

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・スポーツを最も多く行っている場所
 - (4) 運動・スポーツを行うためのきっかけ
 - (5) 過去1年間に関わった運動・スポーツを支える活動
 - (6) 運動・スポーツを支える活動をしなかった理由
 - (7) 足立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
 - (8) 読書に関わる行動状況
 - (9) 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

問26 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。

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

ア 単純集計・経年比較／日常的な運動・スポーツの実施状況

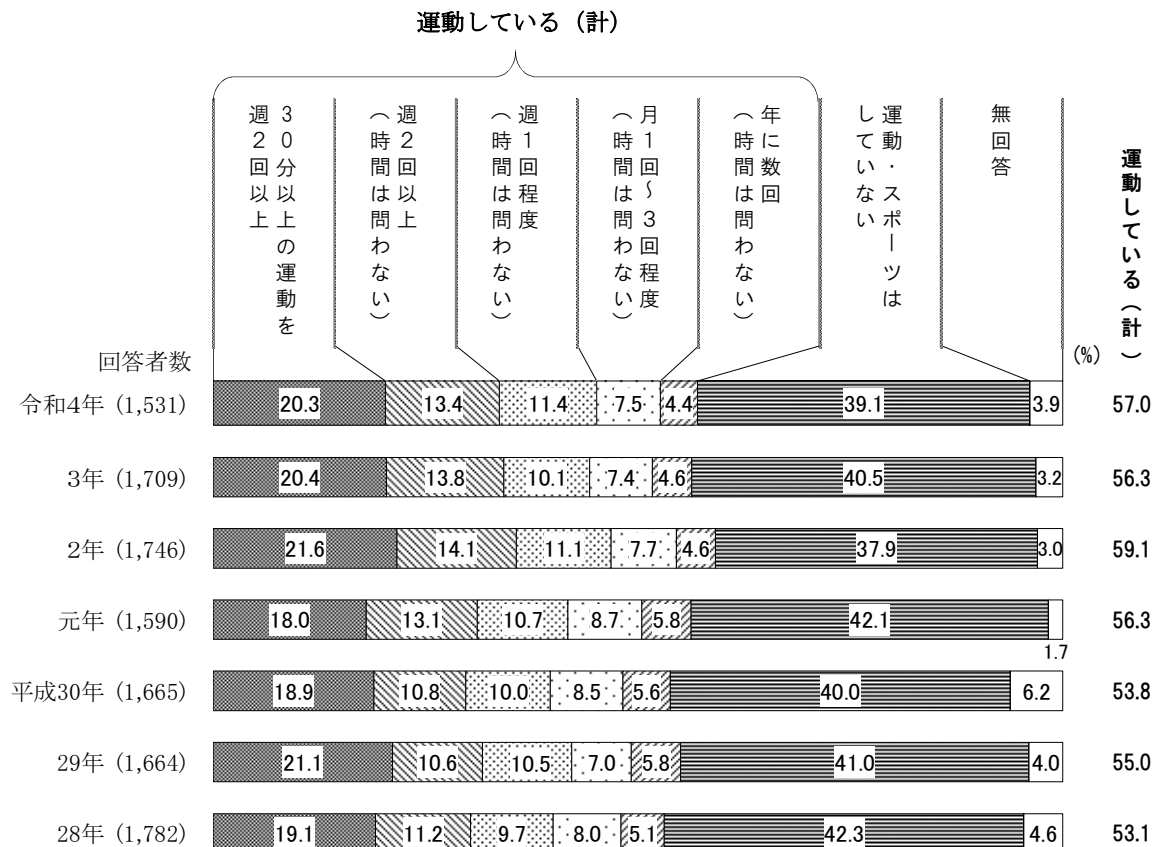
(ア) 運動・スポーツの実践頻度について高い順にみると、以下のとおりとなっている。

- ① 「30分以上の運動を週2回以上」(20.3%)
- ② 「週2回以上（時間は問わない）」(13.4%)
- ③ 「週1回程度（時間は問わない）」(11.4%)
- ④ 「月1回～3回程度（時間は問わない）」(7.5%)
- ⑤ 「年に数回（時間は問わない）」(4.4%)

(イ) 上記5項目を合わせた【運動している】は57.0%となっており、「運動・スポーツはしていない」は39.1%となっている。

(ウ) 経年でみると、前回との比較では特に大きな違いはみられない。

図6-1-1 経年比較／日常的な運動・スポーツの実施状況

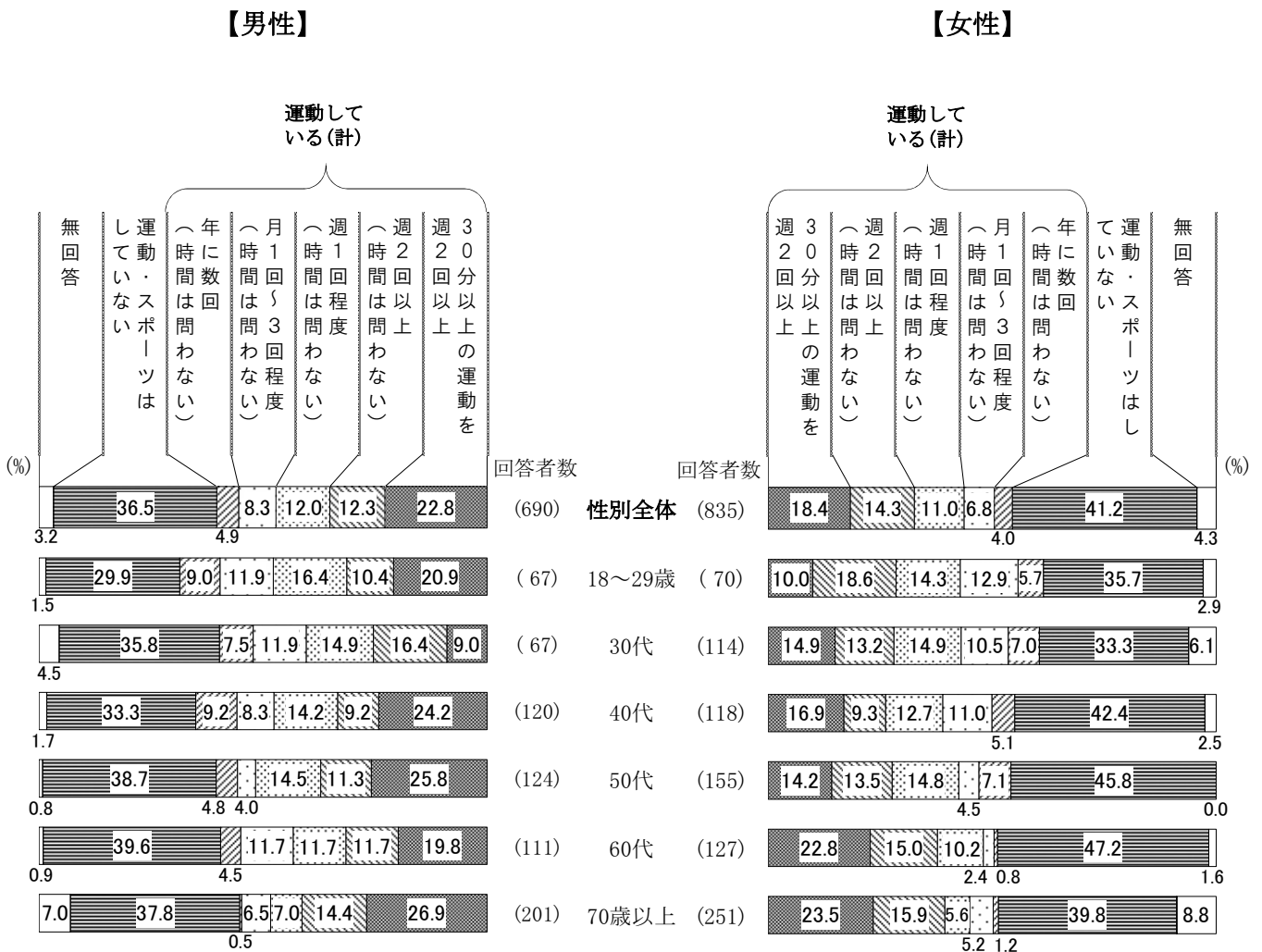


イ クロス集計・性別、性・年代別／日常的な運動・スポーツの実施状況

(ア) 性別で見ると、「30分以上の運動を週2回以上」は男性（22.8%）の方が女性（18.4%）より4.4ポイント高く、【運動している】でも男性（60.3%）の方が女性（54.5%）より5.8ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別で見ると、【運動している】はおおむね男女とも年代が上がるほど割合が低くなっており、男性の18～29歳で68.7%と最も高く、女性の60代と70歳以上で5割強と低くなっている。

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

問26で1～5のいずれかをお答えの方に

問26-1 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

(〇はあてはまるものすべて)。

■ 「ウォーキング」が4割台半ばで突出し、「筋力トレーニング」「健康体操」が2割強で続く

ア 単純集計・経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ

(ア) 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、上位は以下のとおりとなっている。

- ① 「ウォーキング」(45.7%)
- ② 「筋力トレーニング」(21.3%)
- ③ 「健康体操(エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど)」(21.2%)
- ④ 「ラジオ体操」(11.0%) などとなっている。

(イ) 経年でみると、前回に比べて、「ウォーキング」が5.3ポイント減少、「健康体操(エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど)」が3.7ポイント減少、「ラジオ体操」が2.1ポイント減少と上位5項目中3項目で減少している。

