

「スポーツ実施率・アクティブライフに関する 実態調査」結果について（速報版）

神戸商工会議所は、スポーツ産業振興事業の一環として、神戸市内の事業所における経営者・従業員等を対象に、「スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査」を初めて実施し、今般、速報版として調査結果をまとめた。

本調査結果の詳細版は、2 月 19 日（火）の当商工会議所「神戸スポーツ産業懇話会 第 4 回特別公開セミナー」において報告する予定。

次年度以降も定点観測調査を行うとともに、神戸におけるスポーツ実施率向上のため事業を展開する。

■調査概要

目 的：神戸市内事業所における経営者、経営幹部、従業員の「スポーツ実施率向上」のための基礎資料とする。

期 間：平成 30 年 10 月 29 日（月）～11 月 16 日（金）

対 象：神戸市内の事業所に勤務する経営者、経営幹部、従業員等

回答人数：2,365 人（80 社）

方 法：WEB によるアンケート調査

調査リーダー：伊藤克広 兵庫県立大学経済学部 准教授

（神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人）

■調査結果の主なポイント

- スポーツ実施率（週 1 日以上運動・スポーツ）は 41.8%。
- 1 週間のスポーツ実施時間は、約 2 割の人が「150 分以上」。
- 健康であるとした人は約 8 割で、体力に自信がある人が約 5 割、運動不足を感じる人は約 8 割。
- 4 割以上の人が「楽しみ・気晴らし」「健康」のためにスポーツを実施。
- スポーツを実施するための促進要因、阻害要因ともに課題は「仕事」。
- ラグビーワールドカップは約 5 割の人が関心を持っている。

■添付資料

- ① 調査結果概要 ② 調査結果（速報版）

以 上

【本件担当】

神戸商工会議所産業部 産業・国際チーム 兵頭・藤本

TEL：078-303-5806 FAX：078-306-2348 E-mail：sport@kobe-cci.or.jp

スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査 結果概要（速報版）

神戸商工会議所

■調査概要

目 的：神戸市内事業所における経営者、経営幹部、従業員の「スポーツ実施率向上」のための基礎資料とする。

期 間：平成 30 年 10 月 29 日（月）～11 月 16 日（金）

対 象：神戸市内の事業所に勤務する経営者、経営幹部、従業員等

回答人数：2,365 人(80 社)

回答者属性：男性：66.7%、女性 33.3%

経営層 4.7%、管理職 26.3%、一般社員 59.5%、その他 9.5%

方 法：WEB によるアンケート調査

調査リーダー：伊藤克広 兵庫県立大学経済学部 准教授

（神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人）

■調査結果概要

1 健康・体力について

1. 健康

「健康である」とした人は 84.3%で、「健康でない」とした人は 14.4%となった。

2. 体力

「体力に自信がある」とした人は 51.8%で、「体力に不安がある」とした人は 46.3%となった。

3. 運動不足

「大いに感じる」「ある程度感じる」とした人は 81.3%で、「あまり感じない」「ほとんど感じない」とした人は 18.4%となった。

2 運動・スポーツの実施状況について

1. スポーツ実施率

週 1 日以上のスポーツ実施率は、41.8%となった。

＜参考＞スポーツ庁（平成 29 年度全国調査）51.5%

2. スポーツ実施時間

1 週間の運動・スポーツ実施時間は、「150 分以上」が 19.5%と最も多く、次いで「60 分～99 分」（13.6%）、「30 分～59 分」（12.9%）の順となった。一方で、「運動やスポーツはしなかった」は 27.6%あった。

3. 実施理由

「楽しみ・気晴らしのため」が 45.5%と最も多く、次いで「健康のため」（43.2%）、「体力維持・増進のため」（35.6%）の順となった。

【スポーツ実施率】

成人の週 1 日以上スポーツを実施する割合。スポーツ庁は、第二期スポーツ基本計画において、スポーツ実施率を 40.4%（2015 年）から 65%（2021 年）に引き上げることを目標にしている。

4. 実施種目

「ウォーキング」が38.6%と最も多く、次いで「トレーニング」(24.6%)、「ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝」(22.5%)、「体操」(19.6%)、「ゴルフ(コース)」(16.4%)の順となった。

また、職場での運動・スポーツでは、「体操・ストレッチ」(24.6%)、「階段利用促進運動」(11.6%)の順となった。

5. 今後、新たに始めてみたい種目

「トレーニング」が21.1%と最も多く、次いで「ウォーキング」(15.7%)、「エアロビクス・ヨガ」(14.0%)、「登山・ハイキング・オリエンテーリング」(13.1%)、「ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝」(12.0%)の順となった。

6. 実施する上での促進要因と阻害要因

促進要因では、「仕事にゆとりができれば」が50.8%と最も多く、次いで「お金に余裕ができれば」(34.0%)、「身近に施設や場所ができれば」(30.4%)の順となった。

阻害要因としては、「仕事が忙しいから」が48.8%と最も多く、「仕事で体が疲れているから」(27.1%)、「お金に余裕がないから」(27.0%)の順となった。

7. 「みる」「ささえる」スポーツ

この1年間に直接現地でスポーツ観戦を行った人は56.1%あり、「プロ野球」が28.3%と最も多く、次いで「Jリーグ・なでしこリーグ」(14.3%)、「高校野球」(9.1%)の順となった。

また、この1年間に運動・スポーツに関するボランティア活動を行った人は11.2%あり、そのうち、「大会・イベントの運営や世話」が56.8%と最も多く、次いで「運動やスポーツの指導」(31.6%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(27.1%)の順となった。

8. スポーツの大切さ

運動・スポーツの大切さについては、75.4%の人が大切であるとしている（「大切である」38.9%+「まあ大切である」35.5%）。

3 ゴールデン・スポーツイヤーズの関心度について

1. ラグビーワールドカップ2019

「関心がある」とした人は46.6%、「関心がない」は51.3%となった。

2. 東京2020オリンピック・パラリンピック

「関心がある」とした人は75.3%、「関心がない」は23.8%となった。

3. ワールドマスターズゲームズ2021 関西

「関心がある」とした人は14.2%、「関心がない」は64.4%となった。

以 上

スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査 結果（速報版）

神戸商工会議所

1. 調査概要

調査目的：神戸市内事業所における経営者、経営幹部、従業員の「スポーツ実施率向上」のための基礎資料とする。

調査期間：平成 30 年 10 月 29 日（月）～11 月 16 日（金）

対 象：神戸市内の事業所に勤務する経営者、経営幹部、従業員等

回答人数：2,365 人（80 社）

方 法：WEB によるアンケート調査

調査リーダー：伊藤克広 兵庫県立大学経済学部 准教授（神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人）

2. 回答者属性

表 1 は回答者属性を示している。性別について、「男性」66.7%（n=1,577）、「女性」33.3%（n=788）であった。年代について、「40 代」が 28.0%（n=663）と最も多く、以下、「50 代」26.1%（n=618）、「30 代」22.1%（n=523）の順となっている。職位は、「一般社員」が 59.5%（n=1,407）と最も多く、次いで「管理職」26.3%（n=623）となっている。婚姻状況は、「既婚」が 63.5%（n=1,501）、「独身」が 36.5%（n=864）であった。

		N	%
性別	男性	1,577	66.7
	女性	788	33.3
年齢	～19 歳	6	0.3
	20～24 歳	85	3.6
	25～29 歳	279	11.8
	30～34 歳	255	10.8
	35～39 歳	268	11.3
	40～44 歳	315	13.3
	45～49 歳	348	14.7
	50～54 歳	335	14.2
	55～59 歳	283	12.0
	60～64 歳	159	6.7
	65 歳～	32	1.4
年代	10 代	6	0.3
	20 代	364	15.4
	30 代	523	22.1
	40 代	663	28.0
	50 代	618	26.1
	60 代以上	191	8.1
職位	経営者	36	1.5
	経営幹部	75	3.2
	管理職	623	26.3
	一般社員	1,407	59.5
	その他	224	9.5
婚姻状況	独身	864	36.5
	既婚	1,501	63.5
全体		2,365	100.0

表 1. 回答者属性

3. 調査結果

(1) 健康

図1は、健康状態についてたずねた結果である。「どちらかといえば、健康である」が57.7% (n=1,364) と最も高い割合であった。以下、「健康である」26.6% (n=629)、「どちらかといえば、健康でない」11.2% (n=265) となっている。

健康であるとする割合が84.3% (n=1,993) (「健康である」26.6%+「どちらかといえば健康である」57.7%) と8割を超える人が健康であると回答している。

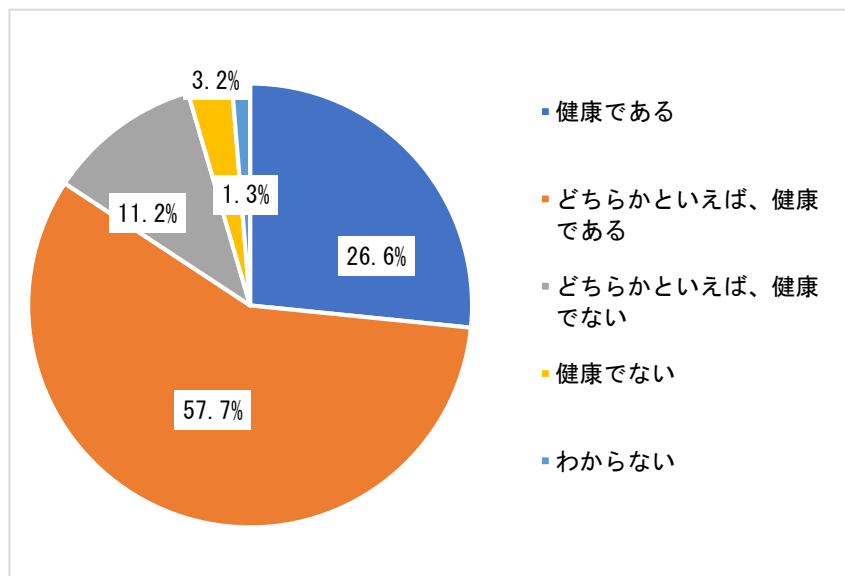


図1. 健康

(2) 体力

図2は、現在の体力についてたずねた結果である。「どちらかといえば、体力に自信がある」が45.3% (n=1,072) で最も高い割合を示した。以下、「どちらかといえば、体力に不安がある」36.1% (n=854)、「体力に不安がある」10.2% (n=242) となっている。

体力に自信があるとする割合が51.8% (n=1,224) (「体力に自信がある」6.4%+「どちらかといえば、体力に自信がある」45.3%) と半数を超える人が体力に自信があると回答している。

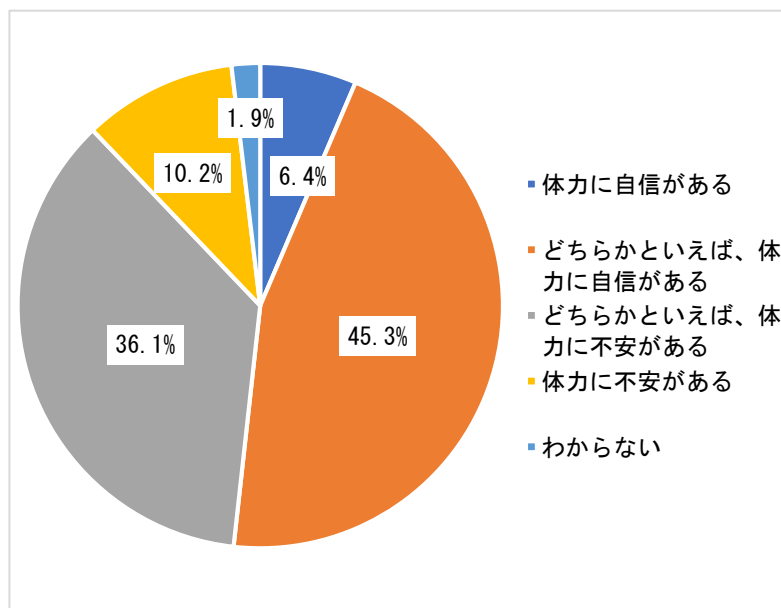


図2. 体力

(3) 運動不足

図3は、普段、運動不足を感じるかをたずねた結果である。最も高い割合を示したのは「ある程度感じる」の42.1%（n=995）であった。以下、「大いに感じる」39.2%（n=928）、「あまり感じない」13.5%（n=320）、「ほとんど（全く）感じない」4.8%（n=114）の順となっている。

運動不足を感じるとする割合が81.3%（n=1,923）（「大いに感じる」39.2%+「ある程度感じる」42.1%）と8割を超える人が運動不足を感じるという回答している。

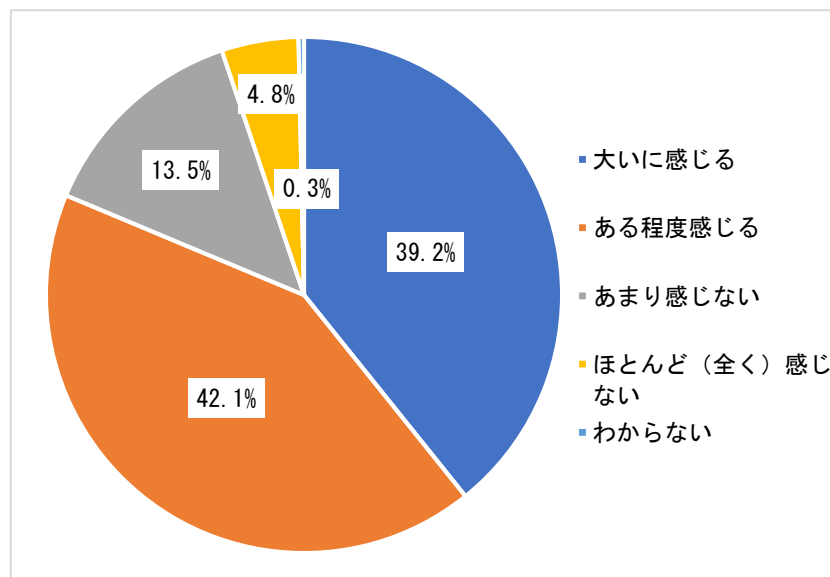


図3. 運動不足

(4) 運動・スポーツ実施日数

図4は、この1年間の運動・スポーツ実施日数についてたずねた結果である。「月に1～3日」が22.1%（n=523）で最も高く、以下、「週に1日以上」21.1%（n=499）、「3カ月に1～2日」12.6%（n=299）の順となっている。

