

## 8. スポーツについて

### 問 33 週一回以上の運動やスポーツ

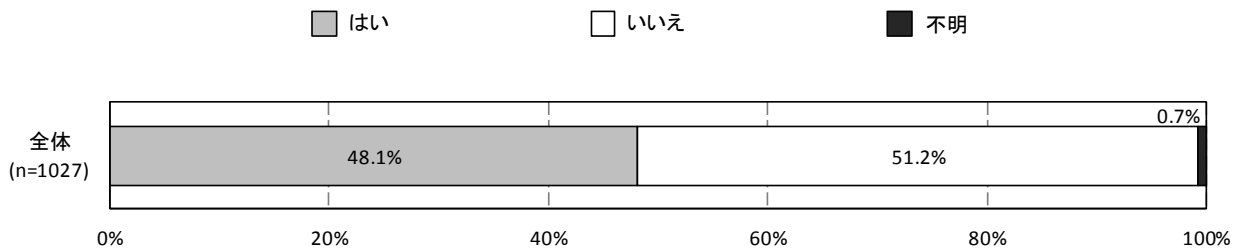
問 33 あなたは、週一回以上運動（ウォーキングや軽い体操などを含む）やスポーツをしていますか？

1. はい

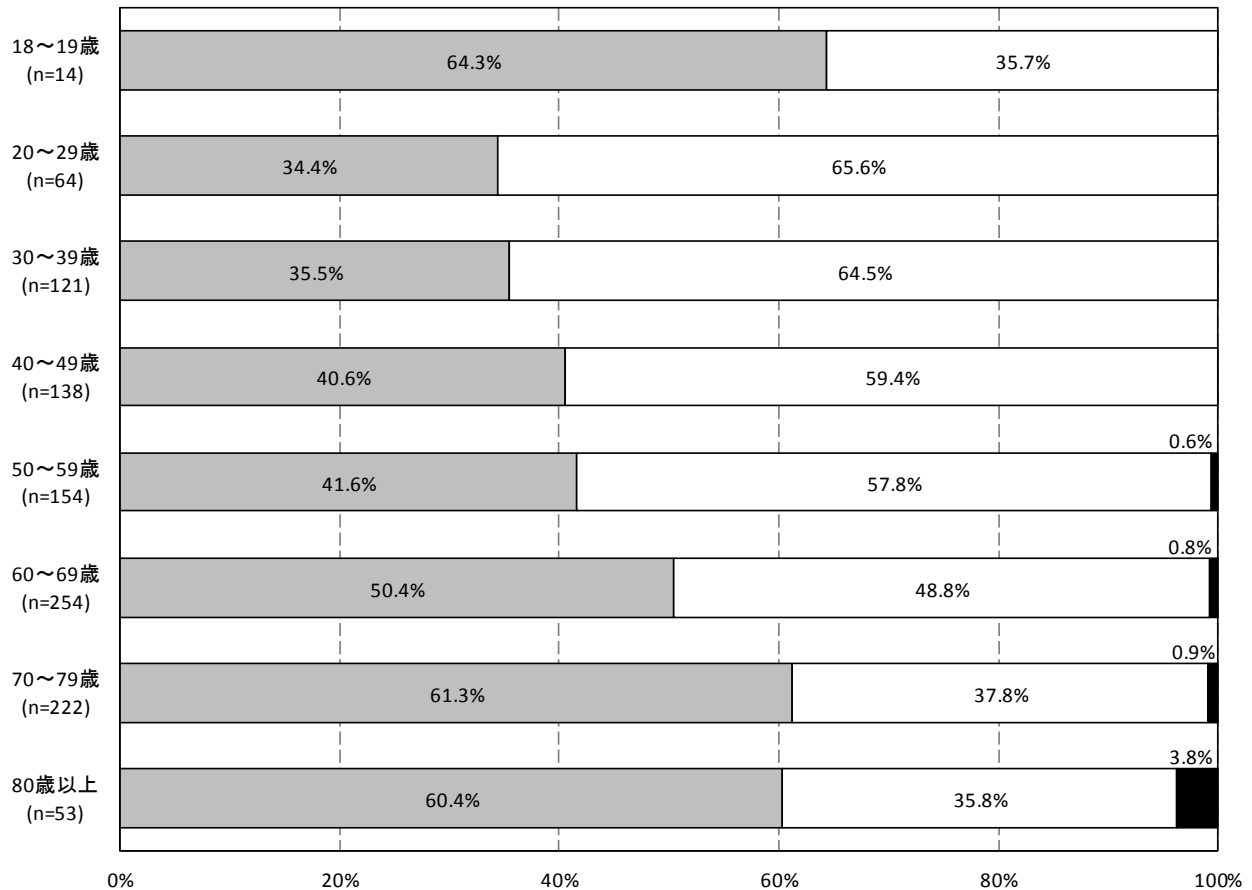
2. いいえ

週一回以上の運動やスポーツをしているかどうかについて、「はい」は48.1%、「いいえ」は51.2%となっている。

