

6 スポーツ・読書

-
- (1) 日常的に行っている運動・スポーツの有無と実施状況
 - (2) 繙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) 読書に関わる行動状況
 - (8) 読書に関わる行動をできなかつた・しなかつた理由
-

6 スポーツ・読書

(1) 日常的に行っている運動・スポーツの有無と実施状況

問23 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。

■【運動している】は6割弱で、「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／日常的に行っている運動・スポーツの有無と実施状況

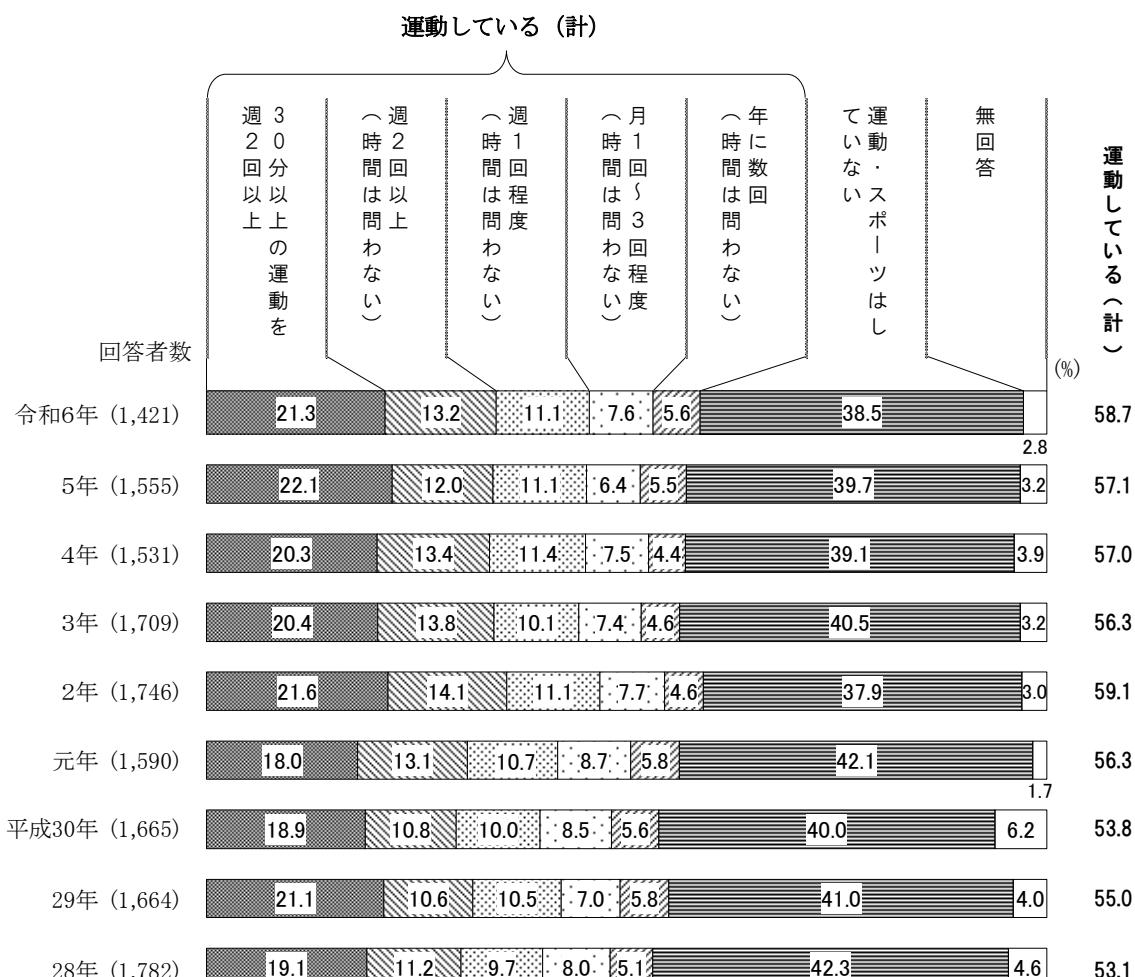
(ア) 運動・スポーツの実践頻度別の割合は、頻度の高い順に以下のとおりとなっている。

- ①「30分以上の運動を週2回以上」(21.3%)
- ②「週2回以上(時間は問わない)」(13.2%)
- 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)」(7.6%)
- ⑤「年に数回(時間は問わない)」(5.6%)

(イ) 上記5項目を合わせた【運動している】は58.7%となっており、「運動・スポーツはしていない」は38.5%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いは見られない。

図6-1-1 経年比較／日常的に行っている運動・スポーツの有無と実施状況

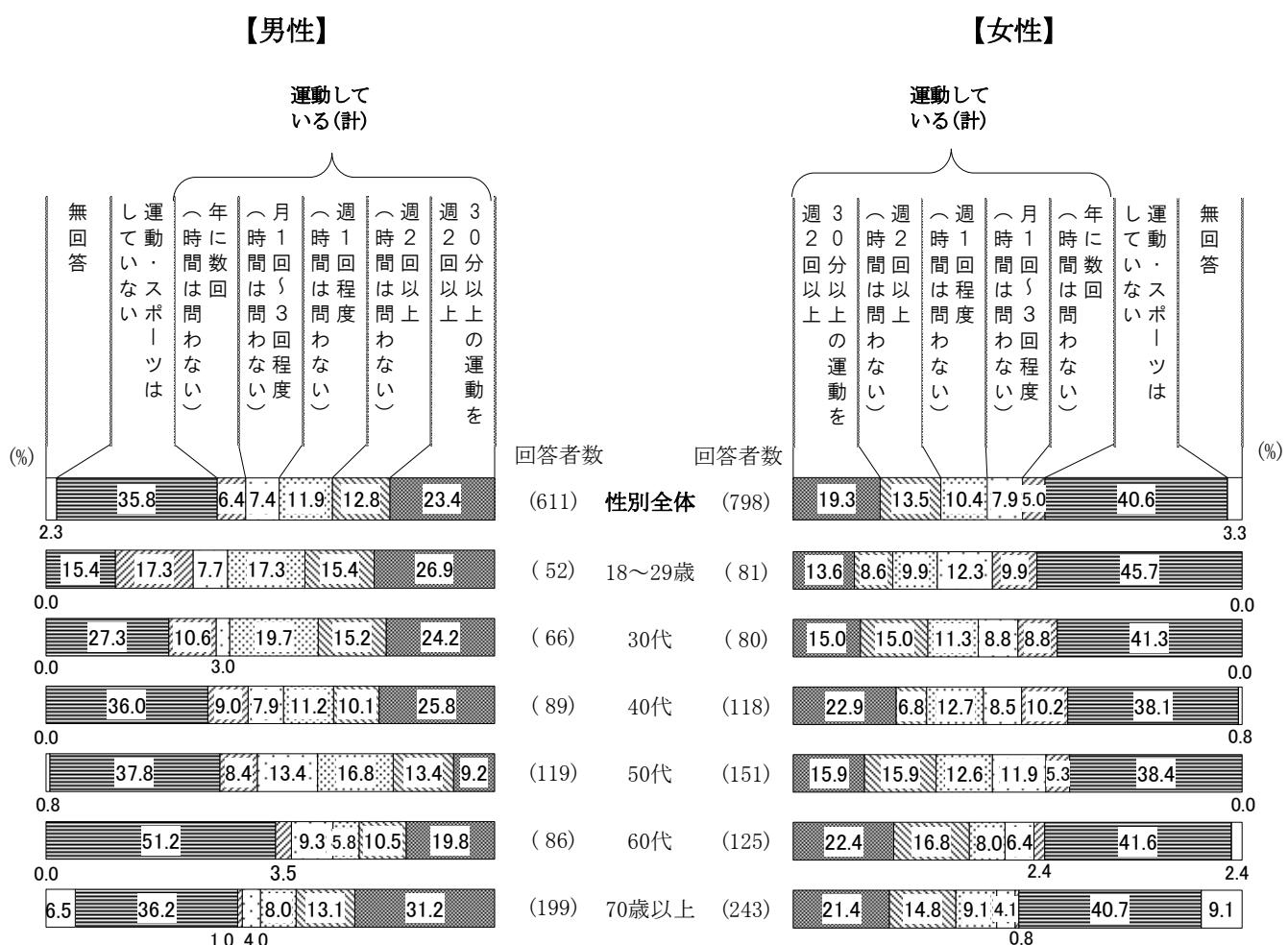


イ クロス集計・性別、性・年代別／日常的に行っている運動・スポーツの有無と実施状況

(ア) 性別でみると、「30分以上の運動を週2回以上」は男性(23.4%)の方が女性(19.3%)より4.1ポイント高く、【運動している】でみても男性(61.9%)の方が女性(56.1%)より5.8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84.6%と最も高く、次いで、男性の30代が72.7%で続いている。逆に男性の60代(48.8%)が唯一4割台と低くなっている。

