

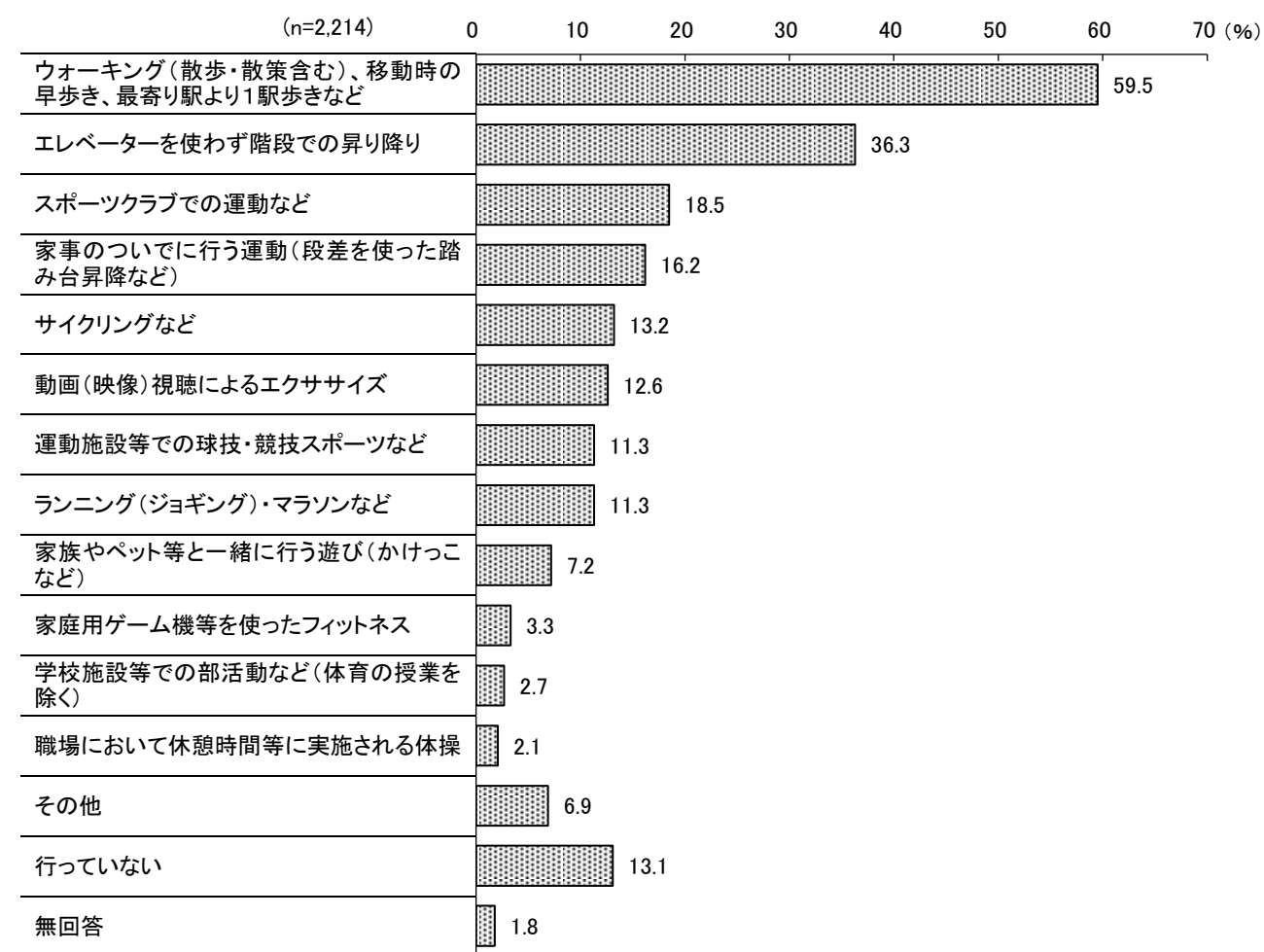
13. スポーツ

(1) この1年間に行ったスポーツや運動

◎「ウォーキング（散歩・散策含む）、移動時の早歩き、最寄り駅より1駅歩きなど」が6割

問37 この中にあなたが、この1年間に実施したスポーツや運動はありますか。
(○はいくつでも)

