

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24 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割強

ア 単純集計・経年比較／日常的な運動・スポーツの実施状況

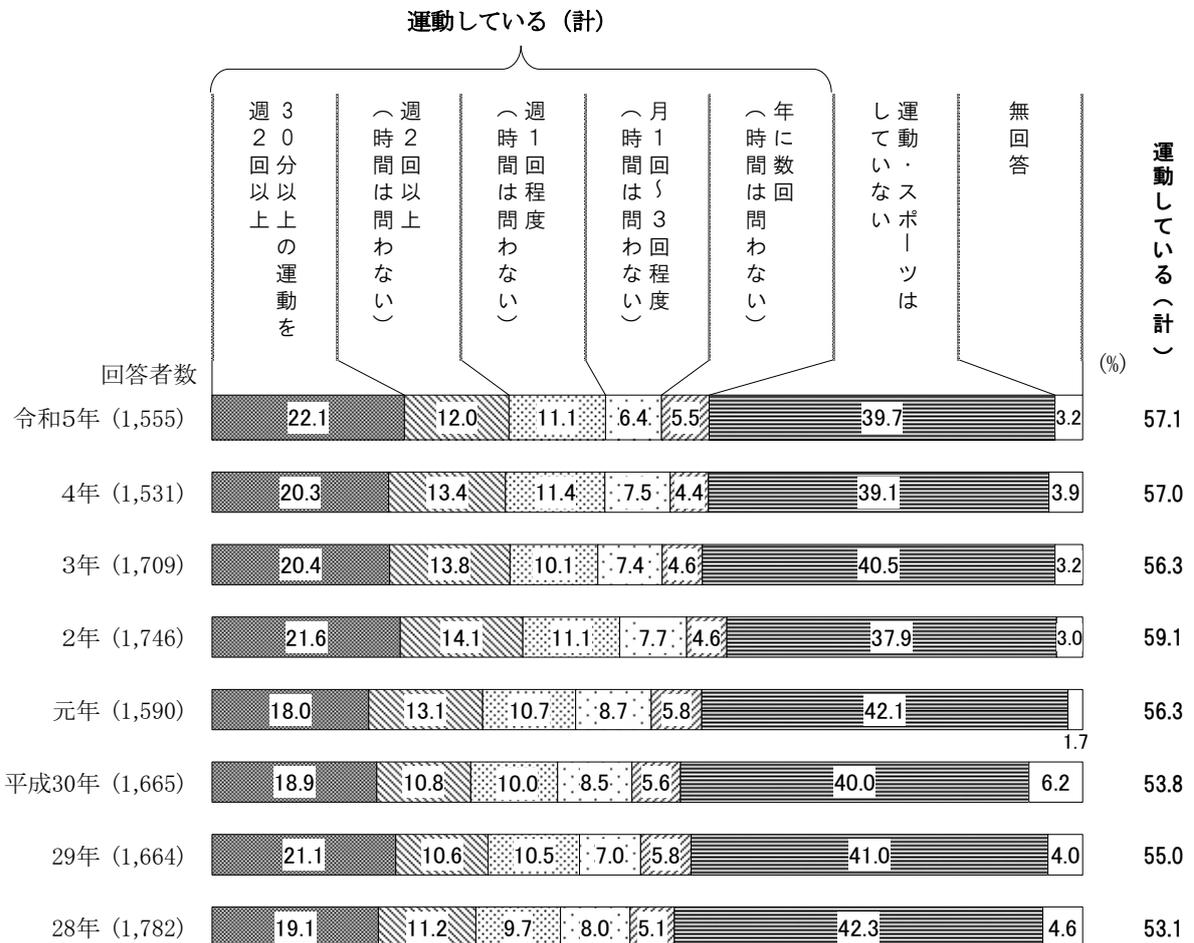
(ア) 運動・スポーツの実践頻度別の割合は、頻度の高い順に以下のとおりとなっている。

- ① 「30分以上の運動を週2回以上」(22.1%)
- ② 「週2回以上（時間は問わない）」(12.0%)
- ③ 「週1回程度（時間は問わない）」(11.1%)
- ④ 「月1回～3回程度（時間は問わない）」(6.4%)
- ⑤ 「年に数回（時間は問わない）」(5.5%)

(イ) 上記5項目を合わせた【運動している】は57.1%となっており、「運動・スポーツはしていない」は39.7%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、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

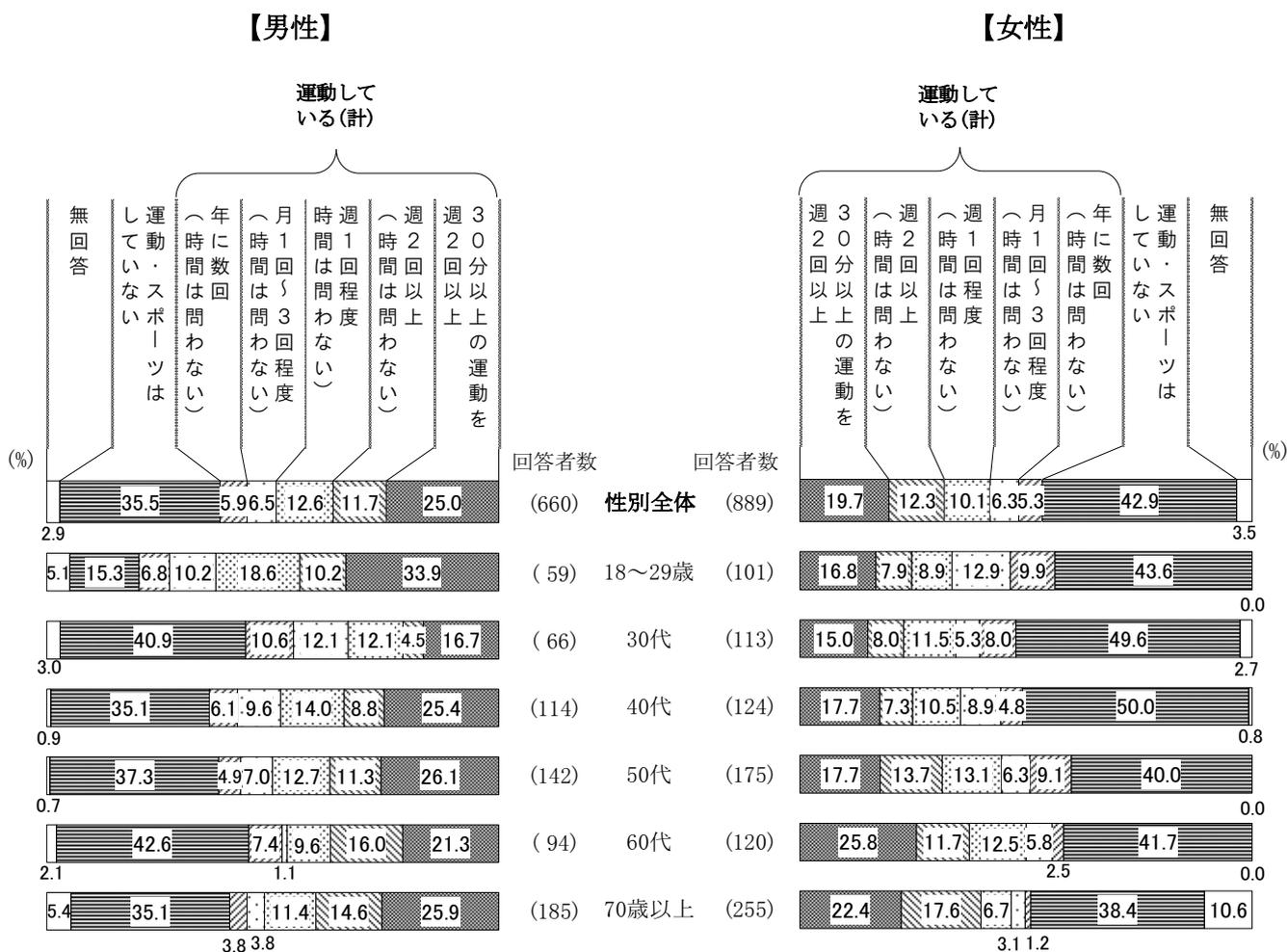


イ クロス集計・性別、性・年代別／日常的な運動・スポーツの実施状況

(ア) 性別でみると、「30分以上の運動を週2回以上」は男性（25.0%）の方が女性（19.7%）より5.3ポイント高く、【運動している】でも男性（61.7%）の方が女性（53.7%）より8.0ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、【運動している】は男性の18～29歳で約8割と最も高く、次いで、男性の40代と50代、女性の50代が6割台前半で続いている。逆に女性の30代と40代が4割台と低くなっている。

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24で1～5のいずれかをお答えの方に

問24-1 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5割で突出し、「健康体操」と「筋力トレーニング」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」(50.3%)
- ②「健康体操(エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど)」(21.8%)
- ③「筋力トレーニング」(21.3%)
- ④「ラジオ体操」(10.9%)

