

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。3段階の作業を経て質的な評価が厳選され、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・スポーツをしなかった）、「レベル1」（年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、さらに運動強度「ややきつい」以上を加えて「レベル4」と設定する。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。

と定義している。

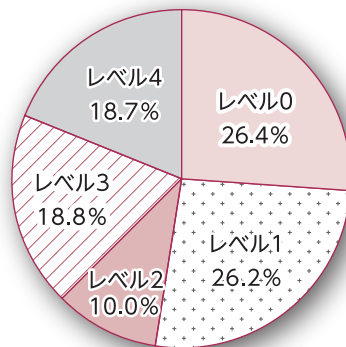
この1年間に何らかの運動・スポーツを行った者は7割を超え、「レベル0」は26.4%にとどまる（図1-1）。週2回以上、運動・スポーツを行った者は47.5%とおおよそ半数であり、「アクティブ・スポーツ人口」は18.7%である。

2013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1億381万1,681人に基づいて推計人口を算出すると、「レベル0」2,741万人、「レベル1」2,720万人、「レベル2」1,038万人、「レベル3」1,952万人、「レベル4」1,941万人となる。また、年1回以上の運動・スポーツ実施者は73.7%で7,651万人、週1回以上の運動・スポーツ実施者は57.2%で5,938万人、週2回以上の積極的な実施者は47.5%で4,931万人となる。

【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」2014



【図1-1】 運動・スポーツ実施レベル (n=2,000)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

