

## 誰と運動やスポーツを実施しているのか？ －種目別傾向－

topic

B

愛知東邦大学 経営学部 准教授 大勝 志津穂

### B-1 はじめに

2017年の日本人の平均寿命は、女性が87.26歳、男性が81.09歳と過去最高を更新している。スポーツ庁が2017年に実施した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、運動やスポーツを実施した理由として、「健康のため」(75.2%)、「体力増進・維持のため」(50.1%)が上位にあげられ、健康や体力づくりを目的に運動やスポーツを実施する人が多いことがわかる。

一方、高齢社会を迎えた日本では、高齢者の孤独死や孤立が社会問題となるなど、高齢化に伴う新たな問題も浮き彫りとなっている。また、2018年9月にスポーツ庁が発表した「スポーツ実施率向上のための行動計画」では、スポーツをするために必要な施策として「スポーツをする仲間づくり」があげられている。ひとりで実施するよりもみんなでスポーツをする方が健康面での効果が高いことや、コミュニティの拡大にも繋がることから、仲間を誘ってスポーツをすることの大切さが呼びかけられている。

そこで、本報告では、一般の人々が誰と運動やスポーツを実施しているのかを明らかにすることを目指した。各種目を誰と実施しているのか、同伴者のパターンはどうなっているのか、また、実施する種目によって、同伴者の傾向は異なるのか、その実態を明らかにすることを目的とした。

### B-2 分析方法

本報告では、以下の手順で分析を行った。

- ① 問2であげられた5種目のうち、実施者が多い(過去1年間によく行われた)上位30種目について、種目ごとに性、年代、平均年齢、平均実施回数(回/年)の値を算出した(表B-1)。
- ② 問2のE「その運動・スポーツを主に誰と行いましたか」の設問について、種目別に同伴者の割合を集計した(表B-2)。
- ③ 問2であげられた各種目のE「その運動・スポーツ

を主に誰と行いましたか」の回答をもとに、同伴者のパターンを明らかにした。例えば、1種目めから最大5種目めまでがすべて「ひとりで」の場合は、「ひとりで」となる。1種目め「ひとりで」、2種目め「家族と」、3種目め「ひとりで」の場合は、「ひとり+家族」となる。5種目のうち、「ひとりで」「家族と」「職場の人と」など3種類の同伴者を回答した場合は「3パターン」としてまとめた(表B-3)。

- ④ ③の同伴者のパターンによって、実施種目の傾向を明らかにした。

### B-3 結果

#### 3-1. 種目別実施者の特徴

##### (1) 性別による実施種目の特徴(表B-1)

実施者全体のうち男性が8割以上の種目は、「野球」「ゴルフ(コース)」「フットサル」「ゴルフ(練習場)」「ソフトボール」「サッカー」「釣り」であった。女性の実施者が8割以上の種目は「ヨーガ」のみであった。男女差が10.0ポイント未満の種目は、「ウォーキング」「ボウリング」「テニス(硬式テニス)」であった。

##### (2) 年代及び平均年齢による実施種目の特徴(表B-1)

平均年齢が最も高い種目は「グラウンドゴルフ」であり65.0歳であった。一方、最も平均年齢が低い種目は「フットサル」で28.3歳であった。平均年齢が30歳以上40歳未満は「スノーボード」(30.1歳)、「バスケットボール」(32.0歳)、「サッカー」(32.9歳)、「海水浴」(37.2歳)、「バドミントン」(38.3歳)、「野球」(38.4歳)、「なわとび」(39.2歳)、「キャンプ」(39.7歳)、「ボウリング」(39.9歳)など9種目がみられた。同様に平均年齢が50歳以上60歳未満は「ゴルフ(コース)」(51.5歳)、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」(51.7歳)、「登山」(52.6歳)、「ウォーキング」(53.1歳)、「ハイキング」(53.5歳)の5種目となった。