(イ) 前回調査と比較すると、「ウォーキング」が4.6ポイント増加しているが、その他の運動・スポーツについては特に大きな違いはみられない。

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

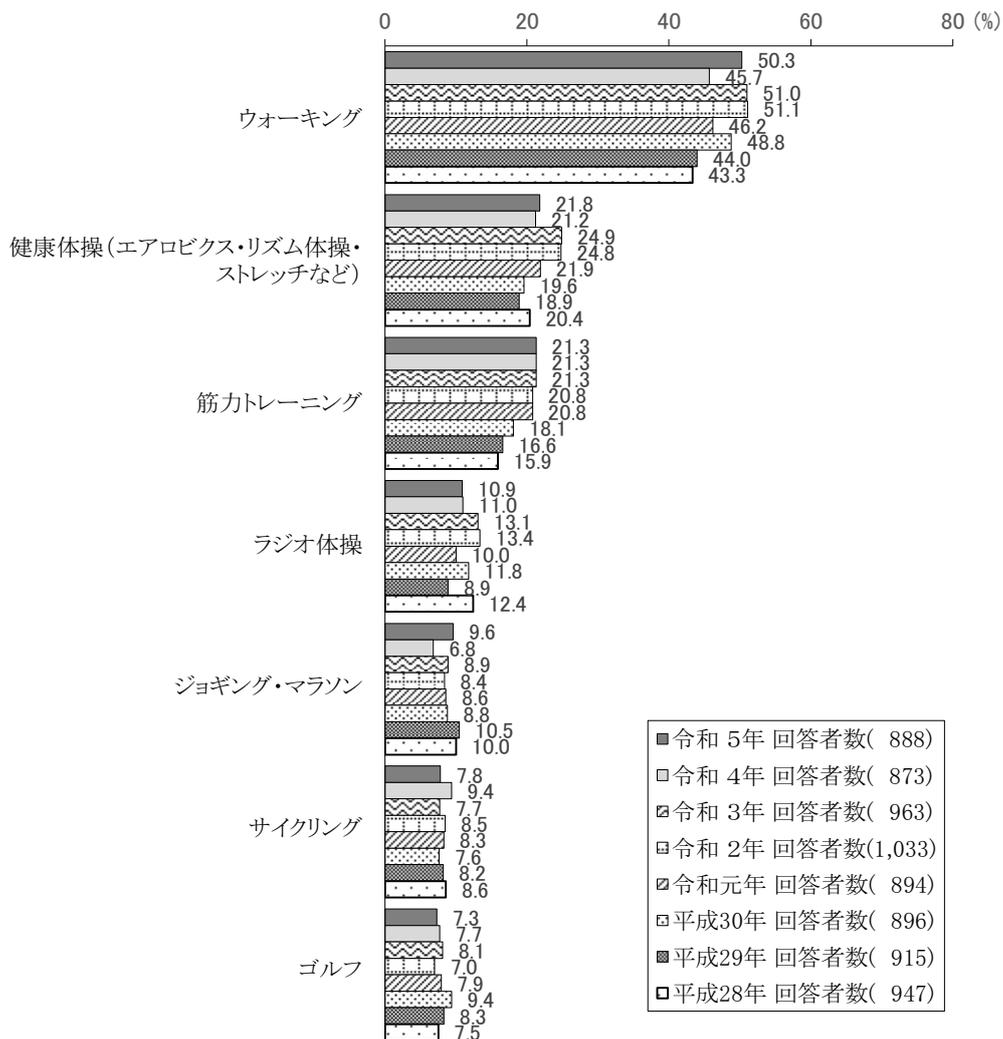


図6-2-1-② 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ

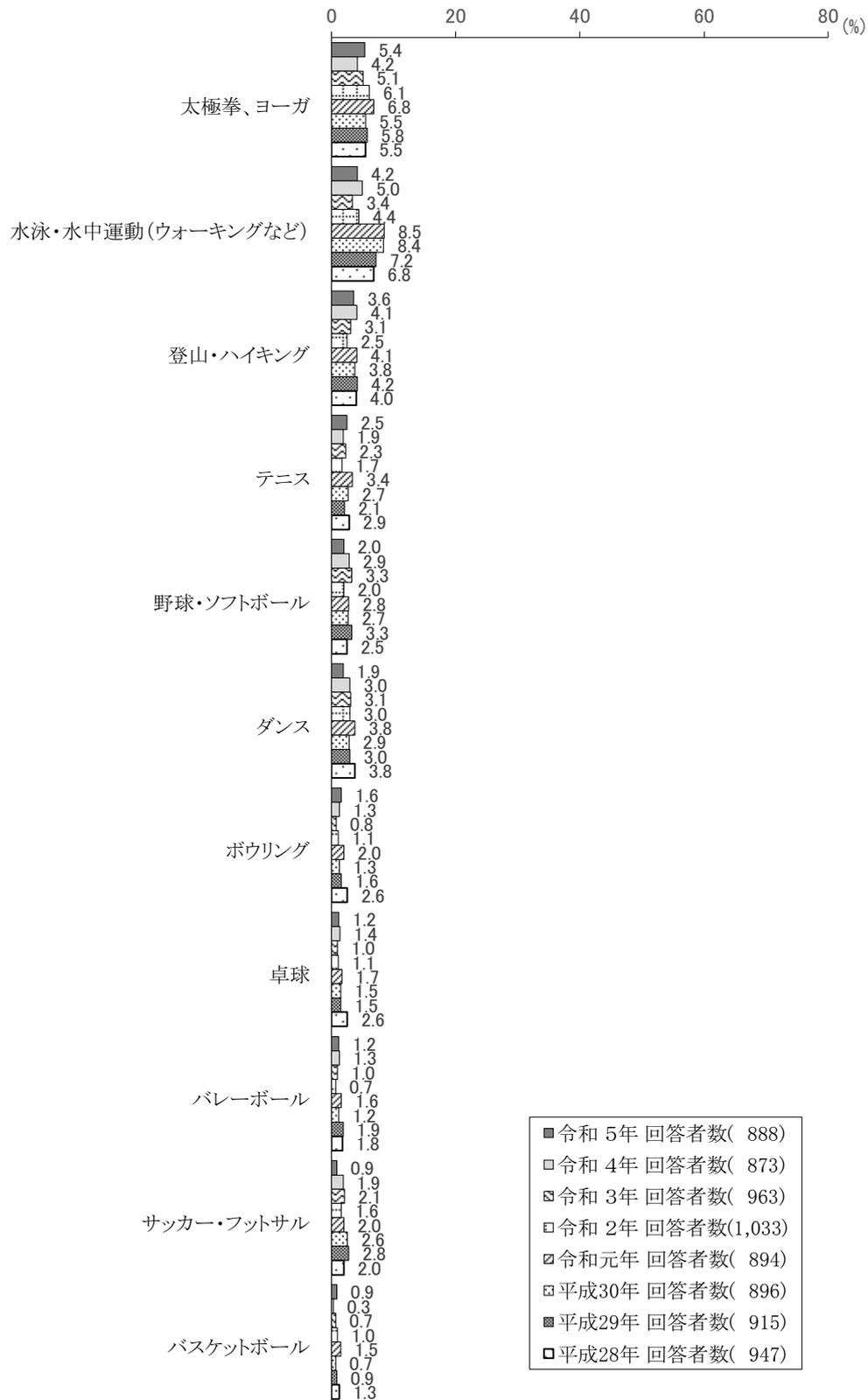
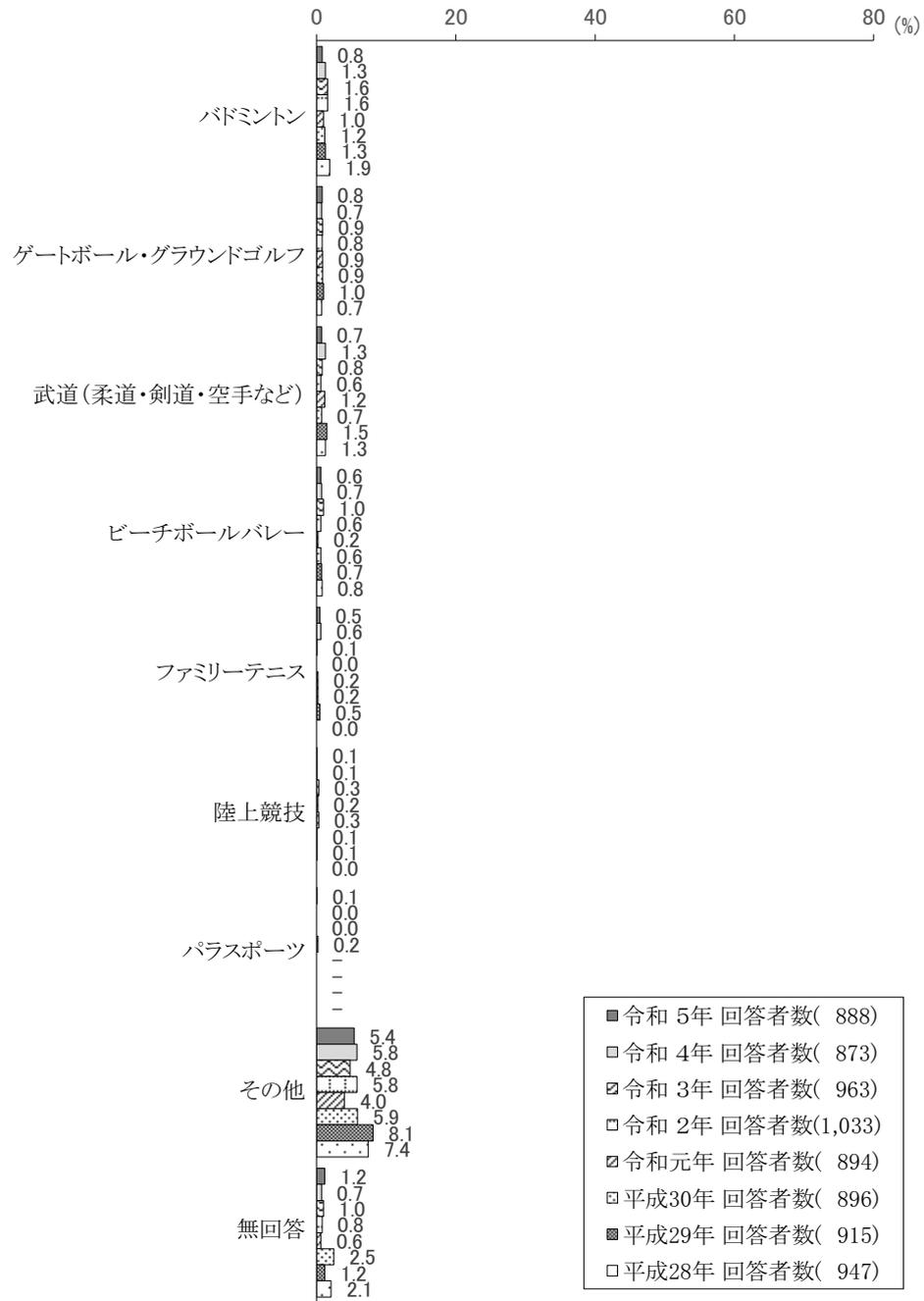


