

## 8. 運動・スポーツ活動

### (1) この1年間に行った運動やスポーツ

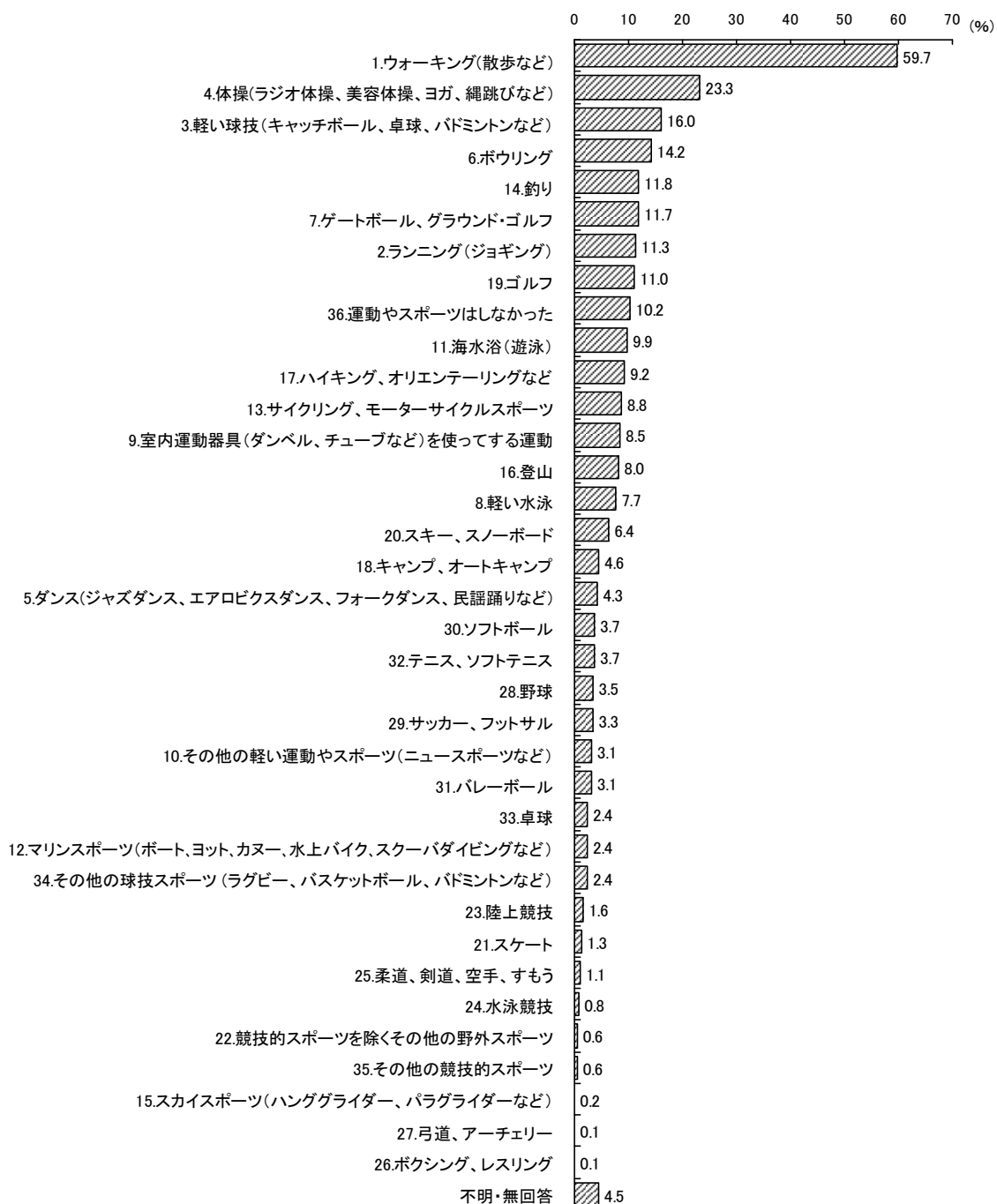
#### ①この1年間に行った運動やスポーツ

問 38 あなたが、この1年間に行った運動やスポーツをこの中からすべて選んでください。ただし、学校の体育の授業として行ったものや職業として行ったものは除きます。(〇はいくつでも)