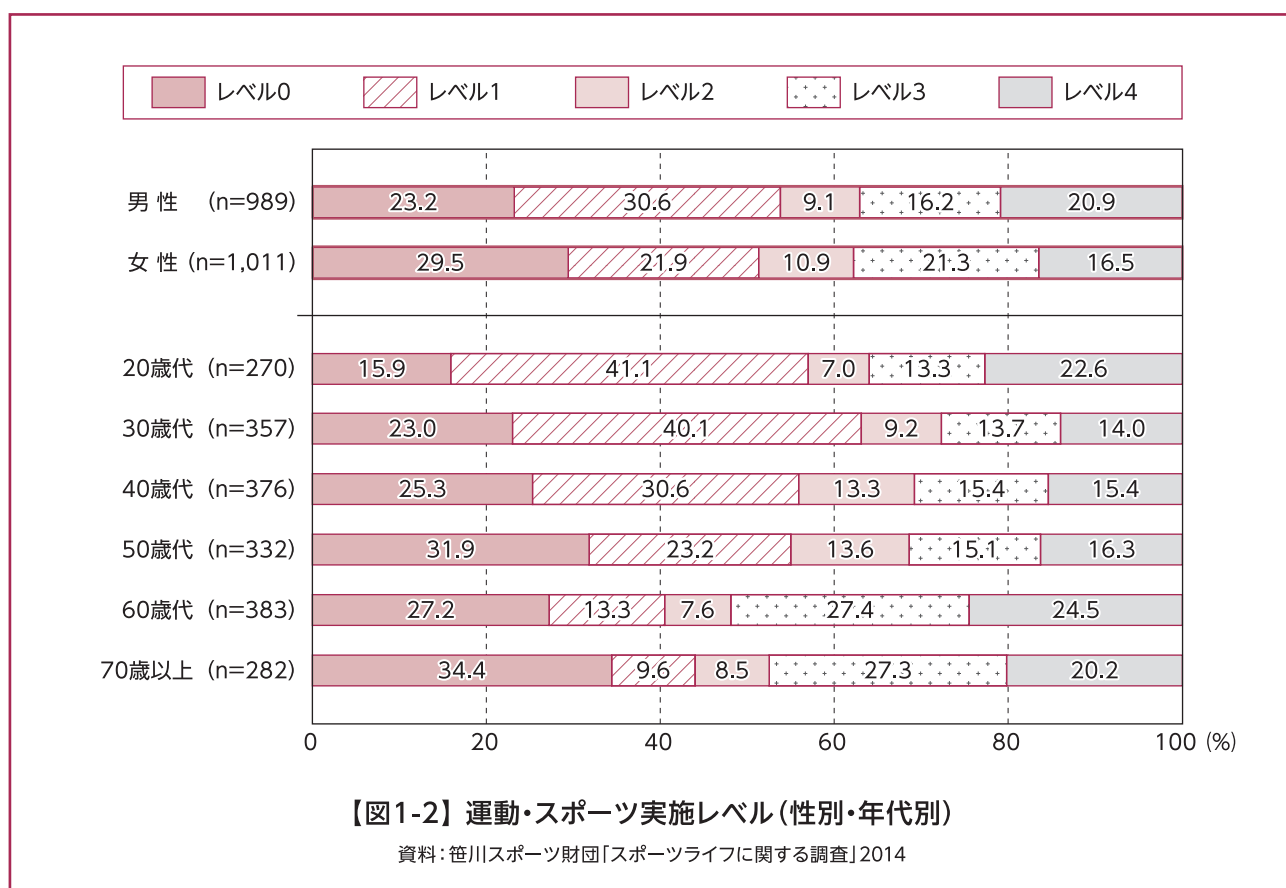
1-2 性別、年代別にみる 運動・スポーツの実施率

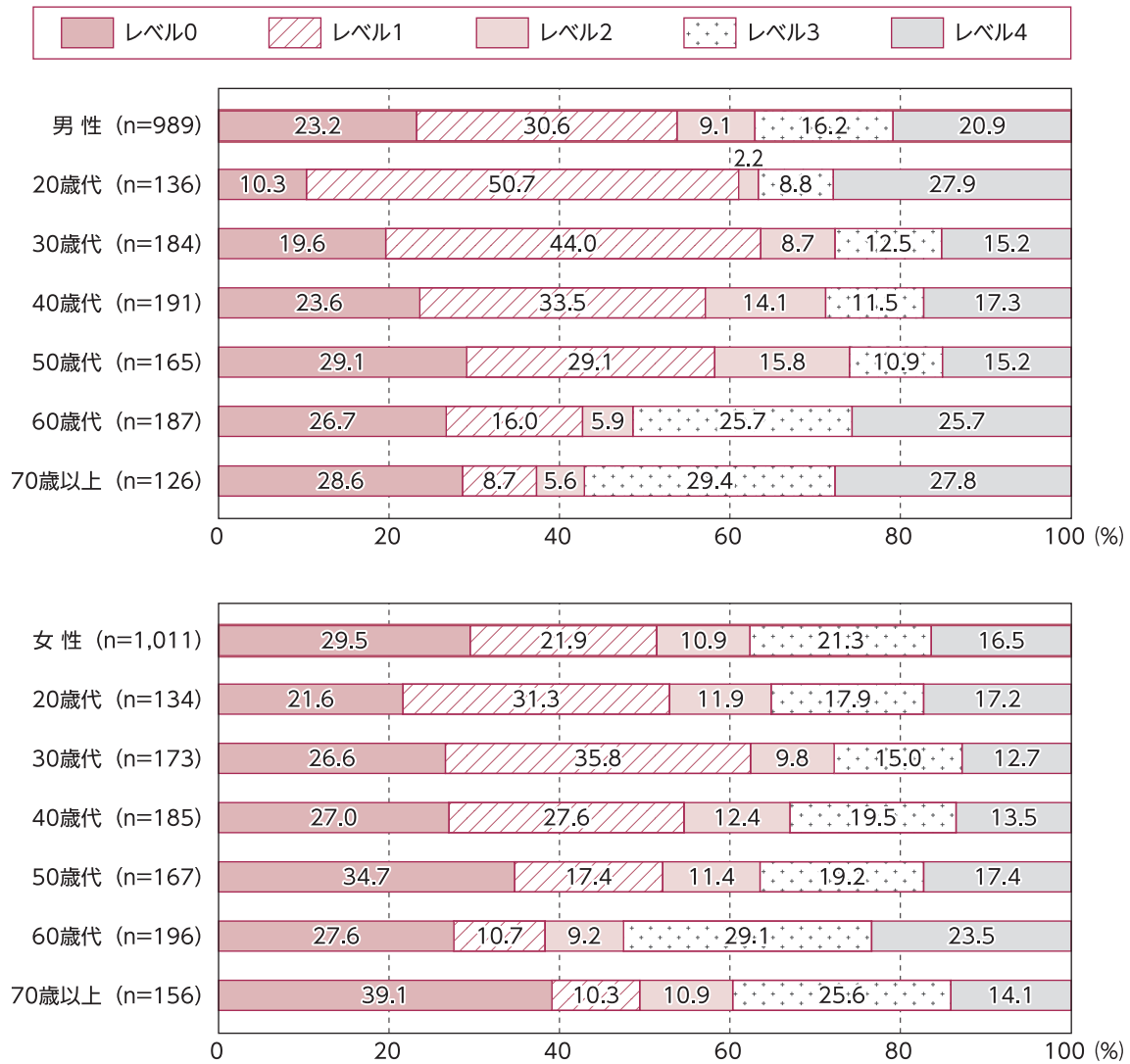
性別、年代別にみた運動・スポーツ実施率を図1-2に示した。性別で運動・スポーツ実施率をみると、「レベル4」は男性20.9%、女性16.5%、「レベル3」は男性16.2%、女性21.3%、「レベル2」は男性9.1%、女性10.9%であり、習慣的な運動・スポーツ実施となる「レベル2」以上の合計値は男性46.2%、女性48.7%と女性が男性を2.5ポイント上回る。一方、「レベル0」は男性23.2%、女性29.5%と女性が男性を6.3ポイント上回り、女性の二極化が鮮明となる。

