

問3. 1日あたりの平均歩数（数値回答） 【H28年度新規設定の設問】

集計表①は全体及び男女別の数値の表、集計表②は年代別の数値の表である。

○全体、及び男女とも、最大値と最小値の差がかなりある。

女性（4,885歩）は男性（5,351歩）に比べ、平均歩数が500歩近く少ない。

（集計表①）

○前出男女別結果と同様、年代を問わず最大値と最小値の差がかなりある上、当然ながら、年代による差も見受けられる。

一番若い年代の15～19歳では平均歩数が7,000歩近くに達している（6,837歩）のに対し、最高齢である65歳以上の層では4,000歩を少し超える程度（4,195歩）となっており、この2つの年代では2,600歩ほどの差が存在する。基本的に、年代が上がるにつれて歩数がゆるやかに少なくなっていく傾向が見られるが、30～39歳では、前後の年代層に比べて若干少なくなっている（5,331歩）。

（集計表②）

■集計表①

単位:歩

	全体	男性	女性
最大値	50,000	50,000	50,000
最小値	30	200	30
平均値	5,100	5,351	4,885

■集計表②

単位:歩

	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	65歳以上
最大値	40,000	50,000	50,000	50,000	50,000	15,000	30,000
最小値	500	500	300	200	30	300	30
平均値	6,837	5,530	5,331	5,521	5,465	4,655	4,195

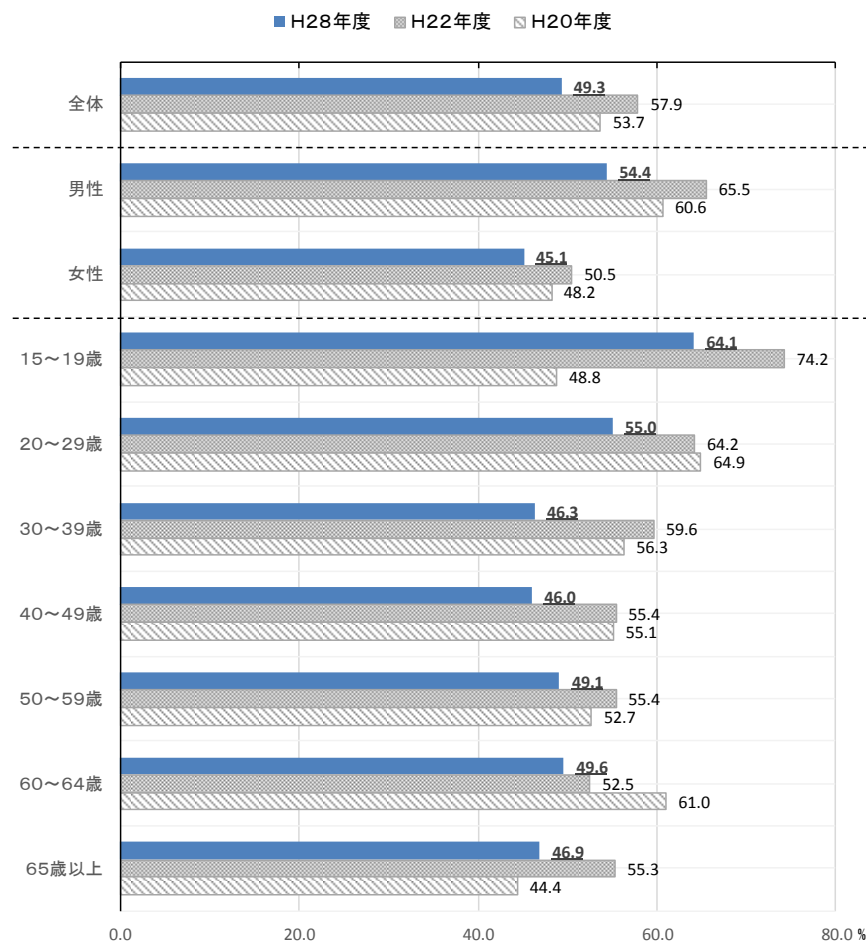
問4. 直近1年間のスポーツの実施状況（S A）

- 「スポーツを行った」は今回初めて5割を下回った
- 男女とも「スポーツを行った」の割合は前回よりも低下。中でも男性の下がり幅が大きい
- 30代以上の層では「スポーツを行った」が軒並み5割を切っている

- 全体で見ると、今回初めて5割を切り（49.3%）、前回（H22年度：57.9%）より10%近くも低くなっている。
- 男女別に見ると、前問1（P5参照）・問2（P7参照）の結果と同様、当『スポーツの実施状況』も男性の割合が高いが、今回は男女ともに過去最少となっており。中でも男性では前回（H22年度）からの下がり幅が大きい（65.5%⇒54.4%）。
- 年代別で見ると、30代以上の層で軒並み5割を切っている。一番若い15～19歳の層では、前回（H22年度：74.2%）からは低下したものの、全年代で唯一6割を超えている（64.1%）。また30～39歳の層では、前回（H22年度）からの下がり幅が1割を超え、最も大幅に低下した年代となった（59.6%⇒46.3%）。60～64歳の層は、唯一実施年度ごとの減少傾向が見られるため、注意する必要がある。

