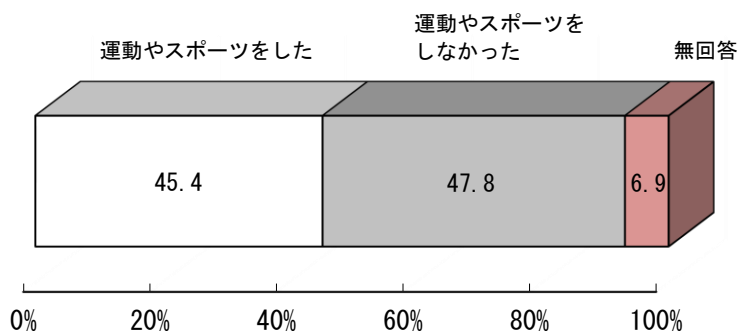


6. スポーツ実施の実態について

問 29. あなたはこの1年間で運動やスポーツ（問 30 の回答欄を参照）をしましたか。（〇は1つだけ）

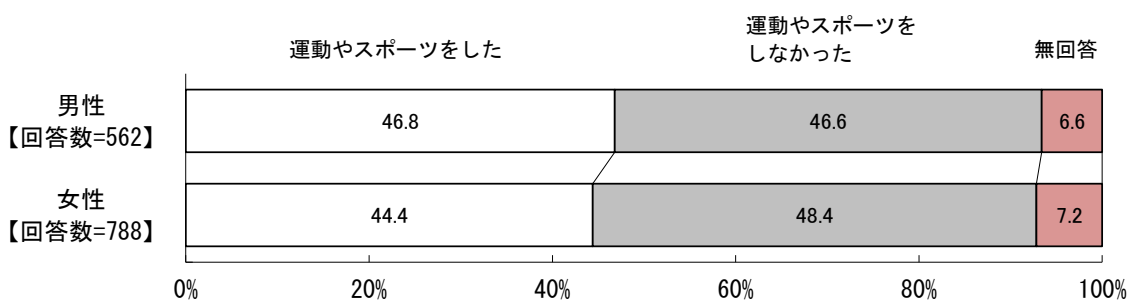
図 6-1 この1年間で運動やスポーツの実施の有無



【回答数=1,369】

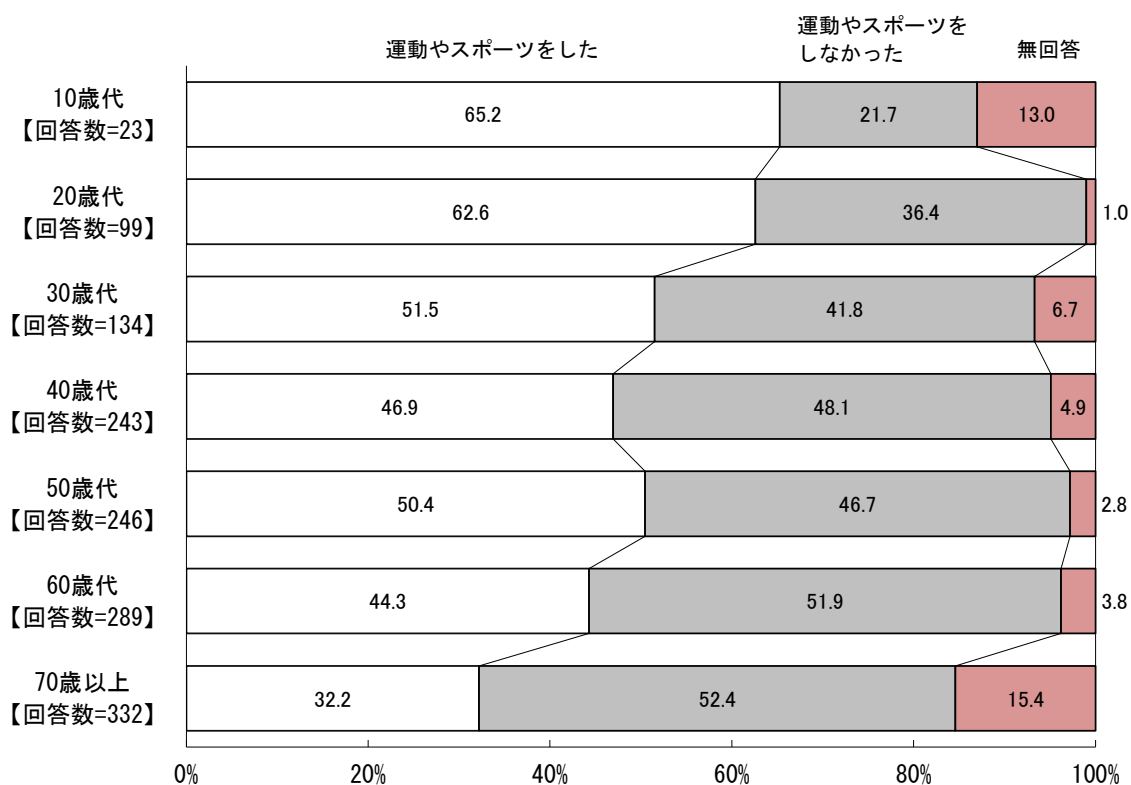
この1年間で運動やスポーツの実施の有無をたずねた。「運動やスポーツをした」が45.4%、「運動やスポーツをしなかった」が47.8%で、「運動やスポーツをした」が「運動やスポーツをしなかった」を2.4ポイント下回っている。（図 6-1）

