

スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査 2021
結果概要（速報版）

神戸商工会議所

■調査概要

- 目的：神戸市内事業所における経営者、経営幹部、従業員の「スポーツ実施率向上」のための基礎資料とする。
- 期間：2021年10月25日（月）～11月12日（金）
- 対象：神戸市内の事業所に勤務する経営者、経営幹部、従業員等
- 回答人数：1,315人（54社） ※ 2018年度80社2,365人、2019年度70社1,875人、2020年度71社1,720人
- 回答者属性：男性：73.7%、女性26.3%
経営者1.1%、経営幹部3.3%、管理職32.1%、一般社員56.9%、その他6.6%
- 方法：WEBによるアンケート調査
- 調査リーダー：伊藤克広 兵庫県立大学 国際商経学部 教授
（神戸商工会議所 神戸スポーツ産業懇話会 世話人）

■調査結果概要

1 健康・体力について

1. 健康

「健康である」とした人は85.7%で、「健康でない」とした人は13.8%となった。

2. 体力

「体力に自信がある」とした人は54.0%で、「体力に不安がある」とした人は44.3%となった。

3. 運動不足

「大いに感じる」「ある程度感じる」とした人は78.3%で、「あまり感じない」「ほとんど感じない」とした人は21.5%となった。

2 運動・スポーツの実施状況について

1. この1年間のスポーツ実施率

週1日以上の実施率は、50.6%となった。

※未成年を除く成人の場合のスポーツ実施率は、50.3%
<参考>スポーツ庁（令和2年度全国調査）59.9%

【スポーツ実施率】

成人の週1日以上スポーツを実施する割合。スポーツ庁は、第二期スポーツ基本計画において、スポーツ実施率を40.4%（2015年）から65%（2021年）に引き上げることを目標としている。

2. この1週間のスポーツ実施時間

1週間の運動・スポーツ実施時間は、「150分以上」が24.9%と最も多く、次いで「60分～99分」(15.9%)、「30分～59分」(12.7%)の順となった。一方で、「運動やスポーツはしなかった」は22.1%あった。

この1週間(回答時)に限っては、76.7%の人が何らかの運動・スポーツを実施している。

3. 実施理由

「健康のため」が50.5%と最も多く、次いで「楽しみ・気晴らしのため」(46.8%)、「体力維持・増進のため」(40.6%)、「運動不足を感じるため」(35.6%)の順となった。

4. 実施種目

「ウォーキング」が49.2%と最も多く、次いで「トレーニング」(26.2%)、「ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝」(21.9%)、「体操」(18.6%)、「ゴルフ(コース)」(17.9%)の順となった。

また、職場での運動・スポーツでは、「体操・ストレッチ」(18.7%)、「ウォーキング」(16.0%)、「階段利用促進運動」(11.9%)の順となった。

5. 今後、新たに始めてみたい種目

「トレーニング」が21.6%と最も多く、次いで「登山・ハイキング・オリエンテーリング」(15.5%)、「ウォーキング」(15.4%)、「ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝」(12.5%)、「エアロビクス・ヨガ」(11.9%)の順となった。

6. 東京2020オリンピック・パラリンピック観戦とその影響

「オリンピック・パラリンピックもよく観戦した」が24.9%、であり、観戦の影響については、「6ヶ月以上、定期的を実施しており、継続意欲が高まった」30.6%、が最も多い。

7. 実施する上での促進要因と阻害要因

促進要因では、「仕事にゆとりができれば」が47.7%と最も多く、次いで「お金に余裕ができれば」(30.8%)、「身近に施設や場所ができれば」(28.6%)の順となった。

阻害要因としては、「仕事が忙しいから」が45.9%と最も多く、「仕事で体が疲れているから」(26.9%)、「面倒くさいから」(22.5%)の順となった。

8. 職場での運動・スポーツ習慣化の取組

職場で運動・スポーツを習慣化する取組があった場合の運動・スポーツ頻度については「57.0%の人が「増える」としている」(「大いに増えると思う」13.2%+「ある程度増えると思う」43.8%)。

9. 「みる」スポーツ

この1年間に直接現地でスポーツ観戦を行った人は28.5%あり、「プロ野球」が11.3%と最も多く、次いで「Jリーグ・なでしこリーグ」(5.2%)、「ラグビー」(3.9%)の順となった。

10. スポーツの大切さ

運動・スポーツの大切さについては、77.9%の人が大切であるとしている(「大切である」39.6%+「まあ大切である」38.3%)。

11. 新型コロナウイルス流行下における健康の変化

「体重が増加した」が34.4%と最も多く、次いで「ストレスが増えた」(34.1%)、「特に変化していない」(27.3%)、「健康意識が高まった」(20.8%)、「適度な運動を心がけるようになった」(17.4%)の順となった。

3 スポーツイベントに対する関心度について

1. ワールドマスターズゲームズ 2021 関西

「関心がある」とした人は18.6%、「関心がない」は64.0%となった。

2. 神戸 2021 世界パラ陸上競技選手権大会

「関心がある」とした人は18.8%、「関心がない」は69.7%となった。

以 上