

## 2. 調査結果

### 2.1 個人的属性

#### (1) 年齢

対象者の年代別の人数は図表 1-1 の通りである。データ収集の際、日本、オーストラリアともに各年代が 100 名程度になるように割り付けた。平均年齢は、日本 40.18±10.88 歳、オーストラリア 39.96±11.28 歳であった。

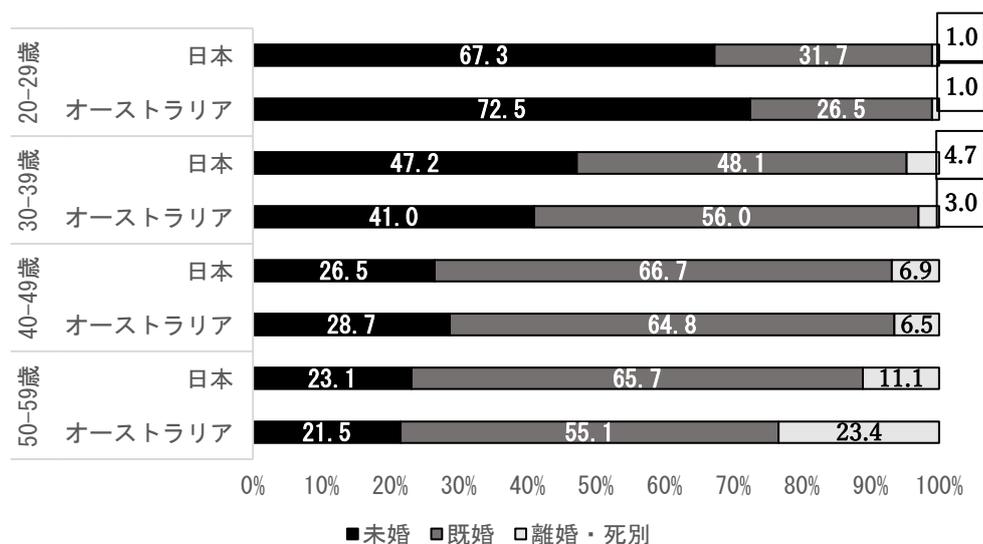
図表 1-1 年代別の回答者数

	日本		オーストラリア		合計	
	n	%	n	%	n	%
20 - 29 歳	101	24.2	102	24.5	203	24.3
30 - 39 歳	106	25.4	100	24.0	206	24.7
40 - 49 歳	102	24.5	108	25.9	210	25.2
50 - 59 歳	108	25.9	107	25.7	215	25.8
合計	417	100	417	100	834	100

#### (2) 年代別の婚姻の有無

対象者の年代別の婚姻状況を図表 1-2 に示す。20 歳代から 40 歳代における婚姻状況に日豪で大きな差は見られなかった。20 歳代は未婚が 70%程度を占め、最も割合が高いが、30 歳代になると既婚の割合が 50%程度に増加し、大きな割合を占める。40 歳代も同様に既婚の割合が 65%程度で最も多い。50 歳代をみると、オーストラリアの「離婚・死別」の割合が 23.4%となっており、日本の 11.1%と大きな開きがあった。

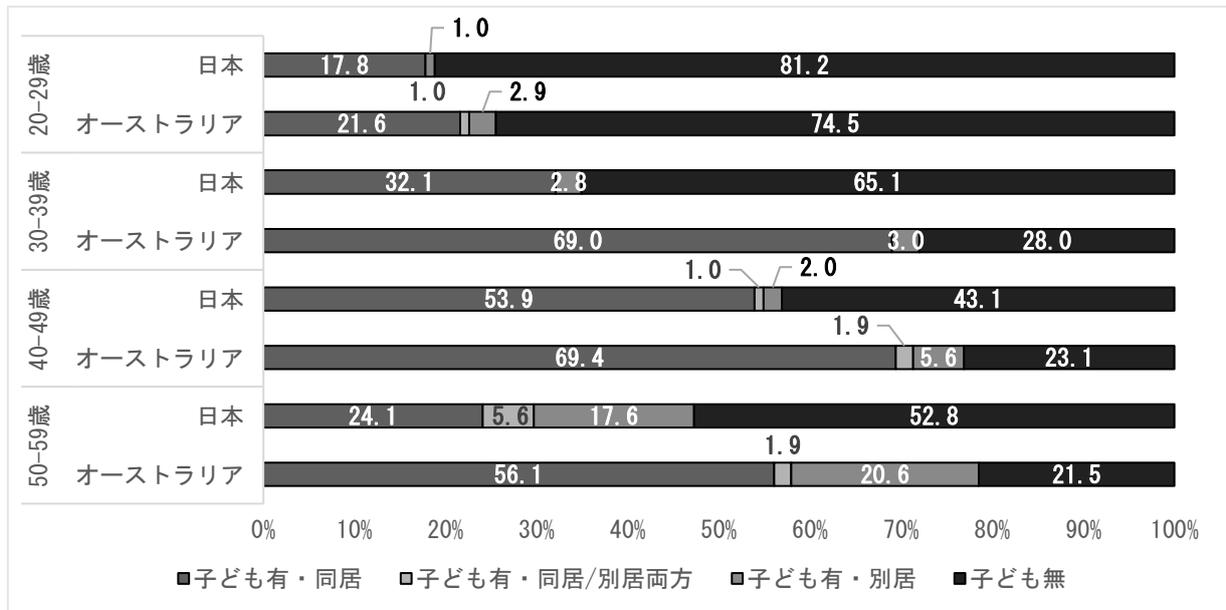
図表 1-2 回答者属性（年代別婚姻状況）



### (3) 年代別の子どもの有無

対象者の年代別の子どもの有無を図表 1-3 に示す。20 歳代は日本 81.2%、オーストラリア 74.5%と大半が子ども無しと回答している。「子ども無し」の割合において、30 歳代では日本 65.1%、オーストラリア 28.0%、40 歳代では日本 43.1%、オーストラリア 23.1%、50 歳代では日本 52.8%、オーストラリア 21.5%と、30 歳代以上の各年代で日本の割合がオーストラリアを大きく上回る結果となった。

図表 1-3 回答者属性（年代別子どもの有無）



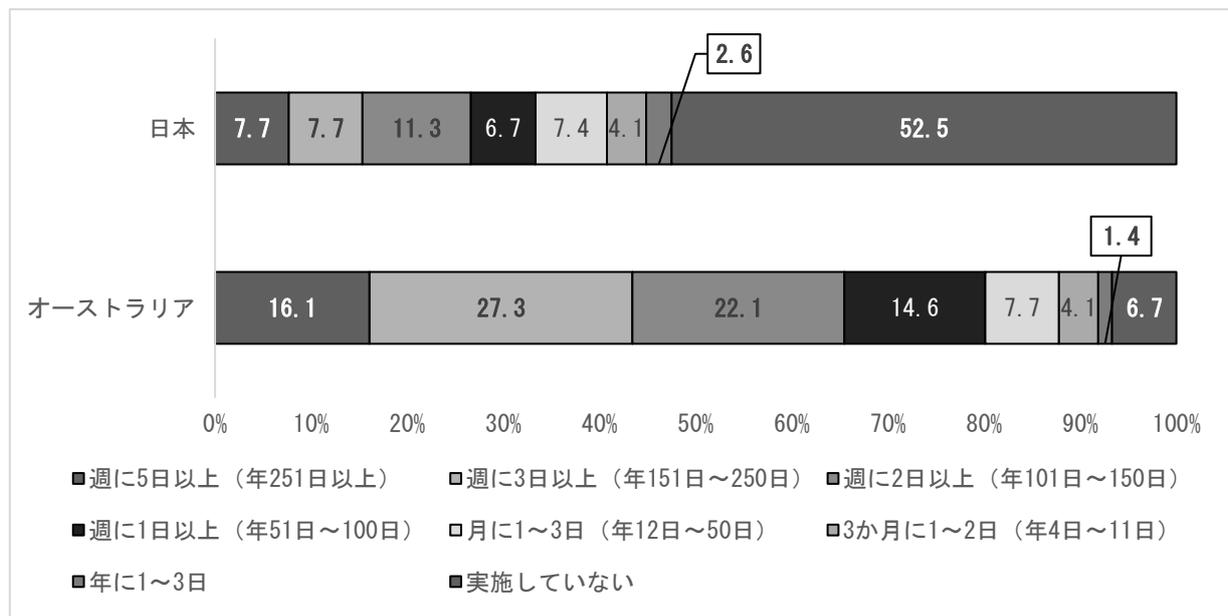
## 2.2 現在の運動・スポーツ実施状況

### (1) 過去1年間の運動・スポーツ実施状況

「ここ1年間に、どの程度運動・スポーツを行いましたか」という質問への回答結果を図表2-1に示した。日本の回答では、「週に1日以上(年51日～100日)」から「週に5日以上(年251日以上)」と週に1日以上運動・スポーツを実施しているという回答が合わせて33.4%であった。一方、「実施していない」の回答が最も多く、52.5%であった。

オーストラリアの回答は、「週に1日以上(年51日～100日)」から「週に5日以上(年251日以上)」と回答した割合が80.1%であり、日本と比較し多くの女性が定期的にスポーツ・運動を実施している。

図表 2-1 運動・スポーツ実施状況

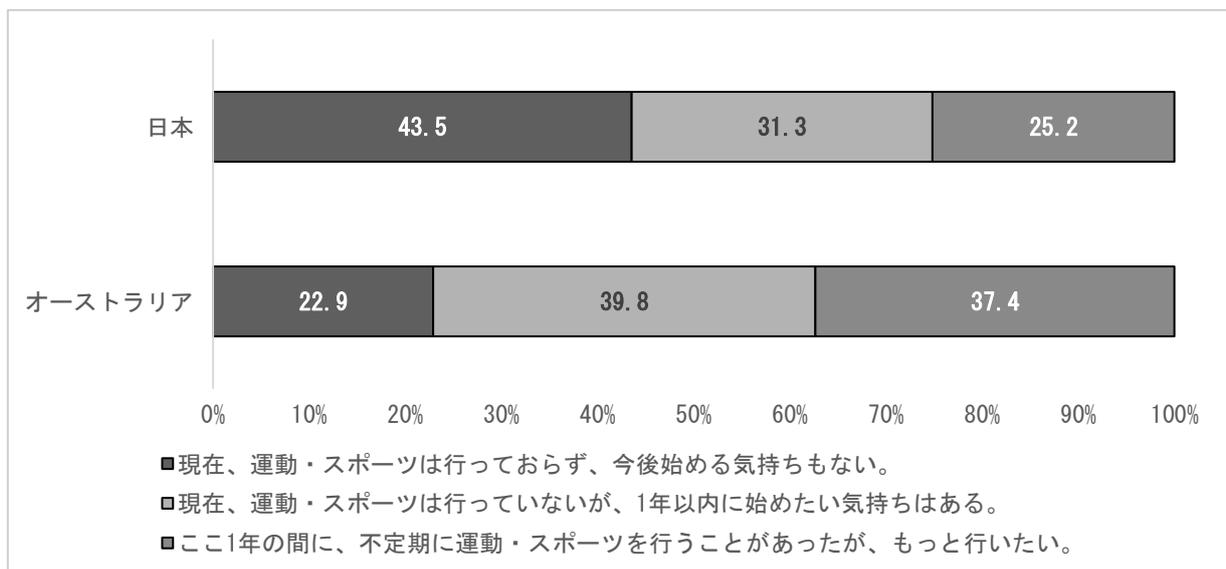


## (2) 運動・スポーツ実施への関心

前の質問にて、「月に1～3日(年12日～50日)」「3か月に1～2日(年4日～11日)」「年に1～3日」「実施していない」と回答した人に、「運動・スポーツ実施に対する関心についてお答えください」という質問で回答を得た(図表 2-2)。

日本の回答では、「現在、運動・スポーツは行っておらず、今後始める気持ちもない」という回答が43.5%と最も多かった。一方、オーストラリアでは「現在、運動・スポーツは行っていないが、1年以内に始めたい気持ちはある」「ここ1年の間に、不定期に運動・スポーツを行うことがあったが、もっと行いたい」の回答がそれぞれ39.8%、37.4%とほぼ同率であり、日本よりも今後の運動・スポーツ実施に対して意欲的であった。

図表 2-2 今後の運動・スポーツ実施への関心



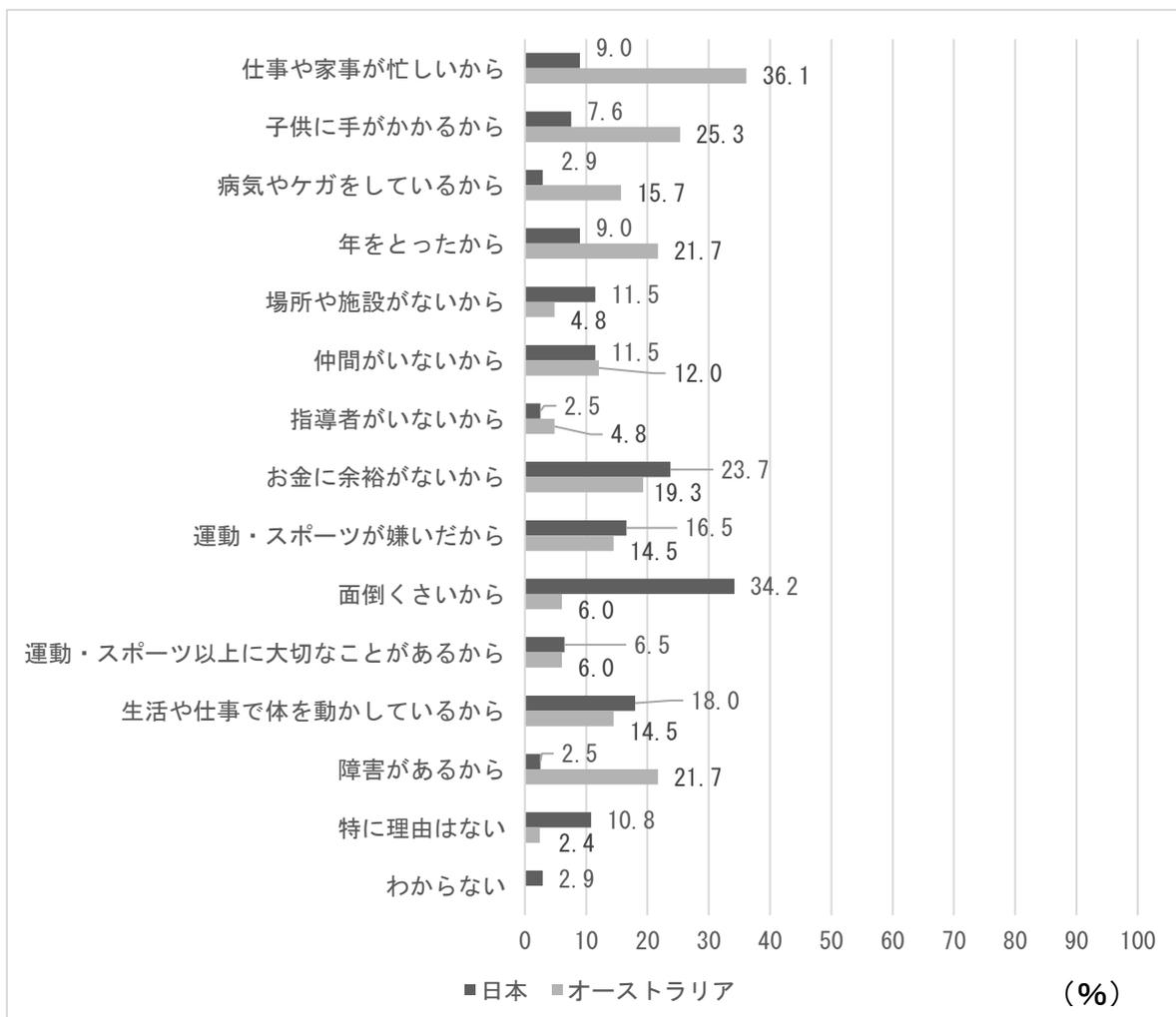
### (3) 運動・スポーツ非実施の理由

前項と同じ回答者に、「週 1 日以上運動・スポーツを行っていない理由についてお答えください(○はいくつでも)」という質問にて運動・スポーツ非実施理由についてたずねた(図表 2-3)。なお、図表 2-3 では、「実施していない」と回答した人における、各理由を選択した人の割合を示している。

