

# 1 運動・スポーツ実施状況

## 1-1 | 運動・スポーツの実施率

本調査では、運動やスポーツの実施状況を回数（頻度）、時間、強度の順に量的な観点により絞り込んで、運動やスポーツの実施状況を的確に把握しようと試みている。その3段階の作業を経て質的な評価が精選される。その基準値は表1-1に示す5段階となる。まず頻度によって、「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）、「レベル1」（年に1回以上、週2回未満（年間1回～103回以下））、「レベル2」（週2回以上（年間104回以上））に分類される。さらに「レベル2」以上の頻度のうち、実施時間30分以上の条件を加えて「レベル3」を、その上で、運動強度「ややきつい」以上を上乗せして「レベル4」を設定する。この「レベル4」を「アクティブ・スポーツ人口」と定義している。

この1年間に何らかの運動・スポーツを行った者は

70%を超え、「レベル0」は25.6%にとどまる（図1-1）。週2回以上、運動・スポーツを行った者は半数を占め、積極的な運動実践が定着している。さらに「アクティブ・スポーツ人口」は20.0%となり、成人の約2割が高い水準のスポーツライフを享受する。

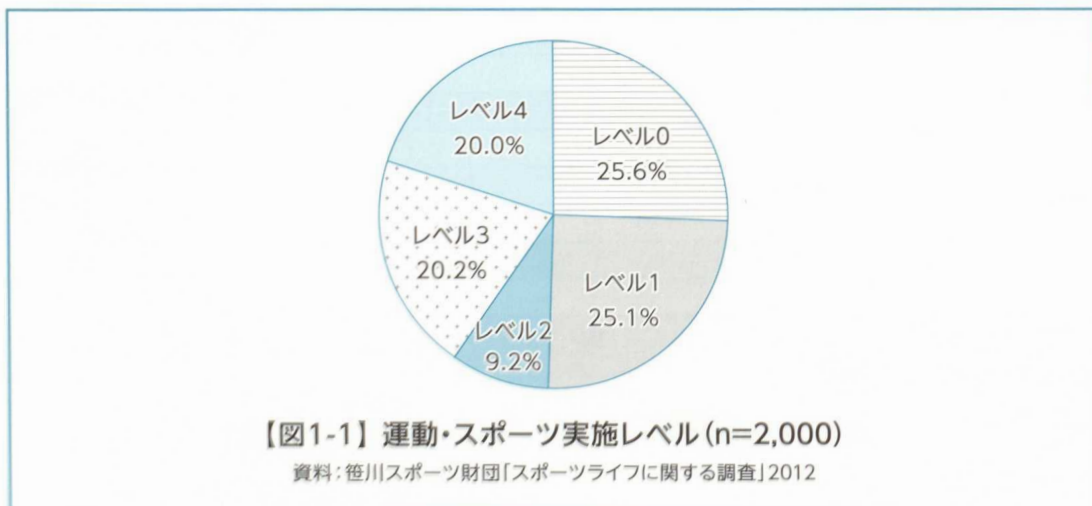
2011年3月31日現在\*の住民基本台帳より20歳以上の成人人口1億397万3,831人に基づき推計人口を算出すると、「レベル4」2,074万人、「レベル3」2,100万人、「レベル2」951万人、「レベル1」2,610万人、「レベル0」2,662万人となる。また、年1回以上の運動・スポーツ実施者は74.4%で7,736万人、週1回以上の運動・スポーツ実施者は59.1%で6,145万人、週2回以上の積極的なスポーツ実施者は49.4%で5,136万人となる。

（※ただし、2011年東日本大震災により人口を報告できなかった22市町村については、2010年3月31日現在の住民基本台帳人口から推計）

【表1-1】 運動・スポーツ実施レベルの設定

| 実施レベル              | 定 義                         |
|--------------------|-----------------------------|
| 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   |
| レベル1               | 年1回以上、週2回未満(1～103回/年)       |
| レベル2               | 週2回以上(104回/年以上)             |
| レベル3               | 週2回以上、1回30分以上               |
| レベル4(アクティブ・スポーツ人口) | 週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上 |