週1日以上の実施率は、41.8%（n=988）となっている。

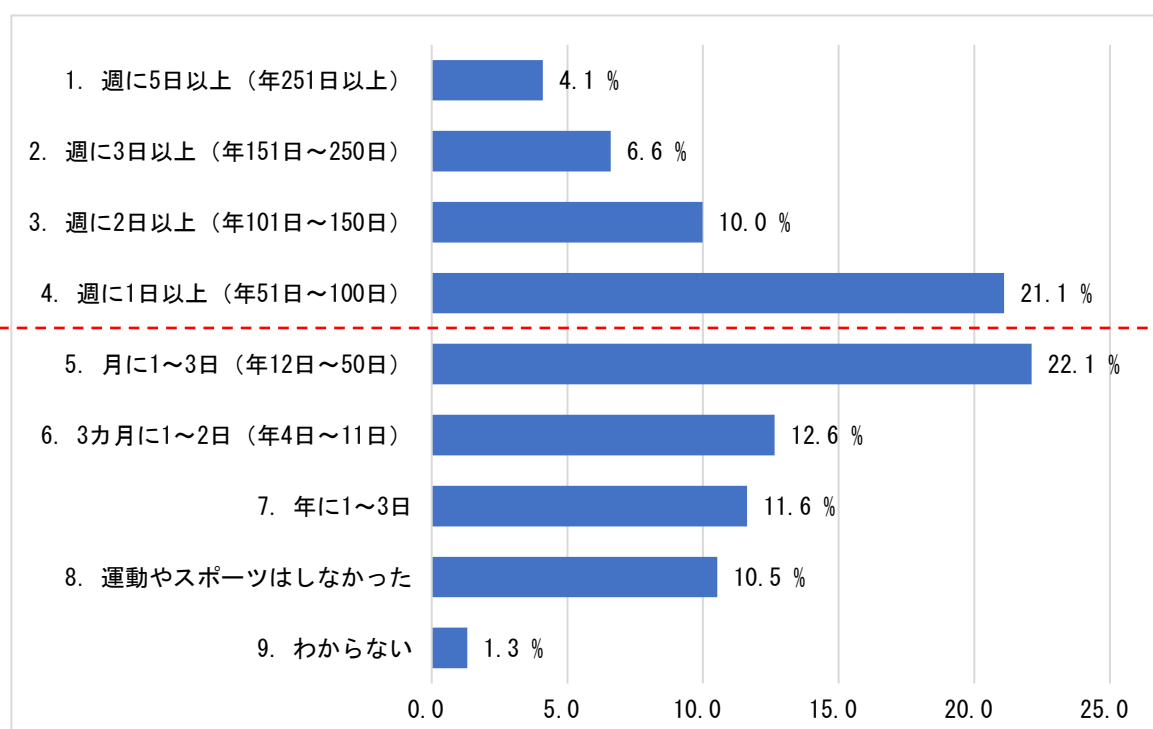


図4. 運動・スポーツ実施日数

(5) 1 週間の運動・スポーツ実施時間

図 5 は、この 1 週間の運動・スポーツ実施時間をたずねた結果である。最も高い割合を示したのは「150 分以上」の 19.5% (n=461) であった。以下、「60 分～99 分」13.6% (n=322)、「30 分～59 分」12.9% (n=304)、「30 分未満」12.3% (n=292) の順となっている。

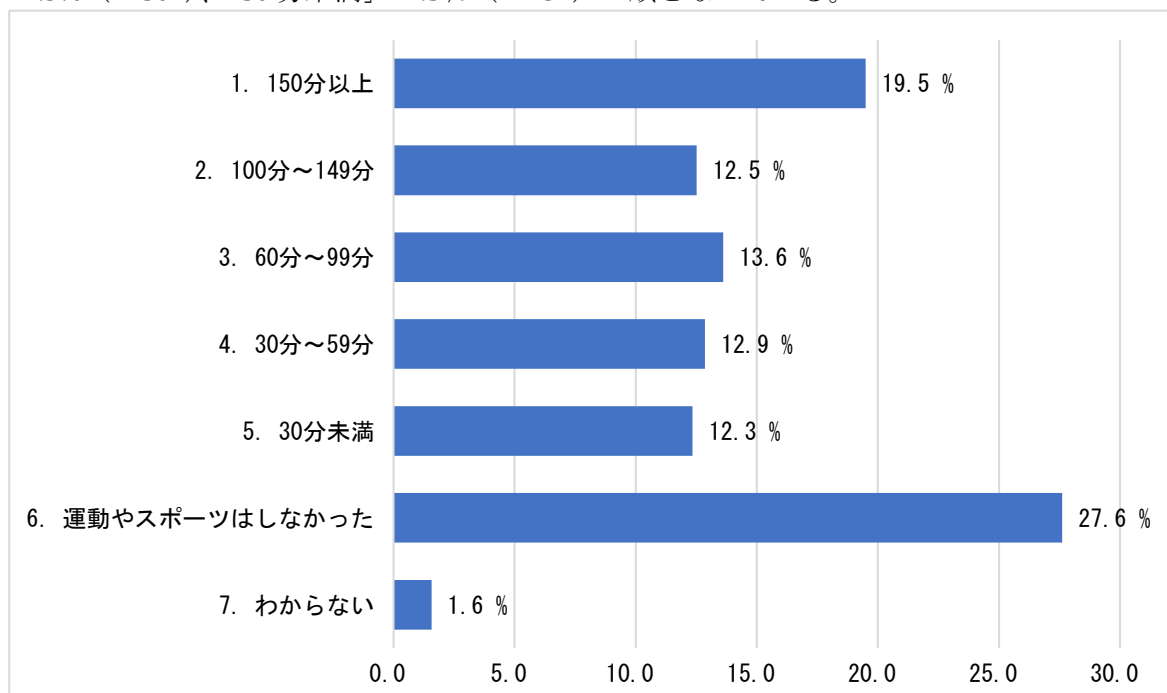


図 5. 1 週間の運動・スポーツ実施時間

(6) 運動・スポーツ実施理由

図 6 は、この 1 年間に運動・スポーツを実施した理由をたずねた結果である（複数回答）。第 1 位が「楽しみ・気晴らしのため」45.5% (n=1,075)、第 2 位が「健康のため」43.2% (n=1,021)、第 3 位が「体力維持・増進のため」35.6% (n=842) となっている。

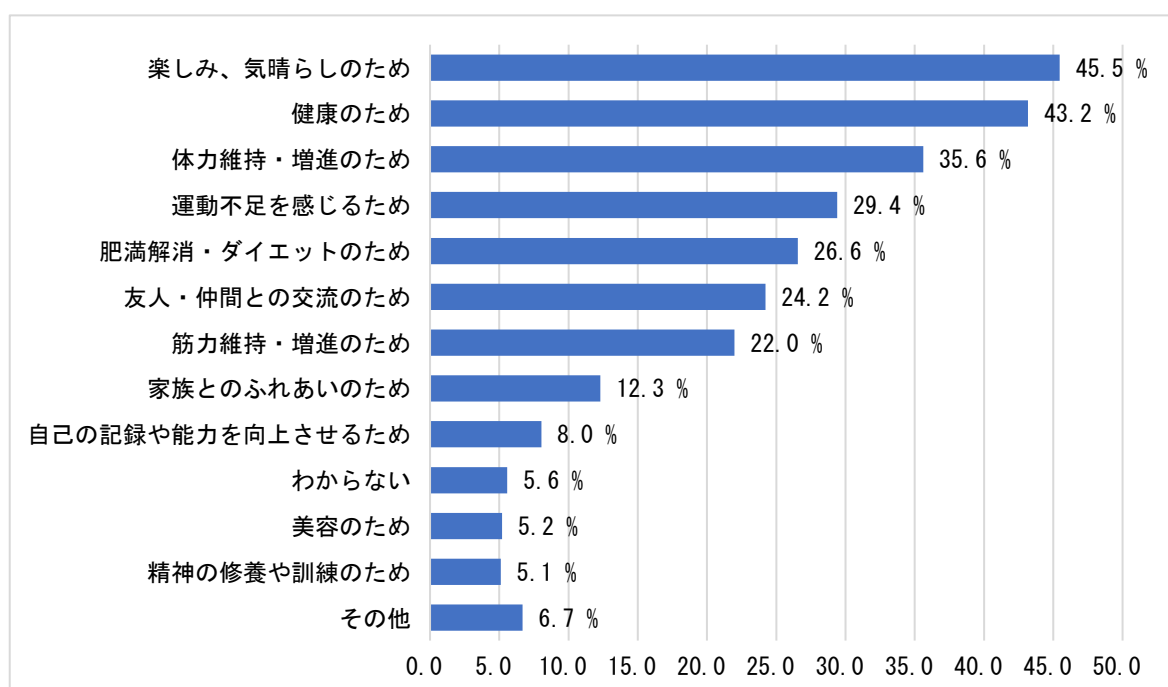


図 6. 運動・スポーツ実施理由

(7) 運動・スポーツ実施場所

図7は、この1年間にどこで運動・スポーツを実施したかをたずねた結果である（複数回答）。「公共体育・スポーツ施設」が25.9%（n=613）で最も高く、以下、「道路」25.5%（n=604）、「公園」22.6%（n=535）、「山岳・森林・海・湖・川等の自然環境」19.7%（n=467）、「自宅・自宅敷地内」19.6%（n=464）の順となっている。

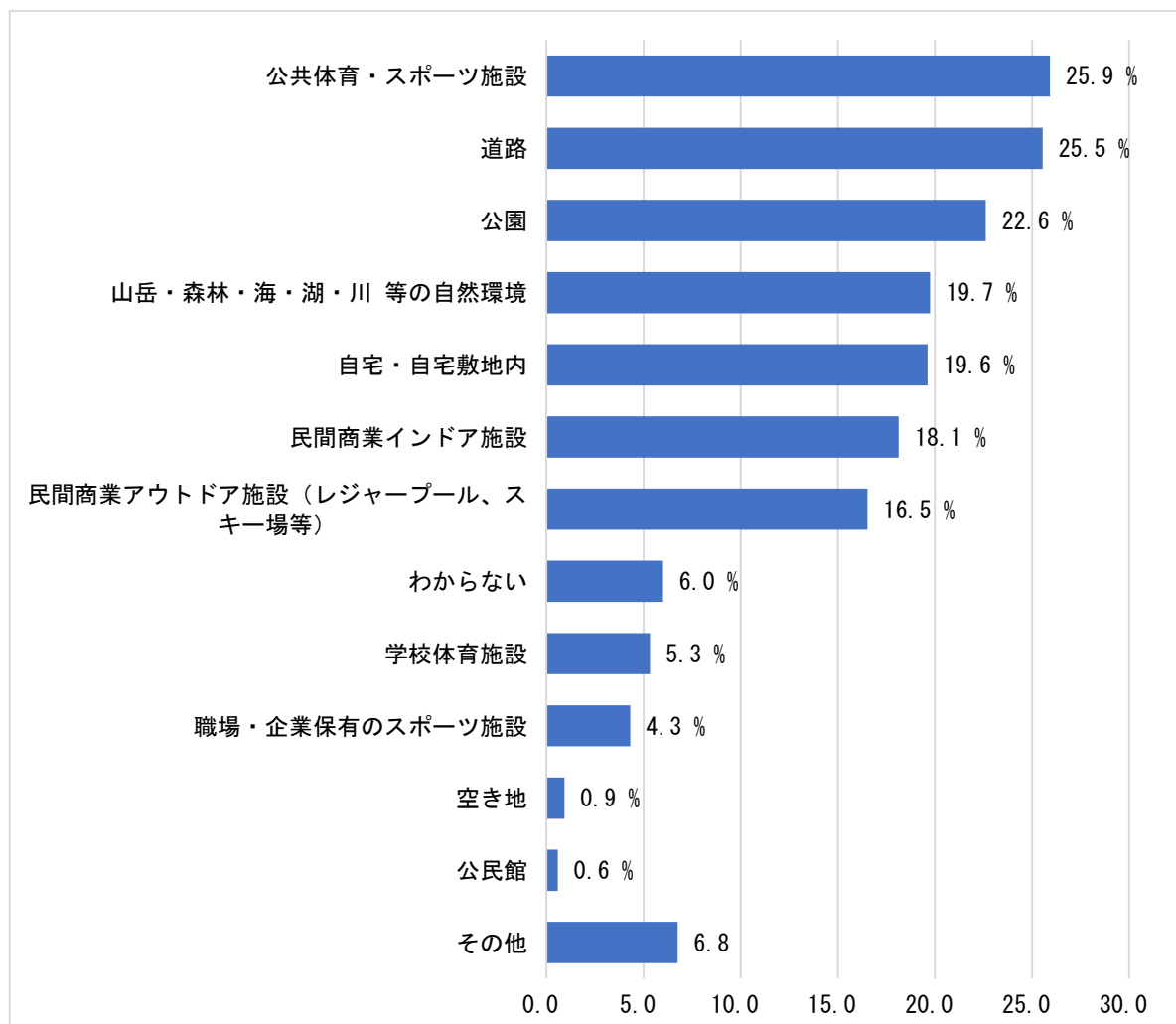


図7. 運動・スポーツ実施場所

(8) 1年間に実施した運動・スポーツ

図8は、この1年間に実施した運動・スポーツの上位20種目である（複数回答）。第1位「ウォーキング」38.6%（n=913）、第2位「トレーニング（筋力トレーニング、重量挙げ、ランニングマシン・室内運動器具を使ってする運動等）」24.6%（n=581）、第3位「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」22.5%（n=531）、第4位「体操（ラジオ体操・職場体操・ストレッチ等）」19.6%（n=464）、第5位「ゴルフ（コース）」16.4%（n=389）となっている。

