

# 成人の世代別・性別の運動・スポーツ実施と 日常的な徒歩時間からみる身体活動の実態

上田女子短期大学 幼児教育学科 専任講師 堤 裕美

topic  
F

## F-1 はじめに

今回のスポーツライフに関する調査2018によると、表F-1に示す年間実施率上位の運動・スポーツ種目は、1位「散歩(ぶらぶら歩き)」、2位「ウォーキング」、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」、5位「ジョギング・ランニング」と続く。過去の調査結果をみてもこれら上位種目の順位に大幅な変動はみられず、特に「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」は、一人でも仲間とでも年代を問わず各自のペースで気軽に取り組める種目として広く普及し、日常生活の中に定着してきた。

年間の平均実施回数や1回あたりの平均実施時間をみると、「散歩(ぶらぶら歩き)」は平均で年間113.4回、1回あたり42.1分、「ウォーキング」は平均で年間139.4回、1回あたり51.5分であった。週あたりの頻度に換算すると3日に1回程度の頻度となり、1回あたりの実施時間も40~50分と比較的長い。歩くという運動・スポーツとしての種目特性上、通勤や通学、買い物、仕事などの日常生活における何らかの移動時間を「散歩(ぶらぶ

ら歩き)」「ウォーキング」と位置付けて積極的に取り組む場合も少なくないのではないかと。

本稿では、運動・スポーツ実施を促すきっかけづくりや環境づくりの方策を検討するため、日常生活における徒歩時間の実態と運動・スポーツとしての「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」の両側面から国民の活動的な生活のありかたを探りたい。

## F-2 日常生活における徒歩時間

厚生労働省「平成29年度国民健康・栄養調査」(2018)では、この10年で男女ともに歩数の平均値に有意な増減はみられないと報告されている。

スポーツライフに関する調査2018では、日常生活における運動・スポーツ以外の身体活動量を把握するため、「通勤・通学時の徒歩」「買い物時の徒歩」「仕事時の徒歩」について、平日1日あたりの平均的な活動時間をたずねた。回答選択肢は「していない」「1~14分」「15~29分」「30~44分」「45~59分」「60分以上」の6区分とした。

【表F-1】過去1年間の実施率が高かった運動・スポーツ種目(複数回答)

順位	実施種目	n	実施率(%)	平均実施回数(回/年)	平均実施時間(分/回)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	843	38.0	113.4	42.1
2	ウォーキング	699	31.5	139.4	51.5
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	534	24.1	136.7	19.7
4	筋力トレーニング	406	18.3	121.5	35.4
5	ジョギング・ランニング	250	11.3	94.6	43.5
6	ボウリング	233	10.5	6.7	88.4
7	ゴルフ(コース)	230	10.4	15.0	292.7
8	ゴルフ(練習場)	176	7.9	45.2	82.0
	釣り	176	7.9	18.5	267.1
10	水泳	174	7.8	51.1	75.3

