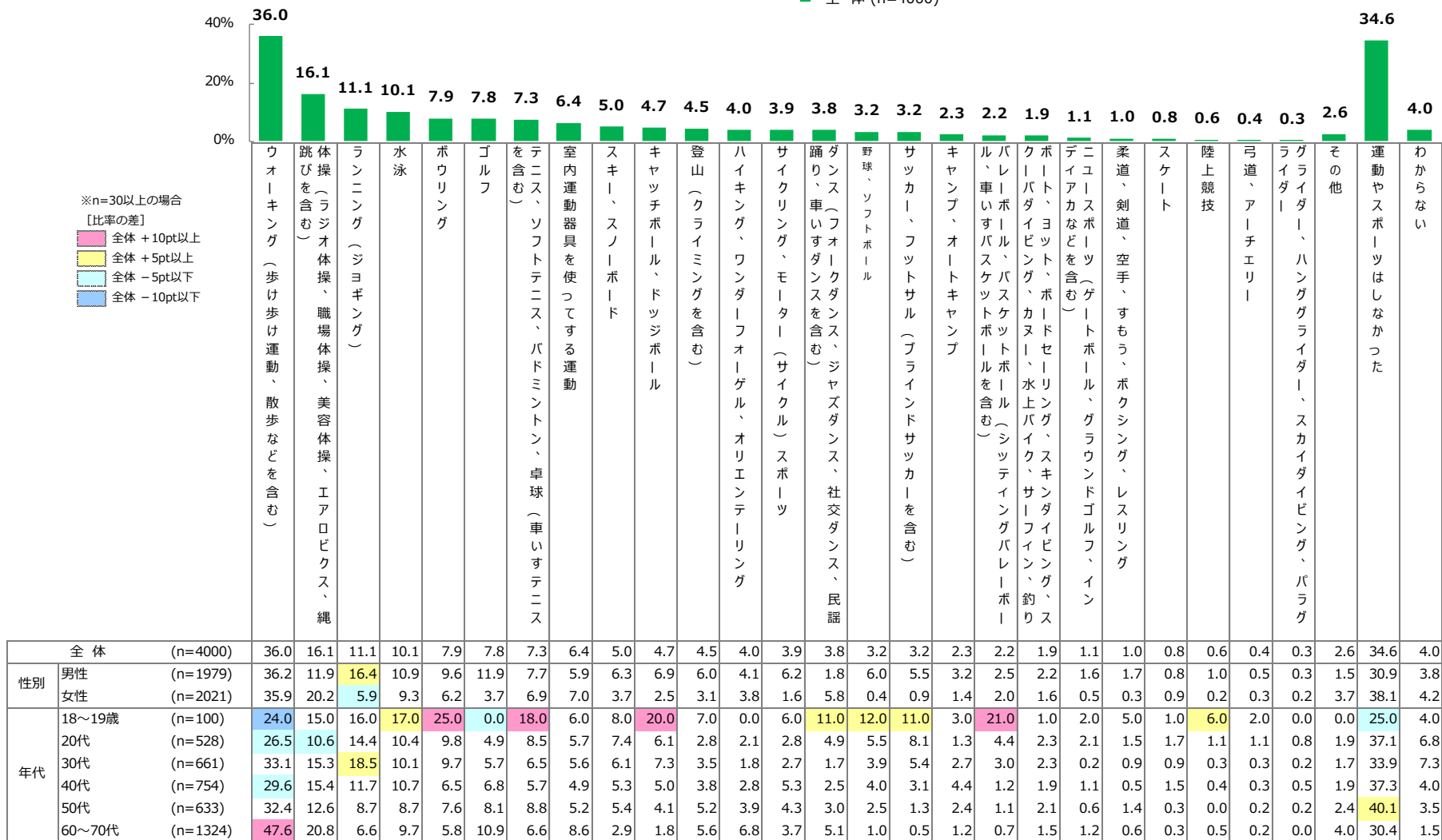


1年間に行った運動やスポーツ

- ◆ 1年間に行った運動やスポーツでは、「ウォーキング」36.0%が最も多く、「体操」16.1%、「ランニング」11.1%、「水泳」10.1%が続く。「運動やスポーツはしなかった」では34.6%。
- ◆ 「ウォーキング」では、60~70代の半数近くが行っている。

