

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。

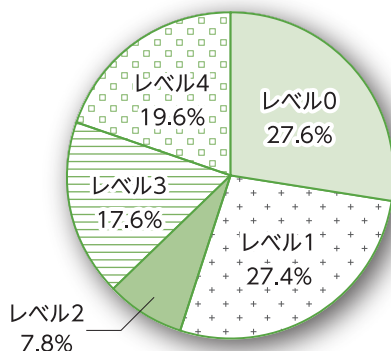
この1年間に何らかの運動・スポーツを行った者は7割を超え、「レベル0」は27.6%であった（図1-1）。週2回以上、運動・スポーツを行った者は45.1%とおおよそ半数であり、「アクティブ・スポーツ人口」は19.6%である。

2015年1月1日現在の住民基本台帳より18歳以上の人口1億630万916人に基づいて推計人口を算出すると、「レベル0」2,934万人、「レベル1」2,913万人、「レベル2」829万人、「レベル3」1,871万人、「レベル4」2,083万人となる。また、年1回以上の運動・スポーツ実施者は72.4%で7,696万人、週1回以上の運動・スポーツ実施者は56.0%で5,953万人、週2回以上の積極的な実施者は45.1%で4,794万人となる。

【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」2016



【図1-1】運動・スポーツ実施レベル (n=3,000)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

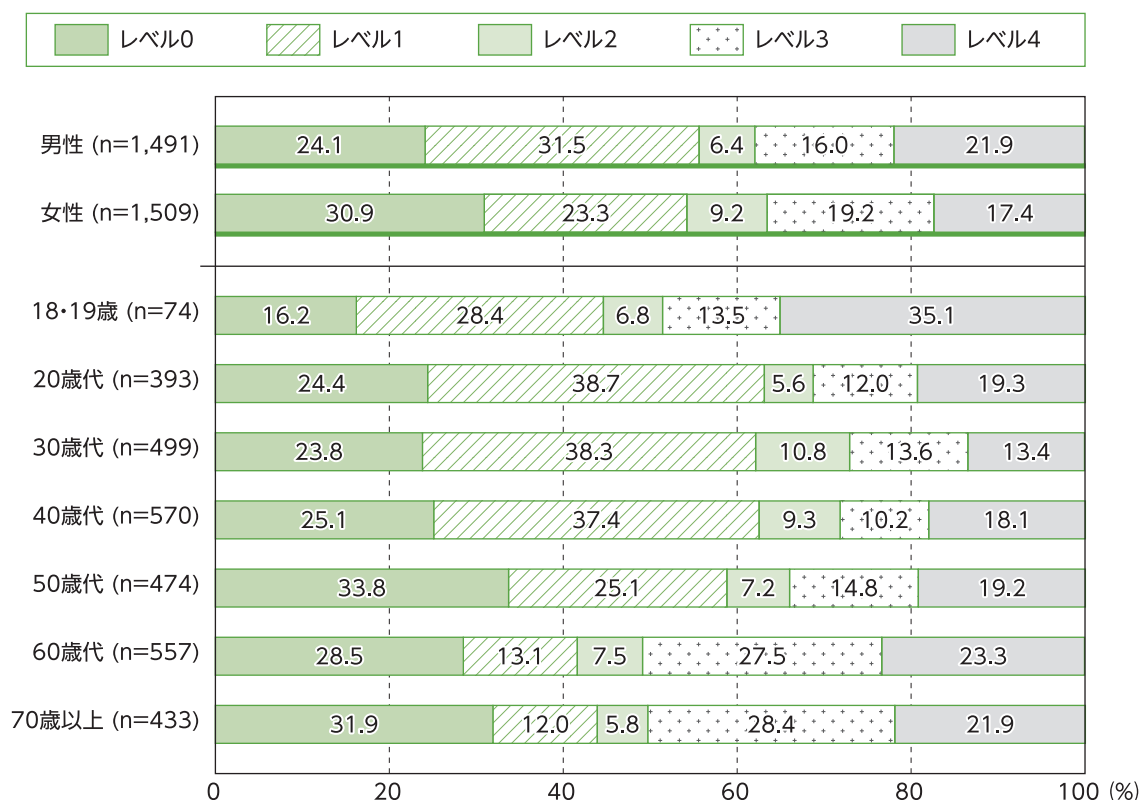
1-2 性別、年代別にみた運動・スポーツの実施率

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21.9%、女性17.4%、「レベル3」は男性16.0%、女性19.2%、「レベル2」は男性6.4%、女性9.2%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44.3%、女性45.8%と女性が男性を1.5ポイント上回る。一方、「レベル0」は男性24.1%、女性30.9%と女性が男性を6.8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、「レベル4」は18・19歳が35.1%で