18～39歳の若年層が多かった種目は「フットサル」(82.7%)、「バスケットボール」(72.2%)、「サッカー」(70.9%)といった球技系種目や、「スノーボード」(69.0%)などであった。40～59歳の中年層が多かった種目は「スキー」(66.2%)、「キャンプ」(60.0%)などであり、60歳以上の高年層が多かった種目は「グラウンドゴルフ」(83.6%)、「ハイキング」(58.8%)であった。

### (3) 平均実施回数による実施種目の特徴 (表B-1)

1年間を52週とすると、週1回以上週2回未満の種目は「サッカー」(54.5回/年)、「テニス(硬式テニス)」(55.8回/年)、「バレーボール」(57.5回/年)、「グラウンドゴルフ」(58.1回/年)、「ヨーガ」(64.4回/年)、「サ

イクリング」(69.4回/年)、「ジョギング・ランニング」(94.0回/年)となった。

週2回以上は「散歩(ぶらぶら歩き)」(113.4回/年)、「筋力トレーニング」(121.5回/年)、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」(136.7回/年)、「ウォーキング」(139.4回/年)となり、エクササイズ系種目が多くみられた。

年10回未満の種目は「キャンプ」(2.8回/年)、「海水浴」(3.2回/年)、「ハイキング」(5.7回/年)、「スキー」(6.4回/年)、「ボウリング」(6.7回/年)、「スノーボード」(8.5回/年)となり、レジャー系種目やシーズンスポーツが多くみられた。

【表B-1】 過去1年間によく行われた運動・スポーツの種目別特徴(上位30種目)

種目	全体 n (%)	性 (%)		年代 (%)			平均年齢 (歳)	平均実施回数 (回/年)
		男性	女性	若年層	中年層	高年層		
1 散歩(ぶらぶら歩き)	843 (28.1)	40.3	59.7	26.0	34.2	39.9	49.7	113.4
2 ウォーキング	699 (23.3)	45.9	54.1	18.6	31.6	49.8	53.1	139.4
3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	534 (17.8)	33.1	66.9	19.1	35.8	45.1	51.7	136.7
4 筋力トレーニング	406 (13.5)	55.2	44.8	39.2	34.7	26.1	41.2	121.5
5 ジョギング・ランニング	250 (8.3)	69.2	30.8	51.6	34.8	13.6	41.6	94.6
6 ボウリング	233 (7.8)	53.2	46.8	50.2	38.2	11.6	39.9	6.7
7 ゴルフ(コース)	230 (7.7)	91.7	8.3	14.3	46.1	39.6	51.5	15.0
8 ゴルフ(練習場)	176 (5.9)	90.3	9.7	22.7	41.5	35.8	47.5	45.2
9 釣り	176 (5.9)	84.7	15.3	31.8	42.6	25.6	45.9	18.5
10 水泳	174 (5.8)	55.7	44.3	36.2	37.4	26.4	44.2	51.1
11 ヨーガ	155 (5.2)	11.0	89.0	31.0	43.9	25.2	44.7	64.4
12 サイクリング	150 (5.0)	64.0	36.0	28.7	44.7	26.7	44.7	69.4
13 卓球	138 (4.6)	40.6	59.4	43.5	33.3	23.2	42.7	29.6
14 バドミントン	119 (4.0)	31.9	68.1	55.5	38.7	5.9	38.3	31.4
15 サッカー	117 (3.9)	88.0	12.0	70.9	26.5	2.6	32.9	54.5
16 海水浴	112 (3.7)	54.5	45.5	50.9	42.0	7.1	37.2	3.2
17 キャッチボール	106 (3.5)	68.9	31.1	46.2	42.5	11.3	40.5	43.0
18 登山	100 (3.3)	64.0	36.0	24.0	44.0	32.0	52.6	12.2
19 野球	98 (3.3)	96.9	3.1	60.2	34.7	5.1	38.4	44.8
20 なわとび	86 (2.9)	24.4	75.6	48.8	39.5	11.6	39.2	26.8
21 ハイキング	80 (2.7)	35.0	65.0	11.3	30.0	58.8	53.5	5.7
22 スキー	77 (2.6)	68.8	31.2	19.5	66.2	14.3	41.9	6.4
23 バレーボール	76 (2.5)	30.3	69.7	46.1	39.5	14.5	40.3	57.5
24 キャンプ	75 (2.5)	66.7	33.3	30.7	60.0	9.3	39.7	2.8
25 テニス(硬式テニス)	72 (2.4)	45.8	54.2	36.1	40.3	23.6	42.1	55.8
26 ソフトボール	70 (2.3)	90.0	10.0	35.7	41.4	22.9	41.8	28.1
27 グラウンドゴルフ	61 (2.0)	60.7	39.3	6.6	9.8	83.6	65.0	58.1
28 スノーボード	58 (1.9)	63.8	36.2	69.0	31.0	0.0	30.1	8.5
29 バスケットボール	54 (1.8)	68.5	31.5	72.2	20.4	7.4	32.0	51.5
30 フットサル	52 (1.7)	90.4	9.6	82.7	15.4	1.9	28.3	27.1

