

## 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場合のきっかけ
  - (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

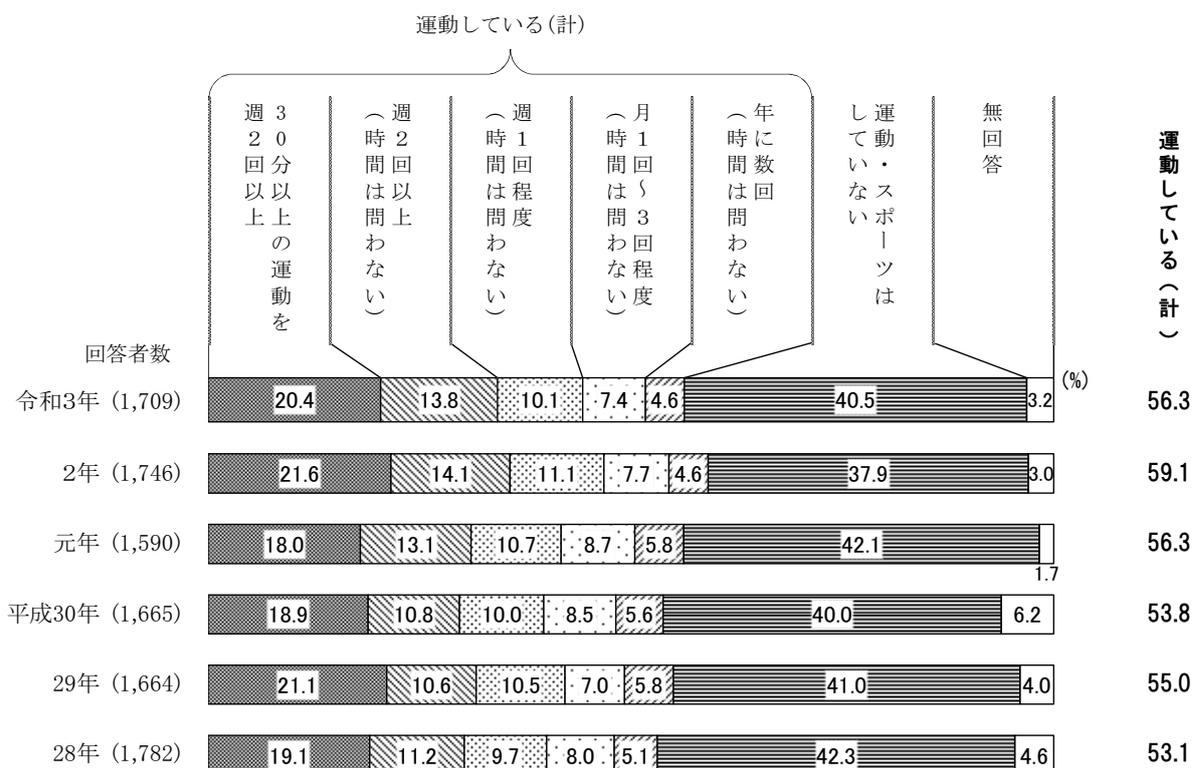
### (1) 日常的な運動・スポーツの実施状況

■ 「運動・スポーツはしていない」は4割、「30分以上の運動を週2回以上」は2割

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



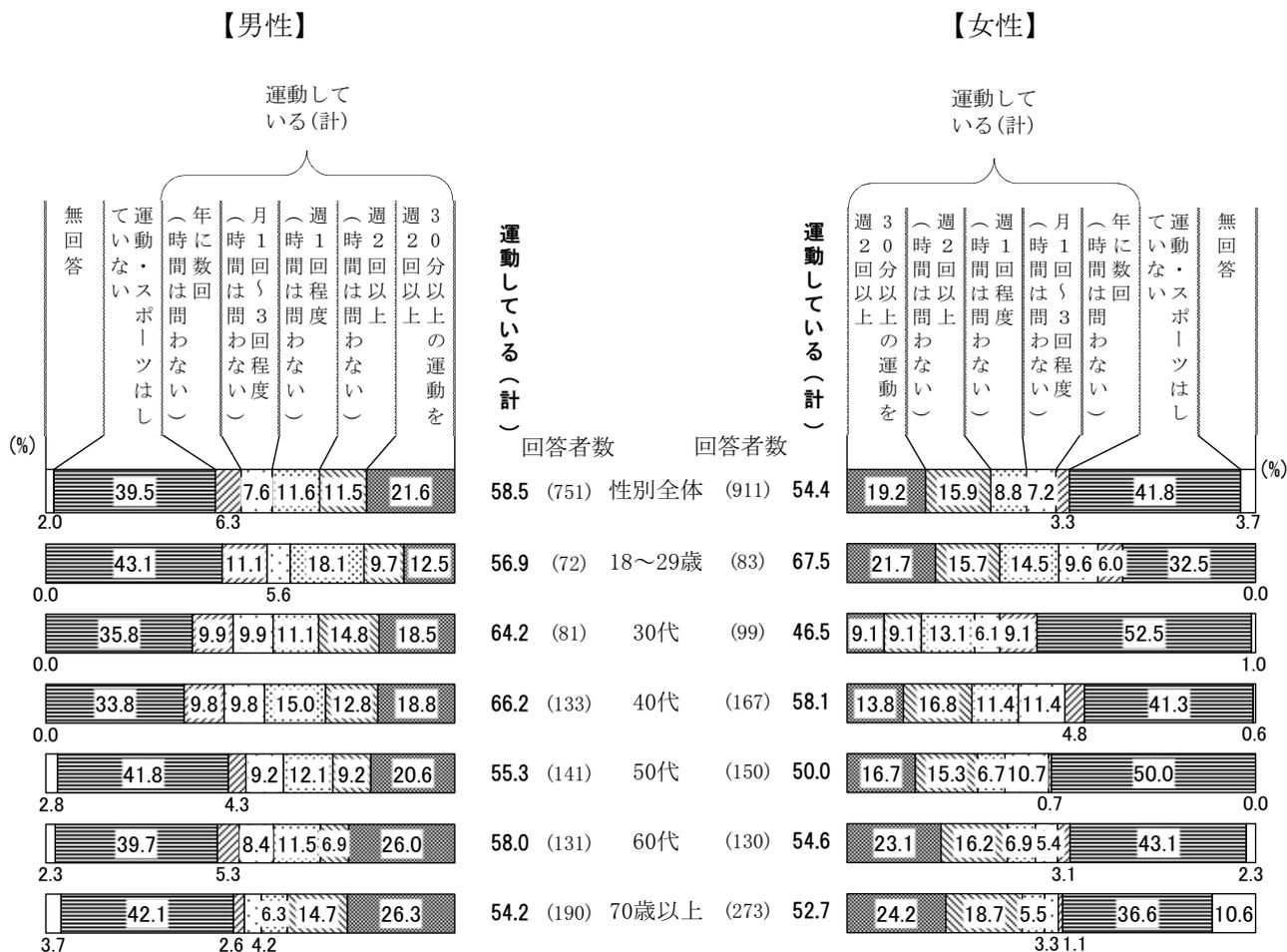
日常的に行っている運動・スポーツについては、「30分以上の運動を週2回以上」が20.4%で最も高く、次いで「週2回以上（時間は問わない）」（13.8%）、「週1回程度（時間は問わない）」（10.1%）など頻度順で続いており、これに「年に数回（時間は問わない）」（4.6%）を合わせた【運動している】は5割半ば近くとなっている。一方、「運動・スポーツはしていない」は40.5%となっている。

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、【運動している】でみると、前回調査（59.1%）から2.8ポイント減少した。

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、「30分以上の運動を週2回以上」は男女とも60代以上で2割台半ばと他の年代より高く、女性の30代（9.1%）で1割未満と最も低くなっている。一方、「運動・スポーツはしていない」は女性の30代（52.5%）と50代（50.0%）で5割台と高く、女性の18～29歳で32.5%と他の年代に比べて低くなっている。

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」が2割台半ばで続く

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、継続的にやっている運動・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