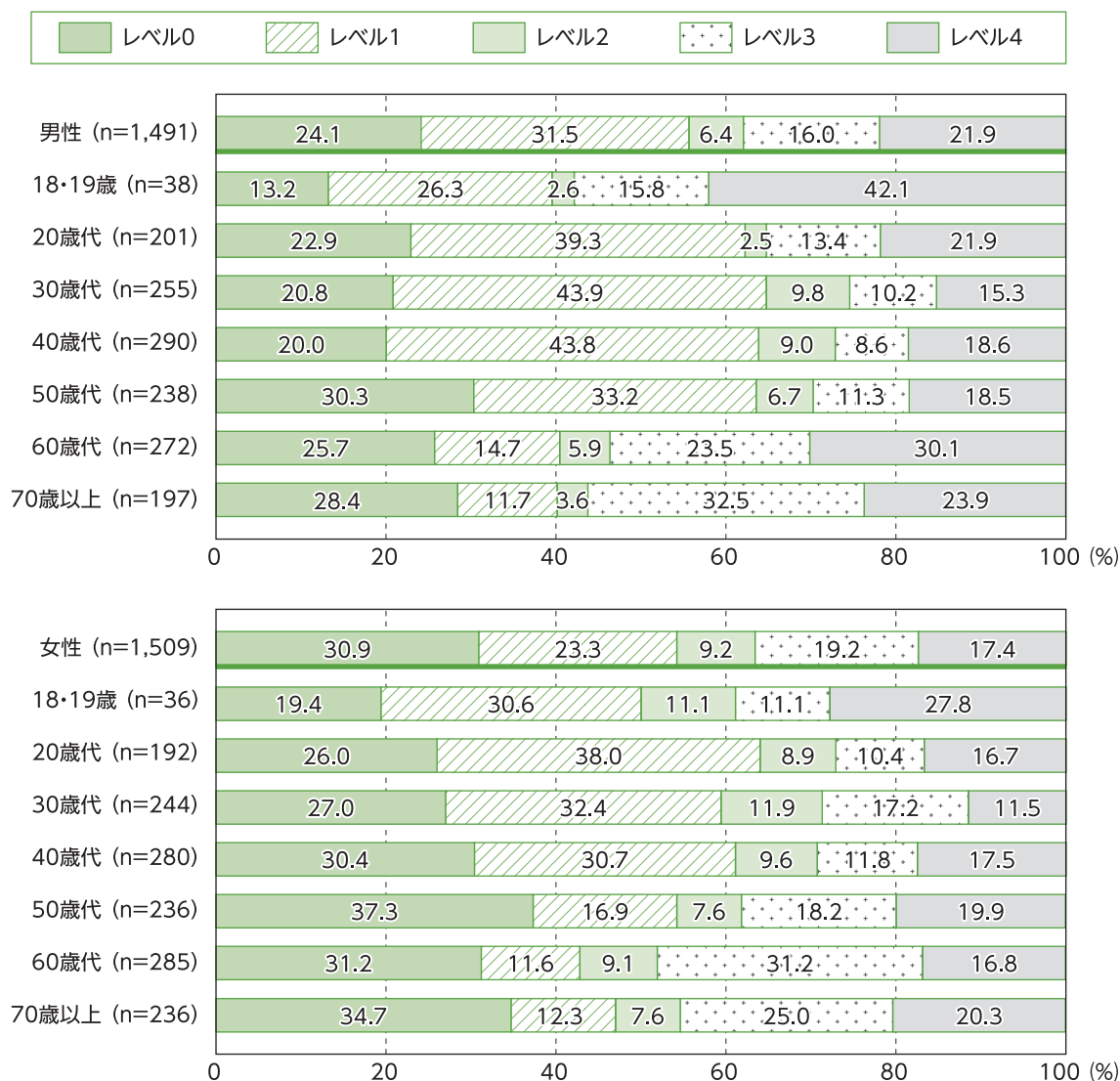
最も高い。一方、「レベル0」は50歳代が33.8%で最も高かった。「レベル2」以上の合計値は、60歳代が58.3%、70歳以上が56.1%と続き、高齢者層の運動・スポーツへの積極さがうかがえる。その一方で「レベル0」は60歳代28.5%、70歳以上31.9%にのぼり、高齢者層の二極化が明らかとなった。

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59.6%、59.9%と半数を超えるが、「レベル0」も25.7%、28.4%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57.2%、70歳以上53.0%に対して、「レベル0」は31.2%、34.7%と二極化している。



