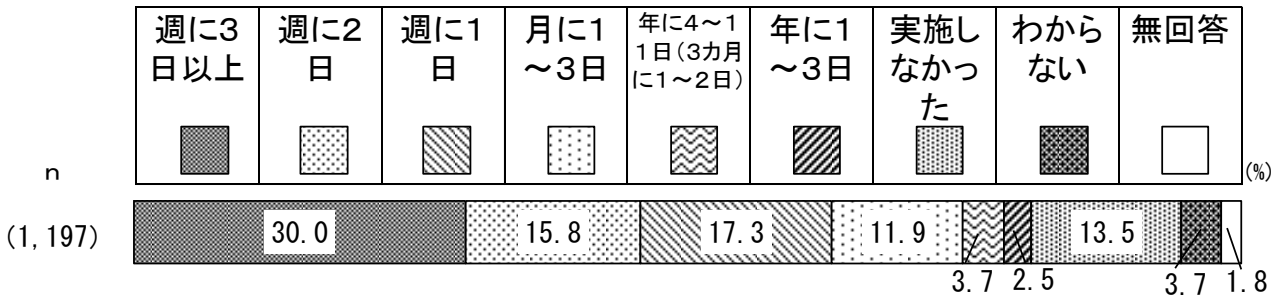
7　スポーツ・運動の実施状況について

（１）　１年間に実施したスポーツ・運動の日数

問 13　（すべての方に）この１年間に実施したスポーツ・運動の日数は何日ですか。

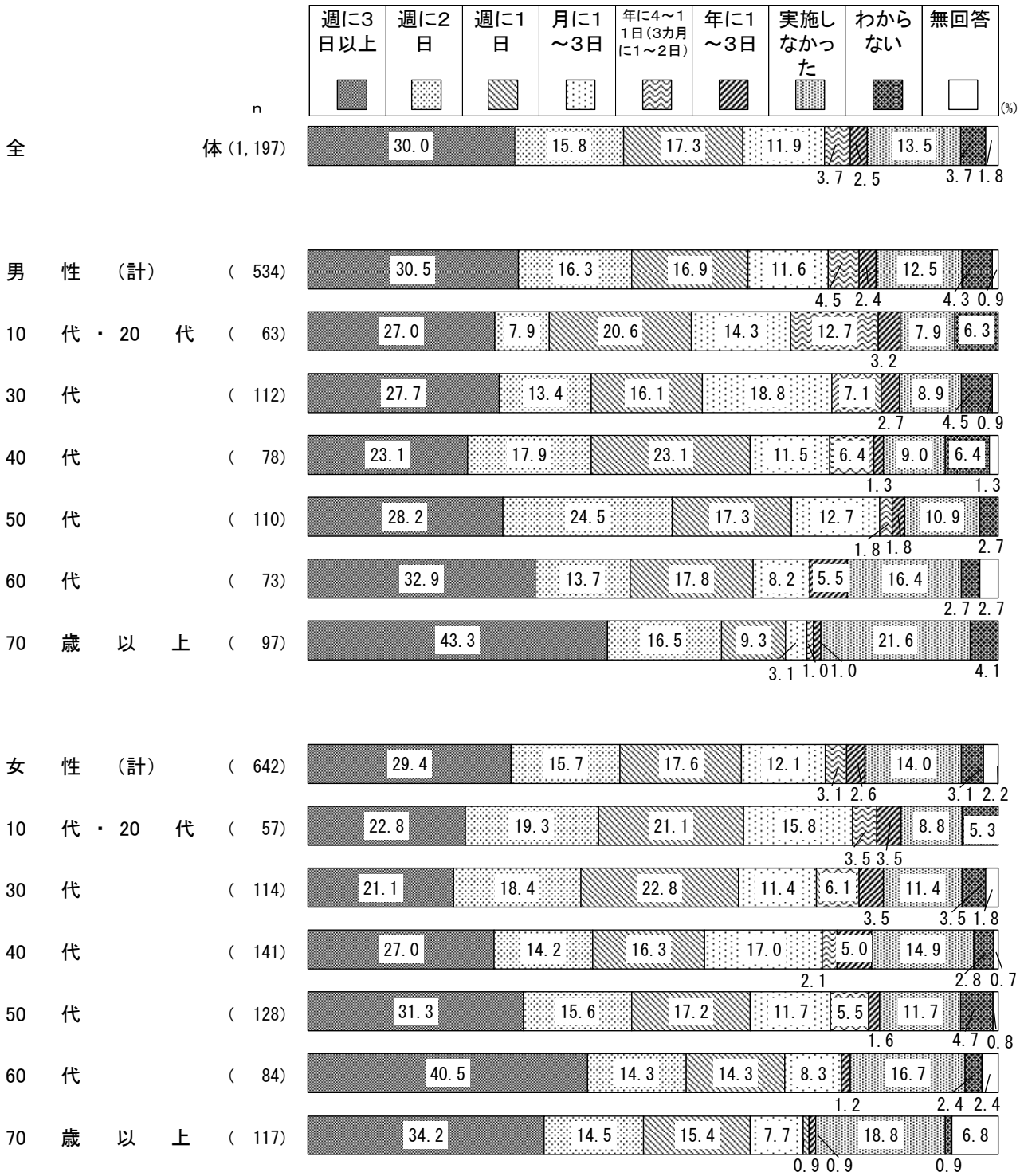
（○は１つ）

【 １年間に実施したスポーツ・運動の日数（全体）】



全体でみると、「週に３日以上」が 30.0％で最も高く、次いで、「週に１日」(17.3％)、「週に２日」(15.8%)となっている。一方、「実施しなかった」は 13.5%となっている。

