

## 6 . スポーツ・レクリエーション活動

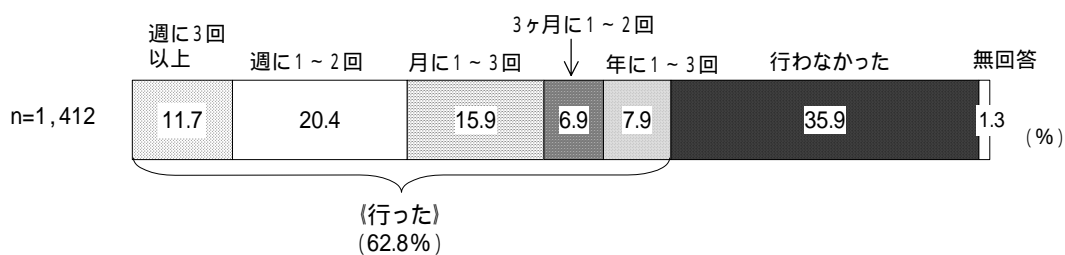
### ( 1 ) 1年間にスポーツや運動を行った回数

「週に1～2回」が2割

問 16 あなたがこの1年間にスポーツや運動を行った回数はどのくらいですか。

( は1つ )

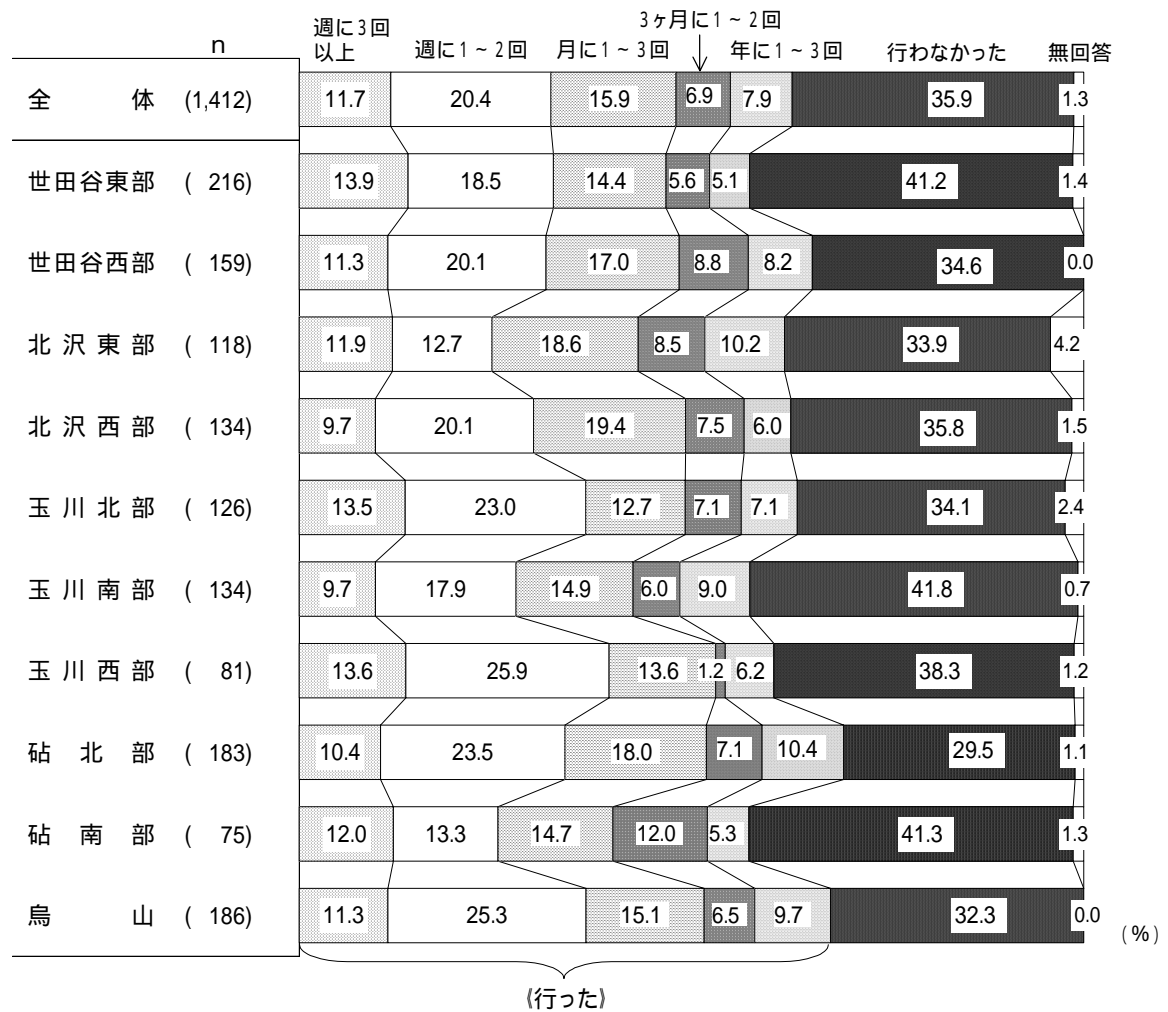
図 6 - 1 - 1



#### 調査結果

この1年間にスポーツや運動を行った回数はどのくらいか聞いたところ、《行った》(62.8%)が6割を超え、《行わなかった》(35.9%)は3割半ばとなっている。「週に1～2回」(20.4%)は2割となっている。(図6-1-1)