年代別にみると、60歳代が「レベル4」で24.5%、「レ

ベル3」で27.4%とトップであった。「レベル2」以上の合計値は、60歳代が59.5%、70歳以上が56.0%と他の年代を圧倒し、高齢者層の運動・スポーツへの積極さがうかがえる。その一方で「レベル0」は60歳代27.2%、70歳以上34.4%にのぼり、高齢者層の二極化が明らかとなった。

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57.2%、62.7%と半数を超えるが、「レベル0」も26.7%、28.6%と4人に1人となり二極化している。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61.7%、70歳以上50.6%に対して、「レベル0」は27.6%、39.1%と二極化している。





【図1-3】 運動・スポーツ実施レベル(性別・性別×年代別)

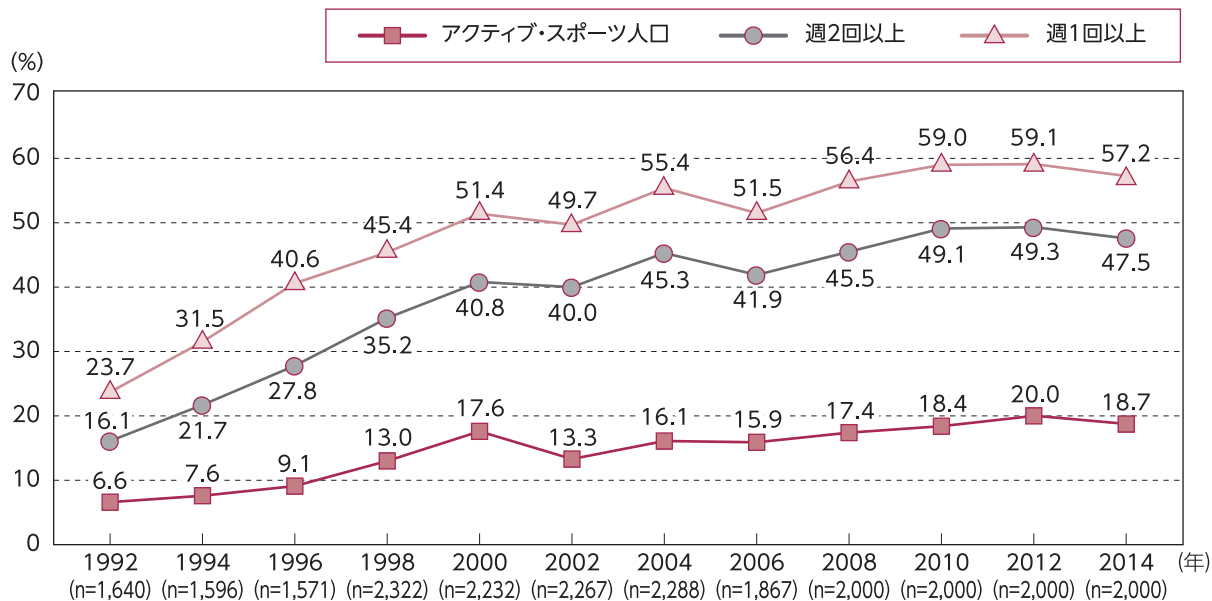
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

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2014年で12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年の6.6%に始まり、漸進的に上昇し2012年には20.0%に達した。しかし今回調査では18.7%と微減した。週1回以上は1992年の23.7%に始まり、2012年には過去最高の59.1%に達したが、今回調査では57.2%と減少した。週2回以上も1992年の16.1%から2012年の49.3%