図6-1-2 性別、性・年代別／日常的に行っている運動・スポーツの有無と実施状況



(2) 継続的に実施している運動・スポーツ

問23で1～5のいずれかをお答えの方に

問23-1 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)。

■「ウォーキング」が5割弱で突出し、「筋力トレーニング」が2割台半ば近くで続く

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聴いたところ、上位は以下のとおりとなっている。

- ①「ウォーキング」(48.4%)
- ②「筋力トレーニング」(23.3%)
- ③「健康体操(エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど)」(19.9%)
- ④「ラジオ体操」(11.2%)

(イ) 前回調査と比較すると、「ウォーキング」が微減、「筋力トレーニング」が微増しているものの、特に大きな違いは見られない。

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

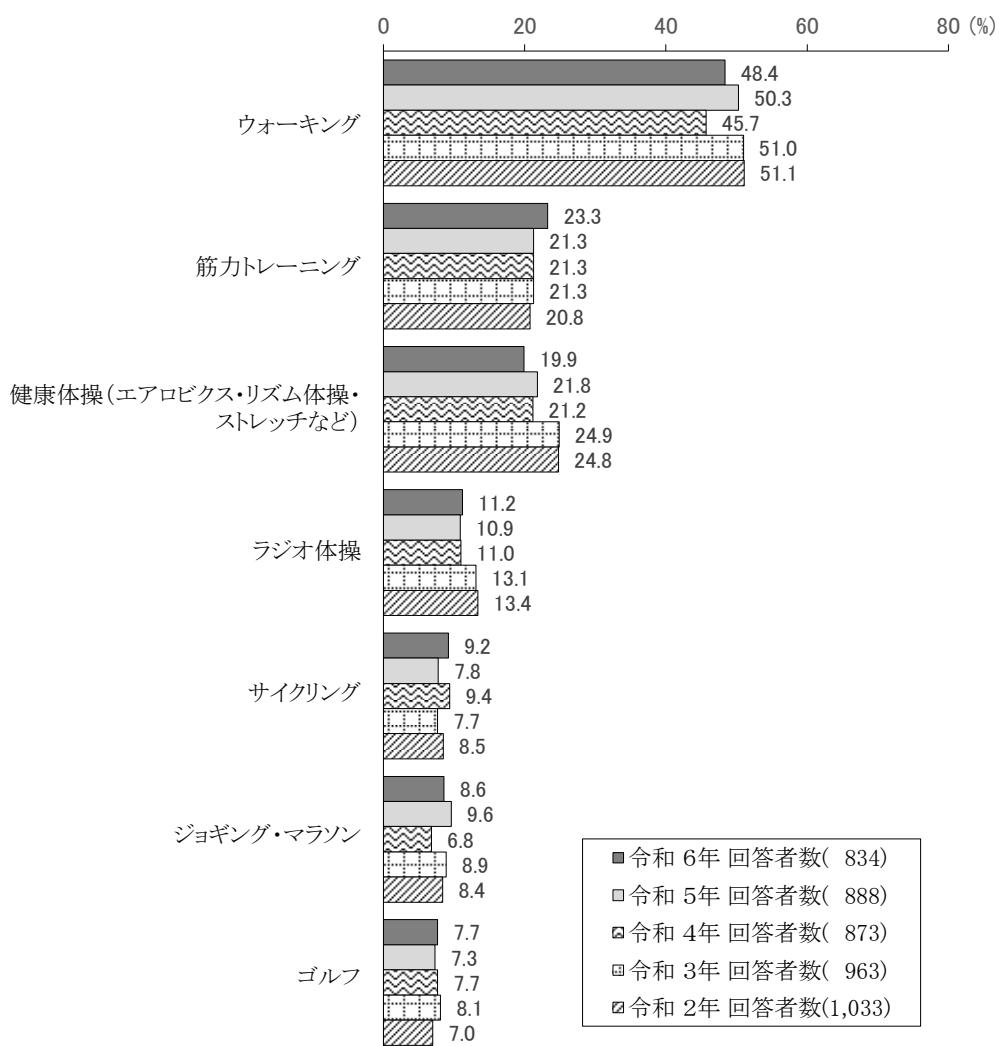
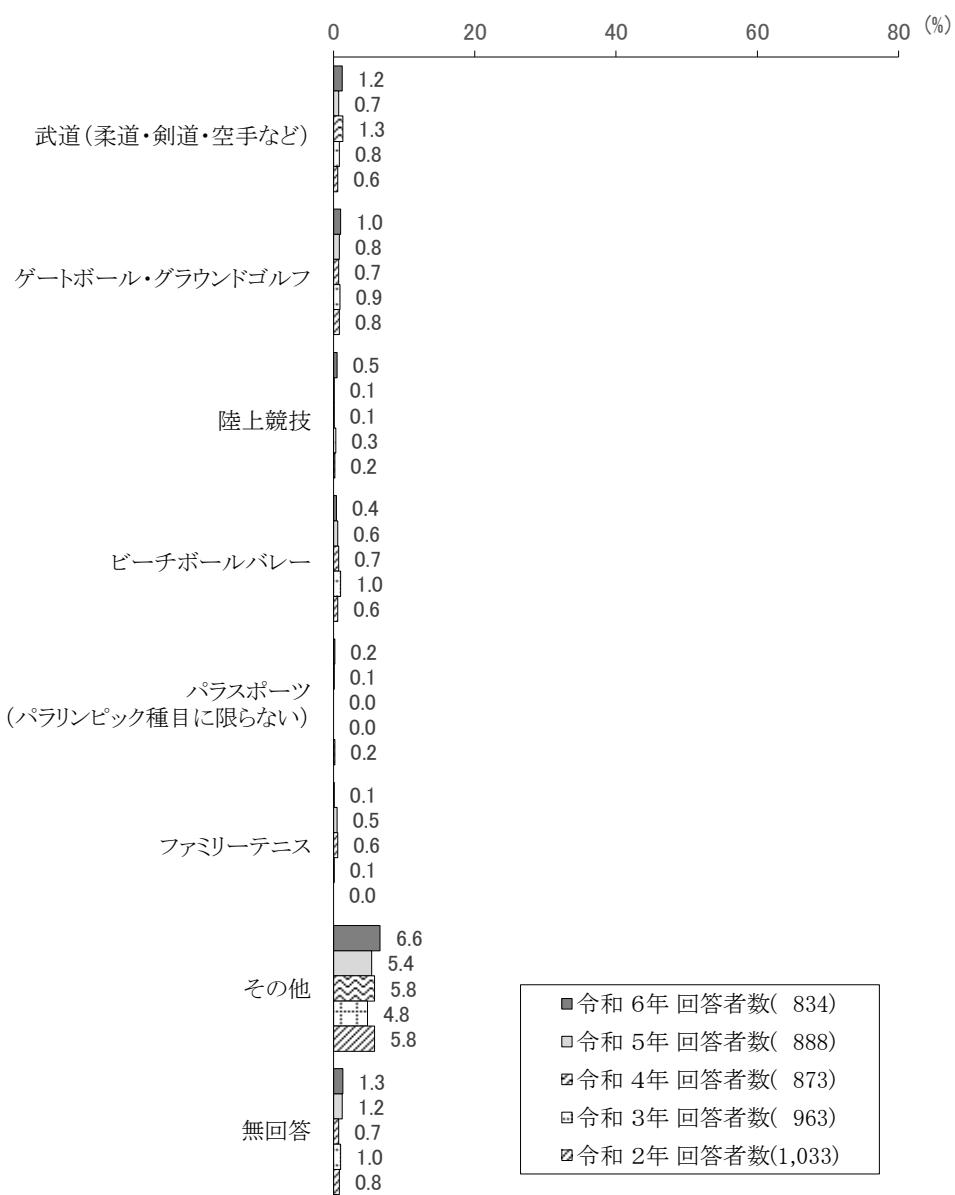


