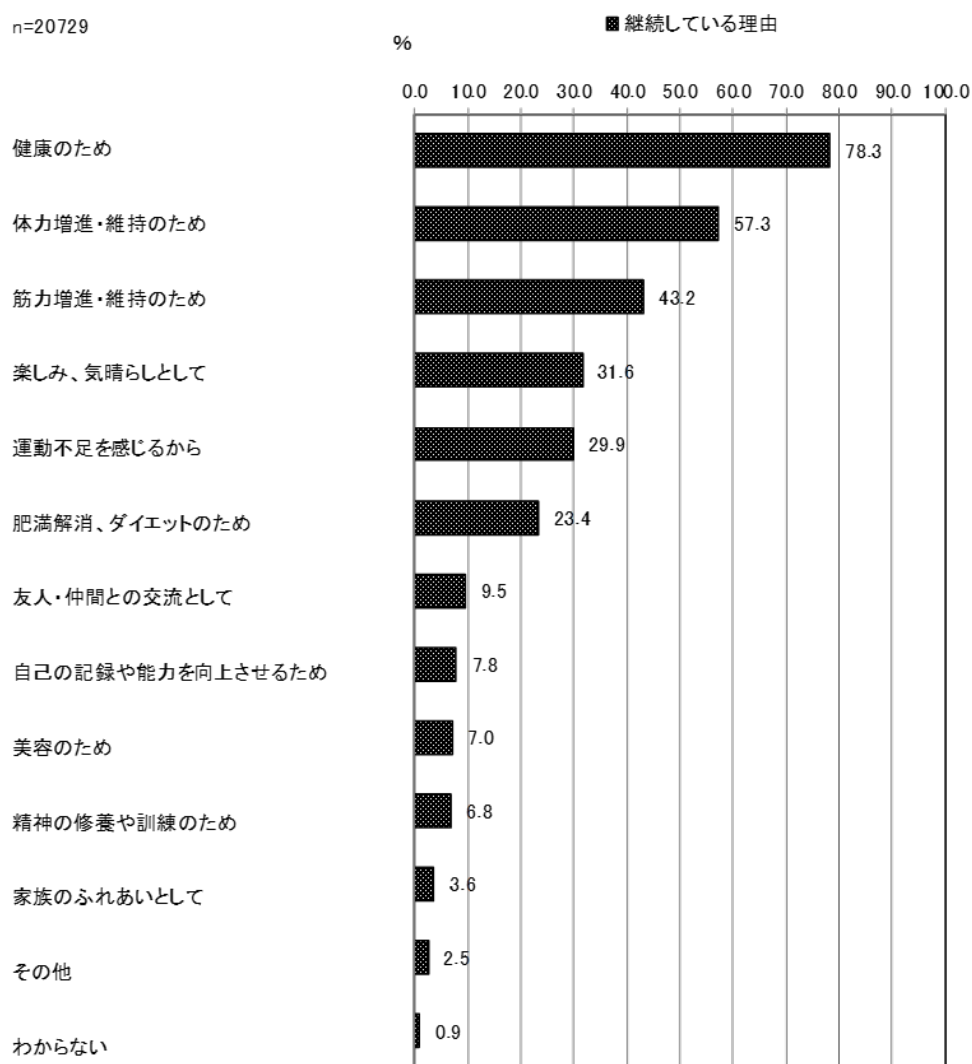


表 2-1-サ 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上（年101日～150日）行い、  
且つ1年以上継続している理由（Q13-2）

<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	精神の修養や訓練のため	自己の記録や能力を向上させるため	家族のふれあいとして	友人・仲間との交流として	美容のため	肥満解消、ダイエットのため	その他	わからない	%
	10749	78.3	57.3	43.2	31.6	29.9	6.8	7.8	3.6	9.5	7.0	23.4	2.5	0.9	
男性	5838	77.4	56.6	41.9	29.1	27.6	7.4	9.1	3.2	7.3	3.2	21.2	2.2	1.0	
女性	4853	79.4	58.3	45.1	34.6	32.6	6.0	6.1	4.2	12.3	11.5	26.0	2.8	0.7	
10代	234	53.4	40.6	32.9	36.3	16.2	11.1	16.2	4.3	15.8	6.8	17.9	4.7	4.3	
20代	1076	56.6	42.1	36.6	29.9	24.9	12.5	11.9	5.3	8.7	11.9	23.5	2.4	2.6	
30代	1151	67.7	48.7	41.2	25.1	25.7	11.3	10.4	4.1	4.8	11.7	28.8	2.4	1.7	
40代	1616	74.1	52.4	40.5	30.0	30.4	10.1	10.4	4.5	5.9	10.4	31.3	2.9	0.9	
50代	1838	79.3	57.9	41.0	31.7	30.8	6.9	6.9	3.4	5.7	7.4	27.4	2.5	0.8	
60代	1975	85.7	62.3	44.8	31.3	32.2	3.1	5.7	3.1	8.1	4.8	21.7	2.9	0.3	
70代	2859	89.4	66.9	49.3	35.4	32.2	2.9	5.1	2.8	16.8	2.4	15.7	1.7	0.1	
男性10代	139	51.8	40.3	39.6	34.5	16.5	14.4	18.0	4.3	17.3	2.9	10.1	5.0	6.5	
男性20代	676	59.2	46.4	43.0	30.3	24.6	13.5	14.9	5.0	9.9	7.5	15.4	1.8	2.7	
男性30代	758	67.3	49.1	44.5	25.1	23.9	12.3	12.0	3.3	5.8	6.3	24.4	2.0	1.6	
男性40代	964	74.5	53.5	41.9	30.1	28.5	10.7	11.0	3.4	5.0	4.6	28.4	2.5	0.6	
男性50代	996	78.2	57.0	36.3	30.1	27.8	6.9	7.9	2.6	4.4	2.2	24.3	2.4	0.8	
男性60代	986	87.2	61.7	40.6	26.4	29.6	2.9	6.2	2.8	4.8	0.9	20.8	2.5	0.4	
男性70代	1319	89.6	66.2	45.2	30.8	30.1	2.1	5.3	2.4	11.4	0.7	16.4	1.6	0.2	
女性10代	92	54.3	39.1	23.9	39.1	15.2	6.5	14.1	4.3	14.1	12.0	29.3	4.3	1.1	
女性20代	391	52.2	35.0	25.8	29.2	25.8	11.0	6.4	5.6	6.9	19.7	38.1	3.6	2.6	
女性30代	385	68.3	47.5	35.3	25.5	28.6	9.4	7.5	5.7	2.6	22.6	36.9	3.4	1.8	
女性40代	642	74.1	51.2	38.9	29.9	33.3	9.3	9.0	6.1	7.5	19.3	35.8	3.6	1.4	
女性50代	833	80.4	58.9	46.5	33.5	34.1	7.0	5.4	4.3	7.3	13.4	31.2	2.6	0.8	
女性60代	980	84.2	63.1	49.1	36.2	34.7	3.4	5.2	3.4	11.3	8.8	22.7	3.3	0.2	
女性70代	1530	89.2	67.6	53.0	39.5	34.1	3.5	5.0	3.1	21.4	3.9	15.0	1.8	-	
東京23区・政令指定都市	2851	78.2	58.5	44.7	32.8	31.1	7.2	7.6	3.3	9.3	8.1	24.8	2.2	0.9	
東京都区部	1028	78.2	55.1	43.3	32.7	30.8	8.8	8.9	3.4	7.7	7.5	23.9	2.1	0.9	
政令指定都市	1823	78.2	60.4	45.5	32.9	31.3	6.4	6.8	3.2	10.1	8.5	25.3	2.3	0.9	
大都市	4243	79.1	58.1	43.6	31.4	29.2	6.3	7.7	3.7	9.7	6.3	22.3	2.1	0.8	
小都市	2800	77.3	55.8	42.1	31.0	30.0	6.6	7.6	3.6	10.0	6.8	23.8	3.1	0.9	
町村	855	77.5	54.9	40.6	29.9	29.2	8.0	9.6	4.3	8.3	6.9	22.5	3.2	1.2	
運動頻度 週に1日以上	10749	78.3	57.3	43.2	31.6	29.9	6.8	7.8	3.6	9.5	7.0	23.4	2.5	0.9	
運動頻度 週1日未満・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
運動しなかった・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	78.3	57.3	43.2	31.6	29.9	6.8	7.8	3.6	9.5	7.0	23.4	2.5	0.9	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
する・みる・ささえる ※2	1445	60.3	50.4	41.1	39.1	24.2	15.9	19.9	8.1	18.1	8.0	18.0	2.6	0.4	
する・みる ※2	6683	83.5	62.3	46.2	32.4	32.6	5.0	6.3	3.3	9.5	6.1	24.2	2.1	0.6	
する・ささえる ※2	140	62.1	47.1	40.0	30.7	21.4	10.0	19.3	4.3	10.0	12.9	27.9	5.7	1.4	
みる・ささえる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
するのみ ※2	2481	75.6	48.5	36.8	24.9	26.6	6.0	4.2	1.8	4.6	8.4	24.1	3.1	2.1	
みるのみ ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ささえるのみ ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
スポーツに参画しなかった ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(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60.8%と最も高く、「増えた」(13.9%)に対して「減った」(18.5%)の方が高くなっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

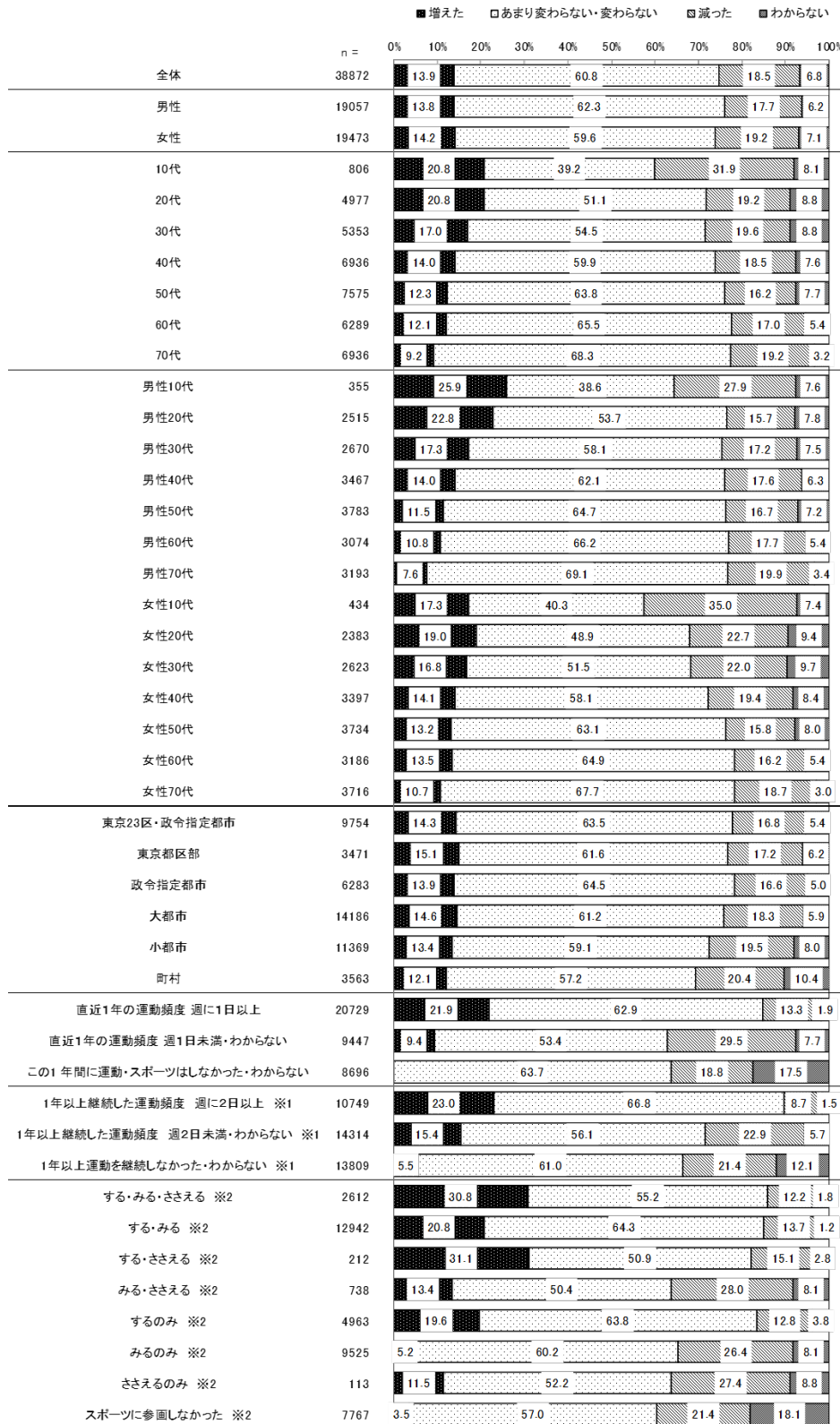
年代別に見ると、10代は「増えた」が最も高く、年代が高くなるにつれて割合が低くなっている。一方、10代は「減った」も最も高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「増えた」の割合は(する・ささえる)が最も高く、次いで(する・みる・ささえる)が続いている。

(図 2-2-ア)

図 2-2-ア 運動・スポーツの実施状況の変化 (Q23)

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]



※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## イ 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 16.3%で最も高く、「体力に自信がついたから」(15.6%)、「健康になったから」(13.2%)、「運動・スポーツが好きになったから」(11.2%) の順となっている。

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 代の割合が高く、「健康になったから」は 70 代、「運動・スポーツが好きになったから」「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。

(図 2-2-イ、表 2-2-イ)

図 2-2-イ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q24-1)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が増加した者]

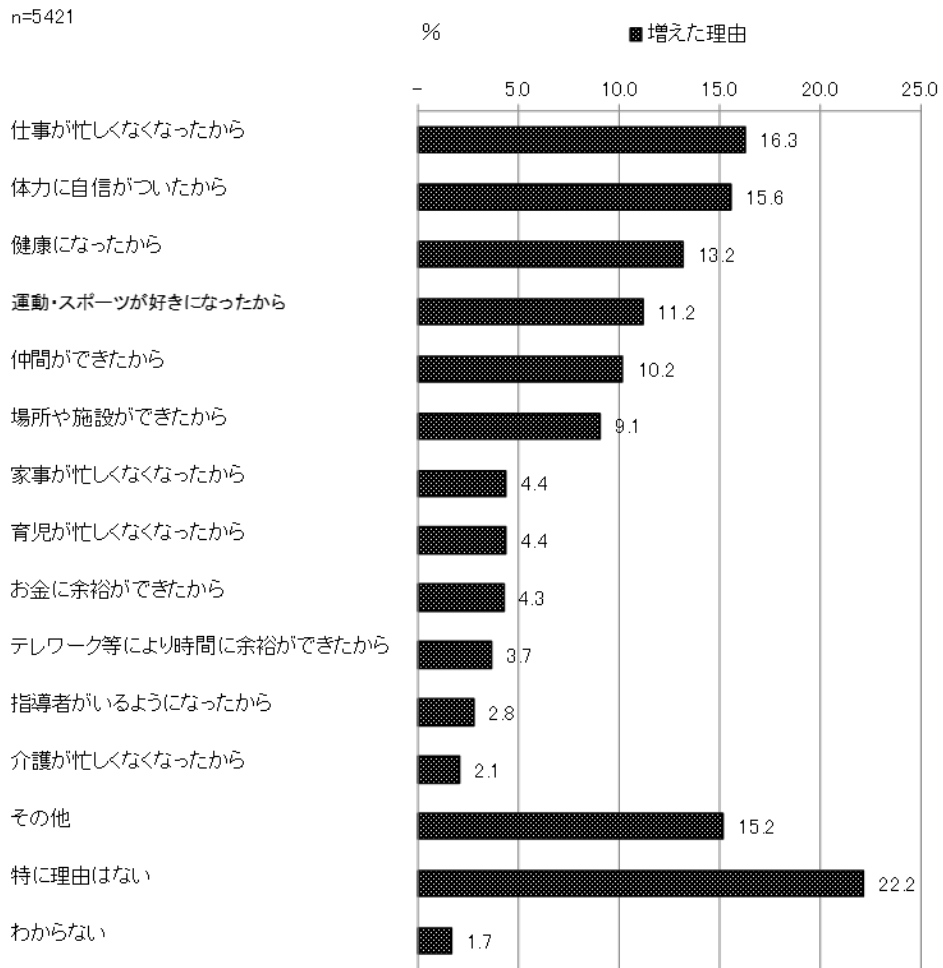


表 2-2-イ 運動・スポーツの実施が増加した理由 (Q24-1)

<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	体力に 自信が ついた から	健康に なった から	場所や 施設が できた から	運動・ スポー ツが好 きにな ったか ら	仲間が できた から	家事が 忙しく なくな ったか ら	新型コ ロナウ イルス 感染防 止対策 による スポー ツの価 値(必要 性)への 気づき があっ たから	育児が 忙しく なくな ったか ら	テレワ ーク等 により 時間に 余裕が できた から	お金に 余裕が できた から	指導者 がいる ように なった から	介護が 忙しく なくな ったか ら	その他	特に理 由はな い	% わか らな い
全体	5766	22.4	18.3	16.3	13.7	13.7	12.6	7.7	7.1	6.6	6.3	4.9	3.7	3.3	12.9	17.8	1.7
男性	2789	27.9	19.3	17.7	12.0	15.8	12.4	7.2	6.9	5.8	7.8	5.4	3.0	3.1	9.7	17.7	1.8
女性	2972	17.3	17.3	15.0	15.3	11.6	12.8	8.0	7.3	7.3	4.8	4.5	4.3	3.5	15.8	18.0	1.5
10代	199	26.6	20.6	9.5	21.1	19.1	20.6	8.0	4.0	6.0	10.6	9.5	8.0	5.0	14.1	12.6	3.0
20代	995	28.2	16.9	16.4	14.0	16.7	15.0	9.1	3.2	7.6	7.4	9.1	4.1	4.1	9.7	15.0	2.1
30代	975	21.0	15.0	11.1	10.8	12.5	9.6	6.4	3.9	9.8	6.6	4.3	2.5	2.1	14.1	19.9	1.9
40代	1124	19.8	17.5	14.2	10.9	14.9	10.8	6.7	5.5	9.3	5.4	4.0	2.3	2.0	14.1	19.0	1.3
50代	937	18.5	16.2	16.2	13.6	12.7	9.8	7.2	8.2	7.0	6.8	3.7	2.9	3.0	14.0	21.3	1.4
60代	811	30.1	17.8	18.7	15.8	11.7	11.1	9.1	9.0	2.2	4.8	4.6	4.4	5.2	11.8	17.4	1.2
70代	725	15.6	28.6	25.8	17.2	11.2	19.2	7.9	16.4	0.8	5.5	2.2	6.1	4.1	12.8	14.3	1.7
男性10代	120	33.3	20.8	9.2	22.5	20.0	20.8	9.2	5.0	9.2	12.5	11.7	8.3	7.5	11.7	12.5	4.2
男性20代	526	32.9	19.8	18.3	12.7	18.1	14.1	14.4	4.4	10.3	6.8	9.5	4.9	6.3	6.8	12.2	2.5
男性30代	509	23.6	17.7	13.8	10.0	13.4	11.0	8.1	4.1	8.3	7.7	4.9	2.6	3.7	10.0	22.4	0.8
男性40代	574	25.3	16.7	14.3	9.8	17.2	11.8	5.4	6.3	5.7	6.1	4.4	1.9	1.9	11.5	19.2	2.1
男性50代	427	23.9	17.1	17.3	11.9	15.9	8.7	4.4	7.3	4.0	10.1	3.5	1.6	0.9	10.1	23.2	1.6
男性60代	358	37.2	19.3	20.1	13.1	13.1	10.3	3.9	9.5	1.4	7.3	4.5	2.2	1.7	10.6	15.1	1.4
男性70代	275	23.3	29.8	32.7	13.1	14.5	17.8	3.6	14.9	0.4	8.4	2.2	3.3	1.8	8.4	13.5	1.1
女性10代	78	16.7	19.2	10.3	19.2	16.7	20.5	6.4	2.6	1.3	6.4	6.4	6.4	1.3	17.9	12.8	1.3
女性20代	465	23.2	13.8	14.4	15.5	15.1	16.1	3.0	1.7	4.7	8.0	8.8	3.2	1.3	13.1	18.3	1.5
女性30代	466	18.2	12.0	8.2	11.6	11.6	8.2	4.5	3.6	11.6	5.4	3.6	2.4	0.2	18.5	17.2	3.2
女性40代	550	14.2	18.4	14.2	12.2	12.4	9.6	8.0	4.7	13.1	4.7	3.6	2.7	2.0	16.9	18.9	0.5
女性50代	510	13.9	15.5	15.3	14.9	10.0	10.8	9.4	9.0	9.6	4.1	3.9	3.9	4.7	17.3	19.8	1.2
女性60代	453	24.5	16.6	17.7	17.9	10.6	11.7	13.2	8.6	2.9	2.9	4.6	6.2	7.9	12.8	19.2	1.1
女性70代	450	10.9	27.8	21.6	19.8	9.1	20.0	10.4	17.3	1.1	3.8	2.2	7.8	5.6	15.6	14.9	2.0
東京23区・政令指定都市	1395	23.7	16.0	14.2	13.7	14.1	12.0	7.3	8.0	5.0	7.4	5.4	3.4	4.2	13.3	18.4	0.9
東京都区部	576	24.8	17.9	17.5	13.9	15.5	14.1	6.9	8.9	4.7	9.5	7.6	4.5	4.3	11.8	15.1	1.4
政令指定都市	819	23.0	14.7	11.8	13.6	13.2	10.6	7.6	7.4	5.3	5.9	3.8	2.6	4.0	14.3	20.8	0.5
大都市	2163	24.4	19.3	17.0	14.1	13.9	13.3	8.1	6.9	7.4	6.8	5.3	3.8	3.4	12.9	16.6	1.9
小都市	1690	19.2	18.4	16.6	13.0	13.1	12.2	7.5	6.6	6.9	5.4	4.7	3.4	2.8	12.7	18.9	1.8
町村	518	21.2	20.1	18.3	14.1	13.1	12.4	7.3	6.9	6.4	4.1	3.1	5.2	2.7	12.0	17.6	2.3
直近1年の運動頻度 週に1日以上	4807	24.2	20.5	17.8	14.5	15.2	12.4	8.2	7.6	6.6	6.9	5.1	3.8	3.7	12.1	16.4	1.1
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	959	13.6	7.4	9.0	9.4	5.7	13.3	4.8	4.4	6.7	3.2	4.3	3.2	1.8	16.5	25.1	4.4
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	-																
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	2636	27.1	25.5	21.1	15.4	18.9	13.3	9.0	9.4	6.6	8.8	5.4	3.9	4.0	10.1	13.7	0.9
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	2293	20.1	13.9	13.4	12.6	10.5	12.7	7.5	6.0	7.2	4.3	5.1	3.8	3.0	11.7	19.9	2.7
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	837	13.9	7.5	9.2	11.2	5.9	10.0	3.9	3.0	5.0	3.9	3.2	2.9	2.2	24.6	25.0	1.1
する・みる・ささえる ※2	895	39.6	22.9	21.1	17.1	22.5	20.1	18.2	9.5	15.8	12.7	8.8	8.0	8.8	8.6	4.5	0.7
する・みる ※2	2904	21.8	20.1	17.6	14.6	14.4	11.5	6.7	8.4	4.6	6.2	4.3	2.7	2.9	13.2	17.5	0.9
する・ささえる ※2	55	21.8	21.8	12.7	10.9	16.4	18.2	5.5	1.8	7.3	5.5	7.3	5.5	3.6	7.3	18.2	3.6
みる・ささえる ※2	953	17.0	19.2	15.4	12.1	10.9	7.7	3.7	3.8	3.9	3.8	3.8	3.1	1.0	12.6	23.9	2.0
するのみ ※2	100	29.0	6.0	8.0	16.0	6.0	19.0	12.0	1.0	18.0	6.0	5.0	7.0	5.0	11.0	8.0	2.0
みるのみ ※2	572	12.4	7.9	9.4	10.0	6.6	15.7	4.5	6.3	5.6	3.0	4.4	2.1	1.7	18.0	25.3	2.3
ささえるのみ ※2	8	12.5			12.5				12.5	12.5		12.5			12.5	25.0	
スポーツに参画しなかった ※2	279	10.4	7.2	8.6	5.7	3.9	6.8	2.5	1.4	4.7	2.9	3.6	4.3	0.7	15.4	30.8	9.7

※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## ウ 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、「仕事が忙しいから」が26.5%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(22.8%)、「体力が衰えたから」(15.2%)の順となっている。

性別に見ると、「仕事が忙しいから」の割合は男性が高く、「家事が忙しいから」の割合は女性が高くなっている。

年代別に見ると、「家事が忙しいから」、「育児が忙しいから」の割合は30代が最も高く、「仲間がいないから」は年齢が低くなるにつれて割合が高くなる。

(図 2-2-ウ、表 2-2-ウ)

図 2-2-ウ 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（Q25）

<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]

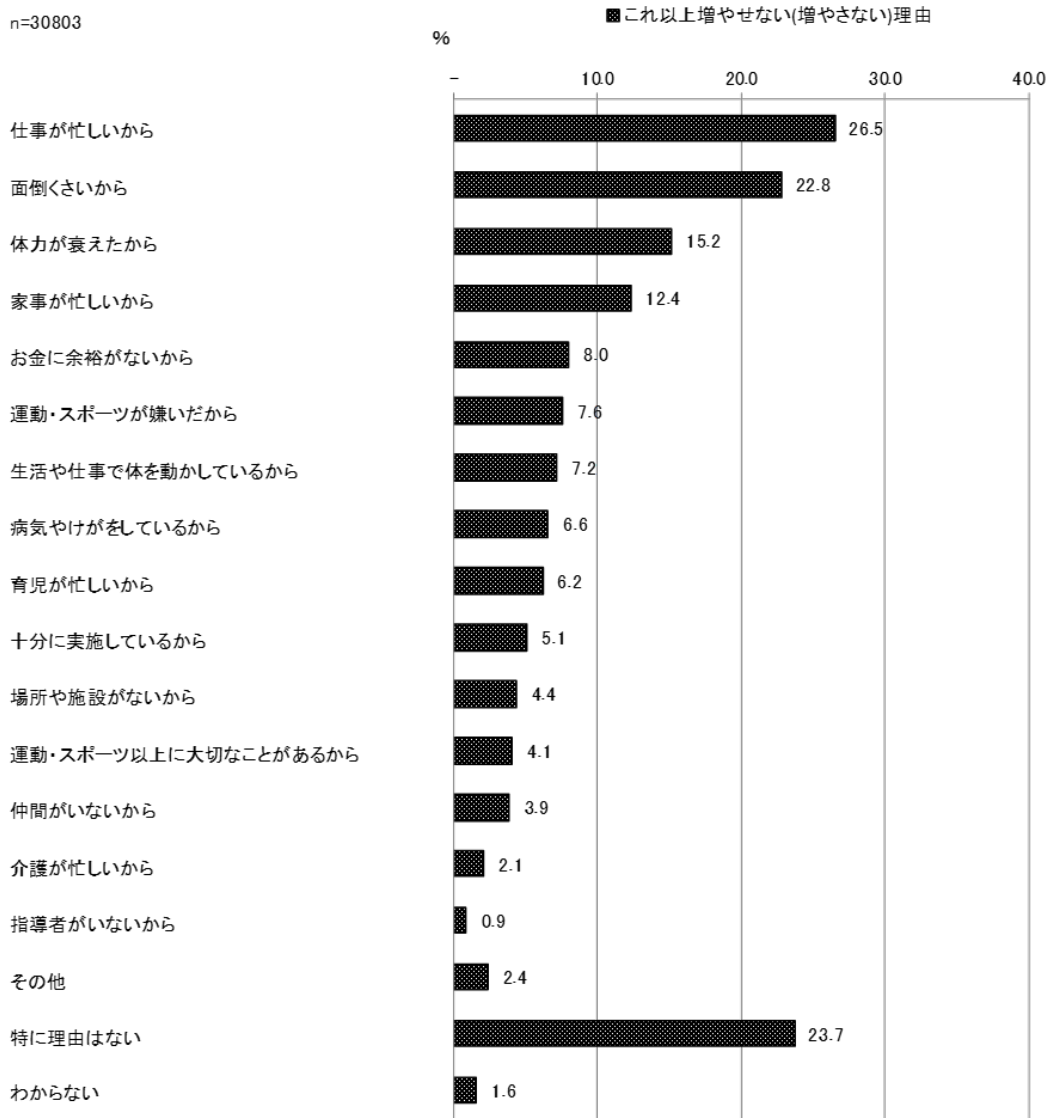


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q25）

<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 が忙しい から	面倒 くさい から	体力 が衰え たから	家事 が忙し いから	お金 に余裕 がない から	運動 ・スポ ーツが 嫌いな から	生活 や仕事 で体を 動かさ ないか ら	病気 やけが をして いるか ら	育児 が忙し いから	十分 に実施 してい るから	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	仲間 がいな いから	介護 が忙し いから	指導 者がい ないか ら	その他	特に 理由は ない	わか らない	%
全体	30803	26.5	22.8	15.2	12.4	8.0	7.6	7.2	6.6	6.2	5.1	4.4	4.1	3.9	2.1	0.9	2.4	23.7	1.6	
男性	15250	30.9	19.7	15.3	8.4	7.4	4.4	5.9	5.9	4.7	5.9	4.2	4.0	4.2	1.7	0.9	2.0	25.4	1.7	
女性	15334	22.0	26.0	15.1	16.4	8.6	10.8	8.6	7.3	7.6	4.3	4.6	4.3	3.7	2.5	0.9	2.7	22.0	1.5	
10代	573	21.3	30.2	9.8	4.7	8.2	9.6	6.1	2.4	2.1	4.2	13.1	12.0	8.9	1.4	2.4	6.6	16.2	2.4	
20代	3503	39.0	28.2	7.1	12.1	10.5	9.9	5.3	3.9	8.4	2.6	6.9	6.4	7.2	1.6	2.0	1.5	16.4	3.0	
30代	3970	39.4	26.8	8.7	23.1	9.2	9.1	4.4	4.1	22.4	2.6	5.6	4.1	4.6	0.9	0.9	1.7	17.2	1.7	
40代	5438	38.7	28.7	12.7	19.0	10.4	8.7	6.1	5.2	10.6	3.1	4.7	4.0	3.7	1.7	0.9	2.0	17.9	1.8	
50代	6058	31.2	25.3	14.2	12.3	9.2	8.1	7.7	6.9	1.7	4.2	3.7	4.0	3.0	3.1	0.7	1.8	23.2	1.7	
60代	5188	16.4	18.9	18.5	7.4	6.9	6.8	8.5	8.7	0.3	6.3	3.2	3.3	2.8	3.2	0.5	3.1	29.3	1.0	
70代	6073	4.2	12.2	24.9	4.9	3.4	4.4	9.8	9.6	0.2	9.9	2.8	3.0	3.2	1.7	0.5	3.3	33.7	1.1	
男性10代	236	22.0	22.9	8.9	5.1	9.3	5.9	5.5	1.7	3.0	7.2	10.2	8.1	8.9	1.7	1.3	6.4	17.8	2.5	
男性20代	1747	43.6	22.8	7.3	11.4	10.4	6.1	5.6	4.1	5.9	3.7	6.6	6.8	7.3	2.2	2.3	1.1	17.1	2.4	
男性30代	2009	44.3	22.4	8.0	17.6	8.0	5.5	4.4	3.4	16.0	4.0	5.0	4.0	5.4	1.3	0.9	0.9	20.8	2.0	
男性40代	2762	44.8	23.1	11.8	12.6	9.2	5.2	5.2	4.7	8.3	4.3	4.6	3.7	3.9	2.0	1.0	1.6	19.0	2.1	
男性50代	3076	37.6	21.7	13.9	7.1	8.5	4.5	5.6	6.0	1.7	4.7	3.7	4.3	2.9	2.0	0.8	1.3	24.6	1.7	
男性60代	2578	18.7	17.6	19.8	3.8	6.2	3.6	6.9	7.9	0.3	7.0	3.2	2.8	3.2	1.9	0.5	2.7	30.9	1.2	
男性70代	2842	4.7	11.8	26.6	1.8	3.0	2.1	7.1	8.7	0.1	10.5	2.5	2.9	3.4	0.8	0.3	3.6	36.2	1.1	
女性10代	327	20.2	36.1	10.4	4.6	7.6	12.5	6.4	2.8	1.5	1.8	15.6	15.3	9.2	1.2	3.4	7.0	15.0	2.1	
女性20代	1707	34.5	33.7	6.9	12.9	10.7	13.9	5.2	3.7	11.1	1.6	7.1	6.0	7.3	0.9	1.6	1.8	15.6	3.4	
女性30代	1928	34.4	31.3	9.5	28.9	10.5	12.7	4.4	4.6	29.0	1.3	6.2	4.0	3.8	0.5	0.9	2.4	13.5	1.3	
女性40代	2632	32.2	34.7	13.7	25.6	11.5	12.4	7.1	5.8	12.9	2.0	4.9	4.4	3.4	1.4	0.7	2.3	16.8	1.4	
女性50代	2944	24.6	29.1	14.5	17.7	10.0	11.8	10.1	7.8	1.7	3.6	3.6	3.7	2.9	4.1	0.7	2.3	21.6	1.6	
女性60代	2586	14.2	20.1	17.1	10.9	7.5	9.9	10.0	9.4	0.3	5.7	3.3	3.8	2.5	4.6	0.6	3.5	27.6	0.9	
女性70代	3210	3.8	12.6	23.6	7.6	3.9	6.4	12.1	10.4	0.3	9.4	3.1	3.1	2.9	2.5	0.7	3.1	31.3	1.1	
東京23区・政令指定都市	7832	27.2	22.6	14.6	11.4	8.0	8.0	7.2	6.5	5.3	5.4	4.5	4.6	3.5	1.9	0.8	2.6	24.2	1.4	
東京都区部	2734	28.9	22.7	12.8	10.6	7.4	7.9	6.2	6.3	5.6	4.9	4.8	4.8	3.5	1.9	0.9	2.8	24.0	1.7	
政令指定都市	5098	26.2	22.6	15.6	11.8	8.3	8.1	7.7	6.6	5.2	5.6	4.3	4.5	3.6	1.9	0.8	2.6	24.3	1.2	
大都市	11271	26.1	22.3	15.5	11.8	7.5	7.1	7.1	6.4	6.3	5.8	4.1	4.1	3.8	2.1	0.9	2.4	23.6	1.7	
小都市	8937	26.4	23.9	15.3	13.8	8.8	8.1	7.2	6.9	6.8	4.5	4.8	3.8	4.3	2.2	0.9	2.2	22.9	1.7	
町村	2763	26.0	22.3	15.3	13.7	7.7	6.9	8.2	7.1	5.8	3.7	4.3	3.8	3.8	2.4	0.8	2.3	24.8	2.1	
運動頻度 週に1日以上	15796	25.0	15.4	15.5	11.3	5.8	4.1	7.2	5.8	4.8	9.7	4.4	4.1	3.2	2.2	0.9	2.8	24.5	1.6	
運動頻度 週1日未満・わからない	7834	34.3	30.9	15.7	15.2	9.9	8.4	7.0	6.2	9.3	0.4	5.0	4.8	5.5	2.0	1.1	2.3	17.8	1.9	
運動しなかった・わからない	7173	21.1	30.4	13.8	11.8	10.8	14.5	7.6	8.9	5.8	0.1	3.9	3.4	3.8	2.0	0.7	1.4	28.2	1.3	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	8118	18.6	7.5	13.1	8.0	4.3	2.3	5.8	4.6	2.9	17.0	2.9	3.2	1.9	1.8	0.7	2.7	30.5	2.0	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	11306	35.6	24.0	16.8	15.1	8.4	5.7	7.5	6.3	7.6	1.3	5.5	4.7	5.0	2.5	1.1	2.6	18.0	1.8	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	11379	23.0	32.6	15.0	12.9	10.2	13.4	8.0	8.4	7.1	0.5	4.4	4.2	4.2	2.0	0.8	2.0	24.4	1.1	
する・みる・ささえる ※2	1761	34.2	11.3	16.0	15.5	8.4	5.4	6.6	7.3	10.8	8.9	9.7	6.6	7.6	5.9	3.7	2.3	10.7	1.1	
する・みる ※2	10094	22.7	15.5	17.2	10.3	5.4	3.1	7.7	5.7	3.6	10.7	3.9	3.8	2.9	1.8	0.5	3.0	25.6	1.5	
する・ささえる ※2	140	27.9	9.3	11.4	12.1	7.9	5.7	4.3	8.6	5.0	7.9	5.7	7.1	7.1	2.1	1.4	2.1	24.3	1.4	
みる・ささえる ※2	579	45.4	21.6	16.8	24.0	14.3	5.9	7.9	9.0	15.7	1.2	7.1	6.2	7.9	3.6	3.8	2.6	10.5	0.2	
するのみ ※2	3801	26.8	17.4	11.1	12.1	5.5	6.1	6.1	5.3	5.3	7.5	3.1	3.7	1.7	1.4	0.5	2.8	28.1	2.4	
みるのみ ※2	8250	28.3	31.7	17.6	13.0	10.4	9.5	8.4	8.6	6.7	0.2	4.8	4.4	5.5	2.6	0.9	2.2	21.0	1.1	
ささえるのみ ※2	90	43.3	22.2	14.4	21.1	8.9	11.1	4.4	10.0	18.9	2.2	7.8	2.2	6.7	1.1	4.4	-	5.6	-	
スポーツに参画しなかった ※2	6088	25.7	30.2	10.8	13.3	9.9	14.4	5.8	5.8	7.9	0.2	3.6	3.7	3.3	1.2	0.6	1.4	26.6	2.5	