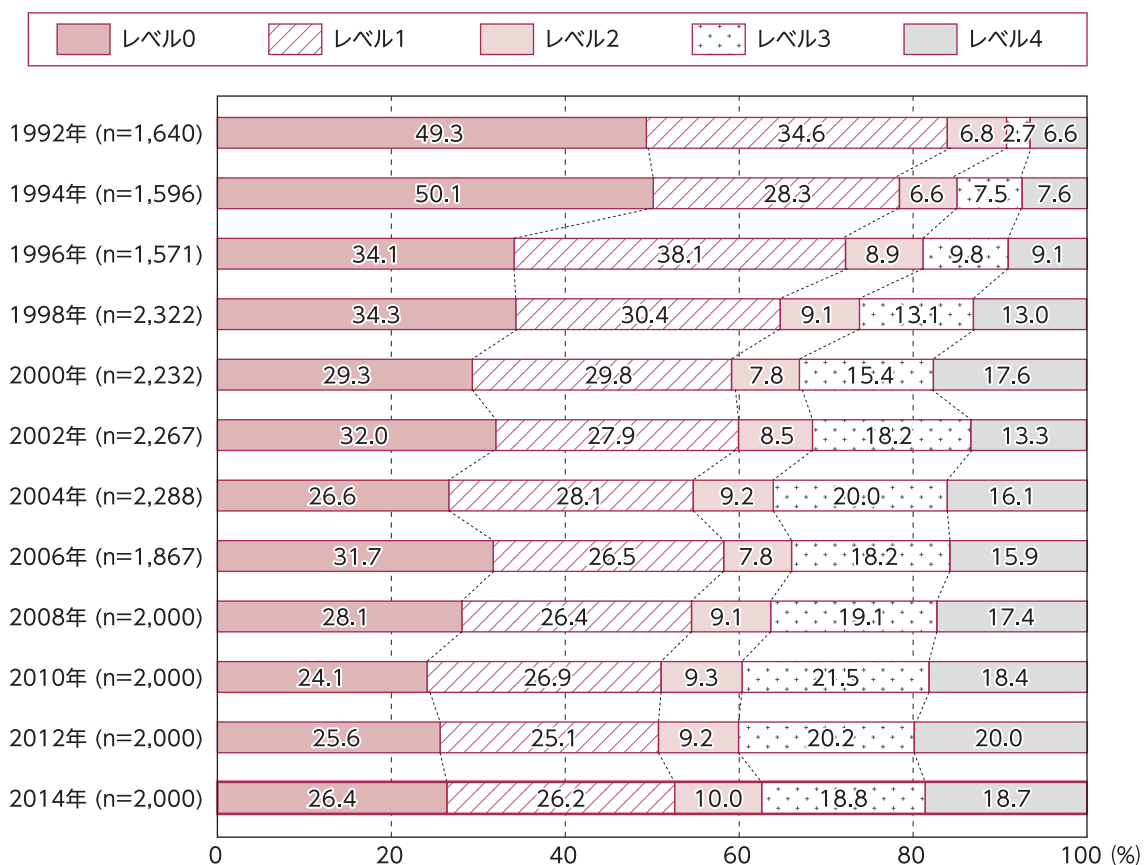
へと漸次増加してきたが、今回調査では47.5%と減少した。運動・スポーツ実施率は、近年では調査ごとに過去最高の値を更新していたが、今回調査では減少となり、頭打ちとなるのか次回調査が注目される。

図1-5にはレベルごとの年次推移を示した。「レベル4」が示す「アクティブ・スポーツ人口」は6.6%から18.7%へ、週2回以上を基準とした「レベル2」以上も16.1%から47.5%へと3倍弱の増加となっている。とりわけ、運動強度を基準に考慮しない「レベル3」は1992年の2.7%から7倍の18.8%に増加している。



【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」2014



【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」2014

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)」33.0%が1位、次いで「ウォーキング」25.7%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」18.5%、「筋力トレーニング」13.0%、「ボウリング」10.0%、「ジョギング・ランニング」9.5%、「ゴルフ(コース)」7.5%と続く。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」3,426万人、「ウォーキング」2,668万人、「体操(軽

い体操、ラジオ体操など)」1,921万人、「筋力トレーニング」1,350万人、「ボウリング」1,038万人となり、6位「ジョギング・ランニング」以下は1,000万人未満となる。

性別にみると、男女共通で10%を超える種目は「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)」であった。男性は「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)」「ボウリング」「釣り」「キャッチボール」を加えた10種目が10%を超えている。一方、女性は上位3種目が20%を超

【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:複数回答)

