

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) 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) 読書に関わる行動状況
 - (8) 読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由
-

(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22 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割で、「30分以上の運動を週2回以上」は2割台半ば

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

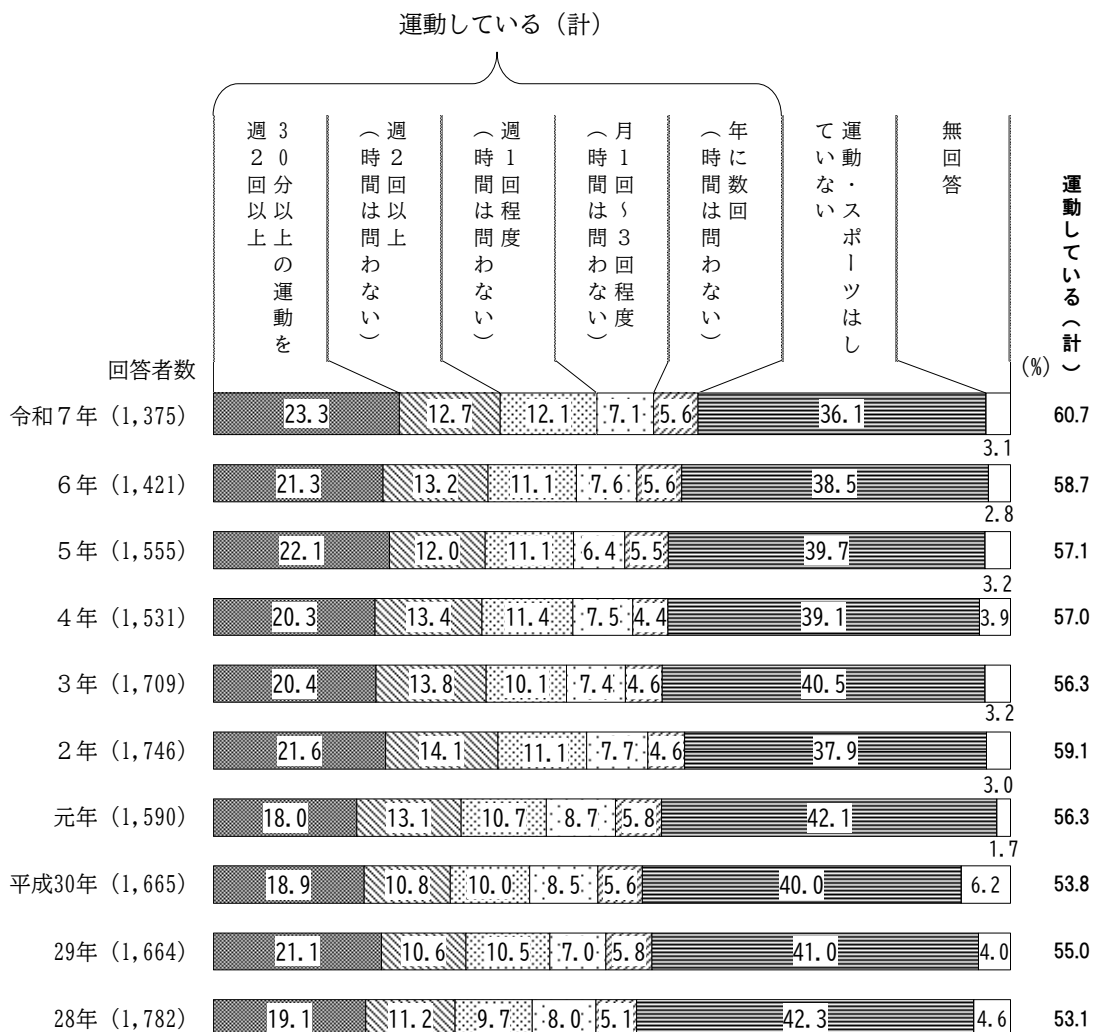
(ア) 運動・スポーツの実践頻度別の割合は、頻度の高い順に以下のとおりとなっている。

- ① 「30分以上の運動を週2回以上」(23.3%)
- ② 「週2回以上（時間は問わない）」(12.7%)
- ③ 「週1回程度（時間は問わない）」(12.1%)
- ④ 「月1回～3回程度（時間は問わない）」(7.1%)
- 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60.7%となっており、「運動・スポーツはしていない」は36.1%となっている。

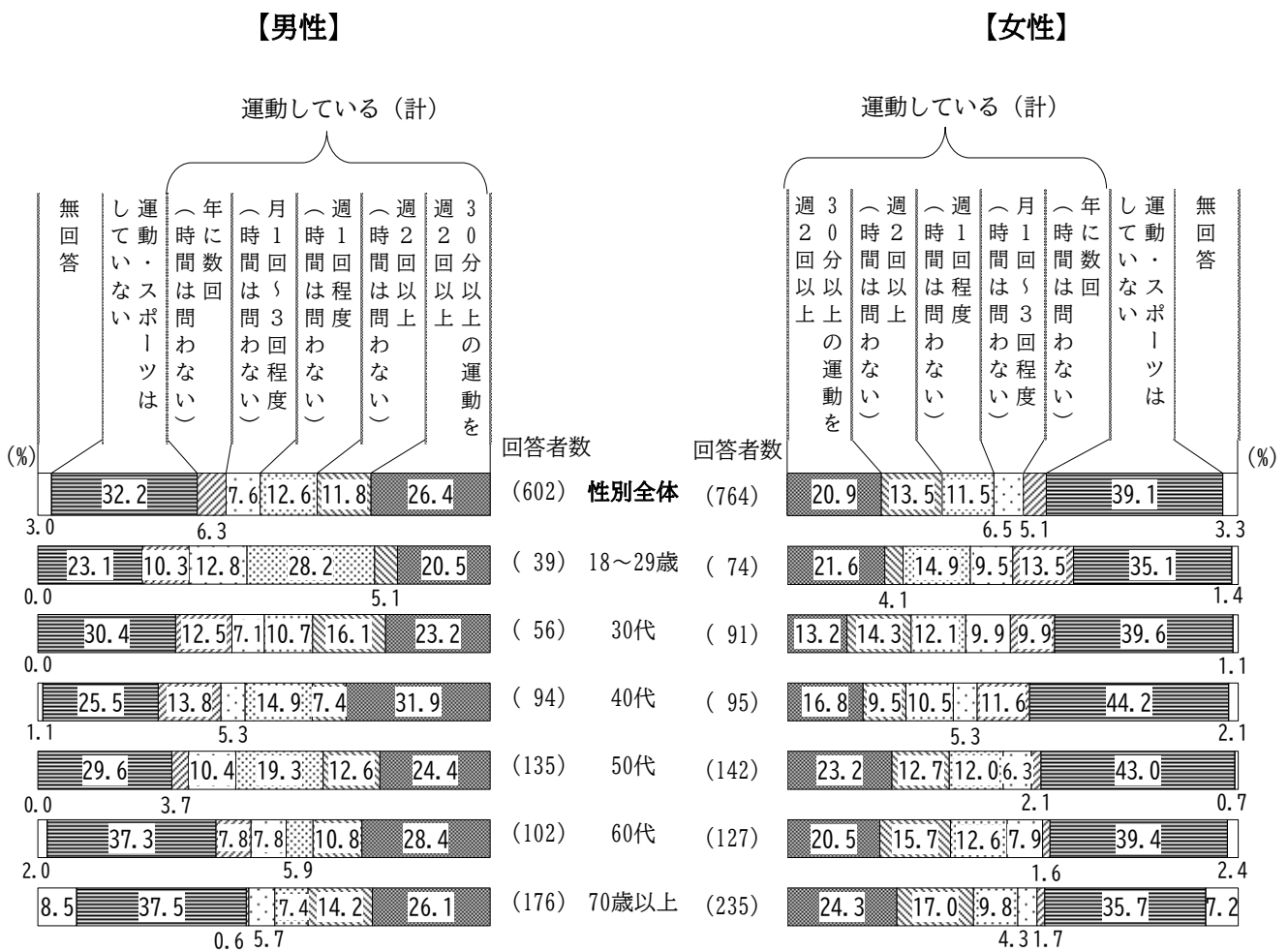
(ウ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いは見られない。

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) 性別で見ると、「30分以上の運動を週2回以上」は男性（26.4%）の方が女性（20.9%）より5.5ポイント高く、【運動している】でみても男性（64.8%）の方が女性（57.6%）より7.2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】は男性の18～29歳で76.9%と最も高く、次いで、男性の40代が73.4%で続いている。逆に女性の40代（53.7%）と男性の70歳以上（54.0%）が5割前半と低くなっている。

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22で1～5のいずれかをお答えの方に

問22-1 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」が約5割で突出し、「筋力トレーニング」が2割超で続く

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」(49.5%)
- ②「筋力トレーニング」(21.2%)
- ③「健康体操(エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど)」(20.2%)
- ④「ラジオ体操」(11.3%)