※当設問では、過去2回と同一基準で比較を行うため、「年代」を統合・集約した上で集計・分析を行っている

	H28年度		
	はい	いいえ	無回答
全体	49.3%	50.7%	0.1%
男性	54.4%	45.6%	0.0%
女性	45.1%	54.6%	0.3%

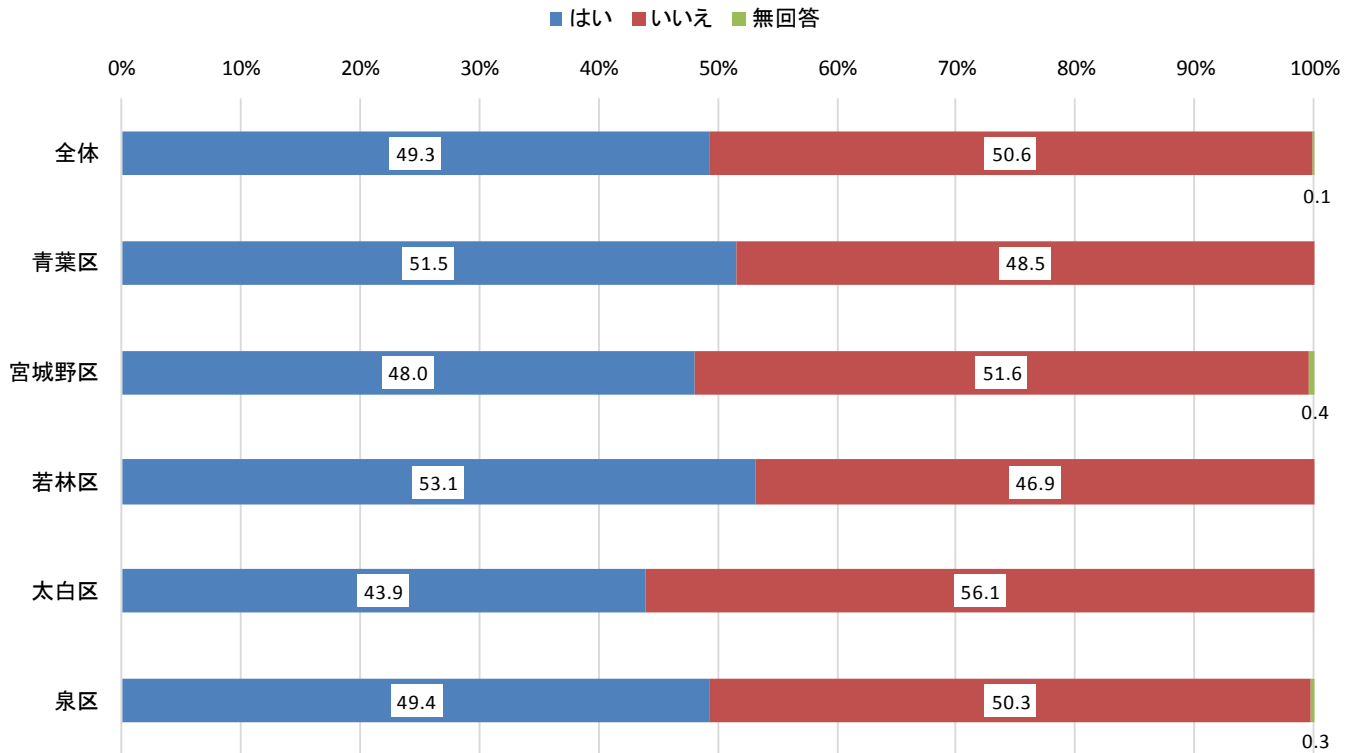


【 H20: N=1,143 H22: N=1,317 H28: N=1,444 】

※「はい(スポーツを行った)」のみを抽出したグラフである

直近 1 年間のスポーツの実施状況 ～ 居住区別の比較 ～

- 居住区別に見ると、若林区（53.1%）、青葉区（51.5%）で「はい」（スポーツを行った）が半数を超えている。
- その他の3区は「いいえ」（スポーツを行っていない）が5割を超えているが、中でも太白区（56.1%）の割合が大きい。



問5. 直近1年間のスポーツの実施回数・実施頻度（SA）

■「週1回以上」の高頻度実施層は過去最高の63.1%

※当設問は実施年度により回答対象者及び選択肢が異なるため、単純に年度別数値の比較・分析はできない。

よってここでは、H28単年度結果（集計表①）、及び選択肢の統合等を行った上でほぼ同じ条件で集計をした結果（集計表②）について言及する。

○今回の結果を見ると、「週1回以上」（ほとんど毎日＋週1～2回程度）の“高頻度”実施層は前回（H22年度：62.8%）よりごくわずかではあるが高くなっており、過去最高の数値となっている（63.1%）。
前問4（P10参照）で今回のスポーツの実施状況は過去2回に比べて芳しくないという結果が出たが、少なくとも今回のスポーツ実施者における実施回数・実施頻度は、これまでと同等以上に高くなっていると考えることができる。

■集計表①（H28単年度結果）

カテゴリ	H28年度	
	件数	%
ほとんど毎日	158	22.2
週に1～2回程度	291	40.9
月に1～2回程度	151	21.2
年に1～2回程度	69	9.7
その他	33	4.6
無回答	10	1.4
合計	712	100.0

■集計表②（参考：過去年度結果との比較）

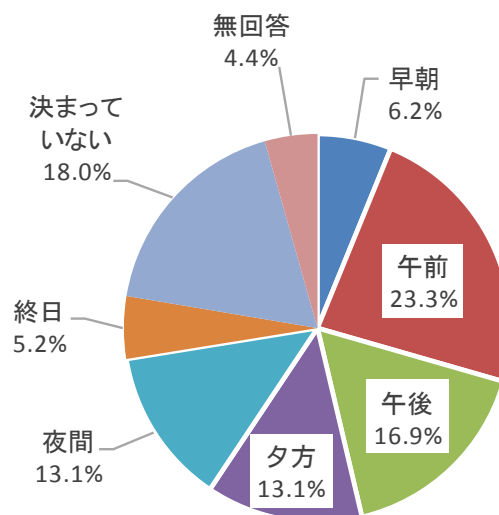
カテゴリ	H28年度		N=1,317 H22年度	N=1,143 H20年度
	件数	%	%	%
週1回以上	449	63.1	62.8	55.4
月1回以上	151	21.2	20.3	27.4
年1回以上	69	9.7	15.6	15.6
その他	33	4.6	—	—
無回答	10	1.4	1.6	1.6
合計	712	100.0	100.0	100.0

※H20・22年度「その他」は未設定

問6. スポーツを行う時間帯（SA） 【H28年度新規設定の設問】

- 最多は「午前」の2割強。「決まっていない」も2割弱存在。全体として分散の傾向
- 夜間まで含めた“午後”にスポーツを行う方が4割を超える

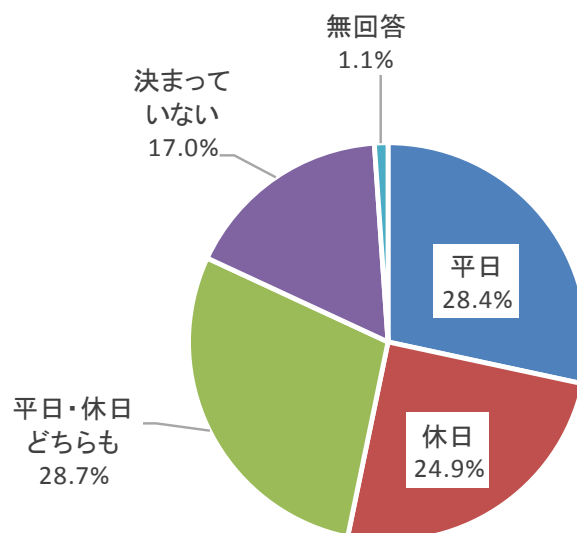
- 個別に見ると、最多は「午前」で2割強（23.3%）、以下「決まっていない」（18.0%）、「午後」（16.9%）、「夕方」・「夜間」（いずれも13.1%）と続く。特に大きく割合が集中している時間帯はなく、おしなべて分散の傾向が見られる。
- 1日を大まかな2つの区分に分けて見ると、“午前”（早朝＋午前）は3割（計29.5%），“午後”（午後＋夕方＋夜間）は4割強（計43.1%）となっている。
- 性別や年代、職業、取り組んでいる競技等、考慮すべき背景はあるが、「終日」という強者も5%存在する（5.2%）。



問7. スポーツを行う曜日（SA） 【H28 年度新規設定の設問】

■最多は「平日・休日どちらも」だが、他の曜日と特に大きな差はない

- 「平日・休日どちらも」（28.7%）が最多で、以下「平日」（28.4%）、「休日」（24.9%）、「決まっていない」（17.0%）の順となっている。
- 「決まっていない」を除くと、全ての項目（曜日）がほぼ同等の割合で、大きな差はない。



問8. スポーツを行う時間（SA）

■「30分～2時間」で回答者の7割近くを占める

※当設問は今回と前回（H22年度）では選択肢内容が異なるため、単純に年度別数値の比較・分析はできない。

よってここでは、H28単年度結果（集計表①）、及び選択肢の統合等を行った上でほぼ同じ条件で集計をした結果（集計表②）について言及する。

○今回の最多は「30分～1時間」（34.6％）で、僅差で「1～2時間」（34.0％）が続く。この2項目（実施時間 30分～2時間）で回答者の7割近くを占める（計68.6％）。

この他、「2時間以上」の層も2割存在する（19.8％）。

○前回（H22年度）結果と比べると、「1時間以内」では前回の方が高い（H22年度：計49.2％・H28年度：計45.4％）が、「1時間以上」で見ると、今回の方がやや高くなっている（H22年度：49.0％・H28年度：計53.8％）。

■集計表①（H28単年度結果）

カテゴリ	H28年度	
	件数	%
30分以内	77	10.8
30分～1時間	246	34.6
1～2時間	242	34.0
2時間以上	141	19.8
無回答	6	0.8
合計	712	100.0

