

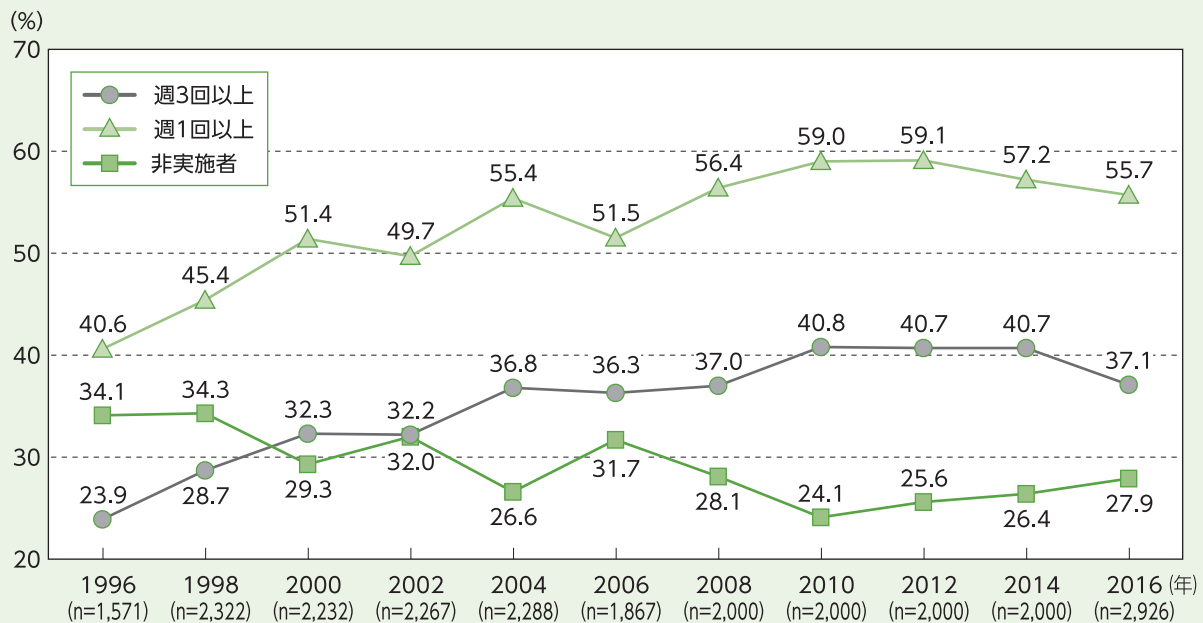
A 定期的運動・スポーツ実施率の減少要因

笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所
 研究員 藤原 直幸

はじめに

わが国成人の定期的な運動・スポーツ実施者の割合は、順調に増加してきた。週1回以上の実施者をみると、1996年の40.6%から増加し、2012年には59.1%とピークを迎えた(図A-1)。同様に、週3回以上の実施者の割合

も1996年の23.9%から増加し、2010年に40.8%に達した。定期的実施者の増加に呼応するように、非実施者の割合も1996年の34.1%から2010年には24.1%にまで減少した。



【図A-1】 定期的運動・スポーツ実施者および非実施者の推移(20歳以上)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

しかし、週1回以上の実施者は、2014年に57.2%と減少し、今回調査である2016年には55.7%と2012年と比較して3.4ポイントの減少となった。また、週3回以上の実施者も2016年は37.1%と、2010年と比較して3.7ポイント減少している。一方、非実施者は27.9%と、2010年と比較して3.8ポイント増加した。

2012年に策定されたスポーツ基本計画では、スポーツ実施率に対する政策目標が掲げられており、成人の週1回以上の実施率を3人に2人（65%程度）、週3回以上の実施率を3人に1人（30%程度）、非実施者の割合をゼ

ロに近づけるとされた。しかし、本調査からみる現状では、定期的実施者は2010～2012年をピークとして徐々に減少し、非実施者は増加している。2016年度に見直しされ、2017年度よりスタートする次期のスポーツ基本計画においても、週3回以上および週1回以上の実施率の目標値は据え置きされる予定である。

