

## 令和2年度ネットリサーチ「生涯スポーツの振興」に関するアンケート結果報告書

### ■結果のポイント

- この1年間に実施した運動やスポーツについては、「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」が57.1%と最も高く、次いで「軽い体操」が28.3%、「トレーニング（筋力トレーニング・ランニングマシン・室内器具を使ってする運動等）」が20.8%と続く。
- スポーツの実施頻度については、「週に5日以上」（12.0%）、「週に3日以上」（13.2%）、「週に2日以上」（10.2%）、「週に1日以上」（15.0%）を合わせた【週に1日以上】が50.4%となっている。
- スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動の実施状況については、「スポーツの試合の観戦も、スポーツに関わるボランティア活動も、両方行った」（3.4%）、「スポーツの試合の観戦のみを行った」（14.4%）、「スポーツに関わるボランティア活動のみを行った」（1.7%）を合わせた【スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動を行った】が19.5%となっている。

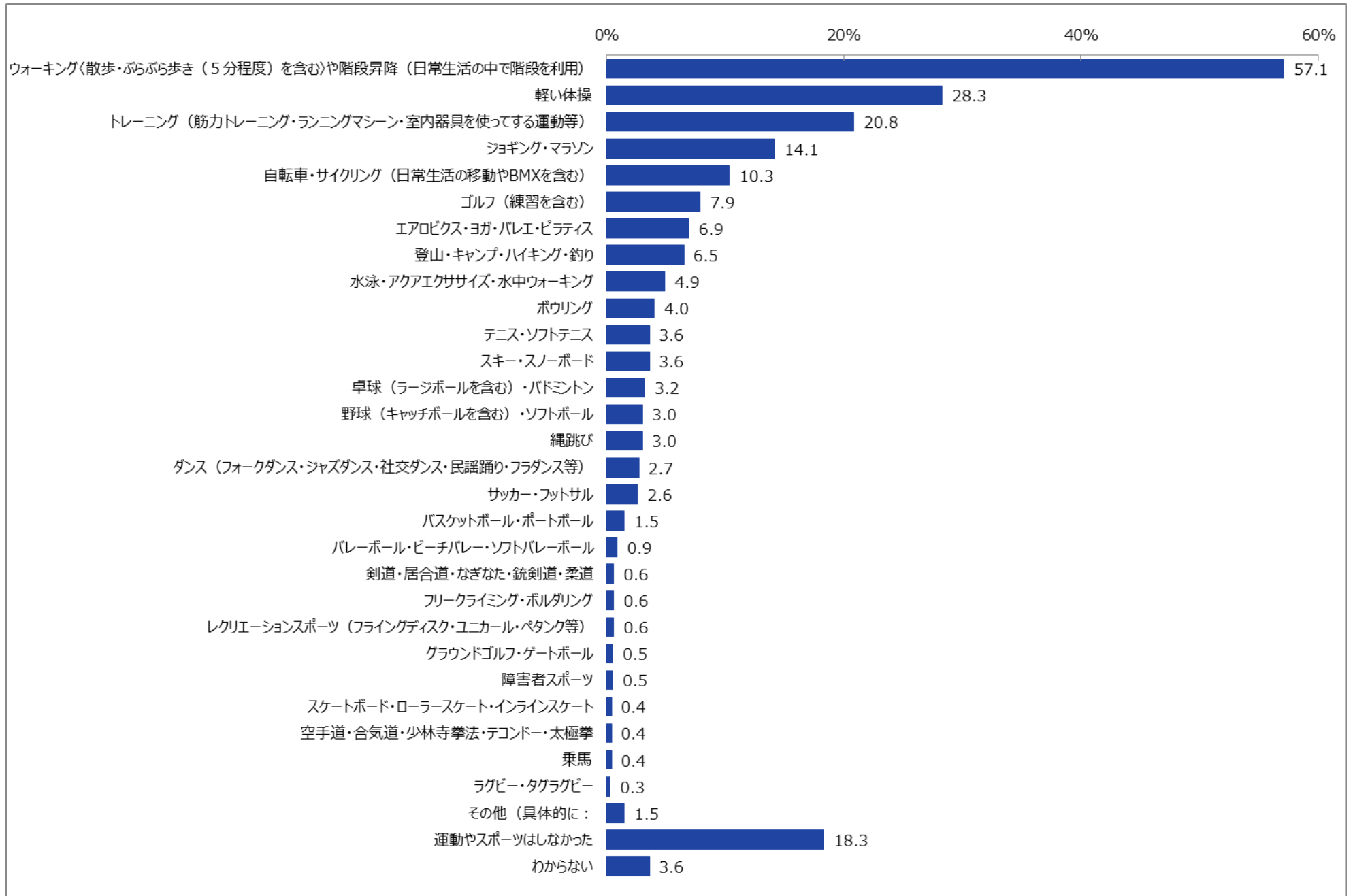
### ■調査結果の概要

#### 1 この1年間に実施した運動やスポーツ

- ☆ 「ウォーキング〈散歩・ぶらぶら歩き（5分程度）を含む〉や階段昇降（日常生活の中で階段を利用）」が57.1%と最も高く、次いで「軽い体操」が28.3%、「トレーニング（筋力トレーニング・ランニングマシン・室内器具を使ってする運動等）」が20.8%と続く。

Q1.あなたは、この1年間に、どのような運動やスポーツをしましたか。あてはまるものをすべて選んでください。※体をほぐす程度の軽い運動や、部活動も含まれます。

|   | %     | n    |
|---|-------|------|
| 全体  | 100.0 | 1000 |
| ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き(5分程度)を含む)や階段昇降(日常生活の中で階段を利用) | 57.1  | 571  |
| 軽い体操  | 28.3  | 283  |
| トレーニング(筋力トレーニング・ランニングマシン・室内器具を使ってする運動等)       | 20.8  | 208  |
| ジョギング・マラソン                                    | 14.1  | 141  |
| 自転車・サイクリング(日常生活の移動やBMXを含む)                    | 10.3  | 103  |
| ゴルフ(練習を含む)                                    | 7.9   | 79   |
| エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス                           | 6.9   | 69   |
