

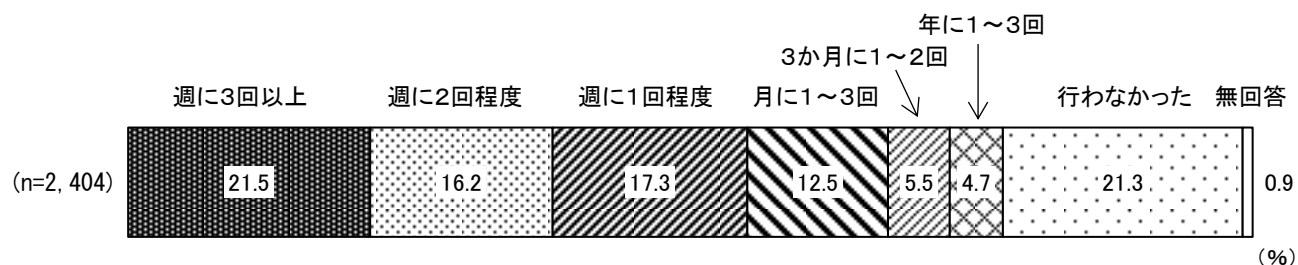
12. スポーツ

(1) この1年間に行ったスポーツや運動の回数

◎「週に3回以上」が2割を超える

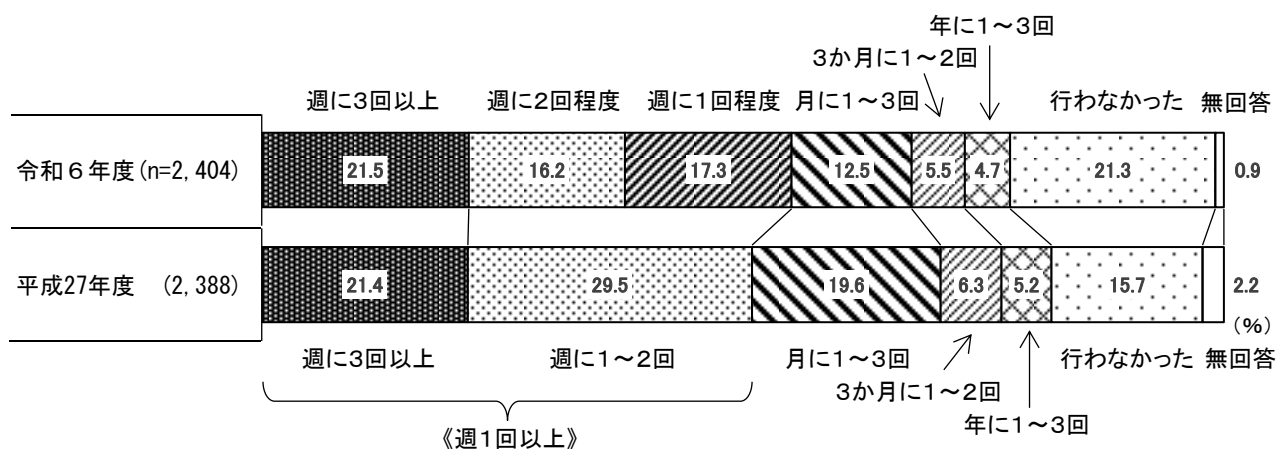
問32 あなたがこの1年間にスポーツや運動（ウォーキングや軽い体操、介護予防のためのトレーニング、様々なレクリエーションなどを含む）を行った回数はどのくらいですか。（○は1つ）

図12-1-1



この1年間に行ったスポーツや運動の回数を聞いたところ、「週に3回以上」（21.5%）が2割を超えて最も高く、次いで「行わなかった」（21.3%）も2割を超える。以下、「週に1回程度」（17.3%）、「週に2回程度」（16.2%）、「月に1～3回」（12.5%）などと続く。（図12-1-1）

