

9. スポーツについて

問 38 週 1 回以上の運動やスポーツ

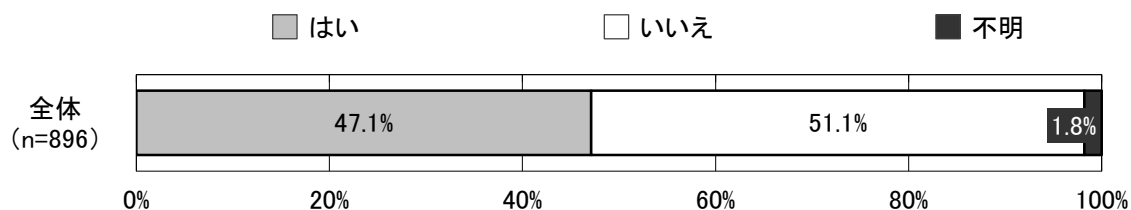
問 38 あなたは、週 1 回以上運動（ウォーキングや軽い体操などを含む）やスポーツをしていますか？

1. はい

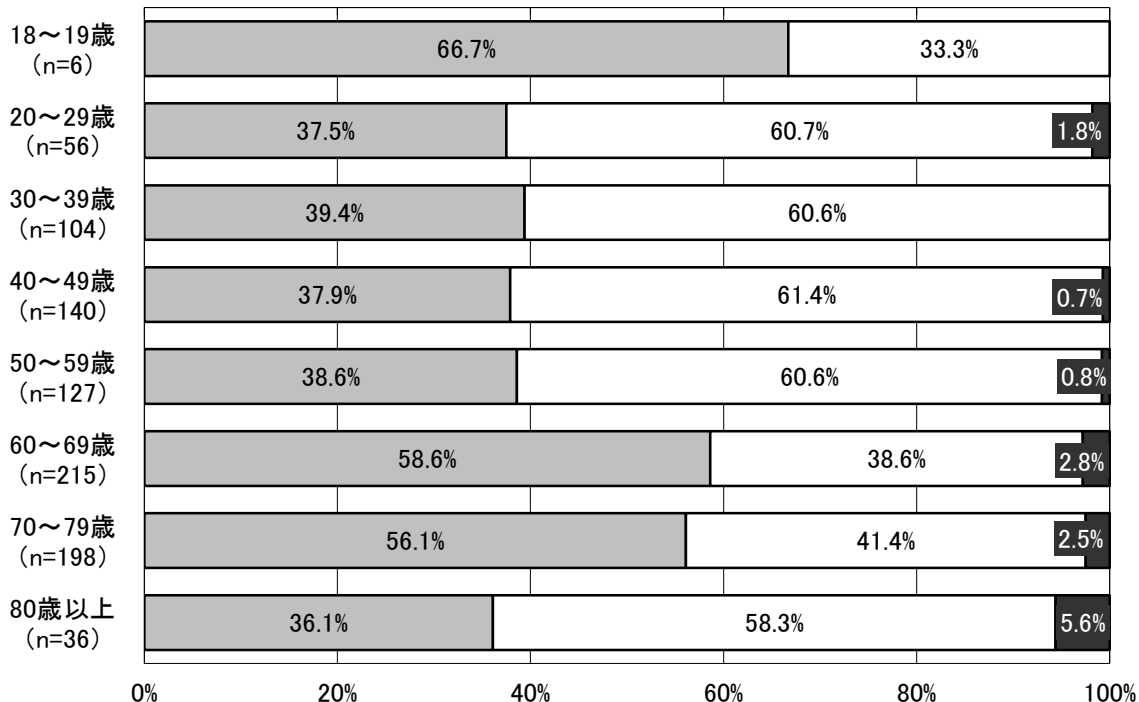
2. いいえ

週 1 回以上の運動やスポーツをしているかどうかについては、「はい」は 47.1%、「いいえ」は 51.1% となっている。

年代別にみると、「はい」の割合は 18～19 歳が 66.7%と最も高く、80 歳以上は 36.1%と最も低くなっている。



<年代別>



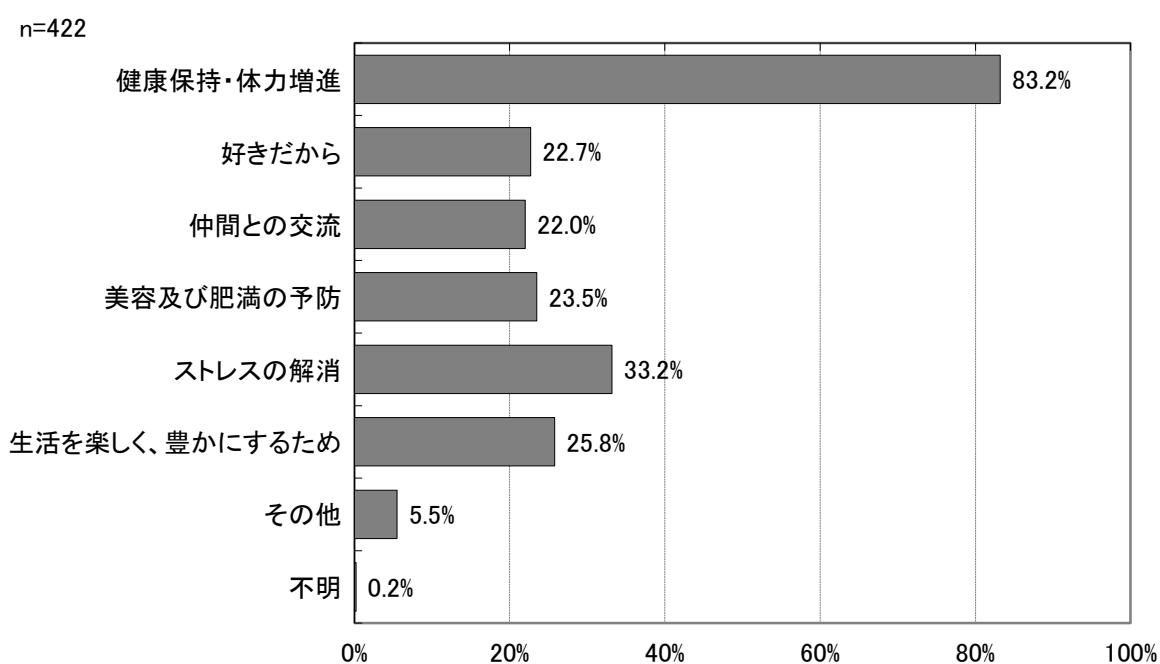
問 38-1 スポーツをしている理由

問 38-1 問 38 で「1. はい」と回答された方のみお答えください。

運動やスポーツを行っている理由は何ですか？あてはまるものをすべてお選びください。

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 健康保持・体力増進 | 5. ストレスの解消 |
| 2. 好きだから | 6. 生活を楽しく、豊かにするため |
| 3. 仲間との交流 | 7. その他 |
| 4. 美容及び肥満の予防 | () |

問 38 で「はい」を選択した 422 人について、スポーツを行っている理由は「健康保持・体力増進」が 83.2%で最も高く、次いで「ストレスの解消」(33.2%)、「生活を楽しく、豊かにするため」(25.8%)の順となっている。



