

1-8 種目別の運動・スポーツ実施率 (週2回以上)

表1-6は、週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率と推計人口である。さらに積極的な運動・スポーツ実施者の姿を確認できる。週2回以上の実施は、運動・スポーツ実施「レベル2」以上に該当する。全体では「散歩(ぶらぶら歩き)」が14.3%で最も高く、次いで「ウォーキング」14.2%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」9.9%、「筋力トレーニング」7.9%、「ジョギング・ランニング」3.6%と続いている。1位から5位までの種目の順位は表1-4に示した週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率と同じであった。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」1,516万人、「ウォーキング」1,505万人、「体操(軽い体操

操、ラジオ体操など)」1,050万人、「筋力トレーニング」837万人、「ジョギング・ランニング」382万人と見込まれる。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は8位までの8種目であった。これら上位にあがる種目の多くが1人でも実施できる運動・スポーツである。

性別にみると、男性は「ウォーキング」が12.5%で1位となり、続いて「散歩(ぶらぶら歩き)」11.7%、「筋力トレーニング」8.7%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」7.5%、「ジョギング・ランニング」5.4%であった。女性は「散歩(ぶらぶら歩き)」が16.9%で最も高く、次いで「ウォーキング」15.9%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」12.2%、「筋力トレーニング」7.2%、「ジョギング・ランニング」1.9%と並ぶ。特に「散歩(ぶらぶら歩き)」は男性よりも5.2ポイント高い。

【表1-6】週2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)	14.3	1,516	1	ウォーキング	12.5	1	散歩(ぶらぶら歩き)	16.9
2	ウォーキング	14.2	1,505	2	散歩(ぶらぶら歩き)	11.7	2	ウォーキング	15.9
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.9	1,050	3	筋力トレーニング	8.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.2
4	筋力トレーニング	7.9	837	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.5	4	筋力トレーニング	7.2
5	ジョギング・ランニング	3.6	382	5	ジョギング・ランニング	5.4	5	ジョギング・ランニング	1.9
6	サイクリング	1.4	148	6	ゴルフ(練習場)	2.0	6	ヨガ	1.6
7	水泳	1.4	148	7	サイクリング	1.7	7	水泳	1.3
8	ゴルフ(練習場)	1.1	117	8	水泳	1.4	8	バレーボール	1.3
9	ヨガ	0.9	95	9	キャッチボール	1.1	9	サイクリング	1.0
10	テニス(硬式テニス)	0.8	85	10	サッカー	1.1	10	テニス(硬式テニス)	1.0
11	バレーボール	0.7	74	11	野球	0.9	11	卓球	0.9
12	キャッチボール	0.6	64	12	グラウンドゴルフ	0.8	12	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.5
13	グラウンドゴルフ	0.6	64	13	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.5	13	なわとび	0.5
14	サッカー	0.6	64	14	釣り	0.5	14	エアロビックダンス	0.4
15	卓球	0.6	64	15	テニス(硬式テニス)	0.5	15	バドミントン	0.4
16	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.5	53	16	バスケットボール	0.5	16	グラウンドゴルフ	0.3
17	バスケットボール	0.4	42	17	バドミントン	0.4	17	社交ダンス	0.3
18	バドミントン	0.4	42	18	空手	0.3	18	ソフトテニス(軟式テニス)	0.3
19	野球	0.4	42	19	サーフィン	0.3	19	ソフトバレー	0.3
20	エアロビックダンス	0.3	32	20	ストレッチ	0.3	20	バスケットボール	0.3
	釣り	0.3	32		体育クラブ・スポーツクラブ	0.3		ピラティス	0.3
	なわとび	0.3	32		卓球	0.3			
					フットサル	0.3			
					ヨガ	0.3			

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1-7は、年代別にみた週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率である。それぞれの年代で実施率の最も高い種目は、18・19歳「筋力トレーニング」11.3%、20歳代「散歩(ぶらぶら歩き)」10.2%、30歳代「ウォーキング」10.2%、40歳代「散歩(ぶらぶら歩き)」10.1%、50歳代「散歩(ぶらぶら歩き)」14.8%、60歳代「ウォーキング」23.8%、70歳以上「ウォーキング」27.3%であった。いずれも日常生活に取り入れやすい種目である。