図 6-2 性別 この1年間で運動やスポーツの実施の有無



性別に見ると、男女とも全体と同様の傾向となっている。『男性』では「運動やスポーツをした」が46.8%と『女性』に比べ2.4ポイント上回っている。（図 6-2）

図 6-3 年代別 この1年間での運動やスポーツの実施の有無



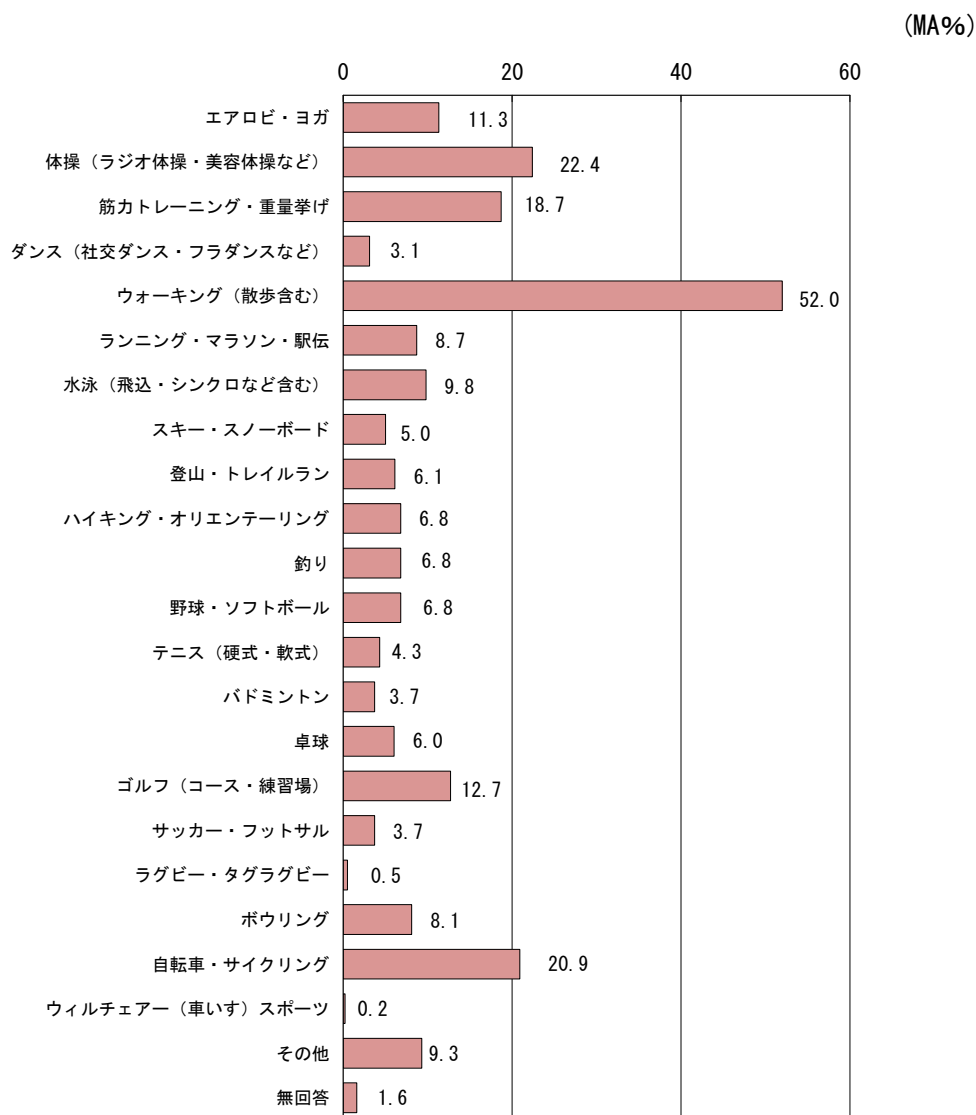
年代別にみると、『10歳代』では「運動やスポーツをした」が65.2%と他の年代と比べ高く、『20歳代』では62.6%、『30歳代』では51.5%となっている。一方、『60歳代』『70歳以上』では「運動やスポーツをしなかった」が5割強となっている。(図6-3)

問29で「1. 運動やスポーツをした」を選ばれた方におたずねします。

問30. あなたがこの1年間でした運動やスポーツをお答えください。

(〇はいくつでも)