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(1) [週に1日以上実施できない]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日以上実施できない、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、「面倒くさいから」が31.8%で最も高く、次いで「家事が忙しいから」(28.6%)、「体力が衰えたから」(15.2%)、「家事が忙しいから」(13.6%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(12.3%)の順となっている。

性別に見ると、「面倒くさいから」、「家事が忙しいから」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「体力が衰えたから」は70代が最も高く、年代が上がるにつれて割合が高くなっている。また、「面倒くさいから」は10代、「仕事が忙しいから」は40代、「家事が忙しいから」は30代でそれぞれ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②(1)

[週に1日以上実施できない]または[直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]理由 (Q12-1)

<複数選択可>

[基数：週に1日以上運動・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]

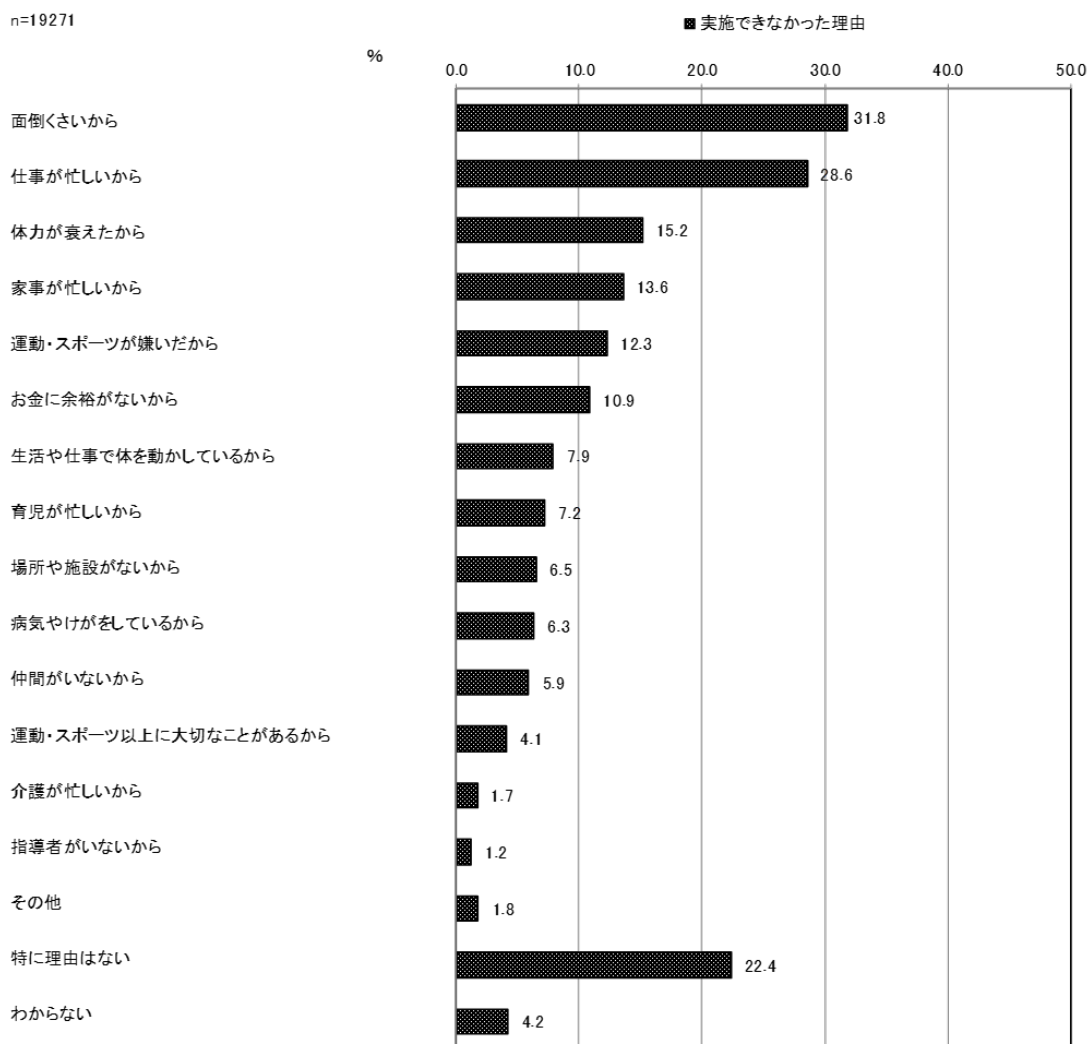


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因②(1)

[週に1日以上実施できない]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 (Q13-1)

<複数選択可>

[基数：週に1日以上運動・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 =	面倒くさいから	仕事が忙しいから	体力が衰えたから	家事が忙しいから	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	育児が忙しいから	場所や施設がないから	病气やけがをしているから	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	介護が忙しいから	指導者がいないから	その他	特に理由はない	わからない	%
全体	19271	31.8	28.6	15.2	13.6	12.3	10.9	7.9	7.2	6.5	6.3	5.9	4.1	1.7	1.2	1.8	22.4	4.2	
男性	8765	28.2	33.3	15.0	8.3	6.9	9.4	7.2	5.1	6.2	5.8	6.3	4.3	1.2	1.3	1.4	24.6	4.8	
女性	10227	35.3	24.7	15.5	18.2	16.9	12.3	8.7	9.2	6.8	6.8	5.6	3.9	2.2	1.0	2.2	20.3	3.1	
10代	351	37.3	15.1	9.7	4.6	14.2	7.7	6.3	0.3	13.4	2.6	10.5	10.0	0.3	1.7	1.1	24.5	10.0	
20代	2633	35.3	34.8	8.3	10.3	13.5	12.9	5.1	7.8	8.6	2.1	9.1	5.5	0.6	2.1	1.3	17.5	8.4	
30代	3040	33.6	36.9	10.7	23.0	12.0	11.6	5.0	22.6	7.7	3.3	6.4	4.3	0.6	1.3	2.1	17.9	5.5	
40代	3867	37.2	38.1	14.2	19.7	12.9	12.7	6.6	11.1	7.0	4.9	5.5	4.1	1.2	0.9	1.7	17.8	4.2	
50代	4076	32.7	31.3	15.7	12.9	12.5	12.0	8.0	1.5	5.8	6.8	5.0	4.0	2.8	1.1	1.4	23.1	2.7	
60代	2864	27.0	18.5	20.1	8.0	11.4	9.4	11.1	0.3	5.2	9.8	5.0	3.1	3.1	0.9	2.2	27.3	2.4	
70代	2440	20.7	5.7	24.3	4.8	10.4	5.5	13.2	0.1	3.9	12.6	4.4	2.8	2.0	0.9	2.7	33.0	1.5	
男性10代	128	29.7	12.5	7.0	3.9	5.5	5.5	8.6	-	10.9	1.6	10.2	7.0	0.8	1.6	0.8	27.3	11.7	
男性20代	1146	29.7	38.0	7.2	8.2	8.4	12.7	5.6	4.6	8.0	1.7	8.4	6.0	0.8	2.2	0.7	20.1	9.4	
男性30代	1348	29.0	43.7	9.9	16.4	6.8	10.2	5.3	16.5	6.7	2.9	6.7	4.0	0.8	1.6	0.9	22.9	5.5	
男性40代	1760	30.9	44.5	12.6	11.8	7.1	10.2	6.1	8.0	7.2	4.3	6.1	4.4	1.0	1.3	1.5	19.8	5.9	
男性50代	1934	29.3	37.3	14.8	6.9	6.9	10.1	6.1	1.2	5.3	6.2	5.3	4.7	1.6	1.1	1.1	24.5	3.7	
男性60代	1351	26.2	22.0	21.5	3.5	6.3	8.0	10.1	0.2	5.4	8.9	5.9	3.6	1.5	1.0	1.8	28.9	2.8	
男性70代	1098	21.5	7.2	26.6	1.6	5.9	4.5	11.4	0.1	4.4	12.3	5.6	3.0	1.3	0.7	2.8	33.6	1.5	
女性10代	212	43.4	17.0	11.3	5.2	19.8	9.0	5.2	0.5	15.1	3.3	10.8	11.8	-	1.4	0.9	22.2	8.5	
女性20代	1416	40.6	32.7	9.6	12.1	18.0	13.5	5.0	10.8	9.3	2.5	9.9	5.2	0.5	2.1	1.7	15.3	6.3	
女性30代	1632	37.9	32.0	11.3	29.0	16.4	12.8	4.8	28.1	8.8	3.5	6.3	4.5	0.4	0.9	3.2	13.8	4.7	
女性40代	2045	43.0	32.9	15.6	26.7	17.9	14.9	7.1	13.6	6.7	5.5	4.8	3.9	1.4	0.6	1.9	15.7	2.5	
女性50代	2101	36.2	25.8	16.5	18.3	17.7	13.8	9.8	1.9	6.3	7.3	4.6	3.4	3.9	1.0	1.6	21.6	1.6	
女性60代	1492	28.0	15.5	18.8	12.1	16.2	10.7	12.2	0.3	5.2	10.6	4.2	2.8	4.7	0.8	2.7	25.7	1.8	
女性70代	1329	20.2	4.5	22.5	7.4	14.1	6.2	14.8	0.2	3.5	12.9	3.5	2.7	2.6	1.0	2.5	32.2	1.4	
東京23区・政令指定都市	4405	34.0	30.2	15.6	12.6	13.5	10.9	7.9	6.5	7.0	6.6	5.1	4.5	1.5	1.1	1.9	22.5	3.3	
東京都区部	1557	32.7	31.5	13.4	11.0	12.2	10.2	6.7	5.8	7.1	5.3	5.3	3.9	1.3	1.0	1.6	22.0	4.8	
政令指定都市	2848	34.7	29.5	16.7	13.6	14.2	11.2	8.5	6.9	7.0	7.3	5.0	4.9	1.5	1.2	2.0	22.7	2.5	
大都市	6492	31.8	28.5	15.7	13.0	11.5	10.2	7.6	7.1	6.5	6.6	6.5	4.2	1.7	1.3	1.7	21.9	3.7	
小都市	6203	31.6	28.6	14.9	14.9	12.8	11.8	8.2	7.9	6.2	6.0	6.1	4.1	2.0	1.2	1.9	22.2	4.1	
町村	2171	28.1	25.6	14.1	13.6	10.5	10.7	8.5	7.1	6.6	6.1	5.0	3.0	1.7	0.7	1.8	24.0	7.4	
運動頻度 週に1日以上	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	34.6	36.3	17.6	16.1	10.2	11.1	8.6	9.1	8.3	5.5	7.4	5.2	1.8	1.4	2.1	14.8	3.3	
運動しなかった・わからない	9824	29.1	21.2	12.9	11.2	14.2	10.7	7.4	5.4	4.8	7.1	4.4	3.1	1.7	0.9	1.5	29.6	5.0	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	6929	30.1	38.0	17.4	15.8	8.0	10.7	8.0	8.4	7.9	5.3	7.1	4.8	1.9	1.4	1.9	15.5	4.3	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	12342	32.8	23.3	14.0	12.4	14.6	11.0	7.9	6.6	5.8	6.9	5.2	3.7	1.7	1.0	1.8	26.2	4.1	
する・みる・ささえる	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
する・みる	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
する・ささえる	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みる・ささえる	758	25.5	44.6	19.1	22.6	7.1	13.7	7.4	15.7	12.3	7.0	11.1	6.9	2.9	5.5	2.0	8.0	2.6	
するのみ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みるのみ	9793	35.1	30.3	18.6	13.8	11.0	11.5	10.0	6.7	7.7	7.4	4.5	2.3	1.1	2.3	19.2	1.6		
ささえるのみ	118	24.6	42.4	11.0	20.3	12.7	14.4	7.6	10.2	8.5	4.2	10.2	6.8	5.1	4.2	0.8	9.3	1.7	
スポーツに参画しなかった	8602	28.8	25.0	11.1	12.5	14.1	9.9	5.7	7.1	4.7	4.8	3.7	3.3	1.0	0.8	1.3	27.4	7.2	

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

オ 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、「仕事が忙しいから」が34.0%で最も高く、「面倒くさいから」(30.8%)、「体力が衰えたから」(17.0%)、「家事が忙しいから」(15.3%)の順となっている。

性別に見ると、「仕事が忙しいから」は男性の割合が高く、「面倒くさいから」、「家事が忙しいから」、「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、「仕事が忙しいから」は20代～40代、「体力が衰えたから」は70代、「家事が忙しいから」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、「面倒くさいから」「体力が衰えたから」は非実施者(わからない含)が高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」、「お金に余裕がないから」は(する・ささえる)がそれぞれ高くなっている。

(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(2)

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（Q12-2）

<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=19427

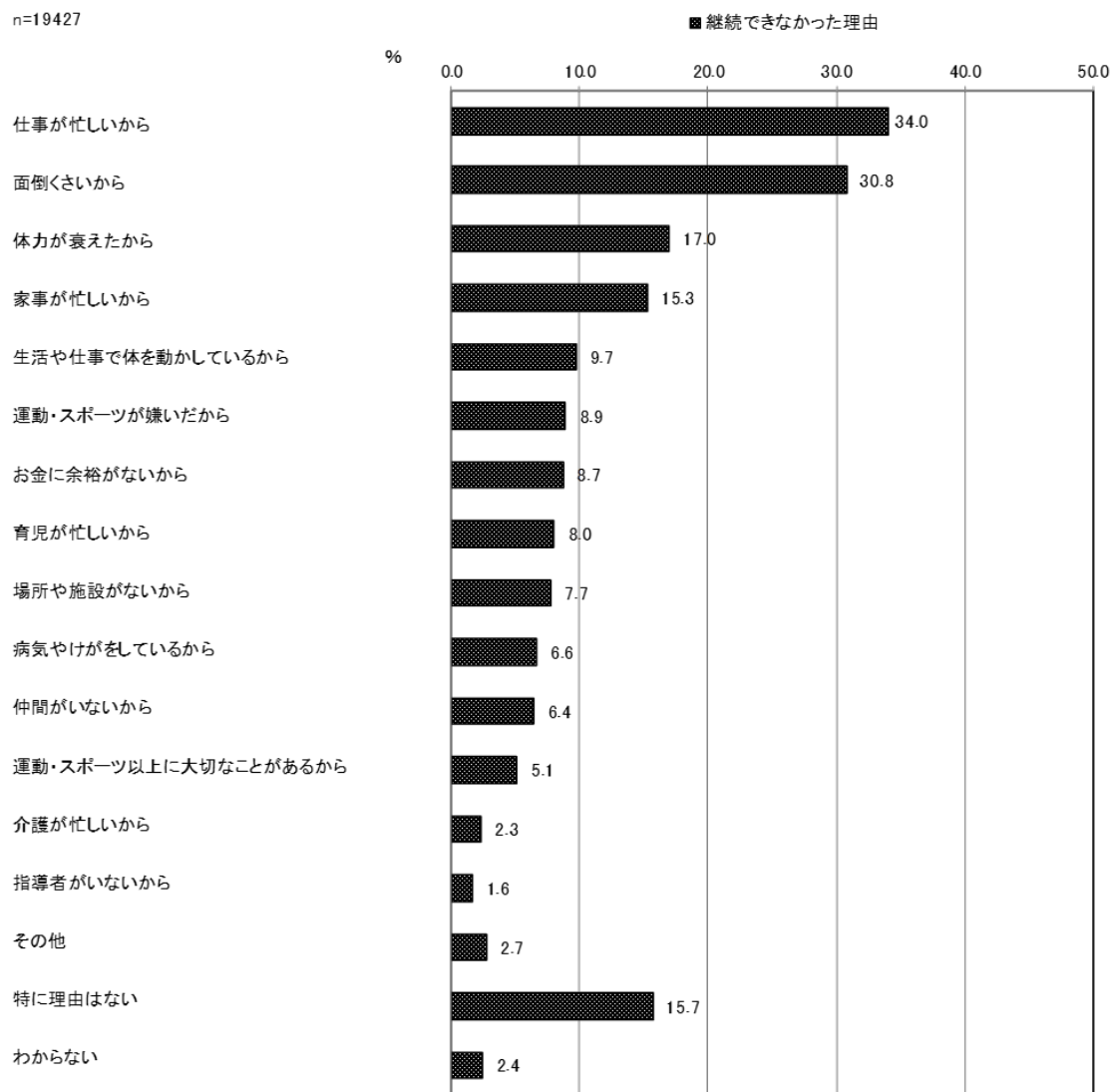


表 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因②(2)

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(Q12-2)

<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 が忙 しい から	家事 が忙 しい から	育児 が忙 しい から	介護 が忙 しい から	病 気 や け が を し て い る か ら	体 力 が 衰 え た か ら	場 所 や 施 設 が な い か ら	仲 間 が い な い か ら	指 導 者 が い な い か ら	お 金 に 余 裕 が な い か ら	運 動 ・ ス ポ ー ツ が 嫌 い だ か ら	面 倒 く さ い か ら	運 動 ・ ス ポ ー ツ 以 上 に 大 切 な こ と が あ る か ら	生 活 や 仕 事 で 体 を 動 か し て い る か ら	そ の 他	特 に 理 由 は な い	わ か ら な い	%
全体	19427	34.0	15.3	8.0	2.3	6.6	17.0	7.7	6.4	1.6	8.7	8.9	30.8	5.1	9.7	2.7	15.7	2.4	
男性	9608	39.8	10.6	6.3	2.1	6.3	17.6	7.2	6.6	1.7	7.7	4.8	26.7	4.9	8.2	2.1	16.7	2.7	
女性	9650	28.2	20.1	9.8	2.6	7.0	16.5	8.1	6.2	1.4	9.5	13.0	34.8	5.4	11.3	3.2	14.8	1.9	
10代	485	21.4	4.5	1.0	1.9	4.7	12.4	15.1	14.2	3.1	9.3	16.9	39.2	13.2	10.3	2.9	11.5	3.7	
20代	3042	43.6	13.0	8.3	2.1	4.9	10.7	10.5	11.1	2.8	11.8	11.4	34.5	6.2	7.1	1.8	9.4	3.7	
30代	3015	45.5	25.9	24.4	1.2	4.6	11.9	9.2	6.9	1.8	10.0	10.1	34.7	4.9	6.5	2.7	9.7	3.1	
40代	3656	43.6	22.0	12.7	1.8	5.5	14.8	7.6	6.0	1.3	9.8	9.1	34.4	4.9	8.3	2.8	11.7	2.4	
50代	3717	37.5	15.4	2.4	3.6	6.6	17.8	6.2	4.4	1.2	9.1	8.0	31.5	4.5	10.0	2.5	15.8	2.0	
60代	2783	22.0	8.9	0.3	3.4	9.7	20.7	6.0	4.1	0.8	6.4	6.4	25.3	5.1	12.0	3.4	23.1	1.6	
70代	2729	7.1	5.9	0.2	1.8	9.4	28.8	5.3	4.7	1.2	3.7	7.0	20.3	3.9	15.5	3.1	28.1	1.4	
男性10代	182	23.1	7.1	2.2	3.8	4.9	10.4	11.5	15.4	2.7	8.8	10.4	34.1	11.0	9.9	3.8	12.6	2.2	
男性20代	1478	48.4	12.1	6.8	3.2	5.5	11.0	10.1	11.6	3.2	11.2	6.3	26.3	6.1	7.4	1.3	10.2	4.3	
男性30代	1415	52.3	19.9	19.4	1.8	5.0	11.7	8.6	7.1	2.0	8.3	5.9	29.7	4.2	5.4	1.3	12.1	3.3	
男性40代	1835	51.2	15.6	10.4	1.7	4.9	13.5	7.3	6.0	1.9	8.3	4.8	27.7	5.3	7.2	2.4	12.4	2.9	
男性50代	1932	45.7	8.4	1.8	2.3	5.7	17.6	6.1	4.2	1.2	8.4	4.1	27.7	4.5	6.3	1.9	16.6	3.0	
男性60代	1450	26.2	4.6	0.3	2.0	9.4	23.0	5.9	4.9	0.6	5.3	3.2	25.2	4.4	10.2	2.7	22.6	1.4	
男性70代	1316	9.5	2.1	-	0.9	7.8	32.4	5.1	5.3	1.1	4.0	3.9	21.7	3.7	13.9	3.1	29.2	1.3	
女性10代	295	20.0	3.1	0.3	0.7	4.7	13.6	17.3	13.6	3.4	9.8	21.4	43.1	14.9	10.5	2.4	10.8	4.4	
女性20代	1513	39.2	13.9	10.2	1.1	4.3	10.5	11.0	10.7	2.4	12.5	16.5	42.8	6.3	6.8	2.3	8.4	2.8	
女性30代	1569	40.0	31.6	29.3	0.6	4.0	12.1	9.8	6.8	1.5	11.7	14.0	39.2	5.7	7.6	4.0	7.6	2.5	
女性40代	1784	35.9	28.6	15.1	1.7	6.3	16.0	7.8	6.0	0.8	11.2	13.6	41.4	4.5	9.4	3.1	10.7	1.9	
女性50代	1756	28.4	22.8	3.0	5.0	7.5	18.1	6.2	4.6	1.2	9.6	12.2	35.8	4.4	14.1	3.0	15.1	1.0	
女性60代	1327	17.3	13.7	0.4	5.0	10.1	18.4	6.1	3.2	0.9	7.5	9.8	25.4	5.9	13.9	4.1	23.5	1.7	
女性70代	1406	4.8	9.6	0.4	2.6	10.9	25.5	5.6	4.1	1.4	3.4	10.0	19.0	4.1	17.1	3.1	27.1	1.4	
東京23区・政令指定都市	4943	34.6	14.4	7.1	2.2	6.9	16.6	8.2	6.0	1.3	8.9	9.5	32.2	5.4	9.7	2.9	16.2	2.2	
東京都区部	1821	37.5	14.1	7.3	2.3	6.6	14.1	8.1	6.1	1.5	8.3	10.2	32.5	5.5	8.2	2.6	15.3	2.7	
政令指定都市	3122	33.0	14.6	7.0	2.2	7.0	18.0	8.2	5.9	1.1	9.3	9.2	32.0	5.3	10.6	3.0	16.7	1.9	
大都市	7189	34.4	14.8	8.2	2.4	6.3	17.7	7.4	6.7	1.7	8.6	8.8	30.7	5.0	9.8	2.3	15.7	2.0	
小都市	5610	33.3	16.6	8.7	2.2	6.4	17.1	7.4	6.5	1.7	8.9	9.2	30.5	5.2	9.3	2.9	14.8	2.7	
町村	1685	32.3	16.1	7.9	2.8	7.7	15.3	8.0	5.7	1.4	7.2	6.7	27.8	4.5	10.9	2.8	17.6	4.0	
運動頻度 週に1日以上	9980	35.1	15.6	7.4	2.7	7.6	19.9	8.8	6.6	1.6	8.4	8.3	28.9	5.6	11.6	3.5	14.4	1.1	
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	32.8	15.1	8.7	1.9	5.6	14.0	6.4	6.2	1.5	8.9	9.6	32.7	4.6	7.8	1.8	17.2	3.8	
運動しなかった・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	36.7	15.3	7.6	2.5	6.4	16.9	7.4	6.4	1.6	8.1	6.8	26.8	5.1	9.4	2.4	15.9	3.0	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	5113	26.3	15.5	9.1	1.9	7.1	17.3	8.3	6.5	1.4	10.3	14.9	41.8	5.2	10.8	3.5	15.2	0.7	
する・みる・ささえる ※2	1167	44.5	20.8	15.1	7.6	10.3	22.4	15.1	12.7	5.9	12.0	7.7	19.1	6.3	9.7	2.3	6.6	0.7	
する・みる ※2	6259	33.0	14.4	5.8	2.2	7.6	21.5	8.1	6.1	1.0	7.4	6.8	30.0	5.5	12.5	3.6	15.5	0.9	
する・ささえる ※2	72	43.1	13.9	11.1	2.8	8.3	13.9	16.7	12.5	5.6	13.9	8.3	23.6	9.7	5.6	4.2	11.1	4.2	
みる・ささえる ※2	642	43.3	22.1	15.1	3.0	8.4	16.0	9.7	11.4	4.7	11.4	6.9	25.1	6.2	7.0	1.9	7.0	2.2	
するのみ ※2	2482	35.9	16.2	7.7	1.7	6.3	15.1	7.6	4.8	1.0	9.1	12.3	30.9	5.5	10.4	3.9	15.3	1.9	
みるのみ ※2	5497	33.7	15.0	8.2	2.2	5.5	16.3	7.0	6.7	1.4	9.2	9.2	35.3	4.8	8.9	2.0	16.3	2.2	
ささえるのみ ※2	89	38.2	13.5	11.2	4.5	7.9	15.7	7.9	9.0	2.2	9.0	9.0	19.1	6.7	5.6	-	5.6	1.1	
スポーツに参画しなかった ※2	3219	28.9	13.8	8.3	1.1	5.0	9.4	4.8	4.1	1.1	8.1	10.8	30.1	3.9	6.1	1.5	20.9	6.8	

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ③運動・スポーツを実施することが好きか

運動・スポーツを実施することが好きかを聞いたところ、「好き」とする割合が61.2%（「好き」22.2%+「やや好き」39.0%）、「嫌い」とする割合が38.8%（「やや嫌い」24.4%+「嫌い」14.4%）となっている。

性別に見ると、「好き」とする割合は、女性よりも男性の方が高くなっている。

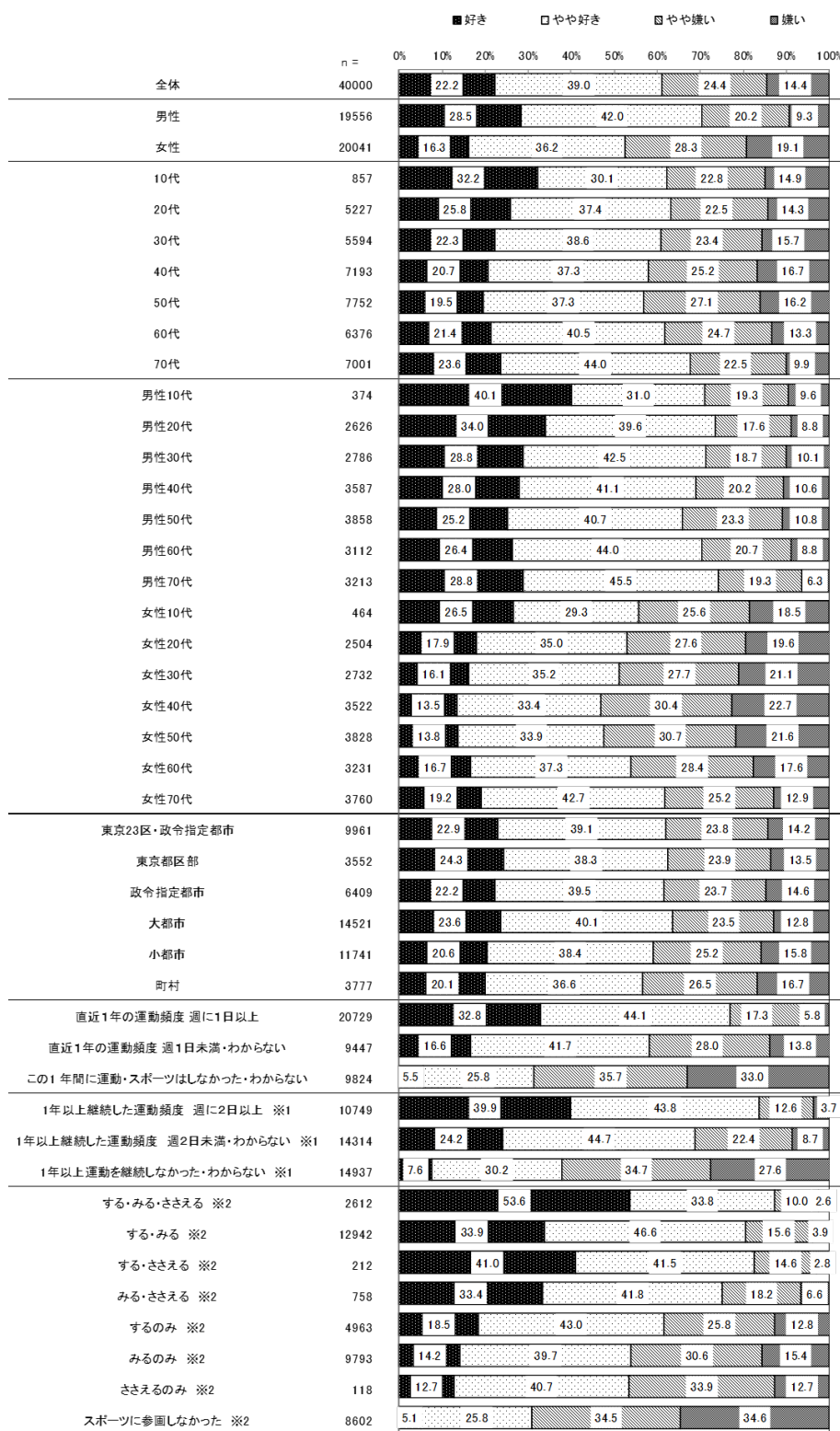
年代別に見ると、「好き」とする割合は10代が最も高く、50代が最も低くなっている。

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「好き」とする割合が高い傾向がある。

スポーツ参画状況別に見ると、「好き」とする割合は、（する・みる・ささえる）が最も高くなっている。「嫌い」とする割合は（スポーツに参画しなかった）が最も高く、約7割を占めている。

（図 2-2-カ）

図 2-2-カ 運動・スポーツを実施することが好きか(Q37)



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

[基数：回答者全員]

#### キ 運動・スポーツの実施阻害要因 ④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、「疲れるから」の割合が45.7%で最も高く、次いで「苦手だから」(43.3%)、「時間を取られるから」(17.0%)、「汗をかくから」(13.8%)の順となっている。

性別に見ると、「実施する意味・価値を感じないから」は男性の割合が高く、「苦手だから」は女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「苦手だから」「疲れるから」「汗をかくから」の割合が高い傾向となっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「人に見られたくないから」は(する・みる・ささえる)が、「格好悪いから」は(する・ささえる)の割合がそれぞれ高かった。

(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④運動・スポーツが嫌いな理由 (Q38)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

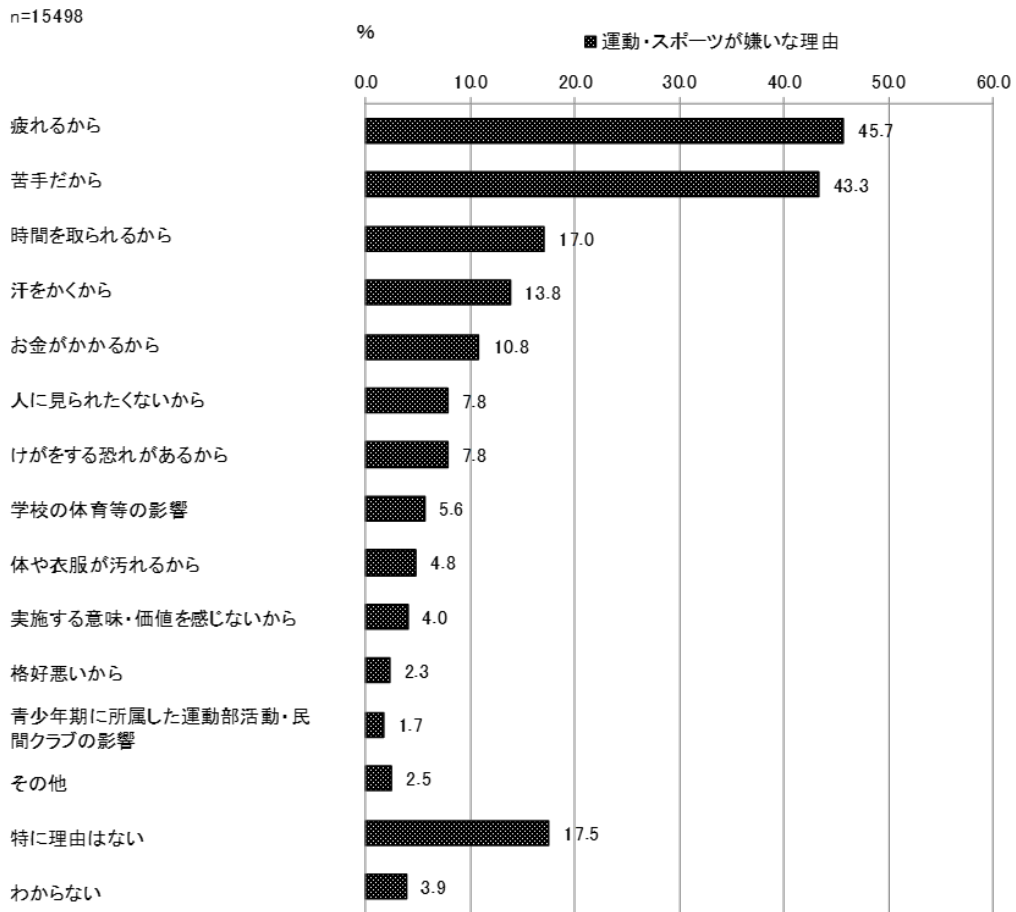


表 2-2-キ 運動・スポーツの実施阻害要因④運動・スポーツが嫌いな理由 (Q38)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