(イ) 前回調査と比較すると、特に大きな違いは見られない。

図6-2-1-① 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ

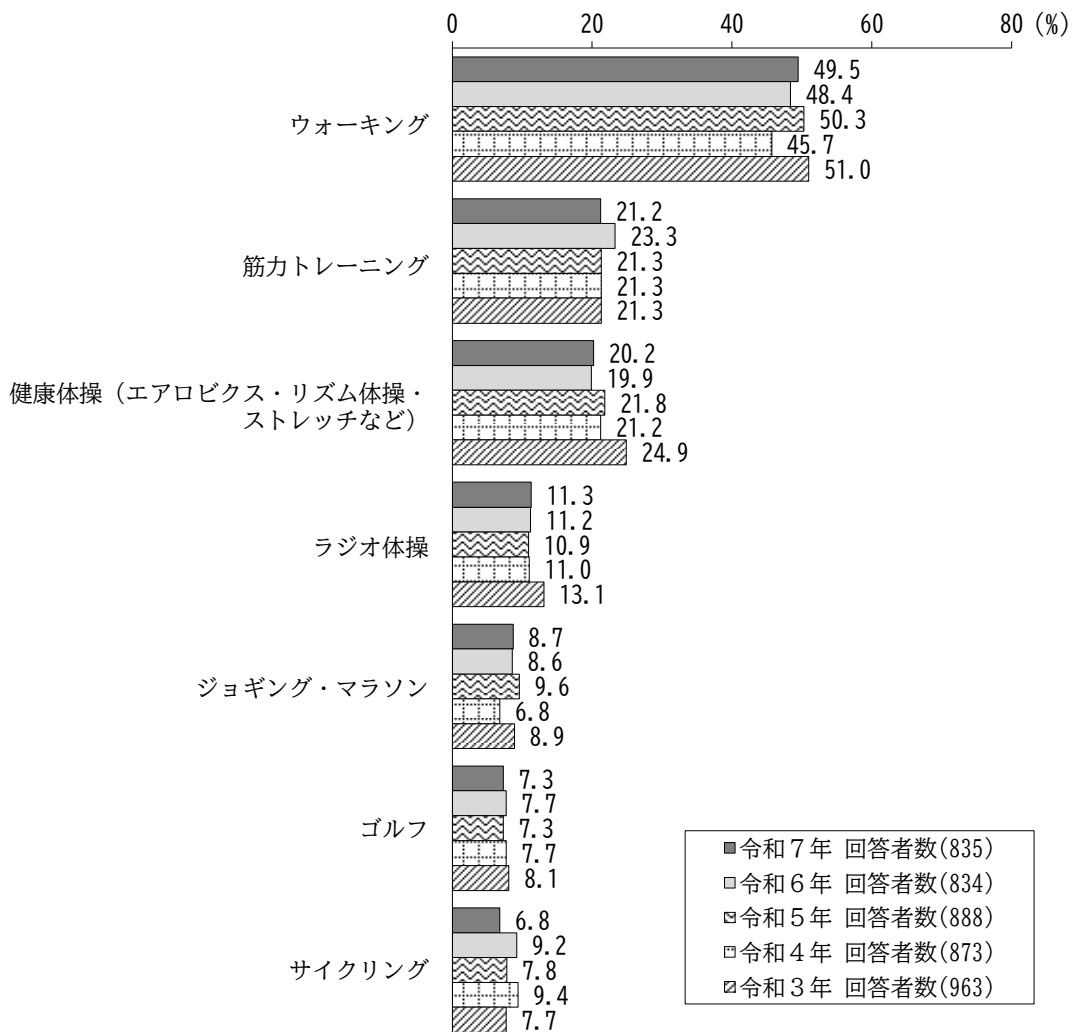


図6-2-1-② 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ

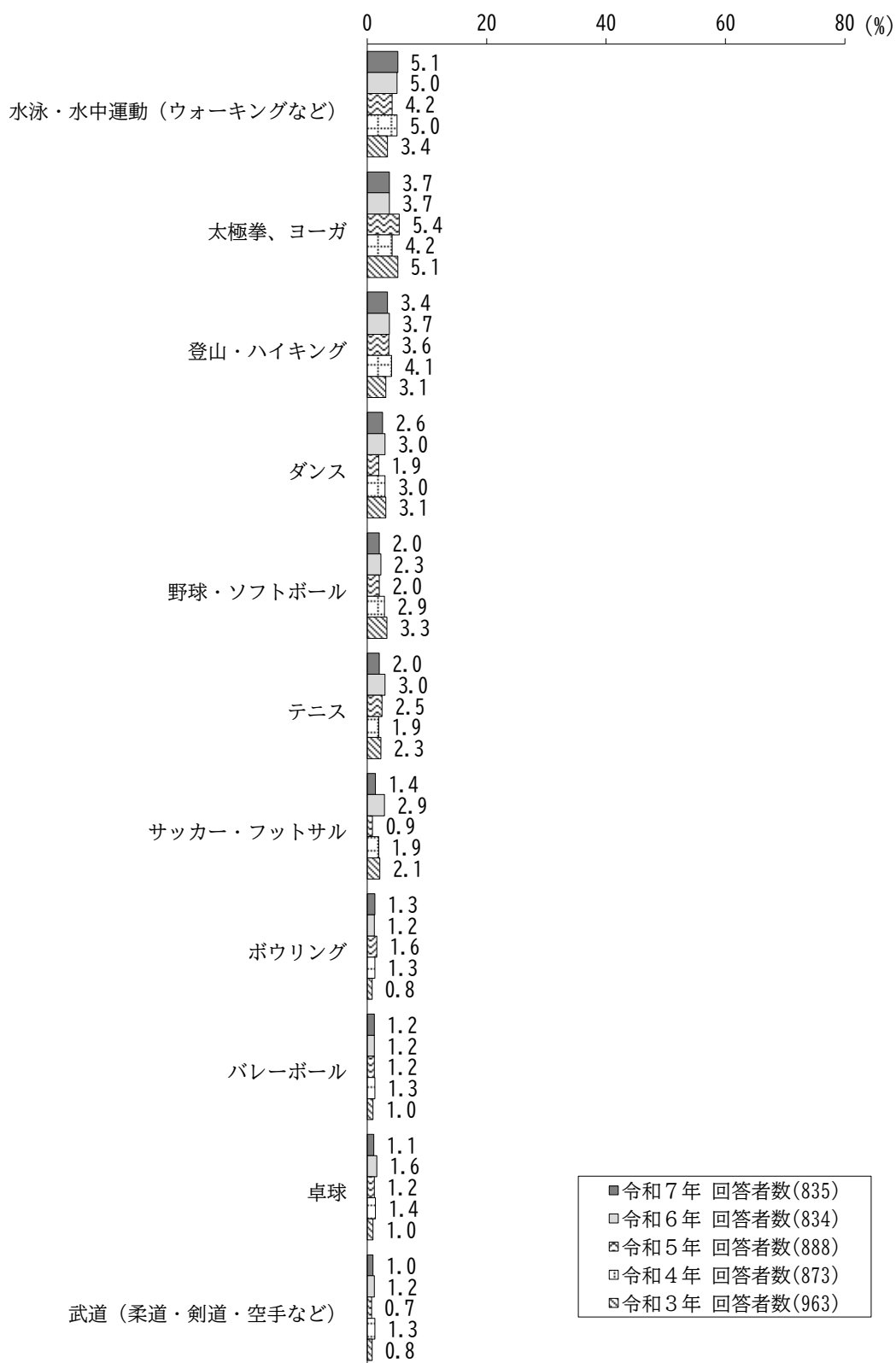
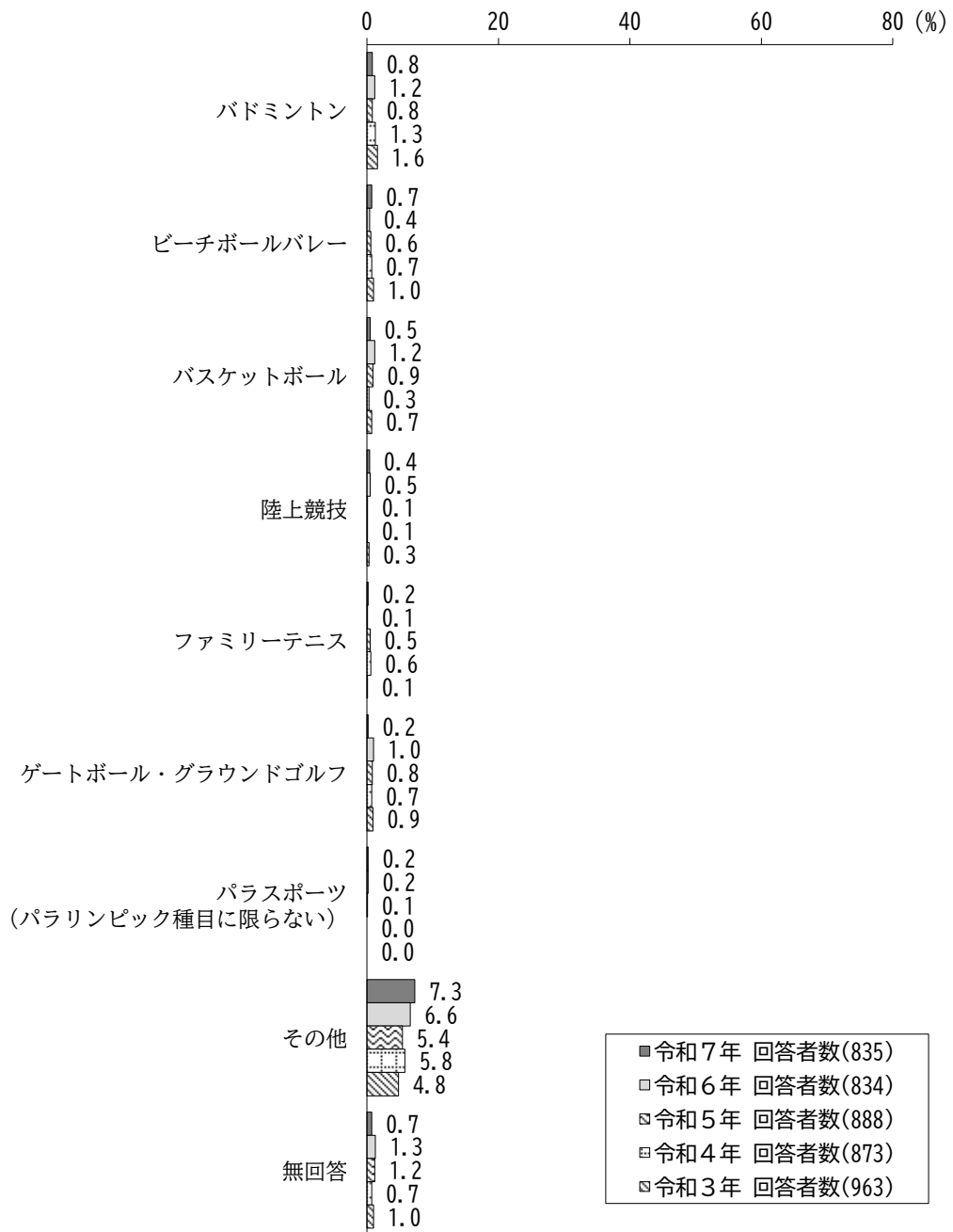