【１年間に実施したスポーツ・運動の日数（性／年代別）】



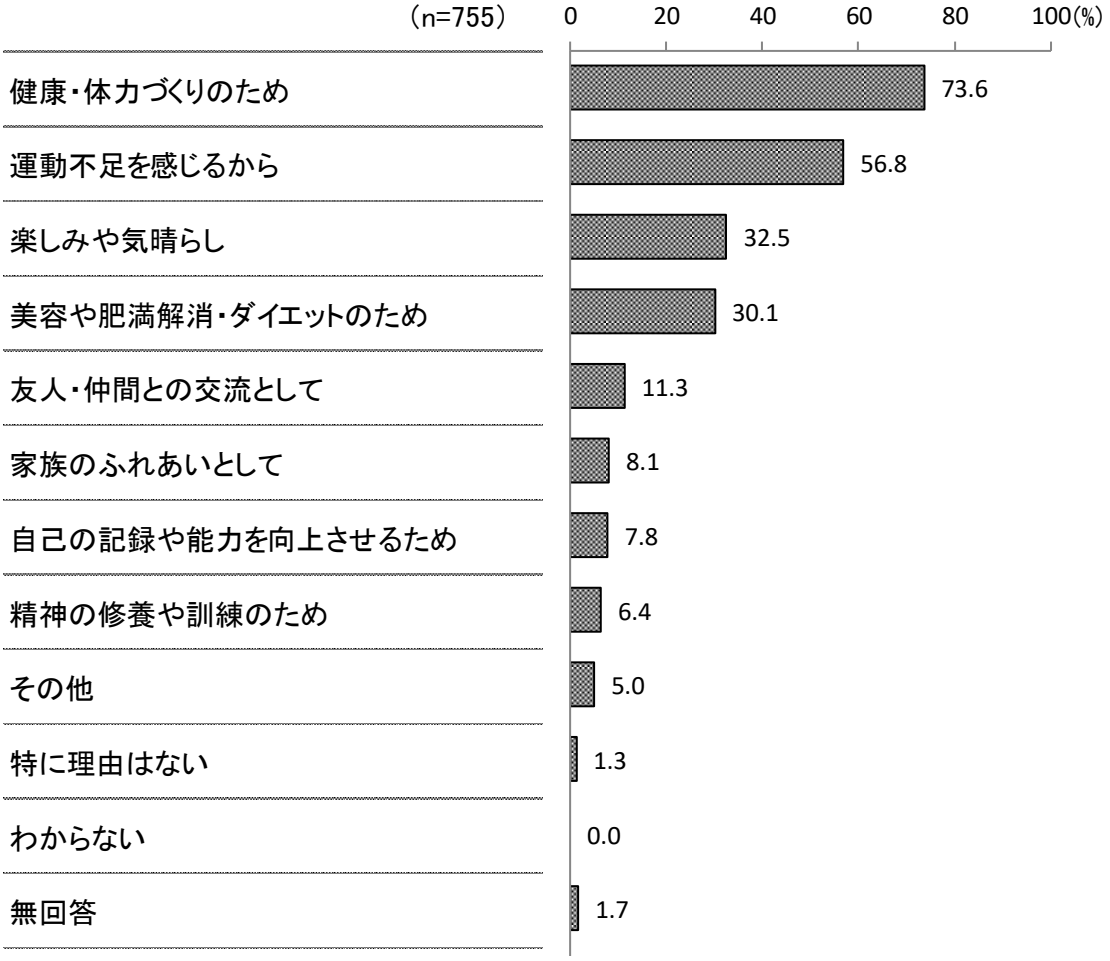
性別にみると、男性と女性で大きな違いはみられない。

性／年代別にみると、「週に３日以上」は、男性 70 歳以上(43.3%)で最も高くなっている。

（２） スポーツ・運動を週に１日以上実施した理由

問 13－１ （問 13 で１～３と答えた方に）週に１日以上実施した理由は何ですか。
（○はいくつでも）

【 スポーツ・運動を週に１日以上実施した理由（全体）】



全体でみると、「健康・体力づくりのため」が 73.6%で最も高く、次いで「運動不足を感じるから」(56.8%)、「楽しみや気晴らし」(32.5%)、「美容や肥満解消・ダイエットのため」(30.1%)、「友人・仲間との交流として」(11.3%) の順となっている。