図13-1-1



この1年間に行ったスポーツや運動を聞いたところ、「ウォーキング（散歩・散策含む）、移動時の早歩き、最寄り駅より1駅歩きなど」（59.5%）が6割で最も高く、以下、「エレベーターを使わず階段での昇り降り」（36.3%）、「スポーツクラブでの運動など」（18.5%）、「家事のついでに行う運動（段差を使った踏み台昇降など）」（16.2%）などと続く。（図13-1-1）

表 1 3 - 1 - 1 この 1 年間に行ったスポーツや運動（性・年齢別）

		(%)															
		n	ウォーキング（散歩・散策含む）、移動時の早歩き、最寄り駅より1駅歩きなど	エレベーターを使わず階段での昇り降り	スポーツクラブでの運動など	家事のついでに行う運動（段差を使った踏み台昇降など）	サイクリングなど	動画（映像）視聴によるエクササイズ	運動施設等での球技・競技スポーツなど	ランニング（ジョギング）・マラソンなど	家族やペット等と一緒に遊ぶ（かけっこなど）	家庭用ゲーム機等を使ったフィットネス	学校施設等での部活動など（体育の授業を除く）	職場において休憩時間等に実施される体操	その他	行っていない	無回答
全 体		2,214	59.5	36.3	18.5	16.2	13.2	12.6	11.3	11.3	7.2	3.3	2.7	2.1	6.9	13.1	1.8
性・年齢別	男性全体	865	60.5	34.2	16.4	10.5	15.1	6.7	15.7	16.6	6.7	2.9	2.5	2.4	7.2	13.2	2.0
	10・20歳代	100	58.0	46.0	15.0	9.0	20.0	17.0	31.0	36.0	7.0	5.0	16.0	5.0	8.0	10.0	1.0
	30歳代	88	61.4	45.5	14.8	14.8	15.9	10.2	28.4	34.1	14.8	9.1	2.3	1.1	2.3	9.1	－
	40歳代	117	57.3	45.3	18.8	11.1	23.1	11.1	14.5	22.2	12.0	6.0	－	3.4	6.0	7.7	1.7
	50歳代	167	61.7	37.1	21.6	10.8	16.2	6.0	13.8	18.0	7.8	0.6	－	3.6	6.6	12.0	2.4
	60歳代	174	68.4	29.3	19.0	9.2	13.8	2.9	12.1	10.9	4.0	0.6	0.6	1.7	9.8	13.8	－
	70歳代	138	58.7	22.5	13.0	8.0	9.4	1.4	8.0	1.4	2.9	0.7	1.4	1.4	9.4	18.1	3.6
	80歳以上	79	51.9	16.5	6.3	13.9	7.6	2.5	10.1	1.3	－	2.5	1.3	－	3.8	22.8	5.1
	女性全体	1,294	59.3	38.0	20.5	20.1	12.1	16.5	8.3	8.0	7.6	3.7	2.9	1.9	6.8	12.8	1.3
	10・20歳代	124	62.9	46.8	14.5	11.3	16.1	31.5	18.5	20.2	12.9	6.5	22.6	0.8	5.6	7.3	－
	30歳代	143	66.4	42.0	20.3	21.7	16.1	21.7	7.0	14.7	14.0	4.2	－	1.4	7.0	7.7	－
	40歳代	233	58.4	43.3	19.7	22.7	16.3	21.9	8.2	12.9	15.0	6.4	1.3	1.3	7.3	10.7	－
	50歳代	270	67.0	44.1	24.4	18.1	15.2	17.0	7.4	9.3	5.9	3.3	0.7	4.4	4.4	8.5	0.4
	60歳代	205	65.9	39.0	24.4	21.5	8.3	12.2	7.8	1.0	3.9	2.0	1.5	2.4	7.3	11.2	1.5
	70歳代	181	49.2	29.8	22.1	21.0	7.2	7.7	8.8	0.6	1.1	1.1	0.6	0.6	5.5	19.9	1.1
	80歳以上	135	38.5	14.1	11.1	23.0	3.0	5.9	3.0	－	0.7	3.0	－	－	11.9	28.1	8.1

