

1-7 種目別の運動・スポーツ実施率 (週1回以上)

表1-4は、週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率と推計人口である。年間で不定期に実施される種目が除外されるので、日常的な運動・スポーツへの参加状況(運動・スポーツ愛好者人口)を把握できる。全体の1位は「散歩(ぶらぶら歩き)」19.1%で、次いで「ウォーキング」17.8%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」13.2%、「筋力トレーニング」10.4%、「ジョギング・ランニング」5.4%と続く。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」2,025万人、「ウォーキング」1,887万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」1,399万人、「筋力トレーニング」1,103万人、「ジョギング・ランニング」572万人となる。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は13

位までの15種目であった。

性別では、男性の1位は「ウォーキング」16.2%、次いで「散歩(ぶらぶら歩き)」15.9%、「筋力トレーニング」11.7%であった。女性は「散歩(ぶらぶら歩き)」が22.3%で1位となり、次いで「ウォーキング」19.4%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」17.0%と続く。男性は「サッカー」「野球」「バスケットボール」「ソフトボール」「フットサル」といった球技系のチームスポーツが上位に並んでいる。

一方、女性は「バレーボール」「バドミントン」「卓球」「テニス(硬式テニス)」「ソフトバレー」などのネット型スポーツやラケットスポーツが上位にあがる。また、「ヨーガ」「ピラティス」などのフィットネス系種目や「エアロビックダンス」「フラダンス」といったダンス系の種目があがる点も特徴的である。

【表1-4】週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)	19.1	2,025	1	ウォーキング	16.2	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.3
2	ウォーキング	17.8	1,887	2	散歩(ぶらぶら歩き)	15.9	2	ウォーキング	19.4
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.2	1,399	3	筋力トレーニング	11.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.0
4	筋力トレーニング	10.4	1,103	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.4	4	筋力トレーニング	9.1
5	ジョギング・ランニング	5.4	572	5	ジョギング・ランニング	7.8	5	ヨーガ	5.0
6	ヨーガ	2.9	307	6	ゴルフ(練習場)	4.0	6	ジョギング・ランニング	3.0
7	サイクリング	2.2	233	7	サイクリング	2.9	7	バレーボール	2.1
8	ゴルフ(練習場)	2.1	223	8	サッカー	2.3	8	水泳	2.0
9	水泳	2.0	212	9	水泳	1.9	9	サイクリング	1.6
10	サッカー	1.3	138	10	野球	1.9	10	バドミントン	1.5
	バレーボール	1.3	138	11	キャッチボール	1.7	11	卓球	1.2
12	バドミントン	1.1	117	12	釣り	1.4	12	テニス(硬式テニス)	1.2
	キャッチボール	1.0	106	13	グラウンドゴルフ	1.1	13	エアロビックダンス	1.0
13	卓球	1.0	106		バスケットボール	1.1		なわとび	1.0
	テニス(硬式テニス)	1.0	106		ソフトボール	0.9	15	ピラティス	0.9
16	グラウンドゴルフ	0.9	95	15	テニス(硬式テニス)	0.9	16	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.8
	野球	0.9	95		フットサル	0.9		グラウンドゴルフ	0.7
18	バスケットボール	0.8	85	18	卓球	0.8	17	ソフトバレー	0.7
	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.7	74		バドミントン	0.8		太極拳	0.7
19	釣り	0.7	74	20	ゴルフ(コース)	0.7		フラダンス	0.7
					ヨーガ	0.7			

注1) 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)

注2) 回答選択肢「その他(自由記述式)」の内訳も集計に含めている。

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

表1-5は、年代別にみた週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率である。18・19歳では「筋力トレーニング」が14.1%で最も高く、次いで「ジョギング・ランニング」11.3%、「バスケットボール」9.9%と続く。20歳代から50歳代は「散歩(ぶらぶら歩き)」の実施率が最も高く、20歳代15.2%、30歳代14.8%、40歳代14.6%、50歳代18.1%であった。60歳代と70歳以上は「ウォーキング」が最も高く(60歳代28.9%、70歳以上29.7%)、次いで

で「散歩(ぶらぶら歩き)」(60歳代24.6%、70歳以上29.4%)であり、積極的に歩く姿が想像できよう。

20歳代から60歳代までは、「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」「ジョギング・ランニング」が上位5種目を占めている。70歳以上は、「ジョギング・ランニング」に代わり、「グラウンドゴルフ」が5.6%で5位に入っている。

