

1-3 運動・スポーツ実施レベル

本調査では、運動・スポーツの実施状況をより的確に把握するため、実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析を試みた。表1-1の基準に基づき、運動・スポーツ実施状況を「レベル0」から「レベル4」までの5段階で分類した。まず、実施頻度によって、過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった「レベル0」、年1回以上、週2回未満(年間1回~103回)の「レベル1」、週2回以上(年間104回以上)の「レベル2」に分類する。さらに、「レベル2」以上のうち、実施時間30分以上の条件を加えて「レベル3」を、さらに運動強度「ややきつい」以上を加えて「レベル4」と設定する。そして、この「レベル4」

をアクティブ・スポーツ人口と定義している。

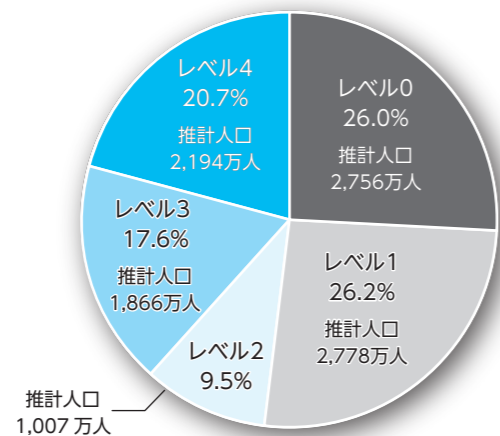
図1-3に示す運動・スポーツ実施レベルの割合は「レベル0」26.0%、「レベル1」26.2%、「レベル2」9.5%、「レベル3」17.6%、「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)20.7%であった。

また、2017年1月1日時点の住民基本台帳人口より、18歳以上の人口1億601万1,547人に基づいて推計人口を算出した。非実施者の「レベル0」は2,756万人、「レベル1」2,778万人、「レベル2」1,007万人、「レベル3」1,866万人であり、高頻度・高強度実施者の「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)は2,194万人と推計される。

【表1-1】 運動・スポーツ実施レベルの設定

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった
レベル1	年1回以上、週2回未満(年1~103回)
レベル2	週2回以上(年104回以上)
レベル3	週2回以上、1回30分以上
レベル4(アクティブ・スポーツ人口)	週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018



【図1-3】 運動・スポーツ実施レベルと推計人口(全体: n=3,000)

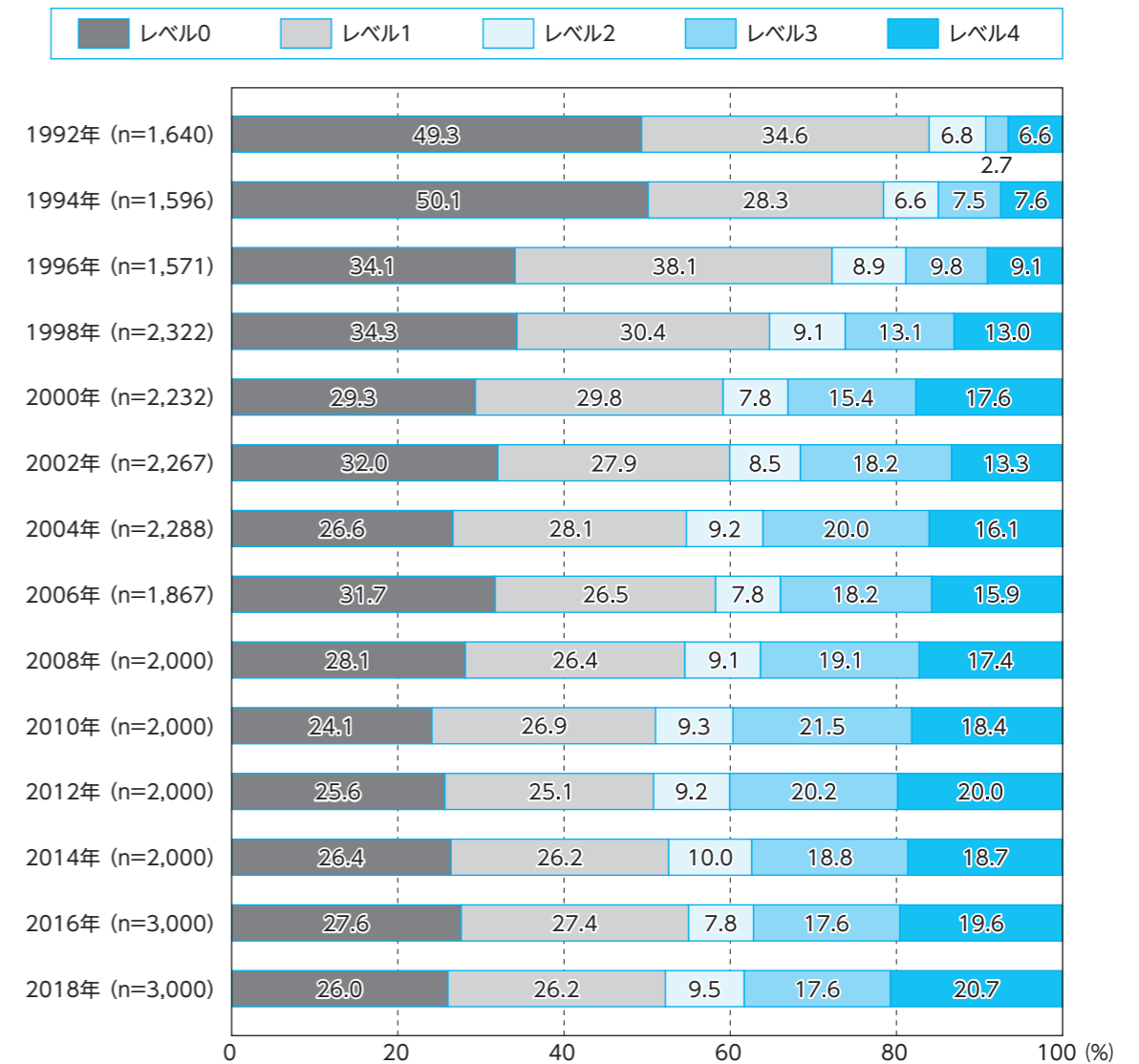
注) 推計人口: 18歳以上人口の106,011,547人(2017年1月1日時点の住民基本台帳人口)に、実施レベルの割合を乗じて算出。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-4 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