性・年齢別にみると、すべての性・年代で「ウォーキング（散歩・散策含む）、移動時の早歩き、最寄り駅より1駅歩きなど」が最も高く、男性の60歳代、女性の50歳代で7割近く、女性の30歳代と60歳代で6割半ばとなっている。「エレベーターを使わず階段での昇り降り」は女性の10・20歳代で5割近く、男性の40歳代以下、女性の50歳代で4割半ばとなっている。一方、「行っていない」は女性の80歳以上で3割近く、男性の80歳以上で2割を超えている。（表 1 3 - 1 - 1）

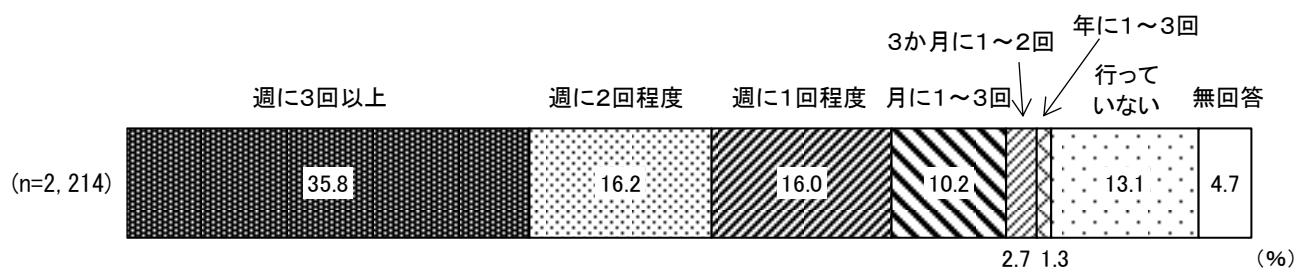
（２）この１年間にいったスポーツや運動の回数

◎「週に３回以上」が３割半ば

（問３７で「行っていない」と答えた方以外の方に）

問３７－１ 問３７で答えたスポーツや運動を全部あわせると、あなたがこの１年間にいった頻度はどの程度になりますか。（○は１つ）

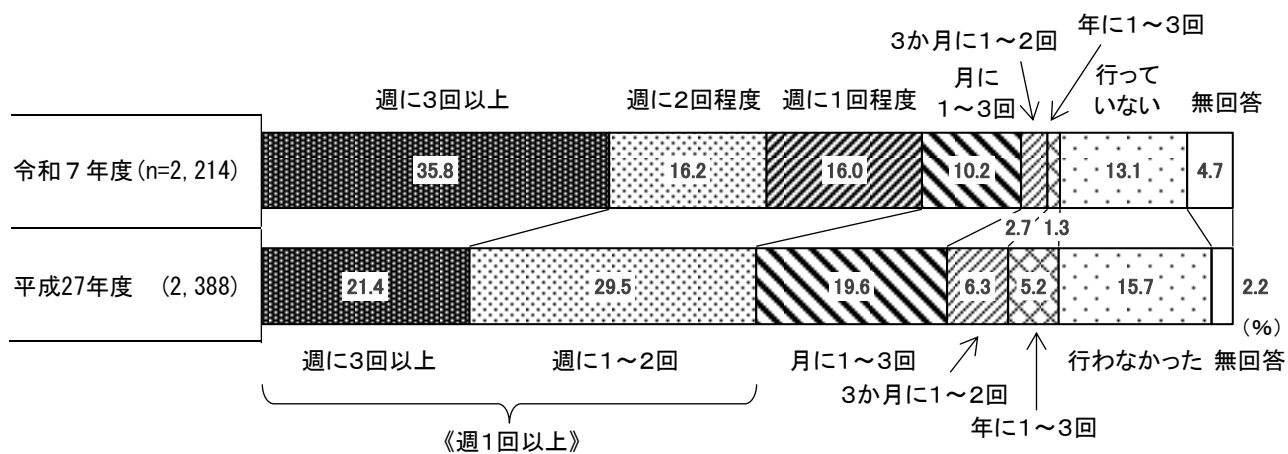
図１３－２－１



注) 問37で「行っていない」と答えた方と問37が無回答の方を加えて集計した。

この１年間にい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」（３５．８％）が３割半ばで最も高く、以下、「週に２回程度」（１６．２％）、「週に１回程度」（１６．０％）、「行っていない」（１３．１％）などと続く。（図１３－２－１）