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

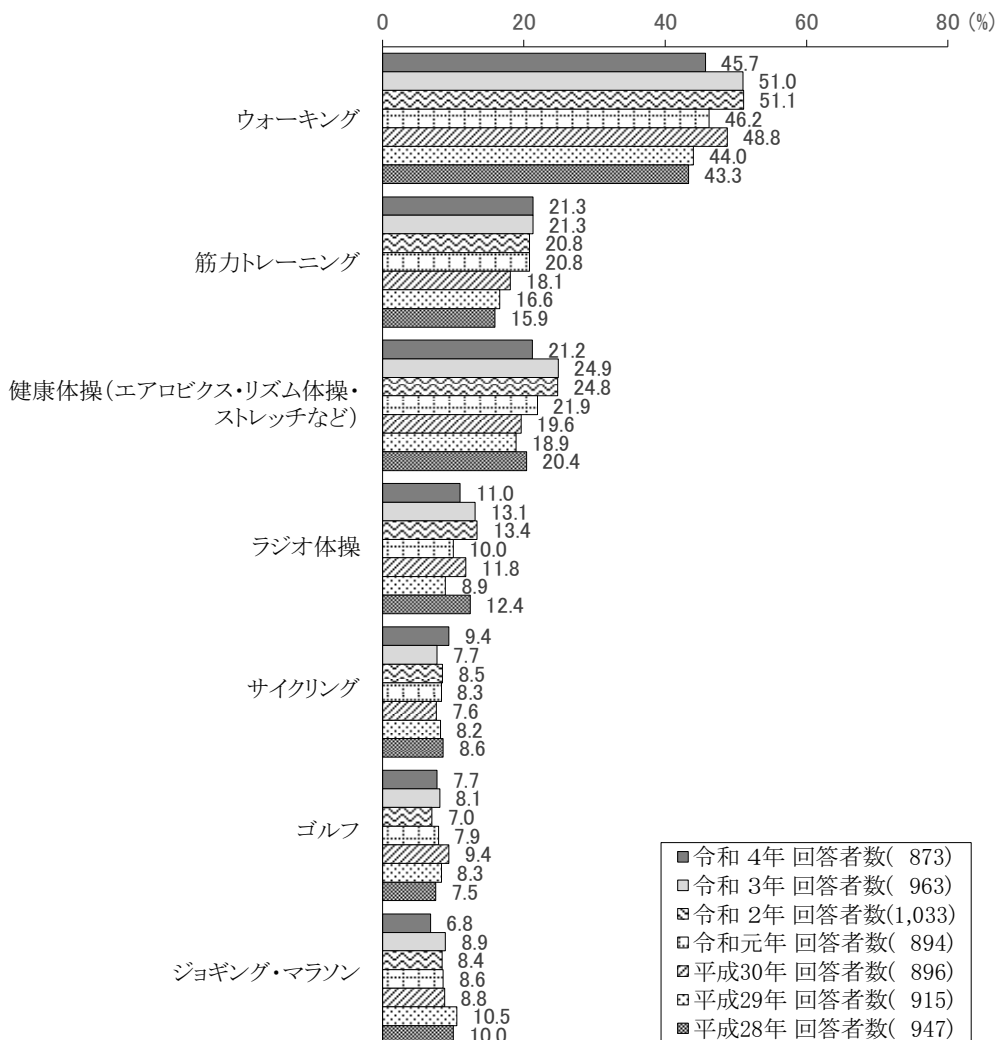


図6-2-1-② 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ

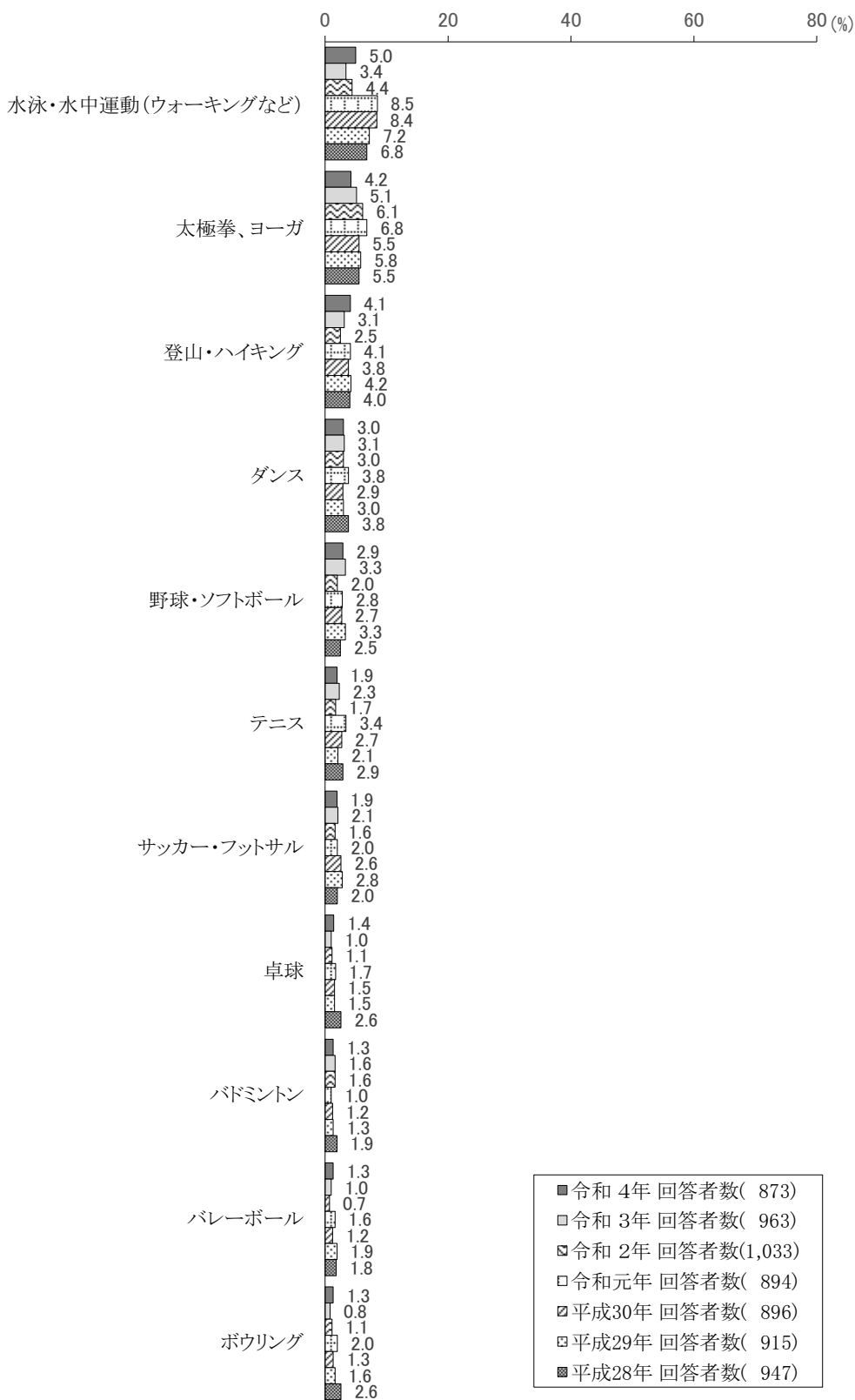
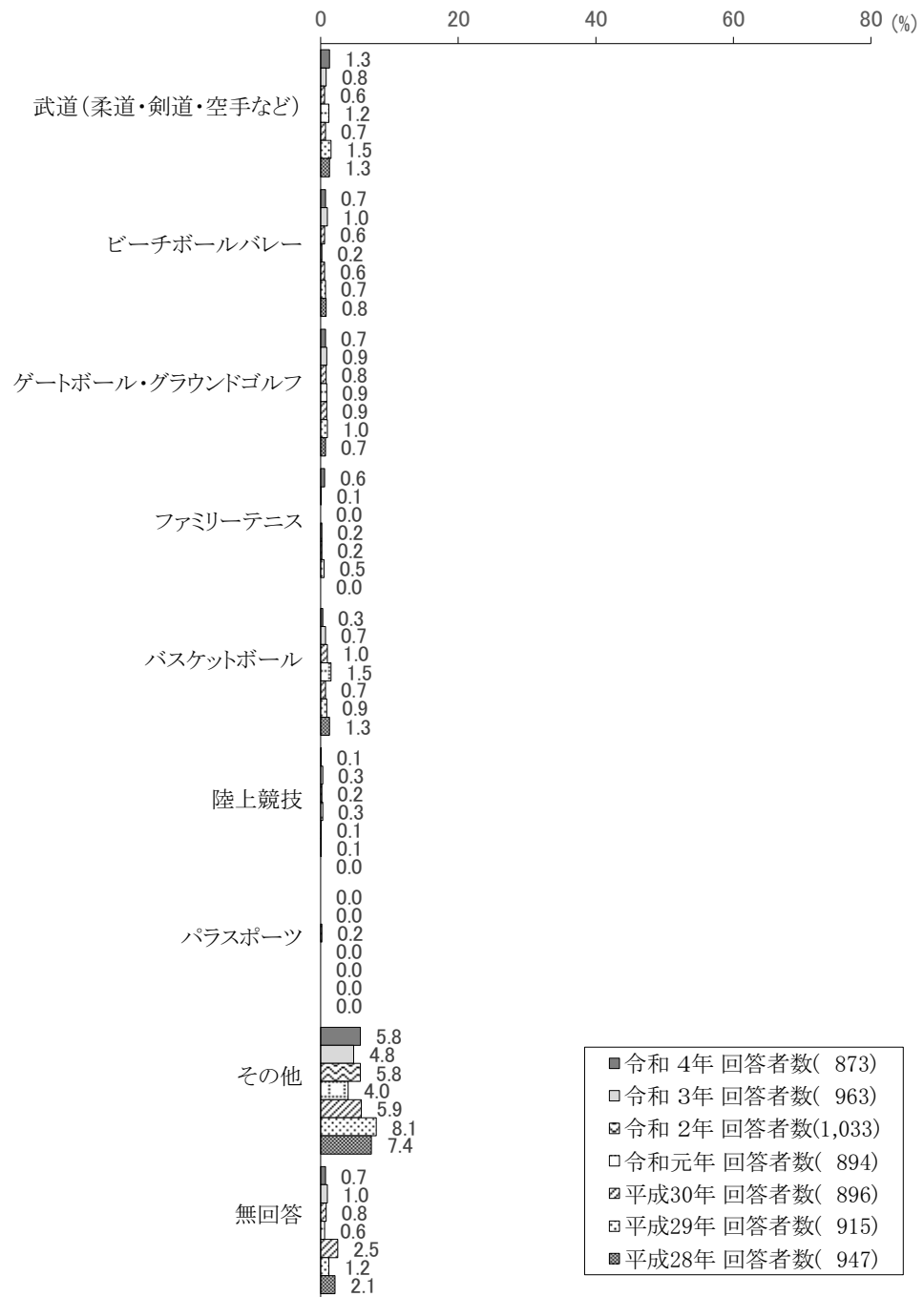