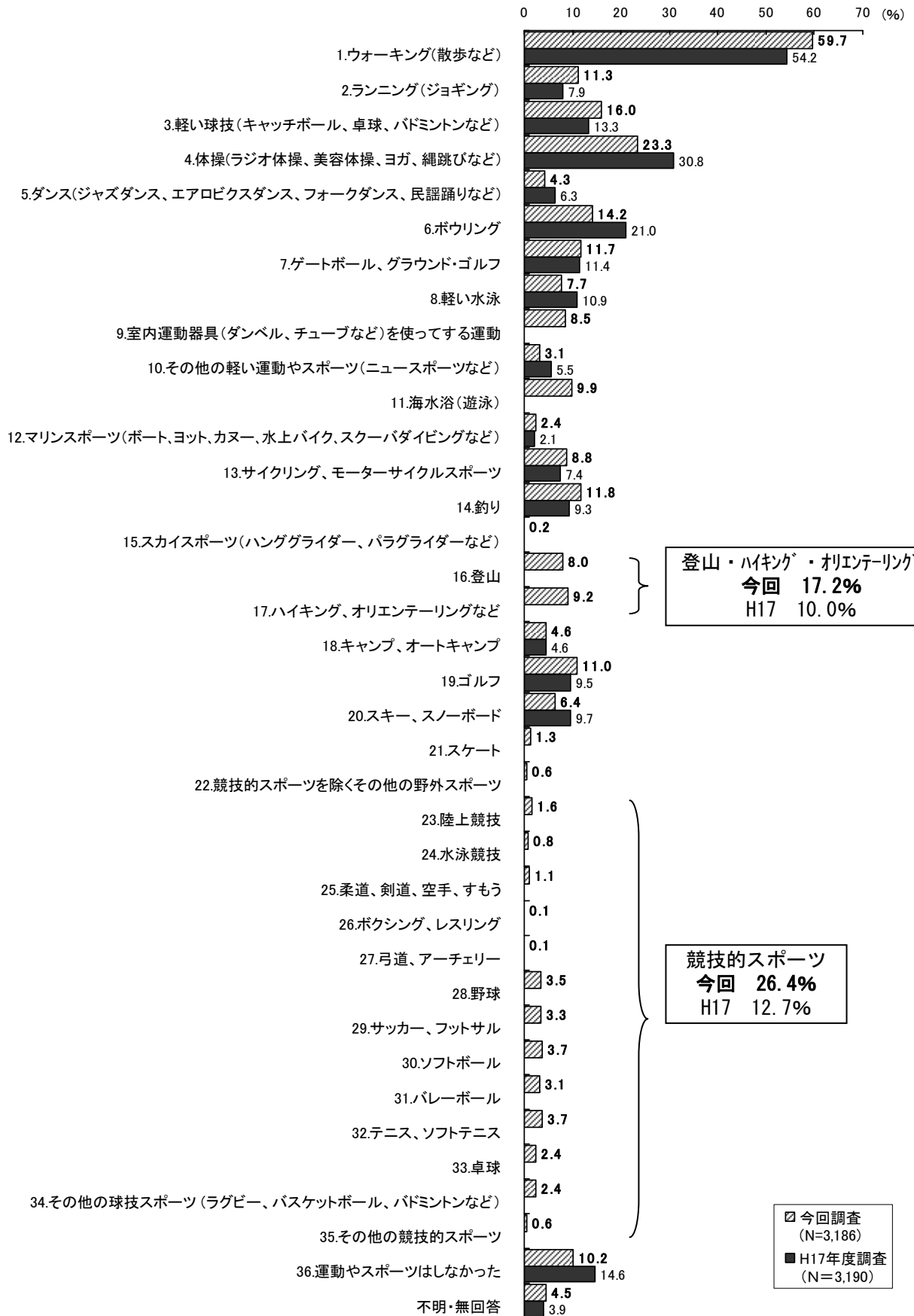
#### ◆「ウォーキング(散歩など)」が59.7%

この1年間に行った運動やスポーツは、「ウォーキング(散歩など)」が59.7%と最も高く5割を超えている。次いで「体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)」(23.3%)、「軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)」(16.0%)となっている。

「運動やスポーツはしなかった」は10.2%であった。



平成17年度調査と比較すると、「ウォーキング(散歩など)」が5.5ポイント増加し、体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)が7.5ポイント、「ボウリング」が6.8ポイント減少している。



## 【地域別】

すべての地域で「ウォーキング(散歩など)」が最も高く、「体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)」が続いている。甲賀地域では「ゴルフ」が、湖北地域では「運動やスポーツはしなかった」が4位に入っており、他の地域に比べて高くなっている。

(単位：%)

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
全体 (N=3, 186)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	6. ボウリング	14. 釣り
	59.7	23.3	16.0	14.2	11.8
大津地域 (N=776)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	6. ボウリング	11. 海水浴(遊泳)
	63.9	21.9	14.7	13.7	13.1
湖南地域 (N=704)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	6. ボウリング	7. ゲートボール、グラウンド・ゴルフ
	60.2	23.6	16.8	11.9	11.6
甲賀地域 (N=340)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	7. ゲートボール、グラウンド・ゴルフ	19. ゴルフ	14. 釣り
	62.4	24.1	20.0	16.5	15.9
東近江地域 (N=530)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	6. ボウリング	2. ランニング(ジョギング) 14. 釣り
	56.2	25.3	22.3	19.2	12.5
湖東地域 (N=330)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	7. ゲートボール、グラウンド・ゴルフ	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	14. 釣り
	63.0	27.9	14.5	12.7	12.1
湖北地域 (N=364)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	6. ボウリング	36. 運動やスポーツはしなかった	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど) 14. 釣り
	51.6	18.7	18.1	13.7	13.2
湖西地域 (N=134)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	14. 釣り	7. ゲートボール、グラウンド・ゴルフ
	55.2	21.6	13.4	12.7	11.9

※上記の太線枠の部分は、同率同位を示している。次頁以降も同様。

### 【性別】

男女とも「ウォーキング(散歩など)」が最も高くなっている。

「ゴルフ」は男性では 18.8% で 5 位に入っており、女性 (3.4%) を 15.4 ポイント上回っている。

「運動やスポーツはしなかった」は女性では 3 位に入っており、女性 (13.6%) が男性 (6.8%) の 2 倍となっている。

(単位 : %)

	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
男性 (N=1,546)	1. ウォーキング (散歩など)	3. 軽い球技 (キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	6. ボウリング	19. ゴルフ
	61.3	19.7	19.0	18.8	18.8
女性 (N=1,598)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど)	36. 運動やスポーツはしなかった	3. 軽い球技 (キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	6. ボウリング
	57.9	27.3	13.6	12.5	9.8

### 【性・年代別】

男性の 20 歳代では「ランニング (ジョギング)」が 1 位に入っているが、男性のその他の年代と女性のすべての年代では「ウォーキング(散歩など)」が最も高くなっている。

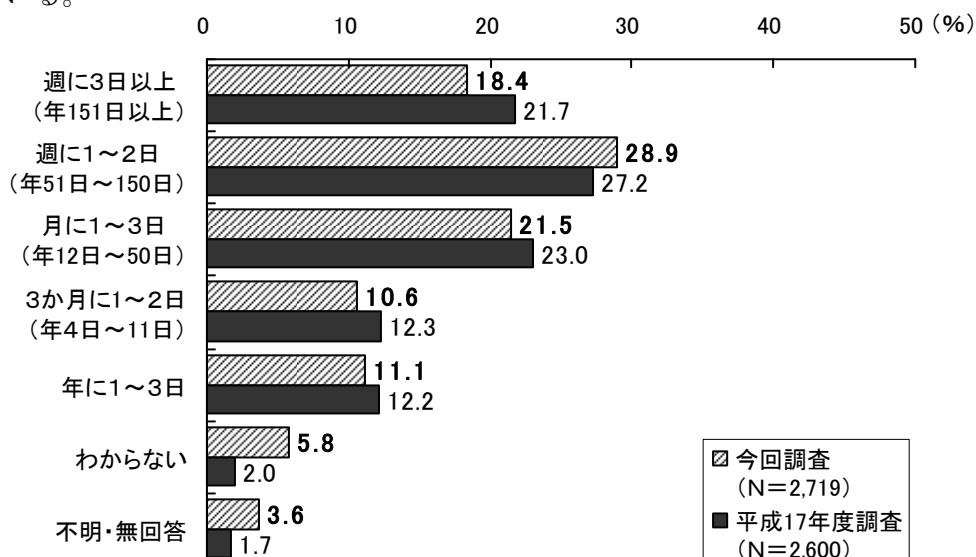
### ②運動やスポーツを行った日数

付問 1 問 38 で「1~35」のいずれかを回答された方におたずねします。  
それらの運動やスポーツを行った日数は、何日くらいですか。(○は 1 つまで)