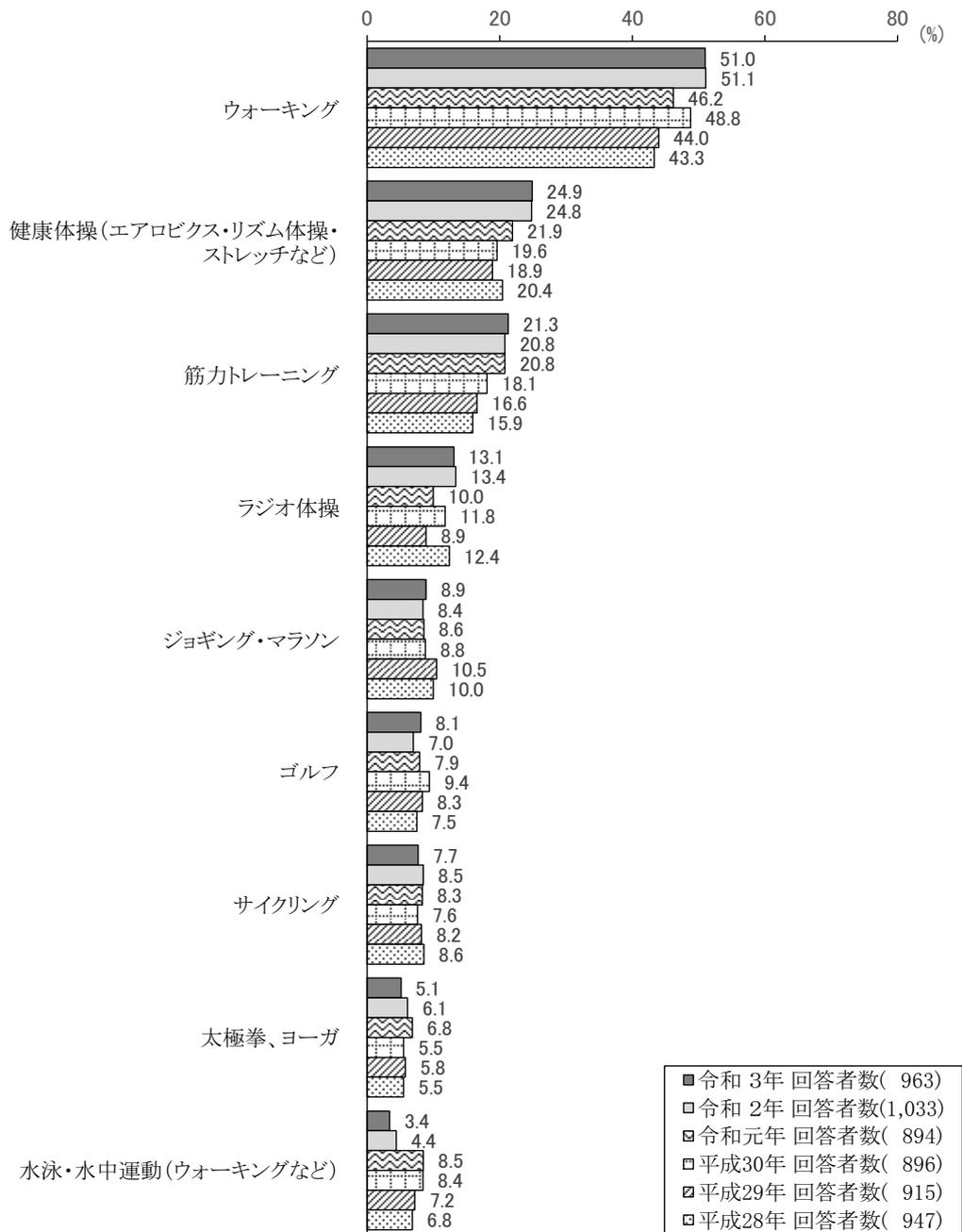


図6-2-1-② 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ

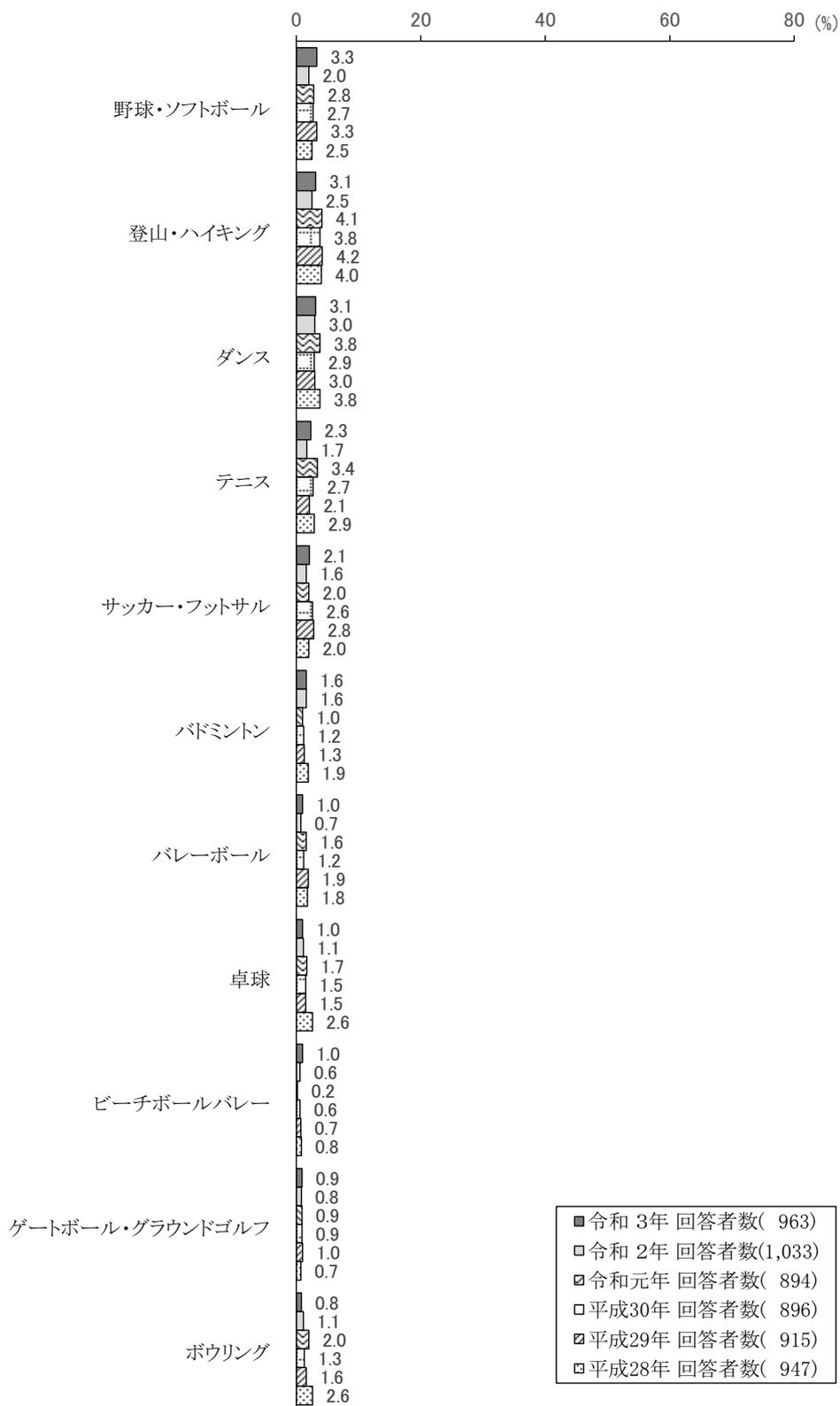
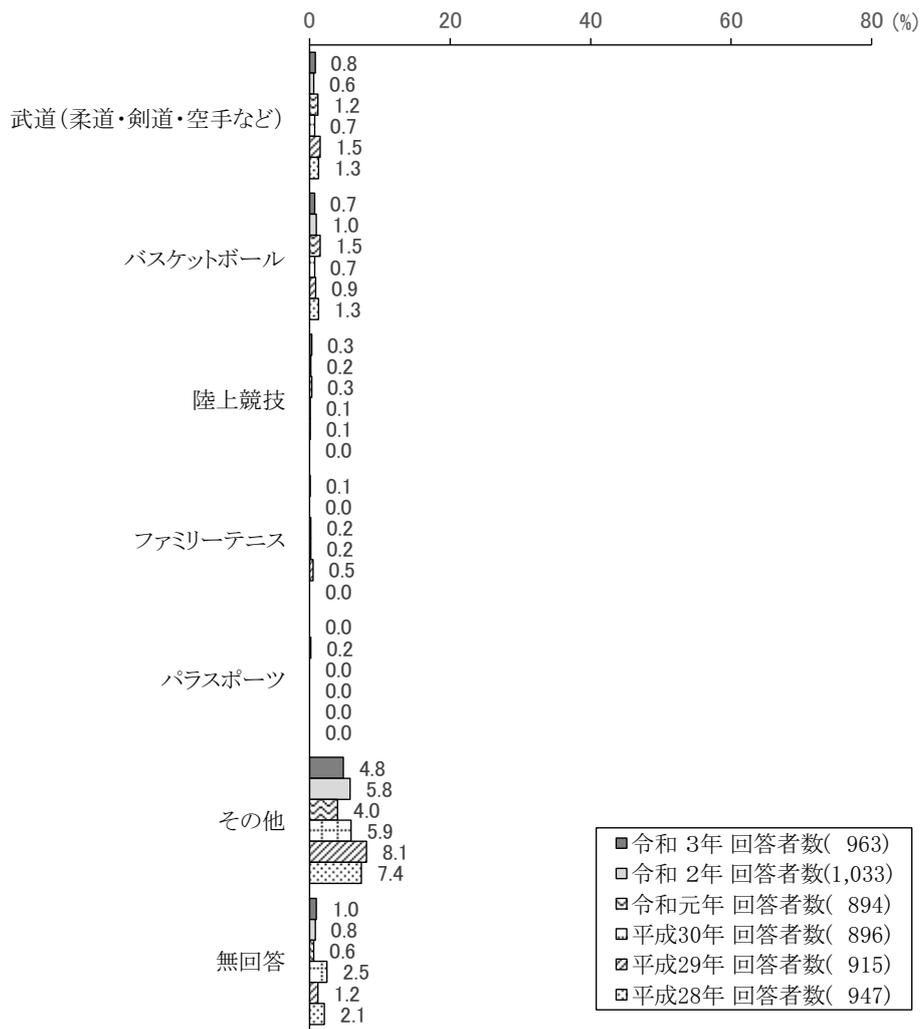


図6-2-1-③ 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ



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51.0%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）」(24.9%)、「筋力トレーニング」(21.3%)の順で続いている。

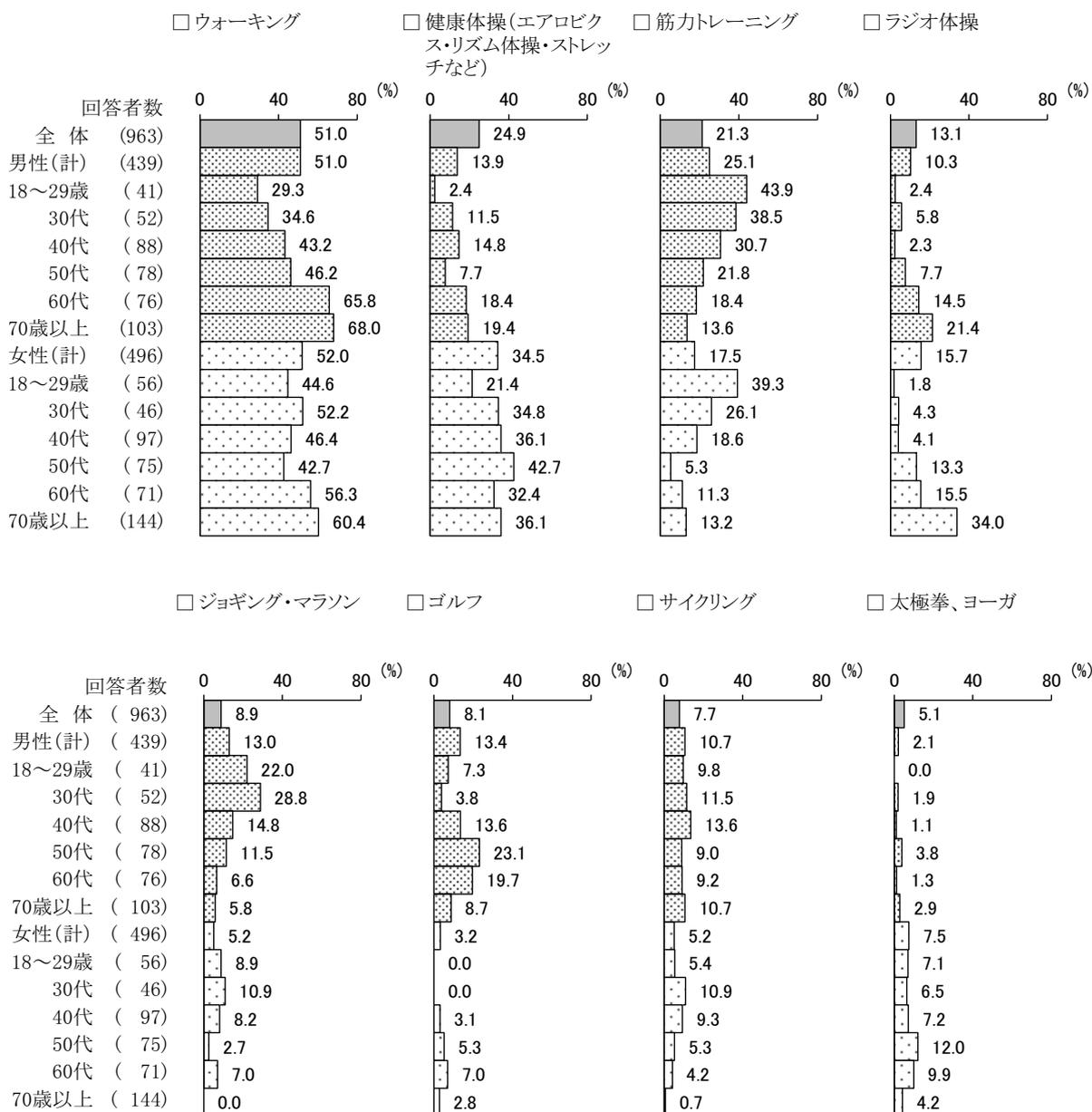
経年でみると、各項目の割合と順位で特に大きな違いはみられない。

第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別で見ると、「ウォーキング」は男女の割合に大きな違いはないが、「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20.6ポイント高く、「ラジオ体操」と「太極拳、ヨーガ」でも女性の方がそれぞれ約5ポイント高くなっている。一方、「ゴルフ」は男性の方が10.2ポイント高く、「ジョギング・マラソン」と「筋力トレーニング」でも男性の方が女性よりそれぞれ7～8ポイント高くなっている。

性・年代別で見ると、「ウォーキング」は男女とも60代以上で高く、特に男性の70歳以上で68.0%と最も高くなっている。「健康体操（エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど）」はすべての年代層で女性の方が男性より高くなっているが、年代別での傾向は特にみられない。また、「筋力トレーニング」は男性の18～29歳と30代、女性の18～29歳で4割前後と高くなっている。

