

7. 運動・スポーツ活動

(1) 1年間に行った運動やスポーツの種類

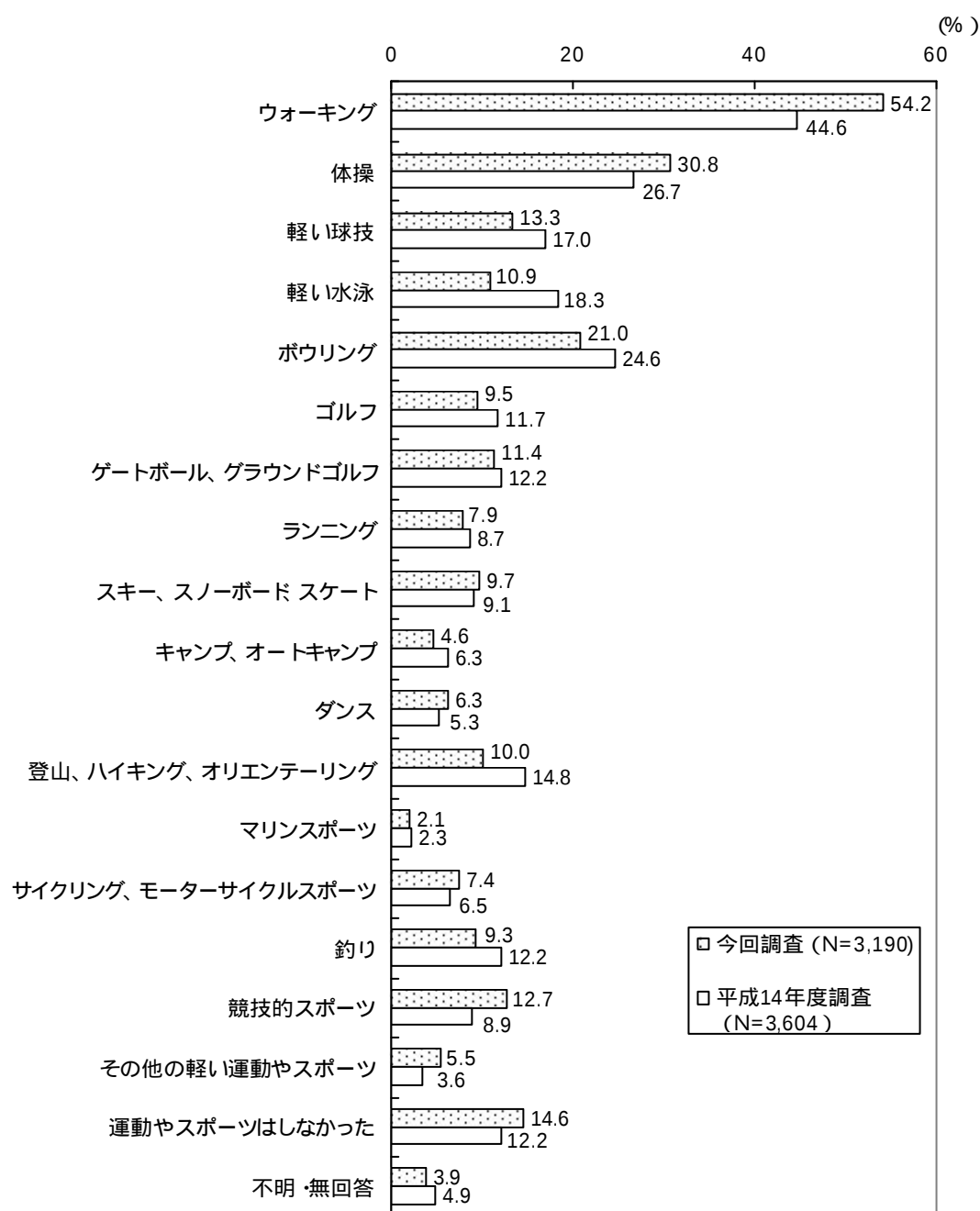
問 26 この中にあなたがこの1年間に行った運動やスポーツがあれば全部選んでください。学校の体育の授業として行ったものや職業として行ったものは除きます。(○はいくつでも)