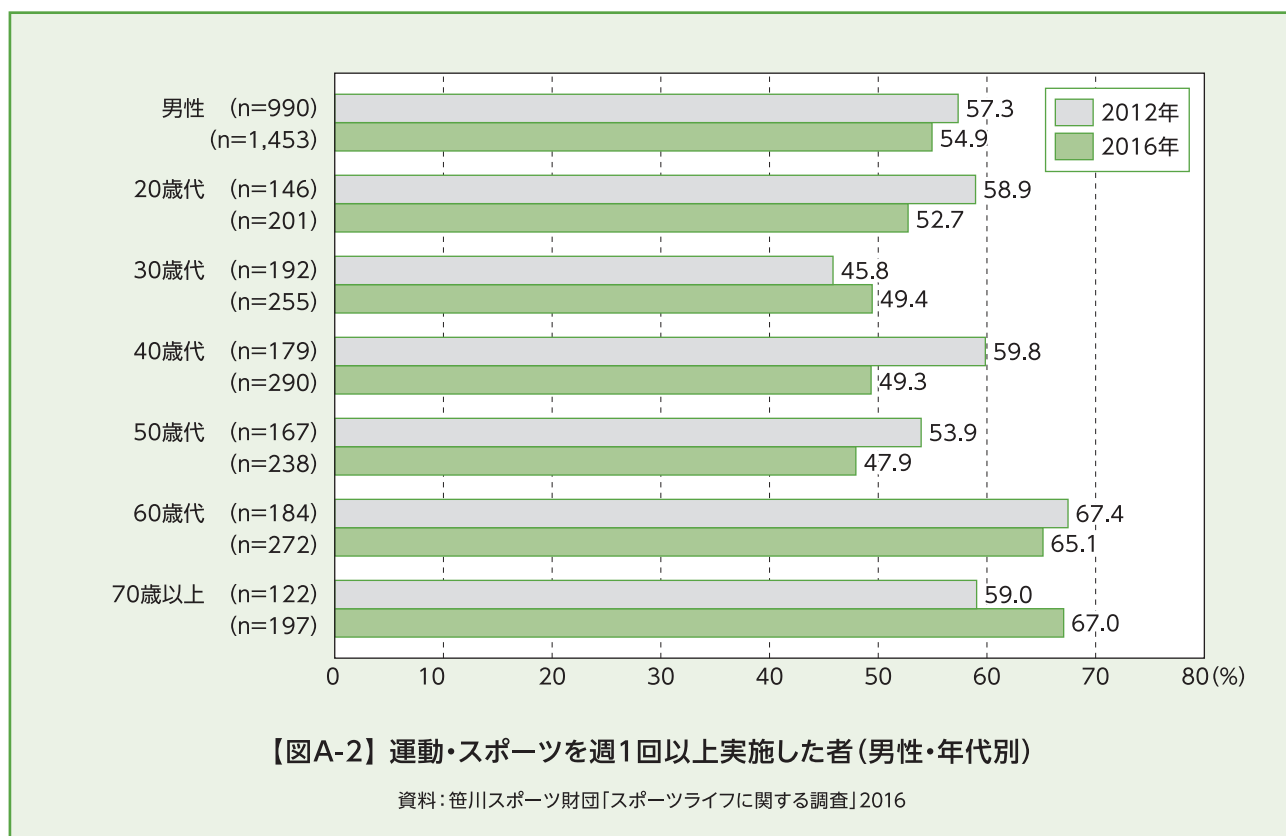
こうした状況に鑑み、本稿では、1990年代後半から増加してきた定期的な運動・スポーツ実施率について、特に基本となる週1回以上の実施率に焦点をあて、その減少の要因を探った。

