

1 運動・スポーツ実施状況

1-1 運動・スポーツ実施率の年次推移

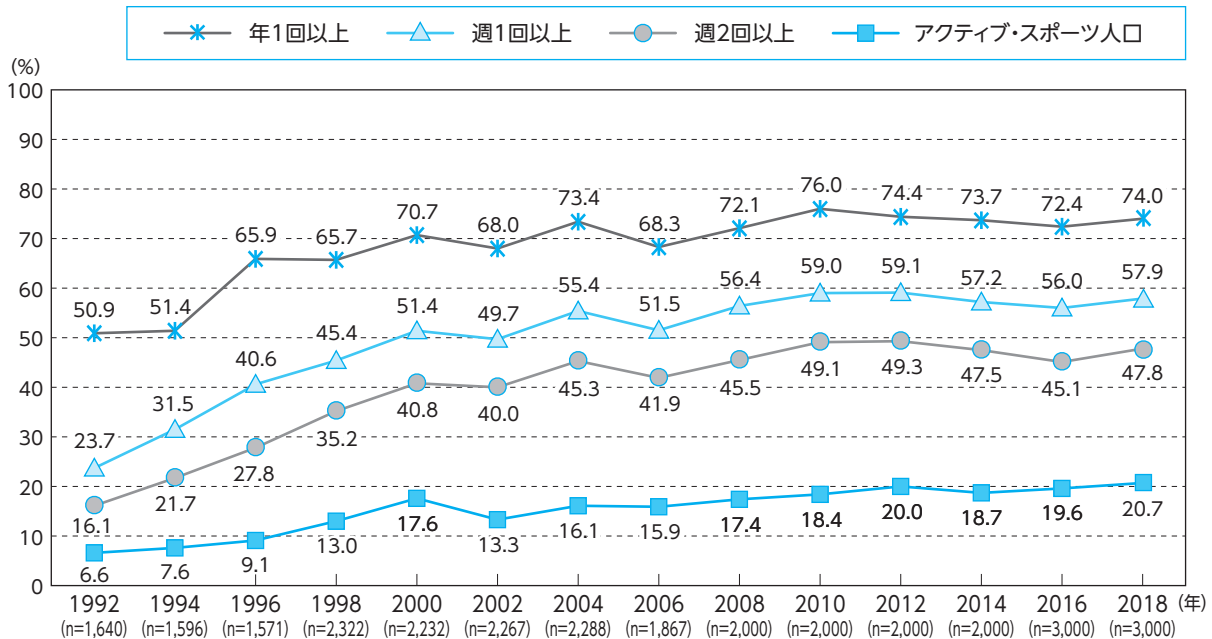
1992年に開始した本調査は、今回の2018年調査で14回目となった。図1-1には、運動・スポーツ実施率の年次推移を示した。なお、各調査年の標本抽出方法について、1992年から2006年までの調査では、ランダムサンプリングのひとつである層化二段無作為抽出法を用いていたが、2008年以降は割当法を採用している。また、母集団の年齢下限は2014年までは20歳、2016年からは18歳と厳密には範囲が異なるが、便宜的に連続する経年データとして取り扱っている。

年1回以上の運動・スポーツ実施率をみると、1992年には50.9%と半数をわずかに超える程度であったが、2000年には70.7%に上昇した。その後、2006年までは60%台から70%台の範囲を行き来する状態が続いたが、2008年以降は70%台での横ばい状態が続いている。今回の2018年調査では74.0%となり、前回調査から1.6ポイントの上昇となった。

週1回以上の運動・スポーツ実施率は、1992年の23.7%から漸増を続けていたが、2012年の59.1%をピークに2016年までわずかに減少傾向へと転じ、定常状態となっていた。今回の2018年調査では再び1.9ポイント上昇し、57.9%となった。

週2回以上の運動・スポーツ実施率は、週1回以上の実施率の約10ポイント下方で並行した軌跡をたどる。1992年の16.1%から漸次増加を続け、2000年には40%台に達した。2008年以降は40%台後半で推移する。今回の2018年調査では47.8%で、前回調査から2.7ポイントの上昇となる。

本調査では、週2回以上、実施時間1回30分以上、運動強度「ややきつい以上」という3つの条件をクリアしている運動・スポーツ実施者の割合をアクティブ・スポーツ人口と定義し、その割合を追跡しているが、今回の2018年調査の結果は20.7%であり、2012年以来の最高値更新となった。



【図1-1】運動・スポーツ実施率の年次推移

注1) 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。

注2) アクティブスポーツ人口：運動・スポーツ実施レベル4(週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上の実施者)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-2 運動・スポーツ実施頻度