■「ウォーキング」が5割を超える

この1年間に行った運動やスポーツは、「ウォーキング」が54.2%で最も多く、次いで「体操」が30.8%となっている。

また、「運動やスポーツはしなかった」は14.6%となっている。

平成14年度調査と比較すると、「ウォーキング」が9.6ポイント増加している。



【地域別】

各地域とも「ウォーキング」が1位、「体操」が2位となっている。「ゲートボール、グラウンドゴルフ」については、甲賀地域や東近江地域、湖西地域では5位内に入っているが、大津・志賀地域では3.8%と少ない。

「運動やスポーツはしなかった」は、各地域概ね10%台（甲賀地域は6.3%）となっているが、湖北地域は22.5%となっており他の地域よりも多い。

地域別 1年間に行った運動やスポーツ (%)

地 域	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
全 体	ウォーキング (54.2)	体操 (30.8)	ボウリング (21.0)	運動やスポーツ はしなかった (14.6)	軽い球技 (13.3)
大津・志賀 地 域	ウォーキング (57.7)	体操 (30.9)	ボウリング (22.5)	競技的スポーツ (14.6)	運動やスポーツ はしなかった (13.6)
湖 南 地 域	ウォーキング (56.5)	体操 (29.0)	ボウリング (21.3)	運動やスポーツ はしなかった (15.1)	軽い球技 軽い水泳 (14.8)
甲 賀 地 域	ウォーキング (55.4)	体操 (33.1)	ボウリング (24.6)	ゲートボール、グラ ウンドゴルフ (21.1)	軽い球技 (20.6)
東近江地域	ウォーキング (54.0)	体操 (31.3)	ボウリング (19.1)	ゲートボール、グラ ウンドゴルフ (15.4)	運動やスポーツ はしなかった (15.1)
湖 東 地 域	ウォーキング (53.9)	体操 (30.6)	ボウリング (18.3)	軽い水泳 運動やスポーツはしなかった (13.9)	
湖 北 地 域	ウォーキング (44.1)	体操 (29.9)	運動やスポーツ はしなかった (22.5)	ボウリング (20.1)	軽い球技 (16.2)
湖 西 地 域	ウォーキング (52.8)	体操 (35.2)	ボウリング ゲートボール、グラウンドゴルフ (19.0)		運動やスポーツ はしなかった (14.8)

【性別】

男女ともに「ウォーキング」が1位、「体操」が2位となっている。「ゴルフ」は男性で4位に入っており、男性（18.9%）が女性（1.9%）を17.0ポイント上回っている。

「運動やスポーツはしなかった」は男性が11.2%、女性が17.4%となっている。

性別 1年間に行った運動やスポーツ (%)

性 別	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
男 性	ウォーキング (54.4)	体操 (26.2)	ボウリング (24.5)	ゴルフ (18.9)	軽い球技 (18.4)
女 性	ウォーキング (54.1)	体操 (35.1)	ボウリング (18.2)	運動やスポーツ はしなかった (17.4)	軽い水泳 (11.3)

【性・年代別】

概ね、各年代とも「ウォーキング」や「体操」、「ボウリング」が上位となっている。また、男性の 60 歳代、70 歳以上と女性の 60 歳代、70 歳以上では「ゲートボール、グラウンドゴルフ」が 5 位内に入っている。男性の 20 歳代、30 歳代と女性の 20 歳代では「スキー、スノーボード、スケート」が 5 位となっている。

「登山、ハイキング、オリエンテーリング」は男性の 60 歳代、70 歳以上と女性の 60 歳代で 5 位内に入っている。

性・年代別 1 年間に行った運動やスポーツ

(%)