【スポーツ・運動を週に１日以上実施した理由（性／年代別）】

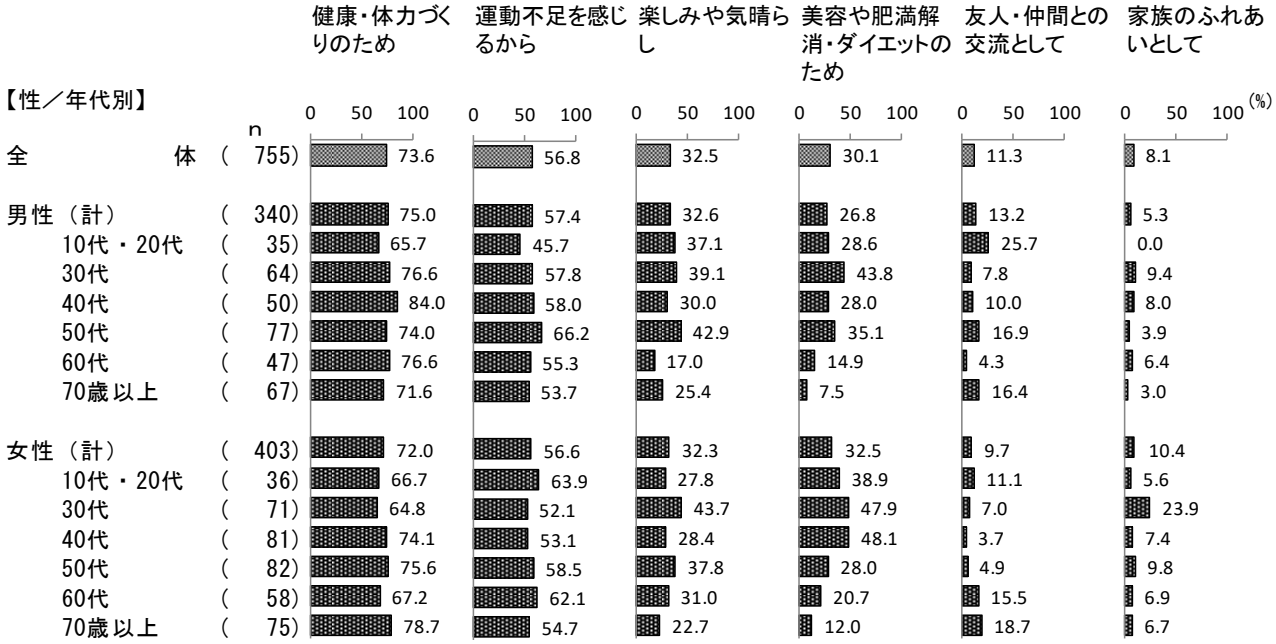
（%）

属性＼項目	n	健康・体力づくりのため	運動不足を感じるから	楽しみや気晴らし	美容や肥満解消・ダイエットのため	友人・仲間との交流として	家族のふれあいとして	自己の記録や能力を向上させるため	精神の修養や訓練のため	その他	特に理由はない	わからない	無回答
全体	(755)	73.6	56.8	32.5	30.1	11.3	8.1	7.8	6.4	5.0	1.3	－	1.7
【性／年代別】													
男性（計）	(340)	75.0	57.4	32.6	26.8	13.2	5.3	11.5	6.2	5.6	0.9	－	1.5
10代・20代	(35)	65.7	45.7	37.1	28.6	25.7	－	14.3	8.6	5.7	5.7	－	－
30代	(64)	76.6	57.8	39.1	43.8	7.8	9.4	12.5	7.8	4.7	－	－	－
40代	(50)	84.0	58.0	30.0	28.0	10.0	8.0	10.0	2.0	4.0	－	－	－
50代	(77)	74.0	66.2	42.9	35.1	16.9	3.9	14.3	6.5	6.5	－	－	1.3
60代	(47)	76.6	55.3	17.0	14.9	4.3	6.4	6.4	4.3	4.3	－	－	2.1
70歳以上	(67)	71.6	53.7	25.4	7.5	16.4	3.0	10.4	7.5	7.5	1.5	－	4.5
女性（計）	(403)	72.0	56.6	32.3	32.5	9.7	10.4	4.7	6.5	4.7	1.7	－	2.0
10代・20代	(36)	66.7	63.9	27.8	38.9	11.1	5.6	8.3	8.3	8.3	5.6	－	－
30代	(71)	64.8	52.1	43.7	47.9	7.0	23.9	4.2	11.3	8.5	1.4	－	1.4
40代	(81)	74.1	53.1	28.4	48.1	3.7	7.4	6.2	11.1	2.5	3.7	－	－
50代	(82)	75.6	58.5	37.8	28.0	4.9	9.8	2.4	3.7	3.7	－	－	1.2
60代	(58)	67.2	62.1	31.0	20.7	15.5	6.9	5.2	－	5.2	1.7	－	5.2
70歳以上	(75)	78.7	54.7	22.7	12.0	18.7	6.7	4.0	4.0	2.7	－	－	4.0

性別にみると、「美容や肥満解消・ダイエットのため」（男性 26.8%、女性 32.5%）で 5.7 ポイント、「家族のふれあいとして」（男性 5.3%、女性 10.4%）で 5.1 ポイント男性より女性のほうが高くなっている。また、「自己の記録や能力を向上させるため」（男性 11.5%、女性 4.7%）で 6.8 ポイント女性より男性のほうが高くなっている。

性／年代別にみると、「健康・体力づくりのため」は男性 40 代（84.0%）で最も高くなっている。また、「美容や肥満解消・ダイエットのため」は女性 40 代（48.1%）で最も高くなっている。

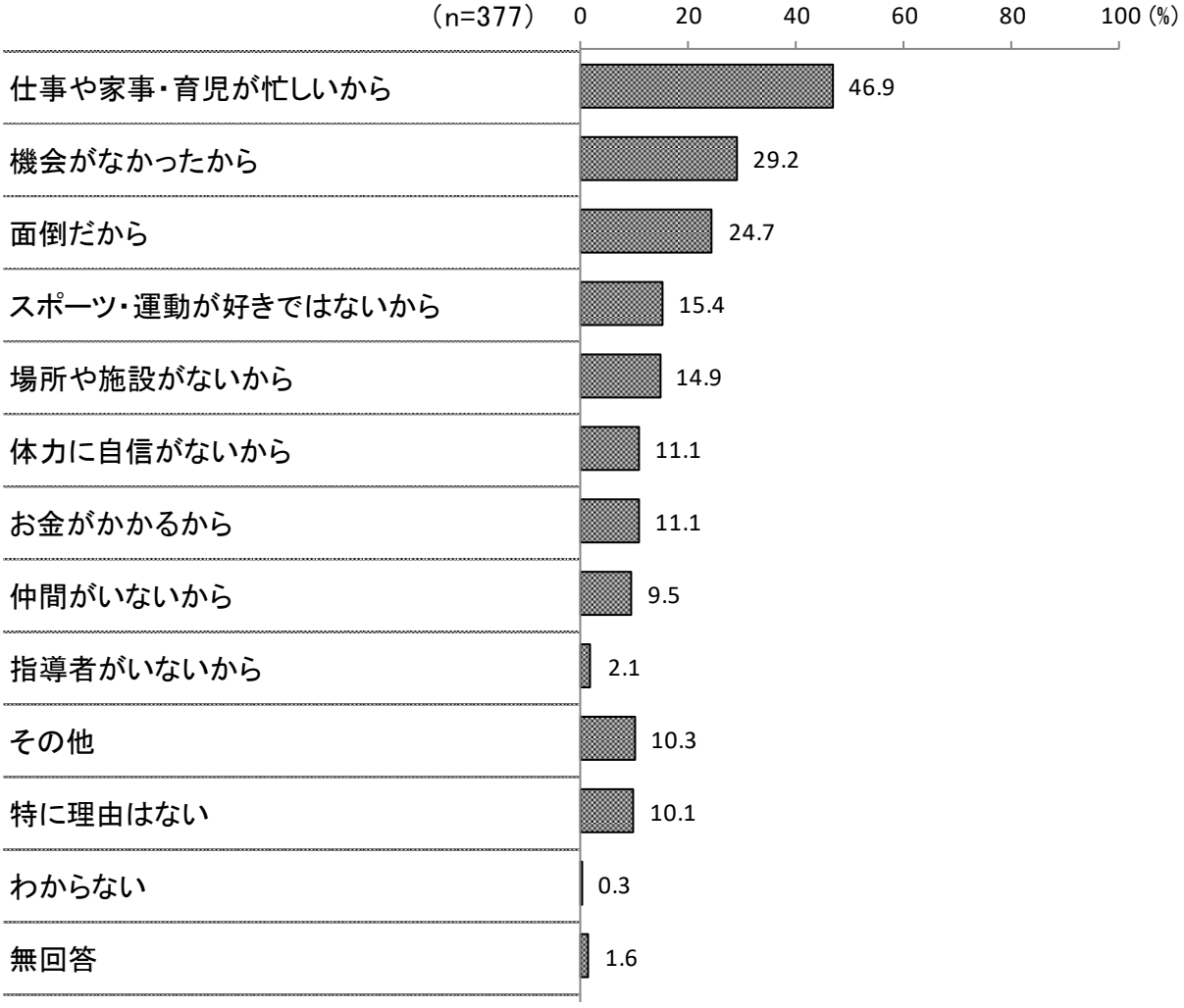
【スポーツ・運動を週に１日以上実施した理由（性／年代別）－上位６項目】



（３） スポーツ・運動を週に１日未満、または実施しなかった理由

問 13－２ （問 13 で４～７と答えた方に）週に１日未満、または実施しなかった理由は何ですか。（○はいくつでも）

【 スポーツ・運動を週に１日未満、または実施しなかった理由（全体）】



全体でみると、「仕事や家事・育児が忙しいから」が 46.9%で最も高く、次いで「機会がなかったから」(29.2%)、「面倒だから」(24.7%)、「スポーツ・運動が好きではないから」(15.4%)、「場所や施設がないから」(14.9%) の順となっている。