#### ◆「週に 1~2 日」が 28.9%

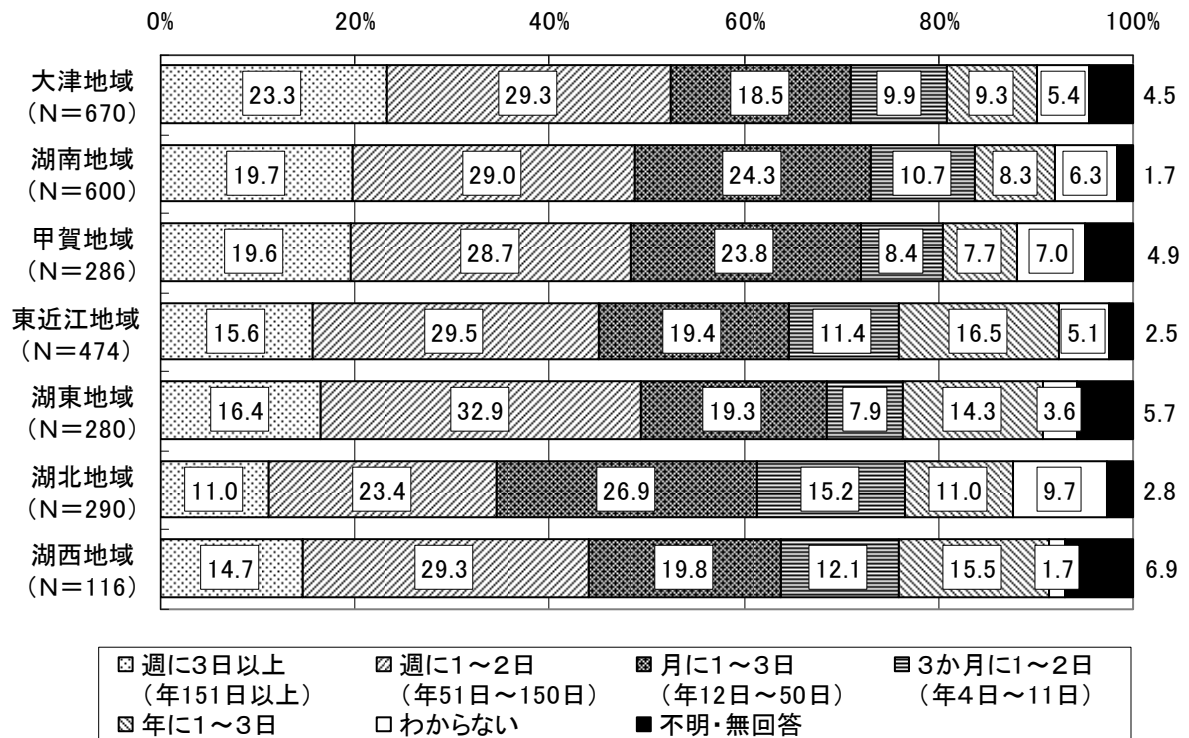
運動やスポーツを行った日数は、「週に 1~2 日」が 28.9% で最も高く、次いで「月に 1~3 日」21.5%、「週に 3 日以上」18.4% の順となっている。