日本では、「面倒くさいから」の回答が最も多く(34.2%)、次いで「お金に余裕がないから」(23.7%)、「生活や仕事で体を動かしているから」(18.0%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(16.5%)という理由が続いた。

オーストラリアでは、「仕事や家事が忙しいから」(36.1%)、「子供に手がかかるから」(25.3%)の 2 項目を選択した人が多く、続いて「年をとったから」(21.7%)、「障害があるから」(21.7%)、「お金に余裕がないから」(19.3%)といった理由が続いた。

図表 2-3 運動・スポーツ非実施理由(複数選択可)



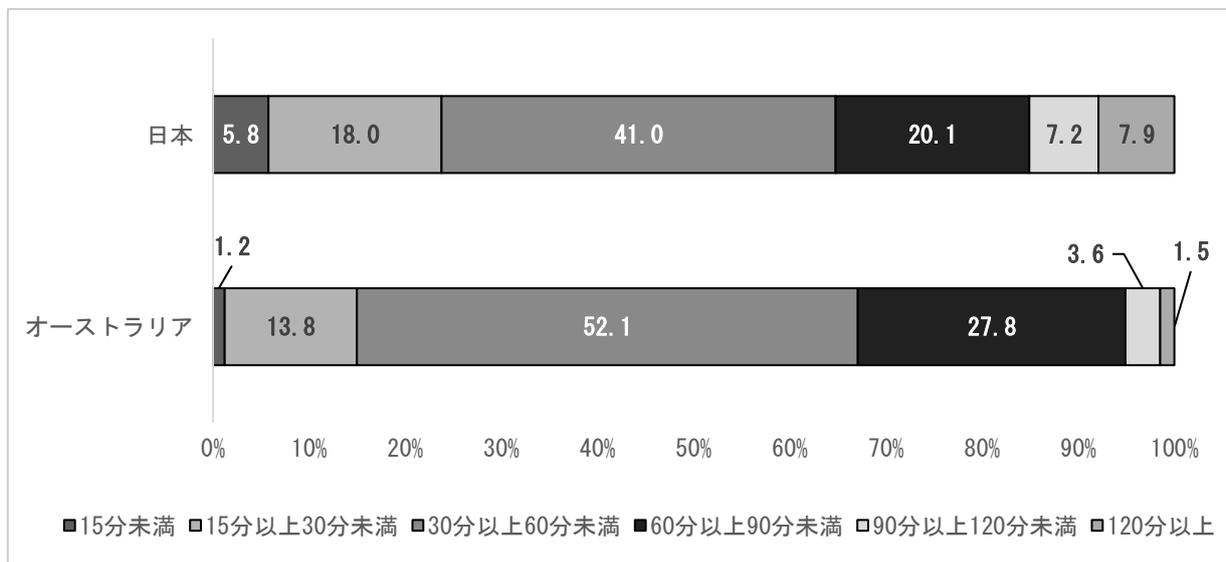
#### (4) 運動・スポーツ実施時間

ここ1年間に、運動・スポーツを「週に5日以上(年251日以上)」「週に3日以上(年151日～250日)」「週に2日以上(年101日～150日)」「週に1日以上(年51日～100日)」と回答した人を対象に、「1回あたり平均どれくらいの時間運動・スポーツを行っていますか」という質問で回答を得た(図表2-4)。

日豪共通で、最も割合が多い回答は「30分以上60分未満」であった。日本は41.0%、オーストラリア52.1%と、オーストラリアが11ポイント上回っていた。同様に、「60分以上90分未満」の回答も、オーストラリアが約7ポイント日本を上回っている。

一方で、「90分以上120分未満」(7.2%)、「120分以上」(7.9%)と回答した割合は、日本がオーストラリアを大きく上回る結果であった。

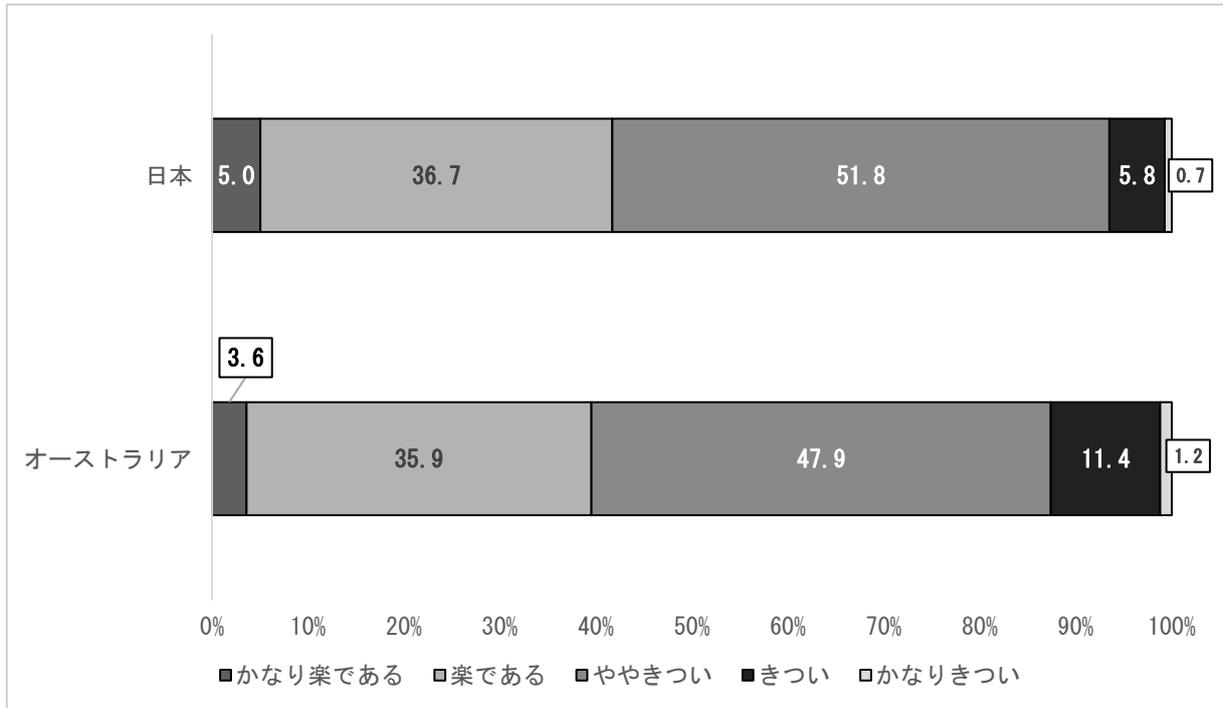
図表2-4 運動・スポーツ実施時間



### (5) 運動・スポーツ実施強度

(4)と同じ回答者に対して「運動・スポーツはどの程度のきつさで日ごろ行っていますか」という質問で回答を得た(図表 2-5)。日豪で大きな差はなかったが、「きつい」「かなりきつい」と回答した割合を合わせると日本6.5%、オーストラリア12.6%であり、オーストラリアの方が強度の高い運動・スポーツを実施している割合が高い結果となった。

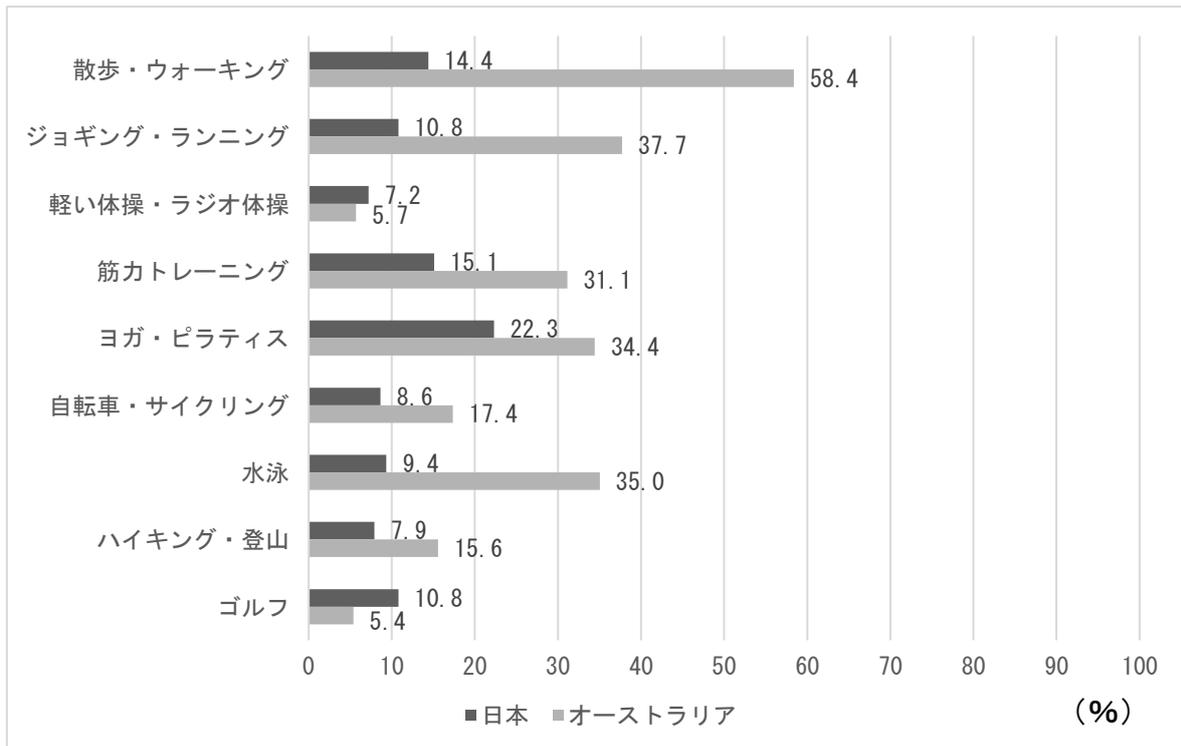
図表 2-5 運動・スポーツ実施強度



## (6) 運動・スポーツ実施種目

前項と同じ回答者に「日ごろどのような運動・スポーツを行っていますか(○はいくつでも)」という質問で回答を得た(図表 2-6)。日本では「ヨガ・ピラティス」(22.3%)が最も多く、次いで「筋力トレーニング」(15.1%)、「散歩・ウォーキング」(14.4%)であった。オーストラリアでは、「散歩・ウォーキング」(58.4%)が最も多く、次いで「ジョギング・ランニング」(37.7%)、「水泳」(35.0%)と続いた。

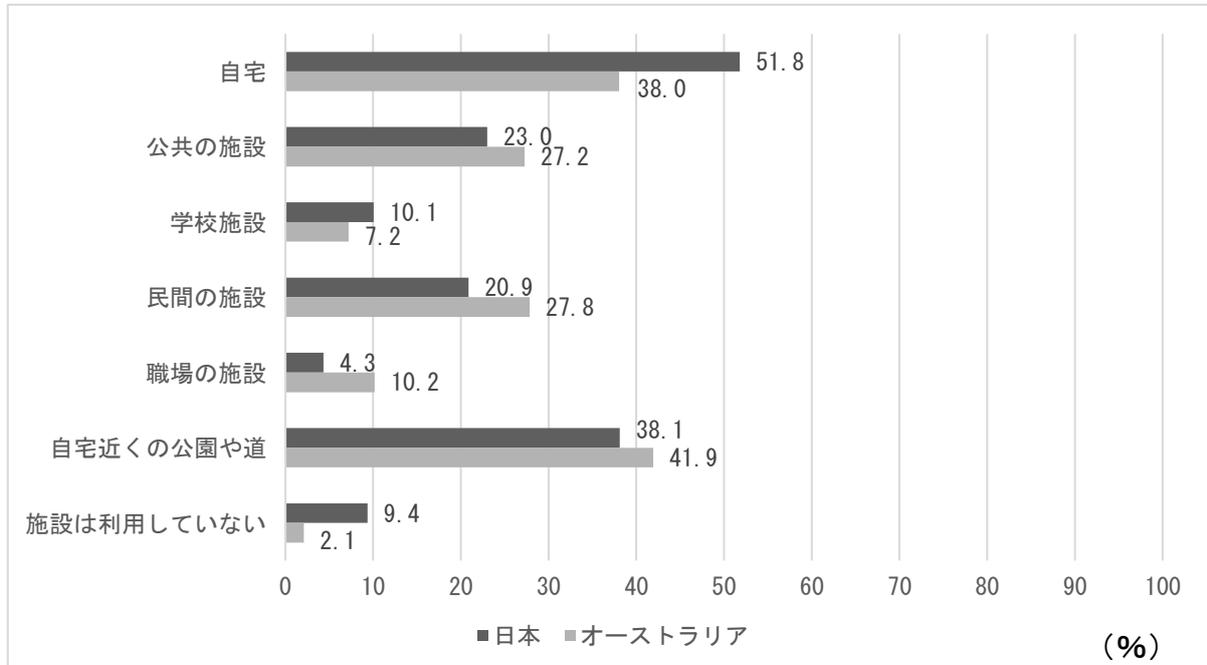
図表 2-6 実施する運動・スポーツの種目



### (7) 運動・スポーツ実施場所

「日ごろ主にどのような場所で運動・スポーツを行っていますか(○はいくつでも)」という質問で回答を得た(図表 2-7)。日豪ともに、「自宅」(日本:51.8%、オーストラリア:38.0%)「自宅近くの公園や道」(日本:38.1%、オーストラリア:41.9%)と回答した人が多かった。

