

1-6 種目別の運動・スポーツ実施率 (年1回以上)

表1-2には、この1年間に行われた運動・スポーツの種目別実施率と推計人口を示した。「散歩(ぶらぶら歩き)」30.9%が1位、次いで「ウォーキング」25.4%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」19.6%、「筋力トレーニング」15.2%、「ボウリング」9.9%、「ジョギング・ランニング」9.6%と続く。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」3,276万人、「ウォーキング」2,693万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」2,078万人、「筋力トレーニング」1,611万人、「ボウリング」1,050万人、「ジョギング・ラン

ニング」1,018万人で、7位以下は1,000万人未満となる。性別にみると、男女ともに「散歩(ぶらぶら歩き)」が1位であるが、女性の実施率は男性よりも9.8ポイント高い。また、男女共通で上位に入る「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」も男性14.0%、女性25.0%と11ポイントの差がみられる。

女性は、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「筋力トレーニング」に実施率が集中しているが、男性はこれら4種目を含め、「ゴルフ(コース)」「ジョギング・ランニング」「ゴルフ(練習場)」「釣り」「ボウリング」といった複数の種目が10%を超えている。

【表1-2】年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率および推計人口(全体・性別:複数回答)

全体 (n=3,000)				男性 (n=1,491)		女性 (n=1,509)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	30.9	3,276	1	散歩(ぶらぶら歩き)	26.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	35.8
2	ウォーキング	25.4	2,693	2	ウォーキング	24.1	2	ウォーキング	26.6
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.6	2,078	3	筋力トレーニング	17.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	25.0
4	筋力トレーニング	15.2	1,611	4	ゴルフ(コース)	14.8	4	筋力トレーニング	13.1
5	ボウリング	9.9	1,050	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	14.0	5	ヨガ	9.7
6	ジョギング・ランニング	9.6	1,018	6	ジョギング・ランニング	13.3	6	ボウリング	8.7
7	ゴルフ(コース)	8.1	859	7	ゴルフ(練習場)	11.7	7	卓球	6.6
8	釣り	7.2	763	8	釣り	11.6	8	バドミントン	6.4
9	水泳	6.9	731	9	ボウリング	11.1	9	水泳	6.1
10	ゴルフ(練習場)	6.6	700	10	キャッチボール	8.1	10	ジョギング・ランニング	6.0
11	海水浴	6.4	678	11	水泳	7.8	11	なわとび	6.0
12	サイクリング	5.9	625	12	サイクリング	7.7	12	海水浴	5.2
13	卓球	5.9	625	13	サッカー	7.7	13	ハイキング	4.4
14	キャッチボール	5.7	604	14	海水浴	7.6	14	サイクリング	4.2
15	ヨガ	5.5	583	15	野球	7.4	15	バレーボール	3.9
16	バドミントン	5.2	551	16	登山	5.6	16	キャッチボール	3.4
17	サッカー	4.7	498	17	卓球	5.2	17	登山	2.9
18	なわとび	4.5	477	18	キャンプ	5.1	18	釣り	2.8
19	登山	4.2	445	19	ソフトボール	4.9	19	テニス(硬式テニス)	2.8
20	野球	3.8	403	20	スキー	4.4	20	キャンプ	2.3
21	キャンプ	3.7	392	21	フットサル	4.2	21	ソフトバレー	2.2
22	ハイキング	3.7	392	22	バドミントン	4.0	22	アクアエクササイズ(水中歩行など)	2.1
23	スキー	3.1	329	23	グラウンドゴルフ	3.3	23	エアロビックダンス	2.0
24	バレーボール	3.1	329	24	スノーボード	3.3	24	グラウンドゴルフ	1.9
25	ソフトボール	2.8	297	25	バスケットボール	3.3	25	ピラティス	1.9
26	テニス(硬式テニス)	2.7	286	26	なわとび	3.0	26	スキー	1.8
27	グラウンドゴルフ	2.6	276	27	ハイキング	2.9	27	アイススケート	1.7
28	スノーボード	2.4	254	28	テニス(硬式テニス)	2.6	28	サッカー	1.7
29	バスケットボール	2.4	254	29	バレーボール	2.3	29	フラダンス	1.7
30	フットサル	2.3	244	30	ロードレース(駅伝・マラソンなど)	2.1	30	スノーボード	1.6
								バスケットボール	1.6

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、実施率を乗じて算出。(18歳以上の男性は51,255,646人、18歳以上の女性は54,755,901人)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