【スポーツ・運動を週に１日未満、または実施しなかった理由（性／年代別）】

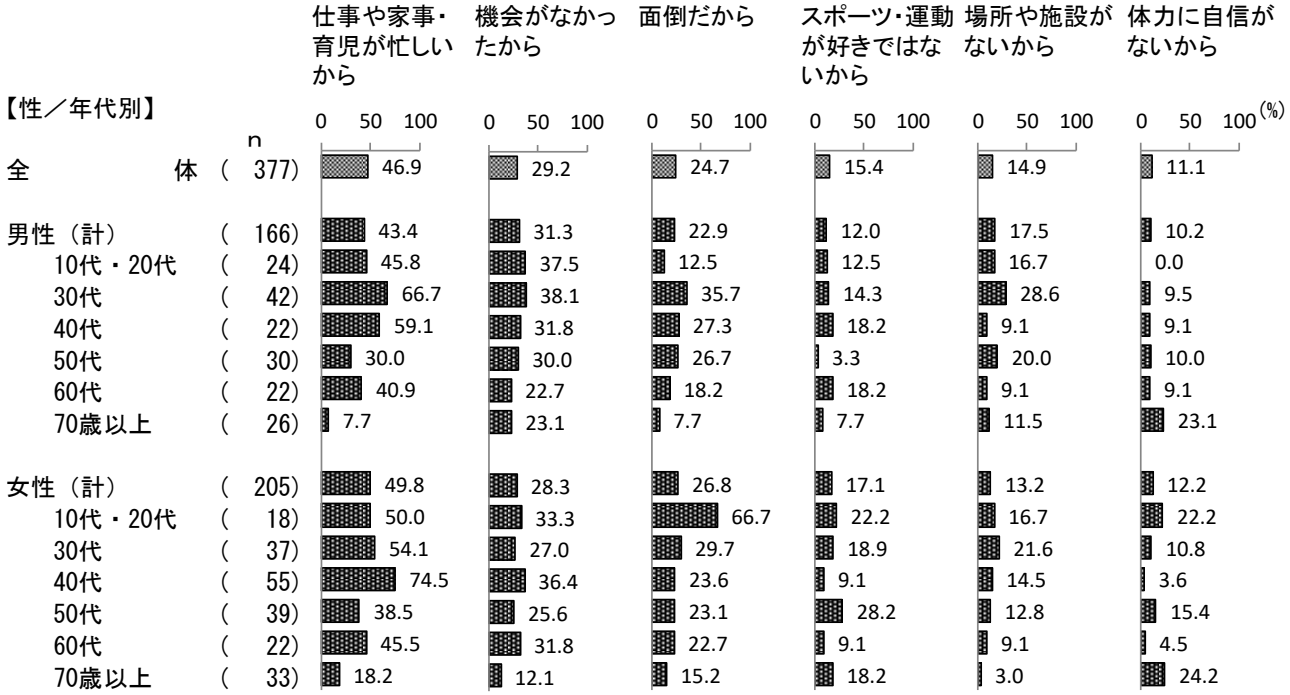
（%）

属性＼項目	n	仕事や家事・育児が忙しいから	機会がなかったから	面倒だから	スポーツ・運動が好きではないから	場所や施設がないから	体力に自信がないから	お金がかかるから	仲間がいないから	指導者がいないから	その他	特に理由はない	わからない	無回答
全体	(377)	46.9	29.2	24.7	15.4	14.9	11.1	11.1	9.5	2.1	10.3	10.1	0.3	1.6
【性／年代別】														
男性（計）	(166)	43.4	31.3	22.9	12.0	17.5	10.2	9.0	12.0	2.4	9.0	10.2	0.6	0.6
10代・20代	(24)	45.8	37.5	12.5	12.5	16.7	－	－	20.8	－	4.2	8.3	－	－
30代	(42)	66.7	38.1	35.7	14.3	28.6	9.5	16.7	9.5	4.8	7.1	－	－	－
40代	(22)	59.1	31.8	27.3	18.2	9.1	9.1	13.6	18.2	－	13.6	－	－	－
50代	(30)	30.0	30.0	26.7	3.3	20.0	10.0	13.3	10.0	3.3	10.0	13.3	－	－
60代	(22)	40.9	22.7	18.2	18.2	9.1	9.1	4.5	9.1	4.5	13.6	22.7	－	－
70歳以上	(26)	7.7	23.1	7.7	7.7	11.5	23.1	－	7.7	－	7.7	23.1	3.8	3.8
女性（計）	(205)	49.8	28.3	26.8	17.1	13.2	12.2	13.2	7.8	2.0	11.2	9.8	－	2.4
10代・20代	(18)	50.0	33.3	66.7	22.2	16.7	22.2	22.2	16.7	－	－	5.6	－	－
30代	(37)	54.1	27.0	29.7	18.9	21.6	10.8	18.9	10.8	8.1	5.4	2.7	－	－
40代	(55)	74.5	36.4	23.6	9.1	14.5	3.6	14.5	7.3	－	12.7	3.6	－	－
50代	(39)	38.5	25.6	23.1	28.2	12.8	15.4	7.7	5.1	2.6	20.5	12.8	－	－
60代	(22)	45.5	31.8	22.7	9.1	9.1	4.5	18.2	9.1	－	9.1	13.6	－	4.5
70歳以上	(33)	18.2	12.1	15.2	18.2	3.0	24.2	3.0	3.0	－	12.1	24.2	－	12.1

性別にみると、「仕事や家事・育児が忙しいから」（男性 43.4%、女性 49.8%）で 6.4 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別にみると、「仕事や家事・育児が忙しいから」は女性 40 代（74.5%）で最も高く、次いで男性 30 代（66.7%）となっている。

