

運動・スポーツ実施頻度からみた スポーツライフの現状

笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 副主任研究員 山田 大輔

topic
H

H-1 はじめに

2018年9月にスポーツ庁は「スポーツ実施率向上のための行動計画」を策定した。この行動計画では週1回以上の運動・スポーツ実施率の向上など、「第2期スポーツ基本計画」(文部科学省、2017)が掲げる政策目標を達成するべく、年代、女性、障害の有無、ビジネスパーソン等を取り組み対象に、スポーツをする気にさせる施策、スポーツをするために必要な施策、スポーツを習慣化させるための施策が実施主体を考慮して検討されている。

本稿では、新たなアプローチとして運動・スポーツの実施頻度そのものに着目し、非実施者、低頻度実施者、高頻度実施者におけるスポーツライフの現状や特徴を明らかにするとともに、運動・スポーツ実施率向上の方策を模索する。

H-2 運動・スポーツ実施頻度

表H-1は、本稿で設定した運動・スポーツ実施頻度群である。過去1年間の運動・スポーツ実施頻度を算出し、年間、月間、週間を主要な区切りとして捉え、非実施(年0回)、年1回以上月1回未満(年1~11回)、月1回以

上週1回未満(年12~51回)、週1回以上週2回未満(年52~103回)、週2回以上(年104回以上)の5つの群に分類した。

全体に占める各群の割合は、非実施26.0%、年1回以上月1回未満6.5%、月1回以上週1回未満9.5%、週1回以上週2回未満10.1%、週2回以上47.8%であった。18歳以上の人口1億601万1,547人(2017年1月1日時点の住民基本台帳人口)に基づいてそれぞれの推計人口を算出すると、非実施2,756万人、年1回以上月1回未満689万人、月1回以上週1回未満1,007万人、週1回以上週2回未満1,071万人、週2回以上5,067万人となる。

さらに各群の特徴を探るため、年間の実施種目数と実施希望種目数を表の右列に示した。年間の実施種目数は年1回以上月1回未満 1.96 ± 1.401 、月1回以上週1回未満 2.80 ± 2.351 、週1回以上週2回未満 2.84 ± 2.275 、週2回以上 3.67 ± 3.003 となり、実施頻度が高いほど接する種目数が多い。続いて、実施希望種目数をみると、非実施 1.46 ± 2.098 、年1回以上月1回未満 2.66 ± 2.546 、月1回以上週1回未満 3.49 ± 3.421 、週1回以上週2回未満 3.42 ± 3.296 、週2回以上 4.00 ± 4.480 であり、実施頻度が高いほど行ってみたいと思う種目も多い傾向を確認できる。

【表H-1】運動・スポーツ実施頻度群

実施頻度群	n	%	推計人口 (万人)	年間の実施種目数 (平均値±標準偏差)	実施希望種目数 (平均値±標準偏差)
非実施(年0回)	781	26.0	2,756	—	1.46±2.098
年1回以上 月1回未満(年1~11回)	195	6.5	689	1.96±1.401	2.66±2.546
月1回以上 週1回未満(年12~51回)	286	9.5	1,007	2.80±2.351	3.49±3.421
週1回以上 週2回未満(年52~103回)	304	10.1	1,071	2.84±2.275	3.42±3.296
週2回以上(年104回以上)	1,434	47.8	5,067	3.67±3.003	4.00±4.480

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、実施頻度群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

H-3 実施頻度と1回あたりの運動・スポーツ実施時間

各実施頻度群のスポーツライフはどのような姿であるのか、はじめに、実施時間を分析に用いて量的な観点から検討する。本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの1回あたりの平均的な実施時間をたずねた。

図H-1は、実施頻度群別に示した運動・スポーツ1回あたりの実施時間である。1回の運動・スポーツ実施時間を15分未満、15分以上30分未満、30分以上60分未満、60分以上90分未満、90分以上120分未満、120分以上の6区間で集計した。なお、実施時間の設問は5種目を上限とする複数回答形式のため、回答された種目数の合計を分母として1回あたりの運動・スポーツ実施時間の割合を算出している。

年1回以上月1回未満は120分以上が47.5%で最も高く、次いで60分以上90分未満23.9%、30分以上60分未満13.7%と続く。15分未満は4.1%、15分以上30分未満は3.0%であり、低頻度実施者は短時間の運動・スポーツ実施の機会が少ない。

