

運動・スポーツ実施頻度からみた スポーツライフの現状

笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 副主任研究員 山田 大輔

topic
H

H-1 はじめに

2018年9月にスポーツ庁は「スポーツ実施率向上のための行動計画」を策定した。この行動計画では週1回以上の運動・スポーツ実施率の向上など、「第2期スポーツ基本計画」(文部科学省、2017)が掲げる政策目標を達成するべく、年代、女性、障害の有無、ビジネスパーソン等を取り組み対象に、スポーツをする気にさせる施策、スポーツをするために必要な施策、スポーツを習慣化させるための施策が実施主体を考慮して検討されている。

本稿では、新たなアプローチとして運動・スポーツの実施頻度そのものに着目し、非実施者、低頻度実施者、高頻度実施者におけるスポーツライフの現状や特徴を明らかにするとともに、運動・スポーツ実施率向上の方策を模索する。

H-2 運動・スポーツ実施頻度

表H-1は、本稿で設定した運動・スポーツ実施頻度群である。過去1年間の運動・スポーツ実施頻度を算出し、年間、月間、週間を主要な区切りとして捉え、非実施(年0回)、年1回以上月1回未満(年1~11回)、月1回以上週1回未満(年12~51回)、週1回以上週2回未満(年52~103回)、週2回以上(年104回以上)の5つの群に分類した。

全体に占める各群の割合は、非実施26.0%、年1回以上月1回未満6.5%、月1回以上週1回未満9.5%、週1回以上週2回未満10.1%、週2回以上47.8%であった。18歳以上の人口1億601万1,547人(2017年1月1日時点の住民基本台帳人口)に基づいてそれぞれの推計人口を算出すると、非実施2,756万人、年1回以上月1回未満689万人、月1回以上週1回未満1,007万人、週1回以上週2回未満1,071万人、週2回以上5,067万人となる。

さらに各群の特徴を探るため、年間の実施種目数と実施希望種目数を表の右列に示した。年間の実施種目数は年1回以上月1回未満1.96±1.401、月1回以上週1回未満2.80±2.351、週1回以上週2回未満2.84±2.275、週2回以上3.67±3.003となり、実施頻度が高いほど接する種目数が多い。続いて、実施希望種目数をみると、非実施1.46±2.098、年1回以上月1回未満2.66±2.546、月1回以上週1回未満3.49±3.421、週1回以上週2回未満3.42±3.296、週2回以上4.00±4.480であり、実施頻度が高いほど行ってみたいと思う種目も多い傾向を確認できる。

さらに各群の特徴を探るため、年間の実施種目数と実施希望種目数を表の右列に示した。年間の実施種目数は年1回以上月1回未満1.96±1.401、月1回以上週1回未満2.80±2.351、週1回以上週2回未満2.84±2.275、週2回以上3.67±3.003となり、実施頻度が高いほど接する種目数が多い。続いて、実施希望種目数をみると、非実施1.46±2.098、年1回以上月1回未満2.66±2.546、月1回以上週1回未満3.49±3.421、週1回以上週2回未満3.42±3.296、週2回以上4.00±4.480であり、実施頻度が高いほど行ってみたいと思う種目も多い傾向を確認できる。

【表H-1】運動・スポーツ実施頻度群

実施頻度群	n	%	推計人口 (万人)	年間の実施種目数 (平均値±標準偏差)	実施希望種目数 (平均値±標準偏差)
非実施(年0回)	781	26.0	2,756	—	1.46±2.098
年1回以上月1回未満(年1~11回)	195	6.5	689	1.96±1.401	2.66±2.546
月1回以上週1回未満(年12~51回)	286	9.5	1,007	2.80±2.351	3.49±3.421
週1回以上週2回未満(年52~103回)	304	10.1	1,071	2.84±2.275	3.42±3.296
週2回以上(年104回以上)	1,434	47.8	5,067	3.67±3.003	4.00±4.480