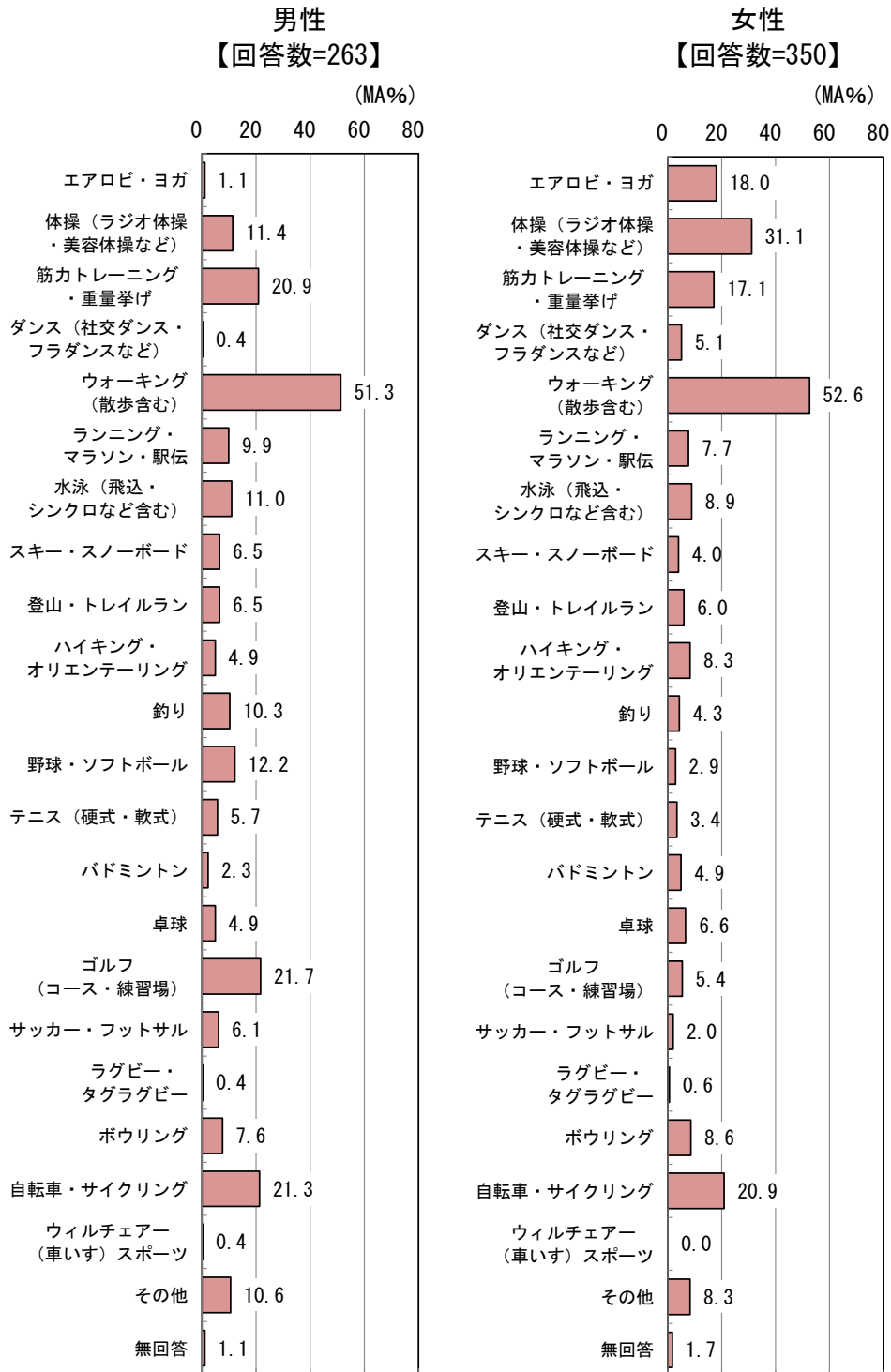
図6-4 この1年間で実施した運動やスポーツの種類（複数回答）



【回答数=621】

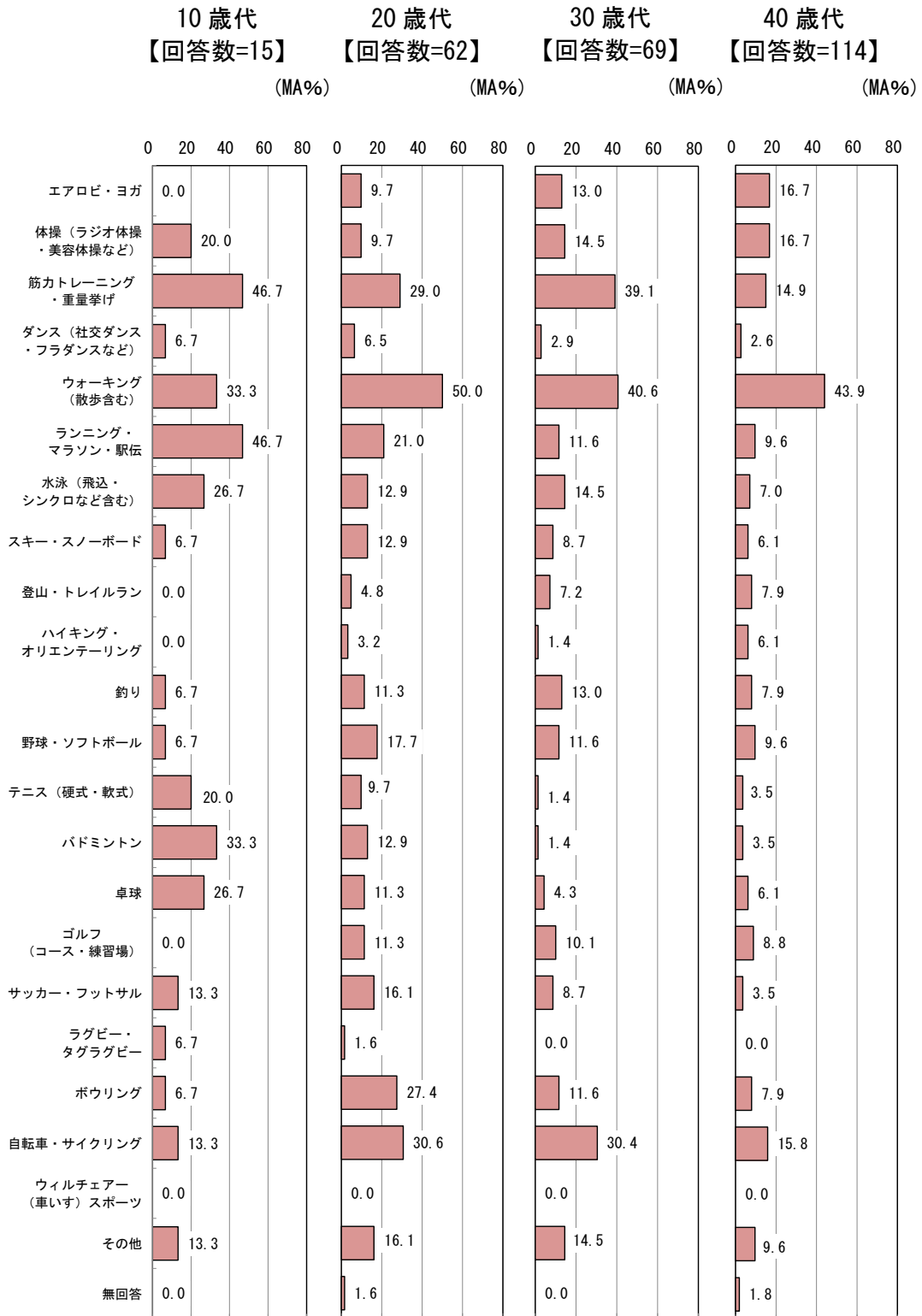
この1年間で実施した運動やスポーツの種類をたずねた。「ウォーキング（散歩含む）」が52.0%と最も高く、次いで「体操（ラジオ体操・美容体操など）」が22.4%、「自転車・サイクリング」が20.9%の順となっている。（図6-4）