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



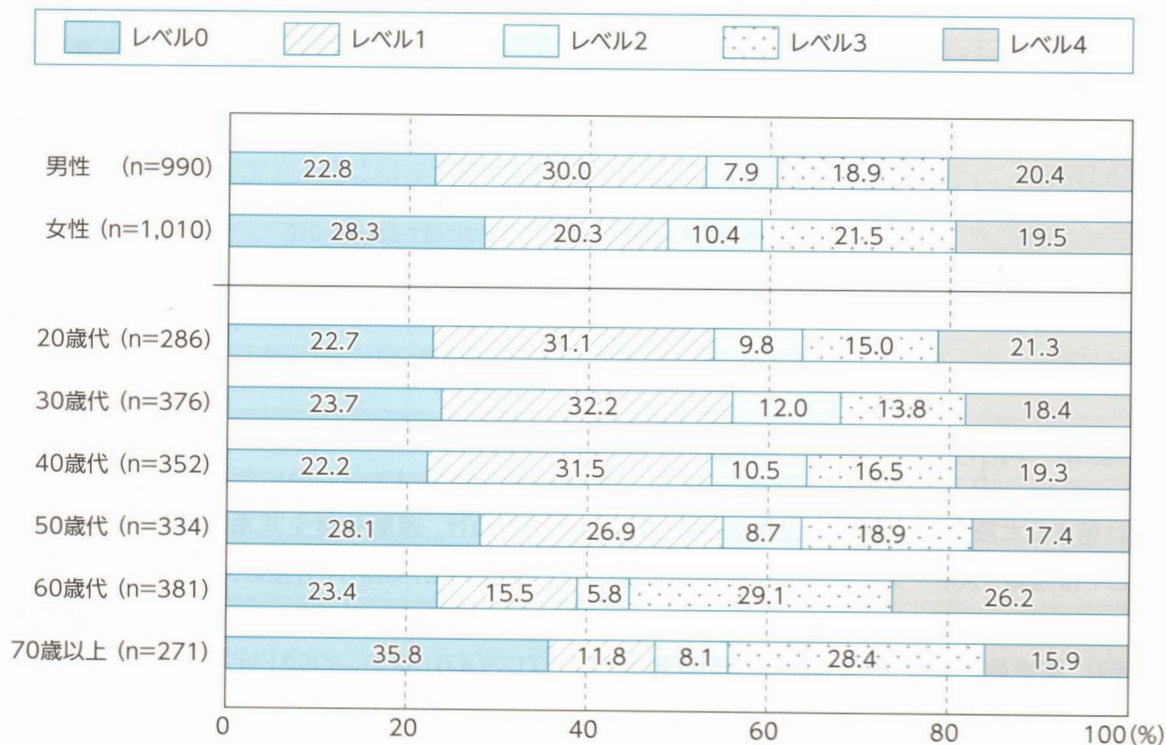
## 1-2 性別、年代別にみる 運動・スポーツの実施率

性別、年代別にみた運動・スポーツ実施レベルを図1-2に示した。性別で運動・スポーツ実施をみると、「レベル4」では男性20.4%、女性19.5%、「レベル3」は男性18.9%、女性21.5%、「レベル2」は男性7.9%、女性10.4%であった。一方「レベル0」では男性22.8%、女性28.3%と女性が5.5ポイント高く、「レベル1」では男性30.0%、女性20.3%と男性がおよそ10ポイント高い。習慣的な運動実践となる「レベル2」以上の合計値は女性51.4%が男性47.2%を4ポイント上回る一方で、運動を行わない女性は男性の割合を上回り、女性の二極化が鮮明となる。

年代別にみると、60歳代が「レベル4」で26.2%、「レベル3」で29.1%と、ともにトップとなり、また「レベル2」以上の合計値は、60歳代61.2%、70歳以上52.4%が、

他の年代を圧倒し、高齢層の運動・スポーツへの積極さがうかがえる。その一方で、「レベル0」もまた70歳以上35.8%、60歳代23.4%にのぼり、高齢層の二極化が明らかとなる。

この二極化傾向は、性・年代別分析によって一層顕著となる(図1-3)。男性の60歳代、70歳以上では「レベル2」以上の合計値が60.9%、54.9%と過半数に達するが、「レベル0」も20.7%、35.2%に達し、両極に分かれる。女性でもこの傾向は確認され、「レベル2」以上の合計値が60歳代61.4%、70歳以上50.3%に対して、「レベル0」は25.9%と36.2%に分かれる。この二極化は年代の上昇にともなって拡大する。運動・スポーツの社会的格差が高齢化にともなって伸展するならば、いかなる社会保障を準備するのか、検討するデータを提示している。



【図1-2】運動・スポーツ実施レベル(性別・年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012





【図1-3】 運動・スポーツ実施レベル (性別・性別×年代別)

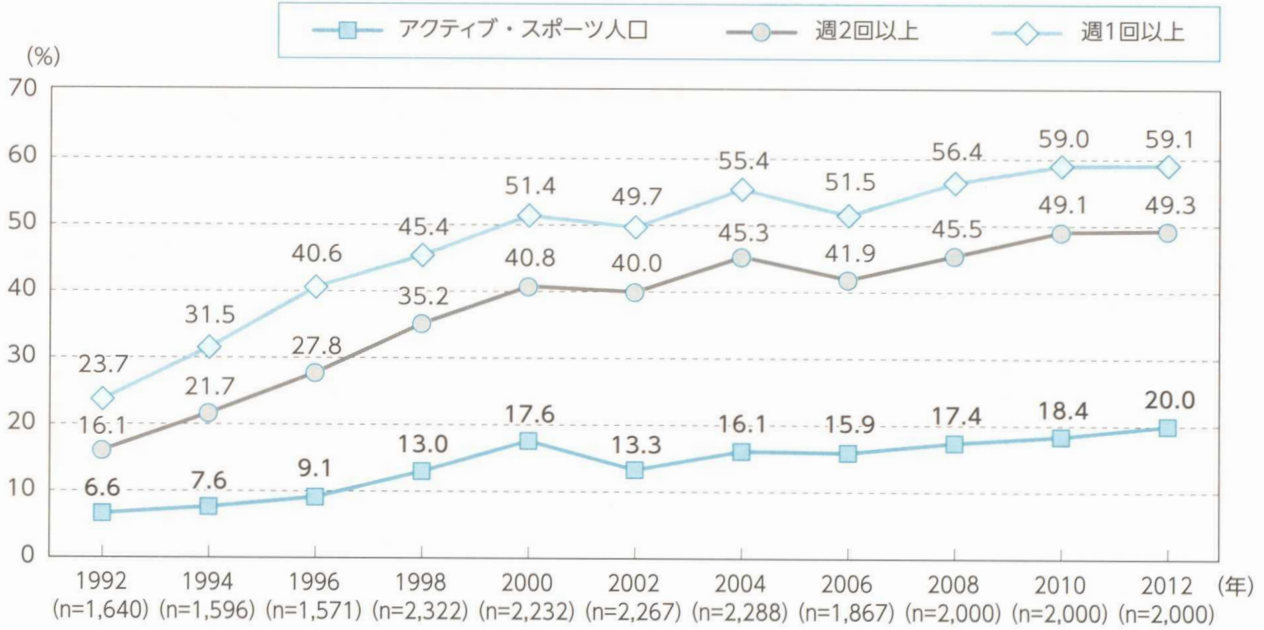
資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

### 1-3 | 運動・スポーツ実施率の推移

1992年に始まる本調査は、今回2012年で11回目となった。ここでは運動・スポーツ実施率の年次推移を示した(図1-4)。「アクティブ・スポーツ人口」は1992年6.6%に始まり、漸進的に上昇し、今回の調査では調査開始以降初めて20.0%に達した。週1回以上では1992年の23.7%に始まり、今回59.1%とおおよそ6割まで上昇した。週2回以上の運動・スポーツ実施率も16.1%に始まり、49.3%と5割に達する勢いにある。

