

#### 4. スポーツについて

##### 問25 週1回以上の運動やスポーツについて

問25 あなたは、週1回以上運動やスポーツ（通勤・通学時の徒歩や自転車、ウォーキング、その他軽い運動・体操などを含む）をしていますか？（○は1つ）

1. はい

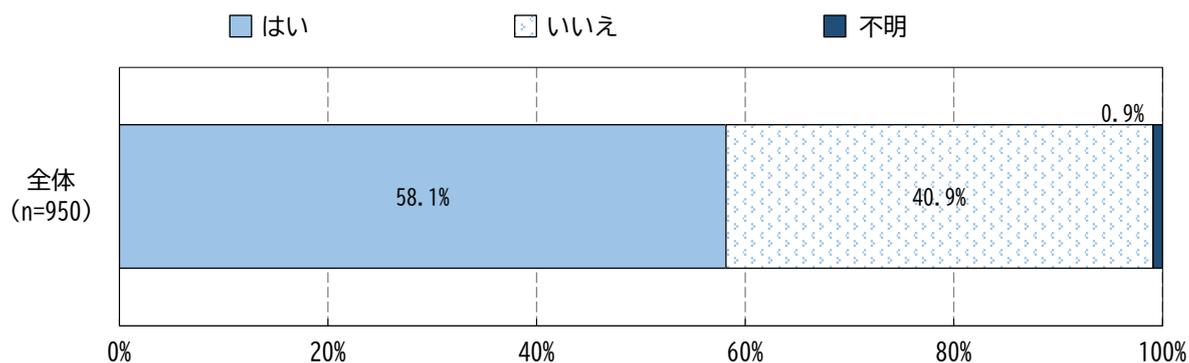
2. いいえ

週1回以上運動やスポーツをしているかについて、「はい」と回答された方の割合は58.1%、「いいえ」が40.9%となっている。

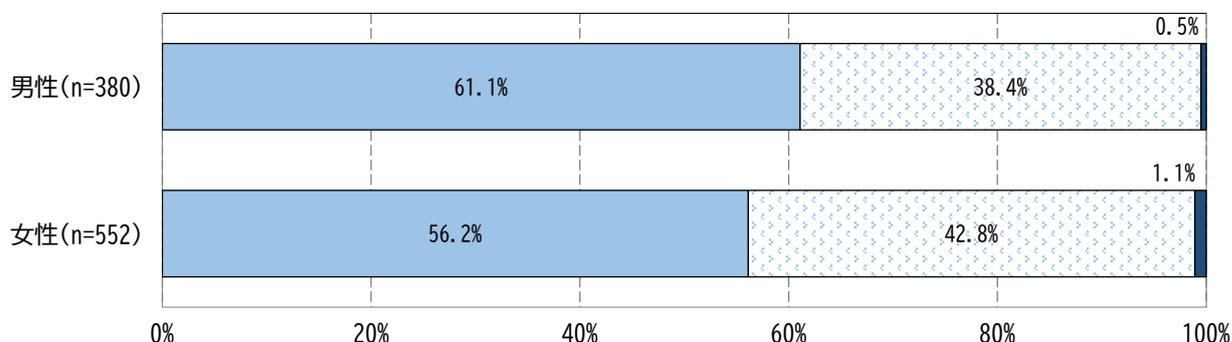
男女別でみると、「男性」で「はい」と回答された方の割合が61.1%と、「女性」より4.9ポイント高くなっている。

年代別にみると、「60～69歳」で「はい」と回答された方の割合が62.6%と最も多く、次いで「20～29歳」（58.8%）、「70～79歳」（58.1%）となっている。（回答数が少ない「18～19歳」を除く）