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



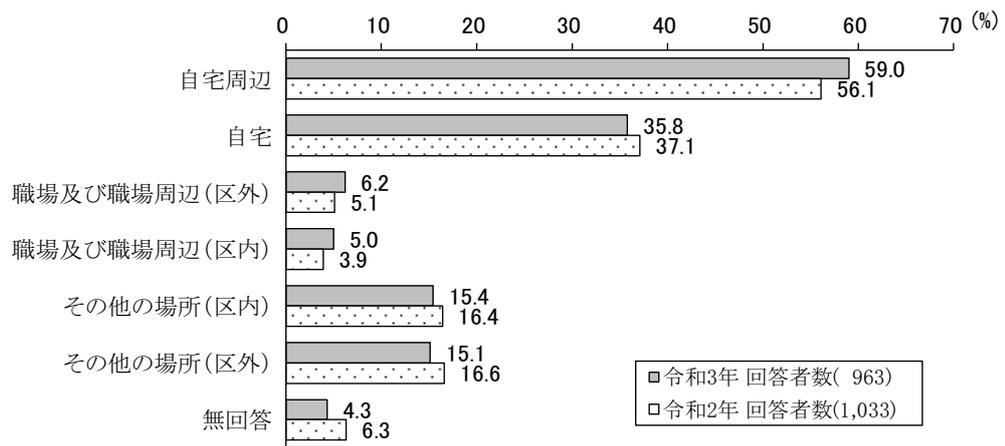
(3) 運動・スポーツを行っている場所

■ 「自宅周辺」が約6割、次いで「自宅」が3割台半ば

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（○はあてはまるものすべて）。

図6-3-1 前回調査比較／運動・スポーツを行っている場所

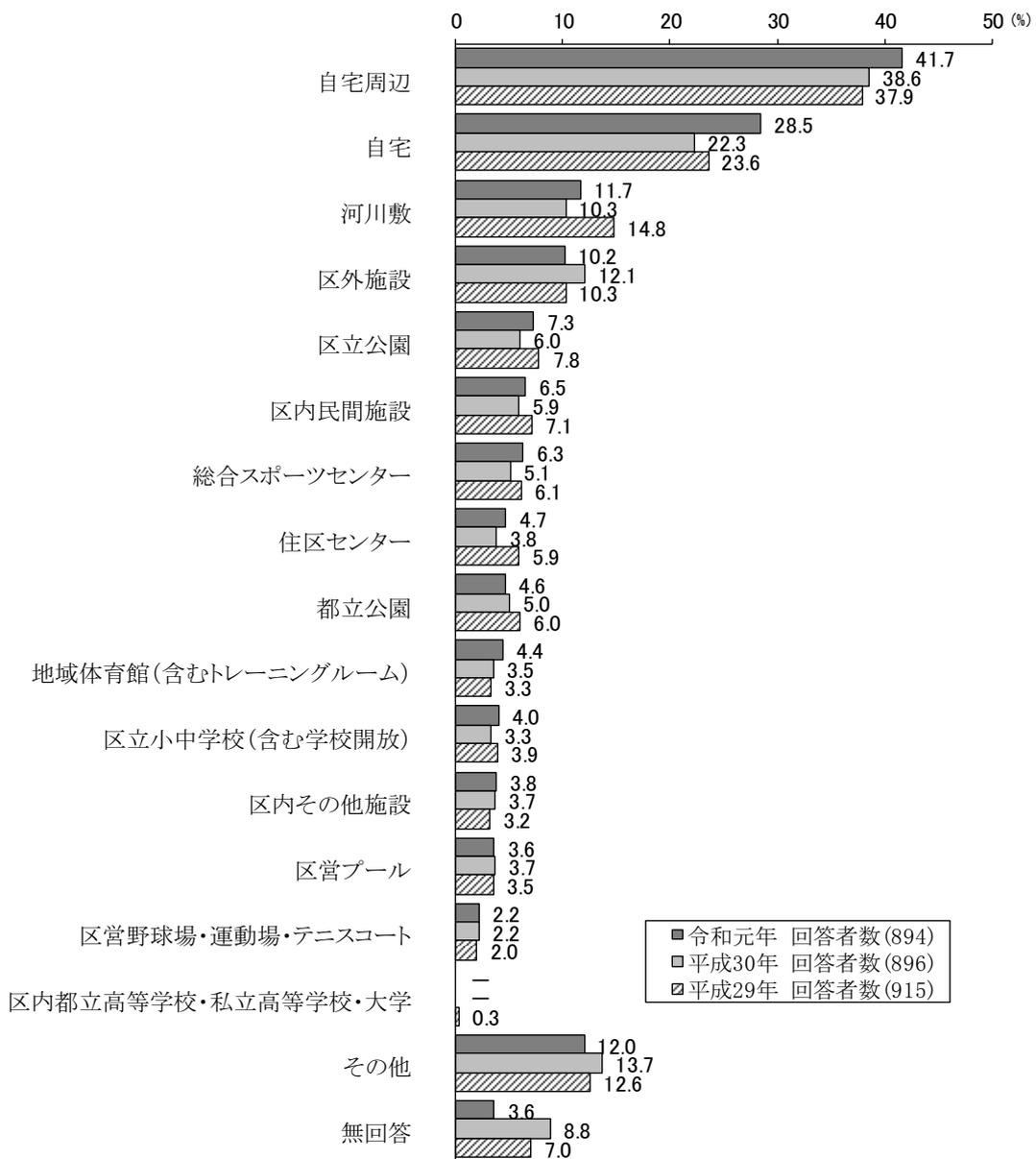


運動・スポーツの実施場所は、「自宅周辺」が59.0%で最も高く、次いで「自宅」(35.8%)、これに「その他の場所(区内)」(15.4%)と「その他の場所(区外)」(15.1%)が1割台半ばで続いている。

選択肢が変更されて比較が可能になった前回の令和2年調査と比較すると、運動・スポーツの実施場所に特に大きな違いはみられない。

参考／（令和元年までの選択肢）運動・スポーツを行っている場所

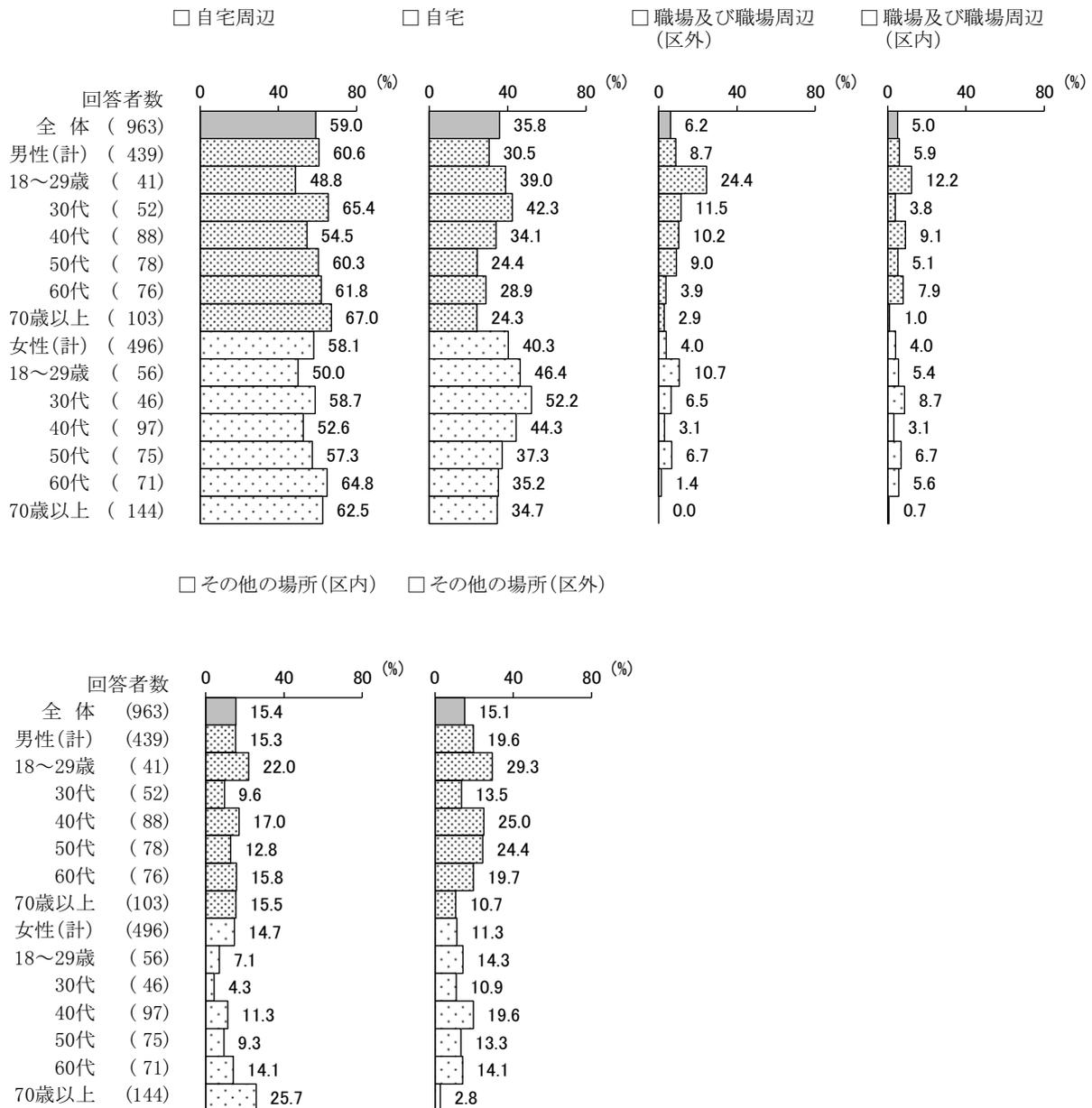
問 あなたは、運動・スポーツをどこで行っていますか（〇はあてはまるものすべて）。



性別で見ると、6項目のうち、「自宅」は女性（40.3%）の方が男性（30.5%）より9.8ポイント高く、「その他の場所（区外）」では男性（19.6%）の方が女性（11.3%）より8.3ポイント高く、「職場及び職場周辺（区外）」でも男性（8.7%）の方が女性（4.0%）より4.7ポイント高くなっている。

性・年代別で見ると、「自宅」は女性の40代以下で4割台半ば以上と高く、男性の50代以上で2割台と低くなっている。「自宅周辺」は男性の70歳以上で6割台半ばを超えて最も高くなっているものの、年代での傾向は特にみられない。

図6-3-2 性別、性・年代別／運動・スポーツを行っている場所

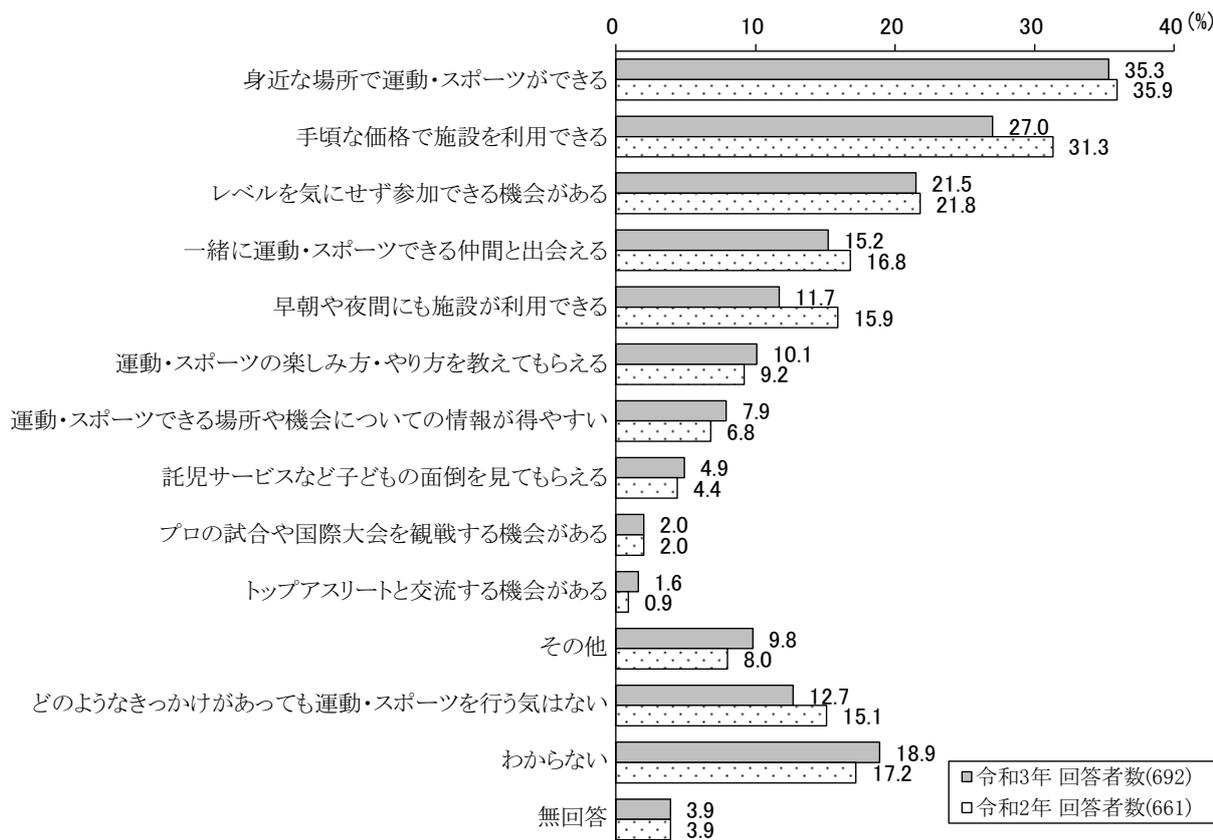


(4) 運動・スポーツを行うためのきっかけ

■ 「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27-3 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 前回調査比較/運動・スポーツを行うためのきっかけ