図6-2-1-③ 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ



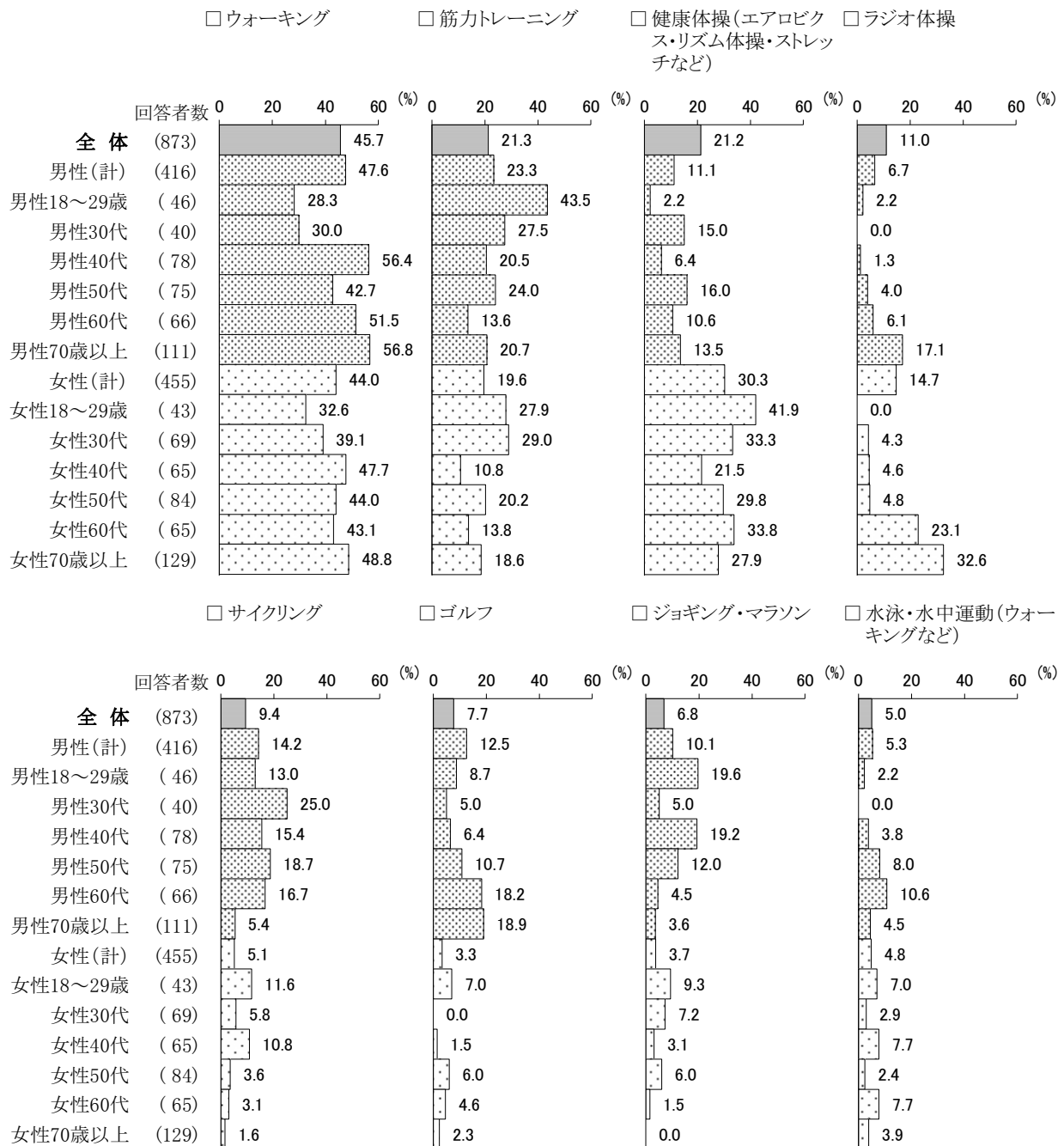
イ クロス集計・性別、性・年代別／継続的に実施している運動・スポーツ（上位8項目）

（ア）性別でみると、上位8項目のうち6項目で男性の方が高く、特に「ゴルフ」（+9.2ポイント）、「サイクリング」（+9.1ポイント）で9ポイント強高くなっている。

（イ）「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（30.3%）の方が男性（11.1%）より19.2ポイント高く、「ラジオ体操」でも女性の方が8.0ポイント高くなっている。

（ウ）性・年代別でみると、「ウォーキング」は男女とも40代以上で4割台以上と高くなっている。「筋力トレーニング」は男性の18～29歳で43.5%と特に高く、「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18～29歳で41.9%と特に高くなっている。また、「ラジオ体操」は男女とも60代以上で高くなっており、女性の70歳以上で32.6%と最も高くなっている。

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・スポーツを最も多く行っている場所

問26で1～5のいずれかをお答えの方に

問26-2 あなたは、どこで運動・スポーツを行うことが最も多いですか（○は1つだけ）。

■「自宅周辺」が4割半ば近く、次いで「自宅」が2割弱

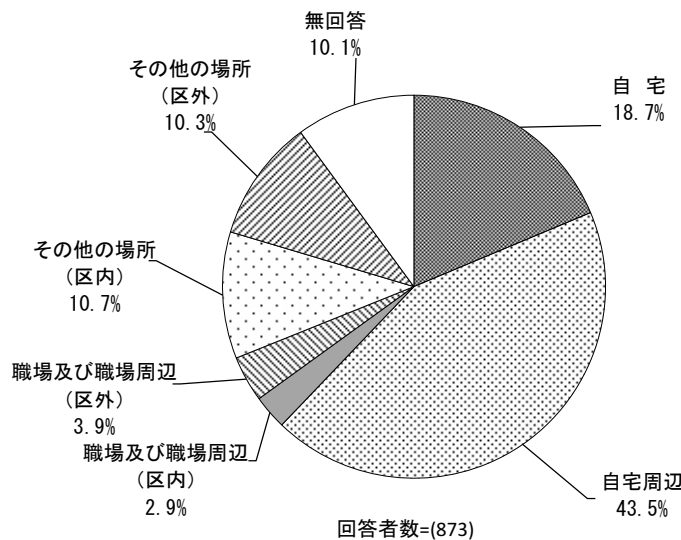
ア 単純集計／運動・スポーツを最も多く行っている場所

(ア) 運動・スポーツの実施場所について、上位は以下のとおりとなっている。

- ①「自宅周辺」(43.5%)
- ②「自宅」(18.7%)
- ③「その他の場所(区内)」(10.7%)
- ④「その他の場所(区外)」(10.3%)

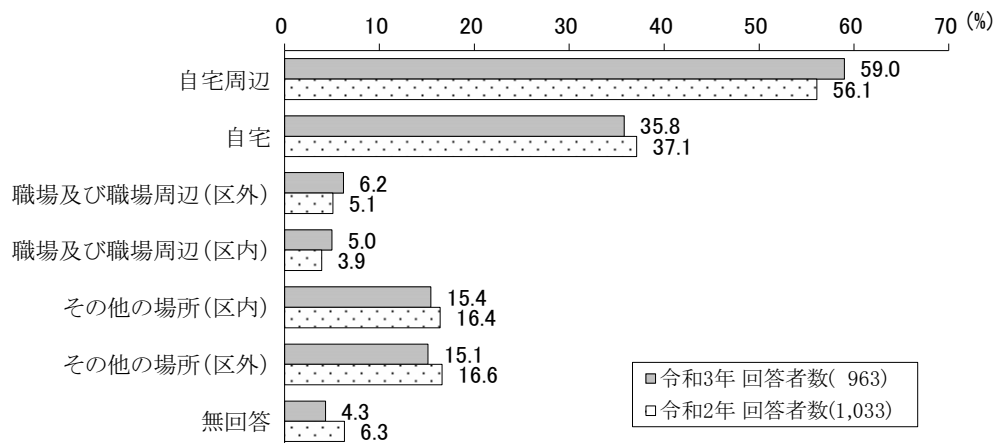
(イ) 前々回(令和2年)と前回(令和3年)の調査では、選択肢が同じで複数回答で質問していたが、今回調査では単一回答で質問しているため、経年比較はできない。