図6-2-1-③ 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ



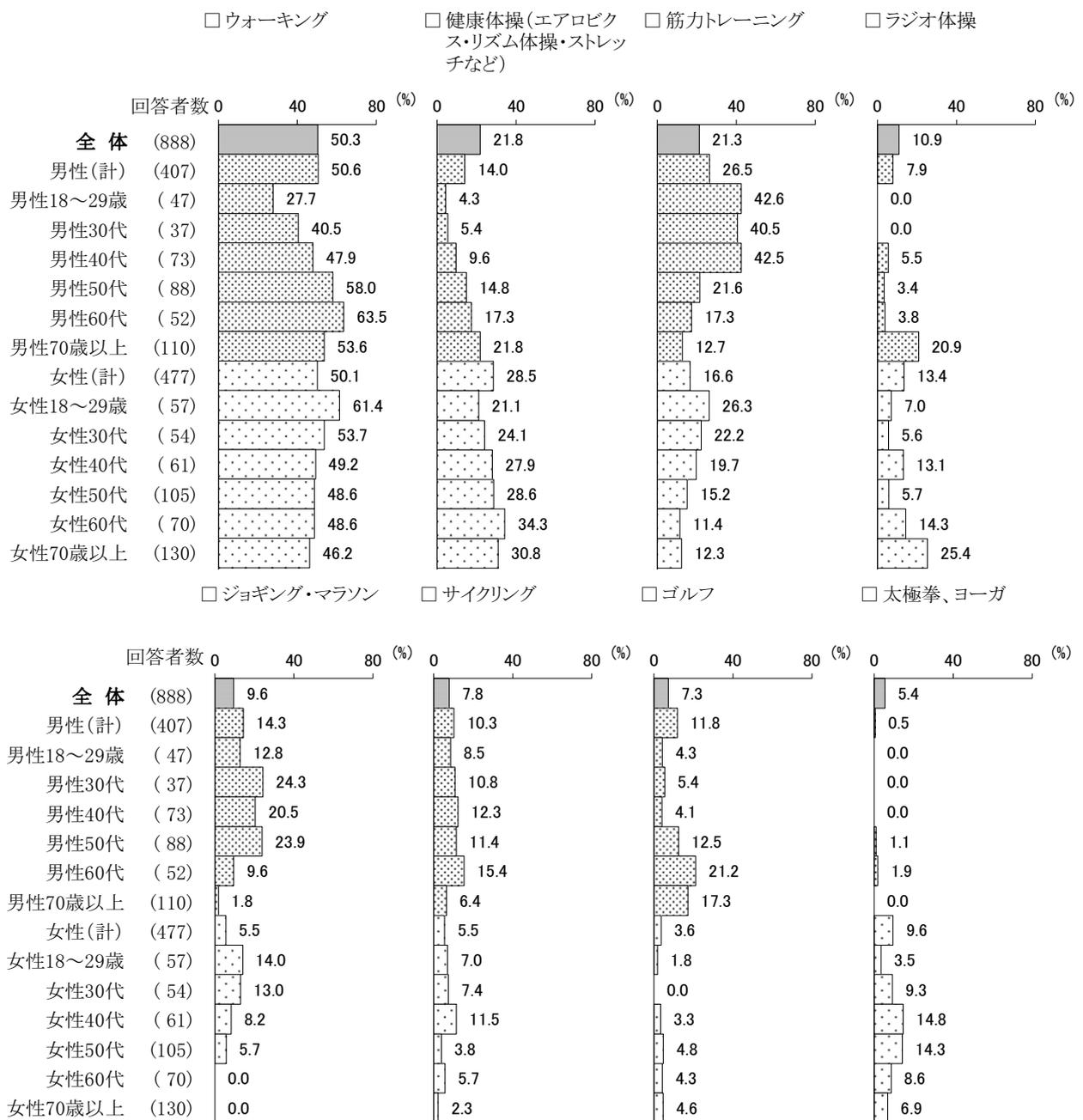
イ クロス集計・性別、性・年代別／継続的に実施している運動・スポーツ（上位8項目）

(ア) 性別で見ると、上位8項目のうち5項目で男性の方が高く、特に「筋力トレーニング」(+9.9ポイント)、「ジョギング・マラソン」(+8.8ポイント)、「ゴルフ」(+8.2ポイント)で8ポイント強高くなっている。

(イ) 女性の方が男性より高いのは、「健康体操(エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど)」(+14.5ポイント)、「太極拳、ヨガ」(+9.1ポイント)、「ラジオ体操」(+5.5ポイント)となっている。

(ウ) 性・年代別で見ると、「ウォーキング」は男性の60代と女性の18～29歳で6割台、「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60代と70歳以上で3割台、「筋力トレーニング」は男性の18～29歳、30代、40代で4割台とそれぞれ他の性・年齢層より高くなっている。また、「ラジオ体操」は男女とも70歳以上で2割台と他の性・年齢層より高くなっている。

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24で1～5のいずれかをお答えの方に

問24-2 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」が約5割、次いで「自宅」が1割台半ば

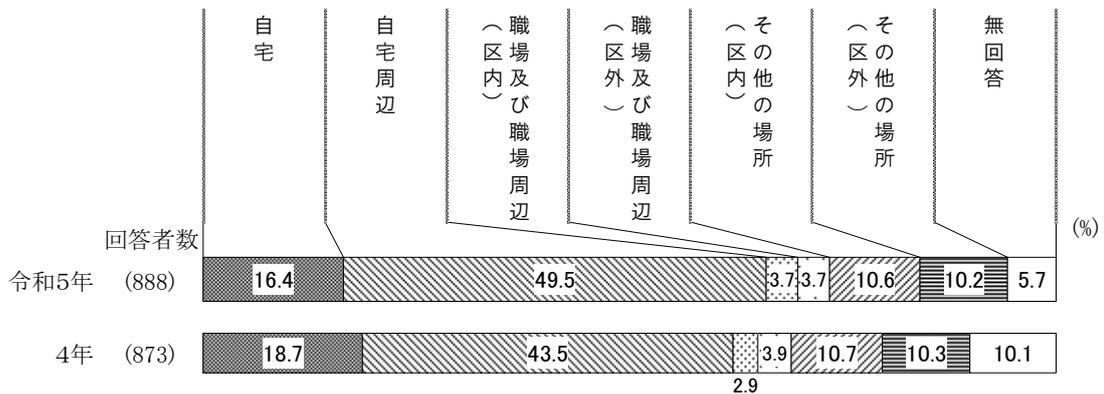
ア 単純集計・前回調査比較／運動・スポーツを最も多く行っている場所

(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」(49.5%)
- ②「自宅」(16.4%)
- ③「その他の場所(区内)」(10.6%)
- ④「その他の場所(区外)」(10.2%)