順位	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
男 性	20 歳代 ウォーキング (39.1)	競技的スポーツ (37.5)	ボウリング (33.2)	軽い球技 (30.4)	スキー、スノーボード、スケート (27.7)
	30 歳代 ウォーキング (41.4)	ボウリング (38.2)	競技的スポーツ (36.0)	軽い球技 (32.3)	体操 スキー、スノーボード、スケート (23.7)
	40 歳代 ウォーキング (50.6)	ボウリング (38.9)	軽い球技 (35.6)	体操 (28.7)	ゴルフ (25.9)
	50 歳代 ウォーキング (60.7)	体操 (29.4)	ボウリング (24.1)	ゴルフ (22.6)	釣り (13.9)
	60 歳代 ウォーキング (64.5)	体操 (31.3)	ゴルフ (20.8)	ゲートボール、グラウンドゴルフ (20.4)	登山、ハイキング、オリエンテーリング (19.2)
	70 歳以上 ウォーキング (60.3)	ゲートボール、グラウンドゴルフ (31.6)	体操 (23.6)	釣り (11.0)	登山、ハイキング、オリエンテーリング (10.5)
女 性	20 歳代 ウォーキング (56.4)	ボウリング (40.9)	体操 (32.3)	競技的スポーツ (22.7)	スキー、スノーボード、スケート (22.3)
	30 歳代 ウォーキング (49.1)	体操 (41.9)	ボウリング (29.8)	軽い水泳 (23.0)	軽い球技 (20.0)
	40 歳代 ウォーキング (46.9)	体操 (36.5)	ボウリング (25.8)	運動やスポーツはしなかった (18.8)	軽い球技 (17.3)
	50 歳代 ウォーキング (61.4)	体操 (32.2)	運動やスポーツはしなかった (16.8)	ボウリング (13.2)	ダンス (11.8)
	60 歳代 ウォーキング (64.7)	体操 (41.4)	運動やスポーツはしなかった (16.1)	ゲートボール、グラウンドゴルフ (13.4)	登山、ハイキング、オリエンテーリング (11.6)
	70 歳以上 ウォーキング (43.3)	体操 運動やスポーツはしなかった (26.5)	ゲートボール、グラウンドゴルフ (23.5)	軽い水泳 ダンス	(5.6)

(2) 運動の頻度等

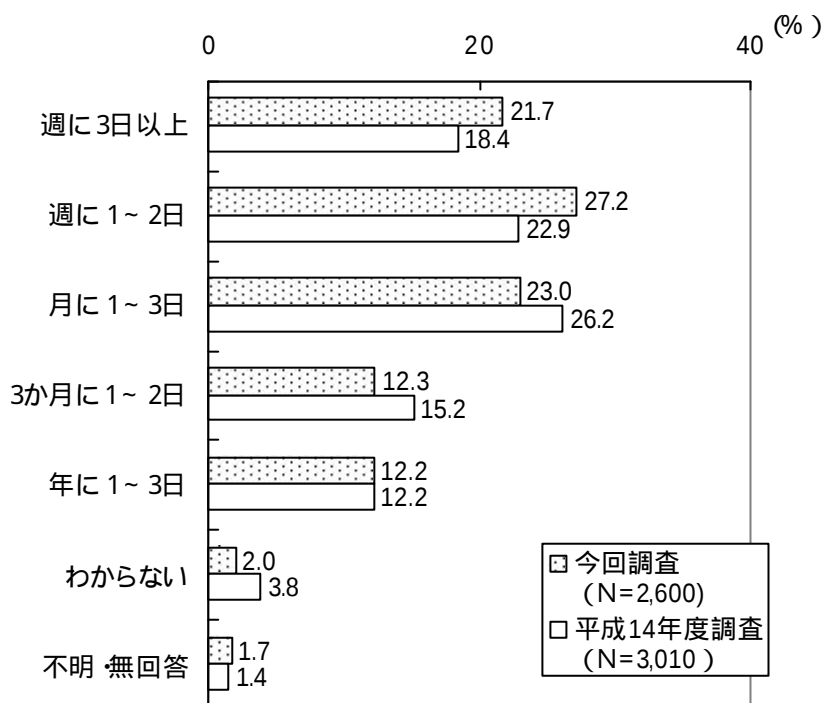
運動の頻度

付問 1 問 26 で「 1 ～ 17 」のいずれかを回答された方におたずねします。その運動やスポーツを行った日数は、何日くらいになりますか。この中から 1 つお答えください。(○ は 1 つだけ)

■ 週に 1 日以上運動やスポーツをした人は約 5 割

運動やスポーツを行った日数は、「週に 1～2 日」が最も多く 27.2%、次いで「月に 1～3 日」が 23.0%、「週に 3 日以上」が 21.7%となっている。

平成 14 年度調査と比較すると「週に 1～2 日」が 4.3 ポイント増加、「週に 3 日以上」が 3.3 ポイント増加、「月に 1～3 日」が 3.2 ポイント減少、「3 か月に 1～2 日」は 2.9 ポイント減少している。



【地域別】

大津・志賀、湖南、東近江、湖北の 4 地域では、「週に 1～2 日」が最も多くなっている。甲賀地域は「月に 1～3 日」が 25.2%で最も多く、「週に 1～2 日」が 23.2%となっている。湖東地域は「週に 1～2 日」とともに「月に 1～3 日」が 25.0%で最も多くなっている。

