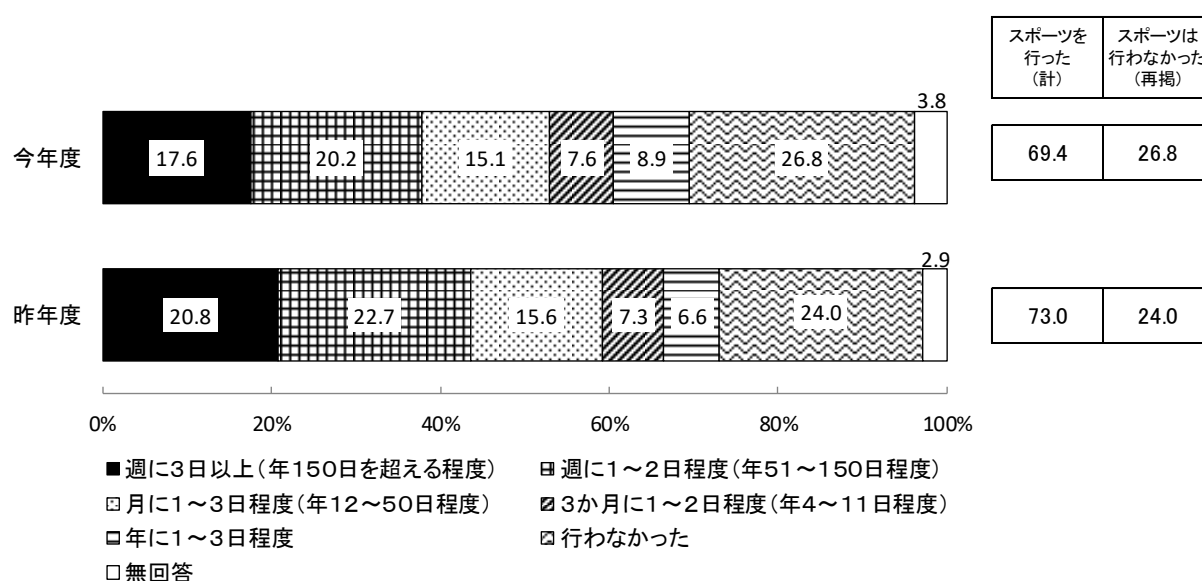


## 17. 運動・スポーツの実施状況について

### 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、ウィ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。

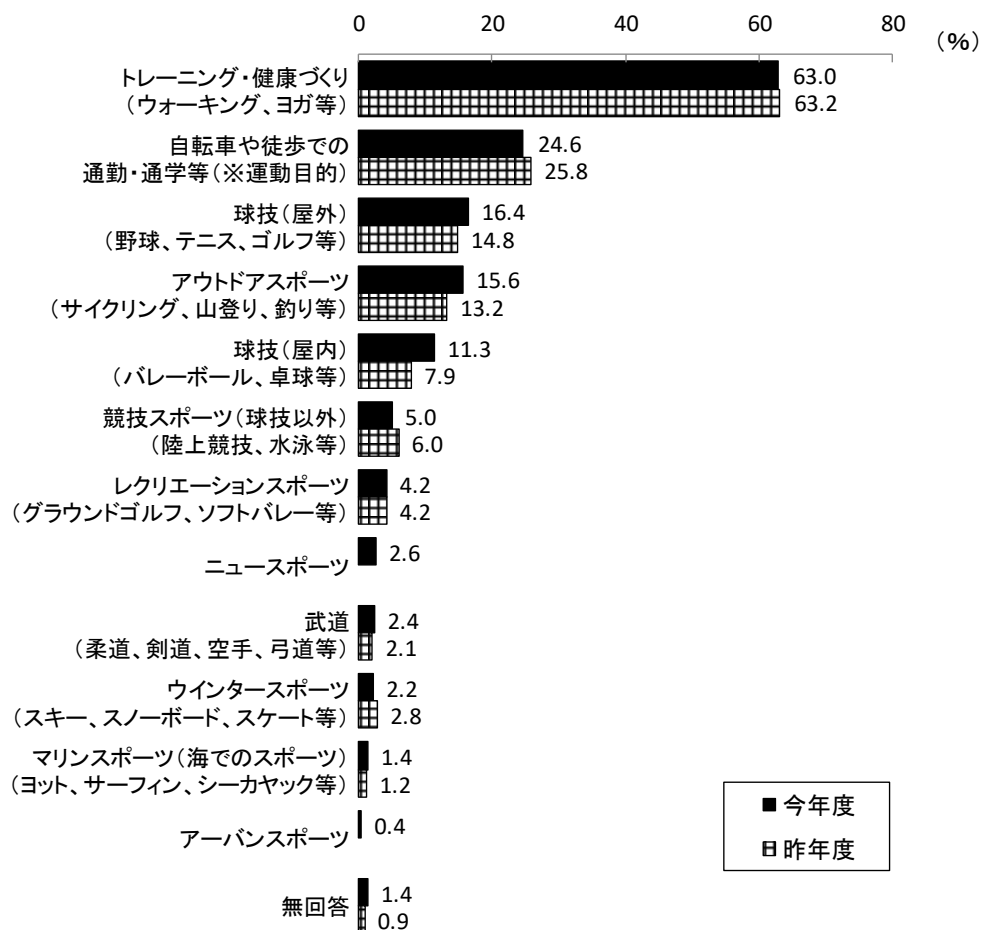


運動・スポーツの実施頻度について質問すると、「行わなかった」が26.8%となっており、昨年度と比較して2.8ポイント上昇している。行った頻度は、「週に1～2日程度(年51～150日程度)」が20.2%と最も高く、次いで「週に3日以上(年150日を超える程度)」が17.6%、「月に1～3日程度(年12～50日程度)」が15.1%となっている。