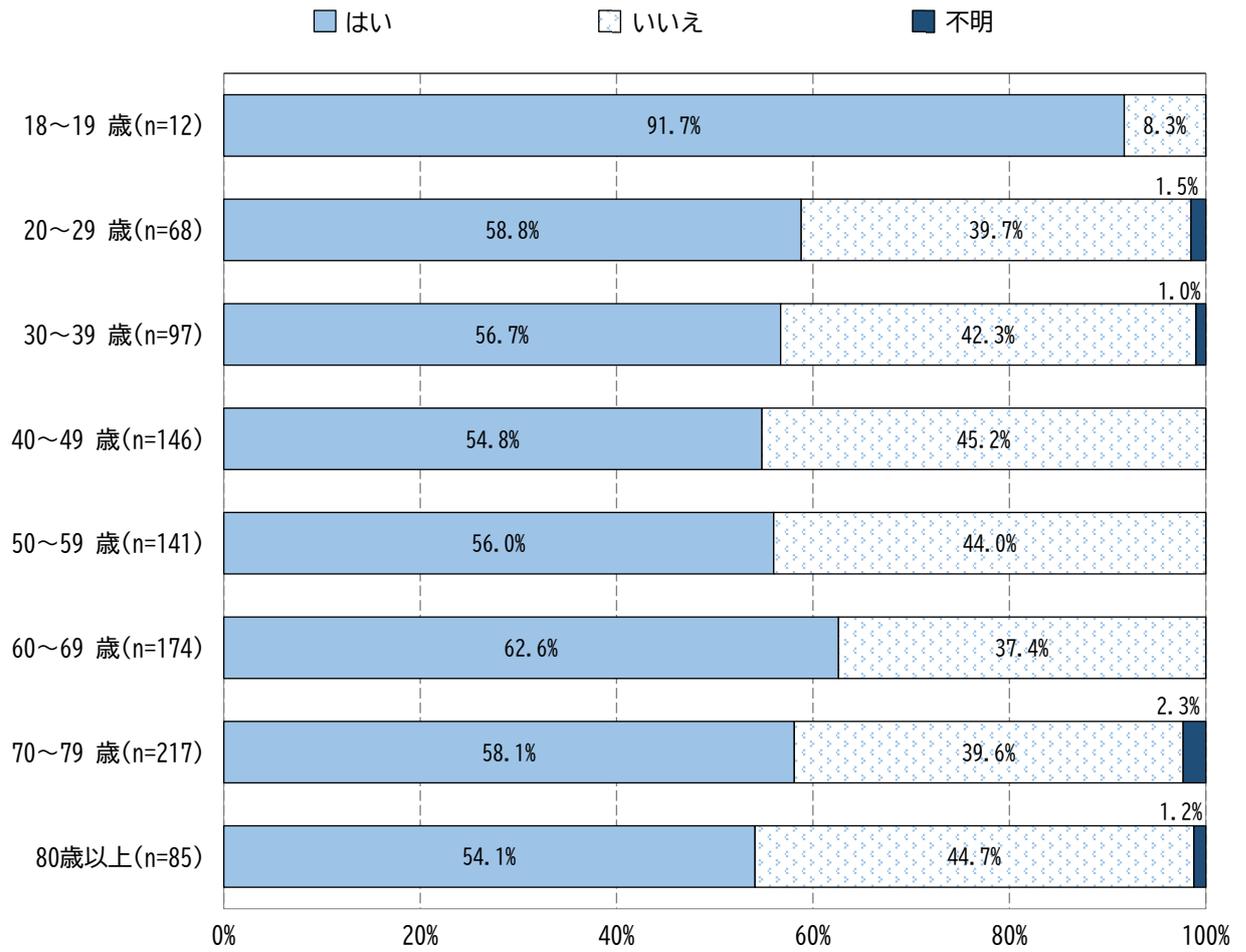
<全体>



<男女別>



<年代別>

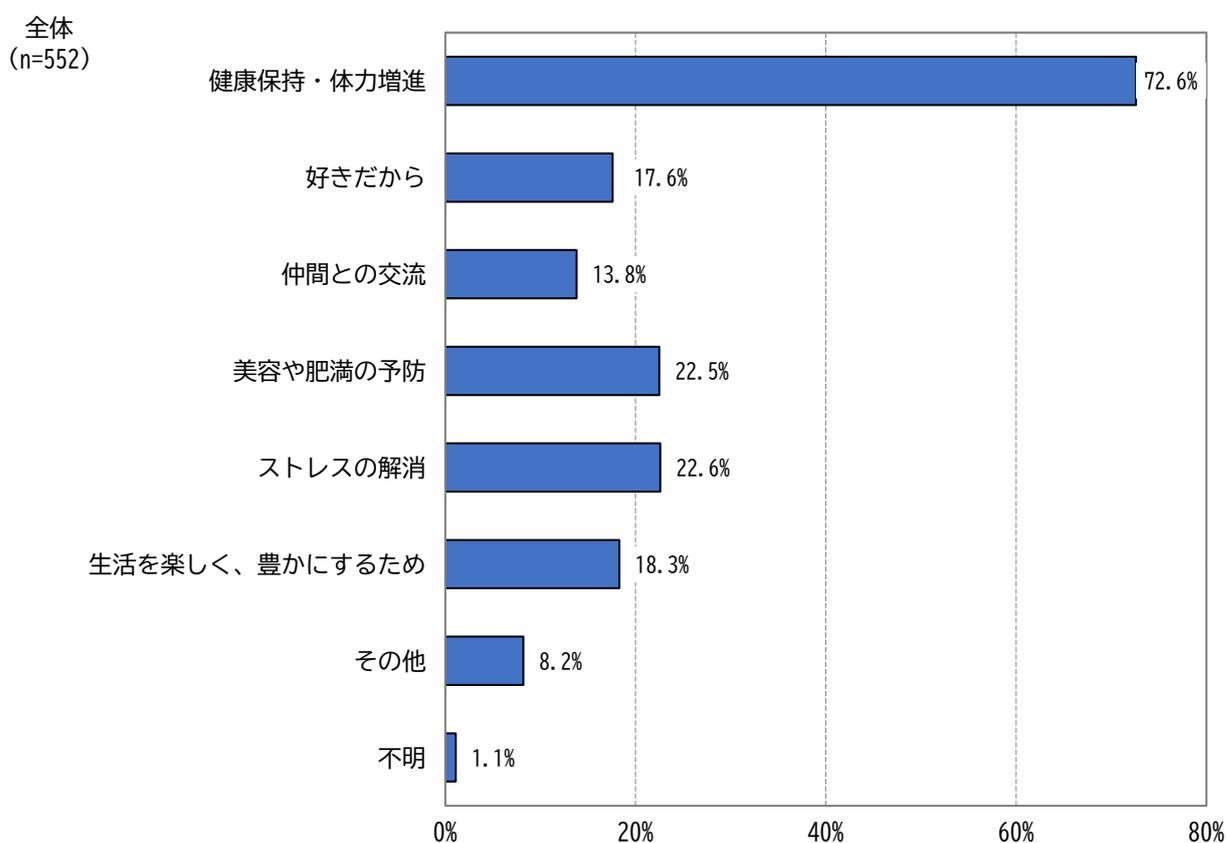


## 問25-1 運動やスポーツを行っている理由

問25-1 問25で「1. はい」と回答された方のみお答えください。あなたが、運動やスポーツを行っている理由は何ですか？（あてはまるすべてに○）

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

運動やスポーツを行っている理由について、「健康保持・体力増進」と回答された方の割合が72.6%と最も多く、次いで「ストレス解消」（22.6%）、「美容や肥満の予防」（22.5%）となっている。