| 登山・キャンプ・ハイキング・釣り                              | 6.5   | 65   |
| 水泳・アクアエクササイズ・水中ウォーキング                         | 4.9   | 49   |
| ボウリング   | 4.0   | 40   |
| テニス・ソフトテニス                                    | 3.6   | 36   |
| スキー・スノーボード                                    | 3.6   | 36   |
| 卓球(ラージボールを含む)・バドミントン                          | 3.2   | 32   |
| 野球(キャッチボールを含む)・ソフトボール                         | 3.0   | 30   |
| 縄跳び   | 3.0   | 30   |
| ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)         | 2.7   | 27   |
| サッカー・フットサル                                    | 2.6   | 26   |
| バスケットボール・ポートボール                               | 1.5   | 15   |
| バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール                       | 0.9   | 9    |
| 剣道・居合道・なぎなた・銃剣道・柔道                            | 0.6   | 6    |
| フリークライミング・ボルダリング                              | 0.6   | 6    |
| レクリエーションスポーツ(フライングディスク・ユニカール・ペタンク等)           | 0.6   | 6    |
| グラウンドゴルフ・ゲートボール                               | 0.5   | 5    |
| 障害者スポーツ                                       | 0.5   | 5    |
| スケートボード・ローラースケート・インラインスケート                    | 0.4   | 4    |
| 空手道・合気道・少林寺拳法・テコンドー・太極拳                       | 0.4   | 4    |
| 乗馬  | 0.4   | 4    |
| ラグビー・タグラグビー                                   | 0.3   | 3    |
| その他(具体的に:                                     | 1.5   | 15   |
| 運動やスポーツはしなかった                                 | 18.3  | 183  |
| わからない   | 3.6   | 36   |