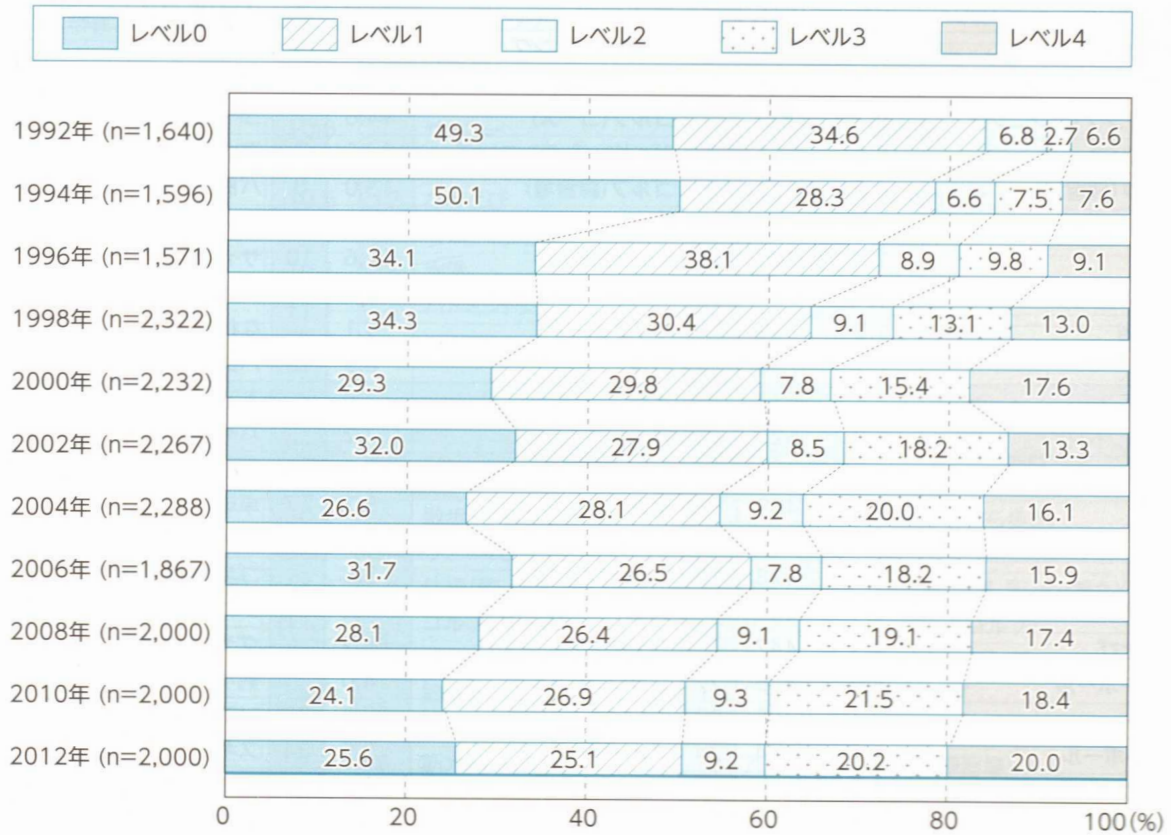
図1-5はレベルごとの年次推移を示した。前述のとおり、「レベル4」が示す「アクティブ・スポーツ人口」は3倍

に増加し、週2回以上を基準とした「レベル2」以上もまた、1992年16.1%が、2012年49.3%と3倍になっている。とりわけ、運動強度を基準に考慮しない「レベル3」は1992年2.7%から7倍強の20.2%に激増している。この増加状況は「レベル0」の半減に応じると推察されるが、「レベル0」が「レベル2」以上に一気に変身するのか、レベルが順次上昇するドミノ理論のようなステップを踏むのか、早計に判断できない。なぜならば、「レベル1」における1992年34.6%から2012年25.1%への相対的な不変状況を、前者ならば不定期な運動・スポーツ実施レベルが再生産されると、後者ならば移行過程で待機状態にあると、それぞれ解釈できるからである。



【図1-4】 定期的な運動・スポーツ実施率の年次推移

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



【図1-5】 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



### 1-4 | 種目別運動・スポーツの実施率

この1年間に行われた運動やスポーツの種目別実施率を表1-2に示した。「散歩(ぶらぶら歩き)」34.9%が1位、次いで「ウォーキング」25.0%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」20.5%、「ボウリング」13.0%、さらに「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」と続く。推計人口は「散歩(ぶらぶら歩き)」3,629万人、「ウォーキング」2,599万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」2,131万人、「ボウリング」1,352万人、「筋力トレーニング」1,268万人、「ジョ

ギング・ランニング」1,009万人となり、7位「ゴルフ(コース)」以降は1,000万人未満となる。

性別にみると、男女共通して10%を超える運動・スポーツ種目は「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「ボウリング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」である。男性では「筋力トレーニング」「ゴルフ(コース)」「ジョギング・ランニング」「ゴルフ(練習場)」「釣り」「キャッチボール」を加えた10種目が10%台となった。一方、女性で実施率10%を超える種目は4つにとどまり、選択肢が少ない環境にあるのかもしれない。

