

2

スポーツ施設

2-1 運動・スポーツの実施場所・利用施設

表2-1に過去1年間に「よく行った」(実施頻度の高い)運動・スポーツ種目の実施場所・利用施設を示した。全体では「道路」が57.3%と最も利用率が高い。次いで、「自宅(庭・室内等)」32.9%、「体育館」17.1%、「公園」16.0%、「海・海岸」12.9%となった。1位の「道路」は、2位の「自宅(庭・室内等)」を24.4ポイント上回っているが、これは運動・スポーツ実施率の上位となる「散歩(ぶらぶら歩き)」や「ウォーキング」で利用されているためである。

性別にみると、男女ともに「道路」の利用率が最も高く、男性52.2%、女性62.7%であった。2位以下は、男性で

は「自宅(庭・室内等)」24.5%、「海・海岸」17.4%、「公園」17.1%、「体育館」15.5%と続く。女性では「自宅(庭・室内等)」41.8%、「体育館」18.8%、「公園」14.8%、「トレーニングルーム」11.9%となった。

男女で比較すると、「海・海岸」(男性17.4%、女性8.0%)は男性の利用率が高く、「道路」(男性52.2%、女性62.7%)や「自宅(庭・室内等)」(男性24.5%、女性41.8%)は女性の利用率が高い。男女ともに前回の2018年調査と比較すると、「道路」や「自宅(庭・室内等)」が増加した。新型コロナウイルス感染拡大の影響により外出が控えられ、自宅周辺でできる運動・スポーツが増えたと考えられる。

【表2-1】 運動・スポーツの実施場所・利用施設(全体・性別：複数回答)

全 体 (n=2,200)			男 性 (n=1,136)			女 性 (n=1,064)			
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	
1	道路	57.3	1	道路	52.2	1	道路	62.7	
2	自宅(庭・室内等)	32.9	2	自宅(庭・室内等)	24.5	2	自宅(庭・室内等)	41.8	
3	体育館	17.1	3	海・海岸	17.4	3	体育館	18.8	
4	公園	16.0	4	公園	17.1	4	公園	14.8	
5	海・海岸	12.9	5	体育館	15.5	5	トレーニングルーム	11.9	
6	高原・山	11.1	6	ゴルフ場(コース)	14.7	6	高原・山	9.5	
7	トレーニングルーム	9.6	7	高原・山	12.6	7	海・海岸	8.0	
8	ゴルフ場(コース)	8.6	8	ゴルフ場(練習場)	11.8	8	屋内プール	6.7	
9	河川敷	7.2	9	グラウンド	10.8	9	河川敷	5.5	
	グラウンド	7.2	10	河川敷	8.8	10	ボウリング場	5.0	
	ゴルフ場(練習場)	7.2	11	ボウリング場	8.1	11	ダンススタジオ	3.9	
12	ボウリング場	6.6	12	トレーニングルーム	7.4	12	テニスコート	3.6	
13	屋内プール	6.1	13	野球場・ソフトボール場	6.5	13	グラウンド	3.3	
14	野球場・ソフトボール場	4.0	14	屋内プール	5.5	14	コミュニティセンター・公民館	2.4	
15	テニスコート	3.6	15	スキー場	4.5	15	ゴルフ場(練習場)	2.3	
16	スキー場	3.1	16	テニスコート	3.6	16	ゴルフ場(コース)	2.1	
17	ダンススタジオ	2.2	17	職場・勤務先	2.3	17	スキー場	1.6	
18	職場・勤務先	1.7	18	サイクリングコース	1.1	18	陸上競技場	1.5	
19	コミュニティセンター・公民館	1.5			スポーツジム	1.1	19	野球場・ソフトボール場	1.3
20	陸上競技場	1.3			湖・池・川	1.1	20	職場・勤務先	1.1
					陸上競技場	1.1			

注) 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、同一人物が異なる種目で同じ施設を利用していた場合、施設数は1として計上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