図6-2-1-③ 経年比較／継続的に実施している運動・スポーツ



第3章 調査結果の分析〈スポーツ・読書〉

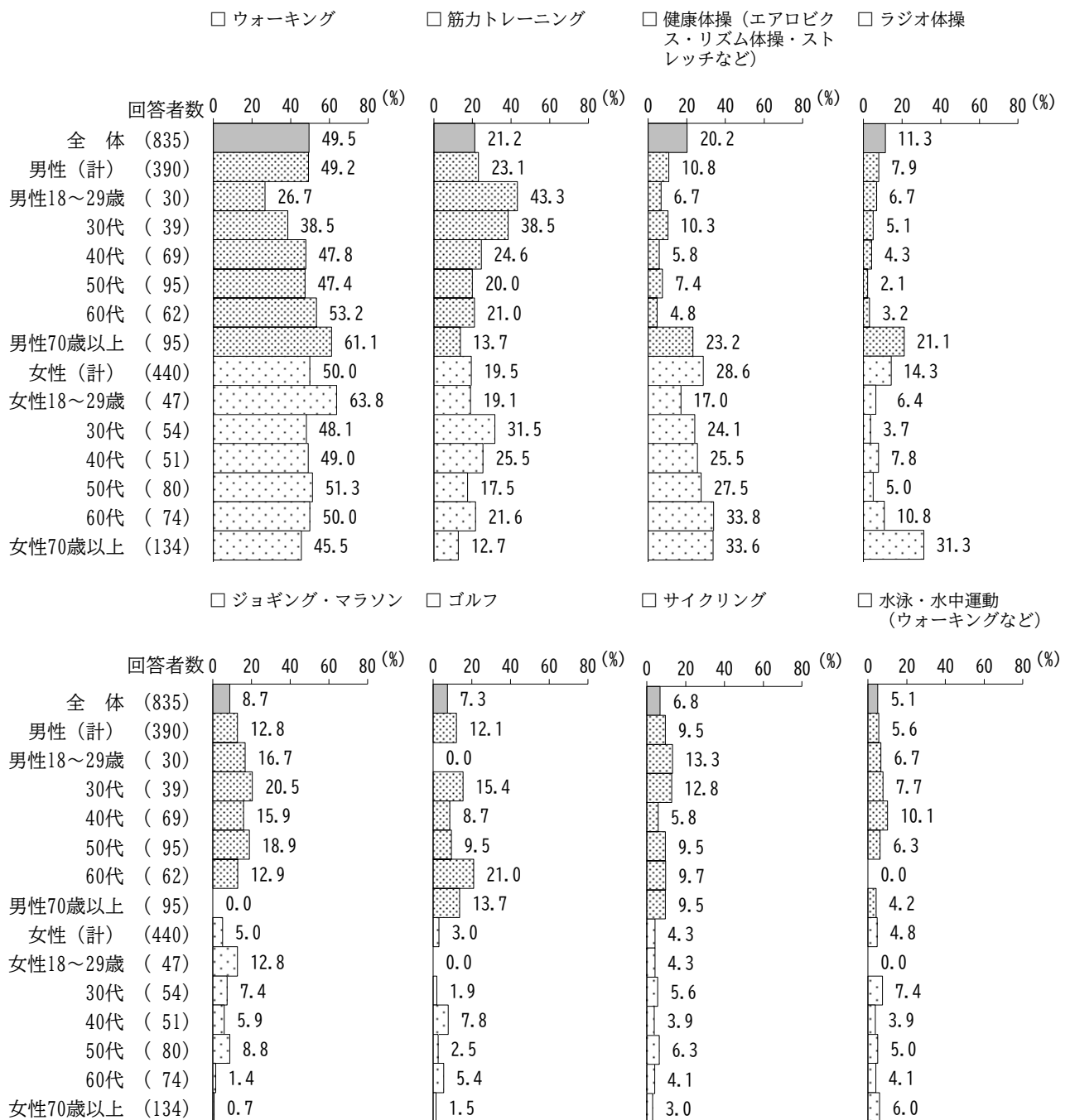
イ クロス集計・性別、性・年代別／継続的に実施している運動・スポーツ（上位8項目）

(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「ゴルフ」(+9.1ポイント)、「ジョギング・マラソン」(+7.8ポイント)、「サイクリング」(+5.2ポイント)で5ポイント以上高くなっている。

(イ) 女性の方が男性より5ポイント以上高いのは、「健康体操（エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど）」(+17.8ポイント)、「ラジオ体操」(+6.4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」は女性の18～29歳と男性の70歳以上で6割台と高く、「筋力トレーニング」は男性の18～29歳で4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60代以上で3割台、「ラジオ体操」は女性の70歳以上で3割台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

同様に、問22で1～5のいずれかをお答えの方に

問22-2 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割台半ば近く、次いで「自宅」が1割台半ば

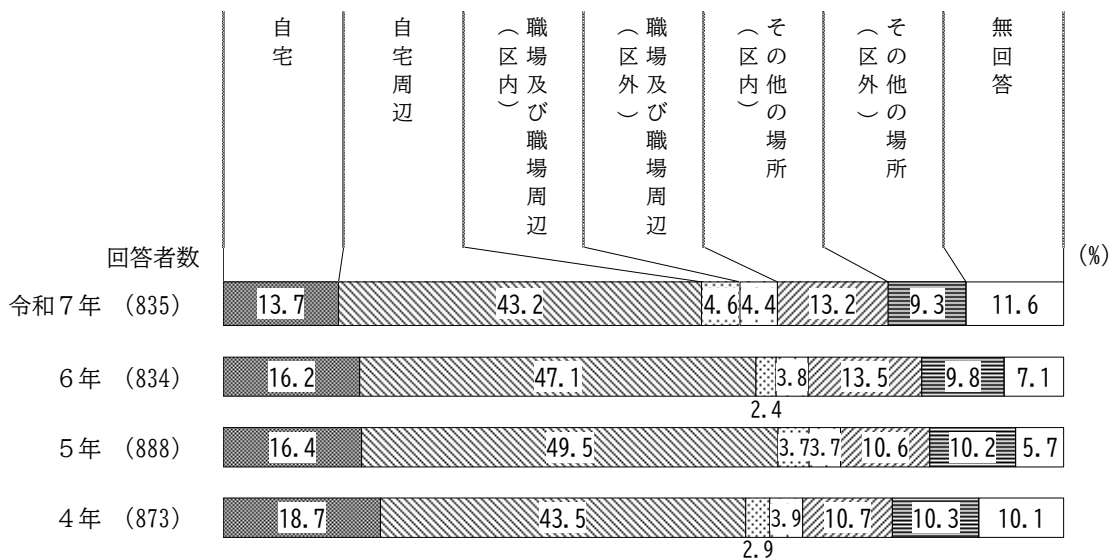
ア 単純集計・経年比較／運動・スポーツを最も多く行っている場所

(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」(43.2%)
- ②「自宅」(13.7%)
- ③「その他の場所（区内）」(13.2%)
- ④「その他の場所（区外）」(9.3%)

