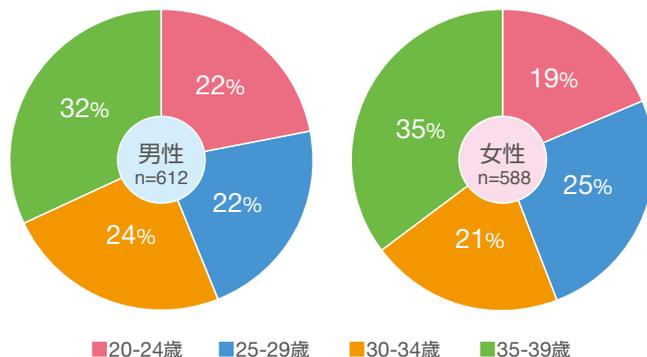


ここでは、20・30代男女を対象に実施した全国調査の結果を報告する。調査からは、スポーツ実施への支援は「友だちからの誘い」がポイントになることがわかってきた。

## 対象者の属性

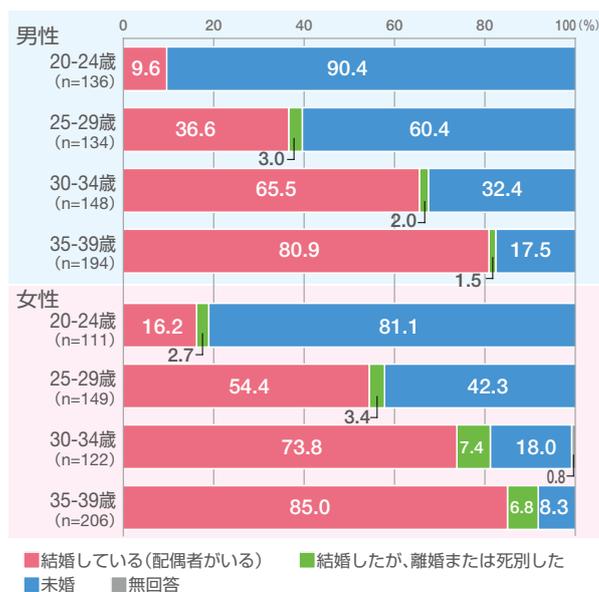
### 1 性年齢

20・30代対象者1,200サンプルの性年齢別でみた割合は右の通りである。各性年齢別でおおよそ20%~25%あるものの、男女ともに「35-39歳」の割合が30%を超えて高くなっている。



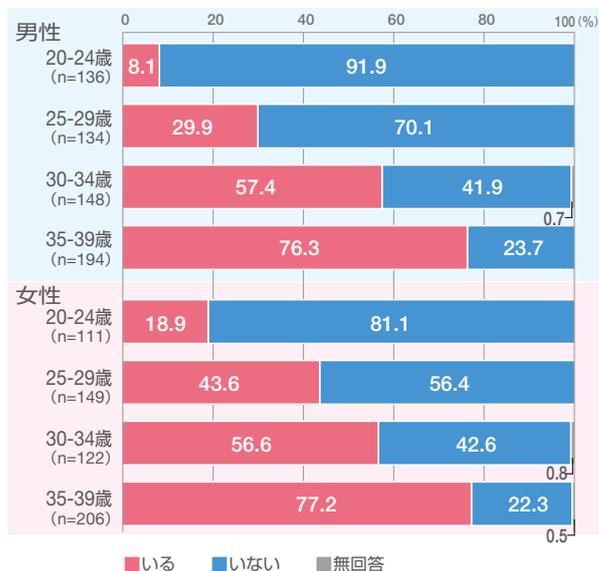
### 2 婚姻状況

婚姻状況は全体で見ると、既婚56.7%、未婚39.8%であり、男女共に年齢が高くなるにつれて婚姻率が高くなっている。30代になると男女共に65%以上が結婚している。



### 3 扶養している子どもの有無

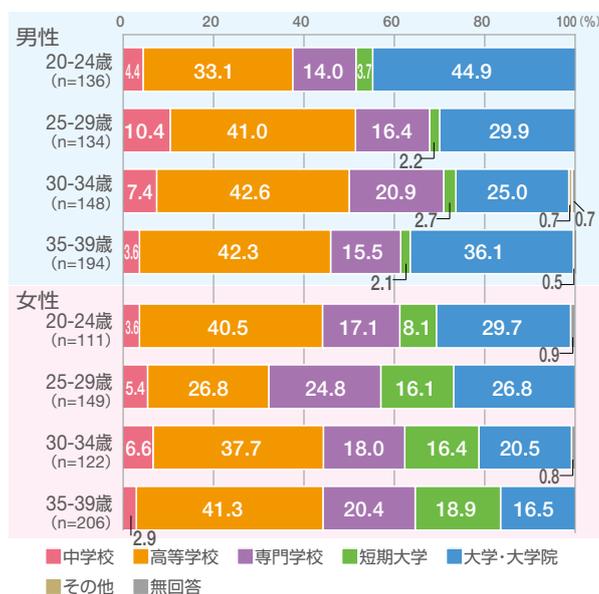
現在、子どもがいる人が49.8%、いない人が49.9%で半々の割合となっている。年齢別で見ると、子どもがいるのは、「20-24歳」13.0%、「25-29歳」37.1%、「30-34歳」57.0%、「35-39歳」76.8%と、年齢が上がるに従って割合が高くなる。男女別で子どもの有無をみると、「20-24歳」で男性8.1%、女性18.9%、「25-29歳」で男性29.9%、女性43.6%となっており、20代で男女差が大きい。



#### 4 最終学歴

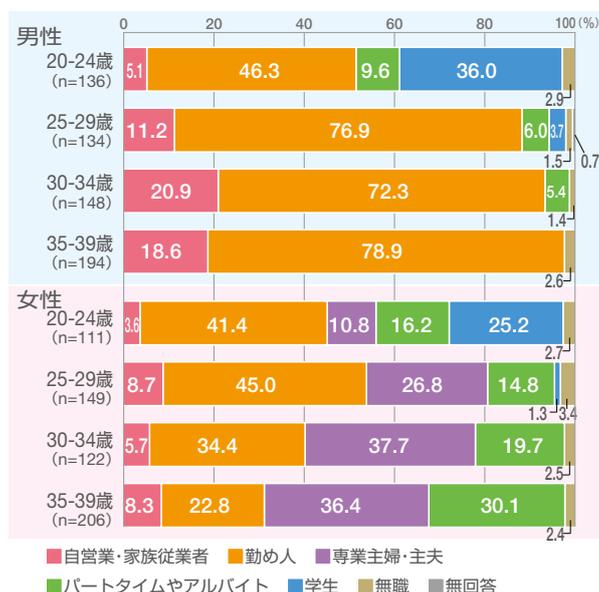
男性の「20-24歳」「35-39歳」で「大学・大学院」の割合が高い。男性の方が女性よりも「大学・大学院」への進学率が高いが、女性では20代後半以降で「短期大学」の割合が高いのが特徴的である。全体的に年齢階級が若い方に、「大学・大学院」の割合が高い傾向にある。

全ての性年齢において「高等学校」の割合が最も高いが、女性「25-29歳」では「専門学校」の割合も同程度ある。



#### 5 職業

男女別では、女性に比べて男性に「勤め人」の割合が高いが、男性の「20-24歳」では36.0%が「学生」である。女性は、20代後半以降から「専業主婦」「パートタイムやアルバイト」の割合が高くなっている。



#### 6 年収

全体でみると、「300万～499万円」が31.0%で最も割合が高く、次いで「299万円以下」が20.0%、「500万～699万円」が18.0%になっている。スポーツ実施頻度別でみると、「スポーツは行わなかった」人に、「299万円以下」(26.1%)の割合が高く、世帯年収とスポーツ実施頻度に関係性があることがうかがえる。

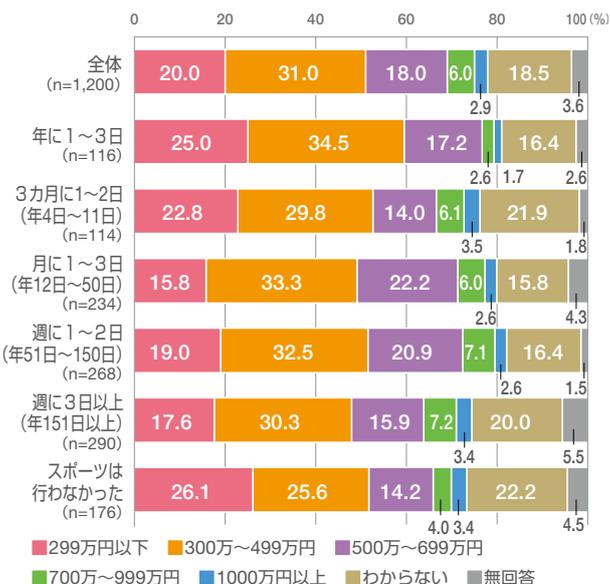


図 79 ページ以降の「行動変容別ステージ」の用語の意味は以下の通りである。

- 「維持期」…定期的 (週に1回以上) にスポーツをしている。また、6カ月以上継続している。
- 「実行期」…定期的 (週に1回以上) にスポーツをしている。しかし、始めてから6カ月以内である。
- 「準備期」…現在、スポーツをしている。しかし、定期的 (週に1回以上) ではない。
- 「関心期」…現在、スポーツをしていない。しかし、6カ月以内に始めようと思っている。
- 「無関心期」…現在、スポーツをしていない。また、これから先もするつもりはない。

# 1 スポーツ活動の現状

## 1 種目別ランキング

### 1人でできる種目が上位

スポーツ種目32分類を並べて、過去1年間に実施したかどうか聞いたところ、最も実施されているスポーツは、「ウォーキング」43.9%であった。次いで「体操」33.2%、「ボウリング」32.9%と続く。比較的運動強度が低く気軽に実施することができる種目が上位を占めていた(図1-1)。どの種目にも○がつかず「スポーツは行わなかった」とする人は、20・30代全体の14.7%であった。

性年齢別にみると、第1位のウォーキングは、「男性25-29歳」47.8%で最も実施率が高い。一方、女性では、20代前半から30代前半まで50%以上の人ウォーキングを実施しているが、「35-39歳」では42.7%となり実施率が10ポイント程度減少している(図1-2)。

第2位の体操は、「男性35-39歳」35.1%、「女

性30-34歳」43.4%、「女性35-39歳」38.3%で高くなっている(図1-3)。第3位のボウリングでは、男女とも20代で実施率が顕著に高い。特に「男性20-24歳」53.7%で実施率が高くなっている(図1-4)。

上位の種目を実施頻度でみると、「週に1日以上」はウォーキングで46.1%、体操で42.2%となっているが、ボウリングは「週1日以上」した人はわずか1.1%であり、「年に1~3日」が78.1%と8割近くを占めている。

これらにより、全体として1人でも実施可能な個人種目が上位に多い傾向がみられる。特に、女性において、男性と比較して個人種目を実施している割合が高く、性別によって実施種目が異なる傾向がある。

図1-1 種目別実施率ランキング(複数回答)

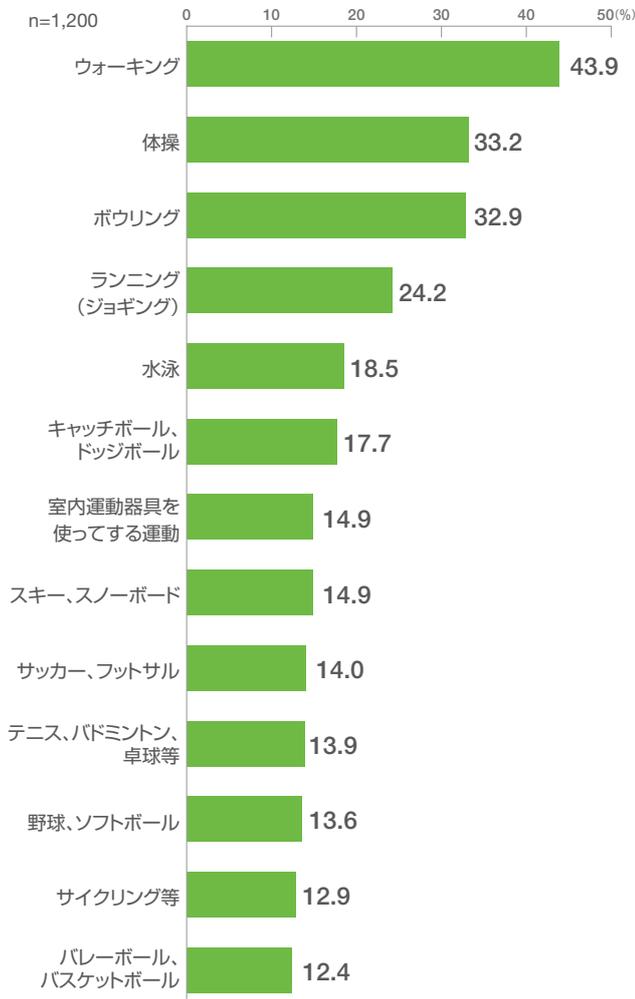


図1-2 性年齢別実施状況 ウォーキング

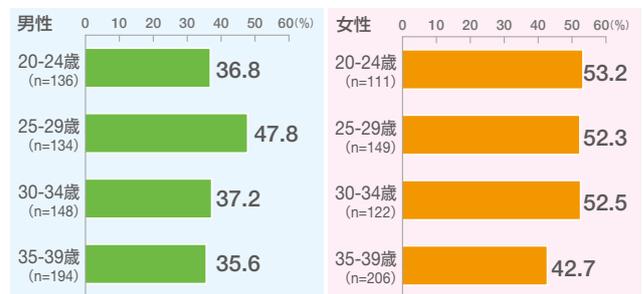


図1-3 性年齢別実施状況 体操

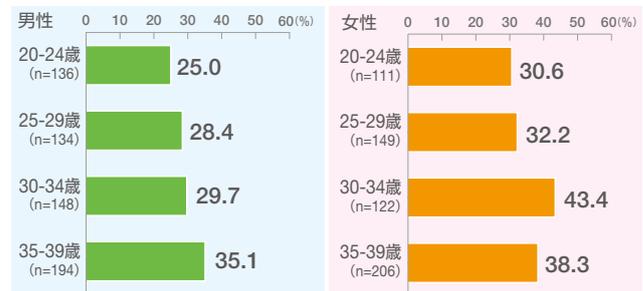
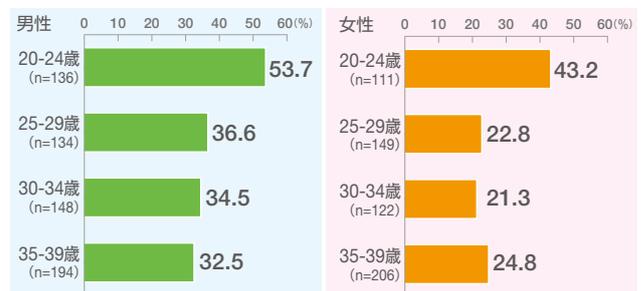


図1-4 性年齢別実施状況 ボウリング



## 「友人」がトップ、実施頻度が高くなると「1人で」

スポーツをする場合、誰と一緒にするか聞いたところ、全体では、「友人」52.4%が最も高く、次いで「家族」44.2%、「1人で」38.7%であった（図2-1）。

性年齢別に見ると、男性では、どの年代でも「友人」と実施する割合が最も高い。女性では、「友人」と実施する割合が「女性20-24歳」では64.9%で高いものの、20代後半以降の年代では、「家族」とする割合が高くなる（図2-2）。

スポーツ実施状況別でみると、「友人」の割合は、「週に1～2日」で58.2%、「月に1～3日」で53.8%と高かった。他方、「週に3日以上」では、一緒にスポーツをする人が「1人で」の割合が50.3%で「友人」と肩を並べて高かった。実施

頻度が低い場合、「1人で」する人は少ない（図2-3）。

行動変容ステージ別にみると、「維持期」では、「友人」が64.9%で最も多く、「実行期」では「1人で」の割合が68.0%で顕著に高い。「関心期」では「家族」が最も高かった（図2-4）。

これらにより、友人や家族の存在が、スポーツへ参加・継続していく上で重要であることがうかがえる。「週に1～2日」「月に1～3日」の頻度で定期的にスポーツをする人は「友人」としてることが多く、他方、「週に3日以上」や定期的なスポーツの開始時（実行期）には、「1人で」の実施者も多くみられる。

図2-1 | 全体（複数回答）

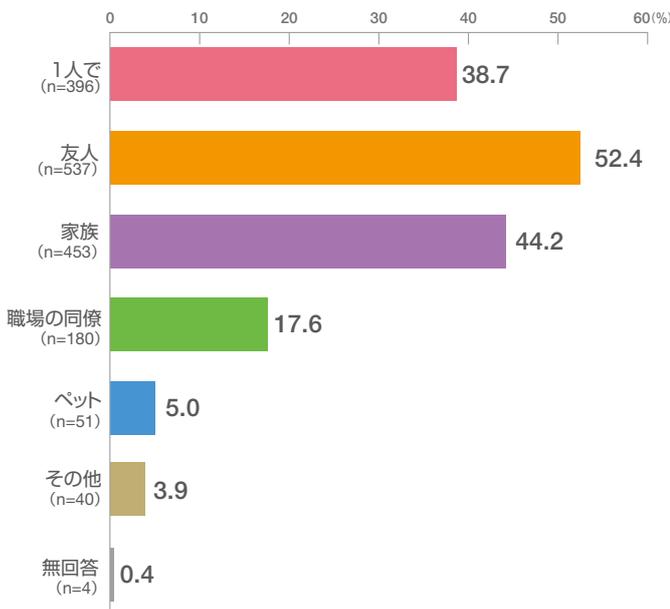


図2-2 | 性年齢別（複数回答）

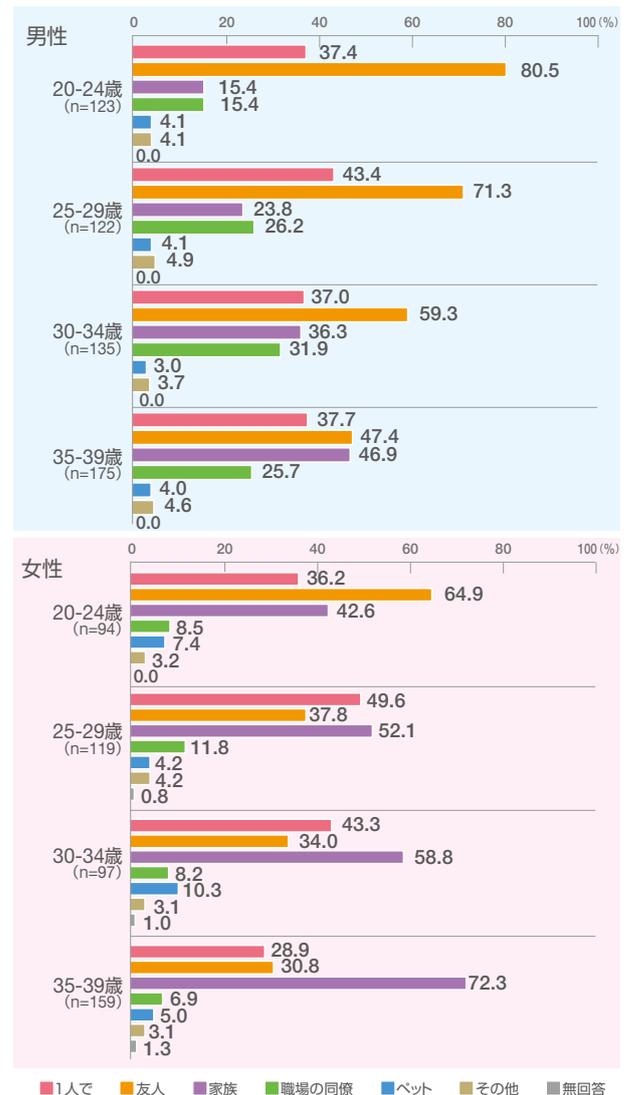


図2-3 スポーツ実施状況別（複数回答）

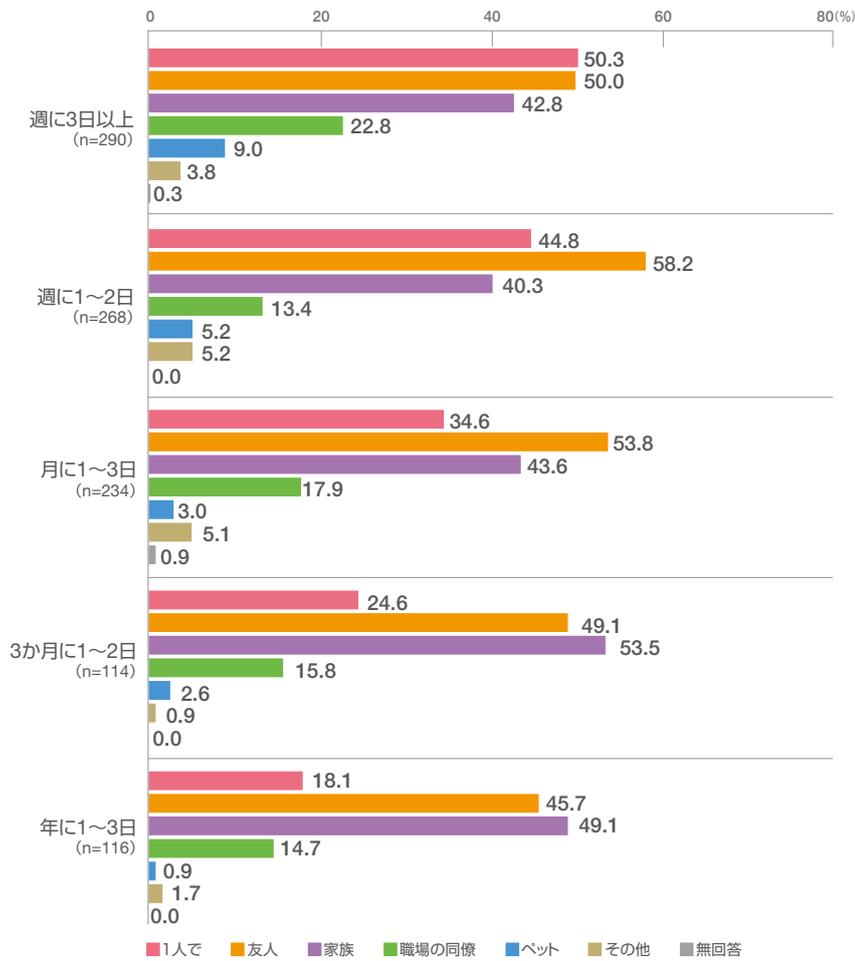
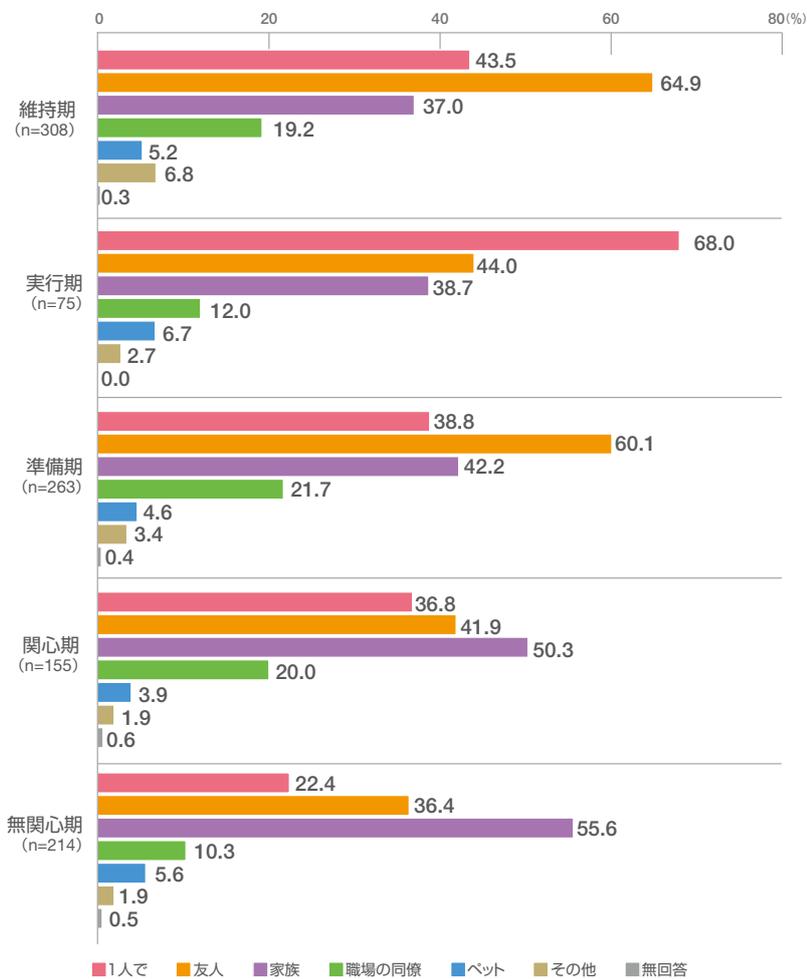


図2-4 行動変容ステージ別（複数回答）



## トップは「公共のスペース」、実施頻度が高くなると「自宅」も

どのような場所でスポーツをしているか聞いたところ、「公共のスペース（公園、道路、山など）」の割合が54.2%で最も高く、唯一50%を超えた。次いで、「公共のスポーツ施設」41.1%、「民間のスポーツ施設」26.1%、「自宅（庭、室内など）」26.0%であった（図3-1）。

性年齢別に見ると、男性では、「公共のスペース」と「公共のスポーツ施設」の割合が高かった。女性でも「公共のスペース」「公共のスポーツ施設」の割合が高いが、男性に比べて女性は「自宅」の割合が高かった（図3-2）。

スポーツ実施状況別では、全てのスポーツ実施状況において「公共のスペース」の割合が高いが、「週に3日以上」「週に1～2日」では、「自宅」

の割合が高い傾向にある（図3-3）。

行動変容ステージ別に見ると、「維持期」では「公共のスポーツ施設」、「実行期」では「公共のスペース」が高いものの、「自宅」の割合も他のステージに比べて顕著に高くなっている（図3-4）。

これらにより、スポーツをする場所として「公共のスペース」「公共のスポーツ施設」の利用が多い傾向がみられるが、高頻度で行う場合は「自宅」も利用されていることがわかる。一方、「職場のスポーツ施設」や「学校のスポーツ施設」の利用率が低いことから、これらの場所でのスポーツの実施を推奨していくことで、新たなスポーツ参加を促進する可能性がある。