年代別にみると、「はい」が18～19歳で64.3%と最も高く、20～29歳で34.4%と最も低くなっている。



#### <年代別>



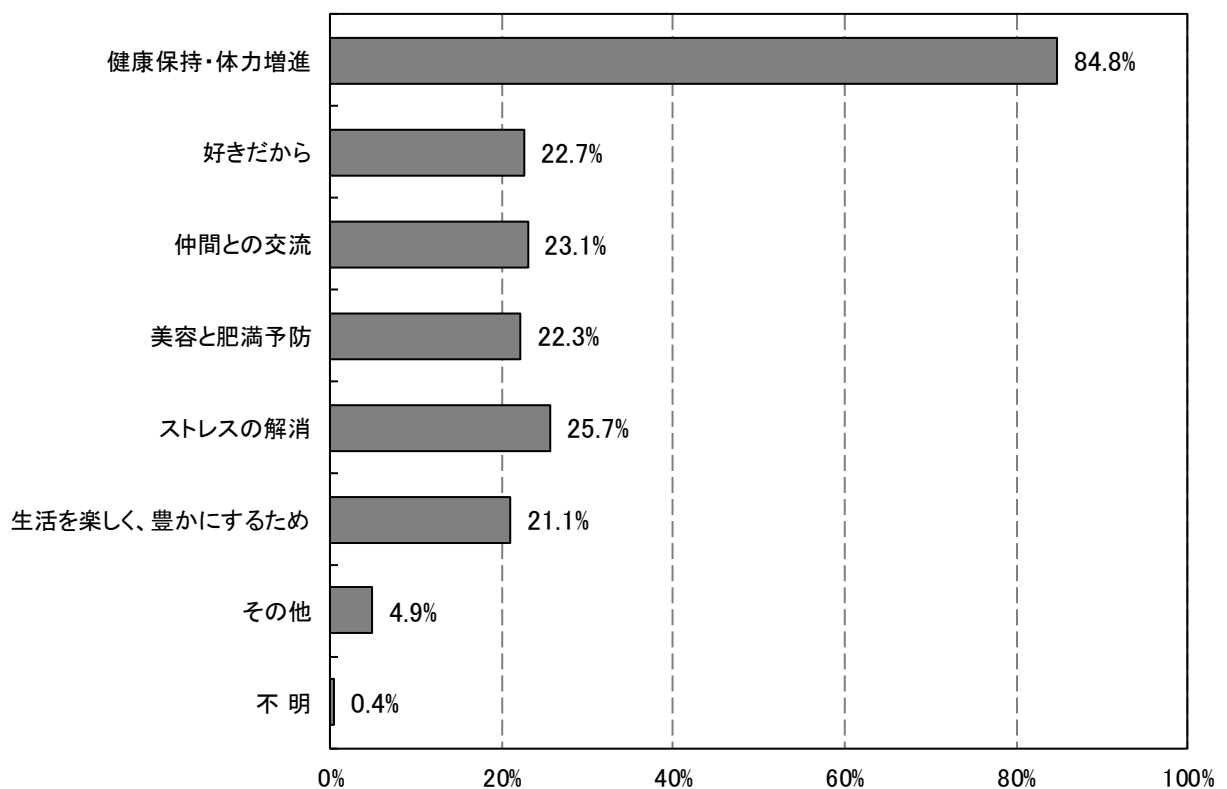
### 問 33-1 運動やスポーツをしている理由

問 33-1 問 33 で「1. はい」と回答された方のみお答えください。運動やスポーツを行っている理由は何ですか？あてはまるものを全てお選びください。

1. 健康保持・体力増進
2. 好きだから
3. 仲間との交流
4. 美容と肥満予防
5. ストレスの解消
6. 生活を楽しく、豊かにするため
7. その他 ( )