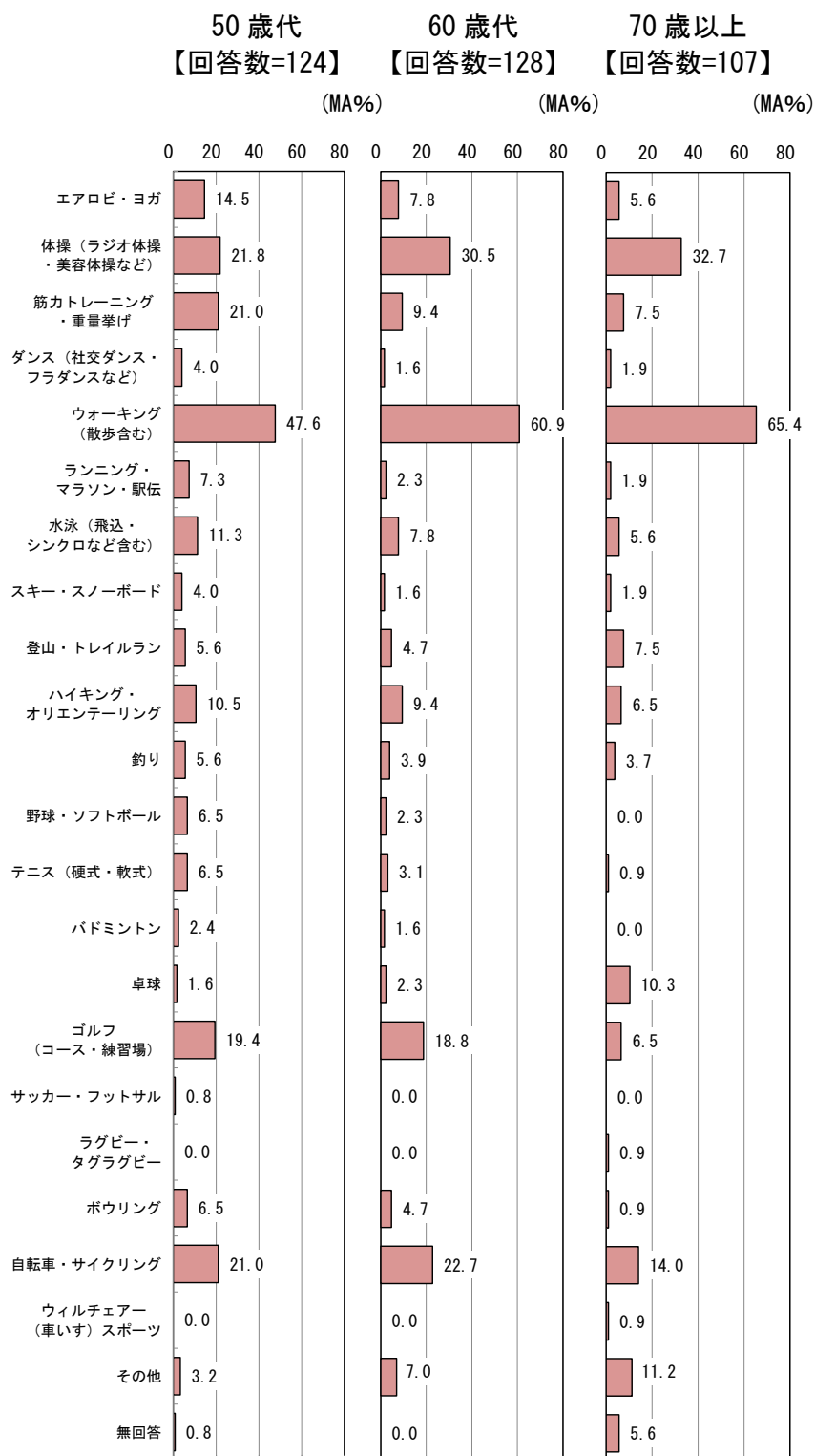
図 6-5 性別 この1年間で実施した運動やスポーツの種類（複数回答）



性別にみると、『女性』では「体操（ラジオ体操・美容体操など）」が 31.1%と『男性』に比べ 19.7 ポイント上回っている。一方、『男性』では「ゴルフ（コース・練習場）」が 21.7%と『女性』に比べ 16.3 ポイント上回っている。（図 6-5）

図 6-6 年代別 この1年間で実施した運動やスポーツの種類（複数回答）



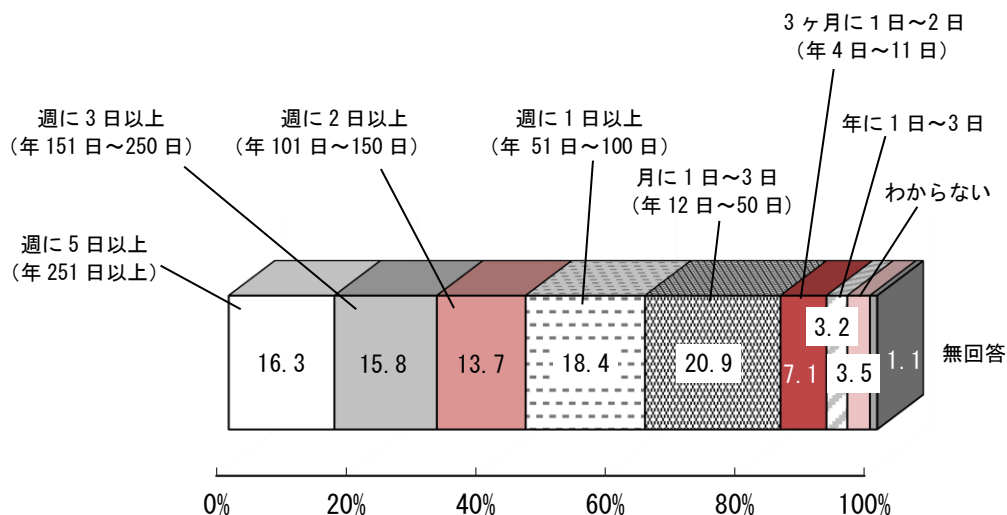


年代別にみると、『20歳代』から『70歳以上』にかけては「ウォーキング（散歩含む）」が最も高くなっている。一方、『10歳代』から『30歳代』にかけては「筋力トレーニング・重量挙げ」が他年代に比べ高い傾向となっている。（図 6-6）

問29で「1. 運動やスポーツをした」を選ばれた方におたずねします。

問 31. あなたがこの1年間でした運動やスポーツの日数はどれくらいですか。
(○は1つだけ)