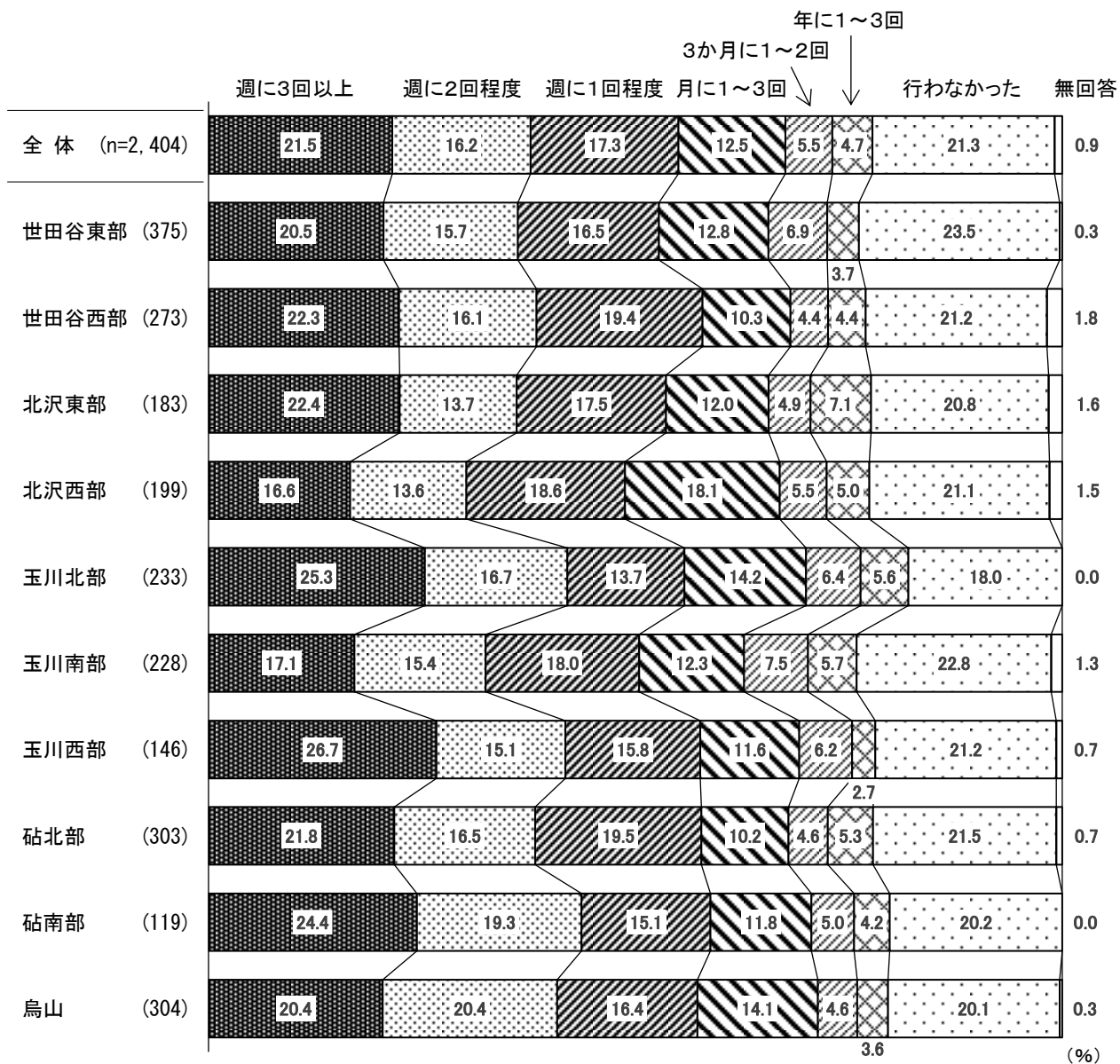
図 1 2 - 1 - 2 この 1 年間に行ったスポーツや運動の回数（時系列）



注) 令和5年度調査から「週に1~2回」を「週に1回程度」「週に2回程度」の2つの選択肢とした。

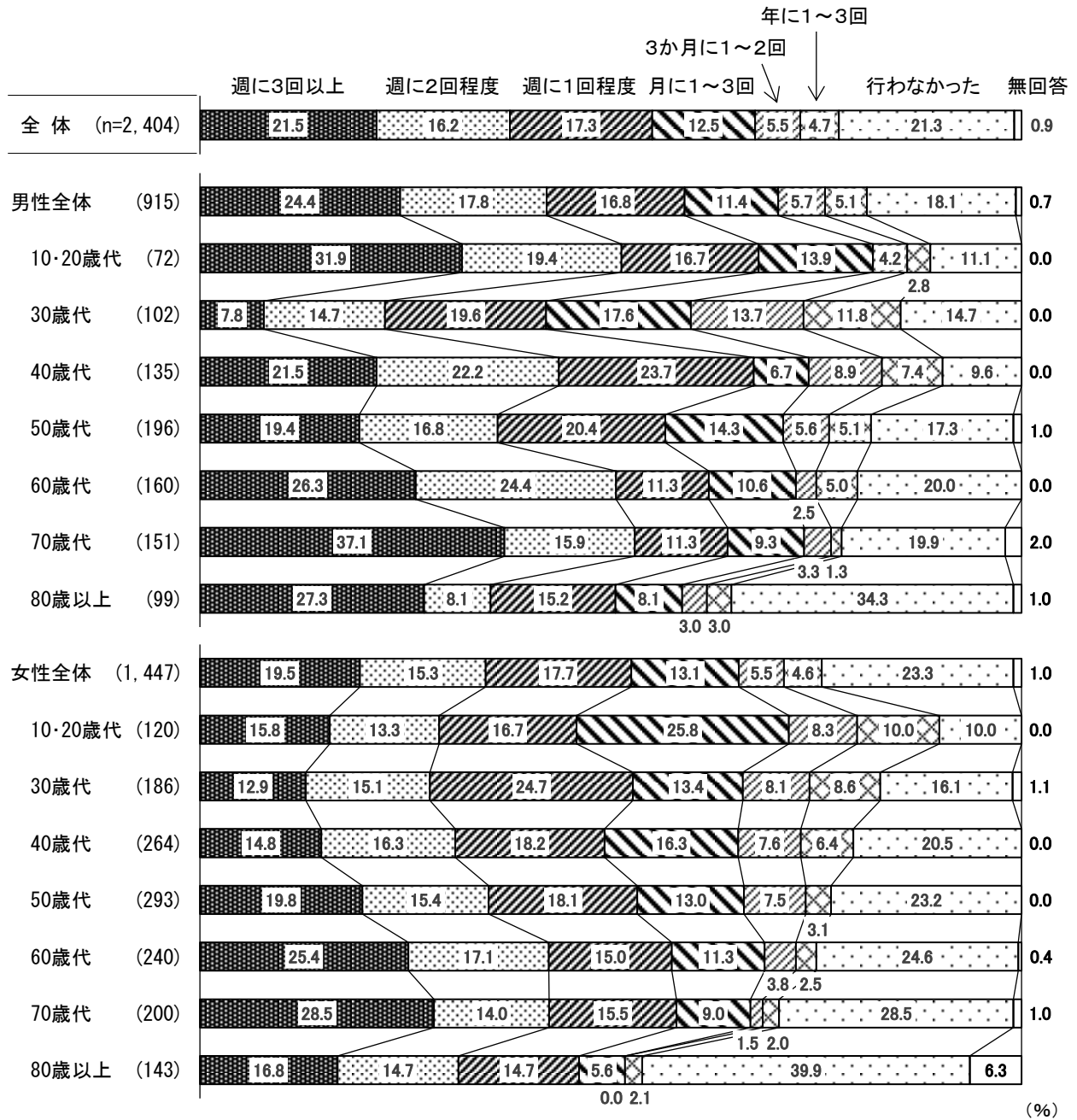
平成 27 年度からの時系列の変化をみると、《週 1 回以上》は平成 27 年度（50.9%）から令和 6 年度（55.0%）で増加している。「行わなかった」も平成 27 年度（15.7%）から令和 6 年度（21.3%）で増加している。（図 1 2 - 1 - 2）