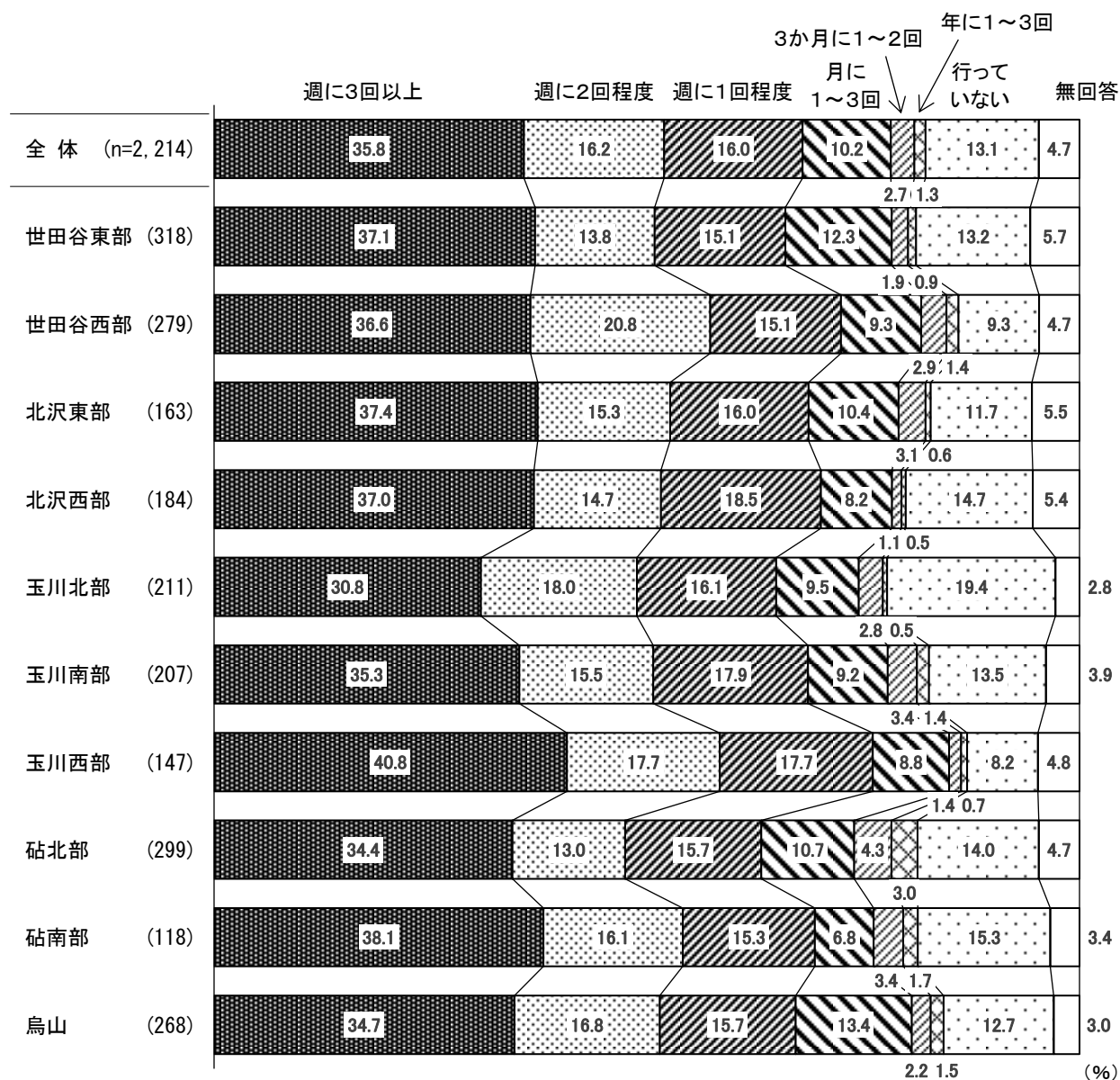
図 1 3 - 2 - 2 この 1 年間に行ったスポーツや運動の回数（時系列）