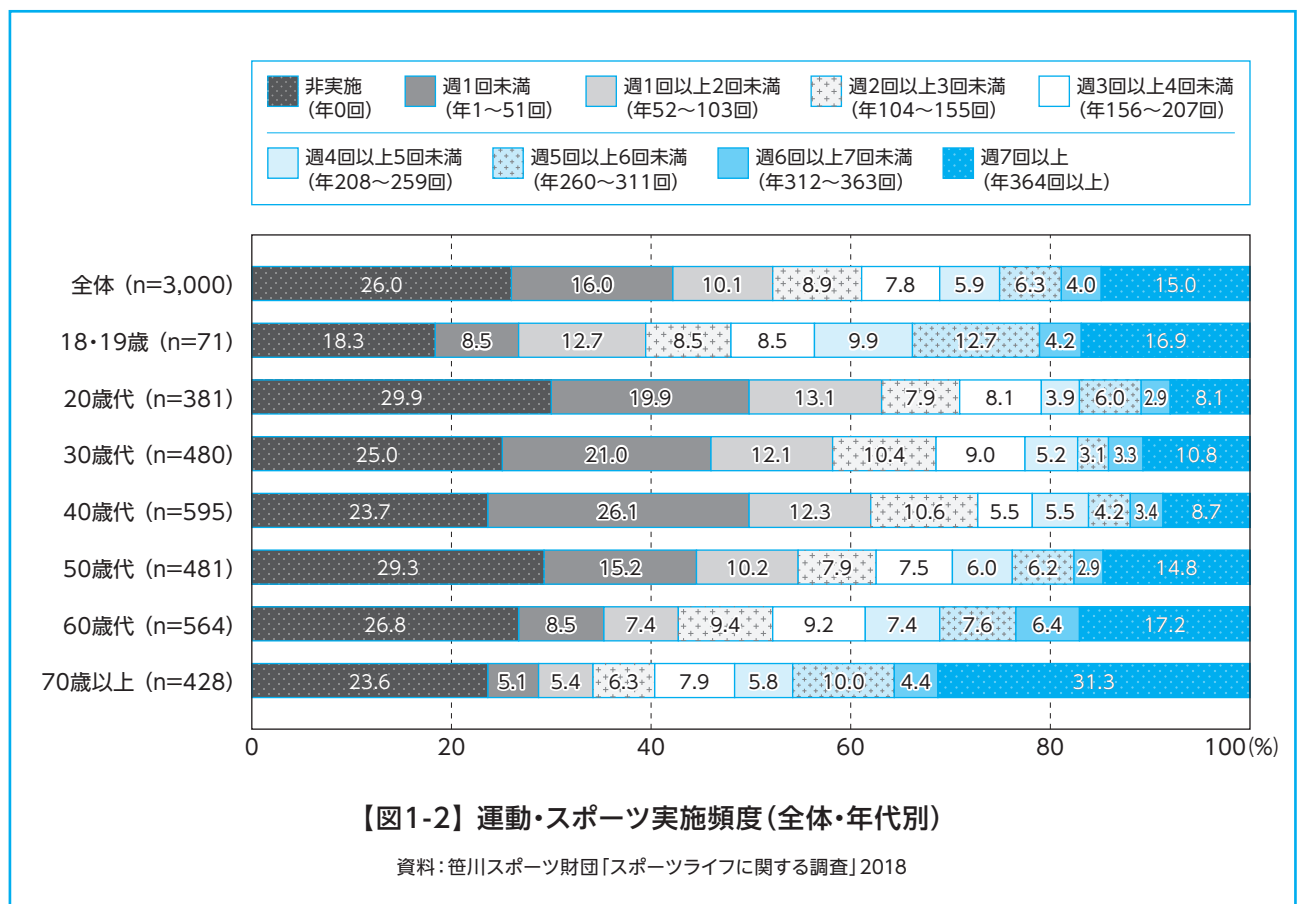
調査開始から四半世紀を経て、年1回以上の運動・スポーツ実施率は全体の7割に、週1回以上の実施率は5割に達するが、具体的には年間を通じて、また、週あたりに何回の運動・スポーツを実施しているのだろうか。

本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの実施頻度について、種目別（実施回数の多い順に最大5種目まで）に年、月、週単位のいずれかを選択し、その回数を記入する形式でたずねた。

1年間を52週（12ヵ月）とし、種目別の実施頻度を合計すると回答者の年間および週あたりの運動・スポーツ実施頻度を算出できる。

図1-2には、全体および年代別の運動・スポーツ実施頻度を「非実施」から「週7回以上」までの9区分で示した。全体をみると、「非実施」26.0%、「週1回未満」16.0%、「週1回以上2回未満」10.1%、「週2回以上3回未満」8.9%、「週3回以上4回未満」7.8%、「週4回以上5回未満」5.9%、「週5回以上6回未満」6.3%、「週6回以上7回未満」4.0%、「週7回以上」15.0%であった。

年代別にみると、18・19歳は「非実施」が18.3%と低く、「週1回以上2回未満」「週4回以上5回未満」「週5回以上6回未満」の割合は他の年代よりも高い。20歳代は「非実施」が29.9%で最も高く、「週7回以上」が8.1%と他の年代と比較して最も低い。30歳代は、20歳代と比べて「非実施」が4.9ポイント低く、「週2回以上3回未満」や「週7回以上」の実施頻度がわずかに高くなっている。40歳代は、他の年代よりも「週1回未満」の割合が26.1%で最も高い。年1回以上の実施率としては20歳代や30歳代よりも高いが、必ずしも高頻度の実施者が多いというわけではない。続く年代の「週1回未満」の割合をみると、50歳代15.2%、60歳代8.5%、70歳以上5.1%であり、年代が上がるにつれて低くなっている。50歳代は「非実施」が29.3%で40歳代よりも5.6ポイント高いが、「週7回以上」が14.8%となり、「週1回未満」と同程度の水準を示している。60歳代と70歳以上では「週7回以上」の割合がさらに高くなっており、特に70歳以上では31.3%と突出している。



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。

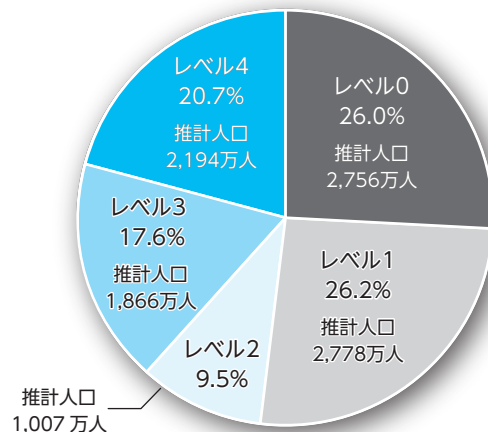
図1-3に示す運動・スポーツ実施レベルの割合は「レベル0」26.0%、「レベル1」26.2%、「レベル2」9.5%、「レベル3」17.6%、「レベル4」（アクティブ・スポーツ人口）20.7%であった。

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)