表1-3には、この1年間に行われた種目別運動・スポーツ実施率を年代別に示した。18・19歳は「ボウリング」が25.4%で最も高く、次いで「サッカー」23.9%であった。20歳代の1位は「散歩(ぶらぶら歩き)」26.5%、2位「ボウリング」20.5%と続く。30歳代から70歳以上の各年代では「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」が1位と2位を占めている。

18・19歳から70歳以上の幅広い年代で実施率の高い種目は、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」のほか、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」「水泳」「卓球」などがあげられる。年代別の特徴を探ると、18・19歳から30歳代までは

「サッカー」「バスケットボール」「バレーボール」「野球」「フットサル」といった球技系のチームスポーツが上位に入る。40歳代以降ではそれら種目に代わり「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」「サイクリング」がランクインしている。さらに70歳以上では「グラウンドゴルフ」が9.8%で5位に入る。

また、レジャー系の種目の実施率も年代によって違いがみられる。18・19歳から40歳代にかけては「ボウリング」「海水浴」の実施率が高く、30歳代以降では「釣り」も上位にあがる。40歳代は「キャンプ」が8.7%で13位に入り、50歳代以降では「登山」「ハイキング」が上位15種目にランクインする。

【表1-3】年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率(年代別:複数回答)

18・19歳 (n=71)			20歳代 (n=381)			30歳代 (n=480)			40歳代 (n=595)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ボウリング	25.4	1	散歩(ぶらぶら歩き)	26.5	1	散歩(ぶらぶら歩き)	28.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.2
2	サッカー	23.9	2	ボウリング	20.5	2	ウォーキング	19.4	2	ウォーキング	20.5
3	筋力トレーニング	22.5	3	筋力トレーニング	19.9	3	筋力トレーニング	18.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.7
	ジョギング・ランニング	22.5	4	ジョギング・ランニング	15.2	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.3	4	筋力トレーニング	15.3
5	散歩(ぶらぶら歩き)	21.1	5	ウォーキング	13.9	5	ジョギング・ランニング	15.2	5	ボウリング	13.6
6	卓球	18.3	6	サッカー	10.0	6	海水浴	12.1	6	海水浴	11.3
7	バスケットボール	16.9	7	卓球	9.4	7	ボウリング	10.8	7	ゴルフ(コース)	11.1
	バドミントン	16.9	8	バドミントン	9.2	8	サッカー	9.6	8	キャッチボール	9.4
9	バレーボール	15.5	9	野球	8.9	9	釣り	9.6	9	ジョギング・ランニング	9.4
10	ウォーキング	14.1	10	水泳	8.7	10	キャッチボール	9.4	10	釣り	9.4
	キャッチボール	14.1	11	海水浴	8.4	11	なわとび	9.2	11	サイクリング	8.9
12	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.7	12	キャッチボール	7.6	12	バドミントン	9.0	12	水泳	8.9
13	海水浴	11.3	13	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.6	13	水泳	7.9	13	キャンプ	8.7
	テニス(硬式テニス)	11.3	14	バスケットボール	7.6	14	ヨガ	6.7	14	卓球	8.6
15	ソフトテニス(軟式テニス)	8.5	15	サイクリング	6.6	15	卓球	6.5	15	ゴルフ(練習場)	7.4
				フットサル	6.6						

50歳代 (n=481)			60歳代 (n=564)			70歳以上 (n=428)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.5	1	ウォーキング	36.9	1	散歩(ぶらぶら歩き)	36.9
2	ウォーキング	25.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	35.3	2	ウォーキング	35.5
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	20.2	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	24.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	26.6
4	筋力トレーニング	14.3	4	筋力トレーニング	12.1	4	筋力トレーニング	11.2
5	ジョギング・ランニング	9.4	5	ゴルフ(コース)	9.8	5	グラウンドゴルフ	9.8
6	ゴルフ(コース)	9.1	6	ゴルフ(練習場)	7.3	6	ゴルフ(コース)	9.8
7	釣り	7.9	7	釣り	6.0	7	ゴルフ(練習場)	5.8
8	ゴルフ(練習場)	7.5	8	ハイキング	5.7	8	水泳	5.6
9	ボウリング	7.1	9	ジョギング・ランニング	5.1	9	ハイキング	4.4
10	サイクリング	6.4	10	水泳	5.1	10	サイクリング	4.2
	ヨガ	6.4	11	サイクリング	4.4	11	ヨガ	4.2
12	水泳	5.4	12	ヨガ	4.3	12	釣り	4.0
13	登山	5.0	13	ボウリング	4.1	13	卓球	3.3
14	スキー	4.2	14	卓球	3.9	14	ジョギング・ランニング	2.8
	ハイキング	4.2		登山	3.9		登山	2.8