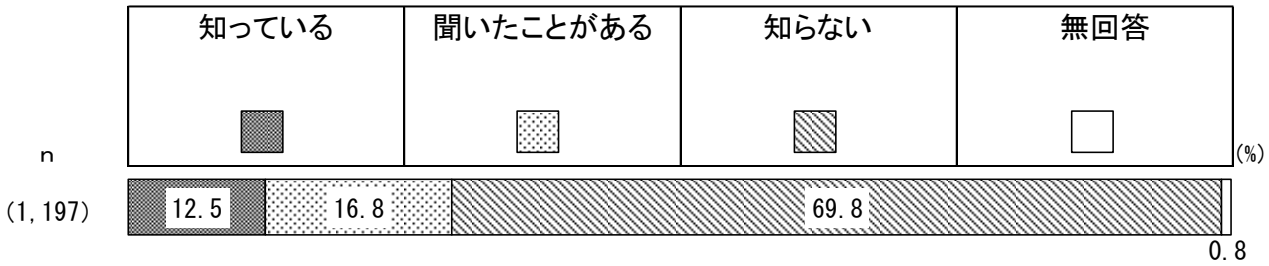
【スポーツ・運動を週に１日未満、または実施しなかった理由（性／年代別）－上位６項目】



（４） 地域スポーツクラブの認知度

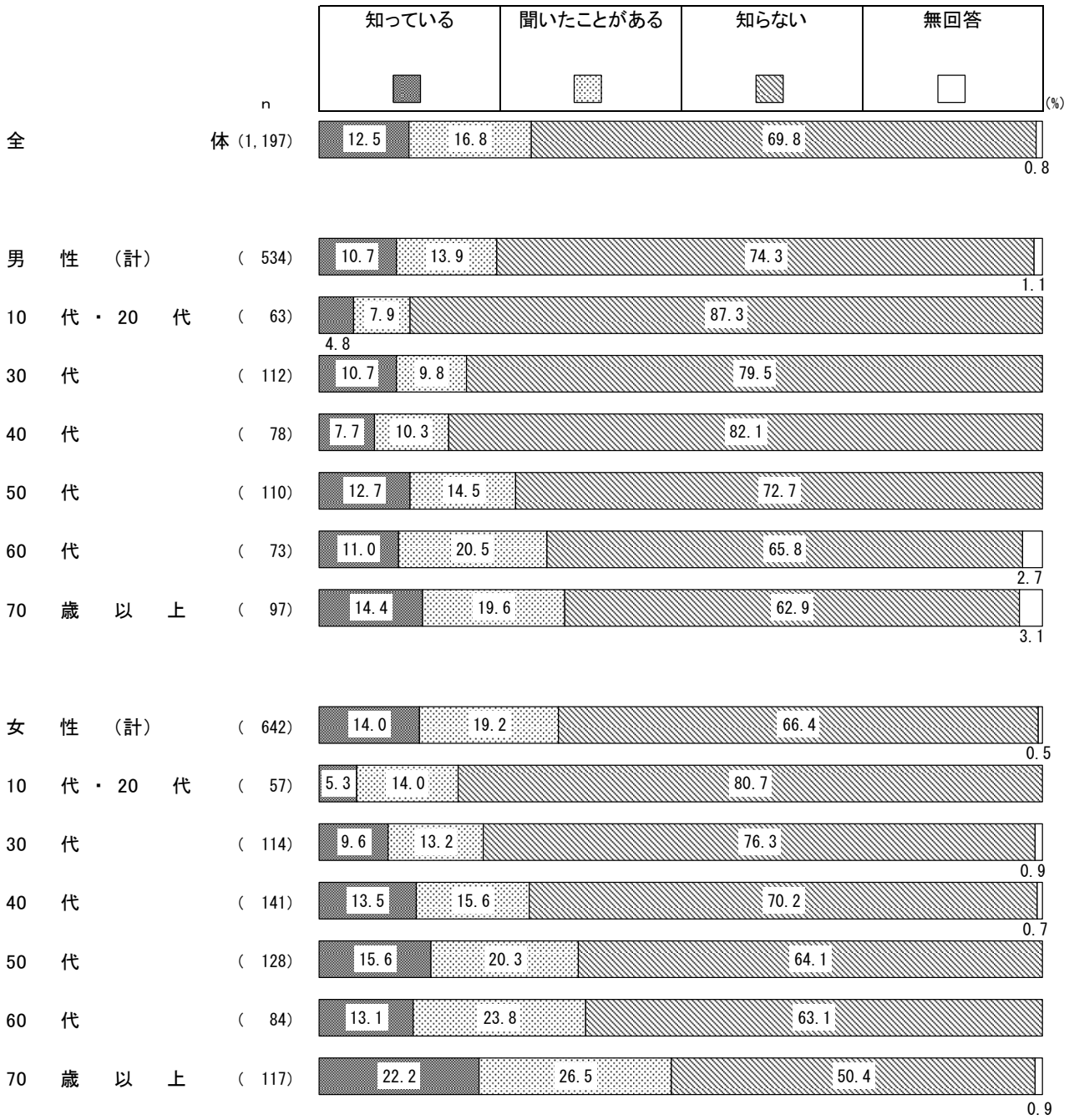
問 14 （すべての方に）品川区にある４つの地域スポーツクラブ（スポクラ・しながわ、荏原Ｂ地域スポーツクラブ、地域クラブ ebaraＡ、大井八潮地域スポーツクラブＴＯＹＳ）を知っていますか。（○は１つ）

