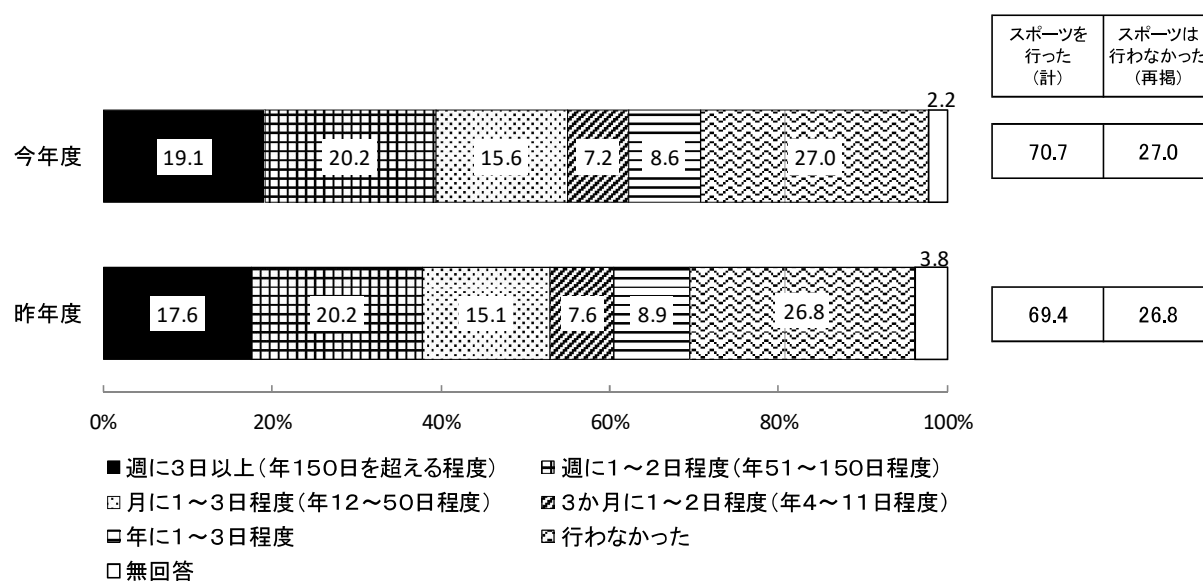


17. 運動・スポーツの実施状況について

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・武道等の他、ウインタースポーツ・マリンスポーツ・サイクリング・山登り・キャンプ等のアウトドアスポーツ、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、モルック・ボッチャ・ピッチボール等のニュースポーツ、3on3・BMX・スケートボード・ブレイキン等のアーバンスポーツ、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。

