

# 成人の運動・スポーツ実施における 新型コロナウイルス感染拡大の影響

トピック

A

愛知東邦大学 人間健康学部 人間健康学科 教授 大勝 志津穂

## A-1 はじめに

2020年初頭から始まった新型コロナウイルスパンデミックにより、世界中の人々の生活は大きく変化した。日本では、2020年4月に政府が全国に緊急事態宣言を発令し、「接触機会の8割削減」を目標に、生活や健康の維持に必要なもの以外の活動自粛を要請した。屋外での運動や散歩などはその要請外とされたものの、スポーツ施設の閉鎖や休業もあり、人々の意識の中ではこれまでどおりの運動やスポーツ活動を継続する状況にはなかったことが推測される。また、「出勤者数の7割削減」の目標も掲げられ、テレワークやローテーション勤務などが推進され、人々の働き方も大きく変化した。その後、2回目の緊急事態宣言が2021年1月から3月にかけて出され、3回目、4回目も2021年4月から7月にかけて感染拡大状況が懸念された都道府県に発令された。このように、2020年から2021年前半にかけて、人々はこれまでとは大きく異なる生活を送ることとなったのである。

ここでは、新型コロナウイルスパンデミック前（以下、新型コロナ前）の2018年調査とコロナ禍で実施された2020年調査、さらにWithコロナとなった2022年調査の結果から、成人の運動・スポーツ実施状況における新型コロナウイルス感染拡大の影響を探る。注目する項目は、運動・スポーツ実施レベルと種目別実施率の推移である。種目別実施率については、2022年調査において年1回以上の上位10種目を取り上げる。2018年から2020年の変化は新型コロナ前とコロナ禍での変化、2020年から2022年は新型コロナの影響が少し緩和されつつある状況での変化を示している。また、2018年から2022年の変化は、コロナ禍を経てWithコロナとなった社会において新型コロナ前との状況の変化と捉える。つまり、新型コロナ前の状況に戻ったのか、変化したのかである。

## A-2 分析方法

本稿で用いた分析方法について説明する。運動・スポーツ実施レベルでは、非実施者（レベル0）の割合の変化と定期的実施者（レベル2以上）の変化に着目した。それぞれ非実施者については「レベル0」と「それ以外」、定期的実施者については「レベル2以上」と「それ以外」で該当する割合の変化を $\chi^2$ 検定により検証した。種目別実施率については、2022年の年1回以上の上位10種目について、実施者と非実施者の割合の差異を $\chi^2$ 検定により検証した。

検証内容は、2018年、2020年、2022年の3回の調査結果における割合の変化と、2018年と2020年、2020年と2022年、2018年と2022年の年度ごとの割合の変化である。

## A-3 運動・スポーツ実施レベルの変化 －性別・年代別・都市規模別・職業別－

運動・スポーツ実施レベルの変化について、表A-1に「レベル0」の割合、表A-2に「レベル2以上」の割合を示した。

まず、「レベル0」の変化量を見る。3回の調査結果において有意な変化がみられたのは「人口10万人以上の市」「パートタイムやアルバイト」であった。「人口10万人以上の市」では減少傾向、「パートタイムやアルバイト」では増加傾向がみられた。「レベル0」の年度ごとの変化をみると、2018年から2022年における「人口10万人以上の市」「人口10万人未満の市」で有意な変化がみられた。「人口10万人以上の市」では減少、「人口10万人未満の市」では増加と逆の変化となった。つまり、コロナ禍を経て「人口10万人以上の市」では非実施者が減少し、「人口10万人未満の市」では非実施者が増加したことになる。

次に、「レベル2以上」の変化を見る。3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、「18・19歳」「40歳代」「人口10万人以上の市」「勤め人」で、いずれの

カテゴリーも増加傾向を示した。「レベル2以上」の年度ごとの変化では、2018年から2020年の変化において「人口10万人以上の市」「勤め人」で有意な増加がみられ、都市部に住む人において、コロナ禍で定期的な運動・

スポーツ実施者が増加したことがうかがえた。2020年から2022年の変化では、「18・19歳」「30歳代」が有意に減少していた。2018年から2022年の変化では、「18・19歳」「40歳代」「人口10万人以上の市」で有意に増