Q 17. この中にあなたがこの1年間に行った運動やスポーツがあれば全てお選びください。(複数選択可)

■ 全体 (n=4000)



*はn数が30s未満のため参考値

1年間に行った運動やスポーツ別 実施日数

- ◆ 1年間に行った運動やスポーツ別の実施日数を週に1日以上の割合で見ると、実施率が高かった「ウォーキング」「体操」「ランニング」では6割~7割弱、「水泳」では半数以上。

Q 1 8. その運動やスポーツを行った日数を全部合わせると、1年間に何日くらいになりますか。(1つ選択)

		(週に13日以上)	(週に5日以上)	(週に1日以上)	(月に11日以上)	(月に1日以上)	(3か月以内)	(年に1日)	わからない	週に1日以上計
ウォーキング (歩け歩け運動、散歩などを含む)	(n=1441)	32.8	29.6	20.9	8.6	5.1	3.1	62.4		
体操 (ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロピクス、縄跳びを含む)	(n=644)	34.3	34.5	16.8	8.4	4.3	1.7	68.8		
ランニング (ジョギング)	(n=445)	34.2	31.9	23.1	6.7	2.7	1.3	66.1		
水泳	(n=403)	28.8	27.5	23.3	9.2	8.4	2.7	56.3		
ボウリング	(n=315)	18.4	25.1	29.2	11.4	14.0	1.9	43.5		
ゴルフ	(n=310)	24.8	24.5	31.3	12.3	4.2	2.9	49.3		
テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球 (車いすテニスを含む)	(n=293)	24.9	34.1	21.2	8.9	9.2	1.7	59.0		
室内運動器具を使ってする運動	(n=257)	47.1	31.5	14.4	4.7	1.2	1.2	78.6		
スキー、スノーボード	(n=199)	20.6	20.6	28.6	13.1	13.6	3.5	41.2		
キャッチボール、ドッジボール	(n=188)	19.7	23.4	32.4	13.3	9.0	2.1	43.1		
登山 (クライミングを含む)	(n=181)	26.0	23.8	26.0	12.2	9.4	2.8	49.8		
ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング	(n=159)	25.2	30.2	25.8	6.3	6.9	5.7	55.4		
サイクリング、モーター (サイクル) スポーツ	(n=155)	33.5	31.0	21.9	8.4	2.6	2.6	64.5		
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、車いすダンスを含む)	(n=153)	34.0	41.2	13.7	5.9	2.6	2.6	75.2		
サッカー、フットサル (ブラインドサッカーを含む)	(n=127)	22.0	33.1	28.3	8.7	7.1	0.8	55.1		
野球、ソフトボール	(n=126)	18.3	24.6	34.1	9.5	10.3	3.2	42.9		
キャンプ、オートキャンプ	(n=92)	30.4	19.6	29.3	8.7	7.6	4.3	50.0		
バレーボール、バスケットボール (シットイングバレーボール、車いすバスケットボールを含む)	(n=89)	25.8	31.5	24.7	9.0	9.0	0.0	57.3		
ボート、ヨット、ボードセーリング、スキンドайビング、スクーバダイビング、カヌー、水上バイク、サーフィン、釣り	(n=75)	22.7	10.7	30.7	18.7	13.3	4.0	33.4		
ニュースポーツ (ゲートボール、グラウンドゴルフ、インディアカなどを含む)	(n=42)	23.8	33.3	21.4	16.7	2.4	2.4	57.1		
柔道、剣道、空手、すもう、ボクシング、レスリング	(n=40)	32.5	30.0	17.5	10.0	5.0	5.0	62.5		
スケート	(n=33)	36.4	9.1	18.2	21.2	6.1	9.1	45.5		
陸上競技	(n=24)*	41.7	37.5	8.3	4.2	8.3	0.0	79.2		
弓道、アーチェリー	(n=16)*	25.0	43.8	31.3	0.0	0.0	0.0	68.8		
グライダー、ハンクグライダー、スカイダイビング、パラグライダー	(n=10)*	40.0	20.0	10.0	10.0	10.0	10.0	60.0		
その他	(n=103)	34.0	30.1	20.4	5.8	4.9	4.9	64.1		

各スポーツの中で選択率が最も高いもの

*はn数が30未満のため参考値