(イ) 前回調査と比較すると、「自宅周辺」が3.9ポイント減少している。

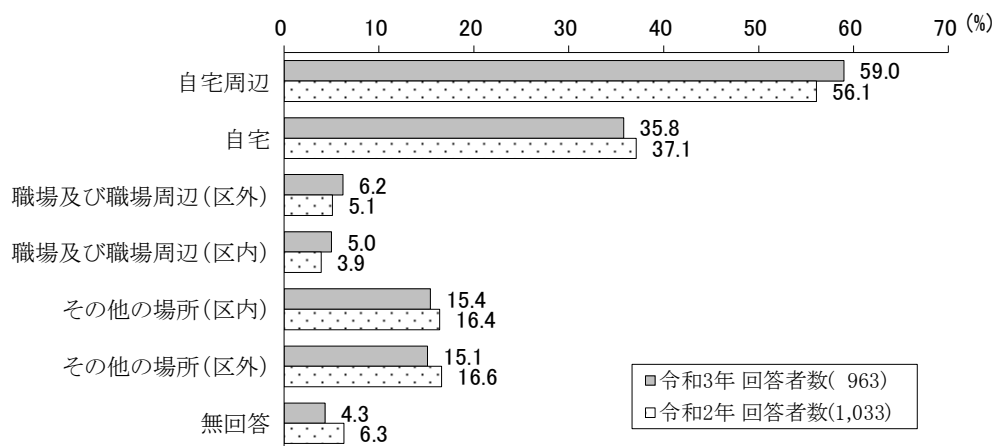
図6-3-1 経年比較／運動・スポーツを最も多く行っている場所



第3章 調査結果の分析〈スポーツ・読書〉

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（〇はあてはまるものすべて）。

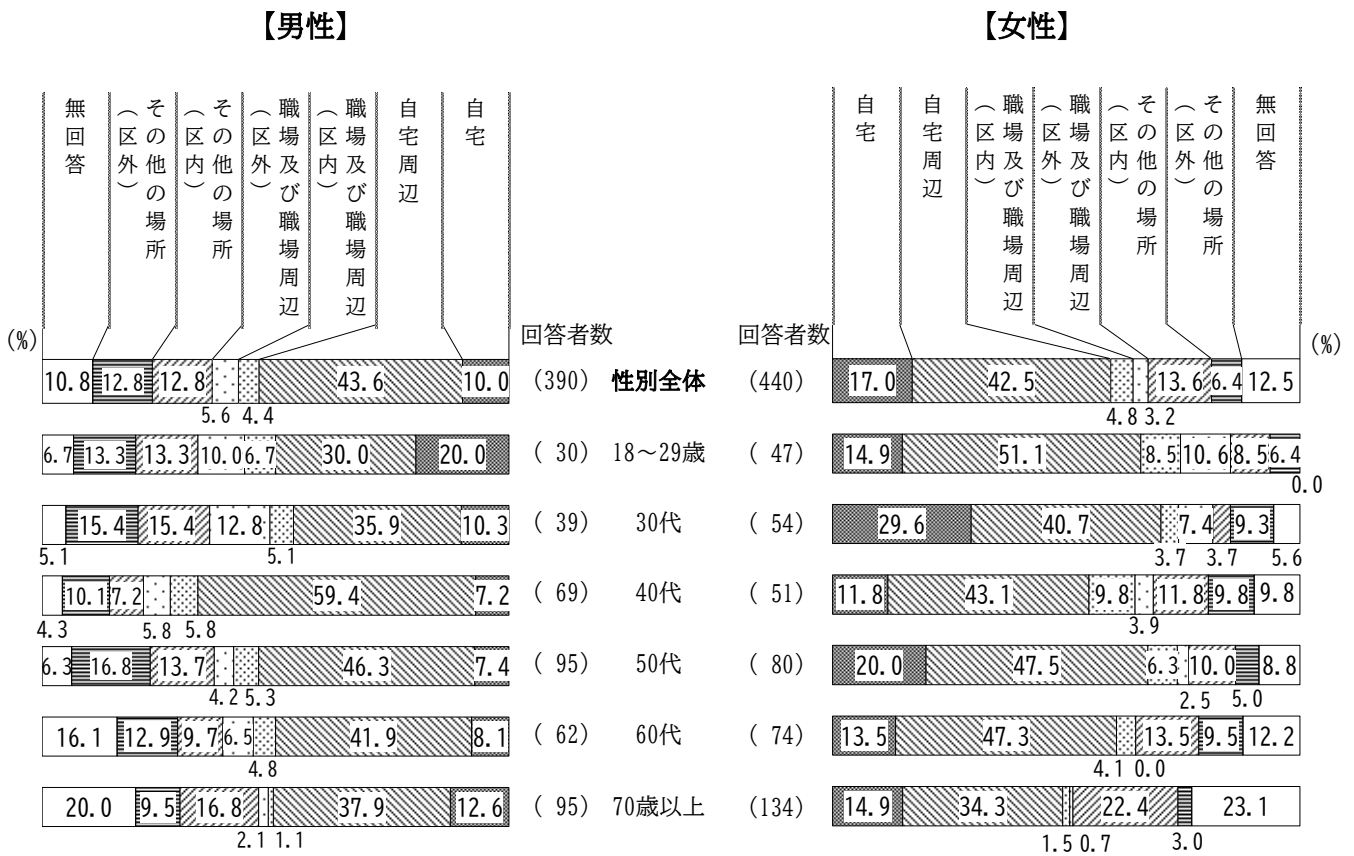


イ クロス集計・性別、性・年代別／運動・スポーツを最も多く行っている場所

(ア) 性別でみると、「自宅」は女性（17.0%）の方が男性（10.0%）より7.0ポイント高く、「その他の場所（区外）」では男性（12.8%）の方が女性（6.4%）より6.4ポイント高くなっている。

(イ) 性・年代別でみると、「自宅周辺」は男性の40代が59.4%と最も高く、次いで女性の18～29歳（51.1%）が5割台で続いている。「自宅」は女性の30代が29.6%と最も高く、次いで男性の18～29歳と女性の50代がともに20.0%で続いている。

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22で「6 運動・スポーツはしていない」とお答えの方に

問22-3 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」が約3割

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」(34.6%)
- ②「手頃な価格で施設を利用できる」(29.8%)
- ③「レベルを気にせず参加できる機会がある」(18.9%)
- ④「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」(13.5%)

(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13.5%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、「一緒に運動・スポーツできる仲間と出会える」が4.4ポイント減少している。

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

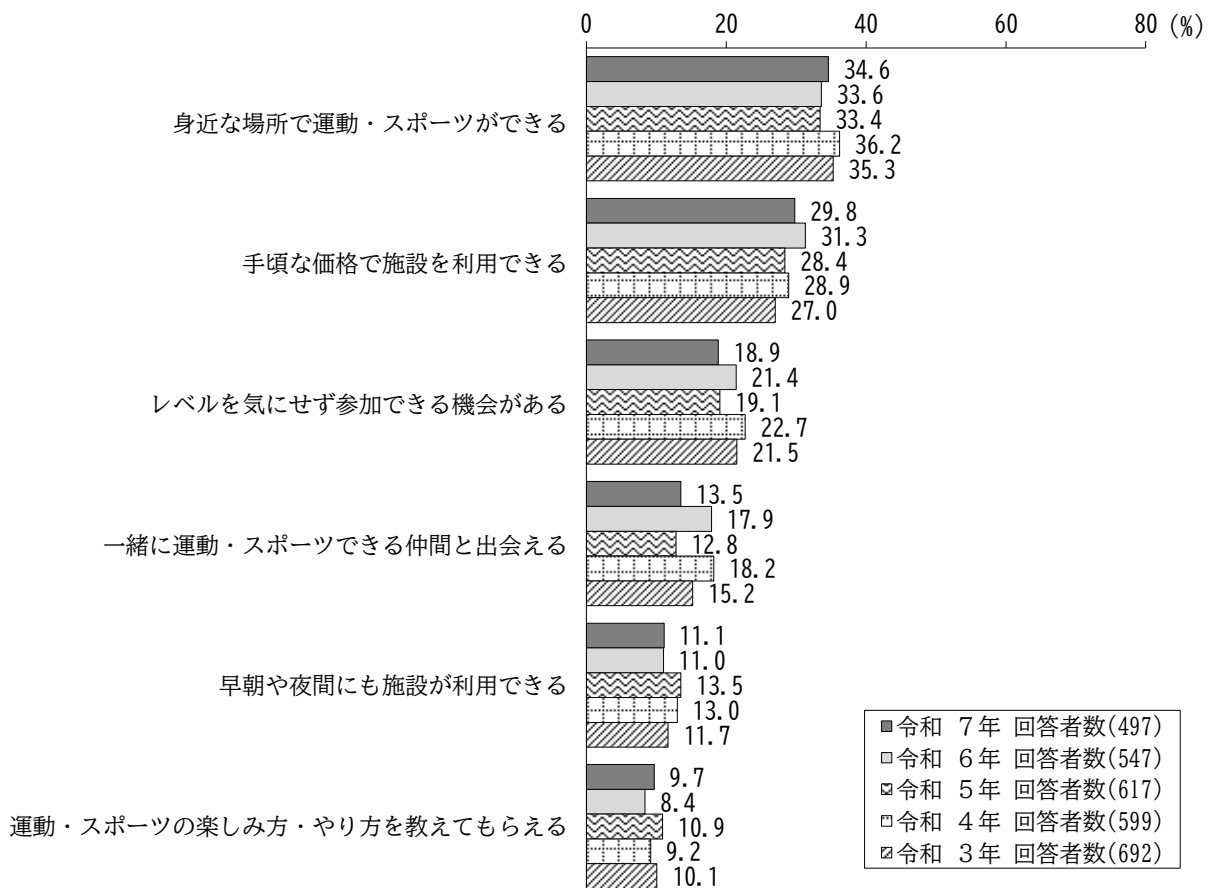
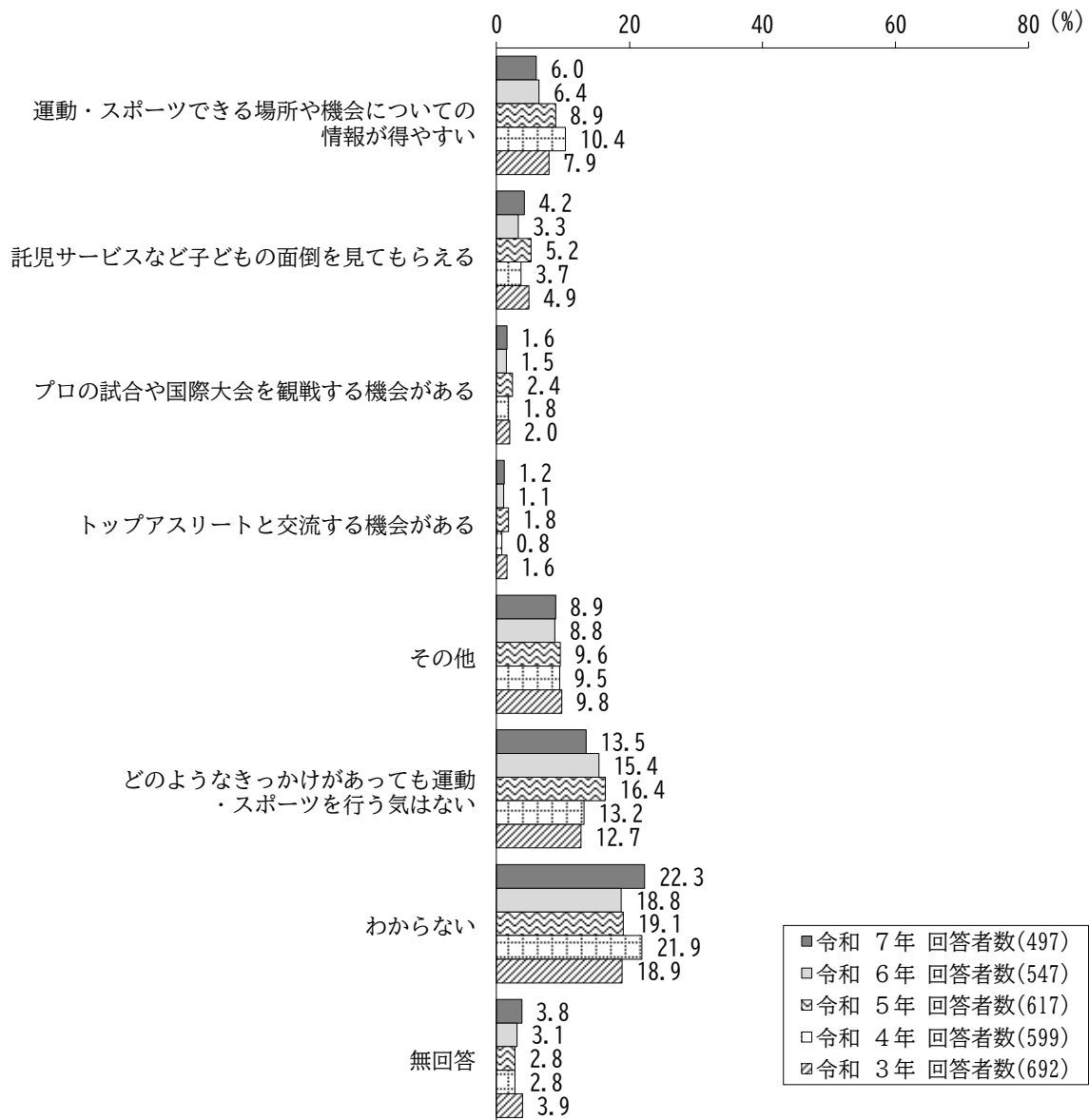