図 1 2 - 1 - 3 この 1 年間に行ったスポーツや運動の回数（地域別）



地域別にみると、「週に3回以上」は玉川西部で3割近く、玉川北部、砧南部で2割半ばとなっている。《週1回以上》（「週に3回以上」＋「週に2回程度」＋「週に1回程度」）は砧南部、世田谷西部、砧北部、玉川西部、烏山で6割近くと高く、玉川南部で5割、北沢西部で5割近くと低い。《月1回以上》（「週に3回以上」＋「週に2回程度」＋「週に1回程度」＋「月に1～3回」）は烏山で7割を超え、砧南部、玉川西部ではほぼ7割、玉川北部で7割となっている。（図12-1-3）

図 1 2 - 1 - 4 この 1 年間に行ったスポーツや運動の回数（性・年齢別）



(%)

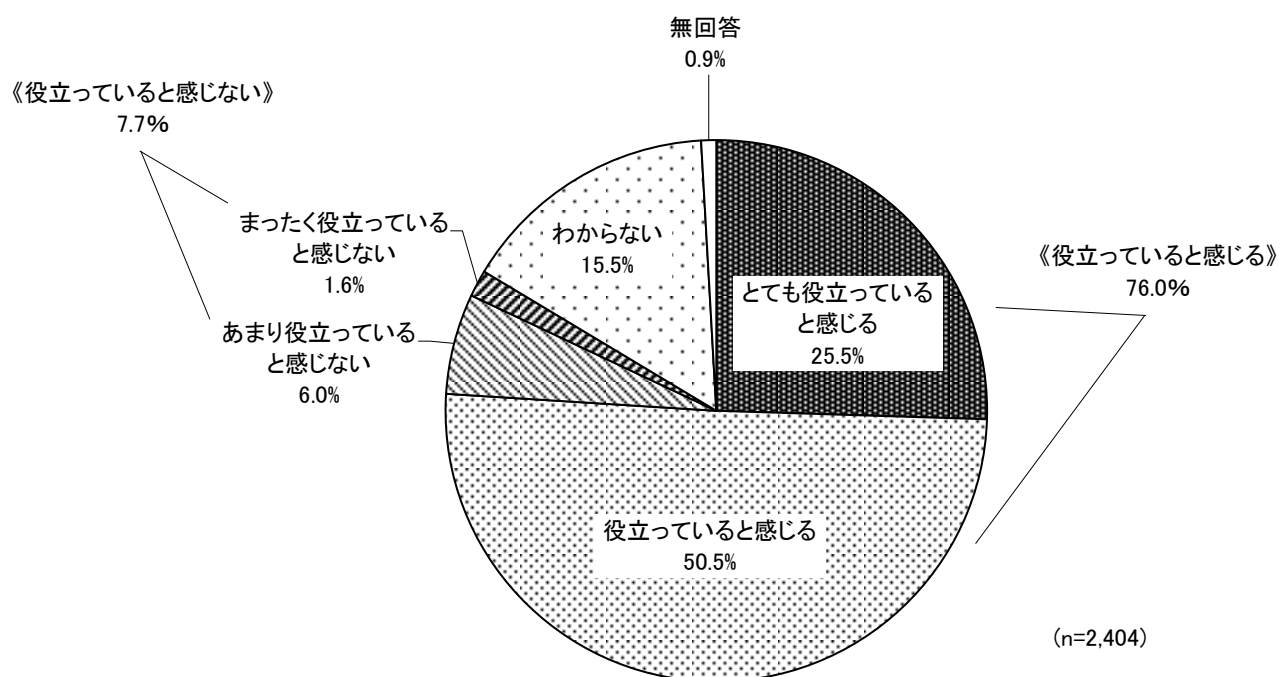
性・年齢別にみると、「週に3回以上」は男性の70歳代で4割近く、男性の10・20歳代で3割を超え、男性の80歳以上、女性の70歳代で3割近くとなっている。《週1回以上》は男性の10・20歳代と40歳代で7割近く、男性の70歳代で6割半ばとなっている。《月1回以上》は男性の10・20歳代で8割を超え、男性の40歳代～70歳代と女性の10・20歳代で7割台となっている。「行わなかった」は女性の80歳以上で4割、男性の80歳以上で3割半ばとなっている。（図12-1-4）