【表A-1】「レベル0」の割合の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(%)					2018→	2020→	2018→
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	<i>p</i>	2020	2022	2022
性別	男性	23.8	23.9	24.8	0.50				
	女性	28.2	29.4	29.3	0.63				
年代	18・19歳	18.3	18.1	16.0	0.16				
	20歳代	29.9	28.9	25.9	1.59				
	30歳代	25.0	25.8	28.6	1.67				
	40歳代	23.7	24.7	23.5	0.26				
	50歳代	29.3	27.6	30.1	0.77				
	60歳代	26.8	28.5	27.4	0.43				
	70歳以上	23.6	26.4	28.8	3.24				
都市規模	東京都区部	23.6	28.2	26.4	1.20				
	20大都市	21.7	24.0	25.7	3.08				
	人口10万人以上の市	29.2	26.4	24.6	6.66	*			-4.6*
	人口10万人未満の市	25.7	28.4	31.6	5.45				+5.9*
	町村	25.2	29.2	32.1	2.86				
職業	自営業・家族従事者	28.4	29.7	32.3	1.40				
	勤め人	26.1	26.1	25.3	0.24				
	パートタイムやアルバイト	22.3	28.1	31.2	8.09	*			
	専業主婦・主夫	30.2	28.3	25.3	2.99				
	その他	23.3	22.3	26.3	2.50				

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

【表A-2】「レベル2以上」の割合の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(%)					2018→	2020→	2018→
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	<i>p</i>	2020	2022	2022
性別	男性	45.5	47.8	49.2	3.91				
	女性	50.0	52.0	49.1	2.93				
年代	18・19歳	60.6	63.9	61.3	11.17	**		-2.6**	+0.7**
	20歳代	37.1	42.7	43.3	3.79				
	30歳代	41.9	46.6	39.5	4.58			-7.1*	
	40歳代	38.0	43.2	46.3	8.73	*			+8.3**
	50歳代	45.3	48.3	45.2	1.27				
	60歳代	57.2	51.9	53.6	3.30				
	70歳以上	65.9	64.4	62.2	1.37				
都市規模	東京都区部	48.6	44.5	42.7	1.63				
	20大都市	51.1	52.8	48.5	2.53				
	人口10万人以上の市	45.2	49.6	51.7	10.93	**	+4.4*		+6.5**
	人口10万人未満の市	47.5	49.8	47.5	0.93				
	町村	52.0	48.4	47.1	1.28				
職業	自営業・家族従事者	46.1	47.1	44.7	0.44				
	勤め人	38.4	43.5	43.5	8.21	*	+5.1*		
	パートタイムやアルバイト	51.3	50.6	48.1	0.88				
	専業主婦・主夫	53.5	54.9	57.0	1.23				
	その他	61.0	62.7	58.1	2.38				

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

加していた。「18・19歳」では、コロナ禍からWithコロナの変化の中で定期的な実施者の揺り戻し現象がうかがえた。「40歳代」「人口10万人以上の市」では、コロナ禍で定期的な実施者が増加する傾向が示された。

#### A-4 性別にみる運動・スポーツ種目別実施率の変化

表A-3には各年度の種目別実施率を性別で示した。3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、男性の「ウォーキング」「ゴルフ(コース)」、女性の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「ボウリング」であった。男性の「ウォーキング」では増加傾向、「ゴルフ(コース)」では減少傾向となった。女性の「ウォーキング」は増加傾向、「筋力トレーニング」では揺り戻し傾向がみられた。「ボウリング」は、コロナ禍で大きく減少したものの、緩やかな増加傾向がうかがえた。

2018年から2020年の変化をみると、女性において有意な変化が多くみられた。有意に増加したのは「散歩」「ウォーキング」「筋力トレーニング」「なわとび」「サイクリング」であり、有意に減少したのは「ヨーガ」「バドミントン」「ボウリング」「ジョギング・ランニング」であった。

男性では「ゴルフ(コース)」のみ有意に減少していた。女性においては、コロナ禍で特別な施設をあまり必要としないエクササイズ系種目の実施者が増加したことがうかがえた。

2020年から2022年においても、女性で有意な変化が多くみられた。有意に増加したのは「ウォーキング」「バドミントン」「サイクリング」「ボウリング」であり、有意に減少したのは「散歩」「体操」「筋力トレーニング」「ヨーガ」「なわとび」「ジョギング・ランニング」であった。男性では、「ジョギング・ランニング」が有意に減少していた。女性では、コロナ禍で実施できなかった種目をWithコロナになりつつある社会の中で、再開する人が増えた可能性が考えられる一方、コロナ禍で運動やスポーツを始めた人が継続できず離脱した状況もうかがえた。