その他：「通勤、通学のため」、「買い物」、「ペットの散歩」など

## 問25-2 週1回以上行っている運動やスポーツについて

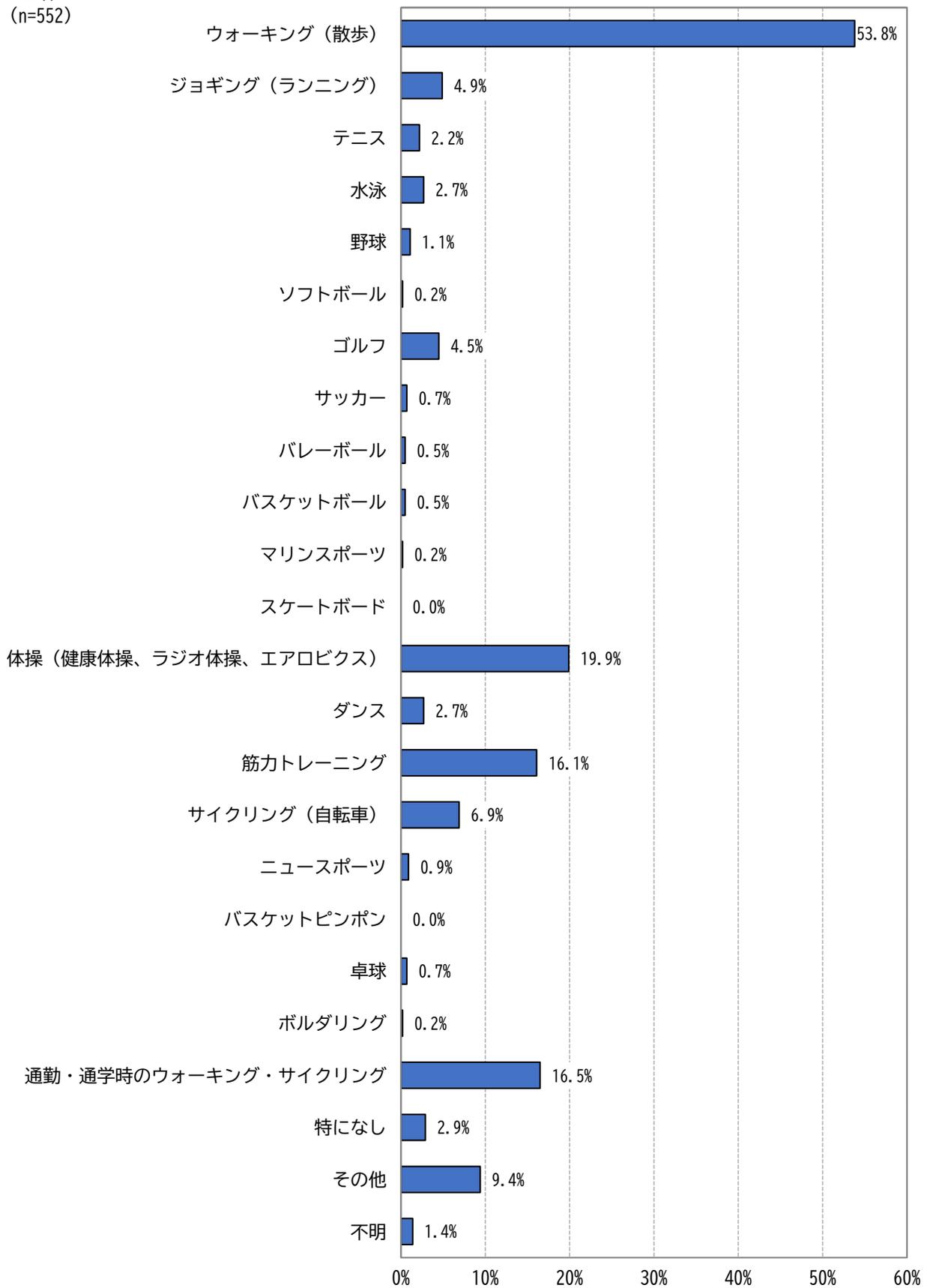
問25-2 問25で「1. はい」と回答された方のみお答えください。あなたが、週1回以上行っている運動やスポーツは何ですか？（あてはまるすべてに○）

