

6 スポーツ・読書

-
- (1) 日常的な運動・スポーツの実施状況
 - (2) 継続的に実施している運動・スポーツ
 - (3) 運動・スポーツを行っている場所
 - (4) 運動・スポーツを行うためのきっかけ
 - (5) 東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けた区の取り組みで関心があること
 - (6) 新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動の有無
 - (7) 新たに始めたい、または活動を継続したいスポーツ、文化、ボランティア活動
 - (8) スポーツ、文化、ボランティア活動を新たに始めるきっかけ
 - (9) 区のスポーツ施設における高齢者免除制度に関する意識
 - (10) 読書に関わる行動状況
 - (11) 読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由
-

6 スポーツ・読書

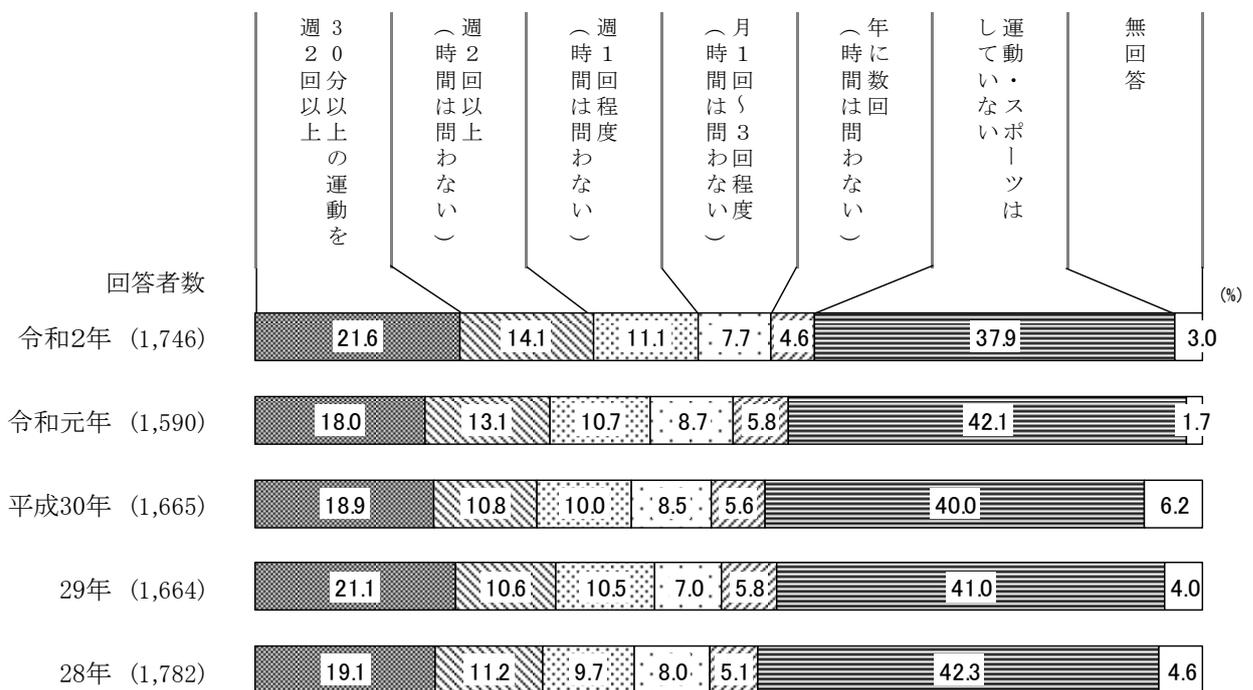
(1) 日常的な運動・スポーツの実施状況

■「運動・スポーツはしていない」という人は4割弱

問27 あなたは日常的に、どの程度運動・スポーツを行っていますか（○は1つだけ）。

※ ルールにもとづいて勝敗や記録を競うスポーツだけでなく、健康づくりのためのウォーキングや気分転換に行う軽い体操、自然に親しむハイキング、介護予防のためのトレーニングなど、目的をもった身体活動の全てを含みます。

図6-1-1 経年比較／日常的な運動・スポーツの実施状況



日常的に行っている運動・スポーツについては、「30分以上の運動を週2回以上」が21.6%で最も多く、以下「週2回以上（時間は問わない）」（14.1%）、「週1回程度（時間は問わない）」（11.1%）の順で続いている。一方、「運動・スポーツはしていない」は37.9%を占めている。

経年でみると、各年の回答分布に大きな変化はみられないが、今回「運動・スポーツはしていない」（37.9%）は、前回より4.2ポイント減少して、平成28年以降の中で初めて4割を下回った。

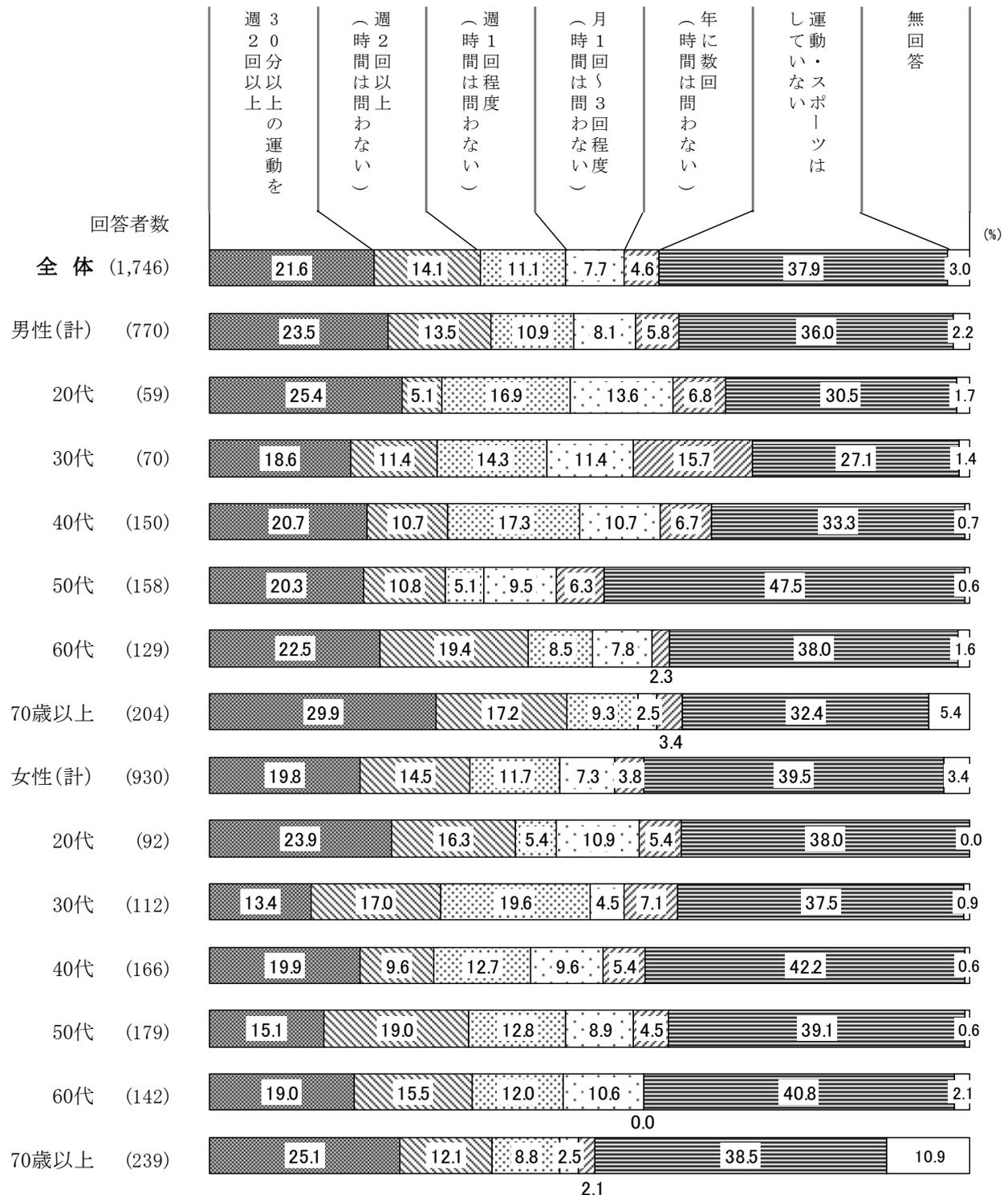
第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別でみると、男女で大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、男性では、70歳以上で「30分以上の運動を週2回以上」が約3割と他の年代より高くなっている。一方、50代では「運動・スポーツはしていない」が47.5%と他の年代に比べて高くなっている。

女性では、20代と70歳以上で「30分以上の運動を週2回以上」がともに2割台半ばとやや高くなっている一方で、30代と50代ではともに1割台半ばとやや低くなっている。

