

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（速報版）

神戸商工会議所

1. 調査概要

調査目的：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。

調査期間：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）

方 法：WEBによるアンケート調査（株式会社マクロミルの Questant を利用）

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）

2. 回答者属性

表 I は回答者属性を示している。性別について、「男性」が 73.7% (n=969)、「女性」が 26.3% (n=346) であった。年代について、「50代」が 30.9% (n=406) と最も多く、以下、「40代」が 26.0% (n=342)、「30代」が 20.7% (n=272) となっている。学歴は、「大学卒」が 53.4% (n=702) と最も多く、「大学院卒」14.2% (n=187)、「高等学校卒」14.0% (n=184) となっている。世帯年収について、「1000万円以上」17.0% (n=224)、「800～1000万円未満」15.8% (n=208)、「500～600万円未満」11.2% (n=147) の順であった。職位は、「一般社員」が 56.9% (n=748) と最も多く、次いで「管理職」が 32.1% (n=422) となっている。婚姻状況は、「既婚」が 70.0% (n=920)、「独身」が 30.0% (n=395) であった。

表 I. 回答者属性

		N	%
性別	男性	969	73.7
	女性	346	26.3
年齢	～19歳	7	0.5
	20～24歳	41	3.1
	25～29歳	104	7.9
	30～34歳	130	9.9
	35～39歳	142	10.8
	40～44歳	145	11.0
	45～49歳	197	15.0
	50～54歳	211	16.0
	55～59歳	195	14.8
	60～64歳	124	9.4
	65歳～	19	1.4
年代	10代	7	0.5
	20代	145	11.0
	30代	272	20.7
	40代	342	26.0
	50代	406	30.9
	60代以上	143	10.9

学歴	中学校卒	5	0.4
	高等学校卒	184	14.0
	専門学校卒	109	8.3
	高等専門学校・短期大学卒	128	9.7
	大学卒	702	53.4
	大学院卒	187	14.2
世帯年収	200万円未満	37	2.8
	200～300万円未満	58	4.4
	300～400万円未満	119	9.0
	400～500万円未満	141	10.7
	500～600万円未満	147	11.2
	600～700万円未満	128	9.7
	700～800万円未満	128	9.7
	800～1000万円未満	208	15.8
	1000万円以上	224	17.0
	答えたくない	125	9.5
職位	経営者	15	1.1
	経営幹部	43	3.3
	管理職	422	32.1
	一般社員	748	56.9
	その他	87	6.6
婚姻状況	独身	395	30.0
	既婚	920	70.0
全体		1,315	100.0

3. 調査結果

(1) 健康

(1) 健康について

図1は、健康状態についてたずねた結果である。「どちらかといえば、健康である」が58.6% (n=771) と最も高い割合であった。以下、「健康である」27.1% (n=356)、「どちらかといえば、健康でない」11.6% (n=152) となっている。

健康であるとする割合が85.7% (n=1,137) (「健康である」27.1%+「どちらかといえば、健康である」58.6%) と8割を超える人が健康であると回答している。

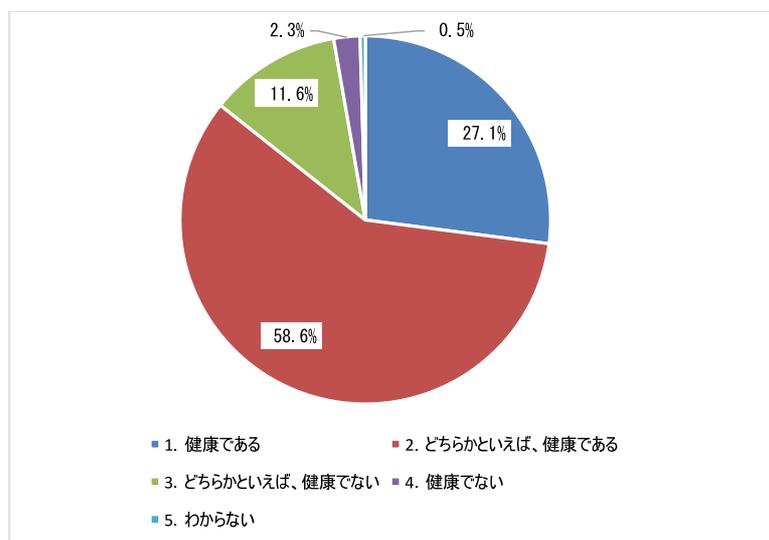


図1. 健康について

(2) 体力

図 2 は、現在の体力についてたずねた結果である。「どちらかといえば、体力に自信がある」が 47.8% (n=628) で最も高い割合を示した。以下、「どちらかといえば、体力に不安がある」36.0% (n=474)、「体力に不安がある」8.2% (n=108) となっている。