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 1. ウォーキング（散歩）             | 2. ジョギング（ランニング） |
| 3. テニス                    | 4. 水泳           |
| 5. 野球                     | 6. ソフトボール       |
| 7. ゴルフ                    | 8. サッカー         |
| 9. バレーボール                 | 10. バasketボール   |
| 11. マリンスポーツ               | 12. スケートボード     |
| 13. 体操（健康体操、ラジオ体操、エアロビクス） | 14. ダンス         |
| 15. 筋力トレーニング              | 16. サイクリング（自転車） |
| 17. ニュースポーツ(※)            | 18. バasketピンポン  |
| 19. 卓球                    | 20. ボルダリング      |
| 21. 通勤・通学時のウォーキング・サイクリング  | 22. 特になし        |
| 23. その他                   |                 |

※ニュースポーツとは、誰でも気軽に楽しむことが出来ることを主眼としたスポーツのことです。（例えば、ペタンク、ボッチャ、グラウンドゴルフ、ビーチボールバレーなど）

週1回以上行っている運動やスポーツについて、「ウォーキング（散歩）」と回答された方の割合が53.8%と最も多く、次いで「体操（健康体操、ラジオ体操、エアロビクス）」（19.9%）、「通勤・通学時のウォーキング・サイクリング」（16.5%）となっている。

全体  
(n=552)