2018年から2022年の変化では、男性では「ウォーキング」が有意に増加、「ゴルフ(コース)」が有意に減少していた。女性では、「ウォーキング」が有意に増加、「ボウリング」が有意に減少していた。コロナ禍で健康に対する意識が高まり、男女ともに手軽に身近に実施できるウォーキングの実施者が増加したことが推測される。一方、施設を利用する種目については、一旦やめてしまった人々を呼び戻す状況には至っていないことがうかがえた。

【表A-3】性別による上位種目の運動・スポーツ実施率の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(%)					2018→ 2020	2020→ 2022	2018→ 2022
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	p			
男性	1 ウォーキング	24.1	26.5	28.6	7.68	*			+4.5**
	2 散歩(ぶらぶら歩き)	26.0	28.1	27.3	1.81				
	3 筋力トレーニング	17.4	19.4	19.4	2.68				
	4 ジョギング・ランニング	13.3	15.3	12.6	4.68				-2.7*
	5 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	14.0	13.1	11.8	3.38				
	6 ゴルフ(コース)	14.8	11.5	11.7	9.50	**	-3.3**		-3.1*
	7 釣り	11.6	13.3	11.5	2.73				
	8 ゴルフ(練習場)	11.7	10.0	10.2	2.59				
	9 サイクリング	7.7	8.6	8.7	1.15				
	10 登山	5.6	5.8	6.2	0.53				
女性	1 散歩(ぶらぶら歩き)	35.8	37.6	36.4	1.14		+1.8***	-1.2***	
	2 ウォーキング	26.6	30.1	30.2	6.28	*	+3.5***	+0.1**	+3.6*
	3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	25.0	25.7	23.0	3.06				-2.7***
	4 筋力トレーニング	13.1	16.5	13.4	8.68	*	+3.4***	-3.1***	
	5 ヨーガ	9.7	9.4	8.4	1.67		-0.3***	-1.0***	
	6 なわとび	6.0	8.0	6.7	4.87		+2.0***	-1.3***	
	7 バドミントン	6.4	5.6	6.1	1.00		-0.8***	+0.5***	
	8 サイクリング	4.2	4.6	5.2	1.84		+0.4***	+0.6***	
	ボウリング	8.7	5.0	5.2	22.74	***	-3.7***	+0.2***	-3.5***
	10 ジョギング・ランニング	6.0	5.9	5.1	1.39		-0.1***	-0.8***	

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\*p<.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

表A-4には各年度の種目別実施率を年代別に示した。3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、20歳代の「筋力トレーニング」「ウォーキング」「ボウリング」、30歳代の「ジョギング・ランニング」、40歳代の「ウォーキング」「ゴルフ(コース)」、50歳代の「散歩」、70歳以上の「グラウンドゴルフ」であった。減少傾向がみられたのは、20歳代の「ボウリング」、30歳代の「ジョギング・ランニング」、40歳代の「ゴルフ(コース)」、70歳以上の「グラウンドゴルフ」であり、増加傾向がみられたのは、20歳代と40歳代の「ウォーキング」であった。コロナ禍で揺り戻し現象がみられたのは、20歳代の「筋力トレーニング」、50歳代の「散歩」であった。

2018年から2020年の変化をみると、20歳代の「筋力トレーニング」「ウォーキング」、50歳代の「散歩」が有意に増加しており、一人で実施できるエクササイズ系種目の増加がうかがえた。一方、有意に減少したのは、20歳代の「ボウリング」、40歳代の「キャンプ」「ゴルフ(コース)」、70歳以上の「ゴルフ(コース)」であり、施設を利用する種目の減少がうかがえた。

2020年から2022年においては、有意に増加した種目はみられなかった。有意に減少した種目は、20歳代の「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」、30歳代の「筋力トレーニング」「体操」、50歳代の「散歩」「体操」「ジョギング・ランニング」であった。エクササイズ系種目が多く、2018年から2020年において実施していた人々が、継続できずにやめてしまった可能性がうかがえた。