図6 - 1 - 2 1年間にスポーツや運動を行った回数（地域別）

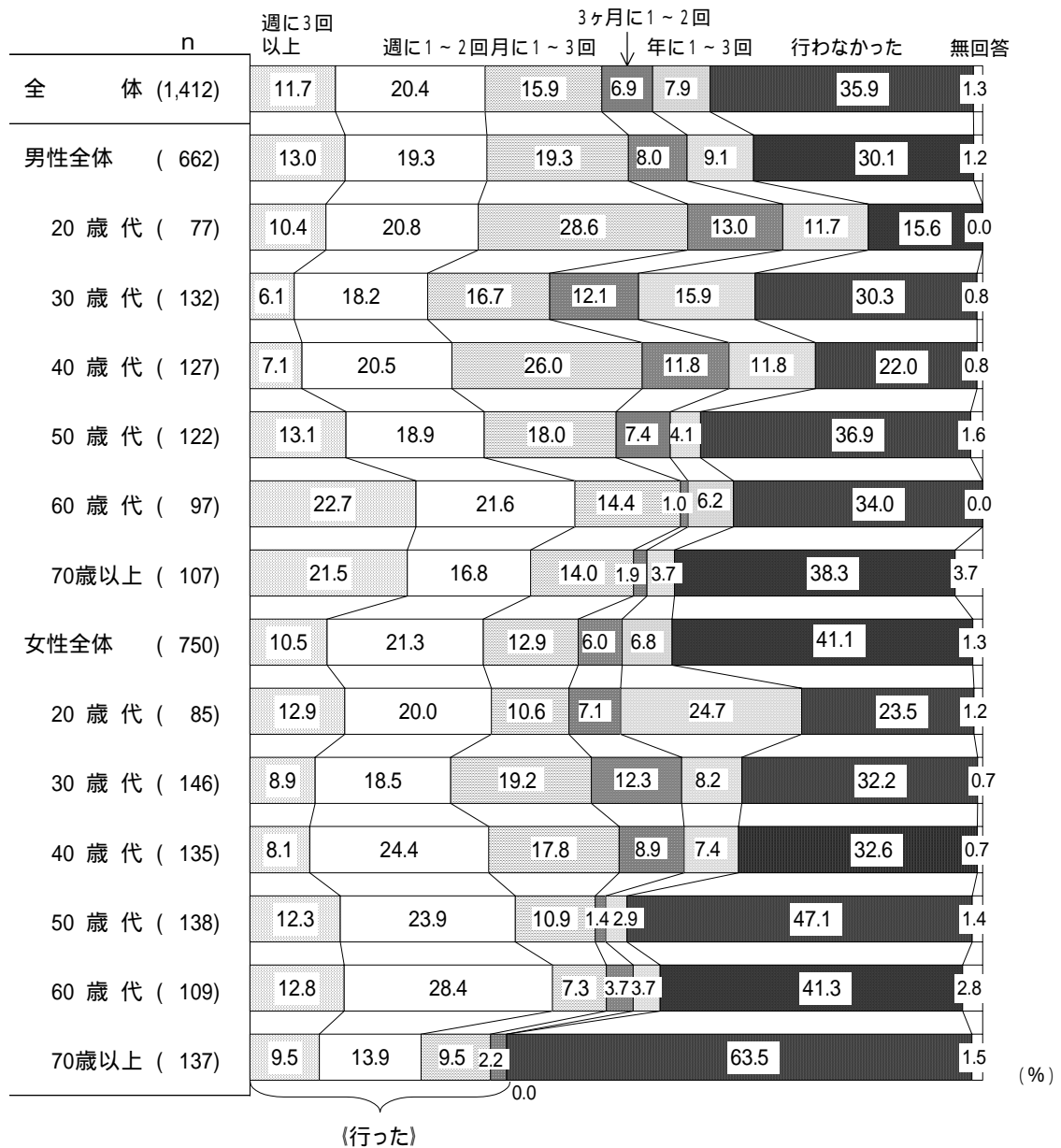


調査結果

地域別にみると、《行った》は砧北部、烏山で7割近くからほぼ7割となっている。

( 図 6 - 1 - 2 )

図6-1-3 1年間にスポーツや運動を行った回数（性・年齢別）



調査結果

性・年齢別にみると、《行った》は男性の20歳代で8割半ば、男性の40歳代で8割近く、女性の20歳代で7割半ばとなっている。「週に3回以上」では男性の60歳代、70歳代以上で2割を超え、女性の20歳代、50歳代、60歳代で1割を超えている。(図6-1-3)

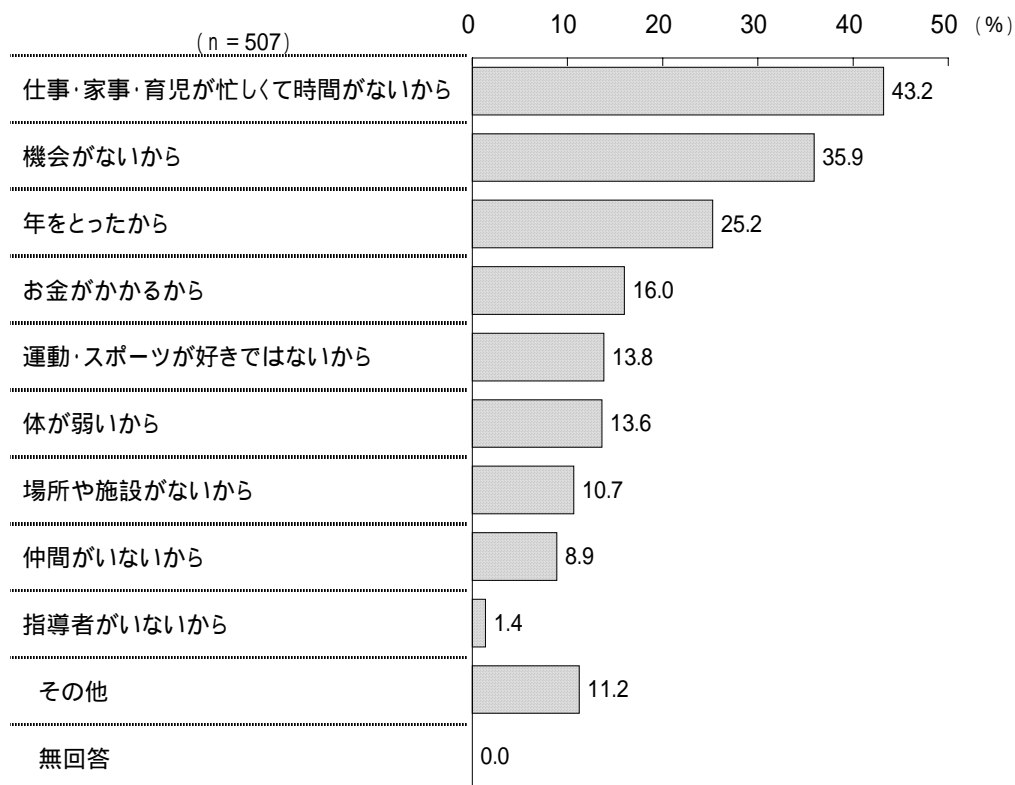
## (2) スポーツや運動をしなかった理由

「仕事・家事・育児が忙しくて時間がないから」が4割を超える

(問16で「1」と答えた方に)

問16-1 あなたがこの1年間にスポーツや運動をしなかったのはどのような理由からですか。(は3つまで)