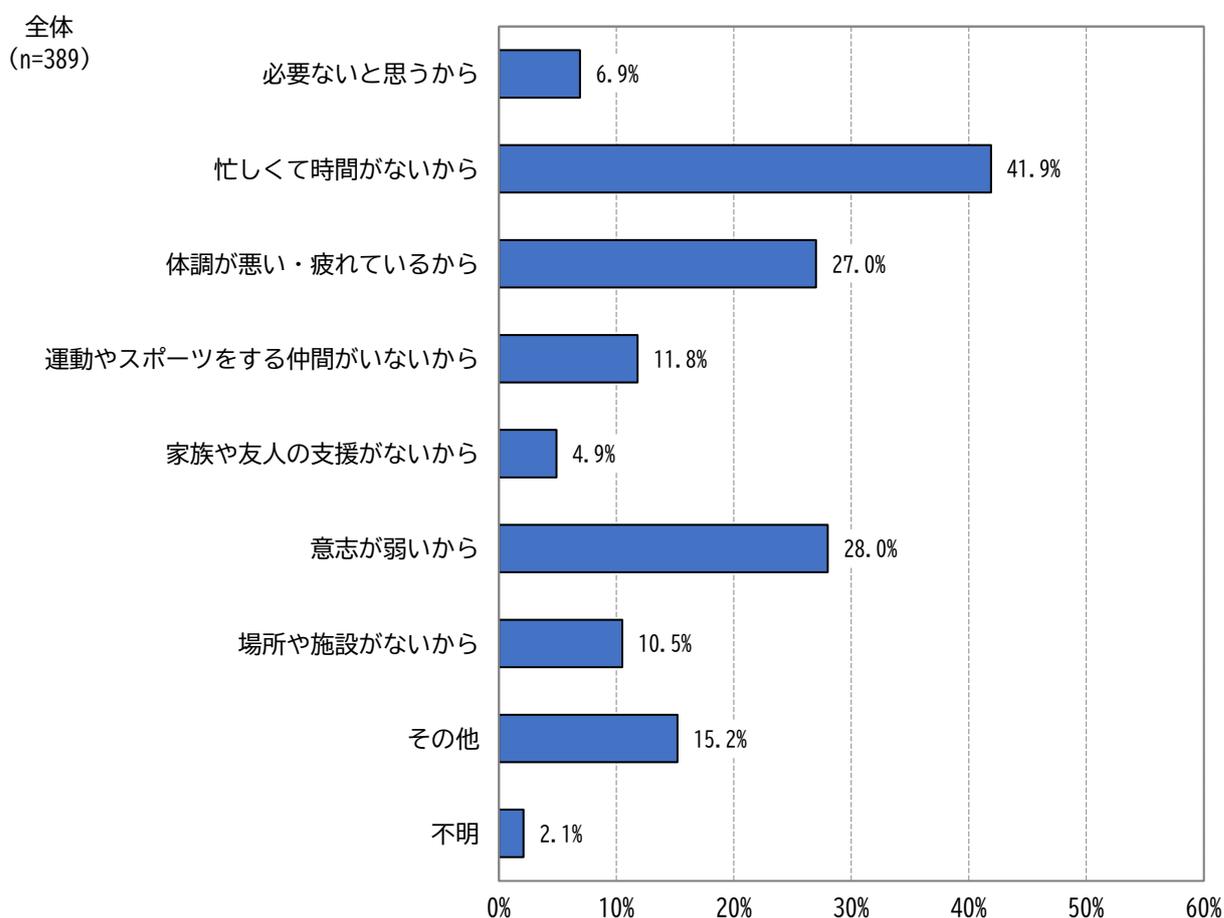
その他：「ヨガ」、「ボーリング」、「ストレッチ」、「バドミントン」など

### 問25-3 運動やスポーツを行っていない理由

問25-3 問25で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。あなたが、運動やスポーツを行っていない理由は何ですか？（あてはまるすべてに○）

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

運動やスポーツを行っていない理由について、「忙しくて時間がないから」と回答された方の割合が41.9%と最も多く、次いで「意志が弱いから」（28.0%）、「体調が悪い・疲れているから」（27.0%）となっている。