■集計表②（参考：過去年度結果との比較）

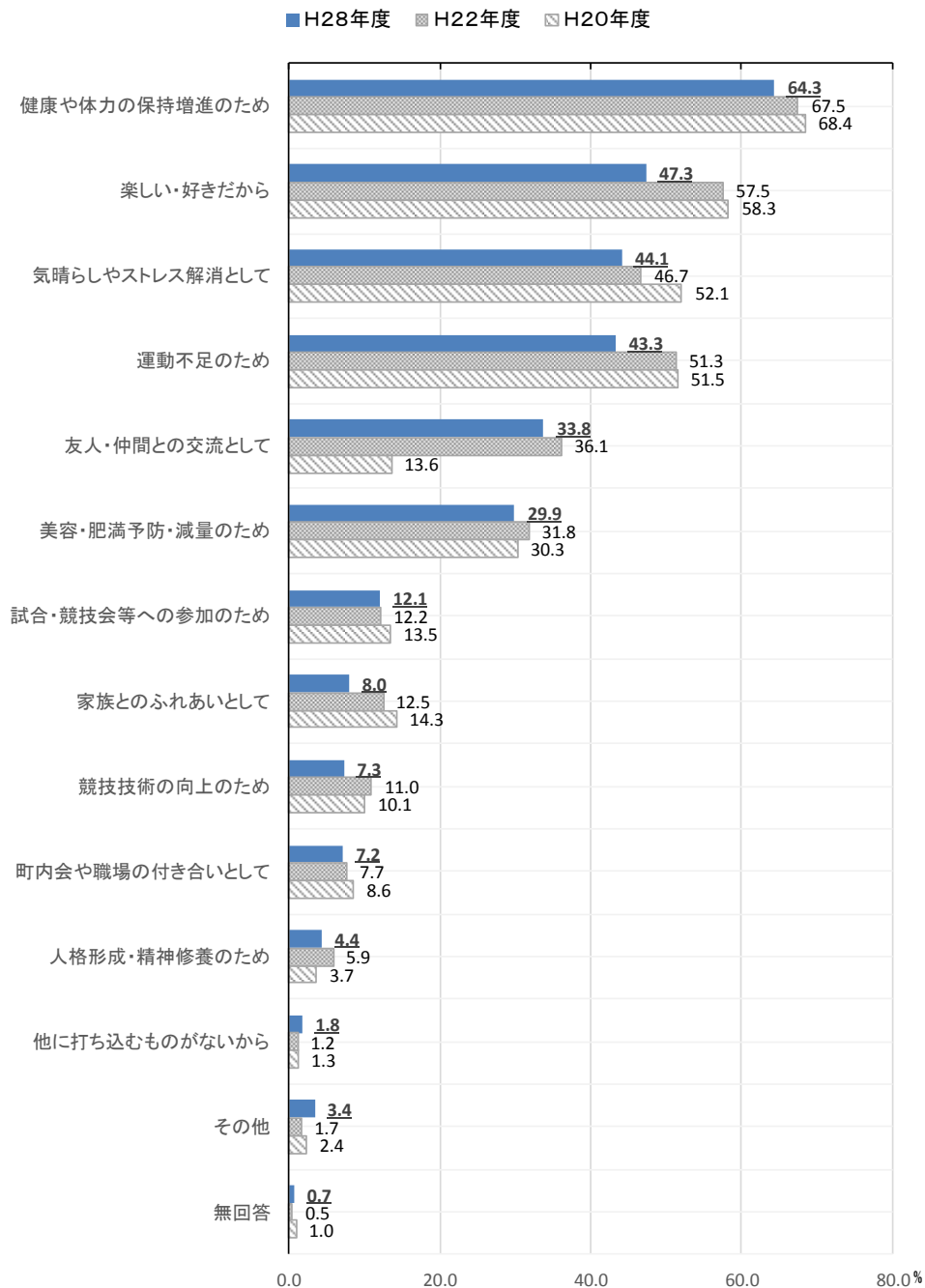
N=762

カテゴリ	H28年度		H22年度
	件数	%	%
30分以内	77	10.8	12.6
30分～1時間	246	34.6	36.6
1時間以上	383	53.8	49.0
無回答	6	0.8	1.8
合計	712	100.0	100.0

問9. スポーツを行った理由（MA）

- 全体の順位に大きな変動はなく、今回も「健康・体力の保持増進」が最多
 ■「美容等のため」・「試合等への参加のため」・「町内会等の付き合いとして」は
 年度による数値変化が少ない

- 全体として見ると、項目別の順位に過去2回との大きな違いはなく、今回も「健康や体力の保持増進のため」が最多となっている（64.3%）。違いは以下の順位の項目と割合が開いていることで、2位の「楽しい・好きだから」（47.3%）とは17ポイントの差がついている。
- どの項目も過去年度から数値を落としている中、「美容・肥満予防・減量のため」（29.9%）、「試合・競技会等への参加のため」（12.1%）、「町内会や職場の付き合いとして」（7.2%）は、多少の変動はあるものの、年度ごとの数値変化が少ないことが分かる。



【 H20:N=614 H22:N=762 H28:N=712 】

問9. スポーツを行った理由 ～ 男女別・年代別の比較 ～

○男女別に見ると、1位は共通であるが、2位の順位に違い・特徴が現れており、女性では「運動不足のため」(47.3%)が2位となっている。また、「美容・肥満予防・減量のため」は女性の方で10ポイント以上高い(男性:23.2%・女性:36.8%)。

○年代別で見ると、大まかな年代別に特徴が見られ、一番若い年代である15～19歳の層では、「楽しい・好きだから」(64.4%)、「友人・仲間との交流として」(52.5%)が高い。20～50代前半の層では「気晴らしやストレス解消として」が高くなっている。50歳以上の層では、「健康や体力の保持増進のため」の割合が一際高く、7～8割にも達している。