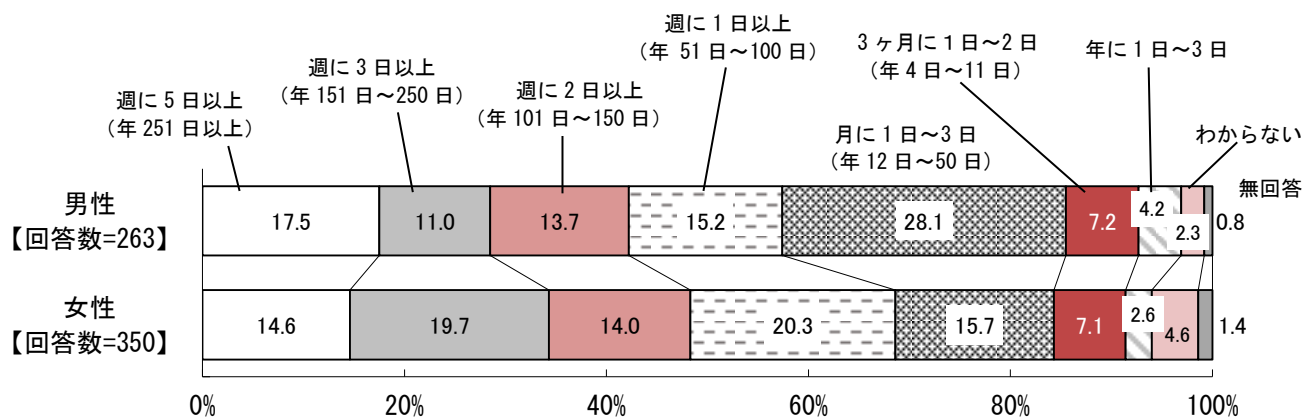
図 6-7 この1年間で実施した運動やスポーツの日数



【回答数=621】

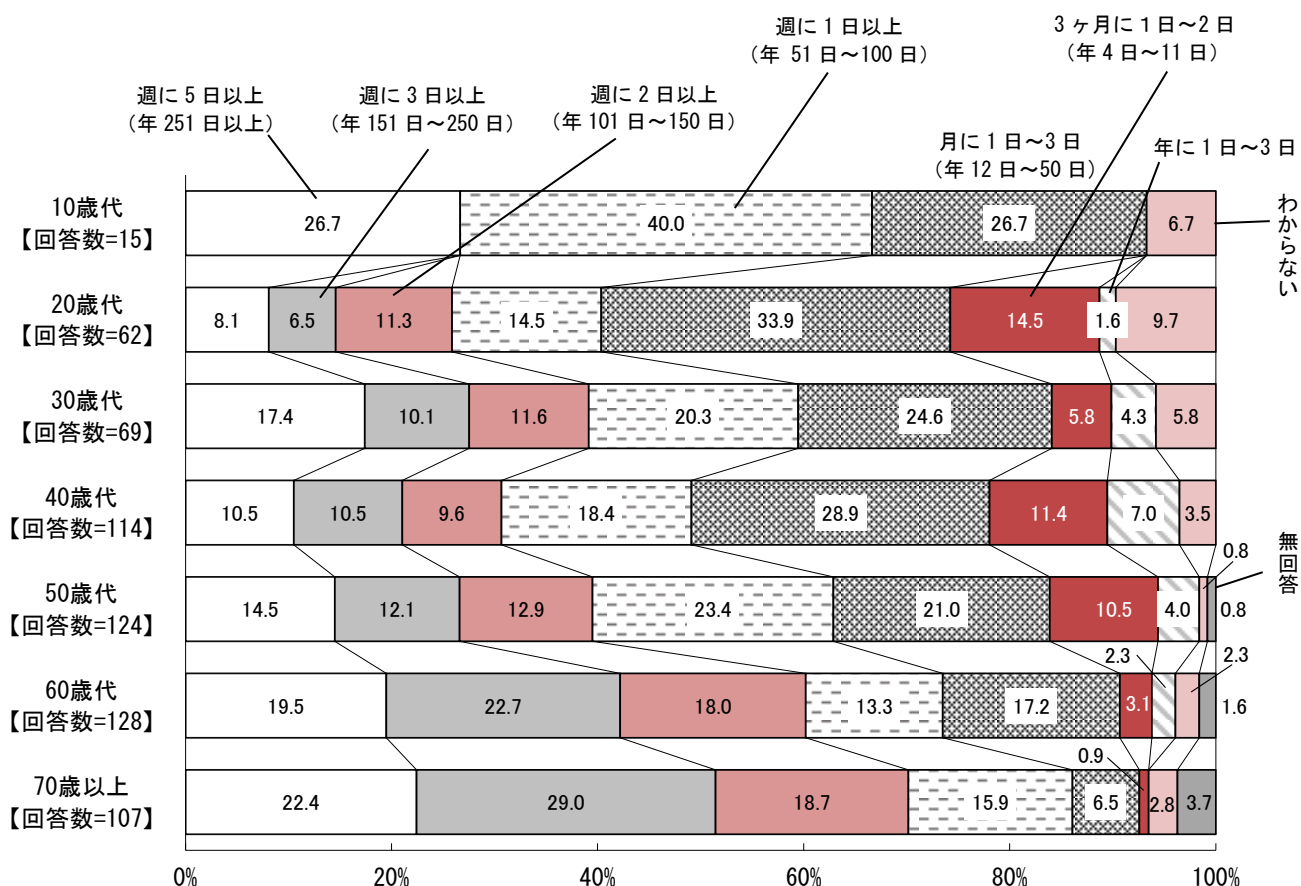
この1年間で実施した運動やスポーツの日数をたずねた。「月に1日~3日 (年12日~50日)」が20.9%と最も高く、次いで「週に1日以上 (年51日~100日)」が18.4%、「週に5日以上 (年251日以上)」が16.3%の順となっている。(図6-7)

図 6-8 性別 この1年間で実施した運動やスポーツの日数



性別にみると、『男性』では「月に1日~3日 (年12日~50日)」が28.1%と最も高く、一方、『女性』では「週に1日以上 (年51日~100日)」が20.3%と最も高くなっている。(図 6-8)