図6-3-1 運動・スポーツを最も多く行っている場所



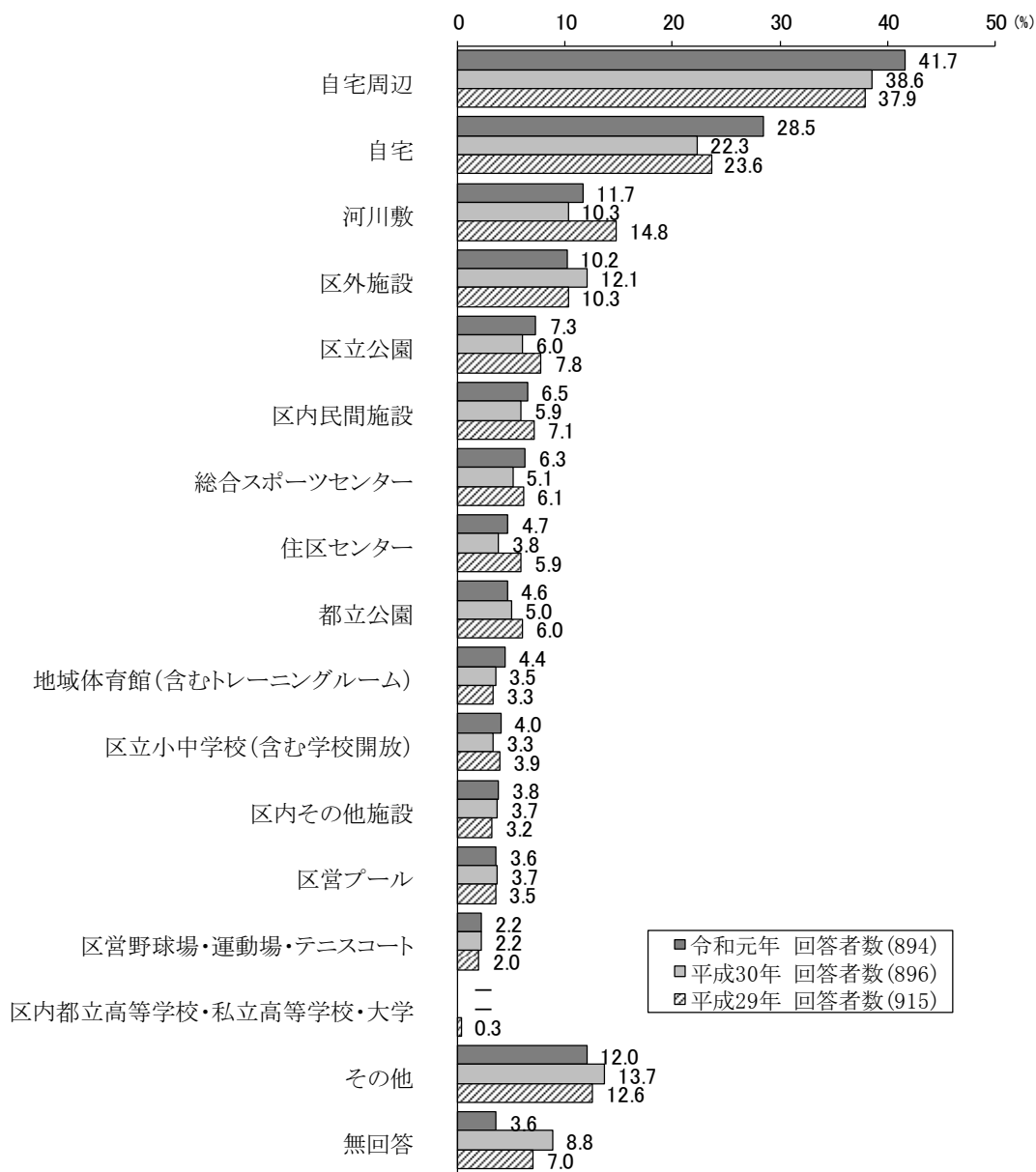
参考／(令和2・3年は複数回答) 運動・スポーツを行っている場所

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



参考／（令和元年までの選択肢・複数回答）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）。

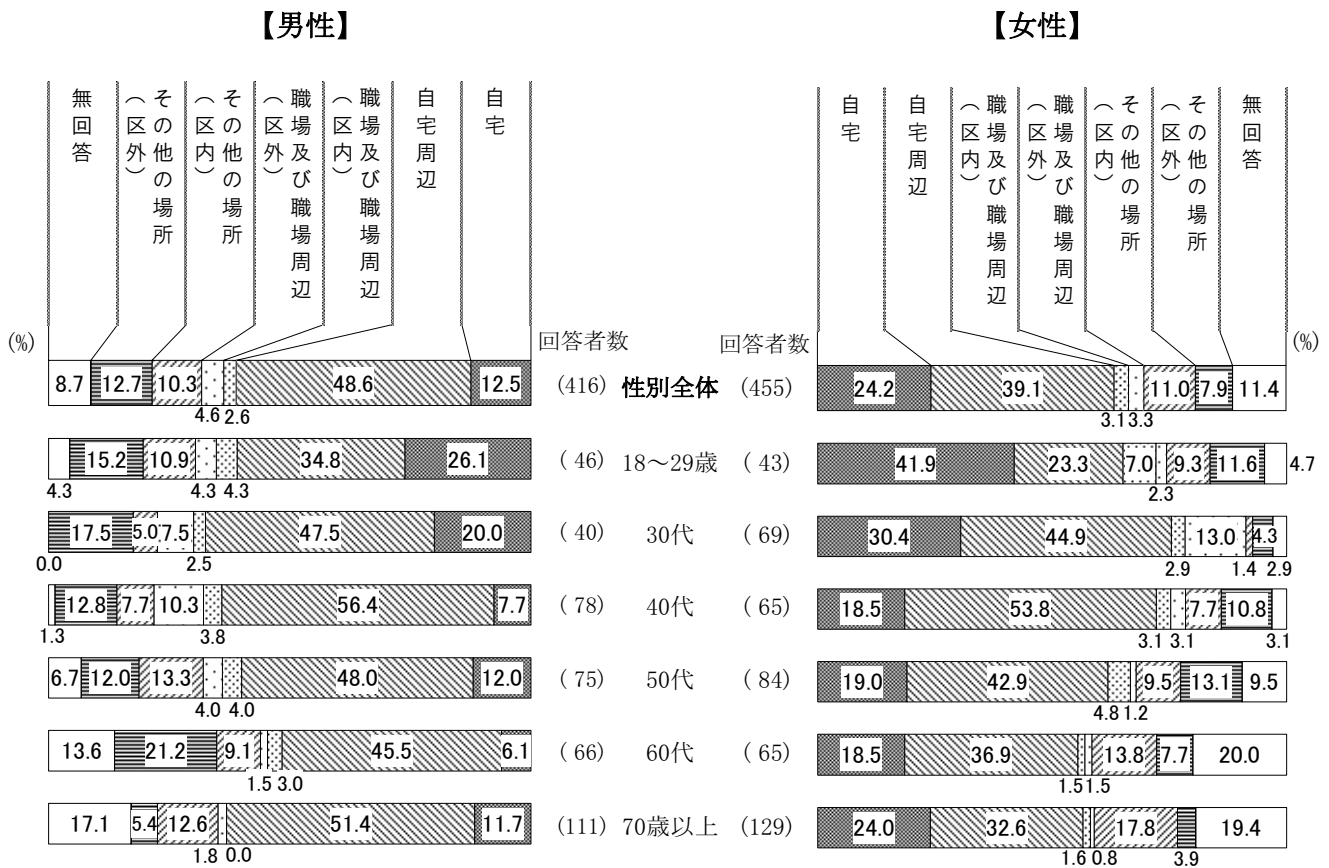


イ クロス集計・性別、性・年代別／運動・スポーツを最も多く行っている場所

(ア) 性別で見ると、「自宅」は女性（24.2%）の方が男性（12.5%）より11.7ポイント高く、「自宅周辺」では男性（48.6%）の方が女性（39.1%）より9.5ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別で見ると、「自宅周辺」は男女とも40代（男性56.4%・女性53.8%）で5割台半ばと高く、男性の70歳以上でも5割強と高くなっている。また、「自宅」は女性の18～29歳で4割強と特に高くなっている。