図6-2-1-② 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ



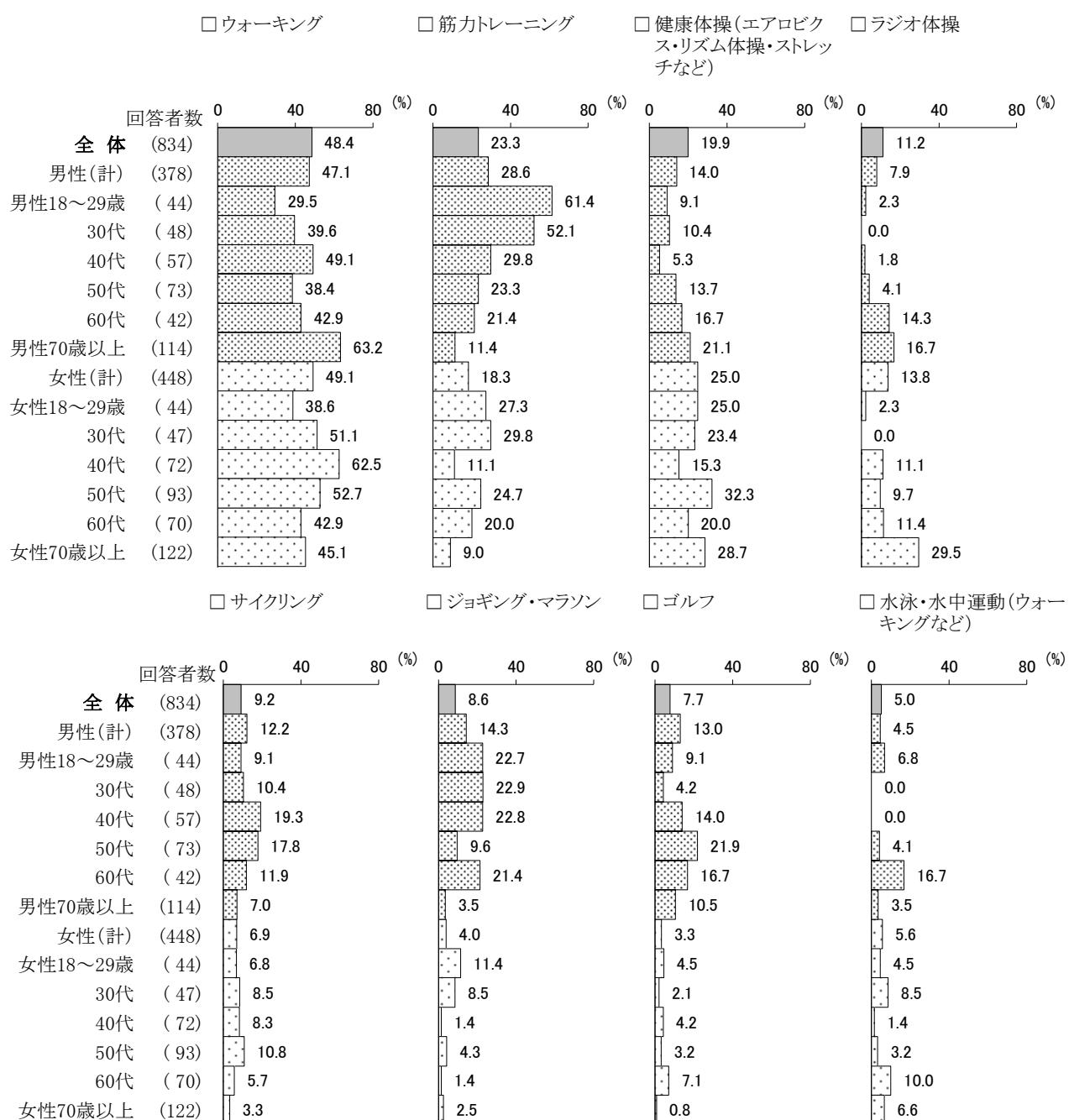
図6-2-1-③ 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ



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) 性別でみると、上位8項目のうち4項目で男性の方が高く、特に「筋力トレーニング」(+10.3ポイント)、「ジョギング・マラソン」(+10.3ポイント)、「ゴルフ」(+9.7ポイント)で10ポイント前後高くなっている。
- (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）」(+11.0ポイント)、「ラジオ体操」(+5.9ポイント)などとなっている。
- (ウ) 性・年代別でみると、「ウォーキング」は男性の70歳以上と女性の40代で6割台と高く、「筋力トレーニング」は男性の18～29歳で6割台、30代で5割台と高くなっている。また、「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50代で3割台、「ラジオ体操」は女性の70歳以上で約3割と他の性・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23で1～5のいずれかをお答えの方に

問23-2 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割台半ば、次いで「自宅」が1割台半ば

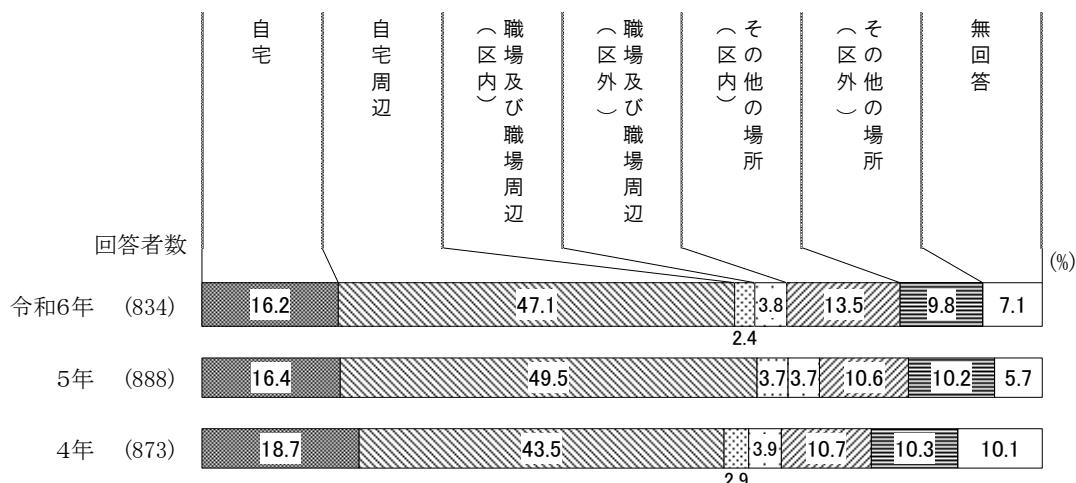
ア 単純集計・前回調査比較／運動・スポーツを最も多く行っている場所

(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」(47.1%)
- ②「自宅」(16.2%)
- ③「その他の場所(区内)」(13.5%)
- ④「その他の場所(区外)」(9.8%)

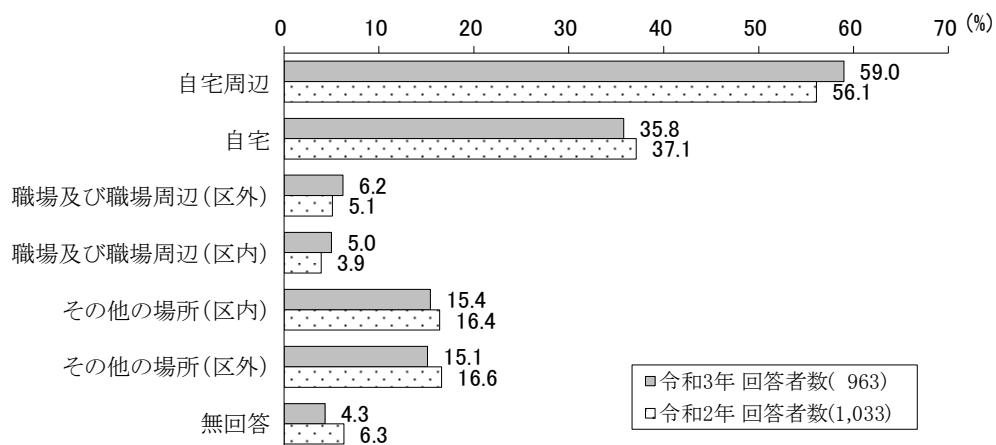
(イ) 前回調査と比較すると、「その他の場所(区内)」が2.9ポイント増加し「自宅周辺」が2.4ポイント減少している。