図 6-9 年代別 この1年間で実施した運動やスポーツの日数

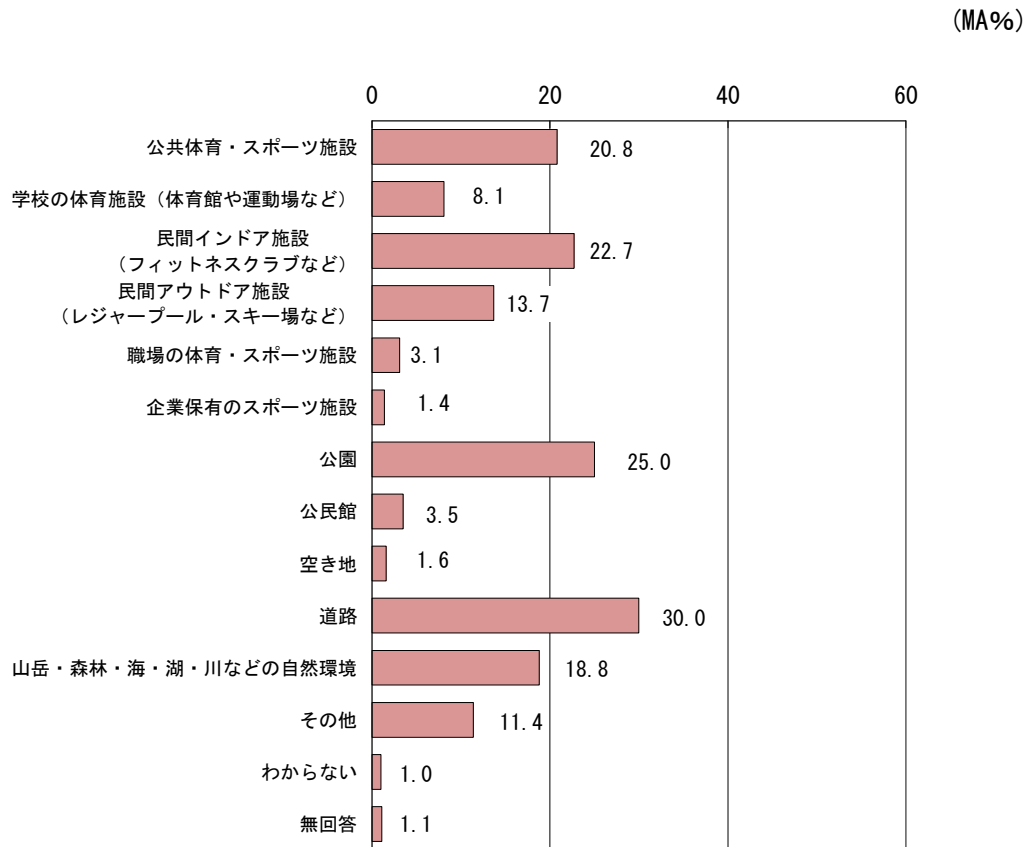


年代別にみると、『10歳代』では「週に1日以上 (年51日~100日)」が約4割となっている。また、年代が上がるにつれて「週に3日以上 (年151日~250日)」が高い傾向となっている。(図 6-9)

問29で「1. 運動やスポーツをした」を選ばれた方におたずねします。

問32. あなたがこの1年間でした運動やスポーツの場所はどこですか。
(〇はいくつでも)