図6-1-2 性別、性・年代別／日常的な運動・スポーツの実施状況



(2) 継続的に実施している運動・スポーツ

■「ウォーキング」が5割強で突出し、「健康体操」と「筋力トレーニング」が2割台で続く

問27で1～5のいずれかをお答えの方に

問27-1 あなたが最近、継続的に行っている運動・スポーツは何ですか

(○はあてはまるものすべて)。

図6-2-1-① 経年比較/継続的に実施している運動・スポーツ

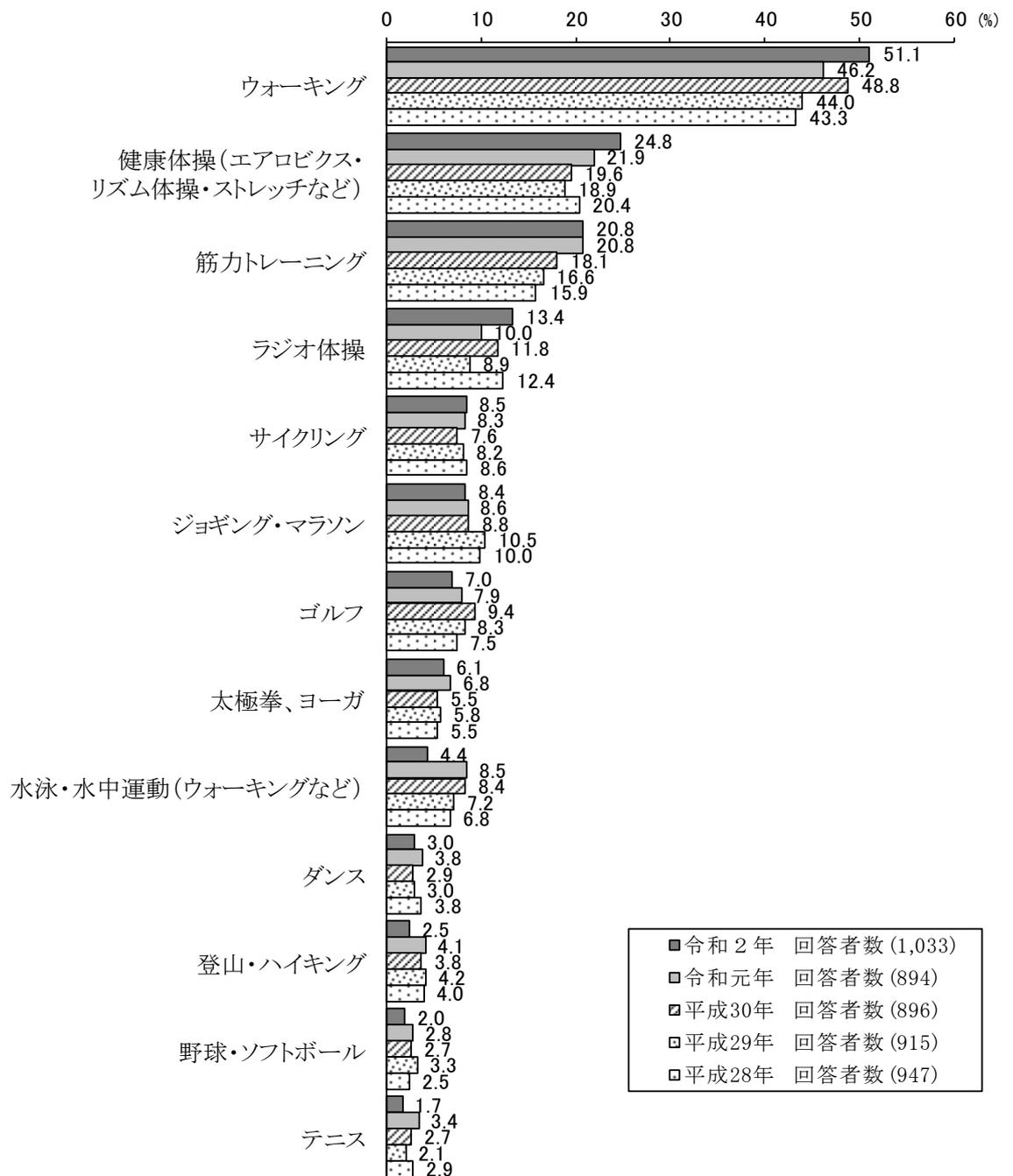
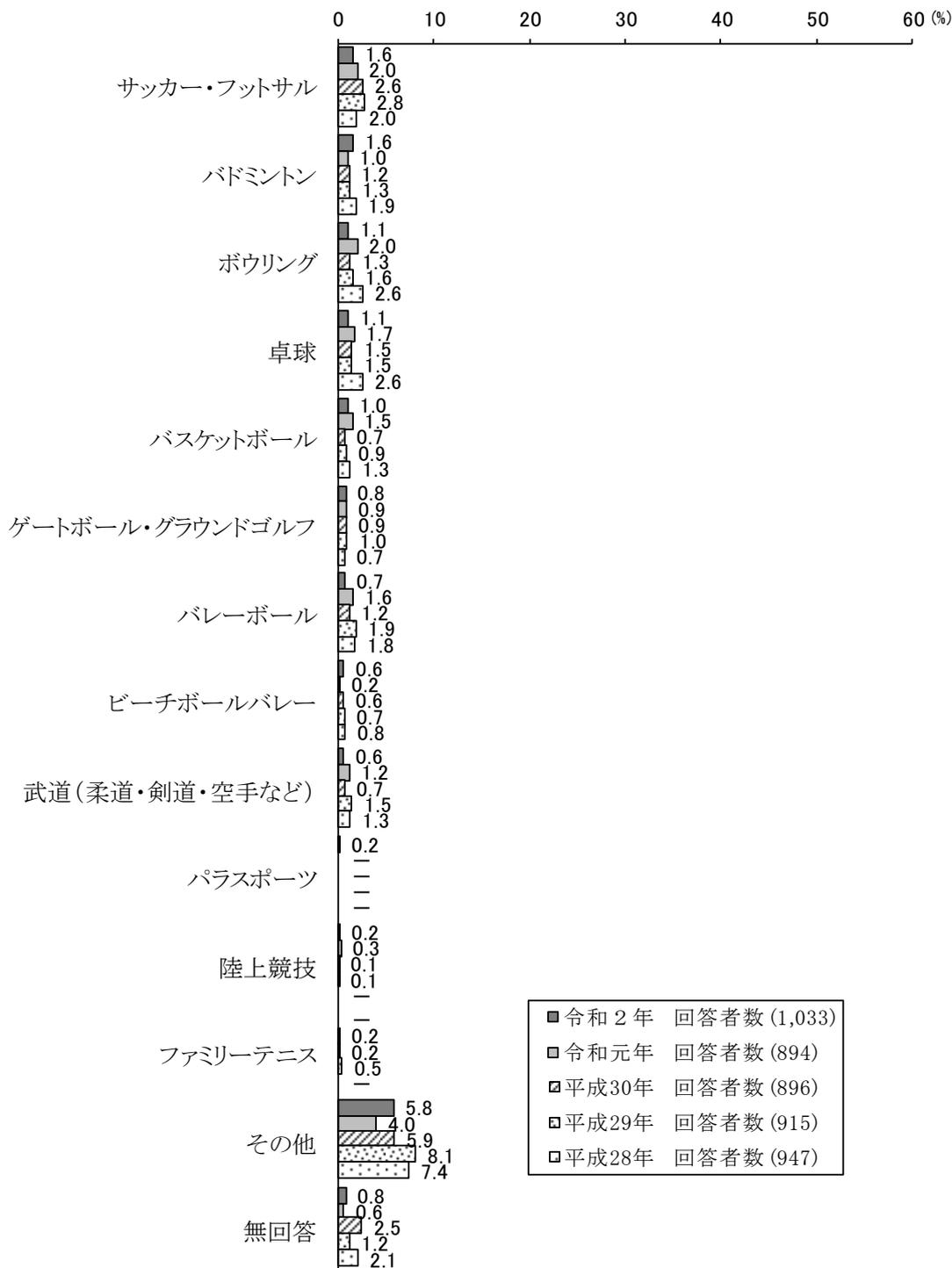


図6-2-1-② 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ



何らかの運動・スポーツを行っている人にその内容を聞いたところ、「ウォーキング」が51.1%で最も高く、以下「健康体操（エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど）」（24.8%）、「筋力トレーニング」（20.8%）の順で続いている。

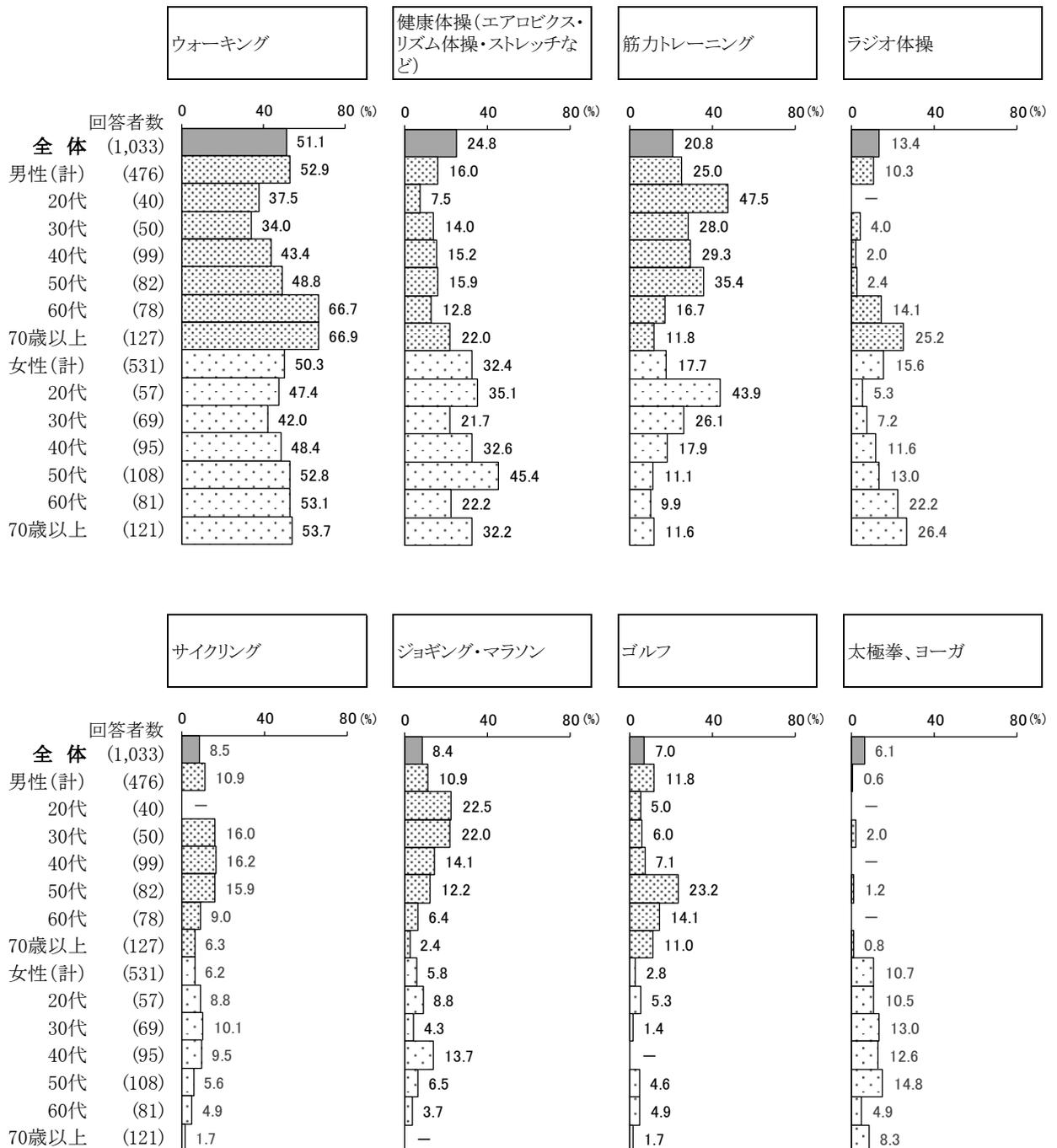
経年でみると、上位3項目の順位に変動はないが、1位の「ウォーキング」は前回より4.9ポイント増加し、「健康体操（エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど）」もやや増加だが、平成29年以降3年続けて漸増傾向にあった3位の「筋力トレーニング」は前回と同率となっている。

性別でみると、「健康体操（エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど）」は女性の方が16.4ポイント高く、「太極拳、ヨガ」も女性の方が約10ポイント高いが、「筋力トレーニング」と「ゴルフ」は男性の方が女性よりそれぞれ7～9ポイント程度高くなっている。

性・年代別でみると、男性では、60代と70歳以上で「ウォーキング」が6割台半ば以上ととくに高く、「筋力トレーニング」は20代で5割弱ととくに高い。

女性では、50代で「健康体操（エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど）」が4割台半ばで最も高く、20代は「筋力トレーニング」が4割台半ばでとくに高い。一方、「ラジオ体操」は70歳以上の2割台半ばを筆頭に年代が高くなるにつれて比率も高まる傾向がみられる。