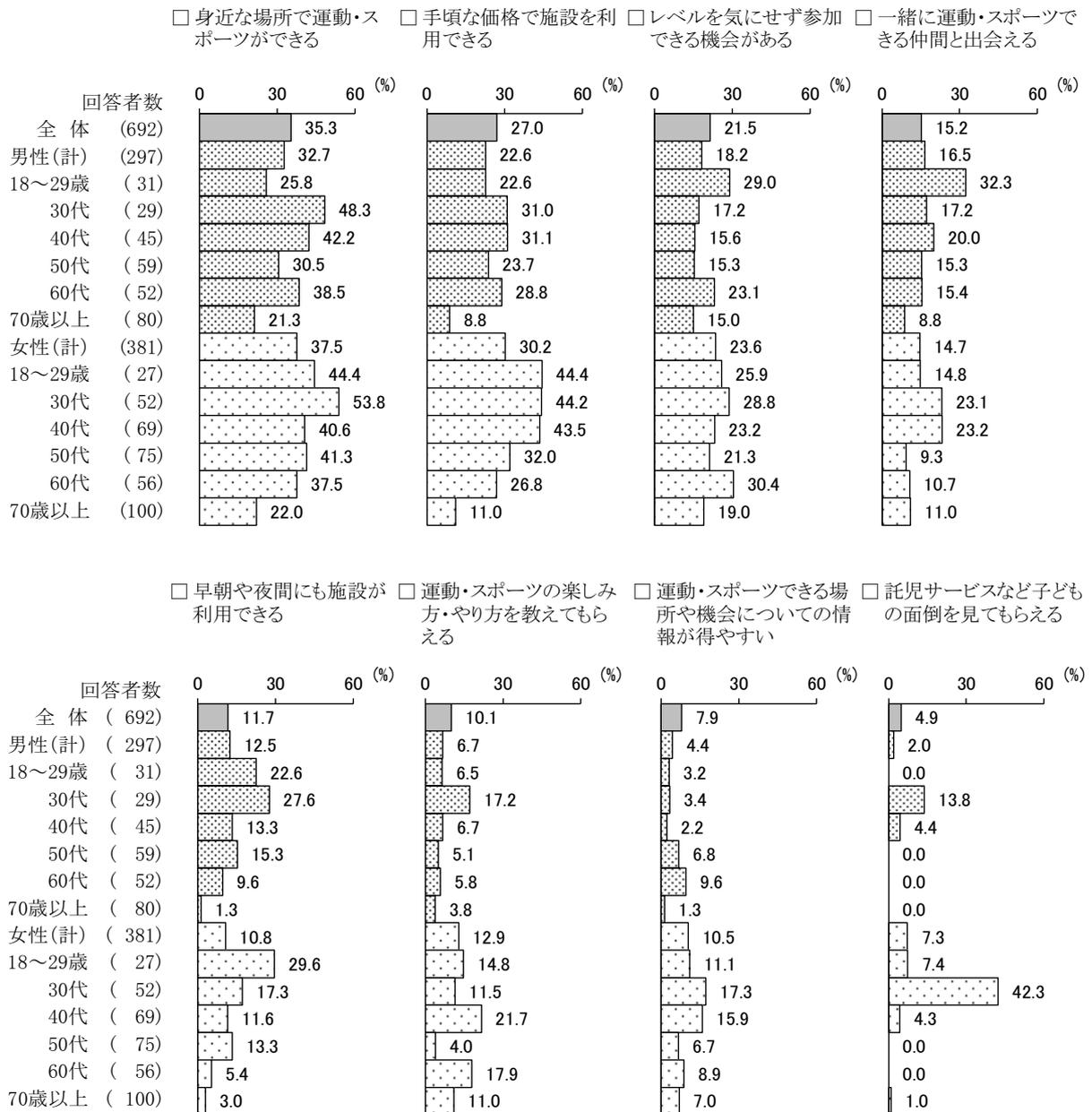
日常的に「運動・スポーツはしていない」と回答した人に、どのようなきっかけがあれば、運動・スポーツを行いたいと思うか聞いた結果、「身近な場所で運動・スポーツができる」が35.3%で最も高く、次いで「手頃な価格で施設を利用できる」が27.0%で続き、以下「レベルを気にせず参加できる機会がある」(21.5%)、「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」(15.2%)、「早朝や夜間にも施設が利用できる」(11.7%)の順で続いている。一方、「どのようなきっかけがあっても運動・スポーツを行う気はない」は12.7%、「わからない」が18.9%となっている。

本設問が新設された前回の令和2年調査との比較で見ると、「手頃な価格で施設を利用できる」で4.3ポイント減少、「早朝や夜間にも施設が利用できる」でも4.2ポイント減少となっている。

性別でみると、上位3項目はいずれも女性の方が男性より高く、「手頃な価格で施設を利用できる」が7.6ポイント高く、「レベルを気にせず参加できる機会がある」と「身近な場所で運動・スポーツができる」は5ポイント前後高くなっている。

性・年代別でみると、男性の30代（29サンプル）と女性の18～29歳（27サンプル）でサンプル数が30未満と少ないことを考慮する必要があるが、「身近な場所で運動・スポーツができる」は女性の30代が53.8%で最も高く、男性の30代も48.3%で高くなっている。「手頃な価格で施設を利用できる」は女性の40代以下で4割台前半と高くなっている。

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

■「選手の育成や支援」が1割台半ばで最多も、オリンピック終了後のため「特にない」が5割弱

問28 東京2020オリンピック・パラリンピックにおける区の取り組みで、関心があることは何ですか（〇は3つまで）。

※参考 東京2020オリンピックの日程：令和3年7月23日～令和3年8月8日  
 東京2020パラリンピックの日程：令和3年8月24日～令和3年9月5日  
 本調査の日程：令和3年8月19日～令和3年9月10日

図6-5-1-① 経年比較

／東京2020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

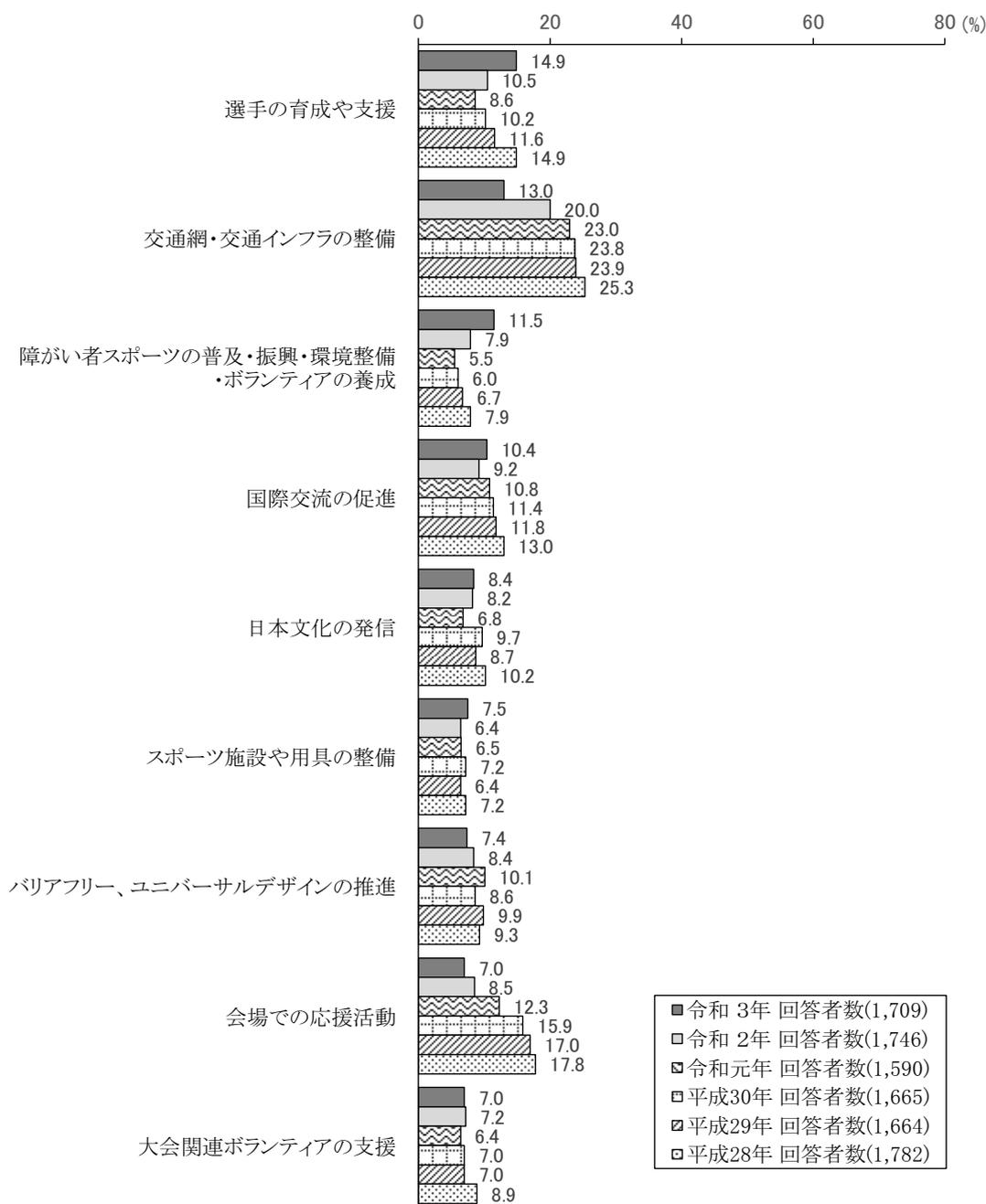
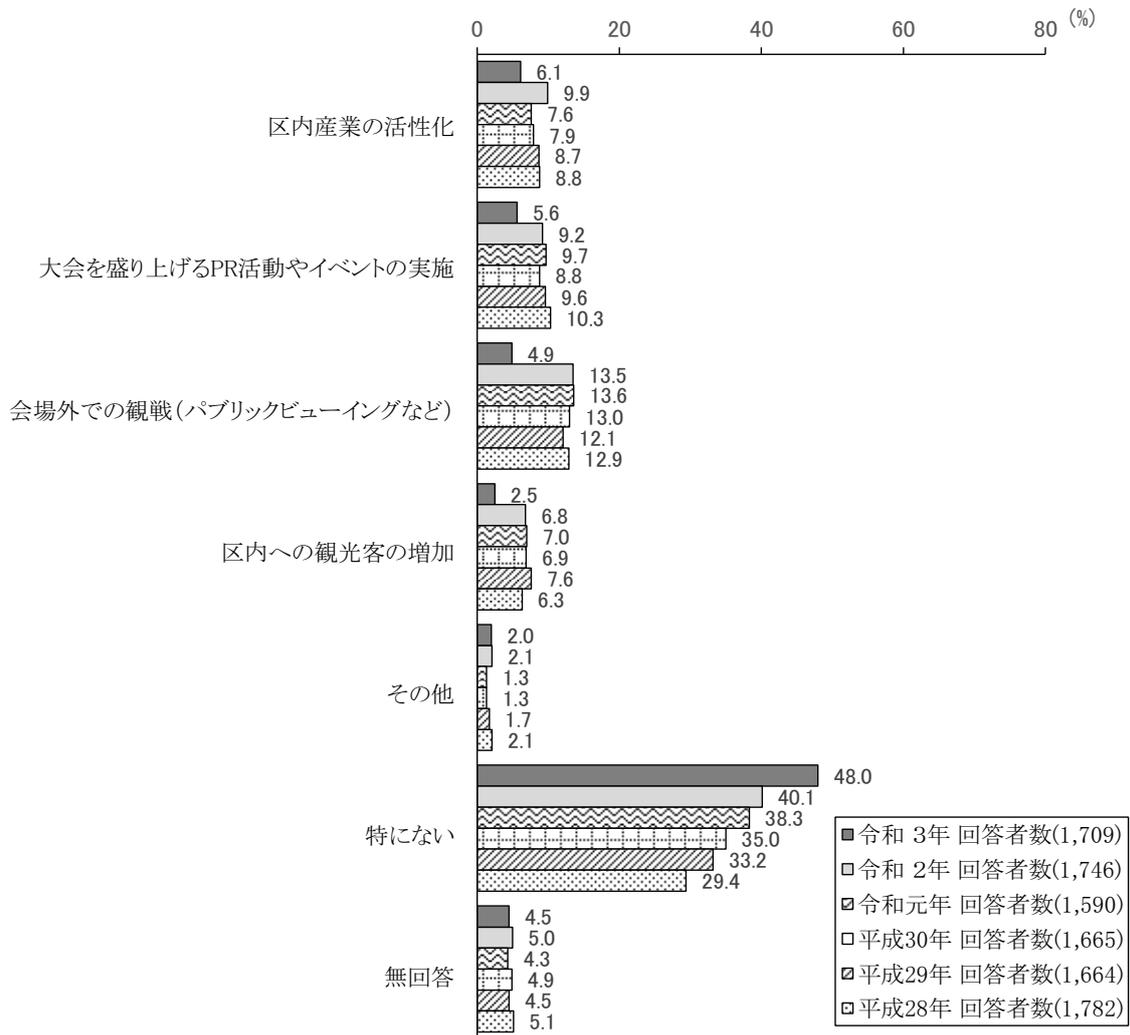