注1) 表中の実施率は、過去1年間に運動・スポーツを行った者のうち、実施回数が多かった上位5種目として各種目を選択した者の割合を示す。

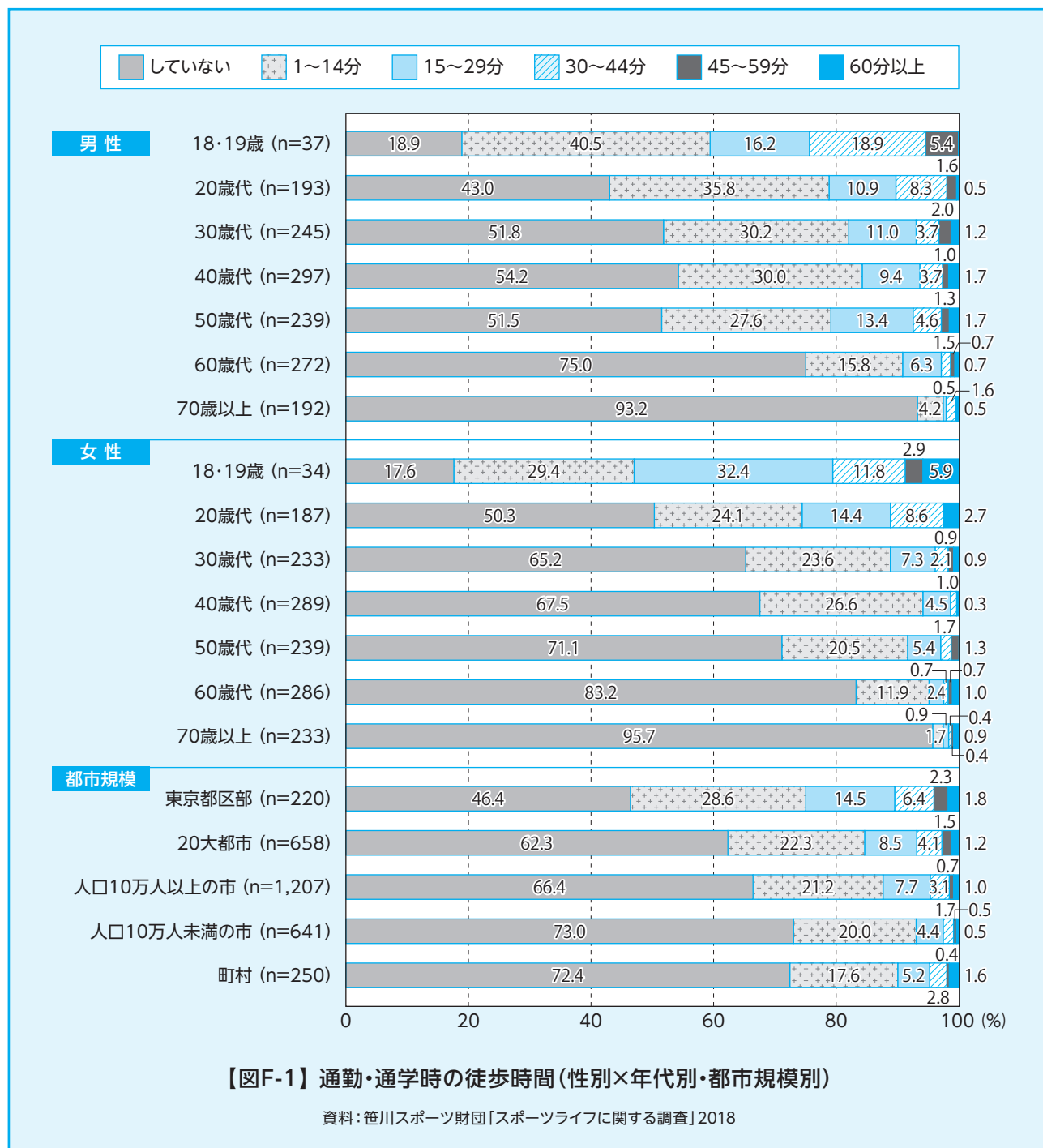
注2) 平均実施回数(回/年)と平均実施時間(分/回)は、各種目を実施した者における平均値を示す。

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F-1には、通勤・通学時の徒歩時間を性別・年代別、都市規模別に示した。男女とも18・19歳を除く年代で「していない」と回答した者が最も多い。「していない」の割合を同じ年代で性別に比較すると、18・19歳を除いて女性の方が高く、その差は50歳代で19.6ポイントと最も大きい(男性:51.5%、女性:71.1%)。また、徒歩移動をしている場合でも、女性18・19歳を除いて「1~14分」の割合が高く、15分未満の短い移動時間である。15分以上の徒歩移動をしている割合は、20歳代以下で