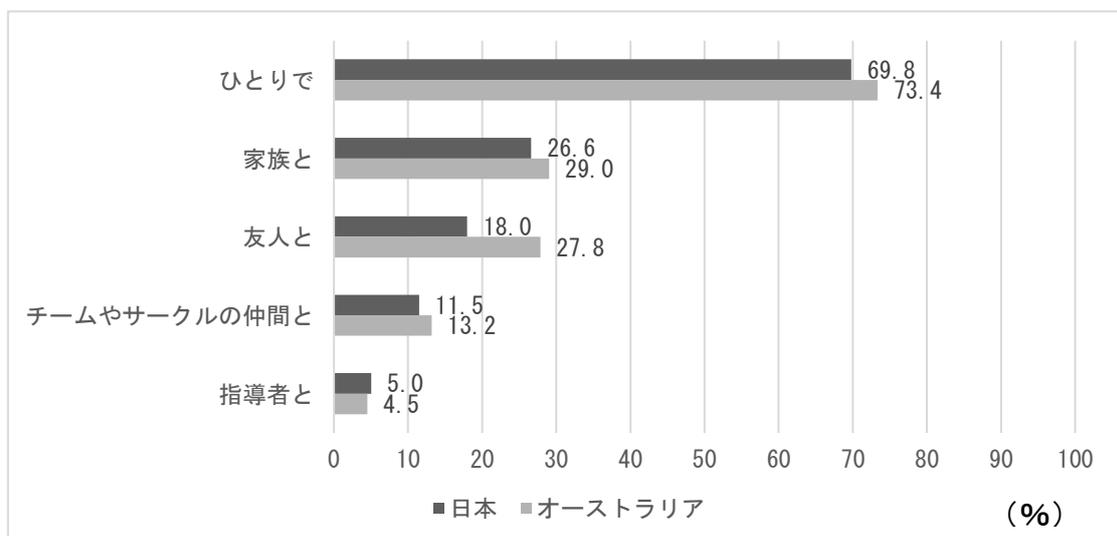
図表 2-7 運動・スポーツ実施場所



### (8) 一緒に実施する人

「日ごろどなたと運動・スポーツを行うことが多いですか(○はいくつでも)」という質問で回答を得た(図表 2-8)。日豪ともに「ひとりで」と回答した者が最も多かった(日本:69.8%、オーストラリア:73.4%)。

図表 2-8 運動・スポーツと一緒に実施する人



### (9) 運動・スポーツ継続理由

「現在あなたが運動・スポーツを継続できている最大の理由は何だと考えますか。自由にお書きください」という質問で、回答を得た。得られた回答は、意味の類似性に基づいて整理・統合し、カテゴリーを生成した。さらに、それらのカテゴリーを、モチベーションや感情など個人の内面に関わる「内的要因」と、周囲の環境や対人関係に関わる「外的要因」に分類した(図表 2-9)。各カテゴリーに対応する具体的な記述例は、図表 2-10 に示している。

内的要因としては、日豪両国に共通して「モチベーション」「楽しみ・好き」「健康状態」「習慣」の4カテゴリーが抽出された。このうち「モチベーション」には、「心身の健康維持」「機能維持」「加齢対策」「疾病予防」「ウェルビーイング」「体型・体重の維持・改善」など、運動・スポーツ継続の動機となる要素が含まれていた。日本のみで見られたカテゴリーとして「恐れ」が挙げられる。これは、機能低下や加齢への不安といった内容に加え、他者からの評価への恐怖といった、より感情的・防衛的な動機に基づく発言から導かれたものである。一方、オーストラリアのみで抽出されたのは「恩恵」と「アイデンティティ」の2カテゴリーである。「恩恵」は、運動・スポーツによって得られる心身の健康や機能維持を超え、心地よさや達成感といった多様な利益を自覚する発言に基づいている。「アイデンティティ」は、幼少期から運動・スポーツに親しんできた経験が、自己の一部としての認識にまで昇華されていることを示すものである。

外的要因としては、「運動機会」「仕事」といった環境要素に加え、「家族」「仲間」など人間関係に関するカテゴリーが、日豪共通で抽出された。一方、日本特有の要因としては、ポイント活動やクーポンといった「外的報酬」が挙げられる。オーストラリアに特有のカテゴリーとしては「時間」と「子どもの成長」が抽出された。「時間」では、勤務形態や生活スケジュールの調整によって運動・スポーツに取り組む余裕が生まれていることが示された。「子どもの成長」については、育児により一時的に運動・スポーツを控えていたが、子どもの自立により再開・継続が可能になったとする記述から構成されており、ライフステージの変化が運動・スポーツ行動に与える影響が示唆された。

図表 2-9 運動・スポーツ継続理由 (記述)

内的要因	外的要因
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎モチベーション -心身の健康維持, 機能維持, 加齢対策, 疾病予防, ウェルビーイング, 体型・体重の維持・改善</li> <li>◎楽しみ・好き</li> <li>◎健康状態</li> <li>◎習慣</li> <li>●恐れ</li> <li>○恩恵</li> <li>○アイデンティティ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎運動機会</li> <li>◎家族</li> <li>◎仲間</li> <li>◎仕事</li> <li>●外的報酬</li> <li>○時間</li> <li>○子どもの成長</li> </ul>

- ◎日豪共通で抽出された要因
- 日のみで抽出された要因
- 豪のみで抽出された要因

図表 2-10 運動・スポーツ継続のための要因 抽出カテゴリー

内的要因
◎モチベーション
・心身の健康維持
身体が健康になる、軽くなる 気持ち清々しくなる
The greatest reason to continue exercise or sport now is the incredible impact it has on both physical and mental health. Staying active helps build strength, energy, and resilience, while also being a powerful stress reliever and mood booster. Whether it's about feeling stronger, having more energy for day-to-day life, or simply enjoying the mental clarity it brings, exercise is a gift you give to yourself.
・機能維持
膝が悪いので
I want to be able to keep using my body freely throughout my last years
・加齢対策
老後に備える
As I am getting older I realise it's very important to continue to keep mobile and it makes you feel better
・疾病予防
I want to maintain my weight as I have reached menopause and to maintain a healthy life to keep illness to a minimum
・ウェルビーイング
自律神経が整いやすくなり幸福感が増えるため
I exercise and play sports to support my mental and physical wellbeing.
・体型・体重の維持・改善
着たい服を着たいのとストレス発散になってるんだと思います。
It keeps me in shape and feell good aniuat myself
◎楽しみ・好き
好きな競技だから続けられる。苦にならない。
Because I enjoy it and it makes me feel good
◎健康状態
体調がいいから
I' ve remained healthy and fit enough.
◎習慣
習慣になってしまった
I have been athletic since I could walk, i did prof. ballet for many years and was active in all school sports, I am now in my 50s and have remained fit and still exercise.
●恐れ
劣化したくないから
○恩恵
Because I love the feeling of working out and the after affects
○アイデンティティ
How I have created this life style at such an early age and have carried it with me today which shapes who I am as a person
外的要因
◎運動機会
スキマ時間
I can do it at home. I have a exercise bike.
◎家族
家族が理解してくれている
To get fit and enjoy time with my partner
◎仲間
同じ年の子供がいるママ友と、楽しく子供も参加できる雰囲気を楽しめるから
Encouragement from others
◎仕事
自分が主催のバレエ教室だから
Its part of my job
●外的報酬
ウォーキングや特定検診などの目標を達成したら地域クーポンが貰えるから
○時間
Working part time have more time to exercise, want to keep healthy.
○子どもの成長
My children are more independent now, so I can dedicate more time to myself.

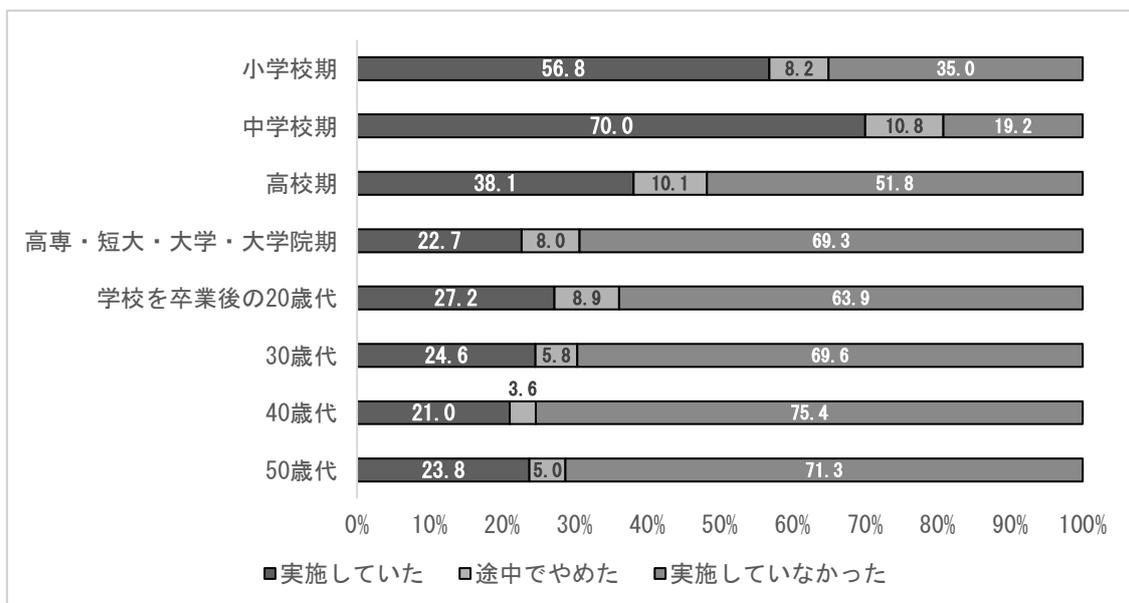
## 2.3 過去の運動・スポーツ実施状況

### (1) 過去の運動・スポーツ実施時期

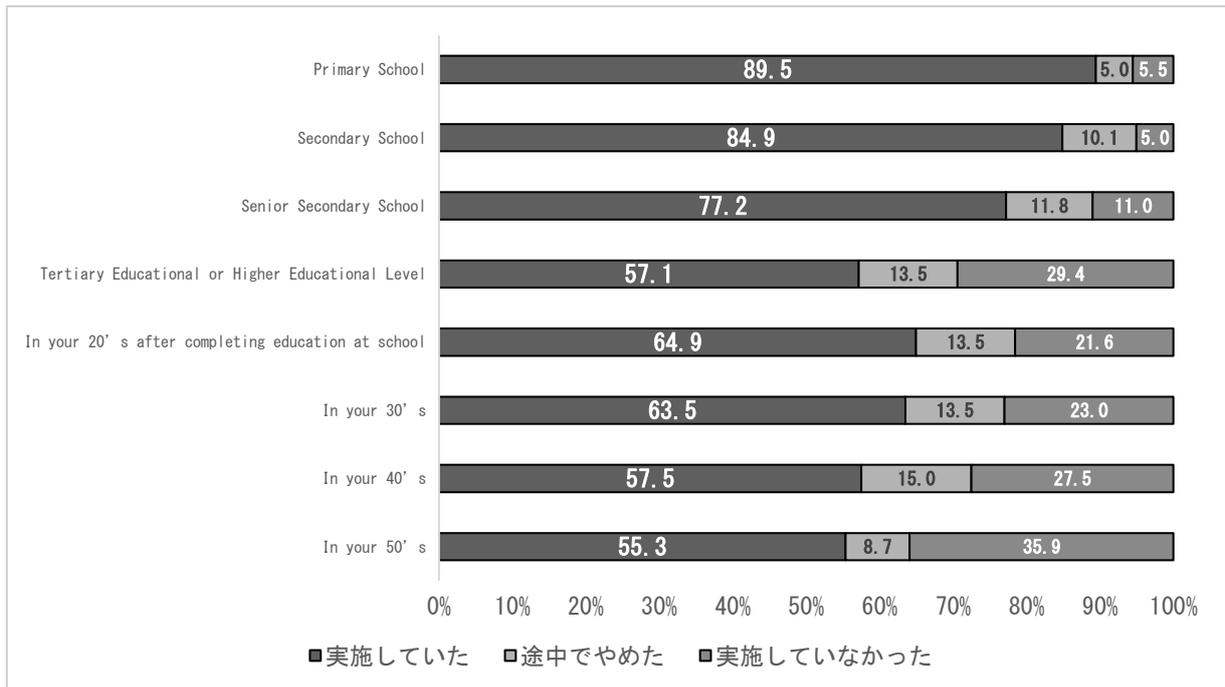
「どの時期に定期的な運動・スポーツを行っていましたか」という質問にて、過去の運動・スポーツ実施状況についてたずねた。「小学校期/Primary School」「中学校期/Secondary School」「高校期/Senior Secondary School」「高専・短大・大学・大学院期/Tertiary Educational or Higher Educational Level」「学校を卒業後の20歳代/In your 20's after completing education at school」「30歳代/In your 30's」「40歳代/In your 40's」「50歳代/In your 50's」それぞれの時期にて、運動・スポーツを「実施していた」「途中でやめた」「実施していなかった」「該当しない」の4つの選択肢のうち当てはまるものを選択してもらった。図表3-1、3-2では「該当しない」を除いた割合を算出した結果を示す。

日本では、中学校期をピークに高校期、高専・短大・大学・大学院期と学校期が上がるにつれ、「実施していた」と回答する割合が減少し、学校卒業後も20%台と低い水準で推移している。オーストラリアでは、高校期、高専・短大・大学・大学院期で減少があるものの、減少幅は日本と比べ小さく、その後も60%前後を維持しており、日本よりも幅広い年代で運動・スポーツを実施する女性が多いことが明らかとなった。

図表3-1 過去の運動・スポーツ実施状況（日本）



図表 3-2 過去の運動・スポーツ実施状況（オーストラリア）



## (2) 過去の運動・スポーツ実施種目

「各時期には、どのような運動・スポーツを行っていましたか」という質問で、「サッカー」「バスケットボール」「バレーボール」「水泳」「陸上競技」「テニス」「ゴルフ」「体操」「その他」「何も実施していなかった」の選択肢にて回答を得た。

図表 3-3 で示す日本のデータでは、小学校期は「水泳」(35.1%)が最も割合が高かった。中学校期では「その他」を除くと「テニス」(22.6%)が最も多く、その傾向は高校期でも同様であった(21.9%)。

図表 3-4 で示すオーストラリアでも同様に、小学校期は「水泳」が 56.6%と最も多い。日本ではその後の中学校期、高校期と水泳の割合は低下し、最も実施されているスポーツではなくなるが、オーストラリアでは中学校期 51.8%、高校期 44.5%、高専・短大・大学・大学院期 34.2%とどの学校期においても、最も実施されている。

また上記以外の種目に関しても、「実施していた」と回答する割合が「バレーボール」「その他」を除き日本と比較して高いことから、オーストラリアでは小学校期、中学校期、高校期において複数種目の実施が多い現状が示唆された。