図6-2-1



### 調査結果

この1年間にスポーツや運動を「行わなかった」と答えた方(507人)に、その理由を聞いたところ、「仕事・家事・育児が忙しくて時間がないから」(43.2%)が4割を超えて最も高い。以下、「機会がないから」(35.9%)、「年をとったから」(25.2%)、「お金がかかるから」(16.0%)などと続いている。(図6-2-1)

表6 - 2 - 1 スポーツや運動をしなかった理由（性・年齢別）

		(%)											
		n	仕事・家事・育児が忙しくて時間がないから	機会がないから	年をとったから	お金がかかるから	運動・スポーツが好きではないから	体が弱いから	場所や施設がないから	仲間がいないから	指導者がいないから	その他	無回答
全	体	507	43.2	35.9	25.2	16.0	13.8	13.6	10.7	8.9	1.4	11.2	0.0
性・年齢別	男性全体	199	39.7	41.2	21.6	13.6	10.6	10.6	12.6	10.1	2.0	12.1	0.0
	20歳代	12	41.7	58.3	0.0	0.0	8.3	0.0	0.0	16.7	0.0	25.0	0.0
	30歳代	40	70.0	35.0	2.5	30.0	10.0	2.5	7.5	7.5	2.5	10.0	0.0
	40歳代	28	57.1	35.7	3.6	21.4	10.7	0.0	21.4	3.6	3.6	7.1	0.0
	50歳代	45	33.3	48.9	8.9	13.3	20.0	11.1	6.7	6.7	2.2	20.0	0.0
	60歳代	33	36.4	54.5	33.3	6.1	6.1	9.1	12.1	12.1	0.0	12.1	0.0
	70歳以上	41	7.3	26.8	63.4	2.4	4.9	29.3	22.0	17.1	2.4	4.9	0.0
	女性全体	308	45.5	32.5	27.6	17.5	15.9	15.6	9.4	8.1	1.0	10.7	0.0
	20歳代	20	55.0	40.0	0.0	30.0	15.0	5.0	5.0	25.0	0.0	20.0	0.0
	30歳代	47	76.6	27.7	0.0	25.5	19.1	6.4	10.6	10.6	2.1	6.4	0.0
	40歳代	44	63.6	43.2	2.3	22.7	18.2	9.1	11.4	6.8	2.3	2.3	0.0
	50歳代	65	53.8	41.5	10.8	26.2	18.5	10.8	15.4	9.2	0.0	12.3	0.0
	60歳代	45	46.7	46.7	31.1	15.6	17.8	8.9	13.3	4.4	0.0	15.6	0.0
70歳以上	87	10.3	13.8	72.4	2.3	10.3	33.3	2.3	4.6	1.1	11.5	0.0	

調査結果

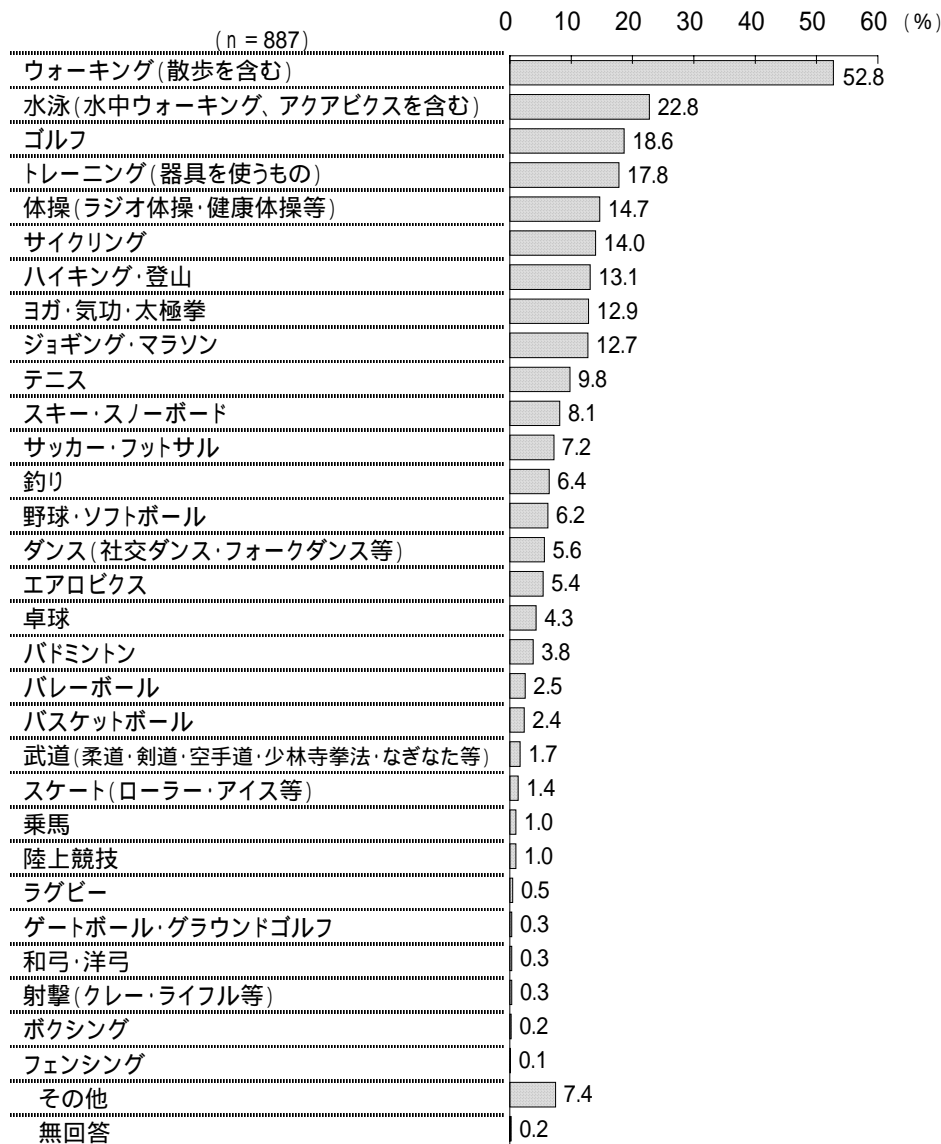
性・年齢別にみると、「仕事・家事・育児が忙しくて時間がないから」は男性の30歳代で7割、女性の30歳代で8割近くとなっている。(表6 - 2 - 1)

### ( 3 ) 1 年間に行ったスポーツや運動

「ウォーキング(散歩を含む)」が5割を超える

問 17 あなたがこの1年間に行ったスポーツや運動をあげてください。(はいくつでも)