図6-3-1 経年比較／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)。

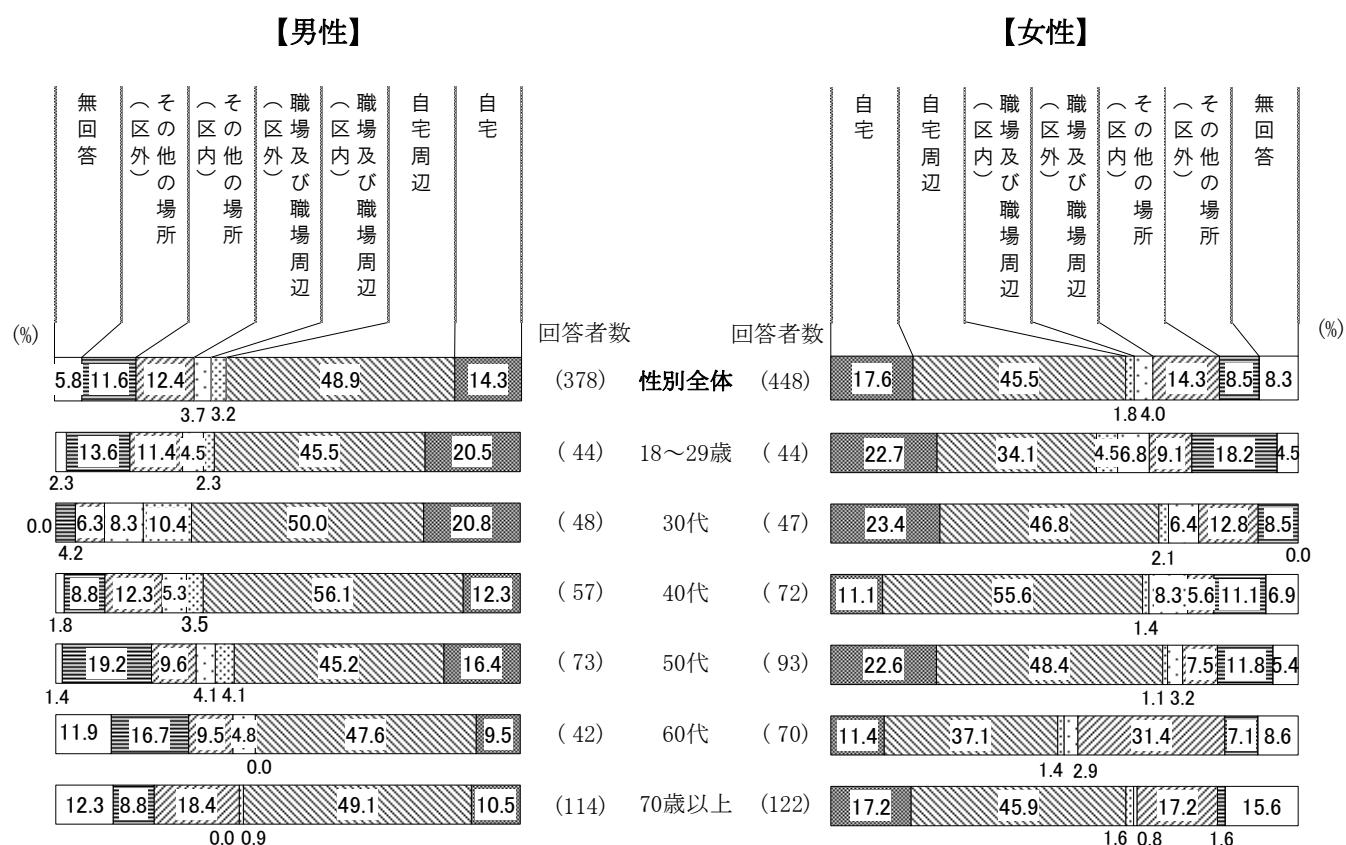


イ クロス集計・性別、性・年代別／運動・スポーツを最も多く行っている場所

(ア) 性別でみると、「自宅」は女性（17.6%）の方が男性（14.3%）より3.3ポイント高く、「自宅周辺」では男性（48.9%）の方が女性（45.5%）より3.4ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、「自宅周辺」は男女ともに40代で5割台半ばと高く、「自宅」は男女ともに18～29歳と30代、女性の50代で他の年齢層に比べて高くなっている。

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23で「6 運動・スポーツはしていない」とお答えの方に

問23-3 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
(○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割超

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聴いた結果、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」(33.6%)
- ②「手頃な価格で施設を利用できる」(31.3%)
- ③「レベルを気にせず参加できる機会がある」(21.4%)
- ④「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」(17.9%)

(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15.4%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、上位4項目すべてで増加しており、特に「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」で5.1ポイント、「手頃な価格で施設を利用できる」で2.9ポイントと増加幅が大きい。

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

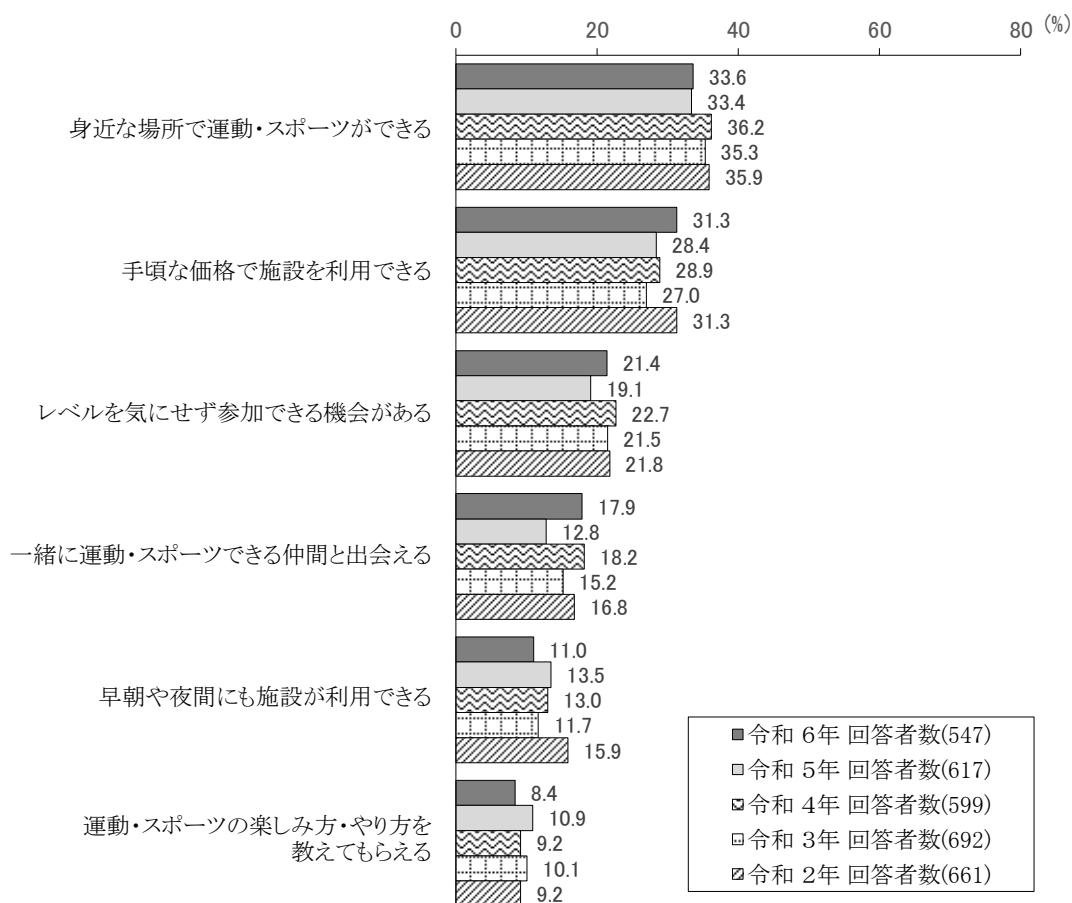
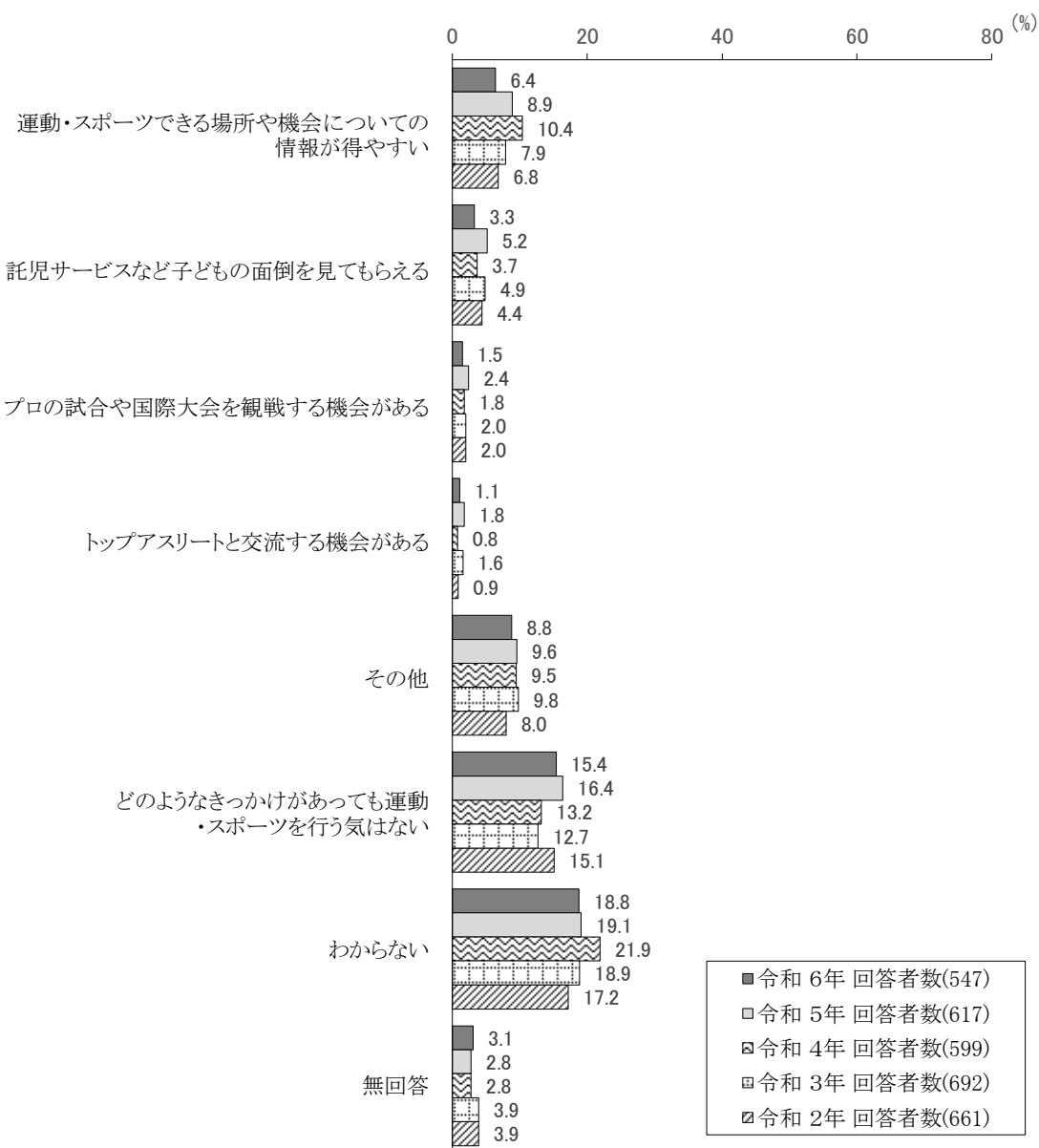