図3-1 | 全体（複数回答）

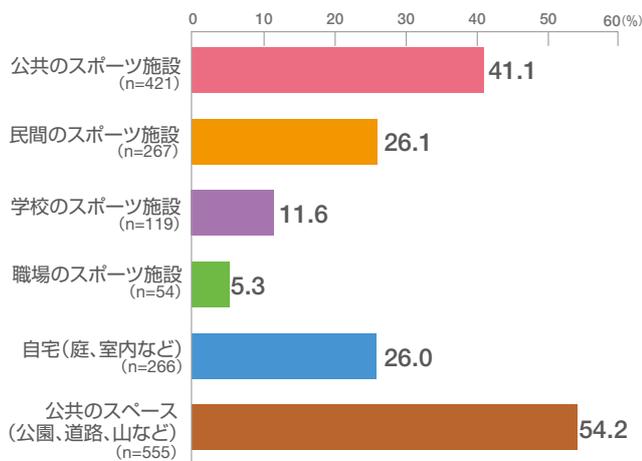


図3-2 | 性年齢別（複数回答）

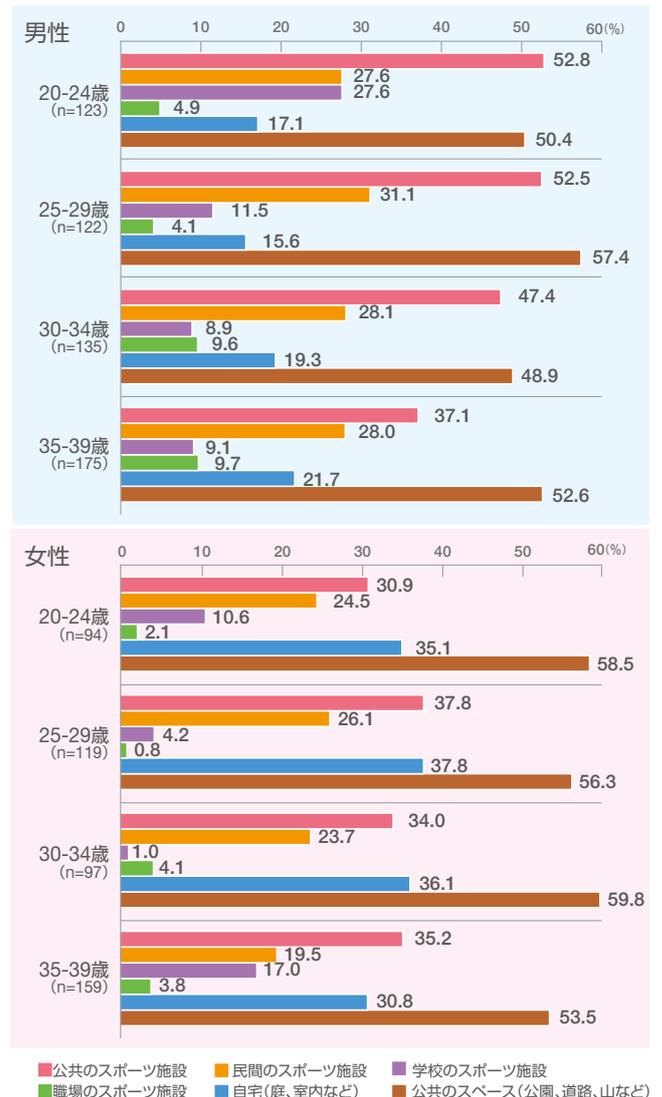


図3-3 | スポーツ実施状況別（複数回答）

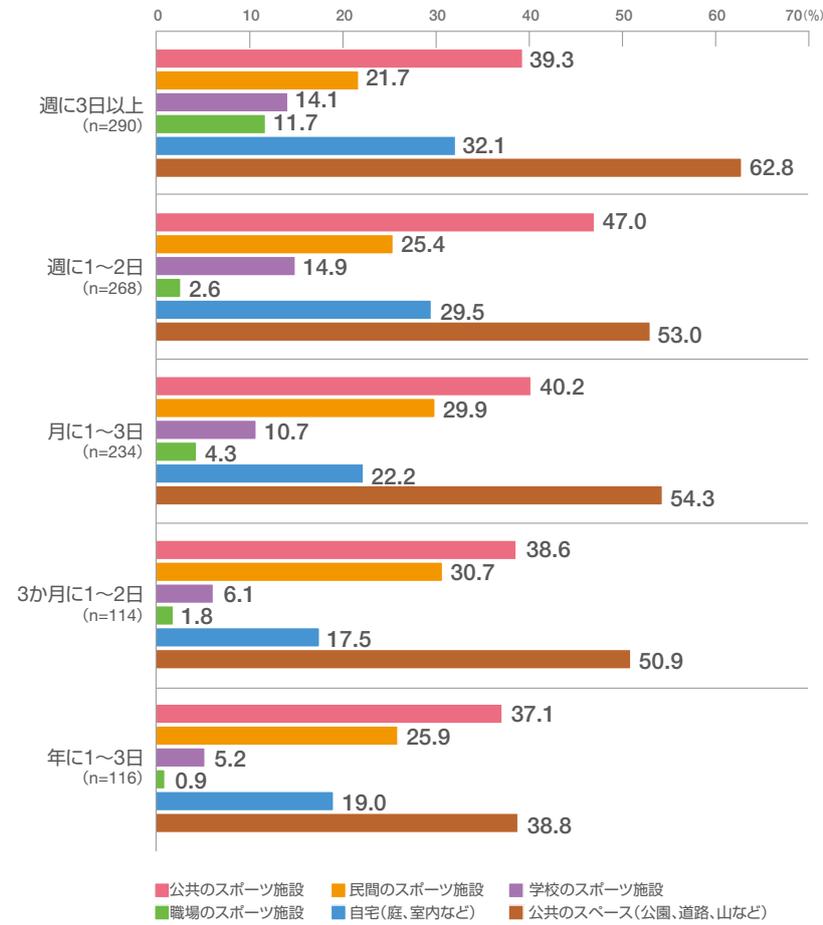
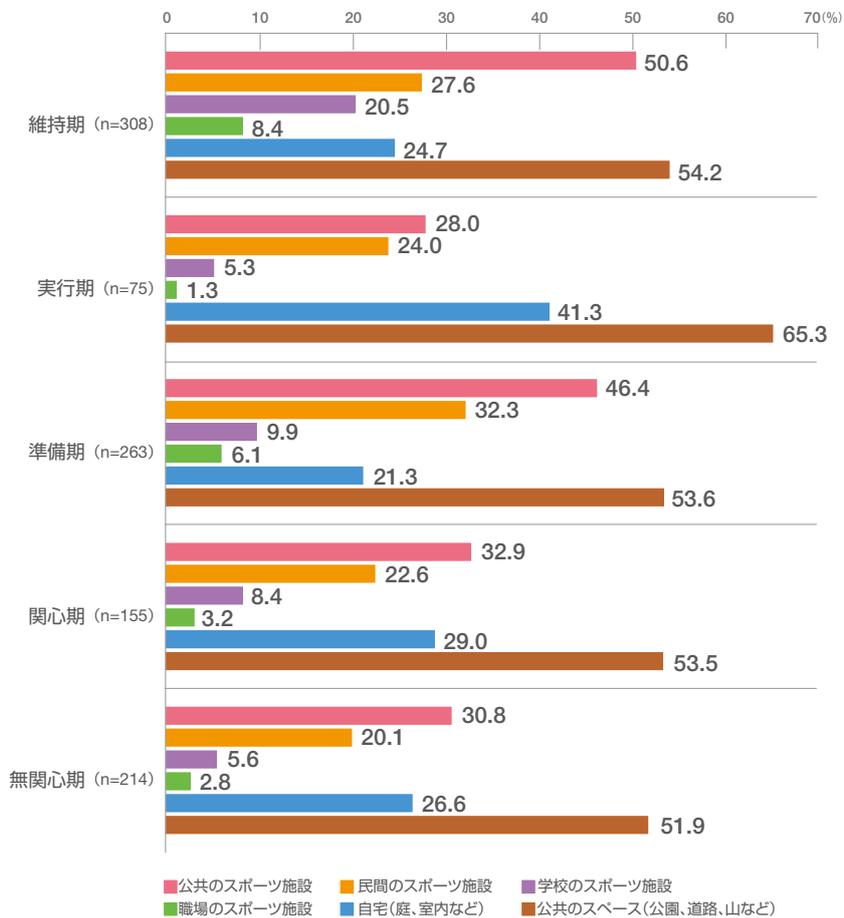


図3-4 | 行動変容ステージ別（複数回答）



## 80.9%がクラブに未加入

スポーツクラブ（部活動、同好会、サークルなど）への加入を全体で見ると、「加入している」18.9%、「過去に加入、現在は加入していない」36.1%、「これまでに加入したことはない」44.8%となっており、現在、8割の人がクラブに加入していない（図4-1）。加入しているスポーツクラブの種類は、多い順に「地域住民が中心となったスポーツクラブ（総合型地域スポーツクラブを含む）」が32.6%、「民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ」が22.0%となっている。

性年齢別に見ると、女性は男性と比較して全体的に加入割合が低く、「これまでに加入したことはない」割合が男性に比べて高い。男性では「男性20-24歳」での「加入している」の割合が30.9%と高く、年齢を追うごとに加入率が下がる傾向

にある（図4-2）。

スポーツ実施状況別で「加入している」の割合が高かったのは、「週に1～2日」31.3%、「週に3日以上」27.9%であり、「これまでに加入したことはない」の割合は、スポーツ実施頻度が少ないほど高くなった（図4-3）。

行動変容ステージ別では、「加入している」割合が最も高かったのは、「維持期」で48.1%あり、「実行期」に比べて顕著に高かった。「これまでに加入したことはない」割合は「無関心期」で66.5%と高く、「無関心期」の3人に2人はスポーツクラブに入ることがない（図4-4）。

これらにより、定期的に運動を行う人ほど、スポーツクラブに所属している傾向がみられる。

図4-1 | 全体

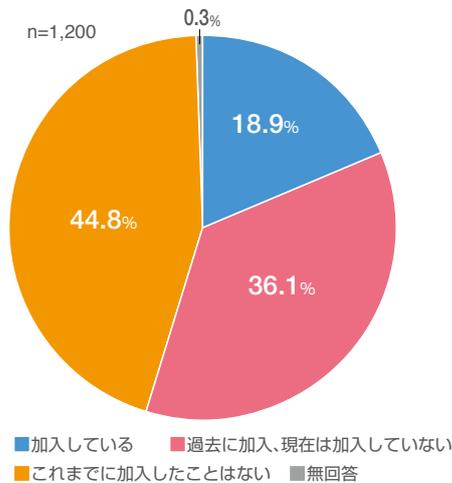


図4-3 | スポーツ実施状況別

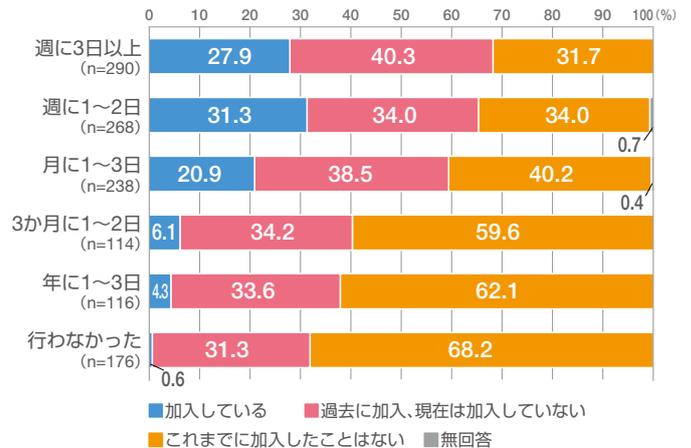


図4-2 | 性年齢別

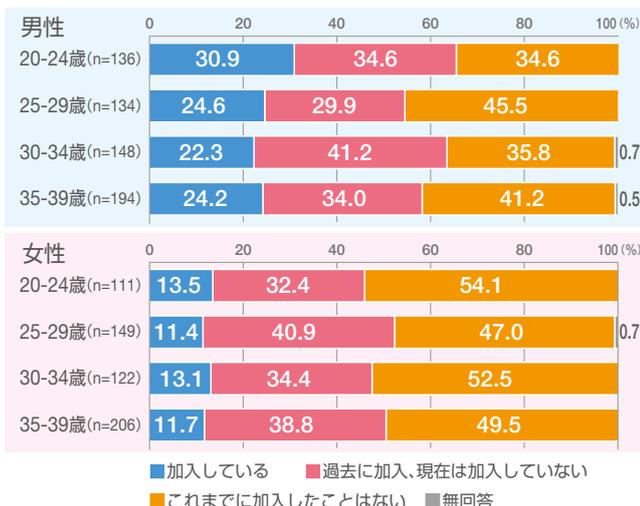
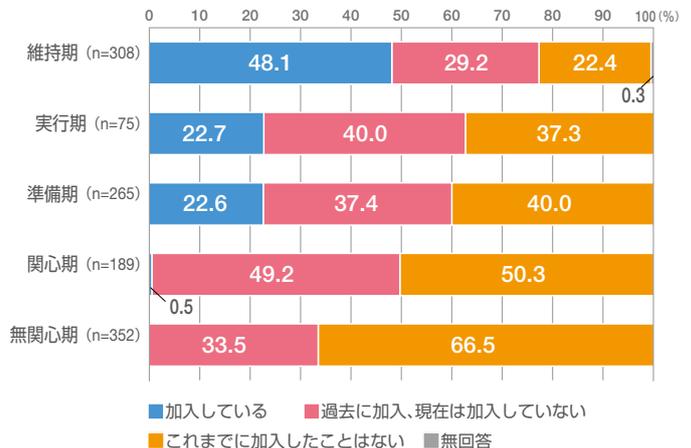


図4-4 | 行動変容ステージ別



## 1 職場のスポーツ環境

### 職場のスポーツ環境がスポーツ実施に影響も

フルタイム、パートタイム・アルバイトで働く人に、職場でどのようなスポーツができるか職場のスポーツ環境について聞いてみた。「スポーツイベントの開催」17.1%が高かったものの、「あてはまるものはない」の割合が65.8%で最も高かった（図1-1）。

職業別で「勤め人」に限ってみると、「スポーツイベントの開催」が最も多く22.9%、次いで「スポーツクラブ・同好会」18.3%、「スポーツ施設やクラブ等の利用補助」13.1%が行われていることがわかる（図1-2）。

行動変容ステージ別では、全ての行動変容ステージにおいて、「あてはまるものはない」の割合が高いが、「維持期」をみると「スポーツイベントの開催」が25.0%で最も高くなっている。「準

備期」では「スポーツクラブ・同好会」の割合も高く、20.1%である（図1-3）。

これらにより、働く人全体の3人に2人は職場のスポーツ環境を認知していない、または職場にスポーツ環境が無いことが明らかとなった。「勤め人」に限っても「あてはまるものはない」人が58.0%と約6割もいる。

「維持期」の人に「スポーツイベントの開催」が多かったのは、職場でのイベントを目指してスポーツを定期的に行っている面があるかもしれない。行動変容のステージが高い方が「あてはまるものはない」の割合が低く、「無関心期」の人に割合が高いことから、職場のスポーツ環境が、スポーツの実施・継続に何らかの影響を与えていることがうかがえる。

図1-1 | 全体（複数回答）

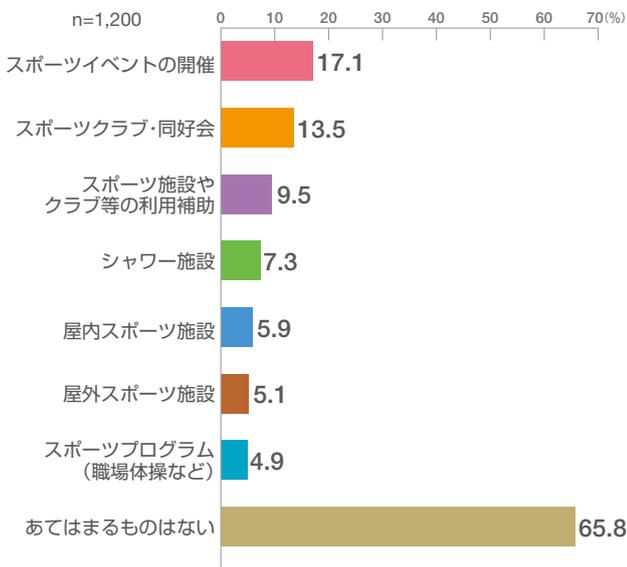


図1-2 | 職業別（複数回答）

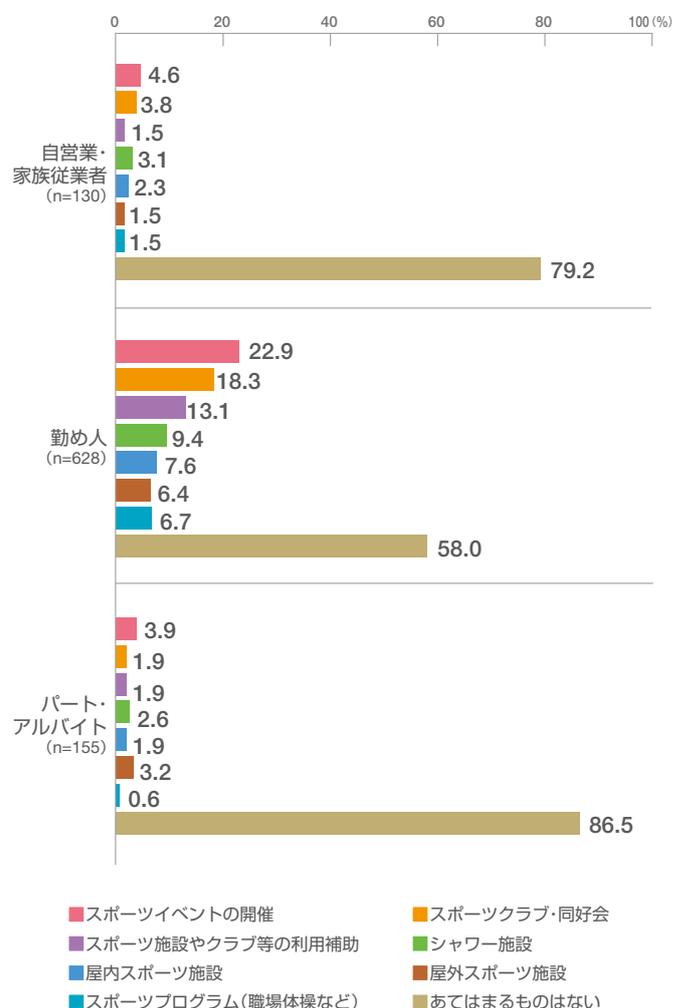
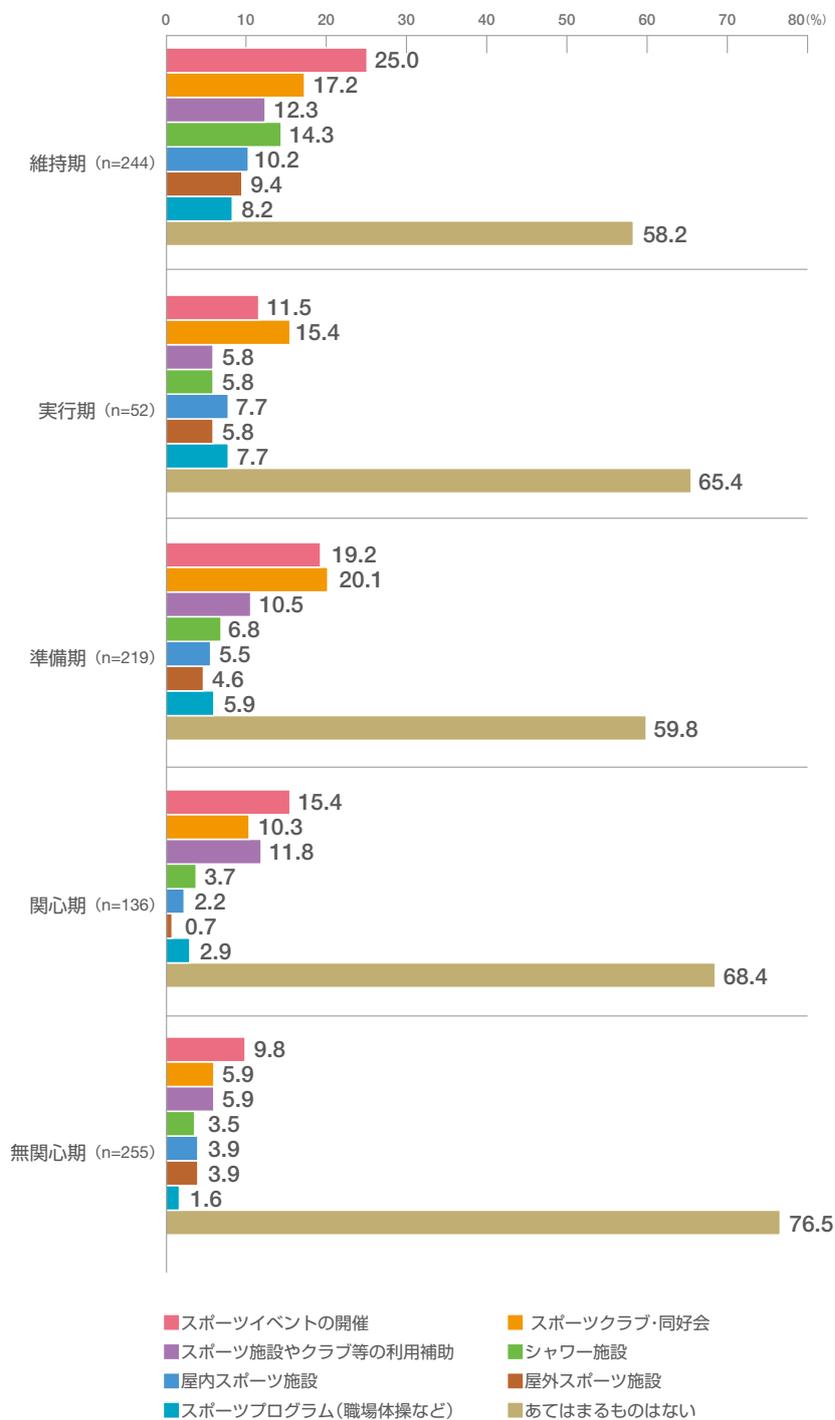


図1-3 | 行動変容ステージ別（複数回答）



## 「公園」が77.0%でトップ

自宅の近くでスポーツをするために利用できる場所の有無を聞いたところ、最も高かったのは、「公園」77.0%、次に「体育館」48.4%となっている。「公園」が「体育館」より28.6ポイント上回っており、自宅近くでスポーツをする場所として多くの地域に存在し認識もされているようだ。次いで、「歩道」40.9%、「道路」39.9%、「寺・神社」34.8%の順に割合が高かったが、本来の目的がスポーツの実施ではない場所が上位に含まれていた(図2-1)。「歩道」や「道路」では、実施可能な種目がウォーキングやランニングであると推測される。

全体で上位10の場所を性年齢別にみると、全ての性年齢において「公園」の割合が最も高く、

次いで「体育館」の割合が高かった。

これらにより、全体の結果から、公園は子どもの遊び場としてだけでなく、大人も含めたスポーツ施設の1つとして、20・30代の人々に認知されている傾向があることがわかった。一方、性年齢別に比較を行っても、大きな特徴が見られなかったことから、性や年齢による近隣環境の認識には違いが無いことがわかる。

行動変容ステージ別の「維持期」やスポーツ実施頻度別の「週に3日以上」でみると、多くの場所がスポーツのために「利用できる」と認識しており、ほとんどの回答が平均値を上回っている(図2-2)。

図2-1 | 全体 (複数回答)

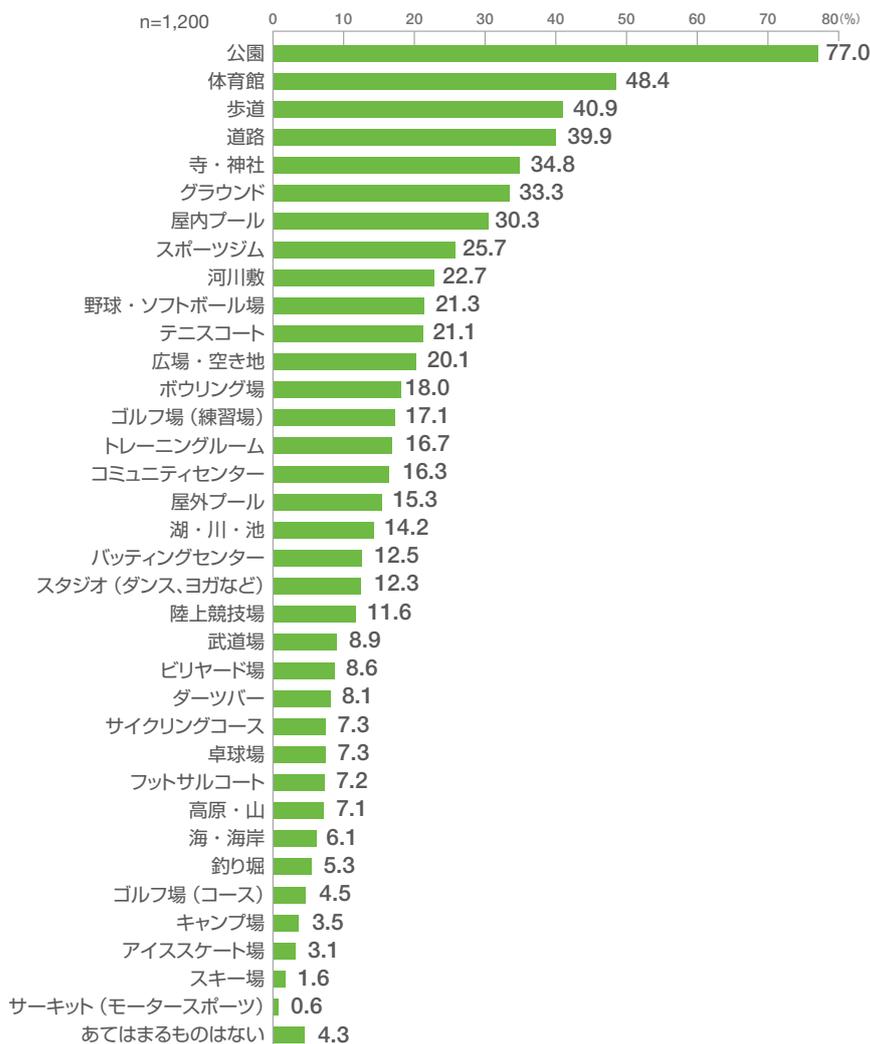
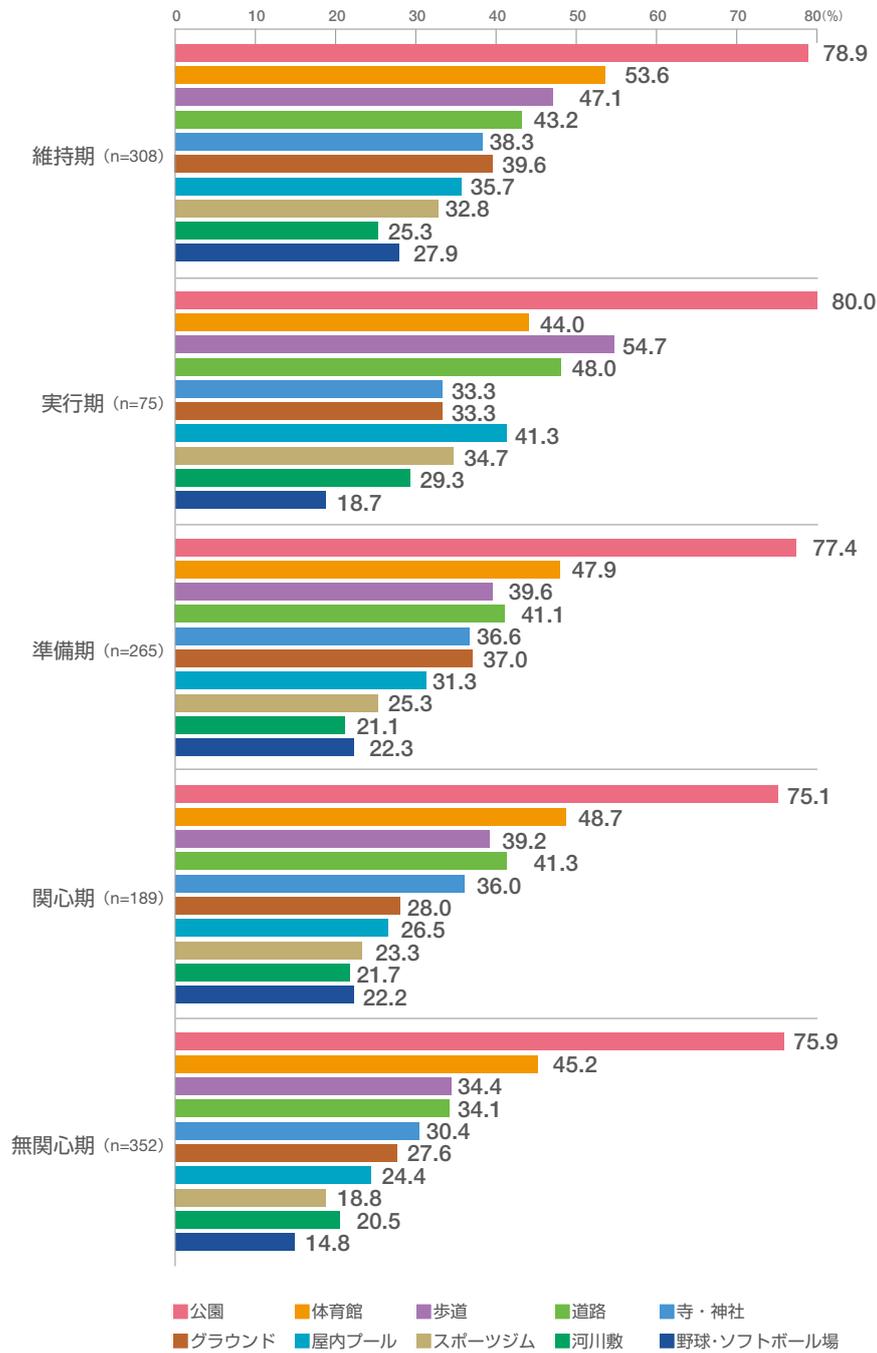