【表1-5】週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	筋力トレーニング	14.1	1	散歩(ぶらぶら歩き)	15.2	1	散歩(ぶらぶら歩き)	14.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	14.6
2	ジョギング・ランニング	11.3	2	筋力トレーニング	11.8	2	ウォーキング	12.9	2	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.6
3	バスケットボール	9.9	3	ジョギング・ランニング	7.3	3	筋力トレーニング	12.5	3	ウォーキング	11.1
4	ウォーキング	8.5	4	ウォーキング	6.8	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.6	4	筋力トレーニング	9.4
	散歩(ぶらぶら歩き)	8.5	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.7	5	ジョギング・ランニング	8.3	5	ジョギング・ランニング	4.5
	サッカー	7.0	6	サッカー	3.7	6	バドミントン	2.7	6	ヨーガ	3.2
6	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.0	7	サイクリング	2.9	7	サッカー	2.5	7	ゴルフ(練習場)	2.0
	バドミントン	7.0	8	バレーボール	2.4		ヨーガ	2.5		サイクリング	2.0
9	テニス(硬式テニス)	5.6		ヨーガ	2.4	9	サイクリング	1.9	9	キャッチボール	1.7
10	バレーボール	4.2	10	水泳	2.1		キャッチボール	1.7		サッカー	1.2
	野球	4.2		野球	2.1	10	水泳	1.7	10	バレーボール	1.2
							なわとび	1.7		野球	1.2

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)	18.1	1	ウォーキング	28.9	1	ウォーキング	29.7
2	ウォーキング	17.5	2	散歩(ぶらぶら歩き)	24.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.4
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.9	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.0	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	22.2
4	筋力トレーニング	9.8	4	筋力トレーニング	9.2	4	筋力トレーニング	9.8
5	ジョギング・ランニング	5.8	5	ジョギング・ランニング	3.7	5	グラウンドゴルフ	5.6
6	ヨーガ	3.7	6	ゴルフ(練習場)	3.0	6	水泳	3.5
7	ゴルフ(練習場)	2.5		水泳	3.0	7	ゴルフ(練習場)	3.0
8	サイクリング	1.9	8	ヨーガ	2.8		サイクリング	3.0
	テニス(硬式テニス)	1.9	9	サイクリング	2.0	9	ヨーガ	2.6
10	アクアエクササイズ(水中歩行など)	1.5	10	卓球	1.6	10	ジョギング・ランニング	2.3

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-7 種目別の運動・スポーツ実施率 (週1回以上)

表1-4は、週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率と推計人口である。年間で不定期に実施される種目が除外されるので、日常的な運動・スポーツへの参加状況(運動・スポーツ愛好者人口)を把握できる。全体の1位は「散歩(ぶらぶら歩き)」19.1%で、次いで「ウォーキング」17.8%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」13.2%、「筋力トレーニング」10.4%、「ジョギング・ランニング」5.4%と続く。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」2,026万人、「ウォーキング」1,888万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」1,400万人、「筋力トレーニング」1,103万人、「ジョギング・ランニング」573万人となる。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は13

位までの15種目であった。

性別では、男性の1位は「ウォーキング」16.2%、次いで「散歩(ぶらぶら歩き)」15.9%、「筋力トレーニング」11.7%であった。女性は「散歩(ぶらぶら歩き)」が22.3%で1位となり、次いで「ウォーキング」19.4%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」17.0%と続く。男性は「サッカー」「野球」「バスケットボール」「ソフトボール」「フットサル」といった球技系のチームスポーツが上位に並んでいる。

一方、女性は「バレーボール」「バドミントン」「卓球」「テニス(硬式テニス)」「ソフトバレー」などのネット型スポーツやラケットスポーツが上位にあがる。また、「ヨーガ」「ピラティス」などのフィットネス系種目や「エアロビックダンス」「フラダンス」といったダンス系の種目があがる点も特徴的である。