週に 1 日以上運動した人の割合は 47.3% で、定期的に運動やスポーツを行っている人が約半数となっている。



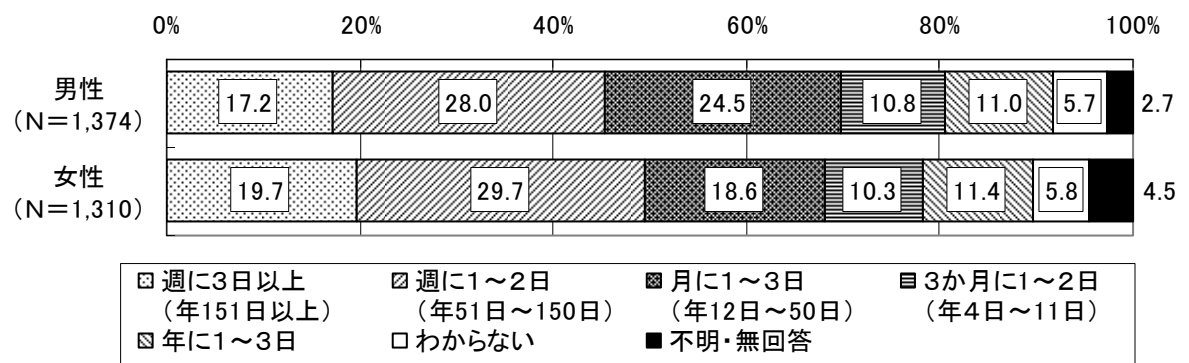
### 【地域別】

湖北地域では「月に1～3日」が、その他の地域では「週に1～2日」が最も高くなっている。



### 【性別】

『週に1日以上』の割合は女性（49.4%）の方が男性（45.2%）に比べて4.2ポイント高くなっている。



### 【性・年代別】

男性の30～50歳代では「月に1～3日」が、男性の60歳以上では「週に3日以上」が、男性の20歳代と女性のすべての年代では「週に1～2日」が最も高くなっている。

『週に1日以上』は、女性では年齢が上がるにつれて高くなっており、男女とも60歳以上では6割前後と高くなっている。

### ③運動やスポーツをする理由

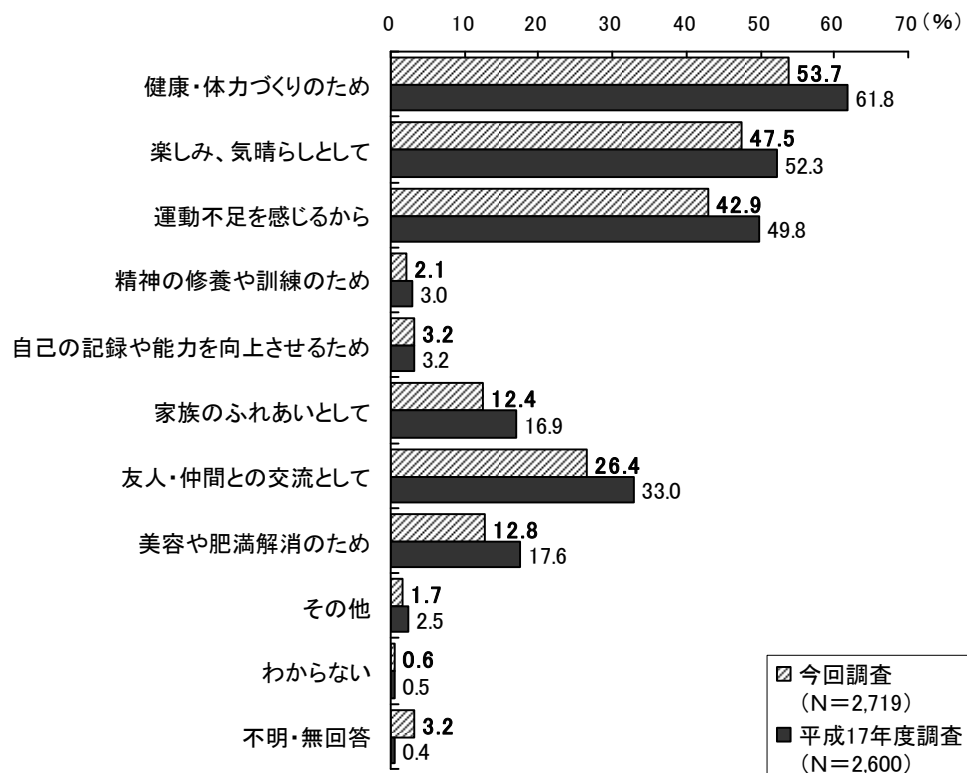
付問2 問38で「1～35」のいずれかを回答された方におたずねします。

あなたが運動やスポーツをするのはどのような理由からですか。(〇は3つまで)

#### ◆「健康・体力づくりのため」が53.7%

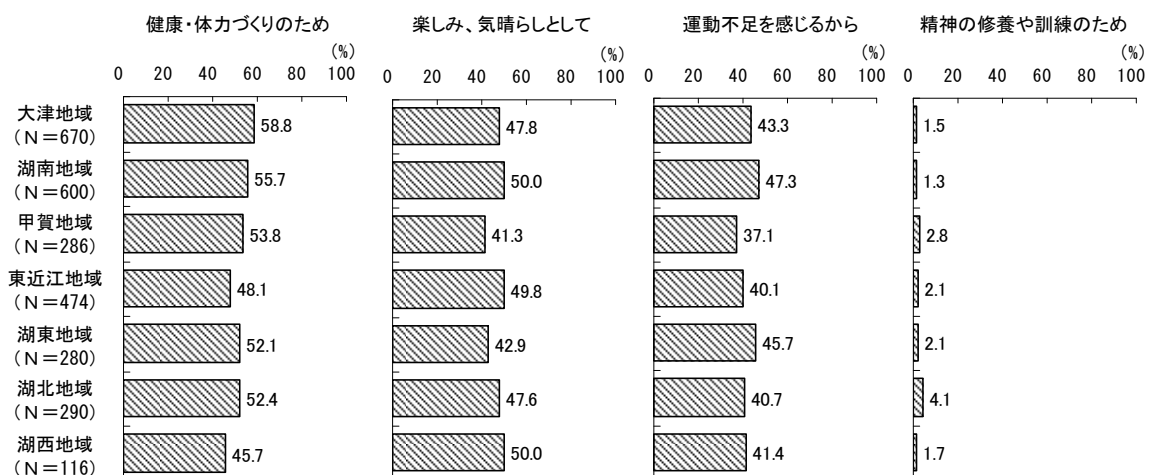
運動やスポーツをする理由は、「健康・体力づくりのため」が53.7%と最も高く。次いで「楽しみ、気晴らしとして」(47.5%)、「運動不足を感じるから」(42.9%)の順となっている。