注) 推計人口: 18歳以上人口の106,011,547人(2017年1月1日時点の住民基本台帳人口)に、実施頻度群の割合を乗じて算出。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

H-3 実施頻度と1回あたりの運動・ スポーツ実施時間

各実施頻度群のスポーツライフはどのような姿であるのか、はじめに、実施時間を分析に用いて量的な観点から検討する。本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの1回あたりの平均的な実施時間をたずねた。

図H-1は、実施頻度群別に示した運動・スポーツ1回あたりの実施時間である。1回の運動・スポーツ実施時間を15分未満、15分以上30分未満、30分以上60分未満、60分以上90分未満、90分以上120分未満、120分以上の6区間で集計した。なお、実施時間の設問は5種目を上限とする複数回答形式のため、回答された種目数の合計を分母として1回あたりの運動・スポーツ実施時間の割合を算出している。

年1回以上月1回未満は120分以上が47.5%で最も高く、次いで60分以上90分未満23.9%、30分以上60分未満13.7%と続く。15分未満は4.1%、15分以上30分未満は3.0%であり、低頻度実施者は短時間の運動・スポーツ実施の機会が少ない。

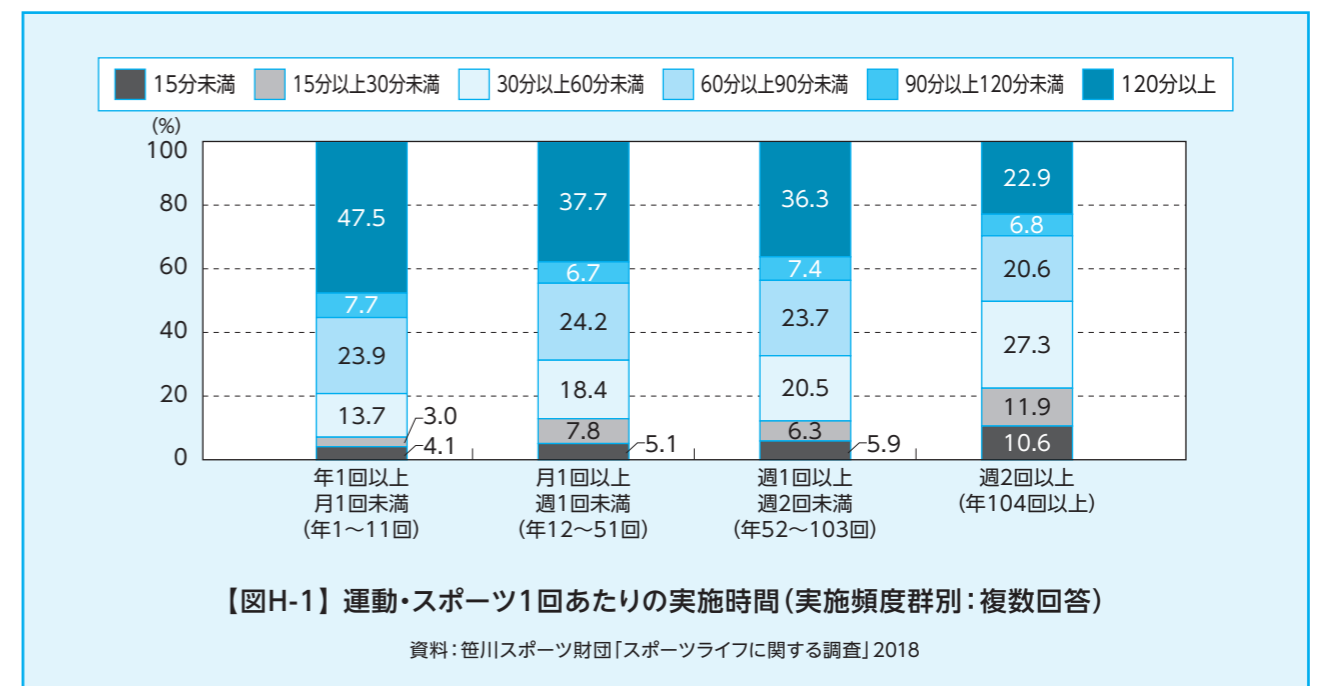
月1回以上週1回未満と週1回以上週2回未満の分布は近似しており、120分以上の割合が30%台後半で最も高く、次いで60分以上90分未満が20%台前半、30分以上60分未満が20%前後と続く。年1回以上月1回未満の群と比べると15分未満、15分以上30分未満の割合は高い。