図表 3-3 各学校期に実施していたスポーツ（日本）

	小学校期 n=271		中学校期 n=337		高校期 n=201		高専・短大・ 大学・大学院期 n=96	
	n	%	n	%	n	%	n	%
サッカー	19	7.0	8	2.4	9	4.5	3	3.1
バスケットボール	53	19.6	58	17.2	31	15.4	15	15.6
バレーボール	39	14.4	60	17.8	29	14.4	9	9.4
水泳	95	35.1	44	13.1	33	16.4	12	12.5
陸上競技	34	12.5	33	9.8	20	10.0	8	8.3
テニス	22	8.1	76	22.6	44	21.9	25	26.0
ゴルフ	2	0.7	4	1.2	3	1.5	5	5.2
体操	20	7.4	13	3.9	8	4.0	5	5.2
その他	45	16.6	86	25.5	58	28.9	33	34.4
何も実施していなかった	13	4.8	17	5.0	11	5.5	8	8.3

図表 3-4 各学校期に実施していたスポーツ（オーストラリア）

	小学校期 n=394		中学校期 n=396		高校期 n=371		高専・短大・ 大学・大学院期 n=257	
	n	%	n	%	n	%	n	%
サッカー	102	25.9	84	21.2	57	15.4	32	12.5
バスケットボール	103	26.1	111	28.0	95	25.6	36	14.0
バレーボール	49	12.4	63	15.9	55	14.8	21	8.2
水泳	223	56.6	205	51.8	165	44.5	88	34.2
陸上競技	145	36.8	138	34.8	99	26.7	62	24.1
テニス	111	28.2	105	26.5	88	23.7	57	22.2
ゴルフ	17	4.3	21	5.3	14	3.8	11	4.3
体操	82	20.8	49	12.4	35	9.4	13	5.1
その他	111	28.2	95	24.0	83	22.4	66	25.7
何も実施していなかった	2	0.5	3	0.8	16	4.3	12	4.7

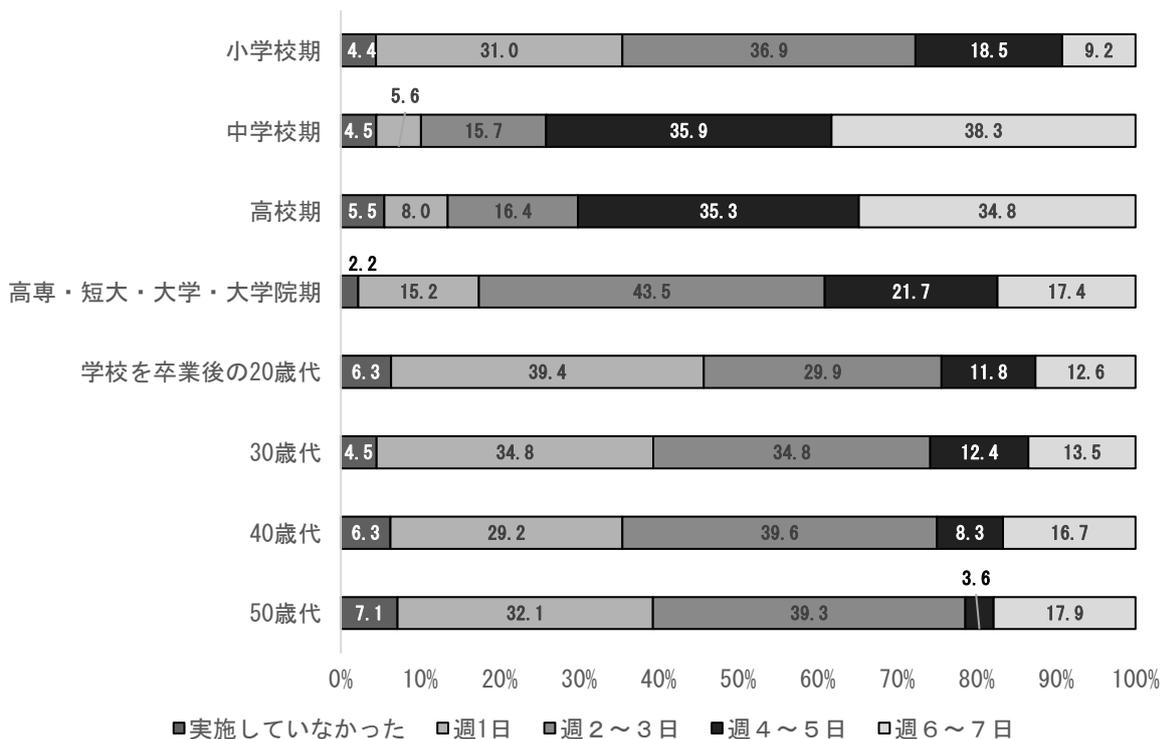
### (3) 過去の運動・スポーツ実施頻度

「各時期には、どの程度運動・スポーツを実施していましたか」という質問にて、過去の運動・スポーツ実施頻度についてたずねた(図表 3-5、図表 3-6)。「小学校期/Primary School」「中学校期/Secondary School」「高校期/Senior Secondary School」「高専・短大・大学・大学院期/Tertiary Educational or Higher Educational Level」「学校を卒業後の20歳代/In your 20's after completing education at school」「30歳代/In your 30's」「40歳代/In your 40's」「50歳代/In your 50's」それぞれの時期にて、運動・スポーツを「週1日」「週2～3日」「週4～5日」「週6～7日」「実施していなかった」「該当しない」の6つの選択肢のうち当てはまるものを選択してもらった。なお、各図表では「該当しない」を除いた割合を示す。

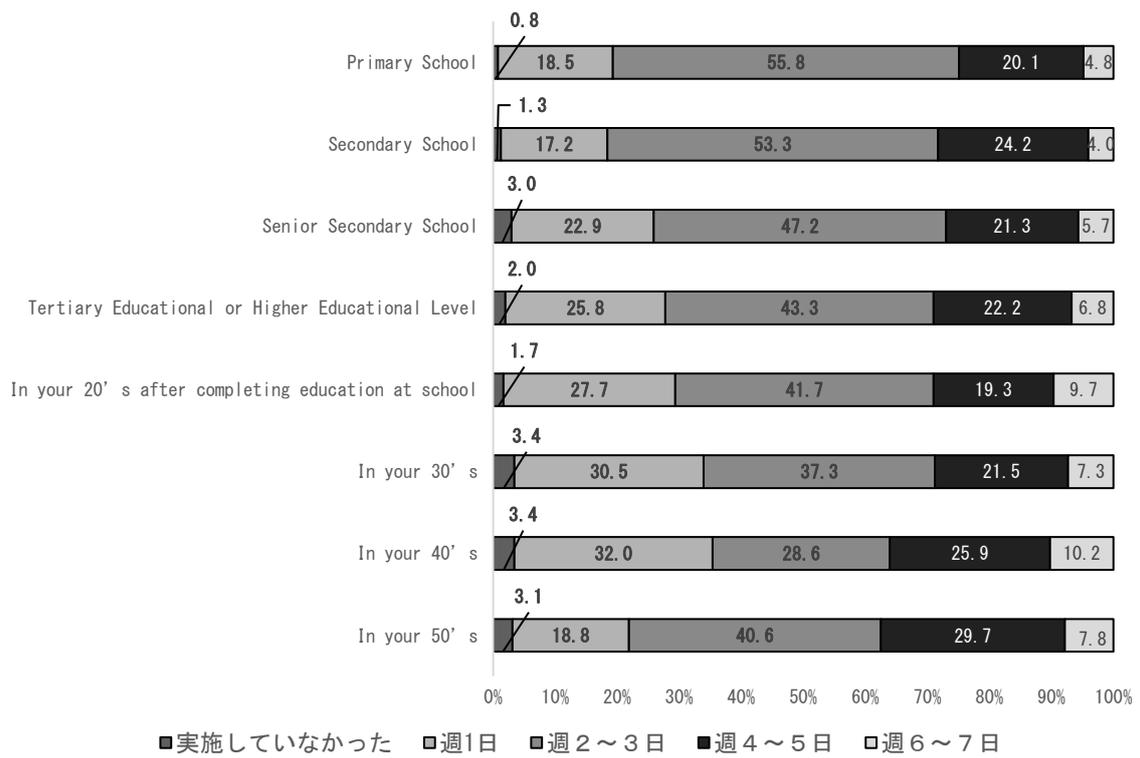
日本では、中学校期・高校期とも「週4～5日」と「週6～7日」を合わせた回答が70%以上を占めているが、高専・短大・大学・大学院期にその割合は39.1%へ大きく減少する。その後、各年代において「週1日」「週2～3日」が約70%を占め、その他の回答にも年代による大きな違いはない。

一方、オーストラリアは40歳代を除き小学校期から50歳代まで「週2～3日」の割合が最も高く、加齢による実施頻度の低下は確認されず、年代別に大きな差異がない点が特徴である。

図表 3-5 過去の運動・スポーツ実施頻度 (日本)



図表 3-6 過去の運動・スポーツ実施頻度（オーストラリア）



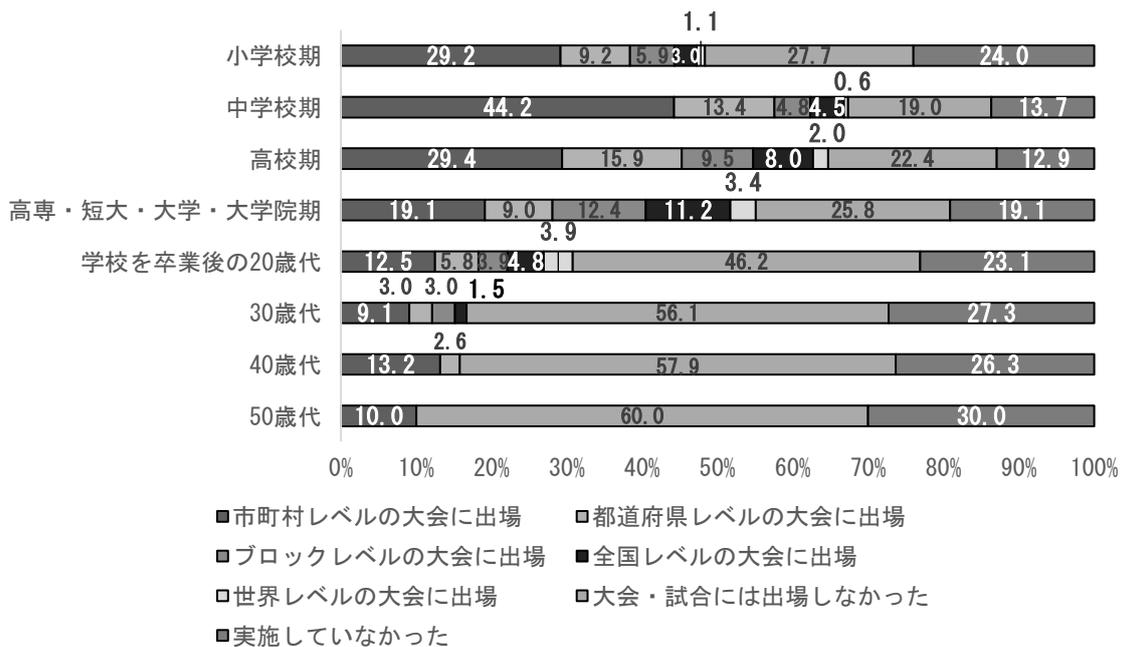
#### (4) 過去の運動・スポーツの競技レベル

「各時期には、どのようなレベルで運動・スポーツを行っていましたか」という質問にて、過去の運動・スポーツの競技レベルについてたずねた(図表 3-7、図表 3-8)。「小学校期/Primary School」「中学校期/Secondary School」「高校期/Senior Secondary School」「高専・短大・大学・大学院期/Tertiary Educational or Higher Educational Level」「学校を卒業後の 20 歳代/In your 20's after completing education at school」「30 歳代/In your 30's」「40 歳代/In your 40's」「50 歳代/In your 50's」それぞれの時期にて、「市町村レベルの大会に出場」「都道府県レベルの大会に出場」「全国レベルの大会に出場」「世界レベルの大会に出場」「大会・試合には出場しなかった」「実施していない」「該当しない」の 7 つの選択肢のうち当てはまるものを選択してもらった。なお、各図表では「該当しない」を除いて算出した割合を示す。

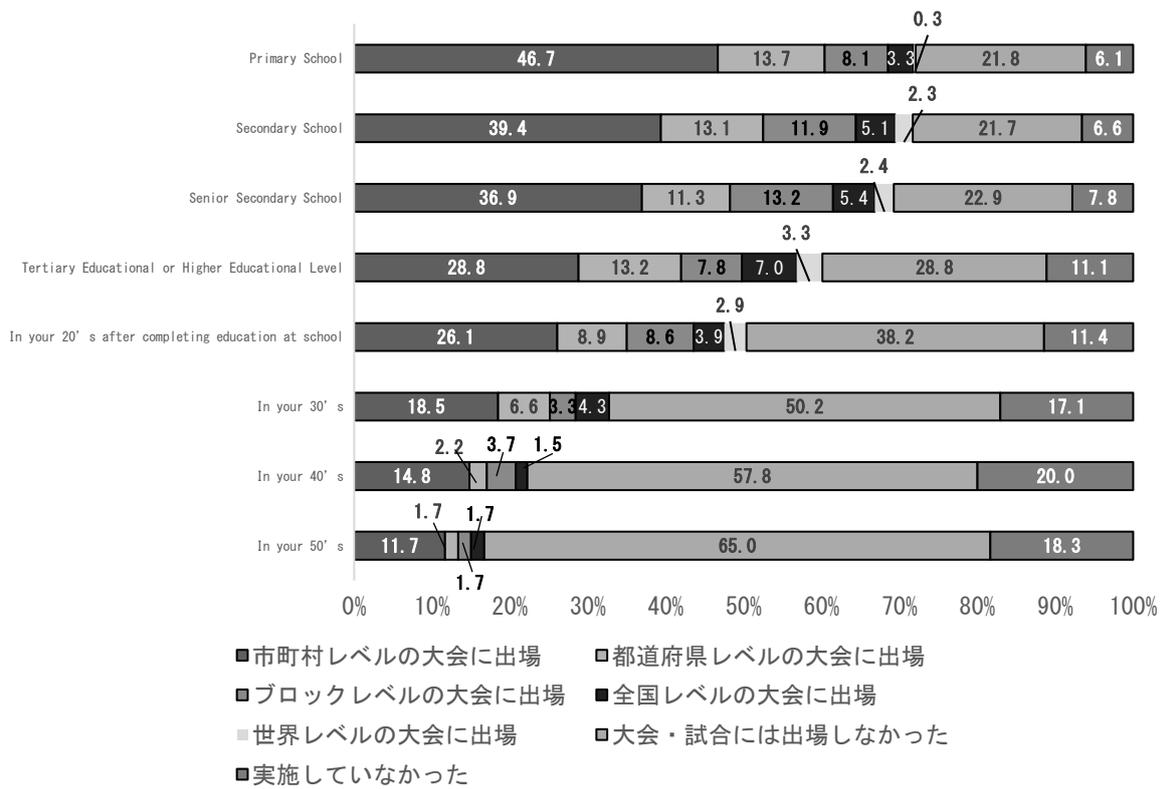
日豪に大きな差はなく、小学校期から高専・短大・大学・大学院期までは半数以上の回答者がさまざまなレベルの大会に参加しており、学校期以降は競技スポーツを実施しているが「大会・試合には参加しなかった」と回答する割合が増加する。その傾向は日本において顕著であり、なかでも「学校を卒業後の 20 歳代」では日本が 46.2%、オーストラリアが 38.2%と最も差が大きい。以降の年代をみると、「30 歳代」では日本が 56.1%、オーストラリアが 50.2%と日本が上回るが、「40 歳代」では日本が 57.9%、オーストラリアが 57.8%とほぼ同率を示し、「50 歳代」では日本が 60.0%、オーストラリアが 65.0%とオーストラリアが上回った。一方で、全国レベルの大会に出場した経験がある割合は、「学校を卒業後の 20 歳代」では日本が 4.8%、オーストラリアが 3.9%、「30 歳代」では日本が 1.5%、オーストラリアが 4.3%、そしてオーストラリアにおいては、その後の「40 歳代」と「50 歳代」においてもそれぞれ 1.5%と 1.7%の回答があり、50 歳代まで高い競技レベルで大会に出場している人がいることが明らかとなった。