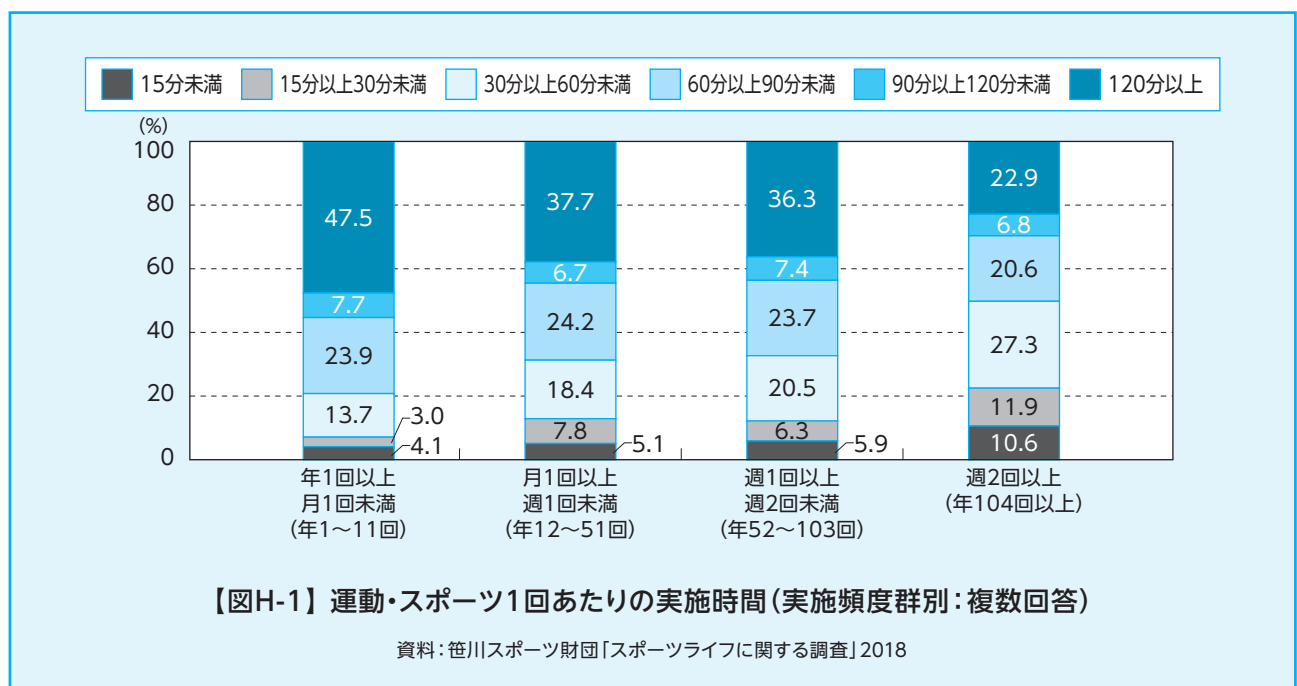
月1回以上週1回未満と週1回以上週2回未満の分布は近似しており、120分以上の割合が30%台後半で最も高く、次いで60分以上90分未満が20%台前半、30分以上60分未満が20%前後と続く。年1回以上月1回未満の群と比べると15分未満、15分以上30分未満の割合は高い。

週2回以上は、30分以上60分未満の割合が27.3%で最も高く、他の実施頻度群とは異なる特徴を示した。次いで120分以上22.9%、60分以上90分未満20.6%の順であった。週2回以上は15分未満が10.6%、15分以上30分未満が11.9%であり、他の群と比較して顕著に高い。週2回以上の高頻度の運動・スポーツ実施者は、短時間の運動・スポーツを日常生活に取り入れている。

特に、実施頻度の少ない年1回以上月1回未満との違いは顕著であり、年1回以上月1回未満における15分未満の割合は4.1%、15分以上30分未満は3.0%とそれぞれ5%に満たない。何らかの理由によって30分未満という短時間であっても運動・スポーツの時間確保を困難としている。

この運動・スポーツの阻害要因について、澤井(2014)は、個人的属性との関連を検証し、特に若年、女性、非実施者における運動・スポーツの優先順位の低さを指摘している。具体的な理由としては「仕事が忙しいから」「勤務時間が長いから」「休暇がないから」「家事が忙しいから」「子どもや高齢の親族の世話があるから」「運動・スポーツ以外のことをしているから」「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」などがあげられている。