表2-2には、年代別にみた運動・スポーツの実施場所・利用施設を示した。すべての年代で1位は「道路」（18・19歳44.1%、20歳代51.5%、30歳代55.9%、40歳代55.3%、50歳代61.5%、60歳代58.4%、70歳以上62.1%）、2位「自宅（庭・室内等）」（18・19歳39.0%、20歳代35.4%、30歳代40.9%、40歳代33.5%、50歳代30.5%、60歳代28.4%、70歳以上28.5%）であった。

18・19歳と20歳代の3位は「体育館」（18・19歳30.5%、20歳代26.5%）で、他の年代と比較して高い割合を示した。

18・19歳では4位「グラウンド」20.3%、5位「公園」18.6%と続く。20歳代では「海・海岸」「公園」が同率の4位で16.0%であった。他の年代の3位は30歳代が「公園」20.3%、40歳代が「海・海岸」17.5%、50歳代が「高原・山」13.2%、60歳代が「ゴルフ場（コース）」15.0%、70歳以上が「体育館」19.4%であった。

すべての年代において「道路」の利用率が最も高いが、特に50歳代以降では6割前後と高く、「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」の実施率の高さを反映する。

【表2-2】運動・スポーツの実施場所・利用施設（年代別：複数回答）

18・19歳 (n=59)			20歳代 (n=268)			30歳代 (n=340)			40歳代 (n=445)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	44.1	1	道路	51.5	1	道路	55.9	1	道路	55.3
2	自宅(庭・室内等)	39.0	2	自宅(庭・室内等)	35.4	2	自宅(庭・室内等)	40.9	2	自宅(庭・室内等)	33.5
3	体育館	30.5	3	体育館	26.5	3	公園	20.3	3	海・海岸	17.5
4	グラウンド	20.3	4	海・海岸	16.0	4	海・海岸	17.4	4	体育館	17.3
5	公園	18.6	4	公園	16.0	5	体育館	14.1	5	公園	15.5
6	ボウリング場	11.9	6	トレーニングルーム	13.1	6	高原・山	9.7	6	高原・山	13.7
7	河川敷	10.2	7	ボウリング場	11.9	7	グラウンド	9.4	7	河川敷	7.4
8	海・海岸	8.5	8	グラウンド	10.8	7	ボウリング場	9.4	8	ボウリング場	7.2
9	屋内プール	6.8	9	高原・山	7.8	9	トレーニングルーム	8.5	9	ゴルフ場(コース)	7.0
	スキー場	6.8	10	河川敷	7.5	10	河川敷	7.4	10	トレーニングルーム	6.5
	テニスコート	6.8	10	スキー場	7.5	11	ゴルフ場(コース)	7.1	11	ゴルフ場(練習場)	6.1
	トレーニングルーム	6.8	12	屋内プール	6.3	12	屋内プール	6.5	12	グラウンド	5.6
14	野球場・ソフトボール場	6.8	12	テニスコート	6.3	13	ゴルフ場(練習場)	4.7	13	屋内プール	5.2
	高原・山	5.1	14	ゴルフ場(練習場)	4.9	13	野球場・ソフトボール場	4.7	14	野球場・ソフトボール場	4.3
	武道場	5.1	14	野球場・ソフトボール場	4.9	15	スキー場	2.6	15	スキー場	4.0
						15	テニスコート	2.6	15	テニスコート	4.0