週2回以上は、30分以上60分未満の割合が27.3%で最も高く、他の実施頻度群とは異なる特徴を示した。次いで120分以上22.9%、60分以上90分未満20.6%の順であった。週2回以上は15分未満が10.6%、15分以上30分未満が11.9%であり、他の群と比較して顕著に高い。週2回以上の高頻度の運動・スポーツ実施者は、短時間の運動・スポーツを日常生活に取り入れている。

特に、実施頻度の少ない年1回以上月1回未満との違いは顕著であり、年1回以上月1回未満における15分未満の割合は4.1%、15分以上30分未満は3.0%とそれぞれ5%に満たない。何らかの理由によって30分未満という短時間であっても運動・スポーツの時間確保を困難としている。

この運動・スポーツの阻害要因について、澤井(2014)は、個人的属性との関連を検証し、特に若年、女性、非実施者における運動・スポーツの優先順位の低さを指摘している。具体的な理由としては「仕事が忙しいから」「勤務時間が長いから」「休暇がないから」「家事が忙しいから」「子どもや高齢の親族の世話があるから」「運動・スポーツ以外のことをしているから」「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」などがあげられている。

運動・スポーツ非実施者や年数回程度の低頻度実施者をターゲットとする実施率向上の方策を検討する際には、日常生活における運動・スポーツの優先順位をいかに高め、時間を確保できるかという視点が必要となる。



運動・スポーツ実施頻度からみた スポーツライフの現状

笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 副主任研究員 山田 大輔

topic
H

H-1 はじめに

2018年9月にスポーツ庁は「スポーツ実施率向上のための行動計画」を策定した。この行動計画では週1回以上の運動・スポーツ実施率の向上など、「第2期スポーツ基本計画」(文部科学省、2017)が掲げる政策目標を達成するべく、年代、女性、障害の有無、ビジネスパーソン等を取り組み対象に、スポーツをする気にさせる施策、スポーツをするために必要な施策、スポーツを習慣化させるための施策が実施主体を考慮して検討されている。

本稿では、新たなアプローチとして運動・スポーツの実施頻度そのものに着目し、非実施者、低頻度実施者、高頻度実施者におけるスポーツライフの現状や特徴を明らかにするとともに、運動・スポーツ実施率向上の方策を模索する。

H-2 運動・スポーツ実施頻度

表H-1は、本稿で設定した運動・スポーツ実施頻度群である。過去1年間の運動・スポーツ実施頻度を算出し、年間、月間、週間を主要な区切りとして捉え、非実施(年0回)、年1回以上月1回未満(年1~11回)、月1回以上

週1回未満(年12~51回)、週1回以上週2回未満(年52~103回)、週2回以上(年104回以上)の5つの群に分類した。

全体に占める各群の割合は、非実施26.0%、年1回以上月1回未満6.5%、月1回以上週1回未満9.5%、週1回以上週2回未満10.1%、週2回以上47.8%であった。18歳以上の人口1億605万6,838人に基づいてそれぞれの推計人口を算出すると、非実施2,757万人、年1回以上月1回未満689万人、月1回以上週1回未満1,008万人、週1回以上週2回未満1,071万人、週2回以上5,070万人となる。