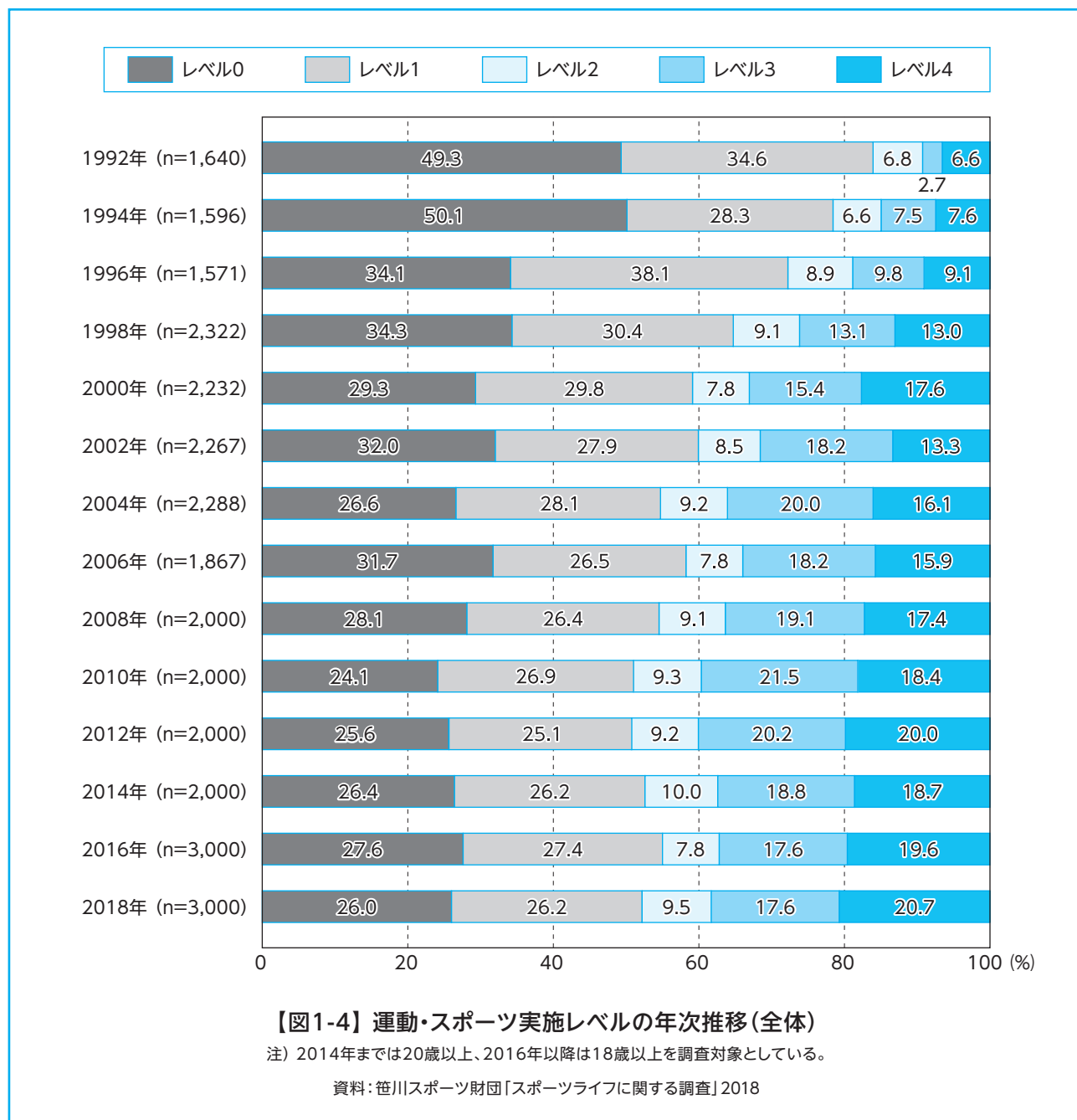
注) 推計人口：18歳以上人口の106,011,547人(2017年1月1日時点の住民基本台帳人口)に、実施レベルの割合を乗じて算出。