年齢の変化とともに運動・スポーツの競技レベルに変化があり、特に日本では学校期以降に大会や試合への参加機会が減少することが示唆された。

図表 3-7 過去の運動・スポーツ実施レベル (日本)



図表 3-8 過去の運動・スポーツ実施レベル(オーストラリア)



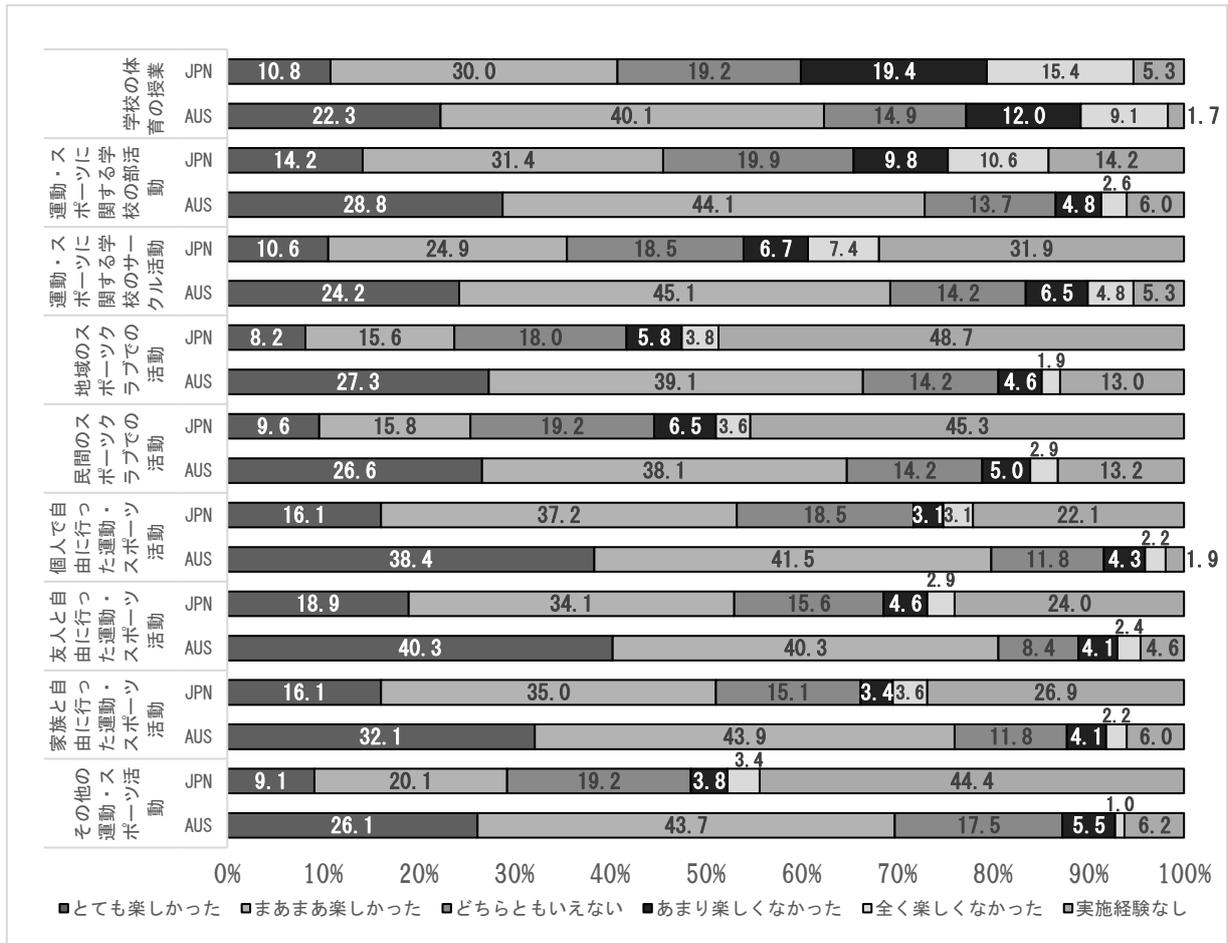
## (5) 過去の運動・スポーツ経験の楽しさについて

「あなたは、過去の運動・スポーツ経験について、それぞれどの程度「楽しい」と感じていましたか」という質問にて、さまざまな場面での運動・スポーツの楽しさをたずねた。「学校の体育の授業」「運動・スポーツに関する学校の部活動」「運動・スポーツに関するサークル活動」「地域のスポーツクラブでの活動」「民間のスポーツクラブでの活動」「個人で自由に行なった運動・スポーツ活動」「友人と自由に行なった運動・スポーツ活動」「家族と自由に行なった運動・スポーツ活動」「その他の運動・スポーツ活動」それぞれについて、「とても楽しかった」「まあまあ楽しかった」「どちらともいえない」「あまり楽しくなかった」「全く楽しくなかった」の5件法と、「実施経験なし」の選択肢にて回答を得た(図表 3-9)。

日豪共通で「実施経験なし」の割合が低かった「学校の体育の授業」「運動・スポーツに関する学校の部活動」にて、両国の楽しさの比較を行う。まず「学校の体育の授業」では、「とても楽しかった」「まあまあ楽しかった」を合わせた割合が、日本では40.8%、オーストラリアでは62.4%と20ポイント以上の開きがあった。「運動・スポーツに関する学校の部活動」にて、同様の割合はそれぞれ45.6%、72.9%と約27ポイントの開きがある。日本では学校現場での運動・スポーツ活動に対し、ネガティブな認識を持つ人が多いことが明らかとなった。

また、日本において「運動・スポーツに関するサークル活動」「地域のスポーツクラブでの活動」「民間のスポーツクラブでの活動」は「実施経験なし」と回答する割合が30%程度あり、上記活動は日本ではまだ一般的な運動・スポーツ実施の場として定着していない現状も示唆された。オーストラリアでは、すべての活動において「実施経験なし」と回答する割合が低く、運動・スポーツに参加するための選択肢が多く、複数の場に参加していると考えられる。またどの場面でも「楽しかった」「まあまあ楽しかった」の和が60%以上を占め、いずれにおいても比較的楽しめる機会が提供されていることが示唆された。

図表 3-9 過去の運動・スポーツ経験の楽しさ



## 2.4 ライフステージによる比較

### (1) 年代別の運動・スポーツ実施

年代別に現在の運動・スポーツ実施状況に差があるのかを検証するため、年代と運動・スポーツ実施状況の関連を国別にクロス集計表を作成して確認した。図表 4-1 で示す日本の結果をみると、「週 1 日以上」の運動・スポーツ実施状況は 20 歳代が 45.5%と最も高かった。また「週 1 日未満、年 1 日以上」においても 20 歳代が 20.8%と最も高い割合を示した。「実施していない」では、50 歳代が 65.7%、40 歳代が 62.7%と、他の年代に比べて有意に高いことが明らかになった。

一方、図表 4-2 で示すオーストラリアの結果をみると、「週 1 日以上」の運動・スポーツ実施状況は 40 歳代が 88.9%、20 歳代が 82.4%といずれも 8 割を超え、30 歳代と 50 歳代でも 7 割を超えていた。「週 1 日未満、年 1 日以上」では、30 歳代が 20.0%と最も高く、他の年代では 10%前後を示した。「実施していない」では、50 歳代(13.1%)以外は 1 割に満たず、40 歳代は 1.9%と極めて低かった。

図表 4-1 年代と運動・スポーツ実施状況のクロス集計（日本）

運動・スポーツ実施状況	年代				合計
	20 - 29 歳	30 - 39 歳	40 - 49 歳	50 - 59 歳	
週 1 日以上	46	41	27	25	139
%	45.5	38.7	26.5	23.1	33.3
週 1 日未満、年 1 日以上	21	15	11	12	59
%	20.8	14.2	10.8	11.1	14.1
実施していない	34	50	64	71	219
%	33.7	47.2	62.7	65.7	52.5
合計	101	106	102	108	417
%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2(6)=27.941, p<0.001$

注) 下段は列パーセントを表示している。

図表 4-2 年代と運動・スポーツ実施状況のクロス集計（オーストラリア）

運動・スポーツ実施状況	年代				合計
	20 - 29 歳	30 - 39 歳	40 - 49 歳	50 - 59 歳	
週 1 日以上	84	73	96	81	334
%	82.4	73.0	88.9	75.7	80.1
週 1 日未満、年 1 日以上	13	20	10	12	55
%	12.7	20.0	9.3	11.2	13.2
実施していない	5	7	2	14	28
%	4.9	7.0	1.9	13.1	6.7
合計	102	100	108	107	417
%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

$\chi^2(6)=17.887, p=0.007$

注) 下段は列パーセントを表示している。

## (2) 子どもの年齢と運動・スポーツ実施

子どもの有無によって現在の運動・スポーツ実施状況に差があるのかを検証するため、5歳以下の子どもの有無と運動・スポーツ実施状況の関連を国別にクロス集計表を作成して確認した。図表4-3に示す日本の結果をみると、「週1日以上」の運動・スポーツ実施状況は、子ども「あり」が28.6%、「なし」が34.0%であった。「実施していない」では、子ども「あり」が49.0%、「なし」が53.0%であった。

図表4-4に示すオーストラリアの結果をみると、「週1日以上」の運動・スポーツ実施状況は、子ども「あり」が74.7%、「なし」が81.4%であった。「実施していない」では、子ども「あり」が7.2%、「なし」が6.2%であった。オーストラリアでは子どもの有無にかかわらず、「週1日以上」の運動・スポーツ実施率は70%を超えており、日本の34.0%(子ども「なし」と28.6%(子ども「あり」)よりも高かった。しかし、日豪どちらも5歳以下の子どもの有無によって運動スポーツ実施状況に統計的に有意な差はみられず、子どもの有無と運動・スポーツ実施に関連があるとは言えない。

図表 4-3 5歳以下の子どもの有無と運動・スポーツ実施状況のクロス集計（日本）

運動・スポーツ実施状況	5歳以下の子ども		合計
	なし	あり	
週1日以上	125	14	139
%	34.0	28.6	33.3
週1日未満、年1日以上	48	11	59
%	13.0	22.4	14.1
実施していない	195	24	219
%	53.0	49.0	52.5
合計	368	49	417
%	100.0	100.0	100.0

$\chi^2(2)=3.214, p=0.201$

注) 下段は列パーセントを表示している。

図表 4-4 5歳以下の子どもの有無と運動・スポーツ実施状況のクロス集計（オーストラリア）

運動・スポーツ実施状況	5歳以下の子ども		合計
	なし	あり	
週1日以上	272	62	334
%	81.4	74.7	80.1
週1日未満、年1日以上	40	15	55
%	12.0	18.1	13.2
実施していない	22	6	28
%	6.6	7.2	6.7
合計	338	79	417
%	100.0	100.0	100.00

$\chi^2(2)=2.291, p=0.318$

注) 下段は列パーセントを表示している。

## 2.5 運動・スポーツ実施継続に影響を及ぼす要因

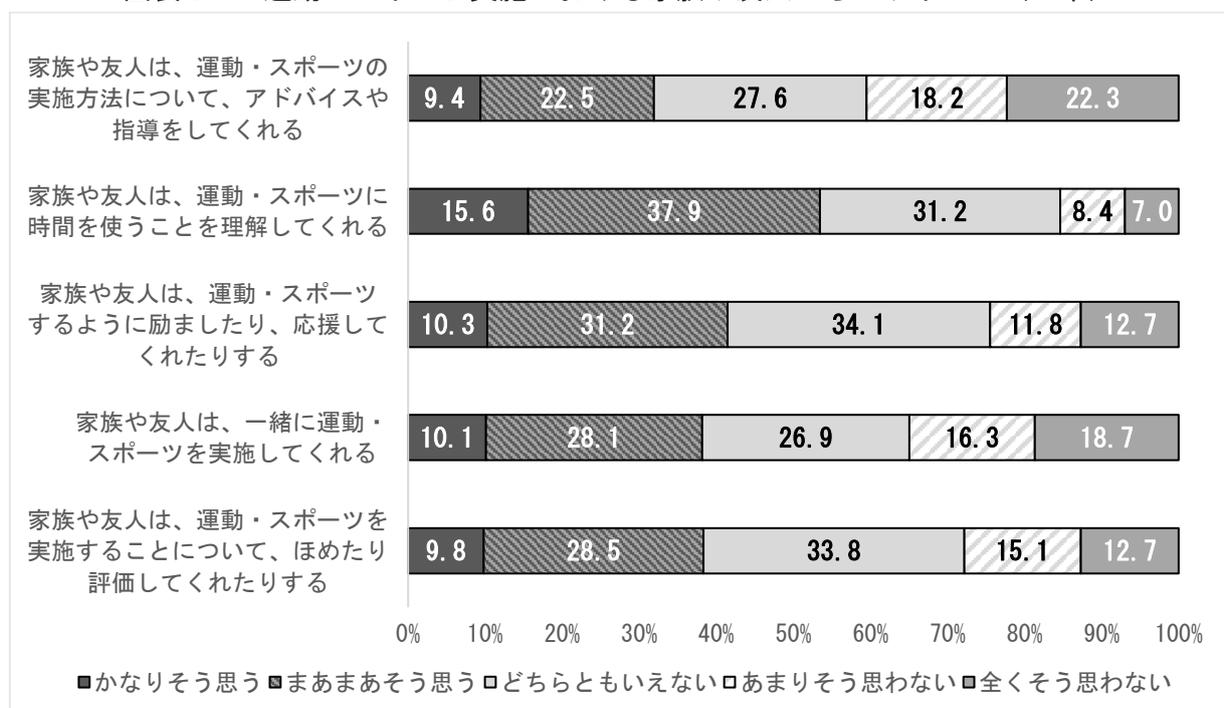
### (1) 家族や友人から得られるサポート

運動・スポーツを実施するにあたり、どの程度家族や友人からの理解や協力が得られるかの把握のため「家族や友人は、運動・スポーツの実施方法について、アドバイスや指導をしてくれる」「家族や友人は、運動・スポーツに時間を使うことを理解してくれる」「家族や友人は、運動・スポーツするように励ましたり、応援してくれたりする」「家族や友人は、一緒に運動・スポーツを実施してくれる」「家族や友人は、運動・スポーツを実施することについて、ほめたり評価してくれたりする」という5項目を設定した(図表5-1、5-2)。