体力に自信があるとする割合が 54.0% (n=710) (「体力に自信がある」6.2%+「どちらかといえば、体力に自信がある」47.8%) となっている。

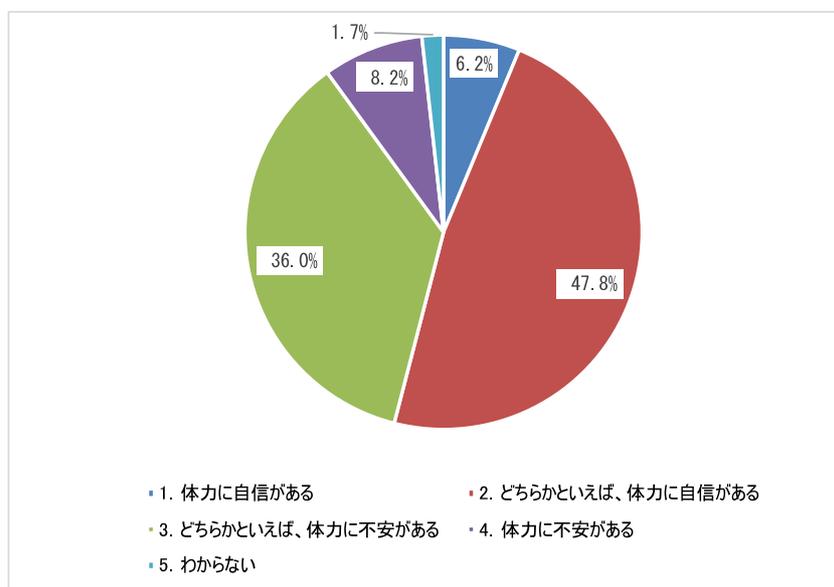


図 2. 体力について

(3) 運動不足

図 3 は、普段、運動不足を感じるかをたずねた結果である。最も高い割合を示したのは「ある程度感じる」の 42.1% (n=554) であった。以下、「大いに感じる」36.2% (n=476)、「あまり感じない」15.5% (n=204)、「ほとんど(全く)感じない」6.0% (n=79) の順となっている。

運動不足を感じるとする割合が 78.3% (n=1,030) (「大いに感じる」36.2%+「ある程度感じる」42.1%) となっている。

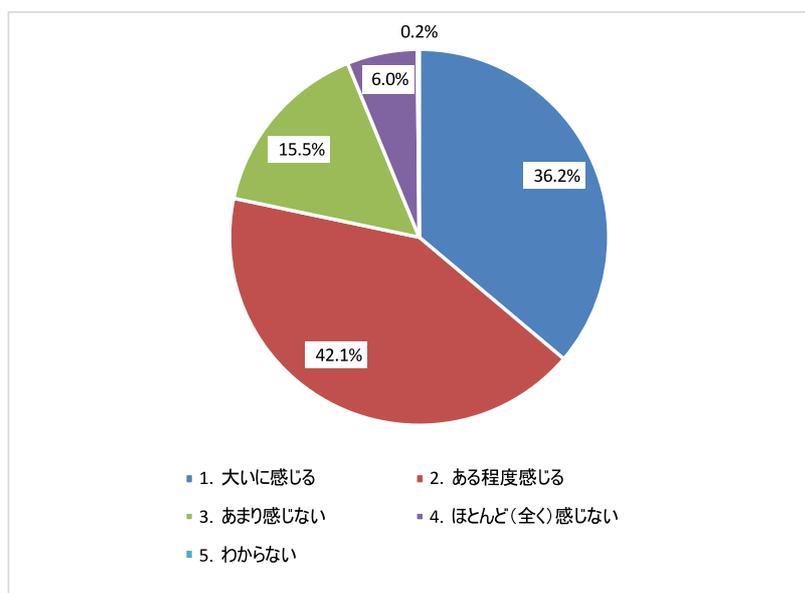


図 3. 運動不足について

(4) 運動・スポーツ実施日数

図 4 は、この 1 年間の運動・スポーツ実施日数についてたずねた結果である。「月に 1～3 日」が 21.8% (n=287) で最も多く、以下、「週に 1 日以上」が 19.9% (n=262)、「週に 2 日以上」13.7% (n=180) の順となっている。