18・19歳から30歳代までは「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」のほか、球技系のチームスポーツなど、運動強度が比較的高い種目が上位に並んでいる。

40歳代以降は「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」が「筋力トレーニング」や「ジョギング・ランニング」の実施率を上回るなど、運動強度が比較的低いまたは自身で調整しやすい種目が上位にランクインするといった年代別の特徴がみられる。

【表1-7】週2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 (%)
1	筋力トレーニング	11.3	1	散歩(ぶらぶら歩き)	10.2	1	ウォーキング	10.2
2	サッカー	5.6	2	筋力トレーニング	9.4	2	筋力トレーニング	9.2
3	散歩(ぶらぶら歩き)	5.6	3	ジョギング・ランニング	4.7	3	散歩(ぶらぶら歩き)	8.1
4	ジョギング・ランニング	5.6	4	ウォーキング	4.5	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.9
5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.2	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	2.9	5	ジョギング・ランニング	5.0
6	テニス(硬式テニス)	4.2	6	サイクリング	1.8	6	水泳	1.7
7	バスケットボール	4.2	7	サッカー	1.6	7	キャッチボール	1.0
8	バレーボール	4.2	8	ヨガ	1.3	8	サイクリング	0.8
9	野球	4.2	9	水泳	1.0	9	なわとび	0.8
10	ウォーキング	2.8	10	野球	1.0	10	バドミントン	0.8
	サイクリング	2.8						
	卓球	2.8						
	バドミントン	2.8						

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 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	14.8	1	ウォーキング	23.8
2	ウォーキング	12.1	2	散歩(ぶらぶら歩き)	18.6
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.6
4	筋力トレーニング	7.1	4	筋力トレーニング	7.1
5	ジョギング・ランニング	3.1	5	ジョギング・ランニング	2.7
6	テニス(硬式テニス)	1.7	6	水泳	2.3
7	ゴルフ(練習場)	1.2	7	ゴルフ(練習場)	1.6
8	ヨガ	1.2	8	サイクリング	1.2
9	サイクリング	1.0	9	卓球	1.2
10	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.8	10	ヨガ	1.1
	水泳	0.8			
	バレーボール	0.8			

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-8 種目別の運動・スポーツ実施率 (週2回以上)

表1-6は、週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率と推計人口である。さらに積極的な運動・スポーツ実施者の姿を確認できる。週2回以上の実施は、運動・スポーツ実施「レベル2」以上に該当する。全体では「散歩(ぶらぶら歩き)」が14.3%で最も高く、次いで「ウォーキング」14.2%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」9.9%、「筋力トレーニング」7.9%、「ジョギング・ランニング」3.6%と続いている。1位から5位までの種目の順位は表1-4に示した週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率と同じであった。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」1,517万人、「ウォーキング」1,506万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」1,050万人、「筋力トレーニング」838万人、「ジョギング・ランニング」382万人と見込まれる。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は8位までの8種目であった。これら上位にあがる種目の多くが1人でも実施できる運動・スポーツである。

性別にみると、男性は「ウォーキング」が12.5%で1位となり、続いて「散歩(ぶらぶら歩き)」11.7%、「筋力トレーニング」8.7%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」7.5%、「ジョギング・ランニング」5.4%であった。女性は「散歩(ぶらぶら歩き)」が16.9%で最も高く、次いで「ウォーキング」15.9%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」12.2%、「筋力トレーニング」7.2%、「ジョギング・ランニング」1.9%と並ぶ。特に「散歩(ぶらぶら歩き)」は男性よりも5.2ポイント高い。