単位: %

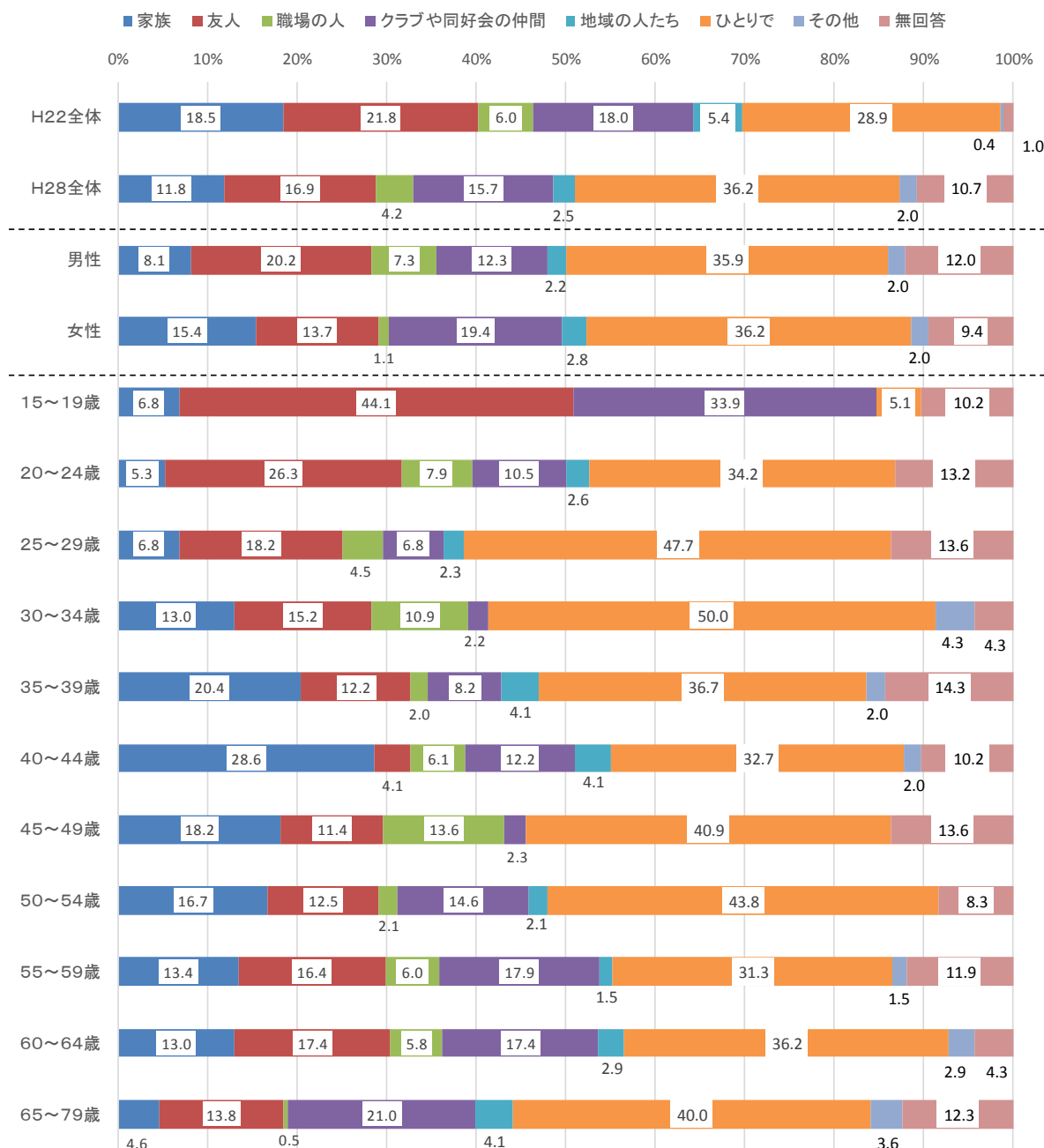
	健康や体力の保持増進のため	楽しい・好きだから	気晴らしやストレス解消として	運動不足のため	友人・仲間との交流として	美容・肥満予防・減量のため	試合・競技会等への参加のため	家族とのふれあいとして	競技技術の向上のため	町内会や職場の付き合いとして	人格形成・精神修養のため	他に打ち込むものがないから	その他	無回答
全体	64.3	47.3	44.1	43.3	33.8	29.9	12.1	8.0	7.3	7.2	4.4	1.8	3.4	0.7
男性	62.5	52.9	43.4	39.5	36.4	23.2	16.2	7.3	10.1	9.8	5.9	1.4	3.1	0.6
女性	66.1	41.3	45.0	47.3	31.3	36.8	7.7	8.5	4.6	4.6	2.6	2.3	3.7	0.9
15～19歳	32.2	64.4	32.2	18.6	52.5	16.9	35.6	1.7	27.1	1.7	8.5	3.4	6.8	-
20～24歳	52.6	39.5	50.0	34.2	42.1	39.5	21.1	-	5.3	5.3	10.5	-	5.3	2.6
25～29歳	50.0	59.1	68.2	36.4	36.4	29.5	13.6	9.1	4.5	6.8	11.4	2.3	2.3	-
30～34歳	58.7	39.1	52.2	45.7	21.7	47.8	13.0	8.7	4.3	4.3	4.3	2.2	2.2	-
35～39歳	44.9	49.0	57.1	53.1	28.6	46.9	8.2	20.4	8.2	4.1	2.0	4.1	2.0	-
40～44歳	53.1	46.9	55.1	36.7	24.5	28.6	10.2	24.5	10.2	10.2	6.1	2.0	4.1	-
45～49歳	56.8	54.5	47.7	29.5	31.8	25.0	11.4	13.6	2.3	13.6	4.5	-	2.3	-
50～54歳	70.8	47.9	60.4	45.8	31.3	35.4	8.3	12.5	4.2	10.4	2.1	-	-	-
55～59歳	70.1	52.2	41.8	55.2	29.9	37.3	9.0	3.0	6.0	4.5	1.5	-	3.0	1.5
60～64歳	82.6	36.2	31.9	53.6	30.4	27.5	5.8	2.9	5.8	1.4	1.4	1.4	2.9	-
65～79歳	80.0	43.1	32.8	47.2	36.4	21.5	8.2	4.6	5.1	10.8	3.1	2.6	4.1	1.5

第1位の項目
 第2位の項目
 第3位の項目

問10. スポーツを行う際の随伴者（SA）

- 「ひとりで」行うケースが最も多く、その割合はかなり拡大している
- 女性では「クラブ等の仲間」・「家族」と行うケースが多い
- 15～19歳では「友人」・「クラブ等の仲間」が群を抜いて高い

- 全体で見ると、前回同様1位は「ひとりで」であるが、今回（36.2%）は前回（H22年度：28.9%）に比べてその割合がかなり拡大している。
- 男女別に見ると、女性では「クラブや同好会の仲間」（19.4%）、「家族」（15.4%）の割合が男性よりも高い。一方男性では、「友人」（20.2%）が女性よりも高く2割となっている。
- 年代別で見ると、一番若い年代である15～19歳で、部活やサークル活動を背景とした「友人」（44.1%）、「クラブや同好会の仲間」（33.9%）が圧倒的に高く、この2項目だけで回答者の8割近くを占める。他年代では多い「ひとりで」は1割に満たない（5.1%）。30～34歳（50.0%）、25～29歳（47.7%）では「ひとりで」が5割ほどで高い。40～44歳では「家族」が群を抜いて高い（28.6%）。