運動・スポーツ非実施者や年数回程度の低頻度実施者をターゲットとする実施率向上方策を検討する際には、日常生活における運動・スポーツの優先順位をいかに高め、時間を確保できるかという視点が必要となる。



H-4 実施頻度と主観的運動強度

次に、本調査で聴取した主観的運動強度（宮下、1980）を用いて、質的な観点から実施頻度群別のスポーツライフの現状を把握する。

図H-2は、実施頻度群別にみた実施種目の主観的運動強度である。過去1年間に行った運動・スポーツの平均的なきつさを種目別（5種目上限）に、「かなり楽である」「楽である」「ややきつい」「きつい」「かなりきつい」の5件法で回答を得た。図中の値は図H-1の実施時間と同様に回答された種目数の合計を分母として算出している。

各群ともに「楽である」の割合が40%前後で最も高く、次に「ややきつい」が30%台であった。いずれの群も「楽である」と「ややきつい」が突出して高く、「かなり楽である」や「きつい」は10%前後、「かなりきつい」は10%未満で最も低い。

主観的な運動強度の分布パターンは各群で同様の結果となった。週2回以上の高頻度の実施者であっても無理のない強度で運動・スポーツを実施している。

H-5 実施頻度と運動・スポーツ種目

表H-2には、過去1年間に実施した運動・スポーツ上位10種目を実施頻度群別に示した。年1回以上月1回未満は「ボウリング」が21.0%で最も高く、次いで「釣り」12.8%、「散歩（ぶらぶら歩き）」11.3%と続く。月1回以

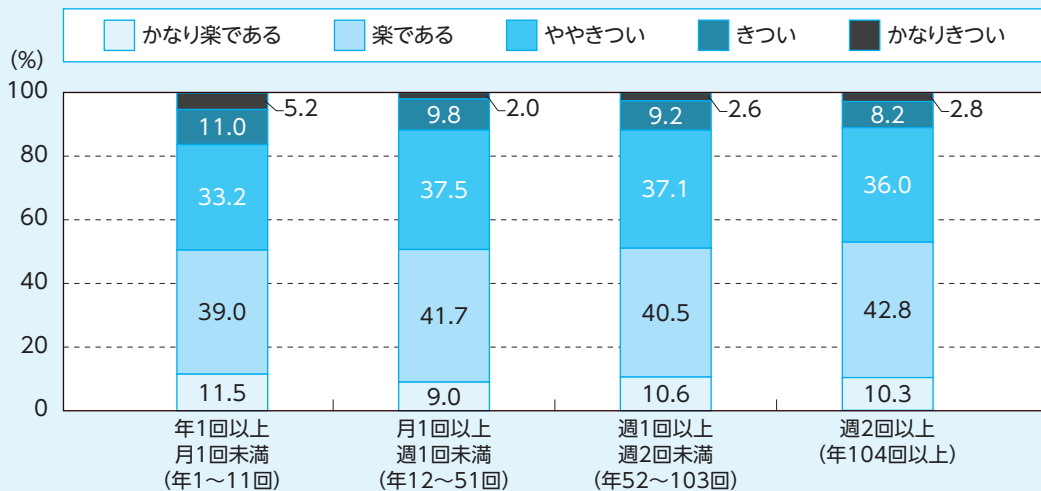
上週1回未満は「散歩（ぶらぶら歩き）」31.1%が最も高く、次いで「ボウリング」17.8%、「ゴルフ（コース）」17.1%であった。週1回以上週2回未満は「散歩（ぶらぶら歩き）」29.9%、「ウォーキング」23.0%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」14.5%の順であった。週2回以上は「散歩（ぶらぶら歩き）」50.6%、「ウォーキング」44.8%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」34.8%と続いている。

特徴として、実施頻度が少ない年1回以上月1回未満や月1回以上週1回未満の群では、「釣り」「海水浴」などのレジャー系の種目や、「ボウリング」「ゴルフ（コース）」「バドミントン」といった家族や仲間との実施が想定される種目が上位に並ぶ。

他方、実施頻度の高い週1回以上週2回未満と週2回以上の群では、「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）」「ジョギング・ランニング」などの個人でも実施可能なエクササイズ系の種目の実施率が高い。

表H-3は、実施頻度群別の実施希望率上位5種目である。現在行っている運動・スポーツも含めて、今後行いたい種目を複数回答でたずねた。実施希望種目が特にない場合は「行いたい運動・スポーツはない」を選択する形式とした。