全 体 (n=2,000)				男 性 (n=989)			女 性 (n=1,011)		
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)	33.0	3,426	1	散歩(ぶらぶら歩き)	28.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	37.2
2	ウォーキング	25.7	2,668	2	ウォーキング	23.5	2	ウォーキング	27.9
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.5	1,921	3	筋力トレーニング	17.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.3
4	筋力トレーニング	13.0	1,350	4	ゴルフ(コース)	13.9	4	筋力トレーニング	9.0
5	ボウリング	10.0	1,038	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.5	5	ボウリング	8.0
6	ジョギング・ランニング	9.5	986	6	ジョギング・ランニング	12.9	6	水泳	7.1
7	ゴルフ(コース)	7.5	779	7	ゴルフ(練習場)	12.8	7	ヨーガ	7.0
8	ゴルフ(練習場)	7.2	747	8	ボウリング	12.0	8	バドミントン	6.6
	サイクリング	7.2	747	9	釣り	11.1	9	なわとび	6.2
	水泳	7.2	747	10	キャッチボール	10.6	10	ジョギング・ランニング	6.1
11	キャッチボール	6.9	716	11	サイクリング	9.4	11	海水浴	5.7
12	釣り	6.8	706	12	野球	8.9	12	サイクリング	5.0
13	海水浴	6.6	685	13	海水浴	7.4	13	ハイキング	4.5
14	なわとび	5.5	571	14	水泳	7.3	14	登山	4.3
15	登山	5.4	561	15	サッカー	6.6	15	卓球	4.0
16	バドミントン	5.3	550		登山	6.6	16	キャンプ	3.7
17	ハイキング	4.7	488	17	スノーボード	5.7		スキー	3.7
18	野球	4.6	478	18	ソフトボール	5.2	18	キャッチボール	3.3
19	卓球	4.4	457	19	スキー	5.0	19	バレーボール	2.7
20	スキー	4.3	446	20	卓球	4.9	20	エアロビックスダンス	2.6
21	サッカー	4.0	415		ハイキング	4.9		テニス(硬式テニス)	2.6
23	ヨーガ	4.0	415	22	なわとび	4.8	22	釣り	2.5
	キャンプ	3.8	394	23	フットサル	4.3	23	アイススケート	2.2
25	スノーボード	3.8	394	24	バドミントン	3.9	24	グラウンドゴルフ	2.1
	ソフトボール	3.0	311	25	キャンプ	3.8	25	ソフトバレー	2.0
27	テニス(硬式テニス)	3.0	311	26	テニス(硬式テニス)	3.4	26	スノーボード	1.9
	バレーボール	2.5	260	27	バスケットボール	2.9	27	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	1.8
28	フットサル	2.4	249	28	グラウンドゴルフ	2.3	28	ゴルフ(練習場)	1.6
29	アイススケート	2.2	228	29	バレーボール	2.2		つな引き	1.6
	グラウンドゴルフ	2.2	228	30	アイススケート	2.1	30	サッカー	1.5

注)推計人口:成人人口の103,811,681人(2013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。

ちなみに成人男性は50,128,140人、成人女性は53,683,541人。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

えているものの、4位以下の種目と大きく実施率が離れており、選択肢が少ない環境にある可能性が推察される。

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)」「筋力トレーニング」「釣り」「水泳」「ジョギング・ランニング」がすべての年代で上位15位に入る種目である(表1-3)。なかでも「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」はどの年代でも上位

であり根強い人気を示した。

年代別の特徴を探ると、20歳代と30歳代では「海水浴」、30歳代と40歳代では「キャッチボール」や「キャンプ」、60歳代と70歳以上では「ウォーキング」の実施率が高い。この他、20歳代で「ボウリング」「スノーボード」、60歳代で「ハイキング」、70歳以上で「グラウンドゴルフ」の実施率が高く、注目される。

【表1-3】種目別運動・スポーツ実施率(年代別:年1回以上:複数回答)

20歳代 (n=270)			30歳代 (n=357)			40歳代 (n=376)		
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)	28.5	1	散歩(ぶらぶら歩き)	33.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	31.1
2	筋力トレーニング	23.7	2	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	16.5	2	ウォーキング	22.1
3	ボウリング	21.9	3	ウォーキング	16.2	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	20.5
4	ジョギング・ランニング	19.6	4	筋力トレーニング	15.1	4	筋力トレーニング	13.0
5	ウォーキング	16.3	5	ボウリング	13.2	5	ボウリング	12.2
6	海水浴	15.2	6	海水浴	12.9	6	キャッチボール	11.7
7	スノーボード	14.8	6	ジョギング・ランニング	12.9	7	ジョギング・ランニング	11.2
8	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.3	8	キャッチボール	11.2	8	水泳	10.4
9	サッカー	9.6	9	水泳	9.8	9	サイクリング	9.6
10	釣り	9.3	9	なわとび	9.8	9	バドミントン	9.6
11	水泳	8.9	11	バドミントン	9.2	11	ゴルフ(コース)	9.3
12	キャッチボール	8.5	12	キャンプ	7.6	11	なわとび	9.3
	なわとび	8.1	12	釣り	7.6	13	海水浴	8.2
13	フットサル	8.1	14	サッカー	7.3	14	キャンプ	8.0
	野球	8.1	15	ゴルフ(コース)	6.7	14	ゴルフ(練習場)	8.0
			15	スノーボード	6.7	14	釣り	8.0

50歳代 (n=332)			60歳代 (n=383)			70歳以上 (n=282)		
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)	31.9	1	ウォーキング	42.3	1	散歩(ぶらぶら歩き)	34.0
2	ウォーキング	24.4	2	散歩(ぶらぶら歩き)	37.3	2	ウォーキング	30.5
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	20.9	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.9
4	筋力トレーニング	12.3	4	筋力トレーニング	9.4	4	グラウンドゴルフ	7.1
5	ゴルフ(コース)	9.6	4	ハイキング	9.4	4	ゴルフ(コース)	7.1
6	ゴルフ(練習場)	8.4	6	サイクリング	8.4	6	ゴルフ(練習場)	6.7
7	ジョギング・ランニング	7.5	7	ゴルフ(コース)	8.1	7	筋力トレーニング	5.7
8	サイクリング	7.2	8	ゴルフ(練習場)	7.3	8	ハイキング	5.3
9	ボウリング	6.9	9	登山	6.8	9	釣り	4.3
10	釣り	6.0	10	水泳	5.7	10	卓球	3.9
11	スキー	5.7	11	釣り	5.5	11	登山	3.2
	登山	5.7	11	ボウリング	5.5	12	サイクリング	2.8
13	水泳	4.8	13	ジョギング・ランニング	4.7	12	水泳	2.8
	ソフトボール	4.8	14	キャッチボール	3.9	14	キャッチボール	2.1
15	ヨガ	4.5	14	卓球	3.9	14	ジョギング・ランニング	2.1
						14	テニス(硬式テニス)	2.1