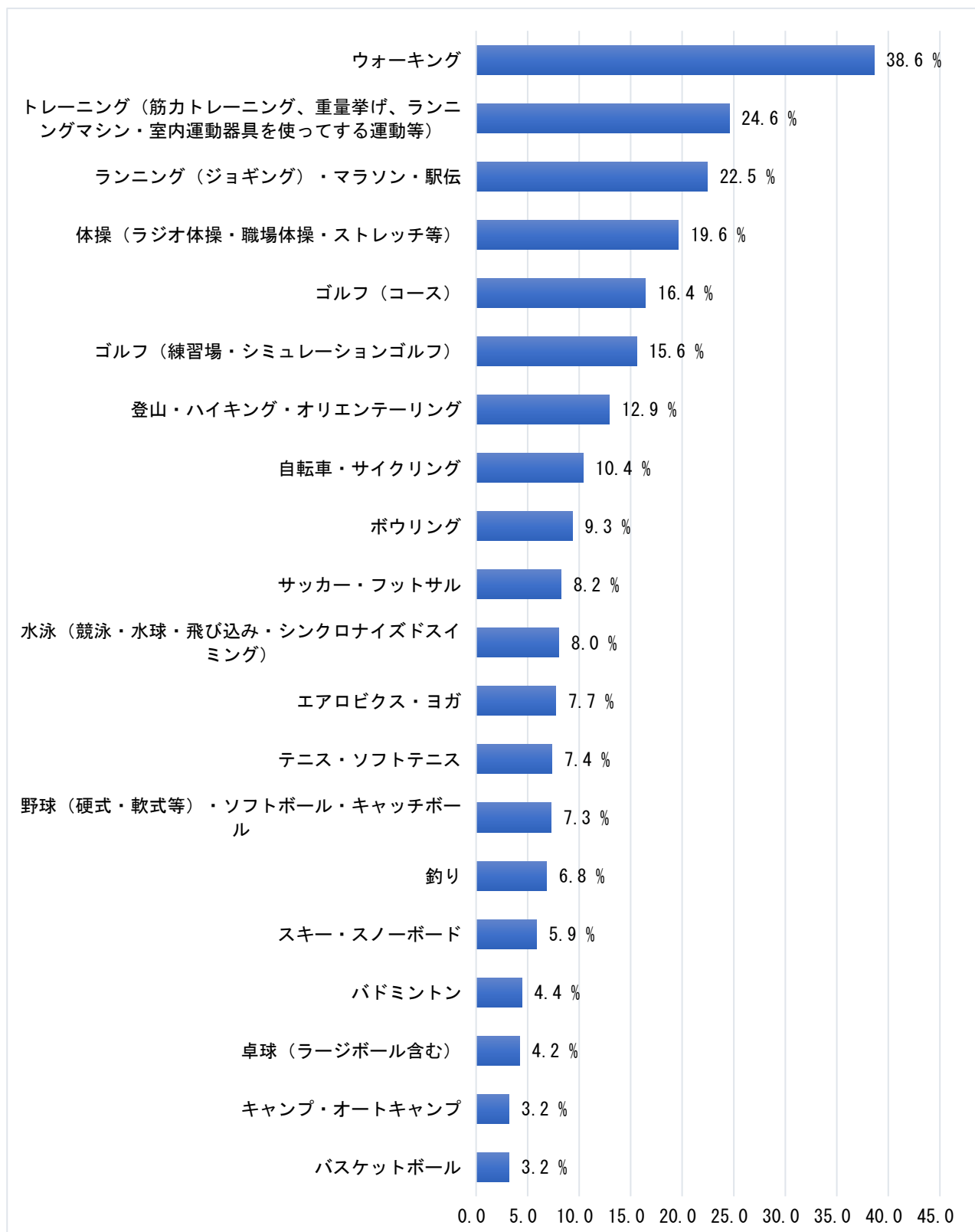


図8. 1年間に実施した運動・スポーツ

(9) 1年間に直接現地で観戦したスポーツ

図9は、この1年間に直接現地で観戦したスポーツの上位20種目を示している（複数回答）。第1位「プロ野球（NPB、メジャーリーグ含む）」28.3%（n=670）、第2位「Jリーグ・なでしこリーグ」14.3%（n=339）、第3位「高校野球」9.1%（n=215）、第4位「ラグビー（トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む）」6.4%（n=151）、第5位「マラソン、駅伝」5.3%（n=126）となっている。

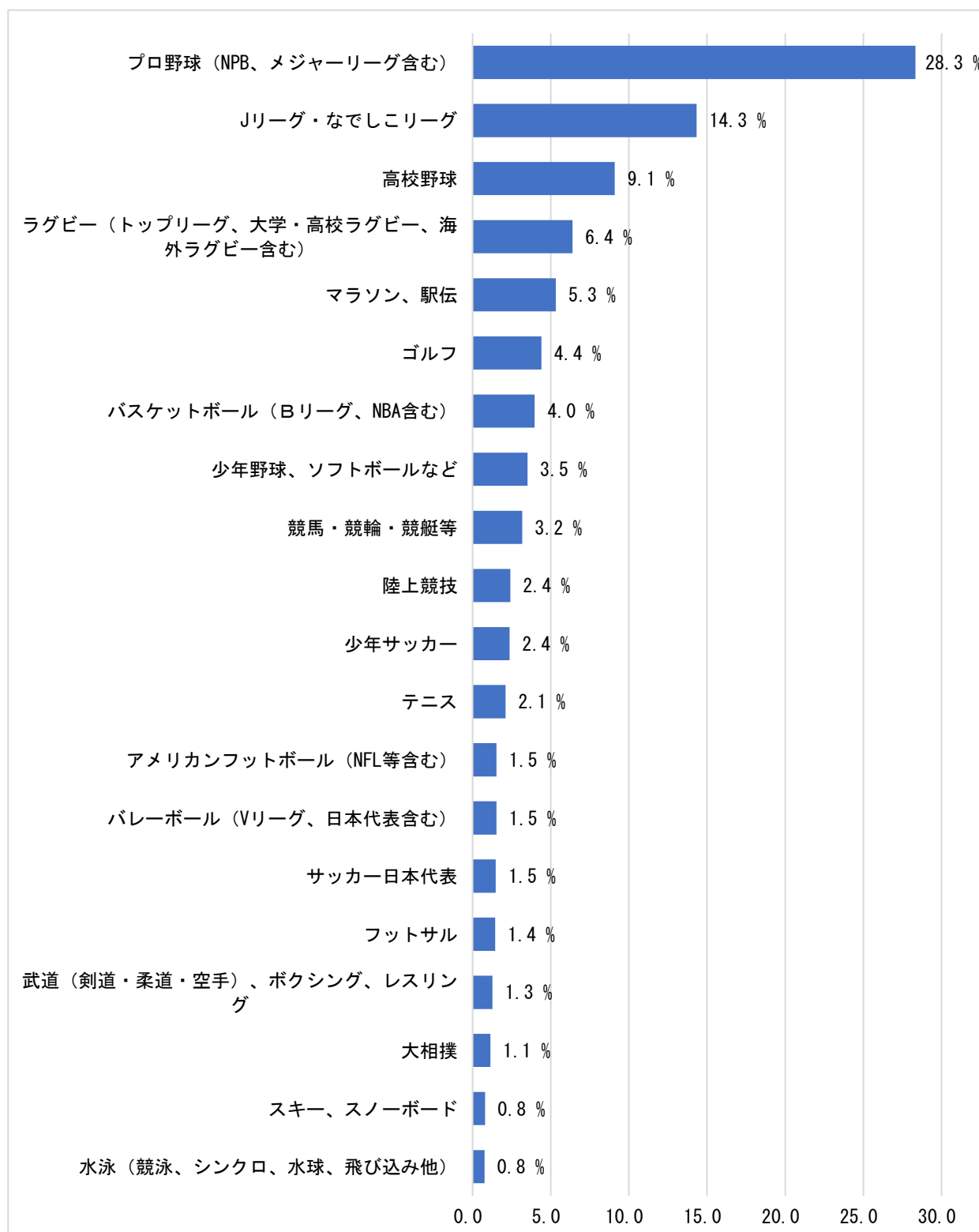


図9. 1年間に直接現地で観戦したスポーツ

(10) 1年間にテレビ・インターネット観戦したスポーツ

図 10 は、この 1 年間にテレビやインターネットで観戦したスポーツの上位 20 種目を示している（複数回答）。第 1 位「プロ野球」65.8%（n=1,556）、第 2 位「サッカー日本代表」60.3%（n=1,425）、第 3 位「高校野球」60.2%（n=1,424）、第 4 位「テニス」40.8%（n=965）、第 5 位「フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー」36.9%（n=872）となっている。

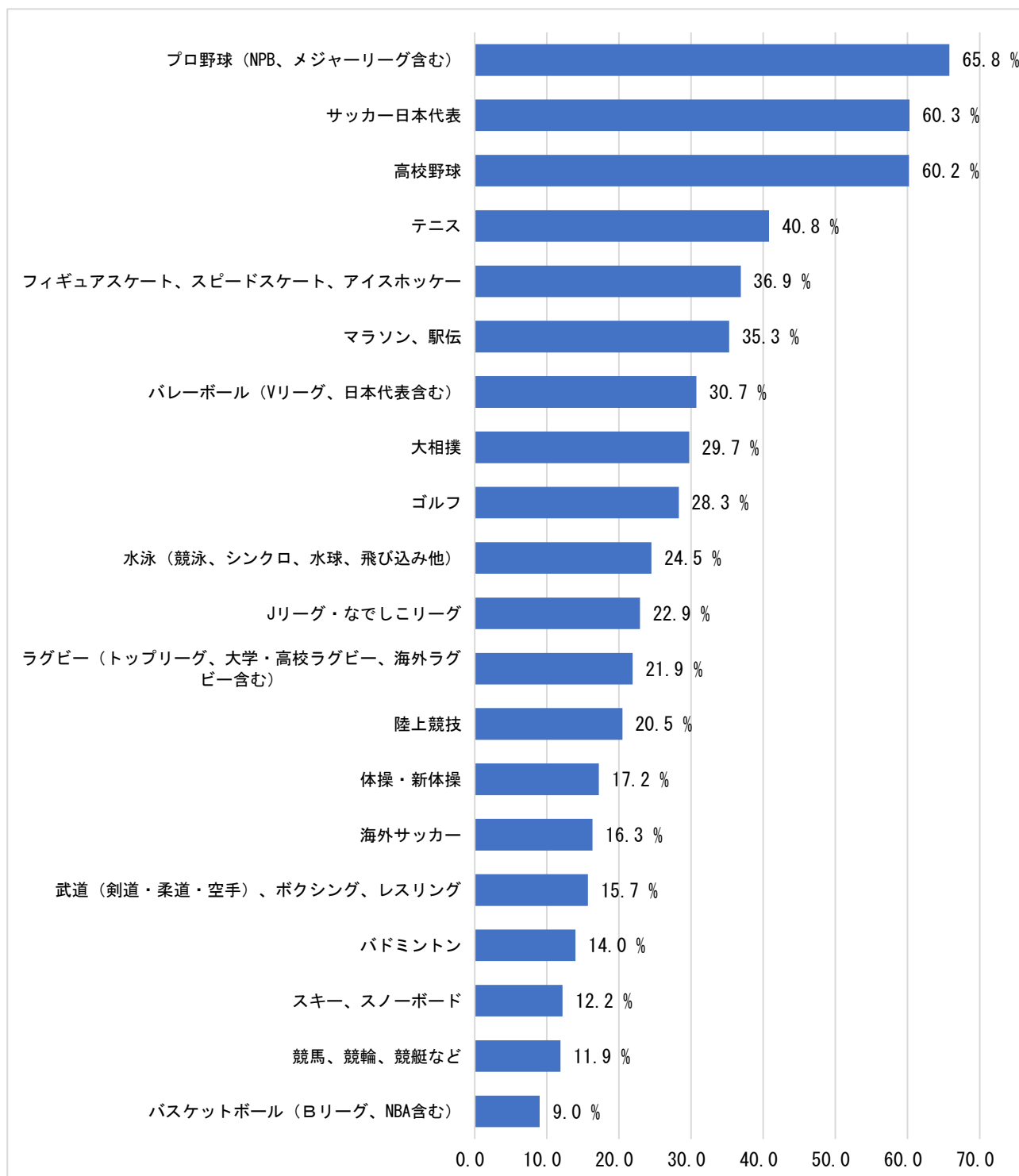


図 10. 1年間にテレビ・インターネット観戦したスポーツ

(11) スポーツクラブ・同好会加入状況

図 11 は、スポーツクラブや同好会への加入状況を示している（複数回答）。「加入していない」が 73.9%（n=1,747）で最も高い割合であった。第 2 位は「民間のスポーツクラブや同好会に加入している」11.6%（n=275）、第 3 位は「職場のクラブや同好会に加入している」8.2%（n=194）となっている。