図6-5-1-② 経年比較  
 ／東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた区の取り組みに関心があること



1年延期となった東京2020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、「選手の育成や支援」が14.9%で最も高く、以下「交通網・交通インフラの整備」(13.0%)、「障がい者スポーツの普及・振興・環境整備・ボランティアの養成」(11.5%)、「国際交流の促進」(10.4%)、「日本文化の発信」(8.4%)の順で続いている。一方、「特にない」が48.0%となっている。

経年でみると、オリンピックについては終了後のタイミングということもあって、「特にない」が前回調査(40.1%)に比べて今回調査(48.0%)は7.9ポイント増加した。その結果、具体的な取り組み12項目中8項目で割合が減少しており、減少幅が大きい取り組みとしては、「会場外での観戦(パブリックビューイングなど)」(-8.6ポイント)、「交通網・交通インフラの整備」(-7.0ポイント)、「区内への観光客の増加」(-4.3ポイント)、「区内産業の活性化」(-3.8ポイント)などとなっている。逆に増加した取り組みは今回調査で上位となっている「選手の育成や支援」(+4.4ポイント)、「障がい者スポーツの普及・振興・環境整備・ボランティアの養成」(+3.6ポイント)などとなっている。

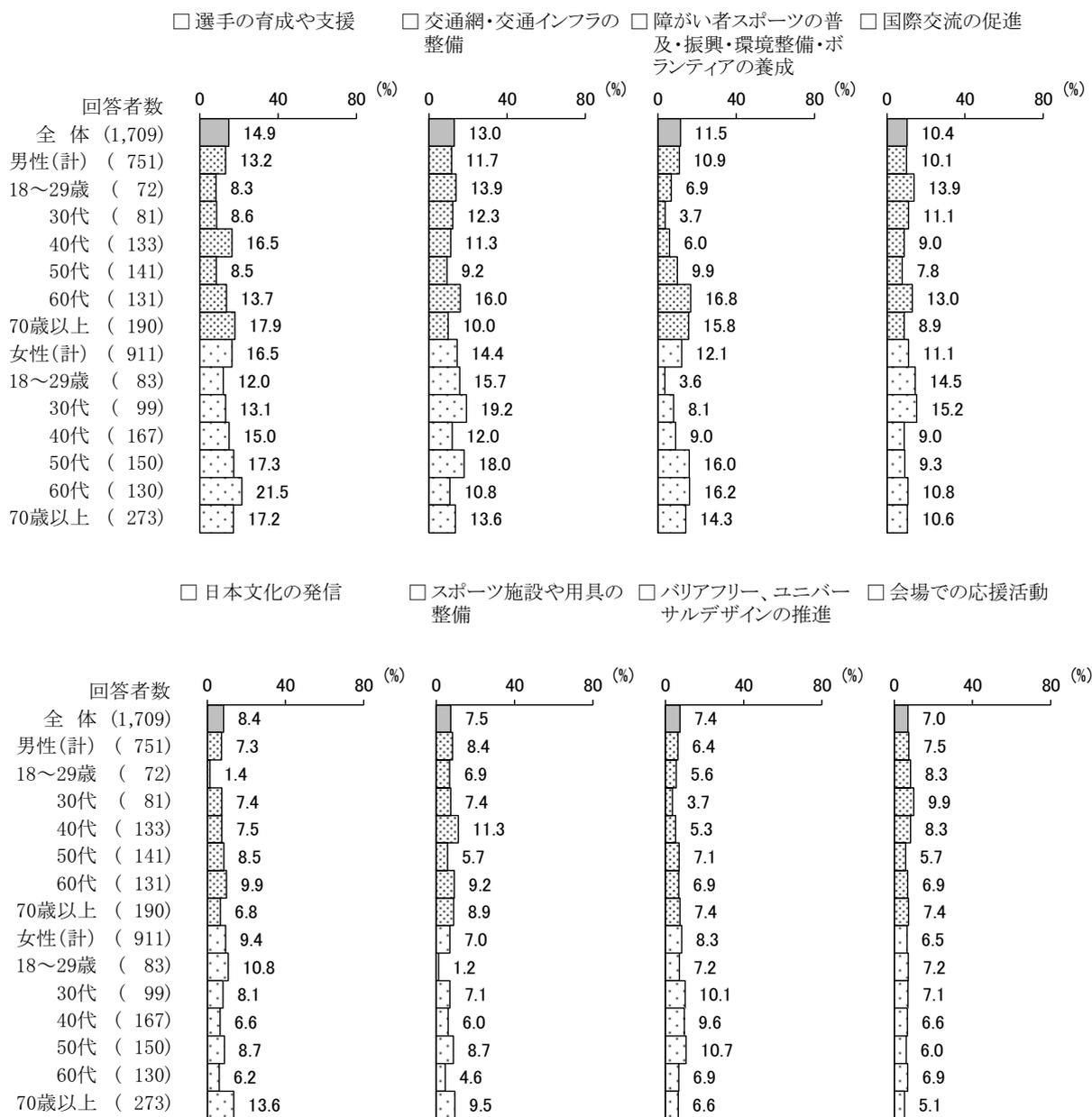
第3章 調査結果の分析 〈 スポーツ・読書 〉

性別でみると、「選手の育成や支援」は女性（16.5%）の方が男性（13.2%）より3.3ポイント高くなっている。その他の取り組みでは大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、「選手の育成や支援」は女性の60代（21.5%）、「交通網・交通インフラの整備」は女性の30代（19.2%）、「障がい者スポーツの普及・振興・環境整備・ボランティアの養成」は男性の60代（16.8%）で高くなっているものの、性年代による傾向は特にみられない。

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で関心があること／上位7項目

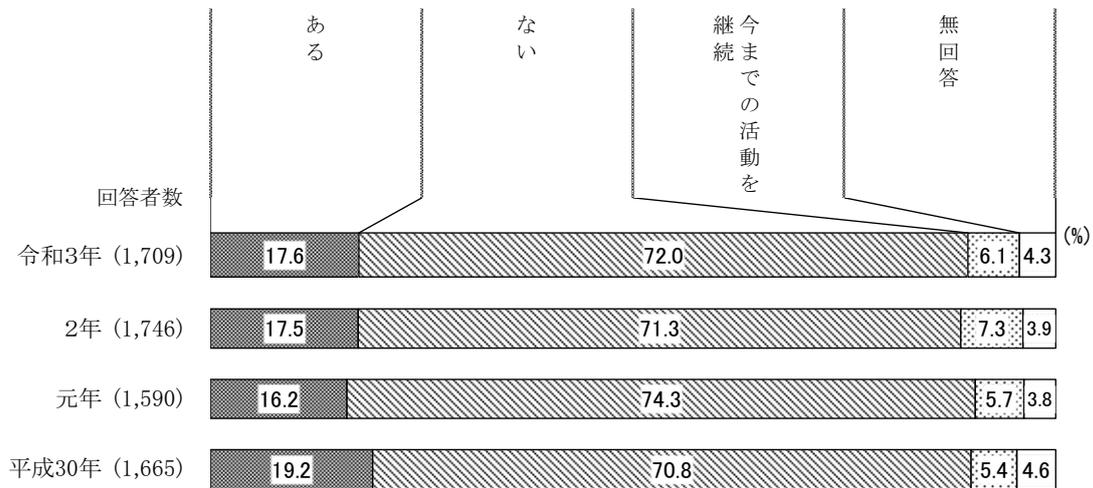


(6) 新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動の有無

■ 新たに始めたい活動がある人は1割台半ばを超えているものの、「ない」が7割強と多数

問29 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



新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動の有無は、「ない」が72.0%を占めており、「ある」は17.6%、「今までの活動を継続」が6.1%となっている。

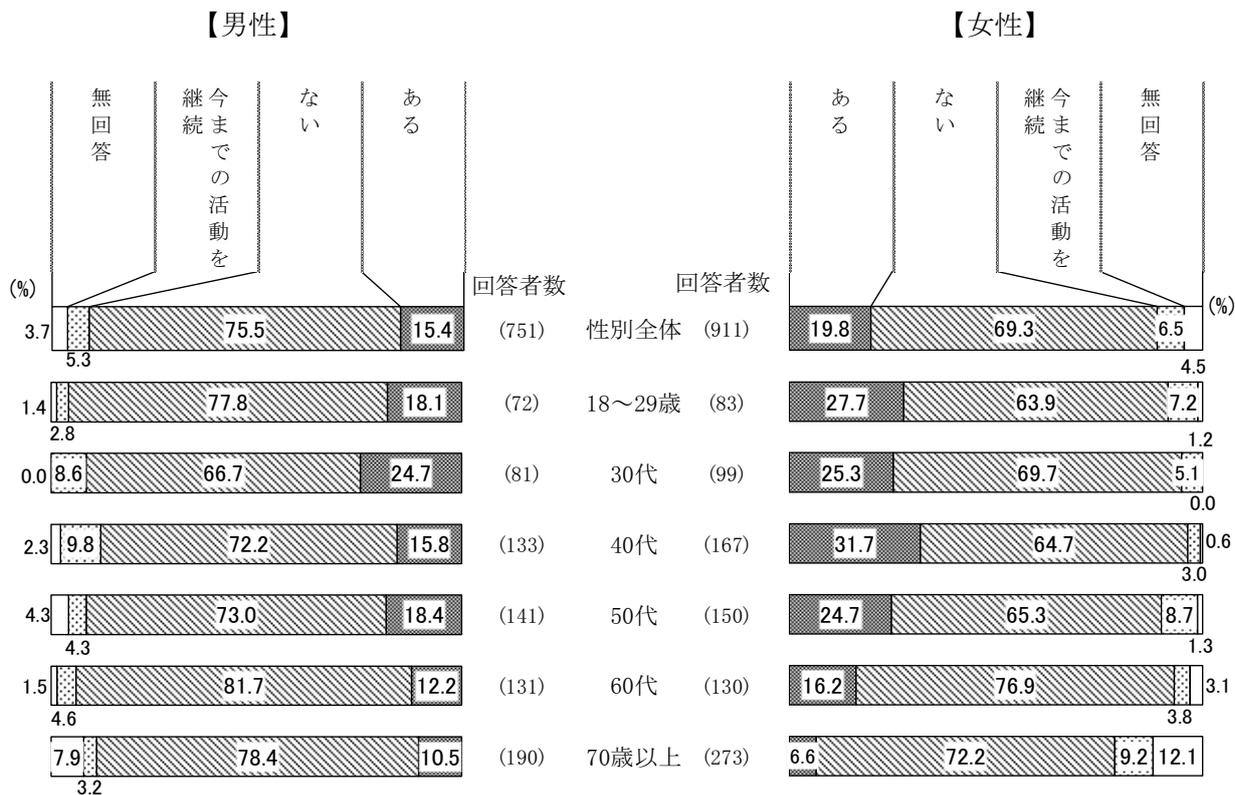
前回の令和2年調査との比較では、特に大きな違いはみられない。

第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別でみると、「ある」は女性（19.8%）の方が男性（15.4%）より4.4ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「ある」は女性の50代以下と男性の30代で2割台半ば以上と他の性・年代層に比べて高く、女性の40代で31.7%と最も高くなっている。

