

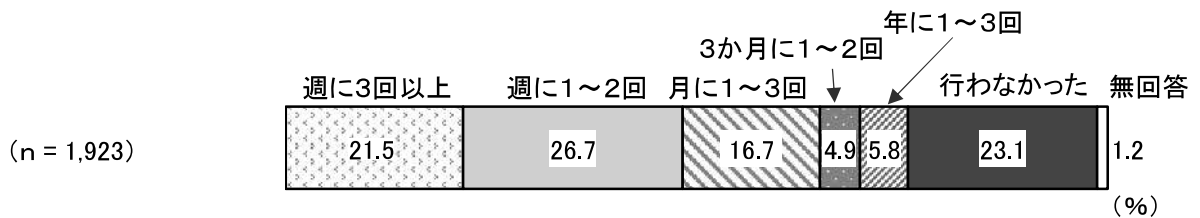
17. スポーツ

(1) この1年間に行ったスポーツや運動の回数

◎「週に1～2回」が3割近く、「週に3回以上」が2割超え

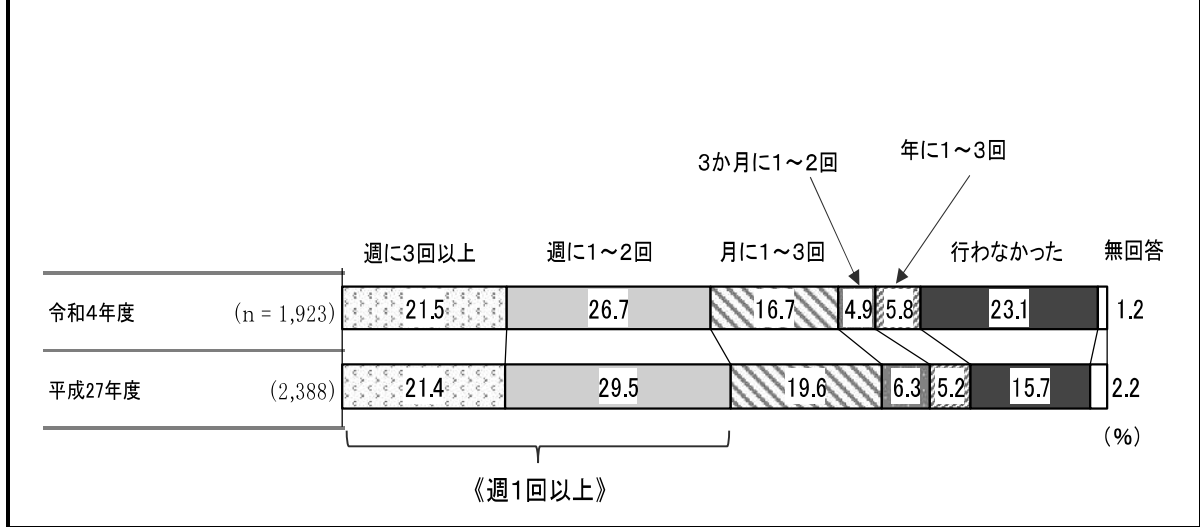
問47 あなたがこの1年間にスポーツや運動（ウォーキングや軽い体操、介護予防のためのトレーニング、様々なレクリエーションなどを含む）を行った回数はどのくらいですか。（○は1つ）