(2) スポーツの生活の質向上への役立ち度

◎《役立っていると感じる》が7割半ば

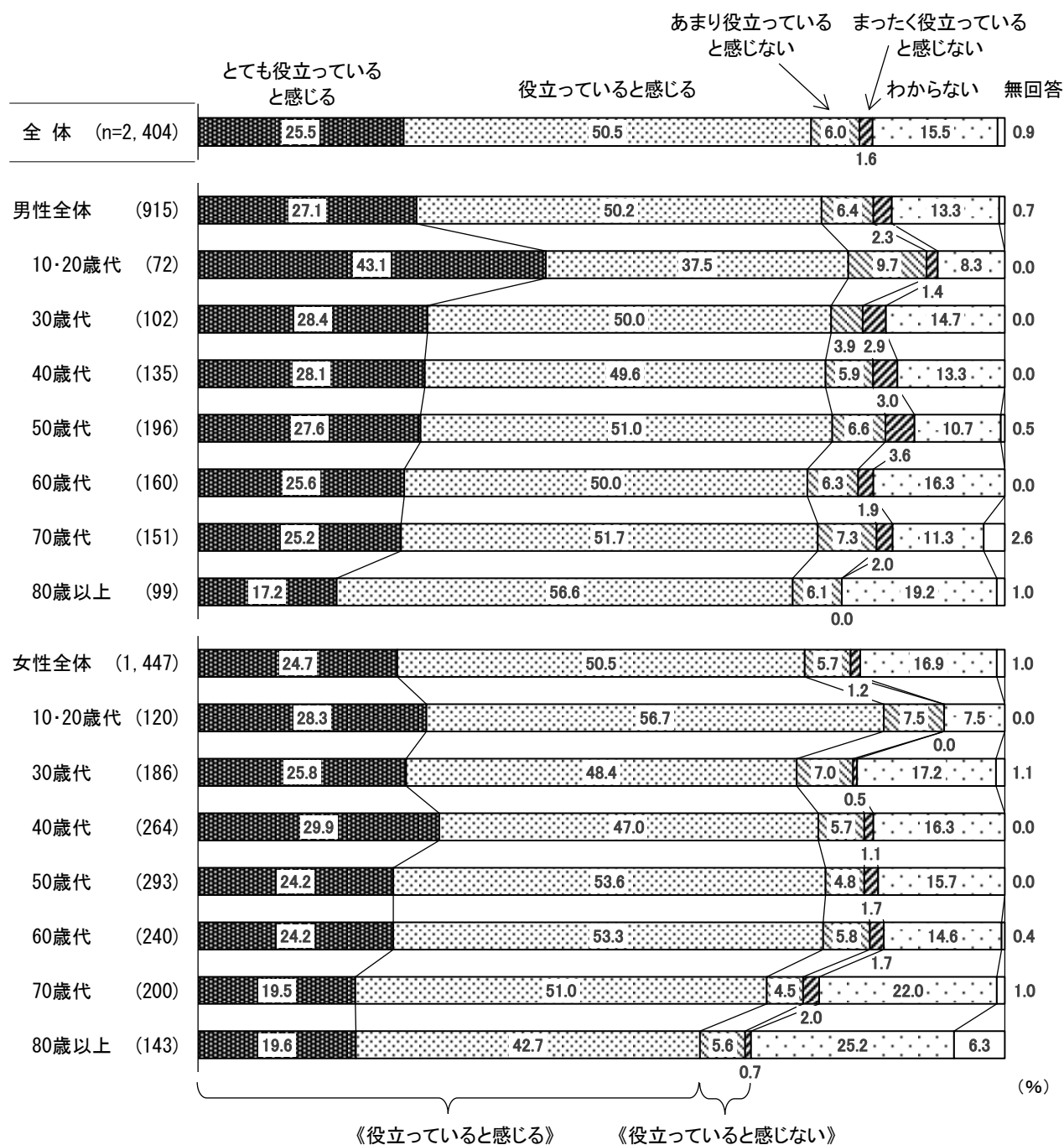
問33 あなたは、スポーツが生活の質の向上に役立っていると感じますか。(○は1つ)

図12-2-1



スポーツが生活の質の向上に役立っていると感じるか聞いたところ、「役立っていると感じる」(50.5%)がほぼ5割で、「とても役立っていると感じる」(25.5%)と合わせた《役立っていると感じる》(76.0%)が7割半ばとなっている。「あまり役立っていると感じない」(6.0%)と「まったく役立っていると感じない」(1.6%)を合わせた《役立っていると感じない》(7.7%)は1割未満となっている。(図12-2-1)

図 1 2 - 2 - 2 スポーツの生活の質向上への役立ち度（性・年齢別）



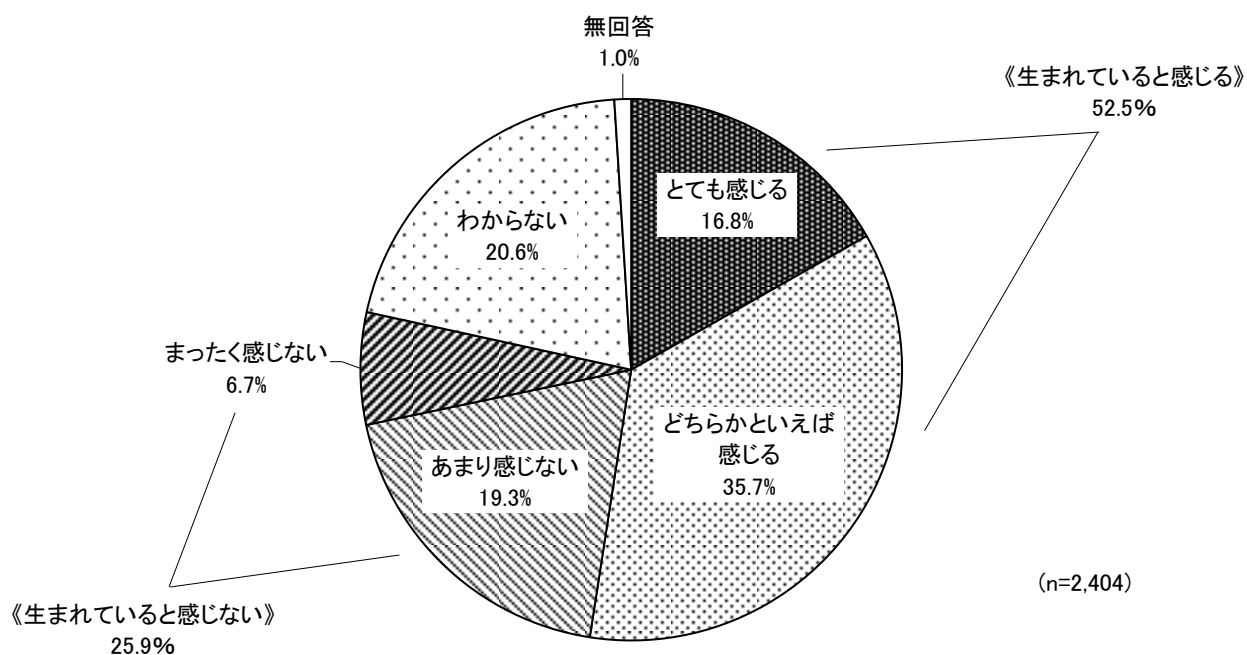
性・年齢別にみると、「とても役立っていると感じる」は男性の10・20歳代で4割を超えている。《役立っていると感じる》は男女とも10・20歳代が8割台と高く、その他の年代も女性の80歳以上の6割台を除くとすべて7割台となっている。《役立っていると感じない》は男性の10・20歳代で1割を超えている。（図1 2 - 2 - 2）