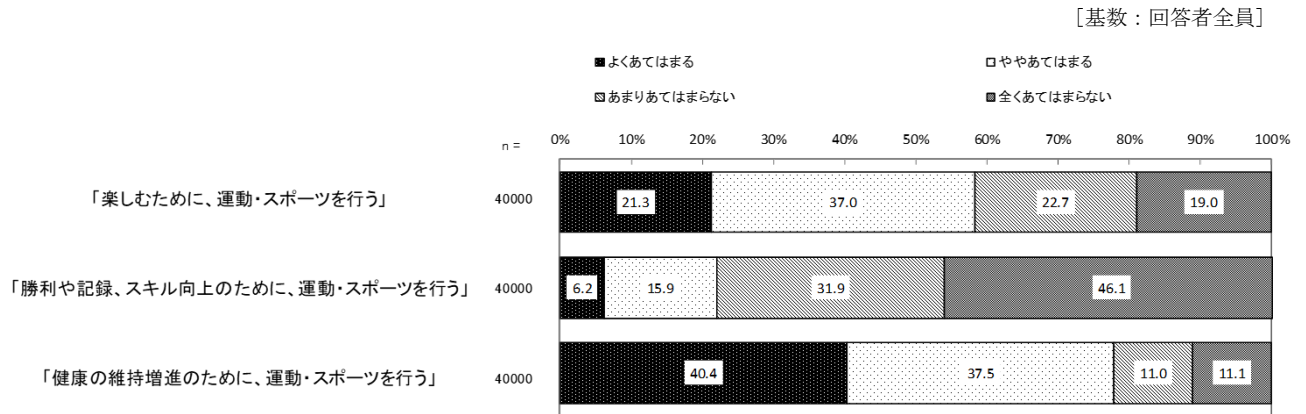
	n =	疲れ れるから	苦 手だ から	時 間を 取ら れる から	汗 をか くか ら	お 金か かか るか ら	人 に見 られ たく ない から	け がを す る恐 れが ある から	学 校の 体 育等 の影 響	体 や衣 服が 汚れ るか ら	実 施す る意 味・ 価値 を感 じな いから	格 好悪 いから	青 少 年 期に 所 属し た運 動部 活動 ・民 間ク ラブ の影 響	そ の 他	特 に理 由は ない	わ か ら ない	%
全体	15498	45.7	43.3	17.0	13.8	10.8	7.8	7.8	5.6	4.8	4.0	2.3	1.7	2.5	17.5	3.9	
男性	5769	44.9	30.8	18.3	14.0	10.9	6.6	8.3	4.8	5.3	4.9	2.2	2.1	2.5	22.3	4.9	
女性	9507	46.5	51.2	16.1	13.7	10.7	8.5	7.6	6.1	4.4	3.4	2.3	1.4	2.5	14.4	2.9	
10代	323	53.6	46.7	16.1	18.3	5.0	16.1	10.8	12.1	8.7	6.5	5.9	2.8	0.3	11.5	8.0	
20代	1923	51.7	41.5	18.1	19.3	11.6	12.8	8.5	8.8	8.5	6.3	5.8	3.1	1.0	13.3	6.3	
30代	2186	53.9	44.4	20.2	17.1	12.0	11.6	7.4	7.3	7.5	4.8	3.5	2.6	1.3	14.5	5.2	
40代	3017	55.8	43.2	21.3	15.8	12.6	8.7	6.4	5.7	5.4	3.5	2.0	1.8	2.0	13.1	3.9	
50代	3355	47.5	42.4	17.1	13.0	12.5	6.7	7.6	4.5	3.9	3.4	1.4	1.3	2.1	16.9	3.5	
60代	2427	35.8	44.1	14.2	11.3	9.8	4.1	8.1	4.2	2.6	3.4	0.8	1.0	4.0	21.5	2.3	
70代	2267	26.0	44.1	9.9	6.3	5.8	3.3	8.9	3.6	1.1	3.2	0.7	0.6	4.5	27.1	2.1	
男性10代	108	39.8	35.2	14.8	13.0	4.6	14.8	11.1	7.4	3.7	9.3	6.5	0.9	-	18.5	7.4	
男性20代	693	46.2	31.5	20.8	20.2	13.4	9.8	9.2	7.5	10.1	7.8	5.8	3.9	0.7	15.6	8.7	
男性30代	802	49.1	31.4	20.9	17.0	11.3	8.5	9.6	6.5	8.0	5.2	3.0	3.5	1.4	20.8	6.7	
男性40代	1106	53.7	28.4	22.9	17.5	12.7	7.1	7.9	5.5	6.0	4.0	2.0	2.3	2.6	17.5	5.3	
男性50代	1316	48.8	30.0	19.1	13.2	12.2	6.5	7.7	4.2	4.9	4.7	1.4	1.7	2.1	21.0	4.6	
男性60代	919	38.8	30.3	14.3	11.1	9.6	3.9	6.6	3.2	2.7	3.4	1.0	1.3	3.9	27.1	3.0	
男性70代	825	29.0	33.9	11.4	5.6	6.1	3.6	9.5	2.4	1.3	4.6	1.1	0.6	4.1	33.0	1.9	
女性10代	205	61.5	52.7	16.6	21.0	4.4	17.6	9.3	13.7	10.7	4.4	5.4	3.9	0.5	7.8	7.3	
女性20代	1181	55.2	47.8	16.7	19.1	10.5	14.4	8.2	9.7	7.6	5.3	6.0	2.6	1.2	11.9	4.3	
女性30代	1332	57.8	52.6	19.7	17.3	12.4	13.4	6.4	7.8	7.4	4.5	4.0	2.0	1.3	10.7	3.8	
女性40代	1868	57.4	52.4	20.4	14.9	12.5	9.7	5.6	5.7	4.9	3.2	2.0	1.5	1.7	10.2	2.9	
女性50代	2002	47.0	50.6	15.6	12.9	12.7	6.9	7.6	4.7	3.2	2.4	1.3	0.9	2.2	14.0	2.6	
女性60代	1487	34.2	53.0	14.1	11.6	9.9	4.2	9.1	4.8	2.6	3.4	0.7	0.8	4.0	17.9	1.8	
女性70代	1432	24.4	50.1	9.1	6.7	5.7	3.1	8.7	4.2	1.0	2.4	0.4	0.5	4.7	23.5	2.2	
東京23区・政令指定都市	3783	48.3	44.4	16.9	15.5	11.0	7.5	8.2	5.9	5.3	4.2	2.1	1.6	2.7	15.5	3.0	
東京都区市	1329	48.8	39.8	16.3	14.2	11.3	7.6	7.1	6.2	5.4	4.4	2.7	2.2	2.4	16.2	4.0	
政令指定都市	2454	48.0	46.9	17.2	16.2	10.8	7.4	8.8	5.8	5.2	4.2	1.8	1.2	2.8	15.1	2.5	
大都市	5264	45.3	43.2	16.6	13.9	10.7	7.2	8.1	6.1	4.9	3.9	2.4	2.0	2.7	17.5	3.6	
小都市	4819	45.4	43.4	17.6	13.1	11.4	8.6	7.3	5.4	4.6	4.0	2.3	1.4	2.2	18.2	3.7	
町村	1632	41.9	40.7	16.5	11.5	8.9	8.2	7.5	4.3	3.7	3.9	2.1	1.4	2.1	19.8	7.0	
運動頻度 週に1日以上	4800	48.9	50.2	18.0	16.5	10.2	9.5	9.2	7.0	5.9	3.6	3.0	2.3	2.6	10.1	1.9	
運動頻度 週1日未満・わからない	3948	50.1	44.7	18.6	15.3	11.2	9.4	7.9	6.4	5.3	3.5	2.9	1.9	2.1	12.8	3.9	
運動しなかった・わからない	6750	40.9	37.6	15.3	11.0	10.9	5.7	6.8	4.2	3.6	4.6	1.4	1.1	2.5	25.4	5.2	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	1746	45.1	45.9	16.0	16.3	9.6	8.1	8.1	5.6	5.5	3.4	2.6	2.3	2.3	11.8	2.6	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	4449	48.1	45.7	17.4	15.2	10.5	9.7	8.7	6.4	5.5	3.6	3.2	2.1	2.4	11.9	4.0	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	9303	44.6	41.7	16.9	12.6	11.1	6.9	7.3	5.3	4.3	4.3	1.7	1.3	2.5	21.2	4.0	
する・みる・ささえる ※2	329	29.5	30.4	17.0	22.5	14.0	22.8	18.2	7.6	13.1	9.4	11.2	6.7	0.3	4.3	1.8	
する・みる ※2	2520	49.5	54.4	16.5	15.4	10.1	8.2	9.4	6.7	4.3	2.3	2.1	1.5	2.7	9.9	1.2	
する・ささえる ※2	37	43.2	40.5	27.0	21.6	8.1	21.6	13.5	10.8	13.5	5.4	18.9	8.1	8.1	2.7	-	
みる・ささえる ※2	188	44.1	40.4	26.1	20.7	19.1	13.8	15.4	8.5	13.8	9.6	10.1	6.9	1.6	2.1	2.7	
するのみ ※2	1914	51.5	48.2	20.0	16.7	9.8	8.7	7.3	7.2	6.7	4.3	2.5	2.4	2.8	11.5	3.0	
みるのみ ※2	4510	47.9	46.4	17.0	13.3	12.4	8.0	9.1	5.5	3.9	3.6	1.9	1.3	2.9	15.7	1.9	
ささえるのみ ※2	55	38.2	29.1	23.6	16.4	14.5	10.9	5.5	9.1	9.1	12.7	5.5	1.8	5.5	3.6	3.6	
スポーツに参画しなかった ※2	5945	41.6	35.6	15.7	11.7	9.7	6.1	5.5	4.5	4.1	4.4	1.6	1.2	1.9	25.3	6.9	

※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

ク スポーツの実施意向(目的別)

スポーツの実施意向(目的別)を聞いたところ、「よくあてはまる」は、(健康の維持増進のために、運動・スポーツを行う) 40.4%が最も高く、(楽しむために、運動・スポーツを行う) 21.3%、(勝利や記録、スキル向上のために、運動・スポーツを行う) 6.2%と続いている。

図 2-2-ク スポーツの実施意向(目的別) (Q20)



## 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（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）」（25.6%）、「トレーニング」（4.0%）、「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」（3.9%）と続いており、何らかの運動・スポーツを始めた・再開した割合が46.3%（「あてはまるものはない」53.7%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最も低くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、（する・みる）の割合が最も低くなっている。

（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 (Q21)

<複数選択可>

[基数:直近1年運動・スポーツ実施者]

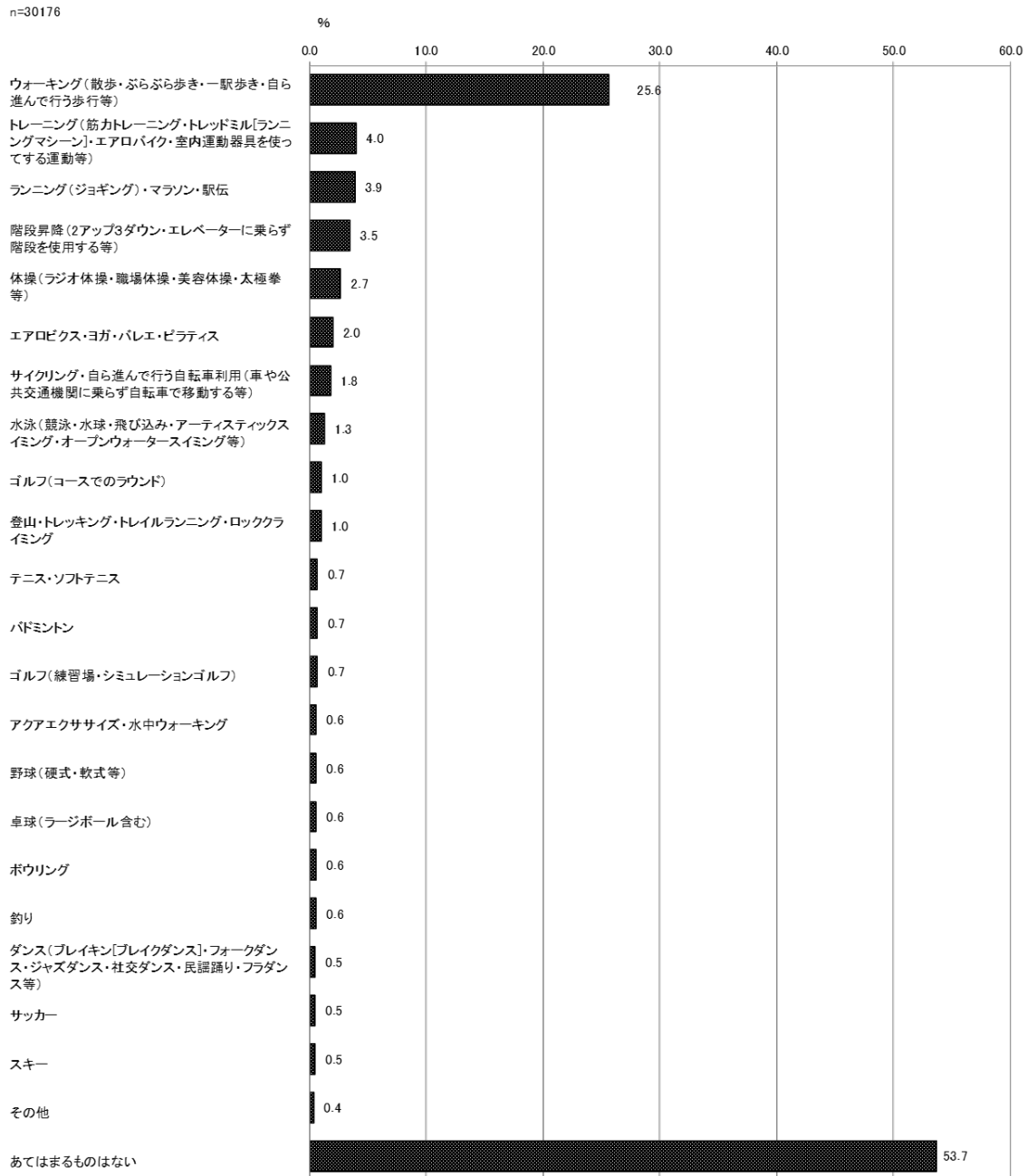


表 2-2-ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位 20 位抜粋 (Q21)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

%

	ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩き・自ら進んで行う歩行等)	ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	階段昇降(2アップ3ダウン・エレベーターに乗らず階段を使用する等)	体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操・太極拳等)	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	自転車(移動する等)	サイクリング・自ら進んで行う自転車利用(車や公共交通機関に乗らず)	ゴルフ(コースでのラウンド)	水泳(競泳・水球・飛び込み・アーティスティックスイミング・オープンウォータースイミング等)	ウオーターポロ	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	テニス・ソフトテニス	バドミントン	ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	野球(硬式・軟式等)	卓球(ラジボール含む)	ポウリング	釣り	ダンス(ブレイキン(ブレイクダンス)・フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	サッカー	スキー	その他	あてはまるものはない
全体	30176	25.6	4.0	3.9	3.5	2.7	2.0	1.8	1.3	1.0	1.0	0.7	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.4	53.7	
男性	15446	24.3	4.2	5.4	3.2	1.4	0.5	2.2	1.3	1.7	1.1	0.9	0.6	1.1	0.3	1.2	0.6	0.7	0.8	0.3	0.8	0.7	0.2	54.4
女性	14503	26.9	3.7	2.2	3.8	4.0	3.6	1.4	1.2	0.3	0.8	0.6	0.8	0.4	0.8	0.1	0.6	0.5	0.4	0.7	0.1	0.4	0.5	53.1
10代	719	15.9	4.3	5.0	3.6	2.6	1.4	2.8	1.8	0.3	1.0	1.5	3.1	0.3	0.1	1.5	2.4	1.1	0.4	2.8	1.4	0.7	0.4	49.8
20代	4118	26.4	5.9	8.7	5.0	1.9	2.6	2.3	2.2	0.7	1.4	1.5	1.3	0.9	0.4	1.9	1.4	0.8	0.9	0.9	1.2	0.9	0.3	42.0
30代	4166	25.7	5.3	6.7	4.6	2.5	2.4	2.3	1.5	1.0	1.4	0.9	0.9	0.9	0.5	1.0	0.5	0.9	0.5	0.8	0.3	0.4	48.8	
40代	5272	28.5	3.9	4.9	3.4	2.6	2.1	1.9	1.5	0.8	0.9	0.6	0.9	0.7	0.5	0.6	0.5	0.7	0.8	0.3	0.4	0.6	0.4	50.1
50代	5555	27.7	3.7	2.8	3.5	2.3	2.1	1.8	0.8	1.5	1.1	0.5	0.4	0.9	0.5	0.4	0.2	0.4	0.8	0.2	0.2	0.6	0.3	53.5
60代	4758	24.8	3.4	1.3	2.6	2.8	1.7	1.6	1.0	1.4	0.6	0.7	0.3	0.7	0.8	0.1	0.4	0.5	0.4	0.3	0.2	0.4	0.4	59.1
70代	5588	22.1	2.3	0.4	2.3	3.6	1.2	1.2	0.8	0.8	0.5	0.4	0.2	0.5	0.8	-	0.6	0.5	0.2	0.5	0.0	0.4	0.4	65.7
男性10代	321	13.7	4.4	6.9	4.4	1.2	0.6	3.4	1.9	0.6	0.9	0.9	3.4	0.3	-	3.1	1.2	0.9	0.6	1.2	2.2	1.6	0.3	52.3
男性20代	2154	23.6	7.1	11.2	4.9	1.4	0.7	2.6	2.6	1.1	1.5	2.0	0.9	1.1	0.2	3.3	1.7	0.7	1.0	2.1	1.1	0.2	41.7	
男性30代	2173	22.3	5.9	9.2	4.4	1.3	0.6	2.7	1.7	1.5	1.7	1.0	0.8	1.4	0.4	1.9	0.6	1.0	0.6	0.4	1.4	0.4	0.3	49.8
男性40代	2799	27.4	4.6	6.6	3.0	1.3	0.5	2.1	1.4	1.3	0.9	0.8	0.5	0.9	0.3	1.1	0.6	0.8	1.0	0.1	0.7	0.6	0.3	50.8
男性50代	2928	26.2	3.4	4.1	2.9	0.9	0.4	2.4	0.8	2.4	1.4	0.4	0.4	1.2	0.2	0.7	0.2	0.5	1.1	0.1	0.3	0.9	0.2	54.3
男性60代	2436	24.3	2.8	1.7	2.4	1.3	0.5	2.0	1.0	2.5	0.7	0.6	0.4	1.0	0.6	0.2	0.3	0.6	0.6	0.1	0.4	0.5	0.2	60.6
男性70代	2635	22.4	2.0	0.8	2.0	2.4	0.1	1.3	0.8	1.4	0.6	0.6	0.1	1.0	0.3	-	0.5	0.8	0.4	0.2	0.0	0.5	0.2	66.9
女性10代	387	17.8	4.4	3.4	3.1	3.9	2.1	2.3	1.8	-	1.0	2.1	2.8	0.3	0.3	0.3	3.4	1.3	0.3	3.9	0.8	-	-	57.0
女性20代	1904	29.5	4.5	5.9	5.1	2.4	4.8	1.8	1.8	0.3	1.4	0.9	1.7	0.7	0.6	0.3	1.1	0.9	0.7	0.9	0.2	0.7	0.3	42.0
女性30代	1954	29.3	4.7	4.0	4.9	3.9	4.5	1.8	1.3	0.5	1.1	0.8	1.0	0.5	0.6	0.1	0.3	0.7	0.3	0.6	0.2	0.3	0.5	47.6
女性40代	2426	29.4	3.3	2.7	3.8	4.1	3.9	1.7	1.6	0.2	0.9	0.5	1.4	0.5	0.9	0.1	0.5	0.6	0.5	0.0	0.7	0.5	0.2	49.5
女性50代	2589	29.3	4.0	1.2	4.3	3.9	4.0	1.1	0.8	0.5	0.7	0.5	0.3	0.7	0.8	-	0.2	0.3	0.4	0.4	0.0	0.2	0.3	52.5
女性60代	2307	25.4	4.0	0.9	2.9	4.4	2.9	1.3	1.0	0.3	0.5	0.8	0.2	0.3	1.0	-	0.5	0.4	0.2	0.4	-	0.3	0.5	57.5
女性70代	2936	21.8	2.5	0.2	2.5	4.7	2.2	1.0	0.9	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	1.2	-	0.6	0.3	0.1	0.8	-	0.2	0.6	64.6
東京23区・政令指定都市	7794	22.9	4.0	3.8	3.5	2.2	2.3	1.6	1.6	1.2	1.1	0.7	0.4	1.0	0.7	0.5	0.7	0.7	0.6	0.5	0.4	0.5	0.3	57.0
東京都区部	2849	24.7	4.5	5.0	3.1	1.7	2.6	1.7	2.0	1.2	1.2	0.8	0.4	0.9	0.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	0.4	0.6	0.4	54.2
政令指定都市	4945	21.9	3.8	3.1	3.7	2.4	2.1	1.6	1.3	1.2	1.0	0.7	0.4	1.1	0.7	0.4	0.7	0.6	0.6	0.4	0.3	0.5	0.2	58.6
大都市	11432	25.8	3.8	4.2	3.7	2.5	1.7	2.0	1.3	1.0	1.0	0.8	0.8	0.7	0.5	0.8	0.6	0.7	0.6	0.5	0.6	0.6	0.3	53.7
小都市	8410	27.0	4.0	3.7	3.2	3.0	2.0	1.8	1.0	0.9	0.9	0.7	0.7	0.6	0.5	0.7	0.5	0.6	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	52.1
町村	2540	28.7	4.4	3.5	3.4	3.6	1.7	1.6	0.9	0.7	0.8	0.8	1.1	0.4	0.9	0.2	0.6	0.5	0.7	0.3	0.5	0.4	0.6	49.4
運動頻度 週に1日以上	20729	23.2	4.8	4.5	3.5	2.9	2.2	1.9	1.4	0.8	1.0	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7	0.5	0.5	0.5	0.6	0.4	55.5
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	30.9	2.1	2.5	3.4	2.1	1.4	1.5	1.0	1.4	0.9	0.7	0.7	0.8	0.4	0.7	0.5	0.6	0.8	0.3	0.5	0.5	0.3	49.9
運動しなかった・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	21.4	4.8	4.4	2.9	2.2	1.9	1.5	1.3	0.7	0.9	0.7	0.5	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.5	0.5	0.4	0.6	0.4	59.5
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	27.2	3.5	4.2	3.7	2.4	1.9	2.1	1.4	1.5	1.1	0.9	0.8	0.9	0.5	0.8	0.6	0.7	0.6	0.5	0.6	0.6	0.3	50.3
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	5113	29.9	3.4	2.0	4.0	4.2	2.1	1.8	0.9	0.4	0.5	0.4	0.6	0.4	0.5	0.1	0.5	0.6	0.6	0.3	0.2	0.3	0.4	51.2
する・みる・ささえる ※2	2612	24.9	5.9	11.1	8.2	3.3	2.4	4.4	3.8	1.7	2.1	2.1	1.6	1.4	1.0	2.8	1.8	1.5	1.6	1.4	2.2	1.5	0.3	35.8
する・みる ※2	12942	20.9	4.2	3.4	2.9	3.0	1.8	1.6	1.0	0.9	0.9	0.6	0.6	0.8	0.6	0.3	0.6	0.6	0.3	0.4	0.3	0.4	0.4	60.4
する・ささえる ※2	212	25.5	10.4	7.5	2.4	1.4	3.3	3.8	2.8	-	2.4	1.9	2.4	-	0.5	-	1.4	0.5	-	1.9	0.5	0.5	0.5	40.1
みる・ささえる ※2	642	30.2	3.0	6.9	5.3	2.5	2.3	2.8	1.9	3.0	1.2	1.9	1.7	1.6	0.8	2.8	1.2	1.1	1.4	1.2	1.9	1.2	0.2	34.3
するのみ ※2	4963	28.0	5.3	3.6	2.7	2.5	3.0	1.5	1.0	0.3	0.6	0.4	0.4	0.3	0.6	0.1	0.3	0.3	0.2	0.4	0.0	0.4	0.5	53.8
みるのみ ※2	5497	29.9	1.9	2.3	3.1	2.2	1.3	1.4	0.9	1.6	1.0	0.6	0.6	1.0	0.5	0.7	0.5	0.7	0.8	0.2	0.5	0.5	0.3	51.6
ささえるのみ ※2	89	31.5	3.4	3.4	2.2	1.1	-	2.2	1.1	1.1	2.2	2.2	-	1.1	-	-	-	-	1.1	1.1	3.4	-	-	33.7
スポーツに参画しなかった ※2	3219	32.8	2.3	2.0	3.4	2.0	1.5	1.5	1.0	0.8	0.6	0.5	0.7	0.3	0.3	0.3	0.4	0.2	0.7	0.3	0.2	0.3	0.3	50.5

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

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55.3%（「特に理由はない」41.6%+「わからない」3.1%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」（13.9%）、「家族に誘われた」（12.1%）、「医師に奨められた」（9.2%）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代で割合が高く、「医師に奨められた」は60代・70代の割合が高くなっている。

（図 2-2-コ、表 2-2-コ）

図 2-2-コ この年間に初めて実施した・再開したきっかけ（Q22）

<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]

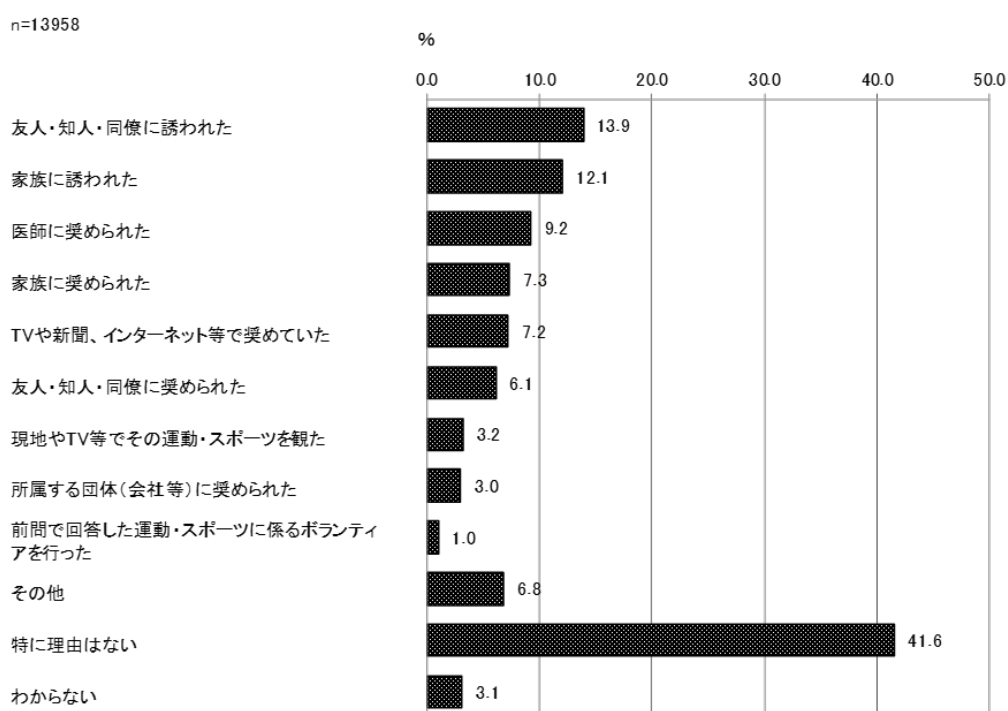


表 2-2-コ この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ (Q22)

<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	医師に奨められた	家族に奨められた	TVや新聞、インターネット等で奨めていた	友人・知人・同僚に奨められた	現地やTV等でその運動・スポーツを親た	所属する団体(会社等)に奨められた	前問で回答した運動・スポーツに係るボランティアを行った	その他	特に理由はない	わからない
全体	13958	13.9	12.1	9.2	7.3	7.2	6.1	3.2	3.0	1.0	6.8	41.6	3.1
男性	7047	16.1	11.4	10.4	8.1	6.7	7.3	3.7	4.1	1.3	5.2	41.1	3.0
女性	6807	11.8	12.9	7.9	6.4	7.7	4.9	2.7	1.7	0.7	8.6	42.0	3.0
10代	361	27.7	13.3	2.8	9.7	6.4	11.1	5.0	6.4	1.4	6.4	28.5	3.3
20代	2388	23.4	13.5	7.3	9.3	9.3	10.5	5.2	6.0	1.9	5.2	30.7	3.9
30代	2134	16.4	14.7	5.8	8.0	6.9	7.8	3.7	3.8	1.4	6.2	40.3	3.7
40代	2630	11.5	14.2	7.4	5.6	6.3	4.6	2.9	2.8	1.3	6.5	44.1	4.1
50代	2585	9.7	10.4	10.4	5.9	6.6	4.6	1.8	1.7	0.5	7.6	46.4	2.9
60代	1944	8.4	8.5	10.8	5.9	6.8	3.5	2.3	1.4	0.4	8.0	49.9	2.2
70代	1916	11.6	10.5	15.7	8.9	7.3	4.6	3.1	1.1	0.8	8.1	40.9	0.9
男性10代	153	30.7	11.8	4.6	11.1	9.8	15.7	7.2	9.8	1.3	5.2	20.9	3.3
男性20代	1256	27.9	13.3	8.4	11.5	10.0	13.8	6.7	8.6	2.6	3.6	26.8	3.6
男性30代	1091	21.4	13.7	7.5	9.2	7.6	9.5	4.6	5.0	1.9	3.2	38.0	3.1
男性40代	1378	13.2	12.8	8.3	6.0	5.9	5.3	3.1	3.9	1.5	5.4	43.9	4.1
男性50代	1337	11.7	8.8	10.8	5.7	5.2	5.5	2.2	2.3	0.4	5.6	47.9	3.0
男性60代	959	8.3	8.0	11.7	7.0	4.5	3.3	1.8	2.1	0.5	5.6	53.2	2.8
男性70代	873	9.5	11.3	19.1	10.0	6.0	4.0	2.7	1.0	0.9	8.2	41.4	0.7
女性10代	205	25.9	14.6	1.5	8.8	3.9	7.8	3.4	3.9	1.5	7.3	33.2	3.4
女性20代	1104	18.7	13.9	6.2	6.9	8.6	6.8	3.6	3.1	1.1	7.1	34.8	4.1
女性30代	1024	11.1	15.8	3.9	6.7	6.2	6.1	2.7	2.4	0.8	9.5	42.7	4.2
女性40代	1224	9.4	15.9	6.4	5.2	6.5	3.8	2.6	1.5	1.1	7.8	44.4	3.9
女性50代	1230	7.6	12.0	9.9	6.2	8.1	3.7	1.3	1.0	0.5	9.7	44.6	2.8
女性60代	981	8.6	8.9	9.9	4.8	9.1	3.7	2.9	0.8	0.2	10.2	46.9	1.5
女性70代	1039	13.4	9.8	12.8	8.0	8.3	5.1	3.3	1.3	0.7	8.0	40.5	1.1
東京23区・政令指定都市	3353	14.3	10.7	9.2	6.9	8.6	6.4	3.3	3.0	1.2	7.5	42.1	3.2
東京都区部	1304	15.1	10.0	8.4	8.1	9.0	7.1	3.6	3.1	1.2	6.5	42.6	3.8
政令指定都市	2049	13.9	11.1	9.7	6.1	8.3	6.1	3.2	2.9	1.1	8.2	41.7	2.7
大都市	5290	14.4	12.3	9.0	7.4	7.1	6.2	3.6	3.3	1.0	6.4	41.8	2.8
小都市	4031	12.9	12.9	9.7	7.8	6.8	6.2	3.0	2.7	0.9	6.7	40.3	3.5
町村	1284	14.2	13.0	8.2	6.1	4.9	4.8	2.0	2.3	1.4	7.3	44.2	2.7
運動頻度 週に1日以上	9226	14.6	11.8	10.5	8.0	8.5	7.1	3.8	3.4	1.3	7.5	39.1	2.3
運動頻度 週1日未満・わからない	4732	12.7	12.7	6.6	6.0	4.6	4.3	1.9	2.2	0.6	5.6	46.6	4.6
運動しなかった・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	4353	14.6	11.2	10.4	7.4	8.5	6.9	4.1	3.1	1.4	6.9	39.9	2.6
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	7112	14.9	12.7	8.8	7.5	6.9	6.6	3.1	3.4	1.1	5.9	40.6	4.0
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	2493	10.1	12.0	8.1	6.5	5.5	3.4	1.7	1.7	0.2	9.4	47.7	1.4
する・みる・ささえる ※2	1677	27.6	20.0	13.8	17.4	14.3	17.5	10.4	10.9	4.7	3.3	14.4	0.8
する・みる ※2	5130	13.4	10.9	10.9	6.5	8.2	5.4	2.9	1.8	0.5	8.7	40.3	1.7
する・ささえる ※2	127	10.2	9.4	7.1	7.9	6.3	11.8	4.7	4.7	2.4	10.2	33.9	3.1
みる・ささえる ※2	422	22.0	20.9	11.4	11.8	12.3	14.7	7.6	8.1	2.6	2.4	20.4	2.1
するのみ ※2	2292	7.8	8.0	7.2	4.4	4.9	2.8	1.0	1.4	0.4	7.8	54.9	4.7
みるのみ ※2	2658	13.8	13.0	7.6	6.2	4.4	3.5	1.6	1.8	0.3	6.7	45.3	2.9
ささえるのみ ※2	59	20.3	15.3	3.4	10.2	8.5	11.9	3.4	5.1	5.1	3.4	20.3	3.4
スポーツに参画しなかった ※2	1593	8.3	9.9	3.8	3.8	2.7	2.6	0.9	1.1	0.4	4.7	56.6	8.1

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## サ 障害者スポーツ・パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等）の体験有無

過去に一度でも障害者スポーツ・パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等）を体験したことがあるかを聞いたところ、「ない」（93.8%）割合が「ある」（6.2%）を大きく上回っている。

