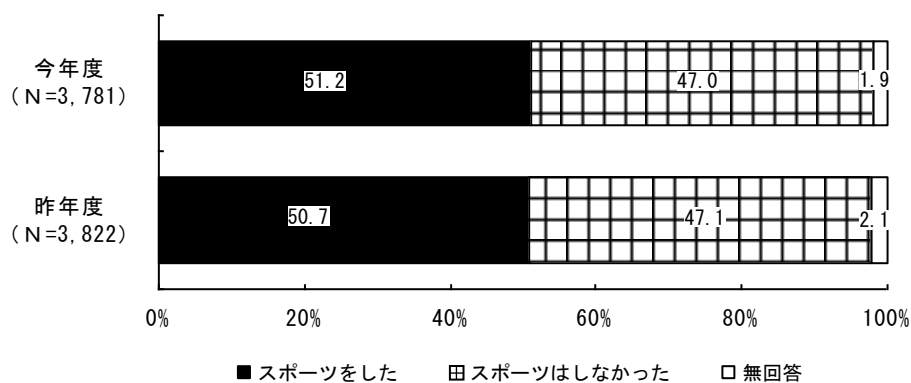


## 6. スポーツ活動の実施状況

### 6-1. 過去1年間でのスポーツ実施状況

**Q6-1** あなたは、過去1年間に、スポーツを行いましたか。(〇は1つ)

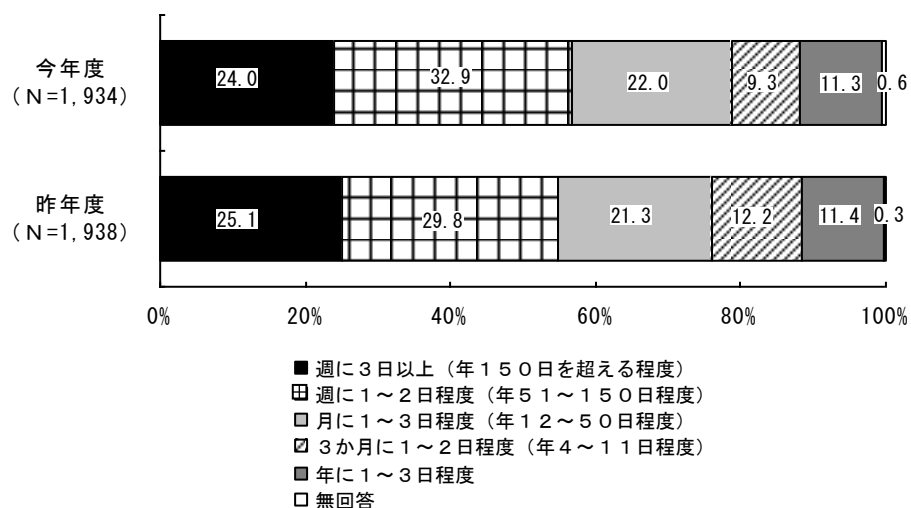
※「スポーツ」：陸上競技・水泳・野球・サッカー等の他、グラウンドゴルフ・インディアカ等のレクリエーションスポーツ、ハイキング・釣り等の野外活動及びウォーキング・軽い体操を含みます。