\*若年層18～39歳、中年層40～59歳、高年層60歳以上とした

\*性の網掛けは8割以上の項目

\*年代の網掛けは5割以上の項目

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

## 3-2. 同伴者と実施種目の特徴 (表B-2)

運動・スポーツ実施率上位30種目について、種目別に同伴者の割合を集計し、その特徴をみた。

「ひとりで」と回答した割合が高い種目は、「ジョギング・ランニング」(83.2%)、「筋力トレーニング」(78.1%)、「ウォーキング」(69.2%)、「サイクリング」(66.7%)、「ゴルフ(練習場)」(61.4%)、「散歩(ぶらぶら歩き)」(55.9%)、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」(51.3%)、「水泳」(40.8%)、「ヨガ」(35.5%)であった。

「家族と」と回答した割合が高い種目は、「海水浴」(76.8%)、「キャンプ」(74.7%)、「なわとび」(62.8%)、「スキー」(62.3%)、「キャッチボール」(55.7%)、「バドミントン」(42.9%)、「ハイキング」(42.5%)であった。

「友人と」と回答した割合が高い種目は、「ゴルフ(コース)」(68.7%)、「スノーボード」(51.7%)、「フットサル」(48.1%)、「卓球」(44.2%)、「ボウリング」(43.8%)、「バスケットボール」(42.6%)、「釣り」(39.2%)、「登山」(37.0%)であった。

「クラブ・同好会、チームの人と」と回答した割合が高い種目は、「グラウンドゴルフ」(59.0%)、「ソフトボール」(57.1%)、「バレーボール」(55.3%)、「野球」(44.9%)、「テニス(硬式テニス)」(40.3%)、「サッカー」(37.6%)であった。

成人の運動・スポーツ実施率の上位である「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」は、「ひとりで」実施する人が多く、健康づくりや体づくりの

【表B-2】一緒に運動・スポーツを実施した人(種目別・上位30種目)