【 H22:N=762 H28:N=712 】

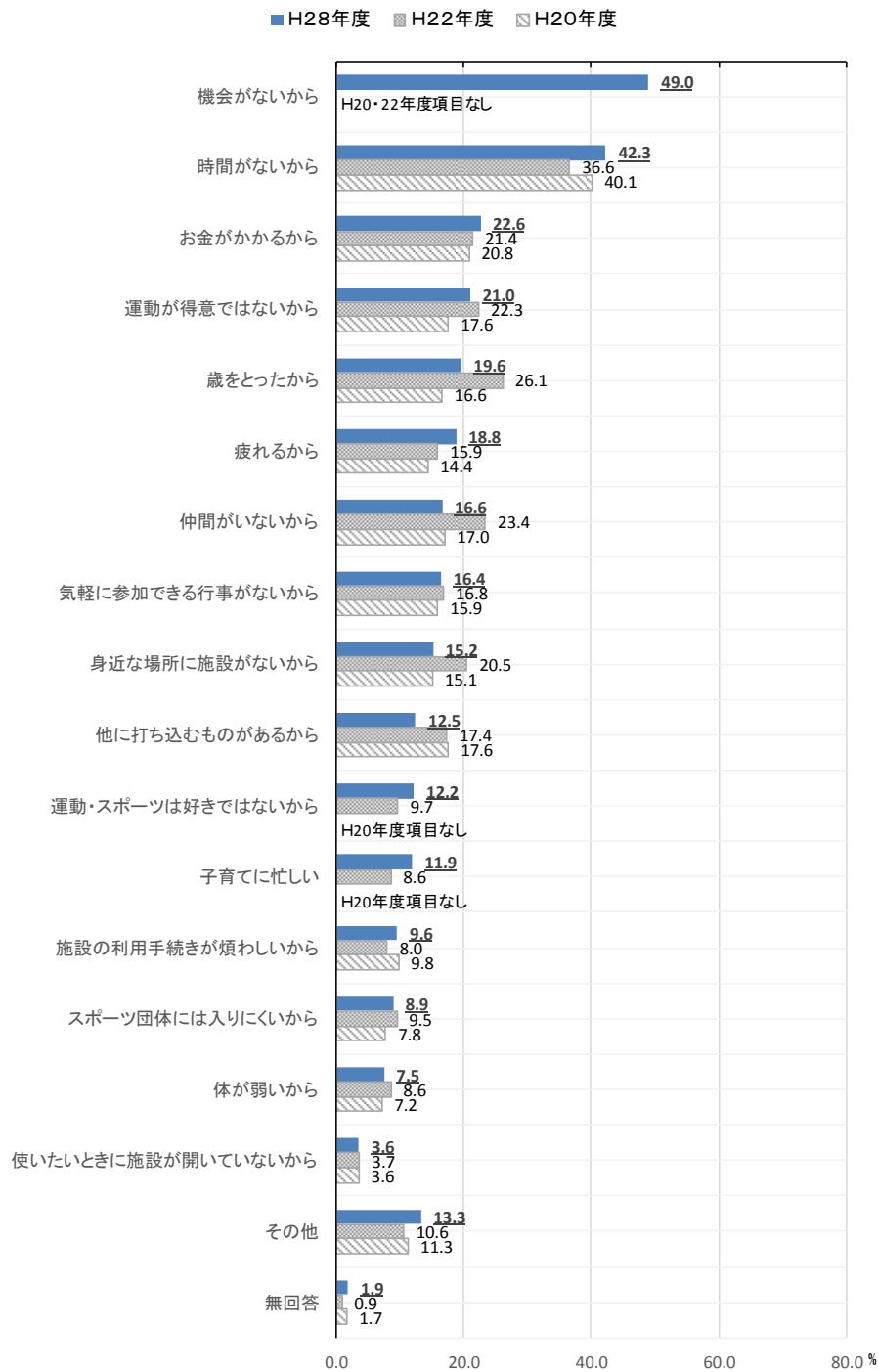
問 1 1. スポーツを行わなかった理由（MA）

■今回は「機会がない」・「時間がない」が2大理由

■「お金がかかる」・「疲れる」・「子育てに忙しい」は過去最大となっている

※当設問は実施年度により選択肢が異なるため、単純に年度別数値の比較・分析はできない。

- 全体で見ると、今回は「機会がないから」（49.0%）、「時間がないから」（42.3%）が2大理由となっており、他の項目との割合の差が大きい。
- 「お金がかかるから」（22.6%）、「疲れるから」（18.8%）、「子育てに忙しい」（11.9%）はわずかではあるが過去2回の結果を上回っており、過去最大の数値となっている。



【 H20：N=529 H22：N=547 H28：N=730 】

問 1 1. スポーツを行わなかった理由 ～ 男女別・年代別の比較 ～

- 男女別に見ると、1・2位の順位は同じだが、3位のみ違っている。女性は全体順位と全く同じであるが、男性では「歳をとったから」(26.4%)が3位となっている。
- 年代別で見ると、ある意味当然とも言えるが、最高齢の65～79歳では「歳をとったから」(34.5%)が最多となっている。両極にある一番若い15～19歳では、「機会がないから」・「時間がないから」(ともに63.6%)が同割合、かつ他項目より抜きん出て高くなっている。20～30代の層では「子育てに忙しい」が3～4割にも達している。
- 同じ“勤労者”の層でも、年代による差異が見られ、30～40代は「時間がないから」が1位のケースが多く、50～60代前半では「機会がないから」が1位となっている。

単位: %

	機会がないから	時間がないから	お金がかかるから	運動が得意ではないから	歳をとったから	疲れるから	仲間がいないから	気軽に参加できる行事がないから	身近な場所に施設がないから	他に打ち込むものがあるから	運動・スポーツは好きではないから	子育てに忙しい	施設の利用手続きが煩わしいから	スポーツ団体には入りにくいから	体が弱いから	使いたいときに施設が開いていないから	その他	無回答
全体	49.0	42.3	22.6	21.0	19.6	18.8	16.6	16.4	15.2	12.5	12.2	11.9	9.6	8.9	7.5	3.6	13.3	1.9
男性	50.2	40.8	17.7	13.7	26.4	19.4	17.7	14.7	15.4	12.7	8.0	5.7	8.4	8.7	8.7	3.3	11.0	1.7
女性	48.5	43.3	26.1	25.9	15.1	18.4	16.0	17.9	15.3	12.5	15.3	16.5	10.6	9.2	6.8	3.8	14.8	1.9
15～19歳	63.6	63.6	12.1	33.3	-	24.2	3.0	9.1	12.1	21.2	21.2	-	9.1	9.1	3.0	3.0	6.1	-
20～24歳	69.0	44.8	6.9	31.0	-	31.0	20.7	10.3	24.1	20.7	20.7	10.3	3.4	6.9	6.9	-	6.9	-
25～29歳	57.9	42.1	18.4	28.9	10.5	18.4	26.3	18.4	5.3	10.5	21.1	31.6	5.3	7.9	2.6	-	10.5	5.3
30～34歳	62.0	66.0	36.0	14.0	2.0	18.0	28.0	14.0	20.0	12.0	16.0	46.0	14.0	12.0	-	8.0	2.0	-
35～39歳	51.7	58.3	28.3	23.3	5.0	28.3	20.0	18.3	11.7	3.3	11.7	43.3	16.7	10.0	3.3	1.7	15.0	-
40～44歳	51.0	58.8	27.5	19.6	9.8	17.6	21.6	13.7	15.7	7.8	17.6	25.5	11.8	11.8	3.9	2.0	11.8	2.0
45～49歳	56.1	63.2	45.6	17.5	12.3	19.3	14.0	14.0	17.5	10.5	7.0	12.3	14.0	15.8	3.5	5.3	7.0	-
50～54歳	61.7	48.3	36.7	20.0	20.0	25.0	16.7	28.3	16.7	11.7	10.0	5.0	13.3	15.0	6.7	3.3	10.0	-
55～59歳	59.3	55.9	25.4	11.9	28.8	16.9	22.0	20.3	20.3	6.8	5.1	-	8.5	10.2	5.1	6.8	13.6	1.7
60～64歳	45.7	37.1	20.0	24.3	24.3	11.4	18.6	20.0	12.9	17.1	14.3	-	12.9	10.0	8.6	5.7	17.1	2.9
65～79歳	31.4	16.4	11.4	19.5	34.5	14.5	10.0	13.6	14.5	14.5	9.1	-	5.0	3.6	14.5	2.7	19.5	3.2