は男性よりも女性が高いが、30歳代以上では女性よりも男性が高くなる。

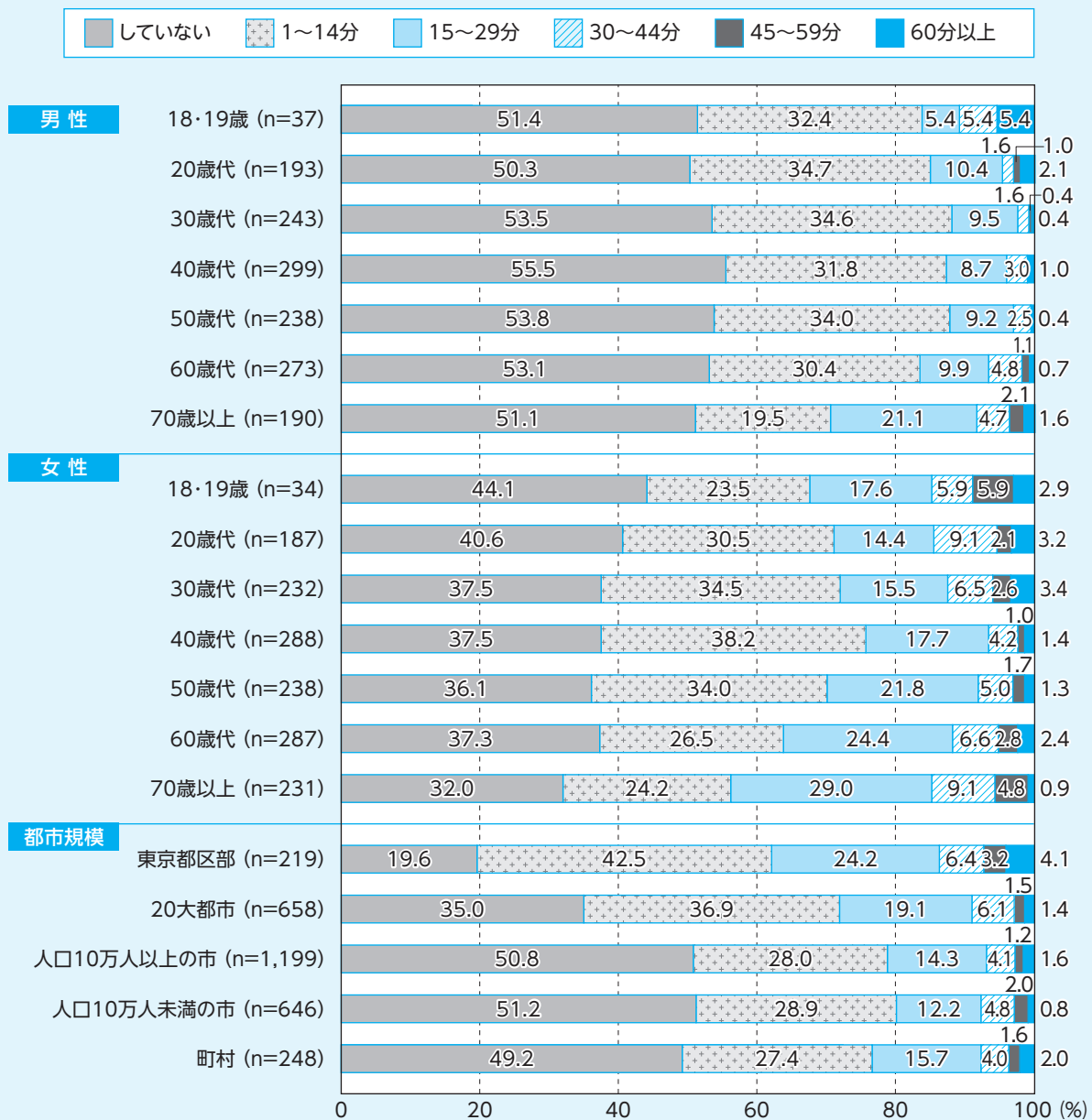
都市規模別では、「していない」の割合は東京都区部が46.4%と最も低く、20大都市(62.3%)と人口10万人以上の市(66.4%)は6割台、人口10万人未満の市(73.0%)と町村(72.4%)は7割を超える。また、東京都区部は「1~14分」が28.6%、「15~29分」が14.5%と他の都市規模よりも高く、通勤・通学時における徒歩時間が比較的長い。



続いて図F-2に買い物時の徒歩時間を示した。図F-1で通勤・通学時の徒歩を「していない」者が多かった60歳代と70歳以上は、買い物時の徒歩を「していない」者の割合が男性は5割程度（60歳代53.1%、70歳以上51.1%）、女性は3割台（60歳代37.3%、70歳以上32.0%）であり、通勤・通学時よりも買い物時に徒歩移動をしている。さらに、女性では「15～29分」の徒歩移動をする割合が全ての年代において1割を超えており、特に50歳代21.8%、60歳代24.4%、70歳以上29.0%と