実施種目	全体 n (%)	同伴者 (%)					
		ひとりで	家族と	友人と	職場の人と	クラブ・同好会、チームの人と	その他
1 散歩(ぶらぶら歩き)	843 (28.1)	55.9	32.0	7.7	0.4	0.1	3.9
2 ウォーキング	699 (23.3)	69.2	21.0	6.6	0.4	2.3	0.3
3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	534 (17.8)	51.3	11.4	4.7	17.0	11.8	3.8
4 筋力トレーニング	406 (13.5)	78.1	5.4	6.2	2.0	7.9	0.4
5 ジョギング・ランニング	250 (8.3)	83.2	8.8	5.2	0.4	2.0	0.4
6 ボウリング	233 (7.8)	1.3	29.6	43.8	18.0	6.0	1.3
7 ゴルフ(コース)	230 (7.7)	0.9	6.1	68.7	18.7	4.8	0.8
8 ゴルフ(練習場)	176 (5.9)	61.4	11.4	19.9	5.7	1.7	0
9 釣り	176 (5.9)	25.6	27.8	39.2	5.7	1.1	0.6
10 水泳	174 (5.8)	40.8	37.9	7.5	2.3	10.3	1.2
11 ヨーガ	155 (5.2)	35.5	5.8	24.5	3.2	30.3	0.6
12 サイクリング	150 (5.0)	66.7	22.7	8.0	1.3	1.3	0
13 卓球	138 (4.6)	-	35.5	44.2	2.9	15.9	1.4
14 バドミントン	119 (4.0)	-	42.9	28.6	4.2	21.8	2.5
15 サッカー	117 (3.9)	0.9	20.5	35.0	5.1	37.6	0.9
16 海水浴	112 (3.7)	0.9	76.8	19.6	2.7	-	0
17 キャッチボール	106 (3.5)	2.8	55.7	25.5	8.5	5.7	1.8
18 登山	100 (3.3)	20.0	31.0	37.0	4.0	5.0	3
19 野球	98 (3.3)	-	5.1	29.6	20.4	44.9	0
20 なわとび	86 (2.9)	30.2	62.8	3.5	2.3	1.2	0
21 ハイキング	80 (2.7)	11.3	42.5	38.8	-	6.3	1.3
22 スキー	77 (2.6)	10.4	62.3	22.1	2.6	2.6	0
23 バレーボール	76 (2.5)	-	10.5	19.7	11.8	55.3	2.6
24 キャンプ	75 (2.5)	2.7	74.7	14.7	4.0	2.7	1.3
25 テニス(硬式テニス)	72 (2.4)	2.8	19.4	31.9	5.6	40.3	0
26 ソフトボール	70 (2.3)	-	-	12.9	20.0	57.1	10
27 グラウンドゴルフ	61 (2.0)	1.6	1.6	19.7	1.6	59.0	16.4
28 スノーボード	58 (1.9)	1.7	44.8	51.7	1.7	-	0
29 バスケットボール	54 (1.8)	3.7	18.5	42.6	3.7	29.6	1.9
30 フットサル	52 (1.7)	-	-	48.1	17.3	34.6	0

\*網掛けは各種目の内で最も割合が高いカテゴリ

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

促進には繋がっているものの、身体活動を通じた仲間づくり、社会的ネットワークの構築の観点からは、その役割をあまり期待できないと推測される。

社会的ネットワークは、定年後や子育て終了後のライフスタイルの再構築にかかわる「重要な他者」と考えられており(宍戸、2006)、高齢者にとっては重要なものと考えられる。高齢者が親族以外のネットワークを再編できるか否かは、集団参加に左右されるという報告や(宍戸、2006)、町内会・自治会、老人クラブ、趣味のグループ活動などの集団活動への参加が、個人の社会関係にポジティブな影響を与えることが明らかにされている(星、2009)。「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」など、実施者の平均年齢が高い種目は「ひとりで」実施する状況から、「友人と」や「クラブ・同好会、チームの人と」実施する人が増加する仕掛けが求められるだろう。例えば、「ハイキング」や「ウォーキング」では、サークルを紹介するウェブサイトもみられ、これらの情報を活用しながら、仲間を見つけて活動することも勧められる。また、「ウォーキング」や「体操(軽い体操、ラジオ体操な

ど)」も定期的に決まった場所で実施することが周知されれば、そこに人々が集まるようになり一緒に活動するようになるかもしれない。ウォーキングや体操など「ひとりで」実施するものと思われがちな種目でも、場所やきっかけを提供することで誰かと一緒に活動する種目になる可能性もあるであろう。

一方、「クラブ・同好会、チームの人と」実施する種目は、集団での活動を主としていることもあり、そのスポーツ活動を通じた仲間づくりが期待できる。しかしながら、地域活動への参加は、支援ネットワークよりも交際ネットワークに影響する結果があり(星、2009)、スポーツ活動を、交際を広げる場とするだけでなく、コミュニティ形成、相互扶助、支援関係の形成に結びつけていくためには、やはり工夫が必要であり、行政の協力が求められると考えられる。

### 3-3. 同伴者のパターン分析と個人的属性(表B-3)

同伴者のパターンを分析した結果、「ひとりで」のパターンが最も多く20.5%であった。次いで、「3パターン」が

【表B-3】同伴者のパターン(n=2,219)