その他：「犬の散歩」、「仕事で運動するから」、「腰痛対策」など

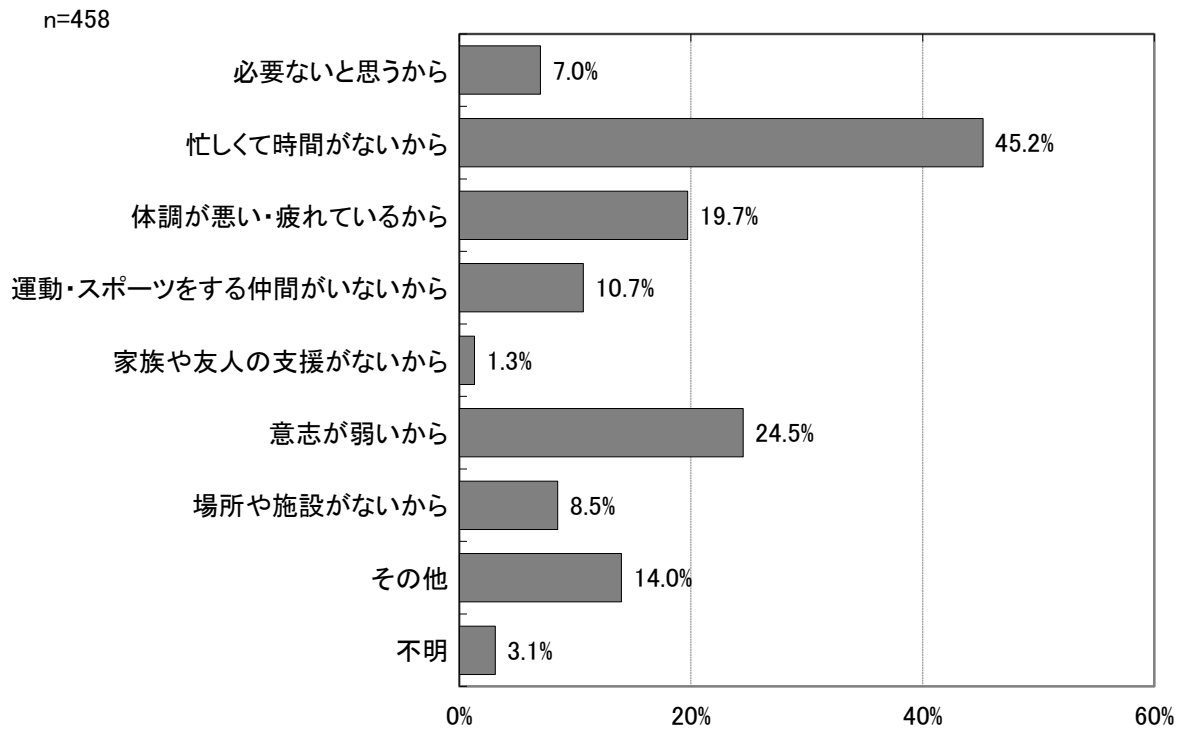
問 38-2 スポーツをしていない理由

問 38-2 問 38 で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。

運動やスポーツを行っていない理由は何ですか？あてはまるものをすべてお選びください。

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. 必要ないと思うから | 5. 家族や友人の支援がないから |
| 2. 忙しくて時間がないから | 6. 意志が弱いから |
| 3. 体調が悪い・疲れているから | 7. 場所や施設がないから |
| 4. 運動・スポーツをする仲間がないから | 8. その他 |

問 38 で「いいえ」を選択した 458 人について、スポーツを行っていない理由は、「忙しくて時間がないから」が 45.2%と最も高く、次いで「意志が弱いから」(24.5%)、「体調が悪い・疲れているから」(19.7%)の順となっている。