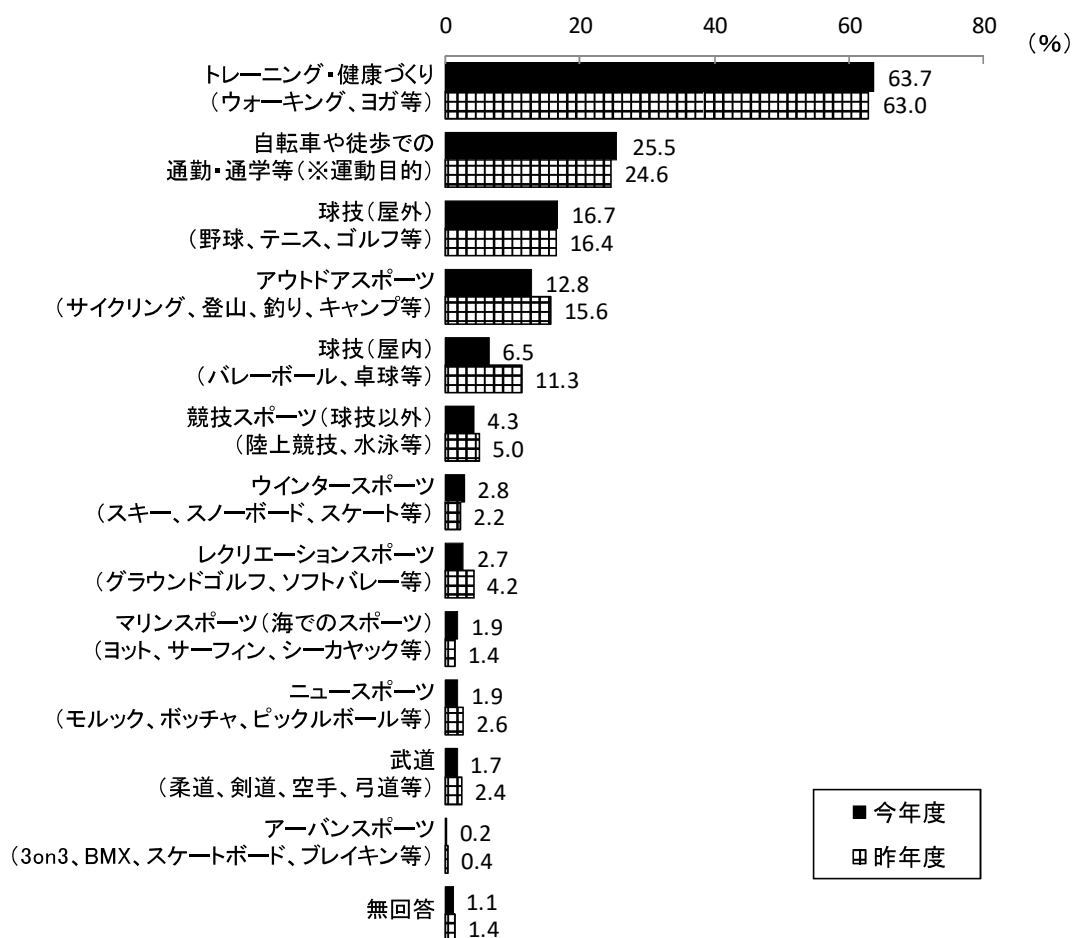


運動・スポーツの実施頻度について、「行わなかった」が27.0%となっている。行った頻度では、「週に1~2日程度(年51~150日程度)」が20.2%と最も高く、次いで「週に3日以上(年150日を超える程度)」が19.1%、「月に1~3日程度(年12~50日程度)」が15.6%となっている。昨年度と比較して目立った差異はみられない。

17-2. 行った「運動・スポーツ」

【Q17-1で「1～5. 行った」と回答した方に】 (n=1,009)

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)