【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」2016



【図1-3】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」2016

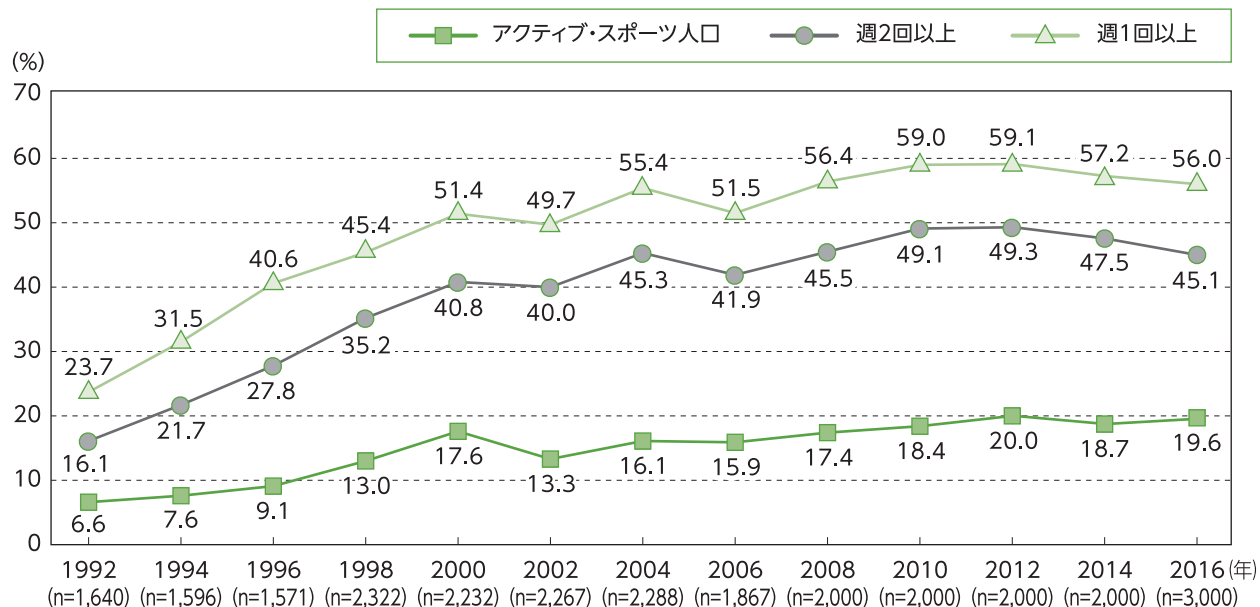
1-3 運動・スポーツ実施率の推移

1992年に始まる本調査は、今回2016年で13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。今回調査では19.6%と2014年に比べて微増したものの、2012年以降横ばいの状態が続いている。

週1回以上は1992年の23.7%に始まり、2012年の59.1%をピークに2014年は57.2%、今回調査は56.0%と減少傾向である。週2回以上も同様の傾向で、1992年

の16.1%から漸次増加してきたが、今回調査では45.1%と減少した。次回調査以降、運動・スポーツ実施率の減少傾向が続くのか、もしくはある時点から増加傾向に変わるのか、引き続き結果が注目される。