各実施頻度群で希望率が最も高い種目は、非実施「散歩（ぶらぶら歩き）」14.9%、年1回以上月1回未満「ボウリング」14.4%、月1回以上週1回未満「ウォーキング」「散歩（ぶらぶら歩き）」22.0%、週1回以上週2回未満



【図H-2】実施種目の主観的運動強度（実施頻度群別：複数回答）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

「散歩(ぶらぶら歩き)」21.4%、週2回以上「ウォーキング」34.1%であった。表H-1で示したとおり実施頻度が高い群ほど多くの種目を希望する傾向があるため、実施希望率も総じて高い。いずれの実施頻度群においてもエクササイズ系種目による健康や体力の維持・増進を期待

するニーズが高いと推察される。非実施者は「行いたい運動・スポーツはない」が45.1%と高く、運動・スポーツへの興味・関心の低さが如実にあらわれている。今後は、エクササイズ系種目のみならず、様々な種目の魅力をアピールし、多様なニーズを引き出す方策が求められるだろう。

【表H-2】 過去1年間の運動・スポーツ実施種目(実施頻度群別:複数回答)

年1回以上 月1回未満(年1~11回) (n=195)			月1回以上 週1回未満(年12~51回) (n=286)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	ボウリング	21.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	31.1
2	釣り	12.8	2	ボウリング	17.8
3	散歩(ぶらぶら歩き)	11.3	3	ゴルフ(コース)	17.1
4	海水浴	10.8	4	釣り	15.0
	ゴルフ(コース)	10.8	5	ウォーキング	14.3
6	スキー	8.2	6	ゴルフ(練習場)	13.6
7	バドミントン	7.2	7	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.9
8	サッカー	6.7	8	卓球	10.1
	卓球	6.7	9	海水浴	9.8
10	キャンプ	6.2	10	バドミントン	9.1
	水泳	6.2			

週1回以上 週2回未満(年52~103回) (n=304)			週2回以上(年104回以上) (n=1,434)		
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)	29.9	1	散歩(ぶらぶら歩き)	50.6
2	ウォーキング	23.0	2	ウォーキング	44.8
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	14.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	34.8
4	ゴルフ(コース)	13.8	4	筋力トレーニング	27.7
5	ボウリング	12.5	5	ジョギング・ランニング	15.7
6	筋力トレーニング	12.2	6	ボウリング	11.6
7	ジョギング・ランニング	11.8	7	水泳	10.2
8	ゴルフ(練習場)	11.5	8	サイクリング	9.6
9	水泳	9.5	9	ゴルフ(コース)	9.1
10	釣り	8.9	10	ヨガ	8.7