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-6 種目別の運動・スポーツ実施率 (年1回以上)

表1-2には、この1年間に行われた運動・スポーツの種目別実施率と推計人口を示した。「散歩(ぶらぶら歩き)」30.9%が1位、次いで「ウォーキング」25.4%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」19.6%、「筋力トレーニング」15.2%、「ボウリング」9.9%、「ジョギング・ランニング」9.6%と続く。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」3,277万人、「ウォーキング」2,694万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」2,079万人、「筋力トレーニング」1,612万人、「ボウリング」1,050万人、「ジョギング・ラン

ニング」1,018万人で、7位以下は1,000万人未満となる。性別にみると、男女ともに「散歩(ぶらぶら歩き)」が1位であるが、女性の実施率は男性よりも9.8ポイント高い。また、男女共通で上位に入る「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」も男性14.0%、女性25.0%と11ポイントの差がみられる。

女性は、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「筋力トレーニング」に実施率が集中しているが、男性はこれら4種目を含め、「ゴルフ(コース)」「ジョギング・ランニング」「ゴルフ(練習場)」「釣り」「ボウリング」といった複数の種目が10%を超えている。

【表1-2】年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率および推計人口(全体・性別:複数回答)

全体 (n=3,000)				男性 (n=1,491)		女性 (n=1,509)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	30.9	3,277	1	散歩(ぶらぶら歩き)	26.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	35.8
2	ウォーキング	25.4	2,694	2	ウォーキング	24.1	2	ウォーキング	26.6
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.6	2,079	3	筋力トレーニング	17.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	25.0
4	筋力トレーニング	15.2	1,612	4	ゴルフ(コース)	14.8	4	筋力トレーニング	13.1
5	ボウリング	9.9	1,050	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	14.0	5	ヨガ	9.7
6	ジョギング・ランニング	9.6	1,018	6	ジョギング・ランニング	13.3	6	ボウリング	8.7
7	ゴルフ(コース)	8.1	859	7	ゴルフ(練習場)	11.7	7	卓球	6.6
8	釣り	7.2	764	8	釣り	11.6	8	バドミントン	6.4
9	水泳	6.9	732	9	ボウリング	11.1	9	水泳	6.1
10	ゴルフ(練習場)	6.6	700	10	キャッチボール	8.1	10	ジョギング・ランニング	6.0
11	海水浴	6.4	679	11	水泳	7.8	11	なわとび	6.0
12	サイクリング	5.9	626	12	サイクリング	7.7	12	海水浴	5.2
13	卓球	5.9	626	13	サッカー	7.7	13	ハイキング	4.4
14	キャッチボール	5.7	605	14	海水浴	7.6	14	サイクリング	4.2
15	ヨガ	5.5	583	15	野球	7.4	15	バレーボール	3.9
16	バドミントン	5.2	551	16	登山	5.6	16	キャッチボール	3.4
17	サッカー	4.7	498	17	卓球	5.2	17	登山	2.9
18	なわとび	4.5	477	18	キャンプ	5.1	18	釣り	2.8
19	登山	4.2	445	19	ソフトボール	4.9	19	テニス(硬式テニス)	2.8
20	野球	3.8	403	20	スキー	4.4	20	キャンプ	2.3
21	キャンプ	3.7	392	21	フットサル	4.2	21	ソフトバレー	2.2
22	ハイキング	3.7	392	22	バドミントン	4.0	22	アクアエクササイズ(水中歩行など)	2.1
23	スキー	3.1	329	23	グラウンドゴルフ	3.3	23	エアロビックダンス	2.0
24	バレーボール	3.1	329	24	スノーボード	3.3	24	グラウンドゴルフ	1.9
25	ソフトボール	2.8	297	25	バスケットボール	3.3	25	ピラティス	1.9
26	テニス(硬式テニス)	2.7	286	26	なわとび	3.0	26	スキー	1.8
27	グラウンドゴルフ	2.6	276	27	ハイキング	2.9	27	アイススケート	1.7
28	スノーボード	2.4	255	28	テニス(硬式テニス)	2.6	28	サッカー	1.7
29	バスケットボール	2.4	255	29	バレーボール	2.3	29	フラダンス	1.7
30	フットサル	2.3	244	30	ロードレース(駅伝・マラソンなど)	2.1	30	スノーボード	1.6
								バスケットボール	1.6

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、実施率を乗じて算出。(18歳以上の男性は51,277,772人、18歳以上の女性は54,779,066人)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