図6-4-1-② 経年比較／運動・スポーツを行うためのきっかけ

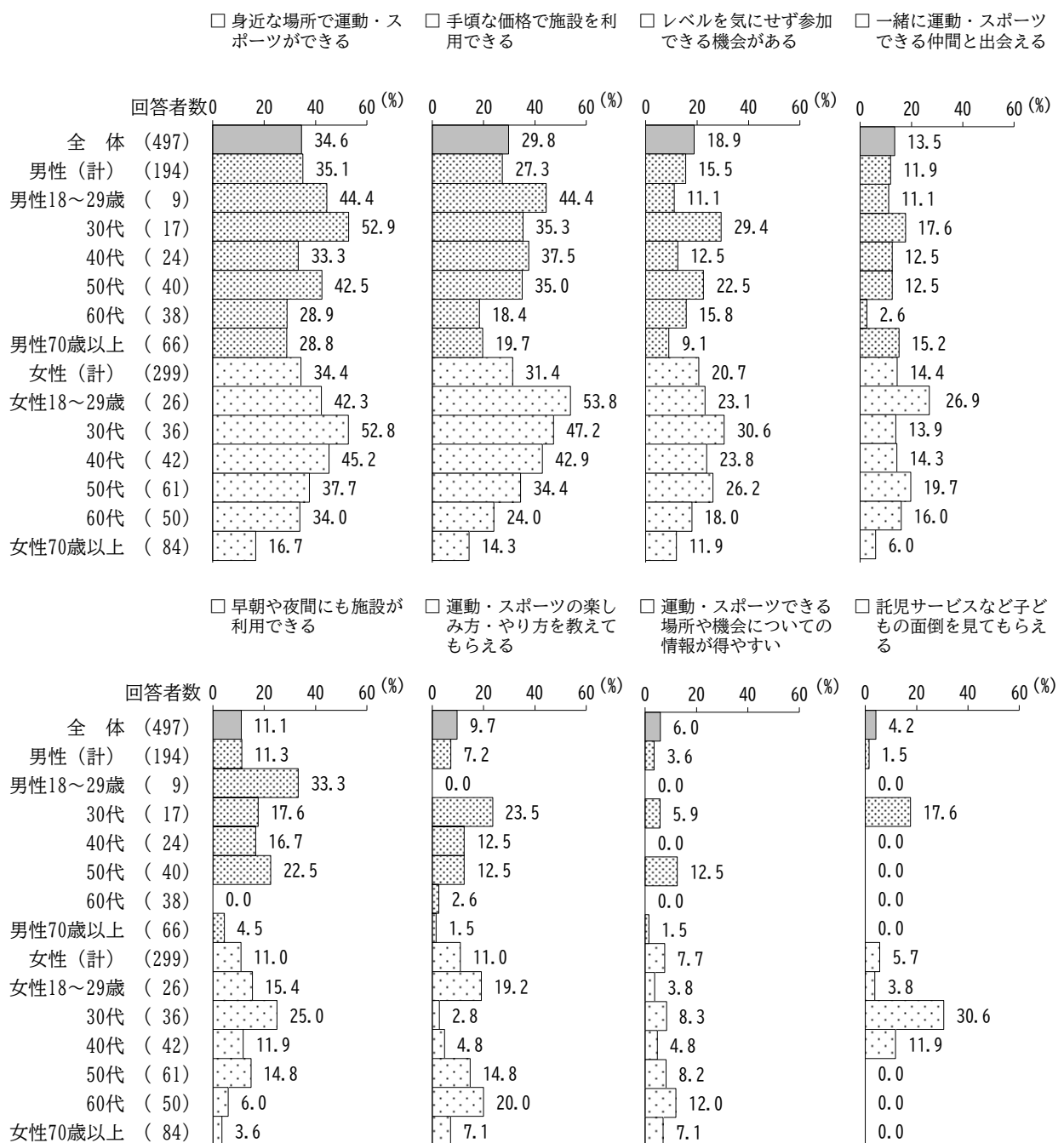


イ クロス集計・性別、性・年代別／運動・スポーツを行うためのきっかけ（上位8項目）

(ア) 性別で見ると、上位8項目中6項目で女性の方が高く、特に「レベルを気にせず参加できる機会がある」(+5.2ポイント)、「託児サービスなど子どもの面倒を見てもらえる」(+4.2ポイント)、「手頃な価格で施設を利用できる」と「運動・スポーツできる場所や機会についての情報が得やすい」(各+4.1ポイント)の4項目で男性より4ポイント以上高くなっている。

(イ) 性・年代別で見ると、「身近な場所で運動・スポーツができる」は男女とも30代(男性52.9%、女性52.8%)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(53.8%)で5割台と高くなっている。また、「レベルを気にせず参加できる機会がある」は男女とも30代(男性29.4%、女性30.6%)で3割前後と他の性・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23 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74.0%、「活動したかったが、する機会がなかった」が6.8%