第1位の項目 第2位の項目 第3位の項目

問 12. スポーツを行うために必要なきっかけ（MA）

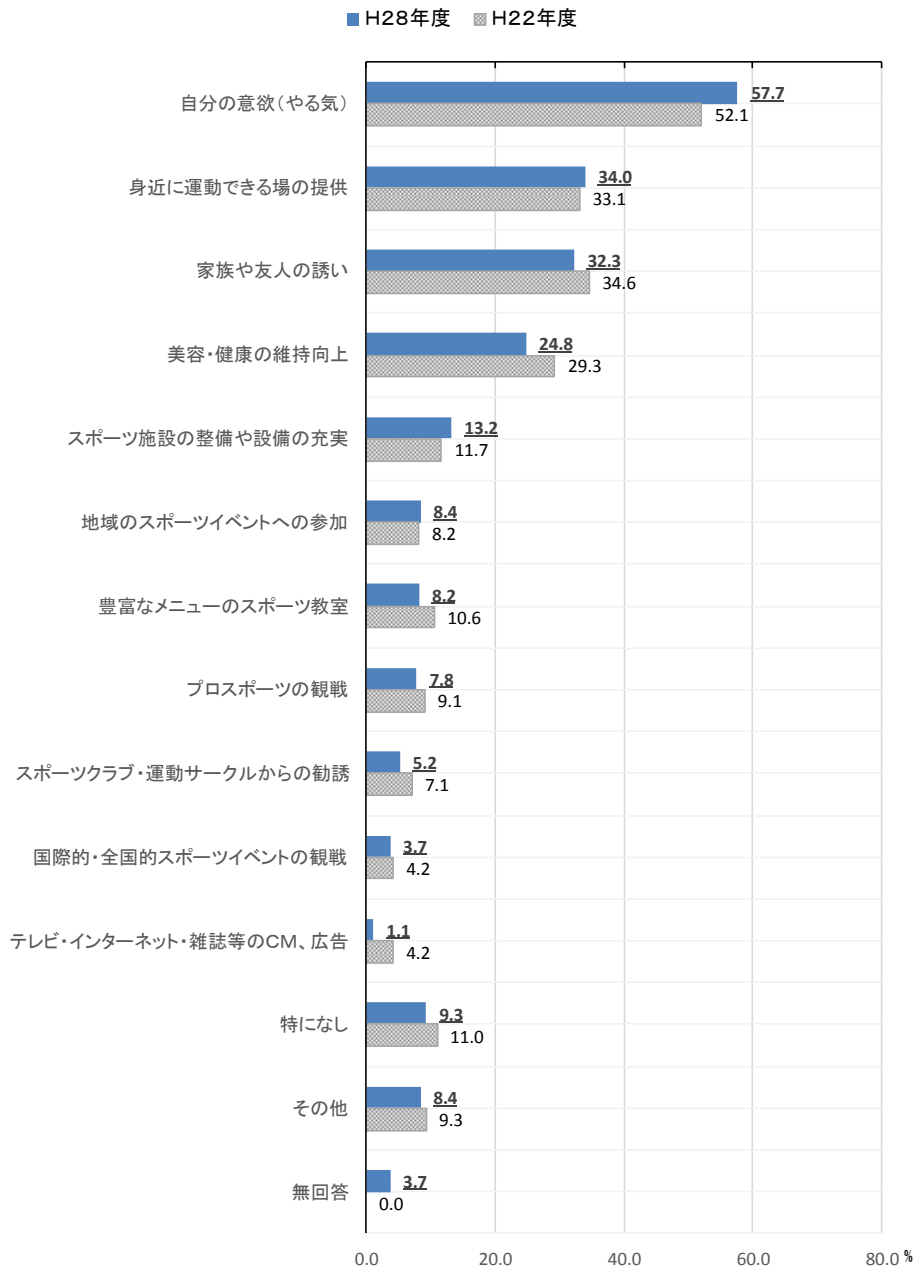
■「自分の意欲（やる気）」は6割弱で前回は上回る
 ■どの項目も全体的に前回と大きな差は生じていない

○全体として見ると、前回（H22年度）と順位や項目別割合に特に大きな差異は生じていない。

ただし、1位の「自分の意欲（やる気）」は前回以上に割合が高くなっており（H22年度：52.1%・H28年度：57.7%）、2位以下の項目との差も開いていることから、今回の場合、他者や周囲の環境ではなく、“自分次第”であると認識している方が多いことが分かる。

○増減問わず、前回とさほど割合が変わらない中、「美容・健康の維持向上」（H22年度：29.3%・H28年度：24.8%）、「テレビ・インターネット・雑誌等のCM、広告」（H22年度：4.2%・H28年度：1.1%）で今回の下がり幅がやや大きい。

また「身近に運動できる場の提供」（H22年度：33.1%・H28年度：34.0%）、「スポーツ施設の整備や設備の充実」（H22年度：11.7%・H28年度：13.2%）、「地域のスポーツイベントへの参加」（H22年度：8.2%・H28年度：8.4%）は若干ではあるが前回より増加している。



【 H22:N=547 H28:N=730 】

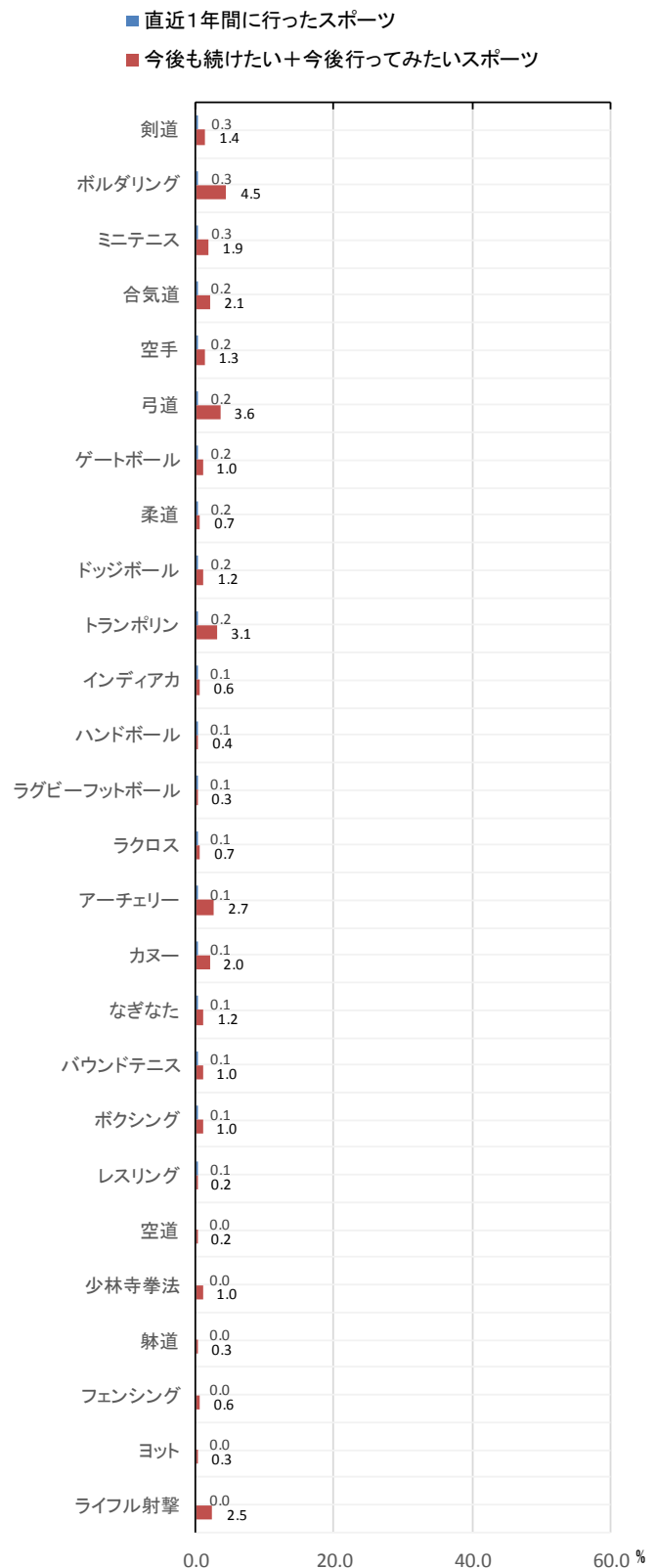
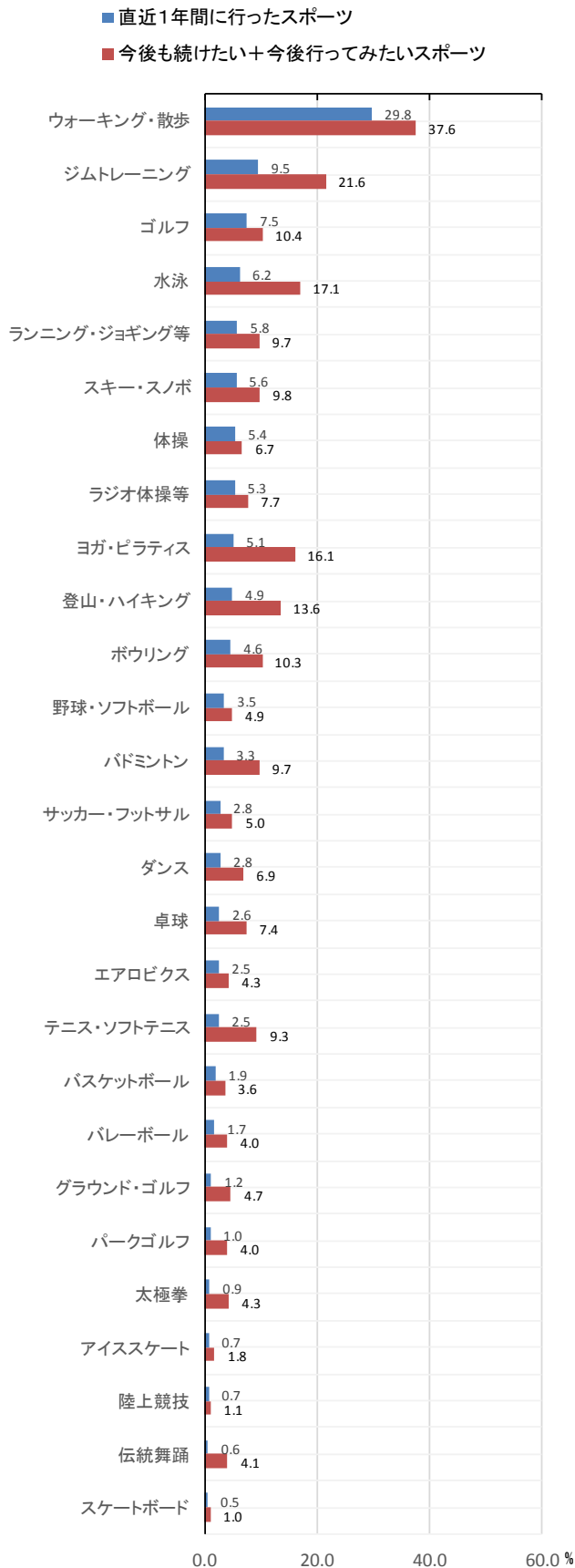
問13. 直近1年間に行ったスポーツ