(3) スポーツの新たな交流への貢献度

◎新たな交流が《生まれていると感じる》が5割を超える

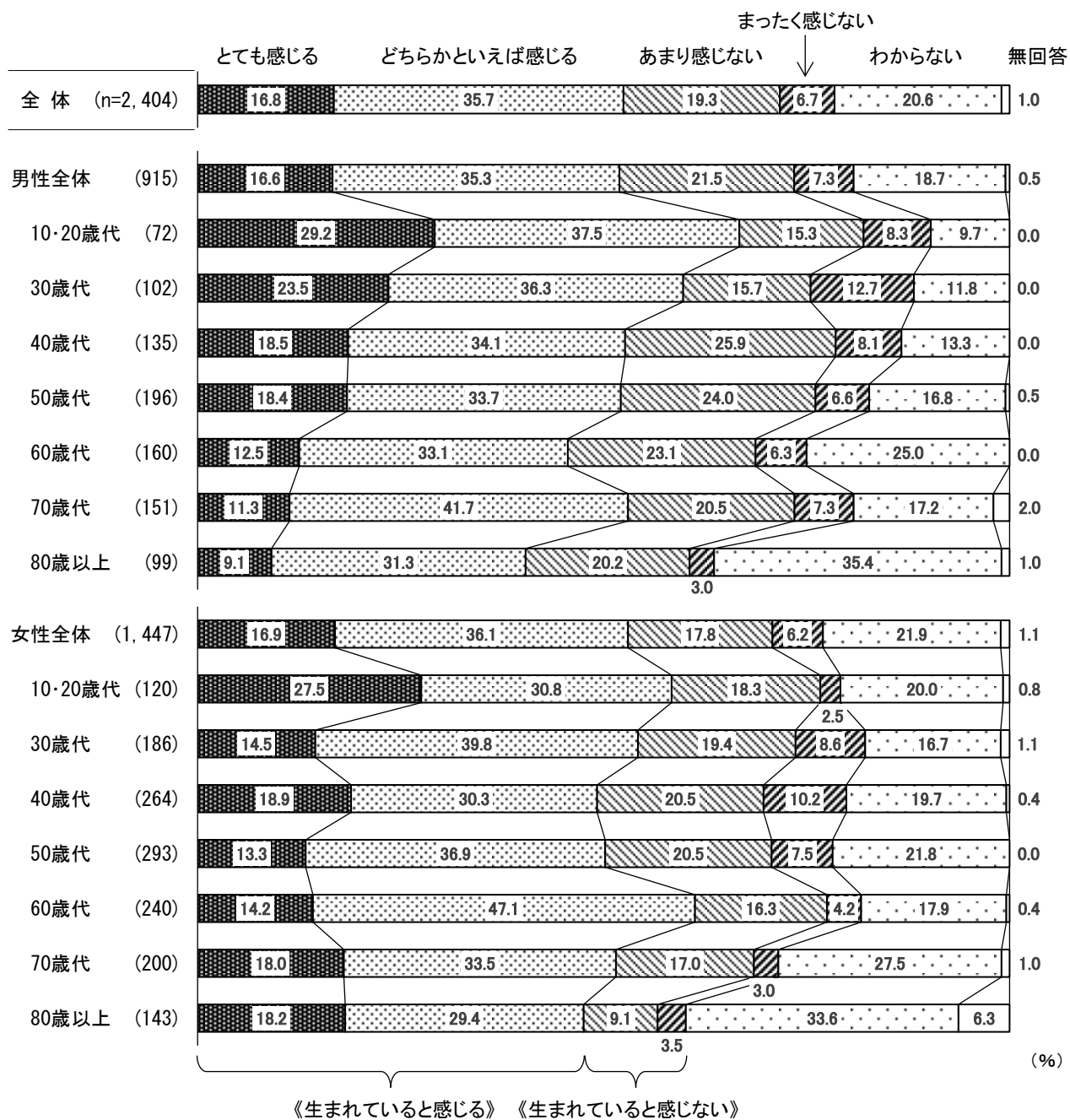
問34 あなたは、スポーツを通じて新たな交流が生まれていると感じますか。(○は1つ)