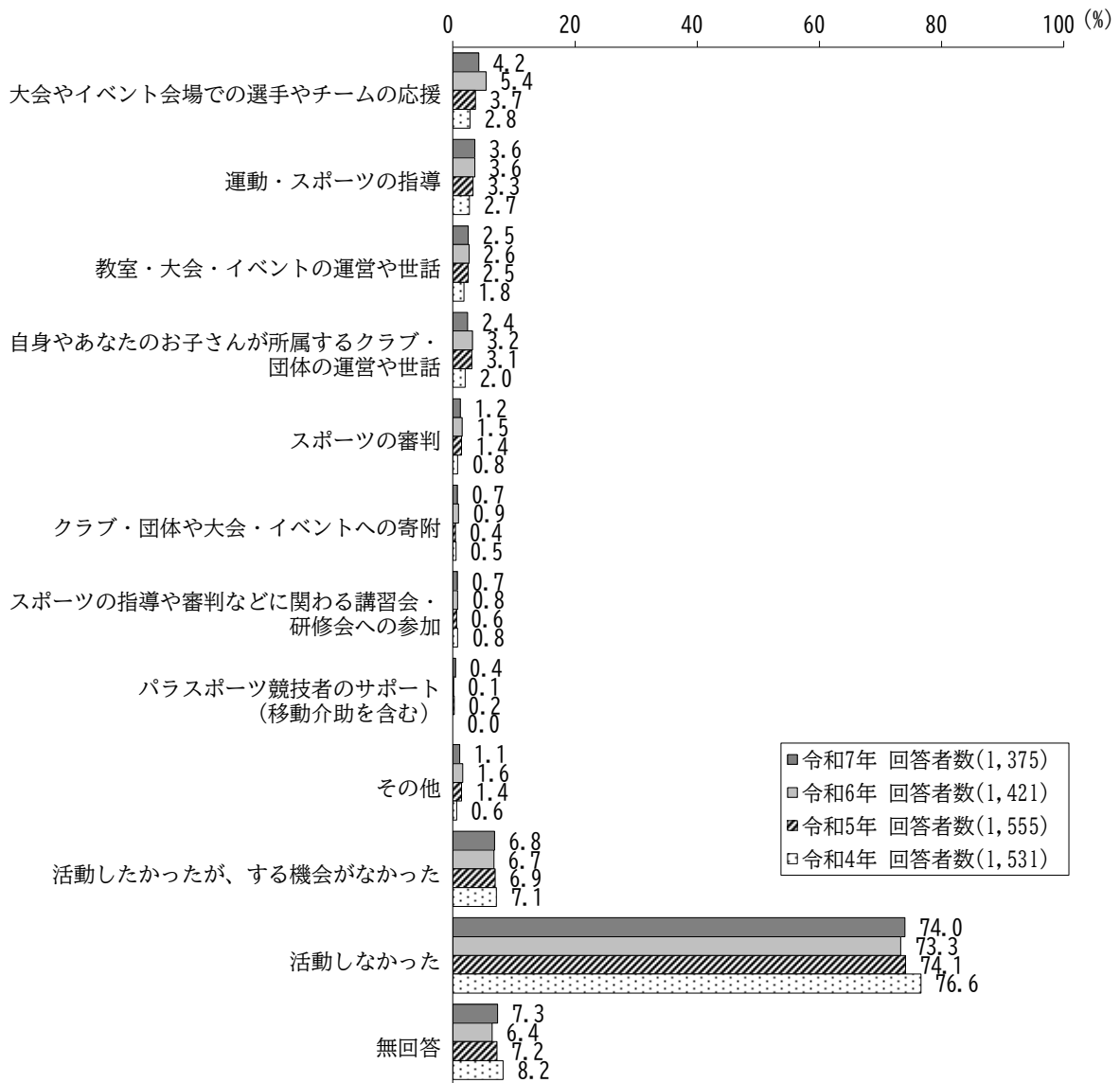
ア 単純集計・経年比較／過去1年間に関わった運動・スポーツを支える活動

(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」(74.0%)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6.8%、【何らかの支える活動をした】は11.9%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」(4.2%)、「運動・スポーツの指導」(3.6%)、「教室・大会・イベントの運営や世話」(2.5%)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23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23-1 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18.9%、「年をとったから」が17.6%

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」(18.9%)
- ②「年をとったから」(17.6%)
- ③「面倒くさいから」(15.9%)
- ④「お金の余裕がないから」(12.9%)

(イ) 活動をしなかったことについて、「特に理由はない」が31.3%となっている。

(ウ) 前回調査と比較すると、上位項目の順位に変化はなく、割合でも特に大きな違いは見られない。

図6-6-1-① 経年比較／運動・スポーツを支える活動をしなかった理由

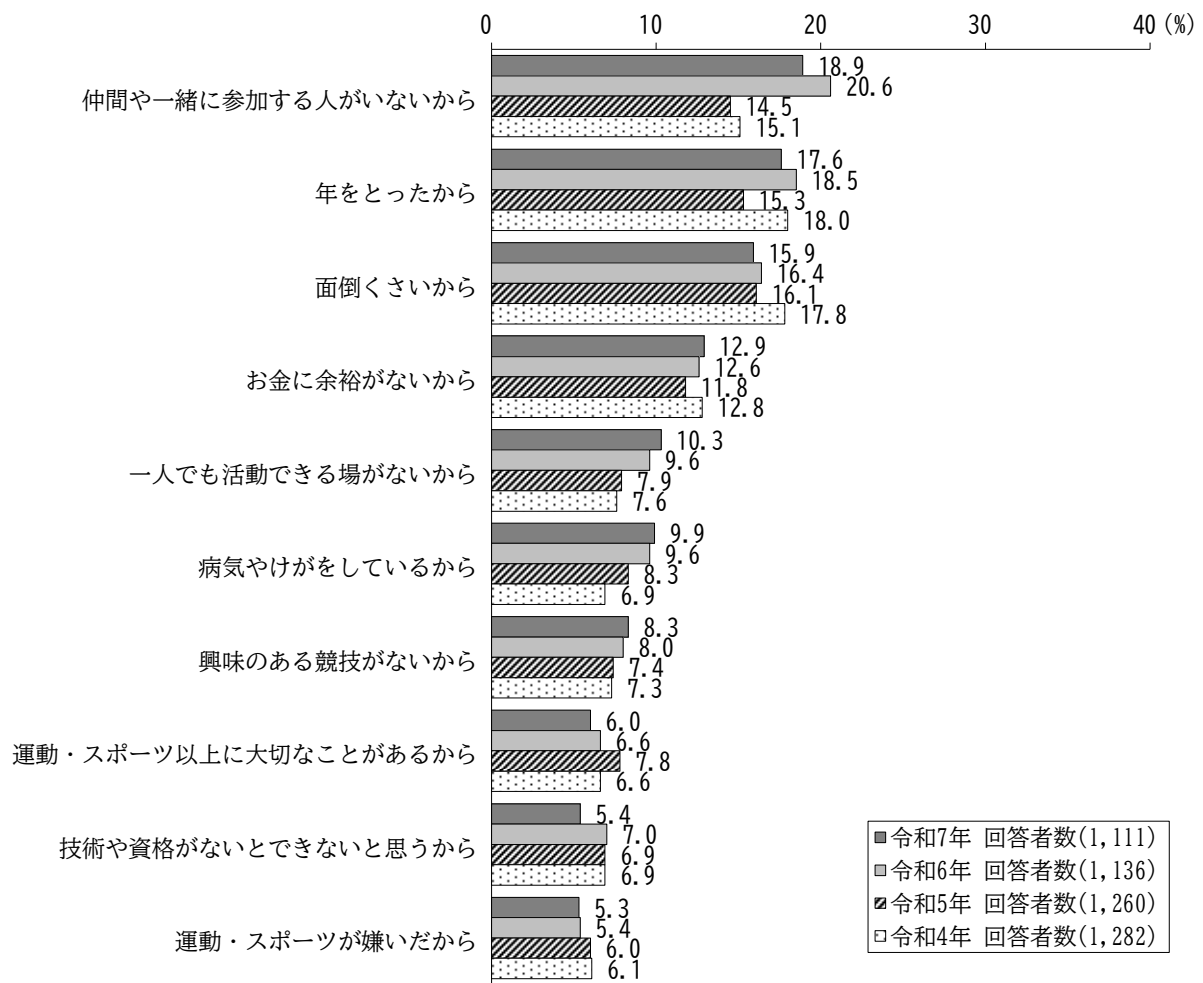
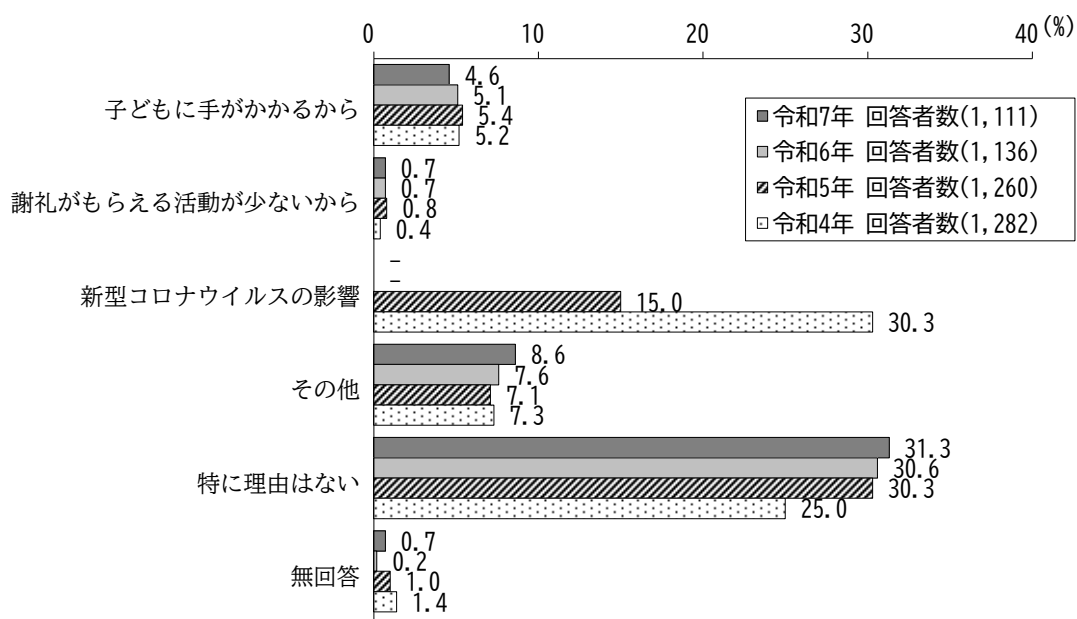