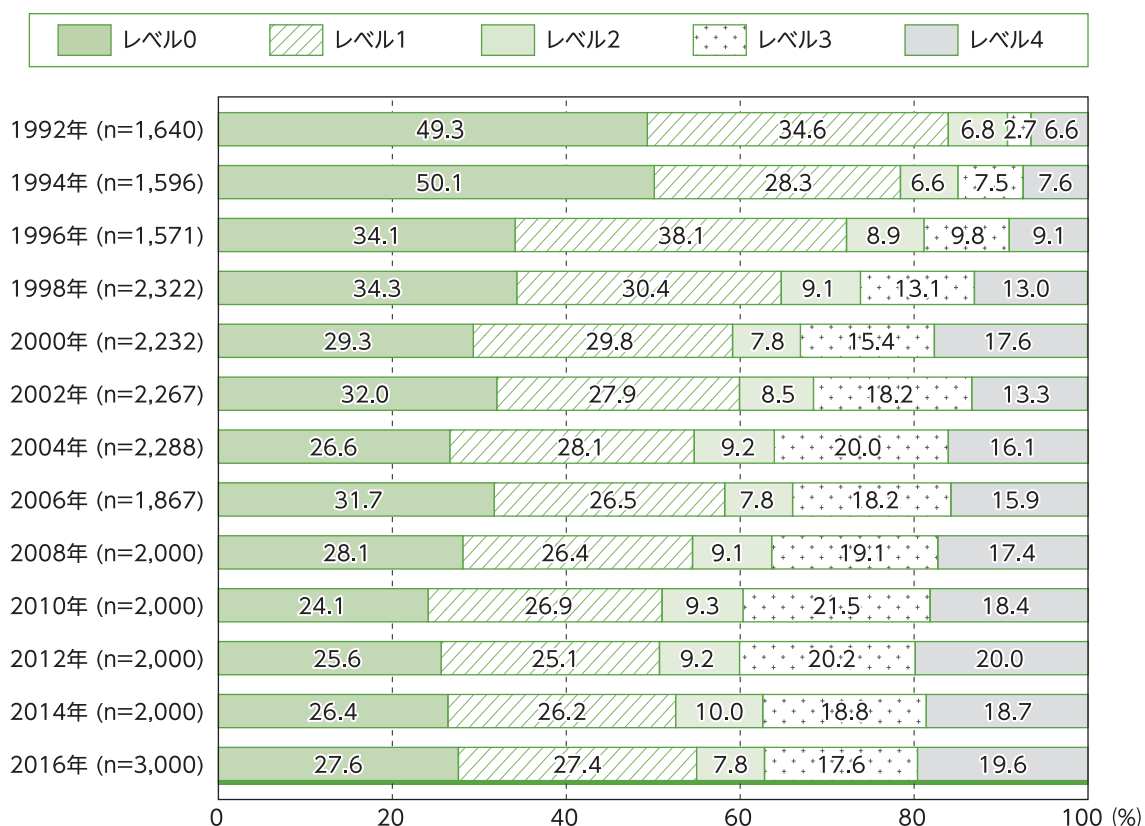
図1-5にはレベルごとの年次推移を示した。「レベル4」が示す「アクティブ・スポーツ人口」は6.6%から19.6%へ、週2回以上を基準とした「レベル2」以上も16.1%から45.1%へと3倍弱の増加となっている。とりわけ、運動強度を基準に考慮しない「レベル3」は1992年の2.7%から17.6%に増加している。



【図1-4】 定期的な運動・スポーツ実施率の年次推移

注) 2014年調査までは20歳以上を調査対象としているが、2016年調査は18・19歳を追加した。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016



【図1-5】 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

注) 2014年調査までは20歳以上を調査対象としているが、2016年調査は18・19歳を追加した。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

1-4 種目別の運動・スポーツ実施率

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)」31.7%が1位、次いで「ウォーキング」23.5%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」17.0%、「筋力トレーニング」13.7%、「ボウリング」9.5%、「ジョギング・ランニング」8.9%と続く。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」3,370万人、「ウォー

キング」2,498万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」1,807万人、「筋力トレーニング」1,456万人、「ボウリング」1,010万人となり、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)」「筋力トレーニング」であった。男性は「ゴルフ(コース)」「釣り」「ジョギング・ランニング」「ボウリ

【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=3,000)				男 性 (n=1,491)			女 性 (n=1,509)		
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)	31.7	3,370	1	散歩(ぶらぶら歩き)	26.7	1	散歩(ぶらぶら歩き)	36.6
2	ウォーキング	23.5	2,498	2	ウォーキング	21.9	2	ウォーキング	25.0
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.0	1,807	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)	22.2
4	筋力トレーニング	13.7	1,456	4	ゴルフ(コース)	12.9	4	筋力トレーニング	10.3
5	ボウリング	9.5	1,010	5	釣り	12.3	5	ヨーガ	8.0
6	ジョギング・ランニング	8.9	946	6	ジョギング・ランニング	12.0	6	ボウリング	7.3
7	水泳	7.4	787	7	ボウリング	11.8	7	水泳	6.6
	釣り	7.4	787	8	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.7	8	ジョギング・ランニング	5.8
9	ゴルフ(コース)	7.0	744	9	ゴルフ(練習場)	10.5	9	なわとび	5.6
10	サイクリング	6.8	723	10	サイクリング	8.5		バドミントン	5.6
11	ゴルフ(練習場)	6.3	670	11	水泳	8.3	11	サイクリング	5.2
12	海水浴	6.2	659	12	キャッチボール	8.2	12	海水浴	4.5
13	キャッチボール	5.6	595	13	海水浴	7.9	13	卓球	4.0
14	バドミントン	5.5	585	14	野球	6.2	14	ハイキング	3.9
15	登山	4.7	500	15	サッカー	6.0	15	登山	3.7
16	ヨーガ	4.6	489	16	登山	5.7	16	テニス(硬式テニス)	3.3
17	なわとび	4.4	468	17	バドミントン	5.4	17	バレーボール	3.2
18	卓球	4.3	457	18	卓球	4.7	18	キャッチボール	3.1
19	ハイキング	3.9	415	19	ソフトボール	4.4	19	キャンプ	2.7
20	サッカー	3.6	383	20	ハイキング	4.0	20	釣り	2.5
21	テニス(硬式テニス)	3.4	361		フットサル	4.0	21	エアロビックスダンス	2.4
22	野球	3.3	351	22	スキー	3.9	22	スキー	2.3
	キャンプ	3.1	330	23	スノーボード	3.7	23	アイススケート	2.1
23	スキー	3.1	330		キャンプ	3.5		ゴルフ(練習場)	2.1
	バレーボール	3.1	330	24	テニス(硬式テニス)	3.5	25	ソフトバレー	1.9
26	スノーボード	2.6	276	26	なわとび	3.2	26	アクアエクササイズ(水中歩行など)	1.8
	グラウンドゴルフ	2.4	255		バスケットボール	3.2		グラウンドゴルフ	1.8
27	ソフトボール	2.4	255	28	グラウンドゴルフ	3.0	28	バスケットボール	1.7
	バスケットボール	2.4	255		バレーボール	3.0	29	スノーボード	1.6
30	フットサル	2.3	244	30	ソフトバレー	1.6	30	サッカー	1.3
					ロードレース(駅伝・マラソンなど)	1.6			