図 6 - 3 - 1



#### 調査結果

この1年間にスポーツや運動を行った人(887人)に、どのようなスポーツや運動を行ったか聞いたところ、「ウォーキング(散歩を含む)」(52.8%)が5割を超え最も高い。以下、「水泳(水中ウォーキング、アクアビクス含む)」(22.8%)、「ゴルフ」(18.6%)、「トレーニング(器具を使うもの)」(17.8%)、「体操(ラジオ体操・健康体操等)」(14.7%)、「サイクリング」(14.0%)などと続いている。(図6-3-1)

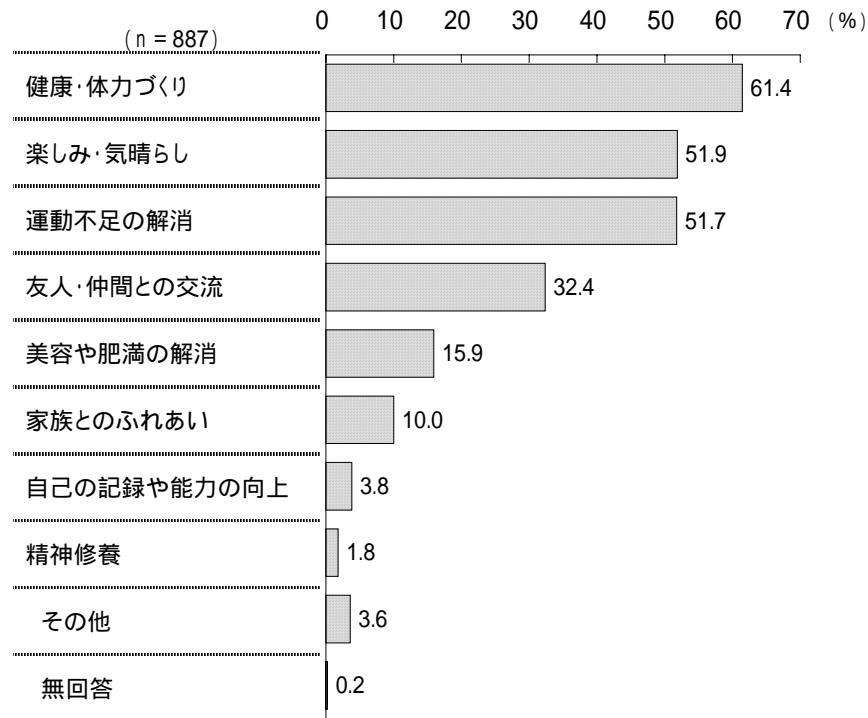
#### ( 4 ) 1年間にスポーツや運動をした理由

「健康・体力づくり」が6割を超える

問 18 あなたがこの1年間にスポーツや運動をしたのはどのような理由ですか。

( は3つまで )

図 6 - 4 - 1



#### 調査結果

この1年間にスポーツや運動を行った人(887人)に、その理由を聞いたところ、「健康・体力づくり」(61.4%)が6割を超え最も高く、以下、「楽しみ・気晴らし」(51.9%)、「運動不足の解消」(51.7%)、「友人・仲間との交流」(32.4%)などと続く。(図6-4-1)

表 6 - 4 - 1 1年間にスポーツや運動をした理由（性・年齢別）

			健康・体力づくり	楽しみ・気晴らし	運動不足の解消	友人・仲間との交流	美容や肥満の解消	家族とのふれあい	自己の記録や能力の向上	精神修養	その他	無回答
		n	(%)									
全	体	887	61.4	51.9	51.7	32.4	15.9	10.0	3.8	1.8	3.6	0.2
性・年齢別	男性全体	455	60.9	53.2	50.5	36.0	9.5	9.7	5.7	2.4	2.9	0.0
	20歳代	65	44.6	58.5	35.4	64.6	6.2	0.0	4.6	4.6	7.7	0.0
	30歳代	91	50.5	57.1	45.1	26.4	14.3	8.8	8.8	4.4	1.1	0.0
	40歳代	98	65.3	54.1	51.0	26.5	11.2	22.4	5.1	1.0	2.0	0.0
	50歳代	75	61.3	54.7	60.0	32.0	12.0	9.3	9.3	1.3	2.7	0.0
	60歳代	64	68.8	54.7	54.7	45.3	4.7	6.3	3.1	1.6	3.1	0.0
	70歳以上	62	77.4	37.1	58.1	30.6	4.8	4.8	1.6	1.6	1.6	0.0
	女性全体	432	62.0	50.5	53.0	28.5	22.7	10.4	1.9	1.2	4.4	0.5
	20歳代	64	42.2	54.7	37.5	31.3	25.0	3.1	3.1	0.0	9.4	0.0
	30歳代	98	57.1	50.0	58.2	15.3	29.6	12.2	0.0	1.0	6.1	1.0
	40歳代	90	57.8	55.6	55.6	22.2	27.8	13.3	3.3	2.2	3.3	1.1
	50歳代	71	69.0	50.7	56.3	38.0	19.7	15.5	2.8	1.4	1.4	0.0
	60歳代	61	73.8	49.2	55.7	37.7	16.4	4.9	0.0	1.6	1.6	0.0
	70歳以上	48	81.3	37.5	50.0	37.5	8.3	10.4	2.1	0.0	4.2	0.0

調査結果

性・年齢別にみると、「健康・体力づくり」は、男性の60歳代以上から、女性の50歳代以上からで7割近くから8割を超えている。「友人・仲間との交流」は、男性の20歳代で6割半ば、「美容や肥満の解消」は、女性の20歳代から40歳代で2割半ばから3割となっている。また、「家族とのふれあい」は、男性の40歳代で2割を超え、他の年代に比べ高くなっている。

(表 6 - 4 - 1)

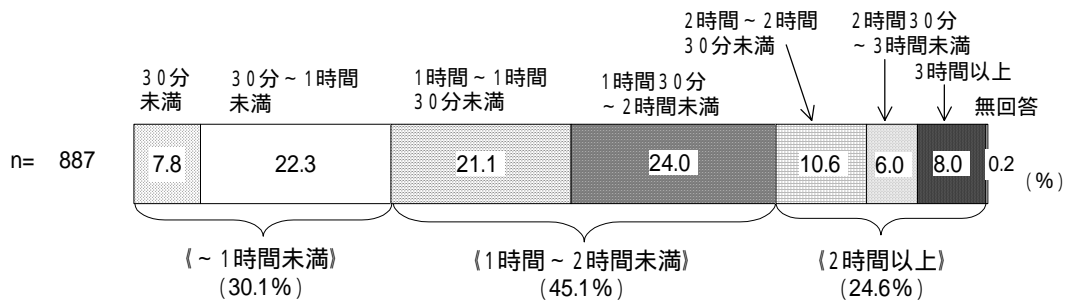
## ( 5 ) スポーツや運動を行う平均の時間

《 1 時間 ~ 2 時間未満 》が 4 割半ば

問 19 あなたがスポーツや運動を行う時間は平均すると 1 回にどのくらいですか。

( 1 つ )