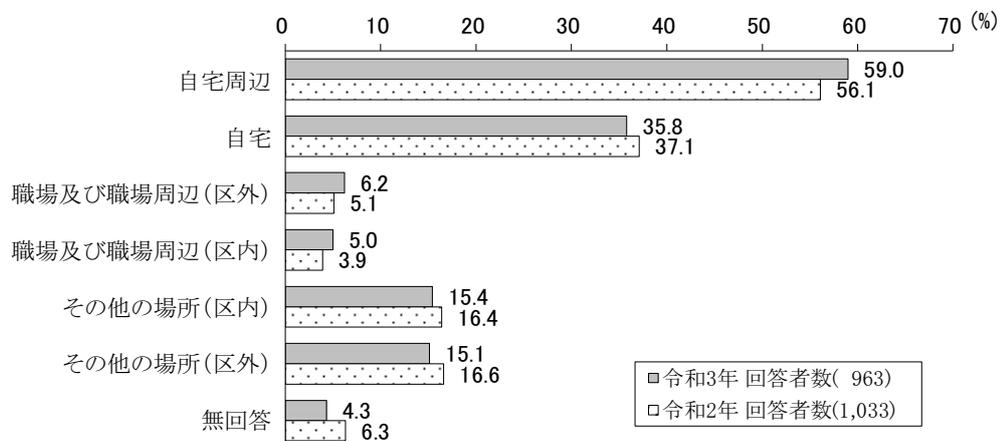
(イ) 前回調査と比較すると、「自宅周辺」が6.0ポイント増加し、「自宅」が2.3ポイント減少している。

図6-3-1 前回調査比較／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）。

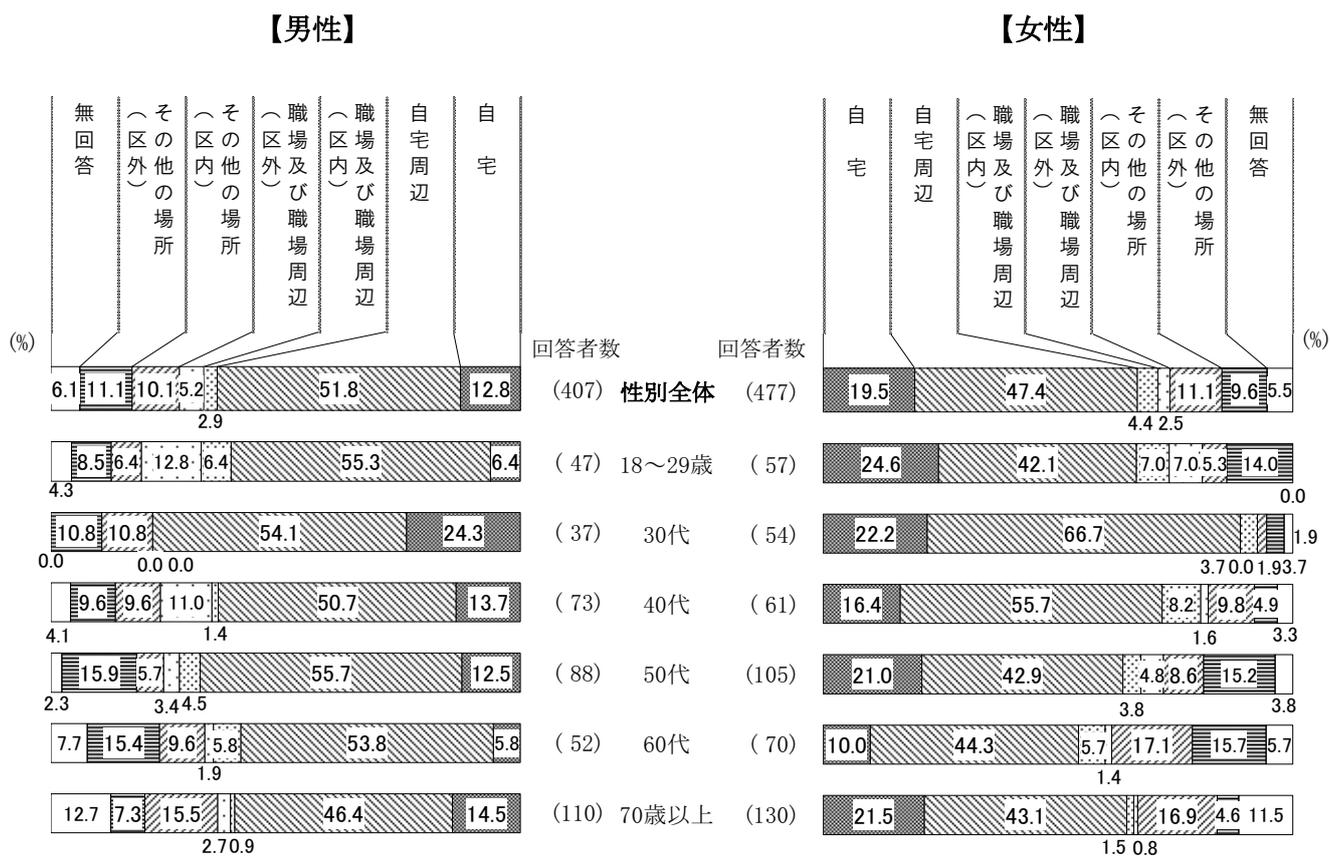


イ クロス集計・性別、性・年代別／運動・スポーツを最も多く行っている場所

(ア) 性別でみると、「自宅」は女性（19.5%）の方が男性（12.8%）より6.7ポイント高く、「自宅周辺」では男性（51.8%）の方が女性（47.4%）より4.4ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、「自宅周辺」は男性では多くの年齢層で5割台となっているが、女性では30代（66.7%）と40代（55.7%）が高く、他の年齢層は4割台と低くなっている。また、「自宅」は男性の18～29歳と60代で特に低くなっている。

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24で「6 運動・スポーツはしていない」とお答えの方に

問24-3 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、次いで「手頃な価格で施設を利用できる」が3割近く

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」(33.4%)
- ②「手頃な価格で施設を利用できる」(28.4%)
- ③「レベルを気にせず参加できる機会がある」(19.1%)

(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16.4%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、上位3項目すべてで減少しており、「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」で5.4ポイント、「レベルを気にせず参加できる機会がある」で3.6ポイントそれぞれ大きく減少している。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3.2ポイント増加している。

図6-4-1-① 経年比較／運動・スポーツを行うためのきっかけ

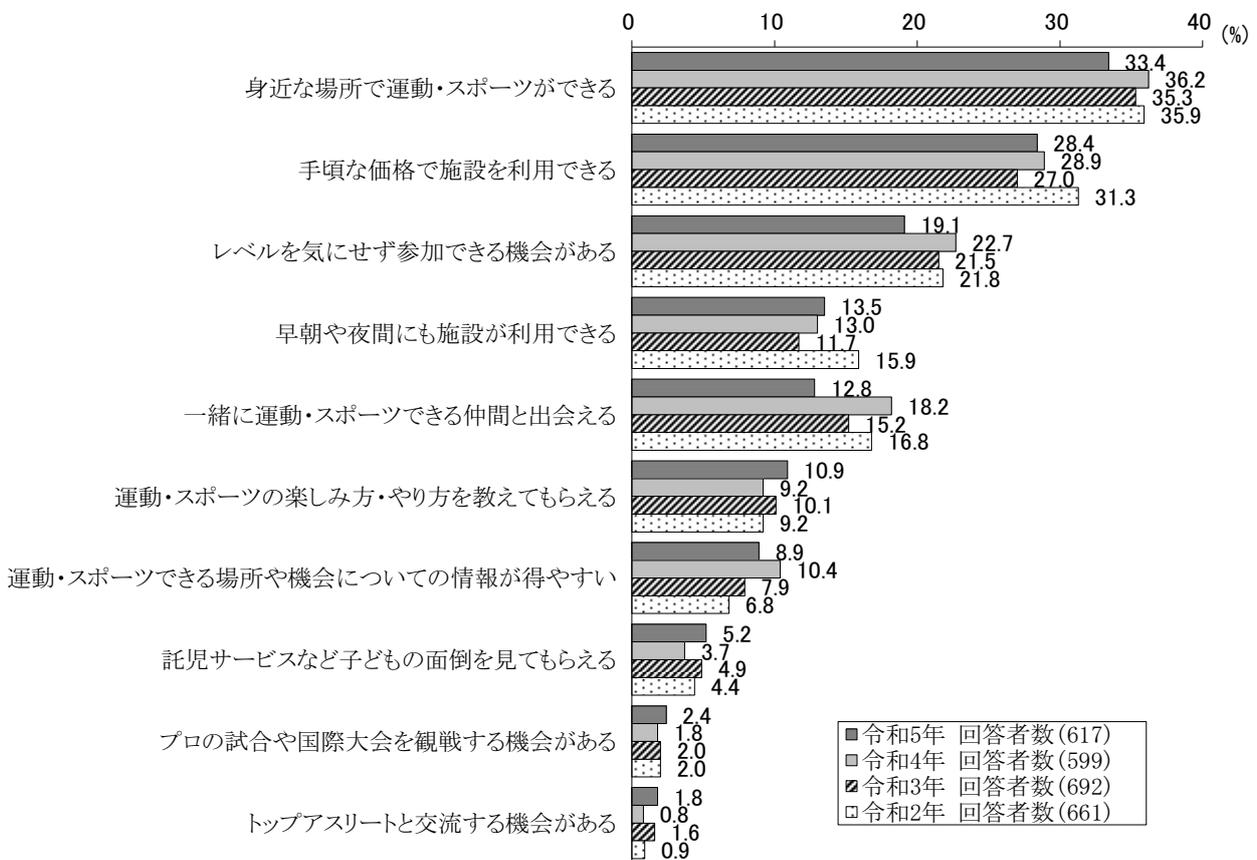
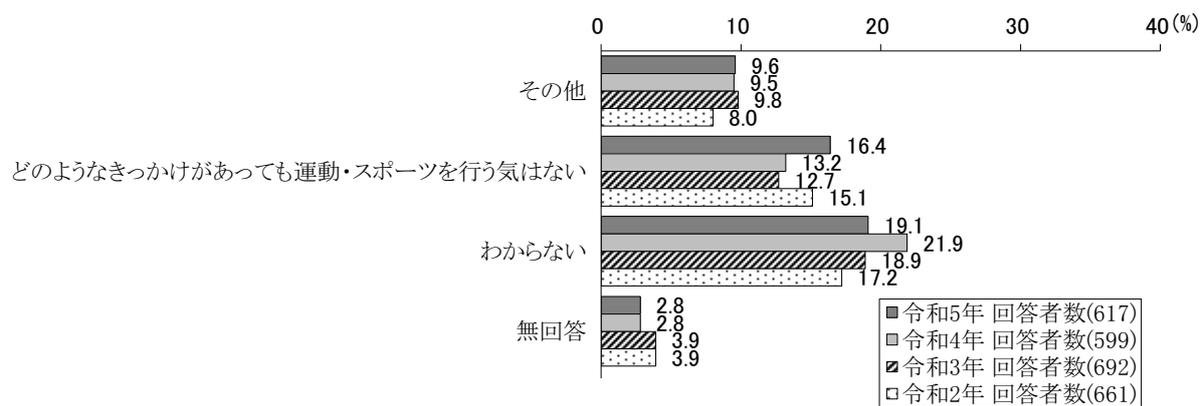