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

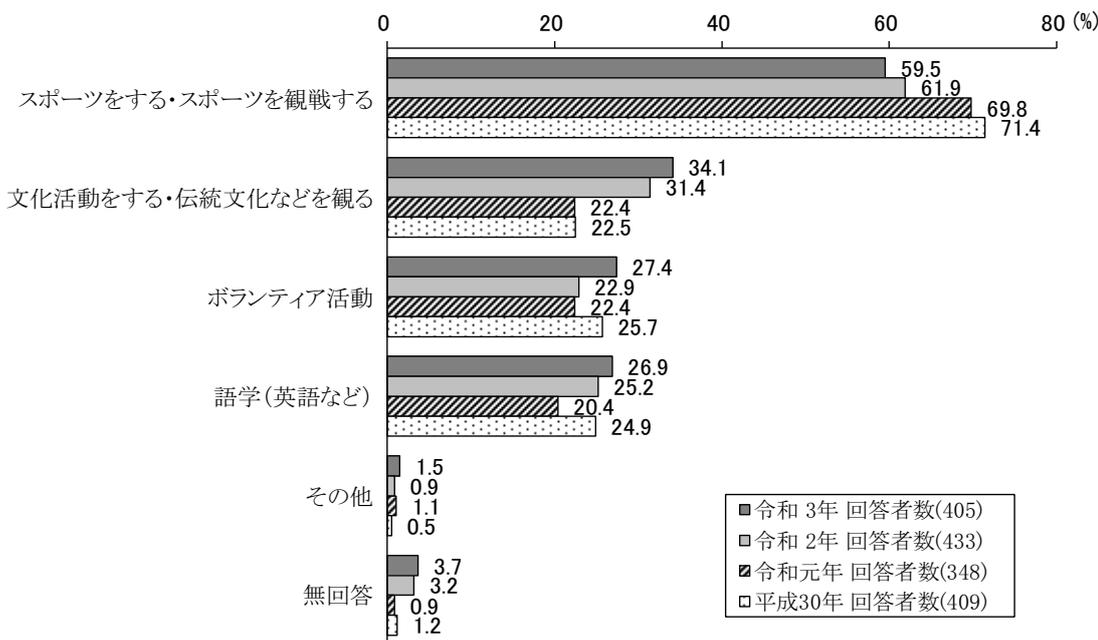
■ “スポーツをする・観戦する” が約6割と高いものの減少傾向

問29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29-1 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



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59.5%と最も高く、次いで「文化活動をする・伝統文化などを観る」(34.1%)、「ボランティア活動」(27.4%)、「語学(英語など)」(26.9%)の順となっている。

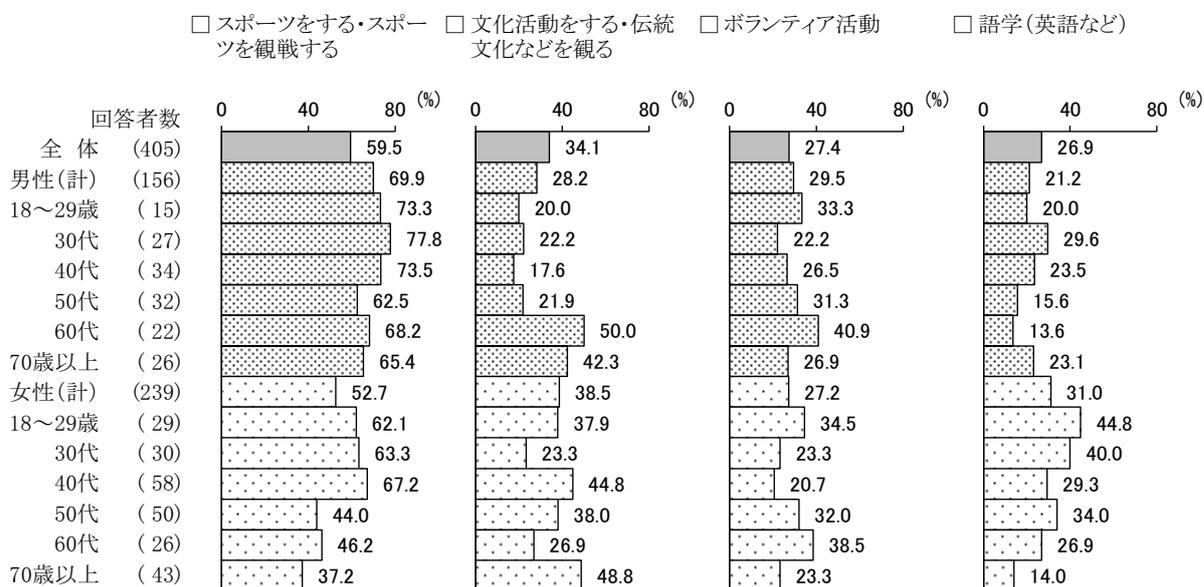
経年でみると、「スポーツをする・スポーツを観戦する」は前回調査からは大きな減少はないものの、平成30年調査以降減少を続けており、4年間で11.9ポイント減少している。逆に「文化活動をする・伝統文化などを観る」は前回調査(31.4%)より2.7ポイント増加しており、平成30年調査に比べると11.6ポイント増加している。

### 第3章 調査結果の分析 〈スポーツ・読書〉

性別で見ると、「スポーツをする・スポーツを観戦する」は男性（69.9%）の方が女性（52.7%）より17.2ポイント高くなっている。一方で、「文化活動をする・伝統文化などを観る」は女性（38.5%）の方が男性（28.2%）より10.3ポイント高く、「語学（英語など）」でも女性（31.0%）の方が男性（21.2%）より9.8ポイント高くなっている。

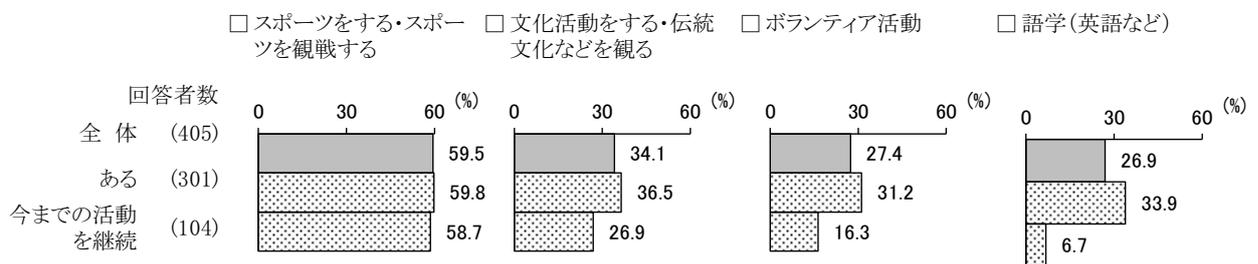
性・年代別で見ると、「スポーツをする・スポーツを観戦する」は男性の40代以下で7割台と高く、女性の50代以上で3割から4割台と低くなっている。「文化活動をする・伝統文化などを観る」は男性の60代で5割、女性の70歳以上で5割弱と高くなっている。また、「語学（英語など）」は女性の30代以下で4割台と高く、「ボランティア活動」は男女ともに60代で4割前後と高くなっている。

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



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（英語など）」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（33.9%）が、今までの活動を継続と回答した層（6.7%）を27.2ポイント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」について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10～15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

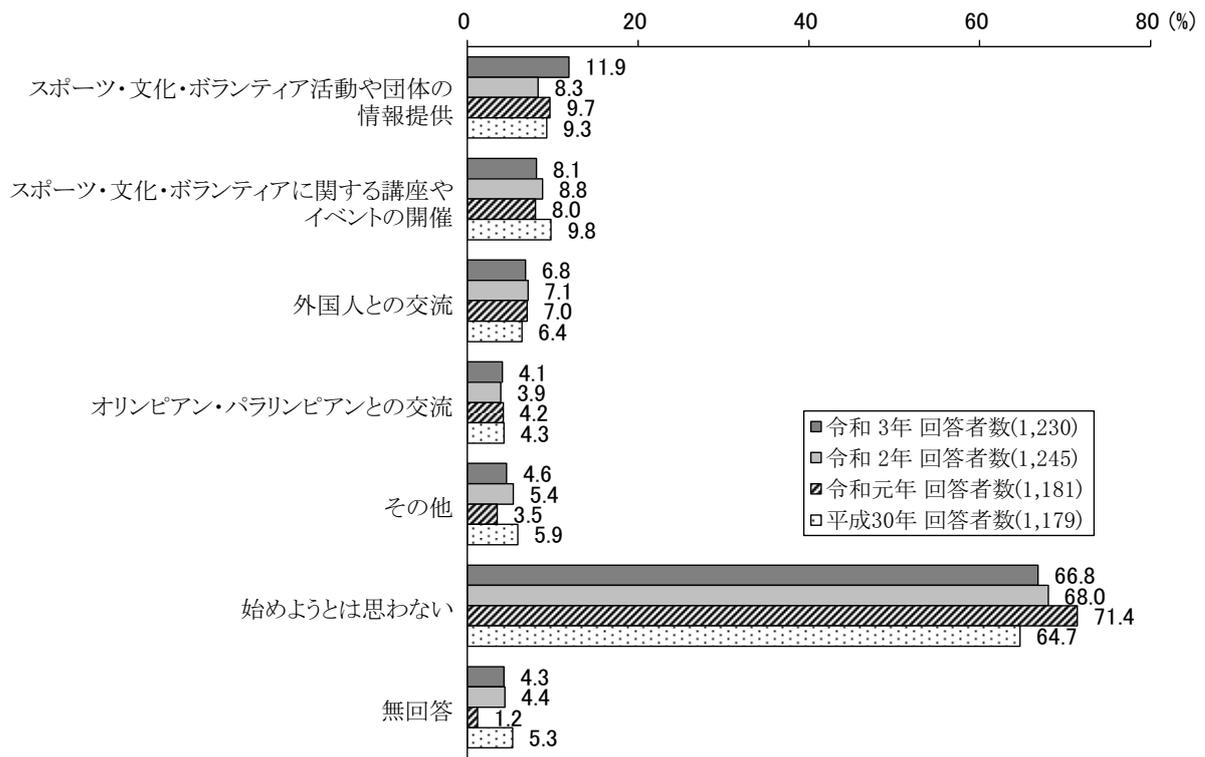


(8) スポーツ、文化、ボランティア活動を新たに始める場合のきっかけ

■ “活動や団体の情報提供”が1割強も、「始めようとは思わない」が6割台半ばを占める

問29で「2 ない」とお答えの方に  
 問29-2 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場合のきっかけ



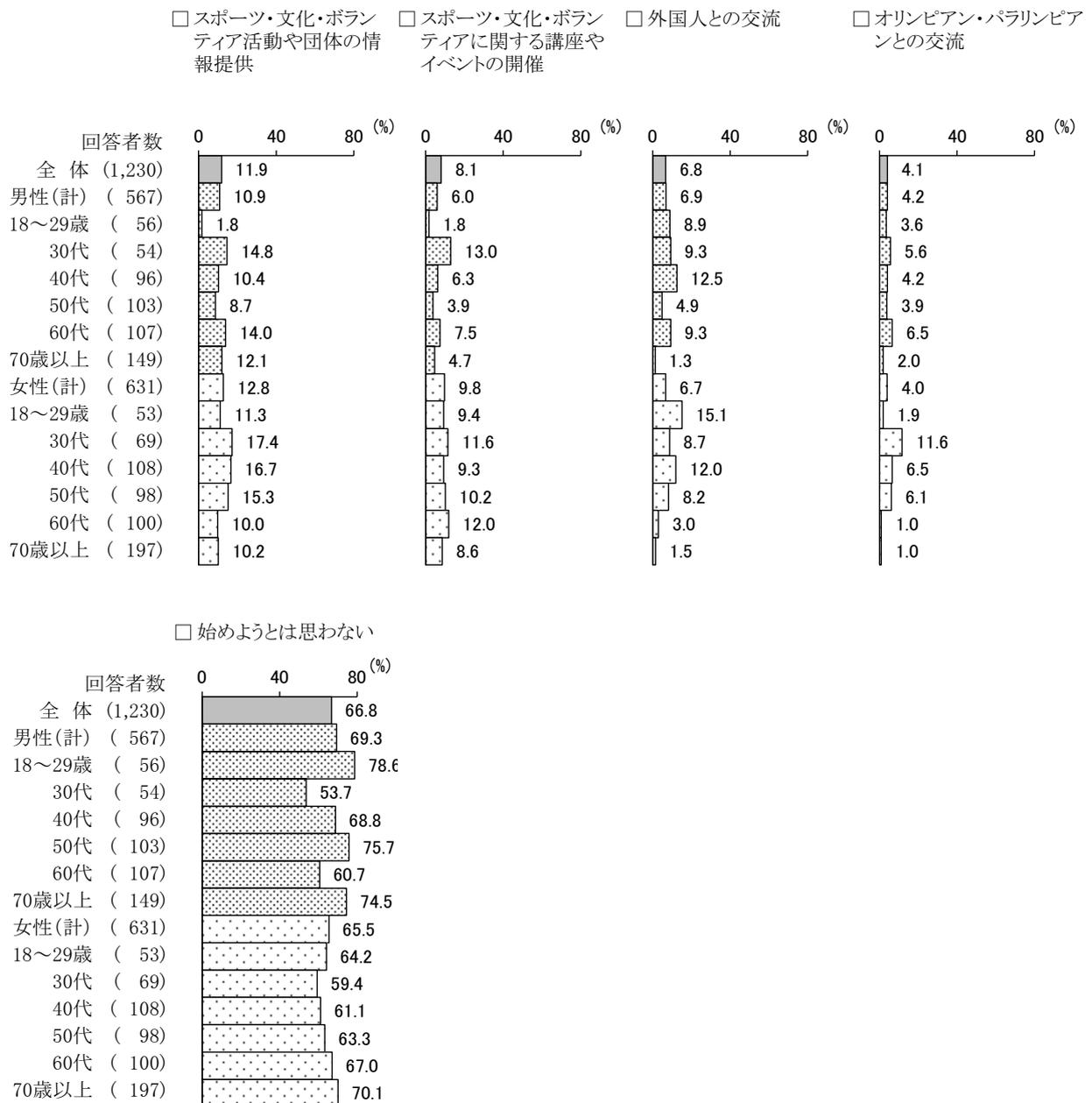
新たに始めたいスポーツ、文化、ボランティア活動はないと回答した人に対して、どのようなきっかけがあれば始めてみようと思うかを聞いたところ、「始めようとは思わない」が66.8%を占めている。具体的なきっかけとしては、「スポーツ・文化・ボランティア活動や団体の情報提供」(11.9%)、「スポーツ・文化・ボランティアに関する講座やイベントの開催」(8.1%)、「外国人との交流」(6.8%)などとなっている。