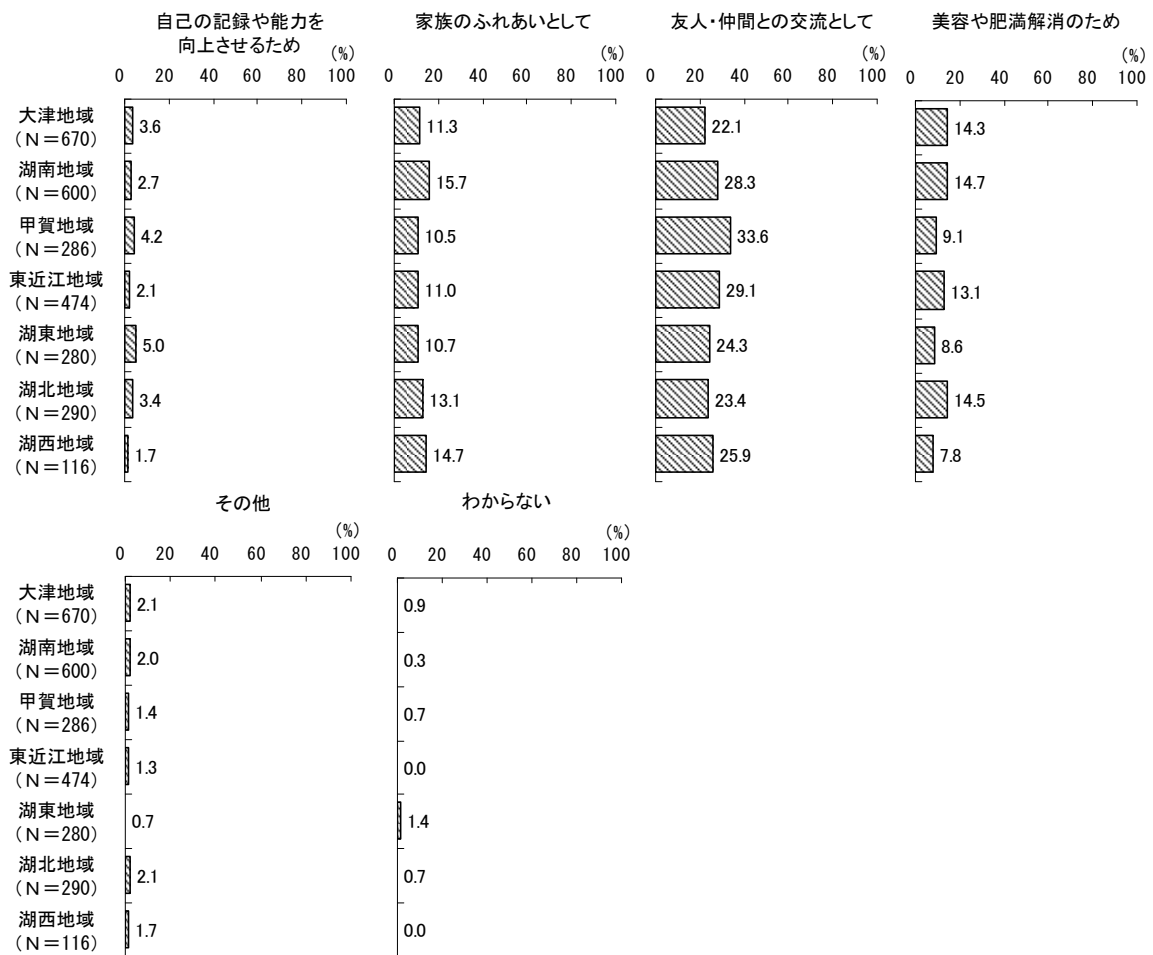
平成17年度調査と比較すると、「健康・体力づくりのため」は8.1ポイント低下し、「友人・仲間との交流として」が6.6ポイント低下している。



#### 【地域別】

東近江・湖西地域では「楽しみ、気晴らしとして」が、その他の地域では「健康・体力づくりのため」が最も高くなっている。

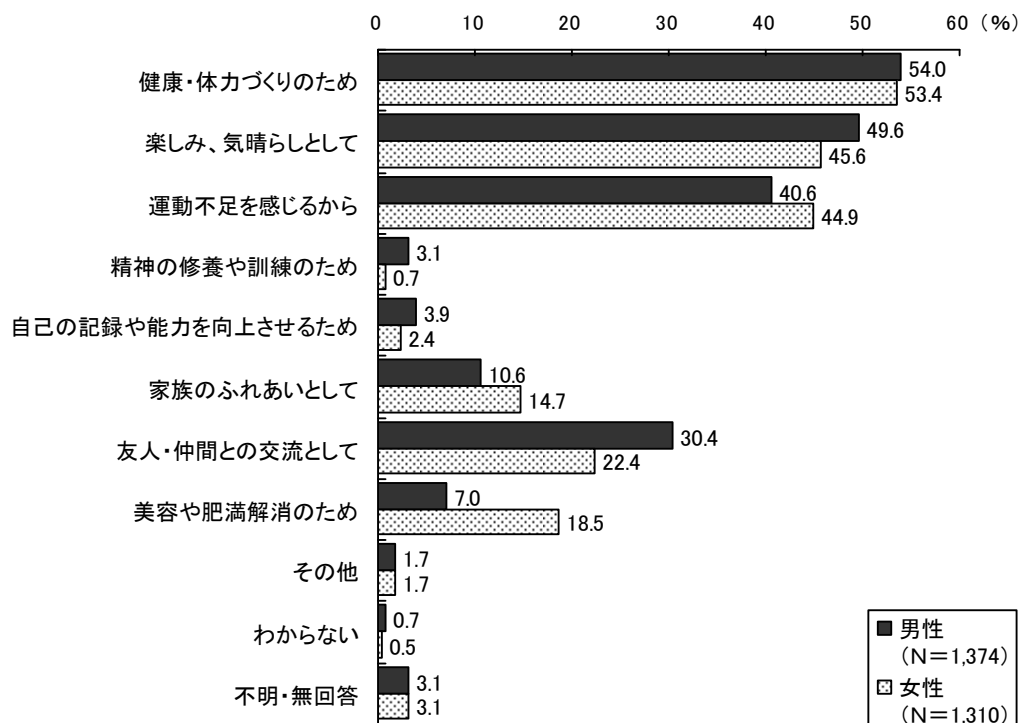




### 【性別】

男女とも「健康・体力づくりのため」が最も高く、全体と同様「楽しみ、気晴らしとして」、  
「運動不足を感じるから」の順になっている。

「友人・仲間との交流として」は男性（30.4%）が女性（22.4%）を8.0ポイント上回り、「美  
容や肥満解消のため」は女性（18.5%）が男性（7.0%）を11.5ポイント上回っている。



【性・年代別】

男性の20～40歳代、女性の20～30歳代では、「楽しみ、気晴らしとして」が、女性の40歳代では「運動不足を感じるから」が最も高く、男女ともその他の年代では「健康・体力づくりのため」が最も高くなっている。