図17-1-1



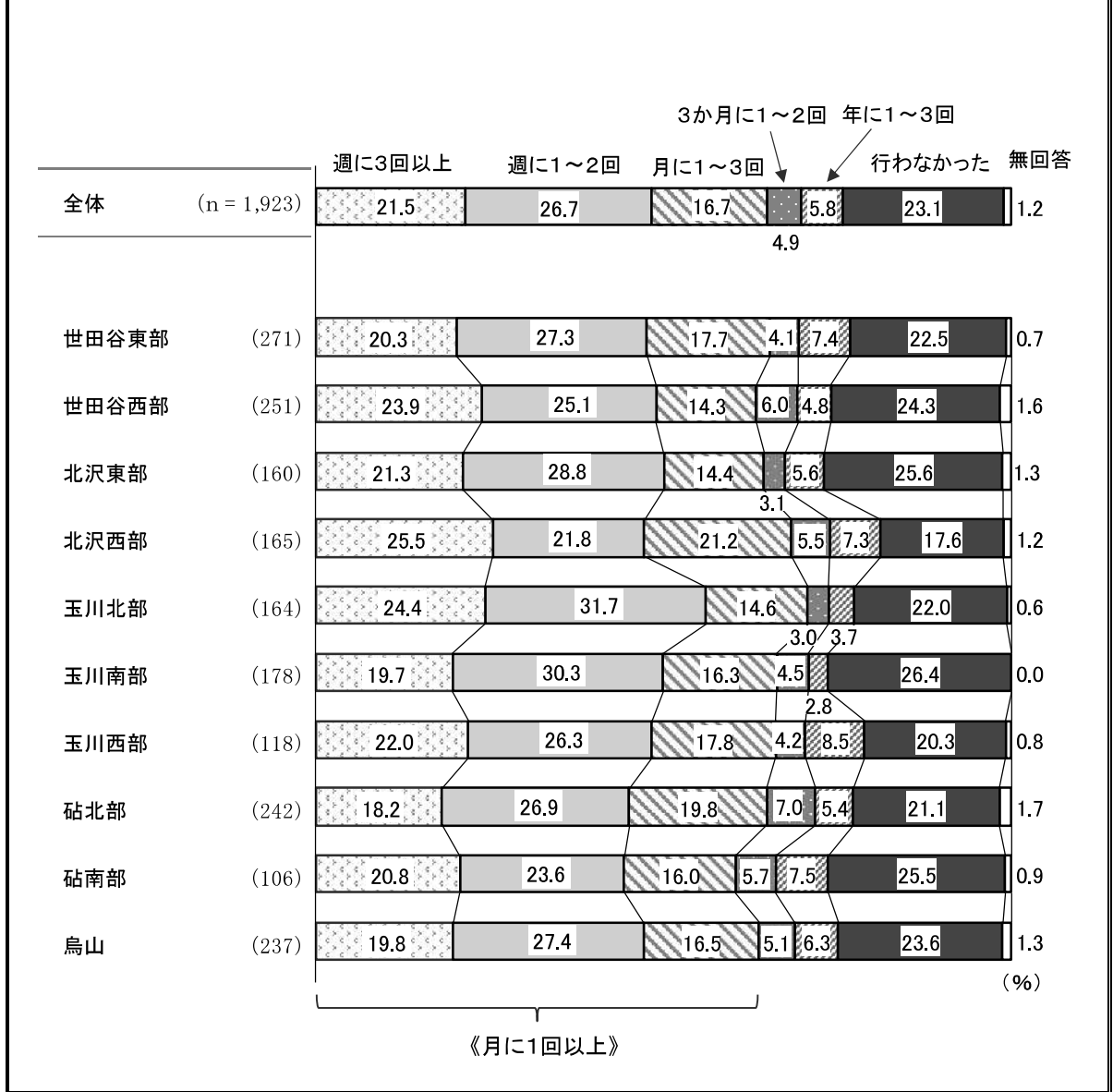
この1年間に行ったスポーツや運動の回数を聞いたところ、「週に1～2回」(26.7%)が3割近くで最も高く、以下、「週に3回以上」(21.5%)、「月に1～3回」(16.7%)などと続く。「行わなかった」(23.1%)は2割を超えている。(図17-1-1)