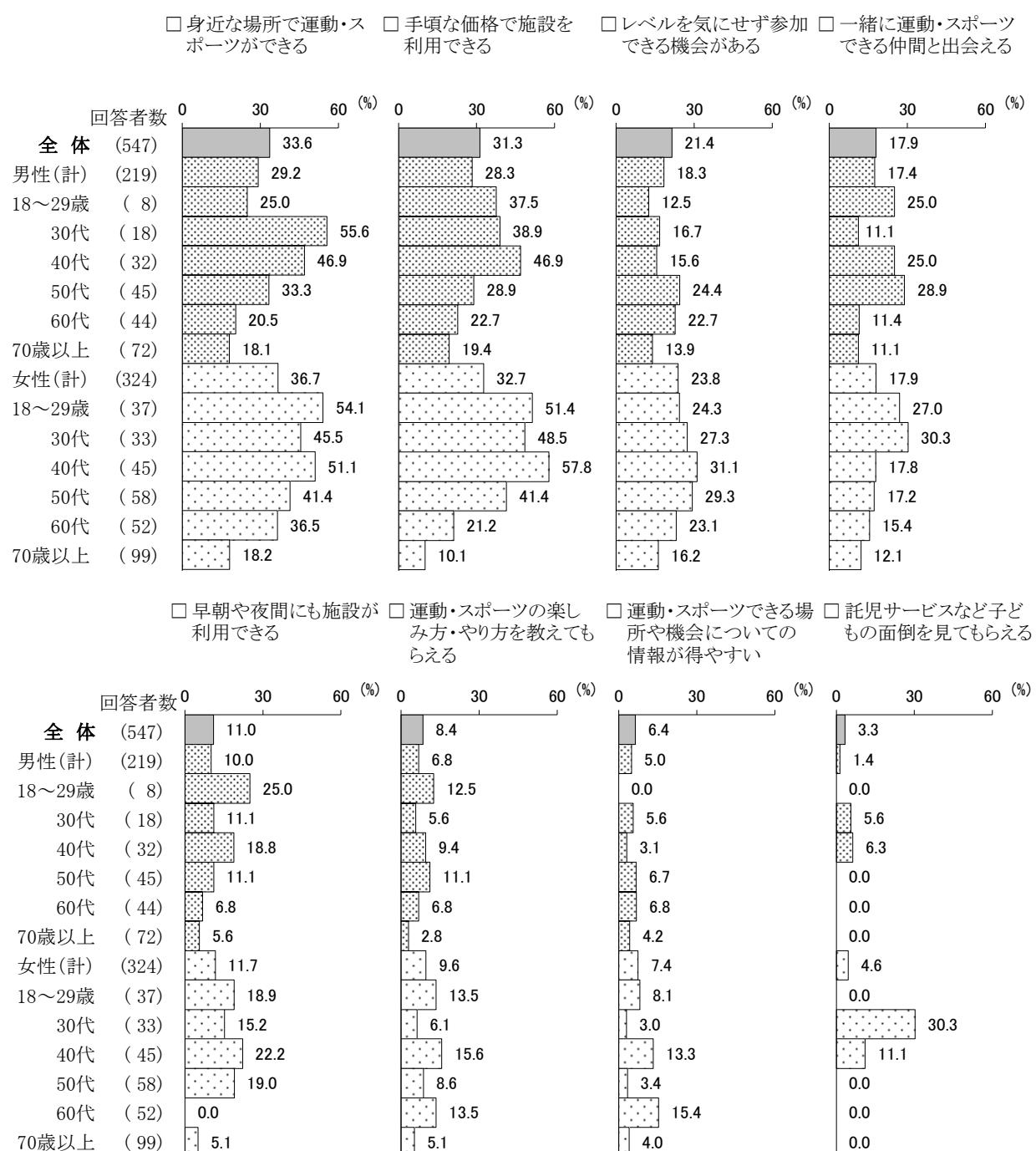
図6-4-1-② 経年比較／運動・スポーツを行うためのきっかけ



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項目はいずれも女性の方が高く、特に「身近な場所で運動・スポーツができる」(+7.5ポイント)、「手頃な価格で施設を利用できる」(+4.4ポイント)、「レベルを気にせず参加できる機会がある」(+5.5ポイント)の上位3項目でそれぞれ男性より4ポイント以上高くなっている。
- (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」は男性の30代、女性の18～29歳と40代で5割台と高く、「手頃な価格で施設を利用できる」は女性の18～29歳と40代が5割台と高くなっている。また、「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」は女性の30代で30.3%と他の性・年齢層に比べて高くなっている。

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

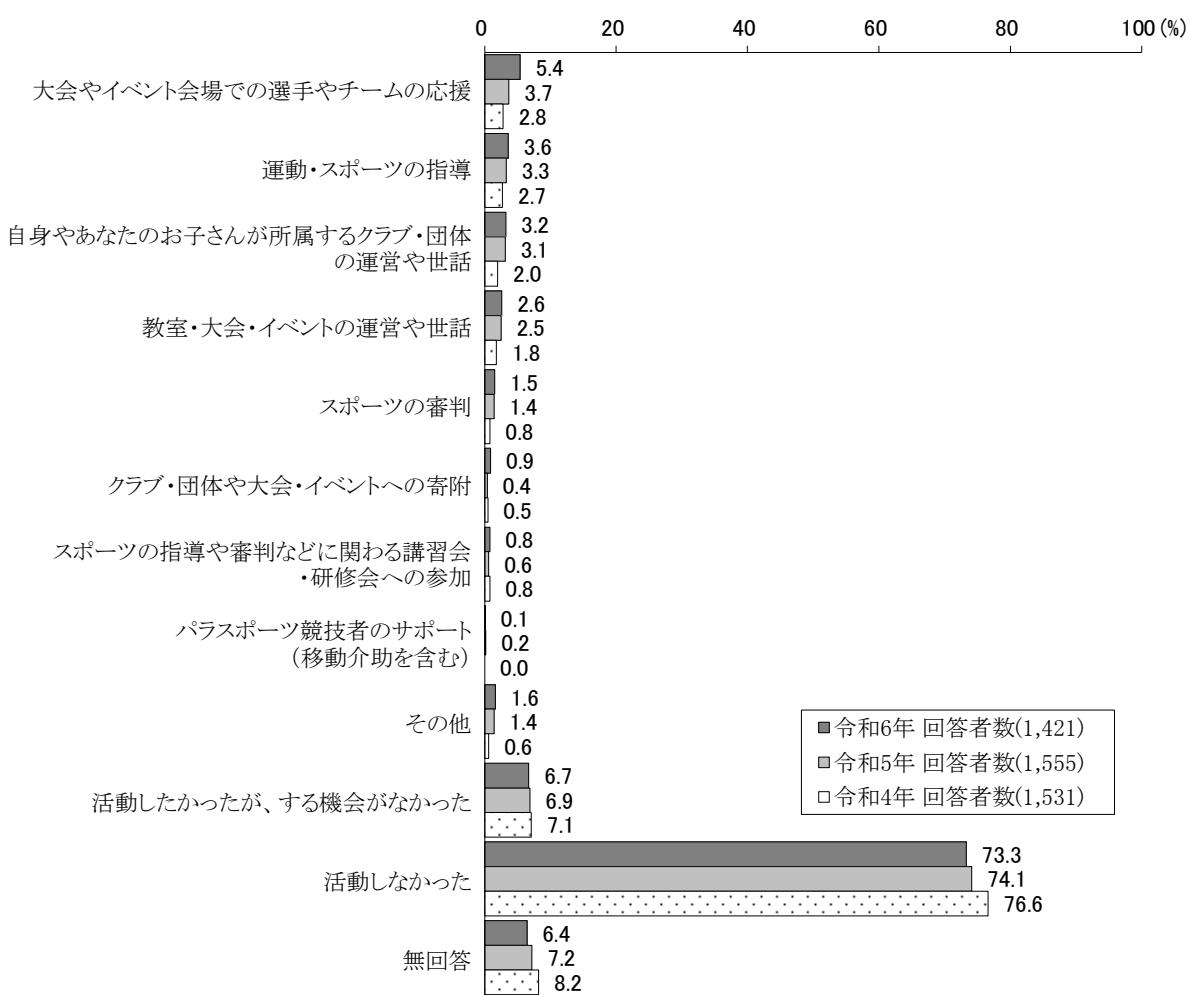
問24 次の活動のうち、過去1年間にあなたが関わった運動・スポーツを支える活動はありますか（○はあてはまるものすべて）。