図2-2 | 近隣のスポーツ環境（行動変容ステージ別）（複数回答）



## 「誘ってくれる仲間」や「スポーツ好きな家族や仲間」が重要

スポーツへの誘いや継続を支援する人的環境を「ソーシャルサポート」とここでは呼ぶが、それらの各項目について、あてはまるかどうか聞いてみた。「そう思う」（「かなりそう思う」＋「少しそう思う」の合計、以下「そう思う」）の割合が最も高かった項目は、「スポーツ好きな家族や仲間がいる」51.5%であった。反対に、あてはまらない（「全くそう思わない」＋「あまりそう思わない」）とする割合が最も高かった項目は、「アドバイスや指導をしてくれる人がいる」50.3%であった（図3-1）。

スポーツ実施状況別で「スポーツ好きな家族や仲間がいる」をみると、「そう思う」の割合が最も高かったのは、「週に1～2日」で64.1%であった（図3-2）。同じ「週1～2日」で「アドバイスや

指導をしてくれる人がいる」は36.2%であり、27.9ポイントの差があった。

「スポーツに誘ってくれる仲間がいる」について性年齢別にみると、「そう思う」の合計の割合が、全ての年代で女性より男性が高くなっている（図3-3）。スポーツ実施状況別にみると、「そう思う」人の割合が最も高いのは、「週に1～2日」56.3%、次いで「週に3日以上」の実施状況の人であり、実施頻度と相関があることがわかった（図3-4）。

これらにより、「アドバイスや指導をしてくれる人がいる」というスポーツの技術面のサポートよりも、周りに「スポーツ好きな家族や仲間がいる」、また「スポーツに誘ってくれる仲間がいる」ことが、スポーツの参加やスポーツを継続するサポート面で非常に重要であることがうかがえる。

図3-1 | 全体

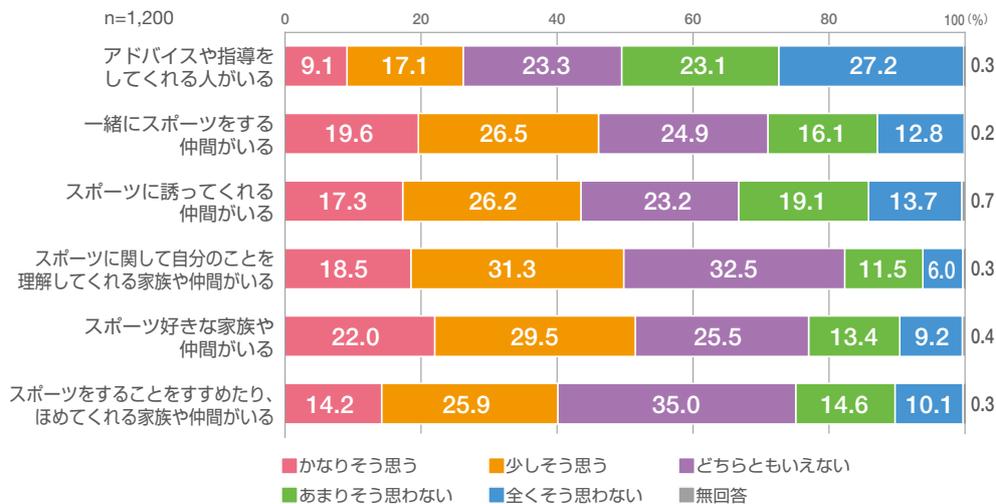


図3-2 | 「スポーツ好きな家族や仲間がいる」スポーツ実施状況別

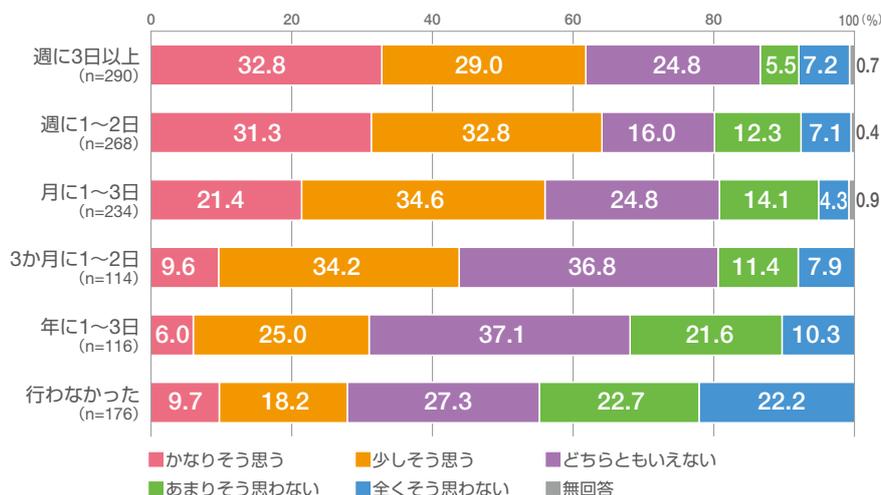
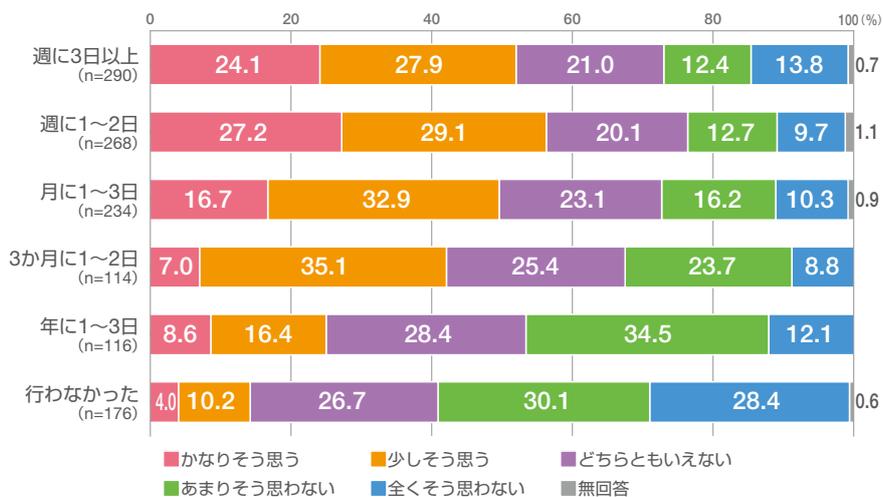


図3-3 「スポーツに誘ってくれる仲間がいる」性年齢別



図3-4 「スポーツに誘ってくれる仲間がいる」スポーツ実施状況別



## 「テレビ」と「友人」を使い分け

スポーツをするための情報の入手経路で最も回答が多かったのは、「テレビ」42.8%であった。次いで「友人」41.8%、「インターネット（パソコン経由）」27.1%、「雑誌」23.2%となっている（図4-1）。

性年齢別でみると、「テレビ」の割合は、「男性25-29歳」51.5%、「女性30-34歳」46.7%、「女性25-29歳」45.6%、「女性20-24歳」45.0%で高かった。他方、「友人」の割合が高いのは、「女性35-39歳」52.9%、「男性30-34歳」47.3%、「男性20-24歳」47.1%となっている。男性では、女性よりインターネットによる情報入手の割合が高くなっている（図4-2）。

これらにより、20・30代のスポーツをするための情報の入手方法として、一方的に情報を得る「テレビ」と、相互コミュニケーションのできる「友人」という2つの異なる方法を、目的や場面に応じて使い分けていることがうかがえる。

「テレビ」から得られる情報は、スポーツニュースやプロの試合の映像が多く、身近にスポーツをする情報に結び付かないかもしれない。その為、身近な「友人」からの情報が、動機付けにもなる「情報」となり、スポーツをするうえでの重要な鍵を握っている。

図4-1 | 全体（複数回答）

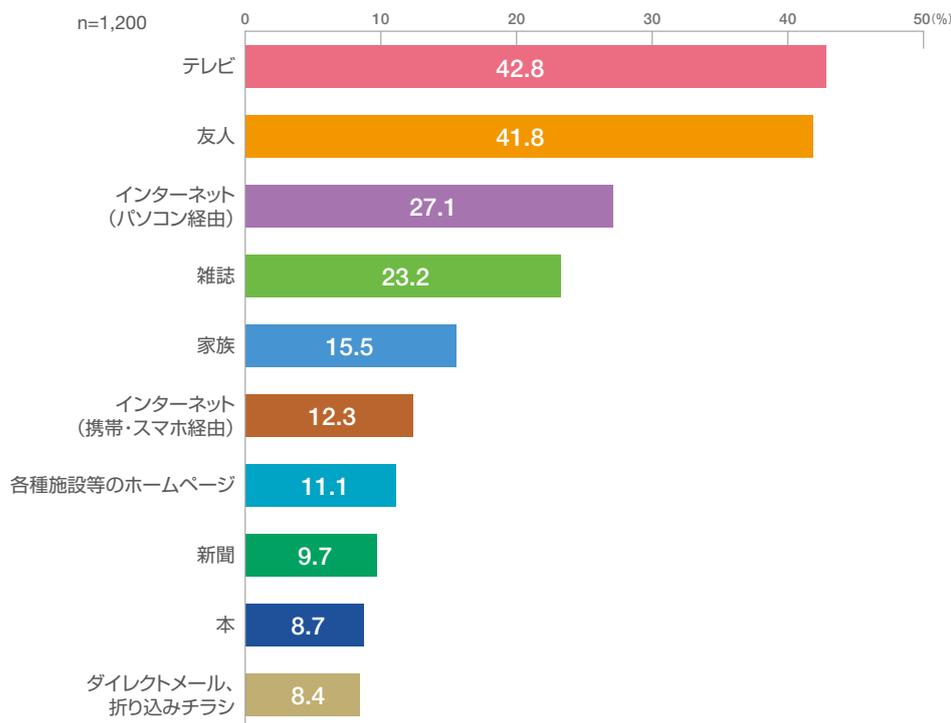
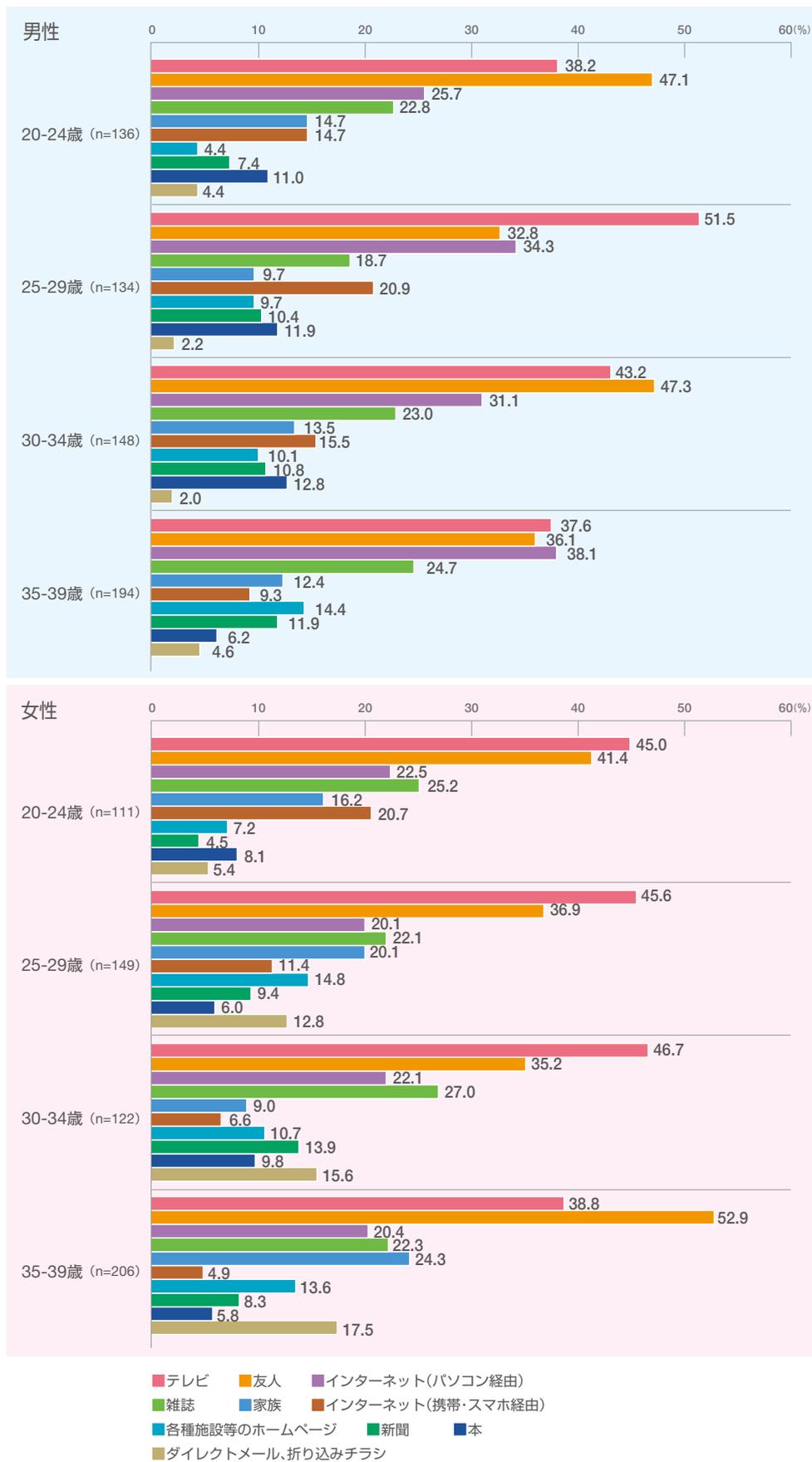


図4-2 | 性年齢別（複数回答）



# 3 過去のスポーツ経験

## 1 体育の成績

### 7割が「どちらかといえばよい」

過去、小学校から高等学校での体育の成績がどうであったかを聞いてみた。「良い」との回答は、3人に1人おり、「良い」と「どちらかといえば良い」を合計すると、全ての時代で7割以上の人々が「どちらかといえば良い」以上の成績となった。「悪い」とする人は5%以下であり、「どちらかといえば悪い」を合計しても4分の1程度にとどまっている（図1-1）（図1-2）（図1-3）。

性年齢別でみると、どの時代でも、男女で比較すると「良い」「どちらかといえば良い」の合計の割合が、男性で高く女性に低い傾向がある。中学校でみると、女性は年齢が若いほど「良い」と答える割合が低い。「女性20-24歳」では「悪い」が6.3%あり、最も高くなっている（図1-4）。高

等学校の成績でも「女性20-24歳」では「悪い」割合が高く、「どちらかといえば悪い」と合計すると全体で最も高い。

スポーツ実施状況別に高等学校の体育の成績をみると、「良い」割合が「週に3日以上」「週に1～2日以上」で約4割いて、スポーツ実施頻度との関連性がみられる（図1-5）。

これらにより、全体として体育の成績を比較的良好だったと捉えている人が多いものの、現在のスポーツ実施頻度でみると、頻度の低い者や非実施者の方に「体育の成績が悪い」という傾向がみられ、体育の成績と現在のスポーツ実施状況には相関があると思われる。

図1-1 | 小学校 全体

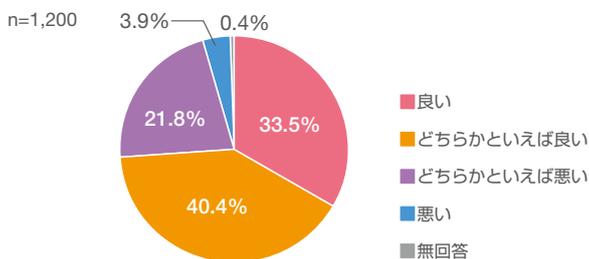


図1-2 | 中学校 全体

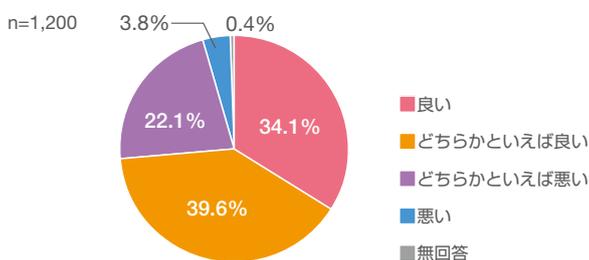


図1-3 | 高等学校 全体

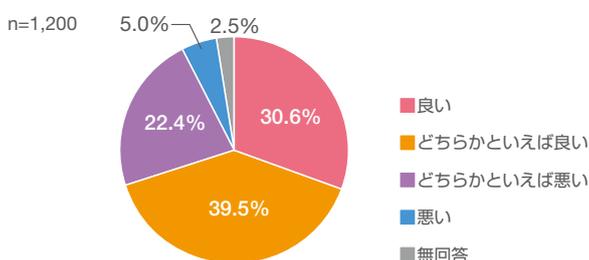


図1-4 | 中学校 性年齢別

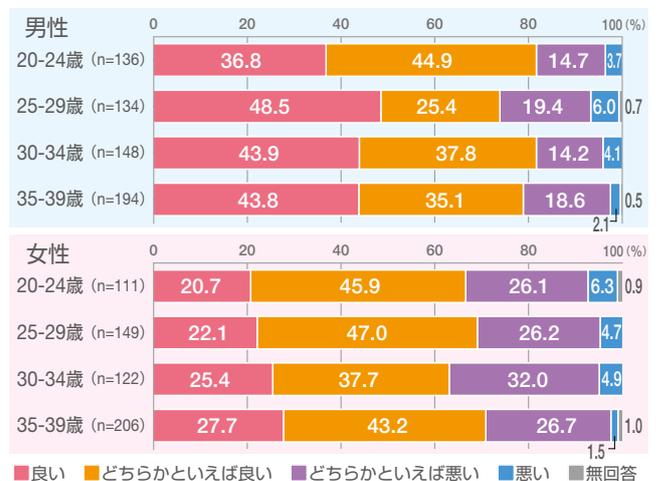
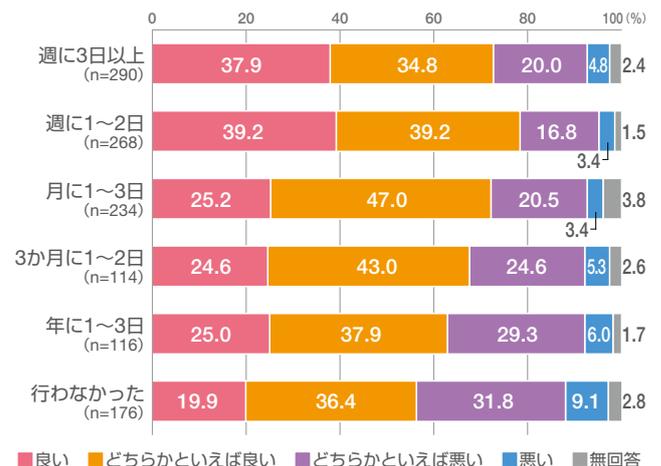


図1-5 | 高等学校 スポーツ実施状況別



## 「好きな」人は年代があがるにつれて減少

過去、小学校から高等学校における体育の好き嫌いを聞いてみた。どの時代でも約4割の人が「好き」と回答しており、「どちらかといえば好き」と回答すると、約7割の人が体育を「好き」「どちらかといえば好き」と回答している。しかし、「好き」の割合は、小学校での75.9%が、高等学校になると68.9%へと、7ポイント減少している(図2-1)(図2-2)(図2-3)。

性年齢別でみると、どの時代でも、男女で比較すると「好き」と「どちらかといえば好き」の合計の割合が男性で高く、女性に低い傾向がある。中学校でみると、男性では全ての年代で50%以上が「好き」と答えたのに対し、女性では3割程度にとどまる結果となった。「女性20-24歳」では、

「嫌い」との回答が15.3%で最も高い(図2-4)。高等学校でも「女性20-24歳」では「嫌い」の割合が最も高く、中学校より5.4ポイント上回っている。

スポーツ実施状況別に高等学校をみると、スポーツの実施頻度に比例して、「好き」「どちらかといえば好き」の割合が高くなる傾向がある(図2-5)。

全体として体育が好きだった人の割合は、年代が上がるにつれて減少傾向にある。また、現在、スポーツ実施頻度が高い人や、行動変容ステージが維持期に近い人ほど、体育が好きだった人が多くみられ、現在のスポーツ実施状況と体育の好き嫌いには相関があると考えられる。

図2-1 | 小学校 全体

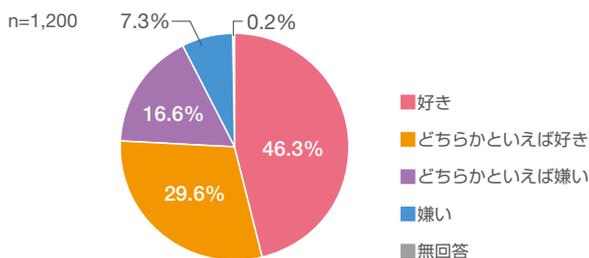


図2-2 | 中学校 全体

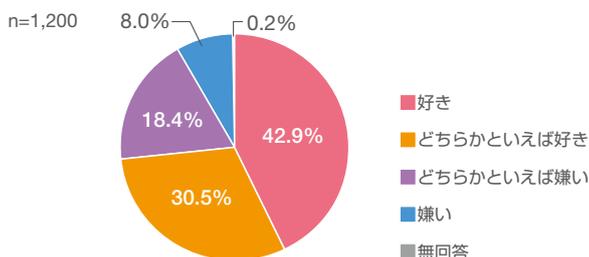


図2-3 | 高等学校 全体

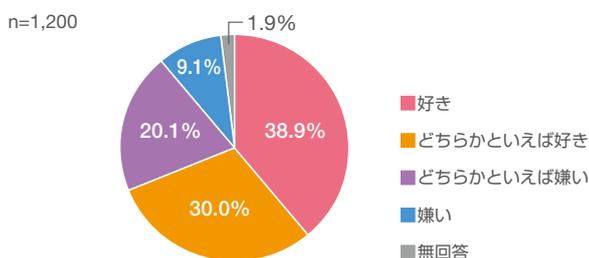


図2-4 | 中学校 性年齢別

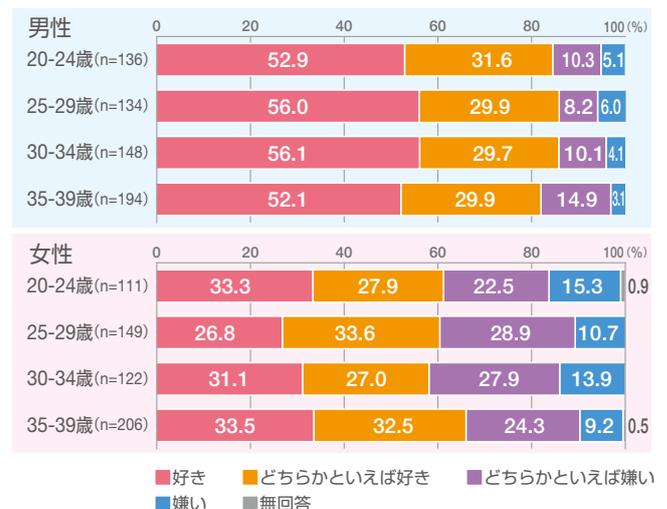
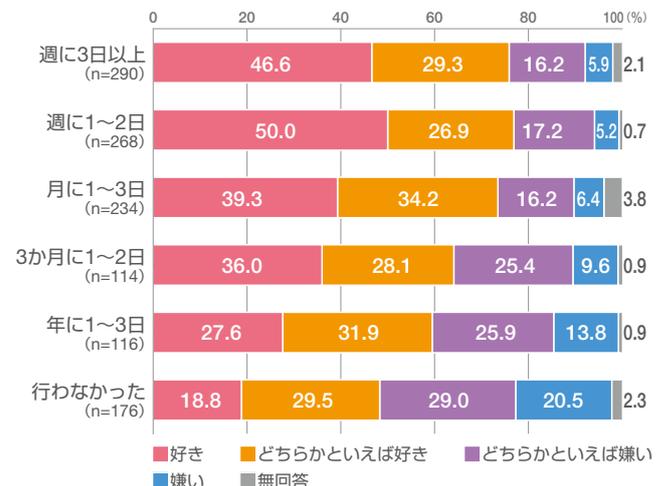


図2-5 | 高等学校 スポーツ実施状況別



# 4 スポーツ意識と今後の意向

## 1 スポーツ実施状況

### スポーツ非実施は45.1%

現在のスポーツ実施状況について聞いてみた。週1回以上スポーツをしていて6カ月以上継続している「維持期」は25.7%で4人に1人おり、スポーツをしているものの不定期に実施している「準備期」は22.1%であった。現在、スポーツを行っていない人は45.1%にのぼるが、そのうち6カ月以内に始めようと思っている人（関心期）は15.8%いた（図1-1）。種目別で聞いた時「スポーツを行わなかった」とする人は14.7%に過ぎなかったが（p78参照）、おそらくウォーキングや散歩などは、一般的に「スポーツ」と捉えられていないと推察される。