A-1 性・年代別にみる週1回以上の実施者

図A-2および図A-3に、最も週1回以上の実施率が高かった2012年と今回調査である2016年の週1回以上の運動・スポーツ実施者の割合を、性・年代別に示した。

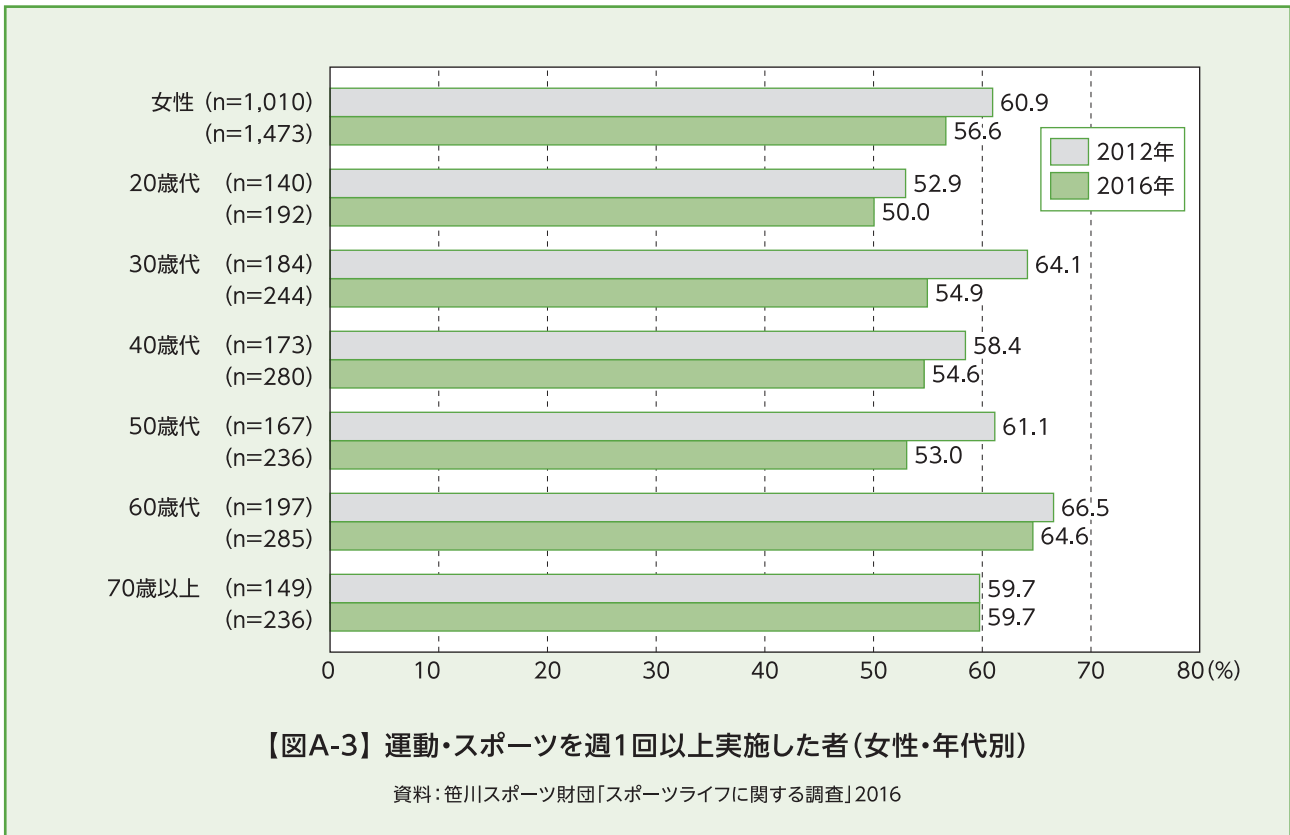
男性をみると、全体では57.3%から54.9%と2.4ポイントの減少となっている（図A-2）。年代別では、20歳代が58.9%から52.7%へ6.2ポイント減、40歳代が59.8%か