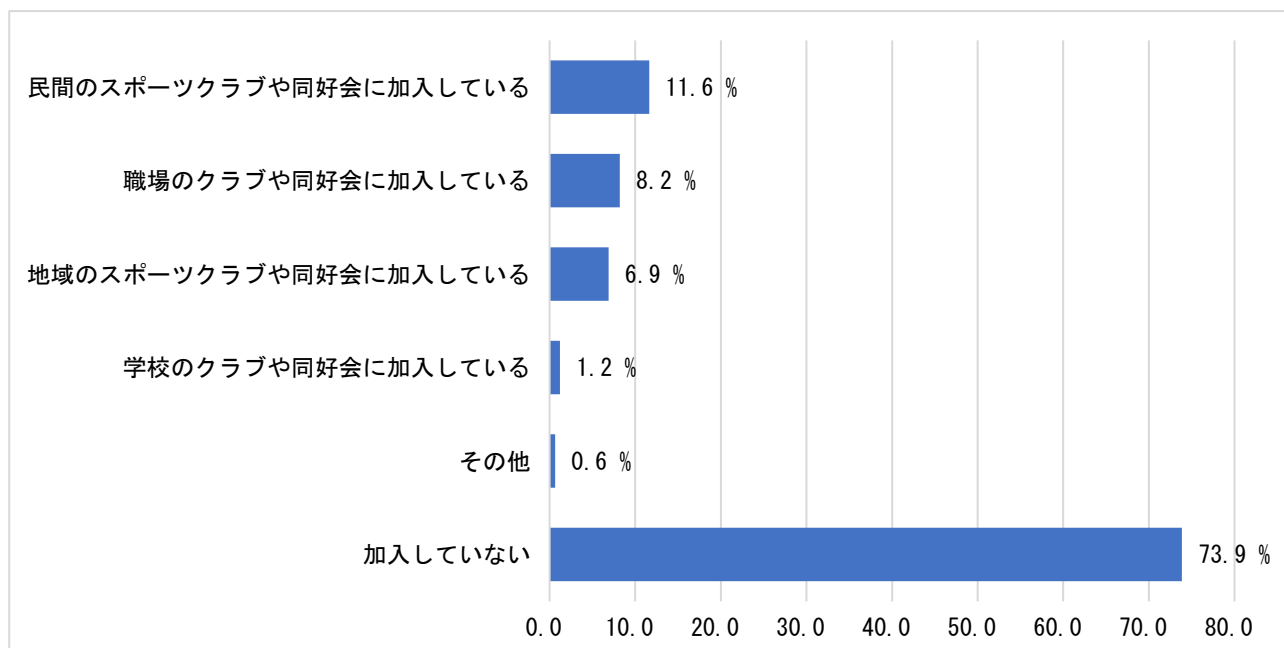


図 11. スポーツクラブ・同好会加入状況

(12) 運動・スポーツ実施時間帯

図 12 は、運動・スポーツを実施している時間帯についてたずねた結果を示している（複数回答）。最も高い割合を示したのは「休日・午前中（9:00～12:00）」の 35.4%（n=838）であった。第 2 位は「休日・昼間（12:00～15:00）」31.1%（n=735）、第 3 位は「平日・夜間（18:00～21:00）」27.3%（n=646）となっている。

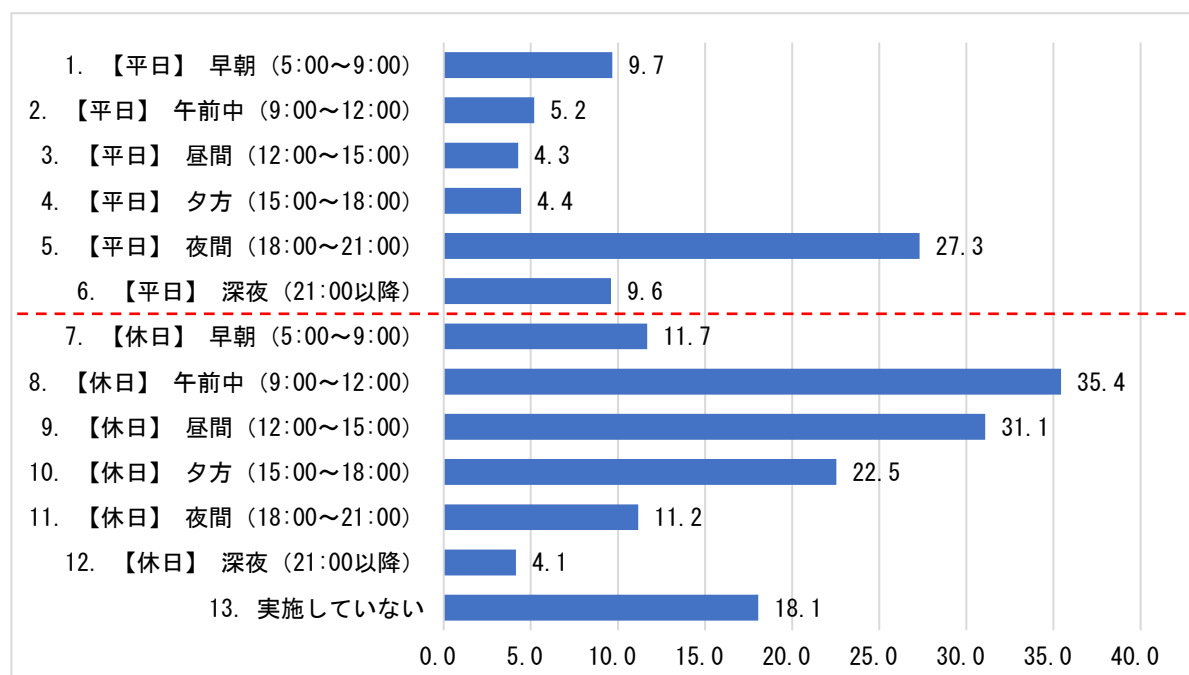


図 12. 運動・スポーツ実施時間帯

(13) 職場で実施している運動・スポーツ

図 13 は、職場において実施している運動・スポーツの内容についてたずねた結果である（複数回答）。最も高い割合を示したのは「実施していない」61.1%（n=1,445）であった。以下、「体操・ストレッチ」24.6%（n=581）、「階段利用促進運動」11.6%（n=275）、「ウォーキング」9.6%（n=228）の順となっている。

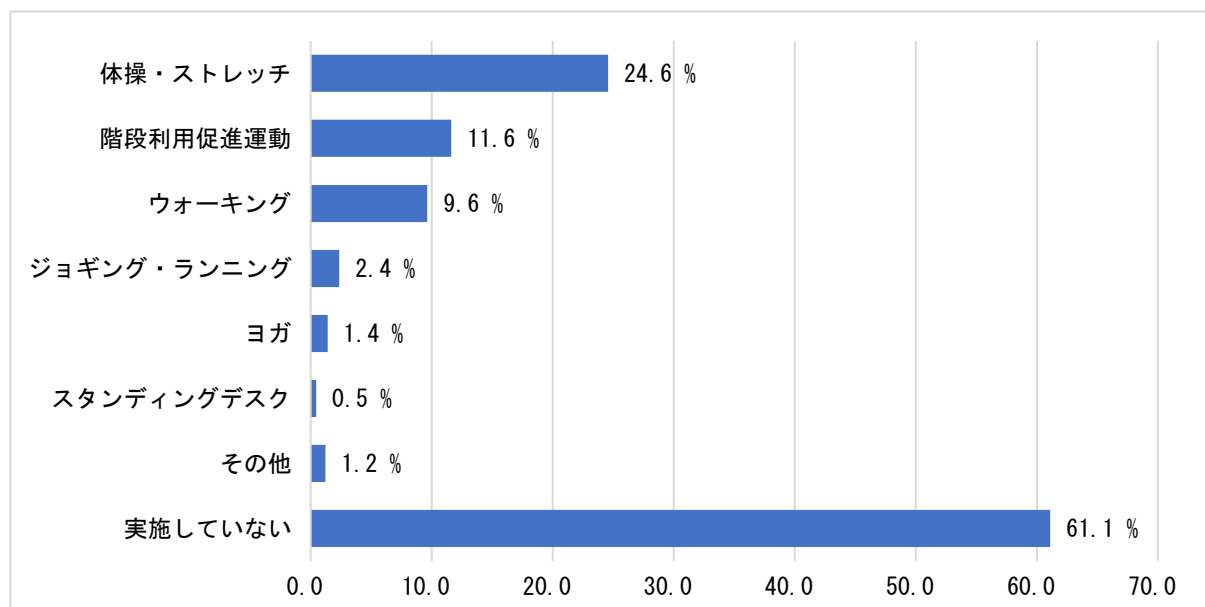


図 13. 職場で実施している運動・スポーツ

(14) 職場での運動・スポーツ実施時間帯

図 14 は、職場での運動・スポーツ実施時間帯についてたずねた結果である（複数回答）。「実施していない」が 64.9%（n=1,535）で最も高い割合を示した。以下、「早朝（5:00～9:00）」13.6%（n=322）、「午前中（9:00～12:00）」11.9%（n=281）、「昼間（12:00～15:00）」11.9%（n=281）の順となっている。

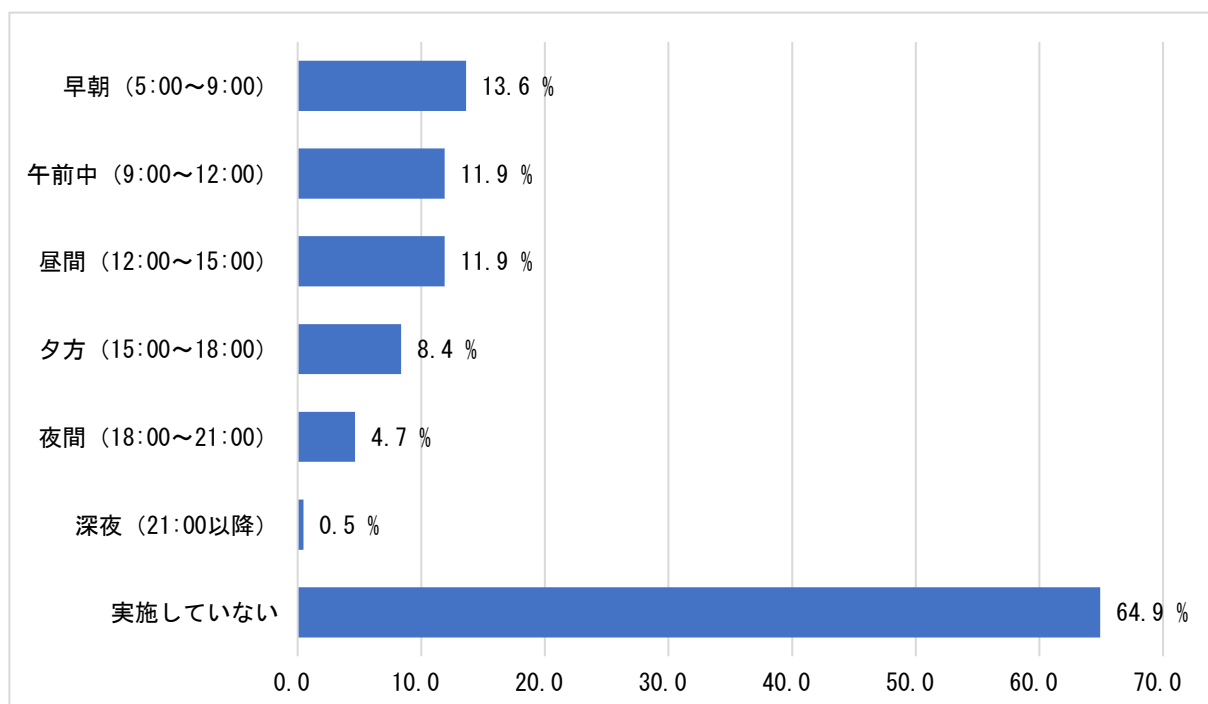


図 14. 職場での運動・スポーツ実施時間帯

(15) 現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定

図 15 は、現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定についてたずねた結果である。「現在、定期的（週 1 回以上）に運動やスポーツを実施しており、6 カ月以上継続している」が 34.2%（n=810）と最も高い割合を示した。以下、「現在、運動やスポーツをしているが、定期的ではない」27.0%（n=639）、「現在、運動やスポーツはしていないが、6 カ月以内に始めようと思っている」16.9%（n=400）、「現在、運動やスポーツはしておらず、今後もするつもりはない」15.3%（n=362）の順となっている。

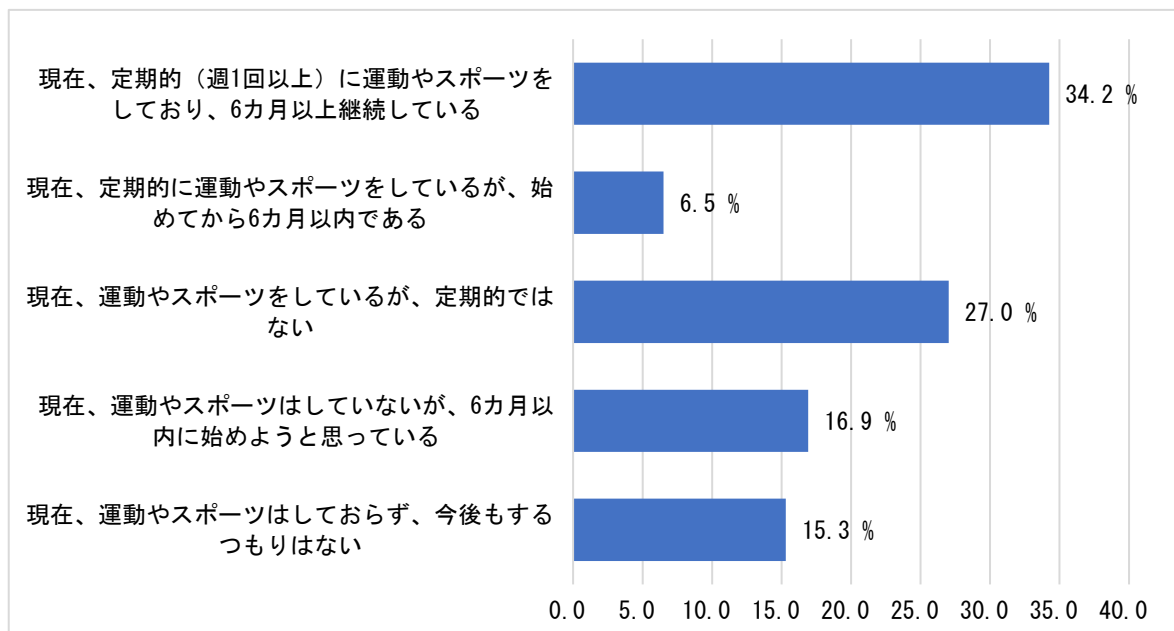


図 15. 現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定

(16) 運動・スポーツボランティア活動

図 16 は、この 1 年間に運動・スポーツに関するボランティア活動を実施したかをたずねた結果である。「行っていない」が 88.8%（n=2099）で最も高い割合であった。以下、「イベントや大会で不定期に行った」が 7.7%（n=183）、「日常的・定期的に行った」が 3.5%（n=83）の順となっている。