性年齢別にみると、週1回以上実施している「維持期」「実行期」（開始6カ月以内）の合計の割合は女性よりも男性の方が高く、今後もする意向がない「無関心期」は女性で割合が高くなっている。

「女性20-24歳」では、「維持期」「実行期」の割合が2割と全体で最も低く、「女性25-29歳」では、これから始めようと思っている「関心期」の割合が最も高くなっている（24.8%）（図1-2）。

スポーツ実施状況別にみると、「週に3日以上」「週に1～2日」は、行動変容ステージが「維持期」の割合が最も高く、「月に1～3日」は、「準備期」の割合が最も高かった（図1-3）。

子どもの有無別にみると、子どもが「いる」人は「いない」人に比べて、「維持期」「実行期」の割合が低く、「無関心期」の割合が高い結果となった。しかし、「いる」人の「関心期」の割合は、「いない」人より高くなっている（図1-4）。

今後スポーツ実施率を上げていくために、「実行期」の継続はもとより、「準備期」「関心期」の人を対象に効果的な働きかけをすることが必要になる。

図 1-1 | 全体

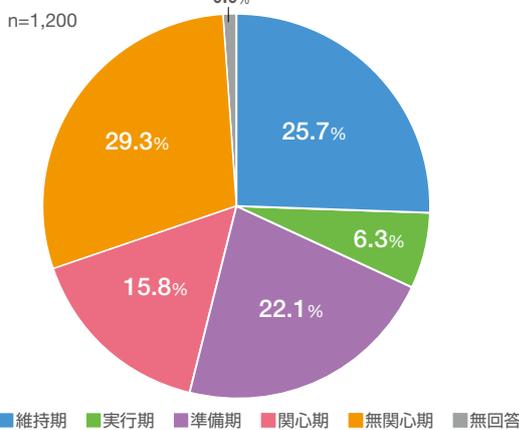


図 1-3 | スポーツ実施状況別

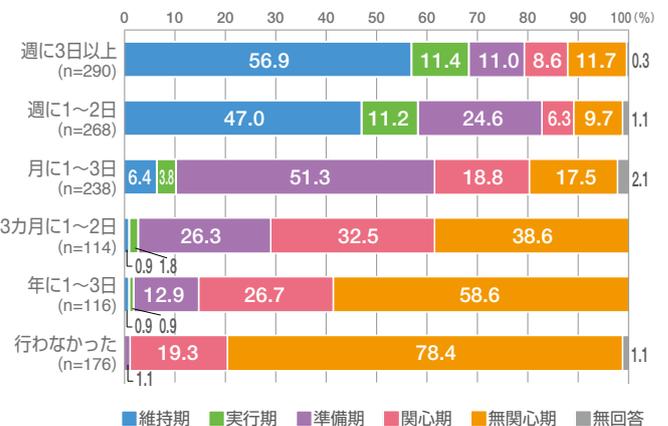


図 1-2 | 性年齢別

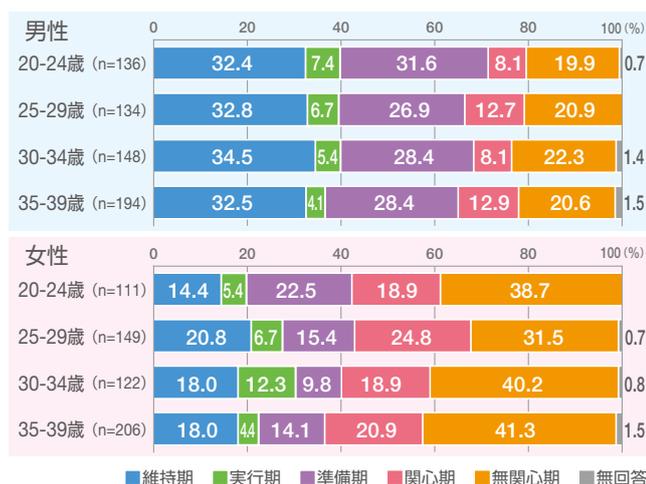
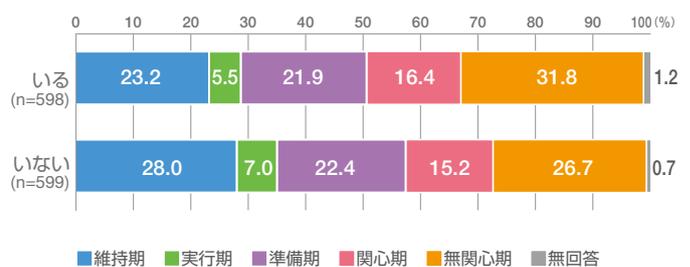


図 1-4 | 子どもの有無別



## 92.7%が未実施、男性20代のボランティア意向は3割

スポーツに関わるボランティア活動の実施の有無を全体でみると、「ある」7.3%、「ない」92.7%で、9割以上は過去1年間に1度もボランティア活動をしていない結果となった(図2-1)。

性年齢別に見ると、男女共に35-39歳での実施率が高く、「男性35-39歳」で13.9%、「女性35-39歳」で6.8%となっており、女性に比べて男性の実施率が高くなっている(図2-2)。

スポーツ実施状況別でみると、「週に3日以上」で「ある」と回答した割合が最も高く11.4%あり、「週に1~2日」「月に1~3日」も「ある」割合が1割程度いて、スポーツ実施頻度の高い人ほどボランティアを実施している傾向がみられる(図5-3)。

行動変容ステージ別では、「ある」の割合が最も高かったのは、「維持期」15.6%、「ない」の

割合が最も高かったのは、「無関心期」98.9%であった(図2-4)。

これらにより、「スポーツを支える」という視点からスポーツに関わる人の全体の割合は低い傾向がみられる。男女別でみると、男性のスポーツボランティア実施率が高いのは、男性の方がスポーツ実施頻度が高いこともあるが、男性は集団スポーツ(球技など)種目のスポーツ実施率が高く、女性では1人でできるウォーキングや体操などの実施率が高いというような種目の違いがボランティア実施率に影響してるのかもしれない。

スポーツに関わるボランティア活動への意向は全体で19.8%あり、特に男性20代での意向が高く(「20-24歳」32.3%、「25-29歳」29.8%)、今後、活躍の場づくりが期待される。

図2-1 | 全体

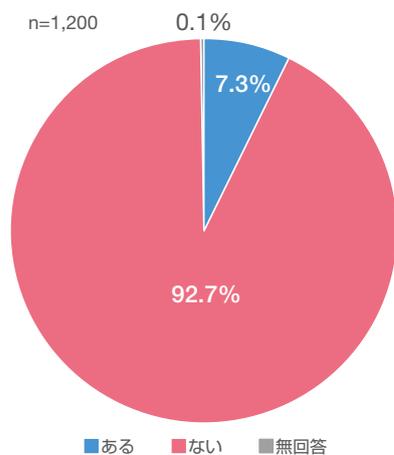


図2-3 | スポーツ実施状況別

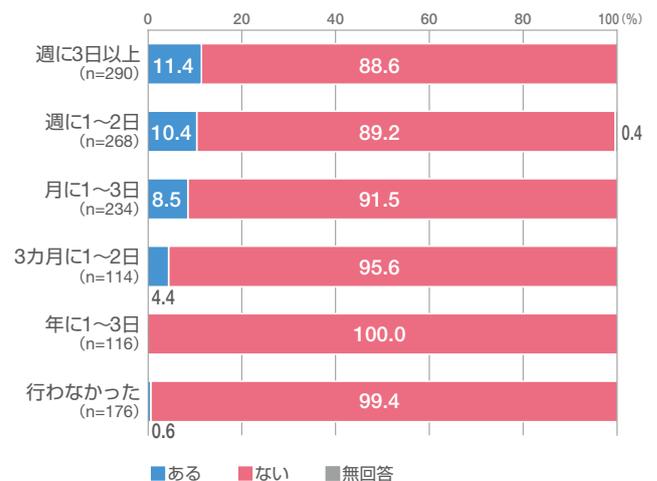


図2-2 | 性年齢別

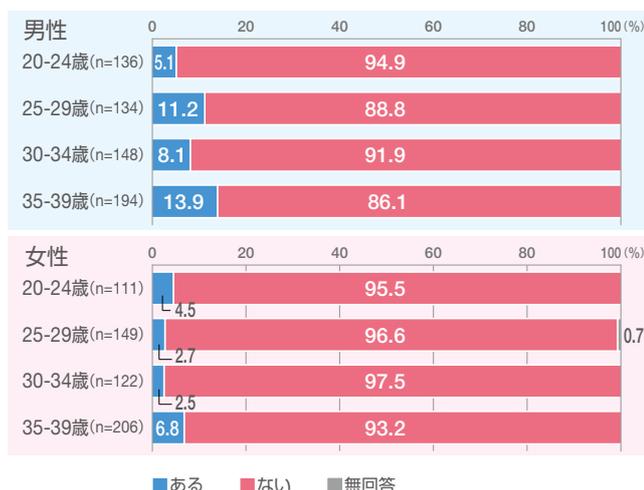
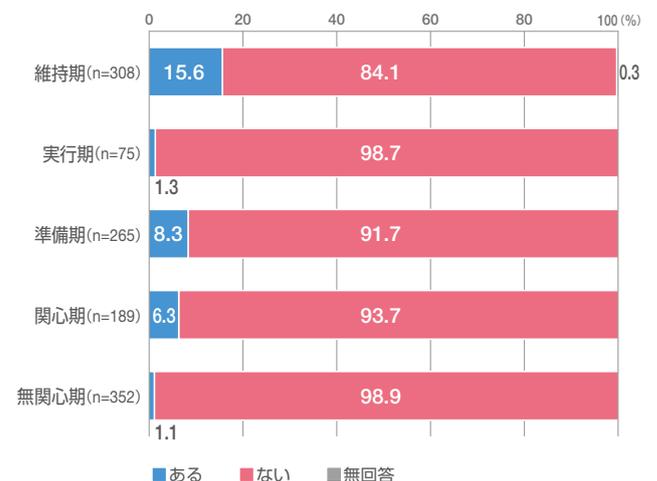


図2-4 | 行動変容ステージ別



## 「家族や友人と気軽に」が53.2%

誰と一緒にスポーツを楽しむか、またその楽しみ方について聞いてみたところ、割合が最も高かったのは、「家族や友人と気軽に楽しみたい」で53.2%と半数を上回った。次いで、「1人で気軽に楽しみたい」18.0%、「クラブやサークルで仲間と楽しみたい」17.3%が続いている。「その場でチームを組んで楽しみたい」は3.4%、「スポーツを行いたくない」は7.6%と少なかった(図3-1)。楽しみ方をイメージできるように尋ねると「スポーツを行いたくない」割合は低くなるようである。

性年齢別で見ると、男性よりも女性の方が「1人で気軽に楽しみたい」割合が高く、男性の方が「クラブやサークルで仲間と楽しみたい」とする割合が高く、20代でその傾向が強い(図3-2)。

スポーツ実施状況別で見ると、「週3回以上」の人は、「1人で気軽に楽しみたい」「クラブやサークルで仲間と楽しみたい」の割合が比較的高く、2方向のパターンがあることがうかがえる。「3カ月に1~2回」の人は「家族や友人と気軽に楽しみたい」とする割合が高い(図3-3)。

行動変容ステージ別で見ると、「実行期」で「1人で気軽に楽しみたい」、「維持期」で「クラブやサークルで仲間と楽しみたい」とする割合が高く、「準備期」よりも「関心期」に「1人で気軽に楽しみたい」割合が高くなっている(図3-4)。

これらにより、定期的にスポーツをする場合、最初は1人の方が実行しやすいが、長く継続していくには仲間と行う楽しさが原動力になっていく部分があると推測される。

図3-1 | 全体

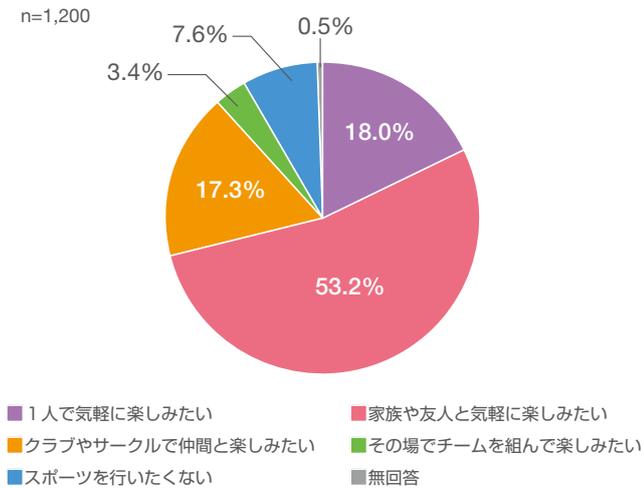


図3-2 | 性年齢別

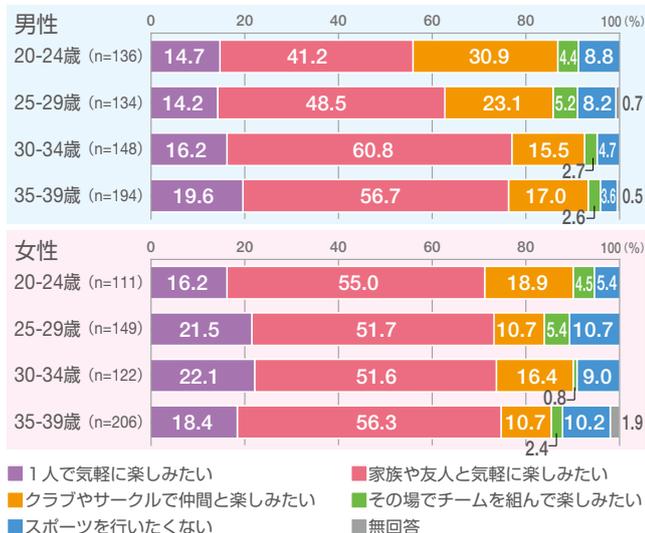


図3-3 | スポーツ実施状況別

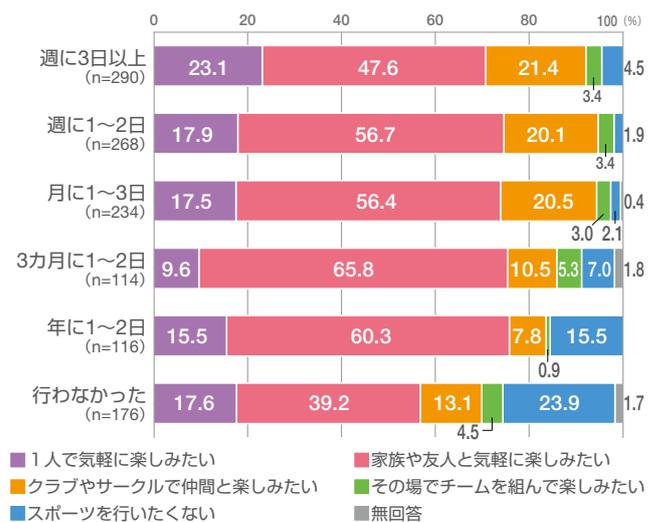
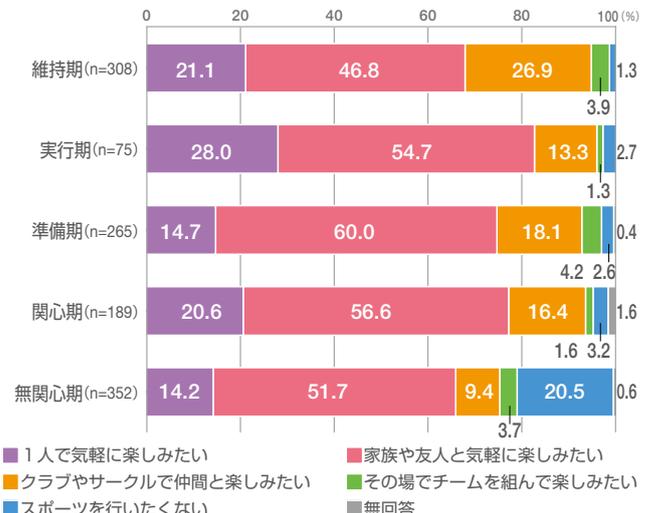


図3-4 | 行動変容ステージ別



## 「自分の子どもにスポーツをさせたい」は87.3%

スポーツとの様々な関わり方について項目をあげて意向を聞いてみた。「とてもそう思う」と「そう思う」の合計の割合が最も高かった項目は、「自分の子どもにスポーツをさせたい」87.3%で、「とてもそう思う」だけでも44.7%にのぼっており、子どもにスポーツをさせることを強く望んでいる様子がうかがえる。次に、「スポーツをしたい(続けたい)」77.5%、「スポーツを観戦したい」66.2%が続いている。他方、「スポーツを指導したい」は15.5%と低調であった(図4-1)。

「自分の子どもにスポーツをさせたい」について、「とてもそう思う」と「そう思う」の合計の割合が最も高かった性年齢は、「女性30-34歳」95.0%であり、男性より女性で「そう思う」割

合が高くなっている(図4-2)。

スポーツ実施状況別では実施頻度が高い方が、また行動変容ステージ別ではステージが高い方が、「自分の子どもにスポーツをさせたい」で「とてもそう思う」割合がより高くなる傾向にある。「そう思う」との合計では、実施頻度やステージが低くても、その割合は同じ程度である(図4-3,4)。

これらにより、自分の現在のスポーツ実施頻度に関わらず、子どもにスポーツをさせたいと考える人が多いことがわかった。そのため、子どもを通じてスポーツを行うような施策やプログラムが、20・30代のスポーツ実施頻度やステージを上げるために有効であると考えられる。

図4-1 | 全体

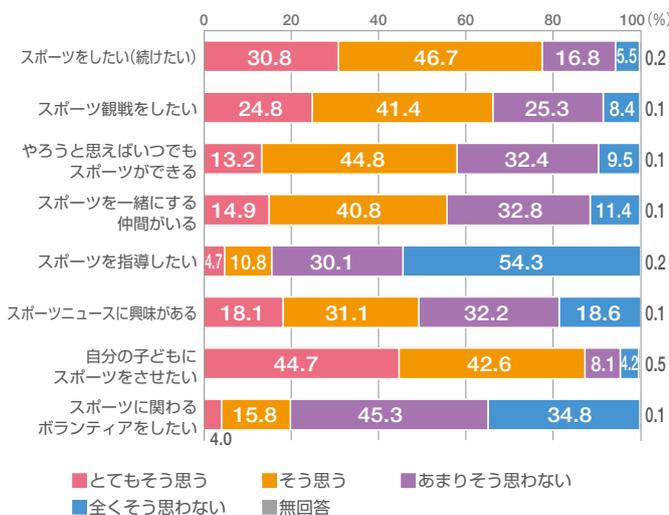


図4-3 「自分の子どもにスポーツをさせたい」 スポーツ実施状況別

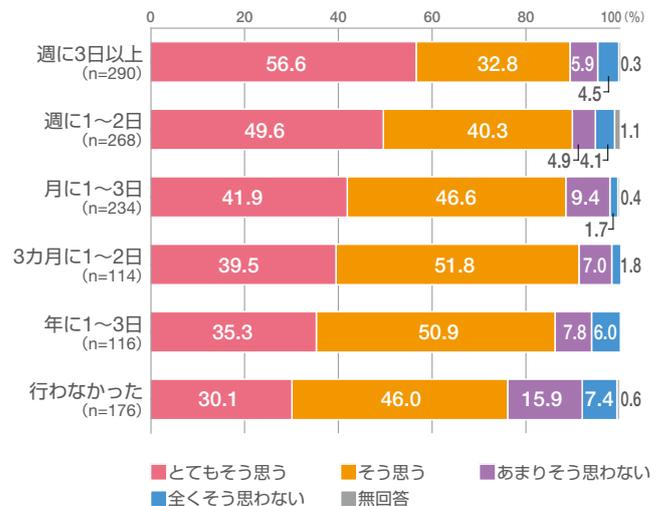


図4-2 「自分の子どもにスポーツをさせたい」 性年齢別

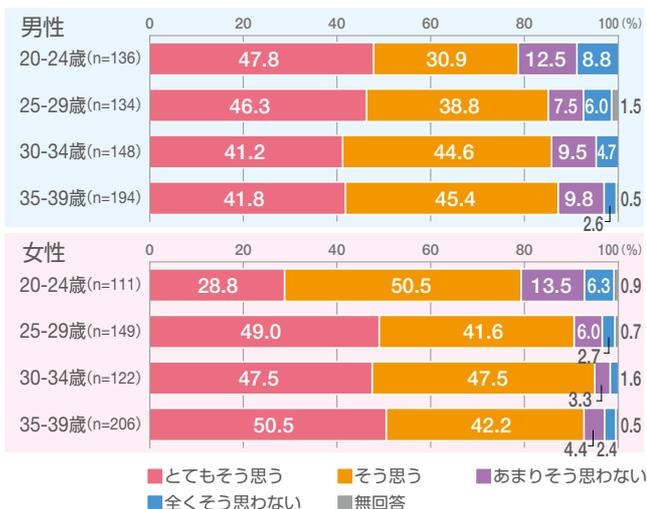
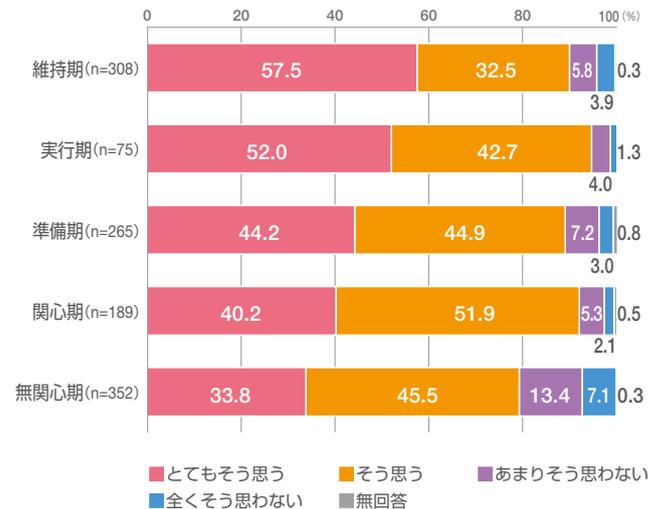


図4-4 「自分の子どもにスポーツをさせたい」 行動変容ステージ別



## 5 スポーツとの関わり方の意識(2位、3位)

### 「男性20-24歳」は「スポーツをととても続けたい」47.8%

スポーツとの様々な関わり方について項目をあげて意向を聞いてみた中で、肯定の割合の高さ第2位は「スポーツをしたい(続けたい)」であったが、「とてもそう思う」割合が最も高いのは「男性20-24歳」で47.8%あった。「とてもそう思う」と「そう思う」の合計でみると、「男性30-34歳」83.8%で最も高く、女性も含めて性年齢で大きな差があるとはいえない(図5-1)。

行動変容ステージ別でみると、「スポーツをしたい(続けたい)」人は、「維持期」で最も高く96.1%にのぼっている。「とてもそう思う」だけでみると、ステージとの相関がきれいにでている(図5-2)。

「スポーツを観戦したい」については、「とても

そう思う」と「そう思う」の合計の割合が最も高かった性年齢は、「男性25-29歳」で77.6%あり、スポーツ観戦への意向は女性より男性に多くみられる(図5-3)。行動変容ステージ別でみると、「維持期」で割合が高く、78.6%になっている(図5-4)。

これらにより、スポーツを実施したい人に関しては性年齢別で大きな差は無いが、スポーツを観戦したい人には男女差がみられており、スポーツ観戦もスポーツをしているの方がその意向が強いことがわかる。

図5-1 「スポーツをしたい(続けたい)」 性年齢別

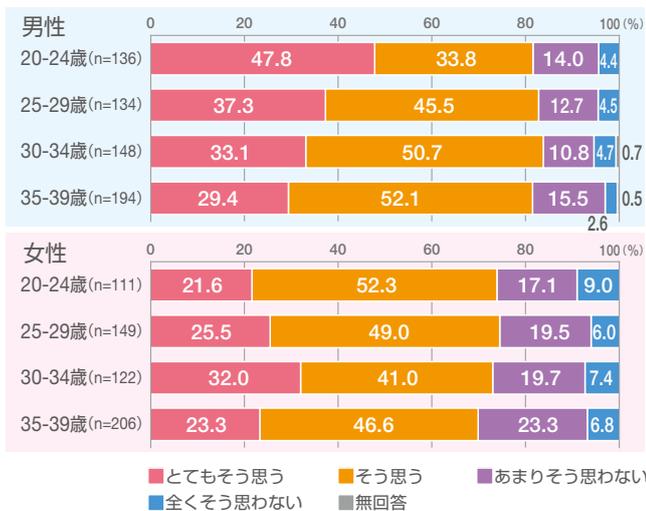


図5-3 「スポーツを観戦したい」 性年齢別

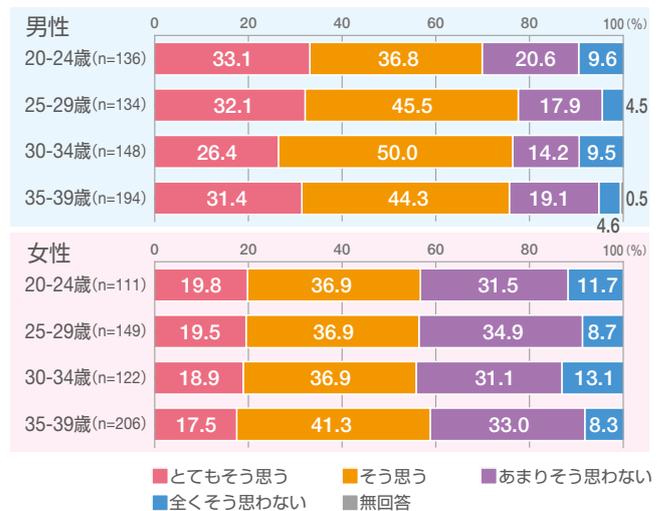


図5-2 「スポーツをしたい(続けたい)」 行動変容ステージ別

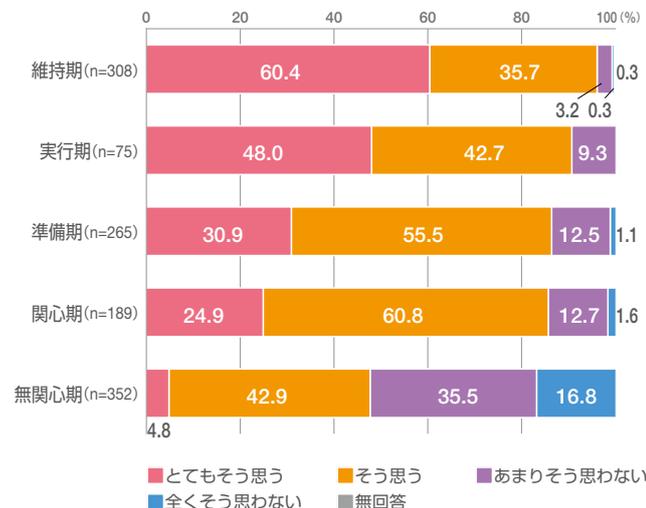
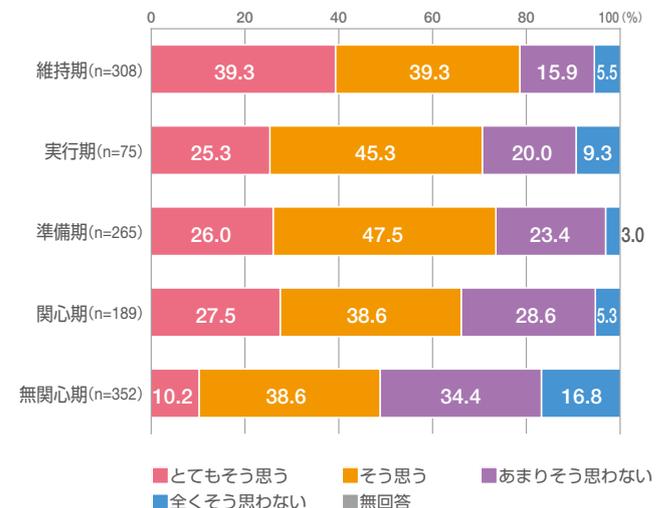