同伴者パターン	全体 n (%)	性 (%)		年代 (%)			平均年齢 (歳)
		男性	女性	若年層	中年層	高年層	
ひとりで	456 (20.5)	49.6	50.4	18.4	33.3	48.2	56.0
3パターン	336 (15.1)	56.8	43.2	33.3	39.0	27.7	47.6
ひとり+友人	208 (9.4)	61.5	38.5	34.1	22.1	43.8	49.9
家族と	195 (8.8)	33.3	66.7	33.3	46.7	20.0	46.8
ひとり+家族	193 (8.7)	43.5	56.5	29.5	44.6	25.9	48.1
友人と	181 (8.2)	55.2	44.8	49.2	27.1	23.8	42.7
クラブ・チームの人と	113 (5.1)	51.3	48.7	33.6	27.4	38.9	48.8
ひとり+クラブ・チーム	111 (5.0)	39.6	60.4	11.7	26.1	62.2	61.3
家族+友人	64 (2.9)	42.2	57.8	34.4	46.9	18.8	45.2
友人+クラブ・チーム	60 (2.7)	53.3	46.7	48.3	23.3	28.3	42.6
家族+クラブ・チーム	49 (2.2)	38.8	61.2	30.6	36.7	32.7	51.4
4パターン以上	48 (2.2)	70.8	29.2	33.3	35.4	31.3	47.8
職場の人と	43 (1.9)	69.8	30.2	48.8	44.2	7.0	41.4
ひとり+職場	39 (1.8)	76.9	23.1	33.3	53.8	12.8	43.4
家族+職場	33 (1.5)	63.6	36.4	30.3	60.6	9.1	44.7
その他	19 (0.9)	52.6	47.4	26.3	26.3	47.4	53.6
友人+職場	18 (0.8)	77.8	22.2	77.8	22.2	0.0	29.7
ひとり+その他	15 (0.7)	26.7	73.3	6.7	53.3	40.0	55.0
家族+その他	15 (0.7)	46.7	53.3	26.7	73.3	0.0	43.7
職場+クラブ・チーム	9 (0.4)	66.7	33.3	44.4	44.4	11.1	40.0
クラブ・チーム+その他	7 (0.3)	14.3	85.7	0.0	57.1	42.9	57.0
友人+その他	4 (0.2)	50.0	50.0	25.0	50.0	25.0	53.0
職場+その他	3 (0.1)	100.0	0.0	33.3	66.7	0.0	41.0

\*若年層18～39歳、中年層40～59歳、高年層60歳以上とした

\*性の網掛けは6割以上の項目

\*年代の網掛けは5割以上の項目

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

15.1%、「ひとり+友人」が9.4%となった。以下、「家族と」「ひとり+家族」のパターンが続き、親族内での活動を実施する人が多いことが示唆された。

パターン別にその特徴をみると、最も多かった「ひとりで」は、男女ほぼ同数であり、年代は高年層が約5割となった。「家族と」は、女性が7割近くを占め、中年層が多くみられた。「友人と」は、男性が55%と若干多く、年代では若年層が半数近くを占めた。「職場の人と」は、男性が7割近くを占め、若年層、中年層がそれぞれ多かった。すなわち、それぞれのパターンによって個人的属性が異なることが示唆された。

### 3-4. 同伴者のパターンと実施種目 (表B-4)

同伴者のパターンによって実施される種目の上位をみると、「ひとりで」は、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「筋力トレーニング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「ジョギング・ランニング」となった。すなわち、このパターンの人は、高年層で、エクササイズ系種目を主として実施している様子がうかがえた。

「家族と」は、「海水浴」や「なわとび」が入っていた。このパターンは女性の割合が高いことから、母親が子どもや家族と一緒に活動する様子がうかがえた。

【表B-4】 同伴者のパターン別実施種目(上位5種目)