年代別に見ると、「ある」の割合は10代が最も高く、高年代になるにつれて「ある」の割合は低くなっている。

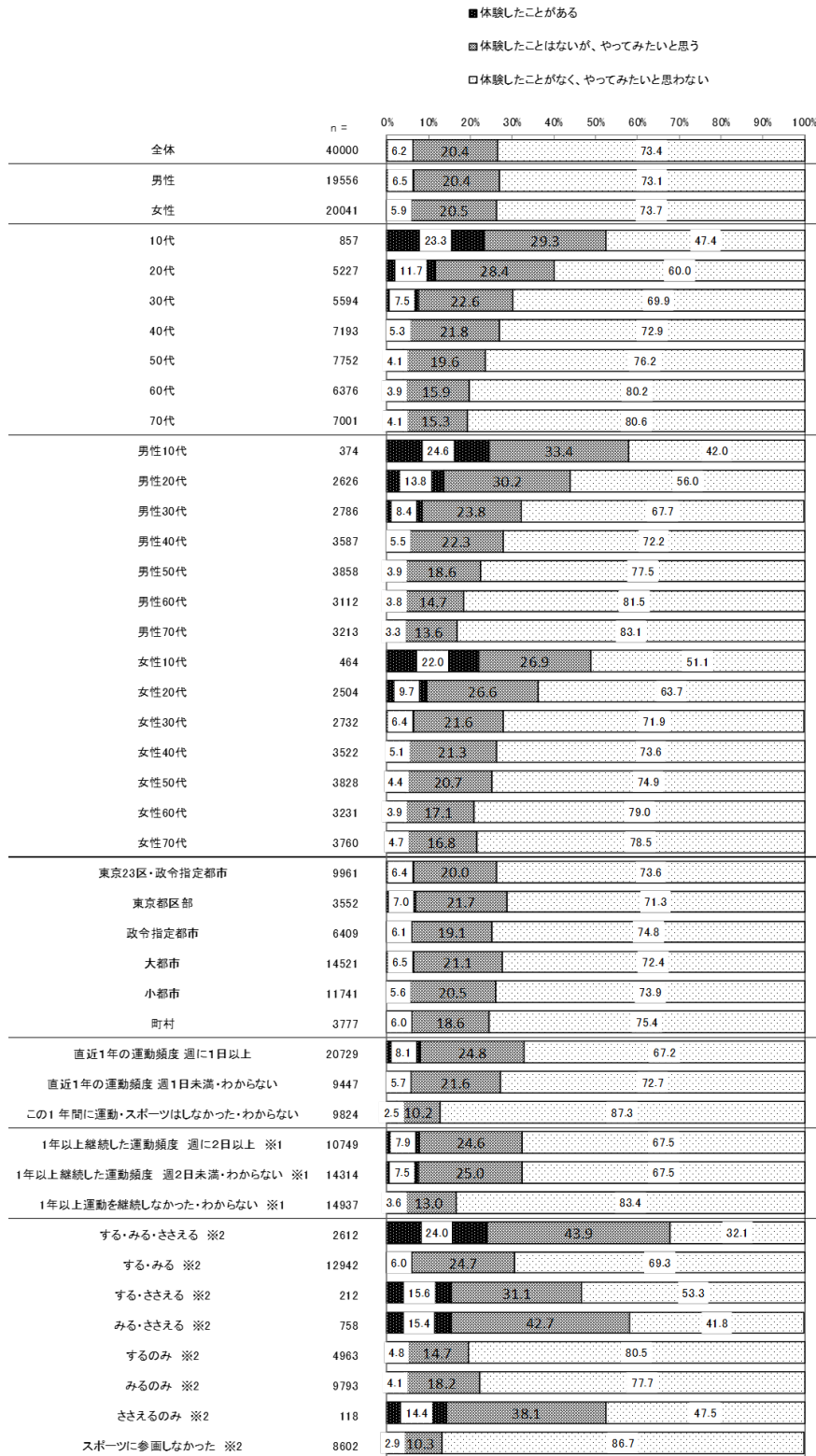
都市規模別に見ると、「ある」の割合は大きな差はなかった。

スポーツ参画状況別に見ると、「ある」の割合は（する・みる・ささえる）が最も高くなっている。

（図 2-2-サ）

図 2-2-サ 障害者スポーツ・パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等）の体験有無（Q41）

[基数：回答者全員]



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## シ 障害のある人・ない人による運動・スポーツ実施有無

障害のある人とない人で、ともに運動・スポーツを実施したことがあるかどうかを聞いたところ、「ない」(97.2%) 割合が「ある」(2.8%) を大きく上回っている。

年代別に見ると、「ある」の割合は10代が最も高く、高年代になるにつれて「ある」の割合は低くなっている。

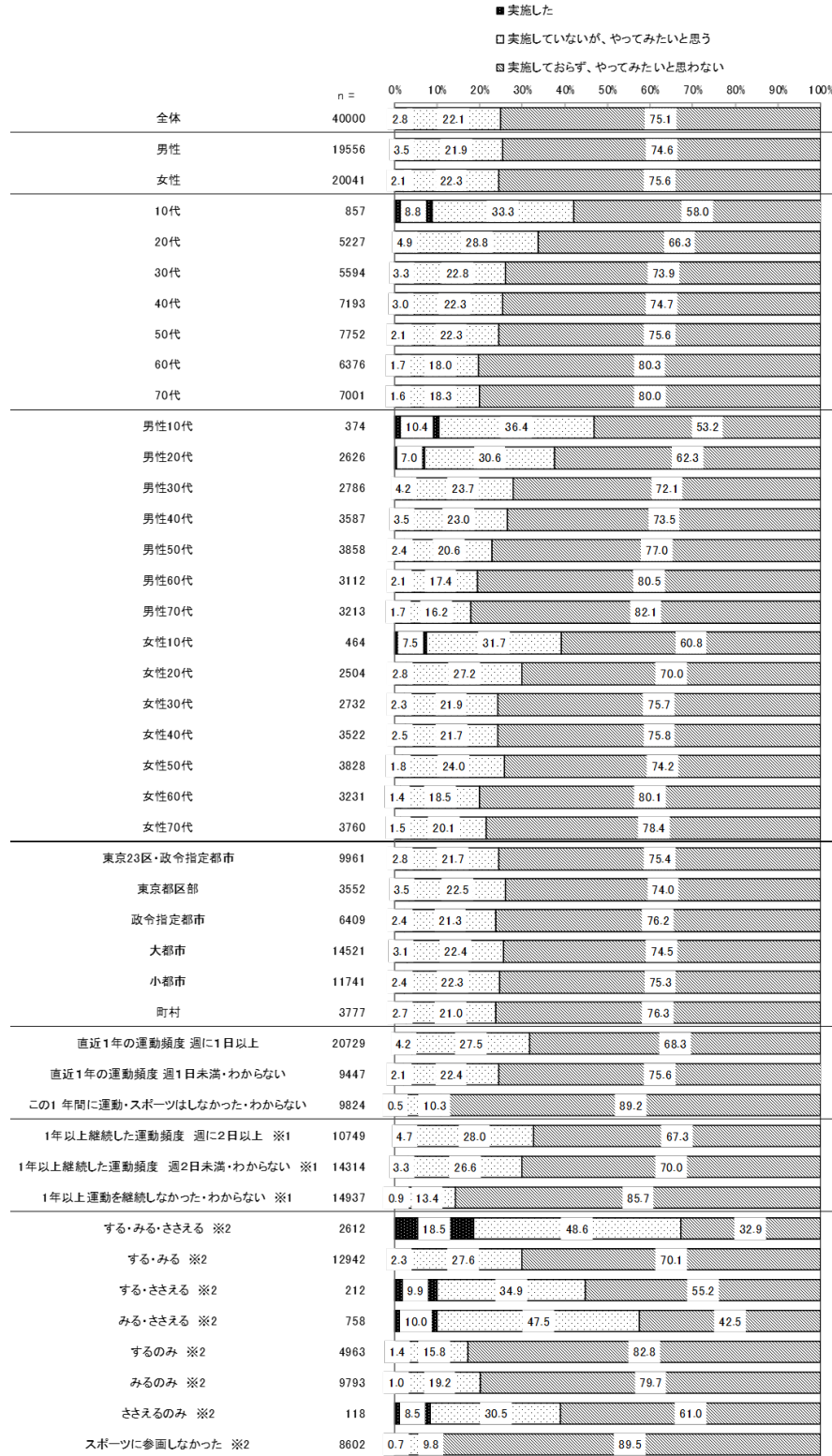
運動頻度別(直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに)に見ると、運動頻度が高いほど「ある」の割合が高くなる傾向にある。

スポーツ参画状況別に見ると、「ある」の割合は(する・みる・ささえる)が最も高くなっている。

(図 2-2-シ)

図 2-2-シ 障害のある人・ない人による運動・スポーツ実施有無 (Q42)

[基数：回答者全員]



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(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78.8%（「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」41.6%+「定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である」3.9%+「不定期で実施した」32.1%）、運動・スポーツを実施していない割合は22.4%（「現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている」4.1%+「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」18.3%）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10代が最も高く、50代が最も低くなっている。

運動頻度別(直近1年の運動頻度)に見ると、運動・スポーツをしている割合は運動頻度が高いほど高い傾向にある。

(図 2-3-ア)

### 図 2-3-ア 運動・スポーツの実施状況と意向 (Q18)

[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 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 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## イ 今後行いたい運動・スポーツの実施頻度

今後、運動・スポーツをどのくらいの頻度で行いたいかを聞いたところ、週に1日以上行いたいとする割合が63.3%（「週に5日以上（年251日以上）」17.5%+「週に3日以上（年151日～250日）」17.5%+「週に2日以上（年101日～150日）」14.2%+「週に1日以上（年51日～100日）」14.1%）となり、全体の6割以上を占めている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

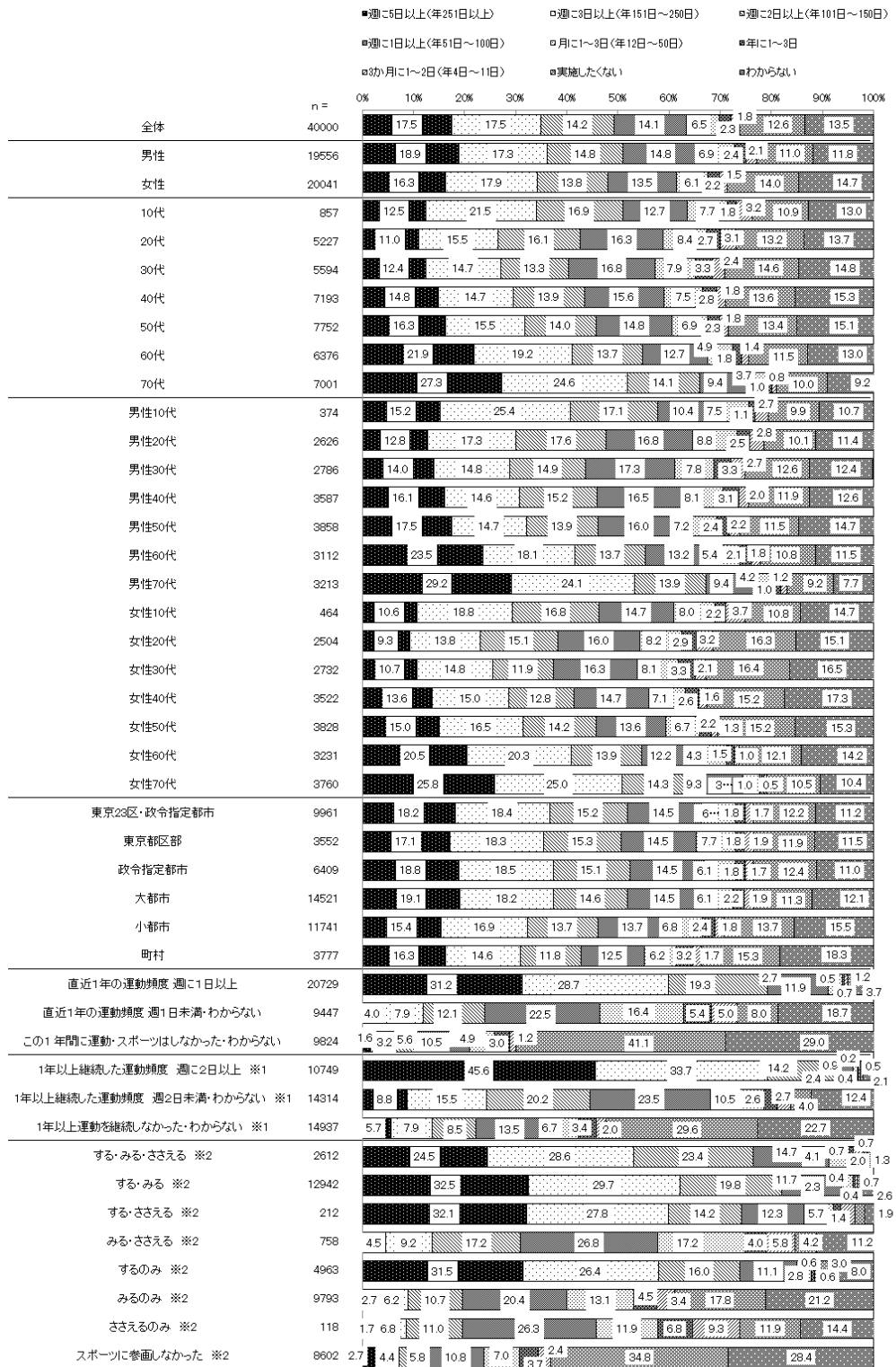
年代別に見ると、週に1日以上行いたいとする割合は、60代・70代が高い傾向にある

運動頻度別（1年以上継続した頻度）に見ると、「週に5日以上（年251日以上）」の割合は週に2日以上実施者が最も高くなっている。

（図2-3-イ、表2-3-イ）

図 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施頻度 (Q19)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽(汗かく)運動を、1年以上継続した頻度  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」形をした割合

表 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施頻度 (Q19)

	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)	年に1～3日	3か月に1～2日 (年4日～11日)	実施したくない	わからない
全体	40000	17.5	17.5	14.2	14.1	6.5	2.3	1.8	12.6	13.5
男性	19556	18.9	17.3	14.8	14.8	6.9	2.4	2.1	11.0	11.8
女性	20041	16.3	17.9	13.8	13.5	6.1	2.2	1.5	14.0	14.7
10代	857	12.5	21.5	16.9	12.7	7.7	1.8	3.2	10.9	13.0
20代	5227	11.0	15.5	16.1	16.3	8.4	2.7	3.1	13.2	13.7
30代	5594	12.4	14.7	13.3	16.8	7.9	3.3	2.4	14.6	14.8
40代	7193	14.8	14.7	13.9	15.6	7.5	2.8	1.8	13.6	15.3
50代	7752	16.3	15.5	14.0	14.8	6.9	2.3	1.8	13.4	15.1
60代	6376	21.9	19.2	13.7	12.7	4.9	1.8	1.4	11.5	13.0
70代	7001	27.3	24.6	14.1	9.4	3.7	1.0	0.8	10.0	9.2
男性10代	374	15.2	25.4	17.1	10.4	7.5	1.1	2.7	9.9	10.7
男性20代	2626	12.8	17.3	17.6	16.8	8.8	2.5	2.8	10.1	11.4
男性30代	2786	14.0	14.8	14.9	17.3	7.8	3.3	2.7	12.6	12.4
男性40代	3587	16.1	14.6	15.2	16.5	8.1	3.1	2.0	11.9	12.6
男性50代	3858	17.5	14.7	13.9	16.0	7.2	2.4	2.2	11.5	14.7
男性60代	3112	23.5	18.1	13.7	13.2	5.4	2.1	1.8	10.8	11.5
男性70代	3213	29.2	24.1	13.9	9.4	4.2	1.0	1.2	9.2	7.7
女性10代	464	10.6	18.8	16.8	14.7	8.0	2.2	3.7	10.8	14.7
女性20代	2504	9.3	13.8	15.1	16.0	8.2	2.9	3.2	16.3	15.1
女性30代	2732	10.7	14.8	11.9	16.3	8.1	3.3	2.1	16.4	16.5
女性40代	3522	13.6	15.0	12.8	14.7	7.1	2.6	1.6	15.2	17.3
女性50代	3828	15.0	16.5	14.2	13.6	6.7	2.2	1.3	15.2	15.3
女性60代	3231	20.5	20.3	13.9	12.2	4.3	1.5	1.0	12.1	14.2
女性70代	3760	25.8	25.0	14.3	9.3	3.2	1.0	0.5	10.5	10.4
東京23区・政令指定都市	9961	18.2	18.4	15.2	14.5	6.7	1.8	1.7	12.2	11.2
東京都区部	3552	17.1	18.3	15.3	14.5	7.7	1.8	1.9	11.9	11.5
政令指定都市	6409	18.8	18.5	15.1	14.5	6.1	1.8	1.7	12.4	11.0
大都市	14521	19.1	18.2	14.6	14.5	6.1	2.2	1.9	11.3	12.1
小都市	11741	15.4	16.9	13.7	13.7	6.8	2.4	1.8	13.7	15.5
町村	3777	16.3	14.6	11.8	12.5	6.2	3.2	1.7	15.3	18.3
運動頻度 週に1日以上	20729	31.2	28.7	19.3	11.9	2.7	0.5	0.7	1.2	3.7
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	4.0	7.9	12.1	22.5	16.4	5.4	5.0	8.0	18.7
運動しなかった・わからない	9824	1.6	3.2	5.6	10.5	4.9	3.0	1.2	41.1	29.0
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	45.6	33.7	14.2	2.4	0.9	0.2	0.4	0.5	2.1
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	8.8	15.5	20.2	23.5	10.5	2.6	2.7	4.0	12.4
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	5.7	7.9	8.5	13.5	6.7	3.4	2.0	29.6	22.7
する・みる・ささえる ※2	2612	24.5	28.6	23.4	14.7	4.1	0.7	2.0	0.7	1.3
する・みる ※2	12942	32.5	29.7	19.8	11.7	2.3	0.4	0.4	0.7	2.6
する・ささえる ※2	212	32.1	27.8	14.2	12.3	5.7	1.4	2.8	1.9	1.9
みる・ささえる ※2	758	4.5	9.2	17.2	26.8	17.2	4.0	5.8	4.2	11.2
するのみ ※2	4963	31.5	26.4	16.0	11.1	2.8	0.6	0.6	3.0	8.0
みるのみ ※2	9793	2.7	6.2	10.7	20.4	13.1	4.5	3.4	17.8	21.2
ささえるのみ ※2	118	1.7	6.8	11.0	26.3	11.9	6.8	9.3	11.9	14.4
スポーツに参画しなかった ※2	8602	2.7	4.4	5.8	10.8	7.0	3.7	2.4	34.8	28.4

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## 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60.7%（「今後始めてみたい運動やスポーツはない」29.9%+「わからない」9.4%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代が高く、70代は低くなっている。

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」の割合が31.5%と最も高くなっている。

性別に見ると、男性は「ランニング・マラソン・駅伝」、「トレーニング」で割合が高く、「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~40代で割合が高く、年代が高くなるにつれて割合が低くなっている。

運動頻度別（1年以上継続した頻度）に見ると、「体操」は週に2日未満実施者の割合が高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「トレーニング」、「ランニング・マラソン・駅伝」、「サイクリング・自ら進んで行う自転車利用」の割合は（する・みる・ささえる）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 (Q26)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

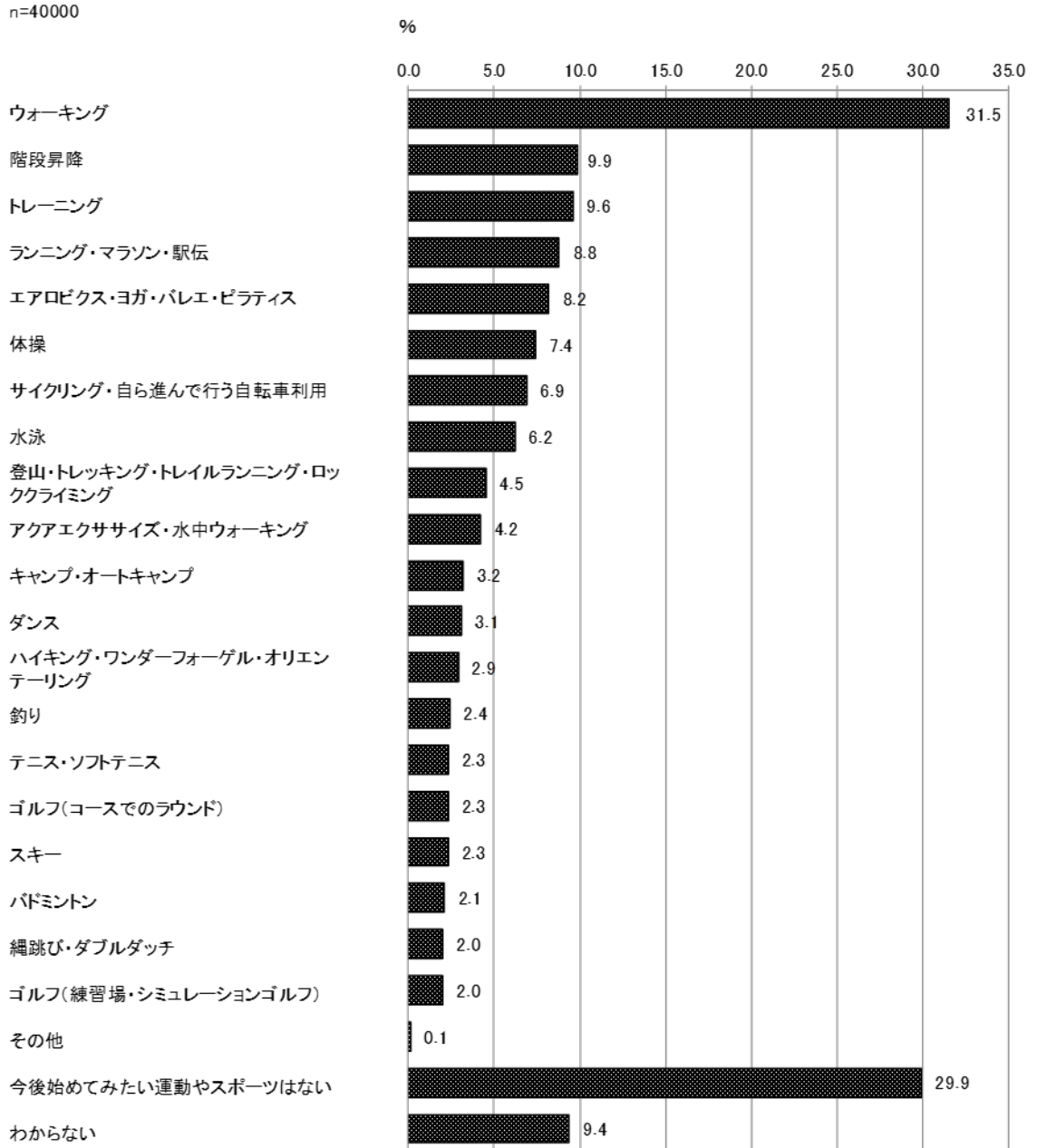


表 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q26)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

	n =	ウオーキング (散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩き・自ら進んで行う歩行等)	ジョギング	ランニング (ジョギング)・マラソン・駅伝	サイクリング (自転車・自走・移動する等)	水泳 (競泳・水球・飛び込み・アーティスティックスイミング)	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	テニス・ソフトテニス	ゴルフ (コースでのラウンド)	スキー	バドミントン	縄跳び・ダブルダッチ	その他	今後始めてみたい運動やスポーツではない	わからない									
全体	40000	31.5	9.9	9.6	8.8	8.2	7.4	6.9	6.2	4.5	4.2	3.2	3.1	2.9	2.4	2.3	2.3	2.3	2.1	2.0	2.0	0.1	29.9	9.4
男性	19556	28.3	8.2	10.3	11.1	2.4	4.2	8.7	6.5	5.4	2.8	4.3	1.6	2.9	3.6	2.5	3.6	2.7	1.6	1.5	2.9	0.1	30.3	9.6
女性	20041	34.8	11.6	9.0	6.7	14.0	10.5	5.3	6.0	3.7	5.6	2.2	4.7	2.9	1.3	2.2	1.2	1.8	2.5	2.4	1.2	0.1	29.4	8.9
10代	857	19.8	7.8	11.4	16.1	9.2	6.3	7.5	9.5	5.6	2.2	5.6	8.9	1.8	3.9	3.4	1.5	7.2	6.2	4.1	2.0	0.2	19.7	10.5
20代	5227	25.1	9.3	11.5	14.4	8.8	5.4	8.1	7.9	5.3	2.7	3.9	4.0	1.9	2.5	3.5	2.6	3.5	3.9	2.7	2.6	0.1	24.3	11.7
30代	5594	28.5	9.4	11.5	13.4	10.2	5.8	7.2	7.3	5.2	3.2	3.7	3.5	2.3	2.2	3.0	1.9	1.9	2.9	2.1	1.7	0.2	27.0	12.5
40代	7193	32.5	9.3	10.2	11.6	9.8	6.6	7.6	6.7	5.7	3.7	3.7	3.0	2.8	2.4	2.2	2.2	2.0	2.3	2.5	2.2	0.1	27.3	11.1
50代	7752	33.9	10.3	9.9	7.6	8.9	7.3	7.1	6.0	4.9	4.0	3.5	2.6	3.4	2.7	2.1	2.5	2.0	1.2	1.9	1.9	0.1	29.4	9.2
60代	6376	34.0	10.5	8.8	4.8	7.4	8.5	6.6	5.1	3.6	5.5	2.9	2.5	3.4	2.3	2.3	2.6	2.3	1.3	1.4	2.0	0.1	32.1	7.6
70代	7001	34.1	10.8	6.4	2.5	4.7	10.1	5.2	4.3	2.3	5.7	1.4	2.7	3.3	2.2	1.1	2.4	1.6	1.1	1.4	1.8	0.2	38.7	4.9
男性10代	374	15.2	7.0	8.6	15.2	2.4	3.7	7.5	8.3	5.6	2.1	7.8	4.0	2.4	6.1	1.9	2.7	6.7	4.0	2.7	2.9	0.5	21.4	9.9
男性20代	2626	21.6	8.8	13.5	16.8	2.5	3.9	10.4	8.1	6.6	2.2	4.7	3.0	2.1	3.3	4.2	3.4	3.5	3.2	2.2	3.6	0.0	23.0	11.0
男性30代	2786	22.7	7.4	11.6	15.5	2.6	2.3	8.7	7.3	5.6	1.7	4.3	2.3	1.9	2.8	3.5	2.7	1.9	2.1	1.3	2.4	0.1	28.1	13.0
男性40代	3587	27.5	7.1	10.8	13.9	2.7	3.0	9.1	6.7	7.1	2.2	5.0	1.7	2.8	3.4	2.1	3.1	2.3	1.8	2.1	2.9	0.1	28.5	11.9
男性50代	3858	29.9	7.8	10.2	10.1	2.6	3.7	8.2	6.5	5.7	2.5	4.7	1.1	3.3	4.1	1.8	3.6	2.7	0.9	1.4	2.4	0.1	30.5	10.3
男性60代	3112	32.6	9.2	9.6	6.8	2.5	5.3	9.2	6.0	4.6	3.7	4.4	0.8	3.5	3.7	2.3	4.5	3.3	0.9	1.1	3.3	0.2	32.8	7.3
男性70代	3213	34.9	9.5	7.2	4.1	1.6	6.8	7.0	4.4	2.7	4.3	2.0	0.7	3.4	3.9	1.6	4.2	2.2	1.2	1.1	3.1	0.2	38.4	4.5
女性10代	464	24.1	8.6	14.0	17.0	14.7	8.4	7.3	10.3	5.8	2.4	4.1	12.7	1.3	1.9	4.5	0.6	7.5	8.2	5.2	1.3	-	18.1	10.3
女性20代	2504	29.3	9.9	9.6	12.2	15.7	7.1	6.0	7.8	4.1	3.3	3.2	5.3	1.6	1.7	2.9	1.8	3.5	4.8	3.2	1.6	0.1	25.3	11.9
女性30代	2732	34.4	11.5	11.6	11.4	18.2	9.3	5.7	7.5	4.8	4.8	3.1	4.8	2.7	1.6	2.6	1.1	1.8	3.8	2.8	1.1	0.2	25.8	11.6
女性40代	3522	37.7	11.6	9.7	9.3	17.1	10.3	6.2	6.9	4.5	5.3	2.5	4.5	2.8	1.4	2.4	1.3	1.7	2.8	2.9	1.6	0.0	25.9	10.1
女性50代	3828	38.0	12.8	9.6	5.2	15.3	10.8	6.1	5.5	4.1	5.6	2.2	4.0	3.6	1.3	2.4	1.4	1.3	1.5	2.4	1.5	0.2	28.4	8.1
女性60代	3231	35.5	11.8	8.2	2.8	12.0	11.6	4.3	4.4	2.7	7.3	1.6	4.1	3.4	0.9	2.2	0.7	1.3	1.6	1.7	0.8	0.1	31.4	7.8
女性70代	3760	33.5	12.0	5.7	1.1	7.4	12.9	3.7	4.2	1.9	6.8	0.9	4.5	3.1	0.8	0.8	0.9	1.0	1.1	1.7	0.6	0.3	39.0	5.1
東京23区・政令指定都市	9961	29.7	10.4	10.7	9.1	9.1	7.1	7.1	7.3	4.9	4.6	2.9	3.3	3.2	2.0	2.4	2.5	2.3	1.8	1.7	2.2	0.2	31.4	8.6
東京都都区部	3552	29.5	9.9	11.6	10.1	9.2	6.3	6.7	8.4	4.9	4.7	2.6	4.3	2.8	1.8	2.6	2.7	2.4	1.7	1.8	2.3	0.1	29.8	10.0
政令指定都市	6409	29.8	10.6	10.1	8.6	9.0	7.6	7.3	6.7	4.8	4.5	3.1	2.7	3.4	2.1	2.3	2.4	2.3	1.8	1.7	2.1	0.2	32.3	7.8
大都市	14521	32.0	10.7	9.8	9.4	8.2	7.5	7.7	6.4	4.6	4.5	3.5	3.2	3.1	2.7	2.5	2.5	2.4	2.2	1.9	2.2	0.2	28.7	8.6
小都市	11741	31.8	8.8	9.0	8.3	7.9	7.4	6.5	5.6	4.2	3.8	3.2	3.0	2.5	2.4	2.1	2.1	2.1	2.2	2.2	1.9	0.1	30.0	10.0
町村	3777	33.3	9.4	8.1	7.8	7.3	7.4	5.0	4.4	4.2	3.2	2.8	2.8	2.5	2.5	2.2	1.8	2.2	2.4	2.2	1.5	0.2	30.0	12.6
運動頻度 週に1日以上	20729	30.8	11.8	12.3	11.2	10.0	8.8	9.2	8.0	6.1	5.4	4.0	4.2	3.9	2.9	2.7	2.9	2.9	2.3	2.6	2.5	0.2	25.3	5.9
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	38.8	11.3	9.7	9.9	9.0	7.8	7.3	6.5	4.6	3.9	3.7	3.2	2.9	2.9	2.6	3.0	2.4	2.7	2.1	2.4	0.1	21.6	10.7
運動しなかった・わからない	9824	25.9	4.6	3.9	2.9	3.9	2.0	2.2	0.9	1.8	0.9	0.9	0.7	1.0	1.3	0.6	0.8	1.1	0.7	0.6	0.1	47.4	15.4	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	27.3	9.9	11.0	10.0	8.5	7.3	8.5	7.6	6.0	5.5	3.9	4.1	3.8	2.8	2.6	2.8	2.8	2.0	2.4	2.4	0.1	28.9	6.0
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	34.4	11.8	11.7	11.8	9.4	8.3	8.9	7.7	5.7	4.6	4.1	3.8	3.7	3.2	2.9	3.3	2.8	2.6	2.4	2.9	0.2	20.7	9.4
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	31.8	8.2	6.7	5.2	7.0	6.5	3.9	3.8	2.2	2.7	1.8	1.8	1.4	1.5	1.6	1.1	1.5	1.7	1.4	1.0	0.1	39.3	11.8
する・みる・ささえる ※2	2612	25.0	13.6	16.6	18.7	9.2	9.2	16.3	11.7	8.1	6.4	6.3	7.3	4.1	4.7	4.8	5.5	5.1	3.9	3.6	5.0	0.2	12.1	2.6
する・みる ※2	12942	31.8	12.6	12.7	10.9	10.2	9.7	9.1	8.3	6.6	6.0	4.3	3.7	4.4	3.2	2.6	3.3	3.1	2.3	2.6	2.8	0.2	25.4	5.4
する・ささえる ※2	212	18.9	7.1	11.3	11.8	8.5	5.7	9.0	5.2	7.1	3.3	3.3	7.5	3.8	1.4	3.3	0.9	2.8	1.4	0.9	0.9	-	21.7	5.7
みる・ささえる ※2	758	35.8	13.2	12.5	17.8	10.4	8.8	11.2	10.4	6.1	4.9	4.5	4.4	3.6	5.0	4.5	4.2	4.1	4.4	3.2	3.8	-	10.0	5.8
するのみ ※2	4963	31.6	9.1	9.0	7.8	9.8	6.4	5.5	5.3	3.8	3.4	2.3	3.6	2.4	1.2	1.7	0.7	1.3	1.6	2.0	0.6	0.1	32.2	9.1
みるのみ ※2	9793	38.4	10.0	8.6	7.7	7.7	7.4	5.9	5.3	3.7	3.9	3.2	2.4	2.5	2.6	2.5	2.6	2.1	2.4	1.7	2.3	0.2	28.7	9.1
ささえるのみ ※2	118	39.8	8.5	14.4	10.2	10.2	5.9	8.5	5.1	-	3.4	3.4	4.2	0.8	-	3.4	-	0.8	3.4	4.2	-	-	13.6	9.3
スポーツに参画しなかった ※2	8602	24.9	5.0	4.1	3.8	4.5	3.7	2.4	2.6	1.4	1.4	1.1	1.4	0.9	0.9	1.0	0.6	0.8	1.0	0.9	0.4	0.0	44.2	18.3

※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で行っていない」と「わからない」を除いた割合

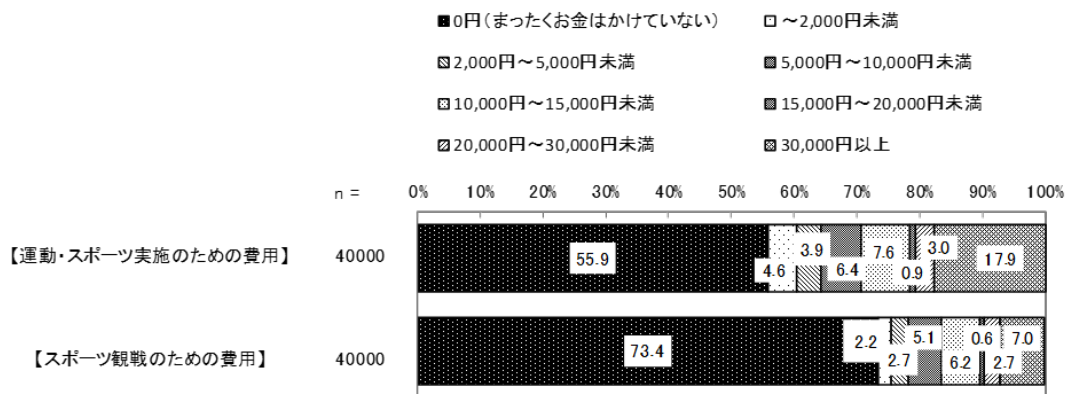
(4) 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）

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)

図 2-4 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）(Q27、Q28)

[基数：回答者全員]



### 3 スポーツ観戦について

#### (1) この1年間に観戦したスポーツ種目

この1年間に〔直接現地〕で観戦したスポーツ種目を聞いたところ、「見なかった」(76.0%)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24.0%（「見なかった」76.0%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64.3%（「見なかった」35.7%を除く。）となっている。

性別に見ると、〔直接現地〕〔テレビやインターネット〕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〕は20代、〔テレビやインターネット〕は70代で、それぞれ観戦した割合が高くなっている。

運動頻度別（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〕〔テレビやインターネット〕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12.5%と最も高く、次いで「Jリーグ(J1、J2、J3)」(4.8%)、「高校野球」(3.2%)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)」は男性の割合が高く、年代別に見ると、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」は10代・20代で割合が高くなっている。

〔テレビやインターネット〕で観戦したスポーツ種目は、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」(47.4%)の割合が最も高く、「高校野球」(32.5%)、「サッカー日本代表」(27.2%)、「マラソン、駅伝」(25.6%)の順となっている。

性別に見ると、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」、「高校野球」で男性の割合が高く、「バレーボール(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」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、いずれのスポーツ種目も、おおむね高年代で割合が高くなっているが、「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、〔直接現地〕〔テレビやインターネット〕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。

(図 3-1、表 3-1-1、表 3-1-2)

図 3-1 この一年間に観戦したスポーツ種目 上位 20 位抜粋 (Q29)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