【地域スポーツクラブの認知度（全体）】



全体でみると、「知っている」が 12.5%、「聞いたことがある」が 16.8%となっている。一方、「知らない」は 69.8%となっている。

【地域スポーツクラブの認知度（性／年代別）】



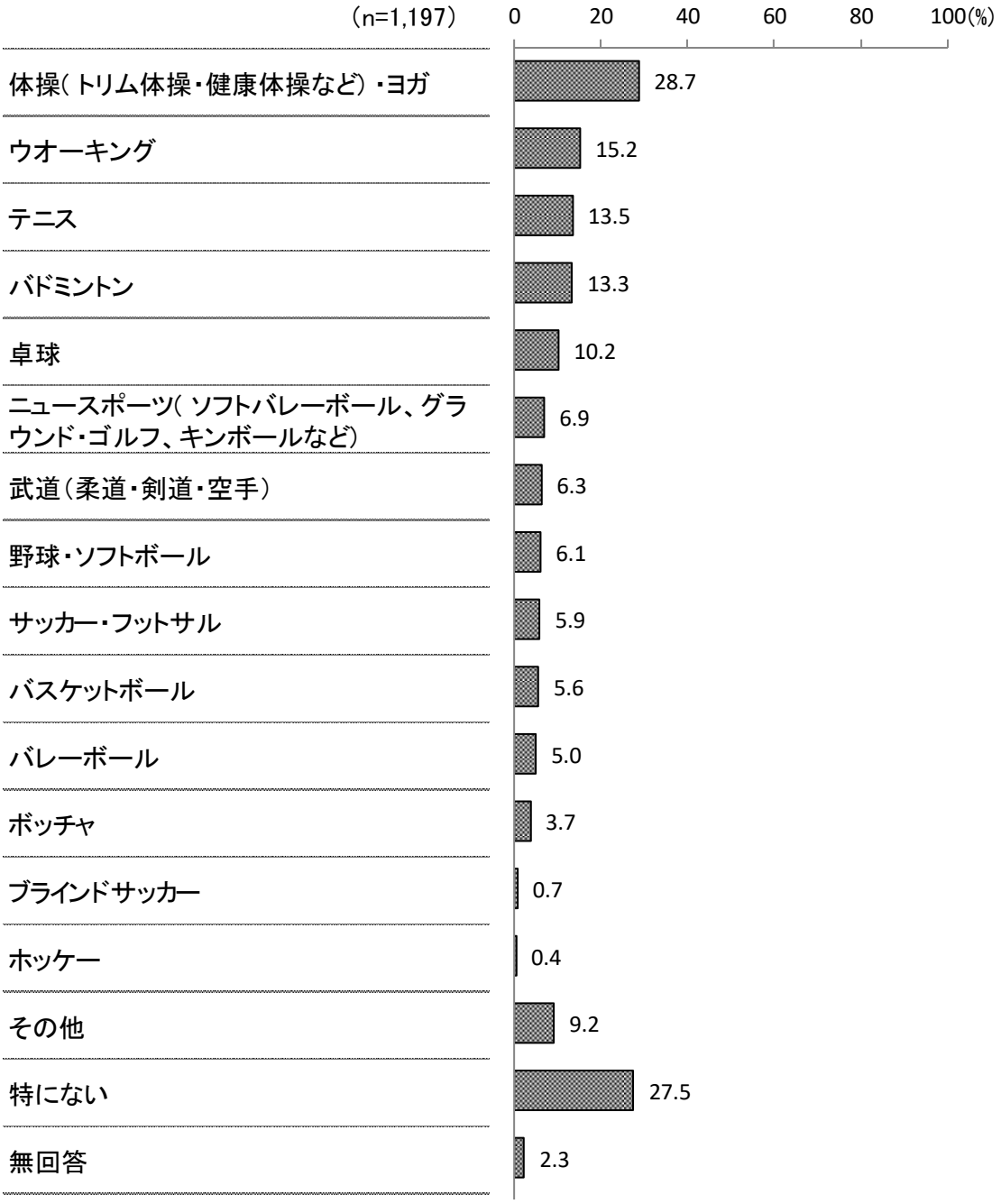
性別にみると、「知らない」（男性 74.3%、女性 66.4%）で 7.9 ポイント、女性より男性のほうが高くなっている。

性／年代別にみると、「知っている」は女性 70 歳以上で 22.2%と最も高くなっている。

（５） 地域スポーツクラブで参加したい種目

問 15 （すべての方に）地域スポーツクラブでは各種スポーツ教室を実施しています。
あなたはどんな種目があれば参加したいですか。（○はいくつでも）

【地域スポーツクラブで参加したい種目（全体）】



全体でみると、「体操(トリム体操・健康体操など)・ヨガ」が 28.7%で最も高く、次いで「ウオーキング」(15.2%)、「テニス」(13.5%)、「バドミントン」(13.3%)、「卓球」(10.2%) の順となっている。