さらに各群の特徴を探るため、年間の実施種目数と実施希望種目数を表の右列に示した。年間の実施種目数は年1回以上月1回未満1.96±1.401、月1回以上週1回未満2.80±2.351、週1回以上週2回未満2.84±2.275、週2回以上3.67±3.003となり、実施頻度が高いほど接する種目数が多い。続いて、実施希望種目数をみると、非実施1.46±2.098、年1回以上月1回未満2.66±2.546、月1回以上週1回未満3.49±3.421、週1回以上週2回未満3.42±3.296、週2回以上4.00±4.480であり、実施頻度が高いほど行ってみたいと思う種目も多い傾向を確認できる。

【表H-1】運動・スポーツ実施頻度群

実施頻度群	n	%	推計人口 (万人)	年間の実施種目数 (平均値±標準偏差)	実施希望種目数 (平均値±標準偏差)
非実施(年0回)	781	26.0	2,757	—	1.46±2.098
年1回以上 月1回未満(年1~11回)	195	6.5	689	1.96±1.401	2.66±2.546
月1回以上 週1回未満(年12~51回)	286	9.5	1,008	2.80±2.351	3.49±3.421
週1回以上 週2回未満(年52~103回)	304	10.1	1,071	2.84±2.275	3.42±3.296
週2回以上(年104回以上)	1,434	47.8	5,070	3.67±3.003	4.00±4.480

注) 推計人口:18歳以上人口(20歳以上は2017年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15~19歳の人口に2015年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用した)の106,056,838人に、実施頻度群の割合を乗じて算出。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

H-3 実施頻度と1回あたりの運動・ スポーツ実施時間

各実施頻度群のスポーツライフはどのような姿であるのか、はじめに、実施時間を分析に用いて量的な観点から検討する。本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの1回あたりの平均的な実施時間をたずねた。

図H-1は、実施頻度群別に示した運動・スポーツ1回あたりの実施時間である。1回の運動・スポーツ実施時間を15分未満、15分以上30分未満、30分以上60分未満、60分以上90分未満、90分以上120分未満、120分以上の6区間で集計した。なお、実施時間の設問は5種目を上限とする複数回答形式のため、回答された種目数の合計を分母として1回あたりの運動・スポーツ実施時間の割合を算出している。

年1回以上月1回未満は120分以上が47.5%で最も高く、次いで60分以上90分未満23.9%、30分以上60分未満13.7%と続く。15分未満は4.1%、15分以上30分未満は3.0%であり、低頻度実施者は短時間の運動・スポーツ実施の機会が少ない。

月1回以上週1回未満と週1回以上週2回未満の分布は近似しており、120分以上の割合が30%台後半で最も高く、次いで60分以上90分未満が20%台前半、30分以上60分未満が20%前後と続く。年1回以上月1回未満の群と比べると15分未満、15分以上30分未満の割合は高い。

週2回以上は、30分以上60分未満の割合が27.3%で最も高く、他の実施頻度群とは異なる特徴を示した。次いで120分以上22.9%、60分以上90分未満20.6%の順であった。週2回以上は15分未満が10.6%、15分以上30分未満が11.9%であり、他の群と比較して顕著に高い。週2回以上の高頻度の運動・スポーツ実施者は、短時間の運動・スポーツを日常生活に取り入れている。

特に、実施頻度の少ない年1回以上月1回未満との違いは顕著であり、年1回以上月1回未満における15分未満の割合は4.1%、15分以上30分未満は3.0%とそれぞれ5%に満たない。何らかの理由によって30分未満という短時間であっても運動・スポーツの時間確保を困難としている。

この運動・スポーツの阻害要因について、澤井(2014)は、個人的属性との関連を検証し、特に若年、女性、非実施者における運動・スポーツの優先順位の低さを指摘している。具体的な理由としては「仕事が忙しいから」「勤務時間が長いから」「休暇がないから」「家事が忙しいから」「子どもや高齢の親族の世話があるから」「運動・スポーツ以外のことをしているから」「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」などがあげられている。

運動・スポーツ非実施者や年数回程度の低頻度実施者をターゲットとする実施率向上の方策を検討する際には、日常生活における運動・スポーツの優先順位をいかに高め、時間を確保できるかという視点が必要となる。