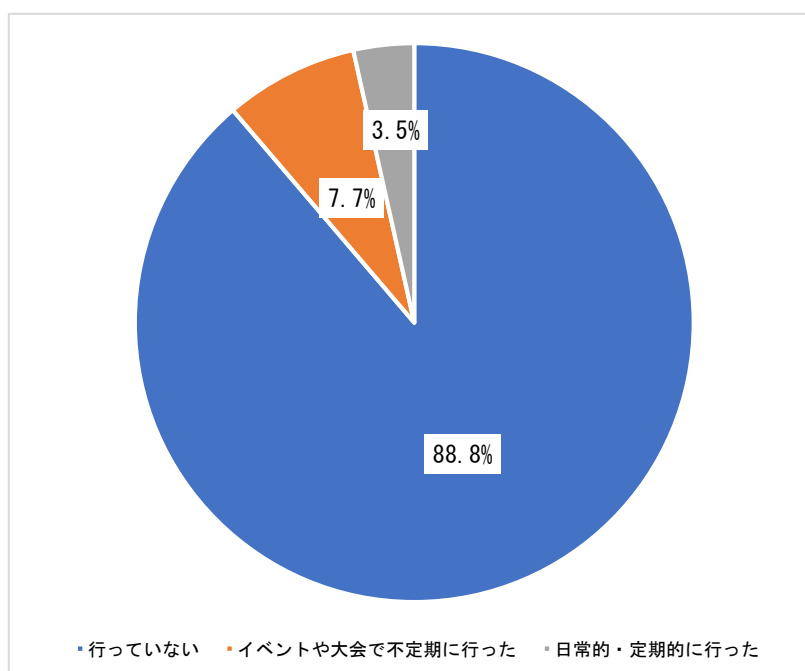


図 16. 運動・スポーツボランティア活動

(17) 運動・スポーツボランティア内容

図 17 は、「(16) 運動・スポーツボランティア活動」で「イベントや大会で不定期に行った」、「日常的・定期的に行った」と回答した人（n=266）にその活動内容をたずねた結果である。「大会・イベントの運営や世話」が 56.8%（n=151）で最も高く、以下、「運動やスポーツの指導」31.6%（n=84）、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」27.1%（n=72）の順となっている。

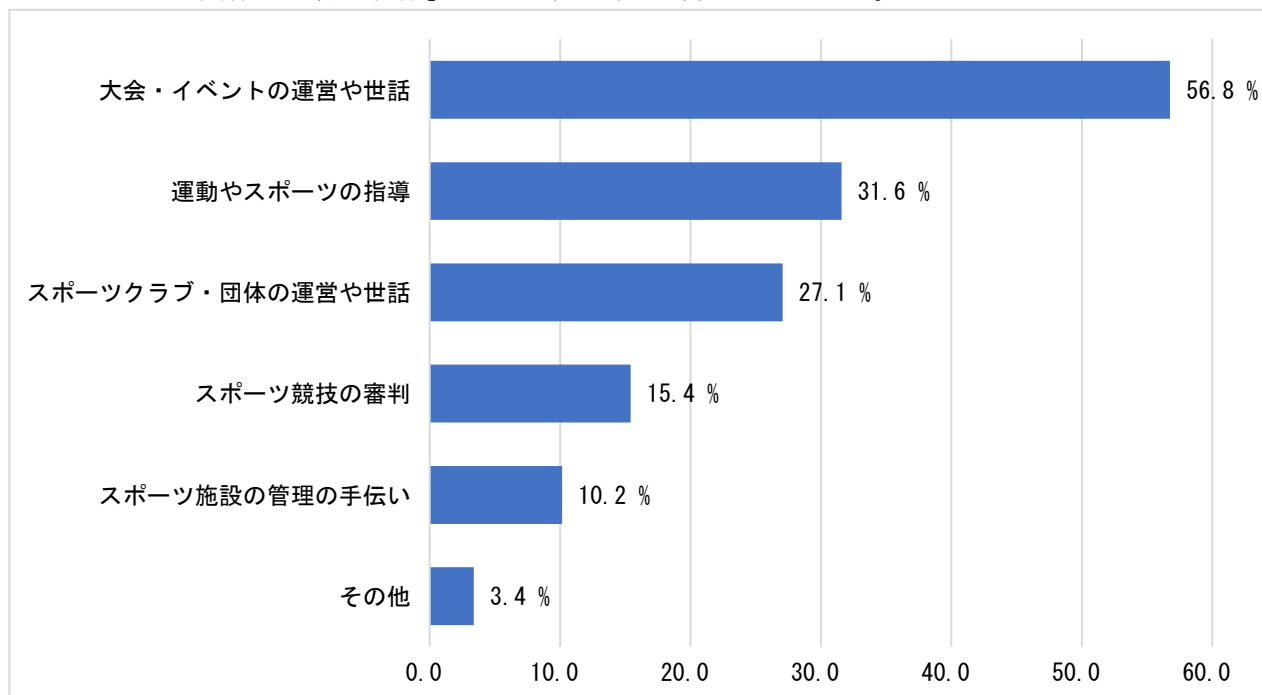


図 17. 運動・スポーツボランティア内容

(18) 運動・スポーツ実施希望時間帯

図 18 は、今後、運動・スポーツをさらに実施する場合の希望時間帯についてたずねた結果である（複数回答）。「休日・午前中（9:00～12:00）」が 42.5%（n=1,005）で最も高い割合であった。以下、「平日・夜間（18:00～21:00）」33.8%（n=800）、「休日・昼間（12:00～15:00）」27.1%（n=642）の順となっている。

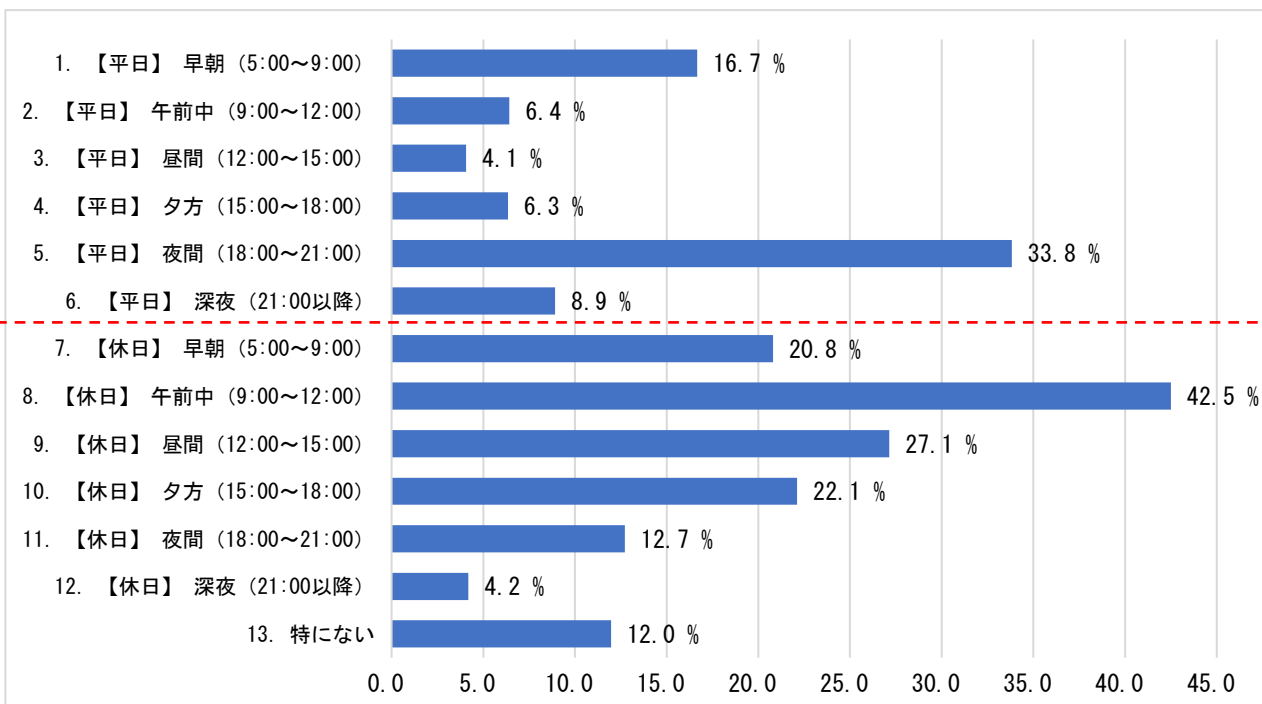


図 18. 運動・スポーツ実施希望時間帯

(19) 運動・スポーツ実施の促進要因

図 19 は、運動・スポーツ実施の促進要因を示している（複数回答）。「仕事にゆとりができれば」が 50.8%（n=1,201）で最も高く、以下、「お金に余裕ができれば」34.0%（n=803）、「身近に施設や場所ができれば」30.4%（n=718）、「仲間ができれば」23.7%（n=561）、「健康状態が良くなれば」18.7%（n=443）の順となっている。

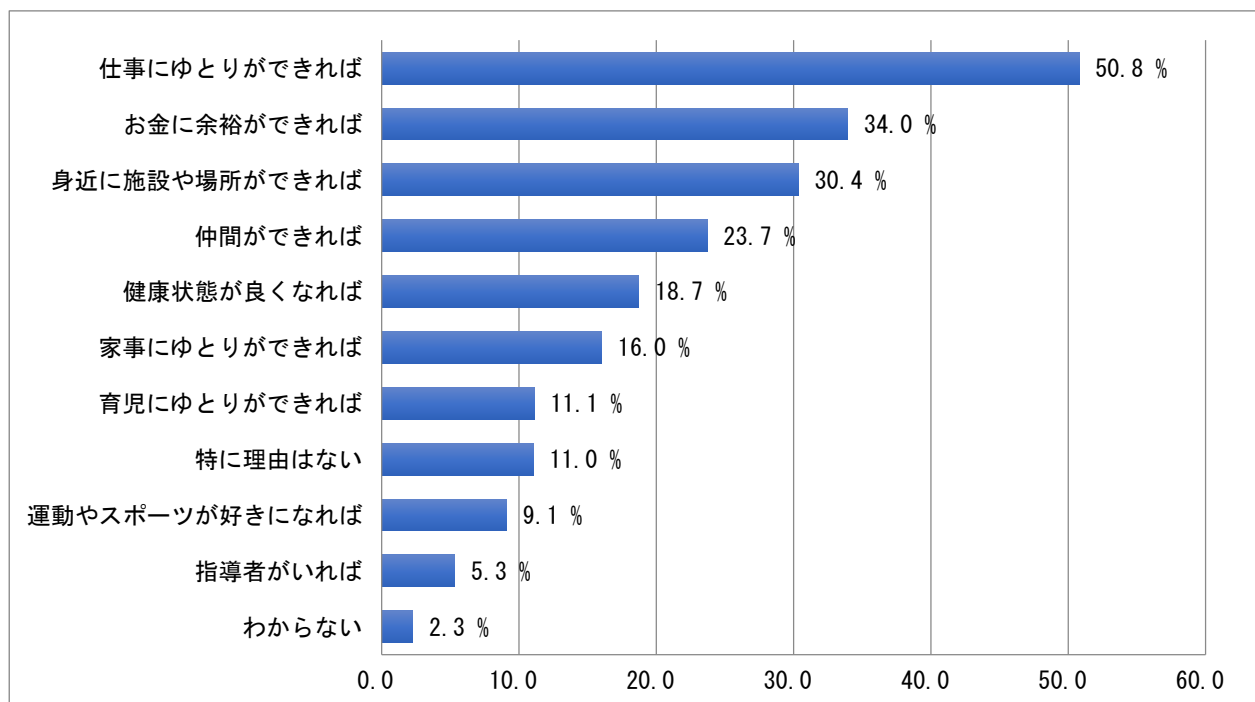


図 19. 運動・スポーツ実施の促進要因

(20) 運動・スポーツ実施の阻害要因

図 20 は、運動・スポーツ実施の阻害要因を示している（複数回答）。「仕事が忙しいから」が 48.8%（n=1,155）で最も高く、以下、「仕事で体が疲れているから」27.1%（n=641）、「お金に余裕がないから」27.0%（n=638）、「面倒くさいから」22.5%（n=532）、「場所や施設がないから」19.8%（n=469）の順となっている。