同伴者パターン	n	1位		2位		3位		4位		5位	
		種目	n (%)	種目	n (%)	種目	n (%)	種目	n (%)	種目	n (%)
ひとりで	456	散歩	196 (43.0)	ウォーキング	186 (40.8)	筋力トレーニング	94 (20.6)	体操	107 (23.5)	ジョギング・ランニング	56 (12.3)
3パターン	336	散歩	188 (56.0)	ウォーキング	154 (45.8)	体操	147 (43.8)	筋力トレーニング	102 (30.4)	ボウリング	77 (22.9)
ひとり+友人	208	散歩	103 (49.5)	ウォーキング	95 (45.7)	筋力トレーニング	70 (33.7)	ゴルフ(コース)	60 (28.8)	体操	48 (23.1)
家族と	195	散歩	86 (44.1)	ウォーキング	51 (26.2)	海水浴	32 (16.4)	体操	23 (11.8)	なわとび	21 (10.8)
ひとり+家族	193	散歩	128 (66.3)	ウォーキング	105 (54.4)	体操	71 (36.8)	筋力トレーニング	60 (31.1)	ジョギング・ランニング	39 (20.2)
友人と	181	ゴルフ(コース)	26 (14.4)	ボウリング	25 (13.8)	散歩	24 (13.3)	釣り	21 (11.6)	ゴルフ(練習場) /バドミントン	17 (9.4)
クラブ・チームの人と	113	バレーボール	15 (13.3)	野球	14 (12.4)	サッカー	11 (9.7)	体操	12 (10.6)	ヨーガ	9 (8.0)
ひとり+クラブ・チーム	111	ウォーキング	53 (47.7)	散歩	53 (47.7)	体操	44 (39.6)	筋力トレーニング	37 (33.3)	ジョギング・ランニング	18 (16.2)
家族+友人	64	散歩	26 (40.6)	ボウリング	15 (23.4)	ウォーキング	14 (21.9)	卓球	13 (20.3)	釣り	13 (20.3)
友人+クラブ・チーム	60	ボウリング	14 (23.3)	バレーボール	13 (21.7)	水泳	12 (20.0)	散歩	12 (20.0)	ウォーキング/卓球	11 (18.3)
家族+クラブ・チーム	49	散歩	13 (26.5)	ウォーキング	11 (22.4)	体操	11 (22.4)	キャッチボール	8 (16.3)	グラウンドゴルフ	8 (16.3)
4パターン以上	48	散歩	30 (62.5)	筋力トレーニング	25 (52.1)	ウォーキング	24 (50.0)	体操	22 (45.8)	ボウリング	16 (33.3)
職場の人と	43	体操	14 (32.6)	ボウリング	9 (20.9)	ゴルフ(コース)	6 (14.0)	野球	6 (14.0)		
ひとり+職場	39	散歩	16 (41.0)	体操	16 (41.0)	ウォーキング	14 (35.9)	筋力トレーニング	11 (28.2)	ゴルフ(練習場)	10 (25.6)
家族+職場	33	体操	17 (51.5)	散歩	12 (36.4)	ボウリング	9 (27.3)	ゴルフ(コース)	6 (18.2)		
その他	19	散歩	6 (31.6)	体操	3 (15.8)	ウォーキング	2 (10.5)				
友人+職場	18	ボウリング	9 (50.0)	ソフトボール	4 (22.2)	体操	4 (22.2)	釣り	4 (22.2)		
ひとり+その他	15	散歩	11 (73.3)	ウォーキング	7 (46.7)	体操	7 (46.7)	筋力トレーニング	3 (20.0)	ジョギング・ランニング	2 (13.3)
家族+その他	15	散歩	8 (53.3)	体操	7 (46.7)	バドミントン	4 (26.7)	釣り	4 (26.7)		
職場+クラブ・チーム	9	体操	4 (44.4)	野球	4 (44.4)	ゴルフ(コース)	3 (33.3)	ソフトボール	3 (33.3)		
クラブ・チーム+その他	7	散歩	3 (42.9)	ウォーキング	2 (28.6)	グラウンドゴルフ	2 (28.6)	体操	2 (28.6)	卓球	2 (28.6)
友人+その他	4	散歩	2 (50.0)								
職場+その他	3	釣り	2 (66.7)								