図17-1-2 この1年間に行ったスポーツや運動の回数（時系列）



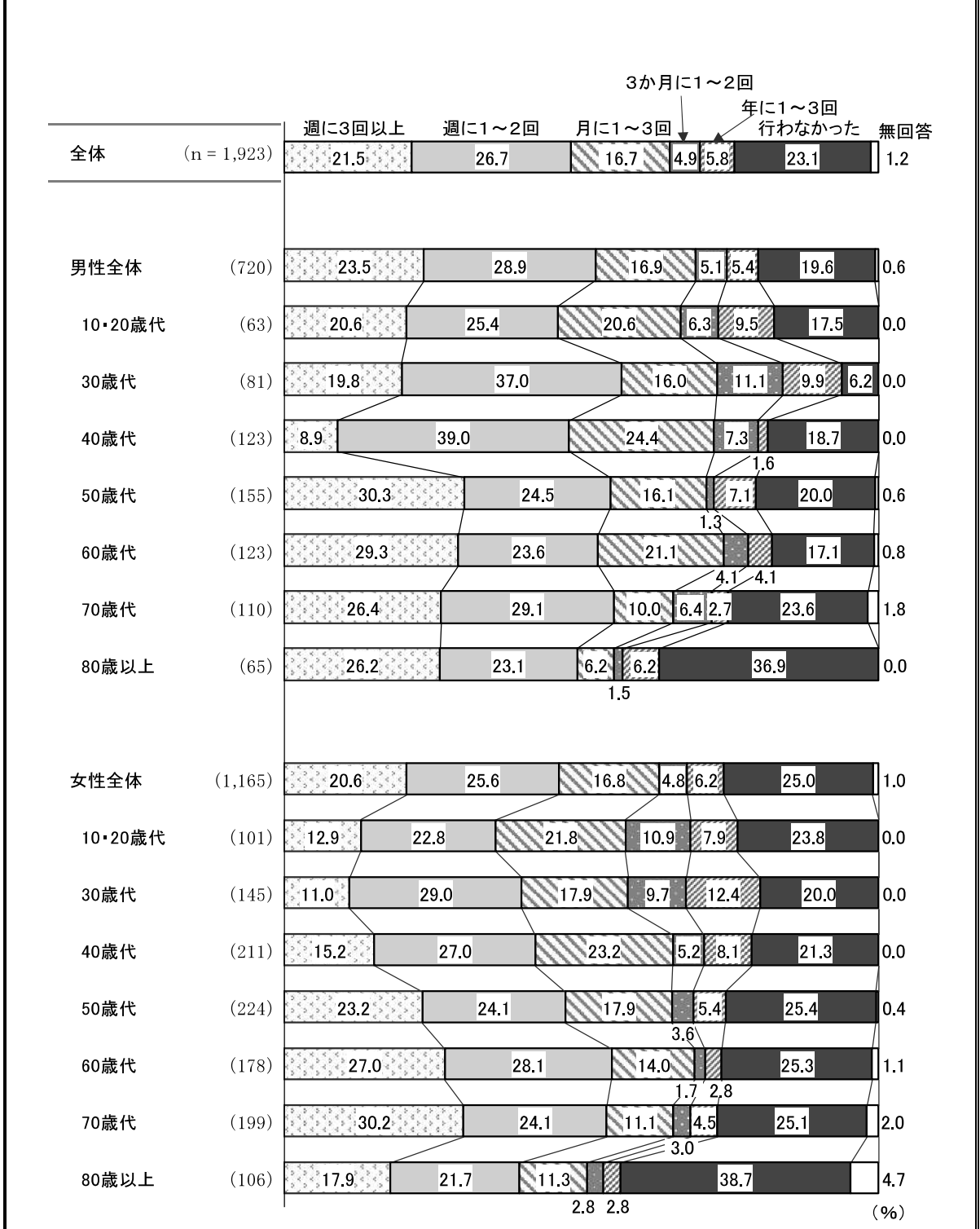
平成27年度からの時系列の変化をみると、《週1回以上》は、平成27年度（50.9%）から令和4年度（48.2%）で減少している。（図17-1-2）

図 17-1-3 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」は北沢西部、玉川北部で2割半ばとなっている。週に1回以上（「週に3回以上」＋「週に1～2回」）は玉川北部で5割半ばとなっている。月に1回以上（「週に3回以上」＋「週に1～2回」＋「月に1～3回」）は砧南部が6割で他の地域に比べ低い。（図17-1-3）