その他：「足が悪い、膝が痛いから」、「高齢だから」、「運動が苦手」、「仕事で体力を使うから」など

## 問26 やってみたい運動やスポーツについて

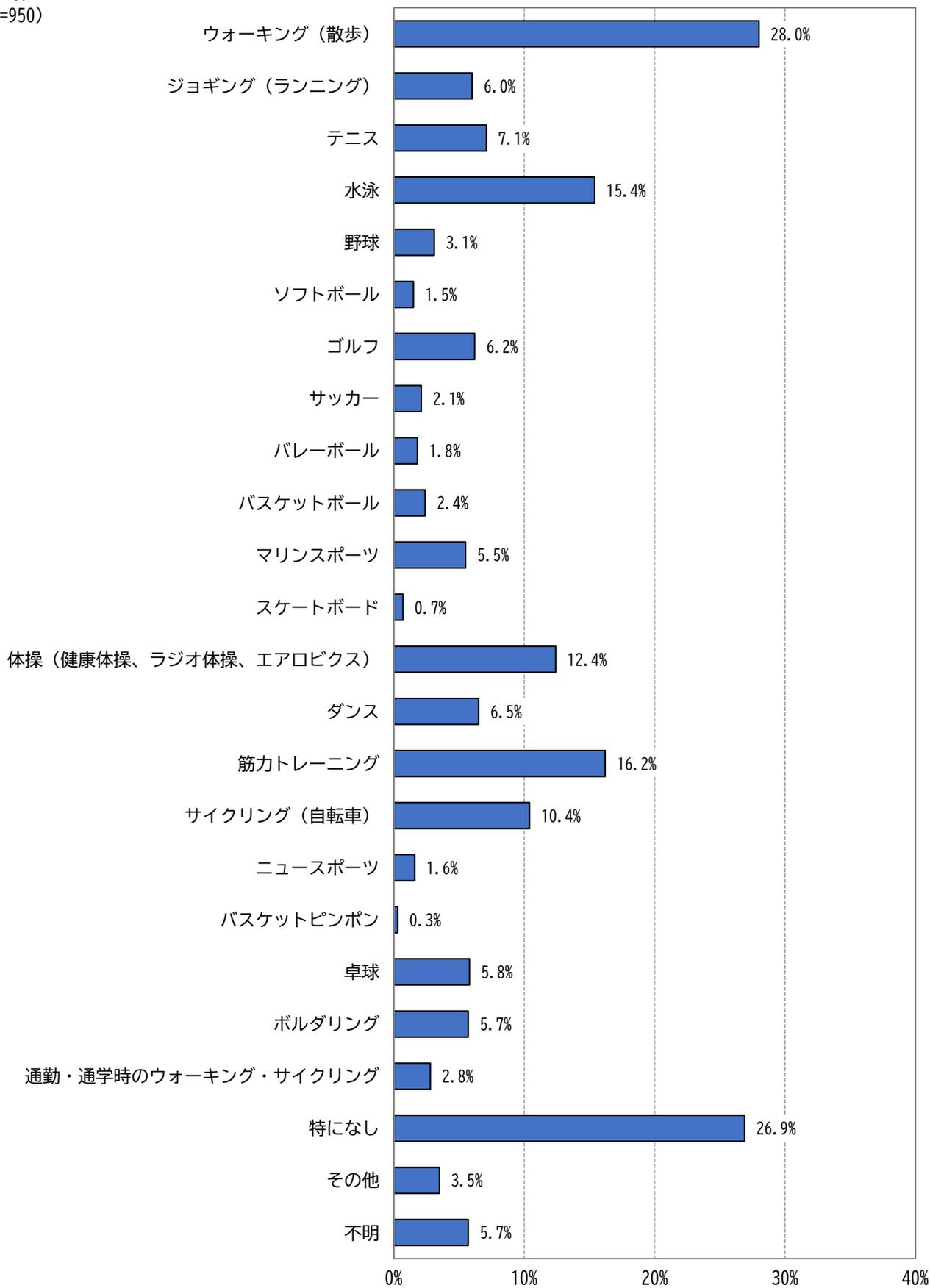
問26 あなたが、やってみたい運動やスポーツはありますか？

(あてはまるすべてに○)

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 1. ウォーキング (散歩)             | 2. ジョギング (ランニング) |
| 3. テニス                     | 4. 水泳            |
| 5. 野球                      | 6. ソフトボール        |
| 7. ゴルフ                     | 8. サッカー          |
| 9. バレーボール                  | 10. バスケットボール     |
| 11. マリンスポーツ                | 12. スケートボード      |
| 13. 体操 (健康体操、ラジオ体操、エアロビクス) | 14. ダンス          |
| 15. 筋力トレーニング               | 16. サイクリング (自転車) |
| 17. ニュースポーツ                | 18. バスケットピンポン    |
| 19. 卓球                     | 20. ボルダリング       |
| 21. 通勤・通学時のウォーキング・サイクリング   | 22. 特になし         |
| 23. その他                    |                  |

やってみたい運動やスポーツについて、「ウォーキング (散歩)」と回答された方の割合が28.0%と最も多く、次いで「特になし」(26.9%)、「筋力トレーニング」(16.2%)となっている。

全体  
(n=950)