その他：「子供が小さいため」、「身体が不自由のため」、「月に 1、2 回スポーツをしている」、「面倒だから」など

問 38-3 運動やスポーツをするために必要な条件

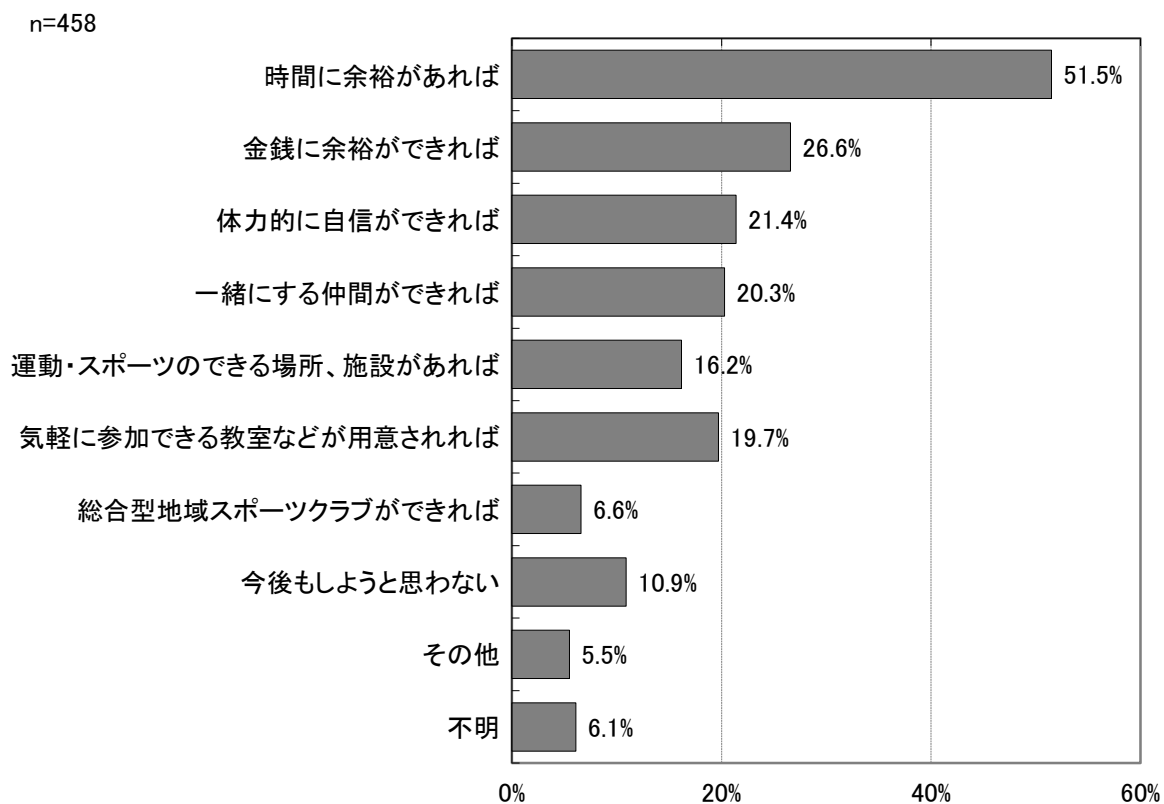
問 38-3 問 38 で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。

今後どのような状況になれば、運動やスポーツをしようと思えますか？あてはまるものをすべてお選びください。

1. 時間に余裕があれば
2. 金銭に余裕ができれば
3. 体力的に自信ができれば
4. 一緒にする仲間ができれば
5. 運動・スポーツのできる場所、施設があれば
6. 気軽に参加できる教室などが用意されれば
7. ※総合型地域スポーツクラブができれば
8. 今後もしやと思わない
9. その他 ()

※ 「総合型地域スポーツクラブ」とは、地域住民が会費などを自主財源として主体的に運営するスポーツクラブで、複数の種目が用意されており、地域の誰もが年齢、興味・関心、技術・技能レベルなどに応じて参加できるものです。

問 38 で「いいえ」を選択した 458 人について、今後運動やスポーツをするために必要な条件は、「時間に余裕があれば」が 51.5%と最も高く、次いで「金銭に余裕ができれば」(26.6%)、「体力的に自信ができれば」(21.4%)、「一緒にする仲間ができれば」(20.3%)の順となっている。