【表1-2】種目別運動・スポーツ実施率および推計人口(全体・性別:年1回以上)

| 全 体 (n=2,000) |                  |         |           | 男 性 (n=990) |                  |         | 女 性 (n=1,010) |                      |         |
|---------------|------------------|---------|-----------|-------------|------------------|---------|---------------|----------------------|---------|
| 順位            | 実施種目             | 実施率 (%) | 推計人口 (万人) | 順位          | 実施種目             | 実施率 (%) | 順位            | 実施種目                 | 実施率 (%) |
| 1             | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 34.9    | 3,629     | 1           | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 31.3    | 1             | 散歩(ぶらぶら歩き)           | 38.4    |
| 2             | ウォーキング           | 25.0    | 2,599     | 2           | ウォーキング           | 24.1    | 2             | ウォーキング               | 25.8    |
| 3             | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 20.5    | 2,131     | 3           | ボウリング            | 15.9    | 3             | 体操(軽い体操、ラジオ体操など)     | 25.6    |
| 4             | ボウリング            | 13.0    | 1,352     | 4           | 筋力トレーニング         | 15.7    | 4             | ボウリング                | 10.2    |
| 5             | 筋力トレーニング         | 12.2    | 1,268     | 5           | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 15.2    | 5             | 筋力トレーニング             | 8.8     |
| 6             | ジョギング・ランニング      | 9.7     | 1,009     | 6           | ゴルフ(コース)         | 14.6    |               | ヨガ                   | 8.8     |
| 7             | ゴルフ(コース)         | 8.3     | 863       | 7           | ジョギング・ランニング      | 14.0    | 7             | 海水浴                  | 7.2     |
| 8             | ゴルフ(練習場)         | 8.0     | 832       | 8           | ゴルフ(練習場)         | 13.0    | 8             | バドミントン               | 6.5     |
| 9             | キャッチボール          | 7.5     | 780       | 9           | 釣り               | 12.0    | 9             | 水泳                   | 6.3     |
|               | 釣り               | 7.5     | 780       | 10          | キャッチボール          | 11.6    | 10            | サイクリング               | 5.6     |
| 11            | サイクリング           | 7.4     | 769       | 11          | サッカー             | 9.2     | 11            | ジョギング・ランニング          | 5.3     |
| 12            | 海水浴              | 7.2     | 749       | 12          | サイクリング           | 9.1     |               | なわとび                 | 5.3     |
| 13            | 水泳               | 7.1     | 738       | 13          | 野球               | 8.9     | 13            | バレーボール               | 4.7     |
| 14            | サッカー             | 5.6     | 582       | 14          | 水泳               | 7.8     | 14            | エアロビックダンス            | 4.4     |
| 15            | バドミントン           | 5.0     | 520       | 15          | 海水浴              | 7.2     |               | ハイキング                | 4.4     |
| 16            | ハイキング            | 4.8     | 499       | 16          | ソフトボール           | 7.0     | 16            | 登山                   | 3.8     |
| 17            | 卓球               | 4.7     | 489       | 17          | 卓球               | 5.7     | 17            | 卓球                   | 3.7     |
|               | 登山               | 4.7     | 489       | 18          | 登山               | 5.6     | 18            | キャッチボール              | 3.5     |
| 19            | 野球               | 4.6     | 478       | 19          | フットサル            | 5.5     | 19            | ゴルフ(練習場)             | 3.1     |
|               | ヨガ               | 4.6     | 478       | 20          | スキー              | 5.2     |               | テニス(硬式テニス)           | 3.1     |
| 21            | なわとび             | 4.3     | 447       |             | ハイキング            | 5.2     | 21            | グラウンドゴルフ             | 3.0     |
| 22            | バレーボール           | 4.0     | 416       | 22          | グラウンドゴルフ         | 4.0     |               | 釣り                   | 3.0     |
| 23            | スキー              | 3.7     | 385       | 23          | キャンプ             | 3.8     | 23            | ソフトバレー               | 2.7     |
| 24            | ソフトボール           | 3.6     | 374       | 24          | スノーボード           | 3.5     | 24            | スキー                  | 2.3     |
| 25            | グラウンドゴルフ         | 3.5     | 364       |             | バドミントン           | 3.3     | 25            | アクアエクササイズ(水中歩行・運動など) | 2.1     |
|               | キャンプ             | 2.9     | 302       | 25          | バレーボール           | 3.3     |               | ゴルフ(コース)             | 2.1     |
| 26            | テニス(硬式テニス)       | 2.9     | 302       | 27          | なわとび             | 3.1     | 27            | サッカー                 | 2.0     |
|               | フットサル            | 2.9     | 302       | 28          | テニス(硬式テニス)       | 2.6     | 28            | キャンプ                 | 1.9     |
| 29            | スノーボード           | 2.7     | 281       | 29          | ソフトバレー           | 2.3     | 29            | スノーボード               | 1.8     |
| 30            | ソフトバレー           | 2.5     | 260       |             | バスケットボール         | 2.3     |               | つな引き                 | 1.8     |

注)推計人口:成人人口の103,973,831人(2011年3月31日現在の住民基本台帳より)に、実施率を乗じて算出。

ただし、2011年東日本大震災により人口を報告できなかった22市町村については、2010年3月31日現在の住民基本台帳人口に基づく。

ちなみに成人男性は50,236,397人、成人女性は53,737,434人。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



年代別にみると、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「ボウリング」「筋力トレーニング」がいずれの年代でも実施される(表1-3)。「散歩(ぶらぶら歩き)」はいずれの年代でも1位であり、「ウォーキング」は20歳代で4位、30歳代と40歳代で3位、50歳代以降は2位と、根強い人気を示した。

年代別の特徴を探ると、20歳代と30歳代で「筋力トレーニング」、20歳代から50歳代にかけて「ジョギング・ランニング」が確実な人気を獲得している。60歳代では「ゴ

ルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」が上位にランクされ、70歳以上で「グラウンドゴルフ」が4位にランクし、注目される。

それぞれの年代で10%を超える実施率の高い運動・スポーツ種目の数に着目すると、20歳代で16種目、30歳代で8種目、40歳代で12種目、50歳代で5種目、60歳代で3種目、70歳以上で4種目と20歳代と40歳代で種目数が多い。また、50歳代以降は種目数が少なく、運動・スポーツの選択肢が限定的となる傾向にある。