前回結果と比較すると、「スポーツ・文化・ボランティア活動や団体の情報提供」が3.6ポイント増加している。

性別でみると、「始めようとは思わない」は男性（69.3%）の方が女性（65.5%）より3.8ポイント高く、「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（9.8%）の方が男性（6.0%）より3.8ポイント高くなっている。

性・年代別でみると、「始めようとは思わない」は男性の18～29歳で78.6%と最も高く、男性の30代で53.7%と最も低くなっている。「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30代と40代で1割台後半と高く、男性の18～29歳で1.8%と特に低くなっている。

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場合のきっかけ

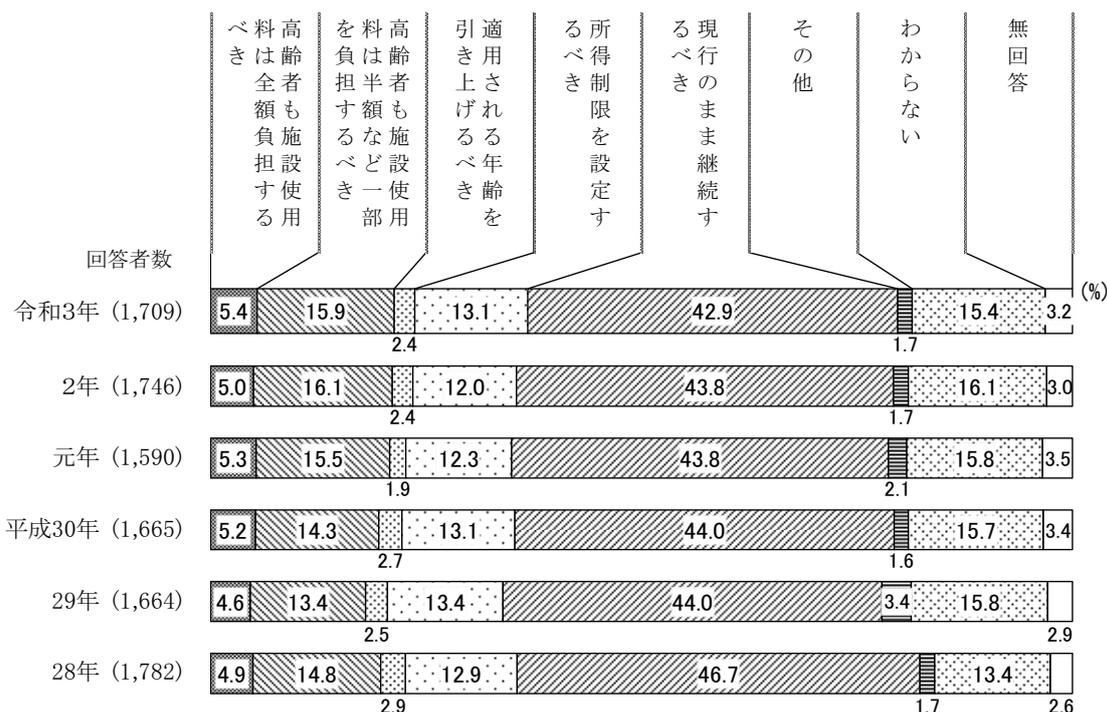


(9) 区のスポーツ施設における高齢者免除制度に関する意識

■ 「現行のまま継続するべき」が4割強と主流

問30 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



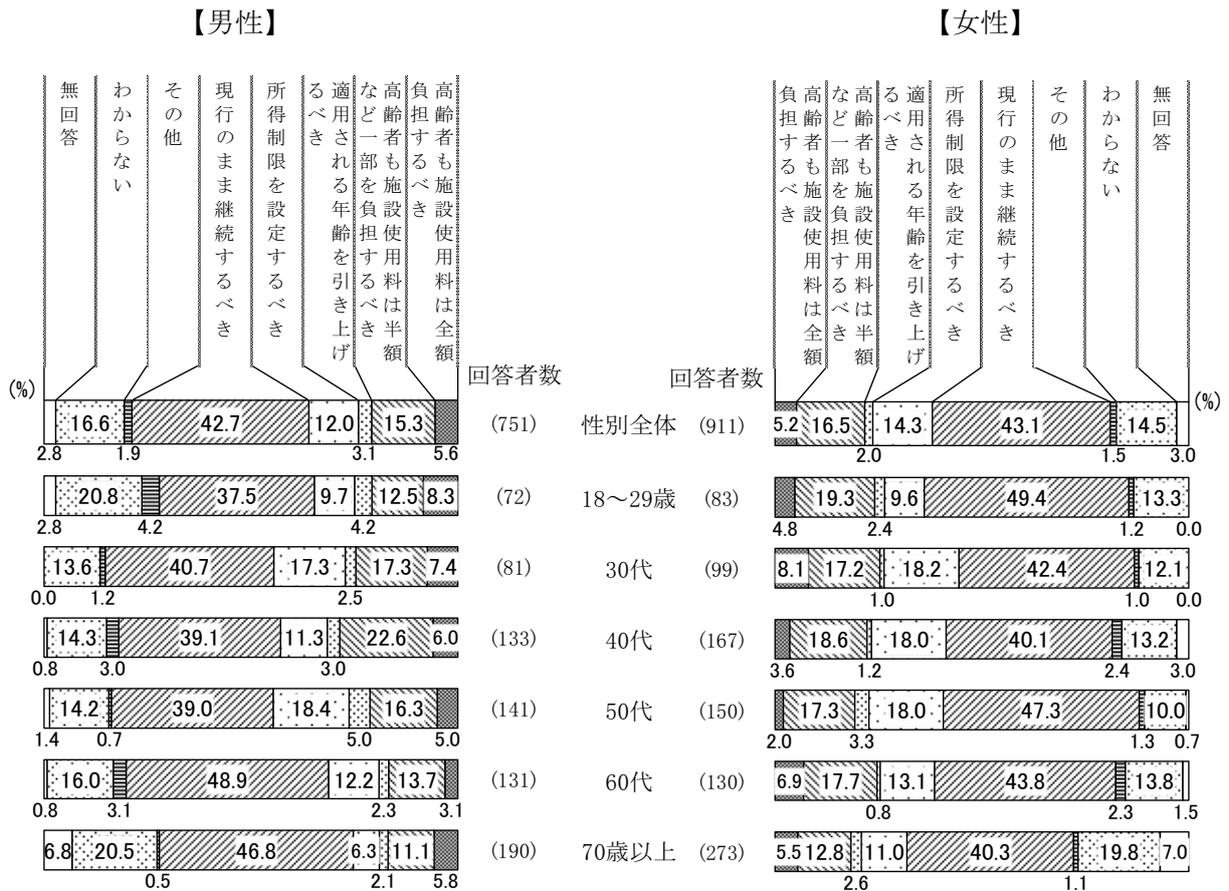
スポーツ施設における高齢者免除制度については、「現行のまま継続するべき」が42.9%で最も多く、次いで「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担するべき」(15.9%)、「わからない」(15.4%)、「所得制限を設定するべき」(13.1%) などとなっている。

経年でみると、それぞれの回答割合に特に大きな違いはみられない。

性別でみると、それぞれの回答割合に特に大きな違いはみられない。

性・年代別でみると、「現行のまま継続すべき」は女性の18～29歳で49.4%と最も高く、次いで男性の60代で48.9%となっている。「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担すべき」は男性の40代（22.6%）で2割強と最も高く、男性の70歳以上（11.1%）で1割強と最も低くなっている。

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」が微減するも4割台半ばを超えて最高、【読書に関わる行動なし】は1割強

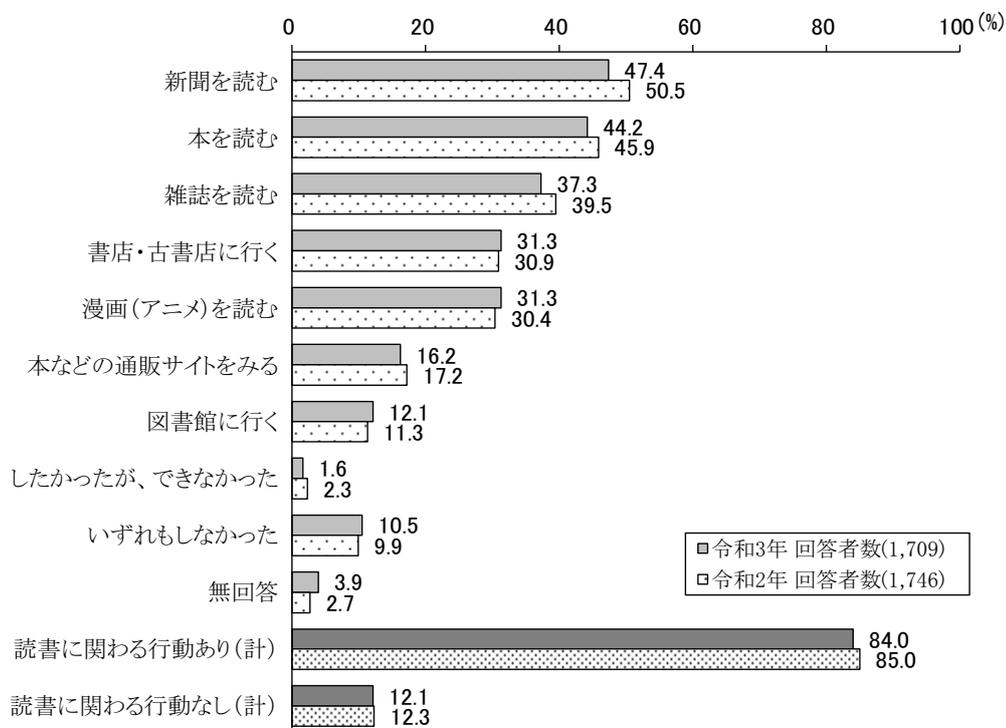
問31 あなたは、最近1か月間において、次のことをしたことはありますか。あなたの行動にあてはまるものを選んでください（○はあてはまるものすべて）。

※ 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まれます。いずれも最後まで読み切っていないてもかまいません。

※ 「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まれます。

※ ただし、学校の課題図書、授業で読んだ本や教科書は含まれません。

図6-10-1 前回調査比較／読書に関わる行動状況



最近1か月間の読書に関わる行動は、「新聞を読む」が47.4%と最も高く、次いで、「本を読む」(44.2%)、「雑誌を読む」(37.3%)、「書店・古書店に行く」(31.3%)、「漫画(アニメ)を読む」(31.3%) などとなっている。