図1-4に運動・スポーツ実施レベルの年次推移を示した。「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)は、1992年の6.6%に始まり、漸次増加し2012年には20.0%に達した。その後、2014年の18.7%、2016年の19.6%と横ばいの状態が続いたが、今回調査では再び上昇に転じ、20.7%と過去最高値となった。「レベル3」は1992年に2.7%であり、他のレベルと比べて最も割合が

低かったが、1998年に10%を超えた後、2010年には21.5%まで上昇した。直近では減少または横ばい傾向が続いている。1992年からの変化率は「レベル3」が最も大きい。週2回以上の「レベル2」は、今回調査では9.5%であり、1992年以降6%から10%の範囲を推移している。「レベル1」は2000年以降、20%台後半で微増と微減を繰り返している。非実施の「レベル0」は、1994年に50.1%と半数を占めていたが、今回調査では26.0%となり、全体の4分の1にまで減少している。



【図1-4】 運動・スポーツ実施レベルの年次推移(全体)

注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-3 運動・スポーツ実施レベル

本調査では、運動・スポーツの実施状況をより的確に把握するため、実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析を試みた。表1-1の基準に基づき、運動・スポーツ実施状況を「レベル0」から「レベル4」までの5段階で分類した。まず、実施頻度によって、過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった「レベル0」、年1回以上、週2回未満(年間1回~103回)の「レベル1」、週2回以上(年間104回以上)の「レベル2」に分類する。さらに、「レベル2」以上のうち、実施時間30分以上の条件を加えて「レベル3」を、さらに運動強度「ややきつい」以上を加えて「レベル4」と設定する。そして、この「レベル4」

をアクティブ・スポーツ人口と定義している。

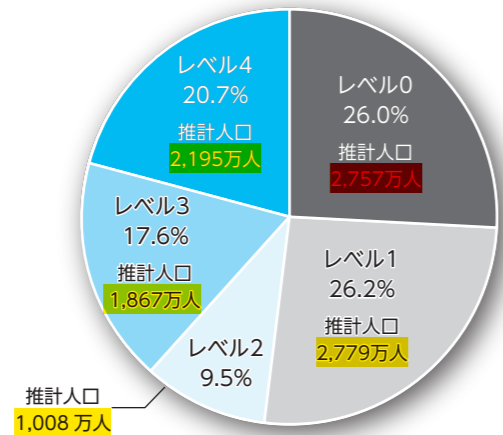
図1-3に示す運動・スポーツ実施レベルの割合は「レベル0」26.0%、「レベル1」26.2%、「レベル2」9.5%、「レベル3」17.6%、「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)20.7%であった。

また、2017年1月1日時点の住民基本台帳人口より推計された18歳以上の人口1億605万6,838人に基づいて推計人口を算出した。非実施者の「レベル0」は2,757万人、「レベル1」2,779万人、「レベル2」1,008万人、「レベル3」1,867万人であり、高頻度・高強度実施者の「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)は2,195万人と推計される。

【表1-1】 運動・スポーツ実施レベルの設定

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった
レベル1	年1回以上、週2回未満(年1~103回)
レベル2	週2回以上(年104回以上)
レベル3	週2回以上、1回30分以上
レベル4(アクティブ・スポーツ人口)	週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018



【図1-3】 運動・スポーツ実施レベルと推計人口(全体: n=3,000)