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。



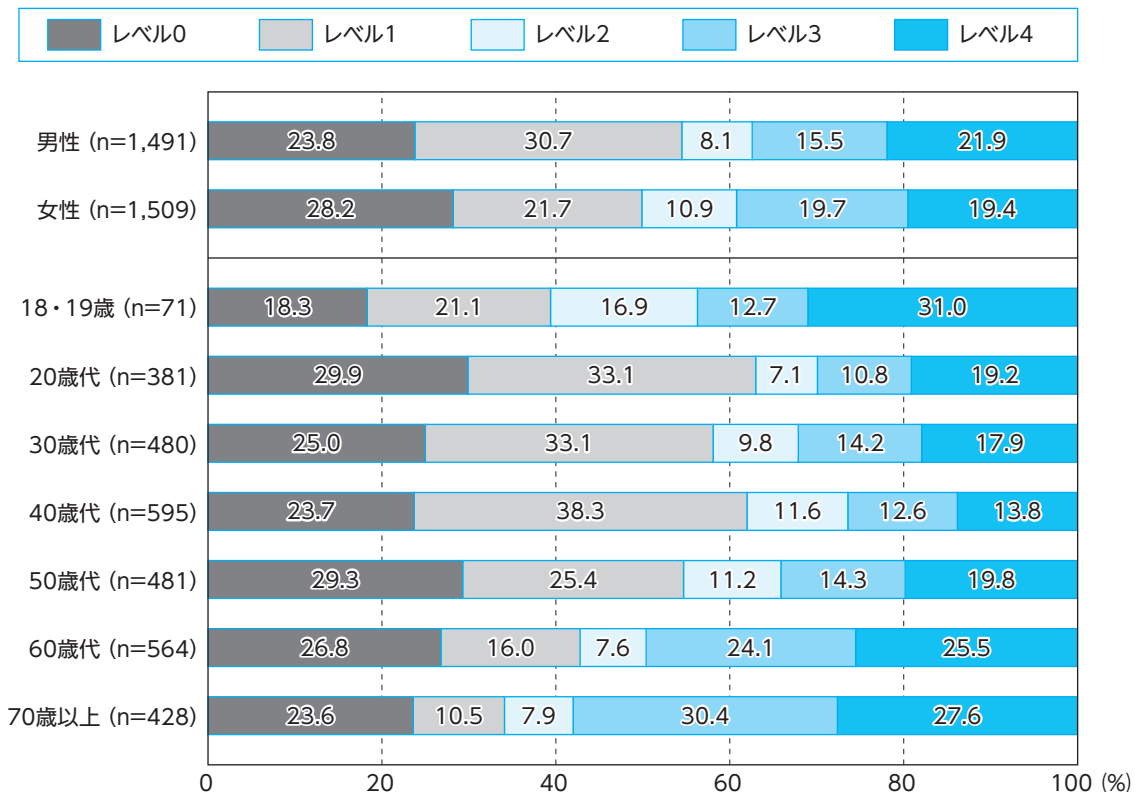
1-5 性別、年代別の 運動・スポーツ実施レベル

図1-5には、性別、年代別の運動・スポーツ実施レベルを示した。性別にみると、「レベル4」は、男性21.9%、女性19.4%、「レベル3」は男性15.5%、女性19.7%、「レベル2」は男性8.1%、女性10.9%、「レベル1」は男性30.7%、女性21.7%であった。高頻度・高強度の「レベル4」の割合は男性が女性を2.5ポイント上回る。しかし、習慣的な運動・スポーツ実施となる「レベル2」以上を合計した割合をみると、男性45.5%、女性50.0%となり、男性よりも女性が4.5ポイント高い。一方、「レベル0」は男性23.8%、女性28.2%と女性が男性を4.4ポイント上回り、女性の運動・スポーツ実施の二極化が鮮明となる。

年代別にみると、「レベル4」は18・19歳が31.0%で

最も高い。20歳代19.2%、30歳代17.9%と徐々に低くなり、40歳代が13.8%で最も低い割合を示している。続く50歳代は19.8%、60歳代25.5%、70歳以上27.6%となり、40歳代を底に中年期から高年期へと再び割合が高くなっている。「レベル2」以上の合計値も18・19歳60.6%、20歳代37.1%、30歳代41.9%、40歳代38.0%、50歳代45.3%、60歳代57.2%、70歳以上65.9%となり、40歳代を転換点とする分布を描く。

60歳代以上では「レベル0」の非実施者の割合も少なくなり、20歳代や30歳代と比べて日常生活の一部として運動・スポーツをより積極的に取り入れている姿が想像できる。「レベル0」は20歳代が29.9%で最も高く、18・19歳の18.3%と比べて10ポイント以上の差がある。学校卒業と就職に伴う環境やライフスタイルの変化が影響していると考えられる。