週 1 日以上のスポーツ実施率は、50.6% (n=665) となっている。

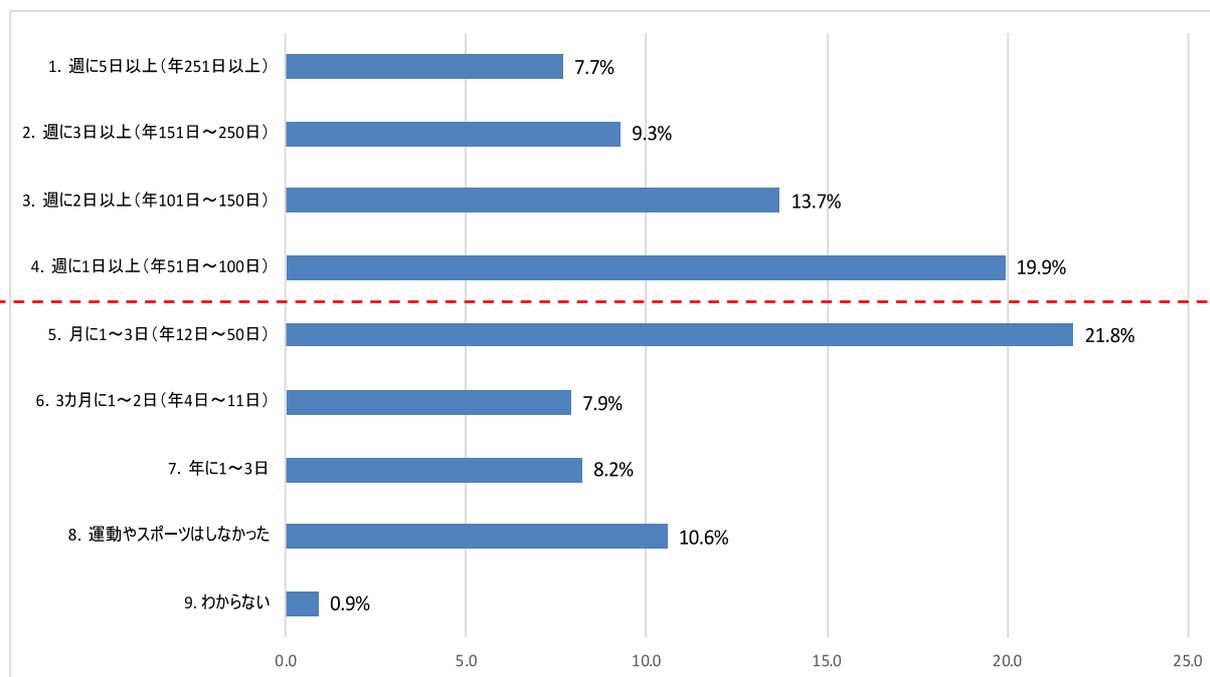


図 4. この 1 年間の運動・スポーツ実施日数

(5) 1 週間の運動・スポーツ実施時間

図 5 は、この 1 週間の運動・スポーツ実施時間をたずねた結果である。最も高い割合を示したのは「150 分以上」の 24.9% (n=328) であった。以下、「60 分～99 分」15.9% (n=209)、「30 分～59 分」12.7% (n=167)、「30 分未満」12.2% (n=161)、「100 分～149 分」10.9% (n=143) との順となっている。一方で「運動やスポーツはしなかった」が 22.1% (n=291) であった。