2018年から2022年の変化において有意に増加したのは、20歳代と40歳代の「ウォーキング」であった。一方、有意に減少したのは、20歳代の「ボウリング」、30歳代の「体操」「ジョギング・ランニング」、40歳代の「ゴルフ(コース)」、50歳代の「体操」、70歳以上の「グラウンドゴルフ」であった。コロナ禍において、20歳代が多くの種目で変化をしており、彼らが大きな影響を受けていたことが示唆された。70歳以上の高齢者層では、コロナ禍で集団で実施する種目を中止・中断せざるを得なくなった状況から再開できずにいる状況がうかがえた。

【表A-4】年代別による上位種目の運動・スポーツ実施率の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(%)					2018→ 2020	2020→ 2022	2018→ 2022
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	p			
18・19歳	1 筋力トレーニング	22.5	34.7	36.0	3.70				
	2 ジョギング・ランニング	22.5	25.0	24.0	0.12				
	3 散歩(ぶらぶら歩き)	21.1	33.3	21.3	3.74				
	4 ボウリング	25.4	19.4	20.0	0.90				
	バスケットボール	16.9	12.5	20.0	1.51				
	サッカー	23.9	18.1	20.0	0.79				
	7 ウォーキング	14.1	20.8	14.7	1.46				
	キャッチボール	14.1	18.1	10.7	1.65				
	8 バドミントン	16.9	16.7	10.7	1.47				
	野球	7.0	15.3	10.7	2.49				
	バレーボール	15.5	8.3	10.7	1.88				
20歳代	1 散歩(ぶらぶら歩き)	26.5	30.0	26.7	1.41				
	2 筋力トレーニング	19.9	29.7	23.3	10.14	**	+9.8**	-6.4*	
	3 ウォーキング	13.9	20.7	20.9	7.91	*	+6.8*	+7.0*	
	4 ボウリング	20.5	13.0	12.6	11.52	**	-7.5**	-7.9**	
	5 ジョギング・ランニング	15.2	17.8	12.3	4.39			-5.5*	
	6 バドミントン	9.2	7.7	9.6	0.96				
	7 バスケットボール	7.6	6.9	9.1	1.30				
	8 サイクリング	6.6	7.2	7.8	0.40				
	9 キャッチボール	7.6	8.8	7.5	0.50				
	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.6	9.8	7.5	1.70				

(次ページへ)

		割合の推移				年度の変化			
		(%)				2018→	2020→	2018→	
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	p	2020	2022	2022
30歳代	1	散歩 (ぶらぶら歩き)	28.8	34.1	34.1	4.06			
	2	ウォーキング	19.4	20.3	20.1	0.14			
	3	筋力トレーニング	18.5	23.1	17.6	5.01		-5.5*	
	4	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	17.3	17.0	12.6	4.73		-4.4*	-4.7*
	5	ジョギング・ランニング	15.2	14.2	9.8	6.40	*		-5.4*
		釣り	9.6	8.7	9.8	0.36			
	7	なわとび	9.2	12.0	7.6	2.21			
		キャンプ	5.6	6.8	7.6	1.40			
	9	サイクリング	5.0	7.0	6.4	1.71			
	キャッチボール	9.4	8.7	6.4	2.91				
40歳代	1	散歩 (ぶらぶら歩き)	29.2	30.1	32.1	1.21			
	2	ウォーキング	20.5	25.2	30.2	14.77	*		+9.7***
	3	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	19.7	16.1	17.2	2.76			
	4	筋力トレーニング	15.3	16.2	15.8	0.20			
	5	ジョギング・ランニング	9.4	12.5	12.5	3.78			
	6	釣り	9.4	10.7	10.0	0.51			
	7	サイクリング	8.9	9.5	9.3	0.12			
		バドミントン	6.9	9.3	9.3	2.93			
	9	キャンプ	8.7	5.4	8.1	5.34		-3.3*	
	10	ゴルフ (コース)	11.1	5.6	7.6	12.43	**	-5.5***	-3.5*
50歳代	1	ウォーキング	25.6	29.8	29.3	2.60			
	2	散歩 (ぶらぶら歩き)	29.5	35.4	28.7	6.24	*	+5.9*	-6.7*
	3	筋力トレーニング	14.3	18.1	16.8	2.59			
	4	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	20.2	20.1	15.3	5.29			-4.8* -4.9*
	5	釣り	7.9	6.4	8.3	1.55			
	6	ジョギング・ランニング	9.4	11.5	7.6	4.75			-3.9*
		サイクリング	6.4	7.2	7.6	0.49			
	8	ヨーガ	6.4	6.8	7.0	0.12			
	9	ゴルフ (コース)	9.1	8.5	6.2	3.31			
	10	ゴルフ (練習場)	7.5	7.4	5.5	2.06			
60歳代	1	散歩 (ぶらぶら歩き)	35.3	32.2	35.2	1.44			
	2	ウォーキング	36.9	34.7	35.0	0.68			
	3	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	24.5	22.6	21.7	1.22			
	4	筋力トレーニング	12.1	10.2	13.3	2.44			
	5	ゴルフ (コース)	9.8	10.5	9.8	0.22			
	6	ゴルフ (練習場)	7.3	9.0	7.8	1.16			
	7	サイクリング	4.4	4.4	6.7	3.75			
	8	釣り	6.0	5.9	6.3	0.08			
	9	登山	3.9	4.4	5.5	1.63			
	10	ジョギング・ランニング	5.1	4.2	5.3	0.78			
70歳以上	1	ウォーキング	35.5	38.4	39.5	1.63			
	2	散歩 (ぶらぶら歩き)	36.9	35.6	34.8	0.45			
	3	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	26.6	29.8	28.6	1.11			
	4	筋力トレーニング	11.2	11.7	10.7	0.27			
	5	ゴルフ (コース)	9.8	6.1	7.8	4.36		-3.7*	
	6	ゴルフ (練習場)	5.8	5.2	7.0	1.40			
	7	グラウンドゴルフ	9.8	6.9	5.3	7.36	*		-4.5**
	8	卓球	3.3	4.4	4.9	1.52			
	9	ハイキング	4.4	6.1	4.5	1.75			
	10	サイクリング	4.2	3.6	4.1	0.29			
	水泳	5.6	4.8	4.1	1.19				