図12-3-1



スポーツを通じて新たな交流が生まれていると感じるか聞いたところ、「どちらかといえば感じる」(35.7%)が3割半ばで、「とても感じる」(16.8%)と合わせた《生まれていると感じる》(52.5%)が5割を超える。「あまり感じない」(19.3%)と「まったく感じない」(6.7%)を合わせた《生まれていないと感じない》(25.9%)は2割半ばとなっている。(図12-3-1)

図 1 2 - 3 - 2 スポーツの新たな交流への貢献度（性・年齢別）



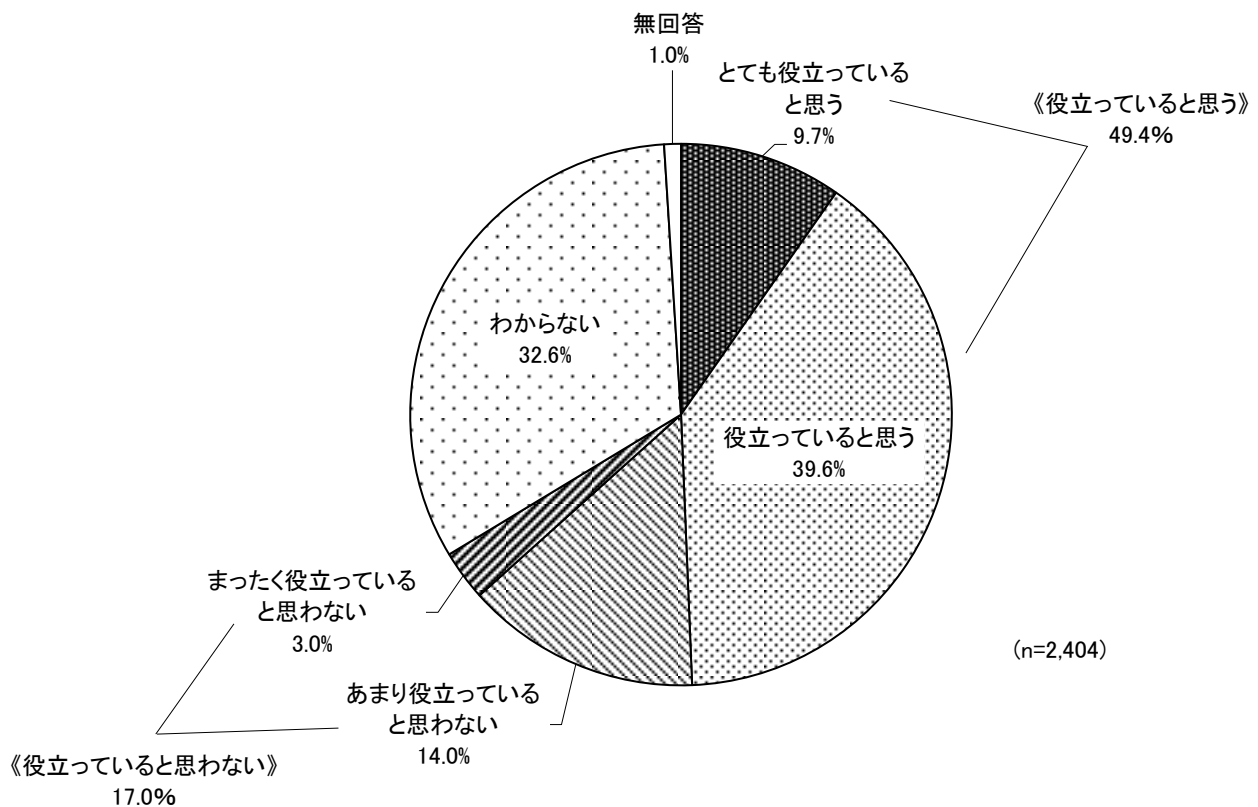
性・年齢別にみると、《生まれていると感じる》は男性の10・20歳代で7割近く、女性の60歳代で6割を超え、男性の30歳代で6割、女性の10・20歳代で6割近くとなっている。《生まれていないと感じない》は男性の40歳代で3割半ば、男性の50歳代と60歳代、女性の40歳代ではほぼ3割となっている。（図12-3-2）

(4) スポーツの地域の活性化への役立ち度

◎地域の活性化に《役立っていると思う》がほぼ5割

問35 あなたは、スポーツが地域の活性化に役立っていると思いますか。(○は1つ)