図6-3-2 性別、性・年代別／運動・スポーツを最も多く行っている場所



（4）運動・スポーツを行うためのきっかけ

問26で「6 運動・スポーツはしていない」とお答えの方に

問26-3 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）。

■「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

ア 単純集計・経年比較／運動・スポーツを行うためのきっかけ

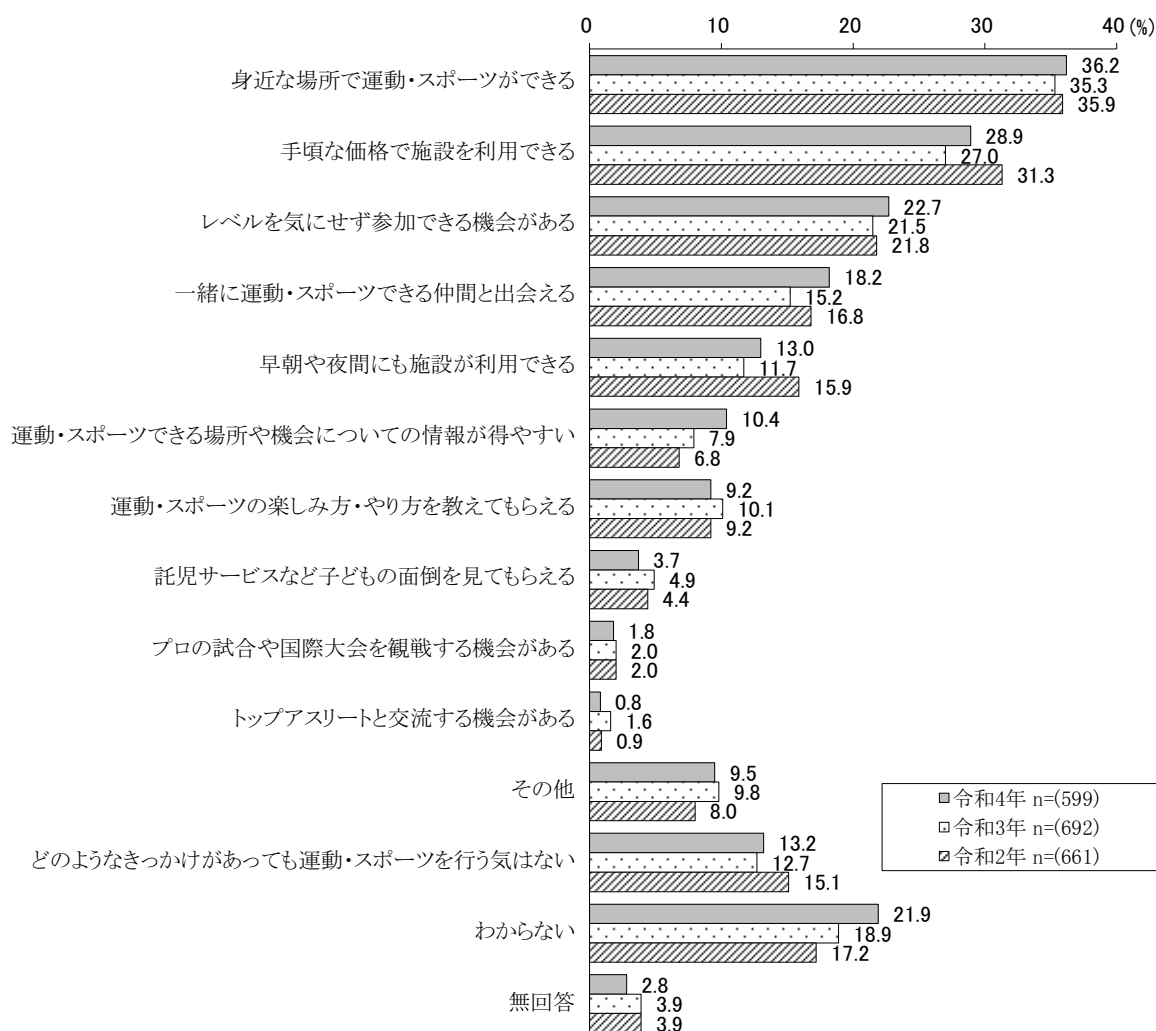
（ア）日常的に「運動・スポーツはしていない」と回答した人に、どのようなきっかけがあれば、運動・スポーツを行いたいと思うか聞いた結果、上位は以下のとおりとなっている。

- ①「身近な場所で運動・スポーツができる」（36.2%）
- ②「手頃な価格で施設を利用できる」（28.9%）
- ③「レベルを気にせず参加できる機会がある」（22.7%）

（イ）「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13.2%となっている。

（ウ）前回の令和3年調査との比較でみると、多くの項目で増加しており、「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」で3.0ポイント増加している。また「わからない」でも3.0ポイント増加している。

図6-4-1 経年比較／運動・スポーツを行うためのきっかけ

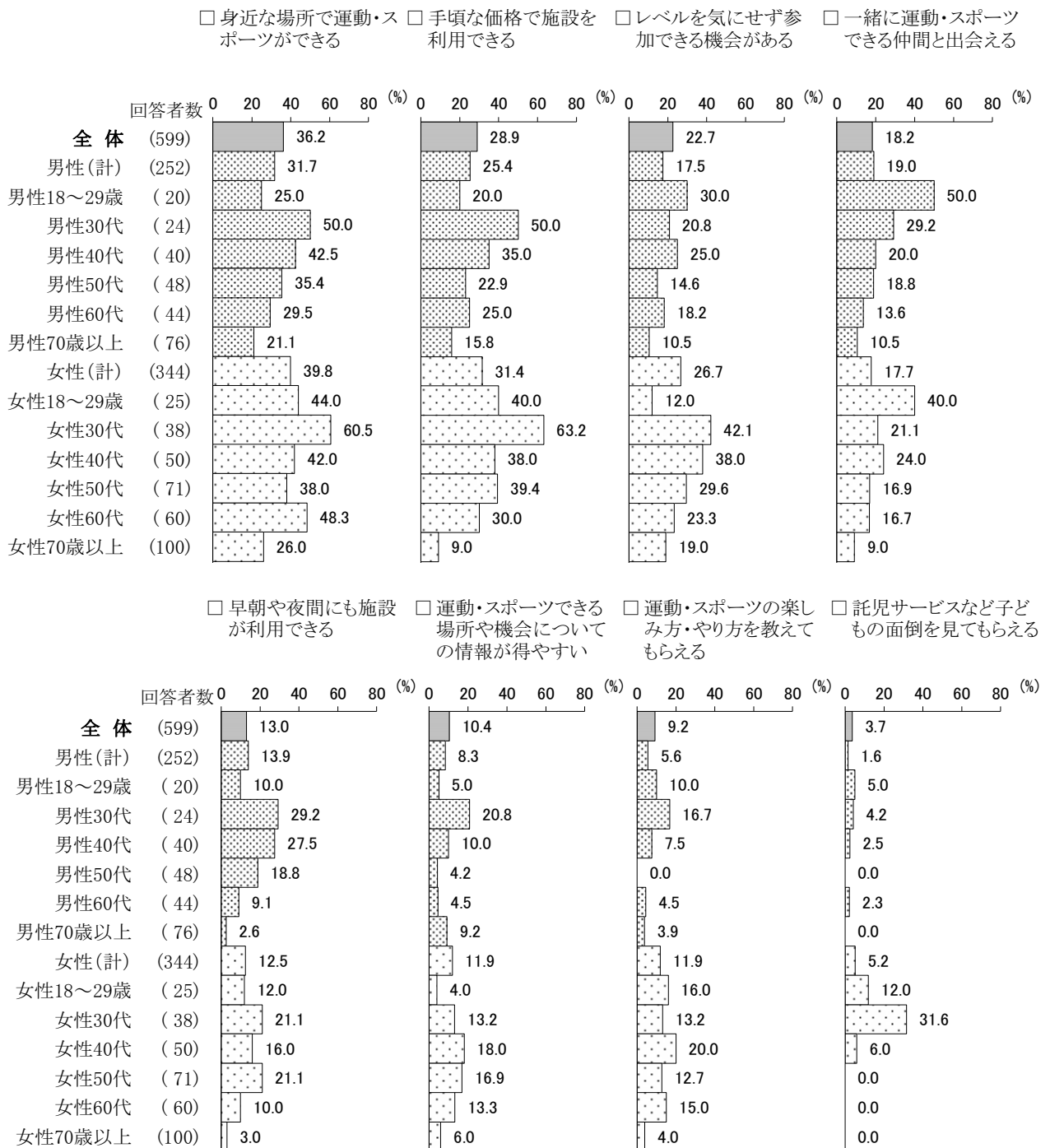


イ クロス集計・性別、性・年代別／運動・スポーツを行うためのきっかけ（上位8項目）

(ア) 性別でみると、上位8項目のうち、6項目で女性の方が高くなっており、特に「レベルを気にせず参加できる機会がある」で9.2ポイント、「身近な場所で運動・スポーツができる」で8.1ポイント、「手頃な価格で施設を利用できる」で6.0ポイントそれぞれ女性が高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、男性の18～29歳、30代と女性の18～29歳でサンプル数が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」と「手頃な価格で施設を利用できる」の上位2項目は男女とも30代（男性5割・女性6割台）で高くなっている。

