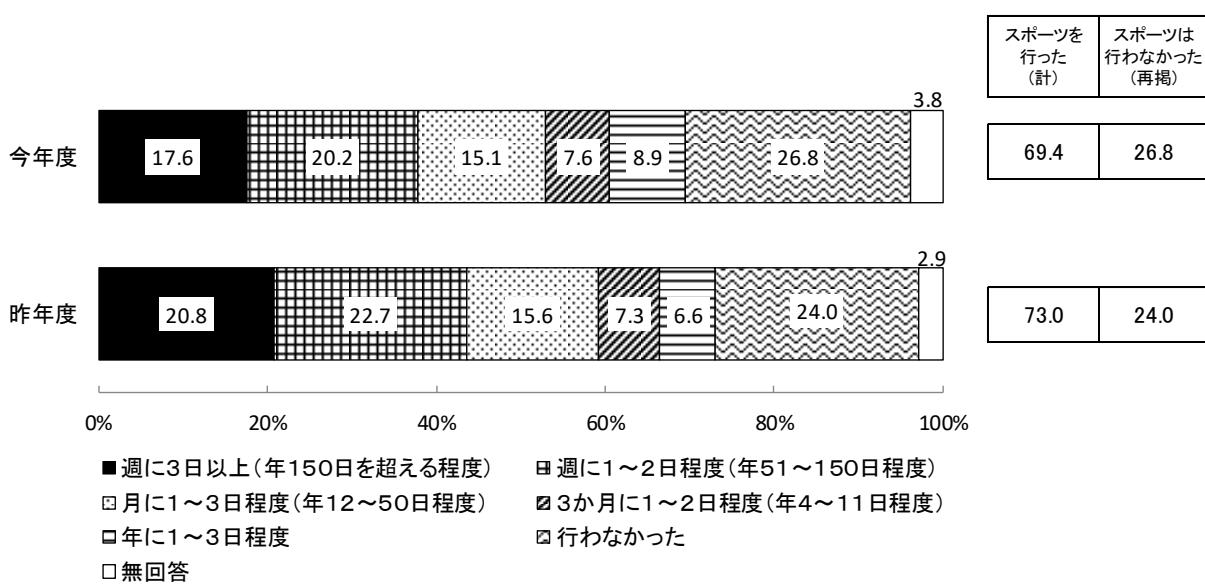


17. 運動・スポーツの実施状況について

17-1. 運動・スポーツの実施頻度

Q17-1 あなたは、過去1年間に、どの程度、「運動・スポーツ」を行いましたか。
(○は1つ)

※「運動・スポーツ」：陸上競技・水泳・球技・武道・マリンスポーツ、ウインタースポーツ等の他、グラウンドゴルフ・ソフトバレー等のレクリエーションスポーツ、サイクリング、トレッキング・釣り等のアウトドアスポーツ、ウォーキングや軽い体操、運動を目的とした自転車や徒歩での通勤・通学等を含みます。