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01, \*\*\*p&lt;.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## A-6

都市規模別にみる運動・スポーツ種目別  
実施率の変化

表A-5には各年度の種目別実施率を都市規模別に示した。都市規模別の実施種目の傾向として、「散歩」「ウォーキング」「筋力トレーニング」「体操」がどのカテゴリーにおいても上位4種目に入っていることがあげられる。一方、「ゴルフ(コース)」「水泳」「ボウリング」などの種目は、都市規模別によって異なる傾向がみられた。

3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、20大都市の「ジョギング・ランニング」、人口10万人以上の市の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「サイクリング」「ボウリング」、町村の「なわとび」であり、人口10万人以上の市の人々に多くの変化があったことがうかがえた。増加傾向を示したのは、人口10万人以上の市の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「サイクリング」、町村の「なわとび」であり、減少傾向を示したのは、20大都市の「ジョギング・ランニング」、人口10万人以上の市の「ボウリング」であった。

2018年から2020年の変化をみると、有意に増加したのは、人口10万人以上の市の「ウォーキング」「ジョギング・ランニング」、町村の「なわとび」であった。有意に減少したのは、20大都市の「水泳」、人口10万人以上の市の「ボウリング」、人口10万人未満の市の「ゴルフ(コース)」であり、コロナ禍で施設を利用する種目が実施できなかった状況が示された。

2020年から2022年の変化をみると、有意に増加したのは、町村の「登山」だけであった。一方、有意に減少したのは、20大都市の「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」、人口10万人未満の市の「体操」、町村の「釣り」であり、エクササイズ系種目に影響がみられた。

最後に、2018年から2022年にかけての変化をみる。有意に増加したのは、人口10万人以上の市の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「サイクリング」、町村の「なわとび」であった。一方、有意に減少したのは、20大都市の「体操」「筋力トレーニング」、人口10万人以上の市の「ボウリング」、人口10万人未満の市の「体操」であった。緊急事態宣言の発令や感染拡大の影響は、都道府県や都市規模によって異なっていた。また、居住地域によってコロナに対する人々の意識も異なる可能性がある。人口10万人以上の市において、多くの変化がみられた背景をさらに探る必要があるだろう。

## A-7

職業別にみる運動・スポーツ種目別  
実施率の変化

表A-6には各年度の種目別実施率を職業別に示した。職業別の実施種目の傾向としては、「自営業・家族従事者」「パートタイムやアルバイト」「専業主婦・主夫」の各カテゴリーにおける上位種目は同様の傾向を示しながらも、それぞれに特徴的な傾向もみられた。たとえば、「自営業・家族従事者」では「釣り」「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」があり、「パートタイムやアルバイト」「専業主婦・主夫」では「なわとび」「ヨガ」「水泳」などのエクササイズ系種目が上位にあった。