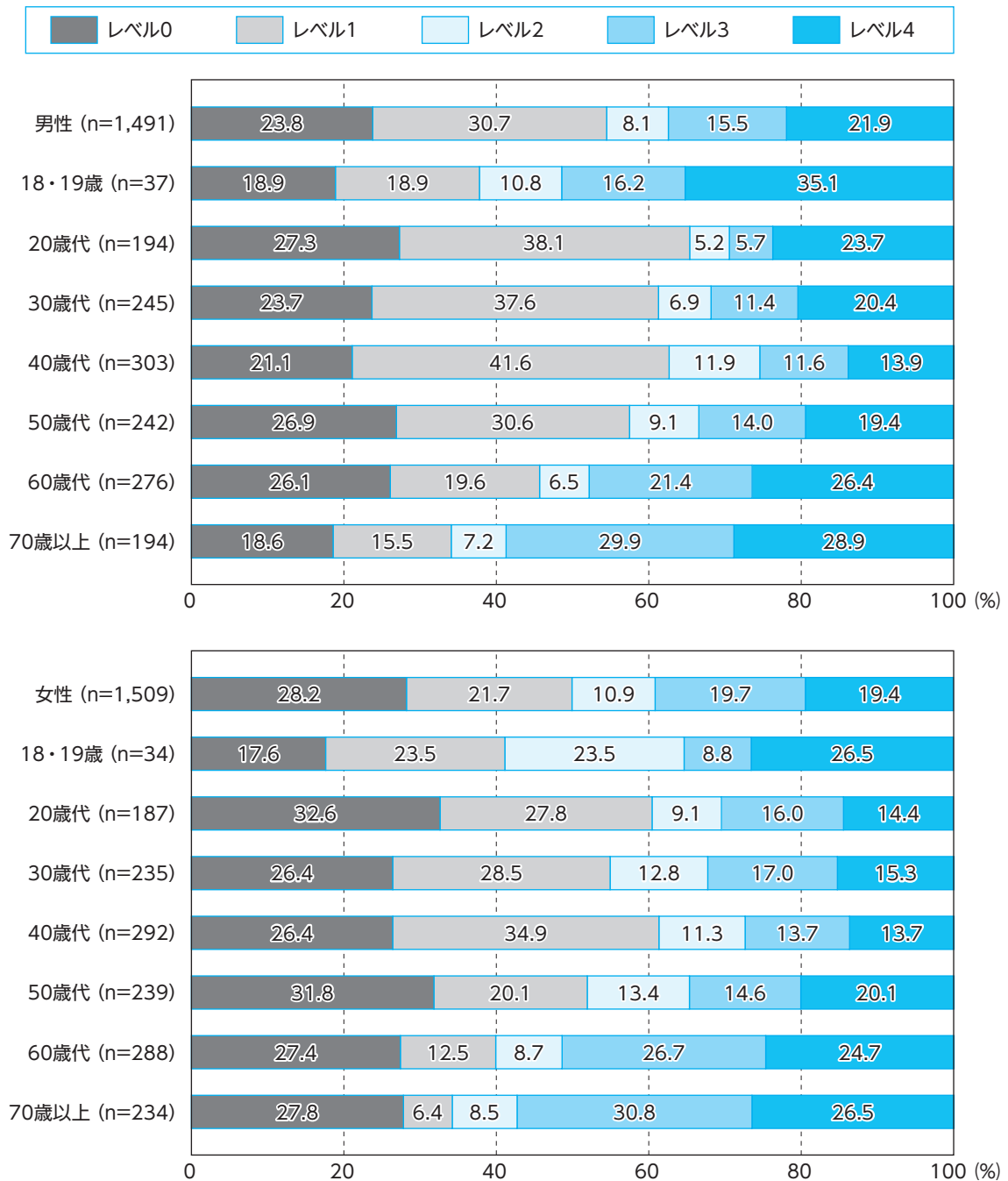


【図1-5】 運動・スポーツ実施レベル(性別・年代別)

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1-6には、性・年代別の運動・スポーツ実施レベルを示した。「レベル4」は50歳代を除き、女性よりも男性が高い。しかし、「レベル2」以上の割合を合計すると、20歳代から60歳代まで男性よりも女性が高くなっている。女性は「レベル4」の高頻度・高強度までは達しない

までも、「レベル2」や「レベル3」の水準で運動・スポーツを男性よりも習慣的に実施している。ただし、20歳代以上のいずれの年代でも非実施の「レベル0」の割合は男性よりも女性が上回る。女性は男性と比べて、非実施者と習慣的な実施者が両極端に分かれている。



【図1-6】運動・スポーツ実施レベル(性別×年代別)

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)」3,276万人、「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	ヨーガ	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		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
	卓球	5.9	625		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	ヨーガ	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		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
	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		グラウンドゴルフ	3.3	23	エアロビックダンス	2.0
	バレーボール	3.1	329	23	スノーボード	3.3		グラウンドゴルフ	1.9
25	ソフトボール	2.8	297		バスケットボール	3.3	24	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		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	27	サッカー	1.7
	バスケットボール	2.4	254	29	バレーボール	2.3		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		釣り	9.6		8	ジョギング・ランニング
10	ウォーキング	14.1	10	水泳	8.7	10	キャッチボール	9.4	11	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
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	13	水泳	8.9
13	海水浴	11.3		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
13	テニス(硬式テニス)	11.3	15	バスケットボール	7.6	14	ヨーガ	6.7	14	卓球	8.6
	ソフトテニス(軟式テニス)	8.5		サイクリング	6.6	15	卓球	6.5	15	ゴルフ(練習場)	7.4
15			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		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		水泳	5.1	10	サイクリング	4.2
	ヨーガ	6.4	11	サイクリング	4.4	10	ヨーガ	4.2
12	水泳	5.4	12	ヨーガ	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

1-7 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	9	野球	1.9	10	バドミントン	1.5
11	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	11	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	エアロビクダンス	1.0
14	卓球	1.0	106	13	バスケットボール	1.1	13	なわとび	1.0
15	テニス(硬式テニス)	1.0	106	14	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
17	野球	0.9	95	15	フットサル	0.9	16	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
19	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.7	74	18	バドミントン	0.8	17	太極拳	0.7
20	釣り	0.7	74	20	ゴルフ(コース)	0.7	17	フラダンス	0.7
				20	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
5	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
6	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
7	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
8	バドミントン	7.0	8	バレーボール	2.4	8	ヨーガ	2.5	8	サイクリング	2.0
9	テニス(硬式テニス)	5.6	9	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	10	キャッチボール	1.7	10	サッカー	1.2
	野球	4.2		野球	2.1		水泳	1.7		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	7	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	8	サイクリング	3.0
9	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

1-8 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、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	ヨーガ	1.6
	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	9	バレーボール	1.3
9	ヨーガ	0.9	95	9	キャッチボール	1.1		9	サイクリング
10	テニス(硬式テニス)	0.8	85	9	サッカー	1.1	9	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
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
	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		12	なわとび
	サッカー	0.6	64		13	釣り	0.5	14	エアロビックダンス
	卓球	0.6	64	13		テニス(硬式テニス)	0.5		14
16	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.5	53	13	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	16
	バドミントン	0.4	42	18	空手	0.3	16	ソフトテニス(軟式テニス)	0.3
	野球	0.4	42		18	サーフィン	0.3	16	ソフトバレー
20	エアロビックダンス	0.3	32	18	ストレッチ	0.3	16	バスケットボール	0.3
	釣り	0.3	32		18	体育クラブ・スポーツクラブ		0.3	16
	なわとび	0.3	32	18	卓球	0.3	16		
					18	フットサル		0.3	
				18	ヨーガ	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 (%)	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	1	散歩(ぶらぶら歩き)	10.1
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	2	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.4
	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	3	ウォーキング	8.2
5	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	4	筋力トレーニング	6.7
	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	5	ジョギング・ランニング	3.7
	テニス(硬式テニス)	4.2	6	サイクリング	1.8	6	水泳	1.7	6	サイクリング	1.0
	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	7	キャッチボール	0.8
	バレーボール	4.2	8	ヨガ	1.3	8	サイクリング	0.8	7	サッカー	0.8
野球	4.2	9	水泳	1.0	8		なわとび	0.8	7	ヨガ	0.8
10	ウォーキング	2.8	9	野球	1.0	8	バドミントン	0.8	10	ゴルフ(練習場)	0.7
	サイクリング	2.8						10	テニス(硬式テニス)	0.7	
	卓球	2.8							バレーボール	0.7	
	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 (%)	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	1	ウォーキング	27.3
2	ウォーキング	12.1	2	散歩(ぶらぶら歩き)	18.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	26.2
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	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.1
4	筋力トレーニング	7.1	4	筋力トレーニング	7.1	4	筋力トレーニング	8.4
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	5	グラウンドゴルフ	3.7
6	テニス(硬式テニス)	1.7	6	水泳	2.3	6	サイクリング	2.3
7	ゴルフ(練習場)	1.2	7	ゴルフ(練習場)	1.6		6	ジョギング・ランニング
	ヨガ	1.2	8	サイクリング	1.2		水泳	2.3
9	サイクリング	1.0	8	卓球	1.2	9	ゴルフ(練習場)	1.9
10	アクアエクササイズ(水中歩行など)	0.8	10	ヨガ	1.1	10	卓球	0.9
	水泳	0.8						
	バレーボール	0.8						