問 33 で「1. はい」と回答した 494 人について、運動やスポーツを行っている理由は、「健康保持・体力増進」が 84.8%で最も多く、次いで「ストレスの解消」(25.7%)となっている。

n=494



その他：「犬の散歩」、「病気のため」、「仕事」など

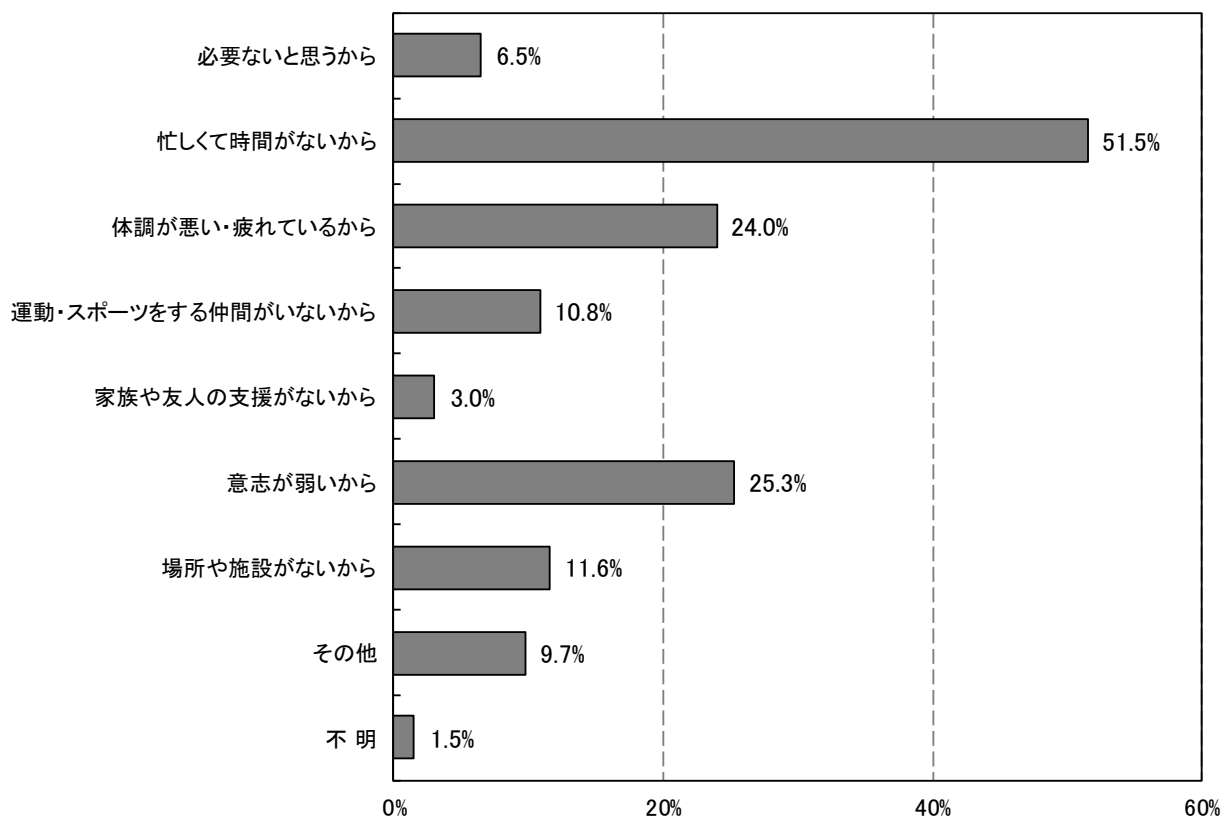
## 問 33-2 運動やスポーツをしていない理由

問 33-2 問 33 で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。運動やスポーツを行っていない理由は何ですか？あてはまるものを全てお選びください。

1. 必要ないと思うから
2. 忙しくて時間がないから
3. 体調が悪い・疲れているから
4. 運動・スポーツをする仲間がないから
5. 家族や友人の支援がないから
6. 意志が弱いから
7. 場所や施設がないから
8. その他 ( )