50歳代 (n=364)			60歳代 (n=373)			70歳以上 (n=351)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	61.5	1	道路	58.4	1	道路	62.1
2	自宅(庭・室内等)	30.5	2	自宅(庭・室内等)	28.4	2	自宅(庭・室内等)	28.5
3	高原・山	13.2	3	ゴルフ場(コース)	15.0	3	体育館	19.4
4	体育館	12.1	4	公園	14.7	4	公園	18.2
5	ゴルフ場(コース)	11.8	5	体育館	13.4	5	トレーニングルーム	12.3
6	公園	11.3	6	ゴルフ場(練習場)	12.3	6	高原・山	10.0
7	海・海岸	9.9	7	高原・山	11.5	7	海・海岸	8.5
8	ゴルフ場(練習場)	8.8	8	トレーニングルーム	10.5	7	屋内プール	8.5
8	トレーニングルーム	8.8	9	海・海岸	8.6	9	ゴルフ場(コース)	8.3
10	グラウンド	8.5	10	河川敷	7.2	10	ゴルフ場(練習場)	6.8
11	河川敷	7.1	11	屋内プール	5.6	11	河川敷	6.3
12	屋内プール	4.7	12	ボウリング場	4.0	12	グラウンド	4.6
12	ダンススタジオ	4.7	13	グラウンド	3.5	12	コミュニティセンター・公民館	4.6
12	ボウリング場	4.7	14	ダンススタジオ	2.9	14	野球場・ソフトボール場	4.0
15	野球場・ソフトボール場	4.4	14	テニスコート	2.9	15	ボウリング場	2.8

注) 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、同一人物が異なる種目で同じ施設を利用していた場合、施設数は1として計上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

表2-3は、運動・スポーツ実施レベル別にみた実施場所・利用施設である。「レベル1」は、1位の「道路」36.8%に次いで、「海・海岸」18.5%、「自宅（庭・室内等）」17.4%、「体育館」16.2%、「公園」13.9%と続く。「レベル2」は「道路」57.3%が最も高く、次いで「自宅（庭・室内等）」56.3%、「公園」14.3%、「海・海岸」12.7%、「グラウンド」「体育館」が同率で9.3%となる。特に「自宅（庭・室内等）」の割合は他のレベルよりも高い。「レベル3」は「道路」76.6%が最も高く、次いで「自宅（庭・室内等）」35.2%、「公園」17.6%、「体育館」16.3%、「高原・山」10.1%であった。「レベル4」は「道路」63.3%、「自宅（庭・室内等）」36.8%、「体育館」22.2%、「公園」17.6%、「ト

レーニングルーム」17.2%の順であった。

すべてのレベルで「道路」の利用率が最も高く、「レベル1」「レベル3」「レベル4」では、「道路」や「自宅（庭・室内等）」が前回の2018年調査から増加した。「レベル3」「レベル4」の高頻度実施者は、外出を伴う施設の利用頻度を減らした分、身近な場所で運動・スポーツの機会を補い、実施頻度を維持したと推察できる。

また、アクティブ・スポーツ人口である高頻度・高強度実施者の「レベル4」は、他のレベルと比較して「体育館」「トレーニングルーム」といったスポーツ施設の利用率が高い特徴がみられる。

【表2-3】 運動・スポーツの実施場所・利用施設（レベル別：複数回答）

レベル1 (n=703)			レベル2 (n=300)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	36.8	1	道路	57.3
2	海・海岸	18.5	2	自宅（庭・室内等）	56.3
3	自宅（庭・室内等）	17.4	3	公園	14.3
4	体育館	16.2	4	海・海岸	12.7
5	公園	13.9	5	グラウンド	9.3
6	高原・山	11.5		体育館	9.3
7	ゴルフ場（コース）	11.4	7	ボウリング場	8.7
8	ボウリング場	10.2	8	高原・山	7.7
9	ゴルフ場（練習場）	9.2	9	河川敷	6.0
10	河川敷	7.1		職場・勤務先	6.0
11	グラウンド	6.4	11	トレーニングルーム	5.3
12	トレーニングルーム	4.8	12	ゴルフ場（コース）	4.7
13	屋内プール	4.6	13	野球場・ソフトボール場	4.3
14	テニスコート	4.4	14	ゴルフ場（練習場）	4.0
15	スキー場	4.3	15	屋内プール	3.3