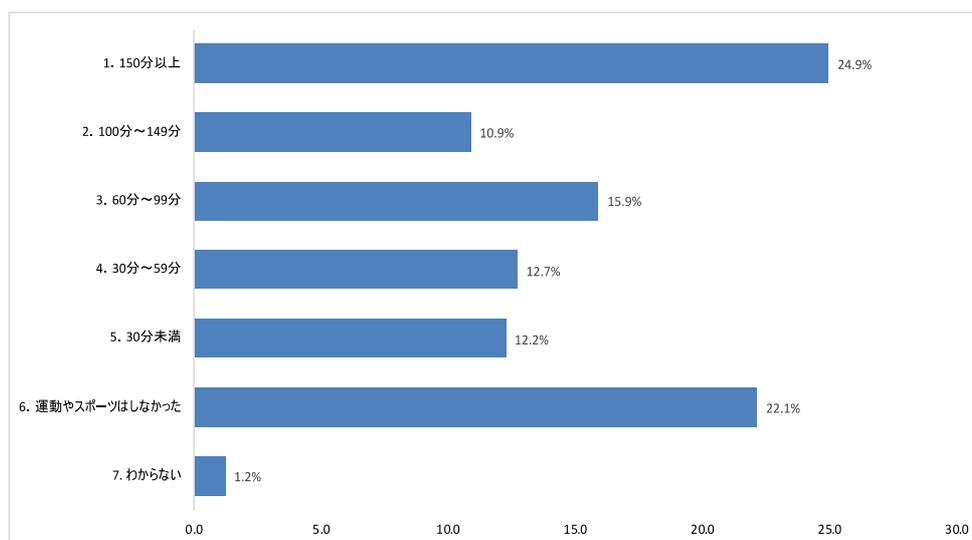


図 5. この 1 週間の運動・スポーツ実施時間

(6) この1年間の運動・スポーツ実施理由

図6は、この1年間に運動・スポーツを実施した理由をたずねた結果である（複数回答）。第1位が「健康のため」50.5%（n=664）、第2位が「楽しみ・気晴らしのため」46.8%（n=616）、第3位が「体力維持・増進のため」40.6%（n=534）となっている。

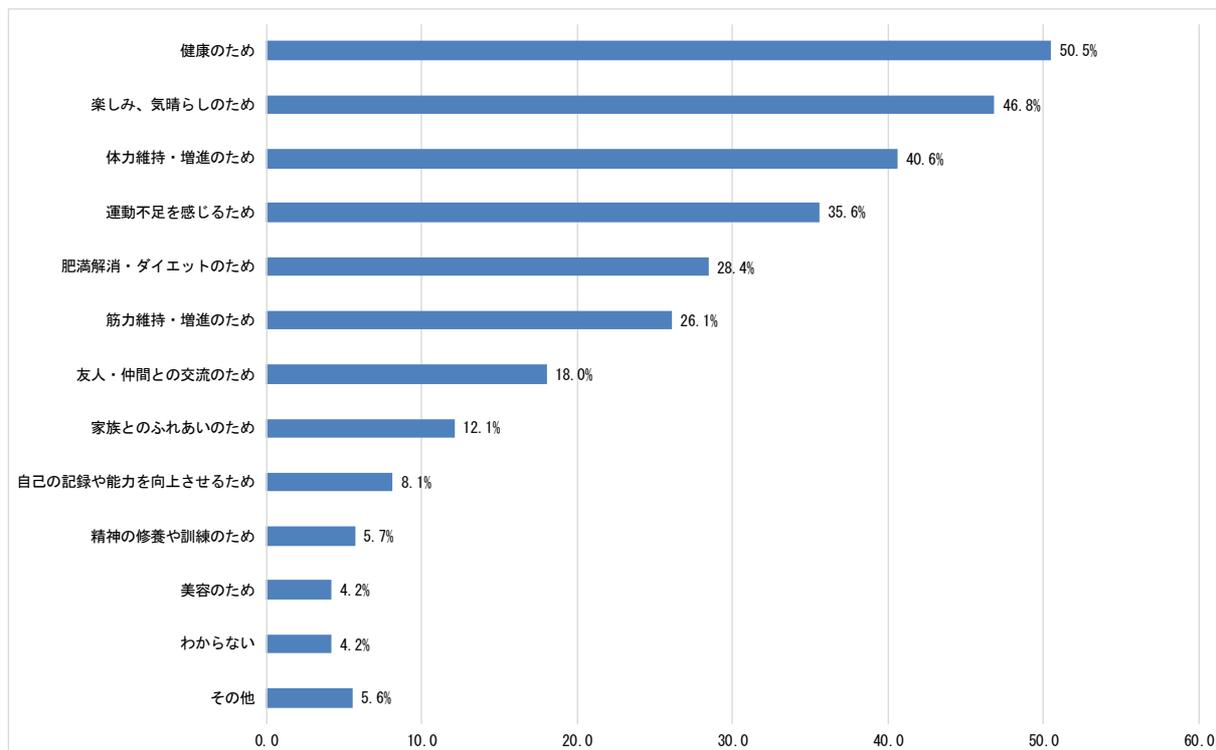


図6. この1年間の運動・スポーツ実施理由

(7) この1年間の運動・スポーツ実施場所

図7は、この1年間にどこで運動・スポーツを実施したかをたずねた結果である（複数回答）。「道路」が33.2%（n=436）で最も多く、以下、「自宅・自宅敷地内」27.3%（n=359）、「公園」26.2%（n=344）、「公共体育・スポーツ施設」が21.0%（n=276）、「産学・森林・海・湖・川等の自然環境」20.1%（n=264）の順となっている。