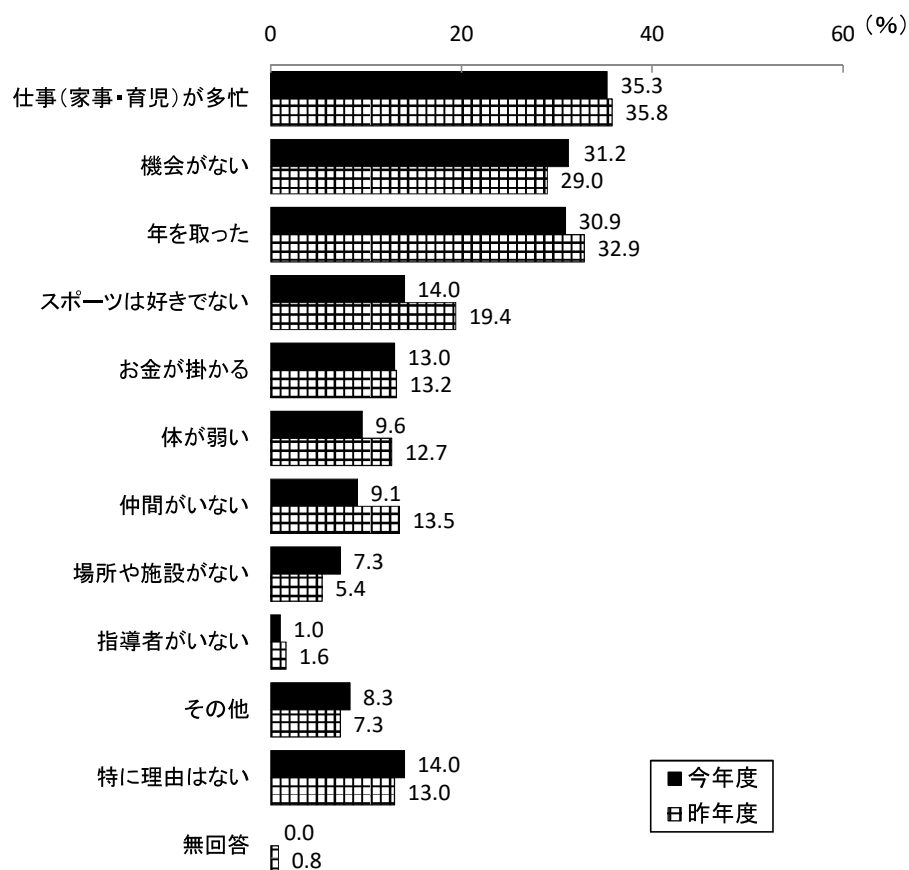


Q17-1で「行った」と回答した方に、どのような運動・スポーツを行ったか質問すると、「トレーニング・健康づくり（ウォーキング・ヨガ等）」が63.7%と最も高く、次いで「自転車や徒歩での通勤・通学等（※運動目的）」が25.5%、「球技（屋外）（野球、テニス、ゴルフ等）」が16.7%、「アウトドアスポーツ（サイクリング、登山、釣り、キャンプ等）」が12.8%の順となっている。昨年度と比較すると、「トレーニング・健康づくり（ウォーキング・ヨガ等）」及び「自転車や徒歩での通勤・通学等（※運動目的）」が微増した一方、「球技（屋内）（バレーボール、卓球等）」が4.8ポイント、「アウトドアスポーツ（サイクリング、登山、釣り、キャンプ等）」が2.8ポイントそれぞれ低下している。

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=385)

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)

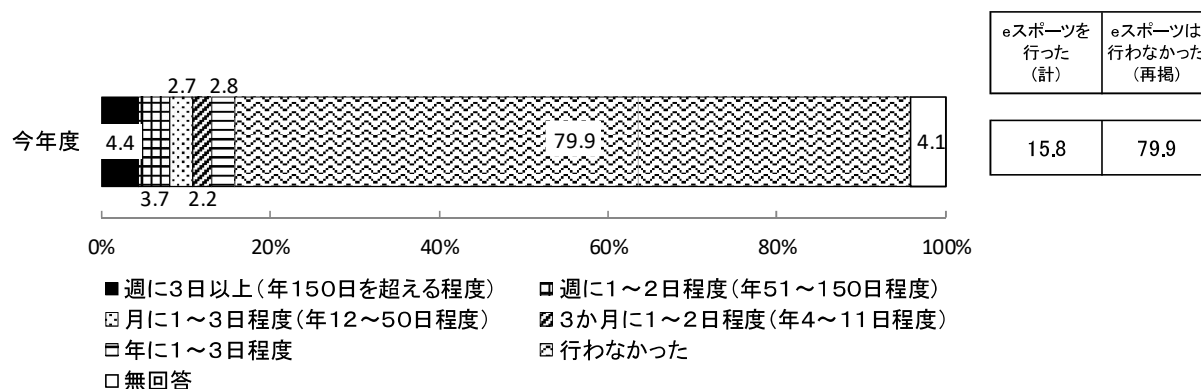


Q17-1で「行わなかった」と回答した方に、運動・スポーツを行わなかった理由について質問すると、「仕事（家事・育児）が多忙」が35.3%と最も高く、次いで「機会がない」が31.2%、「年を取った」が30.9%の順となっている。また、「特に理由はない」は14.0%となっている。昨年度と比較すると、「機会がない」が2.2ポイント上昇し、「スポーツは好きでない」が5.4ポイント、「仲間がいない」が4.4ポイントそれぞれ低下している。

17-4. 「eスポーツ」の実施頻度

Q17-4 あなたは、過去1年間に、どの程度、「eスポーツ(※)」を行いましたか。
(○は1つ)

※ eスポーツ：PCやゲーム機、スマホなどを使った、対戦をスポーツ競技として捉える活動で、
対戦に向けた一人での練習も含みます。



「eスポーツ」の実施頻度について、「行わなかった」が79.9%と約8割を占めている。行った頻度は、「週に3日以上(年150日を超える程度)」が4.4%と最も高く、次いで「週に1～2日程度(年51～150日程度)」が3.7%、「年に1～3日程度」が2.8%、「月に1～3日程度(年12～50日程度)」が2.7%、「3か月に1～2日程度(年4～11日程度)」が2.2%の順となっている。