注)推計人口:18歳以上人口の106,300,916人(2015年1月1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18歳以上の男性は51,406,572人、18歳以上の女性は54,894,344人。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

ング」「ゴルフ（練習場）」を加えた9種目が10%を超えている。一方、女性は上位3種目が20%を超えているものの、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」「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」「水泳」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、18・19歳や20歳代では「バドミントン」「野球」「バスケットボール」といった球技系の種目が上位15位に多く入るが、30歳代以降では減少する。また、レジャー系の種目に着目すると、18・19歳から40歳代にかけては「海水浴」、50歳代から70歳以上にかけては「登山」「ハイキング」の実施率が高い。

【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)

18・19歳 (n=74)			20歳代 (n=393)			30歳代 (n=499)			40歳代 (n=570)		
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 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	筋力トレーニング	20.3	1	散歩(ぶらぶら歩き)	24.4	1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.7	1	散歩(ぶらぶら歩き)	31.4
	散歩(ぶらぶら歩き)	20.3	2	ボウリング	19.6	2	筋力トレーニング	17.8	2	ウォーキング	19.3
3	ジョギング・ランニング	18.9	3	筋力トレーニング	18.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	14.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.4
4	ウォーキング	16.2	4	ウォーキング	15.0	4	ウォーキング	13.8	4	筋力トレーニング	15.3
	野球	16.2		ジョギング・ランニング	15.0	5	ボウリング	12.8		釣り	10.7
6	バスケットボール	14.9	6	バドミントン	11.5	6	海水浴	12.4	5	ボウリング	10.7
7	サッカー	13.5	7	キャッチボール	9.2	7	ジョギング・ランニング	11.6	7	海水浴	9.8
8	バレーボール	12.2		体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.2	8	水泳	11.0	8	ジョギング・ランニング	9.3
	海水浴	10.8	9	スノーボード	8.9	9	なわとび	10.4		水泳	9.3
	キャッチボール	10.8	10	海水浴	8.4	10	サッカー	9.4	10	サイクリング	8.9
9	サイクリング	10.8		水泳	7.4	11	バドミントン	8.8		キャッチボール	8.1
	水泳	10.8	11	釣り	7.4		キャッチボール	8.2	11	ゴルフ(コース)	8.1
	バドミントン	10.8		野球	7.4	12	サイクリング	8.2	13	スキー	7.5
14	なわとび	9.5	14	バスケットボール	7.1		釣り	8.2		ゴルフ(練習場)	7.0
	ボウリング	9.5	15	フットサル	6.9	15	ゴルフ(コース)	7.2	14	バドミントン	7.0

50歳代 (n=474)			60歳代 (n=557)			70歳以上 (n=433)		
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	ウォーキング	37.9	1	散歩(ぶらぶら歩き)	37.4
2	ウォーキング	22.2	2	散歩(ぶらぶら歩き)	37.3	2	ウォーキング	31.9
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.3	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	25.3	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.8
4	筋力トレーニング	12.0	4	筋力トレーニング	10.6	4	グラウンドゴルフ	7.4
5	ゴルフ(コース)	8.2	5	ゴルフ(コース)	8.8	5	ゴルフ(コース)	7.2
6	ゴルフ(練習場)	7.6	6	ゴルフ(練習場)	7.5	6	筋力トレーニング	6.7
	ボウリング	7.6	7	ハイキング	7.0	7	ゴルフ(練習場)	5.5
8	釣り	7.2	8	ジョギング・ランニング	6.6	8	水泳	5.1
9	サイクリング	6.3	9	釣り	6.1	9	サイクリング	4.6
	ジョギング・ランニング	6.3	10	水泳	5.9		釣り	4.6
11	登山	5.3	11	登山	5.7	11	ハイキング	3.9
12	水泳	4.9	12	ボウリング	5.6	12	ジョギング・ランニング	3.5
13	テニス(硬式テニス)	4.6	13	サイクリング	5.4	13	登山	3.2
	ヨーガ	4.6	14	卓球	3.4	14	ヨーガ	2.8
15	ハイキング	3.4	15	グラウンドゴルフ	3.2	15	キャッチボール	2.5
							卓球	2.5