3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、自営業・家族従事者の「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」、勤め人の「ウォーキング」「ジョギング・ランニング」「体操」、パートタイムやアルバイトの「登山」、その他の「体操」であった。増加傾向を示したのは、勤め人の「ウォーキング」、パートタイムやアルバイトの「登山」であり、減少傾向を示したのは、勤め人の「体操」であった。コロナ禍で揺り戻し現象がみられたのは、自営業・家族従事者の「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」、勤め人の「ジョギング・ランニング」、その他の「体操」であった。

2018年から2020年の変化をみる。有意に増加したのは、勤め人の「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」、専業主婦・主夫の「なわとび」、その他の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「体操」であり、コロナ禍でエクササイズ系種目の実施率が高くなったことがうかがえた。一方、有意に減少したのは、自営業・家族従事者の「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」、その他の「ボウリング」であり、施設利用の制限が影響したと考えられる。

2020年から2022年の変化をみると、有意に増加したのは、自営業・家族従事者の「ゴルフ(練習場)」、パートタイムやアルバイトの「登山」であった。一方、有意に減少したのは、勤め人の「ジョギング・ランニング」、その他の「体操」であった。自営業・家族従事者の「ゴルフ(練習場)」や勤め人の「ジョギング・ランニング」、その他の「体操」などは、コロナ禍で揺り戻しの状況がうかがえる結果となった。

2018年から2022年の変化をみると、有意に増加したのは、自営業・家族従事者と勤め人の「ウォーキング」

## IV

## トピック

## A 成人の運動・スポーツ実施における新型コロナウイルス感染拡大の影響

【表A-5】都市規模別による上位種目の運動・スポーツ実施率の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(% )					2018→	2020→	2018→
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	p	2020	2022	2022
東京都区部	1 散歩(ぶらぶら歩き)	33.6	37.3	33.2	0.98				
	2 ウォーキング	21.8	27.3	26.4	2.00				
	3 筋力トレーニング	18.2	20.0	20.0	0.31				
	4 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.0	15.5	17.3	0.48				
	5 ジョギング・ランニング	13.6	11.8	10.9	0.80				
	6 水泳	10.0	8.2	9.1	0.44				
	7 サイクリング	10.0	8.6	8.2	0.48				
	8 ボウリング	10.5	6.8	7.7	2.06				
	9 ゴルフ(練習場)	5.5	5.0	7.3	1.14				
	10 なわとび	6.8	4.5	6.4	1.14				
20大都市	1 散歩(ぶらぶら歩き)	34.1	35.2	34.3	0.22				
	2 ウォーキング	29.7	29.9	30.6	0.15				
	3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	21.4	19.9	16.9	4.41				-4.5*
	4 筋力トレーニング	20.6	20.0	15.9	5.83				-4.1* -4.7*
	5 釣り	7.9	8.2	9.0	0.55				
	6 ジョギング・ランニング	10.9	11.8	7.9	6.00	*			-3.9*
	7 サイクリング	7.4	8.8	7.6	1.00				
	8 水泳	8.2	5.1	6.9	5.19				-3.1*
	9 ゴルフ(練習場)	7.3	7.0	6.6	0.23				
	10 登山	5.5	5.8	6.6	0.85				
人口10万人以上の市	1 散歩(ぶらぶら歩き)	29.9	32.5	31.9	2.01				
	2 ウォーキング	23.0	28.3	31.4	21.82	***	+5.3**		+8.4***
	3 筋力トレーニング	13.0	18.0	17.9	14.42	***			+4.9***
	4 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.2	19.8	17.5	2.28				
	5 ジョギング・ランニング	8.7	11.2	9.3	4.94		+2.5*		
	6 サイクリング	5.0	6.3	7.5	6.69	*			+2.5**
	7 ゴルフ(コース)	7.3	6.5	6.9	0.64				
	8 釣り	6.7	8.1	6.8	2.23				
	9 ゴルフ(練習場)	6.9	5.5	5.9	2.19				
	10 ボウリング	9.7	7.0	5.7	14.88	***	-2.7*		-4.0***
人口10万人未満の市	1 散歩(ぶらぶら歩き)	28.2	31.1	28.6	1.56				
	2 ウォーキング	25.8	27.2	25.8	0.42				
	3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	20.3	20.2	15.9	5.17				-4.3* -4.4*
	4 筋力トレーニング	13.5	15.6	14.4	1.15				
	5 ジョギング・ランニング	10.0	8.8	8.4	1.07				
	6 ゴルフ(コース)	8.8	5.3	7.5	5.89				-3.5*
	7 釣り	7.7	6.6	6.7	0.74				
	8 ゴルフ(練習場)	6.9	5.6	6.3	0.93				
	9 サイクリング	5.5	4.5	5.6	0.96				
	10 キャッチボール	5.8	5.3	5.2	0.33				
町村	1 散歩(ぶらぶら歩き)	32.0	29.6	32.1	0.46				
	2 ウォーキング	27.2	28.0	28.3	0.08				
	3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.8	18.4	22.5	1.56				
	4 筋力トレーニング	13.6	16.4	12.5	1.64				
	5 ジョギング・ランニング	6.4	7.6	8.8	0.97				
	6 ゴルフ(コース)	7.6	6.8	6.7	0.19				
	7 釣り	8.4	12.0	6.7	4.43				-5.3*
	8 登山	3.2	2.8	6.7	5.48				+3.9*
	9 なわとび	1.6	5.6	6.3	7.37	*	+4.0*		+4.7**
10 ヨーガ	4.8	5.2	6.3	0.53					