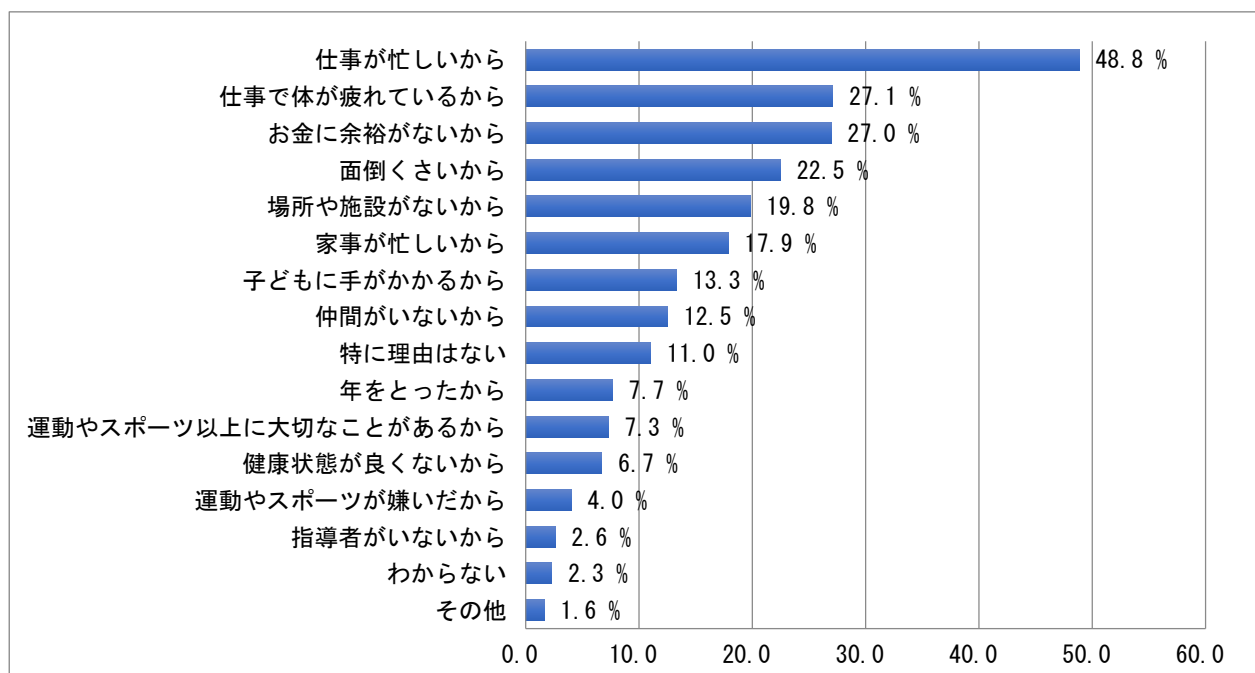


図 20. 運動・スポーツ実施の阻害要因

(21) 今後、新たに始めてみたい運動・スポーツ

図 21 は、今後、新たに始めてみたい運動・スポーツの上位 20 種目を示している（複数回答）。第 1 位「トレーニング」21.1%（n=498）、第 2 位「ウォーキング」15.7%（n=372）、第 3 位「エアロビクス・ヨガ」14.0%（n=332）、第 4 位「登山・ハイキング・オリエンテーリング」13.1%（n=310）、第 5 位「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」12.0%（n=284）となっている。

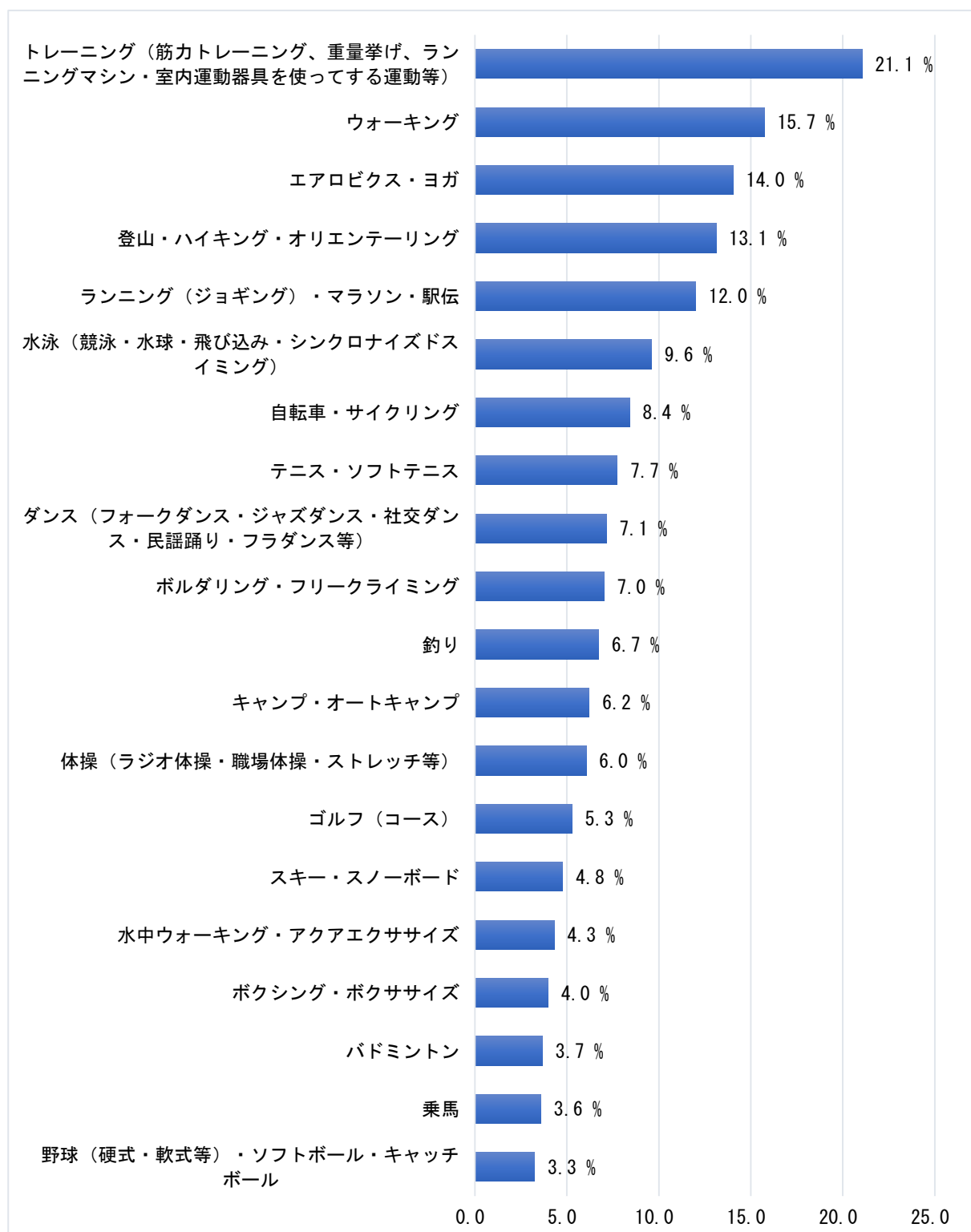


図 21. 今後、新たに始めてみたい運動・スポーツ

(22) ラグビーワールドカップ 2019 に対する関心

図 22 は、ラグビーワールドカップ 2019 に対する関心をたずねた結果である。関心がある人は 46.6% (n=1,103) (「関心がある」18.7% (n=443) + 「まあ関心がある」27.9% (n=660)) となっている。

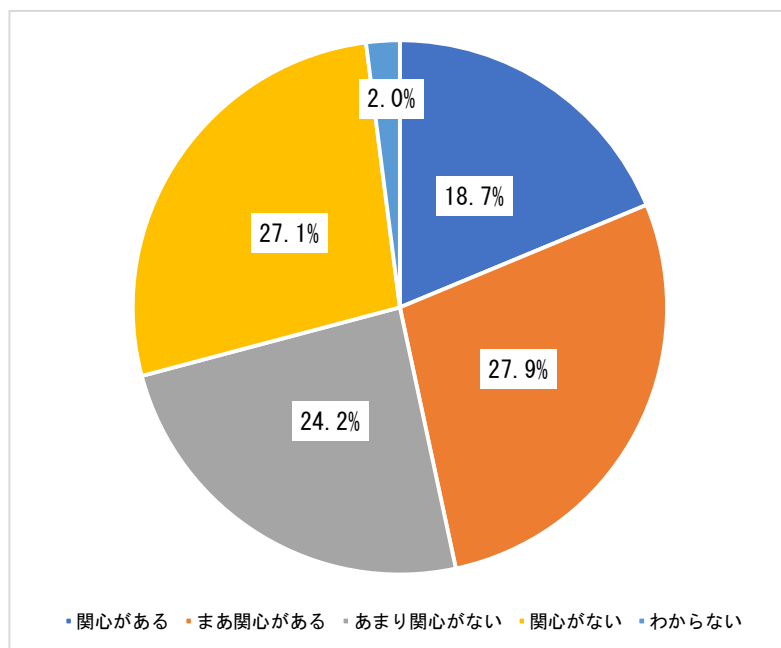


図 22. ラグビーワールドカップ 2019 に対する関心

(23) 東京 2020 オリンピック・パラリンピックに対する関心

図 23 は、東京 2020 オリンピック・パラリンピックに対する関心をたずねた結果である。関心がある人は 75.3% (n=1,780) (「関心がある」37.6% (n=890) + 「まあ関心がある」37.6% (n=890)) となっている。

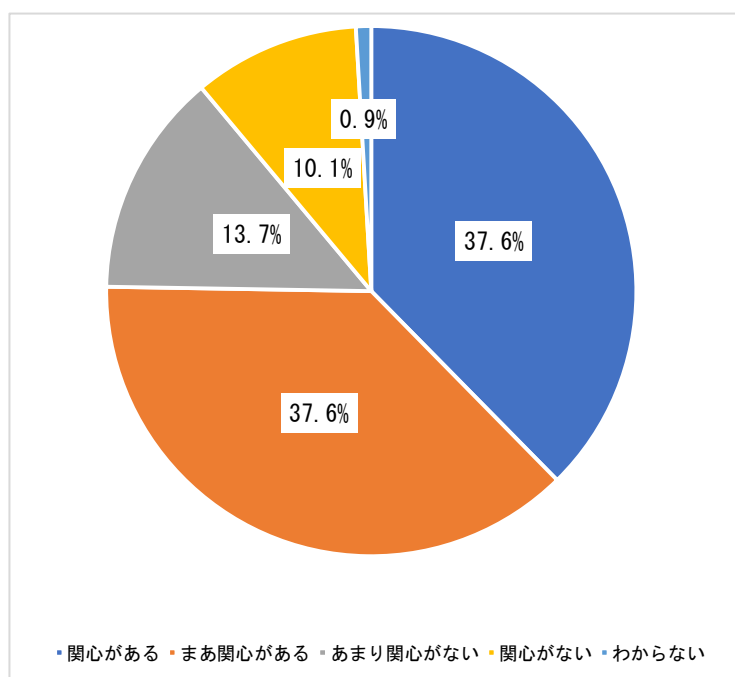


図 23. 東京 2020 オリンピック・パラリンピックに対する関心

(24) ワールドマスタースゲームズ 2021 関西に対する関心

図 24 は、ワールドマスタースゲームズ 2021 関西に対する関心をたずねた結果である。関心がある人は 14.2% (n=337) (「関心がある」4.9% (n=115) + 「まあ関心がある」9.4% (n=222)) となっている。

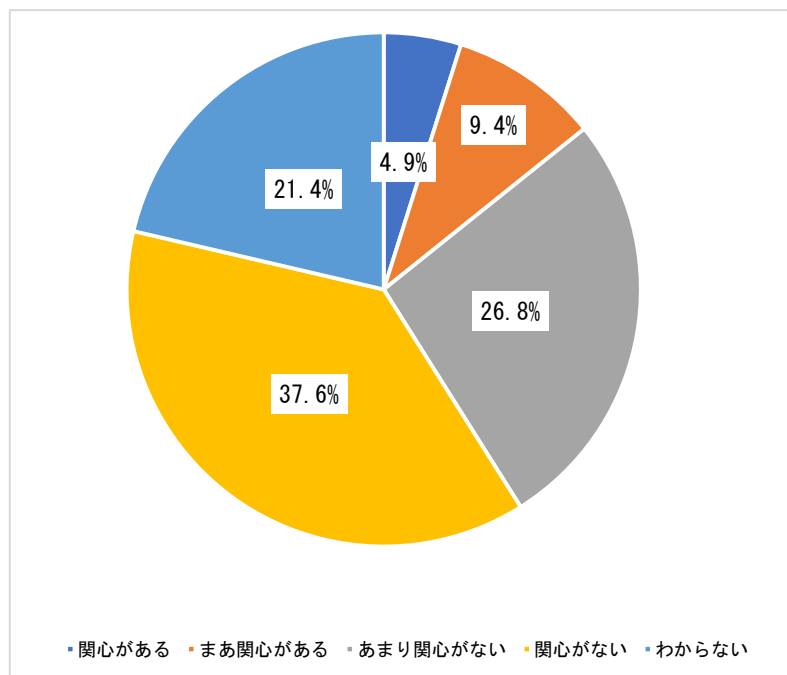


図 24. ワールドマスタースゲームズ 2021 関西に対する関心

(25) 障害者スポーツへの関わり

図 25 は、障害者スポーツへの関わりについてたずねた結果である（複数回答）。「テレビやラジオ、新聞などで、間接的に見たり、聞いたりしたことがある」65.5% (n=1,550) が最も高い割合であった。以下、「見たり、聞いたりすることがあまりない」31.0% (n=734)、「直接観戦した、または参加したことがある」3.2% (n=75) の順となっている。