図6-2-2 性別、性・年代別／継続的に実施している運動・スポーツ／上位8項目



(3) 運動・スポーツを行っている場所

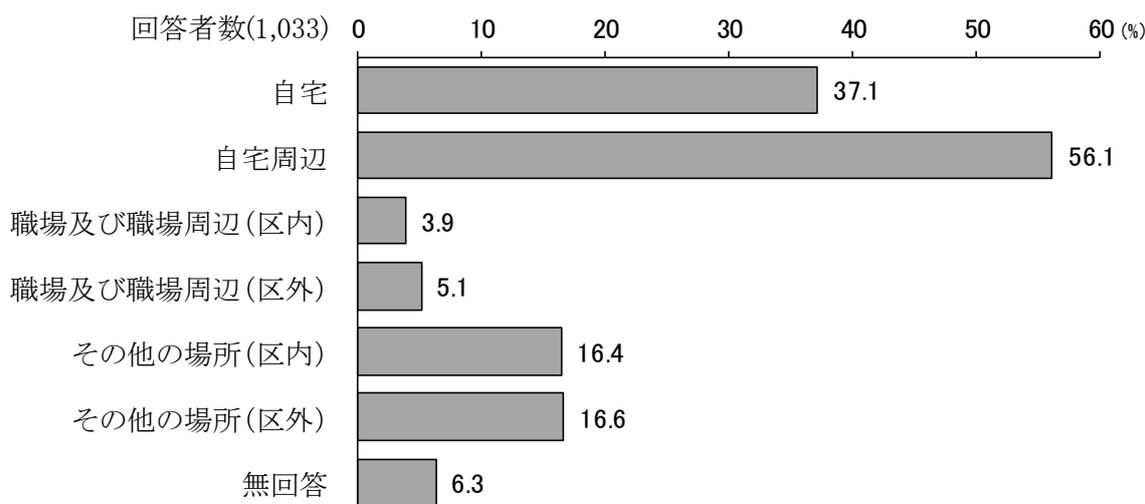
■「自宅周辺」が5割台半ば、「自宅」が4割弱で上位

問27で1～5のいずれかをお答えの方に

問27-2 あなたは、運動・スポーツをどこで行っていますか

(〇はあてはまるものすべて)。

図6-3-1 運動・スポーツを行っている場所

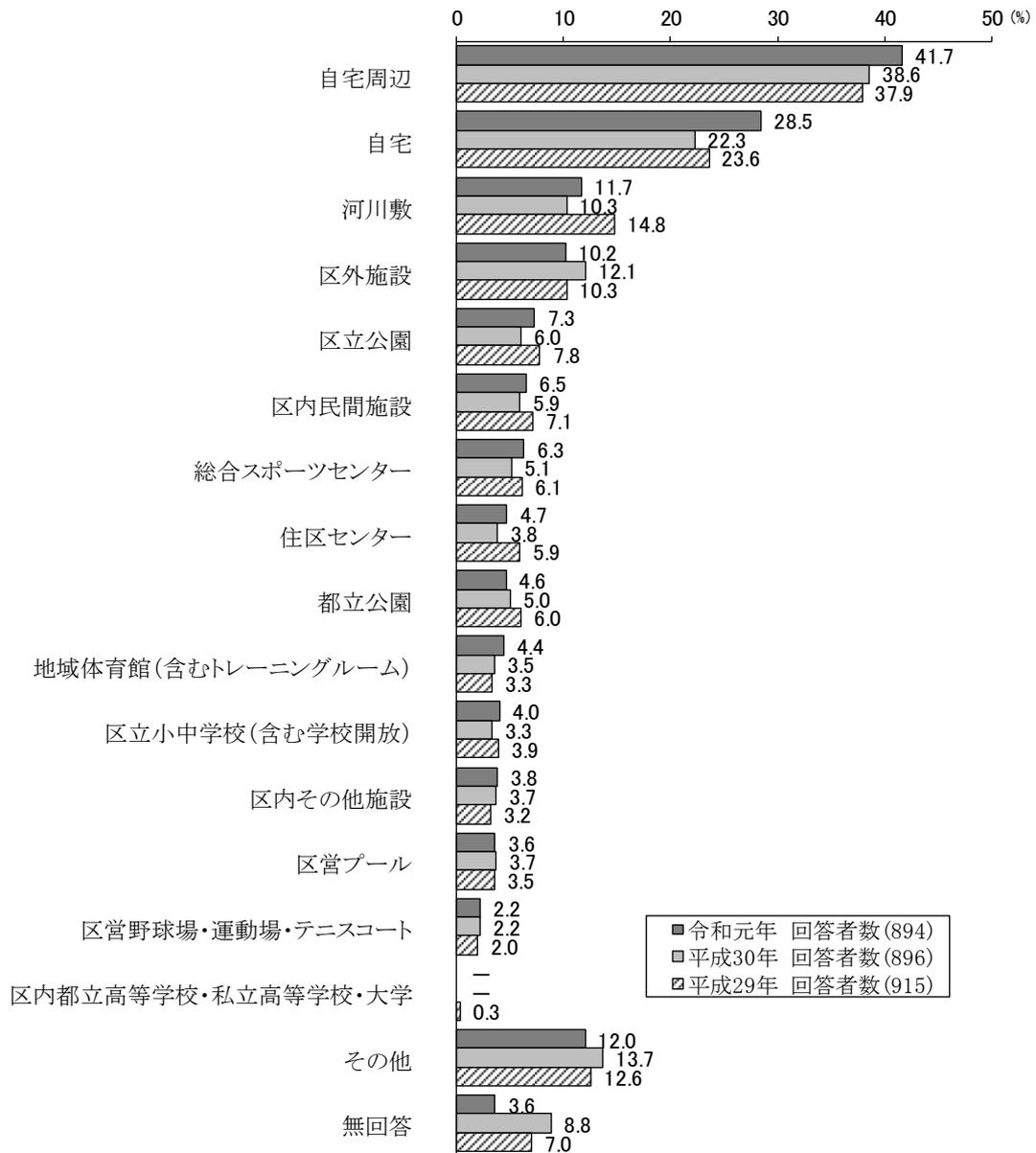


運動・スポーツを行っている人に対して、今回の令和2年度調査から選択肢数を減らして聴取した、運動・スポーツの実施場所の結果をみると、「自宅周辺」(56.1%)が5割台半ばで最も高く、次いで「自宅」(37.1%)が4割弱、これに「その他の場所(区外)」(16.6%)と「その他の場所(区内)」(16.4%)の2項目がそれぞれ1割台半ばで並んで続き、上位となっている。

この結果を、参考までに、同一選択肢について、選択肢変更前の前回令和元年調査の結果と比較すると、「自宅周辺」((56.1%)は前回(41.7%)より14.4ポイント増加し、「自宅」(37.1%)も前回(28.5%)より8.6ポイント増加している。

参考／運動・スポーツを行っている場所

問 あなたは、運動・スポーツをどこで行っていますか（〇はあてはまるものすべて）。

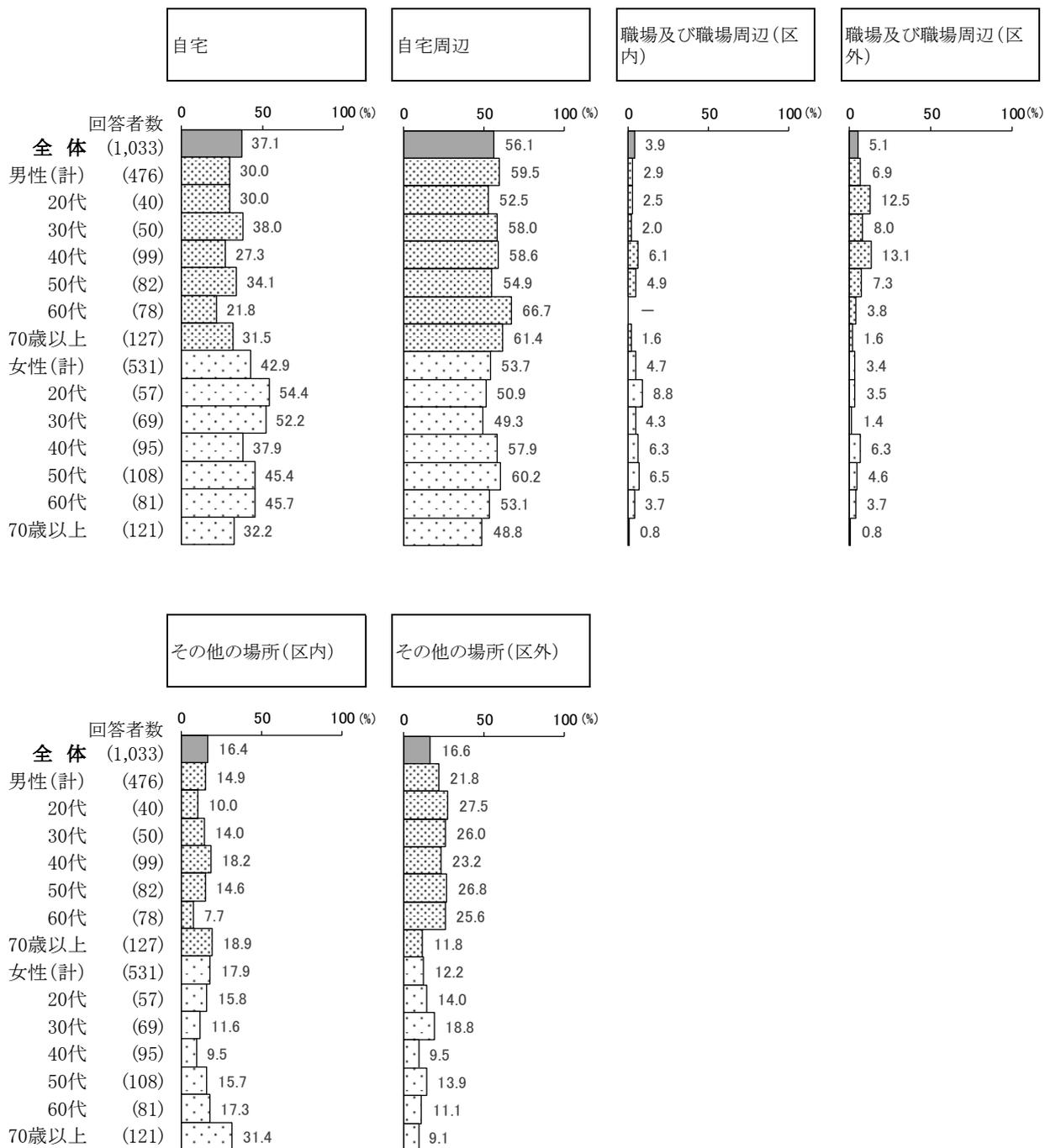


第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別で見ると、6項目のうち、「自宅」は女性が42.9%と男性（30.0%）より高いが、「自宅周辺」と「その他の場所（区外）」は男性の方が6～10ポイント程度高くなっており、この3項目で性差が大きめとなっている。

性・年代別で見ると、「自宅」は女性の20代と30代で5割台と高く、「自宅周辺」は男性の60代と70歳以上及び女性の50代でそれぞれ6割台とやや高いのを除くと、大きな違いはみられない。