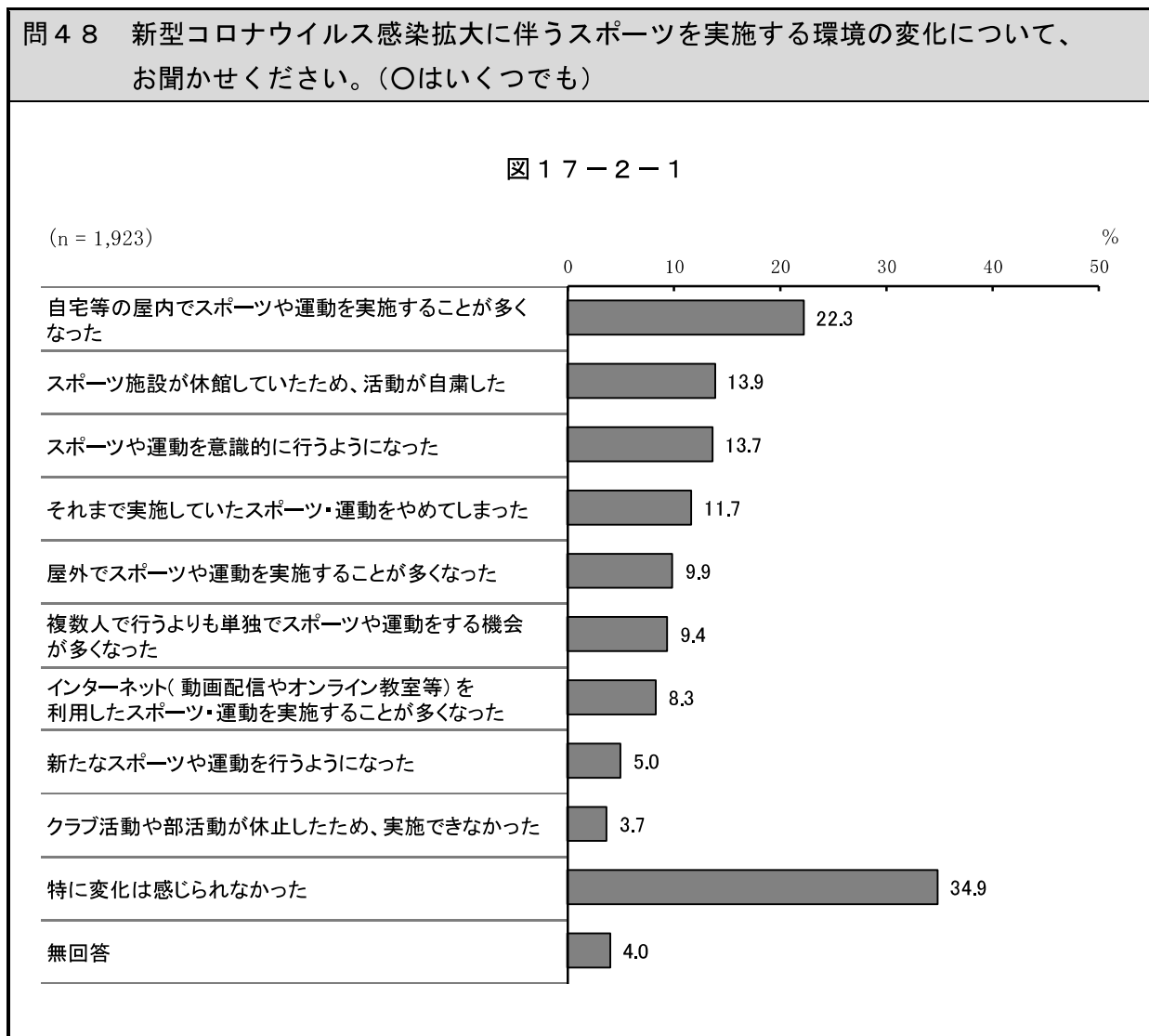
図 17-1-4 この1年間に行ったスポーツや運動の回数（性・年齢別）



性・年齢別にみると、「週に3回以上」は男性の50歳代、女性の70歳代で3割となっている。週に1回以上は男性の30歳代が6割近く、月に1回以上は男性の60歳代で7割半ばとなっている。（図17-1-4）

## (2) 新型コロナウイルス感染拡大に伴うスポーツ実施環境の変化

◎「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」が2割を超える



新型コロナウイルス感染拡大に伴うスポーツ実施環境の変化を聞いたところ、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」(22.3%)が2割を超えて最も高く、以下、「スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した」(13.9%)、「スポーツや運動を意識的に行うようになった」(13.7%)などと続く。「特に変化は感じられなかった」(34.9%)は3割半ばとなっている。(図17-2-1)

表 17-2-1 新型コロナウイルス感染拡大に伴うスポーツ実施環境の変化（性・年齢別）

(%)