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

1-5 種目別の運動・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、9位「ゴルフ（練習場）」までは同じ種目が並ぶ。

1位「散歩（ぶらぶら歩き）」の週1回以上の愛好者は20.9%（推計人口2,222万人）、週2回以上では14.9%（1,584万人）、2位「ウォーキング」は16.5%（1,754万人）、13.3%（1,414万人）、3位「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」は11.7%（1,244万人）、8.7%（925万人）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13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=3,000）

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）	20.9	2,222	1	散歩（ぶらぶら歩き）	14.9	1,584
2	ウォーキング	16.5	1,754	2	ウォーキング	13.3	1,414
3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	11.7	1,244	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	8.7	925
4	筋力トレーニング	9.5	1,010	4	筋力トレーニング	7.2	765
5	ジョギング・ランニング	4.7	500	5	ジョギング・ランニング	3.6	383
6	サイクリング	2.5	266	6	サイクリング	1.8	191
	ヨーガ	2.5	266	7	水泳	1.0	106
8	水泳	2.0	213		ヨーガ	1.0	106
9	ゴルフ（練習場）	1.9	202	9	ゴルフ（練習場）	0.9	96
10	バドミントン	1.5	159	10	テニス（硬式テニス）	0.8	85
11	テニス（硬式テニス）	1.4	149	11	サッカー	0.6	64
12	バレーボール	1.1	117		卓球	0.6	64
13	サッカー	1.0	106		バレーボール	0.6	64
14	キャッチボール	0.9	96		野球	0.6	64
	卓球	0.9	96	15	グラウンドゴルフ	0.5	53
16	バスケットボール	0.8	85	16	アクアエクササイズ（水中歩行など）	0.4	43
	ボウリング	0.8	85		エアロビックダンス	0.4	43
	野球	0.8	85		キャッチボール	0.4	43
19	エアロビックダンス	0.7	74		バスケットボール	0.4	43
	グラウンドゴルフ	0.7	74		バドミントン	0.4	43
	釣り	0.7	74				

注）推計人口：18歳以上人口の106,300,916人（2015年1月1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」2016

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81.9%、性別では男性82.7%、女性では81.2%と男女差はみられなかった。

年代別にみると、18・19歳91.9%、20歳代87.0%、30歳代85.0%、40歳代86.0%、50歳代81.6%、60歳代82.2%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もっている。また、70歳以上でも66.7%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」以上で約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（56.5%）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「散歩（ぶらぶら歩き）」が26.3%で最も高く、次いで「ウォーキング」25.4%、「筋力トレーニング」18.0%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」14.7%、「ヨガ」12.8%の順となっている（表1-5）。

性別にみると、男性は「散歩（ぶらぶら歩き）」22.0%が最も高く、以下「筋力トレーニング」21.3%、「ウォーキング」20.7%、「釣り」17.6%、「ゴルフ（コース）」15.1%と続き、女性は「散歩（ぶらぶら歩き）」30.6%、「ウォーキング」30.1%、「ヨガ」22.9%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」21.3%、「筋力トレーニング」14.8%の順となっている。男性は「釣り」や「ゴルフ（コース）」、女性は「ヨガ」や「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」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=3,000)				男 性 (n=1,491)			女 性 (n=1,509)		
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)	26.3	2,796	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	30.6
2	ウォーキング	25.4	2,700	2	筋力トレーニング	21.3	2	ウォーキング	30.1
3	筋力トレーニング	18.0	1,913	3	ウォーキング	20.7	3	ヨガ	22.9
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	14.7	1,563	4	釣り	17.6	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	21.3
5	ヨガ	12.8	1,361	5	ゴルフ(コース)	15.1	5	筋力トレーニング	14.8
6	水泳	12.2	1,297	6	ジョギング・ランニング	12.7	6	水泳	12.9
7	ジョギング・ランニング	10.3	1,095	7	ゴルフ(練習場)	11.6	7	ハイキング	9.7
	釣り	10.3	1,095	8	水泳	11.5	8	バドミントン	8.4
9	ゴルフ(コース)	9.3	989	9	ボウリング	10.3	9	ボウリング	8.2
10	ボウリング	9.2	978	10	キャンプ	10.1	10	ジョギング・ランニング	8.0
11	ハイキング	8.8	935		サイクリング	10.1	11	登山	7.5
12	登山	8.7	925	12	登山	9.9	12	アクアエクササイズ(水中歩行など)	6.9
13	キャンプ	8.3	882	13	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.0	13	テニス(硬式テニス)	6.8
	サイクリング	8.3	882	14	ハイキング	7.9		キャンプ	6.6
15	ゴルフ(練習場)	7.5	797	15	スキー	7.6	14	サイクリング	6.6
16	バドミントン	7.1	755		野球	7.6		卓球	6.6
17	スキー	6.7	712	17	海水浴	6.8	17	スキー	5.8
18	テニス(硬式テニス)	6.5	691	18	サッカー	6.4	18	エアロビックダンス	5.0
19	卓球	5.9	627	19	スノーボード	6.3		バレーボール	5.0
20	海水浴	5.7	606		フットサル	6.3	20	海水浴	4.7
								スノーボード	4.7