図6-3-2 性別、性・年代別／運動・スポーツを行っている場所



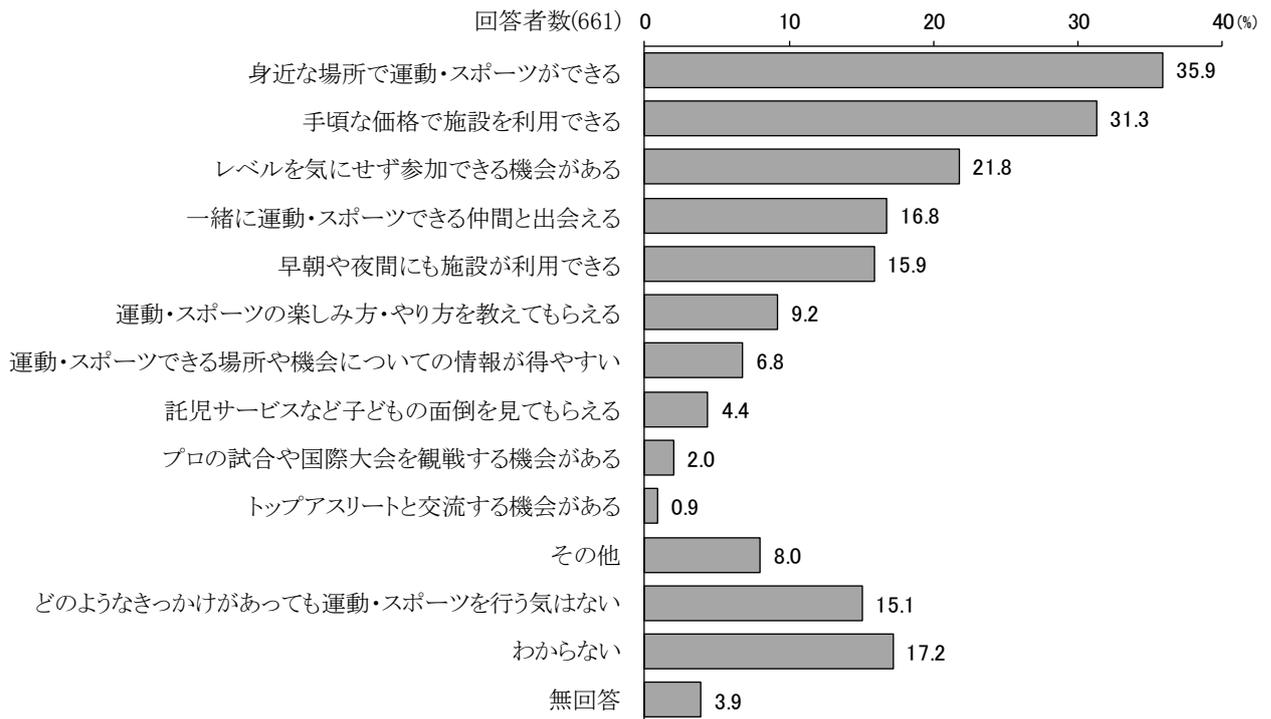
(4) 運動・スポーツを行うためのきっかけ

■「身近な場所で運動・スポーツができる」が3割台半ばでトップ

問27で「6 運動・スポーツはしていない」とお答えの方に

問28 あなたは、どのようなきっかけがあれば、運動・スポーツを行いたいと思いますか
(〇はあてはまるものすべて)。

図6-4-1 運動・スポーツを行うためのきっかけ



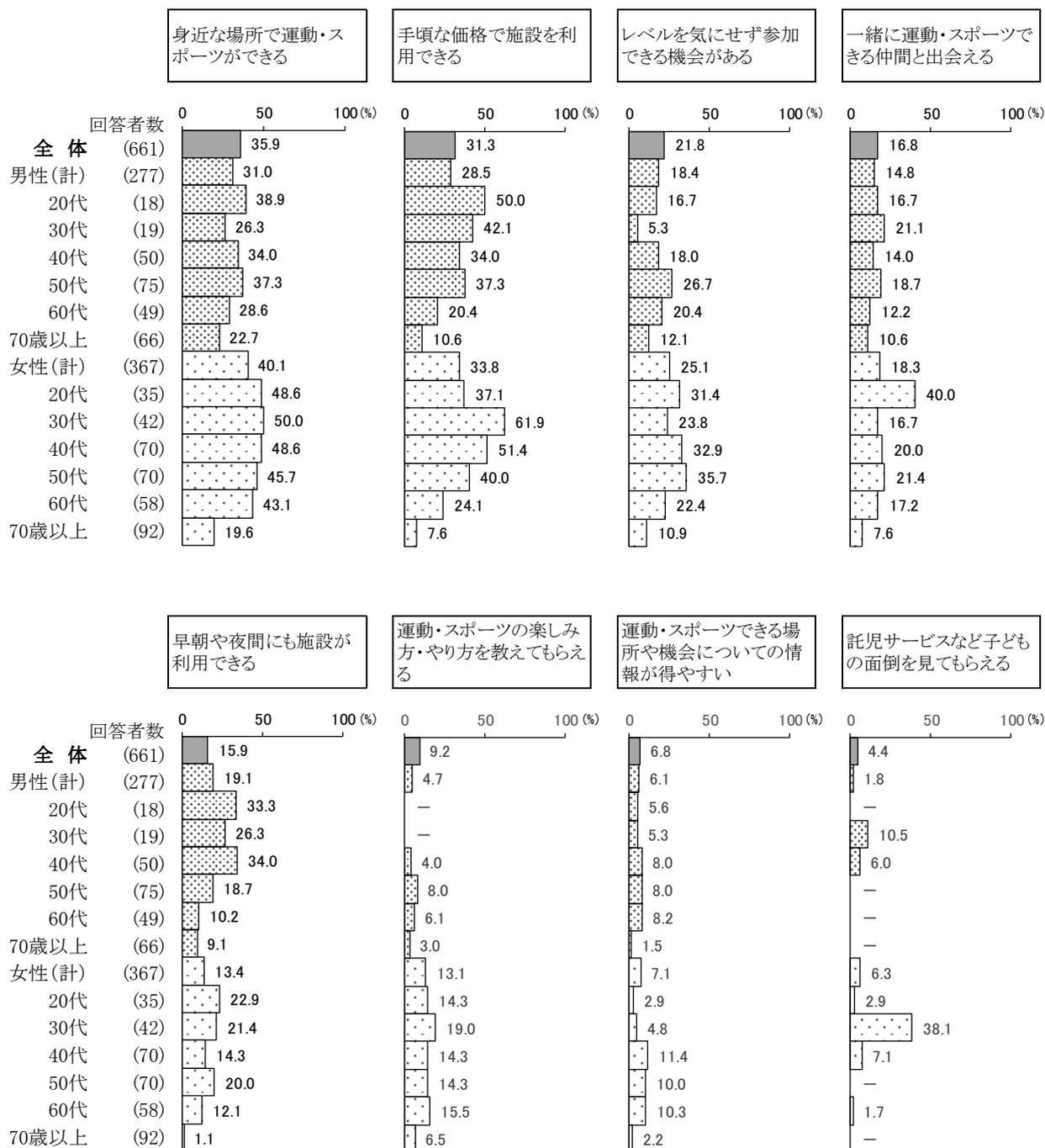
日常的に「運動・スポーツはしていない」と回答した人に、どのようなきっかけがあれば、運動・スポーツを行いたいと思うか聞いた結果は、「身近な場所で運動・スポーツができる」が35.9%と3割台半ばで最も高く、次いで「手頃な価格で施設が利用できる」(31.3%)が3割強で続き、以下「レベルを気にせず参加できる機会がある」(21.8%)、「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」(16.8%)、「早朝や夜間にも施設が利用できる」(15.9%)の順で続いている。一方、「どのようなきっかけがあっても運動・スポーツを行う気はない」は15.1%となっている。

第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別でみると、10ポイントを超えるような大きな男女差はみられないが、男性の方が約6ポイント高めな「早朝や夜間にも施設が利用できる」を除くと、女性の方が9ポイント高い「身近な場所で運動・スポーツができる」をはじめ、ほとんどの項目で男性より女性の方がやや高くなっている。

性・年代別でみると、「手軽な価格で施設を利用できる」と「託児サービスなど子どもの面倒を見てもらえる」の両項目は女性の30代でとくに高く、「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会う」が女性の20代でとくに高いのを除くと、目立った大きな格差はみられない。

図6-4-2 性別、性・年代別／運動・スポーツを行うためのきっかけ／上位8項目



(5) 東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けた区の取り組みで関心があること

■「交通網・交通インフラの整備」が2割で最多も、「特にない」が4割に達する

問29 来年に延期となった2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けて、区の取り組みで関心があることは何ですか（〇は3つまで）。

図6-5-1-① 経年比較
 ／東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けた区の取り組みで関心があること

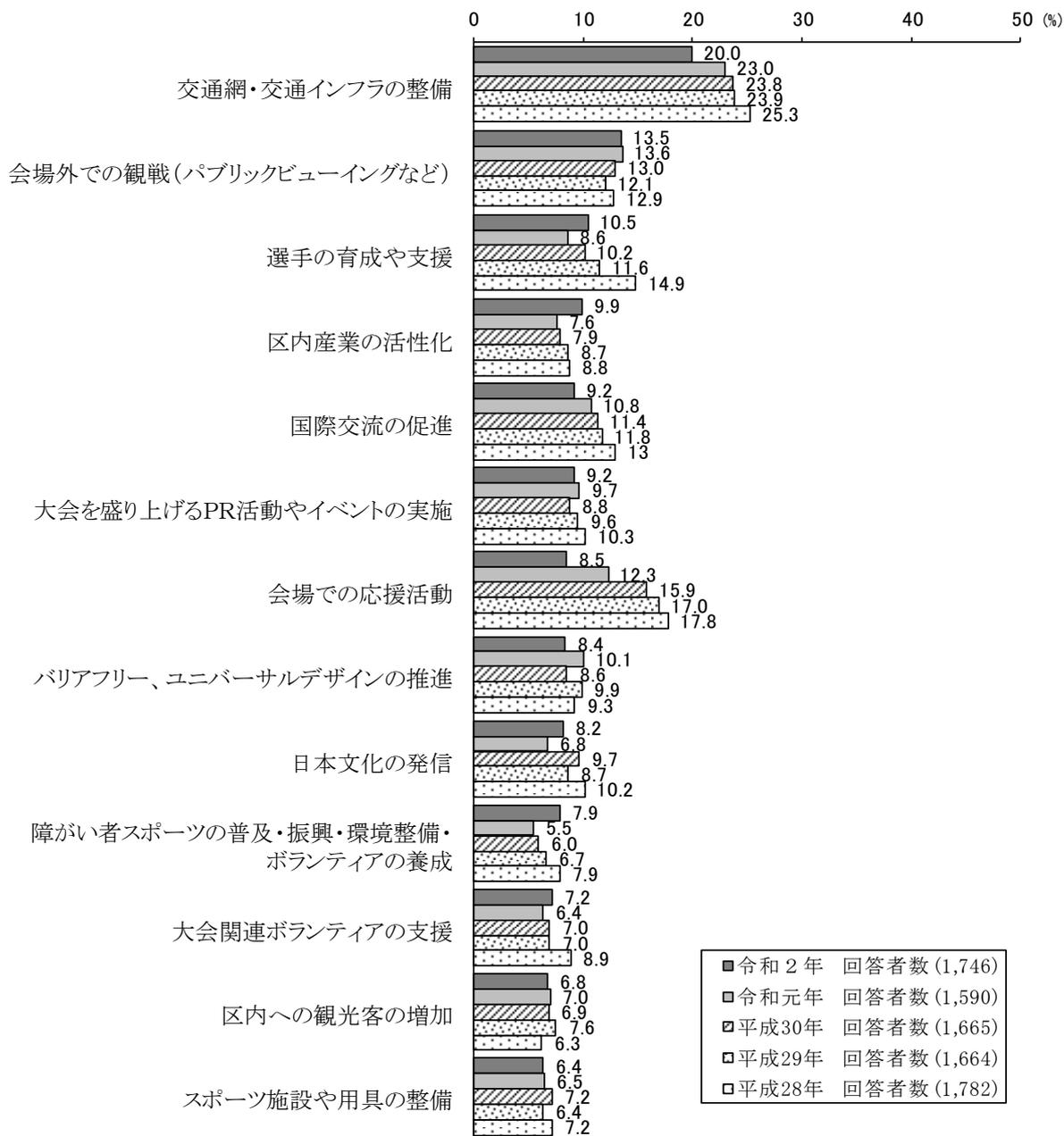
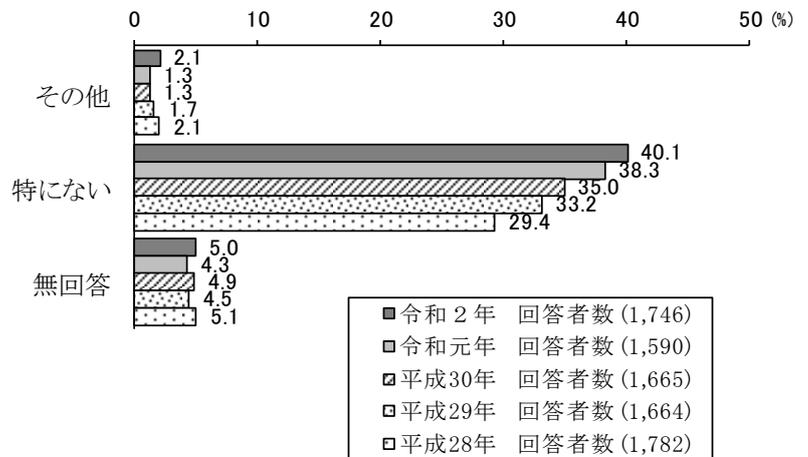


図6-5-1-② 経年比較
 ／東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けた区の取り組みに関心があること



来年に延期となった東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けて、区の取り組みに関心のあることとしては、「交通網・交通インフラの整備」が20.0%で最も高く、以下「会場外での観戦（パブリックビューイングなど）」（13.5%）、「選手の育成や支援」（10.5%）、「区内産業の活性化」（9.9%）、「国際交流の促進」「大会を盛り上げるPR活動やイベントの実施（各9.2%）の順で続いている。一方、「特にない」が40.1%となっている。