昨年度と比較すると、「年に1～3日程度」が2.3ポイント上昇し、「週に3日以上(年150日を超える程度)」が3.2ポイント、「週に1～2日程度(年51～150日程度)」が2.5ポイントそれぞれ低下している。

## 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。(〇はいくつでも)



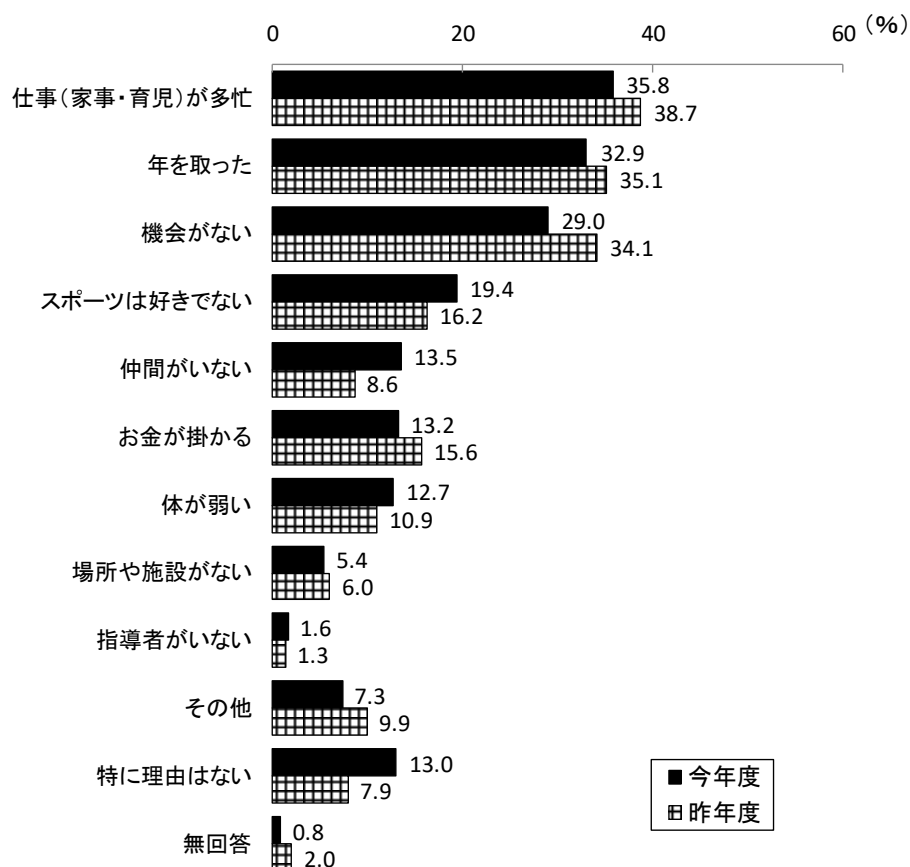
※選択肢「ニュースポーツ」、「アーバンスポーツ」は今年度新設のため、昨年度のデータはありません。

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)(バレーボール、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。(〇はいくつでも)



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。