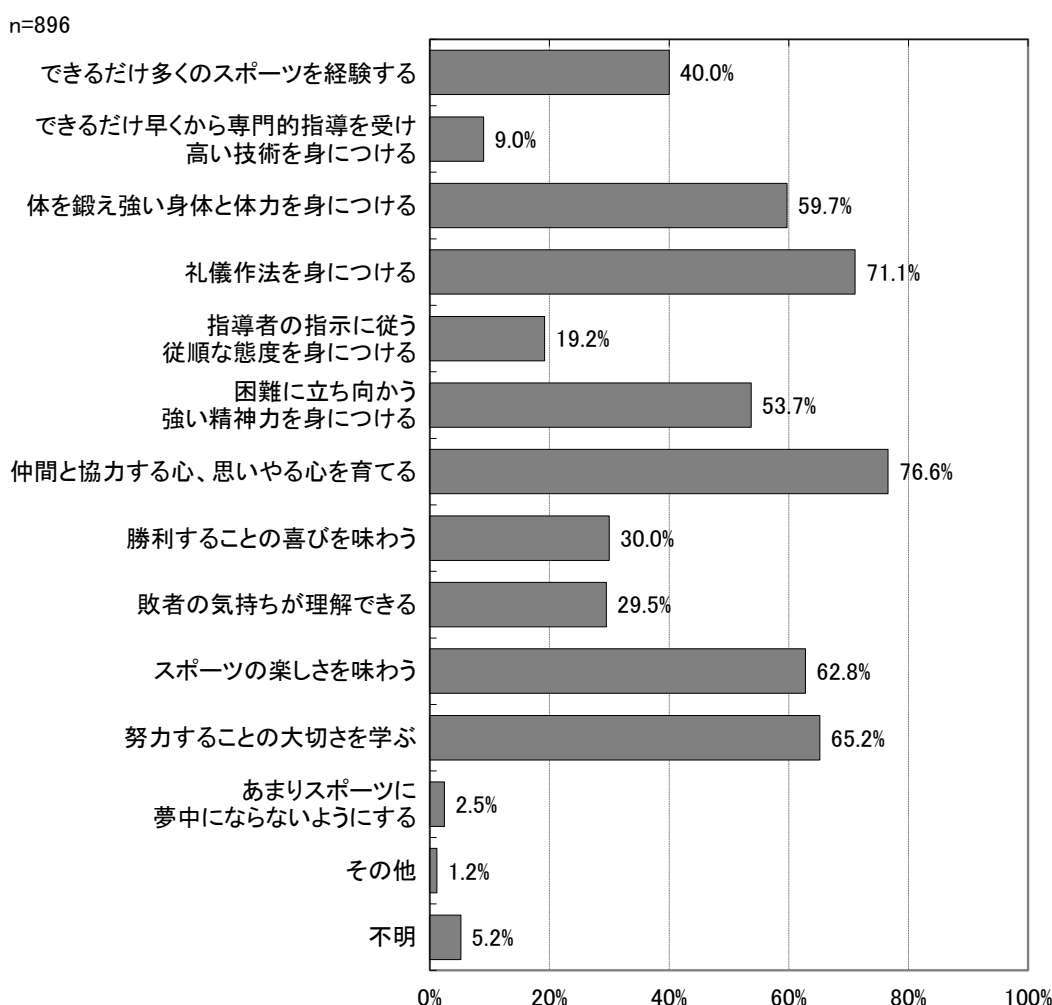
その他：「子育てが落ち着いたら」、「体調がよくなればしたい」、「安く利用できれば」など

問 39 「子どものスポーツ」について思うこと

問 39 あなたは、「子どものスポーツ」について、どのようなお考えをお持ちですか？子どものスポーツにおいて重要と思われることがらをすべてお選びください。

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. できるだけ多くのスポーツを経験する | 8. 勝利することの喜びを味わう |
| 2. できるだけ早くから専門的指導を受け
高い技術を身につける | 9. 敗者の気持ちが理解できる |
| 3. 体を鍛え強い身体と体力を身につける | 10. スポーツの楽しさを味わう |
| 4. 礼儀作法を身につける | 11. 努力することの大切さを学ぶ |
| 5. 指導者の指示に従う従順な態度を身につける | 12. あまりスポーツに夢中にならない
ようにする |
| 6. 困難に立ち向かう強い精神力を身につける | 13. その他 () |
| 7. 仲間と協力する心、思いやる心を育てる | |

「子どものスポーツ」について重要と思うことは、「仲間と協力する心、思いやる心を育てる」が76.6%と最も高く、次いで「礼儀作法を身につける」(71.1%)、「努力することの大切さを学ぶ」(65.2%)の順となっている。



その他：「世の中にはルールがあり、スポーツを通してルールを学ぶ」、「出来ると言う経験を得ること」、「大人が特に何も考えなくても、子供は体を動かすのが好きなので、ふつうに楽しめばよい」、「スポーツで人も体も育たないと思う」など