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。

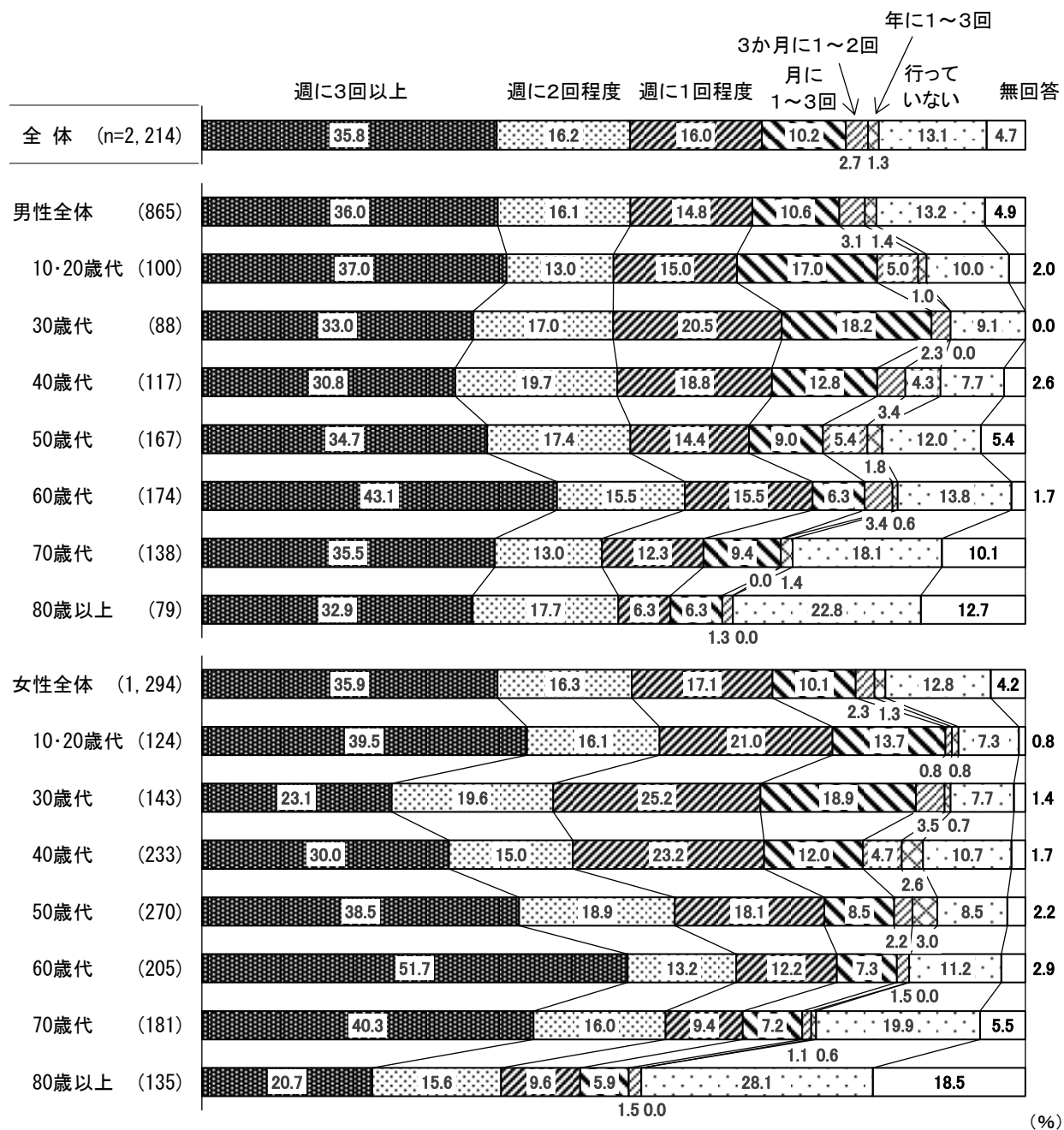
平成 27 年度からの時系列の変化をみると、「週に 3 回以上」は平成 27 年度（21.4%）から令和 7 年度（35.8%）で増加し、《週 1 回以上》も平成 27 年度（50.9%）から令和 7 年度（68.0%）で増加している。（図 1 3 - 2 - 2）

図 1 3 - 2 - 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」は玉川西部ではほぼ4割、砧南部、北沢東部、世田谷東部、北沢西部、世田谷西部で4割近くとなっている。《週1回以上》（「週に3回以上」＋「週に2回程度」＋「週に1回程度」）は玉川西部で7割半ば、世田谷西部で7割を超え、北沢西部、砧南部で7割となっている。《週1回未満》（「月に1～3回」＋「3か月に1～2回」＋「年に1～3回」＋「行っていない」）は玉川北部、砧北部で3割を超えている。（図1 3 - 2 - 3）

