

## 用語の解説

本調査ならびに報告書内での各用語は、次の定義に基づいて使用している。

### ■ 運動・スポーツ

スポーツ基本法は、スポーツを「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」と定義する。

競技としてのスポーツだけではなく、健康づくりを目的としたトレーニングやフィットネス、楽しみとしてのレクリエーションやレジャーなど、余暇時間に意図をもって行われる身体活動を包含する。

本調査では、このスポーツの複合的な概念を回答者が想起できるように、運動・スポーツという表現を用いている。

なお、本調査が分析対象とする運動・スポーツの範囲は、学校や職場でのクラブ活動は含めるが、学校の授業は除く。

### ■ 実施種目

運動・スポーツの種類や名称。

本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの種目を複数回答でたずねた。そして、年間の実施回数が多い順に最大5種目の実施状況をたずねた。

### ■ 実施頻度

ある一定期間に運動・スポーツを行った回数。

本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの実施頻度を年間の実施回数が多い順に5種目を上限としてたずねた。実施頻度の回答方法は、種目ごとに年、月、週のいずれかを選択して、その回数を記入する形式とした。

表Iは、本調査で設定した運動・スポーツ実施頻度の算定基準である。1年間を月換算で12ヵ月、週換算で52週と定め、非実施（年0回）から週7回以上（年364回以上）とする運動・スポーツの週あたりおよび年間の実施回数を算出した。

### ■ 運動・スポーツ実施率

過去1年間に運動・スポーツを一定回数行った人が全標本に占める割合。

本調査では、種目別にたずねた実施頻度（実施回数の多い順に最大5種目まで）を合計し、年1回以上や週1回以上の運動・スポーツ実施率を算出している。また、種目別の運動・スポーツ実施率は、その種目を一定回数行った人が全標本に占める割合となる。

### ■ 推計人口

本調査で得られた運動・スポーツ実施率等（小数点第二位を四捨五入した値）に、満18歳以上人口（20歳以上は2019年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15～19歳の人口に2015年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用）の「1億575万0,654人（男性：5,112万3,774人、女性：5,462万6,890人）」を乗じて算出した推計値。

なお、満18歳以上人口について、18・19歳人口を推計する際に端数が発生するため、男性と女性を合計した人口と全体の人口は一致しない。

### ■ 運動・スポーツ愛好者

週1回以上何らかの運動・スポーツを定期的に実施している者。

### ■ 実施時間

1回の運動・スポーツを継続して行った時間の長さ（単位：分）。

本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの実施時間を種目別（実施回数の多いものから順に最大5種目まで）にたずねた。

【表I】 運動・スポーツ実施頻度の算定基準

| 基 準                  |
|----------------------|
| 非実施（年0回）             |
| 週1回未満（年1～51回）        |
| 週1回以上2回未満（年52～103回）  |
| 週2回以上3回未満（年104～155回） |
| 週3回以上4回未満（年156～207回） |
| 週4回以上5回未満（年208～259回） |
| 週5回以上6回未満（年260～311回） |
| 週6回以上7回未満（年312～363回） |
| 週7回以上（年364回以上）       |

## ■ 運動強度

運動のきつさ（負担の度合い）を表現する指標。

先行研究により、主観的な運動強度を表す言語表示と生理学的指標である心拍数や酸素摂取量との対応関係が確認されている。表Ⅱに示したBorg（1973）の主観的運動強度（RPE：Rating of Perceived Exertion）は、そのスケールが6から20に設定されており、あてはまる数字を10倍すると1分間あたりの心拍数に対応する。そして、RPEの英語表現に対応する日本語は「非常に楽である」から「非常にきつい」が適していると報告された

（小野寺・宮下、1976）。Borg（1982）は心拍数や酸素摂取量との関係から、新たなスケールも検討している（表Ⅲ）。

本調査では、表Ⅳに示した運動強度の尺度（宮下、1980）を用いた。心拍数に対応する主観的な運動強度を簡易に評価できる。過去1年間に行った運動・スポーツについて、種目別（実施回数の多いものから順に最大5種目まで）にその運動のきつさを「かなり楽」から「かなりきつい」までの5段階で回答を得た。

【表Ⅱ】 BorgのRPEスケールと日本語表示

| 英 語 |                  | 日 本 語 |         |
|-----|------------------|-------|---------|
| 6   |                  | 6     |         |
| 7   | Very, very light | 7     | 非常に楽である |
| 8   |                  | 8     |         |
| 9   | Very light       | 9     | かなり楽である |
| 10  |                  | 10    |         |
| 11  | Fairly light     | 11    | 楽である    |
| 12  |                  | 12    |         |
| 13  | Somewhat hard    | 13    | ややきつい   |
| 14  |                  | 14    |         |
| 15  | Hard             | 15    | きつい     |
| 16  |                  | 16    |         |
| 17  | Very hard        | 17    | かなりきつい  |
| 18  |                  | 18    |         |
| 19  | Very, very hard  | 19    | 非常にきつい  |
| 20  |                  | 20    |         |