その他：「軽登山」、「バドミントン」、「ヨガ」、「アクアビクス」など

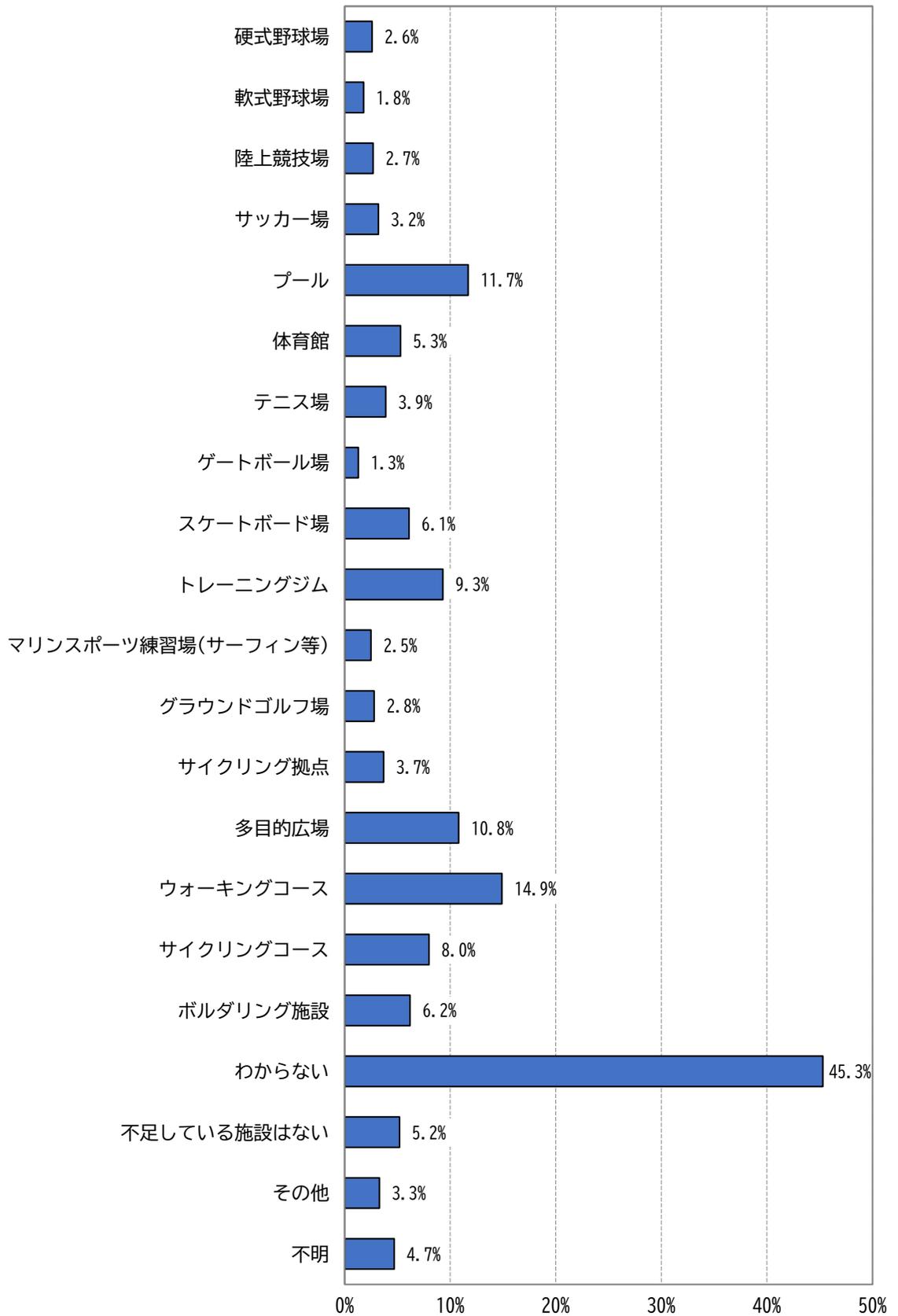
## 問27 不足しているスポーツ施設について

問27 あなたが、市内のスポーツ施設について不足していると思われるものは何ですか？(あてはまるものすべてに○)

- |                        |               |
|------------------------|---------------|
| 1. 硬式野球場               | 2. 軟式野球場      |
| 3. 陸上競技場               | 4. サッカー場      |
| 5. プール                 | 6. 体育館        |
| 7. テニス場                | 8. ゲートボール場    |
| 9. スケートボード場            | 10. トレーニングジム  |
| 11. マリンスポーツ練習場(サーフィン等) | 12. グラウンドゴルフ場 |
| 13. サイクリング拠点           | 14. 多目的広場     |
| 15. ウォーキングコース          | 16. サイクリングコース |
| 17. ボルダリング施設           | 18. わからない     |
| 19. 不足している施設はない        | 20. その他       |

不足している市内のスポーツ施設について、「わからない」と回答された方の割合が45.3%と最も多く、次いで「ウォーキングコース」(14.9%)、「プール」(11.7%)となっている。

全体  
(n=950)



その他：「スケートリンク」、「バスケットコート」、「整備された公園」など