図6-4-1-② 経年比較／運動・スポーツを行うためのきっかけ

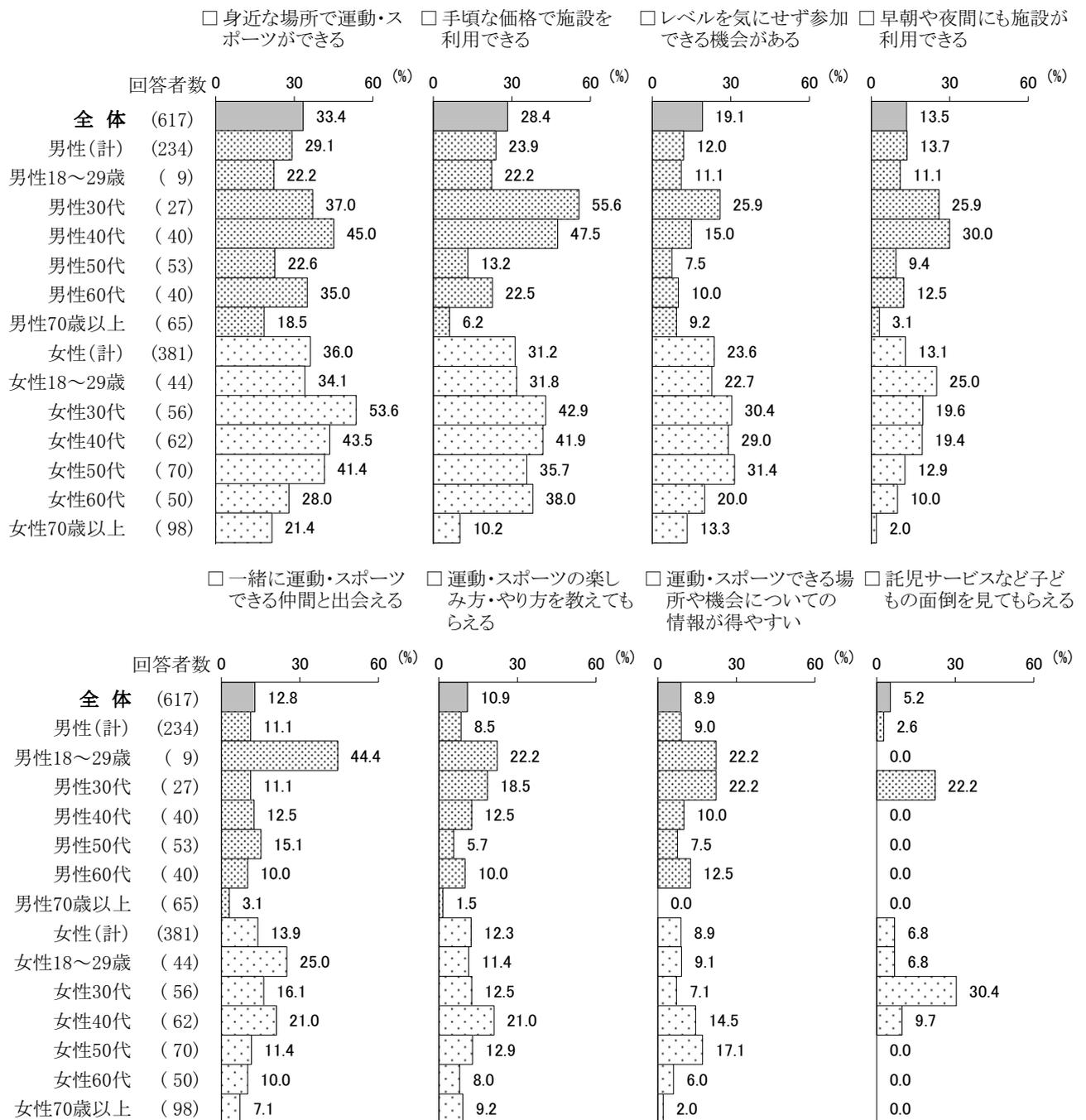


イ クロス集計・性別、性・年代別／運動・スポーツを行うためのきっかけ（上位8項目）

(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11.6ポイント、「手頃な価格で施設を利用できる」で7.3ポイント、「身近な場所で運動・スポーツができる」で6.9ポイントとそれぞれ高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、「身近な場所で運動・スポーツができる」は女性の30代が、「手頃な価格で施設を利用できる」は男性の30代がそれぞれ5割台半ばで最も高く、「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」は男性の18～29歳で44.4%と特に高くなっている。

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

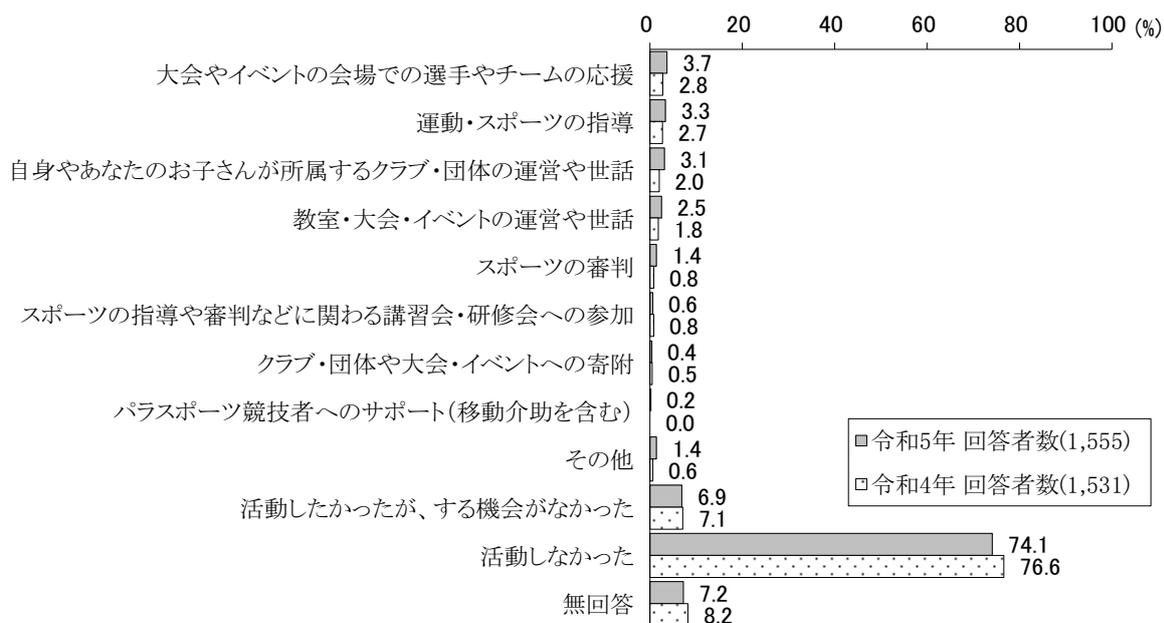
問25 次の活動のうち、過去1年間にあなたが関わった運動・スポーツを支える活動はありますか（〇はあてはまるものすべて）。