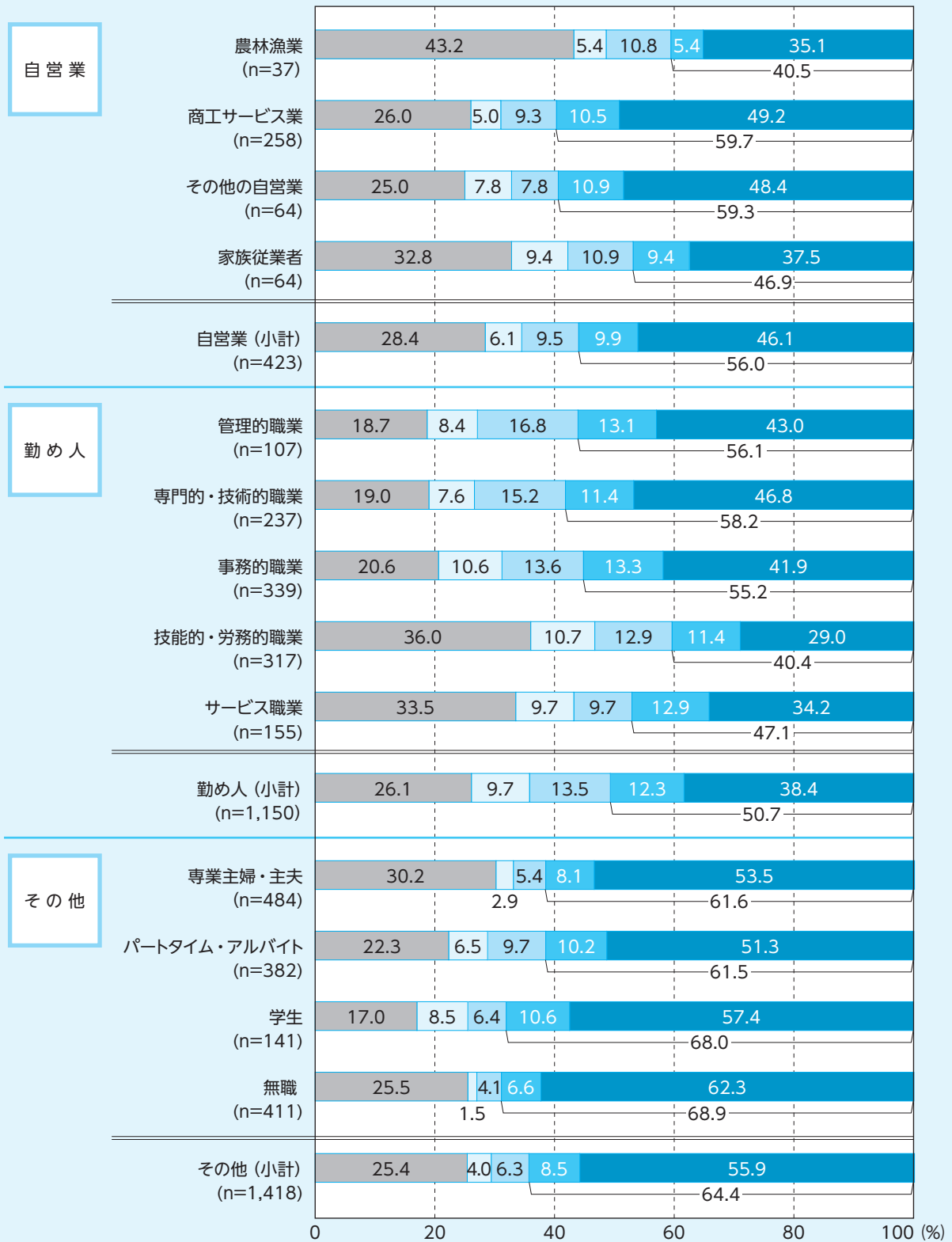
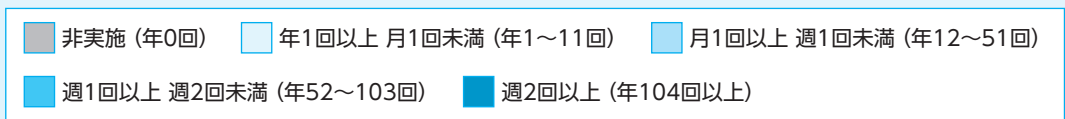
資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

【表H-3】 今後、行いたい運動・スポーツ種目(実施頻度群別:複数回答)

非実施(年0回) (n=781)			年1回以上 月1回未満(年1~11回) (n=195)			月1回以上 週1回未満(年12~51回) (n=286)		
順位	実施希望種目	希望率(%)	順位	実施希望種目	希望率(%)	順位	実施希望種目	希望率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	14.9	1	ボウリング	14.4	1	ウォーキング	22.0
2	ウォーキング	12.9	2	ウォーキング	13.3		散歩(ぶらぶら歩き)	22.0
3	ヨガ	9.7	3	筋力トレーニング	12.8	3	釣り	15.7
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.7	4	水泳	12.3	4	筋力トレーニング	15.4
5	筋力トレーニング	6.5	5	散歩(ぶらぶら歩き)	11.8	5	ゴルフ(コース)	14.7
	行いたい運動・スポーツはない	45.1		行いたい運動・スポーツはない	10.8		行いたい運動・スポーツはない	10.5

週1回以上 週2回未満(年52~103回) (n=304)			週2回以上(年104回以上) (n=1,434)		
順位	実施希望種目	希望率(%)	順位	実施希望種目	希望率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	21.4	1	ウォーキング	34.1
2	ウォーキング	18.1	2	散歩(ぶらぶら歩き)	28.8
3	筋力トレーニング	15.8	3	筋力トレーニング	26.5
4	水泳	14.1	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.2
5	ゴルフ(コース)	13.2	5	ヨガ	16.4
	行いたい運動・スポーツはない	7.9		行いたい運動・スポーツはない	9.2

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H-3】 運動・スポーツ実施頻度群 (職業別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2018