経年でみると、順位や比率に変化がみられ、今回の上位項目の中で、「交通網・交通インフラの整備」は最上位を維持しながら3.0ポイント減少し、前回3位だった「会場での応援活動」も2年続けての減少で前回より3.8ポイント減少して、今回は7位に後退している。一方、前回より1.8ポイント増の「特にない」は4年続けて漸増傾向がみられる。

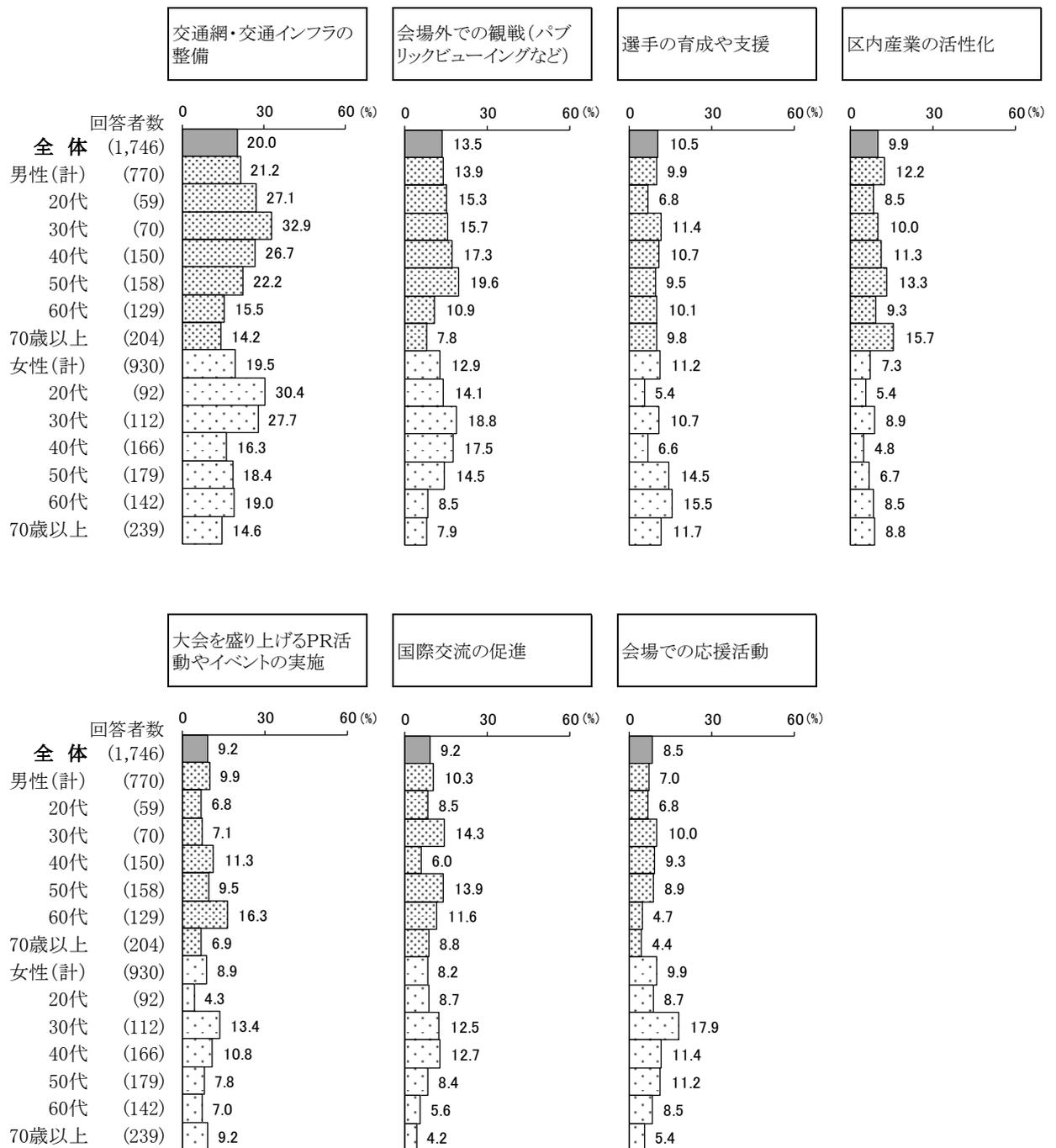
性別でみると、男女で目立った大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、男性では、「交通網・交通インフラの整備」が30代で3割強、「大会を盛り上げるPR活動やイベントの実施」が60代で1割台半ばと、それぞれ他の年代に比べてやや高くなっている。

女性では、「交通網・交通インフラの整備」が20代と30代で3割前後、「会場での応援活動」が30代で2割弱と、それぞれ他の年代に比べてやや高くなっている。

図6-5-2 性別、性・年代別

／東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けた区の取り組みに関心があること／上位7項目

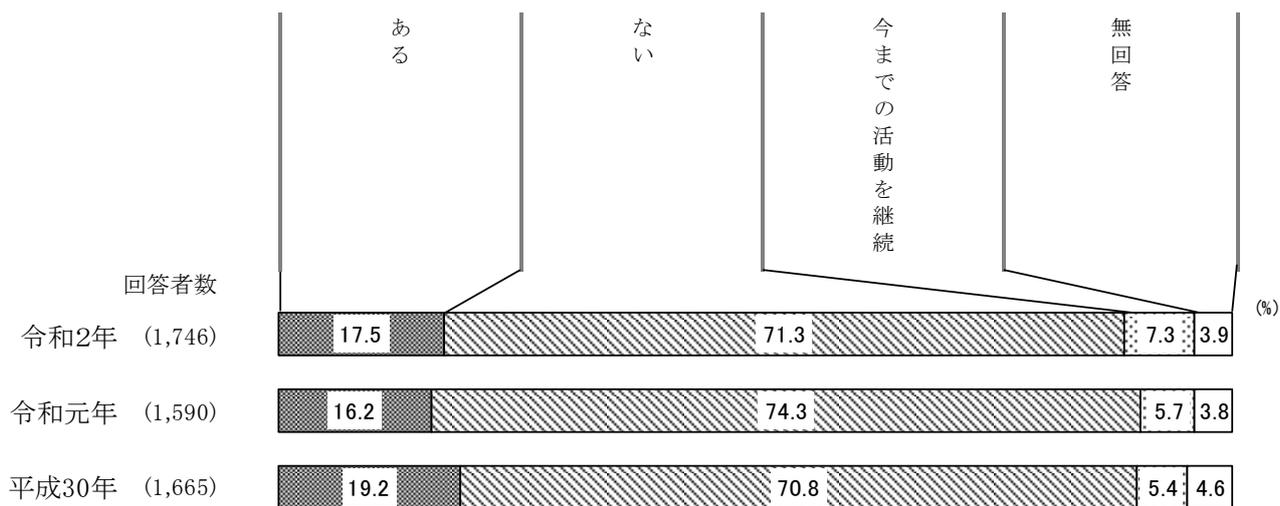


(6) 新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動の有無

■ 新たに始めたい活動がある人は2割弱みられるも、「ない」が7割強と多数

問30 東京2020大会はスポーツ・文化の祭典です。さらに、ボランティアが活躍できる場でもあります。そこで、あなたが新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動などがありますか（○は1つだけ）。

図6-6-1 経年比較／新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動の有無



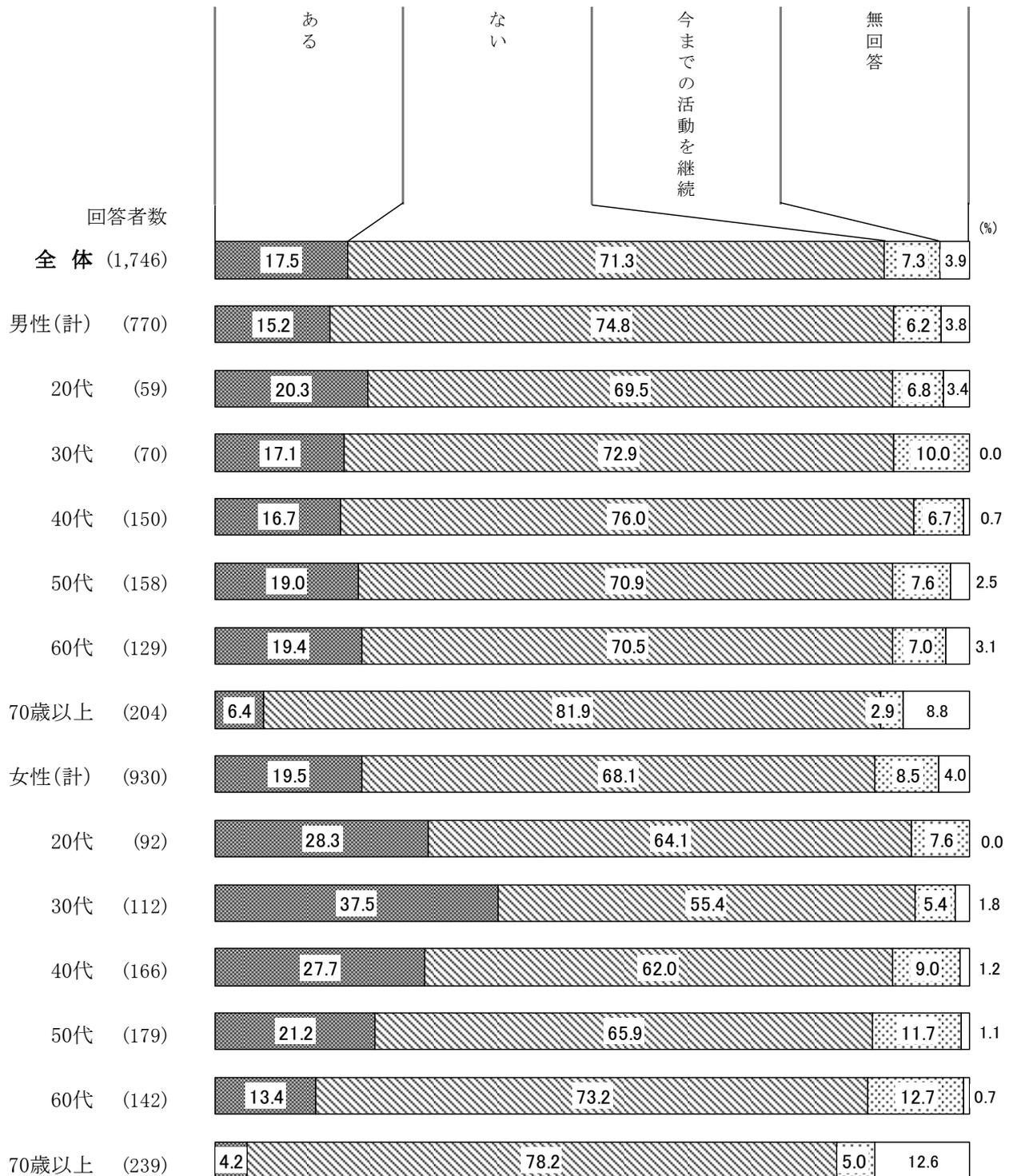
東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けて、新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動の有無をみると、「ある」が17.5%、「ない」が71.3%、「今までの活動を継続」が7.3%となっている。

今回の結果を前回と比較すると、大きな変化はみられないものの、「ある」は1.3ポイント増加し、「今までの活動を継続」も1.6ポイント増加し、「ない」は3.0ポイント減少している。

性別でみると、大きな違いはみられないが、「ある」は女性19.5%で、男性（15.2%）よりやや高くなっている。

性・年代別でみると、「ある」は、男性では、20代が20.3%と最も高く、70歳以上が1割に満たず低いのを除くと、総じて他の年代差は小さい。一方、女性では30代が37.5%ととくに高く、70歳以上で1割に満たずに低く、30代をピークとした山型分布となっており、男性に比べて年代差が大きくなっている。