年代が上がるほど割合が増えることから、買い物を目的とした身体活動を積極的に図っている可能性がある。

都市規模別では、東京都区部で『している』（1分以上の徒歩移動を行った者の合計）者は80.4%であり、『している』者が5割前後である人口10万人以上の市（49.2%）、人口10万人未満の市（48.8%）、町村（50.8%）との差は30ポイントもある。また、東京都区部の「45～59分」（3.2%）、「60分以上」（4.1%）の割合も他の都市規模と比べて高い。

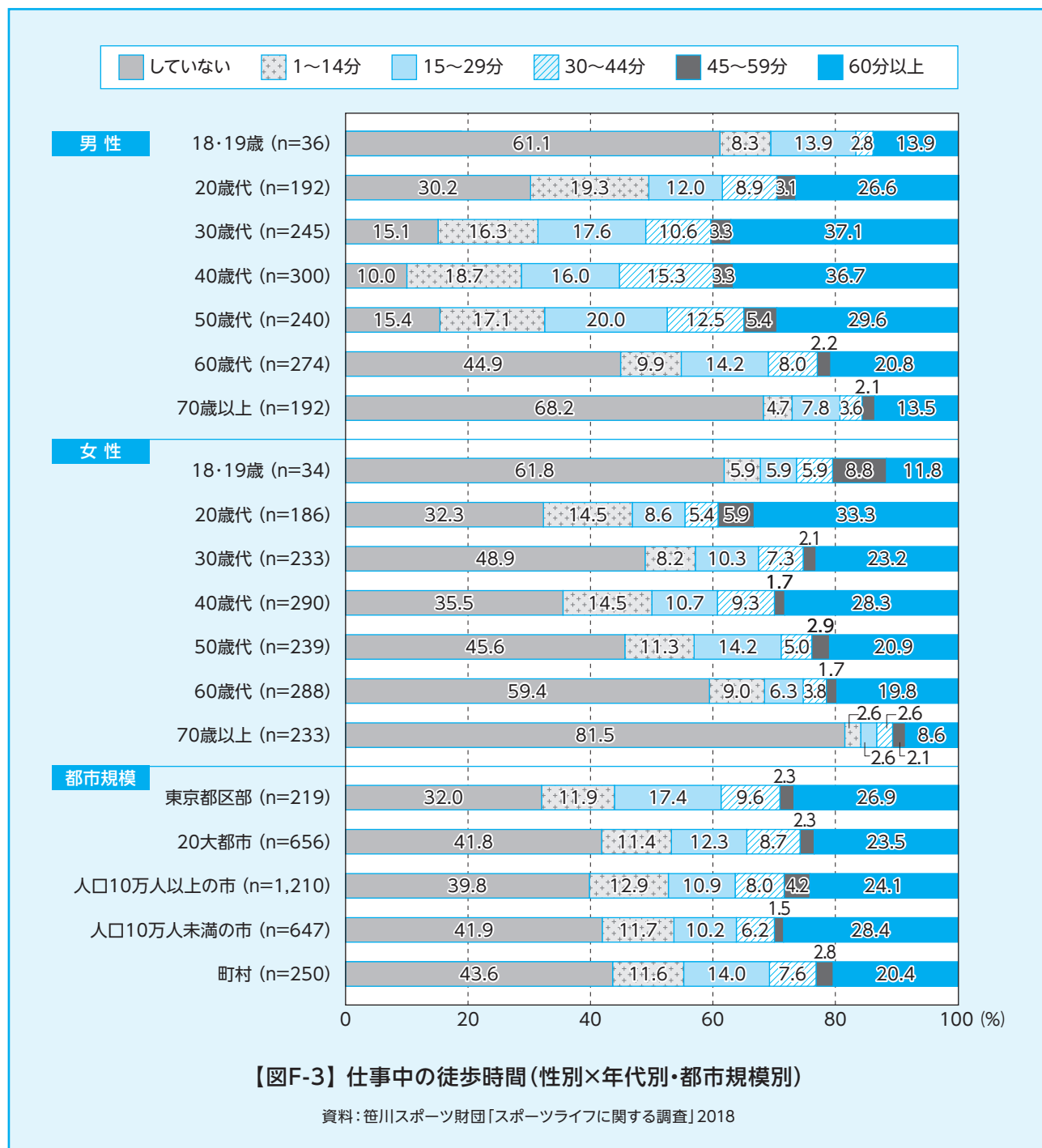


【図F-2】 買い物時の徒歩時間（性別×年代別・都市規模別）

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F-3は、工作中的の徒歩時間を示した。工作中的の徒歩移動を『している』者の割合は、男性では働き盛りである30歳代84.9%、40歳代90.0%、50歳代84.6%が高い。