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

1-5 | 種目別運動・スポーツ愛好者人口

種目別に週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表1-4に示した。週1回以上および週2回以上ともに、「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」が上位を占める。

1位「散歩(ぶらぶら歩き)」の週1回以上の愛好者は22.0%(推計人口2,284万人)、週2回以上では16.0%

(1,661万人)、2位「ウォーキング」は週1回以上が18.1%(1,879万人)、週2回以上が14.7%(1,526万人)、3位「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」は週1回以上が12.8%(1,329万人)、週2回以上が10.2%(1,059万人)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16種目、週2回以上では8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	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.0	2,284	1	散歩(ぶらぶら歩き)	16.0	1,661
2	ウォーキング	18.1	1,879	2	ウォーキング	14.7	1,526
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.8	1,329	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	10.2	1,059
4	筋力トレーニング	8.4	872	4	筋力トレーニング	6.5	675
5	ジョギング・ランニング	5.3	550	5	ジョギング・ランニング	3.6	374
6	サイクリング	3.1	322	6	サイクリング	2.2	228
7	ヨガ	2.3	239	7	ゴルフ(練習場)	1.1	114
8	ゴルフ(練習場)	1.9	197	8	ヨガ	1.0	104
9	キャッチボール	1.6	166	9	キャッチボール	0.9	93
10	水泳	1.3	135	10	水泳	0.8	83
11	テニス(硬式テニス)	1.2	125	11	エアロビックダンス	0.7	73
	なわとび	1.2	125		なわとび	0.7	73
	野球	1.2	125		13	グラウンドゴルフ	0.6
14	バドミントン	1.1	114	13	卓球	0.6	62
15	サッカー	1.0	104	16	テニス(硬式テニス)	0.6	62
	バレーボール	1.0	104		サッカー	0.5	52
17	エアロビックダンス	0.9	93	16	バスケットボール	0.5	52
	卓球	0.9	93		バドミントン	0.5	52
19	グラウンドゴルフ	0.8	83	20	野球	0.5	52
	釣り	0.8	83		アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.4	42
					バレーボール	0.4	42

注)推計人口:成人人口の103,811,681人(2013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。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

COMMENTS

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

- スポーツを行うことは自己成長にとってもプラスになる。特にチーム競技は上下関係、仲間への気遣いなどが自然と身につく。ひとつの競技を極めることもよいが、それぞれのスポーツに楽しさがあるので、いろいろな人がいろいろなスポーツを楽しむ環境があると望ましい。
(男性 48歳 管理的職業)
- 人生において、どのステージ(年齢)であってもスポーツは少なからず必要だと思います。趣味の中にスポーツがあるということはとても素敵です。
(女性 42歳 専業主婦)

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82.6%、性別では男性83.6%、女性では81.5%と男女差はみられなかった。

年代別にみると、20歳代88.1%、30歳代88.2%、40歳代85.4%、50歳代80.9%、60歳代80.9%に達し、10人中8人が何らかの運動・スポーツを行う意向を持っている。また、70歳以上でも65.6%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1」以上では9割が「ある」と回答している。また、過去1年間にまったく運動・スポーツをしていない「レベル0」でも半数以上(57.5%)が何らかの運動・スポーツにチャ

レンジしたい意向をもっている。

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「ウォーキング」と「散歩(ぶらぶら歩き)」が27.3%で最も高く、次いで「筋力トレーニング」17.2%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」15.6%、「水泳」13.7%の順となっている(表1-5)。

