

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

## 成人のジョギング・ランニング実施率(年1回・週1回)は 20歳代女性が最高値(性・年代別)

### ジョギング・ランニング人口は東京マラソン開催前と比較すると依然高い水準

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する笹川スポーツ財団(東京都港区赤坂 理事長:小野清子以下、SSF)では、2014年6月~7月にかけて全国の成人を対象とした『スポーツライフに関する調査』(1992年以来、2年に1度実施)を行いました。調査の結果、前回調査(2012年)では12.1%であった20歳代女性の年1回のジョギング・ランニング実施率が20.1%と大きく増加し、性・年代ごとに分類した実施率の中で突出した数値となりました。

#### 【主な調査結果】

#### 1. 全体の実施率は微減「9.7%→9.5%」(推計人口1,009万人→986万人)

□過去1年間にジョギング・ランニングを行った者の割合は、過去最高実施率(9.7%)を示した前回の2012年調査からは微減したものの、東京マラソン開催前の2006年頃と比較すると依然高い水準にある。

#### 2. 20歳代女性の実施率が大幅に増加!

□年1回以上のジョギング・ランニング実施率の推移を過去10年間(2004年調査以降)で見ると、性別では前回の2012年調査では12.1%であった20歳代女性の実施率が、今回調査では20.1%となり、すべての性・年代の中で最も高い値を示した。なお、20歳代女性は週1回の実施率(10.4%)においても、性・年代別で最高値を示している。

(紙幅の都合上、図表非掲載の為、webサイトをご参照)

#### 【担当者コメント】

□今回の調査では、20歳代女性のジョギング・ランニング実施率の増加が顕著にみられた。年1回以上の実施率は2012年の12.1%から20.1%へと、週1回以上の実施率も2012年の7.9%から10.4%へと増加し、年1回以上・週1回以上ともにすべての性・年代と比べて最高の値を示した。近年の女性のランニングブームが統計結果に反映してきたといえる。一方で、男性は30歳代、40歳代の実施率も20歳代と遜色ない水準にあるが、女性は30歳代以降急激に実施率が減少する。子育てや家事といったライフスタイルの変化の影響が考えられ、引き続き多角的な分析に取り組む必要がある。

【笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 研究員 藤原直幸】

#### 【調査概要】

調査時期:2014年5月23日~6月15日

調査対象:1)母集団:全国の市町村に在住する20歳以上

2)標本数:2,000人

3)地点数:市部191、郡部19(計210地点)

調査方法:訪問留置法による質問紙調査

**お知らせ「スポーツライフ・データ2014刊行記念セミナー」開催 参加者募集中!!**  
**日時:2015年3月6日(金)18:30~20:30 場所:アーク森ビル 37階(港区赤坂1-12-32)**

## 【主な調査結果】

### 1. 成人のジョギング・ランニング実施率の推移(2004年～2014年):全体

2014年の調査から成人のジョギング・ランニングの年1回以上の実施者は986万人と推計された。さらにこのうち、550万人が週に1回以上のジョガー・ランナーであると推計される。年1回以上のジョギング・ランニング実施率は、2012年調査に最高の9.7%を記録し、2014年調査は9.5%と微減となった。しかし、東京マラソン以前の2006年頃と比較すると依然高い水準にある。(表1)

表1. 「ジョギング・ランニング」の実施率および推計人口の年次推移  
年1回以上「ジョギング・ランニング」を行った

調査年	2004	2006	2008	2010	2012	2014
実施率(%)	6.6	5.9	7.3	8.5	9.7	9.5
推計人口(万人)	671	606	755	883	1,009	986

週1回以上「ジョギング・ランニング」を行った

調査年	2004	2006	2008	2010	2012	2014
実施率(%)	3.3	2.9	3.4	4.2	5.5	5.3
推計人口(万人)	336	298	352	436	572	550

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014より

※推計人口の算出：該当調査実施時に使用した住民基本台帳の人口に基づいて算出。2014年調査は、成人人口103,811,681人(2013年3月31日現在の住民基本台帳より)に実施率を乗じて算出した。成人男性は50,128,140人、成人女性は53,683,541人。

### 2. 成人のジョギング・ランニング実施率の推移(2004年～2014年):性別、性別×年代別

年代別の年1回以上のジョギング・ランニング実施率の推移を過去10年間(2004年調査以降)で見ると、2008年調査までは20歳代が10%前後で最も高い割合で推移していた。一方、2010年調査から2012年調査にかけて30歳代、40歳代の実施率が大きく増加し、20歳代と同程度の水準となった。しかし、2014年調査では20歳代の実施率が大きく増加し、20%に迫る割合となった。(表2)

性・年代別にみると、2012年調査では12.1%であった20歳代女性の実施率が、2014年調査では20.1%と大きく増加した。20歳代男性の19.1%を上回るとともに、すべての性・年代の中で最も高い値となった。(表2)

表2 年1回以上の実施率の推移(年代別)

		調査年	2004	2006	2008	2010	2012	2014
全体	20歳代	9.6	10.7	13.1	13.3	15.0	<u>19.6</u>	
	30歳代	8.4	8.4	9.1	<u>11.6</u>	<u>13.6</u>	12.9	
	40歳代	9.6	7.3	8.1	<u>13.5</u>	<u>13.9</u>	11.2	
	50歳代	6.0	3.9	5.6	5.5	9.3	7.5	
	60歳代	3.1	5.5	4.8	3.3	4.2	4.7	
	70歳以上	2.6	1.3	2.4	3.1	1.1	2.1	
男性	20歳代	13.4	13.6	17.1	16.0	17.8	<u>19.1</u>	
	30歳代	12.4	11.2	12.4	16.7	18.8	19.0	
	40歳代	14.6	11.0	7.4	19.3	21.2	15.2	
	50歳代	9.4	5.3	8.7	8.9	14.4	12.7	
	60歳代	4.6	6.6	8.8	5.6	6.5	6.4	
	70歳以上	3.4	2.2	3.6	4.4	2.5	4.0	
女性	20歳代	5.2	7.9	8.8	10.5	12.1	<b>20.1</b>	
	30歳代	5.0	6.1	5.7	6.3	8.2	6.4	
	40歳代	4.7	4.0	8.8	7.8	6.4	7.0	
	50歳代	3.1	2.3	2.5	2.2	4.2	2.4	
	60歳代	1.5	4.4	1.2	1.1	2.0	3.1	
	70歳以上	1.8	0.6	1.4	2.1	0.0	0.6	