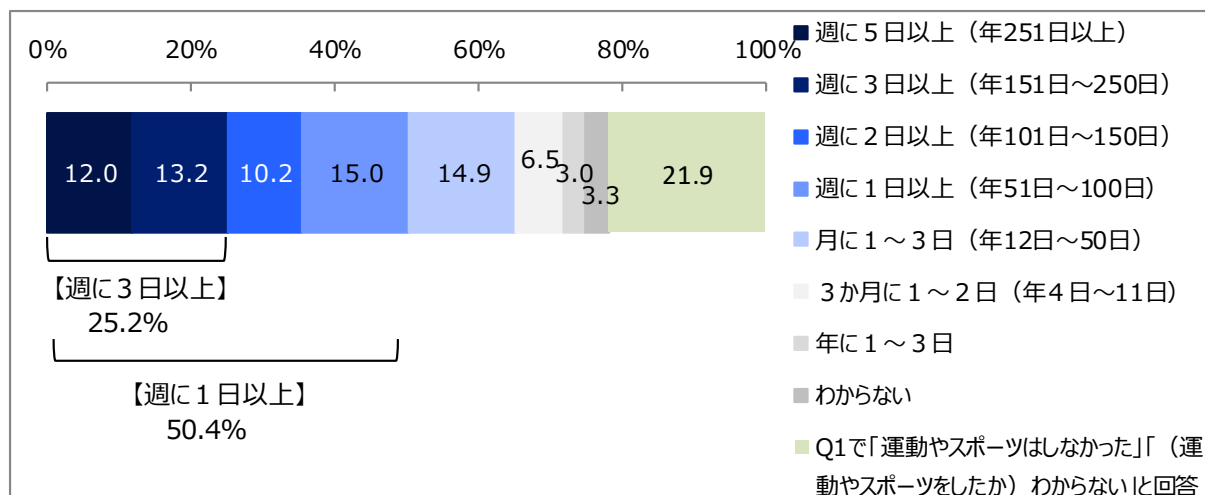
## 2 スポーツの実施頻度

◇ 「週に5日以上」(12.0%)、「週に3日以上」(13.2%)、「週に2日以上」(10.2%)、「週に1日以上」(15.0%)を合わせた【週に1日以上】が50.4%となっている。

Q2.あなたは、この1年間でどれくらい運動やスポーツをしましたか。あてはまるものを1つだけ選んでください。

SA

|   | %     | n    |
|---|-------|------|
| 全体  | 100.0 | 1000 |
| 週に5日以上(年251日以上)                           | 12.0  | 120  |
| 週に3日以上(年151日～250日)                        | 13.2  | 132  |
| 週に2日以上(年101日～150日)                        | 10.2  | 102  |
| 週に1日以上(年51日～100日)                         | 15.0  | 150  |
| 月に1～3日(年12日～50日)                          | 14.9  | 149  |
| 3か月に1～2日(年4日～11日)                         | 6.5   | 65   |
| 年に1～3日                                    | 3.0   | 30   |
| わからない                                     | 3.3   | 33   |
| Q1で「運動やスポーツはしなかった」「(運動やスポーツをしたか)わからない」と回答 | 21.9  | 219  |



## 3 スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動の実施状況

◇ 「スポーツの試合の観戦も、スポーツに関わるボランティア活動も、両方行った」(3.4%)、「スポーツの試合の観戦のみを行った」(14.4%)、「スポーツに関わるボランティア活動のみを行った」(1.7%)を合わせた【スポーツの試合の観戦またはスポーツに関わるボランティア活動を行った】が19.5%となっている。

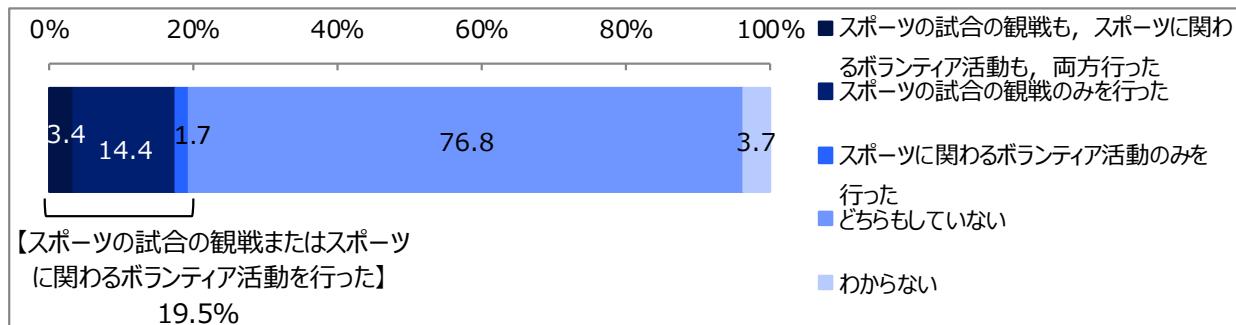
Q3.あなたは、この1年間に、スポーツの試合を観戦したり、スポーツに関わるボランティア活動を行ったりしたことがありますか。あてはまるものを1つだけ選んでください。