ら49.3%へ10.5ポイント減、50歳代が53.9%から47.9%へ6.0ポイント減、60歳代が67.4%から65.1%へ2.3ポイント減となった。30歳代を除く若年～壮年層の減少が顕著である。一方で、30歳代は45.8%から49.4%へ3.6ポイント増、70歳以上は59.0%から67.0%へ8.0ポイントの増加をみせ、特に高齢者の増加が特徴的である。



女性をみると、全体では60.9%から56.6%と4.3ポイントの減少となり、男性よりも減少幅がわずかながら大きい(図A-3)。年代別では、20歳代が52.9%から50.0%へ2.9ポイント減、30歳代が64.1%から54.9%へ9.2ポイント減、40歳代が58.4%から54.6%へ3.8ポイント減、50

歳代が61.1%から53.0%へ8.1ポイント減と50歳代以下の減少が顕著であり、60歳代(66.5%から64.6%へ1.9ポイント減)および70歳以上(増減なし)に大きな変化はみられなかった。



COMMENTS

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

- ジムに通いたいと思いつながら、勤めているとなかなか行動まではいたっていません。気軽に安く、一坪ジムのような行きやすい所が近くにあると便利だと思います。高齢者になると遠くへ通うのは大変なので、車のない人はバスの送迎などがあると通う人もいないのではないのでしょうか。(女性 61歳 技能的・労務的職業)
- 運動は好きなので今後もやっていきたいが、テニスのようにひとりではできないスポーツだと仲間探しがおっくうで、さらに日程が合わないことも多く、現状はできていない。(女性 31歳 無職)
- スポーツは苦手であるが、散歩は自分の性にあっているらしく、10年近く続いている。したがって、スポーツは強制されるべきものではなく、自分が必要とするものを行うべきである。私のようにスポーツを苦手とする者には、苦手意識を克服する手助けや技術的なサポートを望む。(男性 46歳 専門的・技術的職業)
- 年齢とともに健康維持、体型維持のためにスポーツが必要だと感じますが、日々の中に上手く楽しくスポーツを取り入れることは難しいと感じます。これから楽しくできるスポーツを探していこうと思います。(男性 30歳 技能的・労務的職業)

A-2 種目別にみる週1回以上の実施者

図A-2、図A-3で示した性別の週1回以上実施者の減少の要因を探るべく、種目別の実施率に着目した。2006年以降のスポーツライフに関する調査における種目別の週1回以上の実施率をみると、すべての調査において1位「散歩(ぶらぶら歩き)」(以下、「散歩」)、2位「ウォーキング」、3位「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」(以下、「体操」)、4位「筋力トレーニング」、5位「ジョギング・ランニング」の順位は不動である(表A-1)。さらに、「散歩」「ウォーキング」「体操」はこれらすべての調査において10%を超える実施率を記録しており、4位「筋力トレーニング」以下とは明らかな差がみられる。

そこで、定期的実施率が高い種目である「散歩」「ウォーキング」「体操」に焦点を絞り、これらのうちいずれかでも週1回以上実施した者の割合を2012年と2016年で比較し、性・年代別に示した(図A-4、図A-5)。

男性全体をみると、「散歩」「ウォーキング」「体操」を週1回以上実施した者は、2012年34.3%、2016年30.6%と3.7ポイントの減少となっている。年代別では、20歳代が19.9%から12.4%へ7.5ポイント減、40歳代が34.6%から22.1%へ12.5ポイント減、50歳代が34.1%

から26.5%へ7.6ポイント減、60歳代が56.0%から50.4%へ5.6ポイント減となった。一方、30歳代は16.1%から18.0%へ1.9ポイント増、70歳以上は47.5%から55.8%へ8.3ポイント増となり、30歳代を除く若年～壮年層の減少が顕著であった。これらの結果は、種目を問わない週1回以上の実施率の結果と同様である。