図6-6-1-② 経年比較／運動・スポーツを支える活動をしなかった理由



※「新型コロナウイルスの影響」は前回調査以降除外したが、前々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24 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。

■ 「本を読む」「新聞を読む」「雑誌を読む」の上位3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81.6%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」(44.6%)
- ② 「新聞を読む」(39.6%)
- ③ 「雑誌を読む」(32.1%)
- ④ 「書店・古書店に行く」(30.8%)
- ⑤ 「漫画を読む」(29.4%)

(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」(14.0%)を合わせた【読書に関わる行動なし】は15.6%となっている。

(エ) 前回調査と比較すると、「書店・古書店に行く」が3.4ポイント増加し、「新聞を読む」が3.5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

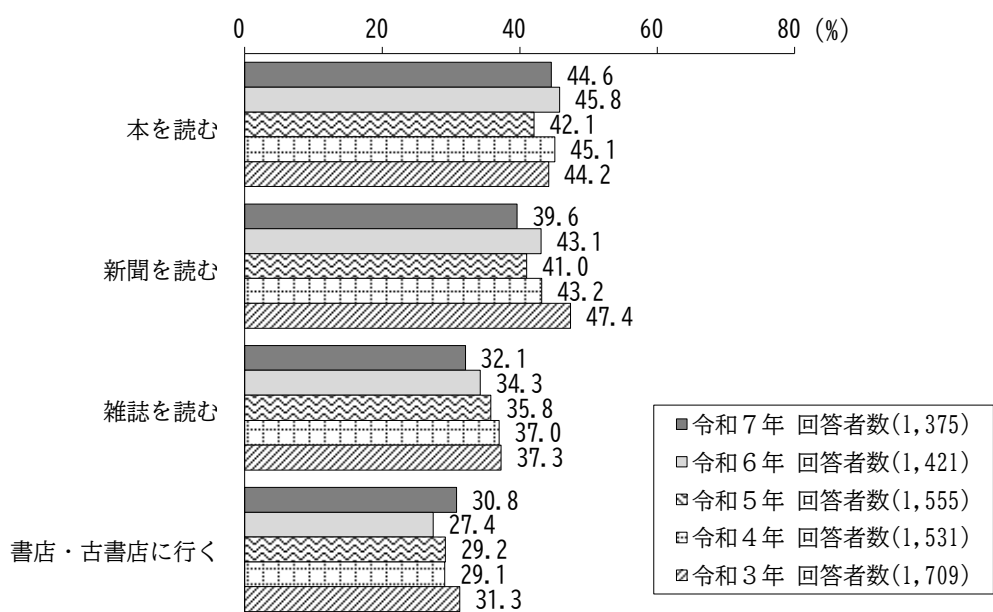


図6-7-1-② 経年比較／読書に関わる行動状況

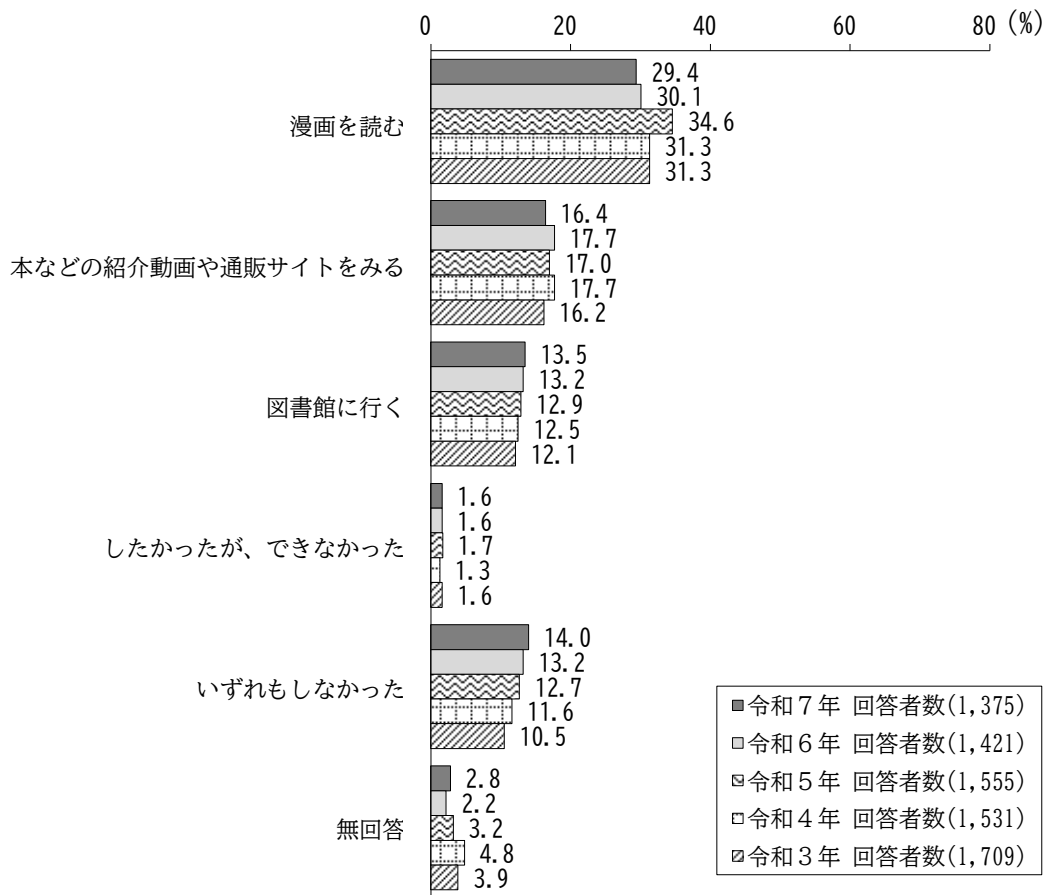
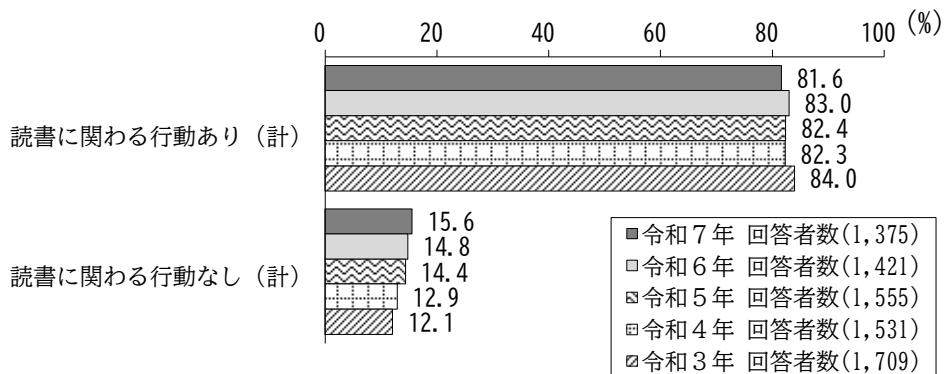


図6-7-1-③ 経年比較／読書に関わる行動状況



※【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」
 ※【読書に関わる行動あり】 = 100% - 【読書に関わる行動なし】 - 無回答
 ※「本などの紹介動画や通販サイトをみる」は令和6年度までは「本などの通販サイトをみる」。

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＋【行動あり】＋【行動なし】）

（ア）性別でみると【読書に関わる行動あり】は女性（82.4%）の方が男性（80.4%）より2.0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」（+7.6ポイント）