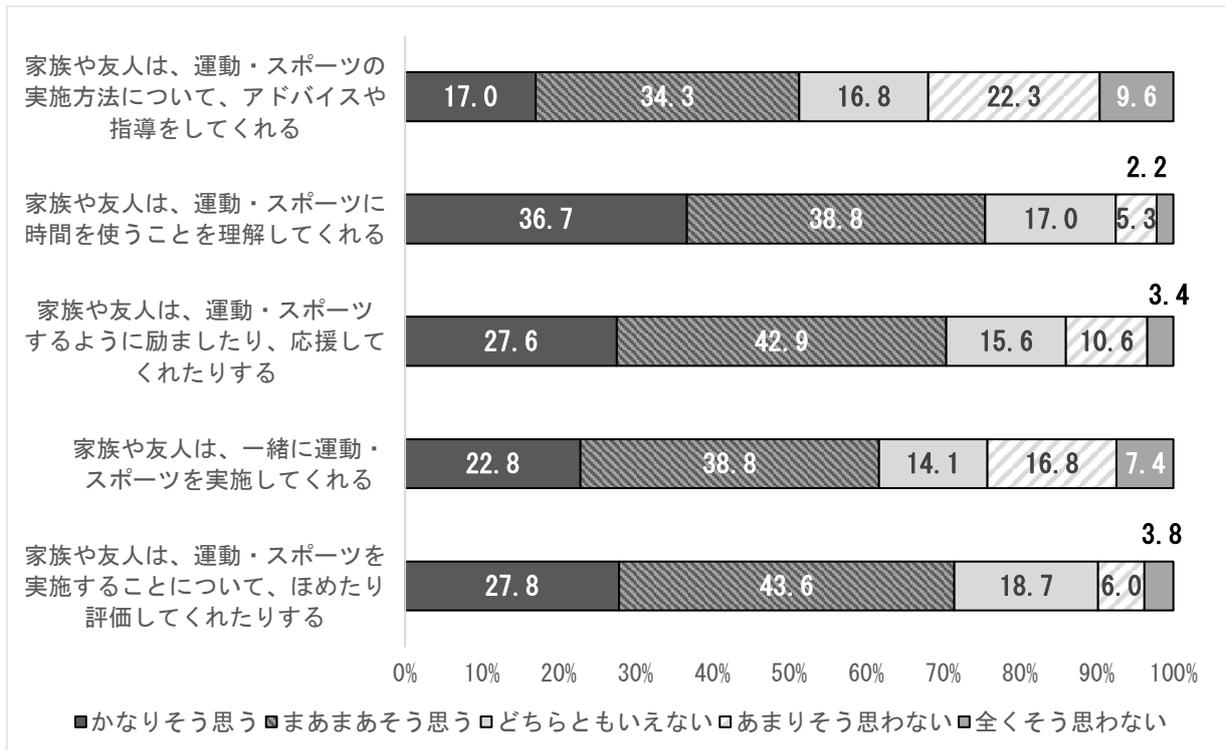
「家族や友人は、運動・スポーツするように励ましたり、応援してくれたりする」では、日本で41.5%（「かなりそう思う」10.3%、「まあまあそう思う」31.2%の合計）が「そう思う」と回答し、オーストラリアは70.5%（「かなりそう思う」27.6%、「まあまあそう思う」42.9%の合計）だった。また、「家族や友人は、運動・スポーツを実施することについて、ほめたり評価してくれたりする」においても、日本での「そう思う」と回答した割合は38.3%（「かなりそう思う」9.8%、「まあまあそう思う」28.5%の合計）だったのに対し、オーストラリアでの回答割合は71.4%（「かなりそう思う」27.8%、「まあまあそう思う」43.6%の合計）と30ポイント程度の開きが見られた。

そのほか、「家族や友人は、運動・スポーツの実施方法について、アドバイスや指導をしてくれる」（日本31.9%＜オーストラリア51.3%）、「家族や友人は、運動・スポーツに時間を使うことを理解してくれる」（日本53.5%＜オーストラリア75.5%）、「家族や友人は、一緒に運動・スポーツを実施してくれる」（日本38.2%＜オーストラリア61.6%）という3項目においても、オーストラリアの方が日本よりも「そう思う」と回答した割合が高く、オーストラリアの女性が運動・スポーツを実施するにあたり家族や友人から態度的、行動的なサポートを得られやすい状況であることが示唆された。

図表5-1 運動・スポーツ実施における家族や友人からのサポート（日本）



図表 5-2 運動・スポーツ実施における家族や友人からのサポート（オーストラリア）



図表 5-1、5-2 に示した、家族や友人から得られるサポートに関する 5 項目の合計得点(最小値:5.0、最高値:25.0)の平均値を用いて、日本とオーストラリアの比較を行った(図表 5-3)。分析には 2 群の平均値を比較する t 検定を採用した。その結果、日本は 15.42(±4.93)、オーストラリアの平均値は 18.49(±4.11)と、オーストラリアの平均値が有意に高かった( $t=-9.76$ ,  $p<.001$ )。このことから、オーストラリアの女性は日本の女性よりも家族や友人から運動・スポーツ実施に対する、理解、応援、評価を得やすく、アドバイスや指導を受けたり一緒に運動・スポーツを実施してくれたりすると認識していることがわかった。

図表 5-3 家族や友人からのサポートに関する日豪比較

	国	M	SD	t	df	p
家族・友人サポート	日本	15.42	4.93	-9.76	806.20	.000
	オーストラリア	18.49	4.11			

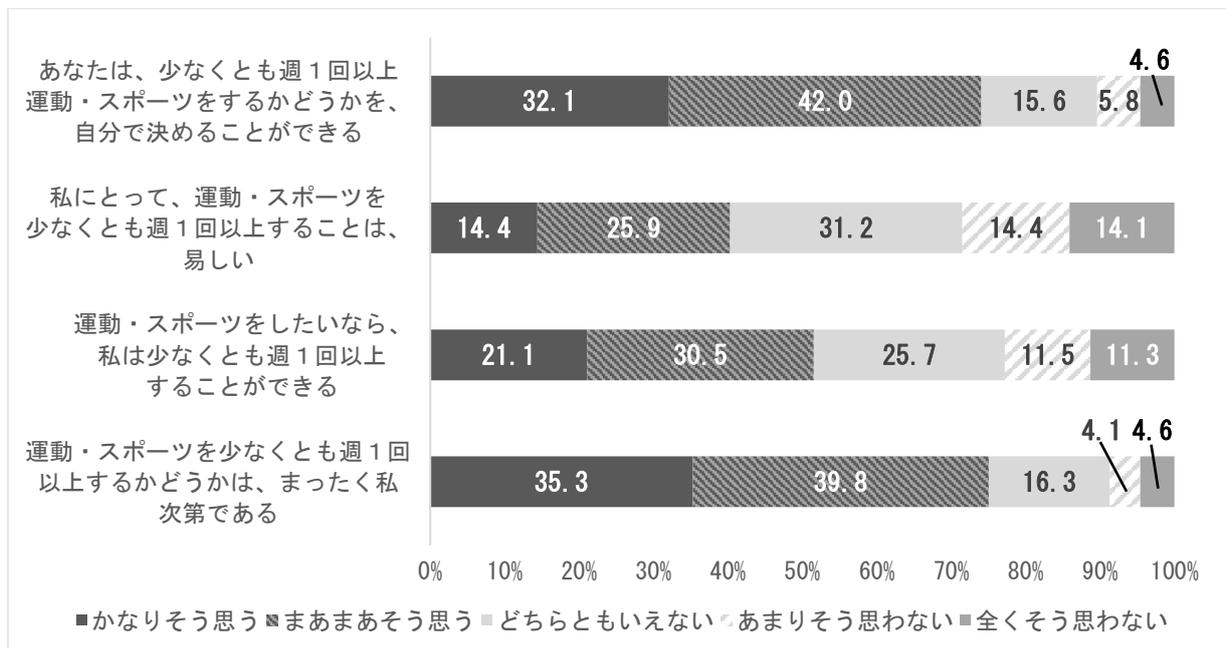
注) M=平均値、SD=標準偏差、t=t 値、df=自由度、p=p 値

## (2) 運動・スポーツ実施をどの程度自身で決定できるか

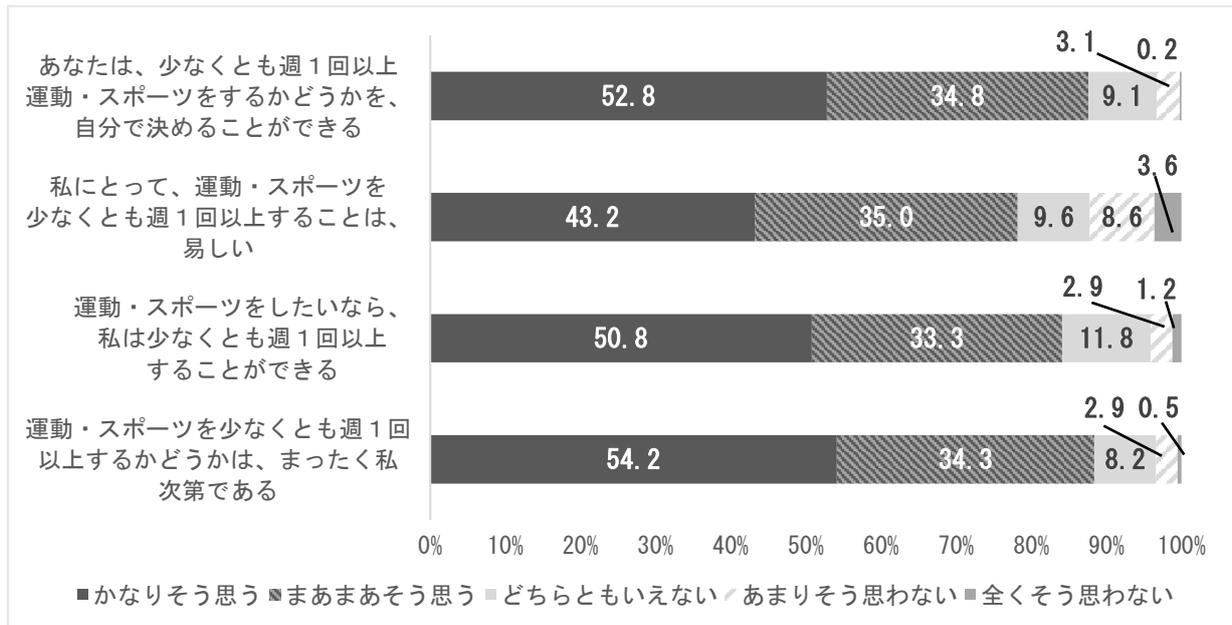
ライフステージが進むと、自身のスケジュールを組んだり実際に行動を取ったりする際に仕事や家庭の影響を受け、行動が制限されることが予測される。そこで、運動・スポーツを実施するにあたり、どの程度行動を自身で決定できるのかという統制感について「あなたは、少なくとも週 1 回以上運動・スポーツをするかどうかを、自分で決めることができる」「私にとって、運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上することは、易しい」「運動・スポーツをしたいなら、私は少なくとも週 1 回以上することができる」「運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上するかどうかは、まったく私次第である」という 4 項目を用いてたずねた(図表 5-4、5-5)

「私にとって、運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上することは、易しい」においては、日本は 40.3% (「かなりそう思う」14.4%、「まあまあそう思う」25.9%の合計)が「そう思う」と回答し、オーストラリアは 78.2% (「かなりそう思う」43.2%、「まあまあそう思う」35.0%の合計)と 37.9 ポイントの差があった。また、「運動・スポーツをしたいなら、私は少なくとも週1回以上することができる」では、日本は 51.6% (「かなりそう思う」21.1%、「まあまあそう思う」30.5%の合計)が「そう思う」と回答したのに対し、オーストラリアは 84.1% (「かなりそう思う」50.8%、「まあまあそう思う」33.3%の合計)と、32.5 ポイントの開きがみられた。「あなたは、少なくとも週 1 回以上運動・スポーツをするかどうかを、自分で決めることができる」と「運動・スポーツをしたいなら、私は少なくとも週 1 回以上することができる」においても、オーストラリアが「かなりそう思う」「まあまあそう思う」と回答する割合が高く、運動・スポーツ実施を自身で決断できる傾向が高いことが明らかになった。

図表 5-4 運動・スポーツ実施における行動の統制感 (日本)



図表 5-5 運動・スポーツ実施における行動の統制感（オーストラリア）



図表 5-4、5-5 に示した、運動・スポーツにおける行動の統制感 4 項目の合計得点(最小値:4.0、最高値:20.0)の平均値を用いて、日本とオーストラリアの比較を行った(図表 5-6)。分析には 2 群の平均値を比較するため、t検定を採用した。その結果、オーストラリアの平均値は 17.11(±2.79)、日本は 14.39(±3.60)と、オーストラリアの平均値が有意に高かった( $t=-12.19, p<.001$ )。このことから、オーストラリアは日本に比べ、自身の意思に基づき運動・スポーツ実施を決定できる傾向が高いことがわかった。

図表 5-6 運動・スポーツ実施に関する行動の統制感の日豪比較

	国	M	SD	t	df	p
行動統制	日本	14.39	3.60	-12.19	783.94	.000
	オーストラリア	17.11	2.79			

注) M=平均値、SD=標準偏差、t=t 値、df=自由度、p=p 値

### (3) 運動・スポーツ実施においてどの程度社会的支援を得られるか

多様な支援があるほど運動・スポーツの実施や継続に繋がるということが指摘される(中山ほか, 2002)。そこで、身近な環境においてどの程度人的、環境的支援が得られる状況にあるのか、社会的支援について質問した。その結果を図表 5-7、図表 5-8 に示す。