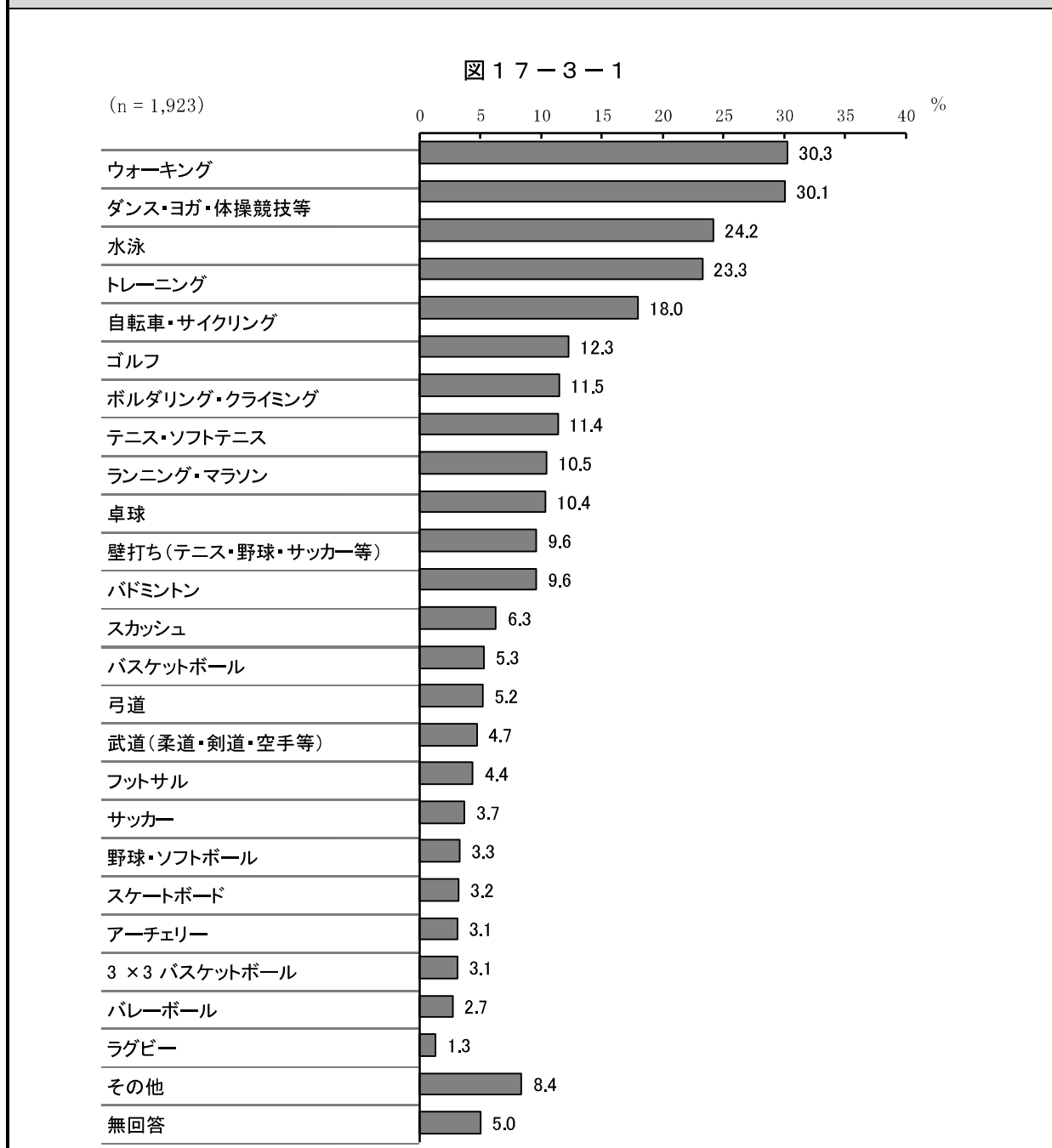
	n	1位	2位	3位	4位	5位
全体	1,923	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 22.3	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 13.9	スポーツや運動を意識的に行うようになった 13.7	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 11.7	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった 9.9
男性全体	720	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 21.3	スポーツや運動を意識的に行うようになった 14.7	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 13.6	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった 13.1	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 10.6
10・20歳代	63	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 22.2	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 17.5	スポーツや運動を意識的に行うようになった 14.3	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 11.1	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった 7.9
30歳代	81	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 30.9	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった 17.3	スポーツや運動を意識的に行うようになった 16.0	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 13.6	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 11.1
40歳代	123	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 19.5	スポーツや運動を意識的に行うようになった 17.1	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 14.6	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった／それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 12.2	12.2
50歳代	155	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 21.3	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった 18.1	スポーツや運動を意識的に行うようになった 15.5	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 9.7	複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった 7.7
60歳代	123	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 22.0	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 18.7	スポーツや運動を意識的に行うようになった 15.4	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 14.6	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった 12.2
70歳代	110	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 21.8	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 13.6	スポーツや運動を意識的に行うようになった 12.7	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった／複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった 11.8	11.8