【地域スポーツクラブで参加したい種目（性／年代別）】

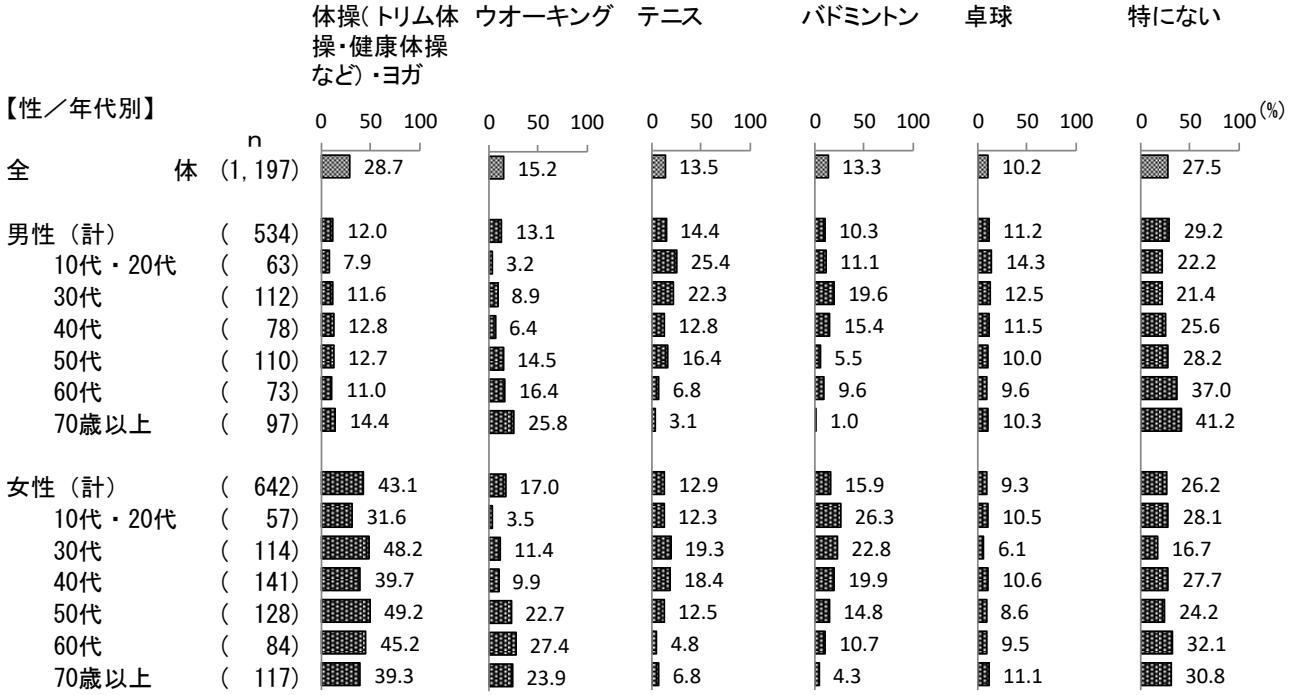
（%）

属性＼項目	n	体操（トリム体操・健康体操など）・ヨガ	ウオーキング	テニス	バドミントン	卓球	ニュースポーツ（ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、キンボールなど）	武道（柔道・剣道・空手）	野球・ソフトボール	サッカー・フットサル	バスケットボール	バレーボール	ボッチャ	ブラインドサッカー	ホッケー	その他	特にない	無回答
全体	(1,197)	28.7	15.2	13.5	13.3	10.2	6.9	6.3	6.1	5.9	5.6	5.0	3.7	0.7	0.4	9.2	27.5	2.3
【性／年代別】																		
男性（計）	(534)	12.0	13.1	14.4	10.3	11.2	8.6	7.1	11.8	10.7	7.7	2.8	3.4	0.9	0.6	10.9	29.2	2.6
10代・20代	(63)	7.9	3.2	25.4	11.1	14.3	3.2	9.5	20.6	20.6	14.3	9.5	－	1.6	1.6	6.3	22.2	3.2
30代	(112)	11.6	8.9	22.3	19.6	12.5	9.8	8.9	17.0	23.2	14.3	3.6	6.3	3.6	1.8	12.5	21.4	－
40代	(78)	12.8	6.4	12.8	15.4	11.5	11.5	9.0	11.5	11.5	12.8	1.3	2.6	－	－	12.8	25.6	2.6
50代	(110)	12.7	14.5	16.4	5.5	10.0	13.6	8.2	9.1	6.4	5.5	1.8	2.7	－	－	13.6	28.2	0.9
60代	(73)	11.0	16.4	6.8	9.6	9.6	5.5	5.5	11.0	1.4	－	2.7	1.4	－	－	16.4	37.0	2.7
70歳以上	(97)	14.4	25.8	3.1	1.0	10.3	5.2	2.1	4.1	1.0	－	－	5.2	－	－	3.1	41.2	6.2
女性（計）	(642)	43.1	17.0	12.9	15.9	9.3	5.8	5.5	1.4	2.0	4.0	6.7	3.9	0.5	0.3	7.6	26.2	1.7
10代・20代	(57)	31.6	3.5	12.3	26.3	10.5	7.0	10.5	－	3.5	12.3	10.5	5.3	－	－	10.5	28.1	－
30代	(114)	48.2	11.4	19.3	22.8	6.1	2.6	7.9	1.8	6.1	7.9	10.5	6.1	0.9	－	8.8	16.7	0.9
40代	(141)	39.7	9.9	18.4	19.9	10.6	6.4	9.2	2.1	2.1	3.5	9.9	2.8	0.7	0.7	9.9	27.7	0.7
50代	(128)	49.2	22.7	12.5	14.8	8.6	8.6	3.9	2.3	0.8	2.3	7.0	2.3	－	0.8	8.6	24.2	－
60代	(84)	45.2	27.4	4.8	10.7	9.5	4.8	－	－	－	1.2	－	2.4	1.2	－	3.6	32.1	－
70歳以上	(117)	39.3	23.9	6.8	4.3	11.1	5.1	1.7	0.9	－	0.9	1.7	5.1	－	－	4.3	30.8	7.7

性別にみると、「体操」（男性 12.0%、女性 43.1%）で 31.1 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別にみると、「体操」は女性 50 代（49.2%）で最も高く、女性 30 代（48.2%）、女性 60 代（45.2%）となっている。また、「サッカー・フットサル」は男性 30 代が 23.2%と他の年代より高くなっている。