図 1 3 - 2 - 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」は女性の60歳代で5割を超え、男性の60歳代で4割を超え、女性の10・20歳代と70歳代で4割となっている。《週1回以上》は女性の10・20歳代と60歳代で8割近く、男性の60歳代、女性の50歳代で7割半ばとなっている。《週1回未満》は女性の80歳以上で3割半ば、男性の10・20歳代で3割を超えている。（図 1 3 - 2 - 4）

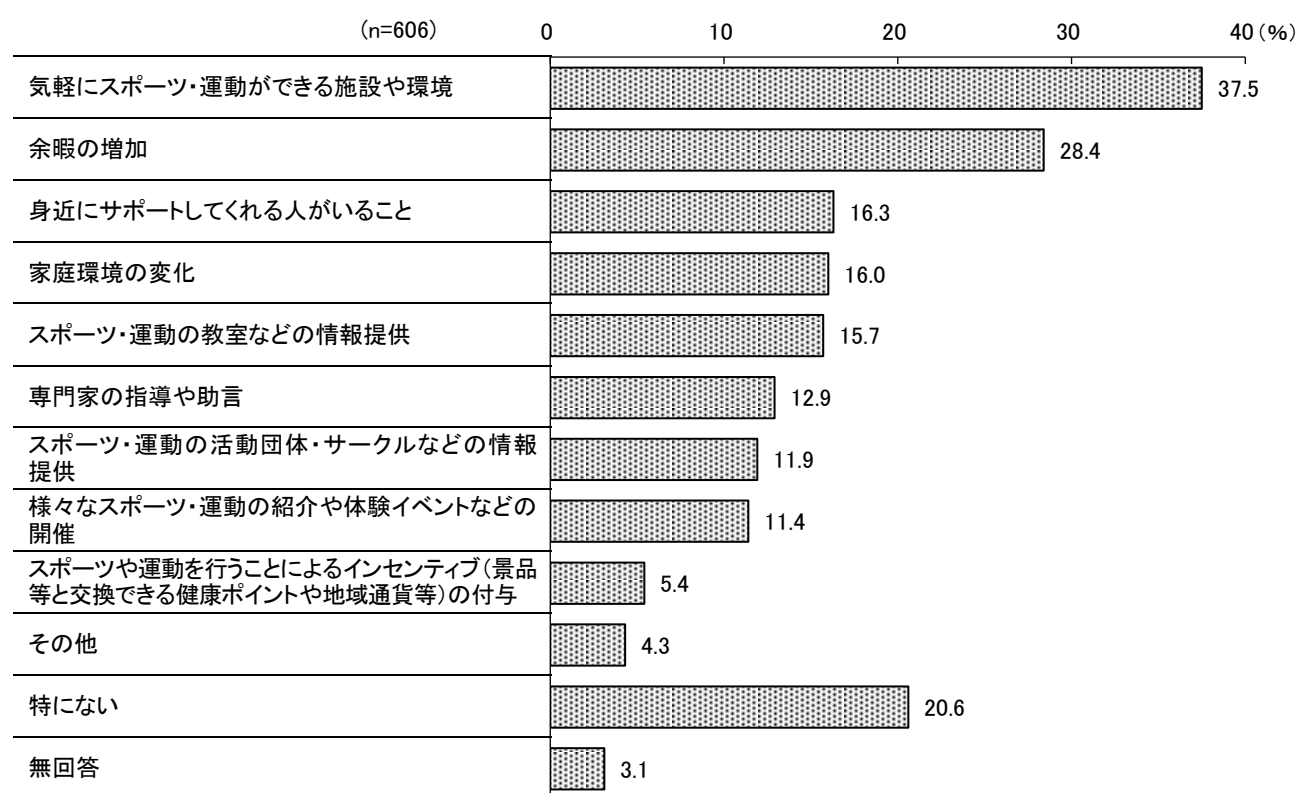
(3) スポーツや運動をより頻繁に行うきっかけ

◎「気軽にスポーツ・運動ができる施設や環境」が4割近く

(問37で「行っていない」と答えた方、または問37-1で「月に1～3回」「3か月に1～2回」「年に1～3回」と答えた方に)