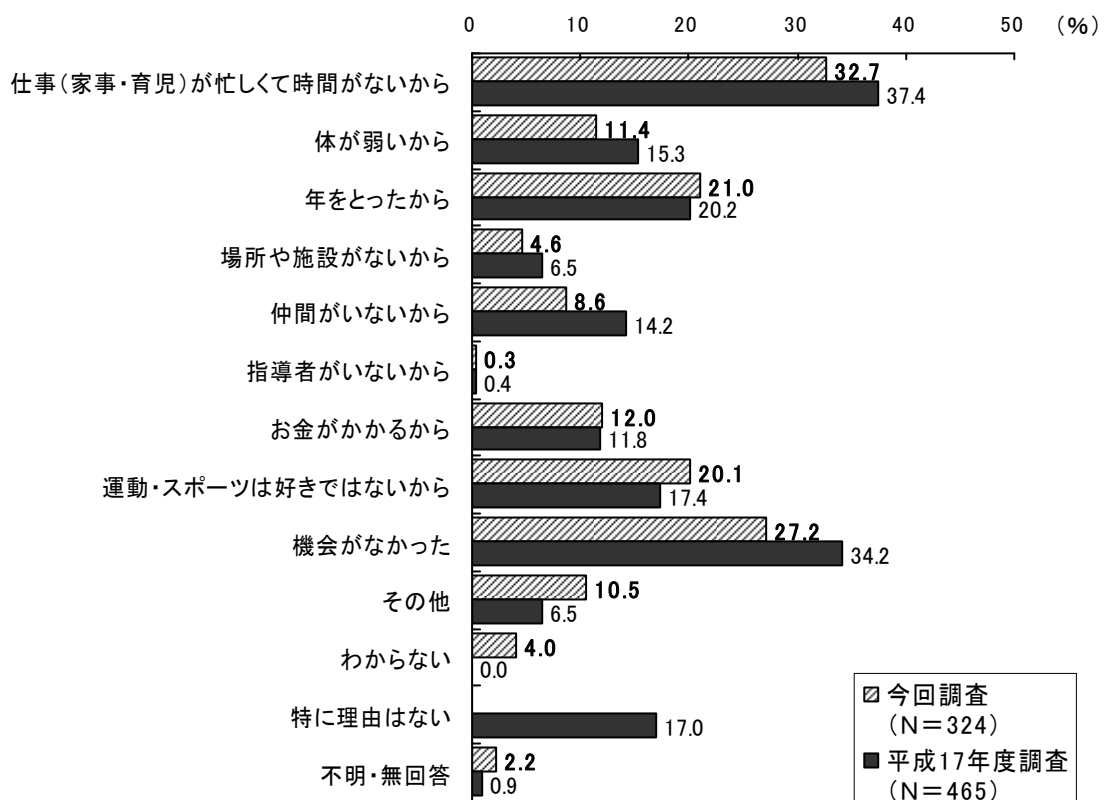
④運動やスポーツを行わなかった理由

付問3 問38 で「36 運動やスポーツはしなかった」と回答された方におたずねします。  
この1年間に、運動やスポーツを行わなかったのはどのような理由からですか。  
(〇はいくつでも)

◆「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」が32.7%

運動やスポーツを行わなかった理由は、「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」が32.7%と最も高く、次いで「機会がなかった」（27.2%）、「年をとったから」（21.0%）の順となっている。

平成17年度調査と比較すると、「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」が4.7ポイント、「仲間がいないから」が5.6ポイント、「機会がなかった」は7.0ポイント減少している。