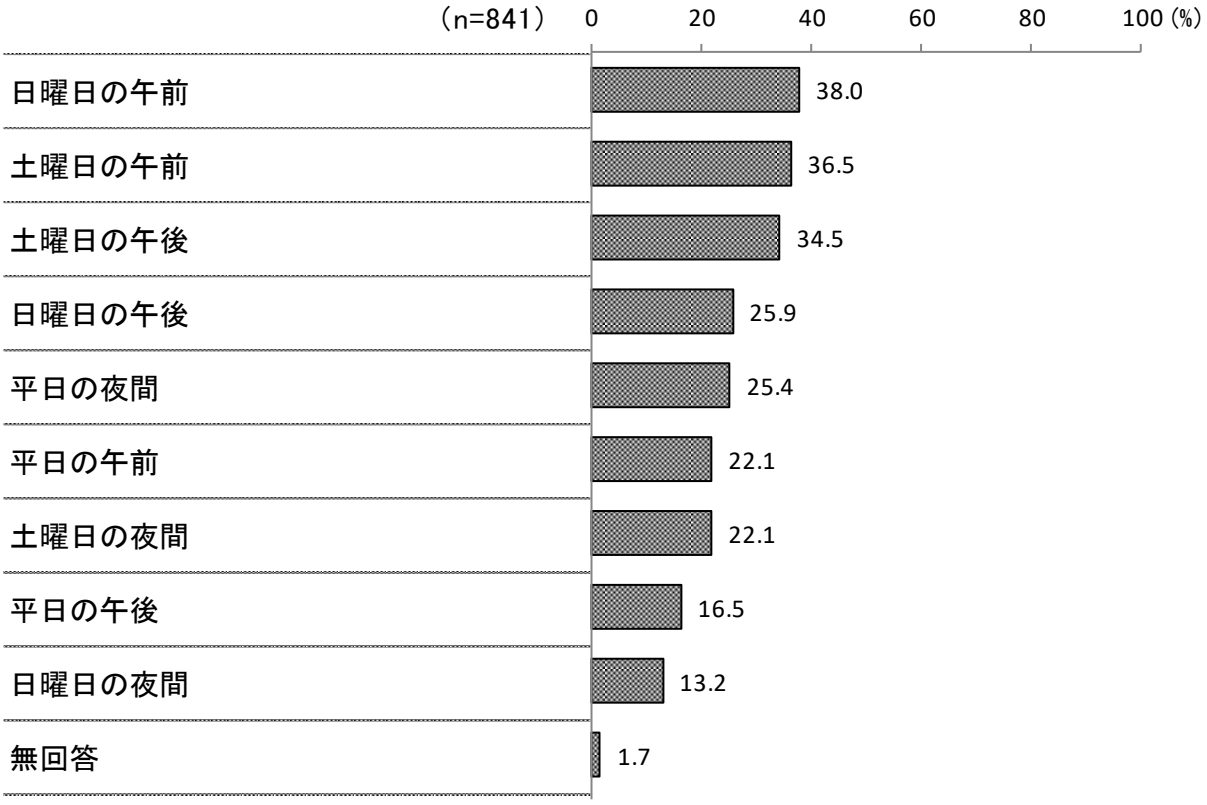
【地域スポーツクラブで参加したい種目（性／年代別）－上位５項目＋「特にない」】



（６） スポーツ教室に参加しやすい時間帯

問 15－１ （問 15 で１～15 と答えた方に）それらがいつ実施されれば参加しやすいですか。（○はいくつでも）

【 スポーツ教室に参加しやすい時間帯（全体）】



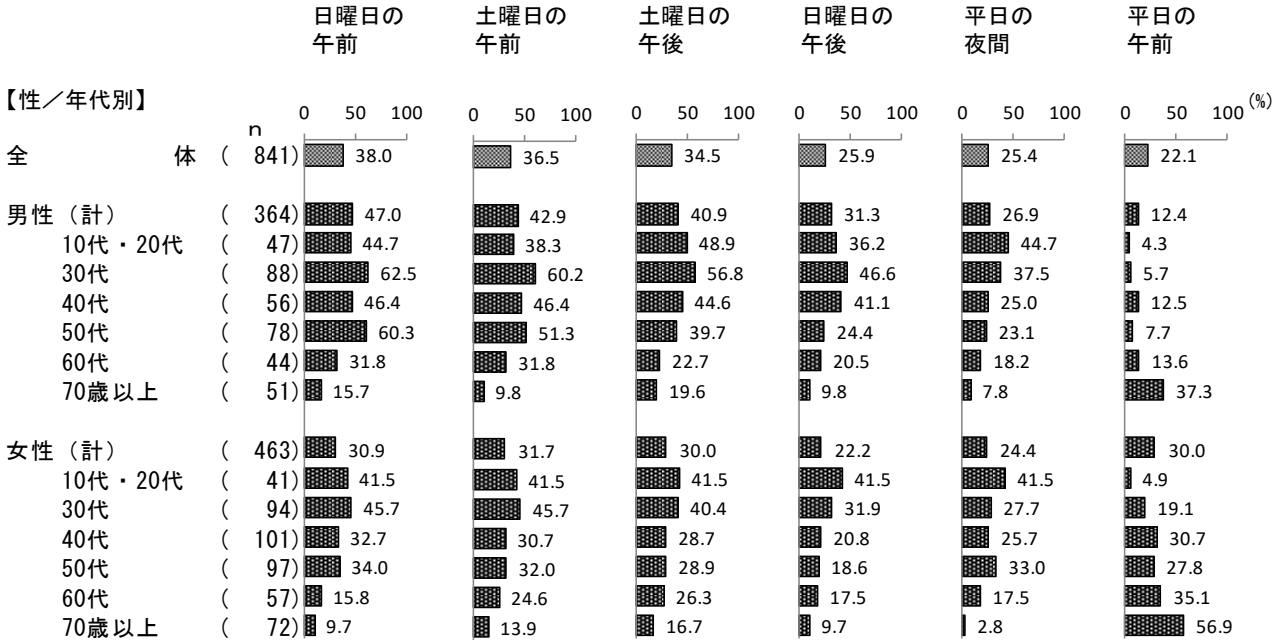
全体でみると、「日曜日の午前」が 38.0％で最も高く、次いで「土曜日の午前」（36.5％）、「土曜日の午後」（34.5％）、「日曜日の午後」（25.9％）、「平日の夜間」（25.4％）の順となっている。

【スポーツ教室に参加しやすい時間帯（性／年代別）】

（%）

属性＼項目	n	日曜日の午前	土曜日の午前	土曜日の午後	日曜日の午後	平日の夜間	平日の午前	土曜日の夜間	平日の午後	日曜日の夜間	無回答
全体	(841)	38.0	36.5	34.5	25.9	25.4	22.1	22.1	16.5	13.2	1.7
【性／年代別】											
男性（計）	(364)	47.0	42.9	40.9	31.3	26.9	12.4	27.2	13.7	16.2	1.4
10代・20代	(47)	44.7	38.3	48.9	36.2	44.7	4.3	36.2	－	21.3	2.1
30代	(88)	62.5	60.2	56.8	46.6	37.5	5.7	35.2	5.7	27.3	－
40代	(56)	46.4	46.4	44.6	41.1	25.0	12.5	41.1	8.9	25.0	1.8
50代	(78)	60.3	51.3	39.7	24.4	23.1	7.7	26.9	9.0	11.5	－
60代	(44)	31.8	31.8	22.7	20.5	18.2	13.6	9.1	18.2	2.3	2.3
70歳以上	(51)	15.7	9.8	19.6	9.8	7.8	37.3	5.9	49.0	2.0	3.9
女性（計）	(463)	30.9	31.7	30.0	22.2	24.4	30.0	18.1	18.6	11.0	1.9
10代・20代	(41)	41.5	41.5	41.5	41.5	41.5	4.9	29.3	7.3	19.5	2.4
30代	(94)	45.7	45.7	40.4	31.9	27.7	19.1	31.9	11.7	21.3	1.1
40代	(101)	32.7	30.7	28.7	20.8	25.7	30.7	23.8	11.9	10.9	－
50代	(97)	34.0	32.0	28.9	18.6	33.0	27.8	14.4	18.6	10.3	1.0
60代	(57)	15.8	24.6	26.3	17.5	17.5	35.1	7.0	26.3	3.5	3.5
70歳以上	(72)	9.7	13.9	16.7	9.7	2.8	56.9	－	37.5	－	5.6

性別にみると、「日曜日の午前」（男性 47.0%、女性 30.9%）で 16.1 ポイント、女性より男性のほうが高くなっている。一方、「平日の午前」（男性 12.4%、女性 30.0%）で 17.6 ポイント、男性より女性のほうが高くなっている。

性／年代別にみると、「日曜日の午前」は男性 30 代（62.5%）・50 代（60.3%）で高くなっている。

【スポーツ教室に参加しやすい時間帯（性／年代別）－上位６項目】