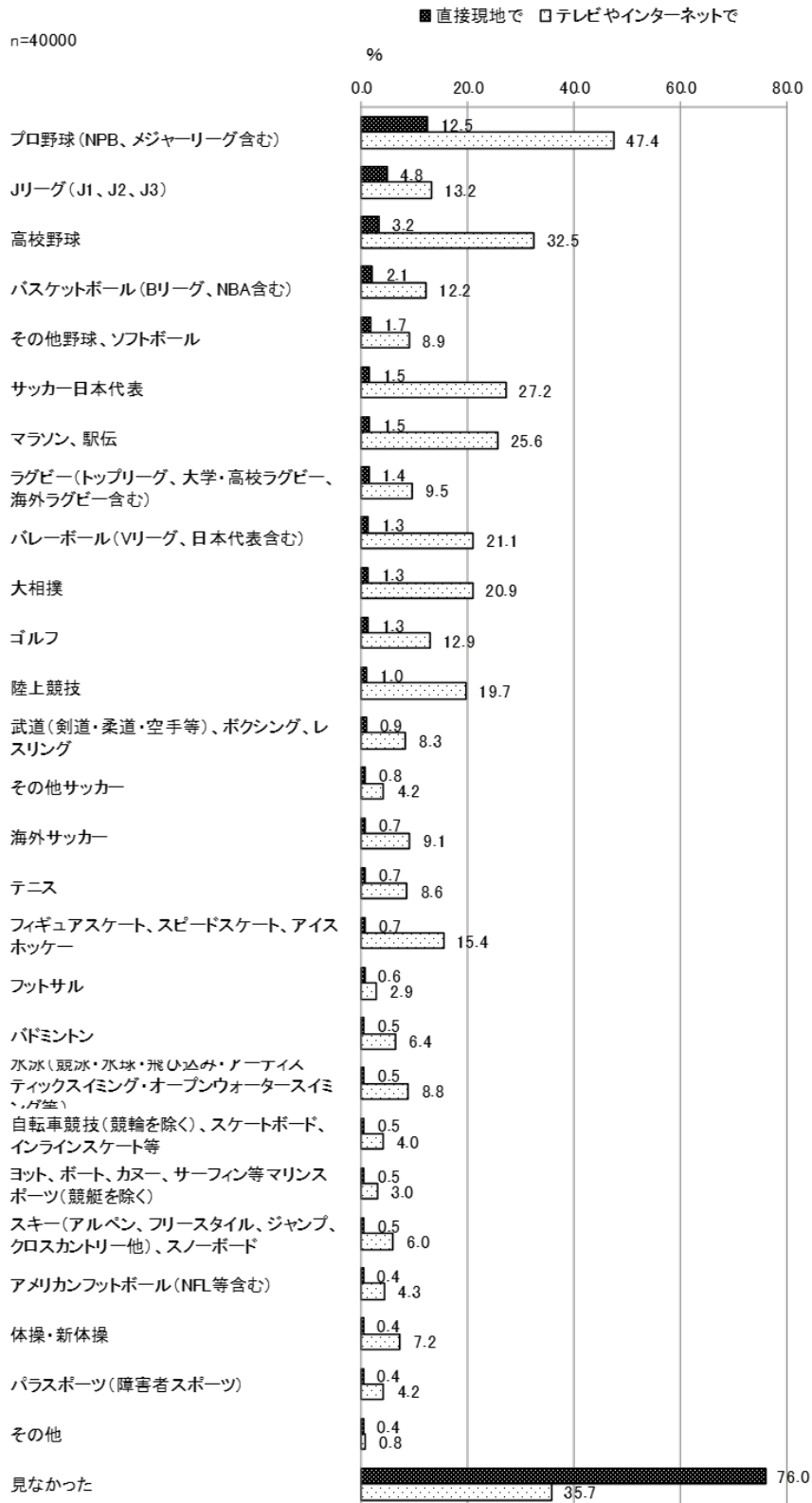


表 3-1-1 この一年間に観戦したスポーツ種目【直接現地】 上位 20 位抜粋 (Q29-1)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	プロ野球	Jリーグ (J1、J2、J3)	高校野球	バスケットボール (Bリーグ、NBA含む)	その他野球、ソフトボール	サッカー日本代表	マラソン、駅伝	ラグビー (トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む)	バレーボール (Vリーグ、日本代表含む)	大相撲	ゴルフ	陸上競技	武道 (剣道・柔道・空手等)、ボクシング、レスリング	その他サッカー	テニス	フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	フットサル	バドミントン	ウオータースイミング等)	水泳 (競泳・水球・飛び込み・アーティスティックスイミング・オープン)	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	ヨット、ボート、カヌー、サーフィン等マリンスポーツ (競艇を除く)	スキー (アルペン、フリースタイル、ジャンプ、クロスカンントリー他)、スノーボード	その他	見なかった
全体	40000	12.5	4.8	3.2	2.1	1.7	1.5	1.5	1.4	1.3	1.3	1.3	1.0	0.9	0.8	0.7	0.7	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	76.0	
男性	19556	15.9	6.6	4.8	2.5	2.3	2.0	1.8	2.0	1.3	1.5	2.0	1.3	1.2	1.1	1.1	0.9	0.7	0.7	0.7	0.6	0.7	0.7	0.5	70.5	
女性	20041	9.2	3.0	1.7	1.8	1.1	1.0	1.3	0.8	1.3	1.1	0.6	0.8	0.6	0.6	0.4	0.5	0.7	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	81.2	
10代	857	17.7	6.5	6.0	3.4	3.7	3.0	3.5	2.1	3.2	1.9	1.3	2.5	3.3	1.9	2.1	1.6	2.3	2.0	1.8	2.5	2.2	2.3	1.4	66.9	
20代	5227	20.7	7.8	5.9	3.0	3.6	3.5	1.9	1.8	2.2	1.2	1.1	1.6	1.4	1.6	2.2	1.0	1.4	1.4	1.1	0.9	0.9	1.3	1.0	65.1	
30代	5594	14.1	5.8	3.3	2.8	2.1	2.1	1.3	1.0	1.1	0.8	0.6	0.9	0.8	0.9	0.9	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.6	0.4	74.2	
40代	7193	11.5	5.4	3.0	2.4	1.5	1.4	1.5	1.2	1.4	0.9	0.9	1.1	1.0	1.0	0.6	0.7	0.5	0.6	0.4	0.6	0.4	0.4	0.5	76.3	
50代	7752	11.9	4.2	3.0	2.1	1.4	1.1	1.3	1.5	1.2	1.1	1.3	0.9	0.9	0.6	0.5	0.7	0.8	0.3	0.4	0.3	0.4	0.3	0.3	76.7	
60代	6376	10.1	3.7	2.3	1.7	0.9	0.6	1.5	1.6	1.1	1.4	1.9	1.0	0.6	0.6	0.3	0.6	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4	0.2	0.3	79.5	
70代	7001	8.0	2.4	2.2	1.0	1.1	0.5	1.6	1.2	0.7	2.1	1.6	0.6	0.5	0.4	0.2	0.6	0.6	0.2	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	82.5	
男性10代	374	25.1	8.6	7.8	4.3	4.5	3.7	3.5	2.9	4.0	2.7	1.3	2.4	4.0	2.9	2.4	2.7	2.4	2.1	2.1	3.7	3.2	2.9	1.6	56.1	
男性20代	2626	26.8	10.8	8.5	3.4	4.9	5.1	2.3	2.6	2.1	1.6	1.4	2.1	2.1	2.1	3.2	1.2	1.7	1.9	1.5	1.3	1.3	1.9	1.4	57.3	
男性30代	2786	18.8	8.4	5.0	3.1	3.0	2.9	1.6	1.3	0.9	1.1	1.0	1.2	1.0	1.3	1.5	0.6	0.7	0.9	0.8	0.6	0.7	0.6	0.9	67.2	
男性40代	3587	14.5	7.2	4.3	2.7	2.0	1.7	1.9	1.5	1.4	1.0	1.3	1.3	1.2	1.1	0.8	0.8	0.5	0.7	0.5	0.7	0.7	0.6	0.6	71.4	
男性50代	3858	15.0	5.6	4.2	2.5	1.8	1.3	1.5	2.1	1.1	1.2	2.0	1.2	1.2	0.9	0.7	0.9	0.6	0.5	0.5	0.4	0.6	0.5	0.5	71.9	
男性60代	3112	12.7	5.0	3.6	2.0	1.2	0.8	1.8	2.3	1.2	1.7	3.2	1.2	0.8	0.6	0.4	0.7	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.2	0.4	74.4	
男性70代	3213	9.5	3.2	3.6	1.0	1.6	0.5	1.8	1.9	0.7	2.3	2.8	0.7	0.7	0.7	0.2	0.7	0.3	0.3	0.4	0.3	0.4	0.3	0.4	79.4	
女性10代	464	12.5	5.2	4.7	2.8	3.2	2.6	3.7	1.5	2.6	1.1	1.3	2.6	2.8	1.1	1.9	0.9	2.4	1.9	1.5	1.5	1.3	1.9	1.3	74.4	
女性20代	2504	14.7	4.9	3.2	2.7	2.2	1.7	1.5	1.1	2.2	0.7	0.7	1.0	0.7	1.2	1.2	0.8	1.0	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	72.7	
女性30代	2732	9.5	3.2	1.5	2.5	1.1	1.2	1.0	0.7	1.2	0.6	0.3	0.6	0.5	0.4	0.2	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.3	0.3	0.2	81.0	
女性40代	3522	8.6	3.5	1.8	2.0	1.1	1.1	1.2	0.8	1.3	0.8	0.4	0.9	0.7	0.8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.3	0.4	0.2	0.2	0.3	81.2	
女性50代	3828	9.0	2.7	1.8	1.8	0.9	0.9	1.1	0.9	1.4	1.0	0.6	0.7	0.5	0.3	0.2	0.6	1.0	0.1	0.2	0.3	0.3	0.2	0.2	81.4	
女性60代	3231	7.8	2.5	1.1	1.4	0.6	0.5	1.1	0.9	1.1	1.2	0.6	0.8	0.4	0.6	0.2	0.5	0.4	0.4	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	84.4	
女性70代	3760	6.8	1.7	1.1	1.0	0.7	0.5	1.4	0.6	0.7	2.0	0.6	0.5	0.3	0.3	0.2	0.4	0.8	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	85.1	
東京23区・政令指定都市	9961	15.7	5.8	2.7	2.2	1.6	1.5	1.9	1.7	1.3	1.4	1.1	1.1	0.8	0.8	0.7	0.8	0.6	0.5	0.4	0.3	0.4	0.3	0.3	0.5	72.8
東京都都区	3552	14.5	5.3	2.2	2.1	2.0	2.1	2.2	2.2	1.5	2.0	1.2	1.5	1.3	1.1	1.0	1.2	0.9	0.7	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6	72.9	
政令指定都市	6409	16.4	6.1	3.0	2.2	1.4	1.2	1.7	1.4	1.1	1.1	1.1	0.9	0.6	0.6	0.5	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	72.8	
大都市	14521	13.8	5.2	3.9	2.5	1.8	1.7	1.7	1.6	1.4	1.3	1.4	1.1	1.0	0.9	0.8	0.8	0.6	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5	0.6	73.7	
小都市	11741	9.2	4.0	2.9	1.8	1.6	1.3	1.1	1.0	1.1	1.1	1.1	0.9	0.7	0.8	0.7	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.3	79.7	
町村	3777	8.9	2.7	2.9	1.9	0.9	1.3	0.9	1.3	1.2	1.4	1.0	1.0	0.9	0.7	0.6	1.0	0.7	0.6	0.5	0.5	0.8	0.8	0.6	82.0	
運動頻度 週に1日以上	20729	15.5	6.1	4.4	2.8	2.4	2.0	2.4	1.9	1.7	1.8	1.8	1.4	1.2	1.1	1.0	1.0	0.9	0.8	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	69.7	
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	12.9	4.8	3.0	2.0	1.5	1.3	1.0	1.1	0.9	1.1	0.9	0.8	0.8	0.6	0.5	0.6	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	75.6	
運動しなかった・わからない	9824	5.7	1.9	1.0	0.8	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.5	0.2	0.3	0.4	0.4	0.3	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	89.8	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	15.7	5.8	4.5	2.8	2.2	1.9	2.5	1.8	1.7	1.8	1.9	1.6	1.2	1.1	0.8	1.1	0.9	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	69.4	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	15.8	6.3	4.2	2.7	2.4	2.0	1.8	1.8	1.5	1.6	1.8	1.2	1.1	1.1	0.9	0.9	0.8	0.7	0.6	0.8	0.7	0.7	0.5	70.0	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	7.0	2.6	1.4	1.2	0.7	0.6	0.6	0.7	0.6	0.3	0.5	0.4	0.5	0.3	0.3	0.4	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	86.6	
する・みる・ささえる ※2	2612	37.6	16.8	15.7	8.1	11.7	8.4	6.4	6.0	5.9	5.1	5.7	4.7	5.2	5.0	5.6	4.1	3.8	4.2	3.6	3.6	3.5	4.0	4.1	64.6	
する ※2	12942	17.2	6.4	3.8	2.9	1.5	1.5	2.5	1.9	1.5	1.9	1.7	1.3	0.8	0.8	0.5	0.8	0.7	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	77.6	
する・ささえる ※2	212	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	
みる・ささえる ※2	758	31.7	13.5	15.2	7.5	7.9	7.3	3.8	4.7	3.8	3.0	4.0	3.8	5.3	4.4	4.9	3.3	4.1	4.5	2.4	2.2	3.0	3.0	2.5	1.2	26.3
するのみ ※2	4963	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	
みるのみ ※2	9793	15.7	5.5	2.8	2.2	1.3	1.2	1.0	1.2	1.3	1.1	1.0	0.9	0.7	0.8	0.5	0.4	0.7	0.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.5	71.9
ささえるのみ ※2	118	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	
スポーツに参画しなかった ※2	8602	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	

※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で行っていない」と「わからない」を除いた割合

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

(Q29-2)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	プロ野球 (NPB、メジャーリーグ含む)	高校野球	サッカー 日本代表	マラソン、駅伝	バレーボール (Vリーグ、日本代表含む)	大相撲	陸上競技	フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	Jリーグ (J1、J2、J3)	ゴルフ	バスケットボール (Bリーグ、NBA含む)	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)	海外サッカー	その他野球、ソフトボール	ウオーターポロ、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング、オープン	テニス	武道 (剣道・柔道・空手等)、ボクシング、レスリング	体操・新体操	パドミントン	スキー (アルペン、フリースタイル、ジャンプ、クロスカントリ他)、スノーボード	その他	見なかった	%
n =																							
全体	40000	47.4	32.5	27.2	25.6	21.1	20.9	19.7	15.4	13.2	12.9	12.2	9.5	9.1	8.9	8.8	8.6	8.3	7.2	6.4	6.0	0.8	35.7
男性	19556	56.1	38.1	36.0	27.7	19.7	25.9	21.6	12.2	19.0	18.6	14.0	13.7	14.1	12.2	9.1	10.2	11.8	7.4	7.6	7.6	1.0	28.1
女性	20041	39.3	27.3	18.9	23.7	22.7	16.2	18.0	18.8	7.7	7.6	10.6	5.5	4.2	5.8	8.5	7.1	4.9	7.1	5.2	4.5	0.7	42.6
10代	857	30.7	30.8	23.1	16.2	19.1	11.1	14.1	10.2	12.0	7.6	13.5	7.5	11.8	11.0	9.0	8.1	7.9	6.0	8.6	7.0	0.7	43.9
20代	5227	32.9	24.0	18.3	12.3	15.0	7.3	11.1	6.2	11.1	4.7	9.6	4.9	10.0	8.1	5.1	5.1	3.5	3.7	4.0	3.3	0.4	44.9
30代	5594	34.5	23.9	20.0	13.3	13.7	9.3	12.3	6.2	11.7	6.1	9.3	5.3	8.4	8.0	5.0	5.3	4.9	3.5	3.4	3.4	0.7	47.7
40代	7193	40.7	28.5	25.1	17.8	16.2	14.1	15.5	8.9	12.3	8.6	11.4	6.7	9.5	8.0	6.6	5.7	6.7	4.4	4.4	4.3	1.0	42.7
50代	7752	49.1	34.4	28.6	25.6	21.9	20.1	19.4	14.8	13.1	12.8	12.3	10.5	8.8	8.9	8.2	8.8	9.4	6.7	6.1	6.2	1.0	35.0
60代	6376	58.1	37.3	32.9	35.3	27.9	29.3	25.9	22.0	14.8	19.2	14.5	13.6	8.7	9.4	10.3	10.9	11.1	9.6	8.0	7.3	1.0	27.1
70代	7001	65.8	43.7	35.5	45.3	30.1	41.8	31.5	31.7	16.0	24.1	15.2	14.6	8.9	10.4	15.9	14.6	12.5	14.5	11.0	10.6	0.9	19.8
男性10代	374	39.0	38.2	31.0	15.8	19.8	14.7	17.9	9.9	18.2	9.9	17.1	9.6	18.4	15.0	10.2	9.6	9.9	7.0	11.0	9.6	1.3	32.9
男性20代	2626	40.6	29.3	24.9	14.1	13.3	9.9	12.7	5.8	16.3	6.5	12.0	6.6	15.7	11.7	6.1	7.0	5.0	4.4	5.3	4.3	0.5	36.1
男性30代	2786	42.9	28.8	26.9	14.5	11.6	12.3	13.2	5.4	17.2	8.7	10.7	7.6	13.4	11.1	5.6	7.1	6.2	4.1	4.3	4.5	0.7	38.1
男性40代	3587	49.1	33.4	34.3	19.3	15.0	18.1	17.1	7.2	18.3	12.5	13.5	8.9	15.0	11.0	6.8	7.1	9.7	4.9	5.3	5.4	1.1	34.6
男性50代	3858	57.8	39.5	37.6	27.6	20.4	25.0	21.2	11.5	18.4	18.9	14.1	15.0	13.7	12.0	9.0	10.3	13.3	7.7	7.6	8.3	1.1	28.5
男性60代	3112	68.3	44.4	44.0	38.7	27.6	37.1	28.8	17.6	21.2	28.4	16.7	21.2	13.6	13.3	10.9	12.9	16.7	9.7	10.2	9.9	1.3	19.6
男性70代	3213	76.5	50.9	45.4	50.7	28.6	51.3	35.0	24.6	22.4	34.9	16.0	21.9	12.7	13.9	15.3	16.1	18.2	13.1	12.2	12.4	1.0	13.1
女性10代	464	24.6	25.4	17.5	17.0	19.2	8.0	11.4	10.6	7.3	5.8	11.0	5.8	6.7	8.0	8.0	6.9	6.5	5.0	6.9	5.2	0.2	51.1
女性20代	2504	25.6	19.0	11.7	10.7	17.1	4.7	9.6	6.9	6.0	2.8	7.1	3.1	4.3	4.6	4.2	3.2	2.1	2.9	2.7	2.3	0.3	53.0
女性30代	2732	26.5	19.4	13.3	12.4	16.0	6.3	11.6	7.0	6.2	3.7	7.9	3.0	3.4	4.9	4.4	3.4	3.5	2.9	2.6	2.2	0.7	57.0
女性40代	3522	32.6	23.6	15.9	16.5	17.5	10.3	14.0	10.8	6.2	4.7	9.3	4.6	3.9	5.1	6.5	4.2	3.7	4.1	3.6	3.2	0.9	50.6
女性50代	3828	40.6	29.2	19.6	23.7	23.4	15.3	17.7	18.2	7.8	6.8	10.4	6.1	3.8	5.8	7.4	7.3	5.4	5.6	4.5	4.1	0.8	41.5
女性60代	3231	48.6	30.6	22.4	32.3	28.3	21.9	23.2	26.3	8.5	10.5	12.3	6.4	4.1	5.7	9.8	9.0	5.8	9.5	5.8	4.9	0.7	34.1
女性70代	3760	56.6	37.6	27.0	40.8	31.4	33.7	28.7	37.7	10.6	14.8	14.4	8.3	5.5	7.5	16.3	13.3	7.6	15.6	10.0	9.0	0.8	25.4
東京23区・政令指定都市	9961	48.8	32.3	28.5	27.1	19.7	20.5	20.1	15.9	13.9	12.4	11.6	10.4	9.5	8.5	8.7	8.8	8.0	7.0	6.1	5.8	0.7	34.1
東京都区部	3552	43.9	28.0	27.2	24.9	17.9	18.0	18.6	13.8	11.0	11.0	11.1	10.8	10.4	8.3	8.5	8.6	8.0	6.8	6.1	5.9	0.6	37.8
政令指定都市	6409	51.6	34.6	29.3	28.3	20.6	21.9	21.0	17.1	15.5	13.1	11.8	10.2	9.0	8.7	8.9	8.8	7.9	7.1	6.2	5.8	0.8	32.0
大都市	14521	50.7	34.7	29.7	27.0	22.2	22.9	21.1	16.2	14.6	14.5	13.5	10.5	10.2	9.8	9.5	9.6	9.1	8.0	7.1	6.5	0.9	32.2
小都市	11741	44.0	31.0	24.3	23.5	21.0	19.2	18.3	14.5	11.7	11.9	11.3	8.2	8.0	8.1	8.1	7.4	7.7	6.7	5.9	5.6	0.8	39.1
町村	3777	41.8	29.5	23.0	22.3	21.5	19.6	17.4	14.0	11.0	11.4	12.0	7.5	6.8	9.0	8.1	8.0	8.2	6.8	5.8	6.3	0.9	43.2
運動頻度 週に1日以上	20729	54.5	38.1	32.8	31.9	25.0	25.8	24.0	19.4	16.4	16.5	15.0	12.1	11.5	10.6	11.3	11.2	10.5	9.3	8.0	7.7	0.9	26.0
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	46.2	31.9	26.3	22.2	20.3	18.2	17.7	12.8	12.5	11.7	11.6	8.3	8.4	8.8	7.2	7.0	7.1	5.6	5.4	5.0	0.8	36.1
運動しなかった・わからない	9824	33.5	21.3	16.3	15.3	13.8	13.2	12.4	9.5	7.3	6.5	7.0	5.2	4.7	5.5	4.9	4.6	5.0	4.5	3.9	3.6	0.6	55.8
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	56.3	38.1	32.9	33.5	24.8	27.3	25.0	20.4	16.5	17.6	15.5	12.6	11.6	11.1	12.5	12.1	11.5	10.2	8.9	8.2	0.9	25.3
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	50.4	36.3	30.7	26.4	22.9	21.9	20.5	15.8	15.8	15.0	13.7	10.8	11.2	10.3	9.1	9.4	8.9	7.5	7.0	6.7	0.9	30.2
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	38.2	25.0	19.8	19.0	16.8	15.3	15.0	11.5	8.5	7.6	8.4	6.1	5.2	6.0	5.8	5.2	5.5	4.9	4.0	3.8	0.7	48.6
する・みる ※2	2612	60.6	48.5	43.8	34.3	29.9	28.0	27.9	21.6	29.6	23.3	23.7	19.1	23.8	23.0	18.0	18.6	16.8	14.2	14.4	14.1	1.0	1.2
するのみ ※2	12942	75.1	51.3	43.7	44.2	34.0	35.6	32.9	26.8	20.3	22.0	19.2	15.6	13.5	12.3	14.5	14.2	13.4	12.0	9.9	9.5	1.3	1.5
する・ささえる ※2	212	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
みる・ささえる ※2	758	58.6	46.2	38.5	30.3	30.1	24.5	25.9	19.1	26.1	18.3	24.0	18.3	17.8	19.9	16.2	17.2	13.9	12.0	12.9	13.3	1.5	1.7
するのみ ※2	4963	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
みるのみ ※2	9793	73.7	48.6	38.7	34.5	31.2	28.9	27.4	20.4	17.4	16.4	16.3	11.8	11.4	12.4	10.6	10.0	10.7	8.9	8.1	7.4	1.3	1.7
ささえるのみ ※2	118	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0
スポーツに参画しなかった ※2	8602	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0

※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(2) スポーツ観戦した理由

スポーツ観戦した理由を聞いたところ、「そのスポーツが好きだから」の割合が63.0%で最も高く、「応援しているチームがあるから」(25.0%)、「応援している選手がいるから」(19.9%)の順となっている。

性別に見ると、「そのスポーツが好きだから」は男性の割合が高く、「応援している選手がいるから」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、「以前そのスポーツを実施していたので」は週に2日以上実施者が高くなっている。

(図3-2、表3-2)

図3-2 スポーツ観戦した理由(Q30)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

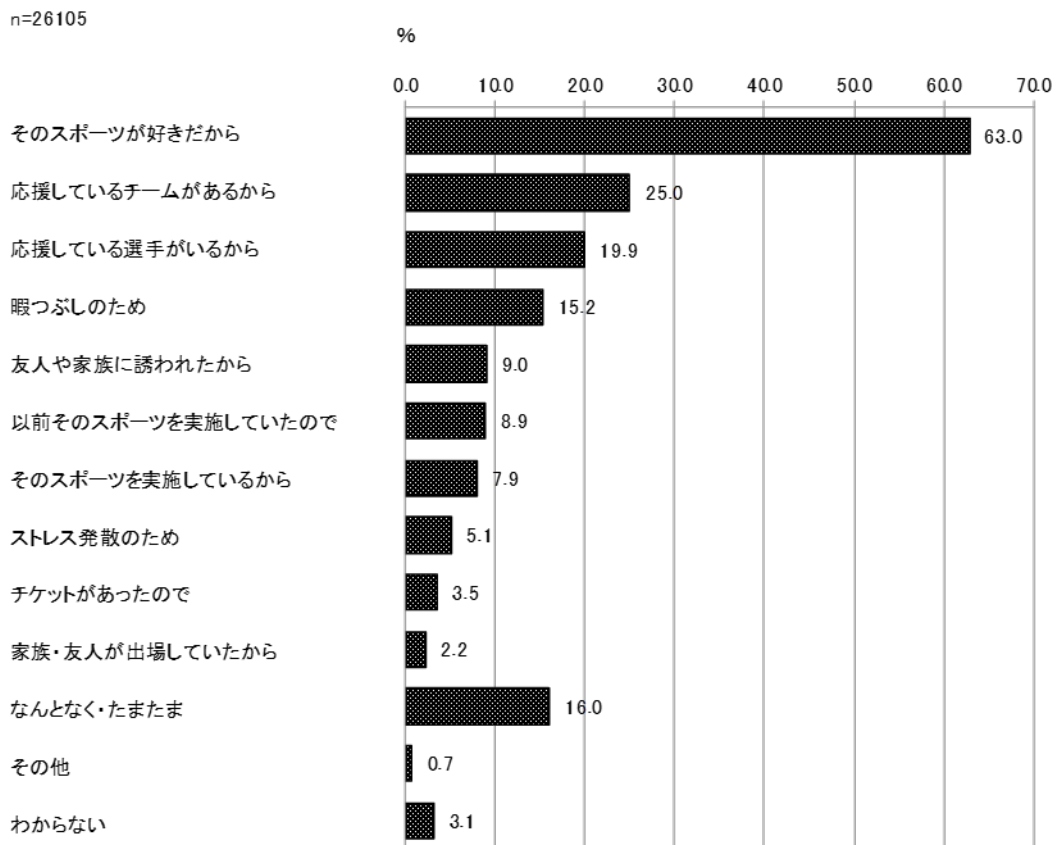


表 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q30)

<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	応援している選手がいるから	暇つぶしのため	友人や家族に誘われたから	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	ストレス発散のため	チケットがあったので	家族・友人が出場していたから	なんとなく・たまたま	その他	わからない
全体	26105	63.0	25.0	19.9	15.2	9.0	8.9	7.9	5.1	3.5	2.2	16.0	0.7	3.1
男性	14222	68.2	27.1	18.0	17.4	5.5	12.2	10.5	6.0	3.6	2.1	13.1	0.5	3.4
女性	11724	57.0	22.6	22.3	12.5	13.2	4.9	4.7	3.9	3.5	2.4	19.6	1.0	2.7
10代	486	56.4	24.7	18.5	20.6	13.8	10.3	14.4	7.4	2.5	3.7	14.0	0.8	2.5
20代	2980	55.7	26.3	19.9	17.1	15.6	11.5	11.1	8.5	4.4	4.4	10.7	0.4	4.1
30代	2999	59.1	24.6	17.6	18.0	12.5	10.2	9.3	6.6	4.2	2.7	13.5	0.8	3.8
40代	4216	63.0	22.9	16.9	15.9	9.0	8.5	8.6	5.2	4.4	3.1	16.8	0.9	2.3
50代	5093	65.4	25.0	18.4	13.7	8.6	7.6	6.4	4.5	3.4	1.9	17.6	0.6	2.4
60代	4685	66.5	25.1	20.5	13.1	6.4	8.1	6.7	4.1	3.2	0.9	17.1	0.8	3.2
70代	5646	64.7	26.1	24.4	14.7	5.7	8.8	6.6	3.7	2.7	1.5	17.6	0.9	3.4
男性10代	253	63.6	26.9	18.6	20.9	9.1	15.4	18.2	8.3	3.2	4.7	12.6	0.4	2.0
男性20代	1724	60.8	30.2	19.4	18.7	11.0	15.5	14.8	9.9	4.6	5.0	8.6	0.1	4.5
男性30代	1751	63.8	26.7	16.0	18.2	7.7	13.1	12.4	7.9	3.9	3.0	10.2	0.6	4.4
男性40代	2390	68.2	24.3	15.8	18.5	4.6	11.0	11.7	6.1	4.4	2.0	13.8	0.6	2.6
男性50代	2783	70.9	26.9	16.2	15.6	5.0	10.3	8.4	5.4	3.2	1.7	14.5	0.6	2.7
男性60代	2521	71.6	26.6	17.8	16.7	3.5	11.5	8.7	4.3	3.3	0.8	14.5	0.6	3.4
男性70代	2800	70.3	28.6	22.1	17.5	3.6	13.0	8.8	4.5	2.7	1.0	14.5	0.7	3.4
女性10代	230	48.3	22.2	18.3	20.4	19.1	4.8	10.0	6.5	1.7	2.6	15.2	1.3	3.0
女性20代	1227	49.0	21.1	20.9	14.8	22.2	6.0	5.9	6.5	4.1	3.5	13.5	0.8	3.5
女性30代	1225	52.7	21.8	19.8	17.5	19.3	6.0	4.9	4.7	4.5	2.2	18.1	1.1	2.8
女性40代	1793	56.2	21.0	18.3	12.6	14.9	5.4	4.5	3.8	4.3	4.5	20.7	1.2	1.7
女性50代	2275	58.9	22.5	21.2	11.5	13.0	4.4	4.1	3.4	3.6	2.2	21.4	0.7	1.8
女性60代	2149	60.6	23.5	23.7	8.8	9.8	4.3	4.3	3.8	2.9	1.0	20.2	1.1	2.9
女性70代	2825	59.2	23.9	26.9	12.0	7.7	4.6	4.4	2.9	2.7	1.9	20.6	1.1	3.5
東京23区・政令指定都市	6678	65.2	27.7	20.6	14.1	10.3	9.0	7.6	5.0	4.4	1.9	15.4	0.7	2.5
東京都区部	2255	63.4	23.0	20.7	13.7	10.9	9.6	8.6	5.2	4.0	2.4	14.9	1.2	3.1
政令指定都市	4423	66.1	30.1	20.6	14.3	10.0	8.7	7.1	4.9	4.5	1.7	15.7	0.5	2.3
大都市	10004	63.6	25.5	19.6	16.0	8.7	9.1	8.6	5.2	3.6	2.2	15.4	0.7	2.9
小都市	7248	60.7	23.0	19.8	15.0	8.5	8.6	7.2	5.1	3.1	2.5	17.1	0.8	3.4
町村	2175	62.0	20.9	19.7	15.4	7.8	8.5	7.6	4.9	2.4	2.4	17.4	0.8	4.5
運動頻度 週に1日以上	15554	66.3	26.9	21.1	15.5	9.7	10.0	10.6	5.9	3.9	2.7	14.3	0.7	2.1
運動頻度 週1日未満・わからない	6139	60.6	22.8	17.6	16.2	9.7	8.3	5.5	5.1	3.6	2.0	17.8	0.7	3.2
運動しなかった・わからない	4412	54.7	21.4	19.0	12.7	5.3	5.8	1.5	2.4	2.1	1.0	19.8	0.8	6.5
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	8128	68.3	26.8	21.0	14.3	8.3	10.2	12.0	5.9	3.8	2.6	13.3	0.7	2.4
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	10158	64.0	25.4	19.3	16.2	10.4	9.6	9.1	6.2	4.0	2.6	14.9	0.7	2.6
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	7819	56.2	22.5	19.6	14.9	7.8	6.6	2.0	2.9	2.7	1.3	20.5	0.9	4.4
する・みる・ささえる ※2	2612	58.7	29.5	23.7	16.4	13.5	16.6	23.2	12.7	6.9	9.2	7.2	0.7	0.7
する・みる ※2	12942	67.9	26.4	20.5	15.3	9.0	8.7	8.1	4.5	3.3	1.3	15.7	0.8	2.3
する・ささえる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みる・ささえる ※2	758	54.1	24.0	17.7	15.3	12.9	13.1	12.4	10.7	7.4	9.4	10.0	1.1	2.0
するのみ ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みるのみ ※2	9793	58.5	22.1	18.2	14.7	7.5	6.8	3.2	3.4	2.7	1.0	19.3	0.7	4.8
ささえるのみ ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
スポーツに参画しなかった ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

### (3) この1年間に行った運動・スポーツの応援活動

この1年間に行った運動・スポーツの応援活動を聞いたところ、応援活動を行った割合は48.6%（「この1年間に応援したチームや選手はいなかった」51.4%を除く。以下『「応援活動を行った」割合』という。）