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01, \*\*\*p&lt;.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

【表A-6】職業別による上位種目の運動・スポーツ実施率の推移

		割合の推移					年度の変化				
		(%)					$\chi^2$ 値	p	2018→ 2020	2020→ 2022	2018→ 2022
		2018	2020	2022							
自営業・ 家族従事者	1	ウォーキング	25.1	26.1	32.0	5.17					+6.9*
	2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.8	29.5	30.0	0.02					
	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.3	15.0	16.1	0.75					
	4	筋力トレーニング	13.9	13.7	13.5	0.03					
	5	釣り	9.9	9.7	12.4	1.67					
	6	ゴルフ(コース)	12.5	7.1	10.4	6.54	*	-5.4*			
		ゴルフ(練習場)	9.5	5.5	10.4	6.42	*	-4.0*	+4.9*		
	8	ジョギング・ランニング	8.7	8.4	7.8	0.24					
	9	サイクリング	5.9	7.4	6.9	0.72					
	10	登山	4.5	5.0	6.3	1.37					
勤め人	1	散歩(ぶらぶら歩き)	25.3	27.5	26.3	1.50					
	2	ウォーキング	20.0	23.2	25.7	11.05	**				+5.7***
	3	筋力トレーニング	16.4	20.1	19.2	5.83		+3.7*			
	4	ジョギング・ランニング	12.8	15.7	12.4	6.53	*	+2.9*	-3.3*		
		体操(軽い体操、ラジオ体操など)	16.1	13.6	12.4	6.93	*				-3.7*
	6	釣り	9.7	11.5	10.0	2.37					
	7	ゴルフ(コース)	11.3	9.7	9.6	2.47					
	8	サイクリング	7.4	7.1	8.7	2.28					
	9	ゴルフ(練習場)	9.4	8.6	7.9	1.54					
	10	キャンプ	5.0	5.2	6.4	2.48					
パートタイムや アルバイト	1	散歩(ぶらぶら歩き)	34.8	37.1	34.2	0.87					
	2	ウォーキング	29.6	31.9	29.7	0.68					
	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.8	23.6	19.7	2.50					
	4	筋力トレーニング	14.7	14.9	14.0	0.15					
	5	なわとび	6.5	9.5	7.2	2.63					
	6	バドミントン	8.1	6.4	6.7	1.01					
	7	登山	3.1	2.8	6.0	6.37	*		+3.2*		
	8	ヨガ	8.1	7.3	5.7	1.77					
	9	水泳	5.5	5.2	5.2	0.04					
	10	サイクリング	6.0	5.4	5.0	0.41					
専業主婦・主夫	1	散歩(ぶらぶら歩き)	37.2	42.0	43.2	4.01					
	2	ウォーキング	28.7	30.1	33.2	2.40					
	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	28.3	31.0	30.1	0.87					
	4	筋力トレーニング	12.8	14.5	11.4	2.02					
	5	ヨガ	10.1	10.9	9.6	0.48					
	6	なわとび	5.4	8.7	6.3	4.33		+3.3*			
	7	卓球	3.9	3.8	5.3	1.59					
	8	水泳	6.6	4.9	4.7	2.09					
	9	サイクリング	3.1	4.2	4.1	0.99					
	ハイキング	5.6	4.7	4.1	1.23						
その他	1	散歩(ぶらぶら歩き)	35.2	37.1	33.5	1.53					
	2	ウォーキング	30.9	37.5	32.4	5.83		+6.6*			
	3	筋力トレーニング	16.4	22.1	18.2	5.86		+5.7*			
	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.1	23.2	16.2	9.13	*	+5.1*	-7.0**		
	5	ジョギング・ランニング	9.7	9.3	9.3	0.08					
	6	サイクリング	5.2	7.8	7.3	3.18					
		ボウリング	10.6	7.0	7.3	5.82		-3.6*			
	8	ゴルフ(練習場)	6.0	5.9	6.3	0.10					
	9	ゴルフ(コース)	6.9	6.1	6.1	0.33					
	10	卓球	8.3	6.1	5.8	3.30					