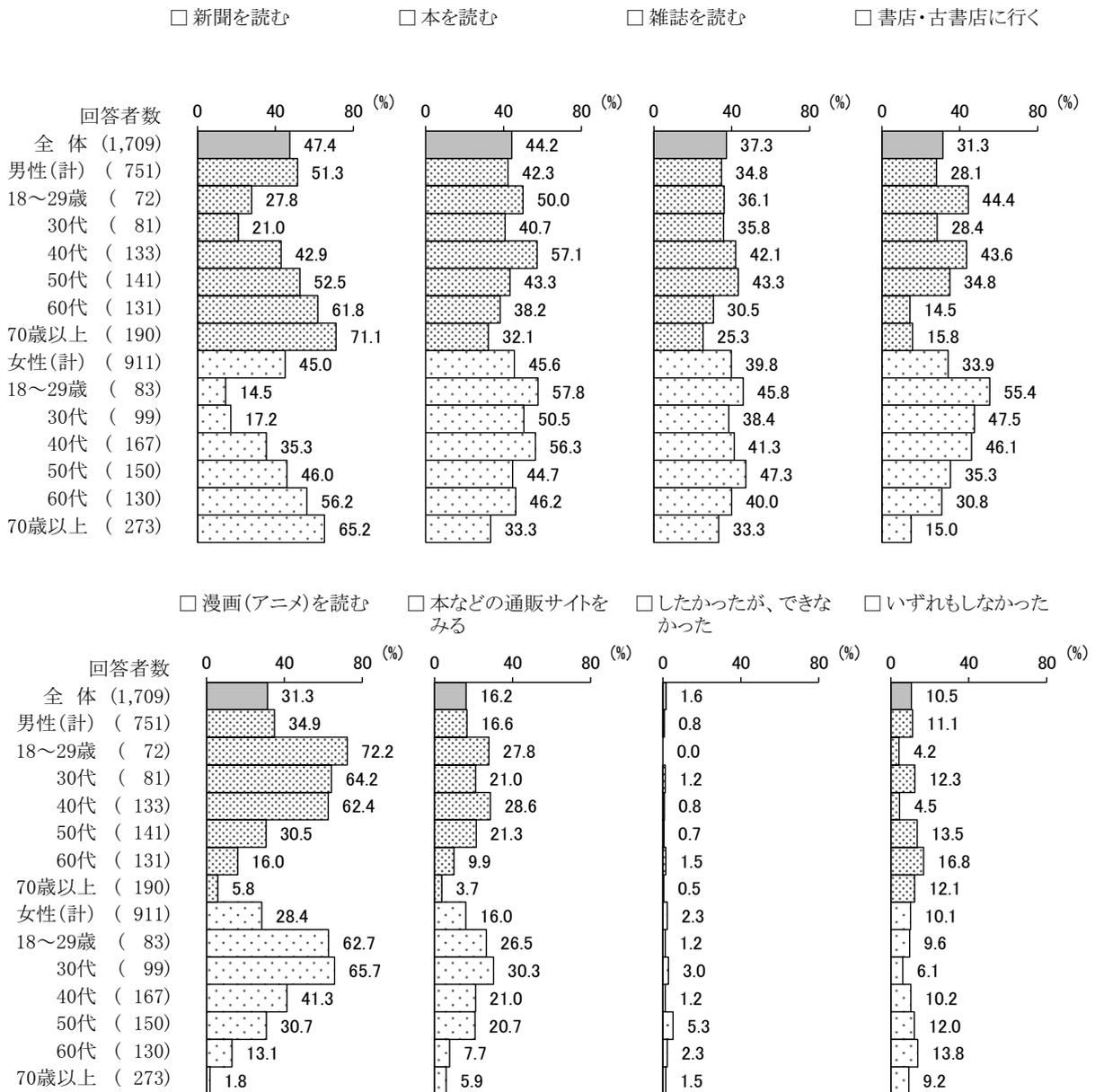
一方、「したかったが、できなかった」は1.6%、「いずれもしなかった」は10.5%となっており、この両者を合わせた【読書に関わる行動なし】は12.1%で1割強となっている。

新設された前回の令和2年調査と比較すると、「新聞を読む」が3.1ポイント減少したが、他の項目では特に大きな違いはみられない。

性別にみると、「新聞を読む」と「漫画（アニメ）を読む」は男性の方が女性よりそれぞれ6～7ポイント高くなっており、逆に「書店・古書店に行く」、「雑誌を読む」では女性の方が男性よりそれぞれ5～6ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「新聞を読む」は男女ともおおむね年代が上がるほど割合も高くなっており、男性では70歳以上（71.1%）、女性でも70歳以上（65.2%）が最も高くなっている。一方、それ以外の項目ではおおむね年代が上がるほど割合が低くなる傾向がみられ、特に「漫画（アニメ）を読む」でその傾向が顕著になっている。

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

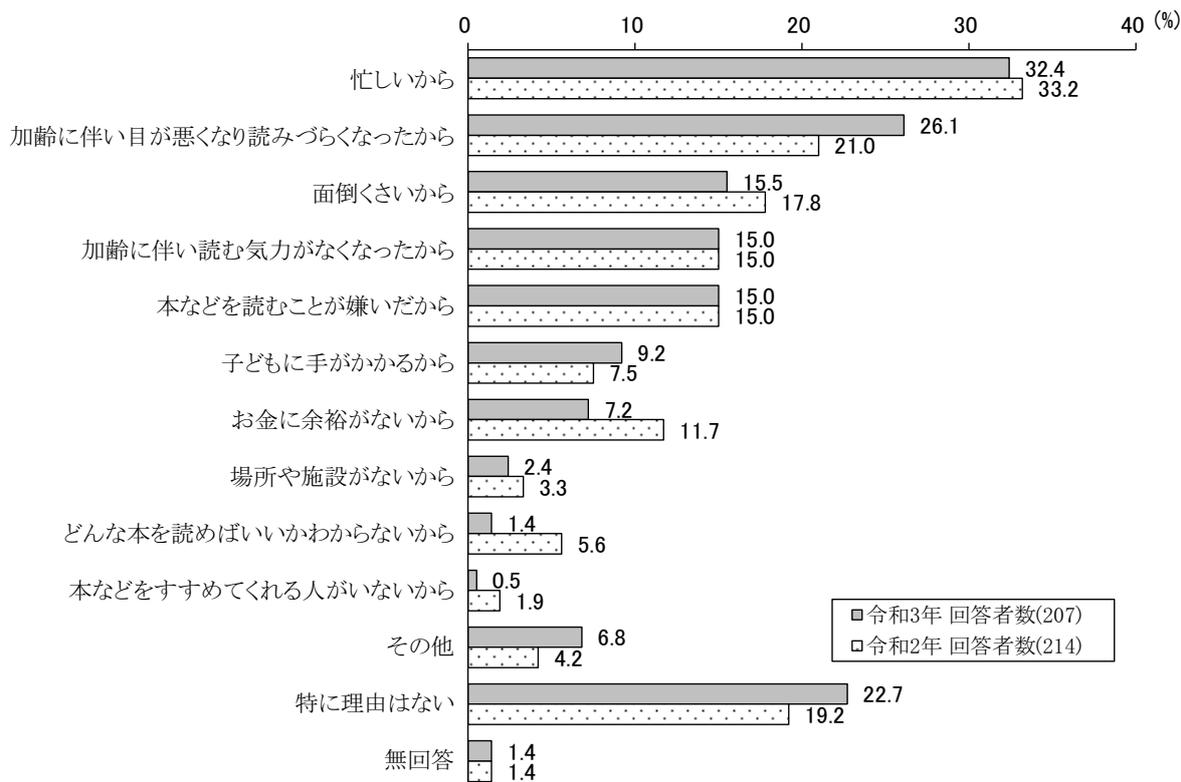
■「忙しいから」が3割強で最も高く、“加齢で目が悪く読みづらくなった”が2割台半ばで次点

問31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」をお答えの方に

問31-1 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 前回調査比較／読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由



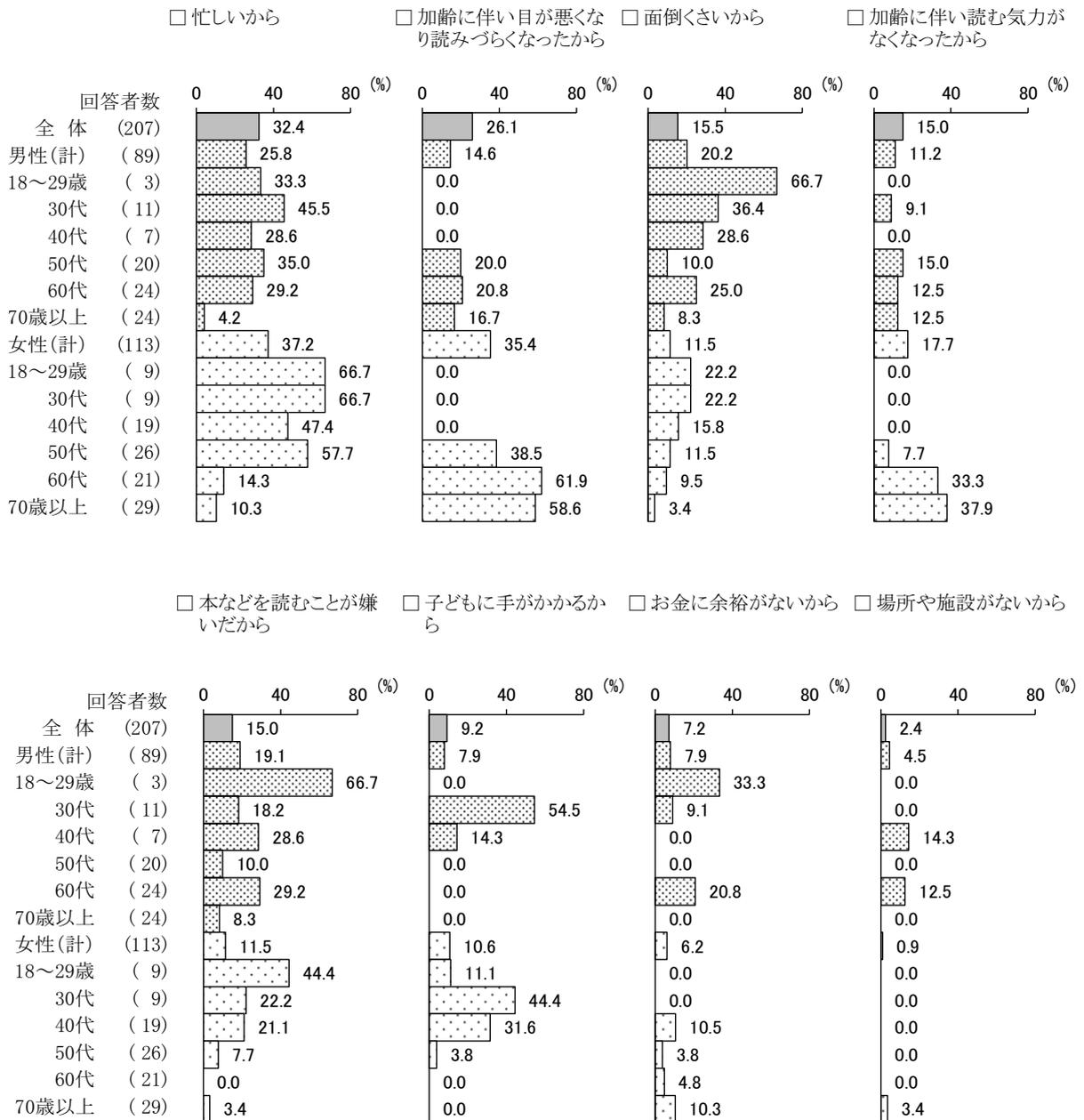
最近1か月間に読書に関わる行動が「できなかった」または「しなかった」理由としては、「忙しいから」が32.4%で最も高く、次いで「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」(26.1%)、「面倒くさいから」(15.5%)、「加齢に伴い読む気力がなくなったから」と「本などを読むことが嫌いだから」(各15.0%) などとなっている。一方で「特に理由はない」は22.7%となっている。

前回の令和2年調査との比較で見ると、「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」が5.1ポイント増加し、「特に理由はない」が3.5ポイント増加している。逆に「お金に余裕がないから」が4.5ポイント減少している。

性別にみると、「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」は女性（35.4%）の方が男性（14.6%）より20.8ポイント高く、「忙しいから」も女性（37.2%）の方が男性（25.8%）より11.4ポイント高くなっている。逆に「面倒くさいから」は男性（20.2%）の方が女性（11.5%）より8.7ポイント高く、「本などを読むことが嫌いだから」でも男性（19.1%）の方が女性（11.5%）より7.6ポイント高くなっている。

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



### 第3章 調査結果の分析〈スポーツ・読書〉