図6-6-2 性別、性・年代別／新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動の有無



(7) 新たに始めたい、または活動を継続したいスポーツ、文化、ボランティア活動

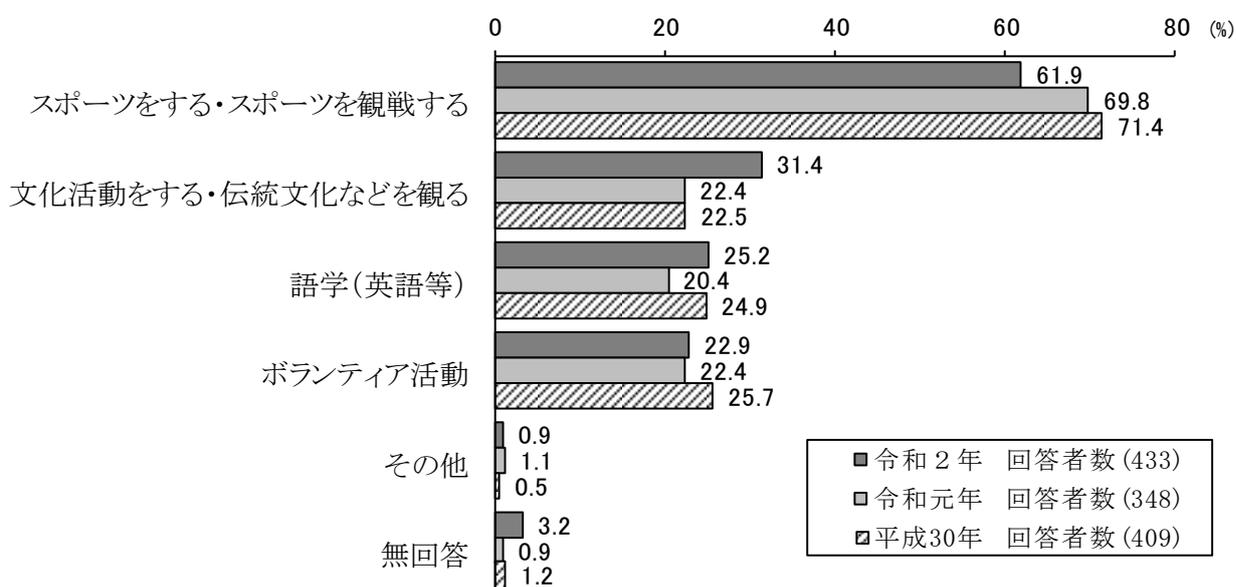
■ “スポーツをする・観戦する” が6割強で高い

問30で「1 ある」、または「3 今までの活動を継続」とお答えの方に

問30-1 それは何ですか（○はあてはまるものすべて）。

※ 文化活動とは、華道、茶道、書道などの日本文化や音楽、美術、写真、舞踊などのスポーツ以外の習い事や趣味的な活動とお考えください。

図6-7-1 経年比較／新たに始めたい、または活動を継続したいスポーツ、文化、ボランティア活動



来年に延期された東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けて、新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動がある、または、今までの活動を継続と回答した人に対して、活動の内容を聴いたところ、「スポーツをする・スポーツを観戦する」が61.9%で最も高く、これに「文化活動をする・伝統文化などを観る」(31.4%)が3割強で続き、以下「語学(英語等)」(25.2%)、「ボランティア活動」(22.9%)の順となっている。

経年でみると、「スポーツをする・スポーツを観戦する」は今回61.9%で前回(69.8%)より7.9ポイント減少しているのに対し、前回「ボランティア活動」と同率の3位だった「文化活動をする・伝統文化などを観る」は今回31.4%で前回(22.4%)より9.0ポイント増加して、順位も上げている。

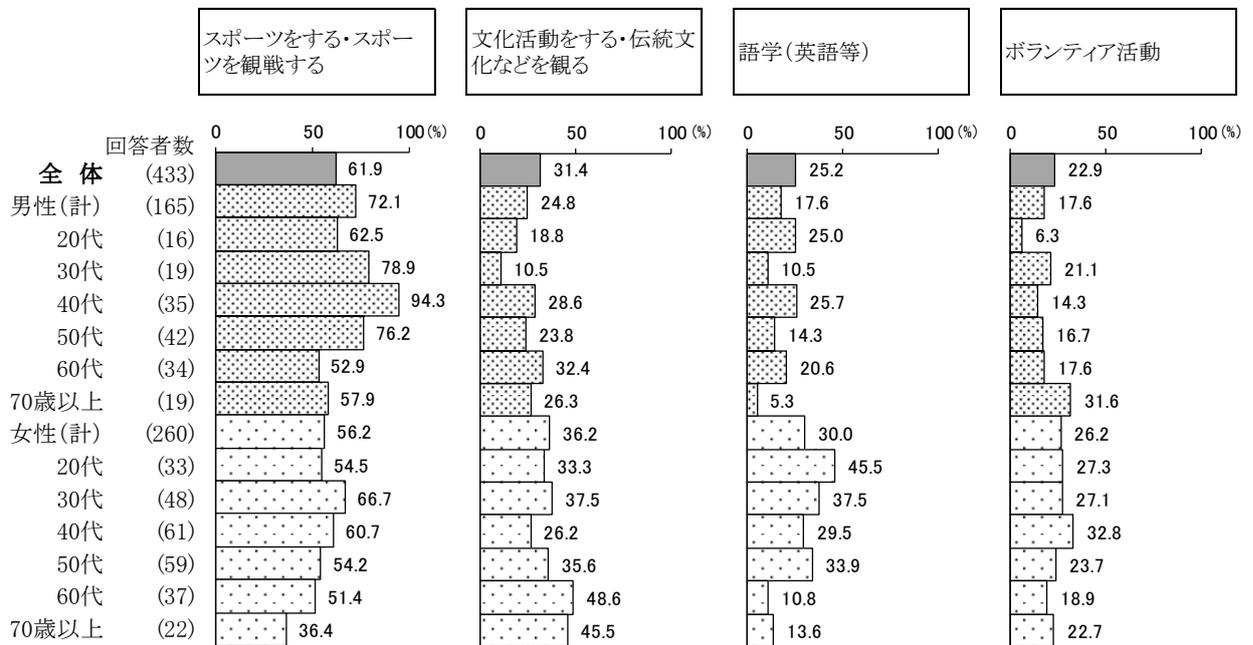
性別でみると、各項目で男女差がみられ、男性の方が約16ポイント高い「スポーツをする・スポーツを観戦する」を除く他の3項目は、いずれも女性の方が9～12ポイント程度高くなっている。

性・年代別でみると、男性では「スポーツをする・スポーツを観戦する」が40代で9割台半ばととくに高く、「ボランティア活動」が70歳以上で3割強と高いのを除くと、大きな年代差はみられない。

女性では、「スポーツをする・スポーツを観戦する」が30代で6割台半ば、「文化活動をする・伝統文化などを観る」が60代と70歳以上で4割台後半、「語学（英語等）」が20代で4割台半ばと、それぞれ高くなっている。

図6-7-2 性別、性・年代別

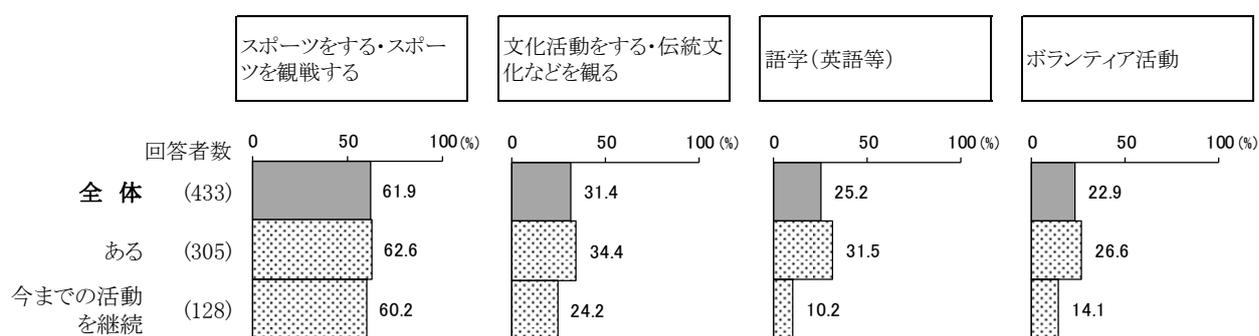
／新たに始めたい、または活動を継続したいスポーツ、文化、ボランティア活動／上位4項目



第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動があると回答した層、および、今までの活動を継続と回答した層別にみると、「スポーツをする・スポーツを観戦する」では層別による違いはみられないが、「語学（英語等）」は、新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動があると回答した層で31.5%と高く、今までの活動を継続とした層の10.2%を大きく上回っている。「文化活動をする・伝統文化などを観る」と「ボランティア活動」の2項目も新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動があると回答した層の方が10～13ポイント程度高くなっている。

図6-7-3 新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動の有無別
 ／新たに始めたい、または活動を継続したいスポーツ、文化、ボランティア活動／上位4項目

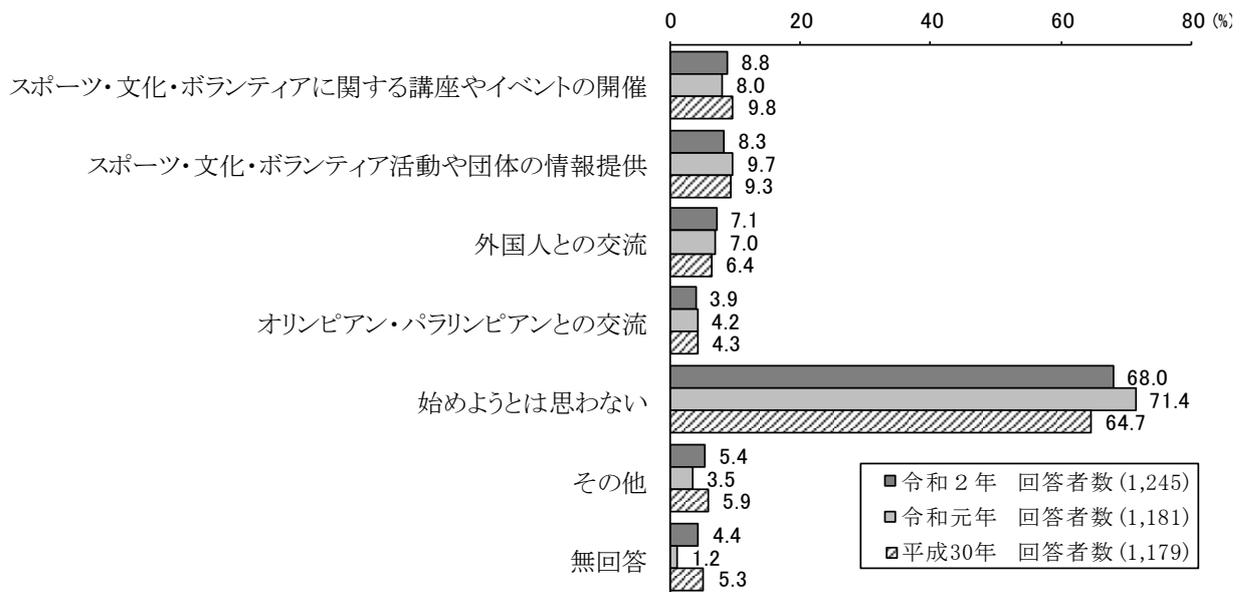


(8) スポーツ、文化、ボランティア活動を新たに始めるきっかけ

■ “講座やイベントの開催”が1割弱で最多も、「始めようとは思わない」が7割弱に達する

問30で「2 ない」とお答えの方に
 問30-2 あなたは、どのようなきっかけがあれば始めてみようと思いますか
 (〇はあてはまるものすべて)。

図6-8-1 経年比較/スポーツ、文化、ボランティア活動を新たに始めるきっかけ



来年に延期された東京2020年オリンピック・パラリンピックに向けて、新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動はないと回答した人に対して、どのようなきっかけがあれば始めてみようと思うかを聞いたところ、「スポーツ・文化・ボランティアに関する講座やイベントの開催」(8.8%)、「スポーツ・文化・ボランティア活動や団体の情報提供」(8.3%)、「外国人との交流」(7.1%)の順で、3項目がいずれも1割弱の僅差で並んでいる。一方、「始めようとは思わない」は68.0%で7割弱となっている。