■「活動しなかった」が74.1%、「活動したかったが、する機会がなかった」が6.9%

ア 単純集計・前回調査比較／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」(74.1%)が7割台半ばとなり、「活動したかったが、する機会がなかった」が6.9%、【何らかの支える活動をした】は11.8%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」(3.7%)、「運動・スポーツの指導」(3.3%)、「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」(3.1%)などであった。
- (ウ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いはみられない。

図6-5-1 前回調査比較／過去1年間に関わった運動・スポーツを支える活動



※【何らかの支える活動をした】=100%－「活動したかったが、する機会がなかった」－「活動しなかった」－「無回答」

(6) 運動・スポーツを支える活動をしなかった理由

問25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25-1 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

(○はあてはまるものすべて)。

■「新型コロナウイルスの影響」(15.0%)が半減し3位になり、「特に理由はない」(30.3%)が5ポイント増加

ア 単純集計・前回調査比較／運動・スポーツを支える活動をしなかった理由

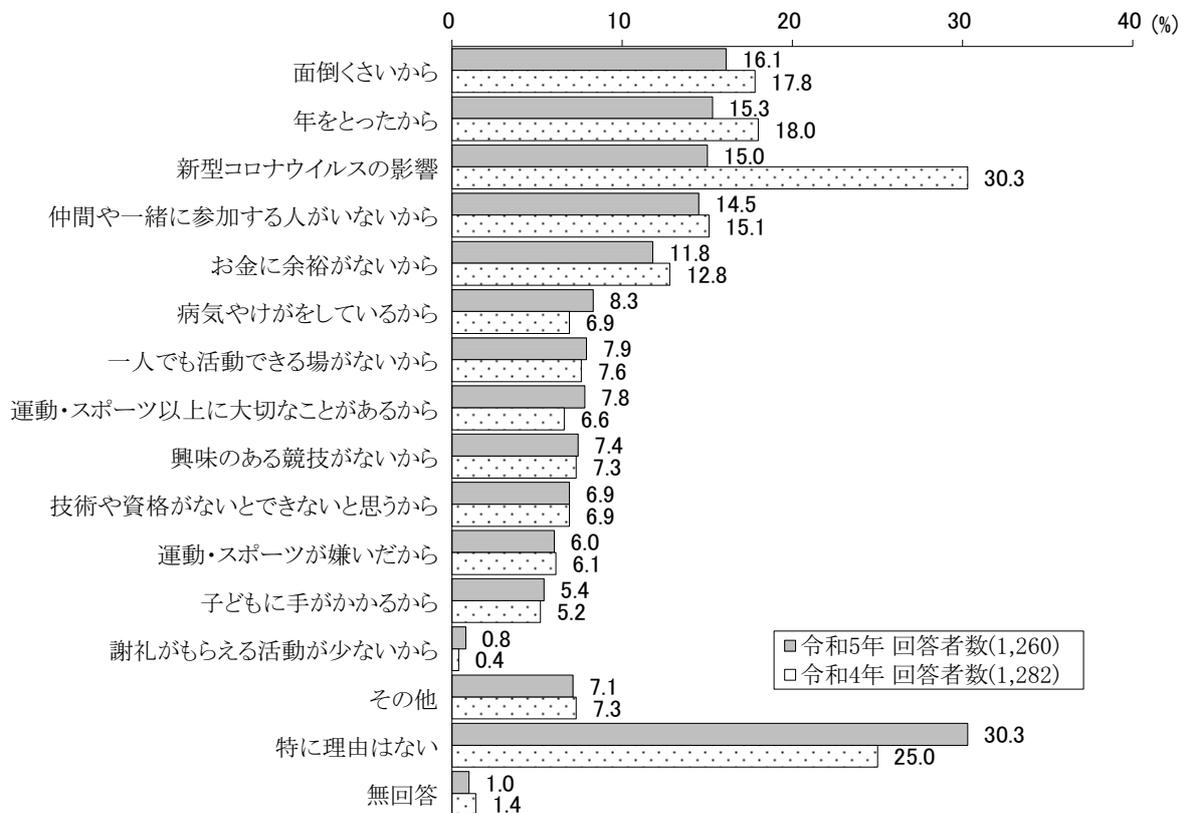
(ア) 過去1年間に運動・スポーツを支える活動をしなかった理由の上位としては、以下のとおりとなっている。

- ①「面倒くさいから」(16.1%)
- ②「年をとったから」(15.3%)
- ③「新型コロナウイルスの影響」(15.0%)
- ④「仲間や一緒に参加する人がいないから」(14.5%)
- ⑤「お金に余裕がないから」(11.8%)

(イ) 活動をしなかったことについて「特に理由はない」が30.3%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、上位5項目は減少しており、特に「新型コロナウイルスの影響」は-15.3ポイントと割合が半減した。逆に、「特に理由はない」が5.3ポイントの増加となっている。

図6-6-1 前回調査比較／運動・スポーツを支える活動をしなかった理由



(7) 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26 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割台半ばで主流

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

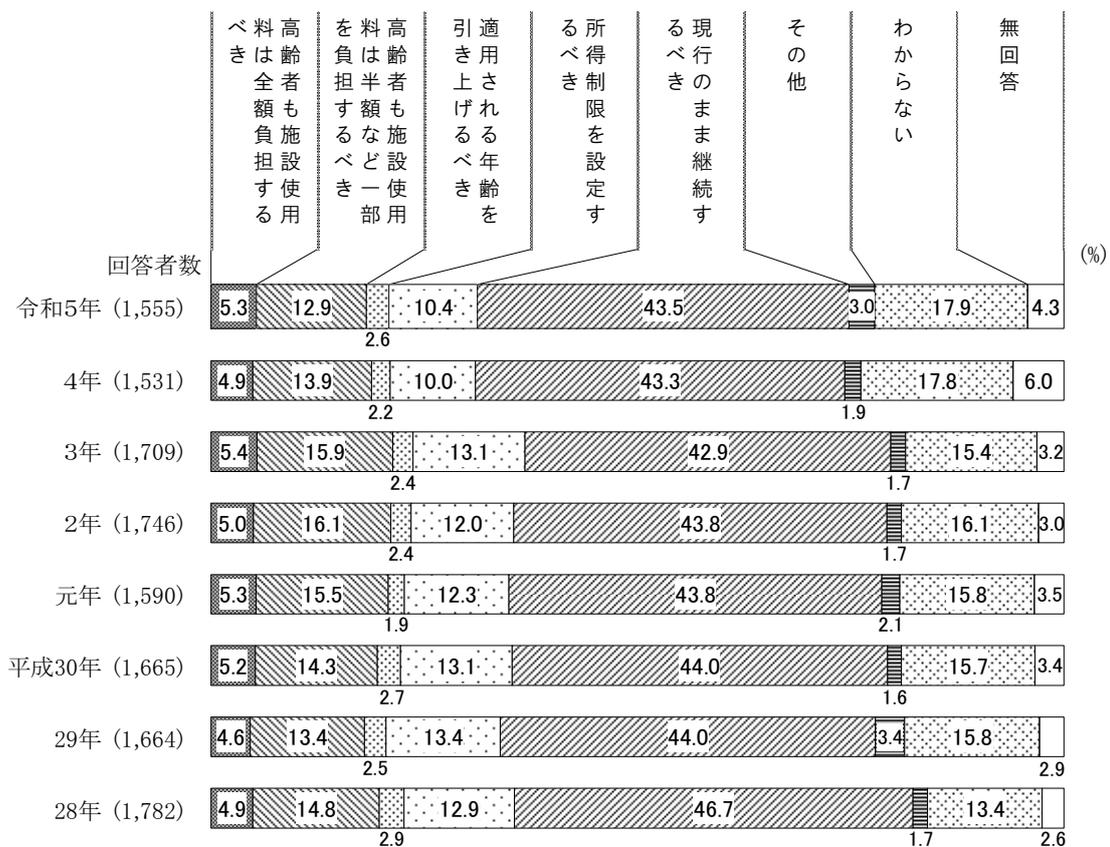
(ア) 足立区のスポーツ施設における高齢者免除制度についての意見について高い順にみると、以下のとおりとなっている。

- ①「現行のまま継続するべき」(43.5%)
- ②「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担するべき」(12.9%)
- ③「所得制限を設定するべき」(10.4%)
- ④「高齢者も施設使用料は全額負担するべき」(5.3%)

(イ) 高齢者免除制度について「わからない」が17.9%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いはみられない。

