

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（レベルについては後述）。

■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

R P E				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。

■スポーツ推計人口

過去1年間に行われた運動やスポーツの実施率に、満18歳以上の人口（「1億630万916人」：2015年1月1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

野球場や体育館などに足を運んで、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。

■同率順位

本文中、図表中で使用されているパーセント表示は、小数点第二位を四捨五入した後の数値を記載している。四捨五入後の数値が同じであれば、順位を示した図表においては同率順位として扱っている。

■クロス集計表の読み方

調査目的で述べたように、本調査は「スポーツ・フォー・エブリワン」の実現を目指すための基礎資料である。そのためには、全国民の運動やスポーツに関する実態をできる限り正確に把握することが必要不可欠である。したがって、ここでは、18歳以上を母集団とするサンプリング調査を実施した。これによって得られた単純集計に基づく分析結果は、母集団の運動やスポーツに関する行動や意見などの動向を反映していると考えられる。

さらに、「スポーツ・フォー・エブリワン」の実現を目指す上で、客観的かつ厳密な分析が求められるのはいうまでもない。本報告書では、このような観点から、性、年代、

地域ブロック、都市規模、職業を考慮した分析を行った。統計学的見地から厳密にいうと、単純集計および性別、年代別、地域ブロック別、都市規模別の結果は、ある程度のサンプリング誤差を有しつつ母集団の状況（ここでは18歳以上）を正確に反映する。しかしながら、職業別のクロス集計の結果については、そのような比較分析を想定してサンプリングされているわけではないので、クロス集計の各マス目（セル）ごとの結果は、そのマス目ごとの母集団に関する状況を正確に反映しているとはいえない。したがって、本報告書のクロス集計の結果に基づいて、何らかの推計を行う際には、このことを十分注意されたい。

V クロス集計結果

運動・スポーツ実施レベル

		(n)						(%)
		全 体	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	
地 域	全 体	3,000	27.6	27.4	7.8	17.6	19.6	
	北海道	130	21.5	28.5	10.0	19.2	20.8	
	東北	220	32.7	25.9	9.1	18.6	13.6	
	関東	1,010	26.8	28.1	6.8	18.1	20.1	
	中部	540	26.5	29.3	9.3	16.3	18.7	
	近畿	490	25.7	30.2	8.0	16.9	19.2	
	中国	170	26.5	24.1	6.5	18.8	24.1	
	四国	100	32.0	19.0	11.0	21.0	17.0	
	九州	340	32.4	22.6	6.5	16.5	22.1	
	21大都市(計)	860	26.3	29.7	7.3	16.5	20.2	
	東京都区部	210	28.1	29.5	5.7	16.2	20.5	
	20大都市	650	25.7	29.7	7.8	16.6	20.2	
	その他の市(計)	1,870	27.7	26.6	7.5	18.2	19.9	
都市規模	人口10万人以上の市	1,210	26.9	26.7	6.9	18.4	21.0	
	人口10万人未満の市	660	29.1	26.5	8.5	17.9	18.0	
	町 村	270	30.7	25.2	11.9	17.0	15.2	
年 代	18歳・19歳	74	16.2	28.4	6.8	13.5	35.1	
	20歳代	393	24.4	38.7	5.6	12.0	19.3	
	30歳代	499	23.8	38.3	10.8	13.6	13.4	
	40歳代	570	25.1	37.4	9.3	10.2	18.1	
	50歳代	474	33.8	25.1	7.2	14.8	19.2	
	60歳代	557	28.5	13.1	7.5	27.5	23.3	
	70歳以上	433	31.9	12.0	5.8	28.4	21.9	
性 別	男 性	1,491	24.1	31.5	6.4	16.0	21.9	
	女 性	1,509	30.9	23.3	9.2	19.2	17.4	
	男 性(計)	1,491	24.1	31.5	6.4	16.0	21.9	
	18歳・19歳	38	13.2	26.3	2.6	15.8	42.1	
	20歳代	201	22.9	39.3	2.5	13.4	21.9	
	30歳代	255	20.8	43.9	9.8	10.2	15.3	
	40歳代	290	20.0	43.8	9.0	8.6	18.6	
	50歳代	238	30.3	33.2	6.7	11.3	18.5	
	60歳代	272	25.7	14.7	5.9	23.5	30.1	
	70歳以上	197	28.4	11.7	3.6	32.5	23.9	
	女 性(計)	1,509	30.9	23.3	9.2	19.2	17.4	
	18歳・19歳	36	19.4	30.6	11.1	11.1	27.8	
	20歳代	192	26.0	38.0	8.9	10.4	16.7	
性・年代	30歳代	244	27.0	32.4	11.9	17.2	11.5	
	40歳代	280	30.4	30.7	9.6	11.8	17.5	
	50歳代	236	37.3	16.9	7.6	18.2	19.9	
	60歳代	285	31.2	11.6	9.1	31.2	16.8	
	70歳以上	236	34.7	12.3	7.6	25.0	20.3	
職 業	自営業(小計)	442	31.2	24.0	7.7	19.5	17.6	
	農林漁業	38	28.9	15.8	7.9	28.9	18.4	
	商工サービス業	258	32.2	23.3	8.1	19.0	17.4	
	その他の自営業	80	23.8	35.0	5.0	21.3	15.0	
	家族従業者	66	37.9	18.2	9.1	13.6	21.2	
	勤め人(小計)	1,153	23.5	38.9	8.8	11.9	17.0	
	管理職	113	13.3	47.8	4.4	16.8	17.7	
	専門・技術職	201	16.9	41.8	11.9	15.9	13.4	
	事務職	310	21.9	37.1	9.4	12.9	18.7	
	技能・労務職	323	31.0	33.4	10.2	7.4	18.0	
	サービス職	206	26.2	42.2	4.9	10.7	16.0	
	その他(小計)	1,403	29.7	19.0	7.1	21.8	22.4	
	専業主婦	476	31.1	17.4	8.0	22.3	21.2	
	パートタイム・アルバイト	369	33.3	24.1	8.7	16.5	17.3	
学 生	学 生	128	13.3	35.2	5.5	11.7	34.4	
	無 職	428	30.1	11.0	5.4	29.0	24.5	
	その他	2	—	100.0	—	—	—	