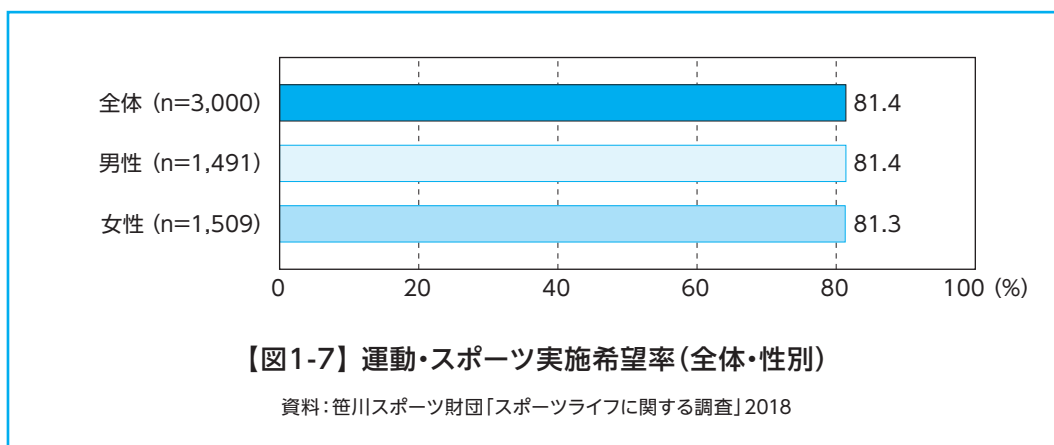
資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-9 今後行いたい運動・スポーツ

現在行っている運動・スポーツも含めて、今後行いたい運動・スポーツ種目をたずね、図1-7に示す運動・スポーツ実施希望率を算出した。今後行いたい運動・スポーツ種目が1種目以上「ある」と回答した者は、全体で81.4%であった。性別では男性81.4%、女性81.3%と、男女差はみられなかった。

表1-8には、今後行いたい運動・スポーツ種目を示した。全体では「ウォーキング」が24.5%で最も高く、次いで「散歩(ぶらぶら歩き)」22.7%、「筋力トレーニング」18.3%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」15.7%、「ヨガ」13.6%、「水泳」12.4%、「釣り」10.7%、「ジョギング・ランニング」10.3%の順となっている。

性別にみると、男女とも1位は「ウォーキング」(男性21.0%、女性27.9%)であった。続いて、男性は、「筋



【表1-8】 今後行いたい運動・スポーツ種目(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	希望種目	希望率 (%)	推計人口 (万人)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	24.5	2,597	1	ウォーキング	21.0	1	ウォーキング	27.9
2	散歩(ぶらぶら歩き)	22.7	2,406	2	筋力トレーニング	20.7	2	散歩(ぶらぶら歩き)	27.7
3	筋力トレーニング	18.3	1,940	3	散歩(ぶらぶら歩き)	17.6	3	ヨガ	23.7
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.7	1,664	4	釣り	17.1	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	21.9
5	ヨガ	13.6	1,442	5	ゴルフ(コース)	15.3	5	筋力トレーニング	15.8
6	水泳	12.4	1,315	6	ジョギング・ランニング	12.9	6	水泳	14.4
7	釣り	10.7	1,134	7	キャンプ	11.8	7	ハイキング	9.3
8	ジョギング・ランニング	10.3	1,092	8	サイクリング	11.2	8	卓球	8.6
9	キャンプ	9.9	1,050	9	ゴルフ(練習場)	10.7	9	バドミントン	8.3
10	ゴルフ(コース)	9.1	965	10	水泳	10.5	10	ボウリング	8.2
11	ボウリング	8.8	933	11	登山	9.6	11	キャンプ	8.0
12	ハイキング	8.4	890	12	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.5	12	アクアエクササイズ(水中歩行など)	7.8
13	登山	8.3	880		ボウリング	9.5		ジョギング・ランニング	7.8
14	卓球	8.1	859	14	野球	8.9	14	ピラティス	7.6
15	サイクリング	8.0	848	15	海水浴	8.0	15	登山	7.0
16	バドミントン	6.8	721	16	卓球	7.6	16	テニス(硬式テニス)	5.9
17	ゴルフ(練習場)	6.7	710	17	スキー	7.5	17	太極拳	5.0
18	海水浴	6.4	678	18	ハイキング	7.4	18	サイクリング	4.9
19	テニス(硬式テニス)	6.1	647	19	サッカー	7.3		海水浴	4.8
20	スキー	6.0	636	20	キャッチボール	6.6	19	バレーボール	4.8
								ボウリング	4.8

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、希望率を乗じて算出。(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

カトレーニング」20.7%、「散歩(ぶらぶら歩き)」17.6%、「釣り」17.1%、「ゴルフ(コース)」15.3%であった。女性の2位は「散歩(ぶらぶら歩き)」27.7%、次いで「ヨガ」23.7%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」21.9%、「筋力トレーニング」15.8%となり、男性はレジャー系種目、女性はフィットネス系種目の希望率が高い。

表1-9には、年代別の今後行いたい運動・スポーツ種目を示した。18・19歳の1位は「スノーボード」29.6%、次いで「スキー」22.5%であった。また、「バスケットボール」「サッカー」「テニス(硬式テニス)」といった球技系の種目も上位にあがる。20歳代と30歳代では「筋力トレー