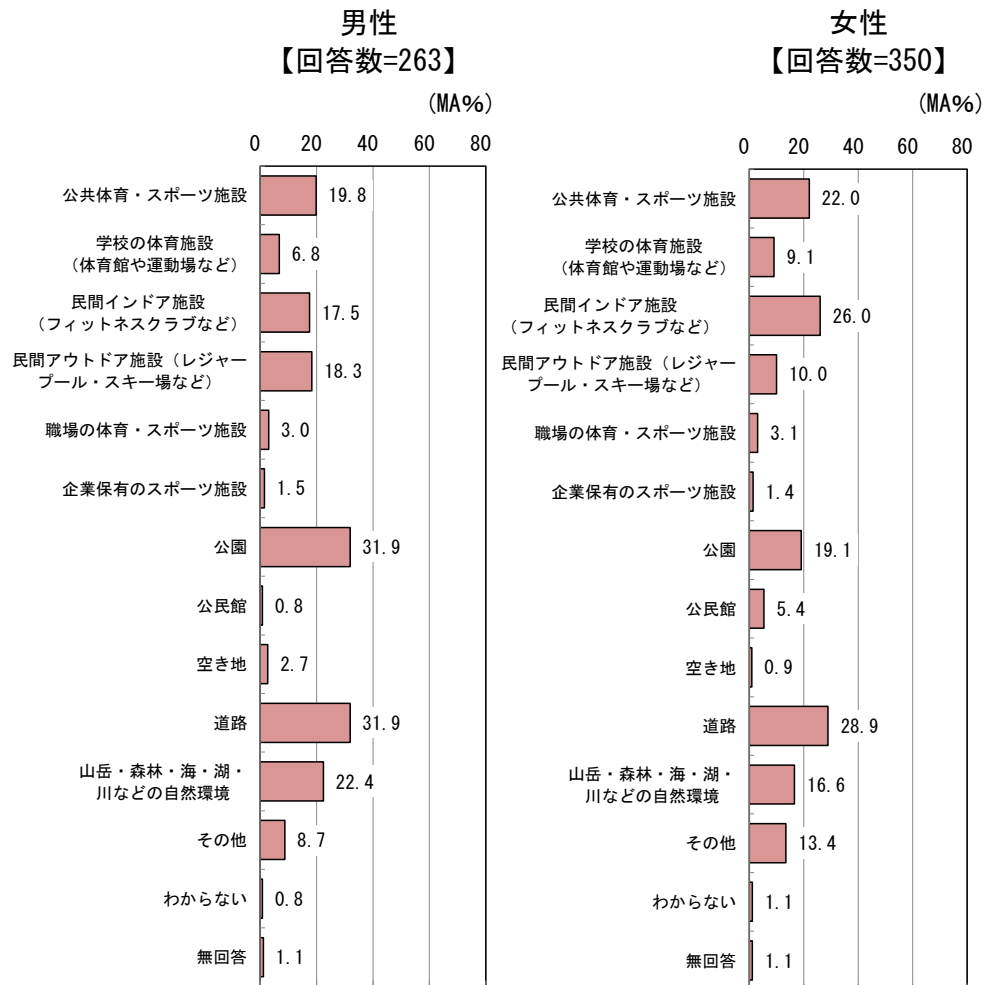
図6-10 この1年間で実施した運動やスポーツの場所（複数回答）



【回答数=621】

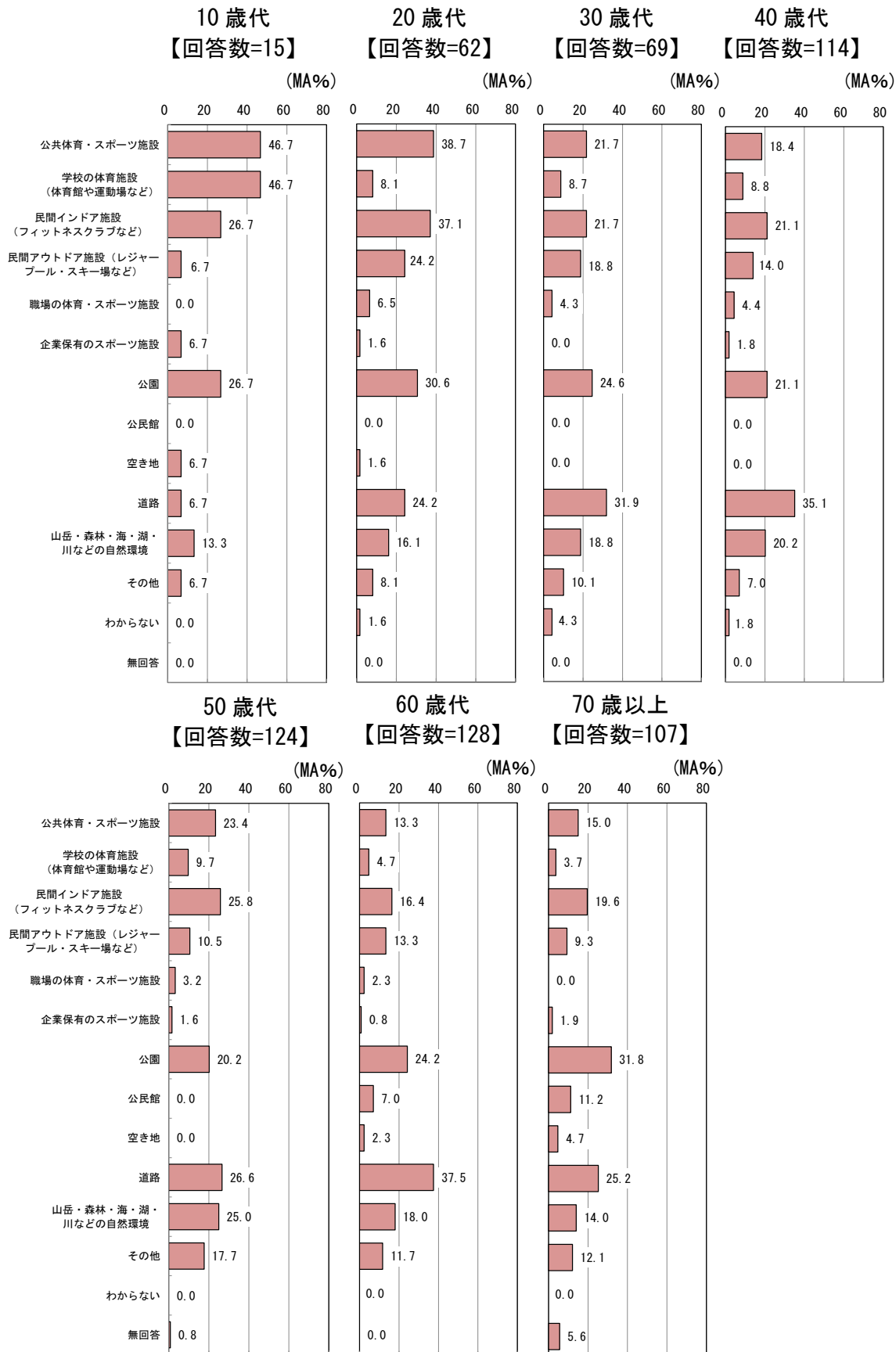
この1年間で実施した運動やスポーツの場所をたずねた。「道路」が30.0%と最も高く、次いで「公園」が25.0%、「民間インドア施設（フィットネスクラブなど）」が22.7%の順となっている。（図6-10）

図 6-11 性別 この1年間で実施した運動やスポーツの場所（複数回答）



性別に見ると、『男性』では「公園」「道路」が、それぞれ 31.9%と最も高く、次いで「山岳・森林・海・湖・川などの自然環境」が 22.4%の順となっている。一方、『女性』では「道路」が 28.9%と最も高く、次いで「民間インドア施設（フィットネスクラブなど）」が 26.0%、「公共体育・スポーツ施設」が 22.0%の順となっている。（図 6-11）

図 6-12 年代別 この1年間で実施した運動やスポーツの場所（複数回答）



年代別にみると、『20歳代』から『60歳代』にかけては全体と同様の傾向となっている。一方、『10歳代』では「学校の体育施設（体育館や運動場など）」が5割弱と高い傾向となっている。（図 6-12）