性別にみると、男性は「ウォーキング」22.6%が最も高く、以下「散歩(ぶらぶら歩き)」21.5%、「筋力トレーニング」21.3%、「釣り」19.9%、「ゴルフ(コース)」16.0%と続き、女性は「散歩(ぶらぶら歩き)」32.9%、「ウォーキング」31.8%、「ヨガ」22.7%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」22.2%、「水泳」16.0%の順となっている。男性は「ゴルフ(コース)」、女性は「ヨガ」が上位となり、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=989)			女 性 (n=1,011)		
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	ウォーキング	27.3	2,834	1	ウォーキング	22.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	32.9
	散歩(ぶらぶら歩き)	27.3	2,834	2	散歩(ぶらぶら歩き)	21.5	2	ウォーキング	31.8
3	筋力トレーニング	17.2	1,786	3	筋力トレーニング	21.3	3	ヨガ	22.7
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.6	1,619	4	釣り	19.9	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	22.2
5	水泳	13.7	1,422	5	ゴルフ(コース)	16.0	5	水泳	16.0
6	ヨガ	13.2	1,370	6	ゴルフ(練習場)	13.9	6	筋力トレーニング	13.2
7	釣り	11.4	1,183	7	登山	13.0	7	ハイキング	11.8
8	登山	10.9	1,132	8	ジョギング・ランニング	12.7	8	登山	8.7
9	ジョギング・ランニング	10.3	1,069	9	サイクリング	12.0	9	バドミントン	8.6
10	ボウリング	9.9	1,028	10	ボウリング	11.4	10	ボウリング	8.4
11	ハイキング	9.8	1,017	11	水泳	11.2	11	ジョギング・ランニング	7.8
12	ゴルフ(コース)	9.4	976	12	野球	10.7	12	テニス(硬式テニス)	7.4
13	サイクリング	8.6	893	13	キャンプ	8.9	13	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	7.0
14	ゴルフ(練習場)	8.5	882		スキー	8.9	14	エアロビックダンス	6.9
15	キャンプ	7.9	820	15	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.8		キャンプ	6.9
16	スキー	7.4	768	16	キャッチボール	7.9	16	卓球	6.7
17	テニス(硬式テニス)	6.9	716		スノーボード	7.9	17	スキー	5.9
18	バドミントン	6.7	696	18	海水浴	7.8	18	スノーボード	5.3
19	スノーボード	6.6	685		ハイキング	7.8	19	サイクリング	5.1
	卓球	6.6	685	20	サッカー	7.2	20	乗馬	4.7

注)推計人口:成人人口の103,811,681人(2013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。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

年代別にみると、すべての年代で上位10位にランクインしている種目は「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「筋力トレーニング」の3つであり、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」は年代が上がるにつれて希望率も高くなる(表1-6)。年代別の特徴を探ると、20歳代、30歳代は「スノーボード」や「キャンプ」、40歳代、50歳代は「ゴルフ(練習場)」「ゴルフ(コース)」、60歳代、70歳以上は「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「ハイキング」「グラウンドゴルフ」といった種目が他の年代よりも人気となる。

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1-7、表1-8にまとめた。全体では「ウォーキング」が11.3%で1位となり、次いで「散歩(ぶらぶら歩き)」8.1%、「ヨーガ」7.0%、「筋力トレーニング」5.7%、「ゴルフ(コース)」4.9%の順となった。

性別にみると、男性は「ゴルフ(コース)」8.7%が最も高く、「釣り」8.6%、「ウォーキング」8.1%が続く。女性は「ウォーキング」14.6%が最も高く、「ヨーガ」12.8%、「散歩(ぶらぶら歩き)」10.0%が続く。

年代別にみると、すべての年代で上位10位にランクインしているのは「釣り」「水泳」であった。年代別の特徴を探ると、20歳代、30歳代では「スノーボード」「サーフィン」「キャンプ」といったアウトドア系の種目や、「サッカー」「テニス」といった競技系の種目の希望率が高い。40歳代、50歳代では「ゴルフ(コース)」や「ジョギング・ランニング」が他の年代よりも高い。60歳代、70歳以上では「ウォーキング」「散歩(ぶらぶら歩き)」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」といった運動系の種目が上位となった。

【表1-6】今後行いたい運動・スポーツ種目(年代別:複数回答)

20歳代 (n=270)			30歳代 (n=357)			40歳代 (n=376)		
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	21.5	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.4	1	ウォーキング	24.7
2	筋力トレーニング	19.6	2	筋力トレーニング	21.3	2	散歩(ぶらぶら歩き)	23.7
3	ボウリング	17.4	3	ウォーキング	21.0	3	筋力トレーニング	21.8
4	釣り	17.0	4	水泳	19.0	4	ヨーガ	15.7
5	散歩(ぶらぶら歩き)	15.9	4	ヨーガ	19.0	5	水泳	15.2
	ヨーガ	15.9		6	キャンプ	16.2	6	体操(軽い体操、ラジオ体操など)
7	水泳	15.6	7	スノーボード	14.6	7	ジョギング・ランニング	12.5
8	ジョギング・ランニング	15.2	8	ジョギング・ランニング	14.3	8	釣り	11.7
9	キャンプ	13.7	9	登山	13.7	9	サイクリング	11.4
10	ウォーキング	13.3	10	ボウリング	12.3	10	ゴルフ(練習場)	10.9
	バドミントン	13.3						