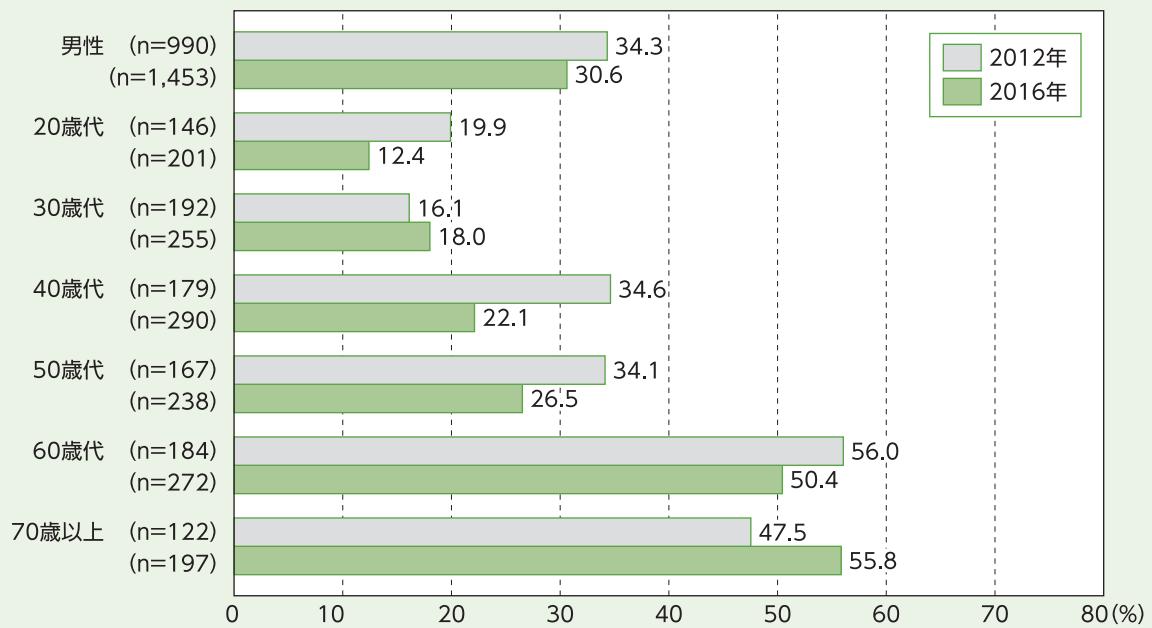
女性全体をみると、2012年45.1%、2016年42.5%と2.6ポイントの減少となっている。年代別では、20歳代が36.4%から30.7%へ5.7ポイント減、30歳代が46.2%から33.2%へ13.0ポイント減、50歳代が43.7%から39.8%へ3.9ポイント減となった。一方、40歳代は35.3%から38.9%へ3.6ポイント増加したが、60歳代、70歳以上は微増にとどまった。女性においては、20歳代、30歳代、50歳代の減少は種目を問わない週1回以上の実施率の結果と同様であり、60歳代、70歳以上も変化が少ない点では同様である。ただし、40歳代は「散歩」「ウォーキング」「体操」の定期的実施者が増加したにも関わらず、種目を問わない実施率は減少しており、特徴的な結果となった。

【表A-1】種目別の週1回以上運動・スポーツ実施率

2006年(n=1,867)			2008年(n=2,000)			2010年(n=2,000)		
順位	種目	実施率(%)	順位	種目	実施率(%)	順位	種目	実施率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	19.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	19.9	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.7
2	ウォーキング	14.2	2	ウォーキング	16.3	2	ウォーキング	17.8
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	10.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.4
4	筋力トレーニング	5.1	4	筋力トレーニング	7.2	4	筋力トレーニング	8.4
5	ジョギング・ランニング	2.9	5	ジョギング・ランニング	3.4	5	ジョギング・ランニング	4.2