【表1-3】 種目別運動・スポーツ実施率(年代別:年1回以上)

| 20歳代 (n=286) |                  |         | 30歳代 (n=376) |                  |         | 40歳代 (n=352) |                  |         |
|--------------|------------------|---------|--------------|------------------|---------|--------------|------------------|---------|
| 順位           | 実施種目             | 実施率 (%) | 順位           | 実施種目             | 実施率 (%) | 順位           | 実施種目             | 実施率 (%) |
| 1            | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 30.4    | 1            | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 39.4    | 1            | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 33.2    |
| 2            | ボウリング            | 24.5    | 2            | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 19.7    | 2            | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 21.3    |
| 3            | 筋力トレーニング         | 23.8    | 3            | ウォーキング           | 17.6    | 3            | ウォーキング           | 20.2    |
| 4            | ウォーキング           | 15.4    | 4            | 筋力トレーニング         | 16.5    | 4            | ボウリング            | 16.8    |
| 5            | ジョギング・ランニング      | 15.0    | 5            | ボウリング            | 15.2    | 5            | キャッチボール          | 13.9    |
|              | サッカー             | 15.0    | 6            | ジョギング・ランニング      | 13.6    |              | ジョギング・ランニング      | 13.9    |
| 7            | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 14.7    | 7            | サイクリング           | 11.7    | 7            | 釣り               | 11.9    |
| 8            | 海水浴              | 14.3    | 8            | 海水浴              | 10.9    | 8            | ゴルフ(コース)         | 11.6    |
| 9            | キャッチボール          | 11.2    | 9            | キャッチボール          | 9.8     | 9            | 筋力トレーニング         | 11.4    |
| 10           | 卓球               | 10.8    |              | サッカー             | 9.8     | 10           | 海水浴              | 11.1    |
| 11           | スノーボード           | 10.5    | 11           | 釣り               | 8.8     | 10           | ゴルフ(練習場)         | 11.1    |
|              | バスケットボール         | 10.5    | 12           | なわとび             | 8.2     |              | 12               | サイクリング  |
| 14           | 野球               | 10.5    | 13           | ゴルフ(練習場)         | 7.7     | 13           | 水泳               | 9.9     |
|              | バドミントン           | 10.1    |              | 水泳               | 7.7     | 14           | スキー              | 6.8     |
| バレーボール       | 10.1             | バドミントン  |              | 7.7              | 15      | サッカー         | 6.5              |         |
| 14           | フットサル            | 10.1    |              |                  |         |              |                  |         |

| 50歳代 (n=334) |                  |         | 60歳代 (n=381) |                  |          | 70歳以上 (n=271) |                  |         |
|--------------|------------------|---------|--------------|------------------|----------|---------------|------------------|---------|
| 順位           | 実施種目             | 実施率 (%) | 順位           | 実施種目             | 実施率 (%)  | 順位            | 実施種目             | 実施率 (%) |
| 1            | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 30.2    | 1            | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 40.7     | 1             | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 33.2    |
| 2            | ウォーキング           | 28.7    | 2            | ウォーキング           | 39.4     | 2             | ウォーキング           | 26.9    |
| 3            | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 18.3    | 3            | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 23.6     | 3             | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 24.7    |
| 4            | ボウリング            | 11.7    | 4            | ゴルフ(コース)         | 9.2      | 4             | グラウンドゴルフ         | 10.7    |
| 5            | ゴルフ(コース)         | 11.4    |              | ゴルフ(練習場)         | 9.2      | 5             | 筋力トレーニング         | 5.9     |
| 6            | 筋力トレーニング         | 9.3     | 6            | 釣り               | 7.9      | 6             | ハイキング            | 5.5     |
|              | ジョギング・ランニング      | 9.3     |              | ハイキング            | 7.9      | 7             | ゴルフ(コース)         | 5.2     |
| 8            | ゴルフ(練習場)         | 7.5     | 8            | 筋力トレーニング         | 7.1      | 8             | ゴルフ(練習場)         | 3.7     |
| 9            | 水泳               | 6.0     | 9            | ボウリング            | 6.8      |               | 水泳               | 3.7     |
| 10           | ハイキング            | 5.7     | 10           | サイクリング           | 6.3      | 登山            | 3.7              |         |
| 11           | サイクリング           | 5.1     | 11           | 登山               | 5.5      | 11            | ゲートボール           | 3.3     |
| 12           | 釣り               | 4.8     | 12           | 水泳               | 5.2      |               | ボウリング            | 3.3     |
|              | 13               | キャッチボール | 4.5          | 13               | グラウンドゴルフ | 5.0           | 13               | サイクリング  |
| ソフトボール       |                  | 4.5     | 14           | ヨーガ              | 4.7      | 釣り            | 2.6              |         |
| 15           | バドミントン           | 3.9     | 15           | ジョギング・ランニング      | 4.2      | 15            | 卓球               | 1.8     |
|              | ヨーガ              | 3.9     |              |                  |          |               |                  |         |

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

## 1-5 | 種目別運動・スポーツ愛好者人口

種目別にみた週1回以上および週2回以上の定期的実施(愛好)者の割合と推計人口を示した(表1-4)。

週1回および週2回以上ともに、上位を「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」「サイクリング」が占める。

1位「散歩(ぶらぶら歩き)」の週1回以上の愛好者は22.4%(推計人口2,329万人)、週2回以上となると16.8%(1,747万人)、2位「ウォーキング」は17.3%(1,799万人)、13.6%(1,414万人)であった。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は、週1回以上では17種目、週2回以上では9種目を数え、その多くが1人で実施できる運動・スポーツである点が特徴的である。

【表1-4】運動・スポーツ愛好者人口(n=2,000)