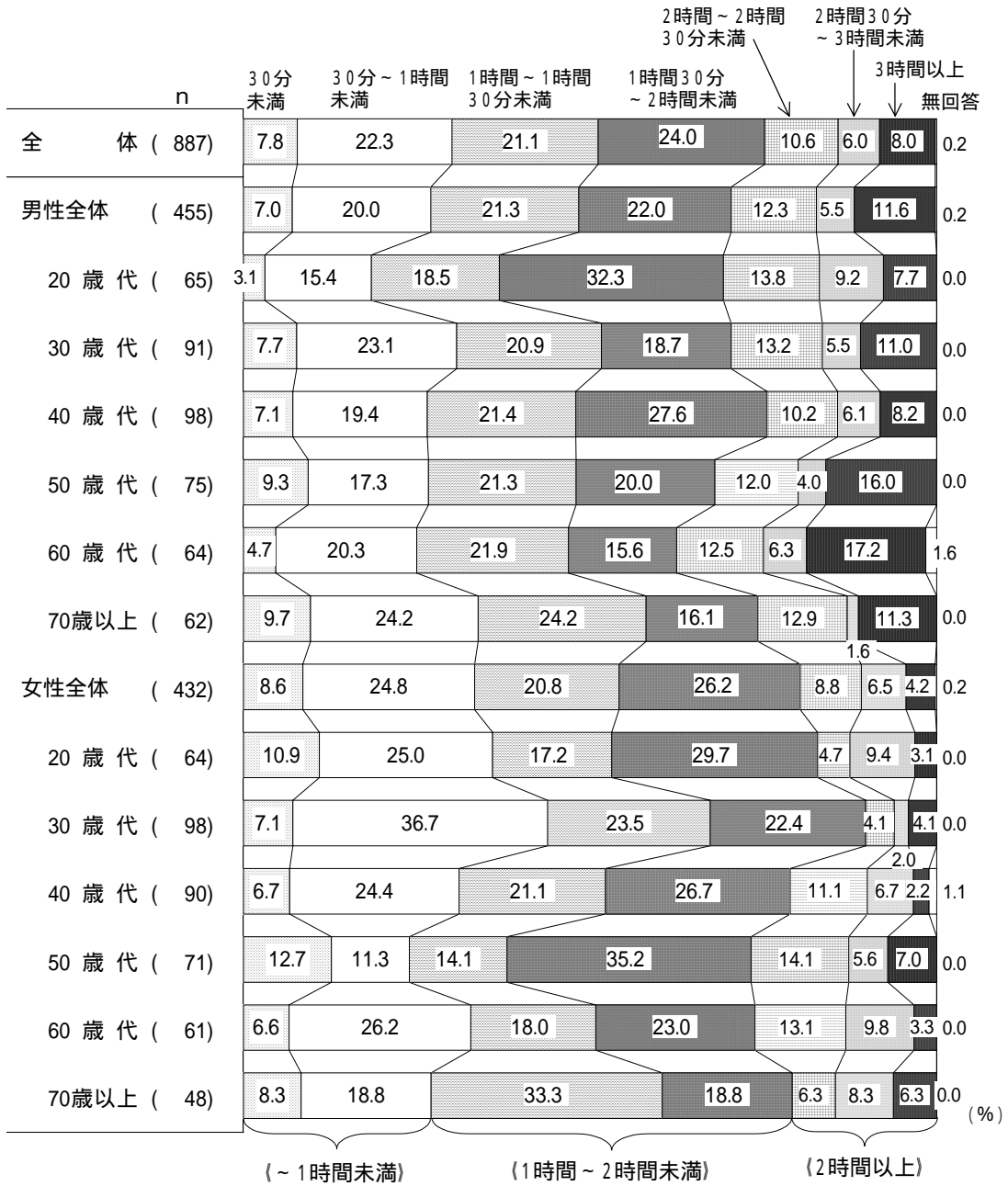
図 6 - 5 - 1



### 調査結果

この 1 年間にスポーツや運動を行った人 ( 887 人 ) に、平均時間を聞いたところ、「 30 分未満」( 7.8% ) と「 30 分 ~ 1 時間未満」( 22.3% ) を合わせた《 1 時間未満》( 30.1% ) が 3 割、「 1 時間 ~ 1 時間 30 分未満」( 21.1% ) と「 1 時間 30 分 ~ 2 時間未満」( 24.0% ) をあわせた《 1 時間 ~ 2 時間未満》( 45.1% ) が 4 割半ば、「 2 時間 ~ 2 時間 30 分未満」( 10.6% ) と「 2 時間 30 分 ~ 3 時間未満」( 6.0% ) と「 3 時間以上」( 8.0% ) を合わせた《 2 時間以上》( 24.6% ) が 2 割半ばとなっている。( 図 6 - 5 - 1 )

図 6 - 5 - 2 スポーツや運動を行う平均の時間（性・年齢別）



調査結果

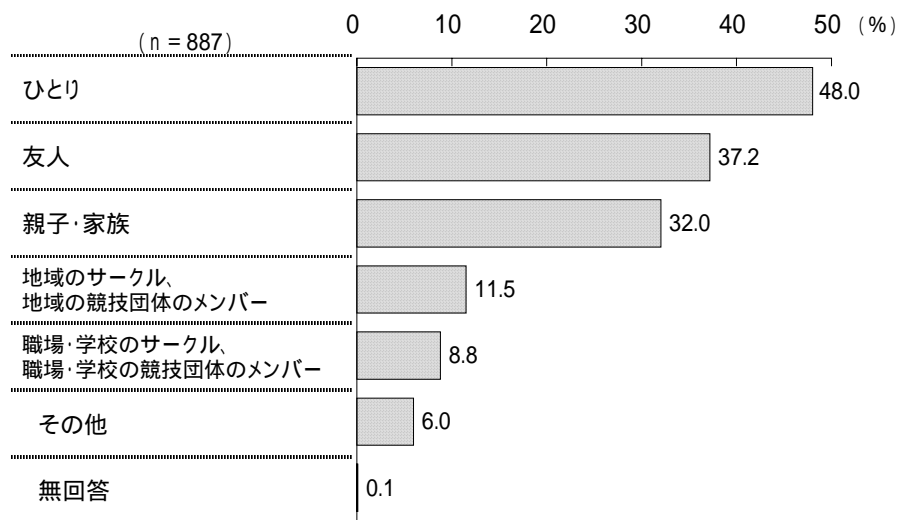
性・年齢別にみると、「1時間未満」は女性の30歳代で3割を超え、「1時間~2時間未満」は、いずれの年代でも4割から5割を超えている。「2時間以上」は女性より男性で高くなっている。(図6-5-2)