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) 過去1年間に関わった運動・スポーツを支える活動

問27 次の活動のうち、過去1年間にあなたが関わった運動・スポーツを支える活動はありますか（〇はあてはまるものすべて）。

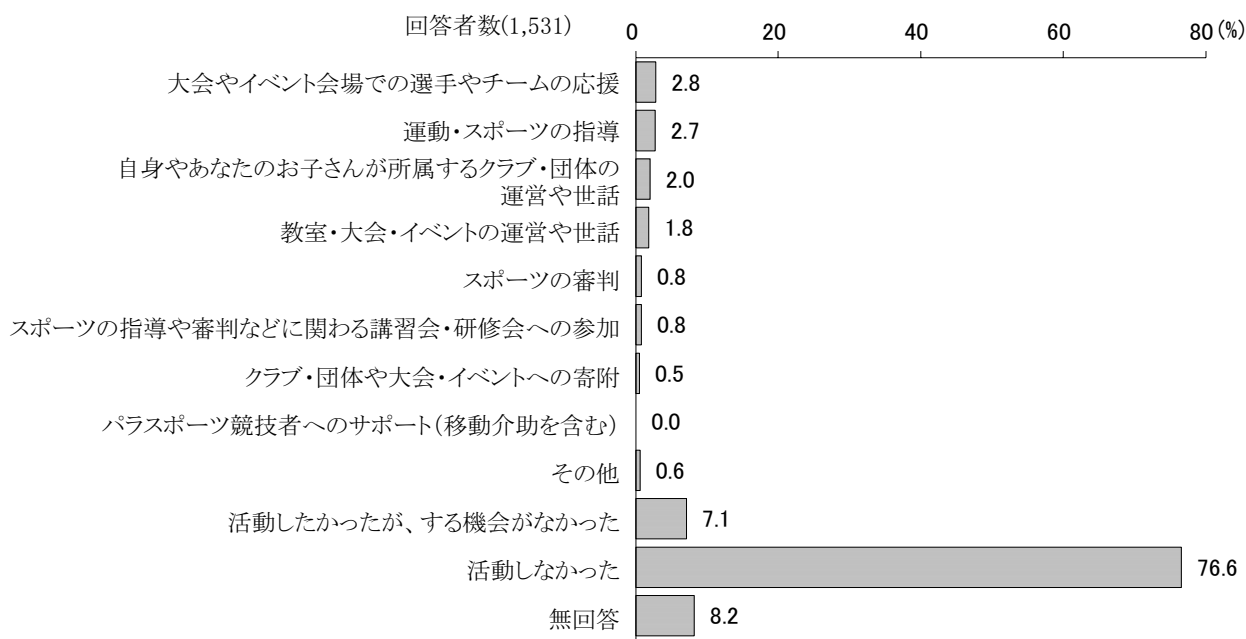
■ 「活動しなかった」が76.6%、「活動したかったが、する機会がなかった」が7.1%

ア 単純集計／過去1年間に関わった運動・スポーツを支える活動

(ア) 過去1年間に関わった運動・スポーツを支える活動については、「活動しなかった」(76.6%)が7割台半ばを占め、「活動したかったが、する機会がなかった」が7.1%、【何らかの支える活動をした】は8.1%となっている。

(イ) 具体的な活動としては、「大会やイベント会場での選手やチームの応援」(2.8%)、「運動・スポーツの指導」(2.7%)、「自身やあなたのお子さんが所属するクラブ・団体の運営や世話」(2.0%) などであった。

図6-5-1 過去1年間に関わった運動・スポーツを支える活動



(6) 運動・スポーツを支える活動をしなかった理由

問27で「10 活動したかったが～」または「11 活動しなかった」とお答えの方に

問27-1 あなたが運動・スポーツを支える活動をしなかった理由は何ですか

(〇はあてはまるものすべて)。

■「新型コロナウイルスの影響」が3割、「年をとったから」と「面倒くさいから」が2割近く

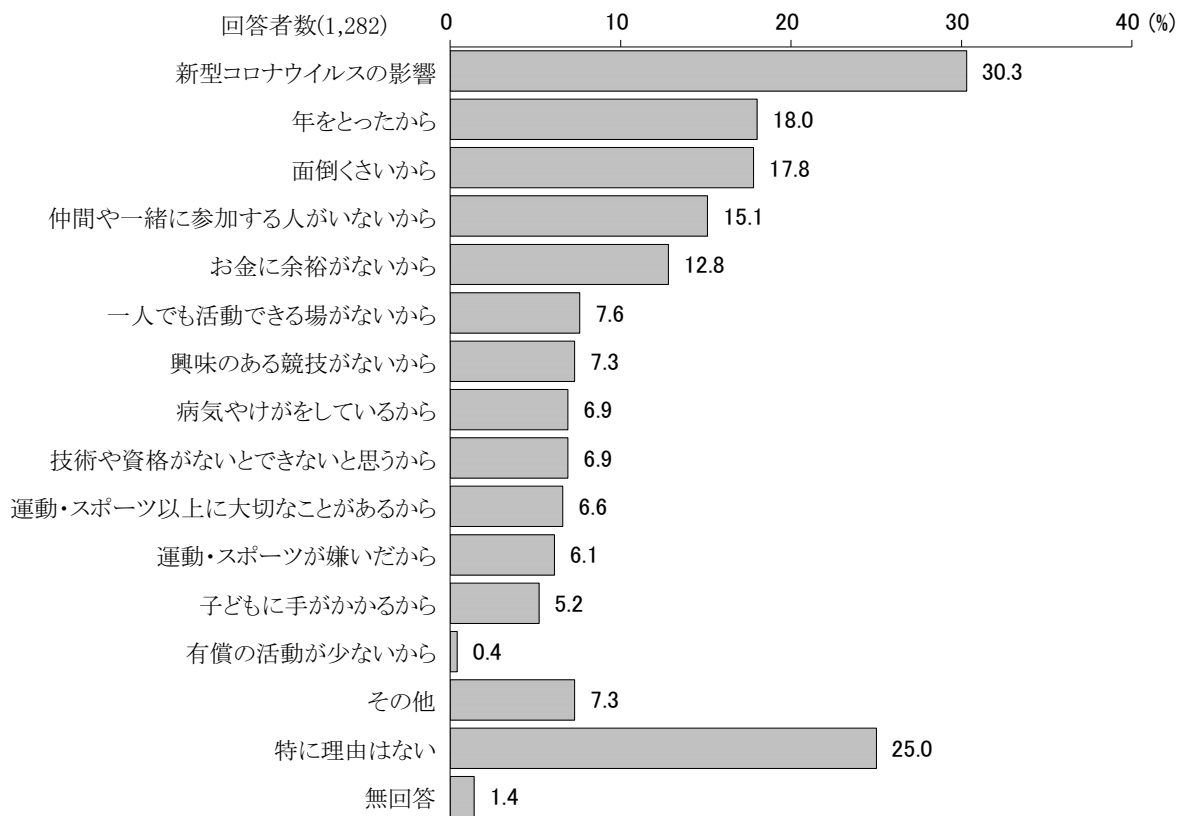
ア 単純集計／運動・スポーツを支える活動をしなかった理由

(ア) 過去1年間に運動・スポーツを支える活動をしなかった理由の上位としては、以下のとおりとなっている。

- ①「新型コロナウイルスの影響」(30.3%)
- ②「年をとったから」(18.0%)
- ③「面倒くさいから」(17.8%)
- ④「仲間や一緒に参加する人がいないから」(15.1%)
- ⑤「お金に余裕がないから」(12.8%)

(イ) 活動をしなかったことについて「特に理由はない」が25.0%となっている。

図6-6-1 運動・スポーツを支える活動をしなかった理由



(7) 足立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

問28 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）。

■「現行のまま継続するべき」が4割強と主流

ア 単純集計・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

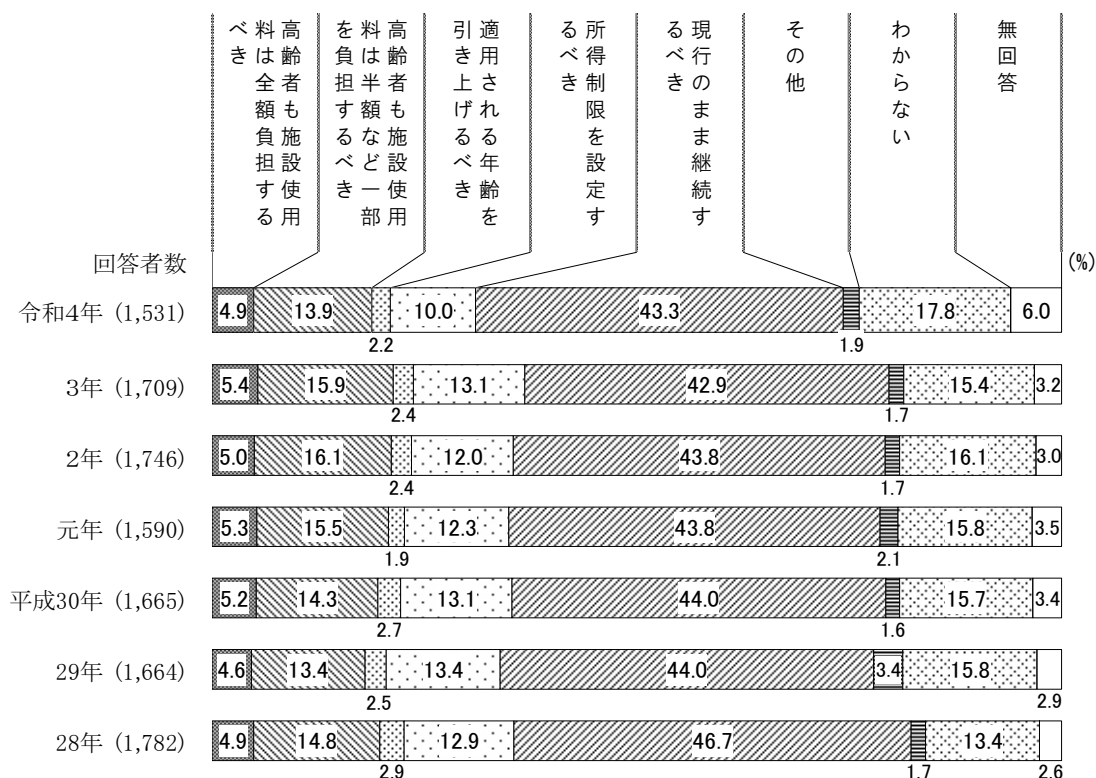
(ア) 足立区のスポーツ施設における高齢者免除制度についての意見について高い順にみると、以下のとおりとなっている。