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01, \*\*\*p&lt;.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

であり、有意に減少したのは、勤め人の「体操」であった。コロナ禍でテレワークや在宅勤務などが普及し、通勤での移動が少なくなった人々が、意識的に歩く運動を行った可能性が推測された。

## A-8 まとめ

笹川スポーツ財団では、2020年6月と10月、2021年2月にコロナ禍における成人の運動・スポーツ実施状況について調査<sup>\*1</sup>を実施している。この3調査では、実施レベルの割合の変化、種目別実施率の増減に注目している。本稿では、成人の運動・スポーツ実施状況における新型コロナウイルス感染症拡大の影響を、2018年、2020年、2022年調査の結果から、実施レベルの割合と種目別実施者の割合の変化から検討した。実施レベルでは、「レベル0」と「レベル2以上」のそれぞれの項目に注目した。種目別実施者の割合では、2022年調査の年1回以上実施した上位10種目に注目し、性別、年代別、都市規模別、職業別において各カテゴリーでの実施した人の割合（実施率）の変化を検討した。

実施レベルでは、「レベル0」の非実施者の変化より、「レベル2以上」の定期的実施者に有意な変化が多くみられた。「レベル2以上」の有意な変化では増加傾向がみられ、コロナ禍を経てポジティブな変化となったことがうかがえた。しかしながら、「パートタイムやアルバイト」において「レベル0」が大きく増加しており、これらの職業に就く人々がコロナ禍において、他の職業の人々より生活時間に制約が生じた可能性が推測された。

種目別実施率については、「女性」「20歳代」「人口10万人以上の市」「勤め人」の各カテゴリーで3種目以上に有意な変化がみられ、さらにこれらのカテゴリーでは各年度でも有意な変化が多くみられた。これらの結果

から、いわゆる大都市の勤め人ではなく、地方圏の10万人以上の市に住む勤め人が、意識的に運動やスポーツを実施するようになった可能性がうかがえた。この背景には、テレワークの推進により通勤時間の削減や働き方の変化とともに生活時間に変化があったことが推測され、これらの変化が彼らの意識的な運動やスポーツ実施の契機となっている可能性が示唆され大変興味深い結果となった。

以上、本稿では、成人の全体的な傾向を俯瞰してきたが、その結果、カテゴリー別に変化の差異がみられ、影響の程度がカテゴリーによって異なることが明らかとなった。しかしながら、各カテゴリーにおいて性別や年齢など属性の違いによって実施傾向が異なることが考えられる。今後より詳細に検討することで、誰が影響を受けたのかが明確になり、どの集団をターゲットにどのような施策を進めるべきなのかをさらに検討できると思われる。

\*1：詳細は以下の調査結果をご覧ください。

- ・ 笹川スポーツ財団（2020）新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査（2020年6月調査），  
[https://www.ssf.or.jp/files/covid19\\_nr2020\\_rv.pdf](https://www.ssf.or.jp/files/covid19_nr2020_rv.pdf)
- ・ 笹川スポーツ財団（2020）新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査（2020年10月調査），  
[https://www.ssf.or.jp/files/covid19\\_nr202010.pdf](https://www.ssf.or.jp/files/covid19_nr202010.pdf)
- ・ 笹川スポーツ財団（2021）新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査（2021年2月調査），  
[https://www.ssf.or.jp/files/covid19\\_04\\_202107f.pdf](https://www.ssf.or.jp/files/covid19_04_202107f.pdf)