図5-4 「スポーツを観戦したい」 行動変容ステージ別



# 5 スポーツのメリット、考え方

## 1 スポーツする利点 (促進要因)

### 1位「健康になる」84.9%、2位「楽しくエンjoy」74.9%

スポーツする利点について、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」の合計の割合が最も高かったのは「健康になる」で84.9%あり、次いで「楽しくエンjoyできる」74.9%、「全身持久力が増す」73.7%、「ストレスを解消し、リラックスできる」71.7%が続いている(図1-1)。

最も割合の高い「健康になる」について、「全くそうだと思う」の割合が最も高かった性年齢は、「女性20-24歳」42.3%、次いで「女性25-29歳」40.3%であり、女性20代で高い(図1-2)。また、女性20代では「適正体重を維持できる」の割合が平均より高く、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」の合計の平均は66.5%であるが、「女性

20-24歳」で76.6%、「女性25-29歳」で73.2%と、平均を6~10ポイント上回っている。「健康になる」について、行動変容ステージ別でみると、「全くそうだと思う」「そうだと思う」人は、「実行期」96%と「関心期」94.2%で割合が高い(図1-3)。

これらにより、「健康になる」「全身持久力が増す」「ストレス解消」「適正体重の維持」など、心身の健康を目的・メリットとしてスポーツを実施している、またはしたい人が多いことがうかがえる。特に、女性20代や「関心期」で高い結果を示しているため、適正体重の維持を含めた健康重視のプログラムを提供することが、スポーツ実施率増加につながると考えられる。

図1-1 | 全体 (複数回答)



図1-2 | 「健康になる」 性年齢別

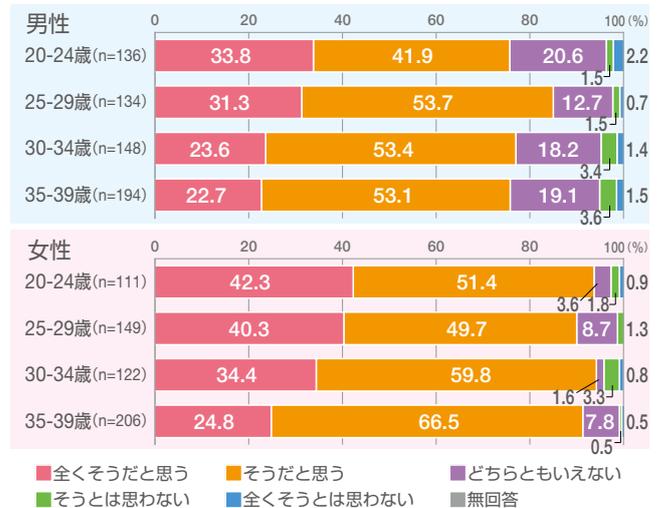
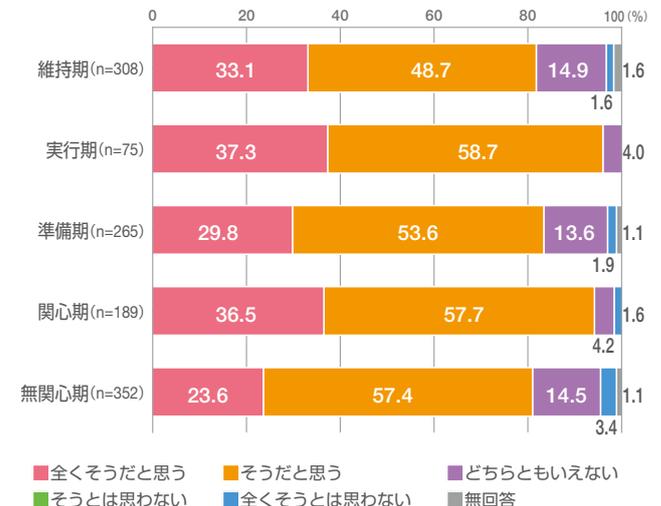


図1-3 | 「健康になる」 行動変容ステージ別



## 2 スポーツをしない理由①

# 「十分な時間がない」が67.0%で1位

スポーツをしない理由について、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」の合計の割合が最も高かったのは「十分な時間がない」で、67.0%あった。次いで「無精である」40.1%、「仕事が多すぎる」37.7%、「スポーツによって疲れてしまう」36.7%、「家事や子育てに忙しい」34.3%、「動機付けに欠ける」32.3%が続いている（図2-1）。

「十分な時間がない」や「家事や子育てに忙しい」は、女性の20代後半から30代で割合が高く、「仕事が多すぎる」は、男性の20代後半から30代に割合が高くなっている。

「一緒にスポーツをする人がいない」は、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」の合計をみると18.3%で、全体では割合は低いですが、性年齢別

でみると男女とも20代前半で2割を超え、他の年代より割合が高くなっている。高等学校や大学を卒業した後に、一緒にスポーツをする人がおらず機会もないことがうかがえる（図2-2）。

行動変容ステージ別でみると、「一緒にスポーツをする人がいない」について、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」の合計の割合が最も高かったのは「無関心期」で25.0%あった。しかし、ステージが高くなるほど「そうだと思う」割合が減っている（図2-3）。

これらにより、特に20代や行動変容ステージが低い人で、一緒に行う人がいないことをスポーツをしない理由にあげる割合が高いため、スポーツを一緒に行う仲間づくりの施策が、スポーツ実施率を高めることにつながると考えられる。

図2-1 | 全体（複数回答）



図2-2 | 「一緒にスポーツをする人がいない」 性年齢別

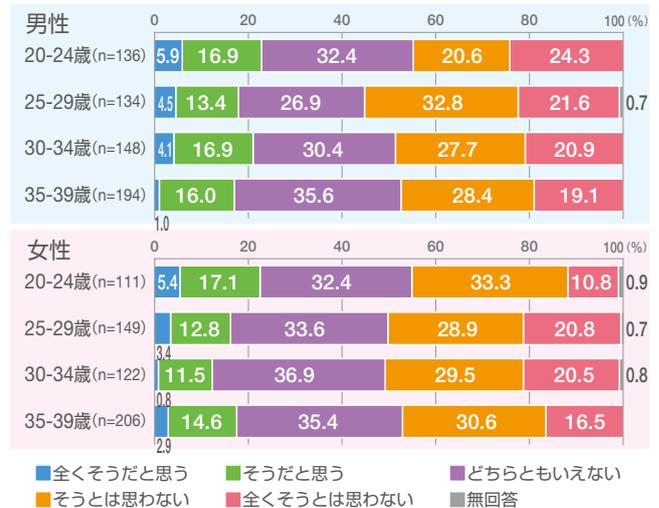
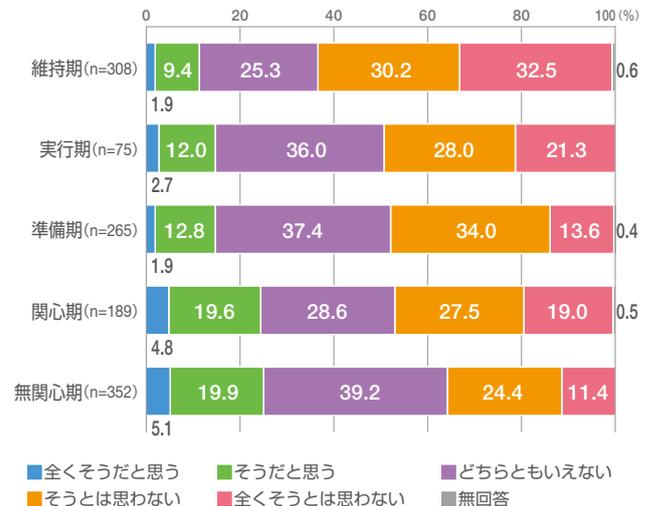


図2-3 | 「一緒にスポーツをする人がいない」 行動変容ステージ別



## 「女性20-24歳」で20ポイントも高い「疲れてしまう」

スポーツをしない理由の第2位にあがった「無精である」について、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」の合計の割合は男性に比べて女性に多くみられるが、最も割合が高かった性年齢は、「女性35-39歳」で47.1%あった(図3-1)。

行動変容ステージ別でみると、「無関心期」の割合も高く51.2%であるが、「実行期」での割合も46.7%と同等に高くなっている(図3-2)。スポーツを定期的実施している人でも、「無精さ」を理由にスポーツをしないことがあることがうかがえる。

第4位の「スポーツによって疲れてしまう」について、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」の合計の割合が最も高かった性年齢は、「女性20-24歳」で57.6%あり、平均の36.7%に比べ

て20ポイント以上と顕著に高くなっている(図3-4)。

第6位の「動機付けに欠ける」という理由について、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」の合計の割合が最も高かった性年齢は、「女性20-24歳」で37.8%あった(図3-3)。

これらにより、スポーツを実施することをネガティブに捉えている人は、実際にスポーツを行っていないなど、行動変容ステージが低い人ほど割合が高くなり、男性より女性に多くみられる。特に「女性20-24歳」では、「スポーツによって疲れてしまう」という割合が突出し、「動機付けに欠ける」の割合も高い。今後、20・30代でスポーツ実施率を上げていく際には、この点を考慮して対策を打つ必要がある。

図3-1 「無精である」 性年齢別

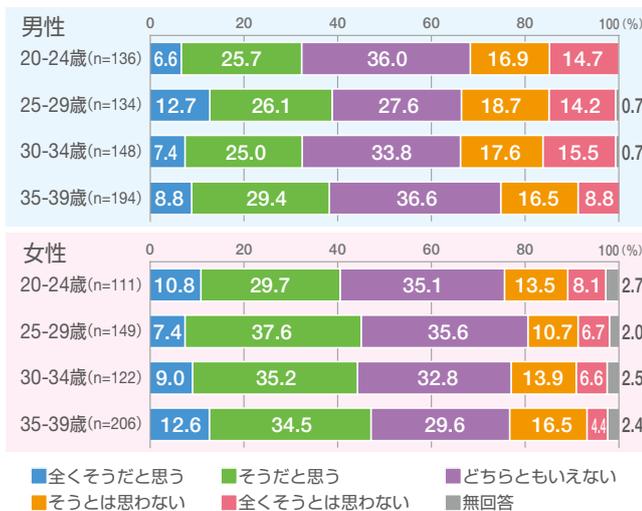


図3-3 「動機付けに欠ける」 性年齢別

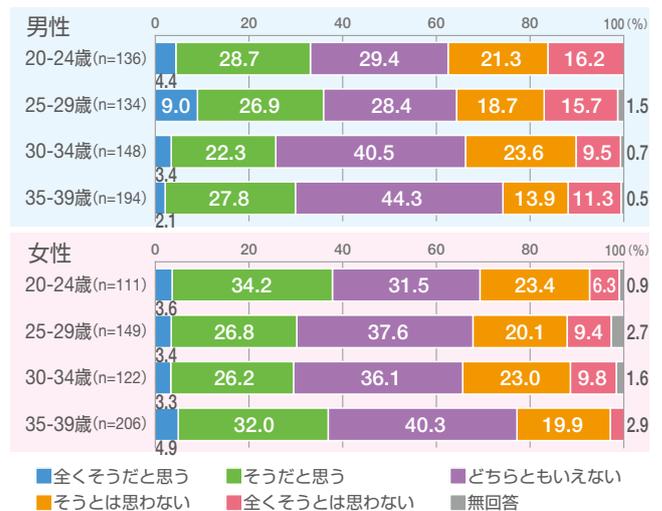


図3-2 「無精である」 行動変容ステージ別

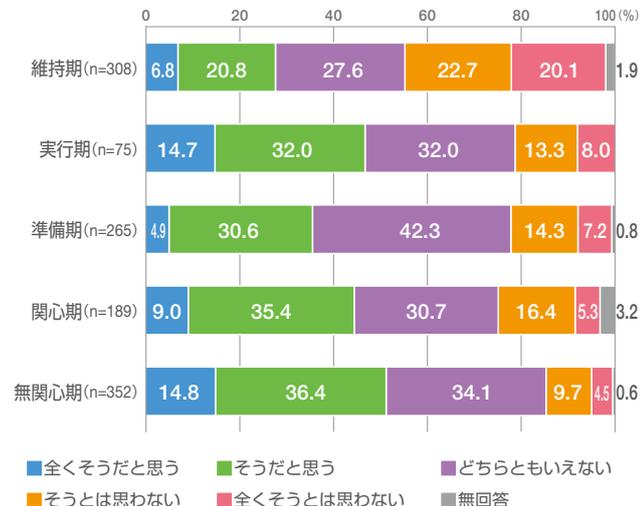
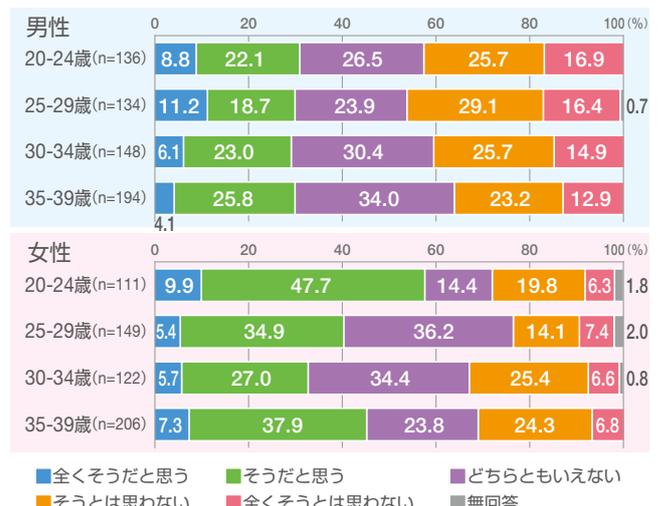


図3-4 「スポーツによって疲れてしまう」 性年齢別



## 「気軽に」が78.5%

A：「自分の力を伸ばすために、厳しい練習をして自分を鍛えようとするやり方」

B：「今の自分の力に合わせて、気軽にスポーツをしようとするやり方」

上記のようなスポーツに対する考え方A・Bについて、自分の考えに近い方を選んでもらった。「Aに近い（どちらからといえば含む）」は21.1%、「Bに近い（どちらからといえば含む）」は78.5%で圧倒的にBに近い考え方の人が多かった（図4-1）。

性年齢別では、全ての年齢において、女性は「Bに近い」割合が男性に比べて高く、他方、「男性25-29歳」では「Aに近い」割合が20.9%と全体で最も高くなっている（図4-2）。

スポーツ実施状況別でみると、「Aに近い」割合と実施頻度に相関があることがわかる（図4-3）。

行動変容ステージ別では、「維持期」などステージが上にいくと、「Aに近い」割合が増える傾向にあるが、「維持期」においても「Bに近い」は3割近くあり、どちらかといえばと合わせると6割以上が「Bに近い」と回答している。「実行期」「準備期」では約8割、「関心期」では9割が「Bに近い」としている（図4-4）。

これらにより、スポーツの実施や継続に対する考え方は、厳しく鍛えて向上するよりも、今の自分に合わせて気軽にスポーツをしようとする志向が強い傾向にあるため、このような考え方を考慮してスポーツ施策を実施していく必要がある。

図4-1 | 全体

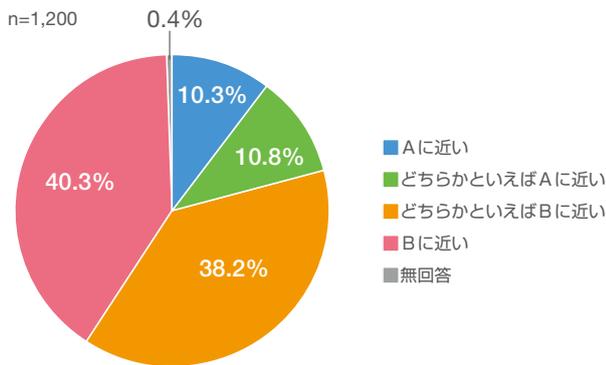


図4-3 | スポーツ実施状況別

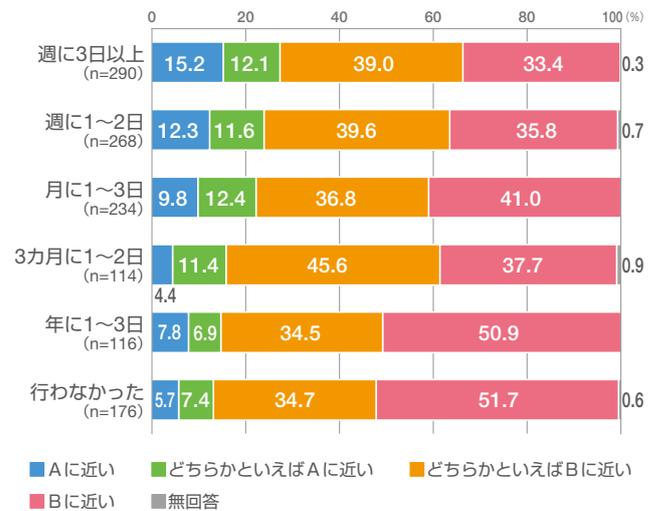


図4-2 | 性年齢別

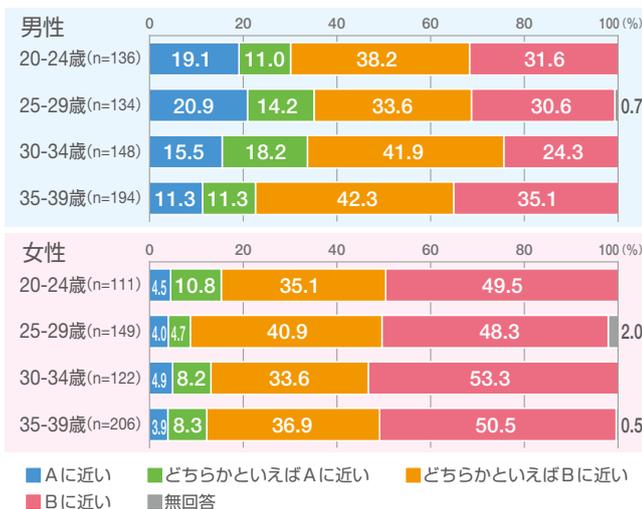
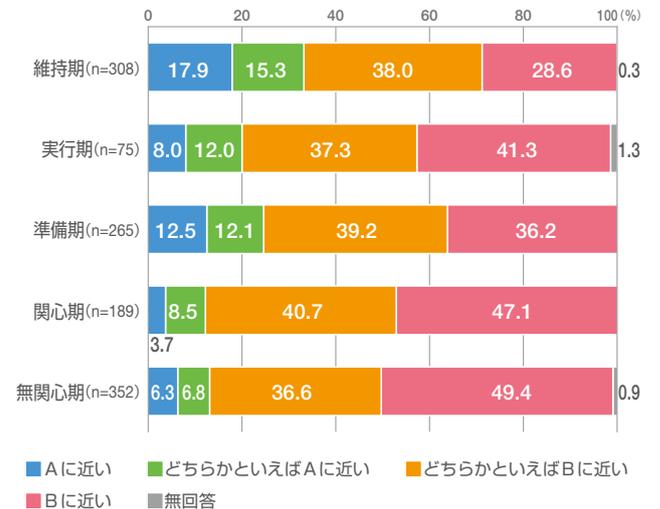


図4-4 | 行動変容ステージ別



## 女性に多い「何かの目的を持って行う」

A：「スポーツは、そのものの面白さを味わうことが大切である」

B：「スポーツは、何かの目的（健康増進、仲間づくりなど）をもって行うことが大切である」

上記のようなスポーツに対する考え方A・Bについて、自分の考えに近い方を選んでもらった。「Aに近い（どちらかといえば含む）」は58.8%、「Bに近い（どちらかといえば含む）」は40.9%でAに近い考え方の人が多かった（図5-1）。

性年齢別では、男性は女性に比べて「Aに近い」割合が全般的に高く、特に「男性35-39歳」で割合が高くなっている。他方、女性は「Bに近い」割合が男性に比べて高く、特に「女性30-34歳」では、18.9%と全体で最も高くなっている（図5-2）。

スポーツ実施状況別でみると、「Aに近い」割合は、実施頻度の「週に1~2日」「月に1~3日」で割合が高くなっている（図5-3）。行動変容ステージ別では、「関心期」以外の「維持期」「実行期」「準備期」「無関心期」で「Aに近い」割合が約6割となっているものの、「Bに近い」割合も4割あるため拮抗している状況である（図5-4）。

これらにより、上記A・Bのような考え方の、スポーツ実施頻度や行動変容ステージとの関係性は明確に把握できない。最近、Bのように何かの目的をもってスポーツ参加を増やす傾向があるが、Aの考え方に対する支持が全体的に多くみられたので、今後は「スポーツそのものの面白さ」を切り出してスポーツを普及していくことも重要なポイントになる。

図5-1 | 全体

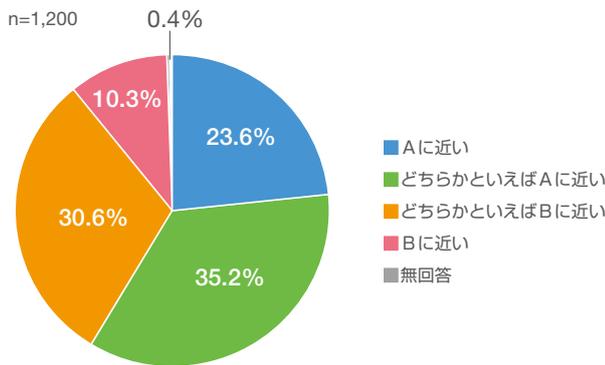


図5-3 | スポーツ実施状況別

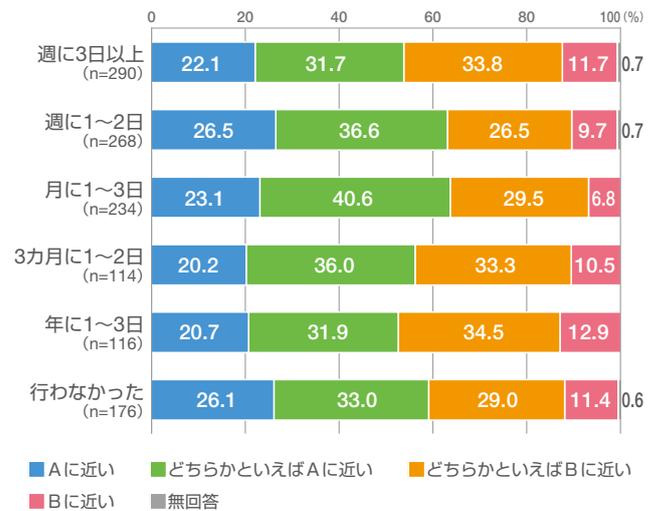


図5-2 | 性年齢別

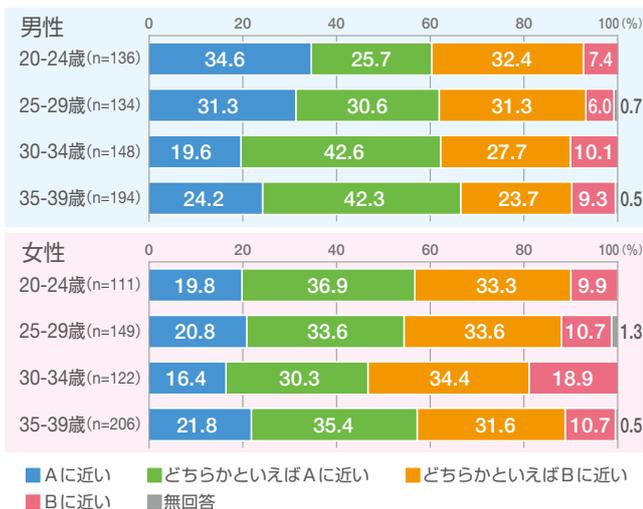
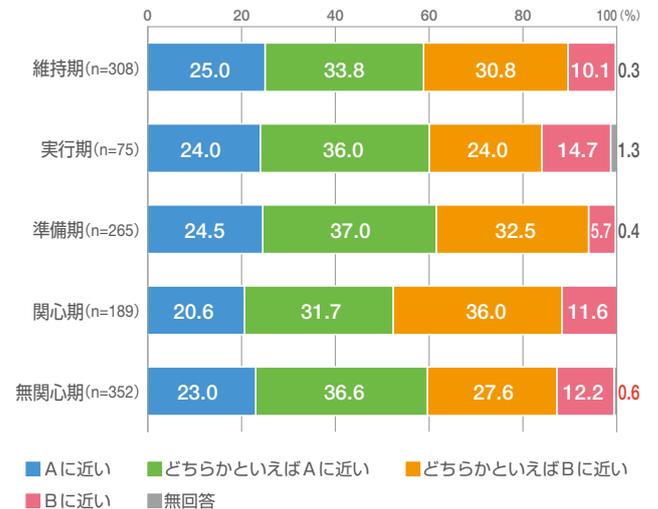