男性の「60分以上」の割合も30歳代37.1%、40歳代36.7%、50歳代29.6%と、3割前後が工作中に徒歩移動を1時間以上行っていると回答している。工作中に徒歩移動を『している』者はいずれの年代も女性より男性が高いが、女性でも「60分以上」の徒歩移動をしているとの回答が、70歳以上を除く年代で1割を超えている。

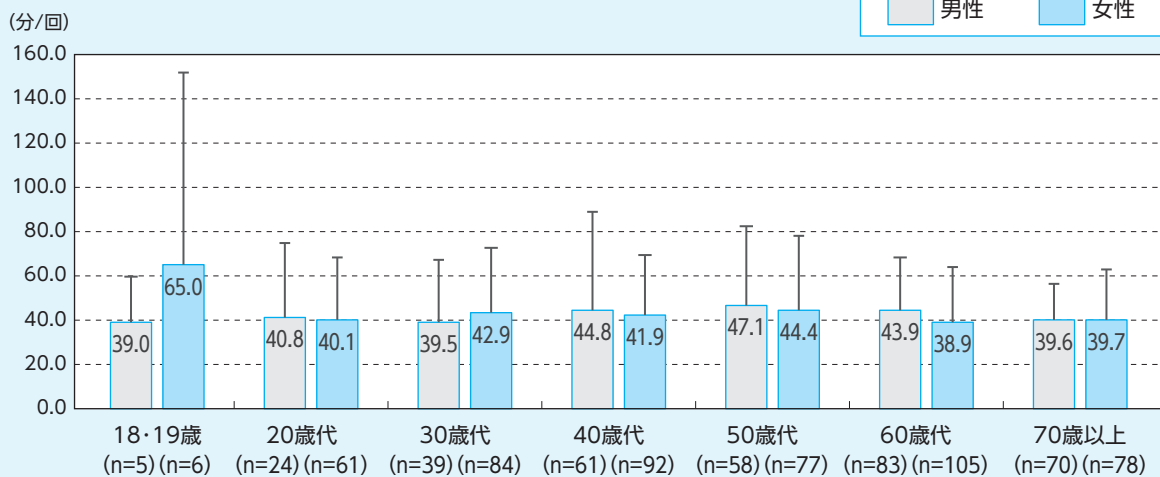
都市規模別にみると、工作中的の徒歩移動を『している』者の割合は東京都区部が68.0%と最も高いが、その他の都市規模では20大都市58.2%、人口10万人以上の市60.2%、人口10万人未満の市58.1%、町村56.4%と大きな差はみられない。また「60分以上」の徒歩移動を行っている者は、人口10万人未満の市が28.4%と最も高く、次いで東京都区部が26.9%であるが、いずれの都市規模でも2割以上が工作中に1時間以上の徒歩移動を行っている。