Borg（1973）、小野寺・宮下（1976）より作成

【表Ⅳ】 運動強度の尺度

| 主観的強度             |   |        | 心 拍 数     |
|-------------------|---|--------|-----------|
| 効果なし<br>↑<br>至適強度 | 0 |        | 80未満      |
|                   | 1 | かなり楽   | 80～100未満  |
|                   | 2 | 楽      | 100～120未満 |
|                   | 3 | ややきつい  | 120～140未満 |
|                   | 4 | きつい    | 140～160未満 |
| 赤信号<br>↓          | 5 | かなりきつい | 160～180未満 |
|                   |   |        | 180以上     |

宮下（1980）

【表Ⅲ】 労作の強さを示すスケール

| RPEスケール |                  |       |         | 新しいスケール |                   |       |          |
|---------|------------------|-------|---------|---------|-------------------|-------|----------|
| 英 語     |                  | 日 本 語 |         | 英 語     |                   | 日 本 語 |          |
| 6       |                  | 6     |         | 0       | Nothing at all    | 0     | まったく楽である |
| 7       | Very, very light | 7     | 非常に楽である | 0.5     | Very, very weak   | 0.5   | 非常に楽である  |
| 8       |                  | 8     |         | 1       | Very weak         | 1     | かなり楽である  |
| 9       | Very light       | 9     | かなり楽である | 2       | Weak              | 2     | 楽である     |
| 10      |                  | 10    |         | 3       | Moderate          | 3     | ふつう      |
| 11      | Fairly light     | 11    | 楽である    | 4       | Somewhat strong   | 4     | ややきつい    |
| 12      |                  | 12    |         | 5       | Strong            | 5     | きつい      |
| 13      | Somewhat hard    | 13    | ややきつい   | 6       |                   | 6     |          |
| 14      |                  | 14    |         | 7       | Very strong       | 7     | かなりきつい   |
| 15      | Hard             | 15    | きつい     | 8       |                   | 8     |          |
| 16      |                  | 16    |         | 9       |                   | 9     |          |
| 17      | Very hard        | 17    | かなりきつい  | 10      | Very, very strong | 10    | 非常にきつい   |
| 18      |                  | 18    |         |         |                   |       |          |
| 19      | Very, very hard  | 19    | 非常にきつい  |         | Maximal           |       | これ以上ムリ   |
| 20      |                  | 20    |         |         |                   |       |          |

Borg（1982）より作成

### ■ 運動・スポーツ実施レベル

「実施頻度」「実施時間」「運動強度」をもとに、運動・スポーツ実施状況を量的・質的観点から捉える本調査独自の指標（表V）。

運動・スポーツ実施レベルの算出方法は次のとおりである。過去1年間に運動・スポーツを一度も行わなかった者は「レベル0」、過去1年間に1回以上は行い、実施頻度が週2回未満（年1回～103回）は「レベル1」、週2回以上（年104回以上）は「レベル2」と設定した。さらに実施時間と運動強度を条件に加え、週2回以上で実施時間が30分以上は「レベル3」、週2回以上、実施時間30分以上、かつ運動強度「ややきつい」以上は「レベル4」と設定した。

例をあげると、表VIに示すA氏は、ランニングを「週1回」「1回15分」「きつい」、フットサルを「週1回」「1回60分」「ややきつい」、水泳を「週1回」「1回30分」「楽」と回答した。A氏の運動・スポーツ実施頻度は週3回であり、この時点で「レベル2」の基準を満たす。次に、実施時間「1回30分以上」はフットサルと水泳の「週2回」であり、「レベル3」以上となる。レベル4の基準である

実施時間「1回30分以上」かつ運動強度「ややきつい」以上の条件を満たすのはフットサルの「週1回」のみであるため、A氏の運動・スポーツ実施レベルは「レベル3」となる。

### ■ アクティブ・スポーツ人口

運動・スポーツ実施レベル「レベル4」、すわなち、週2回以上（年104回以上）、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上の条件を満たしている者。

### ■ 直接スポーツ観戦

スタジアムや体育館などに出向いて、直接スポーツの試合を観ること。

### ■ スポーツボランティア

報酬を目的とせずに自分の労力、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と定義する。ただし、活動にかかる交通費や食事代など、実費程度の金額の支払いは報酬とみなさない。

【表V】 運動・スポーツ実施レベル

| 実施レベル                  | 基準                                   |
|------------------------|--------------------------------------|
| レベル0                   | 過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった（年0回）       |
| レベル1                   | 年1回以上、週2回未満（年1～103回）                 |
| レベル2                   | 週2回以上（年104回以上）                       |
| レベル3                   | 週2回以上（年104回以上）、1回30分以上               |
| レベル4<br>（アクティブ・スポーツ人口） | 週2回以上（年104回以上）、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上 |

【表VI】 A氏の運動・スポーツの実施状況

| 実施種目  | 実施頻度 | 実施時間  | 運動強度  |
|-------|------|-------|-------|
| ランニング | 週1回  | 1回15分 | きつい   |
| フットサル | 週1回  | 1回60分 | ややきつい |
| 水 泳   | 週1回  | 1回30分 | 楽     |