■「活動しなかった」が73.3%、「活動したかったが、する機会がなかった」が6.7%

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」(73.3%)が7割台半ば近くとなり、「活動したかったが、する機会がなかった」が6.7%、【何らかの支える活動をした】は13.6%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」(5.4%)、「運動・スポーツの指導」(3.6%)、「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」(3.2%)などであった。
- (ウ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いは見られない。

図6-5-1 経年比較／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24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24-1 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)。

■「仲間や一緒に参加する人がいないから」が20.6%、「年をとったから」が18.5%

ア 単純集計・経年比較／運動・スポーツを支える活動をしなかった理由

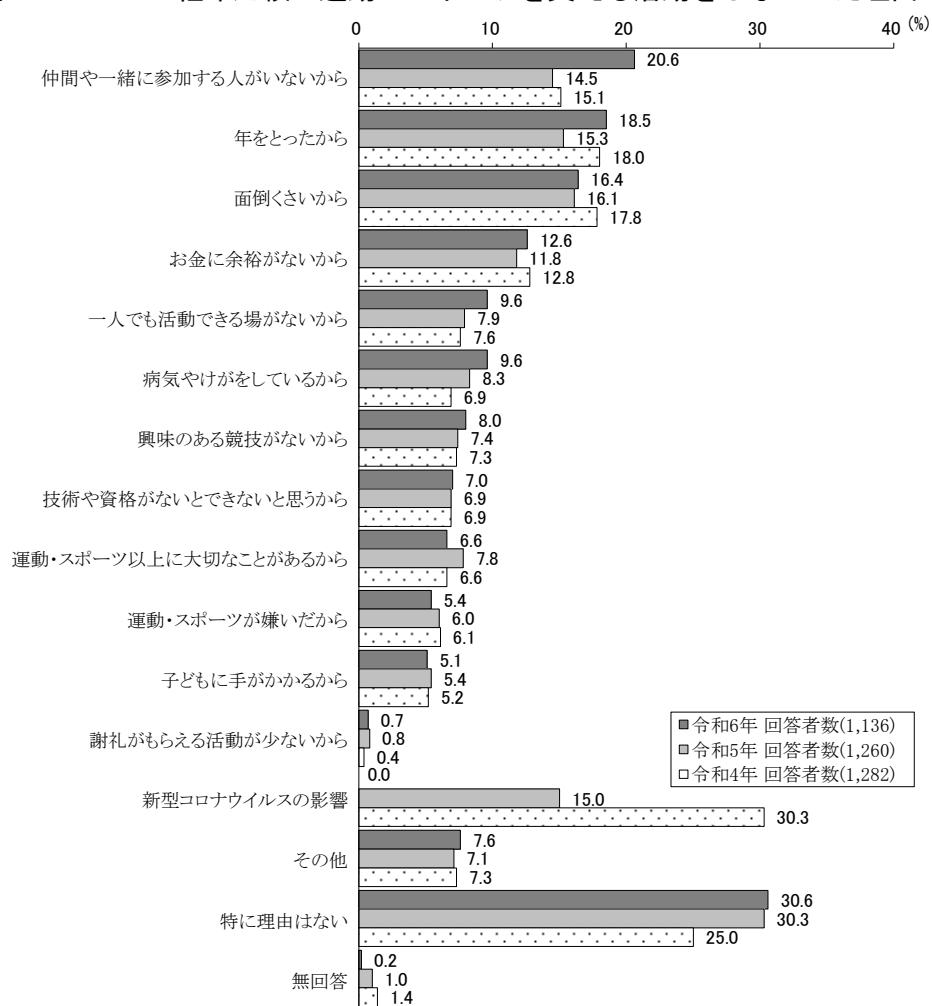
(ア) 過去1年間に運動・スポーツを支える活動をしなかった理由の上位としては、以下のとおりとなっている。

- ①「仲間や一緒に参加する人がいないから」(20.6%)
- ②「年をとったから」(18.5%)
- ③「面倒くさいから」(16.4%)
- ④「お金に余裕がないから」(12.6%)

(イ) 活動をしなかったことについて、「特に理由はない」が30.6%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、「仲間や一緒に参加する人がいないから」が6.1ポイント、「年をとったから」が3.2ポイントそれぞれ増加となっている。

図6-6-1 経年比較／運動・スポーツを支える活動をしなかった理由



※ 「新型コロナウイルスの影響」は今回調査では除外したが、前回調査までの割合が大きかったため、参考までに掲載している。

(7) 読書に関わる行動状況

問25 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」「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。

■ 「本を読む」「新聞を読む」「雑誌を読む」「漫画を読む」「書店・古書店に行く」の上位5項目の順位に変化なし

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83.0%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」(45.8%)
- ②「新聞を読む」(43.1%)
- ③「雑誌を読む」(34.3%)
- ④「漫画を読む」(30.1%)
- ⑤「書店・古書店に行く」(27.4%)

(ウ) 読書に関わる行動を「したかったが、できなかった」(1.6%)と「いずれもしなかった」(13.2%)を合わせた【読書に関わる行動なし】は14.8%となっている。