| 週1回以上 |                      |        |          | 週2回以上 |                      |        |          |
|-------|----------------------|--------|----------|-------|----------------------|--------|----------|
| 順位    | 種目                   | 実施率(%) | 推計人口(万人) | 順位    | 種目                   | 実施率(%) | 推計人口(万人) |
| 1     | 散歩(ぶらぶら歩き)           | 22.4   | 2,329    | 1     | 散歩(ぶらぶら歩き)           | 16.8   | 1,747    |
| 2     | ウォーキング               | 17.3   | 1,799    | 2     | ウォーキング               | 13.6   | 1,414    |
| 3     | 体操(軽い体操、ラジオ体操など)     | 13.4   | 1,393    | 3     | 体操(軽い体操、ラジオ体操など)     | 10.3   | 1,071    |
| 4     | 筋力トレーニング             | 7.9    | 821      | 4     | 筋力トレーニング             | 5.8    | 603      |
| 5     | ジョギング・ランニング          | 5.5    | 572      | 5     | ジョギング・ランニング          | 3.7    | 385      |
| 6     | サイクリング               | 2.8    | 291      | 6     | サイクリング               | 2.1    | 218      |
| 7     | ヨーガ                  | 2.3    | 239      | 7     | 水泳                   | 1.2    | 125      |
| 8     | 水泳                   | 2.0    | 208      | 8     | グラウンドゴルフ             | 1.0    | 104      |
| 9     | ゴルフ(練習場)             | 1.9    | 198      |       | ヨーガ                  | 1.0    | 104      |
| 10    | キャッチボール              | 1.5    | 156      | 10    | キャッチボール              | 0.9    | 94       |
| 11    | グラウンドゴルフ             | 1.4    | 146      | 11    | なわとび                 | 0.8    | 83       |
|       | サッカー                 | 1.4    | 146      | 12    | エアロビックダンス            | 0.7    | 73       |
| 13    | エアロビックダンス            | 1.3    | 135      |       | ゴルフ(練習場)             | 0.7    | 73       |
|       | バレーボール               | 1.3    | 135      | 14    | バレーボール               | 0.6    | 62       |
| 16    | 野球                   | 1.3    | 135      | 14    | 野球                   | 0.6    | 62       |
|       | なわとび                 | 1.2    | 125      | 16    | サッカー                 | 0.5    | 52       |
| 17    | テニス(硬式テニス)           | 1.1    | 114      | 17    | アクアエクササイズ(水中歩行・運動など) | 0.5    | 52       |
| 18    | アクアエクササイズ(水中歩行・運動など) | 0.9    | 94       |       | テニス(硬式テニス)           | 0.5    | 52       |
|       | バドミントン               | 0.9    | 94       | 17    | バドミントン               | 0.5    | 52       |
| 20    | ソフトボール               | 0.8    | 83       | 20    | 卓球                   | 0.4    | 42       |

注)推計人口:成人人口の103,973,831人(2011年3月31日現在の住民基本台帳より)に、実施率を乗じて算出。

ただし、2011年東日本大震災により人口を報告できなかった22市町村については、2010年3月31日現在の住民基本台帳人口に基づく。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

### COMMENTS

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

- 手軽に行えるスポーツ(ウォーキング、ジョギング等)の環境がもっと整備されると良いと思う。たくさんの人が気軽に、まず始められるように。(36歳 男性 事務的職業)
- 健康維持にも定期的にした方が良いと思うが、なかなか一緒にする人がいないと続かなかったり、お金をかけずに…と思うと機会が減ってしまう。(32歳 女性 専門的・技術的職業)



## 1-6 | 今後行いたい運動・スポーツ

現在行っている運動・スポーツも含めて、今後行いたい運動・スポーツ種目についてたずねた。今後行いたい運動・スポーツ種目が1種目以上「ある」と回答した者の割合は全体では82.1%、性別では、男性81.3%、女性82.8%と男女差はみられなかった。

年代別にみると、20歳代84.3%、30歳代86.4%、40歳代88.9%、50歳代85.0%、60歳代79.3%に達し、10人中ほぼ8人が何らかの運動・スポーツを行う意向をもっている。また、70歳以上でも64.9%に達する。

運動・スポーツ実施レベル別に比較すると「レベル0」が55.7%と半数強にとどまるが、運動・スポーツをまったく行っていない者でも何らかの運動・スポーツにチャレンジしたい意向をもっている。「レベル1」以上ではおよそ9割が「ある」と回答する。

今後行いたい運動・スポーツ種目を具体的にみると、全体では「散歩(ぶらぶら歩き)」が25.4%と最も高く、次いで「ウォーキング」23.1%、「筋力トレーニング」15.0%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」13.7%、「ヨーガ」12.7%、「水泳」12.5%の順となっている(表1-5)。

性別にみると、男性では「散歩(ぶらぶら歩き)」21.0%、「ゴルフ(コース)」18.6%、「釣り」18.6%、「ウォーキング」「筋力トレーニング」18.1%、「登山」13.3%と続き、女性では「散歩(ぶらぶら歩き)」29.7%、「ウォーキング」28.0%、「ヨーガ」22.8%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」19.2%、「水泳」14.3%の順となっている。男性では「ゴルフ」、女性では「ヨーガ」が上位にランクし、性別による特徴が明らかとなる。

【表1-5】 今後行いたい運動・スポーツ種目(全体・性別:複数回答)