過去1年間でのスポーツ実施状況について、「スポーツをした」は51.2%、「スポーツはしなかった」は47.0%となっている。

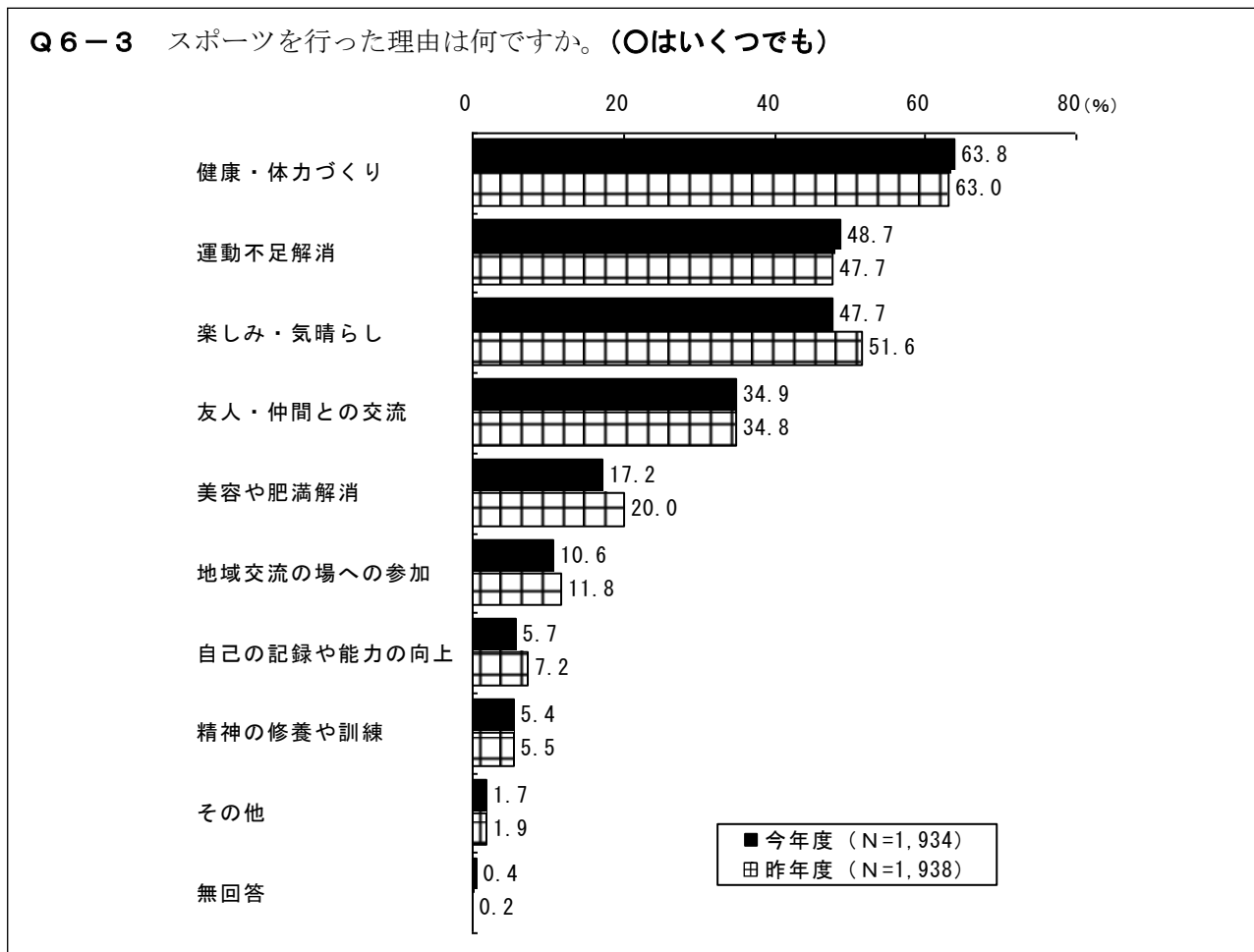
### 6-2. スポーツ実施頻度

**Q6-2** どれくらいの頻度でスポーツを行いましたか。(〇は1つ)



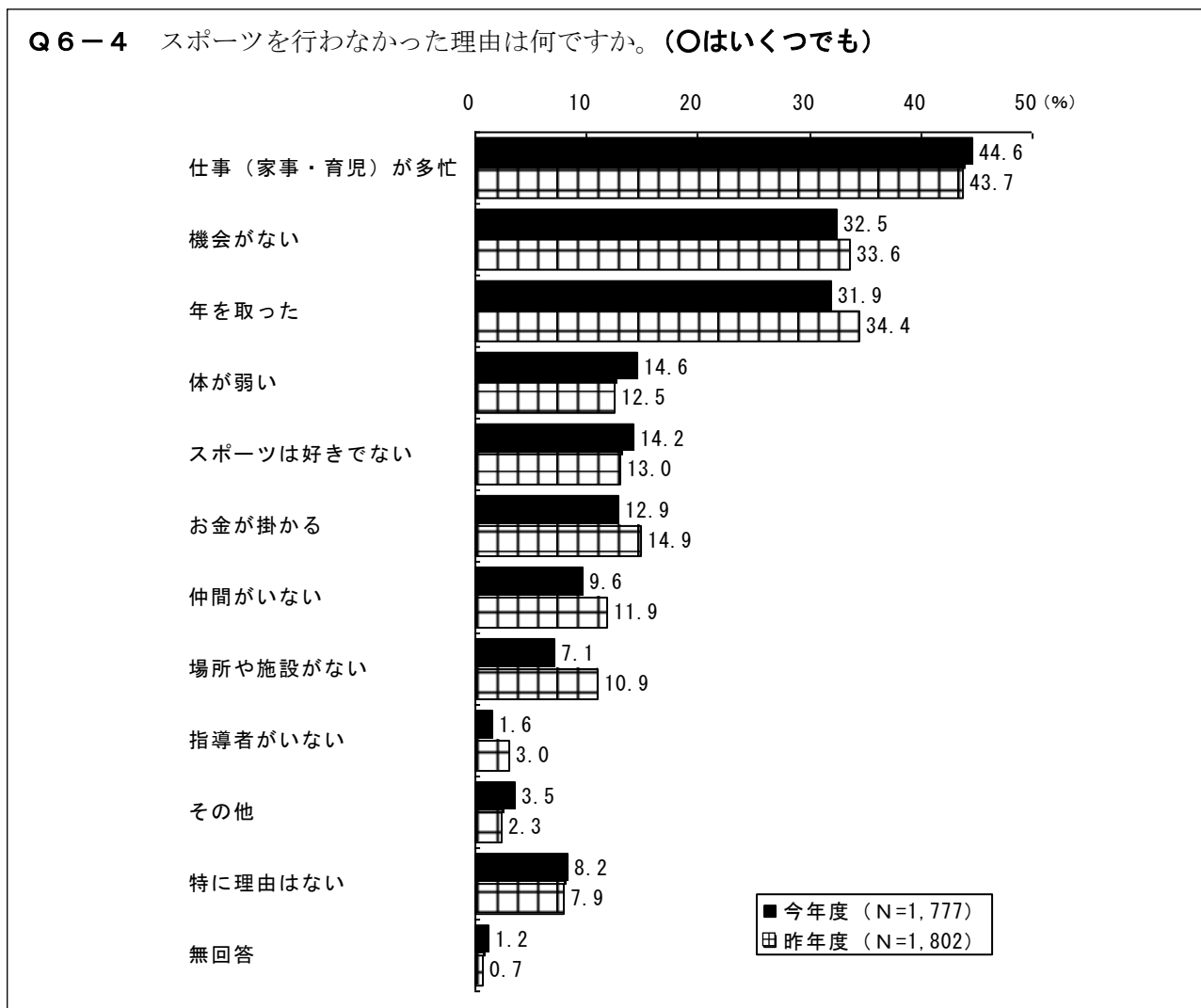
Q6-1で「スポーツをした」と回答された方に、スポーツ実施頻度について質問すると、「週に1~2日程度 (年51~150日程度)」が32.9%と最も高く、次いで「週に3日以上 (年150日を超える程度)」(24.0%)、「月に1~3日程度 (年12~50日程度)」(22.0%)などの順となっている。