性別に見ると、「応援活動を行った」は男性の割合が高くなっている。

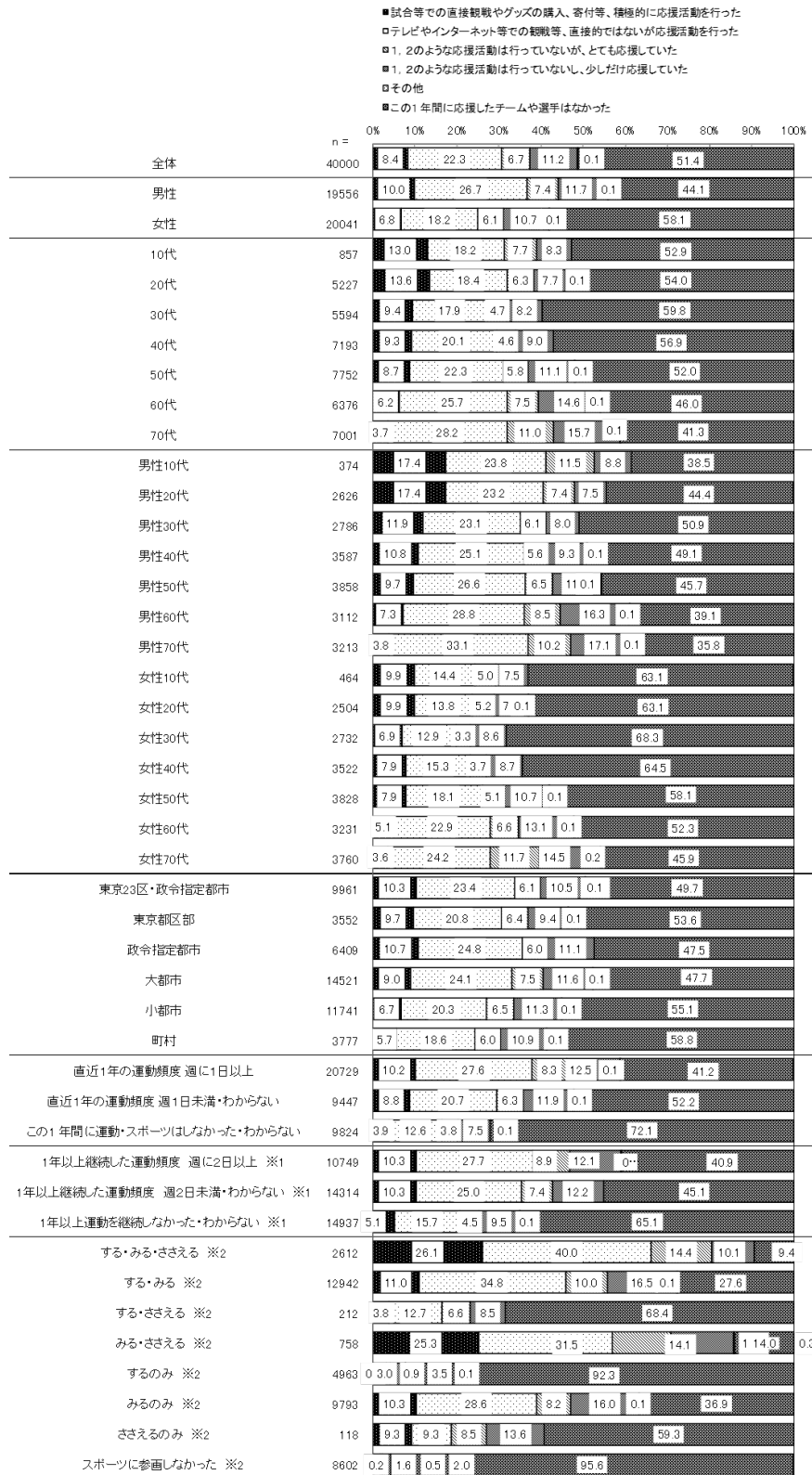
年代別に見ると、「応援活動を行った」割合は70代が最も高く、年代が上がるにつれて割合が高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「応援活動を行った」は（する・みる・ささえる）が最も高かった。

（図3-3、表3-3）

図 3-3 この1年間に行った運動・スポーツの応援活動 (Q31)

[基数：回答者全員]



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていい」と「わからない」を除いた割合

表 3-3 この1年間に行った運動・スポーツの応援活動 (Q31)

	n =	付 合 等 、 積 極 的 に 応 援 活 動 を 行 っ た	直 接 的 に 応 援 活 動 を 行 っ た	テ レ ビ や イ ン タ ー ネ ッ ト 等 で の 観 戦 等 、	1 、 2 の よ う な 応 援 活 動 は 行 っ て い な い	1 、 2 の よ う な 応 援 活 動 は 行 っ て い な い	そ の 他	% こ の 1 年 間 に 応 援 し た チ ー ム や 選 手 は な か っ た
全体	40000	8.4	22.3	6.7	11.2	0.1	51.4	
男性	19556	10.0	26.7	7.4	11.7	0.1	44.1	
女性	20041	6.8	18.2	6.1	10.7	0.1	58.1	
10代	857	13.0	18.2	7.7	8.3	-	52.9	
20代	5227	13.6	18.4	6.3	7.7	0.1	54.0	
30代	5594	9.4	17.9	4.7	8.2	-	59.8	
40代	7193	9.3	20.1	4.6	9.0	-	56.9	
50代	7752	8.7	22.3	5.8	11.1	0.1	52.0	
60代	6376	6.2	25.7	7.5	14.6	0.1	46.0	
70代	7001	3.7	28.2	11.0	15.7	0.1	41.3	
男性10代	374	17.4	23.8	11.5	8.8	-	38.5	
男性20代	2626	17.4	23.2	7.4	7.5	-	44.4	
男性30代	2786	11.9	23.1	6.1	8.0	-	50.9	
男性40代	3587	10.8	25.1	5.6	9.3	0.1	49.1	
男性50代	3858	9.7	26.6	6.5	11.5	0.1	45.7	
男性60代	3112	7.3	28.8	8.5	16.3	0.1	39.1	
男性70代	3213	3.8	33.1	10.2	17.1	0.1	35.8	
女性10代	464	9.9	14.4	5.0	7.5	-	63.1	
女性20代	2504	9.9	13.8	5.2	7.9	0.1	63.1	
女性30代	2732	6.9	12.9	3.3	8.6	-	68.3	
女性40代	3522	7.9	15.3	3.7	8.7	-	64.5	
女性50代	3828	7.9	18.1	5.1	10.7	0.1	58.1	
女性60代	3231	5.1	22.9	6.6	13.1	0.1	52.3	
女性70代	3760	3.6	24.2	11.7	14.5	0.2	45.9	
東京23区・政令指定都市	9961	10.3	23.4	6.1	10.5	0.1	49.7	
東京都区部	3552	9.7	20.8	6.4	9.4	0.1	53.6	
政令指定都市	6409	10.7	24.8	6.0	11.1	-	47.5	
大都市	14521	9.0	24.1	7.5	11.6	0.1	47.7	
小都市	11741	6.7	20.3	6.5	11.3	0.1	55.1	
町村	3777	5.7	18.6	6.0	10.9	0.1	58.8	
運動頻度 週に1日以上	20729	10.2	27.6	8.3	12.5	0.1	41.2	
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	8.8	20.7	6.3	11.9	0.1	52.2	
運動しなかった・わからない	9824	3.9	12.6	3.8	7.5	0.1	72.1	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	10.3	27.7	8.9	12.1	0.1	40.9	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	10.3	25.0	7.4	12.2	-	45.1	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	5.1	15.7	4.5	9.5	0.1	65.1	
する・みる・ささえる ※2	2612	26.1	40.0	14.4	10.1	-	9.4	
する・みる ※2	12942	11.0	34.8	10.0	16.5	0.1	27.6	
する・ささえる ※2	212	3.8	12.7	6.6	8.5	-	68.4	
みる・ささえる ※2	758	25.3	31.5	14.1	14.8	0.3	14.0	
するのみ ※2	4963	0.2	3.0	0.9	3.5	0.1	92.3	
みるのみ ※2	9793	10.3	28.6	8.2	16.0	0.1	36.9	
ささえるのみ ※2	118	9.3	9.3	8.5	13.6	-	59.3	
スポーツに参画しなかった ※2	8602	0.2	1.6	0.5	2.0	-	95.6	

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

[基数：回答者全員]

#### 4 運動・スポーツをささえる活動について

##### (1) この1年間の「運動・スポーツをささえる活動」への参加有無

この1年間に「運動・スポーツをささえる活動」を行ったかを聞いたところ、「運動・スポーツをささえる活動」を行ったとする割合は9.2%（「行っていない」81.1%+「わからない」9.7%を除く）となっている。

性別に見ると、「運動・スポーツをささえる活動」を行ったとする割合は男性が高くなっている。

年代別に見ると、年代が低くなるにつれて「運動・スポーツをささえる活動」を行ったとする割合は高くなっている。

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「運動・スポーツをささえる活動」を行ったとする割合が高くなる傾向にある。

次に、「運動・スポーツをささえる活動」の内容は、「運動・スポーツの指導」の割合が2.7%で最も高く、次いで「大会・イベントの運営や世話」(2.3%)、「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」(1.9%)の順となっている。

性別に見ると、ほぼすべての内容で男性の割合が高くなっている。

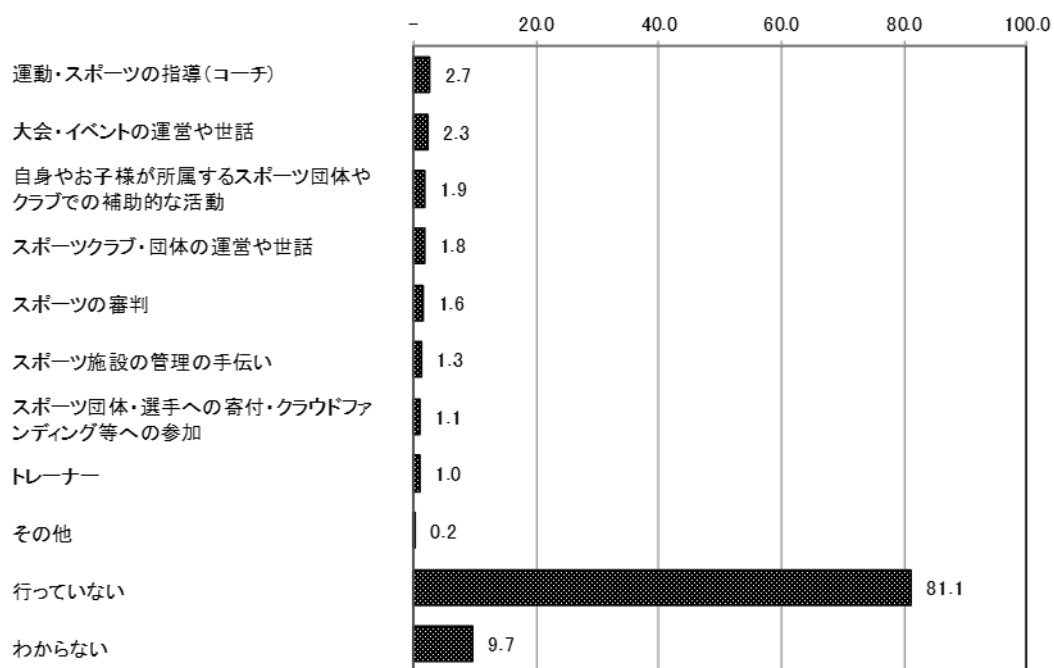
年代別に見ると、どの内容においても、若い世代で割合が高くなっているが、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」は20代・40代で割合が高くなっている。

(図4-1、表4-1)

図 4-1 この1年間の「運動・スポーツをささえる活動」への参加有無 (Q32)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]



※スポーツイベントでの募金やオークションなどのチャリティ活動含む

表 4-1 この1年間の「運動・スポーツをささえる活動」への参加有無 (Q32)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	運動・スポーツの指導（コーチ）	大会・イベントの運営や世話	自身やお子様がお所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動	スポーツクラブ・団体の運営や世話	スポーツの審判	スポーツ施設の管理の手伝い	スポーツ団体・選手への寄付・クラウドファンディング等への参加（スポーツイベントでの募金やオークションなどのチャリティ活動含む）	トレーナー	その他	行っていない	わからない	%
全体	40000	2.7	2.3	1.9	1.8	1.6	1.3	1.1	1.0	0.2	81.1	9.7	
男性	19556	4.0	3.1	2.1	2.6	2.6	1.9	1.4	1.4	0.2	78.2	9.4	
女性	20041	1.5	1.5	1.8	1.0	0.6	0.7	0.8	0.7	0.2	84.2	9.5	
10代	857	5.5	6.2	2.5	4.3	4.8	4.9	1.9	2.8	0.2	66.5	12.5	
20代	5227	5.0	4.2	3.4	3.8	2.9	3.4	2.0	2.4	0.2	69.4	13.7	
30代	5594	3.5	2.4	2.3	2.2	2.3	1.8	1.1	1.6	0.3	75.7	12.6	
40代	7193	3.1	2.5	3.3	1.6	1.7	1.2	0.8	1.0	0.3	78.5	11.0	
50代	7752	1.9	1.6	1.7	1.4	0.9	0.7	1.1	0.6	0.2	84.4	8.6	
60代	6376	1.8	1.7	0.8	1.0	1.1	0.5	0.8	0.5	0.3	87.2	7.2	
70代	7001	1.5	1.3	0.4	1.2	0.6	0.5	0.8	0.3	0.2	89.4	6.0	
男性10代	374	8.6	7.0	1.6	6.4	7.0	6.1	1.9	4.3	0.5	61.2	11.5	
男性20代	2626	8.0	6.0	4.0	5.4	4.8	4.7	2.8	3.7	0.2	63.1	13.2	
男性30代	2786	5.8	3.2	2.7	3.5	4.0	2.9	1.5	2.4	0.4	71.2	12.0	
男性40代	3587	4.4	3.4	3.0	2.2	2.8	1.5	1.0	1.3	0.2	75.9	11.0	
男性50代	3858	2.6	2.0	1.6	1.8	1.6	1.1	1.5	0.6	0.2	83.0	8.1	
男性60代	3112	2.2	2.5	1.0	1.5	1.6	0.8	0.9	0.4	0.4	84.7	8.0	
男性70代	3213	1.7	1.7	0.5	1.6	0.8	0.7	0.8	0.3	0.2	89.4	5.1	
女性10代	464	3.2	5.8	3.2	2.8	3.2	4.1	1.9	1.7	-	70.5	12.7	
女性20代	2504	2.1	2.4	2.8	2.2	1.0	2.1	1.1	0.9	0.2	76.4	13.4	
女性30代	2732	1.3	1.6	1.9	1.0	0.6	0.7	0.7	0.8	0.2	80.6	12.9	
女性40代	3522	1.6	1.6	3.7	1.0	0.6	0.8	0.5	0.8	0.3	81.5	10.5	
女性50代	3828	1.1	1.2	1.6	0.9	0.3	0.3	0.7	0.5	0.3	86.1	8.8	
女性60代	3231	1.3	0.8	0.5	0.5	0.6	0.2	0.7	0.6	0.2	89.8	6.3	
女性70代	3760	1.3	1.0	0.3	0.7	0.4	0.3	0.7	0.3	0.2	89.4	6.6	
東京23区・政令指定都市	9961	2.4	1.9	1.8	1.6	1.4	1.1	1.1	1.1	0.2	83.5	8.2	
東京都区部	3552	2.7	2.4	2.0	2.2	1.8	1.1	0.9	1.4	0.1	80.9	9.8	
政令指定都市	6409	2.2	1.6	1.7	1.4	1.2	1.1	1.2	0.9	0.2	85.0	7.3	
大都市	14521	3.1	2.6	2.0	1.9	1.9	1.6	1.1	1.2	0.2	80.3	9.6	
小都市	11741	2.6	2.3	1.9	1.9	1.5	1.2	1.1	0.9	0.3	80.4	10.2	
町村	3777	2.6	1.9	1.8	1.6	1.2	1.1	0.8	1.0	0.2	79.9	12.1	
運動頻度 週に1日以上	20729	4.3	3.4	2.5	2.9	2.6	2.0	1.6	1.6	0.3	78.5	7.9	
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	1.9	1.9	2.2	1.2	1.0	1.0	0.8	0.7	0.2	79.5	12.8	
運動しなかった・わからない	9824	0.3	0.3	0.5	0.2	-	0.2	0.2	0.1	0.1	88.1	10.4	
軽く汗をかき運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	5.3	3.6	2.4	3.2	2.8	2.2	1.5	1.8	0.3	77.4	7.8	
軽く汗をかき運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	3.1	3.0	2.7	2.3	2.1	1.7	1.4	1.3	0.2	75.9	12.1	
軽く汗をかき運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	0.5	0.6	0.8	0.3	0.2	0.3	0.4	0.2	0.2	88.7	8.6	
する・みる・ささえる ※2	2612	30.7	25.0	18.6	21.4	19.4	15.1	12.0	11.5	2.0	-	-	
する・みる ※2	12942	-	-	-	-	-	-	-	-	-	92.3	7.7	
する・ささえる ※2	212	40.6	22.6	14.2	16.5	12.7	9.4	6.1	15.6	6.1	-	-	
みる・ささえる ※2	758	23.1	23.7	29.9	15.4	11.7	13.1	12.1	8.8	2.9	-	-	
するのみ ※2	4963	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87.2	12.8	
みるのみ ※2	9793	-	-	-	-	-	-	-	-	-	91.1	8.9	
ささえるのみ ※2	118	24.6	22.0	23.7	14.4	4.2	8.5	6.8	8.5	3.4	-	-	
スポーツに参画しなかった ※2	8602	-	-	-	-	-	-	-	-	-	84.2	15.8	

※1 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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(2) この1年間に「運動・スポーツをささえる活動」を行った頻度

この1年間に「運動・スポーツをささえる活動」をどの程度行ったかを聞いたところ、「不定期に行った」の割合が51.4%と最も高く、次いで「日常的・定期的に行った」40.0%、「わからない」(8.6%)の順となっている。

性別に見ると、男性の割合が高くなっている。

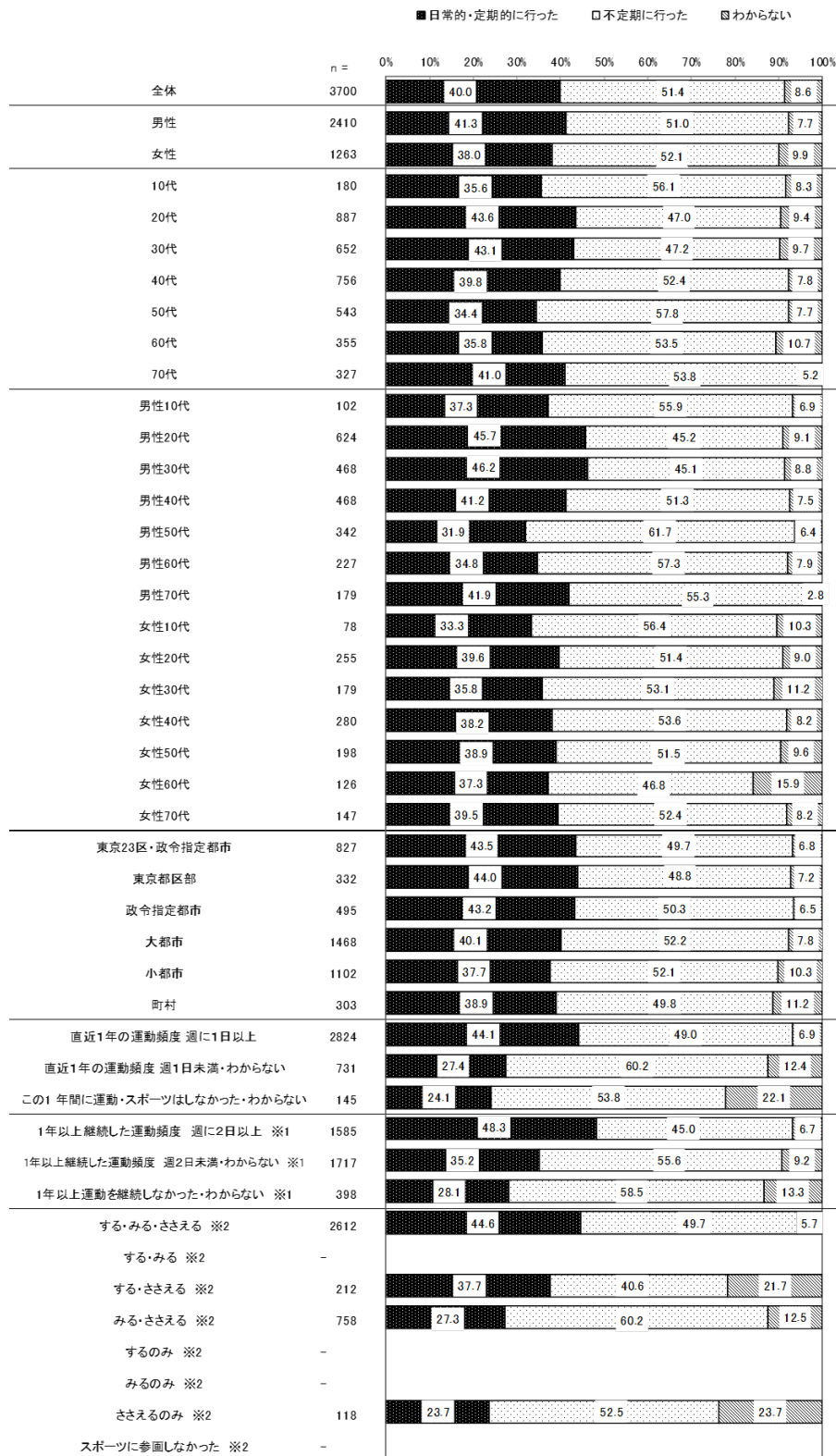
年代別に見ると、「日常的・定期的に行った」の割合は20代、30代で高く、「不定期に行った」は50代で割合が高くなっている。

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、頻度が高いほど「日常的・定期的に行った」、「不定期に行った」の割合が高くなっている。

(図 4-2)

図 4-2 運動・スポーツをささえる活動の実施頻度 (Q33)

[基数：直近1年運動・スポーツをささえる活動参加者]



※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(3) 運動・スポーツをささえる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運動・スポーツをささえる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14.9%で最も高く、次いで「特に動機づけは必要ない」(13.7%)、「出会い・交流の場」(9.9%)の順となっている。

性別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」は男性の割合が高いが、「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」「出会い・交流の場」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、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 運動・スポーツをささえる活動を行うきっかけや動機づけ(Q34)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

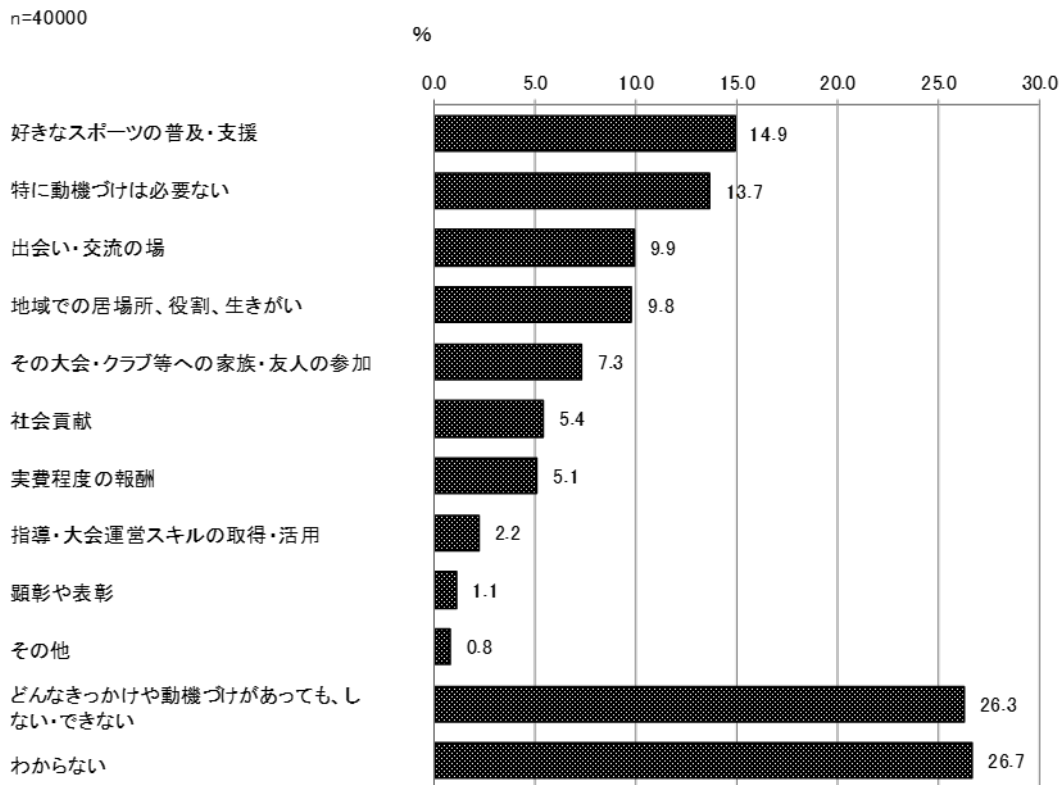


表 4-3 運動・スポーツをささえる活動を行うきっかけや動機づけ (Q34)

<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	特に動機づけは必要ない	出会い・交流の場	が地域の居場所、役割、生き	族・友人の参加	その大会・クラブ等への家	社会貢献	実費程度の報酬	指導・大会運営スキルの取	顕彰や表彰	その他	あっても、しない・できないが	わからない	%
全体	40000	14.9	13.7	9.9	9.8	7.3	5.4	5.1	2.2	1.1	0.8	26.3	26.7		
男性	19556	18.6	13.8	12.3	11.5	6.6	6.9	5.8	3.1	1.7	0.8	23.1	25.1		
女性	20041	11.5	13.8	7.7	8.3	8.0	3.9	4.4	1.3	0.6	0.9	29.4	27.9		
10代	857	23.2	10.0	17.6	14.1	10.7	7.8	10.5	5.6	3.7	0.4	19.5	21.1		
20代	5227	17.7	8.8	14.5	11.9	8.4	6.8	8.4	4.7	3.2	0.7	26.1	22.9		
30代	5594	14.8	11.6	10.1	10.7	7.0	4.9	6.8	3.2	1.6	1.1	28.3	25.0		
40代	7193	16.2	12.9	10.5	9.6	7.8	4.8	6.0	2.0	1.1	1.0	25.5	26.4		
50代	7752	14.6	14.9	8.3	9.1	7.1	5.2	4.5	1.5	0.6	1.0	24.6	28.8		
60代	6376	13.5	16.0	8.5	9.3	6.3	5.6	3.2	1.0	0.4	0.7	25.7	29.5		
70代	7001	12.3	17.1	7.9	8.6	6.9	5.0	1.9	1.1	0.2	0.6	28.7	27.2		
男性10代	374	28.1	8.8	20.9	18.2	12.0	10.7	9.9	9.6	5.6	0.5	15.5	19.8		
男性20代	2626	23.3	8.3	17.6	15.2	7.7	8.8	10.1	6.5	4.5	0.6	21.1	20.1		
男性30代	2786	18.2	11.2	12.0	12.5	6.4	6.7	7.5	4.8	2.3	0.5	25.7	23.1		
男性40代	3587	20.4	13.1	13.0	10.7	6.7	6.2	6.7	2.6	1.6	0.9	22.1	25.2		
男性50代	3858	17.5	15.2	10.9	10.5	6.6	6.1	4.7	2.0	1.0	0.9	22.2	27.5		
男性60代	3112	16.7	16.2	10.6	10.6	5.4	7.5	4.1	1.5	0.5	0.8	23.3	27.6		
男性70代	3213	14.9	18.1	9.7	9.5	6.3	6.1	2.1	1.4	0.3	0.7	25.2	26.3		
女性10代	464	19.6	11.2	15.5	11.4	10.1	5.8	11.0	2.4	2.2	0.2	22.0	21.6		
女性20代	2504	12.1	9.5	11.6	8.6	9.3	5.0	6.9	2.9	2.0	0.7	31.4	24.9		
女性30代	2732	11.6	12.2	8.4	8.9	7.5	3.1	6.1	1.7	0.8	1.6	30.9	26.5		
女性40代	3522	12.2	13.0	8.2	8.5	9.0	3.3	5.4	1.4	0.6	1.1	29.0	27.1		
女性50代	3828	11.8	14.7	5.8	7.7	7.8	4.2	4.4	1.0	0.2	1.0	27.0	29.7		
女性60代	3231	10.6	15.9	6.6	8.1	7.2	3.7	2.3	0.6	0.2	0.6	28.0	30.9		
女性70代	3760	10.0	16.1	6.3	7.9	7.4	4.1	1.8	0.8	0.2	0.6	31.6	28.0		
東京23区・政令指定都市	9961	15.7	14.5	10.3	9.8	7.8	6.2	5.8	2.0	1.1	0.9	26.6	24.5		
東京都区部	3552	15.9	13.2	11.0	9.7	7.7	6.6	5.9	2.1	1.3	0.8	26.0	25.8		
政令指定都市	6409	15.6	15.2	9.9	9.9	7.8	6.0	5.8	1.9	1.0	1.0	27.0	23.7		
大都市	14521	16.2	13.5	10.9	10.5	7.4	5.9	5.5	2.5	1.4	0.8	24.8	26.2		
小都市	11741	13.6	13.6	9.0	9.4	7.1	4.5	4.4	2.0	0.9	0.8	27.1	28.2		
町村	3777	12.3	13.3	8.0	8.6	6.1	3.9	3.6	2.1	1.0	0.8	28.4	30.2		
運動頻度 週に1日以上	20729	20.1	15.0	13.1	13.5	9.3	7.8	6.4	3.3	1.7	1.0	19.2	22.6		
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	13.8	14.0	9.7	8.6	7.6	4.4	5.2	1.7	1.0	0.8	23.9	29.5		
運動しなかった・わからない	9824	5.1	10.8	3.4	3.2	2.6	1.2	2.2	0.3	0.2	0.6	43.5	32.7		
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	20.6	15.4	12.4	13.4	8.5	8.1	5.7	3.6	1.7	0.8	19.2	23.6		
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	18.1	13.7	12.4	11.8	8.6	6.5	6.0	2.8	1.6	0.8	19.3	26.8		
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	7.8	12.6	5.8	5.4	5.1	2.4	3.7	0.6	0.3	0.9	38.0	28.9		
する・みる・ささえる ※2	2612	46.3	6.7	26.5	31.9	17.9	20.6	11.1	16.0	7.8	1.3	0.3	3.0		
する・みる ※2	12942	20.3	16.8	12.9	13.0	9.5	7.4	6.3	1.6	0.9	0.8	17.3	23.4		
する・ささえる ※2	212	27.4	20.8	17.0	18.9	15.1	8.5	9.9	9.0	3.3	1.4	1.4	10.8		
みる・ささえる ※2	758	36.7	10.3	19.1	23.7	20.2	12.5	8.6	10.3	6.1	1.2	0.9	7.9		
するのみ ※2	4963	5.5	14.7	6.5	5.0	4.2	2.1	3.8	0.7	0.4	1.1	34.8	31.4		
みるのみ ※2	9793	13.5	15.8	8.4	7.7	6.6	3.6	4.3	0.8	0.5	0.8	25.6	29.4		
ささえるのみ ※2	118	21.2	17.8	14.4	11.0	15.3	12.7	10.2	7.6	3.4	3.4	3.4	11.9		
スポーツに参画しなかった ※2	8602	2.0	8.6	3.1	2.1	1.9	0.8	2.5	0.3	0.2	0.5	46.6	35.4		

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## 5 運動・スポーツの価値について

### (1) 自分自身にとって運動・スポーツは大切か

自分自身にとって運動・スポーツはどの程度大切かを聞いたところ、「大切」とする割合は73.9%（「大切」26.7%+「まあ大切」47.2%）、「大切ではない」とする割合は26.2%（「あまり大切ではない」18.4%+「大切ではない」7.8%）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。

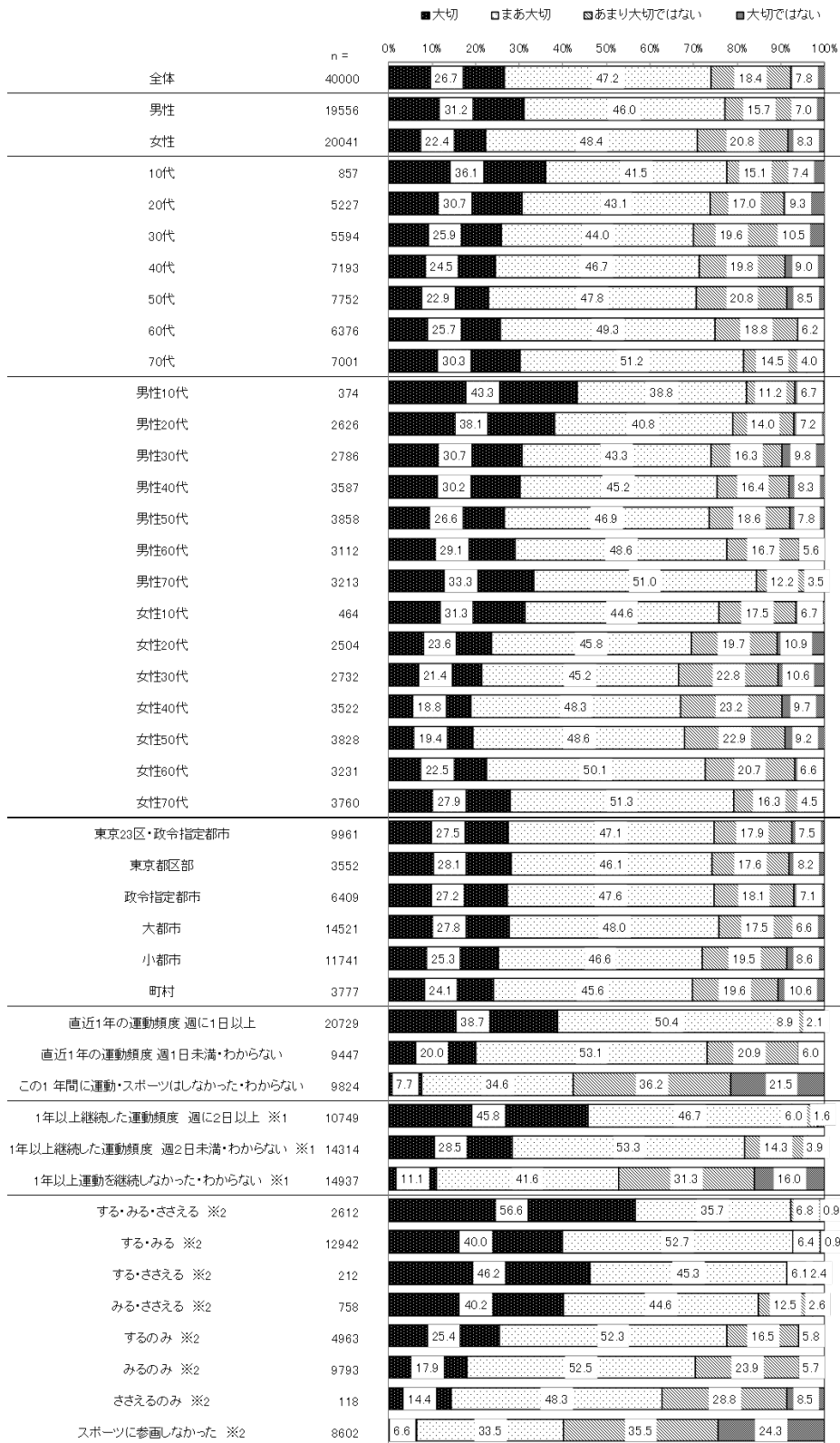
年代別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は50代で最も低く、70代、10代の順で高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「大切」（大切+まあ大切）とする割合は（する・みる）の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・スポーツは大切なか (Q36)

[基数: 回答者全員]



※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を答えた割合

## (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」の割合が62.7%と最も高く、次いで「精神的な充足感」(34.4%)、「人と人との交流」(30.4%)の順となっている。

性別に見ると、「健康・体力の保持増進」、「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。

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 (Q35)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