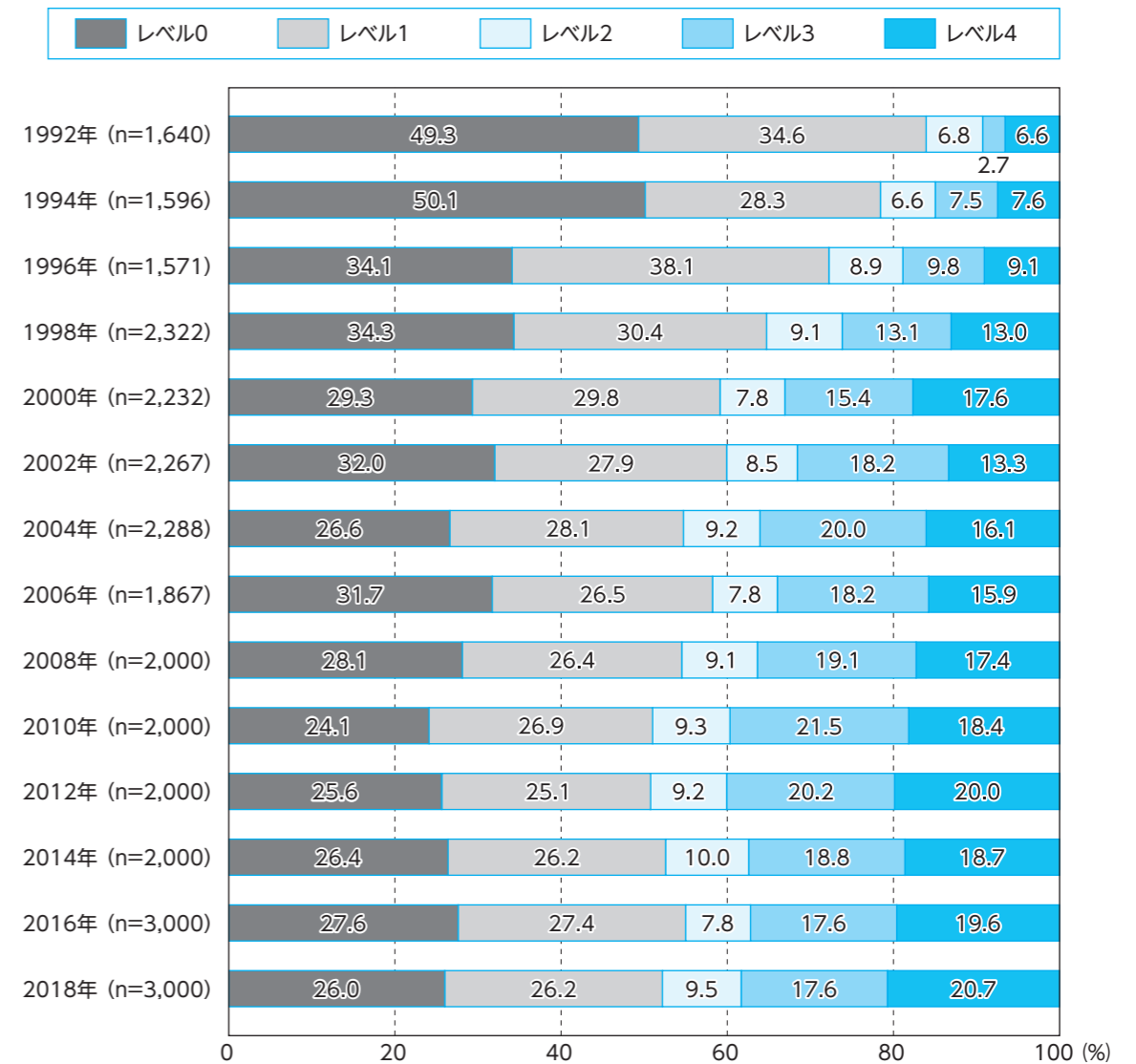
注) 推計人口: 18歳以上人口(20歳以上は2017年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時期の住民基本台帳人口のうち、15~19歳の人口に2015年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用した)の106,056,838人に、実施レベルの割合を乗じて算出。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-4 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

図1-4に運動・スポーツ実施レベルの年次推移を示した。「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)は、1992年の6.6%に始まり、漸次増加し2012年には20.0%に達した。その後、2014年の18.7%、2016年の19.6%と横ばいの状態が続いたが、今回調査では再び上昇に転じ、20.7%と過去最高値となった。「レベル3」は1992年に2.7%であり、他のレベルと比べて最も割合が

低かったが、1998年に10%を超えた後、2010年には21.5%まで上昇した。直近では減少または横ばい傾向が続いている。1992年からの変化率は「レベル3」が最も大きい。週2回以上の「レベル2」は、今回調査では9.5%であり、1992年以降6%から10%の範囲を推移している。「レベル1」は2000年以降、20%台後半で微増と微減を繰り返している。非実施の「レベル0」は、1994年に50.1%と半数を占めていたが、今回調査では26.0%となり、全体の4分の1にまで減少している。



【図1-4】 運動・スポーツ実施レベルの年次推移(全体)

注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018