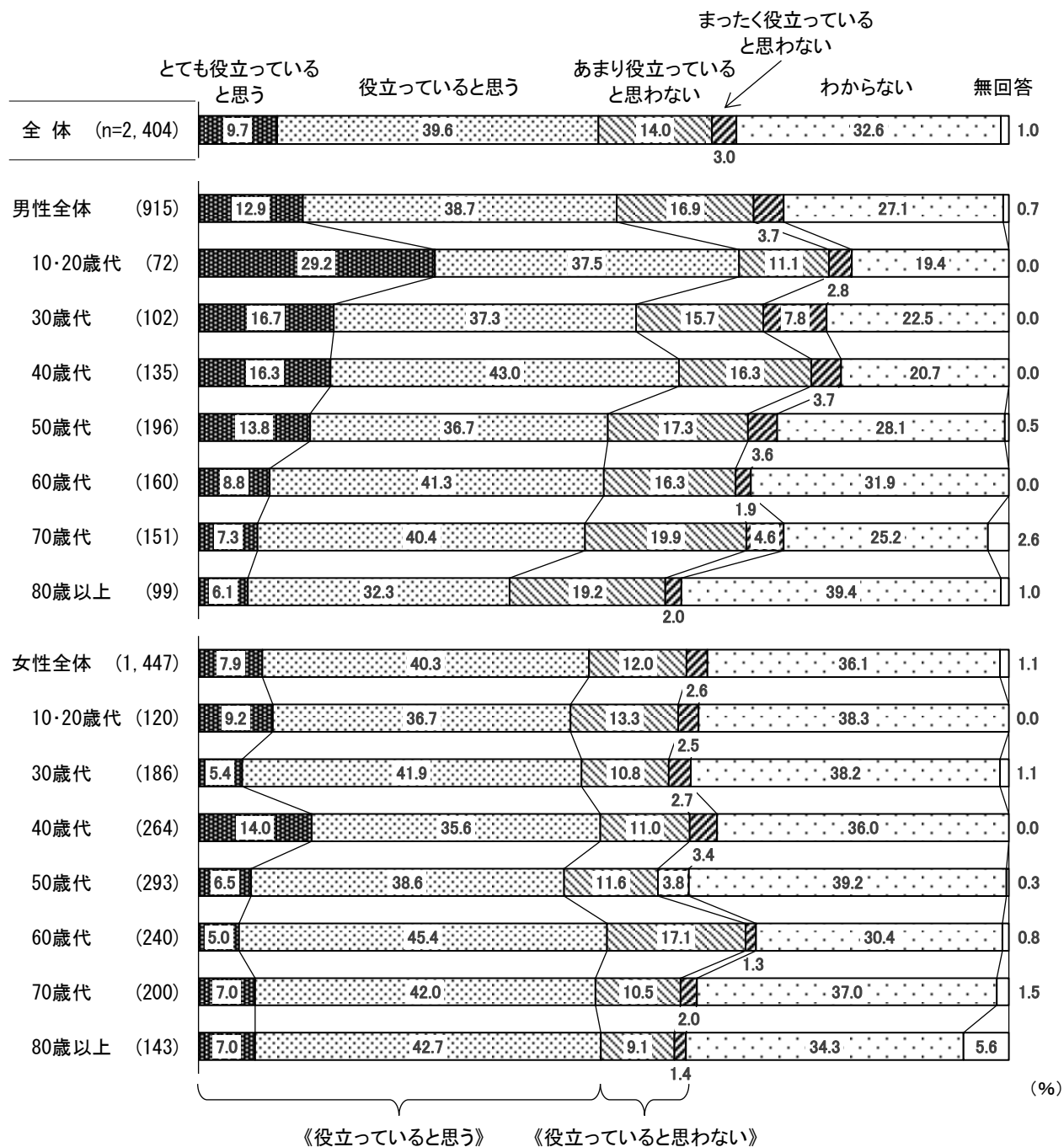
図12-4-1



スポーツが地域の活性化に役立っていると思うか聞いたところ、「役立っていると思う」(39.6%)が4割で、「とても役立っていると思う」(9.7%)と合わせた《役立っていると思う》(49.4%)がほぼ5割となっている。「あまり役立っていると思わない」(14.0%)と「まったく役立っていると思わない」(3.0%)を合わせた《役立っていると思わない》(17.0%)は2割近くとなっている。

(図12-4-1)

図 1 2 - 4 - 2 スポーツの地域の活性化への役立ち度（性・年齢別）



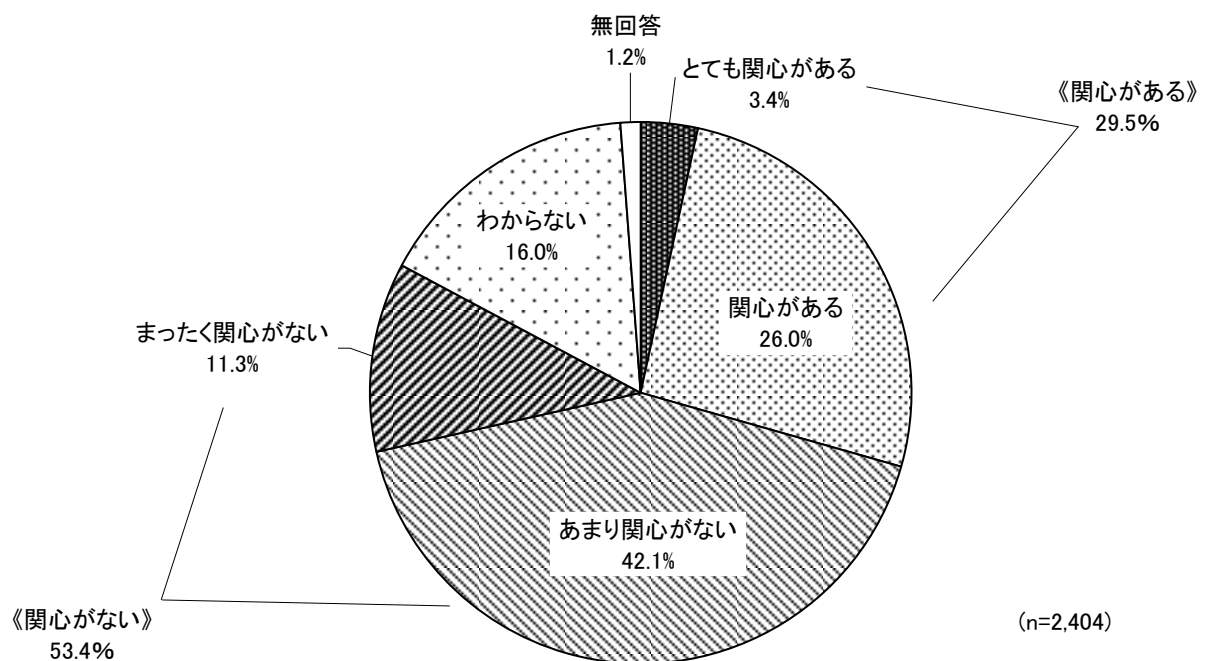
性・年齢別にみると、《役立っていると思う》は男性の10・20歳代で7割近く、男性の40歳代でほぼ6割、男性の30歳代で5割を超える。《役立っていると思わない》は男性の70歳代で2割半ば、男性の30歳代と80歳以上で2割を超えている。「わからない」は男性の60歳代と80歳以上、女性のすべての年代で3割台となっている。（図12-4-2）