| 全 体 (n=2,000) |                  |         |           | 男 性 (n=990) |                  |         | 女 性 (n=1,010) |                      |         |
|---------------|------------------|---------|-----------|-------------|------------------|---------|---------------|----------------------|---------|
| 順位            | 希望種目             | 希望率 (%) | 推計人口 (万人) | 順位          | 希望種目             | 希望率 (%) | 順位            | 希望種目                 | 希望率 (%) |
| 1             | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 25.4    | 2,641     | 1           | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 21.0    | 1             | 散歩(ぶらぶら歩き)           | 29.7    |
| 2             | ウォーキング           | 23.1    | 2,402     | 2           | ゴルフ(コース)         | 18.6    | 2             | ウォーキング               | 28.0    |
| 3             | 筋力トレーニング         | 15.0    | 1,560     |             | 釣り               | 18.6    | 3             | ヨーガ                  | 22.8    |
| 4             | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 13.7    | 1,424     | 4           | ウォーキング           | 18.1    | 4             | 体操(軽い体操、ラジオ体操など)     | 19.2    |
| 5             | ヨーガ              | 12.7    | 1,320     |             | 筋力トレーニング         | 18.1    | 5             | 水泳                   | 14.3    |
| 6             | 水泳               | 12.5    | 1,300     | 6           | 登山               | 13.3    | 6             | 筋力トレーニング             | 12.0    |
| 7             | ゴルフ(コース)         | 11.9    | 1,237     | 7           | ジョギング・ランニング      | 12.7    | 7             | ハイキング                | 10.2    |
| 8             | 釣り               | 11.4    | 1,185     | 8           | 野球               | 11.2    | 8             | ボウリング                | 9.7     |
| 9             | 登山               | 10.8    | 1,123     | 9           | ボウリング            | 11.1    | 9             | バドミントン               | 9.1     |
| 10            | ボウリング            | 10.4    | 1,081     | 10          | 水泳               | 10.6    | 10            | 登山                   | 8.3     |
| 11            | ジョギング・ランニング      | 10.3    | 1,071     | 11          | ゴルフ(練習場)         | 10.1    | 11            | アクアエクササイズ(水中歩行・運動など) | 8.0     |
| 12            | ハイキング            | 9.9     | 1,029     | 12          | サッカー             | 9.7     | 12            | ジョギング・ランニング          | 7.9     |
| 13            | キャンプ             | 8.0     | 832       | 13          | キャンプ             | 9.6     | 13            | テニス(硬式テニス)           | 7.7     |
| 14            | サイクリング           | 7.8     | 811       |             | ハイキング            | 9.6     | 14            | エアロビックダンス            | 7.3     |
| 15            | ゴルフ(練習場)         | 7.5     | 780       | 15          | スキー              | 9.2     | 15            | サイクリング               | 6.9     |
| 16            | テニス(硬式テニス)       | 7.2     | 749       | 16          | サイクリング           | 8.6     | 16            | キャンプ                 | 6.3     |
| 17            | スキー              | 6.8     | 707       | 17          | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 8.0     | 17            | 卓球                   | 6.0     |
|               | バドミントン           | 6.8     | 707       | 18          | キャッチボール          | 7.3     | 18            | 乗馬                   | 5.9     |
| 19            | 海水浴              | 6.2     | 645       | 19          | テニス(硬式テニス)       | 6.7     | 19            | 海水浴                  | 5.8     |
| 20            | 野球               | 6.1     | 634       | 20          | 海水浴              | 6.6     | 20            | バレーボール               | 5.6     |

注)推計人口:成人人口の103,973,831人(2011年3月31日現在の住民基本台帳より)に、実施率を乗じて算出。

ただし、2011年東日本大震災により人口を報告できなかった22市町村については、2010年3月31日現在の住民基本台帳人口に基づく。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



次に、最も行いたい運動・スポーツ種目を1種目記入する回答方式の結果を表1-6、表1-7にまとめた。全体では「ウォーキング」9.0%がトップで、「散歩(ぶらぶら歩き)」7.5%、「ヨーガ」7.1%、「ゴルフ(コース)」6.7%、「水泳」4.3%、「釣り」3.9%が上位を占める。

性別にみると、男性では「ゴルフ(コース)」11.5%がトップとなり、「釣り」7.1%、「散歩(ぶらぶら歩き)」6.4%が続き、女性では「ヨーガ」13.3%、「ウォーキング」12.4%、「散歩(ぶらぶら歩き)」8.7%と、すでに指摘した男性の「ゴルフ」志向、女性の「ヨーガ」志向が1種目を記述する回答でも確認できる。

最も行いたい運動・スポーツ種目(1種目のみ記入)の

年代別ベスト3をみると、20歳代「スノーボード」「ヨーガ」「スクーバダイビング」、30歳代「ヨーガ」「水泳」「ゴルフ(コース)」、40歳代「ウォーキング」「ゴルフ(コース)」「ヨーガ」、50歳代「ウォーキング」「ヨーガ」「ゴルフ(コース)」、60歳代「ウォーキング」「散歩(ぶらぶら歩き)」「ゴルフ(コース)」、70歳以上「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」と全体傾向と異なり興味深い。特に、20歳代をみると、2010年調査では6位であった「スノーボード」が1位にランクし、上位種目としてランクインしなかった「スクーバダイビング」が今回の調査では3位、「サーフィン」が8位となり、種目が大きく変化する結果となった。

【表1-6】 今後、最も行いたい運動・スポーツ種目(全体・性別:1種目記入式)

| 全 体 (n=1,630) |                  |         | 男 性 (n=798) |             |         | 女 性 (n=832) |                      |         |
|---------------|------------------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|----------------------|---------|
| 順位            | 希望種目             | 希望率 (%) | 順位          | 希望種目        | 希望率 (%) | 順位          | 希望種目                 | 希望率 (%) |
| 1             | ウォーキング           | 9.0     | 1           | ゴルフ(コース)    | 11.5    | 1           | ヨーガ                  | 13.3    |
| 2             | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 7.5     | 2           | 釣り          | 7.1     | 2           | ウォーキング               | 12.4    |
| 3             | ヨーガ              | 7.1     | 3           | 散歩(ぶらぶら歩き)  | 6.4     | 3           | 散歩(ぶらぶら歩き)           | 8.7     |
| 4             | ゴルフ(コース)         | 6.7     | 4           | ウォーキング      | 5.5     | 4           | 水泳                   | 5.5     |
| 5             | 水泳               | 4.3     |             | 野球          | 5.5     | 5           | 体操(軽い体操、ラジオ体操など)     | 4.6     |
| 6             | 釣り               | 3.9     | 6           | 筋力トレーニング    | 4.8     | 6           | テニス(硬式テニス)           | 3.7     |
| 7             | 筋力トレーニング         | 3.8     | 7           | サッカー        | 4.3     | 7           | ハイキング                | 3.4     |
| 8             | 登山               | 3.1     | 8           | 登山          | 4.1     | 8           | アクアエクササイズ(水中歩行・運動など) | 2.9     |
|               | ジョギング・ランニング      | 2.8     | 9           | ジョギング・ランニング | 3.8     |             | 筋力トレーニング             | 2.9     |
| 9             | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 2.8     | 10          | サイクリング      | 3.0     | 10          | バレーボール               | 2.8     |
|               | テニス(硬式テニス)       | 2.8     |             | 水泳          | 3.0     | 11          | 乗馬                   | 2.3     |
| 12            | 野球               | 2.7     | 12          | キャンプ        | 2.8     | 12          | 登山                   | 2.2     |
| 13            | ハイキング            | 2.5     | 13          | スキー         | 2.5     | 13          | グラウンドゴルフ             | 2.0     |
| 14            | サッカー             | 2.3     | 14          | スノーボード      | 2.4     |             | ゴルフ(コース)             | 2.0     |
| 15            | サイクリング           | 2.0     | 15          | スクーバダイビング   | 1.9     |             | エアロビックダンス            | 1.9     |
|               | スノーボード           | 2.0     |             |             |         | 15          | ジョギング・ランニング          | 1.9     |
|               |                  |         |             |             |         |             | スクーバダイビング            | 1.9     |
|               |                  |         |             |             |         |             | 卓球                   | 1.9     |