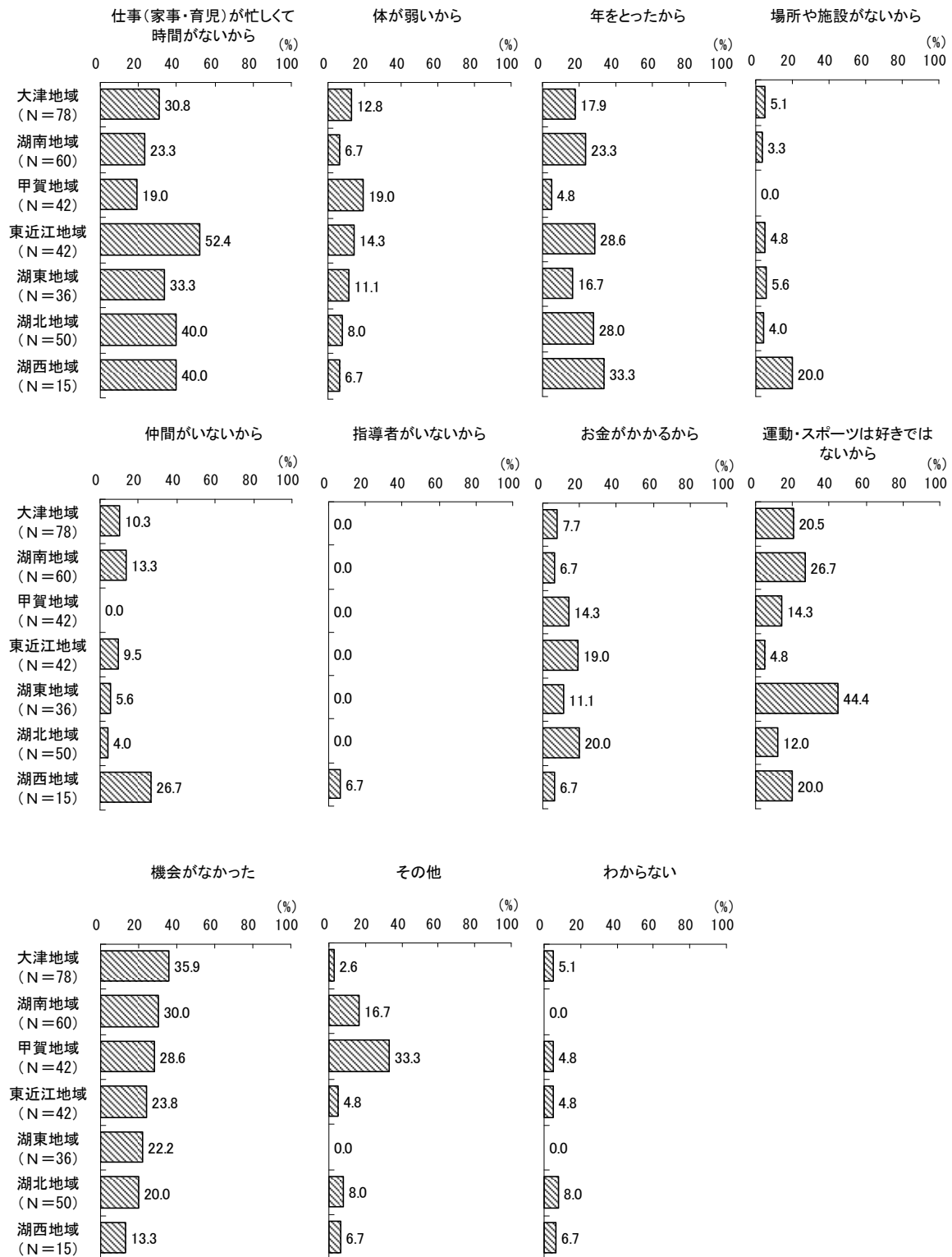




## 【地域別】

湖東地域では「運動・スポーツは好きではないから」が、大津・湖南地域では「機会がなかった」が、東近江・湖北・湖西地域では「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」が、甲賀地域では「その他」が最も高くなっている。

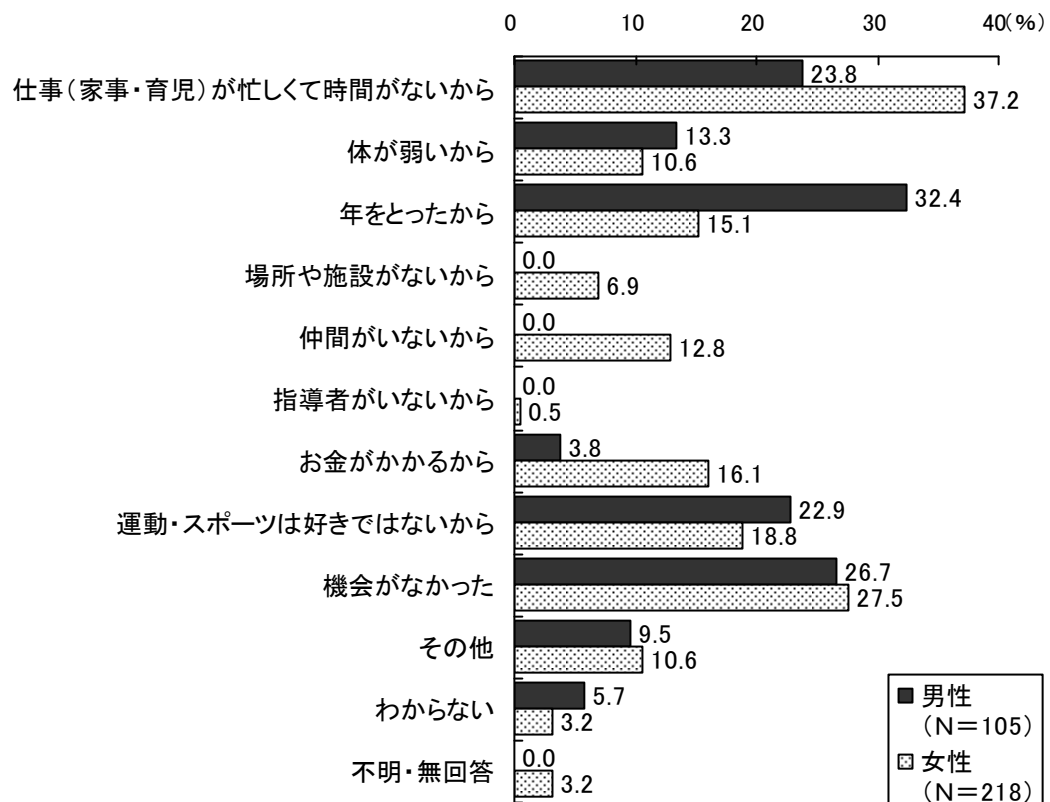
「場所や施設がないから」、「仲間がいないから」は湖西地域で他の地域に比べ 10 ポイント以上高くなっており、それぞれ 20.0%、26.7%となっている、



## 【性別】

男性では「年をとったから」が32.4%と最も高く、女性（15.1%）を17.3ポイント上回っている。女性では「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」が37.2%と最も高く、男性（23.8%）を13.4ポイント上回っている。

「場所や施設がないから」「仲間がいないから」は男性では0.0%であったが、女性ではそれぞれ6.9%、12.8%となっている。また、「お金がかかるから」は女性は16.1%であったが、男性は3.8%となっている。