50歳代 (n=332)			60歳代 (n=383)			70歳以上 (n=282)		
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	31.0	1	ウォーキング	39.9	1	散歩(ぶらぶら歩き)	36.2
2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.5	2	散歩(ぶらぶら歩き)	35.0	2	ウォーキング	30.1
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	16.9	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	25.6	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	20.9
4	筋力トレーニング	15.4	4	ハイキング	17.8	4	釣り	9.9
5	ゴルフ(コース)	12.7	5	筋力トレーニング	15.7	5	グラウンドゴルフ	8.9
6	ヨーガ	11.7	6	水泳	13.6	6	ハイキング	8.2
7	ジョギング・ランニング	11.4	7	登山	11.5	7	筋力トレーニング	7.8
8	ゴルフ(練習場)	11.1	8	ヨーガ	10.7	8	登山	7.4
9	水泳	10.8	9	サイクリング	10.2	9	ゴルフ(コース)	6.7
10	ボウリング	10.5	10	釣り	9.9		ゴルフ(練習場)	6.7
							卓球	6.7

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

【表1-7】 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=1,649)			男 性 (n=827)			女 性 (n=822)		
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	11.3	1	ゴルフ(コース)	8.7	1	ウォーキング	14.6
2	散歩(ぶらぶら歩き)	8.1	2	釣り	8.6	2	ヨガ	12.8
3	ヨガ	7.0	3	ウォーキング	8.1	3	散歩(ぶらぶら歩き)	10.0
4	筋力トレーニング	5.7	4	筋力トレーニング	7.0	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.4
5	ゴルフ(コース)	4.9	5	散歩(ぶらぶら歩き)	6.3	5	水泳	6.3
6	水泳	4.7	6	登山	4.4	6	筋力トレーニング	4.4
7	釣り	4.6	7	野球	4.0	7	テニス(硬式テニス)	3.9
8	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	3.5	8	ジョギング・ランニング	3.6	8	バドミントン	2.7
9	テニス(硬式テニス)	3.3	9	水泳	3.1	9	エアロビックダンス	2.3
10	ジョギング・ランニング	2.9	10	サッカー	3.0	10	ジョギング・ランニング	2.2
	登山	2.9	11	サイクリング	2.9		太極拳	2.2
12	野球	2.1	12	テニス(硬式テニス)	2.7		ハイキング	2.2
13	キャンプ	1.9	13	キャンプ	2.4	13	卓球	2.1
	スノーボード	1.9		ゴルフ(練習場)	2.4	14	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	1.8
	ゴルフ(練習場)	1.8	15	スノーボード	2.2	15	バレーボール	1.7
15	サイクリング	1.8					ボウリング	1.7
	卓球	1.8						
	バドミントン	1.8						

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

【表1-8】 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=238)			30歳代 (n=315)			40歳代 (n=320)		
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	ヨガ	8.8	1	ヨガ	12.4	1	ウォーキング	9.1
2	スノーボード	6.7	2	ウォーキング	6.3	2	筋力トレーニング	8.4
3	筋力トレーニング	5.9	3	筋力トレーニング	6.0	3	ヨガ	6.9
4	釣り	5.5	4	水泳	5.1	4	ゴルフ(コース)	5.3
5	サッカー	5.0		キャンプ	4.1	5	散歩(ぶらぶら歩き)	5.0
6	水泳	4.6	5	ゴルフ(コース)	4.1	6	野球	4.1
	野球	4.6		散歩(ぶらぶら歩き)	4.1		ジョギング・ランニング	3.8
8	テニス(硬式テニス)	4.2		テニス(硬式テニス)	4.1	7	水泳	3.8
	バスケットボール	4.2	9	登山	3.8		テニス(硬式テニス)	3.8
10	サーフィン	3.8	10	釣り	3.5	10	釣り	3.1
							バドミントン	3.1

50歳代 (n=282)			60歳代 (n=310)			70歳以上 (n=184)		
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	20.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	25.0
2	散歩(ぶらぶら歩き)	9.9	2	散歩(ぶらぶら歩き)	9.0	2	ウォーキング	19.0
3	ゴルフ(コース)	7.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	5.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.2
4	ヨガ	6.7	4	水泳	5.5	4	釣り	5.4
5	筋力トレーニング	5.7	5	釣り	5.2	5	ゴルフ(コース)	4.9
	釣り	5.7		筋力トレーニング	4.8	6	グラウンドゴルフ	4.3
7	水泳	5.3	6	ゴルフ(コース)	4.8	7	水泳	3.8
8	ジョギング・ランニング	3.9		ハイキング	4.8	8	卓球	3.3
9	ゴルフ(練習場)	3.5	9	ヨガ	3.9		テニス(硬式テニス)	3.3
	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	3.5	10	太極拳	3.5	10	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	2.2
				卓球	3.5			

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014