- 実施の1位は「ウォーキング・散歩」で、今後の実施意向もTOP
 ■今後実施したい競技の1位は「ジムトレーニング」
 ■全ての項目でこの2競技が1・2位を占める

- 直近1年間に行ったスポーツは「ウォーキング・散歩」(29.8%)が飛び抜けて高く、以下「ジムトレーニング」(9.5)、「ゴルフ」(7.5%)の順となっている。
- 直近1年間に行っており、今後も続けたいスポーツは、直近1年間に行ったスポーツと順位は全く同じで、「ウォーキング・散歩」(24.9%)、「ジムトレーニング」(8.7%)、「ゴルフ」(6.5%)となっており、やはり「ウォーキング・散歩」の支持割合が非常に高い。
- 直近1年間で行っていないが、今後行ってみたいスポーツは、ここで初めて順位・項目に変動があり、「ジムトレーニング」(12.9%)、「ウォーキング・散歩」(12.7%)、「ヨガ・ピラティス」(11.9%)の順となっているが、各項目の支持割合は非常に僅差となっている。
- 今後も続けたい、今後行ってみたいスポーツは、「ウォーキング・散歩」(37.6%)、「ジムトレーニング」(21.6%)の2競技が非常に強く、「水泳」(17.1%)、「ヨガ・ピラティス」(16.1%)がほぼ同割合で上位2競技に続く。
- 各項目を見ると、高額な用具や料金、高度な技術等をあまり必要としない競技が上位を占めており、健康や美容の維持、体力増進等を目的として行っている、または行おうとしている様子が伺える。

順位	問13①			問13④								
	(イ)			(ロ)			(ハ)			(ニ) = (ロ) + (ハ)		
	直近1年間に行ったスポーツ			直近1年間に行っており、今後も続けたいスポーツ			直近1年間で行っていないが、今後行ってみたいスポーツ			今後も続けたい、今後行ってみたいスポーツ		
	競技名	人	%	競技名	人	%	競技名	人	%	競技名	人	%
1	ウォーキング・散歩	431	29.8	ウォーキング・散歩	359	24.9	ジムトレーニング	186	12.9	ウォーキング・散歩	543	37.6
2	ジムトレーニング	137	9.5	ジムトレーニング	126	8.7	ウォーキング・散歩	184	12.7	ジムトレーニング	312	21.6
3	ゴルフ	108	7.5	ゴルフ	94	6.5	ヨガ・ピラティス	172	11.9	水泳	247	17.1
4	水泳	90	6.2	水泳	80	5.5	水泳	167	11.6	ヨガ・ピラティス	233	16.1
5	ランニング・ジョギング等	84	5.8	スキー・スノボ	72	5.0	登山・ハイキング	136	9.4	登山・ハイキング	196	13.6
6	スキー・スノボ	81	5.6	ランニング・ジョギング等	71	4.9	テニス・ソフトテニス	103	7.1	ゴルフ	150	10.4
7	体操	78	5.4	ヨガ・ピラティス	61	4.2	バドミントン	100	6.9	ボウリング	149	10.3
8	ラジオ体操・3B体操	76	5.3	登山・ハイキング	60	4.2	ボウリング	93	6.4	スキー・スノボ		
9	ヨガ・ピラティス	73	5.1	体操	58	4.0	卓球	76	5.3	バドミントン	141	9.8
10	登山・ハイキング	71	4.9	ボウリング	56	3.9	ダンス	70	4.8	ランニング・ジョギング等		
11	ボウリング	67	4.6	ラジオ体操・3B体操	54	3.7	ランニング・ジョギング等			テニス・ソフトテニス	135	9.3
12	野球・ソフトボール	50	3.5	野球・ソフトボール	44	3.0	スキー・スノボ	69	4.8	ラジオ体操・3B体操	112	7.7
13	バドミントン	48	3.3	バドミントン	41	2.8	ボウリング	60	4.2	卓球	107	7.4
14	サッカー・フットサル	41	2.8	サッカー・フットサル	38	2.6	ラジオ体操・3B体操	58	4.0	ダンス	101	6.9
15	ダンス	40	2.8	テニス・ソフトテニス	32	2.2	ゴルフ	56	3.9	体操	97	6.7
16	卓球	37	2.6	卓球	31	2.1	グラウンド・ゴルフ	51	3.5	サッカー・フットサル	73	5.0
17	エアロビクス	36	2.5	ダンス			太極拳			野球・ソフトボール	72	4.9
	テニス・ソフトテニス			エアロビクス	25	1.7	弓道	50	3.5	グラウンド・ゴルフ	68	4.7
19	バスケットボール	27	1.9	バスケットボール	21	1.5	伝統舞踊			ボウリング	64	4.5
20	バレーボール	25	1.7	バレーボール	19	1.3	パークゴルフ	45	3.1	エアロビクス		
										太極拳	62	4.3

＜参考＞「直近1年間に行ったスポーツ」・「今後も続けたい、今後行ってみたいスポーツ」の比較



■直近1年間に行ったスポーツ ～ 男女別・年代別比較 ～

- 男女別に見ると、「ウォーキング・散歩」の1位は共通だが、2位以下に特徴がある。男性は2位「ゴルフ」(14.6%)、3位「ジムトレーニング」(8.5%)となっており、健康維持や体力増進の他に“趣味”の要素が見える。一方女性は2位「ジムトレーニング」(10.3%)、3位「ヨガ・ピラティス」(8.9%)となっており、健康維持・体力増進に加え“美容・肥満防止”の要素が含まれていると推測できる。
- 年代別で見ると、どの年代もきれいに「ウォーキング・散歩」が1位となっているが、2位以下の競技に年代ごとの特徴や嗜好といったものをうかがい知ることができる。20代以下では「スキー・スノーボード」、「バドミントン」、「サッカー・フットサル」など、手軽にも本格的にも取り組める上、“レジャー”の要素も含まれる競技が上位に来ている。一方中高年世代、高齢世代では、「ゴルフ」が混じるものの、「ジムトレーニング」や「水泳」が支持を集めるなど、より健康維持・体力増進の要素が強くなっている傾向が見える。