表1-3には、この1年間に行われた種目別運動・スポーツ実施率を年代別に示した。18・19歳は「ボウリング」が25.4%で最も高く、次いで「サッカー」23.9%であった。20歳代の1位は「散歩(ぶらぶら歩き)」26.5%、2位「ボウリング」20.5%と続く。30歳代から70歳以上の各年代では「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」が1位と2位を占めている。

18・19歳から70歳以上の幅広い年代で実施率の高い種目は、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」のほか、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」「水泳」「卓球」などがあげられる。年代別の特徴を探ると、18・19歳から30歳代までは

「サッカー」「バスケットボール」「バレーボール」「野球」「フットサル」といった球技系のチームスポーツが上位に入る。40歳代以降ではそれら種目に代わり「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」「サイクリング」がランクインしている。さらに70歳以上では「グラウンドゴルフ」が9.8%で5位に入る。

また、レジャー系の種目の実施率も年代によって違いがみられる。18・19歳から40歳代にかけては「ボウリング」「海水浴」の実施率が高く、30歳代以降では「釣り」も上位にあがる。40歳代は「キャンプ」が8.7%で13位に入り、50歳代以降では「登山」「ハイキング」が上位15種目にランクインする。

【表1-3】年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率(年代別:複数回答)

18・19歳 (n=71)			20歳代 (n=381)			30歳代 (n=480)			40歳代 (n=595)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ボウリング	25.4	1	散歩(ぶらぶら歩き)	26.5	1	散歩(ぶらぶら歩き)	28.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.2
2	サッカー	23.9	2	ボウリング	20.5	2	ウォーキング	19.4	2	ウォーキング	20.5
3	筋力トレーニング	22.5	3	筋力トレーニング	19.9	3	筋力トレーニング	18.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.7
4	ジョギング・ランニング	22.5	4	ジョギング・ランニング	15.2	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.3	4	筋力トレーニング	15.3
5	散歩(ぶらぶら歩き)	21.1	5	ウォーキング	13.9	5	ジョギング・ランニング	15.2	5	ボウリング	13.6
6	卓球	18.3	6	サッカー	10.0	6	海水浴	12.1	6	海水浴	11.3
7	バスケットボール	16.9	7	卓球	9.4	7	ボウリング	10.8	7	ゴルフ(コース)	11.1
8	バドミントン	16.9	8	バドミントン	9.2	8	サッカー	9.6	8	キャッチボール	9.4
9	バレーボール	15.5	9	野球	8.9	9	釣り	9.6	9	ジョギング・ランニング	9.4
10	ウォーキング	14.1	10	水泳	8.7	10	キャッチボール	9.4	10	釣り	9.4
11	キャッチボール	14.1	11	海水浴	8.4	11	なわとび	9.2	11	サイクリング	8.9
12	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.7	12	キャッチボール	7.6	12	バドミントン	9.0	12	水泳	8.9
13	海水浴	11.3	13	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.6	13	水泳	7.9	13	キャンプ	8.7
14	テニス(硬式テニス)	11.3	14	バスケットボール	7.6	14	ヨガ	6.7	14	卓球	8.6
15	ソフトテニス(軟式テニス)	8.5	15	サイクリング	6.6	15	卓球	6.5	15	ゴルフ(練習場)	7.4
				フットサル	6.6						

50歳代 (n=481)			60歳代 (n=564)			70歳以上 (n=428)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.5	1	ウォーキング	36.9	1	散歩(ぶらぶら歩き)	36.9
2	ウォーキング	25.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	35.3	2	ウォーキング	35.5
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	20.2	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	24.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	26.6
4	筋力トレーニング	14.3	4	筋力トレーニング	12.1	4	筋力トレーニング	11.2
5	ジョギング・ランニング	9.4	5	ゴルフ(コース)	9.8	5	グラウンドゴルフ	9.8
6	ゴルフ(コース)	9.1	6	ゴルフ(練習場)	7.3	6	ゴルフ(コース)	9.8
7	釣り	7.9	7	釣り	6.0	7	ゴルフ(練習場)	5.8
8	ゴルフ(練習場)	7.5	8	ハイキング	5.7	8	水泳	5.6
9	ボウリング	7.1	9	ジョギング・ランニング	5.1	9	ハイキング	4.4
10	サイクリング	6.4	10	水泳	5.1	10	サイクリング	4.2
11	ヨガ	6.4	11	サイクリング	4.4	11	ヨガ	4.2
12	水泳	5.4	12	ヨガ	4.3	12	釣り	4.0
13	登山	5.0	13	ボウリング	4.1	13	卓球	3.3
14	スキー	4.2	14	卓球	3.9	14	ジョギング・ランニング	2.8
				登山	3.9		登山	2.8

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018