(エ) 前回調査と比較すると、「本を読む」が3.7ポイント増加し、「漫画を読む」が4.5ポイントの減少となっている。

図6-7-1-① 経年比較／読書に関わる行動状況

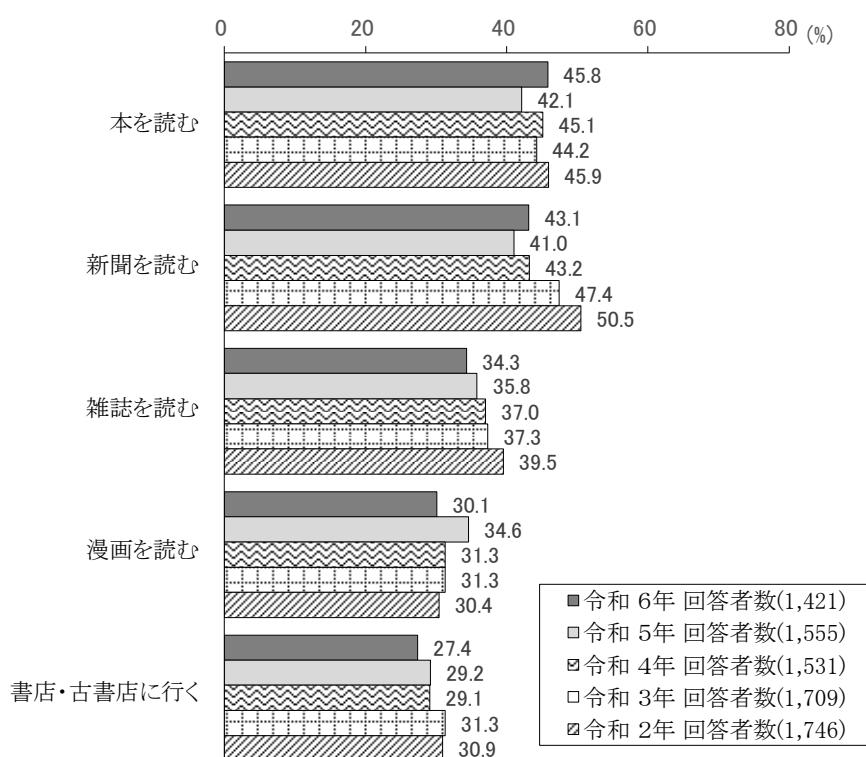


図6-7-1-② 経年比較／読書に関する行動状況

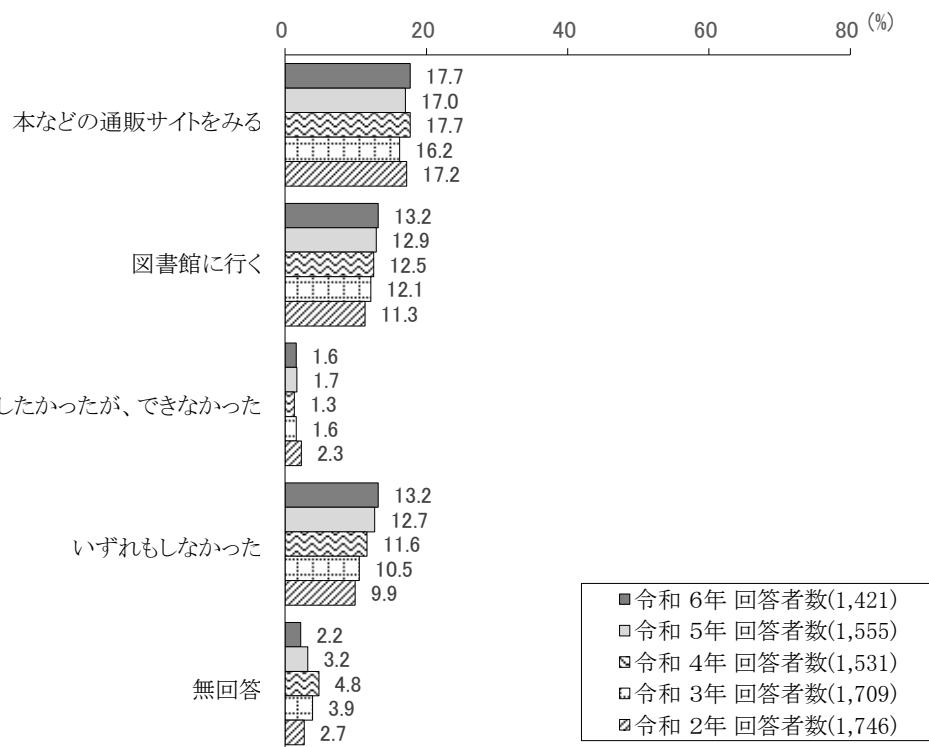
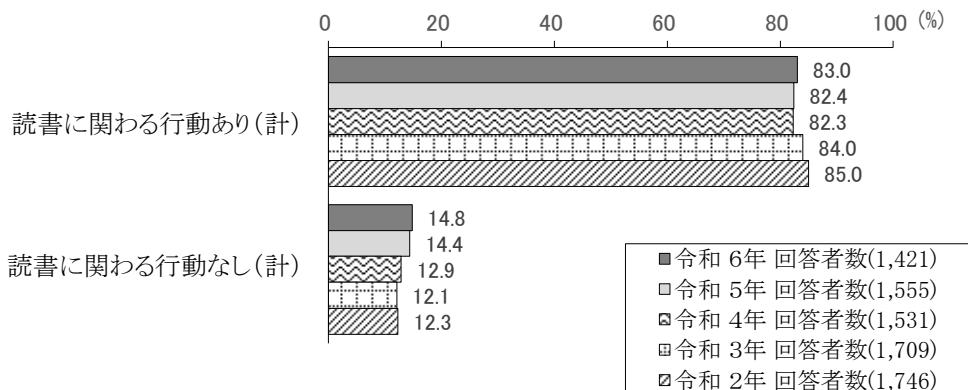


図6-7-1-③ 経年比較／読書に関する行動状況



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

※【読書に関する行動あり】=100% - 【読書に関する行動なし】

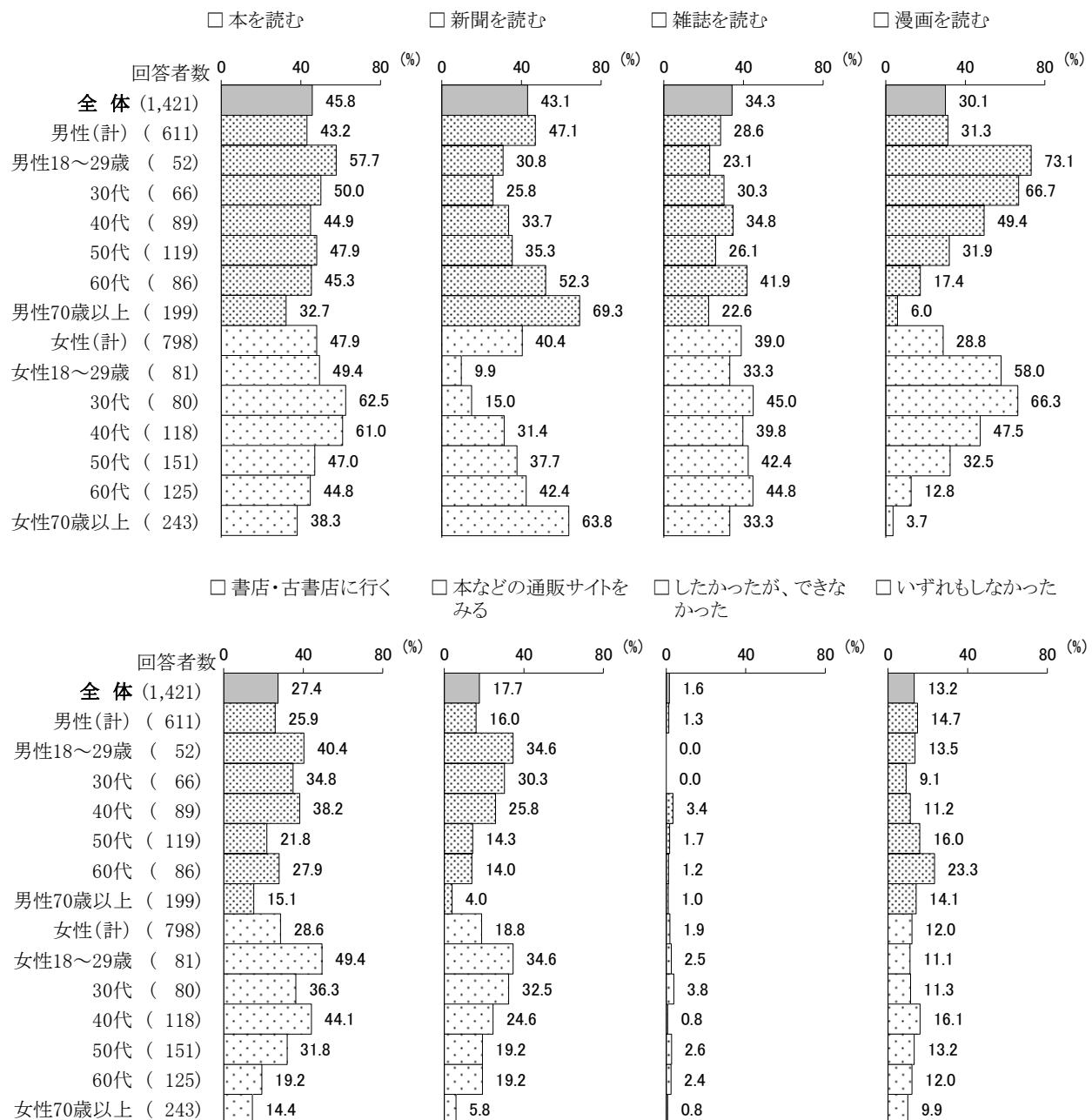
イ クロス集計・性別、性・年代別／読書に関する行動状況（上位6項目＋なし2項目）

(ア) 性別でみると【読書に関わる行動あり】は女性(84.0%)の方が男性(81.7%)より2.3ポイント高くなっている。

- a 男性の方が女性よりも4ポイント以上高い項目
 - (a) 「新聞を読む」 (+6.7ポイント)
 - b 女性の方が男性よりも4ポイント以上高い項目
 - (a) 「雑誌を読む」 (+10.4ポイント)
 - (b) 「本を読む」 (+4.7ポイント)

(イ) 性・年代別にみると、「本を読む」は女性の30代と40代が6割台と高く、「新聞を読む」は男女とも年代が上がるほどおおむね割合が高くなり、男女とも70歳以上で6割台と高くなっている。逆に、「漫画を読む」はおおむね年代が若いほど割合が高くなっている。