80歳以上	65	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 18.5	複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった 12.3	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した／スポーツや運動を意識的に行うようになった 9.2	9.2	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 7.7
女性全体	1,165	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 22.9	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 14.4	スポーツや運動を意識的に行うようになった 13.3	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 12.4	インターネット(動画配信やオンライン教室等)を利用したスポーツ・運動を実施することが多くなった 10.6
10・20歳代	101	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 30.7	スポーツや運動を意識的に行うようになった 19.8	インターネット(動画配信やオンライン教室等)を利用したスポーツ・運動を実施することが多くなった 16.8	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 10.9	クラブ活動や部活動が休止したため、実施できなかった 8.9
30歳代	145	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 21.4	インターネット(動画配信やオンライン教室等)を利用したスポーツ・運動を実施することが多くなった 16.6	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 13.1	スポーツや運動を意識的に行うようになった 11.0	複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった 10.3
40歳代	211	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 24.6	インターネット(動画配信やオンライン教室等)を利用したスポーツ・運動を実施することが多くなった 16.1	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 13.7	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した／スポーツや運動を意識的に行うようになった 13.3	13.3
50歳代	224	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 21.9	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 15.2	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した／スポーツや運動を意識的に行うようになった 13.4	13.4	インターネット(動画配信やオンライン教室等)を利用したスポーツ・運動を実施することが多くなった 12.1
60歳代	178	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 19.7	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 16.9	スポーツや運動を意識的に行うようになった／それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 14.6	14.6	屋外でスポーツや運動を実施することが多くなった 10.7
70歳代	199	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 25.1	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した 18.1	スポーツや運動を意識的に行うようになった 14.1	複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった 13.6	それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 7.5
80歳以上	106	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった 17.0	スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛した／それまで実施していたスポーツ・運動をやめてしまった 16.0	16.0	複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった 8.5	スポーツや運動を意識的に行うようになった 6.6