※「スポーツの試合を観戦」とは、競技場やグラウンド、体育館に行き、直接スポーツの試合を観ること。

※「スポーツに関わるボランティア活動」とは、スポーツの指導や審判、団体・クラブの運営や手伝い、大会やイベントの役員や協力員等、報酬を目的としないで、自分の労力・技術・時間を提供して地域社会や個人、団体のスポーツ推進のために行う活動。(交通費等の実費程度の金額を受け取ることは報酬に含めない。)

SA

|                                     | %     | n    |
|-------------------------------------|-------|------|
| 全体                                  | 100.0 | 1000 |
| スポーツの試合の観戦も、スポーツに関わるボランティア活動も、両方行った | 3.4   | 34   |
| スポーツの試合の観戦のみを行った                    | 14.4  | 144  |
| スポーツに関わるボランティア活動のみを行った              | 1.7   | 17   |
| どちらもしていない                           | 76.8  | 768  |
| わからない                               | 3.7   | 37   |



## ■調査の目的

本県では、「学び・文化・スポーツ・遊びを楽しむ茨城」という政策目標を掲げ、「する・見る・支える」スポーツの支援を行っていくこととしている。今回、県民のスポーツの実施状況を把握し、今後のスポーツ推進施策を講じる参考とする。

## ■実施概要

- ・実施期間 令和2年10月2日～10月9日
- ・サンプル数 茨城県常住人口調査（令和2年4月1日現在）に基づく性別・年代・居住地（5地域）の割合で割り付けた18歳以上の県民1,000サンプル  
回答者数（人）

|     |        | 県北  | 県央  | 鹿行 | 県南  | 県西  | 計     |
|-----|--------|-----|-----|----|-----|-----|-------|
| 全体  |        | 205 | 160 | 96 | 348 | 191 | 1,000 |
| 性別  | 男性     | 106 | 80  | 51 | 178 | 99  | 514   |
|     | 女性     | 99  | 80  | 45 | 170 | 92  | 486   |
| 年代別 | 18～29歳 | 33  | 27  | 17 | 65  | 33  | 175   |
|     | 30歳代   | 34  | 28  | 17 | 62  | 32  | 173   |
|     | 40歳代   | 46  | 37  | 21 | 81  | 42  | 227   |
|     | 50歳代   | 45  | 33  | 19 | 69  | 38  | 204   |
|     | 60歳代   | 47  | 35  | 22 | 71  | 46  | 221   |

県北：日立市，常陸太田市，高萩市，北茨城市，ひたちなか市，常陸大宮市，那珂市，那珂郡，久慈郡

県央：水戸市，笠間市，小美玉市，東茨城郡

鹿行：鹿嶋市，潮来市，神栖市，行方市，鉾田市

県南：土浦市，石岡市，龍ヶ崎市，取手市，牛久市，つくば市，守谷市，稲敷市，かすみがうら市，つくばみらい市，稲敷郡，北相馬郡

県西：古河市，結城市，下妻市，常総市，筑西市，坂東市，桜川市，結城郡，猿島郡

(注)

1. 「ネットリサーチ」の回答者は、民間調査会社のインターネットリサーチモニターであり、無作為抽出された調査対象者ではない。
2. 割合を百分率で表示する場合は、小数点第2位を四捨五入した。四捨五入の結果、個々の比率の合計と全体を示す数値とが一致しないことがある。
3. 図表中の表記の語句は、短縮・簡略化している場合がある。