ニング」が1位となった。20歳代と30歳代で「ボルダリング」が上位にランクインしている点は前回の2016年調査にはない特徴である。40歳代は「ウォーキング」が24.0%で1位となり、「筋力トレーニング」23.0%、「散歩(ぶらぶら歩き)」21.0%と続く。50歳代から70歳以上は1位「ウォーキング」、2位「散歩(ぶらぶら歩き)」、3位「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」、4位「筋力トレーニング」の順であった。40歳代以降の年代では、フィットネス系の種目以外に、「登山」(40歳代11.3%、50歳代9.8%)や「ハイキング」(60歳代11.0%、70歳以上7.9%)の希望率も高い。

【表1-9】 今後行いたい運動・スポーツ種目(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	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	スノーボード	29.6	1	筋力トレーニング	17.3	1	筋力トレーニング	21.0	1	ウォーキング	24.0
2	スキー	22.5	2	スノーボード	15.0	2	散歩(ぶらぶら歩き)	18.5	2	筋力トレーニング	23.0
	バスケットボール	22.5	3	ヨガ	14.7	3	キャンプ	17.9	3	散歩(ぶらぶら歩き)	21.0
4	海水浴	21.1	4	ジョギング・ランニング	14.2	4	ヨガ	16.3	4	ヨガ	19.0
	バドミントン	21.1	5	散歩(ぶらぶら歩き)	13.1	5	ウォーキング	15.4	5	水泳	14.8
6	筋力トレーニング	19.7		ボルダリング	13.1	6	水泳	14.8	6	キャンプ	14.1
	サッカー	19.7	7	水泳	12.9	7	ジョギング・ランニング	14.0	7	ジョギング・ランニング	12.8
	ジョギング・ランニング	19.7	8	キャンプ	11.8	8	釣り	13.3	8	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.6
9	アイススケート	16.9	9	海水浴	11.5	9	海水浴	10.8	9	登山	11.3
	釣り	16.9		ボウリング	11.5	10	バドミントン	9.8	10	釣り	10.8
11	キャンプ	15.5	11	バドミントン	11.0	11	ボルダリング	9.8	11	ゴルフ(コース)	10.1
	テニス(硬式テニス)	15.5	12	ウォーキング	9.4	12	登山	9.4	12	サイクリング	9.6
	サイクリング	14.1	13	釣り	8.7	13	ボウリング	9.2	13	ハイキング	9.4
13	散歩(ぶらぶら歩き)	14.1	14	テニス(硬式テニス)	8.4	14	サッカー	8.8	14	海水浴	9.2
	ボウリング	14.1		野球	8.4		スノーボード	8.8	15	ボウリング	8.4
	ボルダリング	14.1									

50歳代 (n=481)			60歳代 (n=564)			70歳以上 (n=428)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	24.9	1	ウォーキング	36.2	1	ウォーキング	34.6
2	散歩(ぶらぶら歩き)	24.5	2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.4	2	散歩(ぶらぶら歩き)	28.5
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	27.6
4	筋力トレーニング	17.0	4	筋力トレーニング	16.8	4	筋力トレーニング	12.4
5	ヨガ	15.0	5	水泳	12.1	5	ゴルフ(コース)	9.3
6	ゴルフ(コース)	11.2	6	釣り	11.3	6	水泳	8.4
	水泳	11.2	7	ハイキング	11.0	7	卓球	8.2
8	釣り	11.0	8	ヨガ	10.5	8	グラウンドゴルフ	7.9
	サイクリング	9.8	9	卓球	9.9		ハイキング	7.9
9	ジョギング・ランニング	9.8	10	ゴルフ(コース)	9.8	10	釣り	7.5
	登山	9.8	11	サイクリング	8.2	11	ボウリング	6.8
	キャンプ	9.6	12	登山	7.4	12	ゴルフ(練習場)	6.1
12	ハイキング	9.6		ボウリング	7.4	13	ヨガ	5.6
	ボウリング	9.6	14	ゴルフ(練習場)	7.3	14	太極拳	5.4
15	スキー	7.9	15	ジョギング・ランニング	7.1	15	パークゴルフ	4.4

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

1-10 今後、最も行いたい運動・スポーツ

複数回答でたずねた今後行いたい運動・スポーツ種目の中から、最も行いたい運動・スポーツについて回答を得た。表1-10に示す全体の結果は「ウォーキング」が10.0%で1位となり、次いで「ヨガ」7.5%、「筋力トレーニング」6.7%、「ゴルフ(コース)」5.8%、「散歩(ぶらぶら歩き)」5.4%の順となった。

性別にみると、男性は「ゴルフ(コース)」が10.1%で

1位となり、次いで「ウォーキング」「筋力トレーニング」が同率で7.7%、「釣り」7.5%、「ジョギング・ランニング」4.4%と続いている。また、全体の上位15種目には入っていない「野球」「サッカー」がランクインしている。「釣り」「キャンプ」「登山」といったレジャー系種目の希望率も高く、全体のランキング結果を押し上げている。女性は「ヨガ」が13.6%で最も高く、次いで「ウォーキング」12.3%、「散歩(ぶらぶら歩き)」6.5%、「水泳」6.1%、同率で「筋力トレーニング」「体操(軽い体操、ラジオ体操)

【表1-10】 今後、最も行いたい運動・スポーツ種目(全体・性別：1種目記入式)