図5-4 | 行動変容ステージ別



# 6 支援策へのニーズ

## 1 スポーツに関する取組や企画へのニーズ

### 期待高い「金銭面でのメリット」や「公共施設の優先利用」

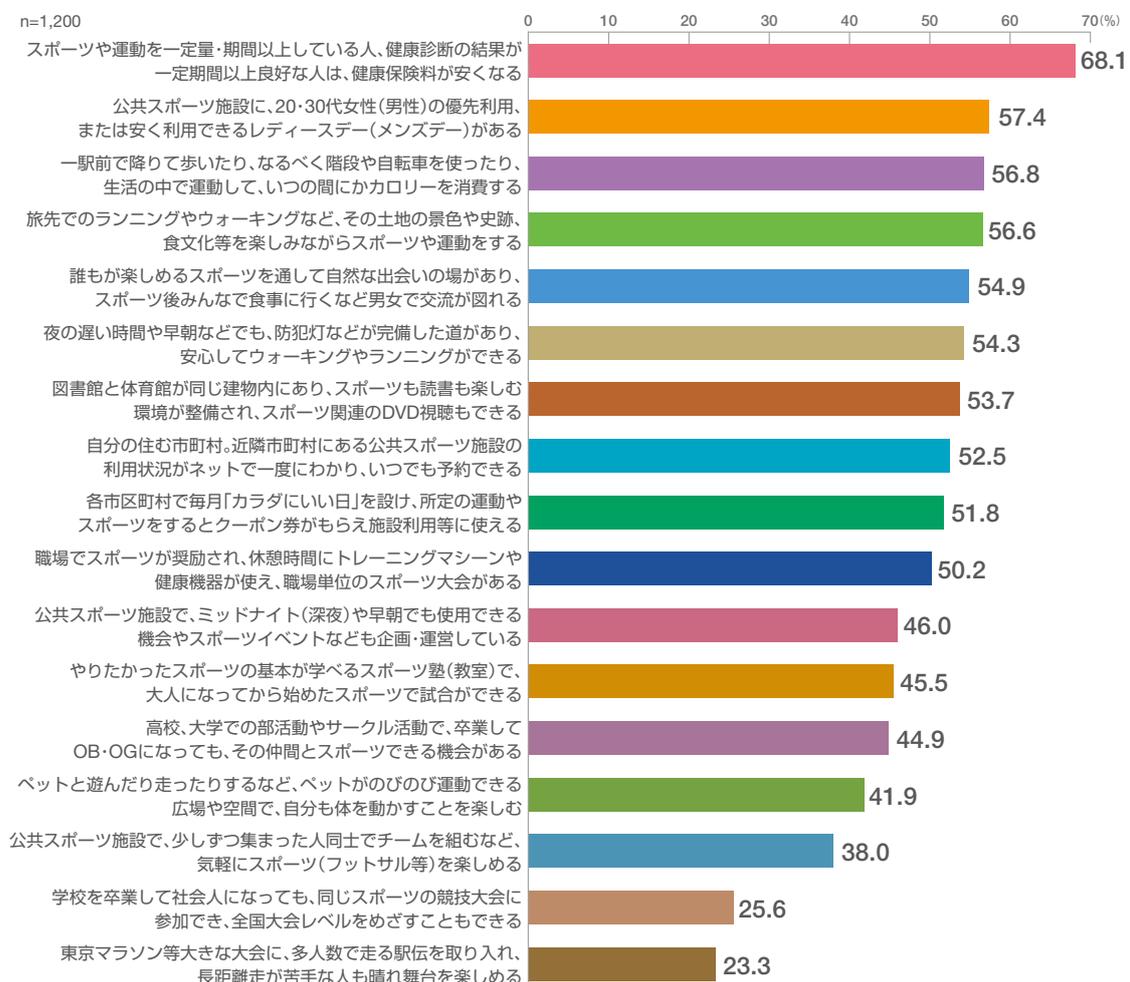
スポーツ参加を促進する17件の取組・企画をあげ、参加(利用)したいかどうか聞いてみた。「ぜひ参加(利用)したいと思う」と「参加(利用)したいと思う」の割合が最も高かったものは、「スポーツや運動を一定量・期間以上している人、健康診断の結果が一定期間以上良好な人は、健康保険料が安くなる」で68.1%あった。次いで、「公共スポーツ施設に、20・30代女性(男性)の優先利用、または安く利用できるレディースデー(メンズデー)がある」57.4%、「一駅前で降りて歩いたり、なるべく階段や自転車を使ったり、生活の中で運動して、いつの間にかカロリーを消費する」で56.8%あった(図1-1)。

他方、「学校を卒業して社会人になっても、同じスポーツの競技大会に参加でき、全国大会レベル

をめざすこともできる」25.6%、「東京マラソン等大きな大会に、多人数で走る駅伝を取り入れ、長距離走が苦手な人も晴れ舞台を楽しめる」が23.3%で、30%を下回る低調な結果となった。

これらにより、「金銭面でのメリット」や「公共施設の優先利用」を望む20・30代が多いことがうかがえる。とくに第1位の「健康保険料が安くなる」の割合は突出して高く、第2位を10ポイント以上、上回っている。20・30代におけるスポーツ実施率向上へ向けて、20・30代が置かれている社会的な状況を見据え、メリットや優遇措置をスポーツ施策で考慮することが必要であり、それが動機付けやムーブメントにつながる可能性が示唆されている。

図1-1 | 全体(複数回答)



## 低頻度層で期待高い「出会い」や「ペットと一緒に」

(1)の17件のスポーツの取組・企画で、「ぜひ参加（利用）したい」という強い意向を集めたものをみてみた。ここで「ぜひ」に注目したのは、漠然と「参加（利用）したい」気持ち程度では、実際の行動に結びつきにくいからである。

その結果、全体の第1位は、前述の「保険料が安くなる」25.9%、第2位が「職場でスポーツが奨励され、休憩時間にトレーニングマシンや健康機器が使える、職場単位のスポーツ大会がある」が14.2%となった。

スポーツ実施状況別にみると、どの実施頻度でも「保険料が安くなる」ことを理由にあげているが、第2位以降がそれぞれ異なる結果となった。

実施頻度が「月1～3回」の層では、前述の「職場スポーツ」や「生活でカロリー消費」が上位となり、忙しい生活での限られた時間の中で、スポーツを行える環境を作り出すことが期待されていることがわかる。

「3カ月で1、2回」の実施頻度の層では、「旅先でのランニングやウォーキングなど、その土地の景色や史跡、食文化等を楽しみながらスポーツや運動をする」が第2位となり、出張先も含む旅先で楽しみながら実施したいという意向がでてきた。普段もスポーツの頻度が高くないため、スポーツをイベントとして捉えている面があるかもし

れない。

「年1～3回」の低頻度層での第2位は「だれもが楽しめるスポーツを通して自然な出会いの場があり、スポーツの後、みんなで食事に行くなど男女で交流が図れる」という「スポーツで出会い」や、第3位は「ペットと一緒に遊んだり走ったりするなど、ペットがのびのび運動できる広場や空間で、自分も体を動かすことを楽しむ」という「ペットと一緒に」が上位にあがった。

低頻度層で「スポーツで出会い」や「ペットと一緒に」が高い結果となった背景には、スポーツと一緒に楽しむ仲間がいないという現状もあるが、スポーツの種目や活動を新たに行うというより、自分の生活シーンにスポーツが入ってくるイメージである。出会いを求めている20・30代が「きっかけ」をスポーツでつくれば良いと、また、日常的に行っている「ペットの散歩」で自分も体を動かせば良いと考えているのである。

「スポーツ」にたどり着くアプローチはいろいろあっていい。スポーツでは「種目」の活動から参加を期待しがちだが、スポーツ頻度の高い人たちに対しては、生活のあらゆるシーンにおいて、スポーツが担える役割からスポーツの新しい機会や領域を開拓していくことも考えていく必要がある。

## 「スポーツで出会い」独身男性2位、独身女性9位

男女別や属性別で、スポーツの取組・企画で「ぜひ参加（利用）したい」という強い意向からみると、どの属性でも第1位は「保険料安く」が突出してあげられている。男性全体の第2位は「職場スポーツ」、続いて「高校、大学でのスポーツの部活動やサークル活動で、卒業してOB・OGになっても、その仲間とスポーツできる機会がある」という「卒業後仲間とできる」が第3位となった。

男性では、仕事が忙しくスポーツに振り向ける時間が無いことをスポーツの阻害要因としてあげる人が多いことから、職場でのスポーツ機会を増やすことが求められている。また、「卒業後仲間とできる」が上位となった結果が示すように、学生時代にあった体育や部活動、サークル活動でのスポーツ実施が無くなった後、スポーツを継続できていない現状がある。そのため、大学生や社会人になった後にも、仲間づくりを含めてスポーツを実施できる環境をつくり出すことが重要になる。

男性の属性別でみると、子育て中のお父さんである「子育て父親」では、「図書館と体育館が同じ建物内にあり、スポーツも読書も楽しむ環境が整備され、スポーツ関連の豊富なDVDの視聴もできる」という「図書館体育館一緒」が第3位にある。スポーツだけでなく読書やDVDなども同時に楽しみたいニーズがあるようだ。また子ども

と一緒に安全で飽きない場所が求められている。「独身男性」では、「スポーツで出会い」が第2位となり、「独身女性」での第9位とは大きく異なっているが、「出会いの場」からスポーツ実施・継続のきっかけづくりにつながる可能性がある。

一方、女性全体では、第1位の「保険料が安くなる」に次いで「夜の遅い時間や早朝などでも、防犯灯などが完備した道があり、安心してウォーキングやランニングができる」という「防犯灯あり安心」が第2位、前述の「生活でカロリー消費」が第3位となっている。女性ゆえに、治安の良さなどの安全を求めていることや、生活の中で苦勞せずカロリーを消費したいニーズがうかがえる。

女性の属性別でみると、働きながら子育てをしている「働く母親」の第3位は、レディースデーなどの「公共施設優先利用」である。第2位は「職場スポーツ」であるが、「働く母親」には職場以外でも優先的にスポーツができる機会や環境が求められている。「独身女性」では、第2位に「生活でカロリー消費」があがっている。

行動変容ステージ別では「関心期」の割合が最も高く24.8%であり、今後スポーツへの参入が期待される「女性25-29歳」では、第2位に「公共施設優先利用」があげられている。「レディースデー」のような女性のための優先利用への興味が高い結果となり、男性とは異なる傾向がみられた。

	全体	スポーツ頻度別			
		月1～3回	3カ月1、2回	年1～3回	実施せず
1	保険料安く 25.9	保険料安く 23.9	保険料安く 17.5	保険料安く 18.1	保険料安く 14.8
2	職場スポーツ 14.2	職場スポーツ 14.1	旅先でスポーツ 9.6	スポーツで出会い 9.5	②図書館体育館一緒 5.7
3	防犯灯あり安心 13.9	生活でカロリー消費 13.2	防犯灯あり安心 8.8	③ペットと一緒に 8.6	②生活でカロリー消費 5.7
4	生活でカロリー消費 13.3	図書館体育館一緒 12.8	公共施設優先利用 7.9	③職場スポーツ 8.6	④防犯灯あり安心 4.5
5	図書館体育館一緒 13.1	公共施設優先利用 12.4	⑤卒業後仲間とできる 6.1	⑤防犯灯あり安心 7.8	④ペットと一緒に 4.5
6	卒業後仲間とでき 12.3	施設早朝深夜利用 12.1	⑤生活でカロリー消費 6.1	⑤図書館体育館一緒 7.8	④職場スポーツ 4.5
7	公共施設優先利用 11.4	防犯灯あり安心 12.0	⑦図書館体育館一緒 5.3	⑤施設早朝深夜利用 7.8	スポーツクーポン 4.0
8	施設早朝深夜利用 11.2	⑧卒業後仲間とできる 11.5	⑦職場スポーツ 5.3	⑧卒業後仲間とできる 6.0	⑧公共施設優先利用 3.4
9	旅先でスポーツ 11.1	⑧ペットと一緒に 11.5	⑨ネットで予約 4.4	⑧旅先でスポーツ 6.0	⑧スポーツで出会い 3.4
10	スポーツクーポン 9.7	⑩旅先でスポーツ 10.7	⑨スポーツで出会い 4.4	生活でカロリー消費 5.2	ネットで予約 2.8
		⑩スポーツで出会い 10.7	⑨スポーツクーポン 4.4		

	男性			
	全体	子育て父親	独身	低収入
1	保険料安く 27.9	保険料安く 31.0	保険料安く 26.2	保険料安く 31.0
2	職場スポーツ 17.6	職場スポーツ 19.4	スポーツで出会い 21.0	スポーツで出会い 24.8
3	卒業後仲間とできる 16.7	③卒業後仲間とできる 15.5	卒業後仲間とできる 18.9	職場スポーツ 19.5
4	スポーツで出会い 16.2	③図書館体育館一緒 15.5	職場スポーツ 17.1	④施設早朝深夜利用 17.7
5	施設早朝深夜利用 14.4	防犯灯あり安心 13.7	施設早朝深夜利用 16.8	④生活でカロリー消費 17.7
6	図書館体育館一緒 14.1	スポーツで出会い 12.7	⑥ペットと一緒に 14.3	卒業後仲間とできる 14.2
7	防犯灯あり安心 13.2	施設早朝深夜利用 12.0	⑥基礎から学ぶ塾 14.3	図書館体育館一緒 13.3
8	生活でカロリー消費 12.7	⑧旅先でスポーツ 11.6	⑧旅先でスポーツ 14.0	旅先でスポーツ 12.4
9	旅先でスポーツ 12.4	⑧生活でカロリー消費 11.6	⑧生活でカロリー消費 14.0	⑨公共施設優先利用 11.5
10	基礎から学ぶ塾 11.3	スポーツクーポン 10.2	図書館体育館一緒 12.9	⑨ペットと一緒に 11.5

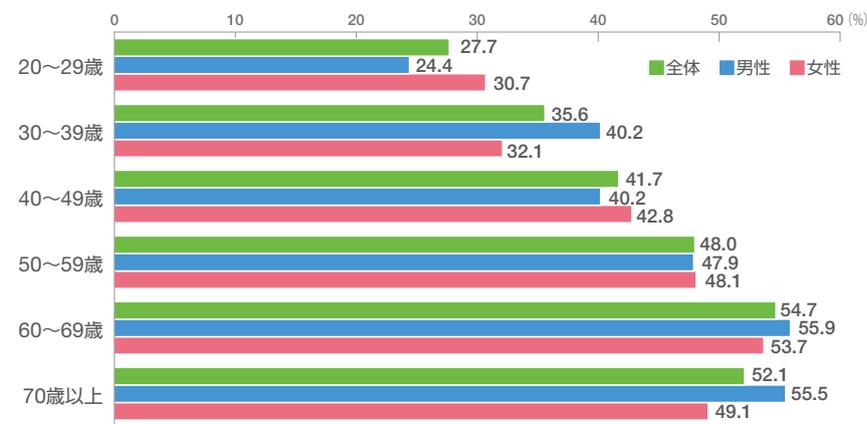
	女性				
	全体	働く母親	主婦の母親	独身	20代後半
1	保険料安く 23.8	保険料安く 29.9	保険料安く 23.0	保険料安く 24.0	保険料安く 30.9
2	防犯灯あり安心 14.6	職場スポーツ 16.1	防犯灯あり安心 12.8	生活でカロリー消費 21.4	②公共施設優先利用 20.1
3	生活でカロリー消費 13.9	公共施設優先利用 12.6	③図書館体育館一緒 11.5	防犯灯あり安心 18.2	②防犯灯あり安心 20.1
4	④公共施設優先利用 12.1	スポーツクーポン 14.9	③生活でカロリー消費 11.5	図書館体育館一緒 15.1	生活でカロリー消費 17.4
5	④図書館体育館一緒 12.1	⑤防犯灯あり安心 13.8	職場スポーツ 9.7	⑤公共施設優先利用 14.1	スポーツクーポン 15.7
6	職場スポーツ 10.5	⑤図書館体育館一緒 13.8	公共施設優先利用 8.8	⑤ペットと一緒に 14.1	図書館体育館一緒 14.8
7	旅先でスポーツ 9.5	旅先でスポーツ 12.6	ネットで予約 7.5	旅先でスポーツ 9.9	⑦ネットで予約 12.1
8	スポーツクーポン 8.8	スポーツで出会い 11.5	スポーツクーポン 7.1	⑧卒業後仲間とできる 9.4	⑦基礎から学ぶ塾 12.1
9	ペットと一緒に 8.3	⑨卒業後仲間とできる 10.3	旅先でスポーツ 6.6	⑧スポーツで出会い 9.4	⑨スポーツで出会い 11.4
10	施設早朝深夜利用 7.8	⑨生活でカロリー消費 10.3	⑩卒業後仲間とできる 6.2	⑧職場スポーツ 9.4	⑨職場スポーツ 11.4
			⑩基礎から学ぶ塾 6.2		

## 20・30代の スポーツ実施率向上における 問題と支援の方向性

わが国で、週1回以上スポーツをしている人を年代別で見ると、20代では27.7%、30代は35.6%で他の年代に比べて、20・30代のスポーツ実施率は低く、特に20代では目立って低い状況にある（図0-1）。

20・30代のスポーツ実施率をいかにして上げるかを検討し戦略をたてて実施率を上げていくことは、わが国のスポーツ振興の上で極めて重要な課題である。

図0-1 | 週1回以上運動・スポーツを行う者の割合（年齢別）



内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」（平成21年）に基づく文部科学省推計

ここでは、本調査研究で行った全国調査（20・30代サンプル数計1,200）や既存の調査を踏まえて、20・30代のスポーツ実施率向上における問題・課題を明らかにするとともに、その問題・課題に対応した支援の方向性を明らかにする。

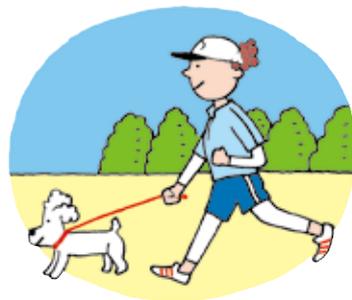
以下のように、20・30代のスポーツ実施率向

上における問題を11取り上げ、それぞれの問題に対応する支援の方向性を提示する。20・30代の支援策の内容については調査研究の途上であり、今後さらに、属性・ライフスタイルに応じたニーズの詳細な分析を行い、支援策の具体的な内容について検討を進めていく必要がある。

### 20・30代のスポーツ実施率向上における問題

1. スポーツは疲れるからしない20代前半女性が6割いて、**スポーツに疲れを感じる若い女性が多い**
2. 女性のスポーツ実施率は男性に比べて低い状況で、**女性は安心・気軽にスポーツができない**
3. 未就学児をもつ母親は時間面も意識面も制約があり、**子育て中の母親はスポーツを楽しめない**
4. 誘われればスポーツをするという人は多いが、実際に、**スポーツに誘ってくれる仲間がいない**
5. 体育が嫌いだった人ほどスポーツ実施頻度が低くなり、**体育が嫌いな人はスポーツをしなくなる**
6. 受験生や社会人になるとスポーツが途切れるという、**部活引退や卒業後にスポーツの断絶がある**
7. 健康保険料が安くなるニーズは極めて高く、背景には、**若者の可処分所得は低下している**
8. 地域のスポーツ施設やそで行われている活動など、**地域のスポーツ環境を知らない**
9. 自然な出会いを求める独身男性は多くいるが、現状は、**スポーツによる出会いの場が少ない**
10. スポーツのボランティアは意向の割に実施は低調で、**スポーツのボランティア体験が少ない**
11. 忙しすぎてスポーツに振り向ける時間がとれないなど、特に勤め人は、**時間的な制約がある**

# 「スポーツに疲れを感じる若い女性」



## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

スポーツをしない理由で「スポーツによって疲れてしまう」は、20代前半女性では57.6%で、平均の36.7%に比べて20ポイント以上、顕著に高くなっている(第3章5(3))。20代前半女性の約6割に、スポーツには「疲れ」が伴うという実感やイメージがあることがわかる。また、20代前半女性では「スポーツはつまらない」と回答している人が12.6%おり、平均6.0%の2倍以上にのぼっている。

このような20代前半女性における支援策のニーズをみると、「ペットと一緒に遊んだり走ったりするなど、ペットがのびのび運動できる広場や空間で、自分も体を動かすことを楽しむ」の取組に対しては、14.4%がぜひ利用したいと回答している。女性の全体平均は8.3%であるため、20代前半女性に高いニーズがあるといえる。また、このペットと一緒に体を動かすニーズは、「スポーツ低頻度(年1~3回)」の層で8.6%で第3位、「独身男性」14.3%で第3位、「独身女性」14.1%で第6位となっている(第3章6(2))。

スポーツ種目別実施率状況をみると、ウォーキングが第1位(43.9%)で、特に女性20代と30代前半では50%を超えている(第3章1(1))。女性20代は、軽いスポーツを好んで実施していることがわかる。

### (2) 社会的背景

ペットを所有する人は近年急速に増加している。「ペットの散歩」を理由にウォーキングする人は多い。

他方、「単身世帯」が右肩上がり増加し、現在は「夫婦と子ども」が同居する世帯よりも多くなっている(図1-1)。

晩婚化について、1998年の平均初婚年齢は夫28.7歳、妻26.8歳であったが、10年後の2009年には夫30.4歳、妻28.6歳と2歳近く遅くなっている。50歳時に未婚である割合は、2010年で男性20.1%、女性10.6%となっている。今後ますます晩婚・非婚化が進み、子どものいない単身世帯の増加に伴いペットを飼いたいニーズは減ることはなく、今後もペットを飼う人は増えると予測される。

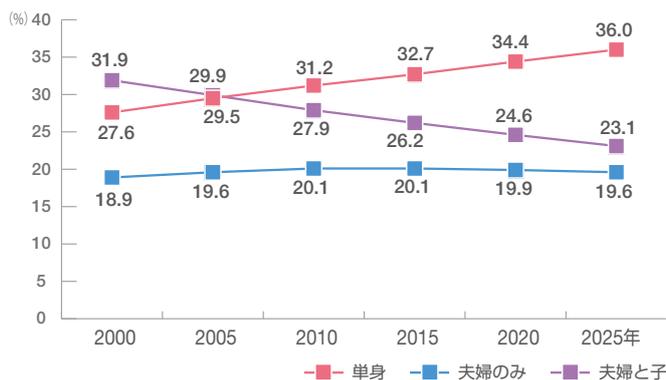
## 支援の方向性 ~ペットによる新たなスポーツ領域の創出

スポーツは疲れると思っている若い女性でも、犬の散歩時に身体的な効果が出るように歩けばスポーツ実施率向上につながる。ペットと過ごす時間をスポーツにも振り向けることができ、犬の散歩であれば、普段の生活の中で無理のないスポーツの継続方法として期待できる。

ペットからアプローチするといえスポーツの普及に役立ち、ペットそのものの購入や関連グッズ・サービスを購入する人が増えることも含めて、新たなスポーツ領域のマーケットが創造される可能性がある。自治体は従来のウォーキングロードに加えて、ペットと歩く・走ることができる街づくりで、住民の地域愛着心を高めることも考えられる。

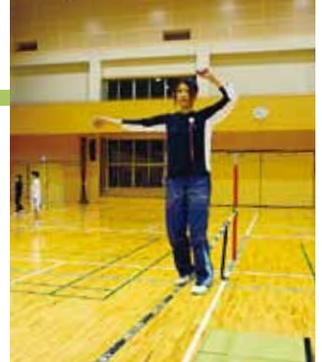
例えば、「犬と飼い主の一緒にランニング(with DOG RUN)」や、犬に歩数計(ワン歩計)をつけて一定期間内の移動距離の長さを記録し申告するなどのイベントを開催することにより、「ペットによるスポーツ」領域の周知や新たなスポーツ参加を促進・継続することが考えられる。

図1-1 家族類型別世帯数の推移



出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(全国推計)」平成20年

# 「女性は安心・気軽にスポーツができない」



## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

女性のスポーツ実施状況をみると、「女性20-24歳」では「維持期」「実行期」の割合が2割と全体で最も低くなっている。「女性25-29歳」では、これから始めようと思っている「関心期」の割合が最も高く、スポーツ新規参入が伸びる層であるため重点的に働きかける必要がある(図2-1)。スポーツをしない理由の第2位にあがった「無精である」は、男性より女性に多くみられた。この背景には、女性はスポーツの前後、身づくろいに時間がかかるなど男性より面倒なことが多いためと推測される。また「1人で気軽に楽しみたい」割合は女性の方が高く、女性の「おひとりさまスポーツ」への対応・支援が求められている。

他方、支援策ニーズをみると、女性全体の第2位には「夜の遅い時間や早朝などでも、防犯灯などが完備した道があり、安心してウォーキングやランニングができる」が入っており、ウォーキングなどでも女性にとっては治安面で不安があることがうかがえる。第3位には「一駅前で降りて歩いたり、なるべく階段や自転車を使ったり、生活の中で運動して、いつの間にかカロリーを消費する」があり、女性は日常生活の中での効果的なカ

ロリー消費を期待している。

また「公共スポーツ施設に、20・30代女性の優先利用、または安く利用できるレディースデーがある」という「公共施設優先利用」は、「20代後半女性」「働く母親」で第2位となっている。さらに、スポーツの利点を聞くと、女性20代で「健康になる」「適性体重を維持できる」の割合が平均を上回ることから、女性は「健康や適性体重の維持に役立つ」スポーツを期待していることがわかる。

### (2) 社会的背景

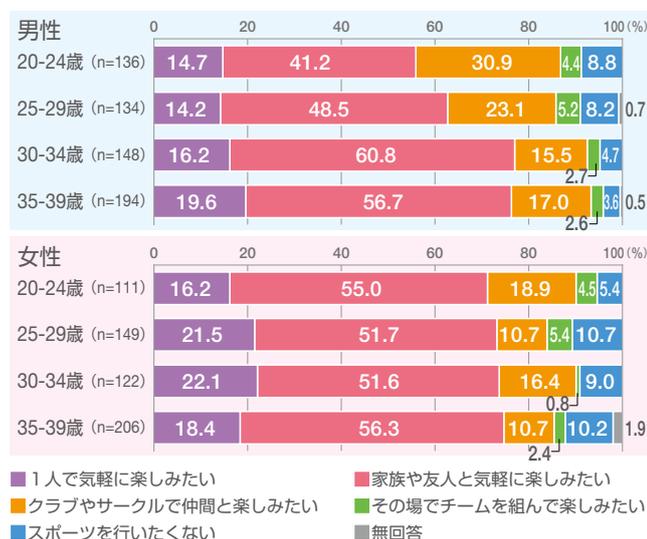
映画館における女性優待日の「レディースデー」では、毎週水曜などを設定し料金を割安にして(1,800円⇒1,000円など)、映画鑑賞人口の裾野を広げる効果を上げている。また、女性専用の小規模な運動・エクササイズ場で全国に1,000店舗以上に成長している企業もあり、女性専用の運動スペースに対するニーズがあることがうかがえる。

## 支援の方向性 ~公共施設の女性優先利用

女性が1人でも安心して気兼ねなく利用できる時間帯や空間がスポーツには求められている。女性同士で行えばスポーツ中やスポーツ後の化粧崩れなどを気にせずスポーツを楽しむことができ、スポーツ実施率の向上につながると思われる。また、女性のニーズに応えたプログラムがあれば、口コミで新たな動員が期待できる。人口が少なく民間施設がないような地域では、女性専用の時間帯や空間を公共施設で提供することで、これまでスポーツ施設を利用していない人の施設利用を促進できる可能性がある。

公共スポーツ施設で、女性が優遇される曜日・時間帯や女性専用の空間・時間帯などの「レディースデー」を設定し、1人でも気兼ねなくスポーツをしてもらう「スポーツ参加」と「公共スポーツ施設利用」両面の促進策などが考えられる。

図2-1 | スポーツ実施状況と今後の意向 (性年齢別)



# 「子育て中の母親はスポーツを楽しめない」



## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

20・30代の調査対象者の中で「子ども有り」の人は56.5%で半数を超えている。スポーツをしない理由の「家事や子育てが忙しい」で、「全くそうだと思う」と「そうだと思う」を合計した割合は、30代前半女性で62.3%、30代後半女性で66.0%となっており平均の34.3%をはるかに上回っている。職業別でみると、「専業主婦・主夫」では「全くそうだと思う」が42.8%と顕著に多く、「そうだと思う」と合計すると79.8%と「家事や子育てに忙しい」人は8割にもものぼっている(図3-1)。