性・年齢別にみると、男性の40歳代を除き、全ての年代で「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」が1位となっている。(表17-2-1)

(3) 今後のスポーツ施設整備について

◎新たな施設の要望として「ウォーキング」「ダンス・ヨガ・体操競技等」が3割

問49 新たなスポーツ施設が作られるとしたら、あなたは何ができる施設が欲しいですか。(〇はいくつでも)



今後のスポーツ施設整備について聞いたところ、「ウォーキング」(30.3%)が3割で最も高く、以下、「ダンス・ヨガ・体操競技等」(30.1%)、「水泳」(24.2%)などと続く。

(図17-3-1)

表 17-3-1 今後のスポーツ施設整備について（性・年齢別）

(%)

	n	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
全体	1,923	ウォーキング 30.3	ダンス・ヨガ・体操競技等 30.1	水泳 24.2	トレーニング 23.3	自転車・サイクリング 18.0	ゴルフ 12.3	ボルダリング・クライミング 11.5	テニス・ソフトテニス 11.4	ランニング・マラソン 10.5	卓球 10.4
男性全体	720	ウォーキング 32.9	トレーニング 27.9	水泳 21.9	自転車・サイクリング 21.3	ゴルフ 18.3	ランニング・マラソン 14.2	ダンス・ヨガ・体操競技等 13.1	ボルダリング・クライミング 11.7	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 11.1	テニス・ソフトテニス 10.1
10・20歳代	63	トレーニング／自転車・サイクリング／壁打ち(テニス・野球・サッカー等)	水泳	水泳	水泳	テニス・ソフトテニス／ボルダリング・クライミング	テニス／ソフトテニス	ランニング・マラソン／バスケットボール	ゴルフ／フットサル		
30歳代	81	トレーニング 35.8	フットサル 27.2	水泳 23.5	ウォーキング／ボルダリング・クライミング	ランニング・マラソン 21.0	ランニング・マラソン 19.8	自転車・サイクリング／壁打ち(テニス・野球・サッカー等)／ダンス・ヨガ・体操競技等		卓球 17.3	
40歳代	123	ウォーキング 30.9	トレーニング 27.6	自転車・サイクリング 24.4	ボルダリング・クライミング／水泳 23.6	ランニング・マラソン 22.0	ダンス・ヨガ・体操競技等 18.7	壁打ち(テニス・野球・サッカー等)／フットサル		ゴルフ 13.0	卓球 12.2
50歳代	155	ウォーキング 32.3	トレーニング 30.3	水泳 28.4	自転車・サイクリング 27.1	ゴルフ 23.9	ランニング・マラソン 16.1	ダンス・ヨガ・体操競技等 12.9	ボルダリング・クライミング 11.0	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 10.3	テニス・ソフトテニス 8.4
60歳代	123	ウォーキング 40.7	トレーニング 33.3	ゴルフ 25.2	自転車・サイクリング 19.5	水泳 18.7	ダンス・ヨガ・体操競技等 14.6	ランニング・マラソン 13.0	テニス・ソフトテニス 9.8	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 8.9	武道(柔道・剣道・空手等) 7.3
70歳代	110	ウォーキング 43.6	トレーニング 22.7	ゴルフ 18.2	自転車・サイクリング 17.3	水泳 12.7	卓球／ダンス・ヨガ・体操競技等 7.3	テニス・ソフトテニス／野球・ソフトボール／アーチェリー		6.4	テニス・ソフトテニス 5.5
80歳以上	65	ウォーキング 46.2	水泳 18.5	トレーニング／ゴルフ 10.8	自転車・サイクリング 9.2	ダンス・ヨガ・体操競技等 7.7	テニス・ソフトテニス／卓球	テニス・ソフトテニス／野球・ソフトボール		3.1	ランニング・マラソン 1.5
女性全体	1,165	ダンス・ヨガ・体操競技等 40.8	ウォーキング 29.2	水泳 25.9	トレーニング 20.9	自転車・サイクリング 16.0	テニス・ソフトテニス 12.3	バドミントン 11.8	卓球 11.7	ボルダリング・クライミング 11.4	ゴルフ 8.8
10・20歳代	101	ダンス・ヨガ・体操競技等 39.6	水泳 31.7	ウォーキング 28.7	トレーニング 27.7	自転車・サイクリング 26.7	ボルダリング・クライミング 21.8	ランニング・マラソン／バドミントン	テニス・ソフトテニス 20.8	ゴルフ 18.8	11.9
30歳代	145	ダンス・ヨガ・体操競技等 51.0	水泳 30.3	ウォーキング 24.1	バドミントン 23.4	トレーニング 22.8	ボルダリング・クライミング 22.1	自転車・サイクリング 15.2	ランニング・マラソン 14.5	卓球／バスケットボール	12.4
40歳代	211	ダンス・ヨガ・体操競技等 47.4	水泳 32.2	ウォーキング／自転車・サイクリング 22.3	トレーニング 19.4	ボルダリング・クライミング 19.0	テニス・ソフトテニス 18.0	バドミントン 16.6	スカッシュ 14.2	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 13.7	卓球 11.2
50歳代	224	ダンス・ヨガ・体操競技等 46.9	水泳 29.0	ウォーキング 25.9	トレーニング 21.9	自転車・サイクリング 14.7	バドミントン 14.3	テニス・ソフトテニス 13.4	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 12.1	卓球 11.6	ゴルフ 11.2
60歳代	178	ダンス・ヨガ・体操競技等 35.4	ウォーキング 30.9	トレーニング 23.0	水泳 16.3	自転車・サイクリング 15.7	ゴルフ 12.9	テニス・ソフトテニス 11.2	壁打ち(テニス・野球・サッカー等)／卓球	9.6	ボルダリング・クライミング 7.9
70歳代	199	ウォーキング 40.2	ダンス・ヨガ・体操競技等 32.2	水泳 23.6	トレーニング 22.6	卓球 13.6	自転車・サイクリング 11.1	テニス・ソフトテニス 8.5	ゴルフ／壁打ち(テニス・野球・サッカー等)	3.5	バドミントン 3.0
80歳以上	106	ウォーキング 33.0	ダンス・ヨガ・体操競技等 26.4	水泳 16.0	卓球 14.2	トレーニング／自転車・サイクリング	ゴルフ 5.7	テニス・ソフトテニス	弓道 2.8	ランニング・マラソン／テニス・ソフトテニス	1.9