【表1-6】週2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)	14.3	1,517	1	ウォーキング	12.5	1	散歩(ぶらぶら歩き)	16.9
2	ウォーキング	14.2	1,506	2	散歩(ぶらぶら歩き)	11.7	2	ウォーキング	15.9
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.9	1,050	3	筋力トレーニング	8.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.2
4	筋力トレーニング	7.9	838	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.5	4	筋力トレーニング	7.2
5	ジョギング・ランニング	3.6	382	5	ジョギング・ランニング	5.4	5	ジョギング・ランニング	1.9
6	サイクリング	1.4	148	6	ゴルフ(練習場)	2.0	6	ヨガ	1.6
7	水泳	1.4	148	7	サイクリング	1.7	7	水泳	1.3
8	ゴルフ(練習場)	1.1	117	8	水泳	1.4	8	バレーボール	1.3
9	ヨガ	0.9	95	9	キャッチボール	1.1	9	サイクリング	1.0
10	テニス(硬式テニス)	0.8	85	10	サッカー	1.1	10	テニス(硬式テニス)	1.0
11	バレーボール	0.7	74	11	野球	0.9	11	卓球	0.9
12	キャッチボール	0.6	64	12	グラウンドゴルフ	0.8	12	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.5
13	グラウンドゴルフ	0.6	64	13	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.5	13	なわとび	0.5
14	サッカー	0.6	64	14	釣り	0.5	14	エアロビックダンス	0.4
15	卓球	0.6	64	15	テニス(硬式テニス)	0.5	15	バドミントン	0.4
16	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.5	53	16	バスケットボール	0.5	16	グラウンドゴルフ	0.3
17	バスケットボール	0.4	42	17	バドミントン	0.4	17	社交ダンス	0.3
18	バドミントン	0.4	42	18	空手	0.3	18	ソフトテニス(軟式テニス)	0.3
19	野球	0.4	42	19	サーフィン	0.3	19	ソフトバレー	0.3
20	エアロビックダンス	0.3	32	20	ストレッチ	0.3	20	バスケットボール	0.3
	釣り	0.3	32		体育クラブ・スポーツクラブ	0.3		ピラティス	0.3
	なわとび	0.3	32		卓球	0.3			
					フットサル	0.3			
					ヨガ	0.3			

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)

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1-7は、年代別にみた週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率である。それぞれの年代で実施率の最も高い種目は、18・19歳「筋力トレーニング」11.3%、20歳代「散歩(ぶらぶら歩き)」10.2%、30歳代「ウォーキング」10.2%、40歳代「散歩(ぶらぶら歩き)」10.1%、50歳代「散歩(ぶらぶら歩き)」14.8%、60歳代「ウォーキング」23.8%、70歳以上「ウォーキング」27.3%であった。いずれも日常生活に取り入れやすい種目である。

18・19歳から30歳代までは「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」のほか、球技系のチームスポーツなど、運動強度が比較的高い種目が上位に並んでいる。

40歳代以降は「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」が「筋力トレーニング」や「ジョギング・ランニング」の実施率を上回るなど、運動強度が比較的低いまたは自身で調整しやすい種目が上位にランクインするといった年代別の特徴がみられる。

【表1-7】週2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 (%)
1	筋力トレーニング	11.3	1	散歩(ぶらぶら歩き)	10.2	1	ウォーキング	10.2
2	サッカー	5.6	2	筋力トレーニング	9.4	2	筋力トレーニング	9.2
3	散歩(ぶらぶら歩き)	5.6	3	ジョギング・ランニング	4.7	3	散歩(ぶらぶら歩き)	8.1
4	ジョギング・ランニング	5.6	4	ウォーキング	4.5	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.9
5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.2	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	2.9	5	ジョギング・ランニング	5.0
6	テニス(硬式テニス)	4.2	6	サイクリング	1.8	6	水泳	1.7
7	バスケットボール	4.2	7	サッカー	1.6	7	キャッチボール	1.0
8	バレーボール	4.2	8	ヨガ	1.3	8	サイクリング	0.8
9	野球	4.2	9	水泳	1.0	9	なわとび	0.8
10	ウォーキング	2.8	10	野球	1.0	10	バドミントン	0.8
	サイクリング	2.8						
	卓球	2.8						
	バドミントン	2.8						

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 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	14.8	1	ウォーキング	23.8
2	ウォーキング	12.1	2	散歩(ぶらぶら歩き)	18.6
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.6
4	筋力トレーニング	7.1	4	筋力トレーニング	7.1
5	ジョギング・ランニング	3.1	5	ジョギング・ランニング	2.7
6	テニス(硬式テニス)	1.7	6	水泳	2.3
7	ゴルフ(練習場)	1.2	7	ゴルフ(練習場)	1.6
8	ヨガ	1.2	8	サイクリング	1.2
9	サイクリング	1.0	9	卓球	1.2
10	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.8	10	ヨガ	1.1
	水泳	0.8			
	バレーボール	0.8			

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018