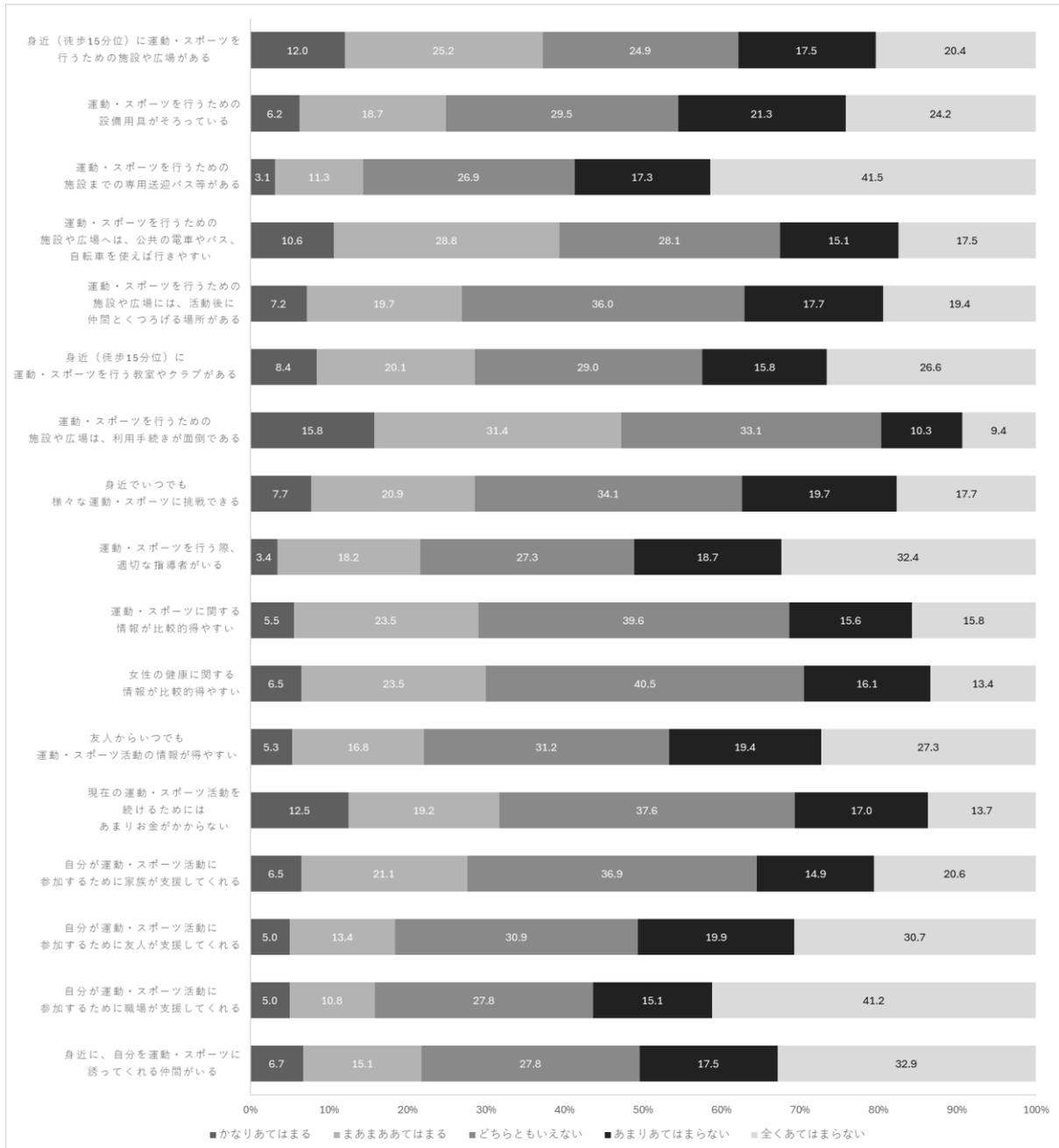
施設や設備など環境の状況を問う「1. 身近(徒歩 15 分位)に運動・スポーツを行うための施設や広場がある」では、日本は 37.2% (「かなりあてはまる」12.0%、「まあまああてはまる」25.2%の合計)が「あてはまる」と回答し、オーストラリアは 71.7% (「かなりあてはまる」37.4%、「まあまああてはまる」34.3%の合計)と、オーストラリアの割合が 34.5 ポイント高かった。また、「運動・スポーツを行うための設備用具がそろっている」では、日本は 24.9% (「かなりあてはまる」6.2%、「まあまああてはまる」18.7%の合計)、オーストラリアは 67.9% (「かなりあてはまる」27.6%、「まあまああてはまる」40.3%の合計)が「あてはまる」と回答し、差は 43.0 ポイントであった。

プログラムに関して質問した「身近(徒歩 15 分位)に運動・スポーツを行う教室やクラブがある」では、日本が 28.5% (「かなりあてはまる」8.4%、「まあまああてはまる」20.1%の合計)、オーストラリアが 63.8% (「かなりあてはまる」26.6%、「まあまああてはまる」37.2%の合計)と、オーストラリアが 35.3 ポイント高かった。また、「身近でいつでも様々な運動・スポーツに挑戦できる」では、日本が 28.6% (「かなりあてはまる」7.7%、「まあまああてはまる」20.9%の合計)、オーストラリアが 68.1% (「かなりあてはまる」27.6%、「まあまああてはまる」40.5%の合計)となり、両国の差は 39.5 ポイントだった。

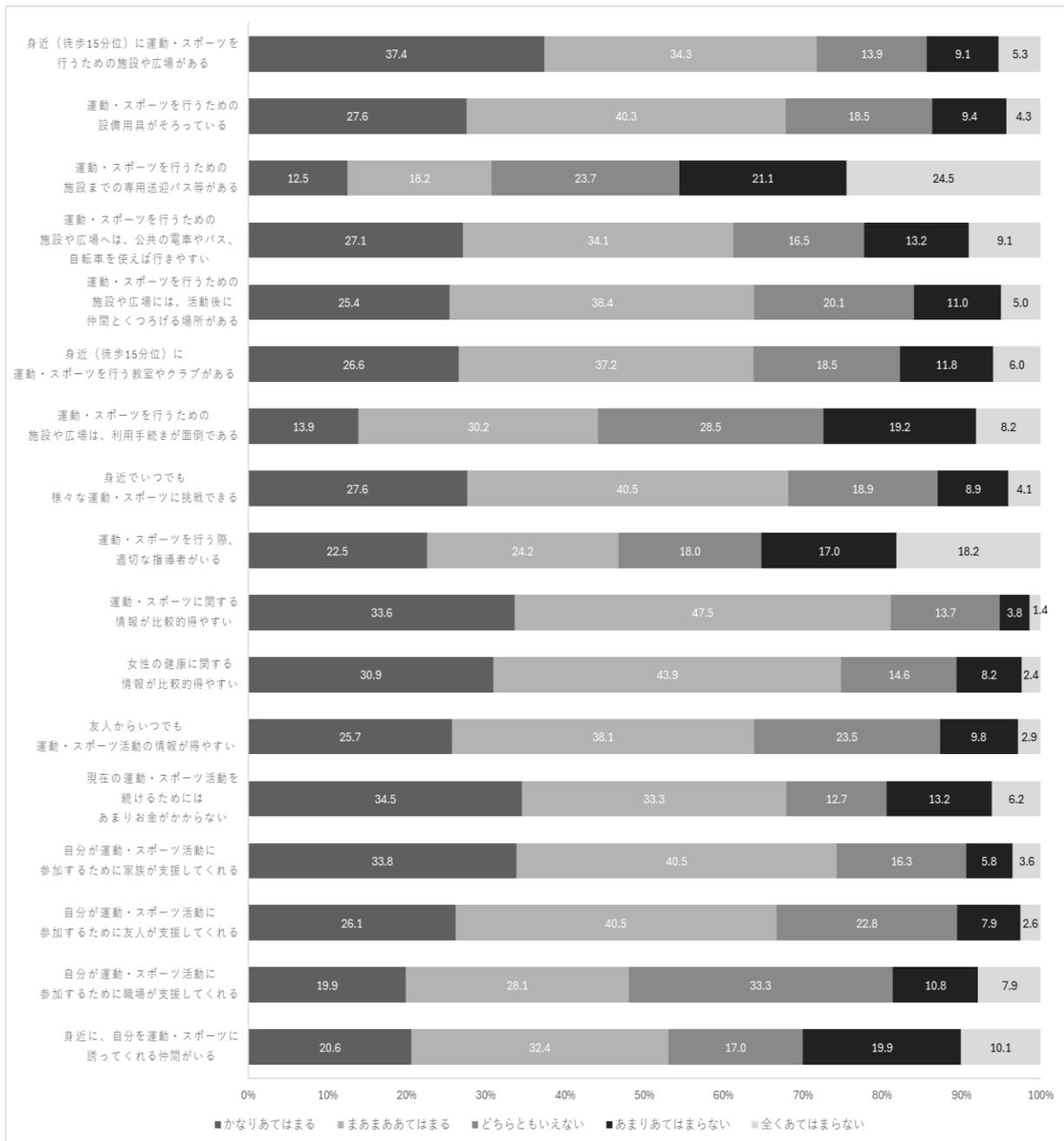
そして、情報に関しては「運動・スポーツに関する情報が比較的得やすい」に対し、「あてはまる」と回答した割合を比較すると、日本は 29.0% (「かなりあてはまる」5.5%、「まあまああてはまる」23.5%の合計)、オーストラリアが 81.1% (「かなりあてはまる」33.6%、「まあまああてはまる」47.5%の合計)となり、オーストラリアが 52.1 ポイント高い結果となった。さらに「女性の健康に関する情報が比較的得やすい」という項目の結果でも、日本は 30.0% (「かなりあてはまる」6.5%、「まあまああてはまる」23.5%の合計)、オーストラリアが 74.8% (「かなりあてはまる」30.9%、「まあまああてはまる」43.9%の合計)と、44.8 ポイントの差がみられた。

以上のことから、オーストラリアの方が施設や設備、プログラム、情報などを含めた人的、環境的支援が得られやすい環境にあることが示唆された。

図表 5-7 運動・スポーツ実施における社会的支援（日本）



図表 5-8 運動・スポーツ実施における社会的支援（オーストラリア）



図表 5-7、5-8 に示した、運動・スポーツを実施するにあたりどの程度の社会的支援が得られる状況かという 17 項目の合計得点(最小値:17.0、最高値:85.0)の平均値を用いて、日本とオーストラリアの比較を行った(図表 5-9)。2 群間の平均値を比較するため、t検定を実施した。その結果、オーストラリアの平均値は 61.05(±10.77)、日本は 45.26(±13.52)となり、オーストラリアの平均値が統計的に有意に高い結果となった( $t=-18.66$ ,  $p<.001$ )。このことから、オーストラリアの方が日本よりも運動・スポーツ実施において、ハードやソフトの環境的側面、プログラム等へのアクセス状況、情報の得やすさ、周囲からの支援などを受けやすい環境にあることが推察される。

図表 5-9 運動・スポーツ実施における社会的支援の日豪比較

	国	M	SD	t	df	p
社会的支援	日本	45.26	13.52	-18.66	792.33	.000
	オーストラリア	61.05	10.77			

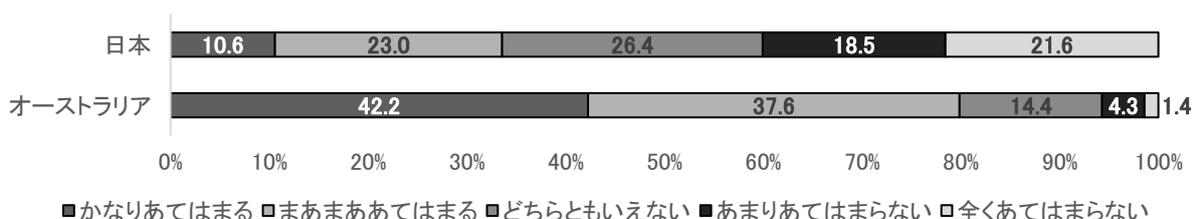
注) M=平均値、SD=標準偏差、t=t 値、df=自由度、p=p 値

注) 第 6 項目を逆転項目として処理を行った上で全体の合計点を算出した。

#### (4) 運動・スポーツを実施する女性ロールモデルの存在

他者からの影響を把握するため、「いくつになっても運動・スポーツを楽しんでいる女性を知っているか」と質問した。その結果、日本では 33.6% (「かなりあてはまる」10.6%、「まあまああてはまる」23.0%の合計)、オーストラリアでは 79.8% (「かなりあてはまる」42.2%、「まあまああてはまる」37.6%の合計)が「あてはまる」と回答した。つまり、オーストラリアでは日本よりも運動・スポーツをいくつになっても楽しむ具体的な女性像が思い浮かぶことがわかった。

図表 5-10 いくつになっても運動・スポーツを楽しんでいる女性を知っているか



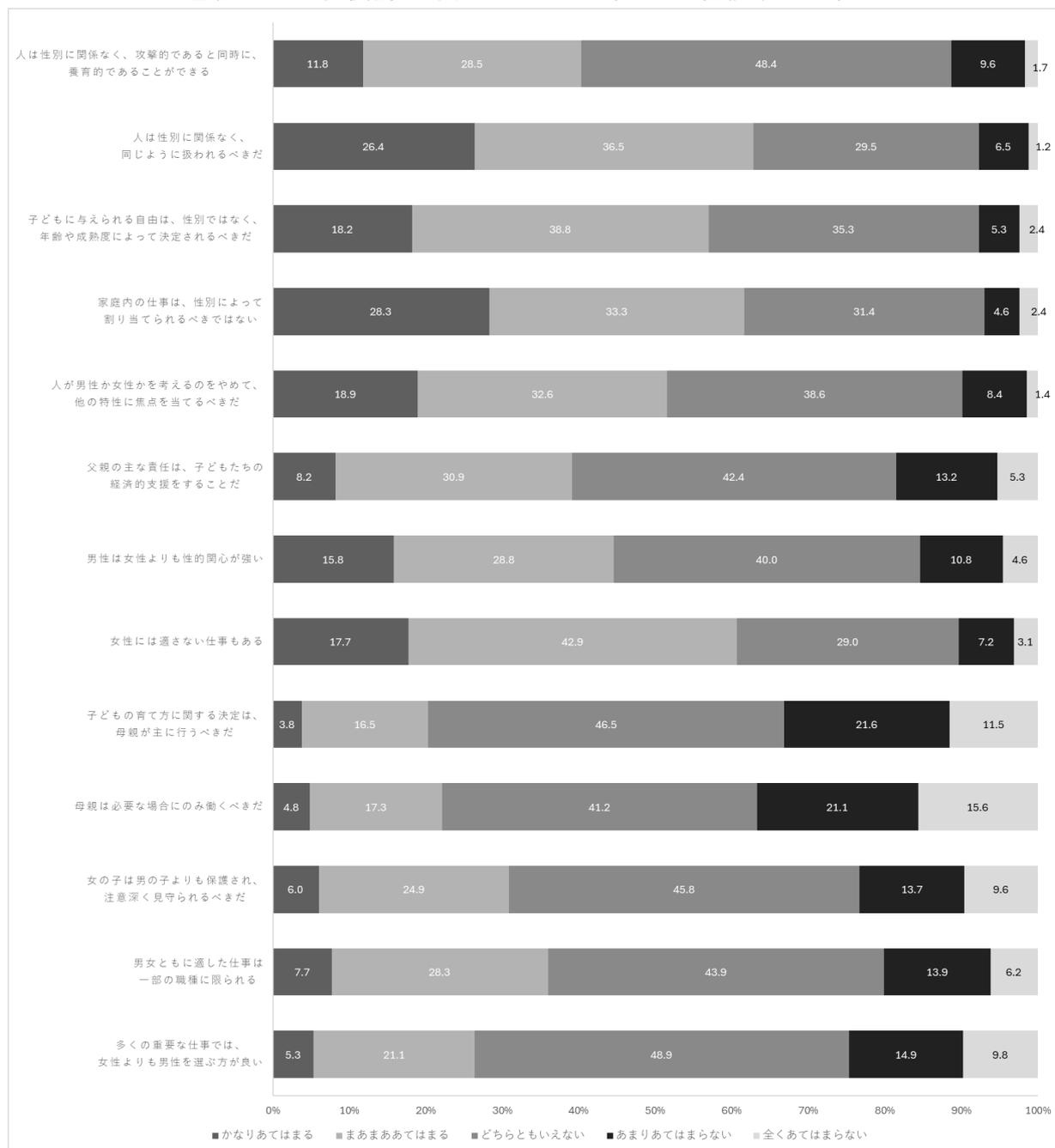
## （５）性役割に対する日ごろの考え方や価値観

女性は結婚や出産等のライフイベントの影響を男性よりも受けやすい可能性がある。また、日本は諸外国に比べて性役割に対する考え方が異なると予測され、その価値観が運動・スポーツ実施に影響を与えることも考えられる。そこで、日ごろの性役割に対する価値観についてたずねた(図表 5-11、5-12)。