性・年齢別にみると、男性10・20歳代を除き、全ての年代で「ウォーキング」が4位以内に挙げられている。(表17-3-1)



表 17-3-2 今後のスポーツ施設整備について（地域別）

(%)

	n	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
全体	1,923	ウォーキング 30.3	ダンス・ヨガ・体操競技等 30.1	水泳 24.2	トレーニング 23.3	自転車・サイクリング 18.0	ゴルフ 12.3	ボルダリング・クライミング 11.5	テニス・ソフトテニス 11.4	ランニング・マラソン 10.5	卓球 10.4
世田谷東部	271	ウォーキング 32.5	ダンス・ヨガ・体操競技等 29.2	水泳 24.0	トレーニング 20.7	自転車・サイクリング 16.2	ゴルフ 13.7	卓球 12.9	ゴルフ/バドミントン 12.5	テニス・ソフトテニス 10.3	
世田谷西部	251	ダンス・ヨガ・体操競技等 31.9	ウォーキング 29.9	トレーニング/自転車・サイクリング 23.5	水泳 19.5	テニス・ソフトテニス/卓球 11.2		ランニング・マラソン/ゴルフ 10.8		ボルダリング・クライミング 10.4	
北沢東部	160	ダンス・ヨガ・体操競技等 33.1	ウォーキング 26.3	トレーニング 25.0	水泳 22.5	自転車・サイクリング 17.5	ゴルフ 16.3	ボルダリング・クライミング 12.5	卓球 10.0	バドミントン 9.4	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 8.8
北沢西部	165	ウォーキング 37.0	水泳 28.5	ダンス・ヨガ・体操競技等 26.7	トレーニング 23.0	自転車・サイクリング 20.0	ゴルフ 12.7	ボルダリング・クライミング 12.1	テニス・ソフトテニス 10.3	ランニング・マラソン 9.7	卓球 8.5
玉川北部	164	水泳 34.1	ダンス・ヨガ・体操競技等 33.5	トレーニング 26.2	ウォーキング 23.8	自転車・サイクリング/ゴルフ 17.1		ボルダリング・クライミング 15.9	ランニング・マラソン 15.2	テニス・ソフトテニス 14.0	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 13.4
玉川南部	178	ダンス・ヨガ・体操競技等 30.9	ウォーキング 28.7	水泳 27.5	トレーニング 22.5	テニス・ソフトテニス 15.7	ゴルフ 13.5	ランニング・マラソン/自転車・サイクリング 12.4	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 11.2		バドミントン 10.7
玉川西部	118	ウォーキング 28.8	トレーニング/ダンス・ヨガ・体操競技等 25.4	水泳 22.9	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 19.5	自転車・サイクリング 18.6	ゴルフ 15.3	テニス・ソフトテニス 13.6	ボルダリング・クライミング 11.9		卓球 11.0
砧北部	242	ウォーキング 30.6	ダンス・ヨガ・体操競技等 28.1	トレーニング 24.4	水泳 21.1	自転車・サイクリング 17.8	ゴルフ 12.4	卓球 12.0	壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 9.9	テニス・ソフトテニス/ボルダリング・クライミング/バドミントン 9.5	
砧南部	106	ウォーキング 32.1	ダンス・ヨガ・体操競技等 26.4	自転車・サイクリング/水泳 15.1	テニス・ソフトテニス 14.2	トレーニング/ボルダリング・クライミング 13.2		壁打ち(テニス・野球・サッカー等) 11.3	ランニング・マラソン 8.5	ゴルフ/サッカー/バドミントン 7.5	
烏山	237	ダンス・ヨガ・体操競技等 34.2	ウォーキング 32.9	トレーニング 27.4	水泳 26.2	自転車・サイクリング 19.8	ランニング・マラソン 13.1	テニス・ソフトテニス 11.8	バドミントン 10.1	卓球 9.7	ボルダリング・クライミング 9.3

地域別にみると、「ダンス・ヨガ・体操競技等」は全ての地域で、3位以内に挙げられている。  
(表 17-3-2)