上段:競技名 下段:構成比

	1位	2位	3位	4位	5位	
全体 N=1,444	ウォーキング・散歩 29.8%	ジムトレーニング 9.5%	ゴルフ 7.5%	水泳 6.2%	ランニング等 5.8%	
男性	ウォーキング・散歩 28.8%	ゴルフ 14.6%	ジムトレーニング 8.5%	ランニング等 8.1%	スキー・スノボ 7.2%	
女性	ウォーキング・散歩 30.8%	ジムトレーニング 10.3%	ヨガ・ピラティス 8.9%	体操 7.6%	水泳 6.6%	※1
15～19歳	ウォーキング・散歩 13.0%	バドミントン 12.0%	サッカー・フットサル 10.9%	バスケットボール 9.8%	体操 6.5%	※2
20～24歳	ウォーキング・散歩 35.8%	スキー・スノボ 13.4%	ジムトレーニング 11.9%	野球・ソフトボール 11.9%	バスケットボール 10.4%	※3
25～29歳	ウォーキング・散歩 20.7%	ランニング等 17.1%	サッカー・フットサル 12.2%	スキー・スノボ 12.2%	ジムトレーニング 8.5%	※4
30～34歳	ウォーキング・散歩 32.3%	ジムトレーニング 11.5%	スキー・スノボ 11.5%	ランニング等 10.4%	水泳 9.4%	
35～39歳	ウォーキング・散歩 20.2%	ジムトレーニング 10.1%	ランニング等 8.3%	スキー・スノボ 7.3%	ヨガ・ピラティス 7.3%	
40～44歳	ウォーキング・散歩 19.0%	スキー・スノボ 15.0%	ジムトレーニング 11.0%	水泳 10.0%	ランニング等 8.0%	
45～49歳	ウォーキング・散歩 25.5%	ゴルフ 10.8%	スキー・スノボ 9.8%	ジムトレーニング 8.8%	登山・ハイキング 7.8%	
50～54歳	ウォーキング・散歩 34.3%	ジムトレーニング 11.1%	ヨガ・ピラティス 9.3%	水泳 8.3%	ボウリング 7.4%	
55～59歳	ウォーキング・散歩 30.2%	ゴルフ 12.7%	ジムトレーニング 12.7%	ヨガ・ピラティス 6.3%	エアロビクス 5.6%	※5
60～64歳	ウォーキング・散歩 32.4%	ゴルフ 12.2%	ジムトレーニング 10.8%	水泳 7.9%	登山・ハイキング 5.8%	
65～79歳	ウォーキング・散歩 38.0%	体操 11.3%	ゴルフ 9.9%	ラジオ体操等 9.6%	ジムトレーニング 7.5%	

※1 同率5位には「ラジオ体操等」

※2 同率5位には「テニス・ソフトテニス」、「ボウリング」、「ミニテニス」

※3 同率5位には「ランニング・ジョギング等」

※4 同率5位には「ボウリング」、「野球・ソフトボール」

※5 同率5位には「登山・ハイキング」、「ラジオ体操等」、「ランニング・ジョギング等」

■直近1年間にスポーツを行っていない方の、今後行ってみたいスポーツ ～ 男女別・年代別比較 ～

- 男女別に見ると、全ての順位で競技が異なっている。男性では手軽に（ウォーキング・散歩）または本格的に（ジムトレーニング）健康維持や体力増進を目指せるもの以外に、“行楽やレジャー”（登山・ハイキング、ボウリング）の要素を含む競技が上位に来ている。一方女性では1位の「ヨガ・ピラティス」を筆頭に健康維持・体力増進＋“美容・肥満防止”のための競技が上位となっていることが分かる。
- 年代別で見ると、一番若い15～19歳の層で独自の傾向が見られ、「スキー・スノーボード」（18.2%）、「トランポリン」（18.2%）、「バドミントン」（18.2%）が上位3競技となっている。以降の年代では、25～29歳の層でレジャー要素も含む競技が混じるが、基本的に全体結果にもある健康維持・体力増進目的の競技が上位に位置している。

上段：競技名 下段：構成比

	1位	2位	3位	4位	5位	
全体 N=730	ジムトレーニング	ウォーキング・散歩	ヨガ・ピラティス	水泳	登山・ハイキング	
	12.9%	12.7%	11.9%	11.6%	9.4%	
男性	ウォーキング・散歩	ジムトレーニング	登山・ハイキング	ボウリング	水泳	
	20.7%	14.7%	13.7%	12.4%	10.0%	
女性	ヨガ・ピラティス	ウォーキング・散歩	ジムトレーニング	水泳	バドミントン	
	26.1%	22.6%	20.2%	18.1%	12.5%	
15～19歳	スキー・スノボ	トランポリン	バドミントン	ウォーキング・散歩	ジムトレーニング	※1
	18.2%	18.2%	18.2%	15.2%	15.2%	
20～24歳	ジムトレーニング	ウォーキング・散歩	水泳	登山・ハイキング	ヨガ・ピラティス	
	27.6%	20.7%	13.8%	13.8%	13.8%	
25～29歳	ジムトレーニング	スキー・スノボ	バドミントン	ヨガ・ピラティス	ウォーキング・散歩	
	26.3%	21.1%	21.1%	21.1%	18.4%	
30～34歳	ヨガ・ピラティス	ジムトレーニング	登山・ハイキング	ウォーキング・散歩	スキー・スノボ	※2
	34.0%	28.0%	20.0%	18.0%	18.0%	
35～39歳	ジムトレーニング	ウォーキング・散歩	ヨガ・ピラティス	登山・ハイキング	水泳	
	28.3%	25.0%	20.0%	16.7%	15.0%	
40～44歳	ヨガ・ピラティス	ウォーキング・散歩	水泳	登山・ハイキング	ジムトレーニング	
	29.4%	27.5%	23.5%	21.6%	19.6%	
45～49歳	ヨガ・ピラティス	ウォーキング・散歩	ジムトレーニング	水泳	バドミントン	
	35.1%	31.6%	31.6%	21.1%	15.8%	
50～54歳	ジムトレーニング	ヨガ・ピラティス	ウォーキング・散歩	水泳	ボウリング	
	35.0%	35.0%	30.0%	28.3%	25.0%	
55～59歳	ウォーキング・散歩	水泳	ジムトレーニング	ヨガ・ピラティス	登山・ハイキング	
	25.4%	18.6%	16.9%	16.9%	15.3%	
60～64歳	ウォーキング・散歩	登山・ハイキング	ボウリング	水泳	卓球	
	24.3%	20.0%	18.6%	17.1%	17.1%	
65～79歳	ウォーキング・散歩	水泳	登山・ハイキング	ラジオ体操等	パークゴルフ	
	16.4%	6.8%	5.5%	5.5%	5.0%	

※1 同率4位には「水泳」、「ダンス」、「バレーボール」

※2 同率4位には「テニス・ソフトテニス」、「バドミントン」、「ランニング・ジョギング等」

■直近 1 年間に行ったスポーツの実施場所

※この 1 年間にスポーツを行った 712 人に、行ったスポーツ種目別の実施場所を伺ったものである。
その結果、延べ 1,636 件の回答が得られた。

- 最も多かったのは「スポーツ・公園施設」(39.1%)で、全体の 4 割を占める。以下「海・山・レジャー施設」(14.5%)、「その他公共施設」(11.4%)、「学校施設」(8.1%)の順となっている。
- 順位では 2 位となる「その他」(27.0%)は 3 割近くを占めるが、回答者と競技の数だけ実施場所も多種多様であり、上記の他項目（実施場所）と同じ基準で論じることが難しい。
ただし、当設問の P22～25 の結果も含めて見ると、“手軽に”、“手近に”行える競技が上位に来ていることから、これを裏付けるような場所が多く挙げられている。
具体的には、自宅近所・自宅周辺、道路・歩道、河川敷、職場・職場の施設などであり、特別な施設や場所ではなく、いずれも日常生活の範囲内の場所であるケースが多い。