- ①「現行のまま継続するべき」(43.3%)
- ②「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担するべき」(13.9%)
- ③「所得制限を設定するべき」(10.0%)
- ④「高齢者も施設使用料は全額負担するべき」(4.9%)

(イ) 高齢者免除制度について「わからない」が17.8%となっている。

(ウ) 前回の令和3年調査と比べると、「所得制限を設定するべき」が3.1ポイント、「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担するべき」が2.0ポイントそれぞれ減少し、「わからない」が2.4ポイント増加している。

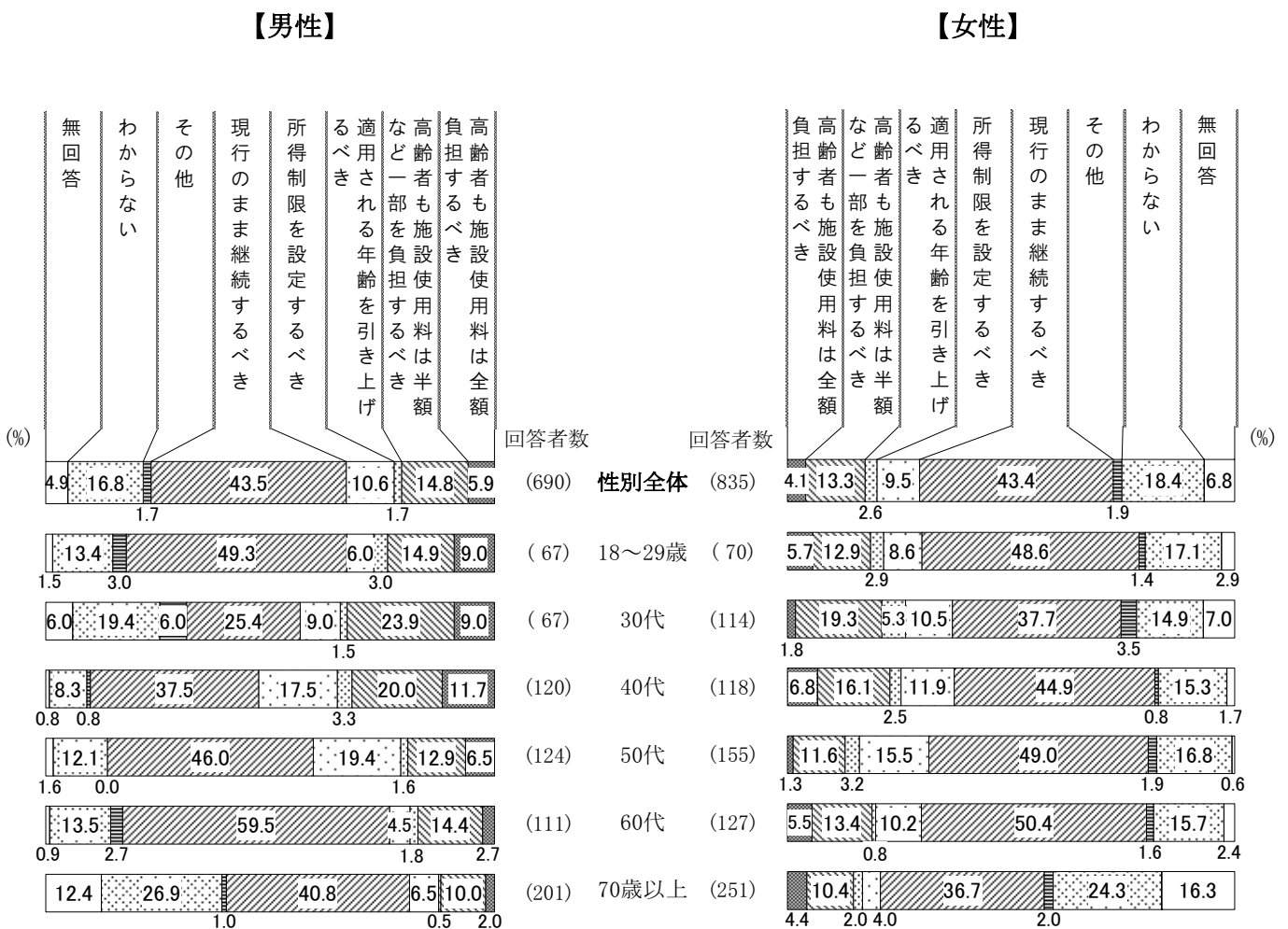
図6-7-1 経年比較／区のスポーツ施設における高齢者免除制度に関する意識



イ クロス集計・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

- (ア) 性別で見ると、それぞれの回答割合に特に大きな違いはみられない。
- (イ) 性・年代別で見ると、「現行のまま継続すべき」は、男女とも60代（男性59.5%・女性50.4%）で5割台と高くなっている。
- (ウ) 「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30代と40代で2割台、「所得制限を設定すべき」は男性の40代と50代で1割台後半と他の性・年代層に比べて高くなっている。
- (エ) 「わからない」は男女とも70歳以上で2割台半ばと高くなっている。

図6-7-2 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



(8) 読書に関わる行動状況

問29 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。

■ 「新聞を読む」が4ポイント減少し、代わって「本を読む」が最上位に

ア 単純集計・経年比較／読書に関わる行動状況

(ア) 最近1か月間の読書に関わる行動について、【読書に関わる行動あり】は8割強を占めた。

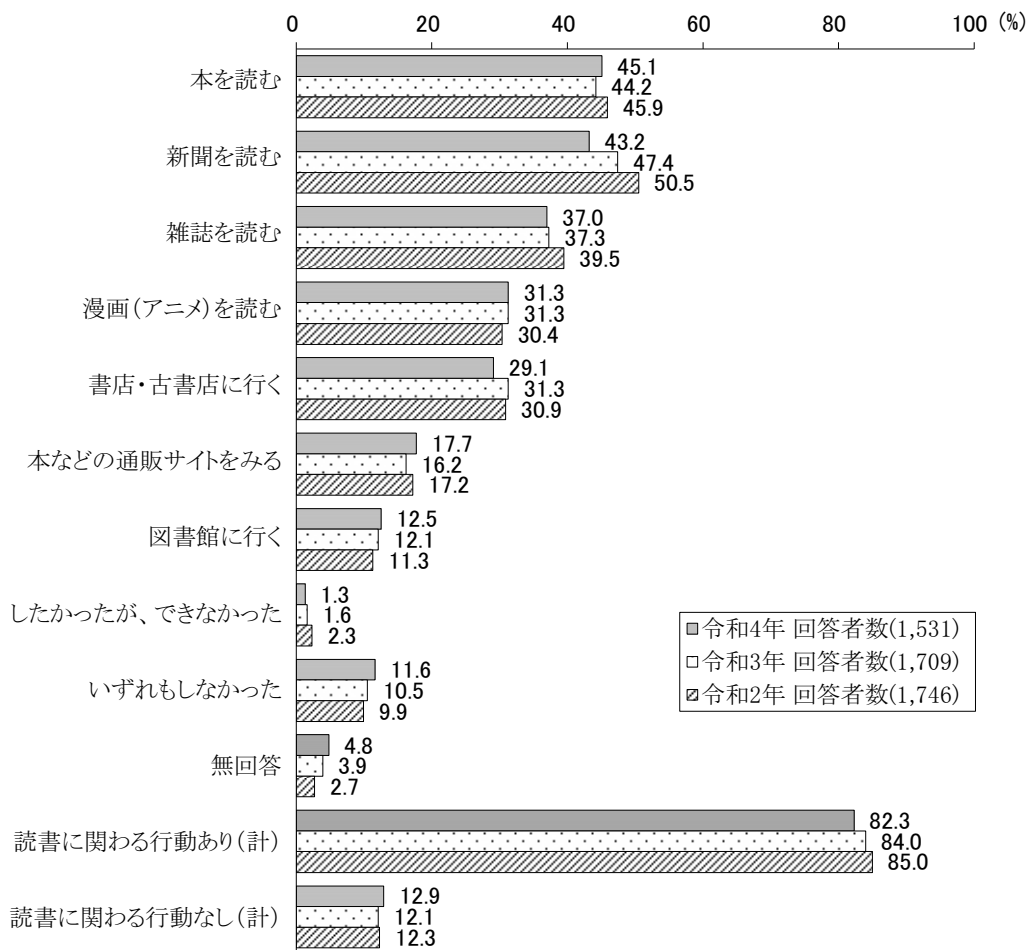
(イ) 読書に関わる行動の内容の上位は、以下のとおりとなっている。

- ① 「本を読む」(45.1%)
- ② 「新聞を読む」(43.2%)
- ③ 「雑誌を読む」(37.0%)

(ウ) 読書に関わる行動を「したかったが、できなかった」(1.3%)と「いずれもしなかった」(11.6%)を合わせた【読書に関わる行動なし】は12.9%となっている。

(エ) 前回の令和3年調査と比較すると、「新聞を読む」が4.2ポイント減少し、「本を読む」と順位が入れ替わったが、他の項目では特に大きな違いはみられない。

図6-8-1 経年比較／読書に関わる行動状況



イ クロス集計・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）

(ア) 性別で見ると男性の方が女性よりも高い項目

a 「新聞を読む」(+8.8ポイント)