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

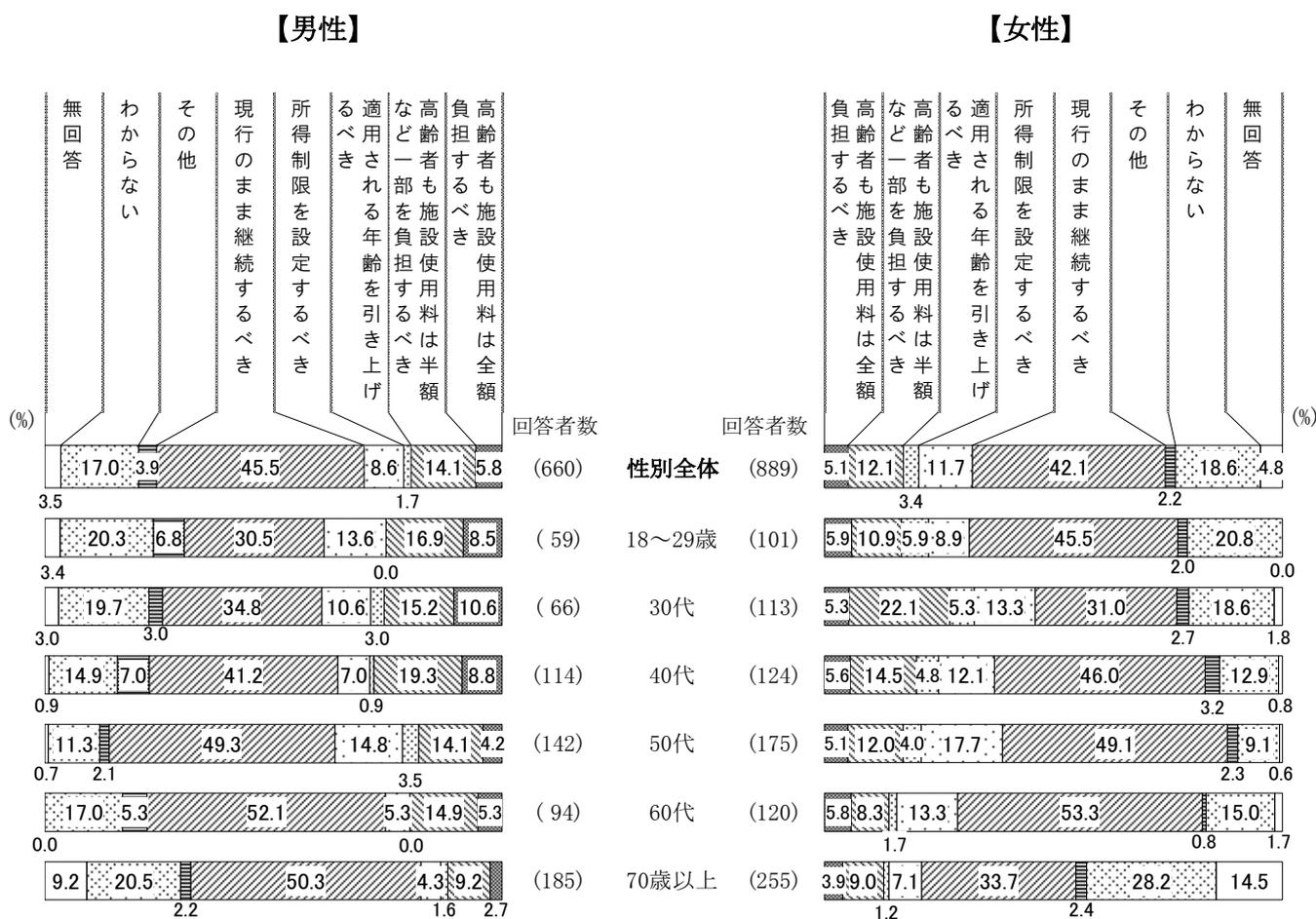
(ア) 性別で見ると、「現行のまま継続すべき」は、男性（45.5%）の方が女性（42.1%）より3.4ポイント高く、逆に、「所得制限を設定すべき」は、女性（11.7%）の方が男性（8.6%）より3.1ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別で見ると、「現行のまま継続すべき」は、女性の60代が53.3%と最も高く、次いで、男性の60代（52.1%）と70歳以上（50.3%）が5割台で続いている。

(ウ) 「高齢者も施設使用料は半額など一部を負担すべき」は女性の30代で2割台、「所得制限を設定すべき」は女性の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」は女性の70歳以上で3割近くと高くなっている。

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27 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。

■ 「本を読む」「新聞を読む」「雑誌を読む」の上位3項目は割合が微減するも、順位に変化なし

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で、【読書に関わる行動あり】は82.4%となっている。

(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」(42.1%)
- ② 「新聞を読む」(41.0%)
- ③ 「雑誌を読む」(35.8%)
- ④ 「漫画（アニメ）を読む」(34.6%)
- ⑤ 「書店・古書店に行く」(29.2%)

(ウ) 読書に関わる行動を「したかったが、できなかった」(1.7%)と「いずれもしなかった」(12.7%)を合わせた【読書に関わる行動なし】は14.4%となっている。

(エ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いはみられない。

図6-8-1-① 経年比較／読書に関わる行動状況

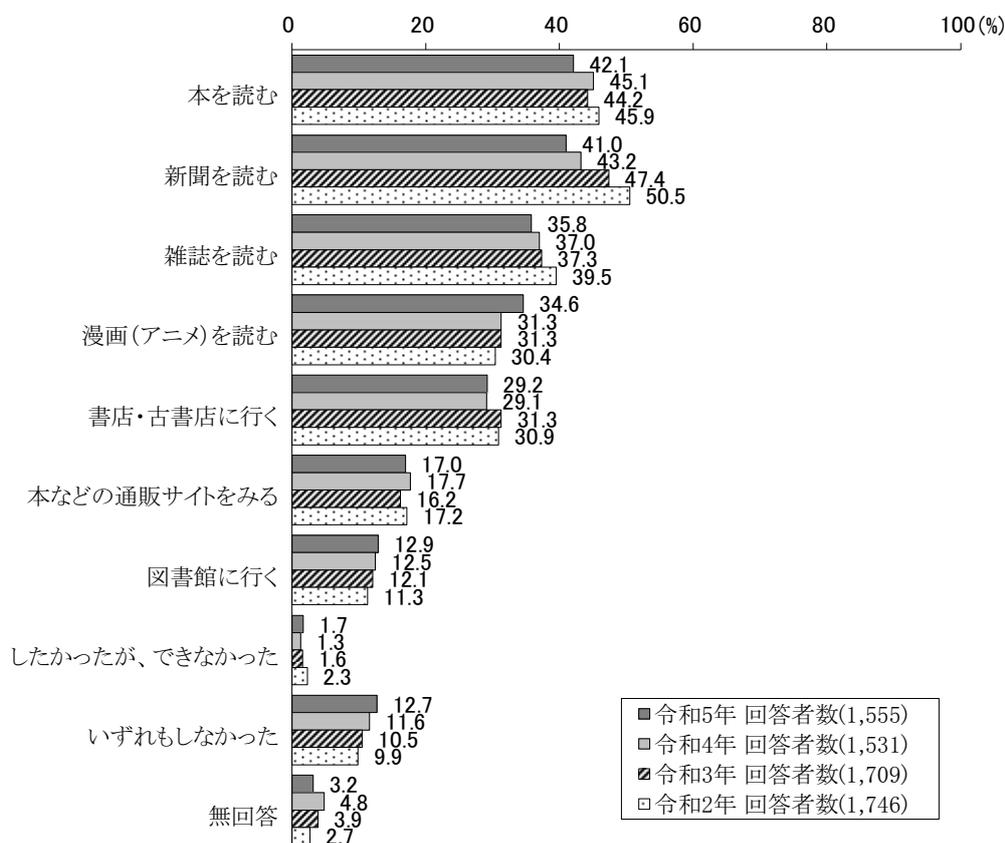
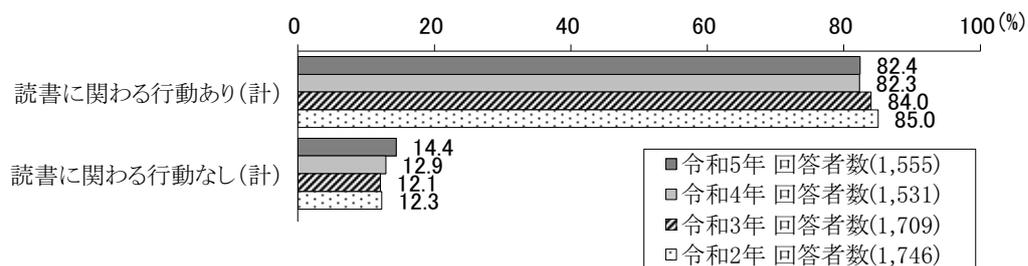