レベル3 (n=534)			レベル4 (n=663)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	76.6	1	道路	63.3
2	自宅（庭・室内等）	35.2	2	自宅（庭・室内等）	36.8
3	公園	17.6	3	体育館	22.2
4	体育館	16.3	4	公園	17.6
5	高原・山	10.1	5	トレーニングルーム	17.2
6	海・海岸	8.8	6	高原・山	13.0
	トレーニングルーム	8.8	7	海・海岸	10.3
8	ゴルフ場（コース）	8.4	8	屋内プール	9.0
9	河川敷	7.7	9	グラウンド	8.1
10	ゴルフ場（練習場）	6.7	10	河川敷	7.5
11	屋内プール	6.0		ゴルフ場（コース）	7.5
12	グラウンド	5.8	12	ゴルフ場（練習場）	6.8
13	ボウリング場	3.9	13	野球場・ソフトボール場	5.4
	スキー場	2.2	14	テニスコート	4.5
14	ダンススタジオ	2.2	15	ボウリング場	3.9
	テニスコート	2.2			

注) 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、同一人物が異なる種目で同じ施設を利用していた場合、施設数は1として計上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

2-2 実施場所・利用施設別にみた運動・スポーツ種目

表2-4には、利用率の上位にあげられた「道路」「自宅（庭・室内等）」「体育館」「公園」の4施設で行われる運動・スポーツの上位5種目をまとめた。

「道路」をみると、「散歩（ぶらぶら歩き）」が42.1%で最も高く、次いで「ウォーキング」34.1%、「ジョギング・ランニング」11.1%、「サイクリング」7.6%、「なわとび」1.5%であった。

「自宅（庭・室内等）」では、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」が36.7%で最も高く、次いで「筋力トレーニング」33.4%、「なわとび」10.1%、「ヨーガ」5.4%、「キャッチボール」2.6%であった。

「体育館」での実施種目は、「卓球」「バドミントン」が同率で12.9%と最も高く、次いで「バレーボール」11.4%、「バスケットボール」10.0%、「体操（軽い体操・ラジオ体操など）」8.3%と続く。

「公園」をみると、「散歩（ぶらぶら歩き）」が25.7%で最も高く、次いで「ウォーキング」20.9%、「キャッチボール」9.9%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」7.1%、「ジョギング・ランニング」6.9%であった。

年1回以上および週1回以上の運動・スポーツ実施率の上位2種目である「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」の実施場所・利用施設は、「道路」や「公園」が中心となっている。

【表2-4】 実施場所・利用施設別にみた運動・スポーツ種目（複数回答）

道路（n=1,682）			自宅（庭・室内等）（n=932）		
順位	種 目	実施率（%）	順位	種 目	実施率（%）
1	散歩（ぶらぶら歩き）	42.1	1	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	36.7
2	ウォーキング	34.1	2	筋力トレーニング	33.4
3	ジョギング・ランニング	11.1	3	なわとび	10.1
4	サイクリング	7.6	4	ヨーガ	5.4
5	なわとび	1.5	5	キャッチボール	2.6

体育館（n=482）			公園（n=435）		
順位	種 目	実施率（%）	順位	種 目	実施率（%）
1	卓球	12.9	1	散歩（ぶらぶら歩き）	25.7
	バドミントン	12.9	2	ウォーキング	20.9
3	バレーボール	11.4	3	キャッチボール	9.9
4	バスケットボール	10.0	4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	7.1
5	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	8.3	5	ジョギング・ランニング	6.9

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

COMMENTS

- ジムに行くのにもお金がかかり、場所も遠い。運動するきっかけを自分から作るのは難しい。（29歳 女性 無職）
- 子供たちと一緒にすることができるスポーツと自分が趣味でやっているスポーツを区別しないで、家族が皆で楽しめる公共の施設がたくさんできればいいと思う。（36歳 男性 その他の自営業）
- 最近ではコロナの影響もあり自宅でできる運動を主に行っている。本当は公共のバスケットコートがあれば、バスケットボールを楽しみたいが、場所もなく感染も怖いので断念している。（34歳 女性 事務的職業）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020