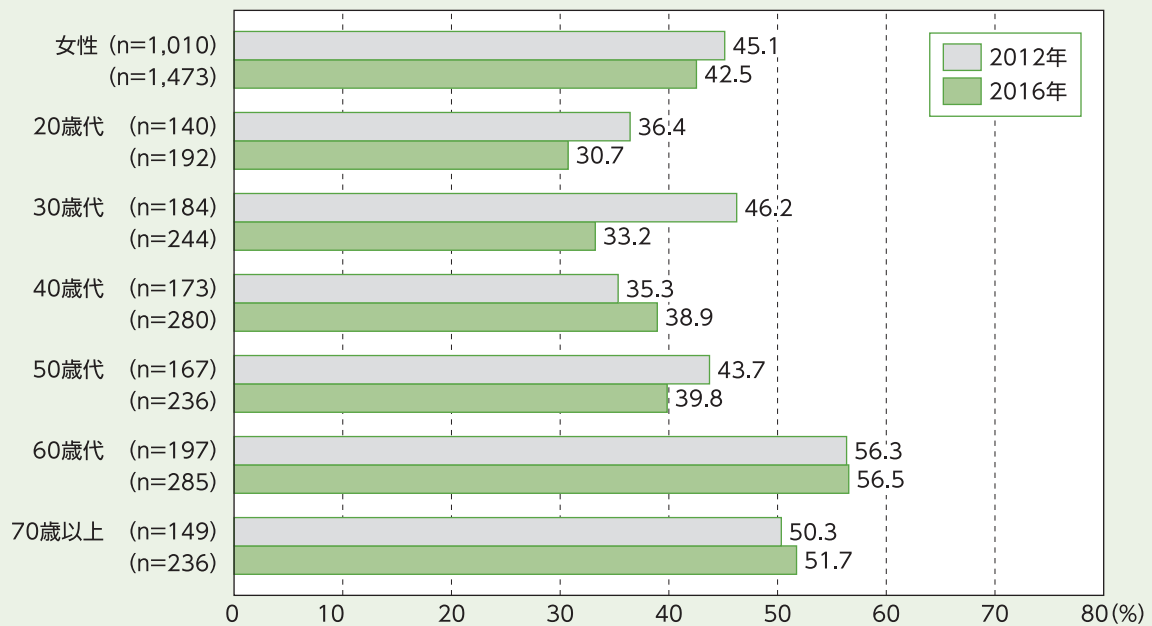
2012年(n=2,000)			2014年(n=2,000)			2016年(n=2,926)		
順位	種目	実施率(%)	順位	種目	実施率(%)	順位	種目	実施率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.4	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	21.1
2	ウォーキング	17.3	2	ウォーキング	18.1	2	ウォーキング	16.8
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.8
4	筋力トレーニング	7.9	4	筋力トレーニング	8.4	4	筋力トレーニング	9.4
5	ジョギング・ランニング	5.5	5	ジョギング・ランニング	5.3	5	ジョギング・ランニング	4.5

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016



【図A-4】 散歩・ウォーキング・体操を週1回以上実施した者(男性・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