\*散歩:散歩(ぶらぶら歩き)

\*体操:体操(軽い体操、ラジオ体操など)

資料:笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

「友人と」は、「ゴルフ(コース)」「ボウリング」「釣り」「ゴルフ(練習場)」などが上位にみられた。すなわち、このパターンの人は比較的若く、友人とレジャー系スポーツを楽しんでいる様子うかがえた。

「職場の人と」は、「ゴルフ(コース)」「ボウリング」など、会社の付き合いで実施されそうな種目が上位にみられた。また、全体の人数が少ないことを考慮する必要はあるが、「野球」が上位にあり、男性では、職場の人間関係を通じた「野球」の実施が行われていることが推察された。

#### B-4 まとめ

本報告では、一般の人々が、誰と運動やスポーツを実施しているのかを明らかにすることを目的とし、問2のEの項目を中心に分析を行った。

その結果、実施種目によって同伴者の違いが明らかとなった。「ひとりで」が多かった種目は、「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」「ウォーキング」などのエクササイズ系種目が多く、「家族と」が多かった種目は、「海水浴」「キャンプ」などアウトドア系種目がみられた。「友人と」が多かった種目は、「ボウリング」であり、「クラブ・同好会、チームの人と」が多かった種目は、「グラウンドゴルフ」「ソフトボール」など集団で実施する種目が多かった。

また、同伴者のパターン分析を行った結果、実施種目

全てを「ひとりで」実施する人が最も多く2割を占めた。さらに、パターンごとに実施種目をみると、「ひとりで」や「ひとり」が入っているパターンでは、「散歩(ぶらぶら歩き)」や「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」などのエクササイズ系種目が上位を占めた。「友人と」や「職場の人と」では、「ゴルフ(コース)」や「ボウリング」などレジャー系種目が上位に上がっていた。「クラブ・同好会、チームの人と」は「バレーボール」「野球」「サッカー」などの集団球技系種目が上位にみられた。

スポーツ庁は2018年に「スポーツ実施率向上のための行動計画」を発表し、その中でスポーツを通じた「仲間づくり」を掲げている。今回の分析の結果から、現在多くの人が実施する「散歩(ぶらぶら歩き)」や「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」などのエクササイズ系種目は、ひとりで実施する人が多いことが明らかとなった。この結果は、予想通りの結果ではあるが、今後、スポーツを通じた仲間づくりを目指していくのであれば、エクササイズ系種目だけではなく、集団種目やレジャー系種目を手軽に実施できる環境整備も求められるのではないだろうか。また、「ひとりで」実施するエクササイズ系種目においても、仲間と楽しめる場の設定、教室やイベントを通じたネットワークづくりなどの仕掛けをすることによって、現在「ひとりで」実施する種目も、他者と一緒に活動する種目に変化する可能性もあるかもしれない。

<参考文献> 宍戸邦章(2006) 高齢期における社会的ネットワークの「多様性」-JGSS-2003データを用いた「相談」ネットワークの分析-。JGSSで見た日本人の意識と行動：日本版General Social Surveys研究論文集5(JGSS Research Series No.2), pp119-134.

スポーツ庁(2018) スポーツ実施率向上のための行動計画に「スポーツ・イン・ライフ」を目指して。

星敦士(2009) 高齢者の地域活動参加と社会的ネットワーク。甲南大学紀要, 文学編156: pp107-128.

#### COMMENTS

- もともと内向的な性格で人とのコミュニケーションが上手く取れないが、スポーツをしている間、プレー中はチームの人とも自然と緊張せずにコミュニケーションをとることができていた。(22歳 女性 専門的・技術的職業)
- 私は週に一度のペースで友人と卓球をしています。運動量が足りているとは思いませんが、これからはストレスがないような形でスポーツを続けたいです。(55歳 女性 パートタイム・アルバイト)
- 団体スポーツは大変なこともあるが、仲間と一緒に取り組むことが出来て有意義だと思う。(40歳 男性 事務的職業)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018