（５）ユニバーサルスポーツの関心度

◎ 《関心がある》が３割、《関心がない》が５割を超える

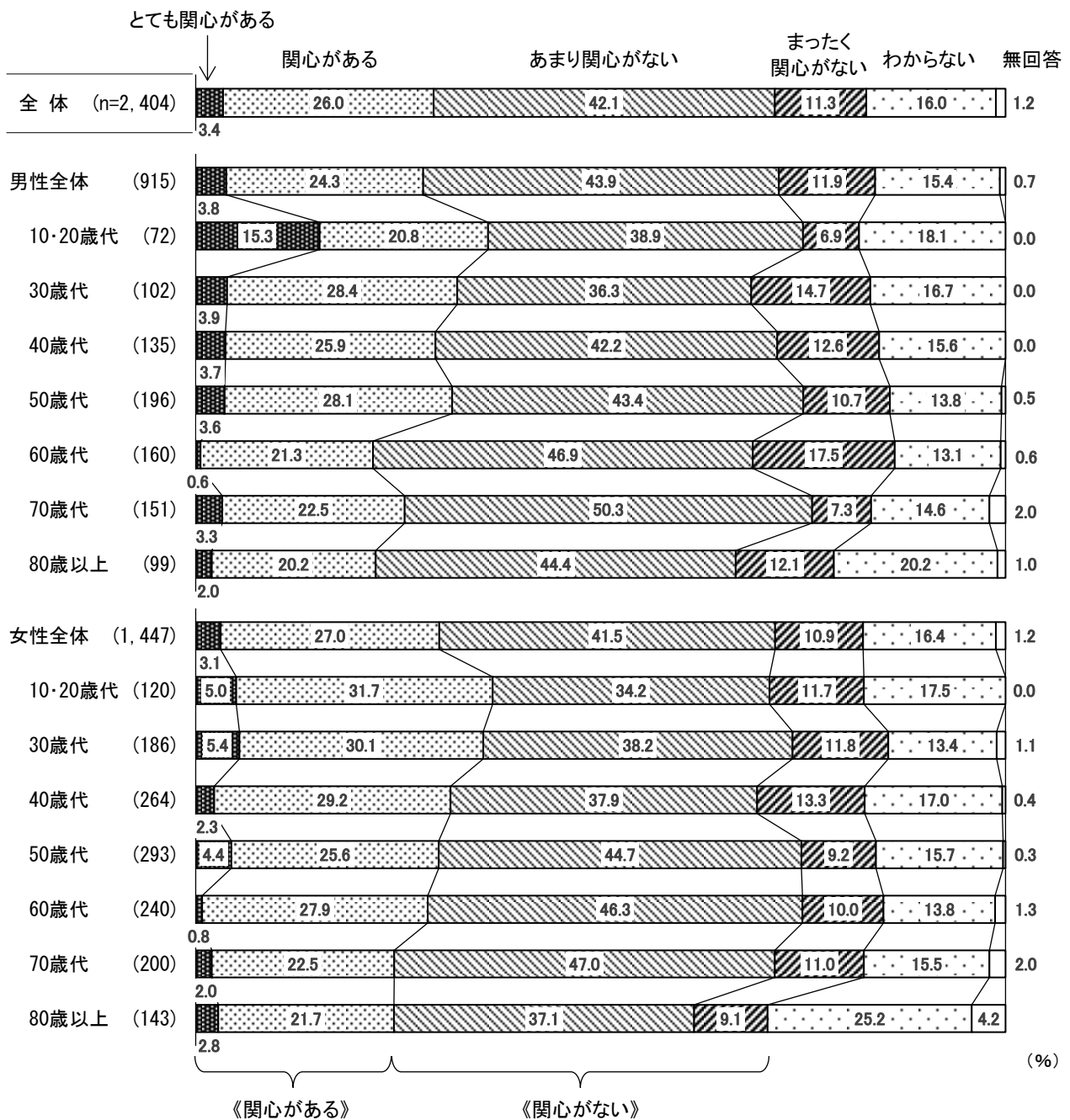
問３６ あなたは、ユニバーサルスポーツに関心がありますか。（○は１つ）

図１２－５－１



ユニバーサルスポーツに関心があるか聞いたところ、「あまり関心がない」（42.1％）が４割を超え、「まったく関心がない」（11.3％）と合わせた《関心がない》（53.4％）が５割を超えている。「関心がある」（26.0％）と「とても関心がある」（3.4％）を合わせた《関心がある》（29.5％）は３割となっている。（図１２－５－１）

図 1 2 - 5 - 2 ユニバーサルスポーツの関心度（性・年齢別）



性・年齢別にみると、「とても関心がある」は男性 10・20 歳代で 1 割半ばと高い。《関心がある》は男女とも若年層の方が高く、女性の 10・20 歳代で 4 割近く、男性の 10・20 歳代、女性の 30 歳代で 3 割半ばとなっている。《関心がない》は男性の 60 歳代で 6 割半ば、男性の 70 歳代と 80 歳以上、女性の 70 歳代で 6 割近くとなっている。（図 1 2 - 5 - 2）