## (6) スポーツや運動を一緒に行う人

「ひとり」が5割近く

問20 あなたはスポーツや運動を主に誰と一緒にしますか。(は2つまで)

図6-6-1



### 調査結果

この1年間にスポーツや運動を行った人(887人)に、主に誰と一緒にするか聞いたところ、「ひとり」(48.0%)が5割近くで最も高く、以下、「友人」(37.2%)、「親子・家族」(32.0%)、「地域サークル、地域の競技団体のメンバー」(11.5%)、「職場・学校のサークル、職場・学校の競技団体のメンバー」(8.8%)と続いている。(図6-6-1)

表6 - 6 - 1 スポーツや運動を一緒に行う人（性・年齢別）

		(%)							
		n	ひとり	友人	親子・家族	地域のサークル、地域の競技団体のメンバー	職場・学校のサークル、職場・学校の競技団体のメンバー	その他	無回答
全体		887	48.0	37.2	32.0	11.5	8.8	6.0	0.1
性・年齢別	男性全体	455	49.9	37.6	30.3	9.2	13.0	4.2	0.0
	20歳代	65	26.2	66.2	12.3	4.6	38.5	7.7	0.0
	30歳代	91	46.2	44.0	34.1	3.3	13.2	1.1	0.0
	40歳代	98	52.0	20.4	49.0	13.3	9.2	3.1	0.0
	50歳代	75	56.0	30.7	28.0	5.3	13.3	5.3	0.0
	60歳代	64	62.5	40.6	25.0	10.9	3.1	6.3	0.0
	70歳以上	62	56.5	30.6	22.6	19.4	1.6	3.2	0.0
	女性全体	432	46.1	36.8	33.8	13.9	4.4	7.9	0.2
	20歳代	64	46.9	46.9	20.3	1.6	17.2	7.8	0.0
	30歳代	98	61.2	26.5	38.8	4.1	6.1	4.1	0.0
	40歳代	90	48.9	33.3	37.8	14.4	1.1	6.7	1.1
	50歳代	71	35.2	42.3	39.4	22.5	1.4	8.5	0.0
	60歳代	61	36.1	39.3	34.4	27.9	0.0	11.5	0.0
	70歳以上	48	37.5	39.6	25.0	18.8	0.0	12.5	0.0

調査結果

性・年齢別にみると、「ひとり」は男性の50歳代以上、女性の30歳代で5割半ばから6割を超えている。「友人」は男性の20歳代で6割半ば、「親子・家族」は男性の40歳代でほぼ5割、「地域サークル地域競技団体のメンバー」は女性の50歳代、60歳代で2割を超えほぼ3割、「職場・学校のサークル、職場・学校の競技団体のメンバー」は男性の20歳代で4割近くとなっている。(表6 - 6 - 1)

表 6 - 6 - 2 スポーツや運動を一緒に行う人（ライフステージ別）

(%)

		n	ひとり	友人	親子・家族	地域のサークル、地域の競技団体のメンバー	職場・学校のサークル、職場・学校の競技団体のメンバー	その他	無回答
全体		887	48.0	37.2	32.0	11.5	8.8	6.0	0.1
ライフステージ別	独身期	193	51.8	49.7	11.4	2.6	22.8	6.7	0.0
	家族形成期	98	38.8	34.7	54.1	6.1	7.1	2.0	0.0
	家族成長前期	99	42.4	21.2	62.6	13.1	8.1	2.0	1.0
	家族成長後期	95	41.1	30.5	32.6	12.6	9.5	9.5	0.0
	家族成熟期	109	43.1	36.7	33.0	18.3	3.7	8.3	0.0
	高齢期	58	44.8	39.7	20.7	27.6	0.0	3.4	0.0
	高齢期	106	50.0	42.5	24.5	15.1	1.9	10.4	0.0
	その他	122	63.9	31.1	33.6	9.0	3.3	4.1	0.0

調査結果

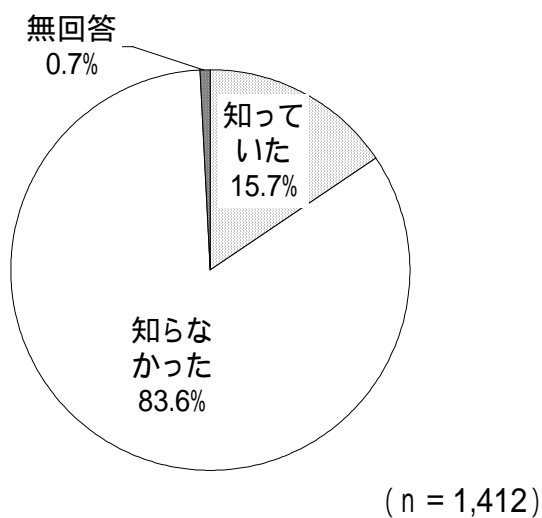
ライフステージ別でみると、「ひとり」は独身期と高齢期で5割から5割を超えている。「親子・家族」は家族形成期、家族成長前期で5割半ばから6割を超え、「職場・学校のサークル、職場・学校の競技団体のメンバー」は独身期で2割を超えている。(表 6 - 6 - 2)

## (7)「総合型地域スポーツクラブ」の認知

「知っていた」が1割半ば

問21 あなたは「総合型スポーツクラブ」をご存知ですか。(はひとつ)