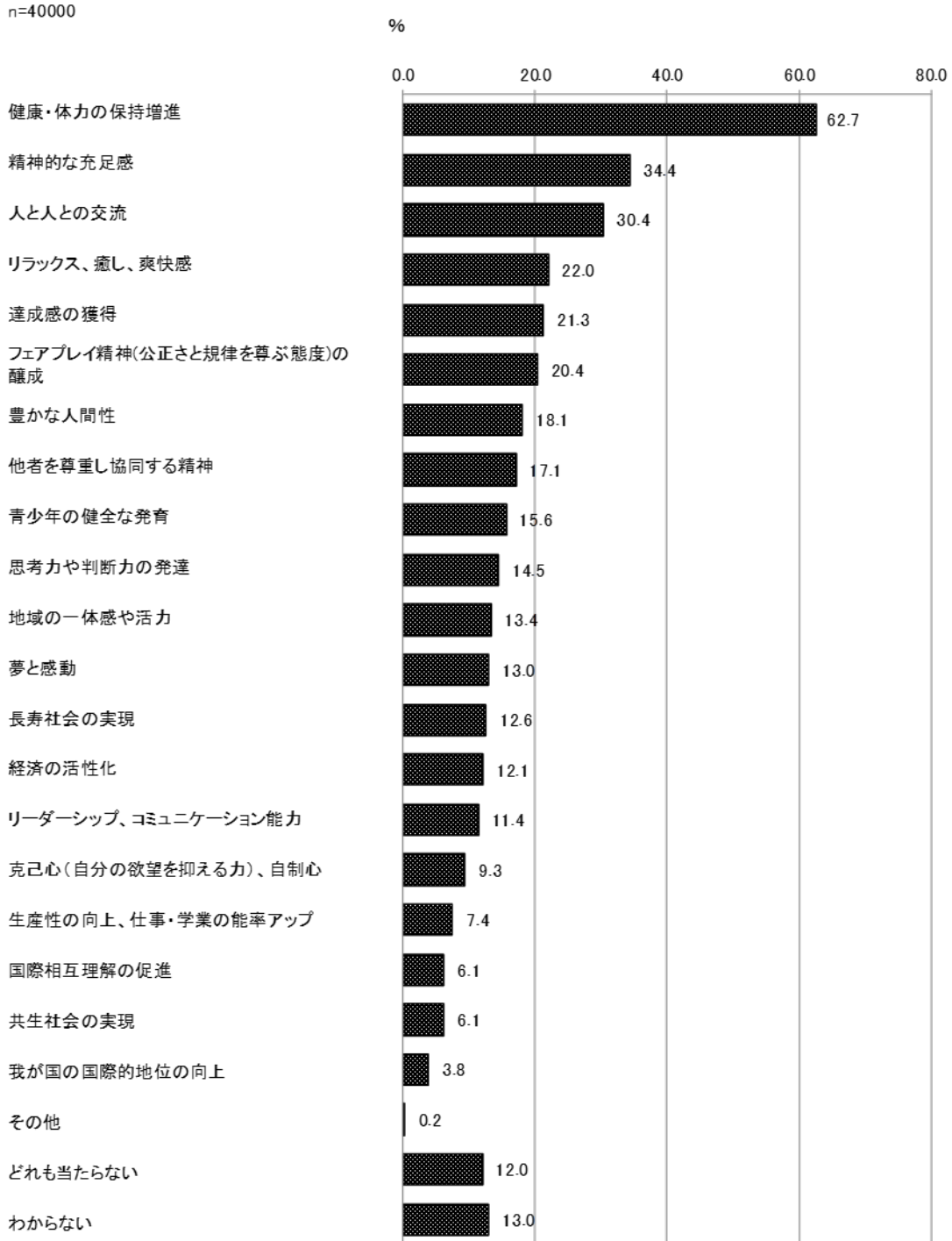


表 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q35)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

	n =	健康・体力の保持増進	精神的な充足感	人と人との交流	リラクセス、癒し、爽快感	達成感の獲得	フェアプレイ精神（公正さと規律を尊ぶ態度）の醸成	豊かな人間性	他者を尊重し協同する精神	青少年の健全な発育	思考力や判断力の発達	地域への一体感や活力	夢と感動	長寿社会の実現	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	生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	国際相互理解の促進	共生社会の実現	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	62.7	34.4	30.4	22.0	21.3	20.4	18.1	17.1	15.6	14.5	13.4	13.0	12.6	12.1	11.4	9.3	7.4	6.1	6.1	3.8	0.2	12.0	13.0
男性	19556	60.9	32.7	28.6	19.5	19.6	20.3	17.1	16.8	15.4	14.6	14.1	12.0	12.2	12.7	11.8	9.9	7.1	5.7	5.8	4.1	0.2	12.1	13.1
女性	20041	65.1	36.3	32.5	24.7	23.2	20.6	19.3	17.6	16.0	14.5	12.8	14.0	13.1	11.7	11.1	8.8	7.7	6.4	6.5	3.5	0.1	11.6	12.5
10代	857	57.2	35.9	29.8	21.2	20.8	24.9	19.7	20.8	19.5	17.3	15.9	16.6	17.2	12.7	17.5	12.8	10.2	7.7	9.6	4.4	-	11.0	14.5
20代	5227	51.7	31.1	23.9	18.5	18.8	16.4	13.0	14.1	15.9	15.2	11.4	12.7	11.8	10.9	13.9	11.6	10.1	5.5	5.8	5.0	0.2	14.9	14.2
30代	5594	57.5	33.7	23.5	19.8	19.9	15.8	13.4	13.4	15.2	14.9	9.9	11.1	10.3	10.2	12.6	10.7	9.0	4.8	4.4	3.3	0.2	16.0	13.9
40代	7193	61.8	34.9	26.6	22.3	22.3	17.9	15.2	16.1	15.9	15.6	11.6	11.4	11.1	10.9	11.6	10.3	8.7	4.8	4.9	2.9	0.2	12.9	14.1
50代	7752	63.8	32.8	28.7	21.2	20.2	19.4	16.2	16.6	12.9	12.9	11.9	11.7	10.8	12.7	10.5	8.0	6.8	5.0	5.0	3.3	0.1	11.9	13.6
60代	6376	67.8	35.4	34.9	23.0	21.5	22.9	21.1	18.8	15.0	12.8	15.2	13.6	13.7	13.6	9.4	7.2	5.5	6.9	6.2	3.7	0.2	9.9	12.4
70代	7001	71.1	37.5	42.7	26.3	24.5	27.8	28.0	21.9	18.6	15.4	19.2	16.7	17.1	13.8	10.2	8.3	5.0	9.1	9.6	4.8	0.2	7.6	9.9
男性10代	374	52.7	35.3	27.8	20.6	20.3	26.5	23.3	23.0	23.0	22.2	20.6	18.4	17.9	19.3	20.9	15.5	11.0	10.2	13.1	7.2	-	11.2	13.1
男性20代	2626	51.8	31.7	23.9	18.0	18.7	17.7	13.6	15.0	18.4	17.6	12.8	13.9	12.4	13.6	15.2	13.4	11.2	6.8	6.3	6.5	0.2	12.5	12.9
男性30代	2786	53.3	30.9	21.5	16.8	17.3	15.6	12.2	13.1	14.9	15.3	10.3	10.6	9.8	11.6	13.0	11.5	8.1	5.1	4.6	4.3	0.3	15.5	14.2
男性40代	3587	59.7	33.6	25.3	18.9	19.9	18.2	14.7	16.0	15.3	15.8	12.4	10.7	10.8	12.3	11.7	10.6	8.3	4.7	4.9	3.2	0.3	13.2	14.4
男性50代	3858	60.7	30.4	26.8	18.1	18.5	18.5	15.1	15.9	12.7	12.2	11.9	10.8	10.1	12.4	10.8	8.3	6.3	4.1	4.5	3.3	0.1	12.9	14.5
男性60代	3112	66.5	34.2	32.8	20.7	20.4	23.1	19.9	18.1	14.7	13.0	16.5	12.6	12.9	13.5	9.9	7.6	5.1	6.2	5.6	3.9	0.3	10.7	12.7
男性70代	3213	71.8	35.0	40.4	23.9	22.5	27.8	26.1	21.3	16.4	13.7	19.7	13.4	17.0	12.2	9.9	8.3	3.9	7.4	8.2	3.9	0.2	8.1	9.7
女性10代	464	61.4	37.3	31.5	22.2	21.8	24.1	17.5	19.4	16.8	13.8	12.5	15.7	16.6	8.0	15.1	11.0	9.9	5.6	7.1	2.4	-	10.3	15.1
女性20代	2504	52.8	31.1	24.3	19.5	19.4	15.3	12.6	13.5	13.6	13.1	10.2	11.8	11.3	8.4	12.9	10.0	9.0	4.3	5.4	3.5	0.1	17.2	14.5
女性30代	2732	62.2	36.7	25.8	23.0	22.5	16.2	14.8	13.9	15.7	14.6	9.5	11.7	10.9	8.8	12.4	9.9	10.0	4.5	4.2	2.2	0.1	16.4	13.1
女性40代	3522	64.5	36.6	28.3	26.0	25.0	17.8	16.0	16.3	16.7	15.5	11.0	12.2	11.4	9.6	11.7	10.1	9.1	5.0	5.1	2.7	0.1	12.2	13.4
女性50代	3828	67.4	35.3	30.7	24.3	22.1	20.4	17.6	17.4	13.2	13.7	11.9	12.6	11.7	13.0	10.2	7.8	7.3	5.7	5.4	3.2	-	10.7	12.4
女性60代	3231	69.3	36.7	37.2	25.3	22.8	22.8	22.3	19.6	15.4	12.7	14.0	14.7	14.5	13.9	8.9	6.8	5.9	7.5	6.8	3.6	0.2	9.0	12.0
女性70代	3760	70.7	39.5	44.7	28.5	26.3	28.0	29.6	22.4	20.5	16.9	18.7	19.5	17.2	15.2	10.5	8.4	5.8	10.6	10.8	5.7	0.1	7.2	9.9
東京23区・政令指定都市	9961	65.5	37.2	31.3	24.5	23.2	22.2	18.9	17.9	16.9	15.6	14.2	14.1	13.5	13.7	12.1	10.9	8.7	7.4	6.8	4.4	0.2	11.3	11.5
東京都区部	3552	62.2	35.9	27.9	23.3	21.3	20.3	17.5	16.4	16.3	15.2	12.0	13.4	12.9	12.5	11.9	11.5	8.5	7.6	6.3	4.5	0.2	12.7	12.3
政令指定都市	6409	67.3	37.9	33.2	25.2	24.2	23.2	19.6	18.8	17.3	15.9	15.4	14.5	13.8	14.4	12.2	10.5	8.8	7.3	7.1	4.3	0.1	10.5	11.1
大都市	14521	64.3	35.6	31.1	22.7	22.1	20.7	18.9	17.8	16.0	14.8	14.1	13.1	13.5	12.8	11.9	9.2	7.6	6.3	6.4	3.9	0.2	10.8	12.0
小都市	11741	60.4	31.8	29.4	20.3	19.6	19.4	17.1	16.0	14.7	13.4	12.2	12.1	11.5	10.7	10.5	8.5	6.5	5.1	5.5	3.3	0.1	13.0	14.1
町村	3777	56.9	30.0	28.5	18.3	19.0	17.4	16.7	15.9	13.7	13.8	12.0	12.0	10.2	9.6	9.7	7.9	6.2	4.6	4.8	3.3	0.1	14.7	17.1
運動頻度 週に1日以上	20729	73.9	43.4	37.2	28.2	26.8	25.5	23.1	21.7	19.4	18.5	17.1	16.1	16.5	15.2	14.2	12.4	9.5	8.0	8.1	4.9	0.2	4.9	7.4
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	61.9	32.0	28.9	20.9	19.8	18.4	16.7	15.7	15.1	13.6	12.5	12.0	11.6	10.9	11.3	8.2	7.2	5.2	5.4	3.4	0.1	10.6	14.5
運動しなかった・わからない	9824	40.0	17.5	17.6	9.9	11.3	11.4	9.1	8.6	8.2	6.7	6.4	7.4	5.4	6.7	5.4	3.7	3.2	2.8	2.6	2.0	0.1	28.2	23.3
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	74.1	43.0	36.7	28.2	26.7	24.8	23.4	21.6	18.6	18.5	16.7	16.0	17.0	14.9	13.5	12.4	9.3	8.0	8.3	4.8	0.1	4.9	7.8
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	65.7	36.9	32.2	24.2	21.9	21.8	19.5	18.3	17.0	15.8	14.7	13.8	13.1	13.2	11.6	10.1	8.2	6.4	6.5	4.1	0.1	7.6	11.8
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	51.8	25.7	24.1	15.5	17.0	15.9	13.1	12.7	12.2	10.3	9.8	10.0	9.0	9.1	8.6	6.2	5.3	4.4	4.1	2.8	0.2	21.2	17.8
する・みる・ささえる ※2	2612	59.2	41.5	40.6	25.2	25.8	30.9	25.0	27.0	28.1	25.2	23.1	22.6	16.3	15.5	24.4	21.3	10.4	11.1	10.8	8.3	0.1	0.6	1.6
するのみ ※2	12942	80.6	47.9	42.6	31.4	30.5	30.1	27.0	25.2	21.1	19.9	19.7	18.6	18.4	18.5	14.9	12.5	10.0	9.3	8.9	5.4	0.2	3.1	5.5
する・ささえる ※2	212	63.7	40.1	33.0	24.1	23.1	17.9	18.4	16.0	16.5	21.7	11.8	13.2	10.8	9.0	9.9	13.7	11.8	4.2	6.6	4.7	-	3.3	8.0
みる・ささえる ※2	758	53.3	33.4	31.8	20.8	23.1	25.1	21.4	25.1	28.8	24.0	19.4	20.2	10.9	15.0	19.0	15.6	7.8	6.9	7.7	5.8	0.3	1.6	6.1
するのみ ※2	4963	64.9	32.7	21.4	21.6	17.8	11.1	12.1	10.1	10.4	11.3	7.3	6.1	12.0	6.8	7.1	7.4	7.6	3.2	4.5	1.7	0.2	11.8	15.1
みるのみ ※2	9793	64.2	32.7	32.8	20.1	21.1	21.7	18.7	17.4	15.4	13.6	13.8	14.4	11.0	13.2	11.5	7.5	6.6	6.1	5.7	3.9	0.1	9.8	13.6
ささえるのみ ※2	118	46.6	22.9	17.8	15.3	7.6	10.2	10.2	6.8	17.8	12.7	7.6	14.4	5.1	2.5	13.6	5.9	5.9	4.2	3.4	0.8	0.8	3.4	14.4
スポーツに参画しなかった ※2	8602	35.1	14.7	11.5	9.5	8.5	6.2	5.5	5.0	5.6	4.9	3.5	3.2	5.3	3.4	3.7	3.2	3.3	1.3	1.8	0.9	0.2	32.5	26.3

※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

### (3) 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、平均点は6.16となった。割合としては「7点」が19.5%と最も高く、次いで「8点」18.2%、「5点」17.4%の順となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

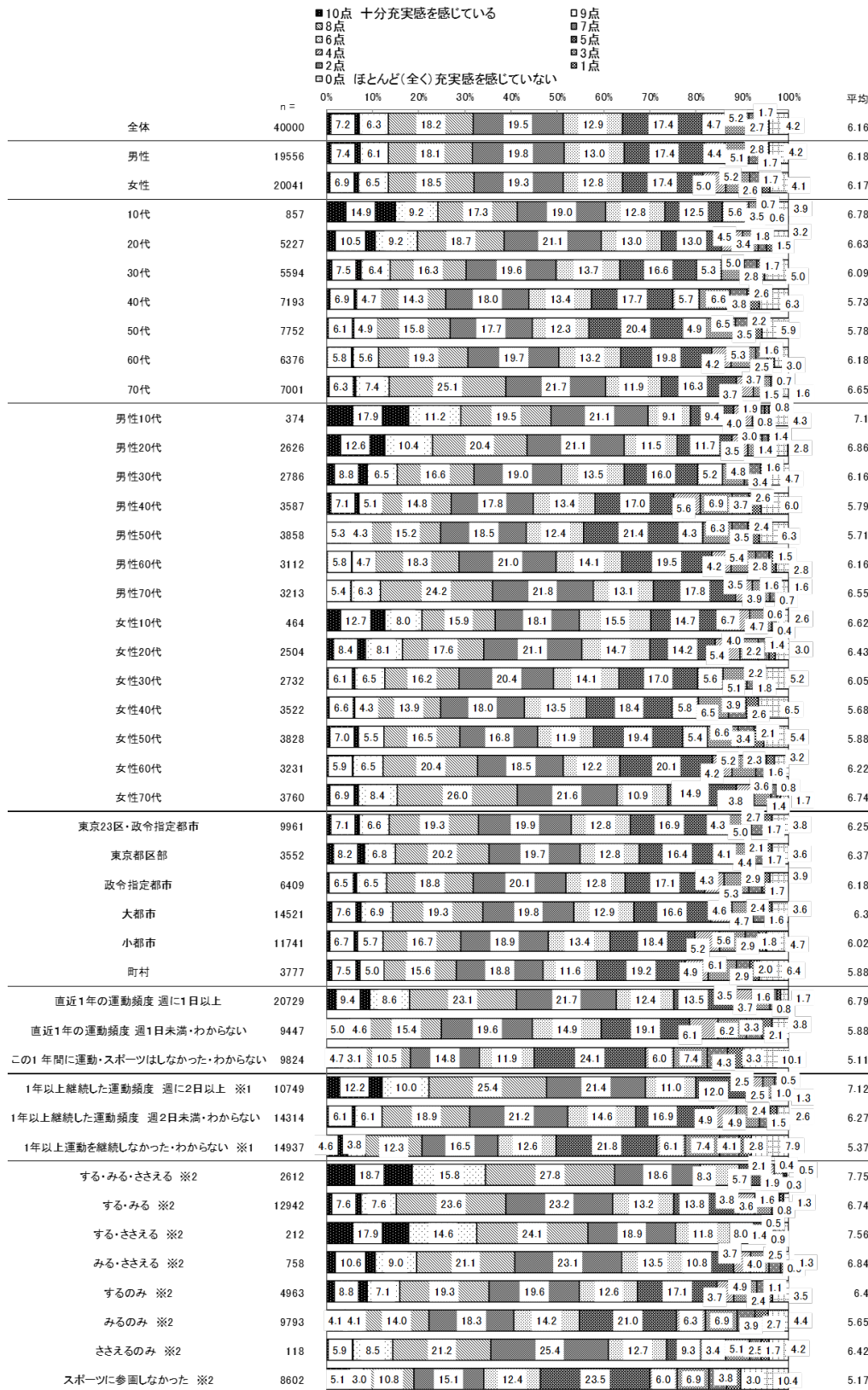
年代別に見ると、「10点 とても幸せ」とする割合は10代が最も高い。

スポーツ参画状況別に見ると、「10点 とても幸せ」とする割合は（する・みる・ささえる）が最も高かった。

(図 5-3)

図 5-3 日常生活における充実感 (Q39)

[基数：回答者全員]



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

#### (4) 現在の幸福感

現在の幸福感を点数で聞いたところ、平均点は6.49点。割合としては、「8点」が19.7%と最も高く、次いで「7点」17.9%、「5点」16.4%の順となっている。

性別に見ると、「10点 とても幸せ」とする割合は大きな差異は見られない。

年代別に見ると、「8点」とする割合は、年代が上がるにつれて高くなっている。

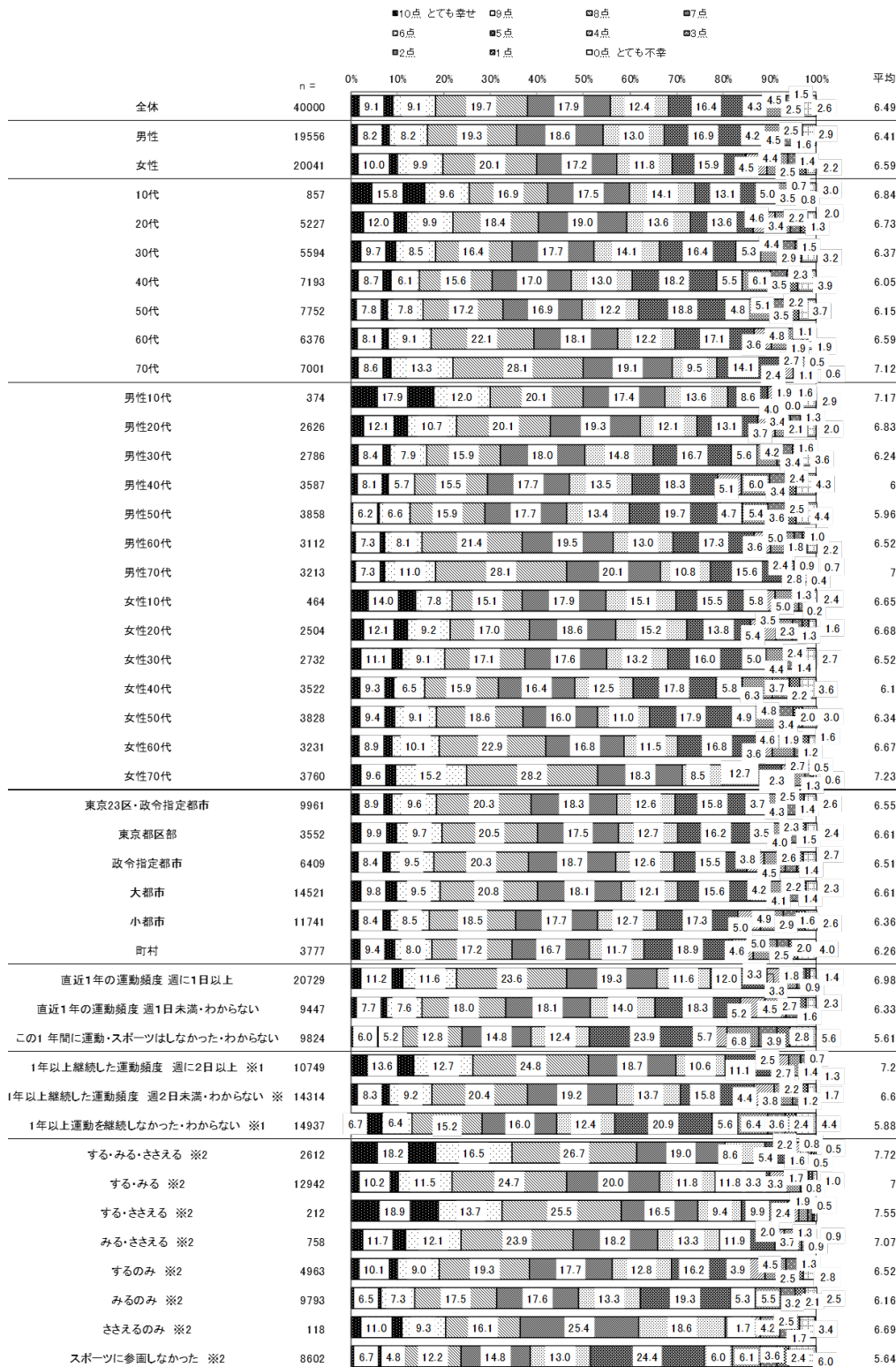
運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、頻度が高いほど高得点の割合が高い傾向がある。

スポーツ参画状況別に見ると、「10点 とても幸せ」とする割合は、（する・ささえる）が最も高く、次いで（する・みる・ささえる）の順となっている。

(図 5-4)

図 5-4 現在の幸福感(Q40)

[基数：回答者全員]



※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  
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合  
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合  
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

#### (5) デフリンピックの開催認知度

デフリンピック自体の認知度は 42.9%（「デフリンピック」自体を知らなかった 57.1%を除いた割合）となっている。

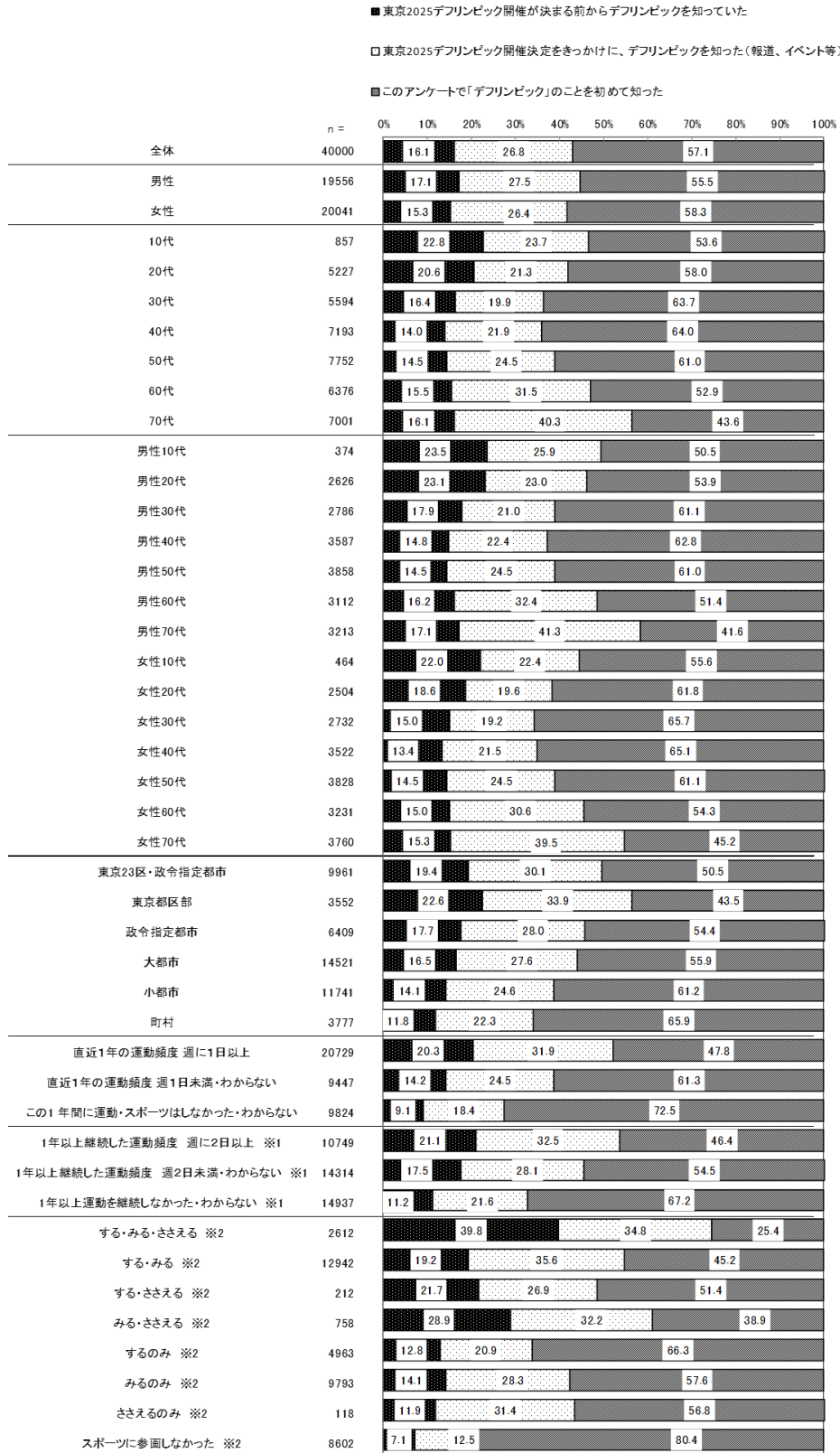
性別に見ると東京で開催されることを「知っている」とする割合に大きな差はなかったが、年代別に見ると「知っている」とする割合は 10 代が最も高く、40 代が最も低かった。

また、スポーツ参画状況別に見ると、東京で開催されることを「知っている」とする割合は（する・みる・ささえる）が高くなっている。

（図 5-5、表 5-5）

図 5-5 デフリンピックの開催認知度 (Q43)

[基数：回答者全員]



※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 5-5 デフリンピックの開催認知度 (Q43)

[基数：回答者全員]

	n =	る東京 前から 2025 デフリン ピックを 知って いた決ま	きっか けに、 25 デフリン ピックを 知った ( 報道、 イベント 等)	東京 2025 デフリン ピックの 開催決ま	この アンケ ートで 「デフ リン ピック 」の ことを 初めて 知った	%
全体	40000	16.1	26.8	57.1		
男性	19556	17.1	27.5	55.5		
女性	20041	15.3	26.4	58.3		
10代	857	22.8	23.7	53.6		
20代	5227	20.6	21.3	58.0		
30代	5594	16.4	19.9	63.7		
40代	7193	14.0	21.9	64.0		
50代	7752	14.5	24.5	61.0		
60代	6376	15.5	31.5	52.9		
70代	7001	16.1	40.3	43.6		
男性10代	374	23.5	25.9	50.5		
男性20代	2626	23.1	23.0	53.9		
男性30代	2786	17.9	21.0	61.1		
男性40代	3587	14.8	22.4	62.8		
男性50代	3858	14.5	24.5	61.0		
男性60代	3112	16.2	32.4	51.4		
男性70代	3213	17.1	41.3	41.6		
女性10代	464	22.0	22.4	55.6		
女性20代	2504	18.6	19.6	61.8		
女性30代	2732	15.0	19.2	65.7		
女性40代	3522	13.4	21.5	65.1		
女性50代	3828	14.5	24.5	61.1		
女性60代	3231	15.0	30.6	54.3		
女性70代	3760	15.3	39.5	45.2		
東京23区・政令指定都市	9961	19.4	30.1	50.5		
東京都区部	3552	22.6	33.9	43.5		
政令指定都市	6409	17.7	28.0	54.4		
大都市	14521	16.5	27.6	55.9		
小都市	11741	14.1	24.6	61.2		
町村	3777	11.8	22.3	65.9		
運動頻度 週に1日以上	20729	20.3	31.9	47.8		
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	14.2	24.5	61.3		
運動しなかった・わからない	9824	9.1	18.4	72.5		
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	21.1	32.5	46.4		
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	17.5	28.1	54.5		
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	11.2	21.6	67.2		
する・みる・ささえる ※2	2612	39.8	34.8	25.4		
する・みる ※2	12942	19.2	35.6	45.2		
する・ささえる ※2	212	21.7	26.9	51.4		
みる・ささえる ※2	758	28.9	32.2	38.9		
するのみ ※2	4963	12.8	20.9	66.3		
みるのみ ※2	9793	14.1	28.3	57.6		
ささえるのみ ※2	118	11.9	31.4	56.8		
スポーツに参画しなかった ※2	8602	7.1	12.5	80.4		

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(6) デフリンピックの開催による意識の変化

デフリンピックの開催による「意識の変化があった」とする割合は 50.3%（特に変化はない 49.7%を除いた割合）となっている。

性別に見ると「意識の変化があった」とする割合に大きな差はなかったが、年代別に見ると「意識の変化があった」とする割合は、10代と70代が多い傾向があった。

また、スポーツ参画状況別に見ると、「意識の変化があった」とする割合は（する・みる・ささえる）が高くなっている。

(図 5-6、表 5-6)

図 5-6 デフリンピックの開催による意識の変化 (Q44)

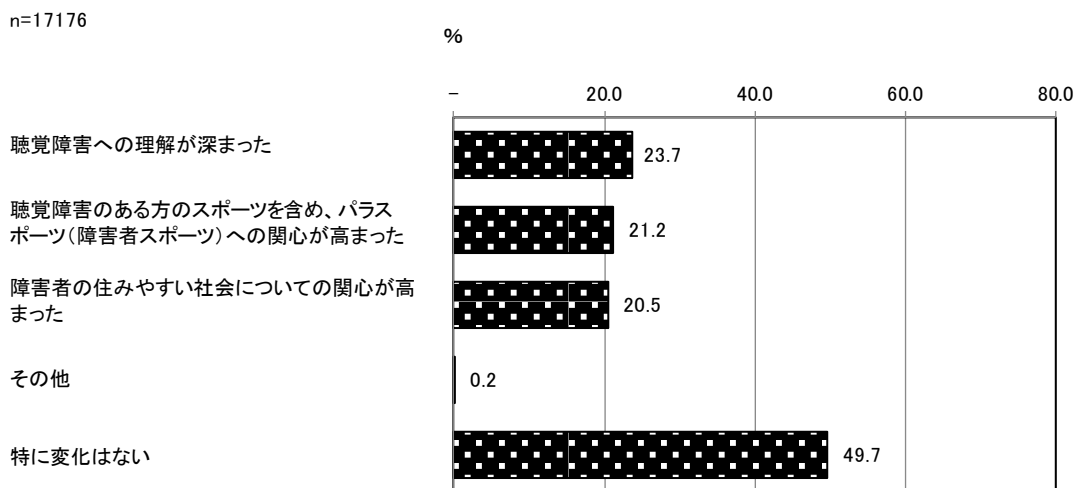


表 5-6 デフリンピックの開催による意識の変化 (Q44)

	n =	%				
		聴覚障害への理解が深まった	聴覚障害のある方のスポーツを含め、パラスポーツへの関心が高まった	障害者の住みやすい社会についての関心が高まった	その他	特に変化はない
全体	17176	23.7	21.2	20.5	0.2	49.7
男性	8705	24.7	20.3	19.8	0.1	50.4
女性	8355	22.8	22.2	21.3	0.2	48.8
10代	398	29.4	26.6	20.9	-	43.0
20代	2193	26.4	24.7	18.6	0.1	47.1
30代	2032	21.3	21.9	15.5	0.1	56.0
40代	2586	21.7	21.3	16.6	0.1	54.3
50代	3021	21.7	20.3	18.4	0.2	52.5
60代	3000	22.8	17.6	20.6	0.2	51.4
70代	3946	26.3	21.5	28.2	0.2	42.3
男性10代	185	33.0	27.6	25.4	-	37.8
男性20代	1210	29.4	26.5	20.7	0.2	42.9
男性30代	1083	22.6	20.2	15.3	-	55.5
男性40代	1335	25.2	20.6	17.5	0.1	53.3
男性50代	1505	22.9	18.6	18.3	0.1	53.4
男性60代	1512	22.3	16.3	18.7	0.3	53.8
男性70代	1875	25.0	19.8	24.9	0.1	46.3
女性10代	206	26.2	25.7	17.5	-	46.6
女性20代	957	22.9	22.7	15.9	0.1	52.1
女性30代	936	19.9	23.8	15.7	0.2	56.3
女性40代	1228	18.3	22.2	15.8	0.2	54.7
女性50代	1491	20.6	22.1	18.5	0.2	51.5
女性60代	1476	23.6	19.1	22.4	0.1	48.8
女性70代	2061	27.5	23.2	31.1	0.2	38.5
東京23区・政令指定都市	4933	22.3	21.2	19.1	0.2	52.9
東京都区部	2008	21.4	21.7	18.2	0.2	53.8
政令指定都市	2925	22.9	20.9	19.7	0.1	52.3
大都市	6404	25.1	22.6	20.9	0.2	47.5
小都市	4552	23.7	19.4	20.9	0.1	49.6
町村	1287	22.0	19.9	22.3	0.1	49.0
運動頻度 週に1日以上	10820	27.1	24.7	22.6	0.2	43.1
運動頻度 週1日未満・わからない	3656	21.4	17.9	19.3	0.1	54.1
運動しなかった・わからない	2700	13.0	11.4	13.7	0.1	70.3
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	5765	27.4	25.3	23.9	0.2	41.8
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	6519	26.5	22.4	21.4	0.2	45.8
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	4892	15.7	14.6	15.2	0.1	64.3
する・みる・ささえる ※2	1949	42.5	38.2	28.4	0.1	19.1
する・みる ※2	7094	26.0	24.1	23.1	0.2	43.9
する・ささえる ※2	103	24.3	15.5	16.5	-	46.6
みる・ささえる ※2	463	37.6	29.4	29.6	-	23.5
するのみ ※2	1674	14.3	11.8	14.0	0.2	67.3
みるのみ ※2	4155	18.9	16.8	18.1	0.1	58.3
ささえるのみ ※2	51	25.5	19.6	15.7	-	49.0
スポーツに参画しなかった ※2	1687	9.5	6.9	10.4	0.1	78.2

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

## (7) 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、「屋外で運動やスポーツを実施する事が多くなった」(5.3%)「自宅等の屋内で運動やスポーツを実施することが多くなった」(5.1%)、「運動やスポーツを意識的に行うようになった」(4.4%)の順となっているが、

「特に変化は感じられなかった」は79.0%となっている。

性別に見ると、「屋外で運動やスポーツ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運動やスポーツ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。

スポーツ参画状況別に見ると、「屋外で運動やスポーツを実施する事が多くなった」の割合が、(する・みる・ささえる)が最も高く、次いで(する・ささえる)と続いている。

(図 5-7、表 5-7)