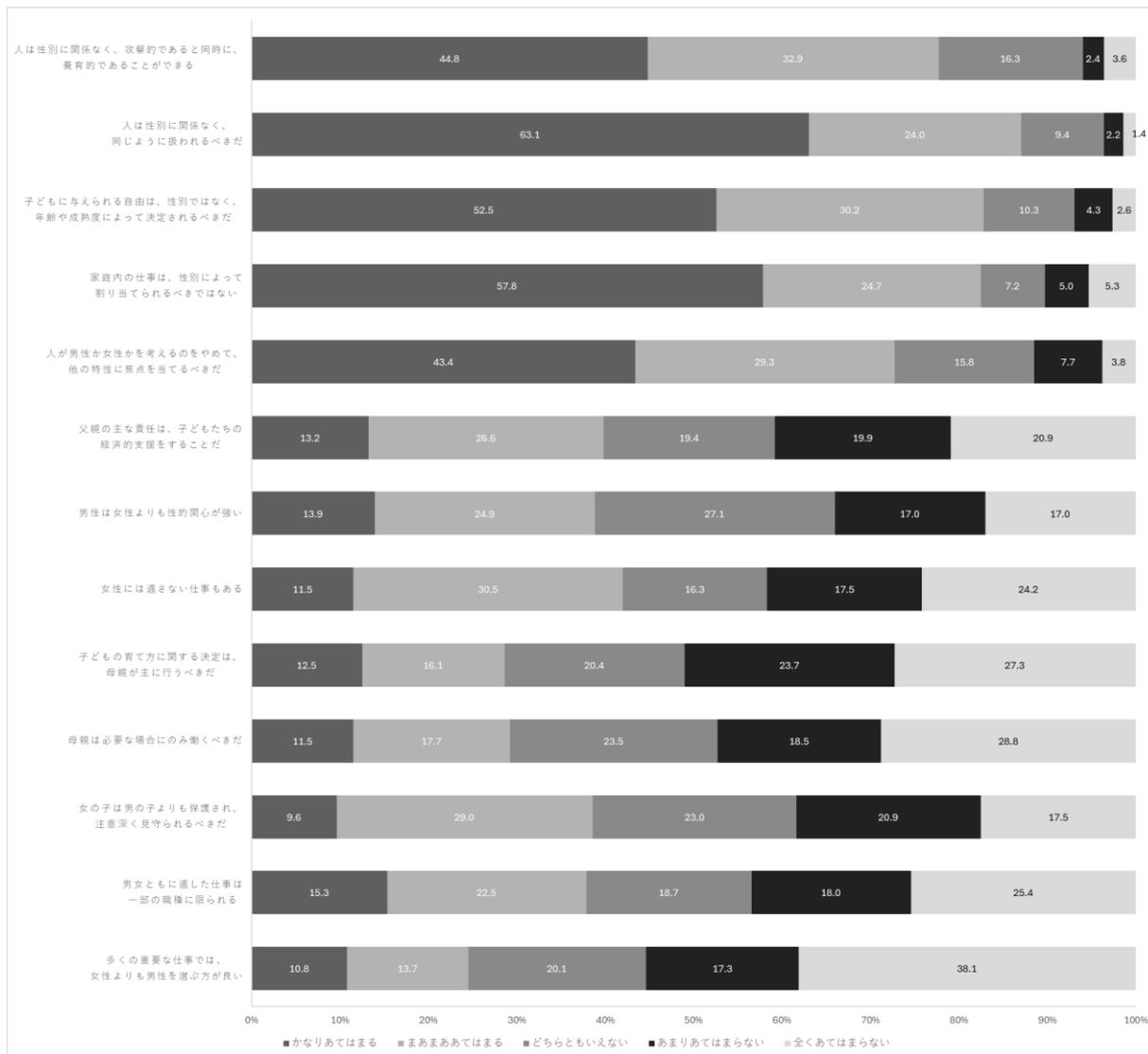
「人は性別に関係なく、攻撃的であると同時に、養育的であることができる」という項目は、人の特性と性を切り離した考え方を意味するジェンダー超越を表す。これに同意(「あてはまる」と回答)する傾向が高いと、性役割に対してよりニュートラルな考え方を持つことを意味する。本調査の結果、日本の 40.3% (「かなりあてはまる」11.8%、「まあまああてはまる」28.5%の合計)が「あてはまる」と回答し、オーストラリアは 77.7% (「かなりあてはまる」44.8%、「まあまああてはまる」32.9%の合計)だったことから、オーストラリアでは日本よりも人の特性と性別を切り離した考え方をする傾向がみられた。

また、「多くの重要な仕事では、女性よりも男性を選ぶ方が良い」のように、社会的な役割や扱い等を性と結び付ける傾向を表すジェンダー関連についても質問した。この質問については、反対(「あてはまらない」と回答)するほど、性に対してよりニュートラルな考え方を示していることになる。本調査の結果、日本の 24.7% (「まったくあてはまらない」9.8%、「あまりあてはまらない」14.9%の合計)が「あてはまらない」と回答し、オーストラリアは 55.4% (「まったくあてはまらない」38.1%、「あまりあてはまらない」17.3%の合計)が「あてはまらない」と回答した。この結果から、日本はオーストラリアよりも社会的な役割を性と関連づける傾向が高いことが明らかとなった。

図表 5-11 性役割に対する日ごろの考え方や価値観（日本）



図表 5-12 性役割に対する日ごろの考え方や価値観（オーストラリア）



図表 5-11、5-12 に示した、性役割に関する 13 項目の合計得点(最小値:13.0、最高値:65.0)の平均値を用いて、日本とオーストラリアの比較を行った。2 群の平均値を比較するため、t検定を実施した(図表 5-13)。その結果、オーストラリアの平均値は 46.83(±9.03)、日本の平均値は 41.23(±5.54)とオーストラリアが有意に高かった( $t=-10.79$ ,  $p<.001$ )。以上の結果から、オーストラリアでは日本よりも性役割に関してよりニュートラルな考え方や価値観を有していることがわかった。

図表 5-13 性役割に関する日ごろの考え方や価値観の日豪比較

	国	M	SD	t	df	p
性役割全体	日本	41.23	5.54	-10.79	689.87	.000
	オーストラリア	46.83	9.03			

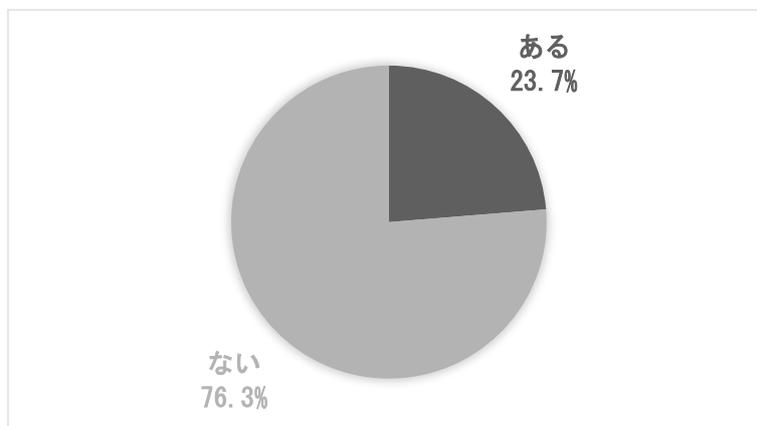
注 1) M=平均値、SD=標準偏差、t=t 値、df=自由度、p=p 値

注 2) 第 6 項目から 13 項目を逆転項目として処理を行った上で全体の合計点を算出した。

## 2.6 直接スポーツ観戦とスポーツボランティアの実施状況（国内のみ）

最後に、日本国内における調査のみ直接スポーツ観戦とスポーツボランティアの実施状況等について質問した。直接スポーツ観戦を過去1年間に行った女性は23.7%だった(図表6-1)。

図表 6-1 過去1年間の直接スポーツ観戦経験の有無



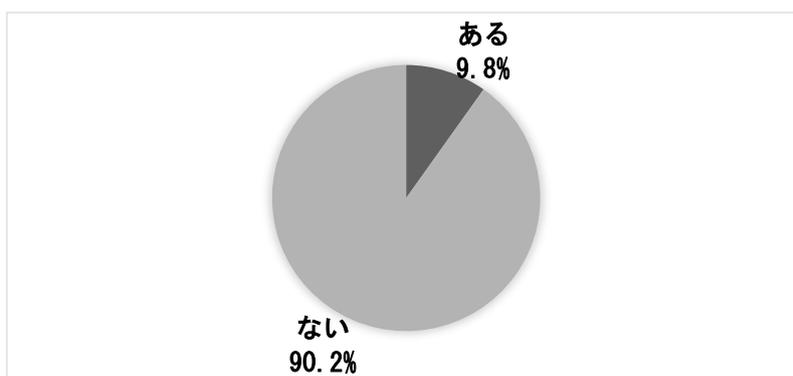
直接スポーツ観戦経験があった23.7%のうち、35.4%が年に1回、24.2%が年に2回スポーツ観戦したと回答している(図表6-2)。年に5回と回答した割合は15.2%、6~10回と回答した人は10.1%だった。

図表 6-2 過去1年間の直接スポーツ観戦経験の回数

回数	n	%
1	35	35.4
2	24	24.2
3	11	11.1
4	1	1.0
5	15	15.2
6~10	10	10.1
11回以上(最大59)	3	3.0
合計	99	100

スポーツボランティアについては、「ここでいうボランティア活動とは、報酬を目的としないで、自分の労力・技術・時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動のことを意味します。ただし、活動に必要な交通費等の実費程度の高額の受け取りは報酬に含めません」という説明文を示し、「あなたは、過去 1 年間に何らかのスポーツにかかわるボランティア活動を行ったことがありますか」とたずねた。その結果、実施経験者が 9.8%という結果となった(図表 6-3)。

図表 6-3 過去 1 年間のスポーツボランティア経験の有無



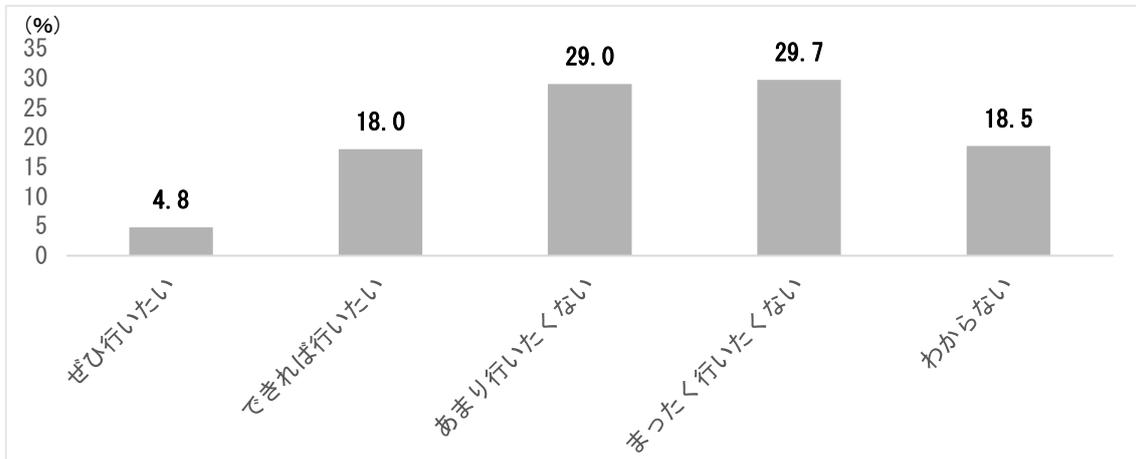
図表 6-3 において、9.8%の実施経験者にスポーツボランティア活動の内容についてたずねたところ、「大会・イベントの単発的な手伝い」が最も多く 36.6%、次いで「スポーツの審判」と「団体・クラブの日常的な手伝い」が 34.1%だった(図表 6-4)。

図表 6-4 過去 1 年間のスポーツボランティア経験の活動内容 (複数回答可)

内容	n	%
スポーツの指導	12	29.3
スポーツの審判	14	34.1
団体・クラブの日常的な手伝い	14	34.1
大会・イベントの単発的な手伝い	15	36.6
スポーツ団体の役員・理事	6	14.6
その他(大会の主催・開催)	1	2.4

今後のスポーツボランティア実施意図は、「ぜひ行いたい」(4.8%)と「できれば行いたい」(18.0%)を合わせて 22.8%が活動を希望しており、実際に活動した 9.8%(図表 6-3)に比べると高い行動意図が示された(図表 6-5)。

図表 6-5 今後のスポーツボランティア活動実施の行動意図



今後スポーツボランティア活動を行ってみたいと回答した人(図表 6-5 における「ぜひ行いたい」4.8%、「できれば行いたい」18.0%と回答した人)に、どのような活動を行ってみたいかたずねた。その結果、「大会・イベントの単発的な手伝い」(53.7%)の割合が高く、「団体・クラブの日常的な手伝い」(33.7%)、「スポーツの審判」(25.3%)、「スポーツの指導」(21.1%)と続いた。

図表 6-6 今後行ってみたいスポーツボランティア活動(複数回答可)

内容	n	%
スポーツの指導	20	21.1
スポーツの審判	24	25.3
団体・クラブの日常的な手伝い	32	33.7
大会・イベントの単発的な手伝い	51	53.7
スポーツ団体の役員・理事	4	4.2
その他	0	0.0