また、湖西地域は「週に 3 日以上」が 23.7%で最も多く、「週に 1～2 日」が 22.8%となっている。

【性別】

男性は「月に 1～3 日」が 26.7%で最も多く、女性は「週に 1～2 日」が 30.1%で最も多くなっている。

【性・年代別】

男性の 20 歳代、30 歳代、50 歳代と女性の 20 歳代、30 歳代では「月に 1 ～ 3 日」が最も多く、男性の 60 歳代、70 歳以上と女性の 60 歳代では「週に 3 日以上」が最も多くなっている。

男性の 40 歳代では「月に 1 ～ 3 日」とともに「週に 1～2 日」が 29.0%で最も多い。
また、女性の 40 歳代、50 歳代、70 歳以上では「週に 1～2 日」が最も多くなっている。

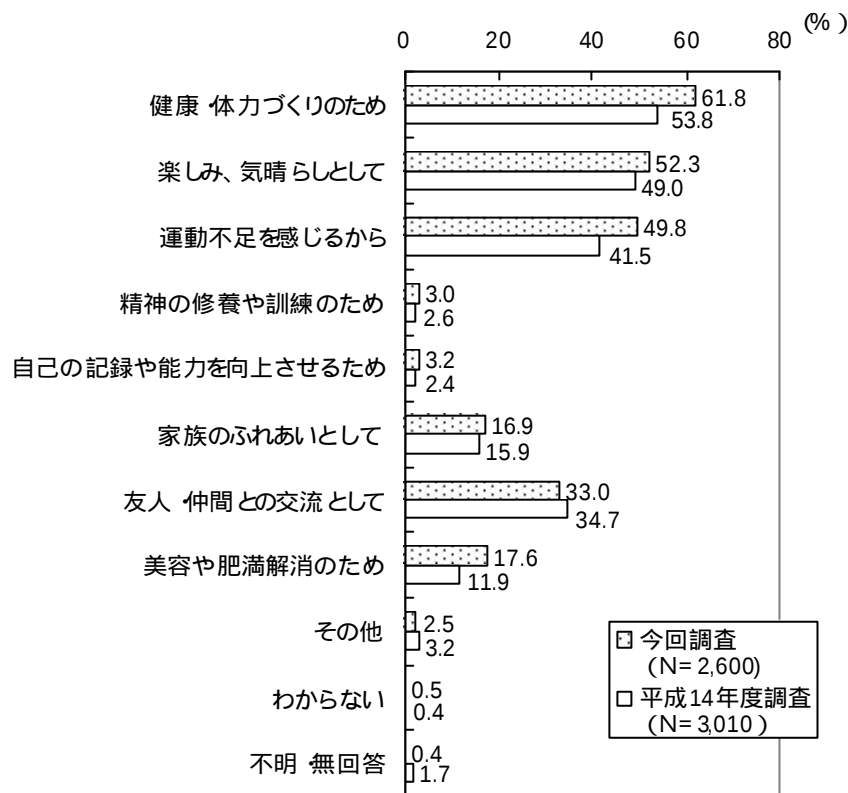
運動やスポーツ活動をする理由

付問2 問26で「1～17」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。この中から3つまで選んでください。
(○は3つまで)

■「健康・体力づくりのため」が6割を超える

運動やスポーツをする理由は、「健康・体力づくりのため」が最も多く 61.8%、次いで「楽しみ、気晴らしとして」が 52.3%となっている。また、「運動不足を感じるから」が 49.8%で続いている。

平成14年度調査と比較すると「運動不足を感じるから」が 8.3 ポイント、「健康・体力づくりのため」が 8.0 ポイント増加している。また、「美容や肥満解消のため」も 5.7 ポイント増加している。



【地域別】

各地域とも「健康・体力づくりのため」、「楽しみ、気晴らしとして」、「運動不足を感じるから」、「友人・仲間との交流として」が多くなっている。

【性別】

男女とも「健康・体力づくりのため」、「楽しみ、気晴らしとして」、「運動不足を感じるから」、「友人・仲間との交流として」が多くなっている。

【性・年代別】

男性の20歳代～40歳代と女性の20歳代、40歳代では「楽しみ、気晴らしとして」が最も多く、男性の50歳代～70歳以上と女性の30歳代、50歳代～70歳以上では「健康・体力づくりのため」が最も多くなっている。