「やろうと思えばいつでもスポーツができる」という問いに、「そう思わない」との回答が最も多いのも「専業主婦・主夫」であった。

このような「家事や子育てに忙しい」状況にある専業主婦で子ども有りの「主婦の母親」の支援策ニーズをみると、「図書館と体育館が同じ建物内にあり、スポーツも読書も楽しむ環境が整備され、スポーツ関連の豊富なDVD視聴もできる」という「図書館体育館一緒」が第3位にあがっている。限られた時間の中で、スポーツだけでなく読書やDVDなどいろいろなことを同時に

楽しみたいというニーズがうかがえる。

また、自身でスポーツをしたいとは「思わない」女性は27.6%と3割近くいるが、「自分の子どもにスポーツさせたい」女性は9割おり、特に30代前半で95.1%にのぼっている(第3章4(3))。

### (2) 社会的背景

出産後から1年ぐらひは子育てに特に時間が多くかかり、乳幼児のいる母親は、それまで行っていたスポーツや運動ができなくなる。出産を契機にスポーツから遠のいてしまう母親が多いため対策が必要である。また、ある程度子どもに手がからなくなった母親でも、「子育て中なのに自分の好きなことをしていいのか」という自責と周囲の目が気になってスポーツをすることが困難との声もインタビューで聞かれた。出産や育児について学習する「母親学級」は各地域にあるが、それ以外で家から出かけるための「言い訳」づくりが必要である。

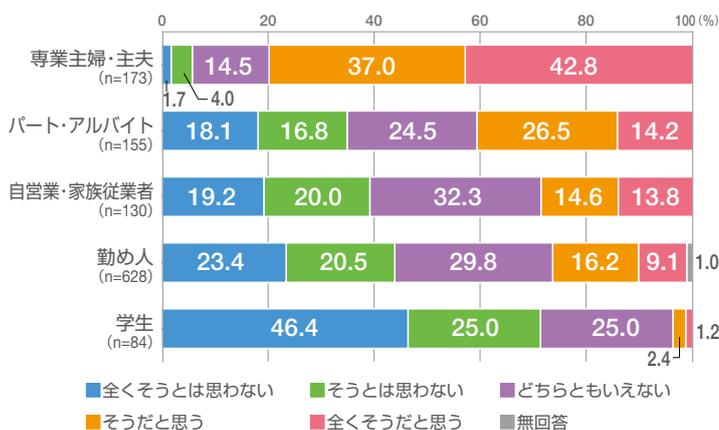
## 支援の方向性 ~母親と子どものスポーツ参加促進

スポーツしたくてもできない子育て中(未就学児)の母親や子育てストレスがある母親に対して、「子どものための教育・学習の場」を打ち出すことで、母親が外出しやすくなり、運動やおしゃべりによるストレス解消などができるようになる。このような教育・学習の場では、月齢や年齢に応じた子どもの正しい運動・生活について母親の理解を深めることもできる。

また、子どもにスポーツをさせたい母親が多いため、親が楽しむ姿を見せて、子どものスポーツ活動の土台づくりとしての位置づけも重要な展開方向である。

例えば、子育て中の母親が、子育て・健康についての話し合いや、スポーツ・運動体験をはじめ関心のあるテーマで様々な活動ができる機会を持つサロン展開などが考えられる。

図3-1 | スポーツをしない理由「家事や子育てが忙しい」(職業別)



# 「スポーツに誘ってくれる仲間がいない」



## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

スポーツをしたくてもしていない人は、「始めたくても、どこで何をしているのかわからない」「きっかけがない」「仲間がいない（1人では行きにくい）」という人が多い。

スポーツをしない理由で、「動機付けに欠ける」という理由は、20代前半女性37.8%で4割近くいる（第3章5(3)）。スポーツをしていない若い女性は、情報を集めて自ら行動を起こすほどスポーツに対して強い動機付けはないが、「誘われたらスポーツを行う」という人が多い。

アンケート調査では、「スポーツに誘ってくれる仲間がいる」に対して、20代前半女性で「全くそう思わない」25.2%、「あまりそう思わない」23.4%で、半数近くが「スポーツに誘ってくれる仲間がいない」状況であることがわかる（図4-1）。

これらの調査結果から、特に若い女性がスポーツ実施へと一歩踏み出すには、「背中を押す仲間」が求められているといえる。

### (2) 社会的背景

人と人のつながりやコミュニケーションを促進するツールにSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）があるが、なかでも実名登録、プロフィールや写真入りのFacebookが右肩上がりに伸び、今日、若者の行動に大きな影響をおよぼすメディアとなっている。

スマートフォンが普及し、携帯電話でパソコンのブラウザで検索をすることが容易になった。インターネット経由での身近な地域のスポーツ情報の提供を充実させて行うことが、20・30代のスポーツ実施に大きな影響を与えると考えられる。

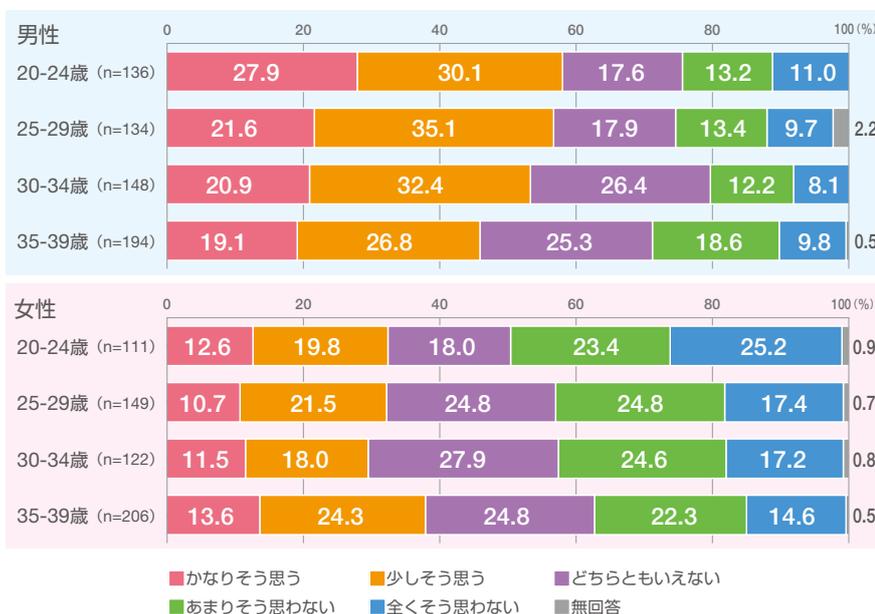
## 支援の方向性 ~専門の“誘い役”を地域に配置

スポーツをしてみたいが、その情報もなく情報を得る方法がわからないなど1人で動けない人や、主体的に動くほど強い動機付けがなく「誘われれば行う」など背中を押されるのを待っている人に対しては、参入への働きかけや「きっかけ」づくりが必要となる。現在、週1回以下のスポーツ実施頻度の低い人には、仲間からの「お誘い」によって実施頻度を上げる効果が期待できる。

このようなスポーツへの「誘い役」の配置は、役割や行動成果が明確なので効果が継続的にもたらされる可能性があり費用対効果は高い。

SNSを含む、あらゆる形でスポーツに誘う人を、例えば「スポーツ・ナビゲーター」として発掘し、スポーツしていない人・苦手意識のある人にも興味を湧くようにスポーツ活動に積極的に勧誘する役割を地域で担ってもらうことなどが考えられる。

図4-1 | スポーツに誘ってくれる仲間がいる（性年齢別）



# 「体育が嫌いな人はスポーツをしなくなる」



## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

小学校、中学校、高等学校の「体育の成績」や「体育の好き嫌い」と、現在のスポーツ実施頻度には相関があることがわかった（第3章3(1)(2)）。学校時代の体育の成績が良かった人の方が、また体育が好きだった人の方がスポーツの実施頻度が高い傾向にあり、反対に体育の成績が悪かった人や体育が嫌いだった人はスポーツ実施頻度が低くなる、または行っていないという結果になっている。

小中高校時代の体育以外のその他のスポーツの好き嫌いも聞いているが、おそらく、スポーツといえば、体育の授業と部活動が中心であり、体育の好き嫌いと同じ傾向の結果がでている。

「スポーツをしたい（続けたい）」という問いにも学校体育との関係が色濃くでている（図5-1）。「学校体育の好き嫌い」で、「好きだった人」では「とてもそう思う」53.1%、「そう思う」39.3%で合わせて92.4%と9割を超える人が「スポーツをしたい（続けたい）」と回答しているが、「嫌いだった人」は、「とてもそう思う」11.5%、「そう思う」38.8%で合わせて50.3%と半数程度で42.1ポイントもの開きがある。「嫌いだった人」の「とてもそう思う」の割合は、「好きだった人」の4分の1以下である。

また「嫌いだった人」は、スポーツをしたいという問いについて「あまりそう思わない」34.0%、「全くそう思わない」15.8%で合わせて49.8%にのぼり、「好きだった人」では7.4%にとどまること

から、「スポーツをしたい（続けたい）」と思わない人が、「嫌いだった人」は「好きだった人」の7倍近くにのぼることが明らかになった。学校体育の好き嫌いが、大人になってからのスポーツ実施に大きな影響をおよぼしていることがわかる。

### (2) 社会的背景

学校の体育や部活動にないスポーツで若者が好むスポーツにストリート・スポーツがあげられる。ストリート・スポーツとは、スケートボード、インラインスケート、BMX、3on3、ダブルダッチ、その他、新しいものではスラックライン（綱渡り曲芸のようなスポーツ）、ストリート系のダンスなども含まれる。かつては、ごく一部の若者が行っていたストリート・スポーツであるが、全国的に若者文化として普及・定着しつつある。

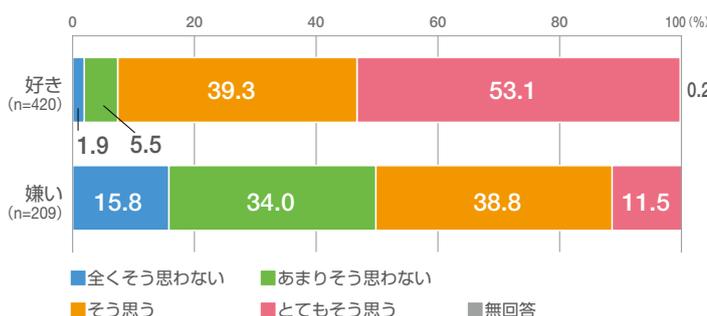
既に神奈川県相模原市、東京都立川市・武蔵野市、北海道釧路市などに、自治体がつくったスケートボードなどストリート・スポーツができる「スポーツ広場」があり、若者によく利用されている。

### 支援の方向性 ～学校体育・部活動と異なるスポーツ促進

学校体育が嫌いだった人は、高等学校時で29.2%と約3割を占めている。学校体育や部活動が嫌いでも苦手だった人が、体育や部活動と異なるスポーツに興味・関心を持つことで苦手意識を払拭し、スポーツへの参加を果たすようにする。ファッションやカッコよさも含めて、スポーツへのアプローチを多様化させ入口を増やすことで、スポーツに親しむ若者の参加を増やす。施設や道具は利用者である若者自身で管理すれば、社会性が身につくなどの社会教育効果も期待できる。

例えば、若者が自発・自然発生的に行うストリート・スポーツを、学校の体育や部活動の種目にはない“カッコいい”スポーツとして、総合型地域スポーツクラブ等でプログラム化、若者会員増をはかることなどが考えられる。

図5-1 「スポーツをしたい(続けたい)」学校体育の好き嫌いとの関係



# 「部活引退や卒業後に スポーツの断絶がある」

## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

スポーツの参加や継続を支援する環境について、周りに「スポーツ好きな家族や仲間がいる」、また「スポーツに誘ってくれる仲間がいる」ことが、非常に重要な要素であることがうかがえた。

支援策ニーズで男性全体の第3位は、「高校、大学でのスポーツの部活動やサークル活動で、卒業してOB・OGになっても、その仲間とスポーツできる機会がある」という「卒業後仲間とできる」であった。特に20代前半男性では、「保険料安く」の24.3%を抜いて25.7%で第1位の支持である(図6-1)。女性20代前半では第5位になっている。

他方、アンケート調査で現在スポーツをしている場所を聞いているが、「学校のスポーツ施設」の利用率は低く、20・30代では学校施設を利用してスポーツをしている人は少ないことがわかった。

### (2) 社会的背景

10代~20代にかけて、受験や卒業などで学校体育や部活動から離れると、スポーツをしなくなる傾向が顕著であるため、この「スポーツの断絶」を減らす対策が求められる。

一方で、学校卒業後、定期的なOB・OG会や

クラス会をしたいニーズはあるものの、幹事の負担が大きく幹事のなり手がいないため開催されないことが多い。そのため幹事代行ビジネスが成立している。

## 支援の方向性 ~学校のつながりを活かす

学校でのつながりを活かした仲間と気軽にスポーツをする機会を持つことで、スポーツ再開へのきっかけづくり、仲間づくりを行う。そこでは、学校体育や部活動での経験とは異なる仲間づくりを通じたスポーツの新しいスタイルが生まれ、生涯スポーツの実施・継続に好影響をもたらす面がある。

学校施設の利用は現役生が優先されるが、OB・OGにも卒業したなつかしい学校施設の利用を推奨していくことで、20代の新たなスポーツ参加を促進する。

企画・運営主体として想定される総合型地域スポーツクラブ側では、スポーツの断絶をなくすプログラムを企画・実施することでクラブPRの場となり、活動の受け皿として会員増につながる可能性がある。

図6-1 | ぜひ利用したい支援策のニーズ (単位: %)

	20・30代全体	20代前半男性	20代前半女性
1	保険料安く 25.9	卒業後仲間とできる 25.7	保険料安く 23.4
2	職場スポーツ 14.2	保険料安く 24.3	防犯灯あり安心 15.3
3	防犯灯あり安心 13.9	スポーツで出会い 19.9	ペットと一緒に 14.4
4	生活でカロリー消費 13.3	職場スポーツ 19.9	生活でカロリー消費 14.4
5	図書館体育館一緒 13.1	施設早朝深夜利用 18.4	卒業後仲間とできる 12.6



# 「若者の可処分所得は低下している」



## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

支援策17件のスポーツの取組・企画で、「ぜひ参加（利用）したい」のは「スポーツや運動を一定量・期間以上している人・健康診断の結果が一定期間以上良好な人は、健康保険料が安くなる」が第1位で25.9%であり、第2位の「職場スポーツ」の14.2%を10ポイントも上回る結果となった（第3章6(2)）。

行動変容ステージ別でみると、日常的にスポーツをしている「維持期」で「ぜひ利用したい」という割合が高く39.9%あり、全体の25.9%を大きく上回っている。「ぜひ利用したい」では、ステージが高い方が「保険料安く」のニーズが高くなっている（図7-1）。他方、「無関心期」での「ぜひ利用したい」割合は15.1%と低調であり、スポーツをしている人ほど、スポーツ実施や健康度に応じて何らかのメリットがあればいいと期待している様子うかがえる。

属性別でみると、「保険料安く」は、子育て中の父親や、世帯年収300万円未満の低収入の男性で、「ぜひ利用したい」の割合が高く、両方とも31.0%と3割を超えている。

### (2) 社会的背景

「健康保険料安く」への高いニーズの背景には、若者の可処分所得の低下があげられるだろう。「民間給与実態統計調査（パート・アルバイト含む）」では、平成22年、20代前半男性の平均年収は254万円、20代後半の男性は336万円であった。10年前は前者288万円であったので34万円の減少、後者394万円58万円の減少となっている。その背景には、就職難や非正規雇用者の増加（図7-2）がある。女性はここ数年、非正規雇用者率が減少傾向にあるが、男性は増加傾向にある。

このように可処分所得の大幅な低下があるにもかかわらず、社会保障制度面では上の世代を支えなければならず、今日の若者は世代間格差を感じていると思われる。

図7-1 | 支援策ニーズ「保険料安く」（行動変容ステージ別）

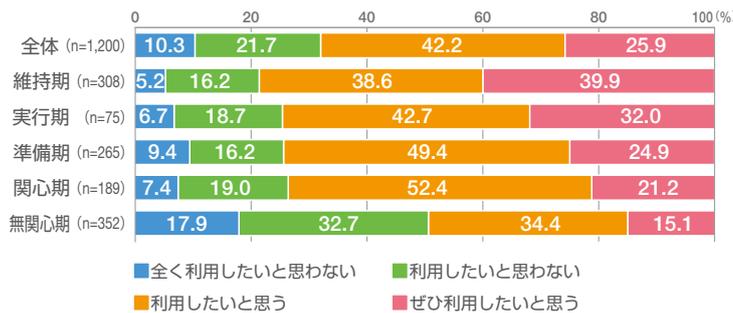
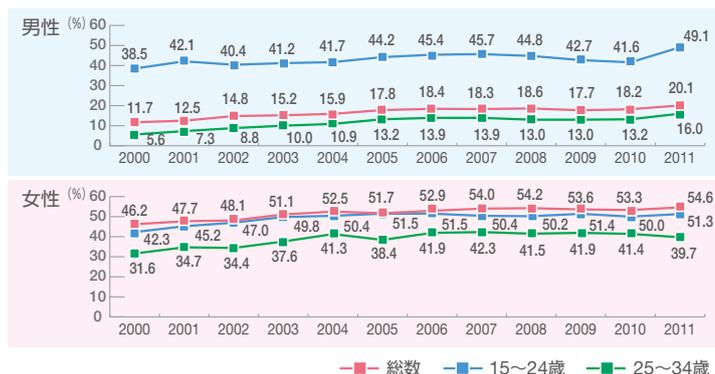


図7-2 | 非正規雇用者率



## 支援の方向性 ~若者をスポーツ面で優遇・応援

そもそも若者は健康で医者にもかからない人が多いのに高い健康保険料を毎月支払っており、若者が高齢者を支える社会構造に対し、若者に少なからず不満があると推測される。そのため、スポーツ面で若者を優遇するという施策は、格差に対する若者の不満を少しでも埋める社会政策として今日求められている。健康保険料を安くすること自体は容易ではないので、別の形でメリットを提供する。

例えば、公共スポーツ施設では月数回程度「若者の無料開放の日」をつくる。総合型地域スポーツクラブでは、若者がメリットを感じるイベントを企画・開催したり、スポーツやボランティアに参加した若者に対してスタンプを押し商品交換や割引したりするなど、スポーツするほどメリットがある仕組み・サービスを若者に提供することが考えられる。

# 「地域のスポーツ環境を知らない」

## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

スポーツを一緒にする人は「友人」が52.4%で最も多く、特に20代前半では男性80.5%、女性で64.9%であり、20代前半の多くが「友人」と一緒にスポーツをしている。

しかし、スポーツをしない理由をみると「一緒にスポーツをする人がいない」は男女とも20代前半で2割を超え、他の年代より割合が高くなっている。高等学校や大学を卒業した後の大きな環境変化の影響もあり、一緒にスポーツをする人がおらず、機会もない若者が散見される。

また、アンケート調査では、スポーツのために利用できる近隣の施設や環境についてたずねているが、20・30代はあまり認知していない様子がかがえた。「公園」は77.0%で最も認知されていたが、「体育館」48.4%は、「公園」より28.6ポイントも認知度が低く、「グラウンド」や「プール」「テニスコート」よりも、「歩道」「道路」「寺・神社」の方が上位にあがっていた（第4章2(2)）。もちろん、スポーツ施設が近くにないという人もいると思われるが、20・30代では、そもそもどこに施設があるのか知らないことが推測され、地域のスポーツ施設や活動内容をまず知ることが課題としてあげられる。



### (2) 社会的背景

高等学校や大学を卒業した後、居住地が変わるケースも多いが、特に20代では、「友人や知人とのつながりを大切にする」人が34.3%と、どの世代よりも割合が高くなっている（図8-1）。20代では、友人・知人とのつながりづくりをより求めているといえる。

20歳の年に行われる「成人式」は、ほとんどの自治体で実施されている。地域単位で行われる「成人式」ほど地域の若者が一堂に会する機会にはなく、地域のスポーツ情報の提供やスポーツ参加を働きかける絶好のチャンスと考えられる。

## 支援の方向性 ～成人式での情報提供と誘い

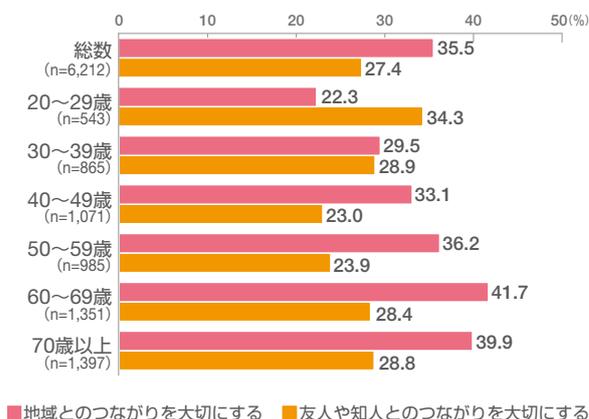
「成人式」のような場で、官民間問わず地域スポーツのハード・ソフトをPRすることで確実に若者に広報ができる。これにより、地域のスポーツ施設の認知度・利用率も高められる。

特に「成人式」は若者にとって節目の特別な機会であり、このような若者が集まる場で地域のスポーツ参加の働きかけをすることは、スポーツへのモチベーションが高まり効果的である。

もちろん、情報提供をすれば直ちに若者が来るというわけではなく、成人式を迎える若者の声を事前によく聞き、関心をひく企画やお得感で誘うことが望まれ、継続できる仕組みも用意しておくことが重要である。

市区町村が主催する「成人式」を活用して、20歳の若者を対象に、スポーツの魅力を伝える機会とするとともに、地域にある総合型地域スポーツクラブや民間フィットネスクラブなど様々なスポーツ施設・活動を知ってもらい、スポーツ参加を触発する機会とすることなどが考えられる。

図8-1 震災後強く意識するようになったこと



出典：内閣府「国民生活に関する世論調査」平成23年

# 「スポーツによる 出会いの場が少ない」

## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

支援策ニーズでは、独身男性で、「だれもが楽しめるスポーツを通して自然な出会いの場があり、スポーツの後、みんなで食事に行くなど男女で交流が図れる」という「スポーツで出会い」は、男性全体で第4位であるが、20代後半男性では第2位、20代前半、30代前半でも高いニーズがある(図9-1)。しかし女性では、10位以内にもランキングされていない。

他方、前述のとおり、「スポーツに誘ってくれる仲間がいる」に対して、20代前半女性の半数近くが「スポーツに誘ってくれる仲間がいない」状況が明らかになっている(第3章5(1))。

大都市在住の独身女性にインタビューしたところ、8人中6人(75%)が、新しい出会いも含む「休日に少し足をのばして、四季折々のアウトドアライフを日帰りで楽しむことができるサービス」に「興味ある」と回答した。ただし、出会いよりも「普段できないことがしたい」「ガイドや指導付きで安心してアウトドアを楽しみたい」などの意向が女性には強かった。

### (2) 社会的背景

「山ガール」の言葉に象徴されるように、若い女性がおしゃれをして山に行くなどアウトドアス

ポーツのブームが起こっている。都市化や情報化の進展で、「自然」を求めるニーズは今後もある。また「婚活」という出会いの場を求めるニーズが特に若い男性にはあり、街の繁華街を中心に出会いの場を用意する「街コン」は、全国で数多く展開されている。

## 支援の方向性 ～出会いとスポーツ機会の創出

独身男性は出会いの場を期待しているので、スポーツを通して自然な形で交流がはかれる場を創出する。男性は、アウトドアスポーツ全般のスキルを磨いておけば、交流の場等で女性をもてなす役割を発揮し、自身のアウトドア活動の継続にもつながる。

若い女性で普段スポーツをしていない人に対しては、スポーツに参加するきっかけを多種多様に用意することが必要となる。指導者付きの安心・安全な日帰りのアウトドアのイベントであれば、普段スポーツをあまりしていない女性でも参加しやすい。東京で大企業に勤務するOLでは、(1)にあるようなイベントの参加費はバス等交通費込みで「7、8千円」という声が多かった。

アウトドアスポーツができる地域にある総合型地域スポーツクラブでは、クラブPRの場や、収益性のある事業の1つとなる可能性がある。

図9-1 | ぜひ利用したい支援策のニーズ (単位: %)

	男性全体	20代前半男性	20代後半男性	30代前半男性
1	保険料安く 27.9	卒業後仲間とできる 25.7	保険料安く 32.8	保険料安く 23.0
2	職場スポーツ 14.2	保険料安く 24.3	スポーツで出会い 23.3	職場スポーツ 15.5
3	卒業後仲間とできる 16.7	スポーツで出会い 19.9	職場スポーツ 20.9	スポーツで出会い 11.5
4	スポーツで出会い 16.2	職場スポーツ 19.9	施設早朝深夜利用 18.7	防犯灯あり安心 11.5



# 「スポーツのボランティア体験が少ない」



## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

スポーツに関わるボランティア活動の実施は、「ある」7.3%、「ない」が92.6%となっており、ボランティアは低調であった(第3章1(5))。行ったことがある活動内容は、「地域のスポーツイベントの運営や世話」37.9%、「日常的なスポーツ指導」35.6%、「日常的な団体・クラブの運営や世話」33.3%となっている。しかし、今後「スポーツに関わるボランティアがしたい」という意向については、「そう思う」が全体で19.8%いた。

したことがある人は7.3%であるが、今後したい人は19.8%おり、実施と意向のギャップに潜在需要があると思われる。

職業別でみると、特に「学生」で、「スポーツに関わるボランティアがしたい」について「とて

もそう思う」6.0%、「そう思う」25.0%で、合計31.0%の人が「スポーツに関わるボランティアがしたい」と回答している(図10-1)。

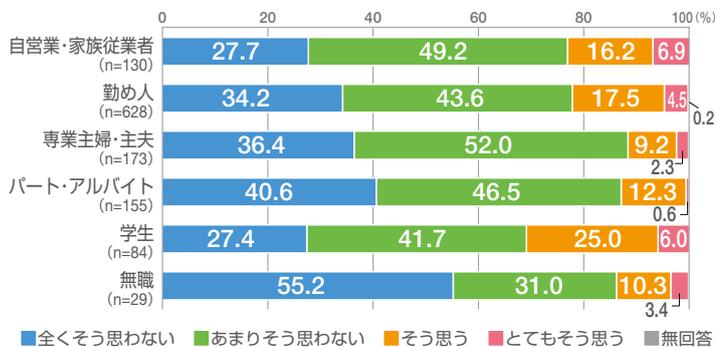
### (2) 社会的背景

大学等におけるインターンシップの実施状況は、近年増加傾向にあり、大学での実施は7割、高等専門学校では100%実施している(図10-2)。

しかし大学の場合、実施方法や条件、単位付与の仕方は、大学によって異なっており、教員に任されている場合、教員の負担が大きいという問題がある。また、スポーツの現場にかかわるインターンシップの情報は一元化されておらず、学生側ではほしい情報が得られない状況にある。

他方、総合型地域スポーツクラブの数は、平成23年7月時点で、創設中も含めて全国に3,241あると言われるが、長く続いているクラブが増えるほど、スタッフの高齢化・固定化が今後ますます課題になってくるとと思われる。

図10-1 | スポーツに関わるボランティアがしたい(職業別)