問 33 で「2. いいえ」と回答した 526 人について、運動やスポーツを行っていない理由は、「忙しくて時間がないから」が 51.5%と最も多く、次いで「意志が弱いから」(25.3%)、「体調が悪い・疲れているから」(24.0%) の順となっている。

n=526



その他：「他のことで体を動かしている」、「体が不自由なため」、「面倒だから、やる気がしない」など

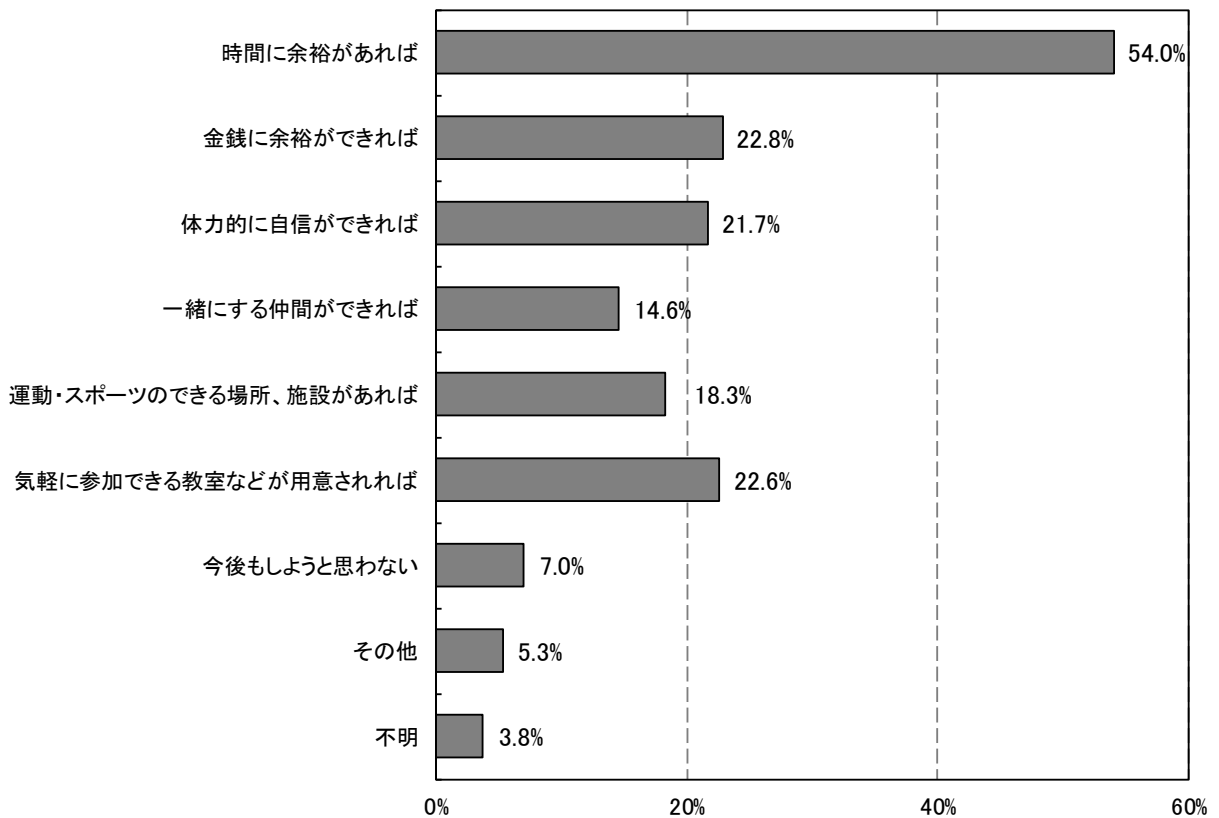
問 33-3 運動やスポーツをするために必要な条件

問 33-3 問 33 で「2. いいえ」と回答された方のみお答えください。今後どのような状況になれば、運動やスポーツをしようと思えますか？あてはまるものを全てお選びください。

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 時間に余裕があれば    | 5. 運動・スポーツのできる場所、施設があれば |
| 2. 金銭に余裕ができれば   | 6. 気軽に参加できる教室などが用意されれば  |
| 3. 体力的に自信ができれば  | 7. 今後もしようと思わない          |
| 4. 一緒にする仲間ができれば | 8. その他 ( )              |

問 33 で「2. いいえ」と回答した 526 人について、今後運動やスポーツをするために必要な条件は、「時間に余裕があれば」が 54.0%と最も多く、次いで「金銭に余裕ができれば」(22.8%)、「気軽に参加できる教室などが用意されれば」(22.6%)、「体力的に自信ができれば」(21.7%)の順となっている。

n=526



その他：「気が向けば」、「体調がよくなれば」、「運動が必要な病気になったとき」など