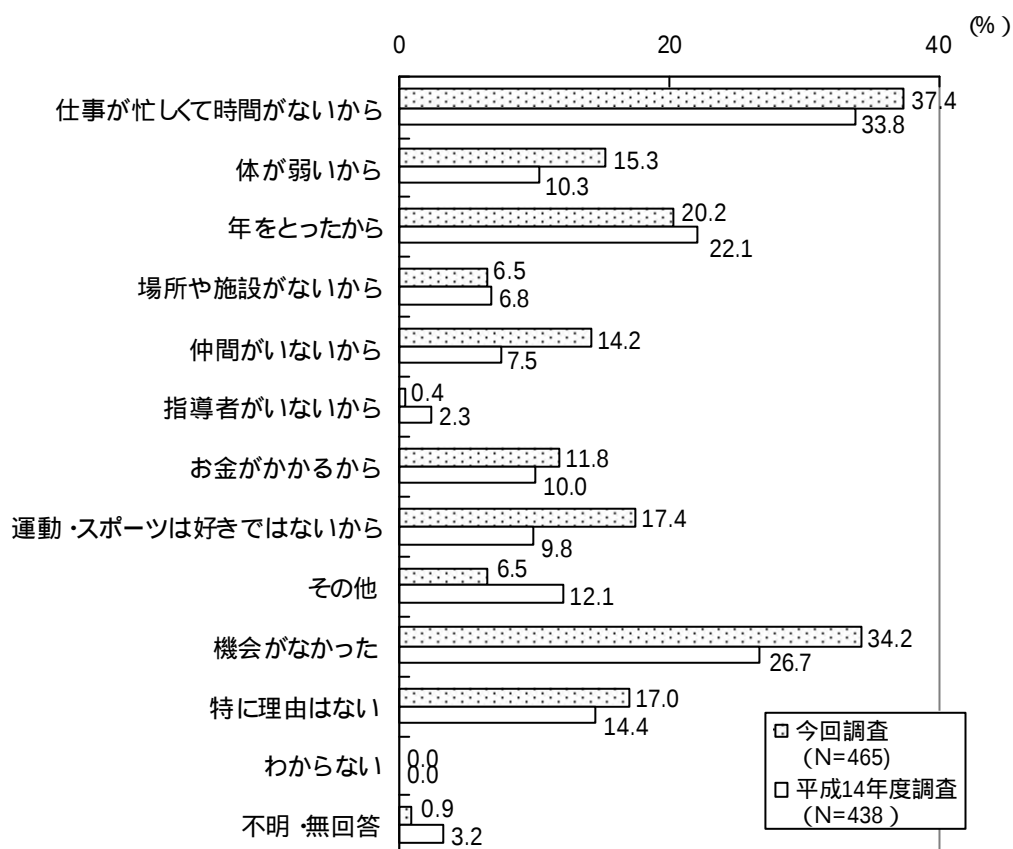
(3) 運動やスポーツ活動をしらない理由

付問3 問26で「18 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、運動やスポーツをしなかったのはどのような理由からですか。この中からあてはまるものを全部選んでください。(○はいくつでも)

■ 「仕事が忙しくて時間がないから」が最多

運動やスポーツをしなかった理由は、「仕事が忙しくて時間がないから」が最も多く37.4%、次いで「機会がなかった」が34.2%となっている。また、「特に理由はない」が17.0%となっている。

平成14年度調査と比較すると「運動・スポーツは好きではないから」が7.6ポイント、「機会がなかった」が7.5ポイント、「仲間がいないから」が6.7ポイント増加しているほか、「体が弱いから」が5.0ポイント、「仕事が忙しくて時間がないから」が3.6ポイント増加している。



【地域別】

大津・志賀、甲賀、湖東、湖西の4地域では、「仕事が忙しくて時間がないから」が最も多くなっている。湖南地域では「仕事が忙しくて時間がないから」とともに「機会がなかったから」が40.8%で最も多い。また、東近江地域は「機会がなかったから」、湖北地域は「年をとったから」が最も多くなっている。

【性別】

男女とも「仕事が忙しくて時間がないから」が最も多くなっている。「仲間がいないから」は男性（20.4%）が女性（9.9%）を10.5ポイント上回っている。

【性・年代別】

男性の20歳代と60歳代では「特に理由はない」が最も多く、男性の40歳代、女性の20歳代と50歳代、60歳代では「機会がなかった」が最も多い。

男性の30歳代と50歳代、女性の30歳代と40歳代では「仕事が忙しくて時間がないから」が最も多くなっている。

男女とも70歳以上では「年をとったから」が最も多くなっている。