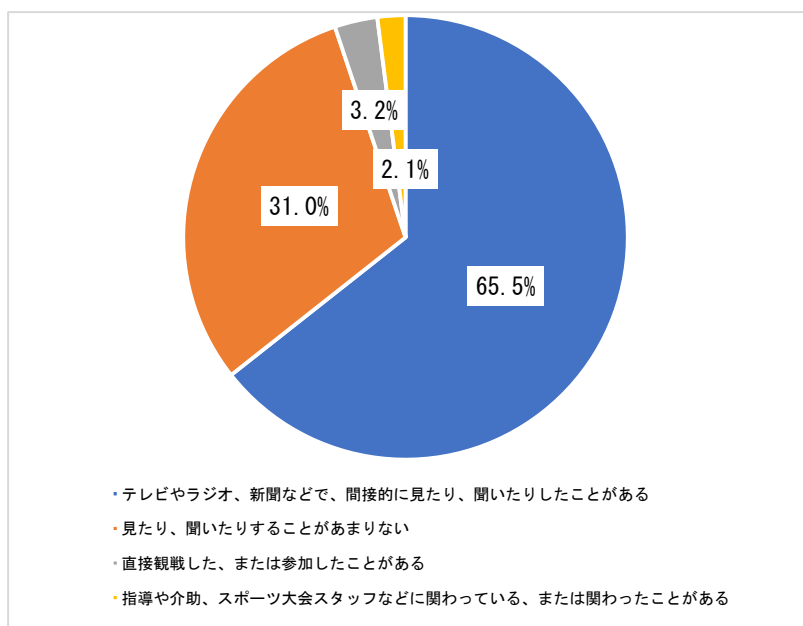


図 25. 障害者スポーツへの関わり

(26) 運動・スポーツの大切さ

図 26 は、自身にとっての運動・スポーツの大切さについてたずねた結果である。大切であるとしているのは 75.4% (n=1,783) (「大切である」38.9% (n=919) + 「まあ大切である」36.5% (n=864)) となっている。

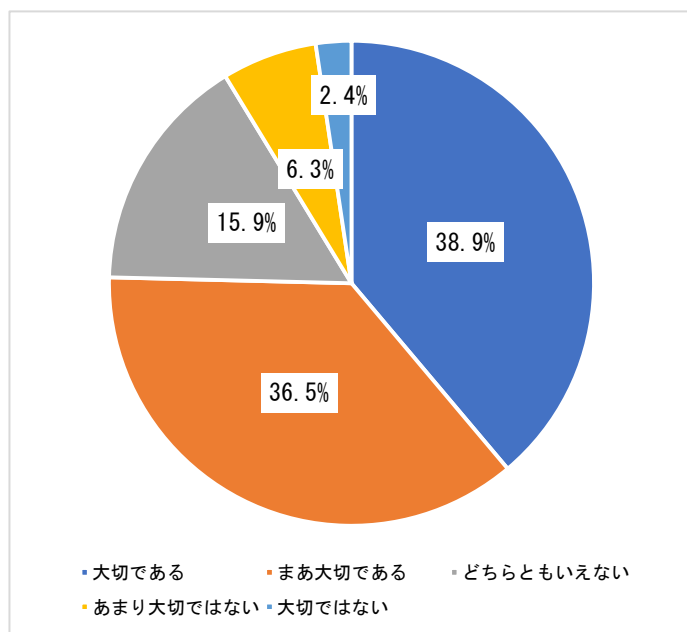


図 26. 運動・スポーツの大切さ

(27) 生活満足度

図 27 は、生活満足度についてたずねた結果である。満足しているのは 61.2% (n=1,447) (「満足している」9.8% (n=231) + 「まあ満足している」51.4% (n=1,216)) となっている。

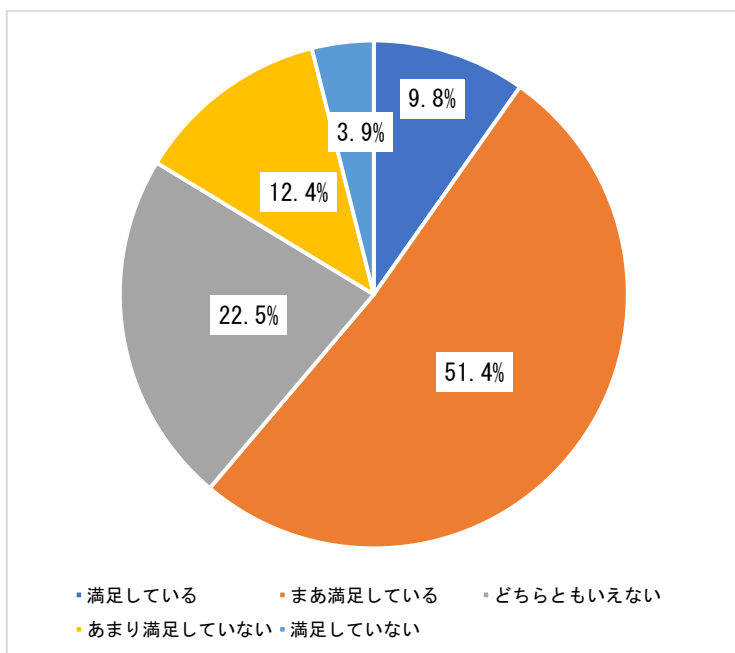


図 27. 生活満足度

スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査結果（速報版）

神戸商工会議所

(1) 調査概要

調査目的：神戸市内事業所における経営者、経営幹部、従業員の「スポーツ実施率向上」のための基礎資料とする。

調査期間：平成30年10月29日（月）～11月16日（金）

調査対象：神戸市内の事業所に勤務する経営者、経営幹部、従業員等

回答人数：2,365人（80社）

調査方法：WEBによるアンケート調査

調査リーダー：伊藤克広 兵庫県立大学 准教授（神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人）

(2) 回答者属性

性別		
単一回答	N	%
1. 男性	1,577	66.7
2. 女性	788	33.3
全体	2,365	100.0

年齢		
単一回答	N	%
1. ～19歳	6	0.3
2. 20～24歳	85	3.6
3. 25～29歳	279	11.8
4. 30～34歳	255	10.8
5. 35～39歳	268	11.3
6. 40～44歳	315	13.3
7. 45～49歳	348	14.7
8. 50～54歳	335	14.2
9. 55～59歳	283	12.0
10. 60～64歳	159	6.7
11. 65歳～	32	1.4
全体	2,365	100.0

年代		
単一回答	N	%
■10代	6	0.3
■20代	364	15.4
■30代	523	22.1
■40代	663	28.0
■50代	618	26.1
■60代以上	191	8.1
全体	2,365	100.0

職位		
単一回答	N	%
1. 経営者	36	1.5
2. 経営幹部	75	3.2
3. 管理職	623	26.3
4. 一般社員	1,407	59.5
5. その他	224	9.5
全体	2,365	100.0

婚姻状況		
単一回答	N	%
1. 独身	864	36.5
2. 既婚	1,501	63.5
全体	2,365	100.0

(3) 調査結果

【Q1】ご自身の健康について、どのように思いますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 健康である	629	26.6
2. どちらかといえば、健康である	1,364	57.7
3. どちらかといえば、健康でない	265	11.2
4. 健康でない	76	3.2
5. わからない	31	1.3
全体	2,365	100.0

■健康である （「1. 健康である」＋「2. どちらかといえば、健康である」）	1,993	84.3
■健康でない （「3. どちらかといえば、健康でない」＋「4. 健康でない」）	341	14.4

【Q2】ご自分の体力について、どのように感じていますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 体力に自信がある	152	6.4
2. どちらかといえば、体力に自信がある	1,072	45.3
3. どちらかといえば、体力に不安がある	854	36.1
4. 体力に不安がある	242	10.2
5. わからない	45	1.9
全体	2,365	100.0

■自信がある （「1. 体力に自信がある」＋「2. どちらかといえば、体力に自信がある」）	1,224	51.8
■不安がある （「3. どちらかといえば、体力に不安がある」＋「4. 体力に不安がある」）	1,096	46.3

【Q3】 普段、運動不足を感じますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 大いに感じる	928	39.2
2. ある程度感じる	995	42.1
3. あまり感じない	320	13.5
4. ほとんど（全く）感じない	114	4.8
5. わからない	8	0.3
全体	2,365	100.0

■感じる（「1. 大いに感じる」＋「2. ある程度感じる」）	1,923	81.3
■感じない（「3. あまり感じない」＋「4. ほとんど（全く）感じない」）	434	18.4

【Q4】 この1年間に、運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日ぐらいになりますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 週に5日以上（年251日以上）	97	4.1
2. 週に3日以上（年151日～250日）	156	6.6
3. 週に2日以上（年101日～150日）	236	10.0
4. 週に1日以上（年51日～100日）	499	21.1
5. 月に1～3日（年12日～50日）	523	22.1
6. 3カ月に1～2日（年4日～11日）	299	12.6
7. 年に1～3日	275	11.6
8. 運動やスポーツはしなかった	249	10.5
9. わからない	31	1.3
全体	2,365	100.0

■スポーツ実施率…週に1日以上（年51日以上）	988	41.8
-------------------------	-----	------

【Q5】 この1週間に、運動やスポーツを実施した時間は、合計してどのくらいになりますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 150分以上	461	19.5
2. 100分～149分	296	12.5
3. 60分～99分	322	13.6
4. 30分～59分	304	12.9
5. 30分未満	292	12.3
6. 運動やスポーツはしなかった	653	27.6
7. わからない	37	1.6
全体	2,365	100.0

■アクティブライフ…ACTIVE（週150分以上）	461	19.5
FAIRLY ACTIVE（週30分～149分）	922	39.0
INACTIVE（週30分未満）	945	40.0

【Q 6】この1年間に、運動やスポーツを実施したのは、どのような理由からですか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. 健康のため	1,021	43.2
2. 体力維持・増進のため	842	35.6
3. 筋力維持・増進のため	520	22.0
4. 楽しみ、気晴らしのため	1,075	45.5
5. 運動不足を感じるため	695	29.4
6. 精神の修養や訓練のため	121	5.1
7. 自己の記録や能力を向上させるため	190	8.0
8. 家族とのふれあいのため	291	12.3
9. 友人・仲間との交流のため	573	24.2
10. 美容のため	123	5.2
11. 肥満解消・ダイエットのため	628	26.6
12. わからない	132	5.6
13. その他	158	6.7
全体	2,365	100.0

【Q 7】この1年間に、どこで運動やスポーツを実施しましたか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. 公共体育・スポーツ施設	613	25.9
2. 学校体育施設	126	5.3
3. 民間商業インドア施設	429	18.1
4. 民間商業アウトドア施設（レジャープール、スキー場等）	391	16.5
5. 職場・企業保有のスポーツ施設	102	4.3
6. 自宅・自宅敷地内	464	19.6
7. 公園	535	22.6
8. 公民館	14	0.6
9. 空き地	22	0.9
10. 道路	604	25.5
11. 山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境	467	19.7
12. わからない	142	6.0
13. その他	160	6.8
全体	2,365	100.0

【Q8】この1年間に、どのような運動やスポーツを実施しましたか（該当するものすべて）。		
複数回答	N	%
1. 器械体操・新体操・トランポリン	27	1.1
2. エアロビクス・ヨガ	183	7.7
3. 体操（ラジオ体操・職場体操・ストレッチ等）	464	19.6
4. トレーニング（筋力トレーニング、重量挙げ、ランニングマシン・室内運動器具を使ってする運動等）	581	24.6
5. ダンス（フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等）	49	2.1
6. ウォーキング	913	38.6
7. ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	531	22.5
8. 陸上競技	26	1.1
9. 水泳（競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング）	190	8.0
10. 水中ウォーキング・アクアエクササイズ	59	2.5
11. スキー・スノーボード	139	5.9
12. アイススケート・アイスホッケー・カーリング	27	1.1
13. 登山・ハイキング・オリエンテーリング	306	12.9
14. ボルダリング・フリークライミング	62	2.6
15. キャンプ・オートキャンプ	76	3.2
16. ボート・漕艇（レガッタ）・カヌー・カヤック	26	1.1
17. ヨット・水上スキー・ウェイクボード・水上バイク	5	0.2
18. スクーバダイビング・スキンドайビング	26	1.1
19. サーフィン・ウインドサーフィン	19	0.8
20. 釣り	162	6.8
21. 野球（硬式・軟式等）・ソフトボール・キャッチボール	172	7.3
22. テニス・ソフトテニス	174	7.4
23. バドミントン	105	4.4
24. 卓球（ラージボール含む）	100	4.2
25. ゴルフ（コース）	389	16.4
26. ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	368	15.6
27. グラウンドゴルフ・パターゴルフ等	17	0.7
28. バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	59	2.5
29. バスケットボール	76	3.2
30. サッカー・フットサル	195	8.2
31. ラグビー・アメリカンフットボール	13	0.5
32. ボウリング	221	9.3
33. レクリエーションスポーツ（フライングディスク・ペタンク・綱引き・ダーツ等）	40	1.7
34. ボクシング・ボクササイズ	15	0.6
35. 柔道・剣道・空手・なぎなた・弓道	25	1.1
36. 自転車・サイクリング	246	10.4
37. トライアスロン	3	0.1
38. 乗馬	10	0.4
39. 運動やスポーツはしなかった	124	5.2
40. わからない	101	4.3
41. 障害者スポーツ（競技名をご記入ください）	5	0.2
全体	2,365	100.0

【Q9】この1年間に、どのようなスポーツを直接現地で観戦しましたか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. プロ野球（NPB、メジャーリーグ含む）	670	28.3
2. 高校野球	215	9.1
3. 少年野球、ソフトボールなど	83	3.5
4. サッカー日本代表	35	1.5
5. Jリーグ・なでしこリーグ	339	14.3
6. 海外サッカー	10	0.4
7. 少年サッカー	56	2.4
8. フットサル	34	1.4
9. ラグビー（トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む）	151	6.4
10. アメリカンフットボール（NFL等含む）	36	1.5
11. バレーボール（Vリーグ、日本代表含む）	36	1.5
12. バスケットボール（Bリーグ、NBA含む）	94	4.0
13. 大相撲	27	1.1
14. テニス	50	2.1
15. バドミントン	12	0.5
16. ゴルフ	104	4.4
17. 体操・新体操	9	0.4
18. 水泳（競泳、シンクロ、水球、飛び込み他）	18	0.8
19. マラソン、駅伝	126	5.3
20. 陸上競技	57	2.4
21. 武道（剣道・柔道・空手）、ボクシング、レスリング	30	1.3
22. 自転車競技（競輪を除く）、スケートボード等	13	0.5
23. ヨット、ボート、カヌー、サーフィン等マリンスポーツ	17	0.7
24. スキー、スノーボード	19	0.8
25. フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	17	0.7
26. 競馬・競輪・競艇等	75	3.2
27. 障害者スポーツ（車いすバスケットボール、車いすテニス等）	13	0.5
28. 観戦しなかった	1,038	43.9
29. その他	46	1.9
全体	2,365	100.0