図6-7-2 性別、性・年代別／読書に関する行動状況／上位6項目+なし2項目



(8) 読書に関わる行動をできなかつた・しなかつた理由

問25で「8 1～7のこととしたかったが、できなかつた」または「9 1～7のこととはいづれもしなかつた」をお答えの方に

問25-1 あなたが「できなかつた」または「しなかつた」理由はなんですか
(○はあてはまるものすべて)。

■ 「面倒くさいから」(22.3%)、「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなつたから」(21.8%)、「忙しいから」(20.4%)の順

ア 単純集計・経年比較／読書に関わる行動をできなかつた・しなかつた理由

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

- ① 「面倒くさいから」(22.3%)
- ② 「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなつたから」(21.8%)
- ③ 「忙しいから」(20.4%)

(イ) 読書に関わる行動をできなかつた(しなかつた)ことに「特に理由はない」は25.6%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、「本などを読むことが嫌いだから」が6.6ポイント、「面倒くさいから」が4.4ポイント、「子どもに手がかかるから」が3.1ポイントそれぞれ増加し、逆に、「加齢に伴い読む気力がなくなつたから」が4.6ポイント減少している。

図6-8-1-① 経年比較／読書に関わる行動をできなかつた・しなかつた理由

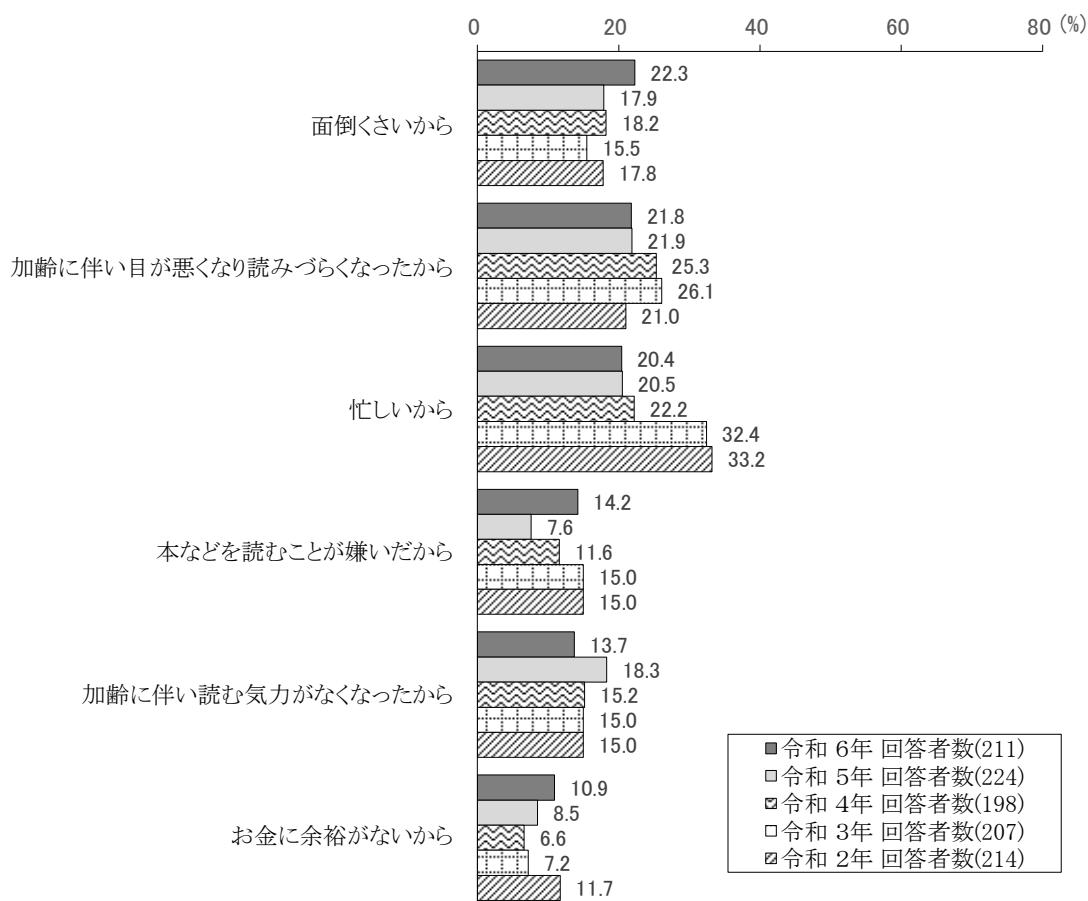
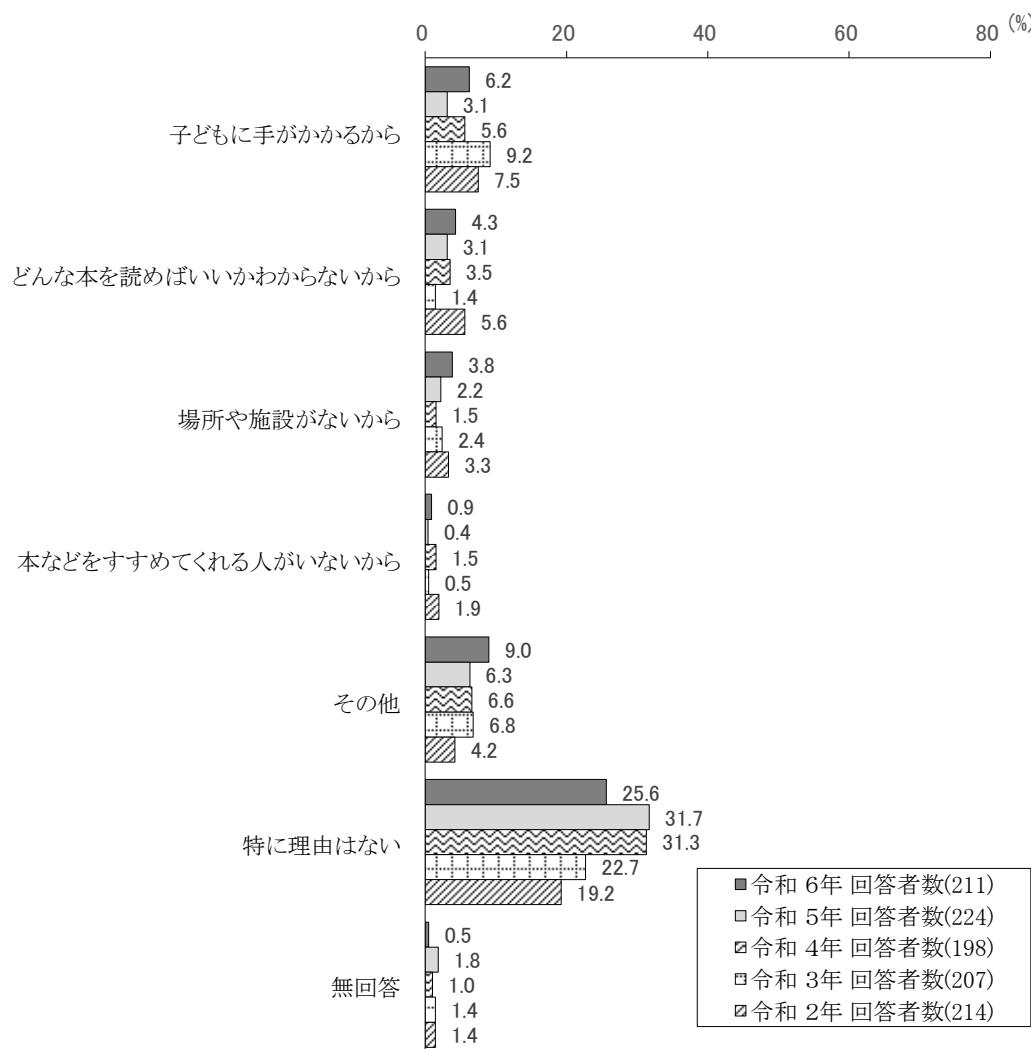


図6-8-1-② 経年比較／読書に関わる行動をできなかつた・しなかつた理由



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つた・しなかつた理由

(上位8項目)

(ア) 性別でみると上位8項目中男性が4項目で、女性が4項目でそれぞれ高くなっている。

a 男性の方が女性より10ポイント前後高い項目

(a) 「本などを読むことが嫌いだから」(+10.4ポイント)

(b) 「面倒くさいから」(+9.6ポイント)

b 女性の方が男性より10ポイント前後高い項目

(a) 「忙しいから」(+23.3ポイント)

(b) 「加齢に伴い目が悪くなり読みづらくなつたから」(+10.7ポイント)

(イ) 性・年代別にみると、多くの項目で目立つた違いがあるものの、大半の性・年代層でサンプル数が少ないとから、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6-8-2 性別、性・年代別／読書に関わる行動をできなかつた・しなかつた理由／上位8項目