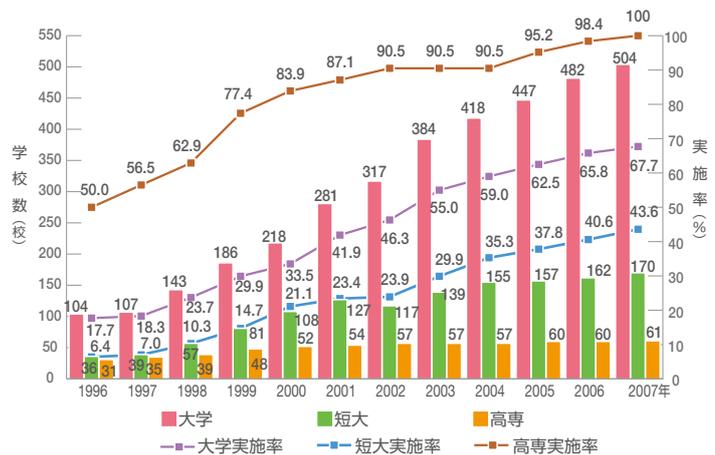
## 支援の方向性 ~スポーツ現場体験による好循環

スポーツに関わるボランティアがしたい学生や、地域スポーツに関心のある大学生や専門学校生が、地域スポーツの現場で何らかの「支える」活動を経験できるインターンシップ制度を構築することにより、地域スポーツ界を担う若い人材を増やす土台づくりとなり、若者が地域スポーツの現場に関心を持ち続ける可能性が高まる。

総合型地域スポーツクラブでは、若者の参加でクラブの雰囲気明るくなり、外部との人材交流による組織の活性化や世代交代の基盤づくりなどのメリットもある。そのためには、情報の一元化、マッチングシステムの構築、コーディネート機能、学校や受け入れ側の負担軽減などの課題がある。

そこで、総合型地域スポーツクラブをインターンシップの現場として、活動証明書等必要な書式・ルール等の標準化をはかり、実施における障壁を下げるマニュアルを作成することなどが考えられる。

図10-2 | インターンシップの実施校・実施率の推移



# 「時間的な制約がある」



## 問題・課題

### (1) アンケート調査結果の分析

スポーツをしたくても、多忙でスポーツのために時間をつくれな人が20・30代には相当多い。「スポーツをしない理由」でも、「十分な時間がない」人は67.0%で約7割にのぼっている。「仕事が多すぎる」37.7%、「家事や子育てに忙しい」34.3%も時間的な制約による理由であり、上位にあがっていた。

「仕事が多すぎる」は、男性20代後半から30代で割合が高く、職業別でみると、勤め人では「全くそう思う」「そうだと思う」の合計が46.0%あり、他を大きく上回っている(図11-1)。

また、男性の支援策ニーズで「職場ではスポーツが奨励され、休憩時間にトレーニングマシンや健康機器が使える、職場単位のユニークなスポーツ大会がある」という「職場スポーツ」は第2位であったが、実際「勤め人」の職場スポーツ環境は乏しく、現在職場で行われているスポーツで最も割合の高い「スポーツイベント」でさえも2割程度しか行われていない(第4章2(1))。

### (2) 社会的背景

厚生労働省「毎月勤労統計調査」の1人平均月間総実労働時間(調査産業計、企業規模30人以上)によれば、所定内労働時間はここ10年ゆるやかに減少傾向にある。しかし、所定外労働時間(残業時間)は、平成12年に11.7時間だったが、平成19年には13.4時間まで増えている。平成21年はリーマンショックの影響で所定内外の両方の労働時間が減少したものの、平成22年は両方とも増加傾向にある。

20・30代(勤め人800人対象)の残業時間の推移をみた調査結果では、平成23年の1カ月の残業時間は平均28時間であった(図11-2)。前年の23.5時間から4時間半上回り、ほとんどの性年齢で平成23年の残業時間は増えている。特に20代後半男女で残業時間量の増加が目立っている。

## 支援の方向性 ~職場でのスポーツ機会の創出

相当忙しく時間がないという人でも、職場をからめればスポーツに取り組む時間を確保でき、20・30代のスポーツ実施率が上がると推測される。

職場単位でのスポーツを推進する企業・労組側のメリットは、職場コミュニケーションの向上やチームビルディングに役立つ点、イベントを目標に従業員が日頃体を動かすことで健康増進・メタボ対策はもちろん、頭脳活性化や眠気覚ましになり生産性向上につながる点、所属意識を高める点などがあげられる。

例えば、職場の「ノー残業デー」とからめたり、管理職(上司)の推奨のもと行えるようにしたりして普及させることなどが考えられる。

図11-1 | スポーツをしない理由「仕事が多すぎる」(職業別)

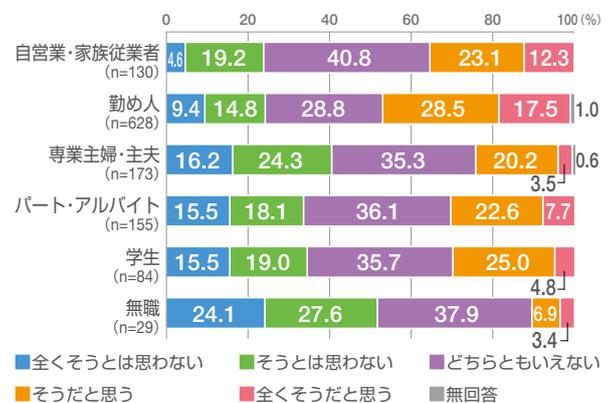
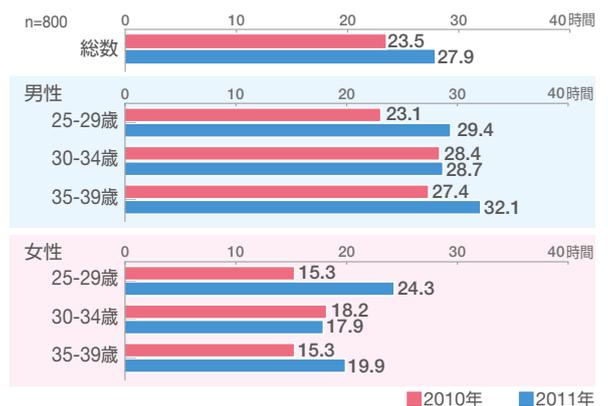


図11-2 | 男女・年代別 平均残業時間の推移



出典：DODA「残業時間の実態調査」平成23年

# トライアル事業の実施

以上11の問題・課題とそれに対応する支援策の方向性をあげたが、これらの支援の方向性のうち、以下、いくつかについて試行を行った。

## 1「若者のスポーツ活動推進プロジェクト」

### —男子力&女子力アップ 美マナー研修—

(2.「女性は安心・気軽にスポーツができない」に対応)

「NPO法人新湊カモンスポーツクラブ」(富山県射水市)では、女性対象のプログラム「ストリートダンス」の成果発表機会をつくり多くの市民に観ていただくと同時に、「クラブ公開プログラム」として、「マナーアップ講座」「健康睡眠講座」「ボディサポート講座」なども開催し、若者にとって魅力的な内容の講座を提供し関心を集めた。

## 2「スラックライン完成披露セッション in 碧南」

(5.「体育が嫌いな人はスポーツをしなくなる」に対応)

「へきなん南部総合型スポーツクラブ」(愛知県碧南市)では、日本初のスラックライン専用コートが、碧南市臨海公園に完成したことを記念して完成記念セッションを開催し、スラックラインの普及活動を行った。2日間にわたって、県内外から131名が集まった。スラックラインとは、欧州発祥のスポーツで、ベルトの上に綱渡りのように乗りバランス感覚も養いながら楽しむスポーツである。

もともと、地元でスラックラインを楽しむ若者のグループがいたこともあり、クラブ側から働きかけ、活動場所の確保支援をしつつ若者にクラブのPRをし、新規プログラム・会員化をはかった。

## 3「TADAMIスノースポーツフェスティバル」

(5.「体育が嫌いな人はスポーツをしなくなる」に対応)

「ただみコミュニティークラブ」(福島県只見町)では、全国でも例のない雪上でのバレーボールや、雪上フットサルを中心に、地元の資源である「雪」を活用した特色あるイベントを実施した。雪上バレーボールでは、元オリンピック日本代表選手井上謙氏ら3名を招いて、トップアスリートと雪上

でバレーボールを楽しんだ。アスリートにとっても、バレーボールの楽しさの原点を確認する機会となっており、「この楽しさは貴重」と評価している。

中山間地域の総合型クラブに都市部から若者を呼び込むスポーツツーリズムの推進という意味合いや町の活性化につながる町おこしとしての価値も高い。

## 4 高校3年生対象の「体力UPプロジェクト」

(6.「部活引退や卒業後にスポーツの断絶がある」に対応)

「NPO法人佐土原スポーツクラブ」(宮城県宮崎市)では、高校3年生対象の「体力UPプロジェクト」を実施した。進路の決まった地元の高校3年生も含め20名ほど集まる中、プロの野球選手のコーチもしている地元のパーソナルトレーナーを講師に招き、正しいストレッチの仕方やシェイプアップに役立つ筋トレを実践付きで学んだ。その後、体育館内で気軽にできるスポーツに自由に参加して楽しんだ。

部活動引退後、運動していない高校3年生がほとんどで、このような機会があることは大変好評だった。大学や就職先が地域外となり転居する人もいたため、転居先の総合型地域スポーツクラブなどの情報提供も期待される。

## 5「スポーツ・ピクニック in 川根」

(9.「スポーツによる出会いの場が少ない」に対応)

「かわねライフスポーツクラブ」(静岡県川根本町)では、地元のオートキャンプ場を借りて、「スポーツ・ピクニック in 川根」として日帰りアウトドアイベントを開催した。北欧生まれのクッパや、ディスクゴルフなどを楽しんだ後、地元の新鮮野菜でのバーベキューを堪能した。

男女同数で合計20名が集まり、終了後のアンケートでは、85%が「とても楽しめた」、75%が「ぜひ参加したい」との評価を得た。内容は充実したものであったが、定員に満たなかったため、今後、若者の参加を促す広報・集客方法を検討していく必要がある。

## 今後に向けた課題

今日、インターネットやSNSの普及で情報があふれ変化のスピードが速まっている。20・30代は、就職、転職、結婚、出産など、人生のイベントが重なる時期であり、同じ人でも生活環境が変われば生活行動も変わってくる。近年は、若者の就職難、可処分所得の低下、晩婚化などもあり、置かれている生活環境は同じ20・30代でも個人によって大きく異なる。

そのため、1つの施策で多くの若者のスポーツ実施率が上がるとは考えにくい。属性やライフスタイルに応じてニーズを汲み、制約を解いたり、新しい刺激を与えたりするなど、対象に応じた様々な施策を講じて、20・30代の反応をみながらスポーツ実施率を上げていかなければならないだろう。

スポーツ実施率を上げるには、今スポーツをしていない人をいかにスポーツに向かわせるかが必要になる。もちろん、今行っている人も生活環境が変われば、スポーツしなくなることもある。各

人の事情によりスポーツ実施が中断することがあっても、いつでもすぐに再開できる環境づくりや働きかけも重要である。

前述の11の問題・課題、支援の方向性をふまえて、今後、実際にどのような支援策で20・30代にアプローチしてスポーツ実施率を高めていくのか、様々な支援策の内容をそれぞれ具体的に描いていく必要があるだろう。実施体制やコスト、成果目標や評価はどのように行うのかも合わせて検討する必要がある。

「木を見て森を見ず」のように1つひとつの支援策を実施して完結するのではなく、全体の「森」としての事業戦略をどうするかを検討も重要である。各省庁や自治体で取り組んでいる施策があれば参考にして、20・30代のスポーツ実施率を上げる施策の体系化を試みる必要がある。また、各地域で20・30代のスポーツ実施率がどの程度上げられるものなのかの見通しや目標も必要になるだろう。



## スポーツ活動推進戦略会議委員から

本調査研究は、学識経験者、ジャーナリスト、オピニオンリーダー等から構成された「スポーツ活動推進戦略会議」(協力者会議)を設けて進められた。ここでは、委員のみなさんからのコメントをご紹介します。(50音順)

### スポーツへの「誘いの力」を高めよう!

委員長 松尾哲矢 立教大学コミュニティ福祉学部教授



スポーツを通して豊かなライフスタイルを提供したい。その最初の一步、「興味をもってやってみる」を引き出すには、どうすればよいのでしょうか。そこで参考になるのがアフォーダンス(affordance)という考え方です。例えば、道を歩いていると素敵なベンチがありました。思わず座ってしまうことはありませんか。また緑の絨毯じゅうたんのような草原に行くと思わず駆け出したくなりませんか。人は、座りたいから座る、走りたいから走ると思われがちですが、実は、その主体的な意図だけではなく、ベンチが座ってみませんか、草原が駆けてみませんかと誘っているからそうしてしまうのです。この椅子の持っている座ることへの「誘いの力」のことを心理学者のジェームズ・ギブソン(J. Gibson)は、アフォーダンスと呼びました。

この誘いの力をもった環境をどう整えるのか、それにはスポーツをやったことがない人が「思わずスポーツしたくなる」環境や機会の提供が不可欠です。例えば、思わず歩きたくなるような小路、歩いていると素敵なベンチと背伸ばしのできる用具、近くで手軽にみんなが運動やスポーツをしている場や機会がある。ドアのノブがあると自然とノブを回すように自然と運動やスポーツへと誘うきめ細かな施策、なかでも他の年代と比較してスポーツ実施率が相対的に低い60代や20・30代への施策が今、急がなければなりません。

### ニューエルダーの元気は国全体にとってもメリット

委員 黒須 充 福島大学人間発達文化学類教授



人生80年と言われて久しいわが国において「60歳以降の第二の人生をどう生きるか」は、もはや国民にとって重要なテーマであると言えます。スポーツには精神的にも身体的にも様々な疾病を予防し、健康を維持する効果があることが知られています。

ニューエルダー層と呼ばれる主に60代を中心とした団塊の世代前後の1人ひとりが好きなスポーツを適度に楽しみ、心も体も元気で生き生きとした毎日を送ることは、本人のみならず、国全体にとっても様々なメリットがあります。医療費や介護費用の減少は国の財政負担の軽減へつながり、その予算でさらなるスポーツ振興や経済活動の活性化が期待できます。また精力的なニューエルダー層の活動により、労働力人口の増加や税収の増加、地域の活性化といった波及効果の期待も高まります。将来的には寝たきりではない、元気なお年寄りの増加につながり、多くの人々の生活の質が向上することになるでしょう。こうした観点から、ニューエルダー層のスポーツ振興を社会全体でバックアップしていきたいと考えています。

## 新たな一歩を大きく踏み出す

委員 高崎尚樹 (株)ルネサンス取締役執行役員



スポーツ基本法成立・基本計画策定という新たな潮目の瞬間に、民間事業者の立場で参加させていただきました。

官民間わず事業を推進する際、最初に行うことは「厳しく現実を直視する現状確認」です。これは事業の方向性を決めるため特に重要であり、今回の調査研究事業では20・30代、60代という年代別の徹底した調査を行い、様々な発見や学びのある、貴重な調査研究となりました。

今年度は調査内容について精査・検討を加え、高齢者向けの支援策まで検討できたことも大きな成果です。

この現状確認(どうなっているか?)に続き、→戦略目標設定(どうなりたいのか?)→戦術展開(どうやるか?)→評価(どうだったか?)という段階を経て、スポーツ振興の事業戦略・戦術構築と具体的な展開が開始されます。

この研究調査により生涯スポーツの振興は、新たな一歩を大きく踏み出しました。国民に直接関わる民間事業者として自ら取り組みつつ、関係者を支える所存です。同時に、スポーツ振興に関係する全員が、「熱い思い」と「科学的な知見」をもとにし、スポーツを軸とした、よりよき社会を創造できることを切に願っております。

## 元気なニューエルダーが地域を活性化する

委員 武井正子 順天堂大学名誉教授



高齢化率23%の超高齢社会にあって、高齢者がいつまでも元気で自立した生活を送ることは、高齢者自身にとっても、社会全体にとっても、これほど望ましいことはありません。そのためには、できるだけ元気なうちから身体機能の低下や健康状態に留意しながら、運動・スポーツを続け、自立可能な体力を維持することが肝心です。しかし、個人で行う健康づくりには、限界があります。

全国老人クラブ連合会は、平成元年から「運動による健康づくり」に取り組み、高齢期における運動の必要性和安全性についてみんなで学習し、各地に健康づくりリーダーが育ってきた結果、現在では、後期高齢者であっても安全に配慮して、運動を続けるべきだという積極的な考えを持つ人が増え、運動に対する意識も高まりつつあります。

団塊世代が高齢期を迎え、運動・スポーツの体験があり、健康志向の高齢者(ニューエルダー)が多数、地域にもどってきます。その一方で地域には、後期高齢者、特に高齢女性の割合が増え続けています。今回の調査から、元気なニューエルダーには、地域で楽しく運動・スポーツする機会を増やし、それをきっかけに、地域を元気にする活動に取り組んでほしいと願っています。

## 子どもたちとの交流でニューエルダーのスポーツを

委員 谷口勇一 大分大学教育福祉学部准教授



私が少年時代にスポーツを教わった方々の多くは、現在“ニューエルダー”層にあてはまります。帰省し、久しぶりにお会いするたびに「かわらないなあ、いやむしろお若くなられたんじゃないの」と思ってしまいます。

いつぞや、スポーツ少年団で野球を教わった電気店のおじちゃんから興味深い話をお聞きしたことがあります。「おまえたちに野球を教えていたときよりも、いまの方がおじちゃんは頭がよくなっていると思う。あれからずっと子どもたちに野球を教えてきたけど、子どもにスポーツを教えることは、自分自身が教えてもらっていることに通じているのだと思えるようになった。難しい言い方をすると、これこそ生涯学習やわな。ははは(笑)」。教育職に就いている私にとっては大変感じ入るお話でした。

“ニューエルダー”の方々をスポーツの場へと誘うキーワードの1つは、「子ども」に見出すべきなのかもしれません。子どもたちのスポーツに対する期待感は純粹です。“ニューエルダー”を含めた大人たちは、子どもたちとの交流機会(指導や観戦、見学等)によって、忘れかけていたスポーツの価値や意味、楽しみ方を再創造できるはずです。新しいしくみを考えてみましょう。

## ニューエルダーの運動・スポーツのあり方

委員 中村和彦 山梨大学人間科学部教授



「ニューエルダー」、すなわち団塊世代、およびプレ団塊世代、ポスト団塊世代が、高齢期を迎え始めています。この世代は、戦後に生まれ、まさに高度経済成長期に壮年期を迎えた人々であり、個性豊かで、向上心にあふれ、行動力に優れているという特徴がうかがえます。

このような「ニューエルダー」の運動・スポーツの振興を支援するためには、「与えられた運動・スポーツ」から「創造する運動・スポーツ」への転換が必要であると思います。「ニューエルダー」が定年を迎え、会社社会から地域社会や家庭生活へと移行の中で、①地域での既存の運動・スポーツの取組を改善すること、②地域での新しい運動・スポーツの取組を創出すること、③個性ある運動・スポーツプログラムを作成し実践することといった、個々の志向や適性に応じた多様な運動・スポーツの創造を支援していくことが重要であると考えます。

また「ニューエルダー」による新しい運動・スポーツの取組は、低体力・低運動能力の問題が指摘されている今日の10代から30代の青少年層・成人層の運動・スポーツの在り方にも大きな影響を与えるもので、その観点からもニューエルダーへの運動・スポーツの支援に期待しています。

## スポーツは身体も心も前向きに

委員 長谷川理恵 モデル・ランナー・トライアスリート



スポーツは、ほんとうに私自身を大きく変えてくれました。テレビ番組の企画で2000年にホノルルマラソンに参加したことがきっかけで、走ることを始めました。今では、私にとってランニングは欠かせないライフスタイルの1つです。

フルマラソンを走るためには、まずはきちんと栄養を取らなければいけないとコーチに教えられ、食事に気をを使うようになりました。運動をしてバランスの取れた食事をするようになってから、冷え症で風邪をひきやすい体質が改善しました。走ると汗をかいて新陳代謝が良くなりますから、肌もきれいになります。野菜ソムリエの資格取得やベジフルティーチャーとして食育に携わるようになったのも、マラソンがきっかけです。

メンタル面でも何事も挑戦しようと、よりポジティブになり、我慢強くなりました。走ったあとは気分がスッキリします。花の匂いや季節の移り変わりなど四季を肌で感じることができ、自然や環境にも興味を持ちました。スポーツをすることによって、様々なことに興味を持つようになり、生活がどんどん変わっていきました。

この報告書では、これからの元気なニューエルダー世代のための様々な支援策が示されています。まだ、スポーツのある素晴らしい毎日を体験していない方々が、1人でも多くスポーツに親しんでいただき、一層すてきになっていただければと思います。そのためには支援を行う方々の頑張りが必要です。私もエールを送りたいと思います。

## ニューエルダーのスポーツ参与への期待

委員 間野義之 早稲田大学スポーツ科学学術院教授



堺屋太一に「団塊の世代」と名付けられた人々が、定年を迎えニューエルダーとなりました。戦後間もないベビーブームであった1947年～49年生まれは毎年250万人を超え、この3年間だけで800万人を超えています。学生運動、高度経済成長、バブル経済、その後の失われた10年を、けん引してきた世代ともいえます。政治経済のみならず、文化・スポーツ面でも、様々なブームを起こしてきた立役者でもあります。

スポーツ面では「巨人の星」や「アタックNo.1」などのスポ根マンガとともに成長し、戦前世代が禁止・統制されていた欧米のスポーツを行うことが許され、日常生活にスポーツが根付いた世代。子どもたちがスポーツを学ぶのは、今も昔も学校が中心ですが、戦前・戦中世代は、体錬・教練であってスポーツを学ぶ機会は限られていました。敗戦からの復興と経済成長を遂げた後に余暇時間が増えても、戦前世代が行えるスポーツは限られており、その結果、ニュースポーツである「ゲートボール」が普及しました。

しかし、ニューエルダーは異なります。子どものときから、学校でスポーツを学び、運動部活動に励み、プロスポーツを観戦し、スポーツ・ボランティアの経験もある世代です。つまり、わが国で初めて生涯を通じたスポーツ・ライフを体現する世代ともいえます。ニューエルダーがスポーツへの様々な関わり方を自在に表現することで、若い世代に新たなスポーツの可能性を示すことを期待しています。

## 信頼性の高い調査の活用を

委員 丸山 正 公益財団法人 日本レクリエーション協会専務理事



協力者会議を「スポーツ活動推進戦略会議」と呼称することになり、回を重ねて、ワーキンググループから調査結果の生の数字が報告されると、会議がにわかにもりあがりました。「20・30代の運動・スポーツに関する意識調査」では、女性のスポーツをしない理由として「無精である」40%という想定外の数字に、男性委員から驚きの声があがったのですが、「若い女性は、スポーツを終えた後の化粧が気になるんです」との女性委員の解説に納得させられる場面もありました。「60代の運動・スポーツに関する意識調査」の結果が議題になると、委員の年齢が調査対象に近いこともあって、調査の数字を裏打ちするような経験に基づいた意見が活発に交わされました。

今後、20・30代についての支援策を構築するとともに、60代については、調査結果を踏まえたいくつかの支援策を実行していくこととなりますが、本調査は、信頼性の高い、優れた調査ですので、多くのスポーツ関連機関・団体等でご活用いただければ幸いです。

結びに、戦略会議を統括いただいた松尾哲矢先生をはじめ各分野ご専門の委員の先生方、および調査・分析をご担当いただいたワーキンググループの先生方のご尽力に敬意を表したいと存じます。また、当調査研究事業に対して、ご示唆とご指導を賜りました文部科学省スポーツ・青少年局の松原誠課長補佐と増田武一郎係長に心から御礼申し上げます。

## 自由に振る舞えるスポーツは人生を豊かにしてくれる

委員 宮嶋泰子 テレビ朝日アナウンサー



日本人は肩書で行動するといわれています。しかし、定年を迎え、肩書がなくなったとき、私たちは第二の人生をどのようにスタートさせていくのがよいのでしょうか。まもなくその時期を迎える自分自身のことを思いながら、今回のプロジェクトに参加しました。

「こんにちは」「今日もいい天気ですね」そんな何気ない会話を交わしながら、一緒に汗を流すうちに、打ち解けてくる人間関係。スポーツには妙な利害関係が介在しない分、人として自由に振る舞えるような気がします。会社人間だったころに、スポーツを楽しみたい、もっと人生を家族や友人と謳歌したいという夢を持っていた多くの方に、今回のニューエルダーの方々のためのスポーツ振興のアイデアを是非お使いいただきたいと思っています。人生を豊かにしてくれるものはたくさんあります。音楽、絵画、文学、そしてスポーツ。スポーツが他とちょっと違うのは、健康と密接に結びついていることかもしれません。欧州のスポーツ大臣会議では、スポーツに1ドル投入すれば、3.21ドル医療費が削減できるといわれています。心身の元気は何をやるにしても基本として必要なことです。是非、この報告書を有効に使っていただきたいと思っています。

文部科学省委託  
ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査研究 報告書  
スポーツによる元気な成熟社会を創るために

●スポーツ活動推進戦略会議委員（五十音順）

委員長	松尾哲矢	立教大学コミュニティ福祉学部教授
委員	黒須 充	福島大学人間発達文化学類教授
	高崎尚樹	(株)ルネサンス取締役常務執行役員
	武井正子	順天堂大学名誉教授
	谷口勇一	大分大学教育福祉科学部スポーツ・健康分野准教授
	中村和彦	山梨大学人間科学部教授
	長谷川理恵	モデル・ランナー・トライアスリート
	間野義之	早稲田大学スポーツ科学学術院教授
	丸山 正	公益財団法人日本レクリエーション協会専務理事
	宮嶋泰子	テレビ朝日アナウンサー

●全国調査ワーキング部会（五十音順）

部会長	間野義之	早稲田大学スポーツ科学学術院教授
	荒井弘和	法政大学文学部心理学科専任講師
	岡浩一朗	早稲田大学スポーツ科学学術院准教授
事務局	早稲田大学間野研究室	
	庄子博人	早稲田大学スポーツ科学学術院助手

●支援策企画立案ワーキング部会（五十音順）

部会長	松尾哲矢	立教大学コミュニティ福祉学部教授
	和 秀俊	立教大学コミュニティ福祉学部助教
	黒須 充	福島大学人間発達文化学類教授
	谷口勇一	大分大学教育福祉科学部スポーツ・健康分野准教授
	中村和彦	山梨大学人間科学部教授
事務局	立教大学松尾研究室	
	河西正博	立教大学助手

●事務局	松澤淳子	早稲田大学スポーツビジネス研究所 プログラムコーディネーター
	河原塚達樹	公益財団法人日本レクリエーション協会 スポーツ振興政策担当マネージャー
	植田尚史	公益財団法人日本レクリエーション協会 全国事業生涯スポーツ推進チームプロデューサー

文部科学省委託

ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査研究 報告書

## スポーツによる元気な成熟社会を創るために

発行日 平成24年3月20日

発行 公益財団法人日本レクリエーション協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館

発行人 理事長 小西 亘



公益財団法人 日本レクリエーション協会