

用語の解説

本調査ならびに報告書内での各用語は、次の定義にもとづいて使用されています。

実施頻度

ある一定期間に、運動やスポーツを行った回数。従来、1年間に1回以上を「運動・スポーツ実施」と定義されていたが、最近では週1回以上、もしくは週2回以上を「定期的な運動・スポーツ実施」と把握する傾向にある。本調査では、年間1回以上、週2回未満を運動・スポーツ実施レベル「レベル1」とし、週2回以上を「レベル2」とする。

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。本調査では、実施頻度週2回以上、かつ実施時間30分以上を「レベル3」とする。

運動強度

運動のきつさを表現する指標であり、本調査では主観的な運動の強度を表す言語表示を用いた。これまでの研究によると、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。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、10倍することで心拍数に変換できる仕組みになっている。

英語に対応する日本語の表現は、表1に示すとおり、「非常に楽である」から「非常にきつい」となる。さらに、心拍数や酸素摂取量との関係から適切な言語表示が検討されている(表2)。本調査では、表3を参照に運動のきつさを5段階に設定し、1回あたりの運動が30分以上連続した時間で、かつ、そのきつさが「ややきつい」以上の運動を週2回以上行っている水準を「レベル4」とする。

【表1】 RPEスケールの日本語表示表

英語	日本語
Very, very hard	非常にきつい
Very hard	かなりきつい
Hard	きつい
Somewhat hard	ややきつい
Fairly light	楽である
Very light	かなり楽である
Very, very light	非常に楽である

(小野寺・宮下, 1976)

【表3】 運動強度の尺度

		主観的強度		心拍数
効果なし ↑ 至適強度 ↓ 赤信号	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	
	5	かなりきつい	160~180未満	
			180以上	

(宮下, 1980)

【表2】 労作の強さを示すスケール

RPE				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 weak	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			Maximal		これ以上ムリ
19	Very, very hard	19	非常にきつい				
20		20					

(Borg, 1982)

運動・スポーツ実施レベル

運動・スポーツ実施レベルは、表4に示すように5段階とした。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0」、1年間に1回以上週2回未満（年間1回～103回以下）となる「レベル1」、週2回以上（年間104回以上）の「レベル2」、週2回以上で実施時間が30分以上となる「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」以上の水準となる「レベル4」すなわち「アクティブ・スポーツ人口」と設定した。

【表4】 運動・スポーツ実施レベル

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

本調査では、運動・スポーツ実施レベルを次のように算出している。過去1年間に行った運動・スポーツ種目（実施回数の多いものから順に5つ以内）の実施頻度の合計を算出し、その値が0（ゼロ）となるものは「レベル0」、次いで年1回以上、週2回未満（1～103回/年）を「レベル1」、週2回以上（104回以上/年）を「レベル2」と設定している。「レベル3」「レベル4」については、レベル2以上となった者を対象に、それぞれ回答した種目ごとに実施時間、運動強度を条件として、実施時間が「1回30分以上」を「レベル3」、実施時間が「1回30分以上」かつ運動強度が「ややきつい」「きつい」「かなりきつい」と回答したものを「レベル4」とした。

例をあげると、水泳を「週1回」「30分」「ややきつい」、ウォーキングを「週1回」「60分」「楽」、フットサルを「週1回」「15分」「きつい」と回答したA氏の運動・スポーツ実施レベルは、次のように判断する（表5）。

【表5】 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
水 泳	週1回	1回30分	ややきつい
ウォーキング	週1回	1回60分	楽
フットサル	週1回	1回15分	きつい

A氏の運動・スポーツの実施頻度の合計は週3回となり、この時点で「レベル2」以上であると判断できる。次に、実施時間が「1回30分以上」をクリアした種目の実施頻度の合計は、水泳とウォーキングの「週2回」となり、「レベル3」以上であると判断できる。さらに実施時間および運動強度をみると、「1回30分」以上、「ややきつい」以上の水準を同時にクリアしている種目の実施頻度の合計は、水泳の「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」、すなわち、週2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。

推計人口

過去1年間に行われた運動やスポーツの実施率に、満20歳以上の人口（「1億381万1,681人」：2013年3月31日現在の住民基本台帳による）を乗ずることで推計した人口。

運動・スポーツの範囲

学校の授業は除くが、学校や職場でのクラブ活動は含む。

直接スポーツ観戦

体育館やスタジアムなどに足を運んで、直接スポーツの試合を観ること。

スポーツボランティア

本調査でのスポーツボランティアとは、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のことを意味する。ただし、活動にかかる交通費等、実費程度の金額の支払いは報酬に含めない。

割合の合計

本文中、図表中で使用されているパーセント表示は、四捨五入の関係により合計が合わないまたは100にならない場合がある。