図6-8-1-② 経年比較／読書に関わる行動状況



※【読書に関わる行動なし】＝「したかったが、できなかった」＋「いずれもしなかった」＋「無回答」

※【読書に関わる行動あり】＝100%－【読書に関わる行動なし】

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）性別でみると【読書に関わる行動あり】は男性（84.8%）の方が女性（80.9%）より3.9ポイント高くなっている。

a 男性の方が女性よりも高い項目

（a）「新聞を読む」（+9.9ポイント）

（b）「本を読む」（+5.2ポイント）

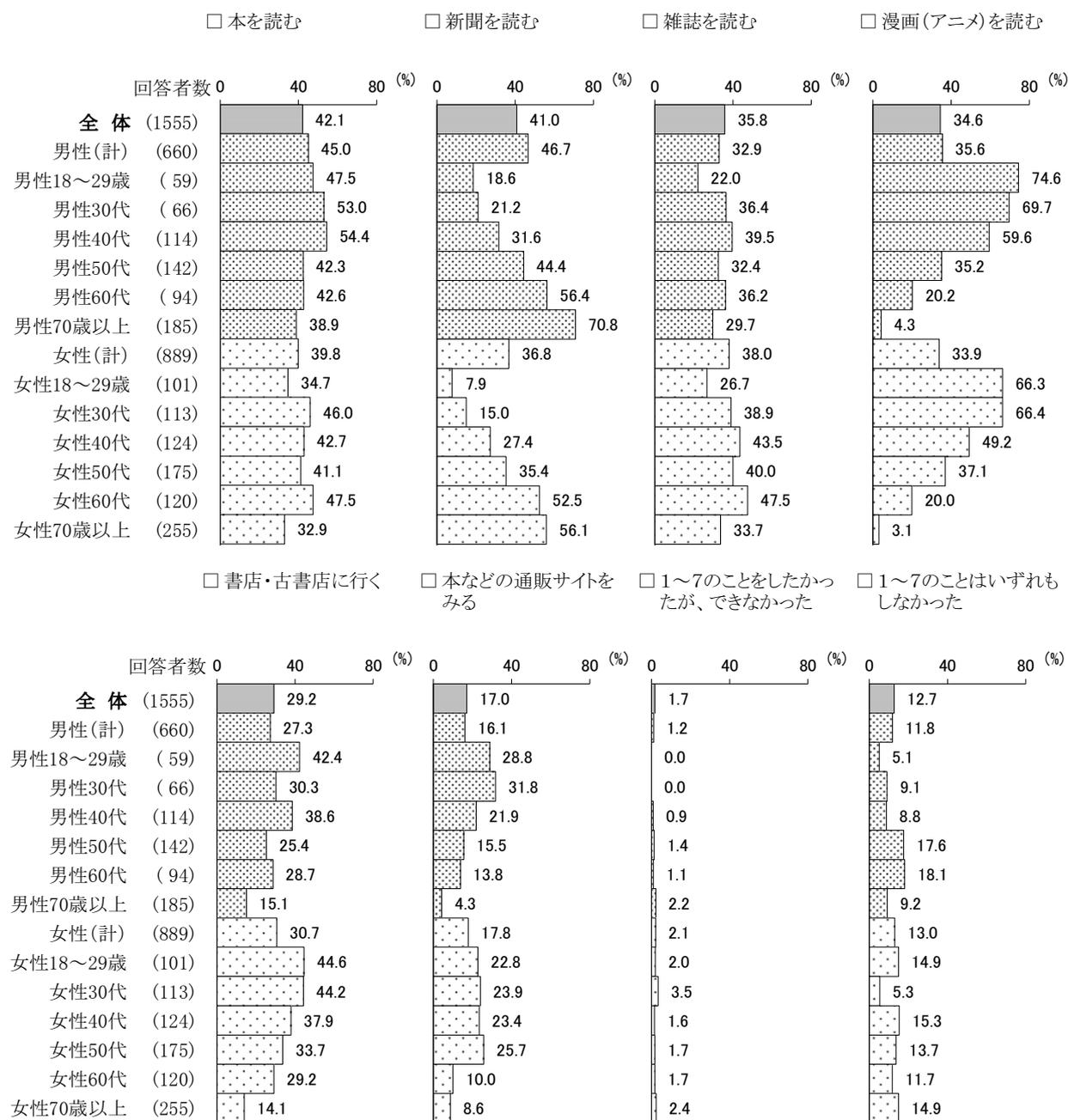
b 女性の方が男性よりも高い項目

（a）「雑誌を読む」（+5.1ポイント）

（b）「書店・古書店に行く」（+3.4ポイント）

（イ）性・年代別にみると、「本を読む」は男性の40代が54.4%で最も高く、逆に女性の70歳以上が32.9%で最も低くなっている。また、「新聞を読む」は男女ともに年代が上がるほど割合が高くなり、逆に、「漫画（アニメ）を読む」はおおむね年代が若いほど割合が高くなっている。

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27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27-1 あなたが「できなかった」または「しなかった」理由はなんですか

(○はあてはまるものすべて)。

■「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」が2割超で最も高く、「忙しいから」が2割で次点

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

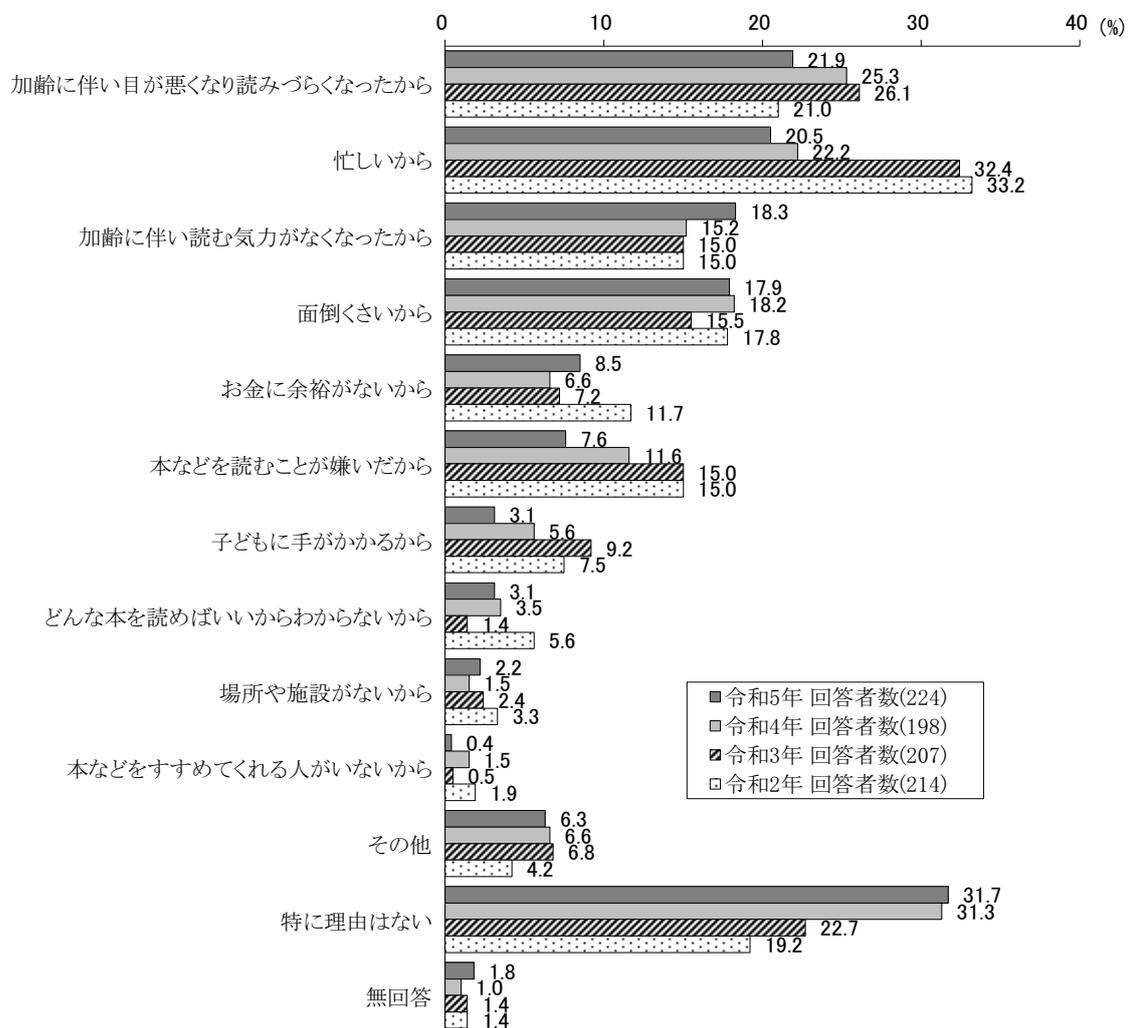
(ア) 最近1か月間に読書に関わる行動が「できなかった」または「しなかった」理由の上位は、以下のとおりとなっている。

- ①「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」(21.9%)
- ②「忙しいから」(20.5%)
- ③「加齢に伴い読む気力がなくなったから」(18.3%)

(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31.7%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、「加齢に伴い読む気力がなくなったから」が3.1ポイント増加し、逆に、「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなったから」が3.4ポイント減少している。

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) 性別でみると上位8項目中7項目で女性の方が男性よりも高くなっている。

a 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」(+3.9ポイント)

(b) 「加齢に伴い読む気力がなくなったから」(+3.7ポイント)

(c) 「どんな本を読めばいいかわからないから」(+3.2ポイント)

(イ) 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