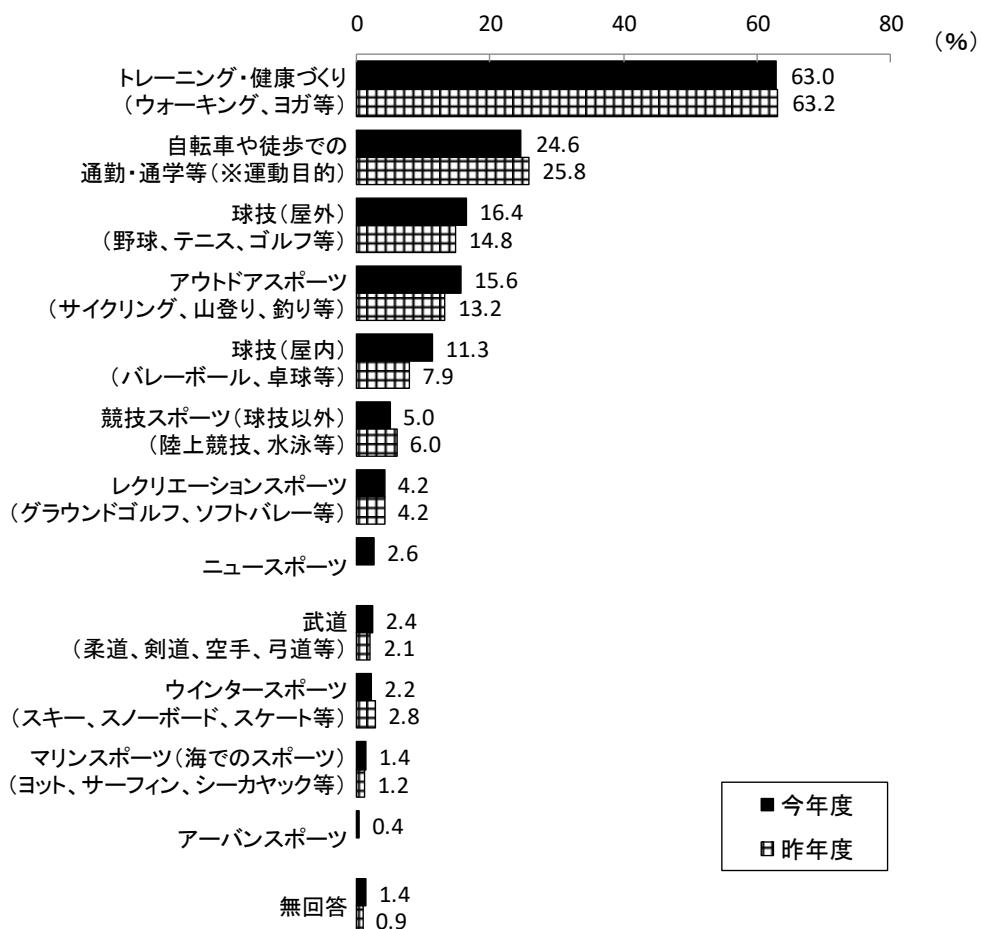


運動・スポーツの実施頻度について質問すると、「行わなかった」が 26.8%となっており、昨年度と比較して 2.8 ポイント上昇している。行った頻度は、「週に 1 ~ 2 日程度 (年 51 ~ 150 日程度)」が 20.2% と最も高く、次いで「週に 3 日以上 (年 150 日を超える程度)」が 17.6%、「月に 1 ~ 3 日程度 (年 12 ~ 50 日程度)」が 15.1% となっている。昨年度と比較すると、「年に 1 ~ 3 日程度」が 2.3 ポイント上昇し、「週に 3 日以上 (年 150 日を超える程度)」が 3.2 ポイント、「週に 1 ~ 2 日程度 (年 51 ~ 150 日程度)」が 2.5 ポイントそれぞれ低下している。

17-2. どのような運動・スポーツを行ったか

【Q17-1で「1~5. 行った」と回答した方に】 (n=1,001)

Q17-2 どのような「運動・スポーツ」を行いましたか。(○はいくつでも)



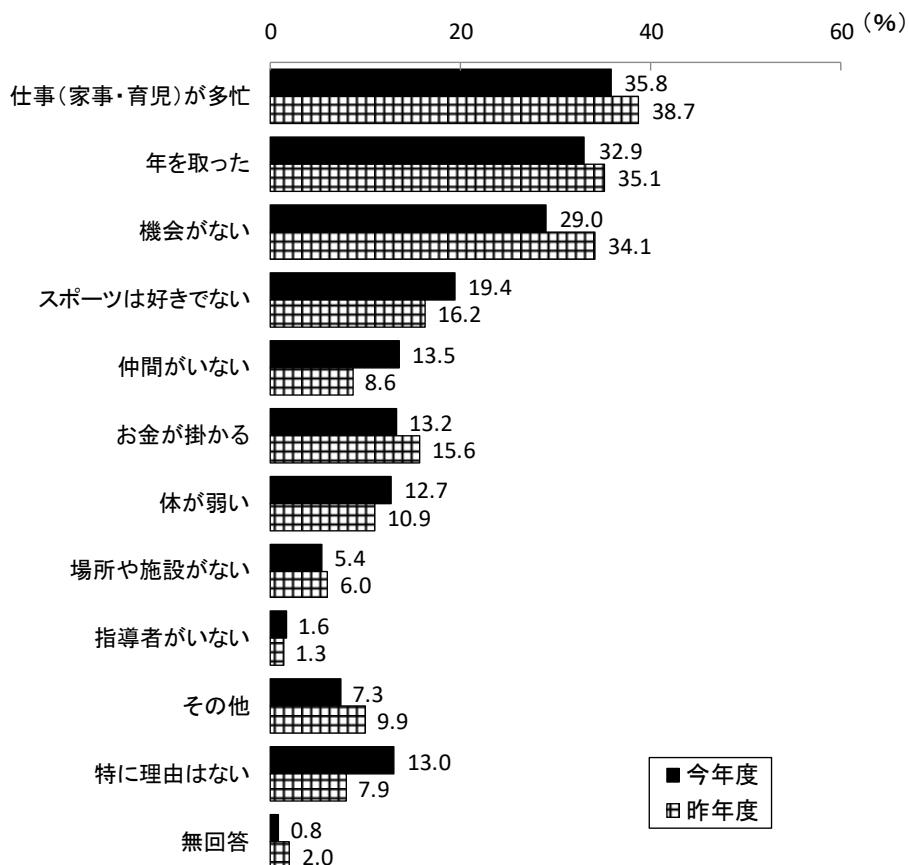
※選択肢「ニュースポーツ」、「アーバンスポーツ」は今年度新設のため、昨年度のデータはありません。

Q17-1で「行った」と回答した方に、どのような運動・スポーツを行ったか質問すると、「トレーニング・健康づくり (ウォーキング・ヨガ等)」が 63.0% と最も高く、次いで「自転車や徒歩での通勤・通学等 (※運動目的)」が 24.6%、「球技 (屋外) (野球、テニス、ゴルフ等)」が 16.4%、「アウトドアスポーツ (サイクリング、山登り、釣り等)」が 15.6% の順となっている。昨年度と比較すると、「球技 (屋内) (バレー、卓球等)」が 3.4 ポイント、「アウトドアスポーツ (サイクリング、山登り、釣り等)」が 2.4 ポイントそれぞれ上昇している。

17-3. 運動・スポーツを行わなかった理由

【Q17-1で「6. 行わなかった」と回答した方に】 (n=386)

Q17-3 「運動・スポーツ」を行わなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)



Q17-1で「行わなかった」と回答した方に、運動・スポーツを行わなかった理由について質問すると、「仕事（家事・育児）が多忙」が35.8%と最も高く、次いで「年を取った」が32.9%、「機会がない」が29.0%の順となっている。昨年度と比較すると、「仲間がいない」が4.9ポイント、「スポーツは好きでない」が3.2ポイントそれぞれ上昇し、「機会がない」が5.1ポイント、「仕事（家事・育児）が多忙」が2.9ポイントそれぞれ低下している。また、「特に理由はない」は13.0%となっており、昨年度より5.1ポイント上昇している。