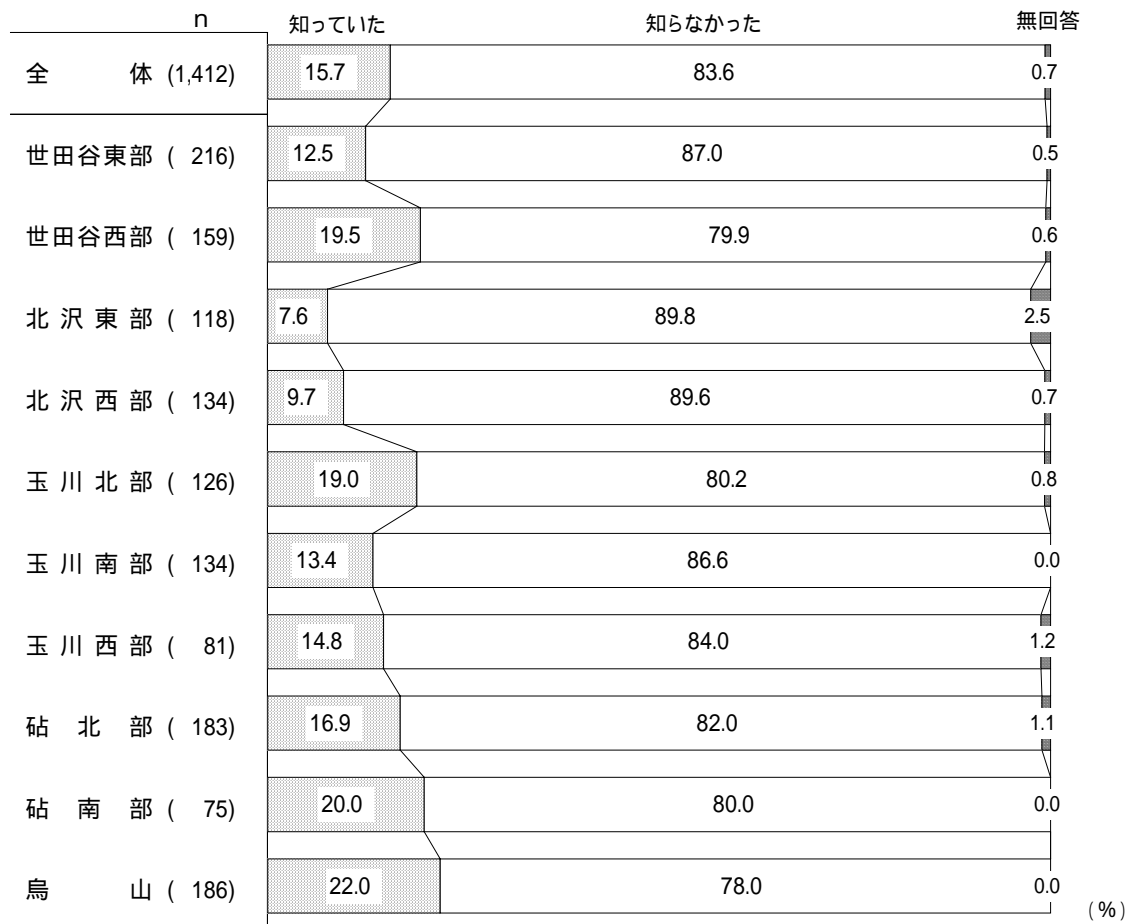
図6-7-1



### 調査結果

「総合型地域スポーツクラブ」を知っているか聞いたところ、「知っていた」(15.7%)は1割半ば、「知らなかった」(83.6%)は8割を超えている。(図6-7-1)

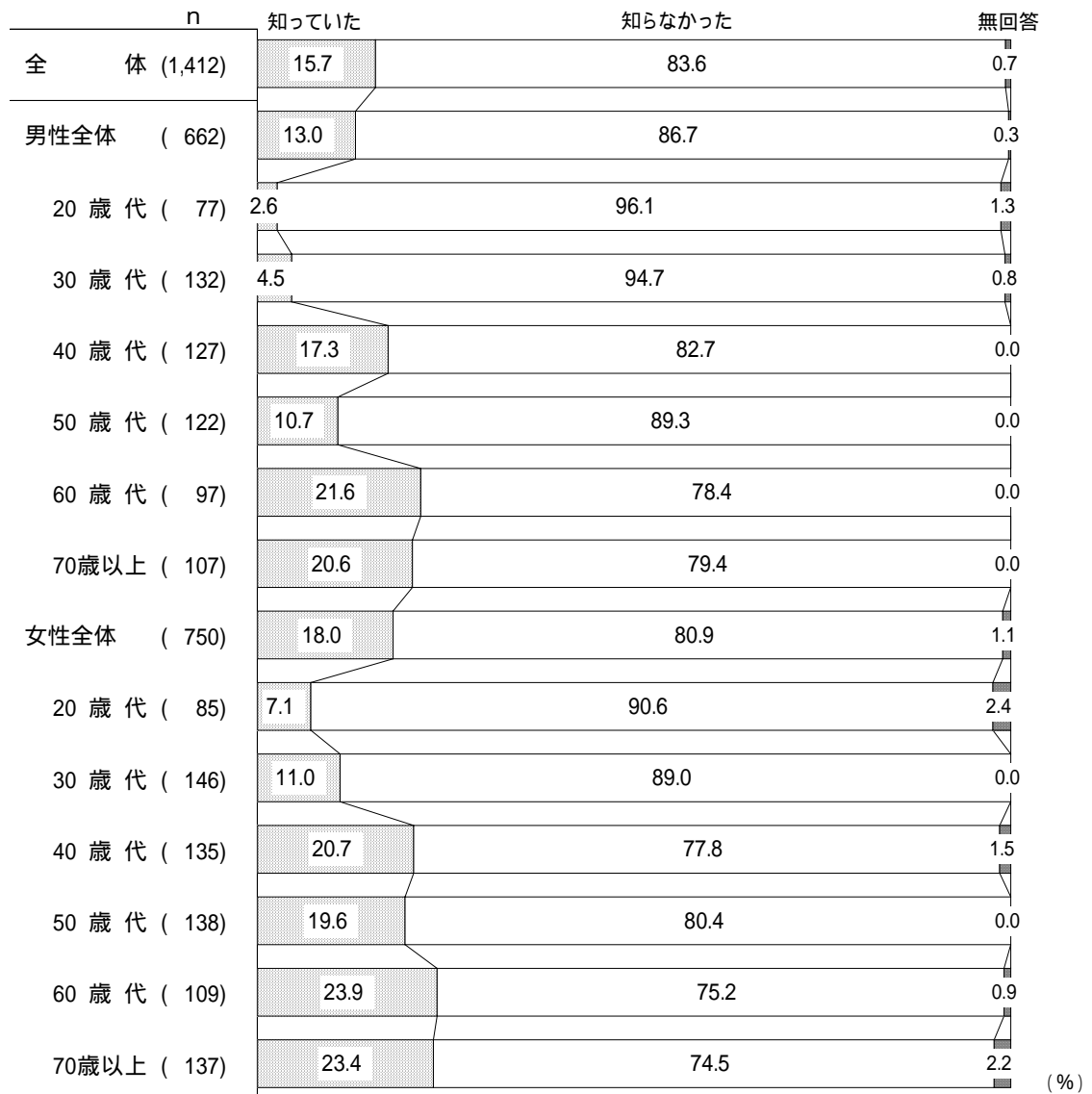
図6 - 7 - 2 「総合型地域スポーツクラブ」の認知（地域別）



調査結果

地域別にみると、「知っていた」は世田谷西部、玉川北部、砧南部、烏山でほぼ2割から2割を超えている。北沢東部と北沢西部では「知っていた」は1割に満たない。一方、「知らなかった」は、いずれの地域も8割から9割となっている。(図6 - 7 - 2)