H-6 職業別にみた運動・スポーツ実施頻度

それでは、運動・スポーツ実施率の向上を達成するためには、誰をターゲットに、どのようなアプローチが効果的であるのか。今回は、基本的属性である職業に焦点をあて検討する。

本調査では職業を「自営業」「勤め人」「その他」に大別し、さらに職業特性に応じた小分類（自営業4分類、勤め人5分類、その他4分類）を設定した。

図H-3は、職業別に示した運動・スポーツ実施頻度群の割合である。図中には、週1回以上（週1回以上週2回未満と週2回以上の合計）の値を併記した。

「自営業（小計）」をみると、非実施28.4%、年1回以上月1回未満6.1%、月1回以上週1回未満9.5%、週1回以上週2回未満9.9%、週2回以上46.1%であった。小分類の「農林漁業」は他の職業分類と比較して非実施が43.2%と高い。また、「農林漁業」と「家族従業者」は週1回以上が40%台と低い。「商工サービス業」と「その他の自営業」は、年1回以上月1回未満、月1回以上週1回未満がいずれも10%以下であった。自営業の全体傾向としては、非実施者と週1回以上の高頻度実施者に大きく二分される。

「勤め人（小計）」は、非実施26.1%、年1回以上月1回未満9.7%、月1回以上週1回未満13.5%、週1回以上週2回未満12.3%、週2回以上38.4%であった。特に「管理的職業」「専門的・技術的職業」「事務的職業」では、月1回以上週1回未満の割合が15%前後と高い。勤め人全体の傾向から、年数回や月数回程度のペースで緩やかに運動・スポーツと接する層が浮かび上がる。

「その他（小計）」は、非実施25.4%、年1回以上月1回未満4.0%、月1回以上週1回未満6.3%、週1回以上週2回未満8.5%、週2回以上55.9%であった。「専業主婦・主夫」「パートタイム・アルバイト」「学生」「無職」のいずれも週1回以上の割合が60%を超えており、年1

回以上月1回未満、月1回以上週1回未満の割合が少ない。その他全体の特徴として、高頻度で運動・スポーツを実施している者が多数を占める。

非実施者と高頻度実施者に二極化する自営業者や専業主婦・主夫等には、非実施者をターゲットとした地域単位の運動・スポーツ実施のきっかけづくり、勤め人には「管理的職業」「専門的・技術的職業」「事務的職業」を中心に、運動・スポーツがより身近な活動となるよう、日常化・習慣化をねらった職場単位の方策の検討が有効ではないだろうか。

H-7 まとめ

本稿では、運動・スポーツ実施頻度を分析軸に、実施時間、主観的運動強度、実施種目、実施希望種目の量的・質的観点から人々のスポーツライフの現状や特徴を把握するとともに、運動・スポーツ実施率向上方策のターゲットとアプローチ方法の検討を試みた。

非実施者は運動・スポーツへの興味・関心が低く、年数回程度の低頻度実施者は家族や仲間との活動が運動・スポーツの主な機会となる。また、週1回以上の高頻度実施者であっても高い強度の運動・スポーツばかりを実施しているわけではなく、低頻度実施者とさほど変わらない緩やかな運動・スポーツ活動を日常化している。今回の結果から、特に運動・スポーツ非実施者や低頻度実施者においては、個人への啓発活動とともに、地域や職場のコミュニティを巻き込んだ取り組みの有効性が示唆された。

運動・スポーツの実施目的や志向は多様（高峰、2012）であり、ぜひ行ってみたいと思わせる種目ごとの魅力の発信や普及活動の活性化、個人や団体で実際に運動・スポーツの楽しさや副次的な効果に触れる機会の創出、そして、今後も続けたいと感じさせる運動・スポーツ環境の整備が課題となる。

- <参考文献> 国土地理協会（2017）平成29年版 住民基本台帳人口要覧。
 澤井和彦（2014）運動・スポーツ実施の阻害要因。スポーツライフ・データ2014—スポーツライフに関する調査報告書—（笹川スポーツ財団），pp34-38。
 スポーツ庁（2018）スポーツ実施率向上のための行動計画～「スポーツ・イン・ライフ」を目指して～。
 高峰修（2012）運動・スポーツを行う目的。スポーツライフ・データ2012—スポーツライフに関する調査報告書—（笹川スポーツ財団），pp26-29。
 宮下充正（1980）トレーニングの科学。講談社。
 文部科学省（2017）第二期スポーツ基本計画。