注)推計人口：18歳以上人口の106,300,916人(2015年1月1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」2016

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）」「筋力トレーニング」である。「散歩（ぶらぶら歩き）」は年代が上がるにつれて希望率も高くなり、60歳代が36.6%と最も高い（表1-6）。年代別の特徴を探ると、18・19歳は「バドミントン」「バレーボール」「野球」といった球技系の種目、20歳代、30歳代は「ボウリング」「スノーボード」「キャンプ」といったレジャー系の種目、40歳代、50歳代は「ゴルフ（コース）」、60歳代、70歳以上は「ハイキング」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11.5%で1位となり、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」8.1%、「ヨーガ」7.0%、「ゴルフ（コース）」5.7%、「筋力トレーニング」5.6%の順となった。

性別にみると、男性は「ゴルフ（コース）」9.2%が最も高く、「ウォーキング」7.9%、「筋力トレーニング」7.2%が続く。女性は「ウォーキング」15.1%が最も高く、「ヨーガ」13.6%、「散歩（ぶらぶら歩き）」9.7%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種目は「筋力トレーニング」「水泳」であった。年代別の特徴を探ると、18・19歳や20歳代では「スノーボード」や、「野球」「バドミントン」「バレーボール」「バスケットボール」といった球技系の種目が上位にランクインした。40歳代、50歳代では「ゴルフ（コース）」や「テニス（硬式テニス）」の希望率が他の年代より高い。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）

18・19歳 (n=74)			20歳代 (n=393)			30歳代 (n=499)			40歳代 (n=570)		
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 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	筋力トレーニング	18.9	1	筋力トレーニング	20.9	1	筋力トレーニング	21.0	1	ウォーキング	22.6
	ジョギング・ランニング	18.9	2	バドミントン	16.3	2	散歩（ぶらぶら歩き）	19.8		散歩（ぶらぶら歩き）	22.6
	バドミントン	18.9	3	ボウリング	15.3	3	ジョギング・ランニング	16.6	3	筋力トレーニング	21.2
	バレーボール	18.9	4	スノーボード	14.5	4	ウォーキング	16.4	4	ヨーガ	19.1
5	スキー	16.2	5	散歩（ぶらぶら歩き）	14.2	4	ヨーガ	16.4	5	釣り	14.4
	野球	16.2	6	ジョギング・ランニング	14.0	6	水泳	15.4	6	水泳	13.2
7	サッカー	14.9	7	水泳	13.0	7	キャンプ	14.4	7	キャンプ	13.0
	スノーボード	14.9	8	釣り	12.7	8	ボウリング	11.2	8	ゴルフ（コース）	11.4
9	ウォーキング	13.5	10	ヨーガ	12.7	9	スノーボード	10.8	9	ジョギング・ランニング	11.2
	海水浴	13.5		キャンプ	11.2	10	海水浴	10.2	10	スキー	10.7
	散歩（ぶらぶら歩き）	13.5				10	バドミントン	10.2	10	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	10.7
	バスケットボール	13.5									
	フットサル	13.5									

50歳代 (n=474)			60歳代 (n=557)			70歳以上 (n=433)		
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	30.0	1	ウォーキング	42.5	1	散歩（ぶらぶら歩き）	35.8
2	散歩（ぶらぶら歩き）	28.9	2	散歩（ぶらぶら歩き）	36.6	2	ウォーキング	27.9
3	筋力トレーニング	17.5	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	26.4	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	23.6
4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	14.6	4	筋力トレーニング	17.2	4	筋力トレーニング	9.0
	ヨーガ	14.6	5	ハイキング	14.5	5	グラウンドゴルフ	8.8
6	ゴルフ（コース）	12.0	6	水泳	12.4	5	ハイキング	8.8
	水泳	12.0	7	釣り	10.8		卓球	7.2
8	登山	10.5	8	ゴルフ（コース）	10.4	7	ゴルフ（コース）	6.5
9	ジョギング・ランニング	9.5		ヨーガ	10.4	8	水泳	6.5
	釣り	9.5	10	登山	10.2	10	ゴルフ（練習場）	5.5