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

COMMENTS

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

- 多くの人数でやるのは楽しいが、勝ち負けがあると精神的に疲れてしまう。一人でウォーキングなどを行っている方が楽だ。 (48歳 女性 専業主婦)
- 仲間がいるからこそスポーツが楽しい。仲間作りから健康へとつながったので、高齢者のスポーツは勝敗ではないと思います。 (69歳 男性 無職)

【表1-7】 今後、最も行いたい運動・スポーツ種目(年代別:1種目記入式)

| 20歳代 (n=240) |            |         | 30歳代 (n=323) |            |         | 40歳代 (n=310) |            |             |
|--------------|------------|---------|--------------|------------|---------|--------------|------------|-------------|
| 順位           | 希望種目       | 希望率 (%) | 順位           | 希望種目       | 希望率 (%) | 順位           | 希望種目       | 希望率 (%)     |
| 1            | スノーボード     | 5.8     | 1            | ヨーガ        | 9.0     | 1            | ウォーキング     | 8.4         |
|              | ヨーガ        | 5.8     | 2            | 水泳         | 5.6     |              | ゴルフ(コース)   | 8.4         |
| 3            | スクーバダイビング  | 5.4     | 3            | ゴルフ(コース)   | 5.3     | 3            | ヨーガ        | 8.1         |
| 4            | サッカー       | 5.0     | 4            | サイクリング     | 5.0     | 4            | 筋力トレーニング   | 5.2         |
| 5            | 水泳         | 4.6     | 5            | スノーボード     | 4.3     | 5            | 散歩(ぶらぶら歩き) | 4.5         |
|              | 野球         | 4.6     |              | 6          | サッカー    | 4.0          | 6          | ジョギング・ランニング |
| 7            | 散歩(ぶらぶら歩き) | 4.2     | 6            | テニス(硬式テニス) | 4.0     | 7            | 水泳         | 3.9         |
| 8            | ゴルフ(コース)   | 3.8     |              | 筋力トレーニング   | 3.7     |              | スキー        | 3.9         |
|              | サーフィン      | 3.8     | ジョギング・ランニング  | 3.7        | 釣り      | 3.9          |            |             |
|              | 釣り         | 3.8     | 8            | 釣り         | 3.7     | 10           | 登山         | 3.5         |
|              | テニス(硬式テニス) | 3.8     | 登山           | 3.7        |         |              |            |             |
|              |            |         |              | 野球         | 3.7     |              |            |             |

| 50歳代 (n=281) |            |         | 60歳代 (n=301) |                      |         | 70歳以上 (n=175) |                  |         |
|--------------|------------|---------|--------------|----------------------|---------|---------------|------------------|---------|
| 順位           | 希望種目       | 希望率 (%) | 順位           | 希望種目                 | 希望率 (%) | 順位            | 希望種目             | 希望率 (%) |
| 1            | ウォーキング     | 12.1    | 1            | ウォーキング               | 14.3    | 1             | 散歩(ぶらぶら歩き)       | 21.1    |
| 2            | ヨーガ        | 9.3     | 2            | 散歩(ぶらぶら歩き)           | 11.6    | 2             | ウォーキング           | 17.7    |
| 3            | ゴルフ(コース)   | 8.2     | 3            | ゴルフ(コース)             | 8.6     | 3             | 体操(軽い体操、ラジオ体操など) | 9.7     |
| 4            | 散歩(ぶらぶら歩き) | 6.0     | 4            | 水泳                   | 6.3     | 4             | グラウンドゴルフ         | 7.4     |
| 5            | 筋力トレーニング   | 5.0     | 5            | ハイキング                | 5.6     | 5             | ゴルフ(コース)         | 4.6     |
| 6            | 釣り         | 4.6     | 6            | ヨーガ                  | 5.3     | 6             | 筋力トレーニング         | 4.0     |
| 7            | ハイキング      | 3.6     | 7            | グラウンドゴルフ             | 4.7     | 釣り            | 4.0              |         |
| 8            | 登山         | 3.2     |              | 体操(軽い体操、ラジオ体操など)     | 4.7     | 8             | ヨーガ              | 3.4     |
| 9            | 卓球         | 2.8     | 9            | 釣り                   | 3.7     | 9             | 卓球               | 2.9     |
| 10           | サッカー       | 2.5     | 10           | アクアエクササイズ(水中歩行・運動など) | 3.3     |               | ゲートボール           | 2.3     |
|              | 社交ダンス      | 2.5     |              |                      |         | 10            | 水泳               | 2.3     |
|              | テニス(硬式テニス) | 2.5     |              |                      |         |               | 太極拳              | 2.3     |

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

## COMMENTS

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

- 運動はあまり得意ではなく、成人してからまったくスポーツをしていません。そのせいか体調を崩すことも多いので、免疫力アップにスポーツは必要だと痛感しています。間口が広く気軽に取り組みめるものがあれば、もっと普及するのではないのでしょうか。  
(32歳 女性 専業主婦)
- スポーツはからだを維持するために大切なことです。団体に集うことも大切だけど受け入れる体制(気軽にできる)作りが必要だと思います。  
(35歳 男性 その他の自営業)
- 年齢が高くなっても出来るウォーキングやグラウンドゴルフは仲間も出来るしなるべく参加した方が良いと思う。少しは自分の健康にもつながると思う。  
(76歳 女性 無職)