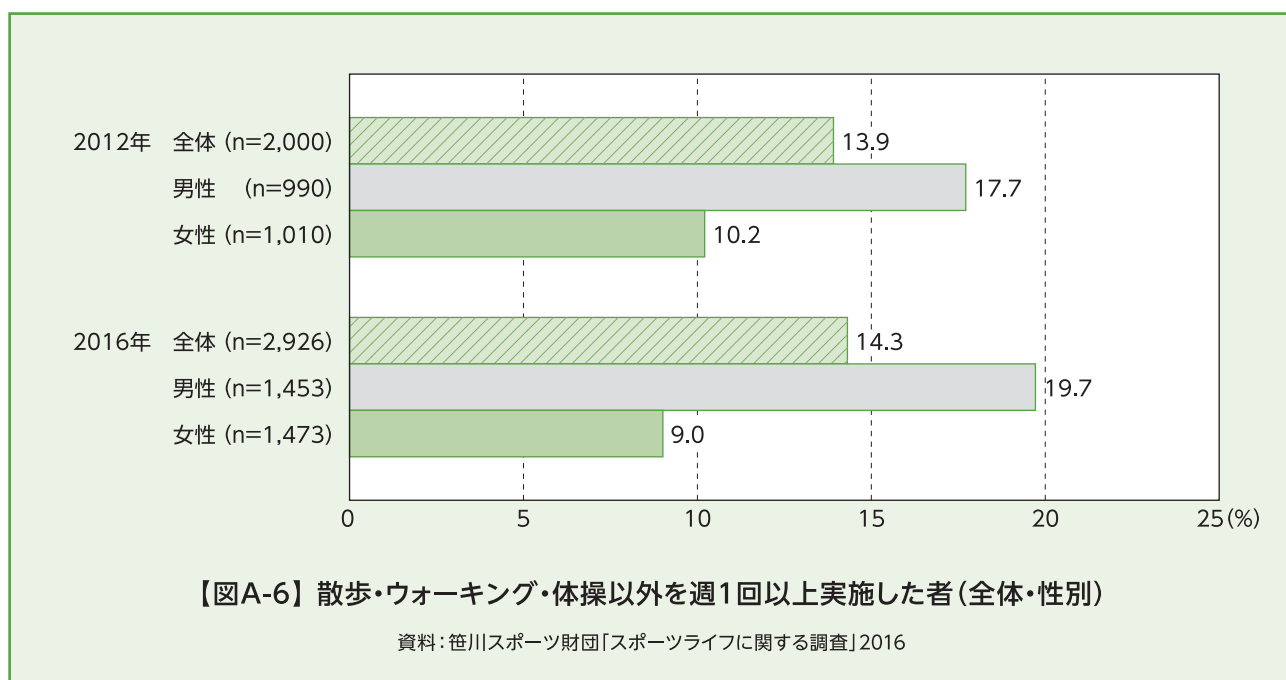


【図A-5】 散歩・ウォーキング・体操を週1回以上実施した者(女性・年代別)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

ここで、「散歩」「ウォーキング」「体操」が全体へ及ぼした影響を的確に判断するため、3種目以外の種目のいずれかを週1回以上実施した者の割合を図A-6に示した。全体をみると、2012年13.9%、2016年14.3%とわずかながら増加している。性別にみると、男性は2012年17.7%、2016年19.7%と2ポイント増であり、女性は2012年10.2%、2016年9.0%と1.2ポイント減であったが、いずれも大きな変化はみられていない。この結果か

ら、全体の週1回以上実施者の減少は、ほとんど変化のみられなかった「散歩」「ウォーキング」「体操」以外の種目の影響ではなく、これらエクササイズ系3種目の減少によって引き起こされたことが明らかとなった。なかでも、男性の20歳代、40歳代、50歳代、60歳代と女性の20歳代、30歳代、50歳代の減少幅が大きく、これらの層におけるエクササイズ系3種目の定期的実施率の低下が全体に影響している。



まとめ

1990年代後半から進んできた定期的な運動・スポーツ実施率の増加は、健康志向の高まりを受け、散歩、ウォーキング、体操といった「ひとりで」「気軽に」「道具なしに」実施できる運動種目が牽引してきた。しかし、近年の調査結果から、これらの種目の定期的実施率の増加がストップし、わずかではあるが減少傾向がみられるようになった。一方、競技的な種目を含めた他種目の定期的実施率はほとんど増加しておらず、全体の定期的実施率の増加は上記エクササイズ系3種目に依存する形であった。

今後わが国では、2019年にラグビーワールドカップ、2020年に東京オリンピック・パラリンピック、2021年に関西ワールドマスターズゲームズと、大規模スポーツイベントの開催が続き、さまざまなスポーツ競技・種目を間近で観戦し、体験できる環境にある。これを契機に、国や競技団体を中心としたスポーツ関係者は、多くの国民に対してスポーツ種目に触れる機会を創出し、運動種目のみに依存しない定期的実施率の増加方策を検討し、展開する必要があるだろう。