図 5-7 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]

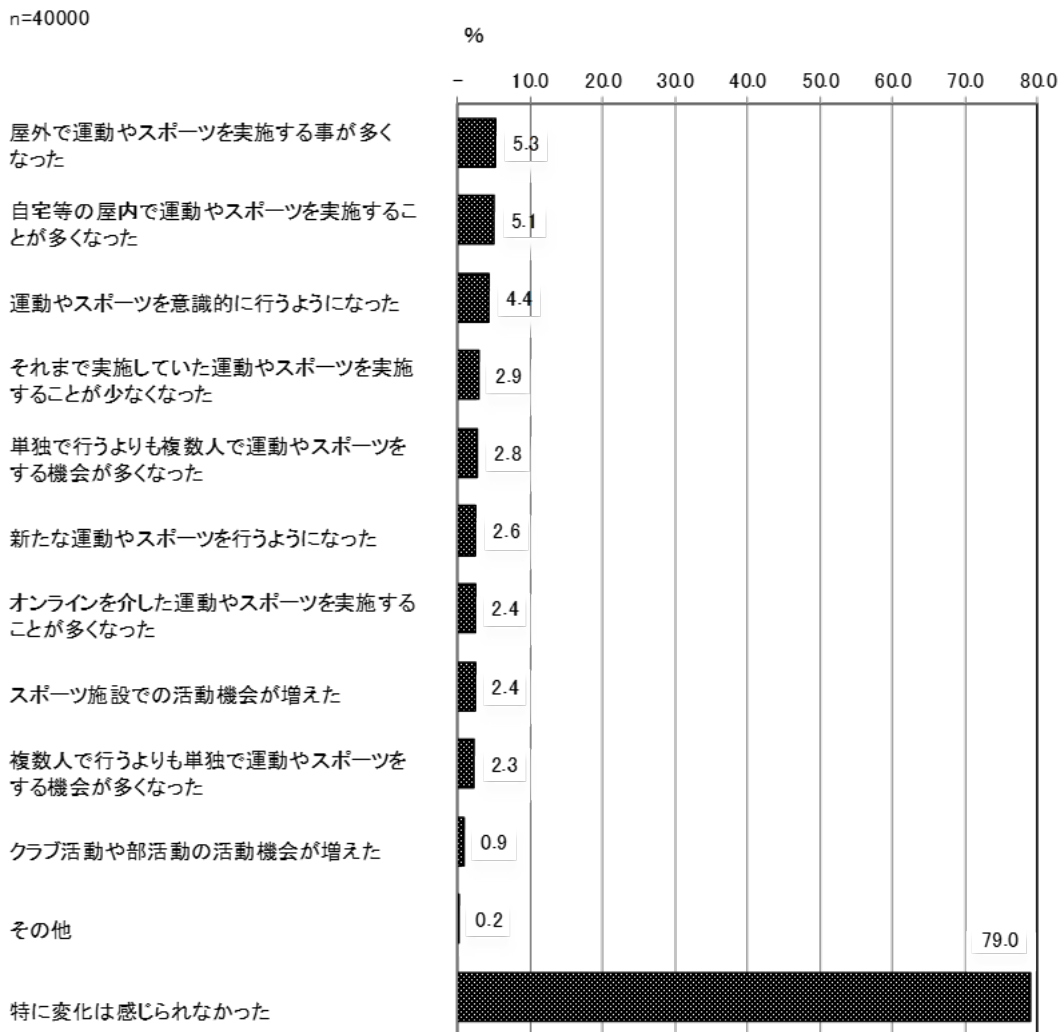


表 5-7 スポーツを実施する環境の変化 (Q45)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	屋外で運動やスポーツを実施する事が多くなった	自宅等の屋内で運動やスポーツを実施することが多くなった	運動やスポーツを意識的に行うようになった	これまで実施していた運動やスポーツを実施することが少なくなった	それまで実施していた運動やスポーツを実施する機会が多くなった	単独で行うよりも複数人で運動やスポーツをする機会が多くなった	新たな運動やスポーツを行うようになった	オンラインを介した運動やスポーツを実施する機会が多くなった	スポーツ施設での活動機会が増えた	複数人で行うよりも単独で運動やスポーツをする機会が多くなった	クラブ活動や部活動の活動機会が増えた	その他	%
全体	40000	5.3	5.1	4.4	2.9	2.8	2.6	2.4	2.4	2.3	0.9	0.2	79.0	
男性	19556	6.7	5.2	4.5	2.9	3.3	2.8	3.0	2.5	3.0	1.1	0.3	77.0	
女性	20041	4.0	5.2	4.3	2.7	2.2	2.4	1.9	2.3	1.7	0.7	0.2	80.9	
10代	857	12.6	9.0	6.9	7.5	7.0	4.6	5.0	4.1	7.6	4.2	0.4	56.8	
20代	5227	8.6	7.7	6.7	3.2	5.8	5.4	5.8	4.4	4.8	2.5	0.1	65.8	
30代	5594	6.7	6.0	4.8	2.6	3.2	3.0	3.3	2.5	3.0	1.2	0.1	76.3	
40代	7193	5.7	4.9	3.7	2.5	2.7	2.5	2.1	2.2	2.0	0.9	0.1	80.2	
50代	7752	4.4	4.3	3.6	2.5	1.7	2.0	2.0	1.8	1.6	0.4	0.3	82.8	
60代	6376	3.5	3.8	3.6	2.4	1.5	1.7	1.2	1.9	1.2	0.3	0.3	84.8	
70代	7001	3.2	4.4	4.5	3.6	2.0	1.5	0.8	2.0	1.4	0.2	0.5	83.2	
男性10代	374	14.7	11.5	8.6	6.1	8.8	7.0	7.0	5.9	10.7	4.0	0.3	50.8	
男性20代	2626	11.5	9.1	7.7	3.3	7.2	6.5	8.0	5.3	6.5	2.9	0.1	59.9	
男性30代	2786	8.2	6.0	5.3	2.3	4.2	3.8	4.5	2.8	4.3	1.4	0.1	73.2	
男性40代	3587	7.3	4.8	3.8	2.7	3.4	2.8	2.8	2.3	2.4	0.9	0.1	77.5	
男性50代	3858	5.3	4.1	3.6	2.7	2.1	1.9	2.0	1.7	1.8	0.6	0.2	81.7	
男性60代	3112	4.6	3.3	3.4	2.6	1.3	1.6	1.0	1.8	1.5	0.4	0.4	84.3	
男性70代	3213	3.9	3.9	3.8	3.6	2.0	0.9	0.5	1.7	1.5	0.2	0.6	84.3	
女性10代	464	11.2	7.1	5.8	8.4	5.8	2.8	3.4	2.8	5.2	4.5	0.4	60.8	
女性20代	2504	5.9	6.4	5.8	2.9	4.4	4.4	3.8	3.6	3.1	2.0	0.1	71.7	
女性30代	2732	5.2	6.2	4.4	2.9	2.2	2.3	2.1	2.2	1.6	0.9	0.1	79.4	
女性40代	3522	4.2	5.2	3.5	2.2	2.0	2.2	1.4	2.1	1.5	1.0	0.1	82.9	
女性50代	3828	3.4	4.5	3.5	2.2	1.2	2.1	2.0	1.9	1.4	0.3	0.3	83.8	
女性60代	3231	2.6	4.2	3.8	2.1	1.6	1.8	1.4	2.1	0.9	0.1	0.3	85.2	
女性70代	3760	2.6	4.8	5.1	3.5	2.0	2.0	1.1	2.3	1.4	0.1	0.4	82.2	
東京23区・政令指定都市	9961	5.3	4.9	4.5	2.6	2.6	2.3	2.4	2.4	2.4	0.8	0.2	80.0	
東京都区部	3552	6.0	5.2	5.2	2.5	3.0	2.8	3.1	3.0	2.4	1.1	0.3	77.9	
政令指定都市	6409	4.9	4.8	4.1	2.7	2.3	2.1	2.1	2.1	2.4	0.5	0.2	81.1	
大都市	14521	5.8	5.6	4.7	2.9	3.1	2.9	2.6	2.7	2.6	1.0	0.3	77.3	
小都市	11741	5.0	4.8	4.3	2.9	2.6	2.6	2.4	2.4	2.0	0.9	0.2	79.6	
町村	3777	4.7	5.0	3.5	3.0	2.4	2.0	1.8	1.3	1.9	1.0	0.2	81.2	
運動頻度 週に1日以上	20729	8.6	8.3	7.1	2.9	4.1	3.9	3.7	3.8	3.4	1.3	0.4	69.6	
運動頻度 週1日未満・わからない	9447	3.6	3.3	2.7	4.2	2.2	2.0	1.9	1.6	1.9	0.7	0.1	81.8	
運動しなかった・わからない	9824	0.2	0.3	0.3	1.5	0.4	0.4	0.3	0.4	0.3	0.3	0.1	96.2	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	10749	9.4	7.8	7.6	2.0	4.2	3.8	3.5	4.1	3.2	1.3	0.3	70.2	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	14314	6.4	6.5	5.3	4.1	3.6	3.3	3.4	2.8	3.2	1.2	0.3	73.0	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	14937	1.5	2.0	1.3	2.3	0.9	1.0	0.7	0.8	0.8	0.4	0.2	91.2	
する・みる・ささえる ※2	2612	18.4	16.3	14.6	3.5	15.2	12.7	16.0	9.3	11.6	5.9	0.2	31.7	
する・みる ※2	12942	8.1	8.0	6.9	3.1	3.0	2.9	2.0	3.1	2.7	0.5	0.4	72.6	
する・ささえる ※2	212	13.2	13.7	9.0	1.9	6.1	6.6	5.7	7.5	5.7	6.1	0.9	50.0	
みる・ささえる ※2	758	10.3	11.2	8.7	6.3	12.0	7.7	10.8	7.4	9.9	5.1	-	42.7	
するのみ ※2	4963	4.3	4.6	3.5	2.1	1.2	1.7	1.3	2.3	1.2	0.5	0.3	82.9	
みるのみ ※2	9793	2.2	1.9	1.5	3.7	1.1	1.3	0.9	0.8	0.9	0.3	0.2	88.4	
ささえるのみ ※2	118	8.5	5.9	8.5	5.9	4.2	5.9	7.6	5.1	5.9	4.2	0.8	51.7	
スポーツに参画しなかった ※2	8602	0.6	0.8	0.8	1.5	0.5	0.5	0.3	0.6	0.5	0.3	0.1	94.6	

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

#### (8) 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」

勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」を聞いたところ、「職場での勤務時間外の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ等）の実施」（4.9%）、「職場での勤務時間中の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施」（4.5%）、「運動・スポーツ関係のイベント（ウォーキングラリー、運動会、アプリを活用したチーム対抗戦等）の実施」（4.1%）の順となっている

性別に見ると、「クラブ・サークル活動の実施」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「イベントやプログラムにおける競争や目標達成の結果による賞品提供等（平均歩数のグループ競争等）」の割合は10代が最も高く、年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、ほぼすべての選択肢において（する・みる・ささえる）の割合が高くなっている。

(図 5-8、表 5-8)

図 5-8 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」(Q46)

<複数選択可>

[基数：職業として何らかの仕事にお勤めの方]

n=25028

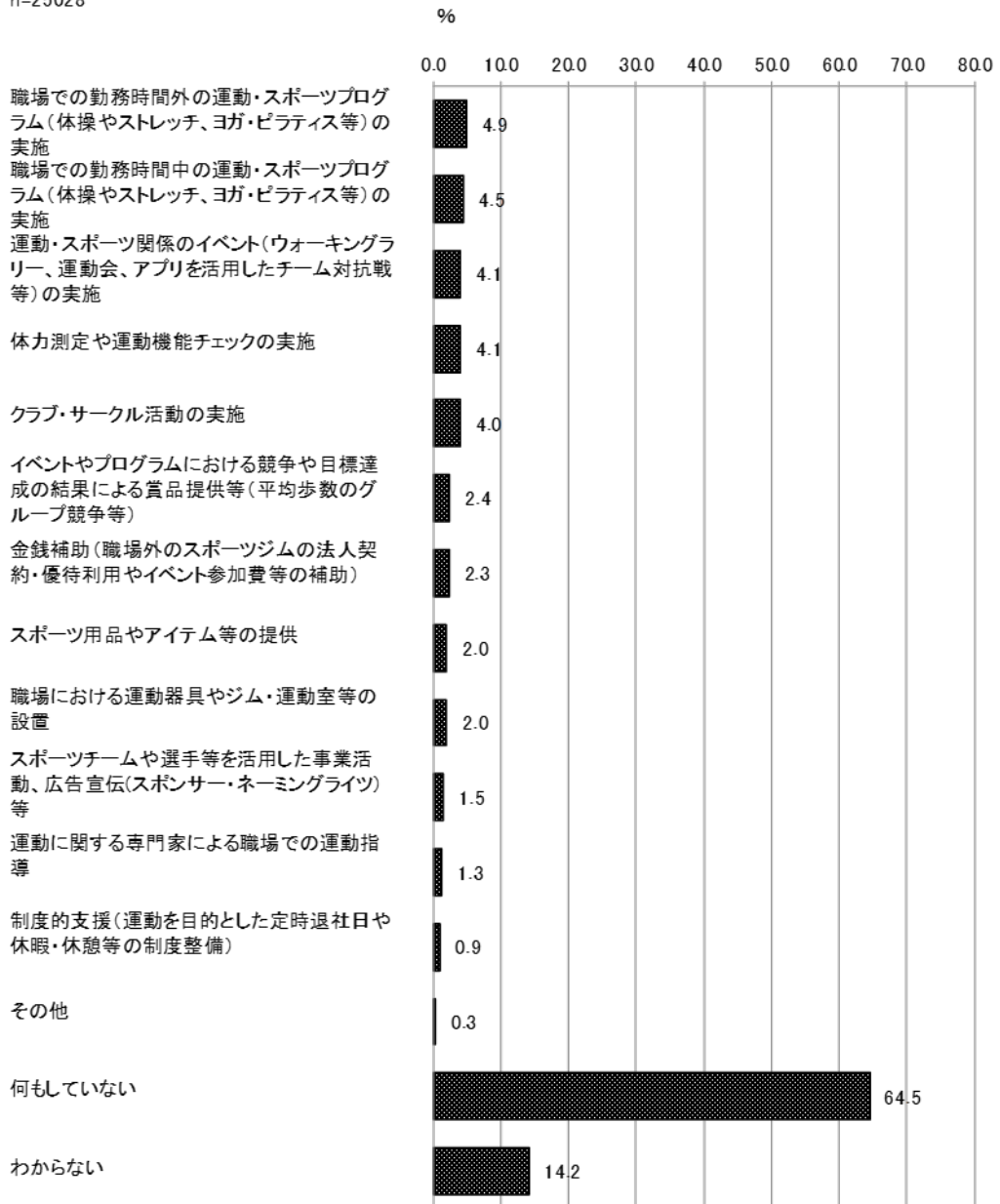


表 5-8 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」(Q46)

<複数選択可>

[基数：職業として何らかの仕事にお勤めの方]

	n	4.9	4.5	4.1	4.1	4.0	2.4	2.3	2.0	2.0	1.5	1.3	0.9	0.3	64.5	14.2
	n =															
全体	25028	4.9	4.5	4.1	4.1	4.0	2.4	2.3	2.0	2.0	1.5	1.3	0.9	0.3	64.5	14.2
男性	14108	5.8	5.0	5.2	4.9	5.0	3.0	2.7	2.7	2.4	1.7	1.5	1.0	0.3	61.5	13.9
女性	10734	3.9	4.0	2.8	3.1	2.6	1.8	1.8	1.1	1.5	1.2	1.0	0.7	0.2	68.6	14.3
10代	94	5.3	5.3	7.4	10.6	6.4	5.3	4.3	5.3	7.4	2.1	3.2	4.3	-	44.7	11.7
20代	3824	8.8	6.7	6.6	5.8	6.6	5.0	4.2	4.3	4.2	2.2	2.9	2.2	0.1	49.7	15.6
30代	4493	6.1	5.7	5.3	4.4	4.7	2.8	3.0	2.9	2.6	1.4	1.6	1.2	0.2	59.7	15.4
40代	5782	5.0	4.4	3.6	3.7	3.8	2.2	2.0	1.6	1.6	1.4	1.0	0.7	0.2	65.4	15.0
50代	5935	3.7	3.6	3.5	3.8	3.3	1.8	1.7	1.3	1.3	1.3	0.7	0.4	0.3	68.5	13.7
60代	3472	2.5	3.4	2.9	3.1	2.6	1.2	1.4	0.5	0.9	1.5	0.7	0.4	0.3	73.5	12.2
70代	1428	2.0	2.1	1.6	3.6	1.6	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	78.4	10.3
男性10代	50	4.0	4.0	6.0	12.0	8.0	8.0	2.0	8.0	6.0	2.0	4.0	2.0	-	40.0	14.0
男性20代	1981	11.0	8.2	8.6	6.9	8.5	6.6	4.8	5.9	5.2	2.5	3.5	2.2	0.1	44.6	13.9
男性30代	2463	7.1	6.7	6.5	5.8	6.1	3.3	3.5	4.3	3.5	1.3	2.1	1.3	0.4	54.8	15.3
男性40代	3222	5.8	4.5	4.7	4.5	4.7	2.8	2.5	2.0	2.0	1.8	1.1	0.9	0.3	61.7	15.2
男性50代	3409	4.3	4.0	4.5	4.6	4.3	2.1	1.9	1.8	1.6	1.7	0.7	0.4	0.3	65.5	13.6
男性60代	2089	3.0	3.8	3.5	3.5	3.6	1.4	1.9	0.7	1.0	2.0	0.8	0.6	0.3	71.4	12.0
男性70代	894	2.6	1.8	1.9	3.6	1.3	0.9	0.8	0.9	0.8	0.6	0.9	0.7	0.3	78.5	10.3
女性10代	43	7.0	7.0	9.3	9.3	4.7	2.3	7.0	2.3	9.3	2.3	2.3	7.0	-	48.8	9.3
女性20代	1796	6.5	5.2	4.4	4.7	4.5	3.5	3.5	2.5	3.1	1.9	2.3	2.1	0.2	55.4	17.0
女性30代	1991	5.0	4.5	3.7	2.6	3.1	2.2	2.4	1.4	1.5	1.6	1.0	1.0	0.1	65.7	15.3
女性40代	2509	3.9	4.3	2.3	2.6	2.7	1.5	1.3	0.9	1.2	0.8	0.9	0.2	0.1	70.3	14.5
女性50代	2490	2.9	3.1	2.2	2.7	1.8	1.4	1.4	0.7	1.0	0.8	0.7	0.3	0.2	72.7	13.5
女性60代	1372	1.7	2.8	1.8	2.6	1.2	0.7	0.8	0.1	0.8	0.8	0.6	0.2	0.4	76.6	12.3
女性70代	533	0.9	2.6	1.1	3.8	2.1	0.2	0.6	0.4	0.4	0.8	-	0.4	0.8	78.0	10.3
東京23区・政令指定都市	6427	5.0	4.4	4.4	4.1	4.2	2.3	2.4	1.7	2.1	1.9	1.3	1.1	0.2	65.8	13.2
東京都都区	2468	5.2	3.9	5.0	4.5	4.9	3.0	2.9	1.9	2.7	2.0	1.7	1.5	0.2	63.9	13.6
政令指定都市	3959	4.8	4.6	4.1	3.9	3.8	1.9	2.1	1.6	1.8	1.8	1.0	0.9	0.3	67.0	12.9
大都市	8996	5.6	5.0	4.5	4.6	4.5	2.9	2.6	2.3	2.2	1.7	1.4	1.0	0.2	62.1	14.3
小都市	7337	4.3	4.2	3.7	3.8	3.5	2.3	2.0	2.0	1.8	1.2	1.2	0.8	0.3	65.6	14.3
町村	2268	4.0	4.5	3.0	3.1	2.7	1.5	1.4	1.5	1.1	0.7	1.0	0.4	0.3	66.5	16.2
運動頻度 週に1日以上	12688	7.6	6.7	6.0	6.2	5.5	3.5	3.2	2.9	3.0	1.9	1.8	1.3	0.3	58.6	11.5
運動頻度 週1日未満・わからない	6533	3.7	3.7	3.4	3.2	3.7	2.1	2.0	1.6	1.5	1.4	1.0	0.7	0.2	63.6	17.4
運動しなかった・わからない	5807	0.5	0.8	0.8	0.7	0.9	0.4	0.6	0.5	0.4	0.6	0.3	0.2	0.2	78.3	16.4
軽く汗をかき運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	6224	8.0	6.9	6.2	6.3	5.8	3.4	2.9	2.9	3.1	1.8	2.0	1.3	0.3	57.1	12.1
軽く汗をかき運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	9836	6.0	5.3	5.1	5.2	4.8	3.2	2.9	2.6	2.5	1.7	1.5	1.1	0.3	58.0	15.8
軽く汗をかき運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	8968	1.7	2.1	1.7	1.4	1.8	1.0	1.2	0.7	0.6	1.0	0.5	0.3	0.2	76.7	13.7
する・みる・ささえる ※2	2008	18.3	13.6	17.7	15.5	15.4	11.0	8.4	11.3	9.8	3.9	6.7	4.2	0.2	23.1	5.2
する・みる ※2	7424	6.3	5.9	4.4	5.0	4.2	2.3	2.3	1.4	1.7	1.7	1.0	0.8	0.4	64.7	10.9
する・ささえる ※2	151	9.9	13.9	8.6	9.9	4.0	7.3	4.6	2.6	6.6	2.6	2.6	3.3	0.7	40.4	11.9
みる・ささえる ※2	600	11.7	10.2	10.3	11.7	11.2	8.5	7.2	8.7	6.0	2.7	5.2	3.8	0.2	33.3	6.7
するのみ ※2	3105	3.7	3.8	2.3	2.8	2.3	1.4	1.8	0.9	1.3	1.0	0.6	0.6	0.2	67.9	16.7
みるのみ ※2	6330	2.4	2.4	2.5	1.9	2.7	1.2	1.4	0.8	0.8	1.2	0.5	0.2	0.2	72.4	14.9
ささえるのみ ※2	89	4.5	10.1	10.1	7.9	7.9	6.7	4.5	6.7	9.0	2.2	2.2	3.4	-	36.0	11.2
スポーツに参画しなかった ※2	5321	0.9	1.2	0.7	0.9	0.9	0.5	0.6	0.5	0.6	0.6	0.3	0.3	0.1	73.1	20.6

※1 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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(9) 勤務先で今後始めてほしい「運動・スポーツを活用した取組」

勤務先で今後始めてほしい「運動・スポーツを活用した取組」を聞いたところ、「職場での勤務時間中の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施」（8.5%）、「金銭補助（職場外のスポーツジムの法人契約・優待利用やイベント参加費等の補助）」（8.4%）、「体力測定や運動機能チェックの実施」（8.0%）の順となっている

性別に見ると、「職場での勤務時間中の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「運動・スポーツ関係のイベント（ウォーキングラリー、運動会、アプリを活用したチーム対抗戦等）の実施」の割合は10代が最も高く、年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、ほぼすべての選択肢において（する・みる・ささえる）の割合が高くなっている。

（図 5-9、表 5-9）

図 5-9 勤務先で今後始めてほしい「運動・スポーツを活用した取組」(Q47)

<複数選択可>

[基数：職業として何らかの仕事にお勤めの方]

n=25028

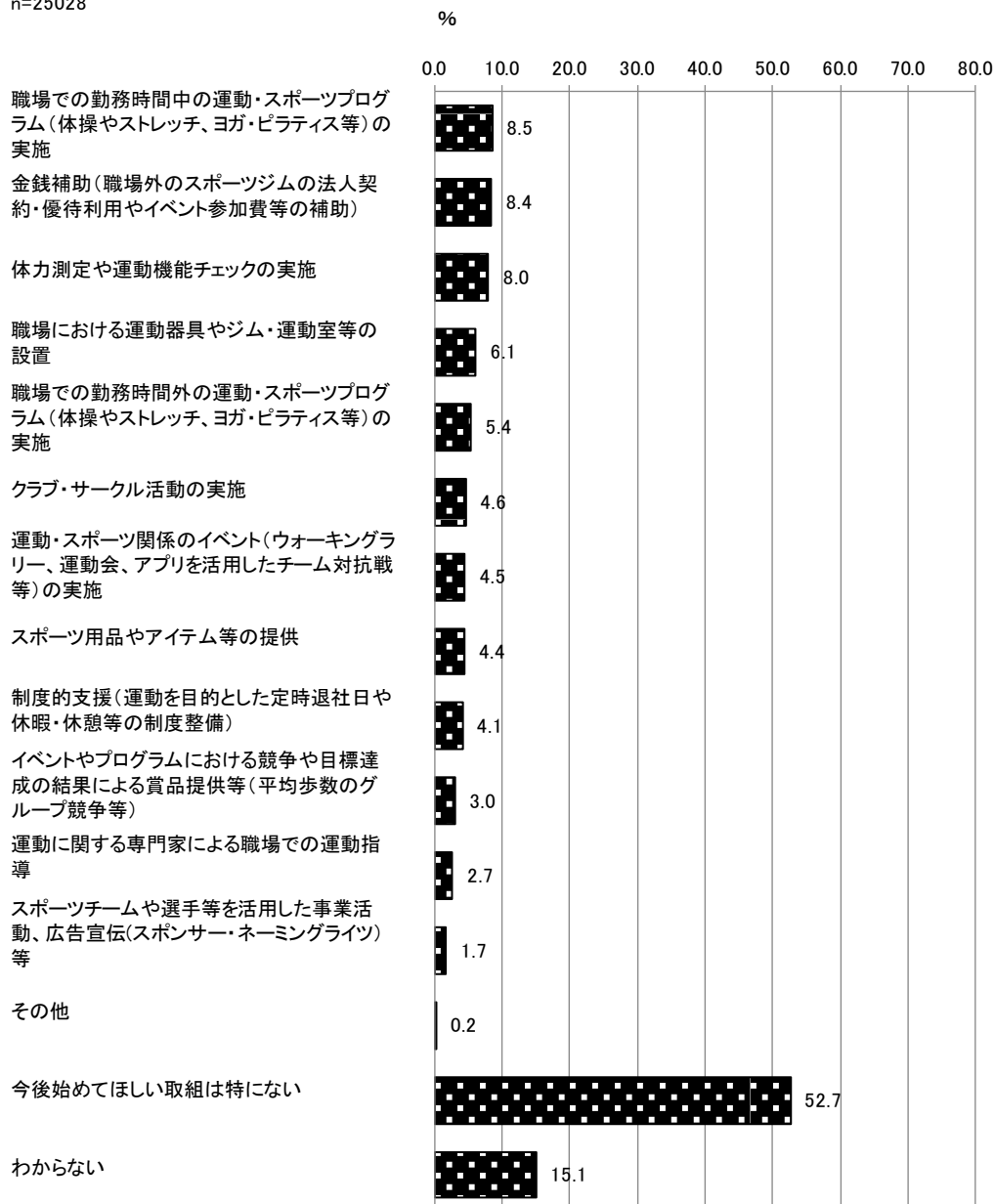


表 5-9 勤務先で今後始めてほしい「運動・スポーツを活用した取組」(Q47)

<複数選択可>

[基数：職業として何らかの仕事にお勤めの方]

	n =	職場での勤務時間中の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施	金銭補助（職場外のスポーツジムの法人契約・優待利用）やイベント参加費等の補助	体力測定や運動機能チェックの実施	職場における運動器具やジム・運動室等の設置	職場での勤務時間外の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施	クラブ・サークル活動の実施	運動会、アプリを活用したチーム対抗戦等）の実施	スポーツ用品やアイテム等の提供	制度的支援（運動を目的とした定時退社や休暇・休憩等の制度整備）	イイベントやプログラムにおける競争や目標達成の結果による賞品提供等（平均歩数のグループ競争等）	運動に関する専門家による職場での運動指導	スポーツチームや選手等を活用した事業活動、広告宣伝（スポンサー・ネーミングライツ）等	その他	今後始めてほしい取組は特になし	わからない	%
全体	25028	8.5	8.4	8.0	6.1	5.4	4.6	4.5	4.4	4.1	3.0	2.7	1.7	0.2	52.7	15.1	
男性	14108	7.1	8.1	8.2	6.4	5.5	5.5	5.3	5.3	4.2	3.4	2.8	2.1	0.2	52.1	14.7	
女性	10734	10.4	8.8	7.8	5.7	5.3	3.4	3.5	3.2	3.9	2.6	2.5	1.3	0.2	53.7	15.4	
10代	94	11.7	10.6	13.8	11.7	-	9.6	14.9	10.6	6.4	6.4	4.3	2.1	-	34.0	8.5	
20代	3824	12.7	11.7	8.1	9.2	7.7	7.9	7.3	7.2	5.9	6.0	3.7	2.4	-	42.2	12.8	
30代	4493	10.1	10.3	8.1	7.4	6.5	5.3	5.6	5.5	5.0	4.1	2.9	1.7	0.1	49.8	14.5	
40代	5782	8.8	8.6	7.7	6.1	5.8	4.4	4.2	4.8	4.2	2.7	2.6	1.8	0.2	52.1	15.8	
50代	5935	7.0	7.3	7.7	4.8	4.7	3.6	3.7	3.2	3.1	2.0	2.2	1.6	0.2	55.9	16.0	
60代	3472	5.5	5.7	8.0	4.4	3.3	2.9	2.5	2.5	3.1	1.2	2.4	1.4	0.2	59.8	15.9	
70代	1428	3.9	3.4	9.3	2.7	2.4	2.1	2.6	1.7	2.3	0.8	2.6	1.2	0.5	63.9	15.4	
男性10代	50	8.0	10.0	20.0	10.0	-	12.0	18.0	12.0	6.0	12.0	4.0	2.0	-	30.0	8.0	
男性20代	1981	13.4	11.8	9.4	10.4	8.6	9.7	9.6	9.2	6.3	7.1	4.3	3.1	0.1	38.3	11.4	
男性30代	2463	7.8	10.0	8.3	7.8	6.7	6.4	6.2	6.5	5.0	4.8	3.2	1.9	0.1	47.7	14.9	
男性40代	3222	6.7	8.3	7.7	6.5	5.9	5.6	4.8	6.0	4.2	3.1	2.6	2.2	0.2	51.4	15.6	
男性50代	3409	5.5	6.7	7.5	4.9	4.5	4.3	4.5	3.9	3.5	2.2	2.3	2.1	0.2	56.1	15.9	
男性60代	2089	4.8	5.8	8.3	4.6	3.6	3.5	3.0	3.0	3.4	1.3	2.5	1.9	-	59.8	14.9	
男性70代	894	3.2	4.1	9.3	2.3	2.6	1.8	3.0	1.9	2.3	0.8	2.3	1.1	0.4	65.0	14.0	
女性10代	43	16.3	11.6	7.0	14.0	-	7.0	11.6	9.3	7.0	-	4.7	2.3	-	37.2	9.3	
女性20代	1796	12.1	11.6	6.7	8.1	6.8	5.9	5.1	5.1	5.5	4.9	3.0	1.7	-	46.6	14.0	
女性30代	1991	13.0	10.7	7.8	6.9	6.4	4.0	4.8	4.3	5.0	3.3	2.6	1.5	0.1	52.4	13.9	
女性40代	2509	11.5	9.0	7.9	5.7	5.7	2.8	3.5	3.2	4.2	2.3	2.7	1.3	0.1	52.9	15.7	
女性50代	2490	9.0	8.0	8.0	4.6	5.1	2.6	2.7	2.2	2.5	1.8	2.0	1.0	0.2	55.7	15.9	
女性60代	1372	6.5	5.6	7.7	4.0	2.9	1.9	1.8	1.9	2.7	1.0	2.3	0.7	0.4	59.8	17.2	
女性70代	533	4.9	2.3	9.4	3.2	2.1	2.6	1.9	1.3	2.3	0.9	3.0	1.3	0.6	62.1	17.8	
東京23区・政令指定都市	6427	8.7	9.8	8.4	6.4	5.6	4.5	4.7	4.3	4.8	3.3	2.5	1.9	0.2	54.2	13.3	
東京都区部	2468	9.2	9.9	8.3	7.5	5.3	5.0	5.2	4.8	4.8	3.7	2.6	1.7	0.1	52.5	14.0	
政令指定都市	3959	8.3	9.7	8.4	5.7	5.8	4.1	4.4	4.0	4.7	3.0	2.4	2.0	0.2	55.3	12.9	
大都市	8996	8.9	9.2	8.4	6.3	5.5	5.1	5.0	5.0	4.4	3.4	3.3	1.9	0.1	50.6	14.7	
小都市	7337	7.9	6.9	7.6	5.7	5.5	4.5	4.0	4.1	3.5	2.6	2.5	1.6	0.2	53.3	16.1	
町村	2268	8.0	5.6	6.3	5.6	4.1	3.1	3.9	3.5	2.7	1.9	1.7	1.1	-	55.2	18.5	
運動頻度 週に1日以上	12688	10.8	11.1	10.8	8.4	7.7	6.2	6.5	6.2	5.6	4.1	3.7	2.3	0.2	45.9	11.8	
運動頻度 週1日未満・わからない	6533	8.5	8.2	7.2	5.4	4.8	4.5	3.9	3.9	3.6	2.9	2.5	1.7	0.2	51.3	17.7	
運動しなかった・わからない	5807	3.2	2.7	2.7	1.8	1.3	1.0	1.0	1.0	1.3	0.8	0.9	0.4	0.1	69.4	19.3	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週に2日以上 ※1	6224	10.7	10.1	10.4	8.0	7.5	6.4	6.8	6.2	5.1	4.0	3.8	2.5	0.1	46.2	12.8	
軽く汗をかく運動を1年以上継続した頻度 週2日未満・わからない ※1	9836	9.6	10.2	9.5	7.4	7.0	5.8	5.5	5.8	5.0	3.8	3.2	2.2	0.2	45.0	16.0	
軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない ※1	8968	5.7	5.1	4.6	3.3	2.3	1.9	1.9	1.7	2.3	1.4	1.3	0.7	0.1	65.8	15.8	
する・みる・ささえる ※2	2008	16.1	16.8	17.9	16.1	16.1	16.3	17.6	14.2	9.2	12.9	7.6	5.3	0.3	16.8	5.1	
する・みる ※2	7424	10.7	11.5	11.2	7.8	7.0	5.0	5.1	5.6	5.5	2.5	3.4	2.2	0.2	48.2	11.8	
する・ささえる ※2	151	11.9	11.3	11.9	7.9	9.3	10.6	8.6	11.3	7.3	4.6	5.3	4.0	-	31.8	13.9	
みる・ささえる ※2	600	15.0	14.0	14.0	11.2	13.7	12.0	13.3	12.0	6.3	8.2	6.5	5.7	-	23.7	6.2	
するのみ ※2	3105	7.8	6.3	5.3	4.9	3.6	2.5	2.5	2.4	3.3	2.0	1.7	0.7	0.1	59.9	16.3	
みるのみ ※2	6330	7.3	7.0	6.5	4.7	3.6	3.4	2.8	2.9	3.2	2.0	2.0	1.3	0.1	57.9	16.5	
ささえるのみ ※2	89	11.2	10.1	7.9	5.6	4.5	7.9	7.9	10.1	5.6	5.6	4.5	2.2	1.1	38.2	11.2	
スポーツに参画しなかった ※2	5321	3.4	2.9	2.3	1.7	1.4	1.1	1.0	1.0	1.2	1.0	0.8	0.4	0.1	66.5	22.3	

※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

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合