6-3. スポーツを行った理由



Q6-1で「スポーツをした」と回答された方に、スポーツを行った理由について質問すると、「健康・体力づくり」が63.8%と最も高く、次いで「運動不足解消」(48.7%)、「楽しみ・気晴らし」(47.7%)、「友人・仲間との交流」(34.9%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「楽しみ・気晴らし」は3.9ポイント低下している。

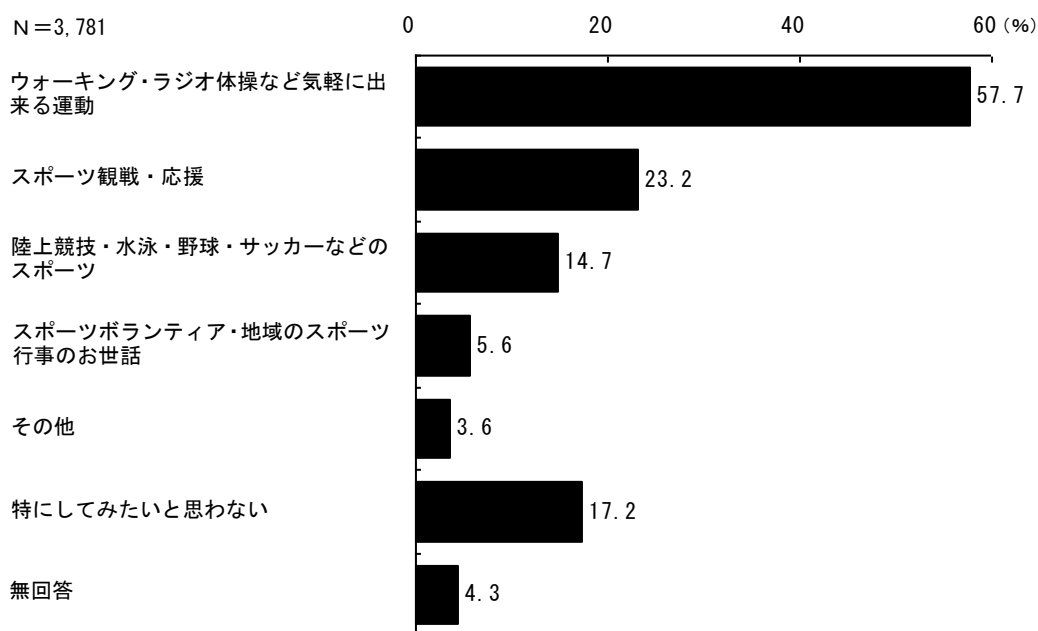
6-4. スポーツを行わなかった理由



Q6-1で「スポーツはしなかった」と回答された方に、スポーツを行わなかった理由について質問すると、「仕事(家事・育児)が多忙」が44.6%と最も高く、次いで「機会がない」(32.5%)、「年を取った」(31.9%)などの順となっている。昨年度と比較すると、「場所や施設がない」は3.8ポイント、「年を取った」は2.5ポイント低下している。

## 6-5. 今後、してみたいスポーツ活動

Q6-5 今後どのようなスポーツ活動をしてみたいですか。(〇はいくつでも)



今後、してみたいスポーツ活動について、「ウォーキング・ラジオ体操など気軽に出来る運動」が57.7%と最も高く、次いで「スポーツ観戦・応援」(23.2%)、「陸上競技・水泳・野球・サッカーなどのスポーツ」(14.7%) などとなっているが、「特にしてみたいと思わない」も17.2%となっている。