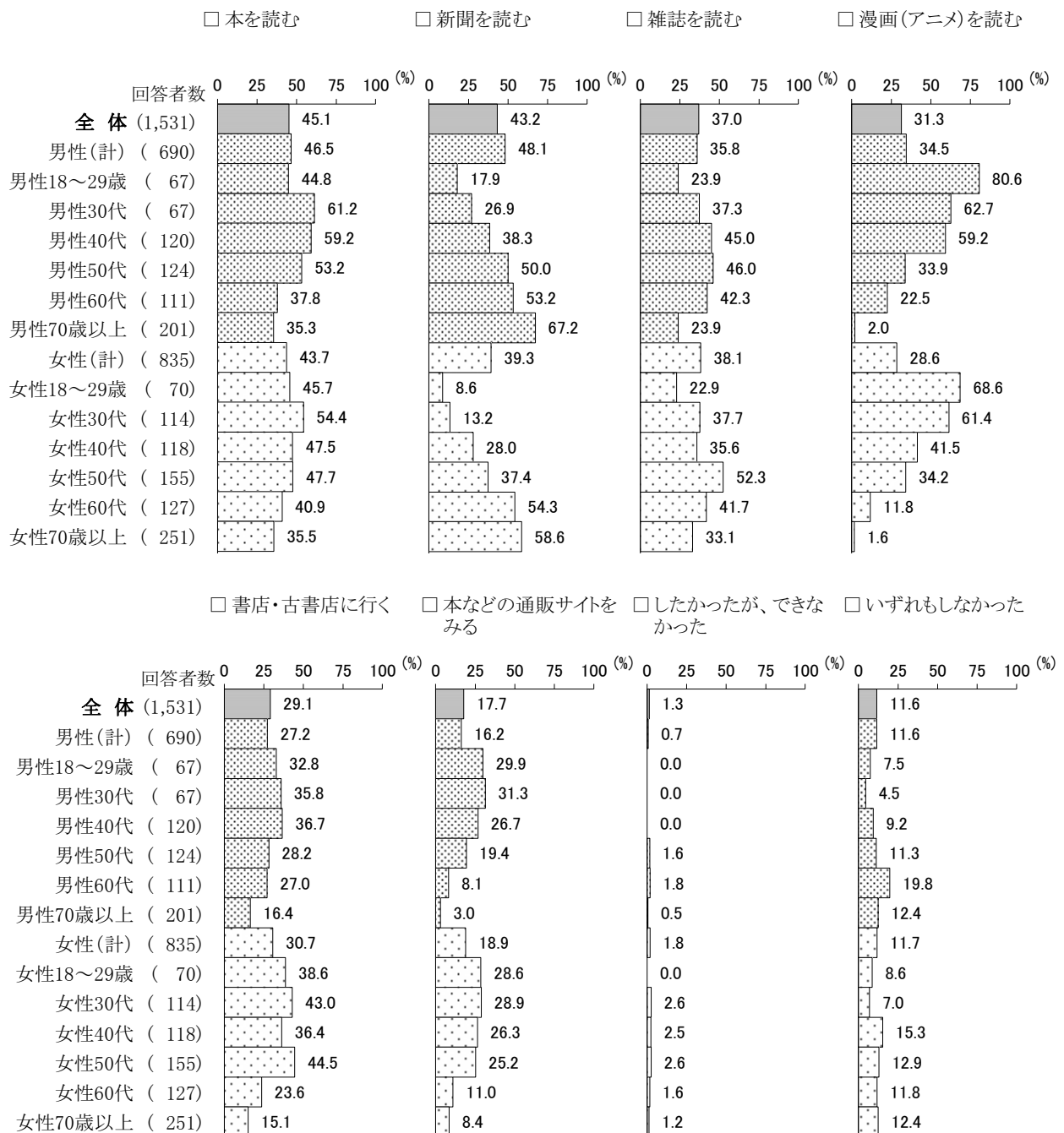
b 「漫画(アニメ)を読む」(+5.9ポイント)

(イ) 性別で見ると女性の方が男性よりも高い項目

a 「書店・古書店に行く」(+3.5ポイント)

(ウ) 性・年代別にみると、「本を読む」は男女とも30代を頂点におおむね年代が下がるほど割合が低くなっており、一方、「新聞を読む」は男女ともおおむね年代が上がるほど割合が高くなっている。また、「漫画(アニメ)を読む」は年代が若いほど割合が高くなる傾向が顕著で、男女とも70歳以上で2%以下と低く、男性の18~29歳で80.6%と特に高くなっている。

図6-8-2 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



(9) 読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由

問29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29-1 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)。

■「加齢に伴い目が悪く読みづらくなったから」が2割台半ばで最も高く、「忙しいから」が2割強で次点

ア 単純集計・経年比較／読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由

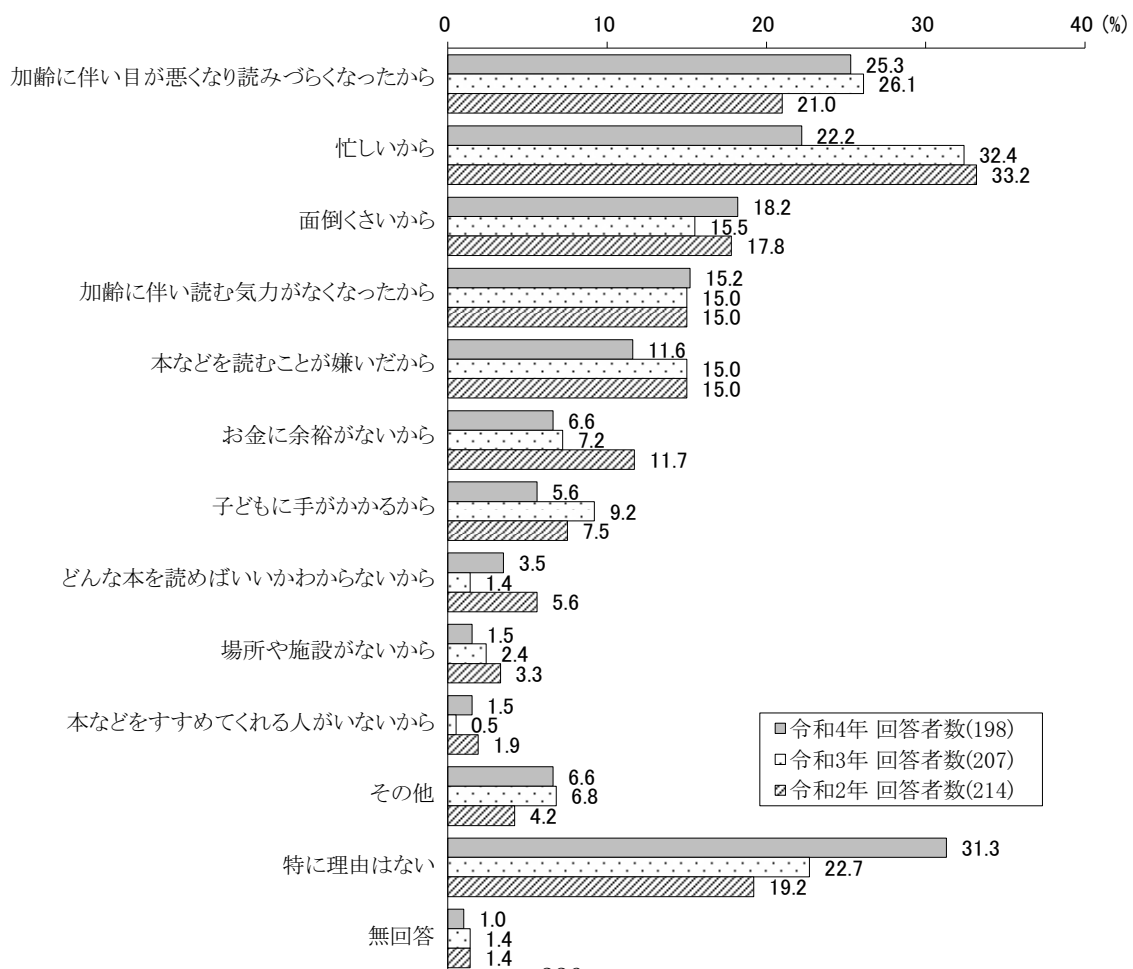
(ア) 最近1か月間に読書に関わる行動が「できなかった」または「しなかった」理由の上位は、以下のとおりとなっている。

- ①「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」(25.3%)
- ②「忙しいから」(22.2%)
- ③「面倒くさいから」(18.2%)

(イ) 読書に関わる行動をできなかった(しなかった)ことに「特に理由はない」は31.3%となっている。

(ウ) 前回の令和3年調査との比較でみると、減少は「忙しいから」の10.2ポイントが最も大きく、「子どもに手がかかるから」で3.6ポイント、「本などを読むことが嫌いだから」で3.4ポイントそれぞれ減少している。一方、「特に理由はない」が8.6ポイント増加している。

図6-9-1 経年比較／読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由



イ クロス集計・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)

(ア) 性別で見ると女性の方が男性よりも高い項目

a 「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」(+19.5ポイント)

b 「忙しいから」(+10.0ポイント)

(イ) 性別で見ると男性の方が女性よりも高い項目

a 「面倒くさいから」(+9.3ポイント)

(ウ) 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、大半の性・年代層で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6-9-2 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