問37-2 あなたは、どのようなきっかけがあればスポーツや運動をより頻繁に行うと思いますか。(〇はいくつでも)

図13-3-1



この1年間にスポーツや運動を「行っていない」または行った回数が「月に1～3回」「3か月に1～2回」「年に1～3回」と答えた方(606人)に、どのようなきっかけがあればスポーツや運動をより頻繁に行うか聞いたところ、「気軽にスポーツ・運動ができる施設や環境」(37.5%)が4割近くで最も高く、以下、「余暇の増加」(28.4%)、「身近にサポートしてくれる人がいること」(16.3%)、「家庭環境の変化」(16.0%)、「スポーツ・運動の教室などの情報提供」(15.7%)などと続く。また、「特にない」(20.6%)がほぼ2割となっている。(図13-3-1)

表 1 3 - 3 - 1 スポーツや運動をより頻繁に行うきっかけ（性・年齢別）

（％）

		n	気軽にスポーツ・運動ができる施設や環境	余暇の増加	身近にサポートしてくれる人がいること	家庭環境の変化	スポーツ・運動の教室などの情報提供	専門家の指導や助言	スポーツ・運動の活動団体・サークルなどの情報提供	様々なスポーツ・運動の紹介や体験イベントなどの開催	スポーツや運動を行うことによるインセンティブ（景品等と交換できる健康ポイントや地域通貨等）の付与	その他	特にない	無回答
全 体		606	37.5	28.4	16.3	16.0	15.7	12.9	11.9	11.4	5.4	4.3	20.6	3.1
性・年齢別	男性全体	245	35.5	27.3	11.0	11.4	14.3	11.4	12.2	11.4	5.3	4.9	25.7	1.2
	10・20歳代	33	45.5	36.4	6.1	9.1	9.1	6.1	15.2	12.1	9.1	－	21.2	－
	30歳代	26	46.2	42.3	11.5	7.7	19.2	19.2	30.8	7.7	3.8	3.8	19.2	－
	40歳代	33	45.5	30.3	15.2	12.1	15.2	9.1	9.1	21.2	15.2	－	15.2	3.0
	50歳代	47	38.3	34.0	8.5	17.0	12.8	17.0	10.6	6.4	6.4	8.5	21.3	－
	60歳代	42	28.6	26.2	4.8	11.9	21.4	11.9	11.9	9.5	2.4	4.8	31.0	－
	70歳代	40	25.0	17.5	10.0	5.0	7.5	7.5	2.5	10.0	－	5.0	50.0	－
	80歳以上	24	20.8	－	29.2	16.7	16.7	8.3	12.5	16.7	－	12.5	12.5	8.3
	女性全体	343	40.2	29.7	20.1	19.0	16.6	13.4	11.7	12.0	5.5	3.8	16.6	4.7
	10・20歳代	28	35.7	21.4	10.7	3.6	10.7	－	7.1	7.1	3.6	－	21.4	10.7
	30歳代	44	47.7	50.0	9.1	27.3	4.5	9.1	11.4	18.2	11.4	2.3	9.1	－
	40歳代	70	44.3	55.7	22.9	34.3	18.6	18.6	11.4	10.0	4.3	2.9	8.6	1.4
	50歳代	60	48.3	36.7	21.7	26.7	20.0	13.3	11.7	16.7	8.3	5.0	8.3	3.3
	60歳代	41	58.5	17.1	26.8	12.2	39.0	19.5	22.0	17.1	7.3	－	9.8	4.9
	70歳代	52	30.8	11.5	15.4	13.5	15.4	13.5	15.4	13.5	3.8	9.6	17.3	5.8
	80歳以上	48	14.6	－	29.2	－	6.3	12.5	2.1	－	－	4.2	47.9	10.4

性・年齢別にみると、「気軽にスポーツ・運動ができる施設や環境」は女性の 60 歳代で 6 割近く、女性の 30 歳代と 50 歳代で 5 割近く、「余暇の増加」は女性の 40 歳代で 5 割半ば、女性の 30 歳代で 5 割となっている。「特にない」は男性の 70 歳代で 5 割、女性の 80 歳以上で 5 割近くとなっている。

（表 1 3 - 3 - 1）

なお、基数(n)が 30 に満たない層については参考値とする。