### F-3 運動・スポーツとしての徒歩時間

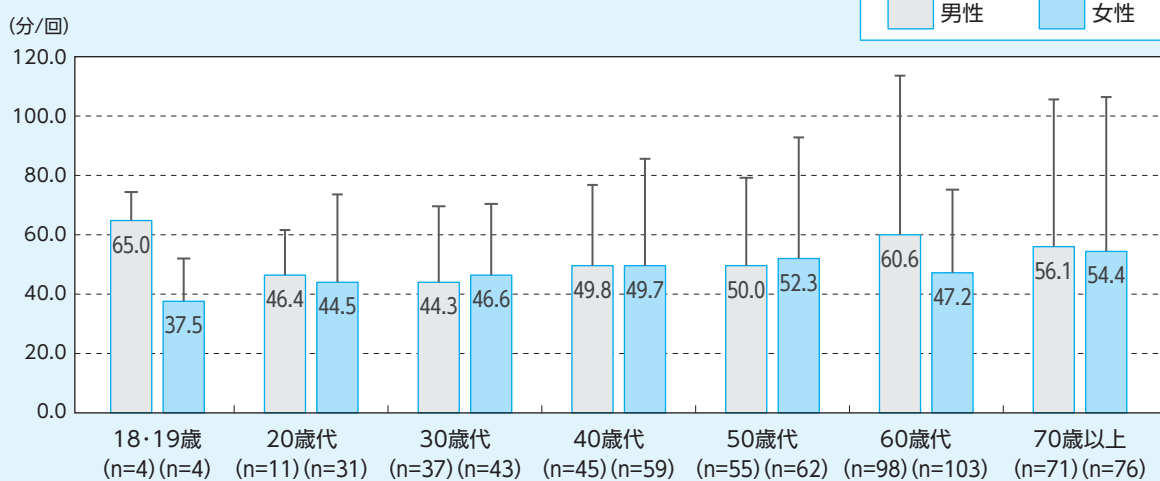
「散歩（ぶらぶら歩き）」と「ウォーキング」の実施時間を性別・年代別に比較した結果を図F-4と図F-5に示した。図F-4の「散歩（ぶらぶら歩き）」は女性18・19歳が65.0分/回と長いが、それ以外の年代では男女ともに40分前後である。また、図F-5に示す「ウォーキング」は18・19歳で男女に27.5分（男性：65.0分、女性：37.5分）、60歳代で13.4分（男性：60.6分、女性：47.2分）の差がある以外は、各年代で性別による大きな差がみられない。図F-1から図F-3で示した目的別徒

歩時間をみると、60歳代、70歳以上の徒歩時間は買い物時を除いて「していない」の割合が他の年代と比べて高い。それに関わらず、「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」の実施時間は年代間で差がみられない。以上の点を踏まえると、18・19歳は通勤・通学が徒歩時間の確保に繋がっており、20～50歳頃は仕事中の徒歩移動や、買い物が徒歩時間の確保に繋がっていると考えられる。そして、60～70歳以上では、積極的に歩行そのものを目的として、「散歩（ぶらぶら歩き）」や「ウォーキング」の時間をつくっていることが伺える。



【図F-4】 散歩（ぶらぶら歩き）の1回あたりの平均実施時間（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F-5】 ウォーキングの1回あたりの平均実施時間（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

## F-4 まとめ

成人の運動・スポーツ実施と身体活動は、施設や仲間が身近にある学校期を過ぎると極端にスポーツに接する機会を失い、特に女性は運動・スポーツ実施の選択肢が乏しくなる。本稿では、実施場所や人数、年代を問わずに取り組める「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」に着目し、日常生活における移動手段として、さらに運動・スポーツとしての両側面から詳細な実施状況を検討した。その結果、18・19歳は通勤・通学、女性は買い物、

男性（20～50歳）は工作中、60歳以上は「散歩（ぶらぶら歩き）」や「ウォーキング」を中心に徒歩時間が確保されている実態を確認した。また、通勤・通学と買い物時の徒歩は都市部よりも地方で「していない」の割合が高いが、工作中的の歩行は都市規模による相違はみられなかった。運動・スポーツとしての「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」とともに、労働時間内の徒歩をはじめ、徒歩移動の目的を多様化させたり工夫したりすることで身体活動の促進に繋がられるのではないかと考える。

<参考文献> 厚生労働省（2018）平成29年国民健康・栄養調査結果の概要。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>

## COMMENTS

- 現在、育児に追われ、スポーツを行う余裕もない。しかし、体を動かすことは大事だし、それによって健康にもなるので時間ができたら、ちょっとしたことでもよいので行ってみたいと思う。（37歳 女性 専業主婦・主夫）
- 介護で忙しく、毎日スポーツしているようなものです。（65歳 女性 専業主婦・主夫）
- 身体と気持ちと経済的に、全く余裕がなければスポーツはできない。皆が余裕のある生活ができれば、意識をスポーツにまで向けられるようになると思う。（50歳 女性 パートタイム・アルバイト）
- スポーツは健康のために必要だと感じているが、好きではないためなかなか重い腰が上がらない。（38歳 男性 専門的・技術的職業）
- 今は出産、子育てと毎日が余裕のない生活。自分の時間はあまりもてず、スポーツをしたくてもできない状態。もう少し子どもたちが大きくなり成長したら、学生の頃やっていたテニスなどを楽しくやりたいです。（42歳 女性 商工サービス業）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018