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

【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=2,454)			男 性 (n=1,233)			女 性 (n=1,221)		
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	11.5	1	ゴルフ(コース)	9.2	1	ウォーキング	15.1
2	散歩(ぶらぶら歩き)	8.1	2	ウォーキング	7.9	2	ヨガ	13.6
3	ヨガ	7.0	3	筋力トレーニング	7.2	3	散歩(ぶらぶら歩き)	9.7
4	ゴルフ(コース)	5.7	4	釣り	7.1	4	水泳	6.2
5	筋力トレーニング	5.6	5	散歩(ぶらぶら歩き)	6.7	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.9
6	水泳	5.2	6	ジョギング・ランニング	4.6	6	筋力トレーニング	3.9
7	釣り	3.7	7	水泳	4.2	7	テニス(硬式テニス)	3.4
8	ジョギング・ランニング	3.5	8	野球	3.7	8	バドミントン	2.8
9	登山	3.0	9	キャンプ	3.4	9	アクアエクササイズ(水中歩行など)	2.7
10	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	2.9	10	登山	3.3	10	登山	2.6
	テニス(硬式テニス)	2.9	11	サイクリング	3.2	11	バレーボール	2.5
12	キャンプ	2.4	12	サッカー	2.9	12	ジョギング・ランニング	2.3
	バドミントン	2.4	13	テニス(硬式テニス)	2.4	13	ゴルフ(コース)	2.2
14	サイクリング	2.3	14	バドミントン	1.9		スノーボード	1.9
15	野球	2.0		フットサル	1.9	14	卓球	1.9
							ハイキング	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」2016

【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)

18・19歳 (n=68)			20歳代 (n=340)			30歳代 (n=424)			40歳代 (n=490)		
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 (%)	順位	希 望 種 目	希望率 (%)
1	野球	11.8	1	ヨガ	7.9	1	ヨガ	9.0	1	ヨガ	10.8
2	バドミントン	10.3	2	筋力トレーニング	7.4	2	ウォーキング	6.6	2	ウォーキング	8.2
3	バレーボール	8.8	3	水泳	6.8	3	ゴルフ(コース)	5.9	3	ゴルフ(コース)	6.7
	筋力トレーニング	5.9	4	バドミントン	5.9	4	水泳	5.0	4	釣り	6.3
4	サッカー	5.9	5	スノーボード	4.4	5	登山	5.0	5	筋力トレーニング	6.1
	スノーボード	5.9		バスケットボール	4.4	6	キャンプ	4.7	6	水泳	4.9
7	スキー	4.4	7	釣り	4.1	7	筋力トレーニング	4.2	7	キャンプ	4.7
	バスケットボール	4.4	8	野球	3.5		サッカー	3.5		ジョギング・ランニング	4.7
	アイススケート	2.9	9	ジョギング・ランニング	3.2	8	ジョギング・ランニング	3.5	9	散歩(ぶらぶら歩き)	4.3
	サイクリング	2.9	10	ウォーキング	2.9		スノーボード	3.5		テニス(硬式テニス)	4.3
	散歩(ぶらぶら歩き)	2.9		バレーボール	2.9		バレーボール	3.5			
9	ジョギング・ランニング	2.9									
	水泳	2.9									
	スクーバダイビング	2.9									
	登山	2.9									
	フットサル	2.9									

50歳代 (n=387)			60歳代 (n=458)			70歳以上 (n=287)		
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	15.0	1	ウォーキング	20.5	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.3
2	散歩(ぶらぶら歩き)	9.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	12.4	2	ウォーキング	18.1
3	ゴルフ(コース)	8.5	3	ゴルフ(コース)	6.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.7
4	ヨガ	7.5	4	水泳	6.1	4	ゴルフ(コース)	5.6
5	筋力トレーニング	5.7	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	5.9	5	グラウンドゴルフ	5.2
6	水泳	4.9	6	筋力トレーニング	5.7	6	筋力トレーニング	4.2
7	ジョギング・ランニング	3.9	7	ヨガ	4.6		社交ダンス	3.8
	テニス(硬式テニス)	3.9	8	釣り	4.4	7	水泳	3.8
9	釣り	3.6	9	ハイキング	3.9		卓球	3.8
10	登山	3.1	10	登山	3.7	10	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」2016