図 6 - 7 - 3 「総合型地域スポーツクラブ」の認知（性・年齢別）



調査結果

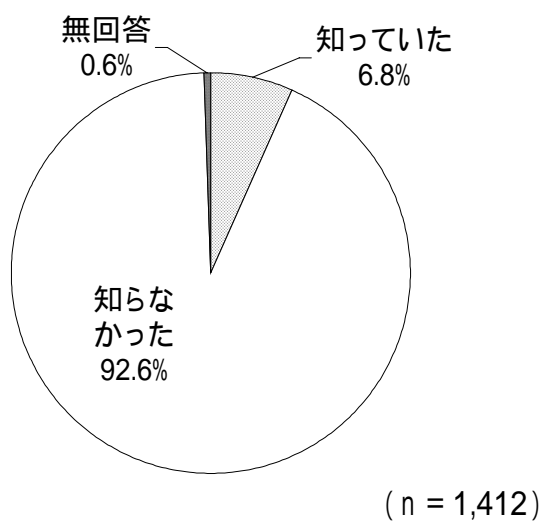
性・年齢別にみると、「知っていた」は男性の60歳代以上、女性の40歳代以上で2割から2割を超えている。(図6-7-3)

( 8 ) 2 0 1 3 年の国民体育大会の東京開催の認知

「知っていた」は1割に満たない

問 22 2013 年（平成 25 年）に東京で国民体育大会の開催が予定されています。あなたは、このことをご存知ですか。（ はひとつ）

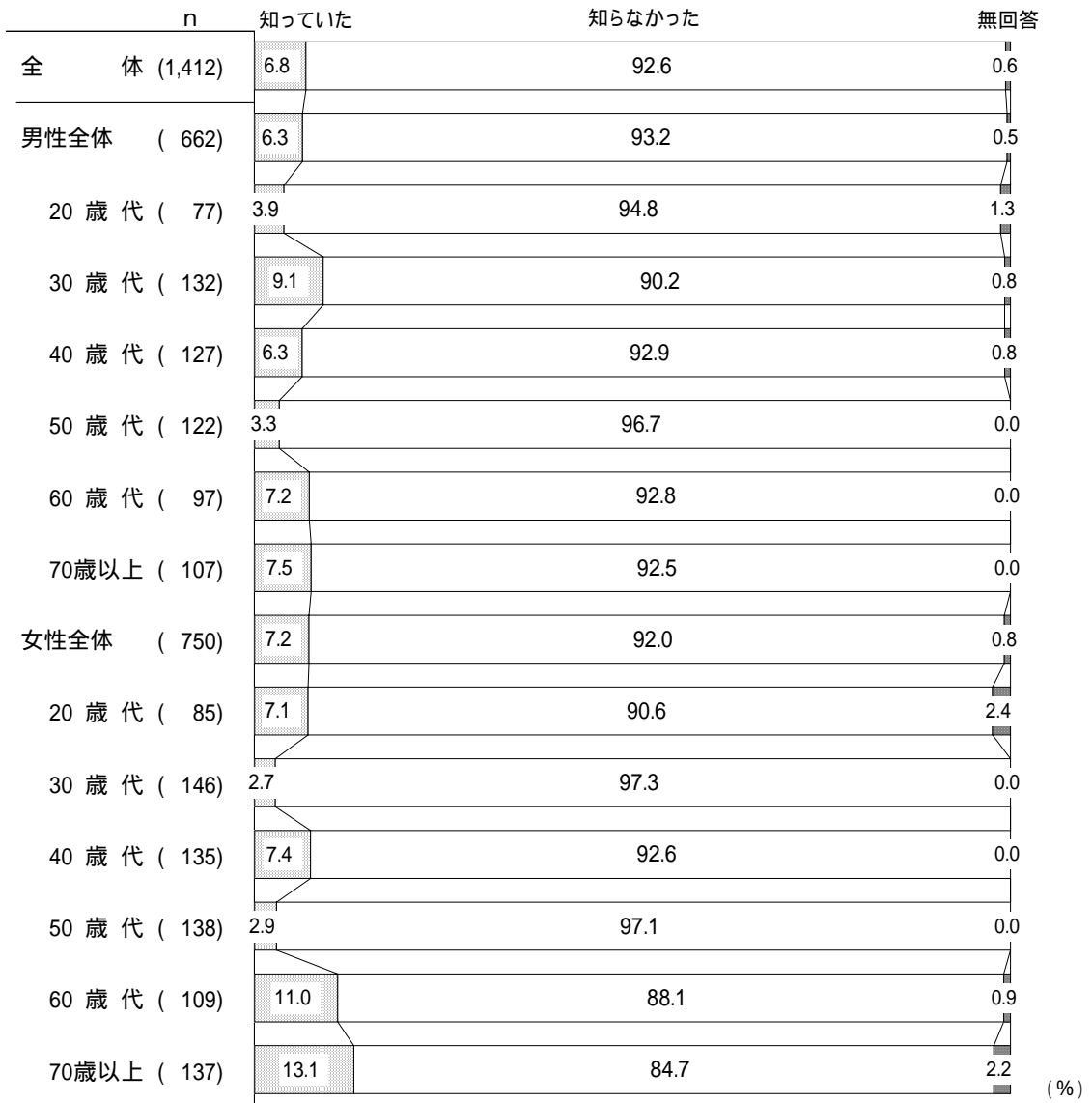
図 6 - 8 - 1



調査結果

2013 年（平成 25 年）に東京で国民体育大会の開催が予定されていることを知っているか聞いたところ、「知っていた」（6.8%）は1割に満たず、「知らなかつた」（92.6%）は9割を超えている。（図 6 - 8 - 1）

図 6 - 8 - 2 2013年の国民体育大会の東京開催の認知（性・年齢別）



調査結果

性・年齢別にみると「知っていた」は女性の60歳代以上で1割を超えているが、その他の年代は1割に満たない。(図6-8-2)