（b）「漫画を読む」（+7.1ポイント）

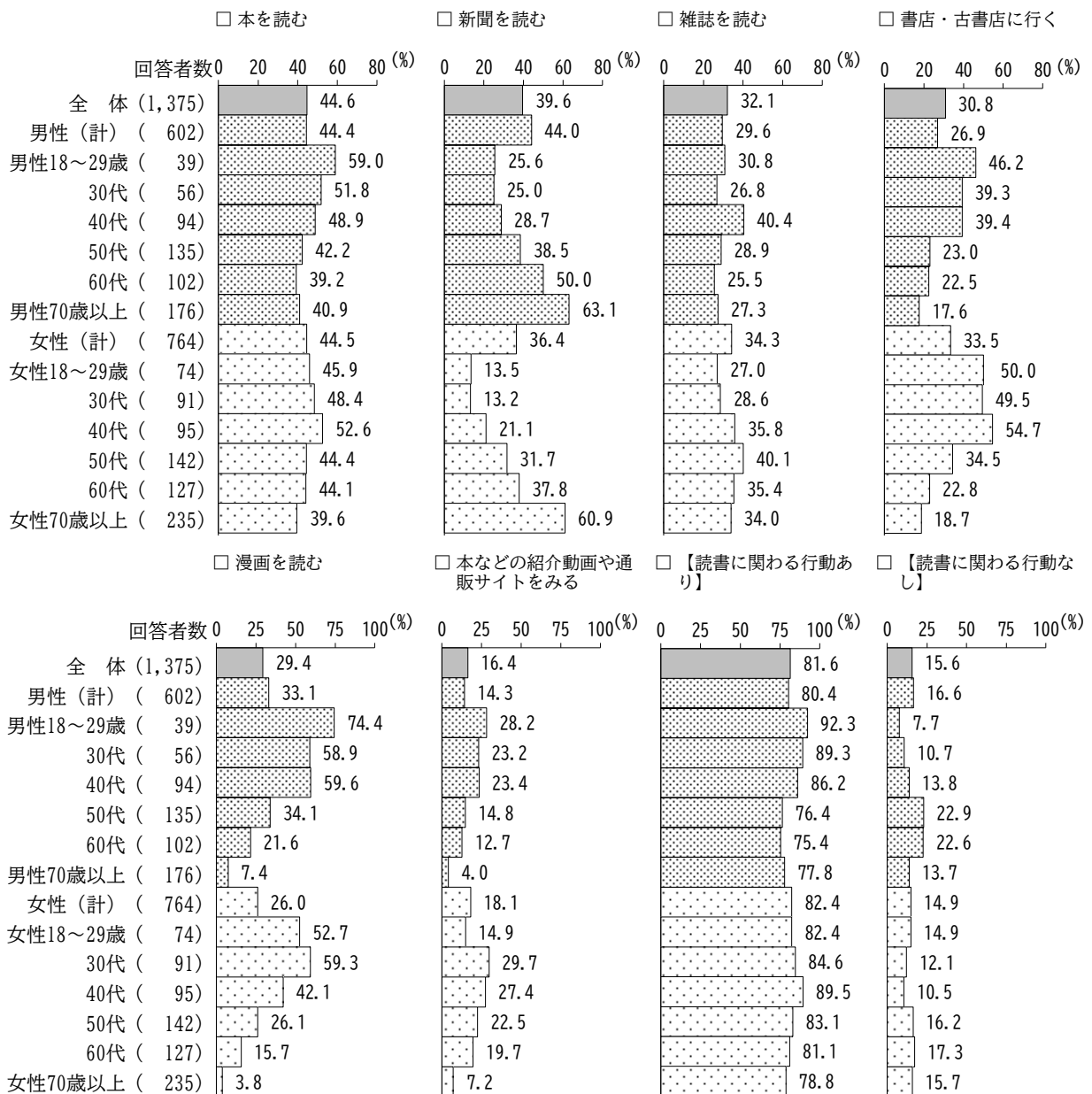
b 女性の方が男性よりも4ポイント以上高い項目

（a）「書店・古書店に行く」（+6.6ポイント）

（b）「雑誌を読む」（+4.7ポイント）

（イ）性・年代別にみると、「本を読む」は男性の18～30代と女性の40代で5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／読書に関わる行動状況／上位6項目＋【行動あり】＋【行動なし】



(8) 読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由

問24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」とお答えの方に

問24-1 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)。

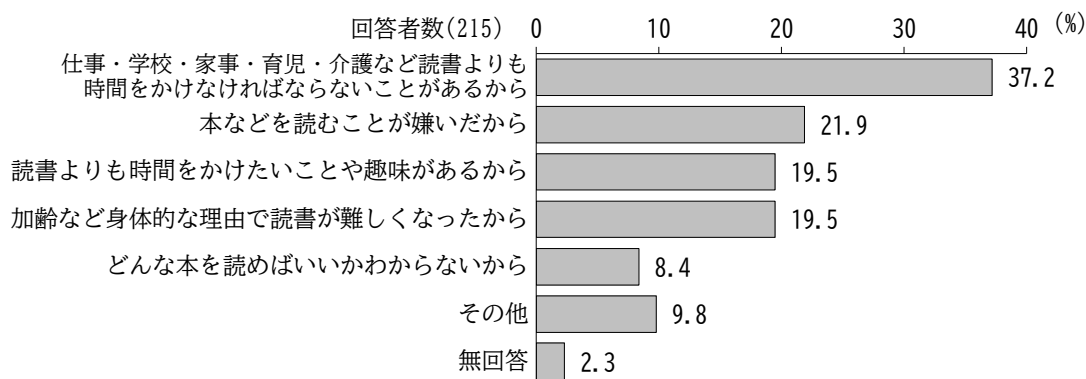
■「仕事・学校・家事・育児・介護など読書よりも時間をかけなければならないことがあるから」が37.2%

ア 単純集計／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「仕事・学校・家事・育児・介護など読書よりも時間をかけなければならないことがあるから」(37.2%)
- ②「本などを読むことが嫌いだから」(21.9%)
- ③「読書よりも時間をかけたいことや趣味があるから」「加齢など身体的な理由で読書が難しくなったから」(各19.5%)

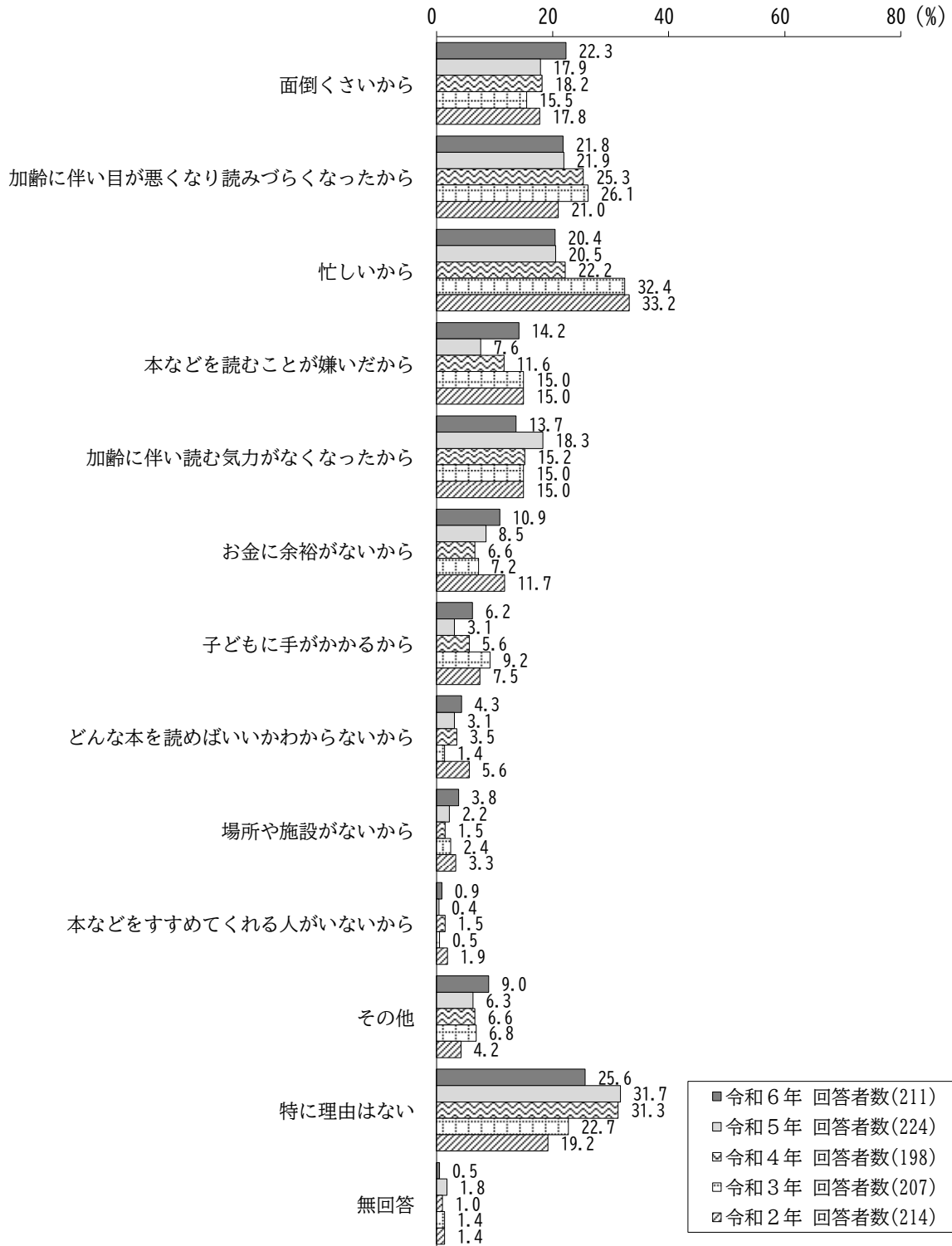
図6-8-1 読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由



参考／読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由（令和6年度までの選択肢）

問 読書に関わる行動が「できなかった」または「しなかった」理由はなんですか。

（○はあてはまるものすべて）



イ クロス集計・性別、性・年代別／読書に関わる行動をできなかった・しなかった理由

(ア) 性別で見ると理由のはっきりしている5項目のうち「どんな本を読めばいいかわからないから」以外の4項目で性差がはっきりしている。

a 男性の方が女性より5ポイント以上高い項目

(a) 「読書よりも時間をかけたいことや趣味があるから」(+8.2ポイント)

(b) 「本などを読むことが嫌いだから」(+7.6ポイント)

b 女性の方が男性より5ポイント以上高い項目

(a) 「加齢など身体的な理由で読書が難しくなったから」(+19.9ポイント)

(b) 「仕事・学校・家事・育児・介護など読書よりも時間をかけなければならないことがあるから」(+10.1ポイント)

(イ) 性・年代別にみると、多くの項目で目立っ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6-8-2 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