## 【性・年代別】

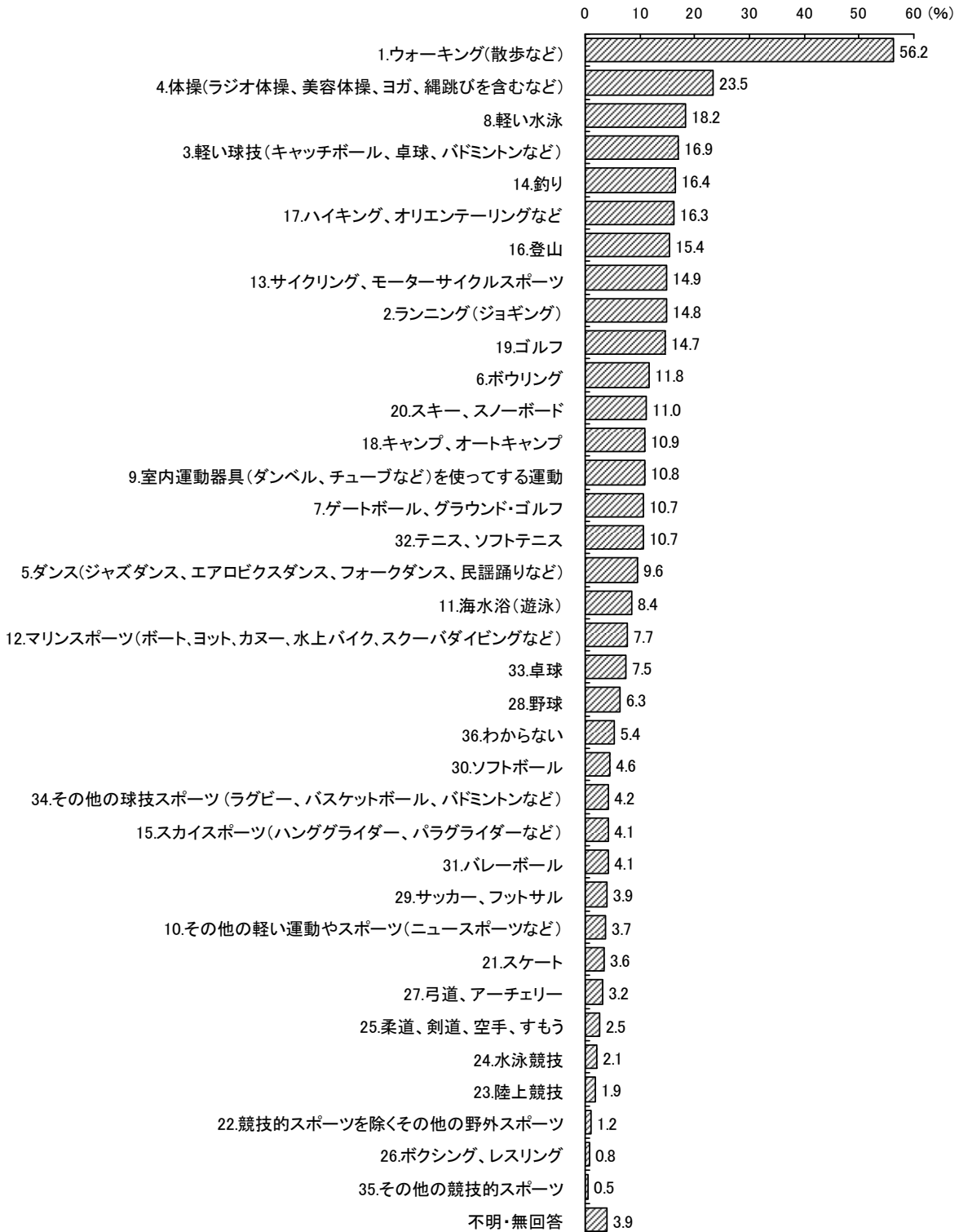
男性の20・60歳代では「機会がなかった」が、50歳代と70歳以上では「年をとったから」が、40歳代では「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」と「機会がなかった」が同率で、女性の50歳代では「運動・スポーツは好きではないから」が、60歳代では「年をとったから」が、男女ともその他の年代では「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」が最も高くなっている。

(2) 今後行ってみたい運動やスポーツ

問 39 現在行っているものを含めて、今後行ってみたいと思う運動やスポーツがありますか。  
(○はいくつでも)

◆「ウォーキング(散歩など)」が 56.2%

現在行っているものも含めて、今後行ってみたいと思う運動やスポーツは、「ウォーキング(散歩など)」が 56.2%と最も高く、次いで「体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)」(23.5%) となっている。



【地域別】

すべての地域で「ウォーキング（散歩など）」が最も高くなっている。

湖北地域では「登山」が、甲賀地域では「ゴルフ」と「体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)」と同率で、その他の地域では「体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)」が2位となっている。

(単位：%)

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
全体 (N=3,186)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)	8. 軽い水泳	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	14. 釣り
	56.2	23.5	18.2	16.9	16.4
大津地域 (N=776)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)	8. 軽い水泳	17. ハイキング、オリエンテーリングなど	16. 登山
	58.5	22.9	22.7	19.8	18.6
湖南地域 (N=704)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)	8. 軽い水泳	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	17. ハイキング、オリエンテーリングなど
	56.8	25.0	19.9	17.6	16.2
甲賀地域 (N=340)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど) 19. ゴルフ	7. ゲートボール、グラウンド・ゴルフ	14. 釣り 17. ハイキング、オリエンテーリングなど	
	51.2	22.4	18.2	17.6	
東近江地域 (N=530)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)	14. 釣り	8. 軽い水泳	2. ランニング(ジョギング)
	56.6	22.3	19.2	18.9	17.0
湖東地域 (N=330)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど) 13. サイクリング、モーターサイクルスポーツ 14. 釣り		
	58.8	29.1	17.6		
湖北地域 (N=364)	1. ウォーキング (散歩など)	16. 登山	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)	3. 軽い球技(キャッチボール、卓球、バドミントンなど)	2. ランニング(ジョギング)
	51.6	23.6	20.3	19.8	18.1
湖西地域 (N=134)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど)	13. サイクリング、モーターサイクルスポーツ	2. ランニング(ジョギング)	7. ゲートボール、グラウンド・ゴルフ 8. 軽い水泳 16. 登山
	59.0	21.6	20.1	18.7	14.2

※上記の太線枠の部分は、同率同位を示している。次頁以降も同様。

### 【性別】

男女とも「ウォーキング（散歩など）」が最も高く、男性 55.5%、女性 56.6%となっている。

男性では「釣り」（25.7%）、「ゴルフ」（21.7%）と続き、女性では「体操（ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びを含むなど）」（32.7%）、「軽い水泳」（19.4%）と続いている。

（単位：％）

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
男性 (N=1,546)	1. ウォーキング (散歩など)	14. 釣り	19. ゴルフ	2. ランニング (ジ ョギング)	13. サイクリング、 モーターサイクル スポーツ
	55.5	25.7	21.7	20.4	19.5
女性 (N=1,598)	1. ウォーキング (散歩など)	4. 体操(ラジオ体 操、美容体操、ヨ ガ、縄跳びを含む など)	8. 軽い水泳	3. 軽い球技 (キャ ッチボール、卓球、 バドミントンな ど)	17. ハイキング、オ リエンテーリング など
	56.6	32.7	19.4	16.1	15.4

### 【性・年代別】

男性の 20 歳代では「ランニング（ジョギング）」と「軽い球技（キャッチボール、卓球、バドミントンなど）」が同率で、その他の年代では、「ウォーキング（散歩など）」が最も高くなっている。

女性は、すべての年代で「ウォーキング（散歩など）」「体操（ラジオ体操、美容体操、ヨガ、縄跳びなど）」の順となっている。