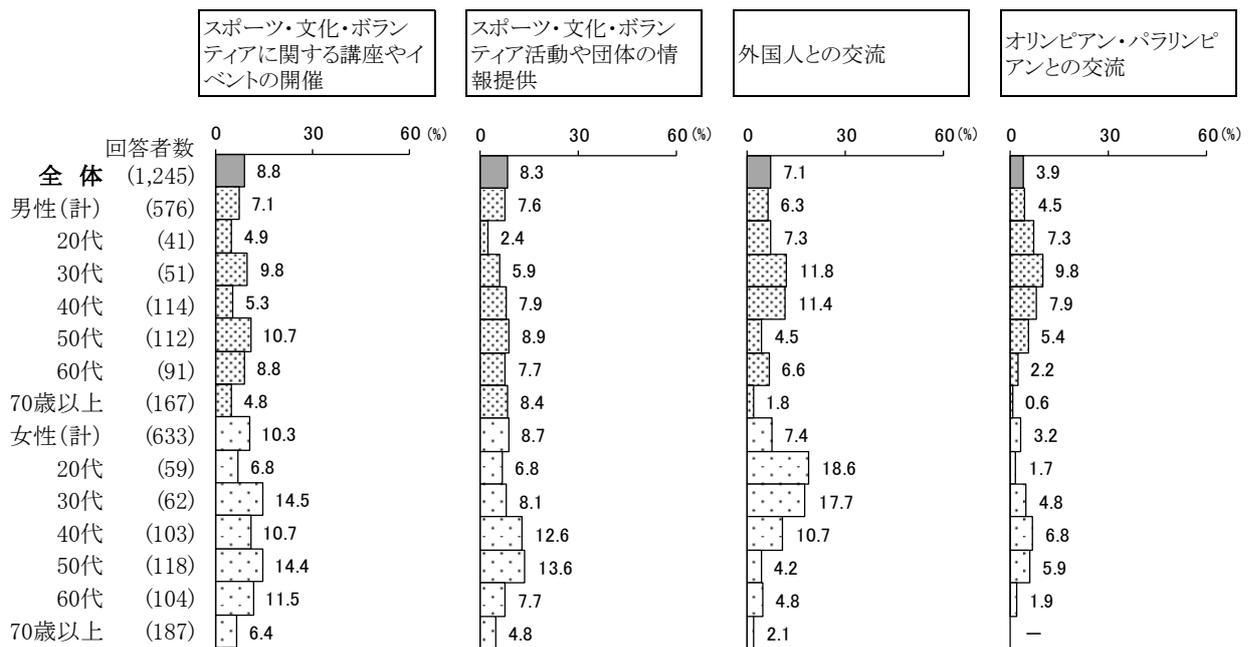
前回結果と比較すると、各項目の比率や順位に大きな変動はみられないが、上位2項目は僅差ながら順位が入れ替わり、「始めようとは思わない」は前回より3.4ポイント減少している。

第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別でみると、男女で大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、目立って大きな違いはみられないが、「スポーツ・文化・ボランティアに関する講座やイベントの開催」は女性の30代と50代で1割台半ば、「スポーツ・文化・ボランティア活動や団体の情報提供」は女性の40代と50代で1割台前半、「外国人との交流」は女性の20代と30代で2割弱、「オリンピック・パラリンピアンとの交流」は男性の30代で約1割と、それぞれ他の性・年代層に比べてやや高めとなっている。

図6-8-2 性別、性・年代別／スポーツ、文化、ボランティア活動を新たに始めるきっかけ
／上位4項目

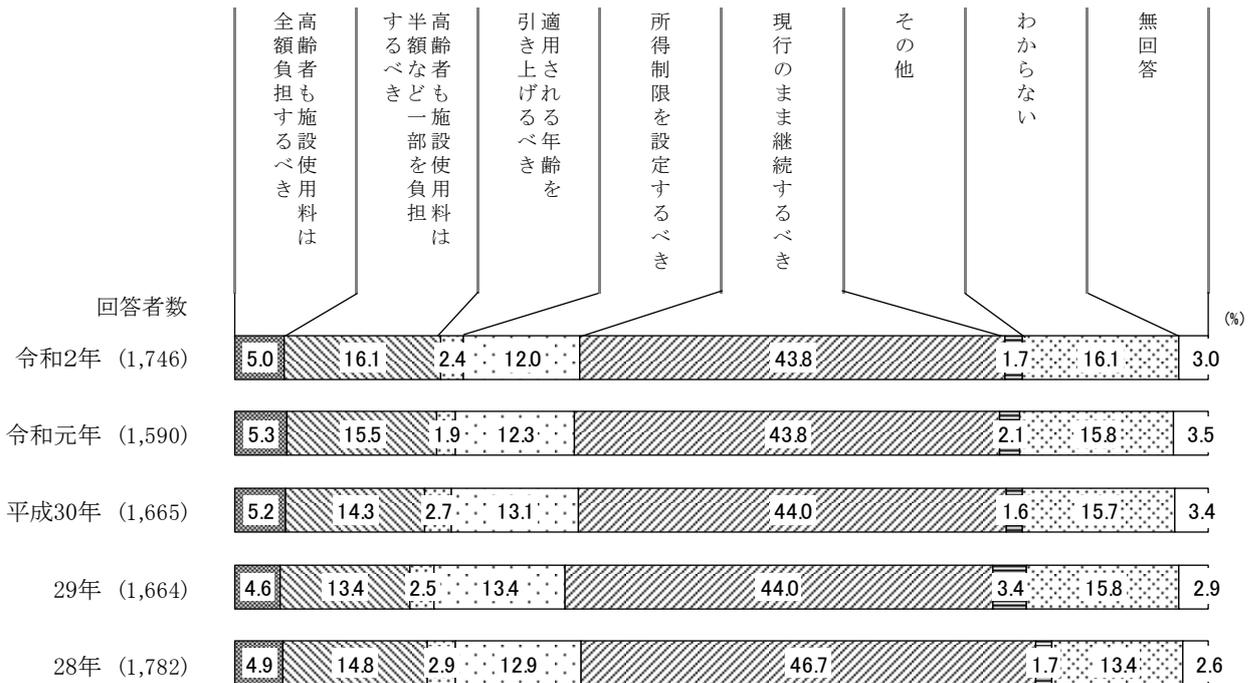


(9) 区のスポーツ施設における高齢者免除制度に関する意識

■「現行のまま継続すべき」が、これまで同様4割台半ばで主流

問31 足立区の温水プールは65歳以上、その他のスポーツ施設は70歳以上の区民（高齢者）は無料で使用できます。この高齢者免除制度について、あなたの考えに最も近いものはどれですか（○は1つだけ）。

図6-9-1 経年比較／区のスポーツ施設における高齢者免除制度に関する意識



スポーツ施設における高齢者免除制度については、「現行のまま継続すべき」が43.8%で最も多く、以下「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担すべき」(16.1%)、「所得制限を設定すべき」(12.0%)の順で続いている。

経年でみると、それぞれの回答分布に大きな変化はみられず、5年続けて似通った回答分布となっている。

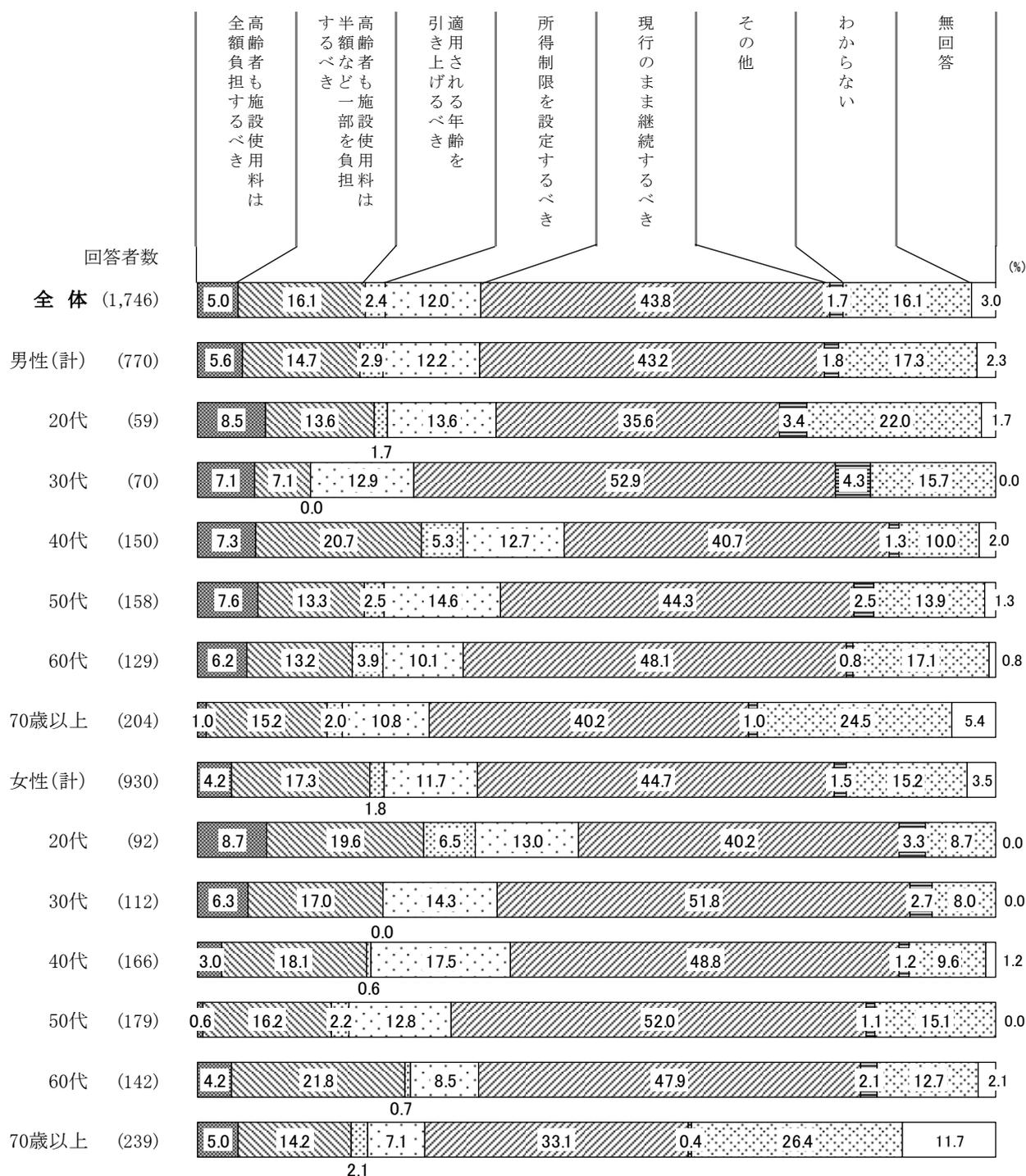
第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別でみると、「現行のまま継続すべき」は男性43.2%、女性44.7%で、他の選択肢の比率も含めて、男女の回答分布に大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、男性では、30代で「現行のまま継続すべき」が5割強と高く、40代で「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担すべき」が2割を超えてやや高くなっている。

女性では、30代と50代で「現行のまま継続すべき」が5割強、60代で「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担すべき」が2割強、70歳以上で「わからない」が2割台半ばと、それぞれ他の年代層に比べてやや高くなっている。