全 体 (n=2,435)			男 性 (n=1,213)			女 性 (n=1,222)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	10.0	1	ゴルフ(コース)	10.1	1	ヨガ	13.6
2	ヨガ	7.5	2	ウォーキング	7.7	2	ウォーキング	12.3
3	筋力トレーニング	6.7		筋力トレーニング	7.7	3	散歩(ぶらぶら歩き)	6.5
4	ゴルフ(コース)	5.8	4	釣り	7.5	4	水泳	6.1
5	散歩(ぶらぶら歩き)	5.4	5	ジョギング・ランニング	4.4	5	筋力トレーニング	5.7
6	水泳	5.1	6	散歩(ぶらぶら歩き)	4.3		体操(軽い体操、ラジオ体操など)	5.7
7	釣り	3.9	7	水泳	4.1	7	卓球	2.9
8	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	3.5	8	キャンプ	3.9	8	バドミントン	2.7
9	ジョギング・ランニング	3.2	9	野球	3.6	9	アクアエクササイズ(水中歩行など)	2.6
10	キャンプ	2.9	10	サイクリング	3.3	10	テニス(硬式テニス)	2.5
11	テニス(硬式テニス)	2.6	11	ボウリング	3.2		ピラティス	2.5
12	卓球	2.5	12	サッカー	3.1	12	ハイキング	2.3
13	登山	2.4	13	登山	3.0		バレーボール	2.3
14	ボウリング	2.3	14	テニス(硬式テニス)	2.7	14	ジョギング・ランニング	2.1
15	サイクリング	2.1	15	卓球	2.1	15	スノーボード	2.0
							太極拳	2.0

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

COMMENTS

- スポーツは適度な時間と頻度で、その割に上手くできたと思えたときは自分の肉体と精神に満足を与えてくれる。また、興味を同じくする友人との会話はとても楽しい。(40歳 男性 パートタイム・アルバイト)
- スポーツはするのにもみるのにも大好きですが、現在はその時間を確保することがとてもむずかしく行えない現実があります。仕事と家族が1番にあるため、自分の楽しむ時間を見つけることがなかなかできません。(51歳 女性 専門的・技術的職業)
- スポーツを通して沢山のことを自分自身学んできました。今の子どもたちにも、体をいっぱい動かして、いろいろなことを学んで大きくなってほしいです。(34歳 女性 パートタイム・アルバイト)
- 言葉がなくても相手の気持ちが伝わってくるところがスポーツの良さだと思う。(42歳 男性 技能的・労務的職業)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

操など) 5.7%の順となっている。そのほかに「アクアエクササイズ(水中歩行など)」「ピラティス」「バレーボール」「スノーボード」「太極拳」が上位となり、性別による実施希望種目の特徴が明らかとなる。

表1-11には、年代別にみた今後、最も行いたい運動・スポーツを示した。18・19歳は「スノーボード」が12.7%で1位となり、次いで「サッカー」「テニス(硬式テニス)」が同率の6.3%であった。20歳代から40歳代までは「ヨーガ」「筋力トレーニング」が1位と2位を競う。

また、「キャンプ」「釣り」といったレジャー系種目の希望率も高い。50歳代以降は「ウォーキング」が1位となり、50歳代8.7%、60歳代16.7%、70歳以上19.3%と年代が上がるにつれて希望率が高くなっている。70歳以上では「グラウンドゴルフ」「太極拳」が上位にあがる点も他の年代にはみられない特徴である。「ウォーキング」「筋力トレーニング」「水泳」は、18・19歳から70歳以上までのすべての年代で上位10種目に入っている。

【表1-11】 今後、最も行いたい運動・スポーツ(年代別：1種目記入式)

18・19歳 (n=63)			20歳代 (n=313)			30歳代 (n=410)			40歳代 (n=498)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	スノーボード	12.7	1	ヨーガ	9.6	1	筋力トレーニング	7.8	1	ヨーガ	11.0
2	サッカー	6.3	2	筋力トレーニング	6.7	2	ヨーガ	7.8	2	筋力トレーニング	9.0
	テニス(硬式テニス)	6.3	3	スノーボード	5.8	3	キャンプ	6.3	3	ウォーキング	8.6
4	海水浴	4.8		ボルダリング	5.8	4	ウォーキング	4.9	4	ゴルフ(コース)	6.4
	ジョギング・ランニング	4.8	5	ジョギング・ランニング	5.4	4	水泳	4.9	5	水泳	5.0
	スキー	4.8		キャンプ	4.8	6	釣り	4.1	6	散歩(ぶらぶら歩き)	3.8
	ボルダリング	4.8	6	水泳	4.8	7	ボルダリング	3.9	6	ジョギング・ランニング	3.8
8	ウォーキング	3.2		野球	4.8	8	バドミントン	3.7	8	テニス(硬式テニス)	3.4
	筋力トレーニング	3.2	9	バドミントン	4.2	9	ゴルフ(コース)	3.4	9	釣り	3.2
	ゴルフ(コース)	3.2	10	ウォーキング	3.2		サッカー	3.4	10	キャンプ	3.0
	サーフィン	3.2								登山	3.0
	水泳	3.2									
	バスケットボール	3.2									
	バドミントン	3.2									

50歳代 (n=393)			60歳代 (n=436)			70歳以上 (n=322)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	8.7	1	ウォーキング	16.7	1	ウォーキング	19.3
2	ヨーガ	8.4	2	ゴルフ(コース)	8.0	2	散歩(ぶらぶら歩き)	12.7
3	ゴルフ(コース)	6.6	3	散歩(ぶらぶら歩き)	7.3	3	ゴルフ(コース)	7.8
4	散歩(ぶらぶら歩き)	5.9	4	筋力トレーニング	6.7	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.1
5	釣り	5.3	5	水泳	6.0	5	グラウンドゴルフ	5.6
6	筋力トレーニング	5.1	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.0	5	水泳	5.6
	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	5.1	7	ヨーガ	5.3	7	卓球	5.3
8	水泳	4.6	8	卓球	4.6	8	筋力トレーニング	4.3
9	テニス(硬式テニス)	3.8	8	釣り	4.6	9	太極拳	4.0
	登山	3.8	10	登山	3.0	9	釣り	4.0

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018