【Q10】この1年間に、どのようなスポーツをテレビやインターネットで観戦しましたか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. プロ野球（NPB、メジャーリーグ含む）	1,556	65.8
2. 高校野球	1,424	60.2
3. 少年野球、ソフトボールなど	101	4.3
4. サッカー日本代表	1,425	60.3
5. Jリーグ・なでしこリーグ	542	22.9
6. 海外サッカー	386	16.3
7. 少年サッカー	24	1.0
8. フットサル	35	1.5
9. ラグビー（トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む）	518	21.9
10. アメリカンフットボール（NFL等含む）	199	8.4
11. バレーボール（Vリーグ、日本代表含む）	727	30.7
12. バスケットボール（Bリーグ、NBA含む）	213	9.0
13. 大相撲	703	29.7
14. テニス	965	40.8
15. バドミントン	330	14.0
16. ゴルフ	669	28.3
17. 体操・新体操	407	17.2
18. 水泳（競泳、シンクロ、水球、飛び込み他）	579	24.5
19. マラソン、駅伝	834	35.3
20. 陸上競技	484	20.5
21. 武道（剣道・柔道・空手）、ボクシング、レスリング	371	15.7
22. 自転車競技（競輪を除く）、スケートボード等	71	3.0
23. ヨット、ボート、カヌー、サーフィン等マリンスポーツ	33	1.4
24. スキー、スノーボード	288	12.2
25. フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	872	36.9
26. 競馬、競輪、競艇など	281	11.9
27. 障害者スポーツ（車いすバスケットボール、車いすテニス等）	50	2.1
28. 観戦しなかった	188	7.9
29. その他	69	2.9
全体	2,365	100.0

【Q11】現在、スポーツクラブや同好会に加入していますか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. 職場のクラブや同好会に加入している	194	8.2
2. 地域のスポーツクラブや同好会に加入している	163	6.9
3. 民間のスポーツクラブや同好会に加入している	275	11.6
4. 学校のクラブや同好会に加入している	29	1.2
5. 加入していない	1,747	73.9
6. その他	15	0.6
全体	2,365	100.0

【Q 1 2】あなたが主に運動やスポーツを実施している時間帯を教えてください（該当するものすべて）。		
複数回答	N	%
1. 【平日】 早朝（5:00～9:00）	229	9.7
2. 【平日】 午前中（9:00～12:00）	123	5.2
3. 【平日】 昼間（12:00～15:00）	101	4.3
4. 【平日】 夕方（15:00～18:00）	105	4.4
5. 【平日】 夜間（18:00～21:00）	646	27.3
6. 【平日】 深夜（21:00以降）	227	9.6
7. 【休日】 早朝（5:00～9:00）	276	11.7
8. 【休日】 午前中（9:00～12:00）	838	35.4
9. 【休日】 昼間（12:00～15:00）	735	31.1
10. 【休日】 夕方（15:00～18:00）	533	22.5
11. 【休日】 夜間（18:00～21:00）	264	11.2
12. 【休日】 深夜（21:00以降）	98	4.1
13. 実施していない	427	18.1
全体	2,365	100.0

【Q 1 3】あなたが職場で実施している運動やスポーツの内容を教えてください（該当するものすべて）。		
複数回答	N	%
1. 体操・ストレッチ	581	24.6
2. ウォーキング	228	9.6
3. ジョギング・ランニング	56	2.4
4. 階段利用促進運動	275	11.6
5. ヨガ	33	1.4
6. スタンディングデスク	11	0.5
7. 実施していない	1,445	61.1
8. その他	29	1.2
全体	2,365	100.0

【Q 1 4】あなたが職場で運動やスポーツを実施している時間帯を教えてください（該当するものすべて）。		
複数回答	N	%
1. 早朝（5:00～9:00）	322	13.6
2. 午前中（9:00～12:00）	281	11.9
3. 昼間（12:00～15:00）	281	11.9
4. 夕方（15:00～18:00）	198	8.4
5. 夜間（18:00～21:00）	110	4.7
6. 深夜（21:00以降）	11	0.5
7. 実施していない	1,535	64.9
全体	2,365	100.0

【Q15】運動やスポーツについて、現在の実施状況と今後の予定について教えてください（該当するもの1つ）。

単一回答	N	%
1. 現在、定期的（週1回以上）に運動やスポーツをしており、6カ月以上継続している	810	34.2
2. 現在、定期的に運動やスポーツをしているが、始めてから6カ月以内である	154	6.5
3. 現在、運動やスポーツをしているが、定期的ではない	639	27.0
4. 現在、運動やスポーツはしていないが、6カ月以内に始めようと思っている	400	16.9
5. 現在、運動やスポーツはしておらず、今後もするつもりはない	362	15.3
全体	2,365	100.0

【Q16】この1年間に、スポーツの指導やスポーツ大会の運営、スポーツクラブの手伝いなど、運動やスポーツに関するボランティア活動を行いましたか（該当するもの1つ）。

単一回答	N	%
1. 日常的・定期的に行った →Q17へ	83	3.5
2. イベントや大会で不定期に行った →Q17へ	183	7.7
3. 行っていない →Q18へ	2,099	88.8
全体	2,365	100.0

【Q17】＜Q16で（「1. 日常的・定期的に行った」、「2. イベント・大会で不定期に行った」）を回答した方＞

そのボランティア活動は、具体的にどのような内容ですか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. 運動やスポーツの指導	84	31.6
2. スポーツ競技の審判	41	15.4
3. スポーツクラブ・団体の運営や世話	72	27.1
4. スポーツ施設の管理の手伝い	27	10.2
5. 大会・イベントの運営や世話	151	56.8
6. その他	9	3.4
全体	266	100.0

【Q18】日常生活において、今後、運動やスポーツをさらに実施する場合、どの時間帯が良いですか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. 【平日】 早朝（5:00～9:00）	394	16.7
2. 【平日】 午前中（9:00～12:00）	152	6.4
3. 【平日】 昼間（12:00～15:00）	96	4.1
4. 【平日】 夕方（15:00～18:00）	150	6.3
5. 【平日】 夜間（18:00～21:00）	800	33.8
6. 【平日】 深夜（21:00以降）	211	8.9
7. 【休日】 早朝（5:00～9:00）	492	20.8
8. 【休日】 午前中（9:00～12:00）	1,005	42.5
9. 【休日】 昼間（12:00～15:00）	642	27.1
10. 【休日】 夕方（15:00～18:00）	523	22.1
11. 【休日】 夜間（18:00～21:00）	301	12.7
12. 【休日】 深夜（21:00以降）	99	4.2
13. 特にない	283	12.0
全体	2,365	100.0

【Q19】あなたにとって、運動やスポーツを実施する上での促進要因は何ですか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. 仕事にゆとりができれば	1,201	50.8
2. 家事にゆとりができれば	379	16.0
3. 育児にゆとりができれば	263	11.1
4. 健康状態が良くなれば	443	18.7
5. 身近に施設や場所ができれば	718	30.4
6. 仲間ができれば	561	23.7
7. 指導者がいれば	126	5.3
8. お金に余裕ができれば	803	34.0
9. 運動やスポーツが好きになれば	215	9.1
10. 特に理由はない	261	11.0
11. わからない	54	2.3
全体	2,365	100.0

【Q20】あなたにとって、運動やスポーツを実施する上での阻害要因は何ですか（該当するものすべて）。

複数回答	N	%
1. 仕事が忙しいから	1,155	48.8
2. 家事が忙しいから	423	17.9
3. 子どもに手がかかるから	315	13.3
4. 健康状態が良くないから	159	6.7
5. 年をとったから	181	7.7
6. 場所や施設がないから	469	19.8
7. 仲間がいないから	296	12.5
8. 指導者がいないから	62	2.6
9. お金に余裕がないから	638	27.0
10. 運動やスポーツが嫌いだから	95	4.0
11. 面倒くさいから	532	22.5
12. 運動やスポーツ以上に大切なことがあるから	172	7.3
13. 仕事で体が疲れているから	641	27.1
14. 特に理由はない	261	11.0
15. わからない	55	2.3
16. その他	39	1.6
全体	2,365	100.0

【Q 2 1】今後、新たに始めてみたい運動やスポーツがあれば、3つまで選択してください。		
複数回答	N	%
1. 器械体操・新体操・トランポリン	42	1.8
2. エアロビクス・ヨガ	332	14.0
3. 体操（ラジオ体操・職場体操・ストレッチ等）	143	6.0
4. トレーニング（筋力トレーニング、重量挙げ、ランニングマシン・室内運動器具を使ってする運動等）	498	21.1
5. ダンス（フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等）	169	7.1
6. ウォーキング	372	15.7
7. ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	284	12.0
8. 陸上競技	11	0.5
9. 水泳（競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング）	227	9.6
10. 水中ウォーキング・アクアエクササイズ	102	4.3
11. スキー・スノーボード	113	4.8
12. アイススケート・アイスホッケー・カーリング	14	0.6
13. 登山・ハイキング・オリエンテーリング	310	13.1
14. ボルダリング・フリークライミング	166	7.0
15. キャンプ・オートキャンプ	147	6.2
16. ボート・漕艇（レガッタ）・カヌー・カヤック	31	1.3
17. ヨット・水上スキー・ウェイクボード・水上バイク	39	1.6
18. スクーバダイビング・スキンドайビング	62	2.6
19. サーフィン・ウインドサーフィン	56	2.4
20. 釣り	159	6.7
21. 野球（硬式・軟式等）・ソフトボール・キャッチボール	77	3.3
22. テニス・ソフトテニス	183	7.7
23. バドミントン	87	3.7
24. 卓球（ラージボール含む）	66	2.8
25. ゴルフ（コース）	125	5.3
26. ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	76	3.2
27. グラウンドゴルフ・パターゴルフ等	5	0.2
28. バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	23	1.0
29. バスケットボール	35	1.5
30. サッカー・フットサル	65	2.7
31. ラグビー・アメリカンフットボール	18	0.8
32. ボウリング	58	2.5
33. レクリエーションスポーツ（フライングディスク・ペタンク・綱引き・ダーツ等）	14	0.6
34. ボクシング・ボクササイズ	94	4.0
35. 柔道・剣道・空手・なぎなた・弓道	75	3.2
36. 自転車・サイクリング	199	8.4
37. トライアスロン	20	0.8
38. 乗馬	85	3.6
39. わからない	51	2.2
40. 特にない	316	13.4
41. 障害者スポーツ（競技名をご記入ください）	2	0.1
全体	2,365	100.0

【Q 2 2】ラグビーワールドカップ2019にどの程度関心がありますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 関心がある	443	18.7
2. まあ関心がある	660	27.9
3. あまり関心がない	573	24.2
4. 関心がない	641	27.1
5. わからない	48	2.0
全体	2,365	100.0

■関心がある（「1. 関心がある」＋「2. まあ関心がある」）	1,103	46.6
■関心がない（「3. あまり関心がない」＋「4. 関心がない」）	1,214	51.3

【Q 2 3】東京2020オリンピック・パラリンピックにどの程度関心がありますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 関心がある	890	37.6
2. まあ関心がある	890	37.6
3. あまり関心がない	323	13.7
4. 関心がない	240	10.1
5. わからない	22	0.9
全体	2,365	100.0

■関心がある（「1. 関心がある」＋「2. まあ関心がある」）	1,780	75.3
■関心がない（「3. あまり関心がない」＋「4. 関心がない」）	563	23.8

【Q 2 4】ワールドマスターズゲームズ2021関西にどの程度関心がありますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 関心がある	115	4.9
2. まあ関心がある	222	9.4
3. あまり関心がない	634	26.8
4. 関心がない	889	37.6
5. わからない	505	21.4
全体	2,365	100.0

■関心がある（「1. 関心がある」＋「2. まあ関心がある」）	337	14.2
■関心がない（「3. あまり関心がない」＋「4. 関心がない」）	1,523	64.4

【Q 2 5】障害者スポーツについて、どの程度関わりがありますか（該当するものすべて）。		
複数回答	N	%
1. 直接観戦した、または参加したことがある	75	3.2
2. 指導や介助、スポーツ大会スタッフなどに関わっている、または関わったことがある	49	2.1
3. テレビやラジオ、新聞などで、間接的に見たり、聞いたりしたことがある	1,550	65.5
4. 見たり、聞いたりすることがあまりない	734	31.0
全体	2,365	100.0

【Q 2 6】ご自身にとって、運動やスポーツは大切なものですか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 大切である	919	38.9
2. まあ大切である	864	36.5
3. どちらともいえない	376	15.9
4. あまり大切ではない	150	6.3
5. 大切ではない	56	2.4
全体	2,365	100.0

■大切である（「1. 大切である」＋「2. まあ大切である」）	1,783	75.4
■大切でない（「4. あまり大切ではない」＋「5. 大切ではない」）	206	8.7

【Q 2 7】あなたは普段の日常生活に、どの程度満足していますか（該当するもの1つ）。		
単一回答	N	%
1. 満足している	231	9.8
2. まあ満足している	1,216	51.4
3. どちらともいえない	532	22.5
4. あまり満足していない	293	12.4
5. 満足していない	93	3.9
全体	2,365	100.0

■満足している（「1. 満足している」＋「2. まあ満足している」）	1,447	61.2
■満足していない（「4. あまり満足していない」＋「5. 満足していない」）	386	16.3