図6-9-2 性別、性・年代別／区のスポーツ施設における高齢者免除制度に関する意識



(10) 読書に関わる行動状況

■「新聞を読む」が5割を超えて最も高く、【読書に関わる行動なし】は1割強にとどまる

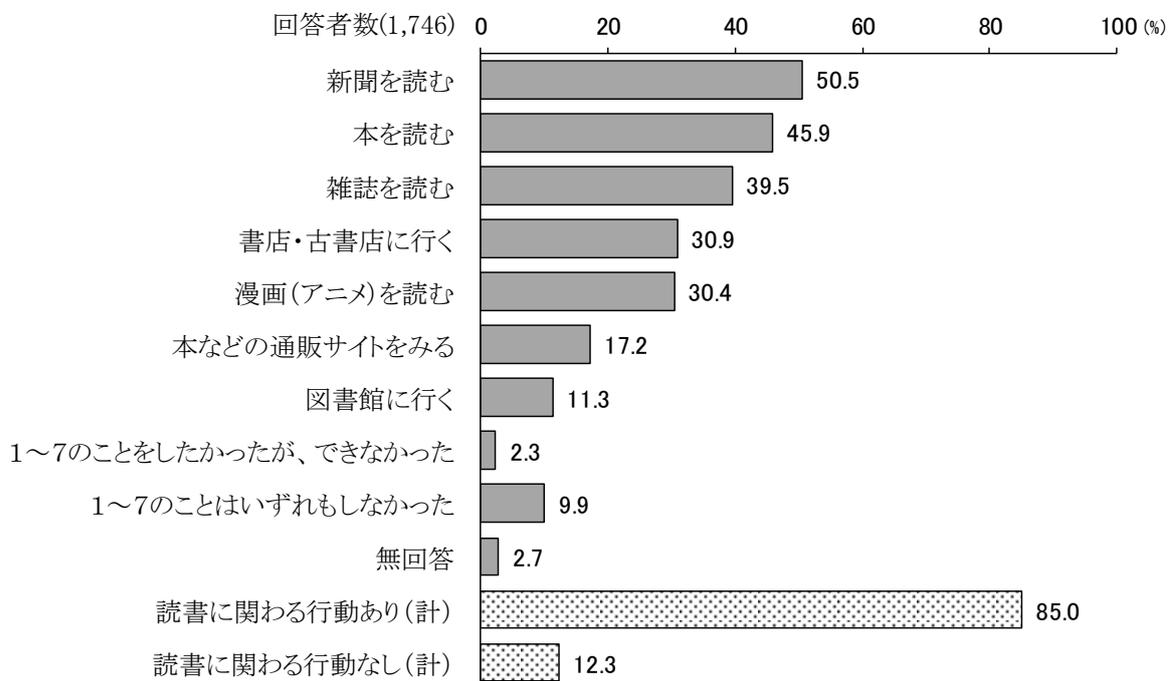
問32 あなたは、最近1か月間において、次のことをしたことはありますか。あなたの行動にあてはまるものを選んでください（○はあてはまるものすべて）。

※ ここでいう「本」「漫画（アニメ）」「雑誌」には、スマートフォンやパソコンなどで読む電子書籍も含みます。いずれも最後まで読み切っていなくてもかまいません。

※ 「新聞」には、電子版、オンライン上の新聞記事を読むことも含みます。

※ ただし、学校の課題図書、授業で読んだ本や教科書は含みません。

図6-10-1 読書に関わる行動状況



今回の令和2年調査から新たに聴取した、最近1か月に行った読書に関わる行動の結果をみると、「新聞を読む」が50.5%で最も高く、以下、「本を読む」(45.9%)、「雑誌を読む」(39.5%)、「書店・古書店に行く」(30.9%)、「漫画(アニメ)を読む」(30.4%)の順となっている。

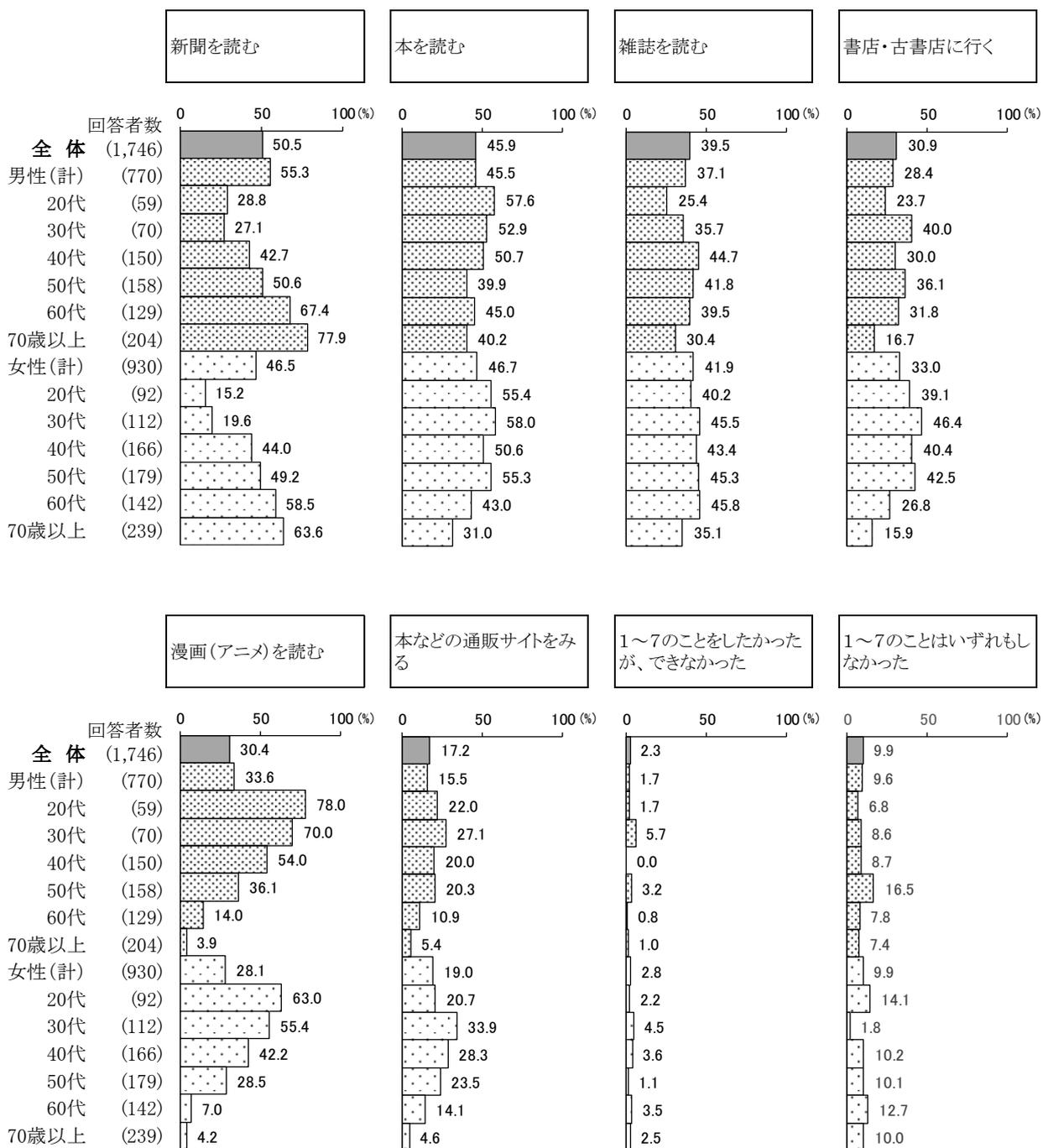
一方、「したかったが、できなかった」は2.3%、「いずれもしなかった」は9.9%となっており、これら両者を合わせた【読書に関わる行動なし】は12.3%で1割強となっている。

第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別にみると、最上位の「新聞を読む」で男性の方が女性より約9ポイント高いのを除くと、大きな男女差はみられない。

性・年代別にみると、男女ともに、「新聞を読む」は70歳以上を筆頭に、年代が高くなるにつれてその比率も高まるのに対し、「漫画（アニメ）を読む」は20代を筆頭に年代が低い層ほどその比率が高まる傾向が明確で、この両項目で年代格差が大きい、「したかったが、できなかった」と「いずれもしなかった」の両項目含めて、目立った性・年代別の違いがみられない項目が多い。

図6-10-2 性別、性・年代別／読書に関わる行動状況／上位6項目+なし2項目



(11) 読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由

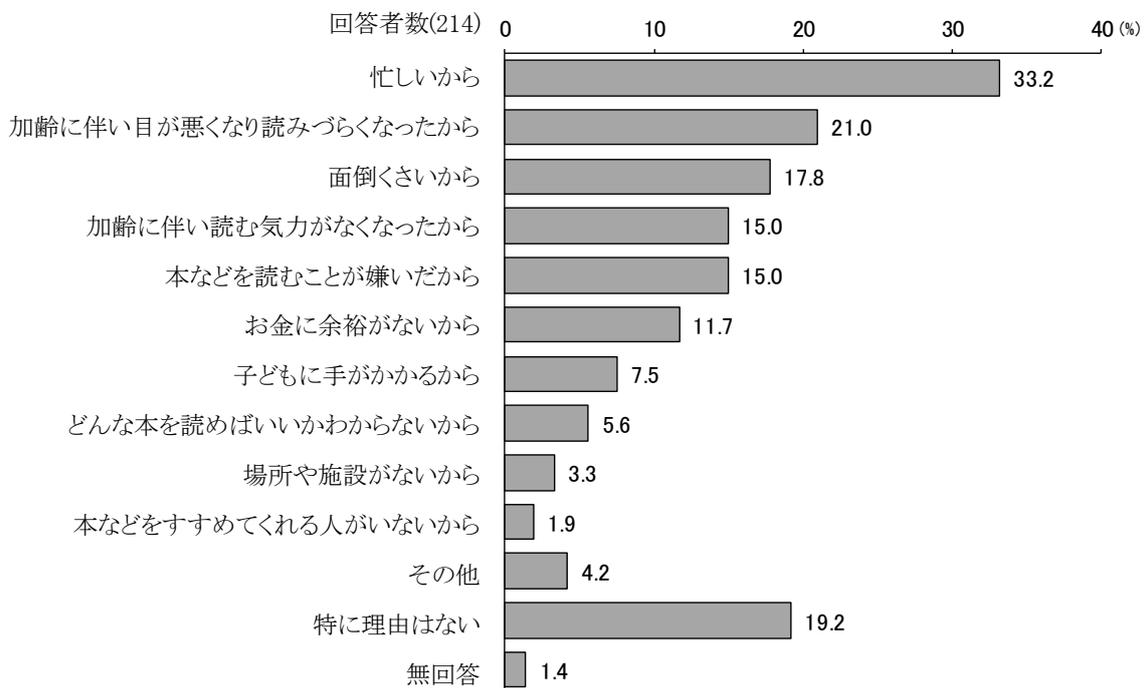
■「忙しいから」が3割強で最も高く、「加齢で目が悪く読みづらくなった」が2割強で次点

問32で「8 1～7のことをしたかったが、できなかった」または「9 1～7のことはいずれもしなかった」を選んだ方のみお答えください

問32-1 あなたが「できなかった」または「しなかった」理由は何ですか

(○はあてはまるものすべて)。

図6-11-1 読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由



最近1か月間に読書に関わる行動が「できなかった」か「しなかった」と回答した人に、その理由を聞いた結果は、「忙しいから」(33.2%)が3割強で最も高く、「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」(21.0%)が2割強で続き、以下「面倒くさいから」(17.8%)、「加齢に伴い読む気力がなくなったから」「本などを読むことが嫌いだから」(各15.0%)、「お金に余裕がないから」(11.7%)の順となっている。一方で「特に理由はない」(19.2%)も約2割となっている。

第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別にみると、各項目にわたって大きな男女差はみられない。

性・年代別にみると、いくつかの項目で目立った違いがみられるものの、いずれの性・年代別層もサンプル数が少ないことから、あくまで参考値としての掲載にとどめ、コメントは割愛する。

図6-11-2 性別、性・年代別／読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由
／上位8項目