【表1-4】週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)	19.1	2,026	1	ウォーキング	16.2	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.3
2	ウォーキング	17.8	1,888	2	散歩(ぶらぶら歩き)	15.9	2	ウォーキング	19.4
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.2	1,400	3	筋力トレーニング	11.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.0
4	筋力トレーニング	10.4	1,103	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.4	4	筋力トレーニング	9.1
5	ジョギング・ランニング	5.4	573	5	ジョギング・ランニング	7.8	5	ヨーガ	5.0
6	ヨーガ	2.9	308	6	ゴルフ(練習場)	4.0	6	ジョギング・ランニング	3.0
7	サイクリング	2.2	233	7	サイクリング	2.9	7	バレーボール	2.1
8	ゴルフ(練習場)	2.1	223	8	サッカー	2.3	8	水泳	2.0
9	水泳	2.0	212	9	水泳	1.9	9	サイクリング	1.6
10	サッカー	1.3	138	10	野球	1.9	10	バドミントン	1.5
	バレーボール	1.3	138	11	キャッチボール	1.7	11	卓球	1.2
12	バドミントン	1.1	117	12	釣り	1.4	12	テニス(硬式テニス)	1.2
13	キャッチボール	1.0	106	13	グラウンドゴルフ	1.1	13	エアロビックダンス	1.0
	卓球	1.0	106		バスケットボール	1.1		なわとび	1.0
	テニス(硬式テニス)	1.0	106		ソフトボール	0.9	15	ピラティス	0.9
16	グラウンドゴルフ	0.9	95	15	テニス(硬式テニス)	0.9	16	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.8
	野球	0.9	95		フットサル	0.9		グラウンドゴルフ	0.7
18	バスケットボール	0.8	85	18	卓球	0.8	17	ソフトバレー	0.7
	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.7	74		バドミントン	0.8		太極拳	0.7
19	釣り	0.7	74	20	ゴルフ(コース)	0.7		フラダンス	0.7
					ヨーガ	0.7			

注1) 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)

注2) 回答選択肢「その他(自由記述式)」の内訳も集計に含めている。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

表1-5は、年代別にみた週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率である。18・19歳では「筋力トレーニング」が14.1%で最も高く、次いで「ジョギング・ランニング」11.3%、「バスケットボール」9.9%と続く。20歳代から50歳代は「散歩(ぶらぶら歩き)」の実施率が最も高く、20歳代15.2%、30歳代14.8%、40歳代14.6%、50歳代18.1%であった。60歳代と70歳以上は「ウォーキング」が最も高く(60歳代28.9%、70歳以上29.7%)、次いで

で「散歩(ぶらぶら歩き)」(60歳代24.6%、70歳以上29.4%)であり、積極的に歩く姿が想像できよう。

20歳代から60歳代までは、「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」「ジョギング・ランニング」が上位5種目を占めている。70歳以上は、「ジョギング・ランニング」に代わり、「グラウンドゴルフ」が5.6%で5位に入っている。

【表1-5】週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	筋力トレーニング	14.1	1	散歩(ぶらぶら歩き)	15.2	1	散歩(ぶらぶら歩き)	14.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	14.6
2	ジョギング・ランニング	11.3	2	筋力トレーニング	11.8	2	ウォーキング	12.9	2	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.6
3	バスケットボール	9.9	3	ジョギング・ランニング	7.3	3	筋力トレーニング	12.5	3	ウォーキング	11.1
4	ウォーキング	8.5	4	ウォーキング	6.8	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.6	4	筋力トレーニング	9.4
	散歩(ぶらぶら歩き)	8.5	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.7	5	ジョギング・ランニング	8.3	5	ジョギング・ランニング	4.5
	サッカー	7.0	6	サッカー	3.7	6	バドミントン	2.7	6	ヨーガ	3.2
6	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.0	7	サイクリング	2.9	7	サッカー	2.5	7	ゴルフ(練習場)	2.0
	バドミントン	7.0	8	バレーボール	2.4		ヨーガ	2.5		サイクリング	2.0
9	テニス(硬式テニス)	5.6		ヨーガ	2.4	9	サイクリング	1.9	9	キャッチボール	1.7
10	バレーボール	4.2	10	水泳	2.1		キャッチボール	1.7		サッカー	1.2
	野球	4.2		野球	2.1	10	水泳	1.7	10	バレーボール	1.2
							なわとび	1.7		野球	1.2

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)	18.1	1	ウォーキング	28.9	1	ウォーキング	29.7
2	ウォーキング	17.5	2	散歩(ぶらぶら歩き)	24.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.4
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.9	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.0	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	22.2
4	筋力トレーニング	9.8	4	筋力トレーニング	9.2	4	筋力トレーニング	9.8
5	ジョギング・ランニング	5.8	5	ジョギング・ランニング	3.7	5	グラウンドゴルフ	5.6
6	ヨーガ	3.7	6	ゴルフ(練習場)	3.0	6	水泳	3.5
7	ゴルフ(練習場)	2.5		水泳	3.0	7	ゴルフ(練習場)	3.0
8	サイクリング	1.9	8	ヨーガ	2.8		サイクリング	3.0
	テニス(硬式テニス)	1.9	9	サイクリング	2.0	9	ヨーガ	2.6
10	アクアエクササイズ(水中歩行など)	1.5	10	卓球	1.6	10	ジョギング・ランニング	2.3

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018