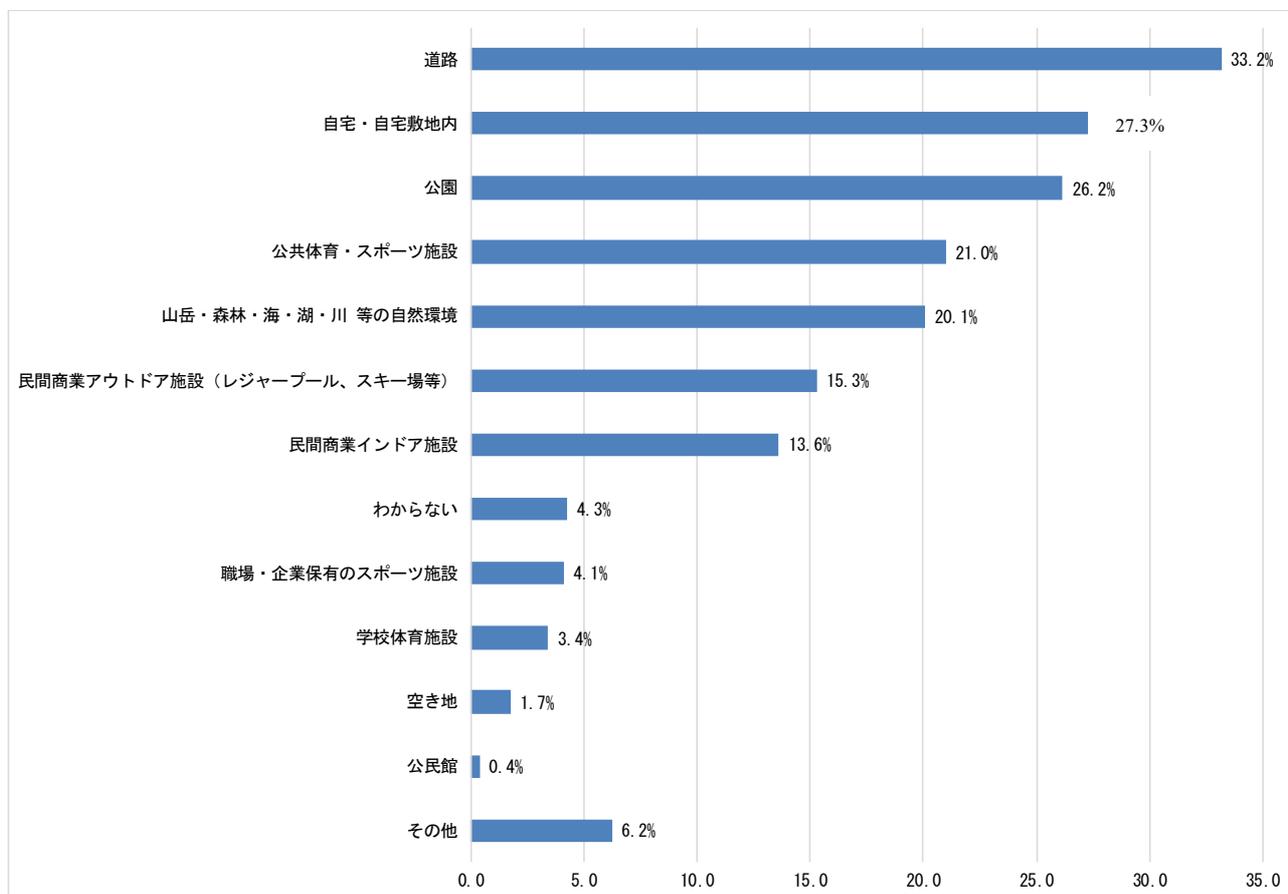


図7. この1年間の運動・スポーツ実施場所

(8) この1年間に実施した運動・スポーツ

図8は、この1年間に実施した運動・スポーツの上位20種目である（複数回答）。第1位「ウォーキング」49.2%（n=647）、第2位「トレーニング（筋力トレーニング、重量挙げ、ランニングマシン）・室内運動器具を使ってする運動等」26.2%（n=345）、第3位「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」21.9%（n=288）、第4位「体操」18.6%（n=244）、第5位「ゴルフ（コース）」17.9%（n=236）、となっている。

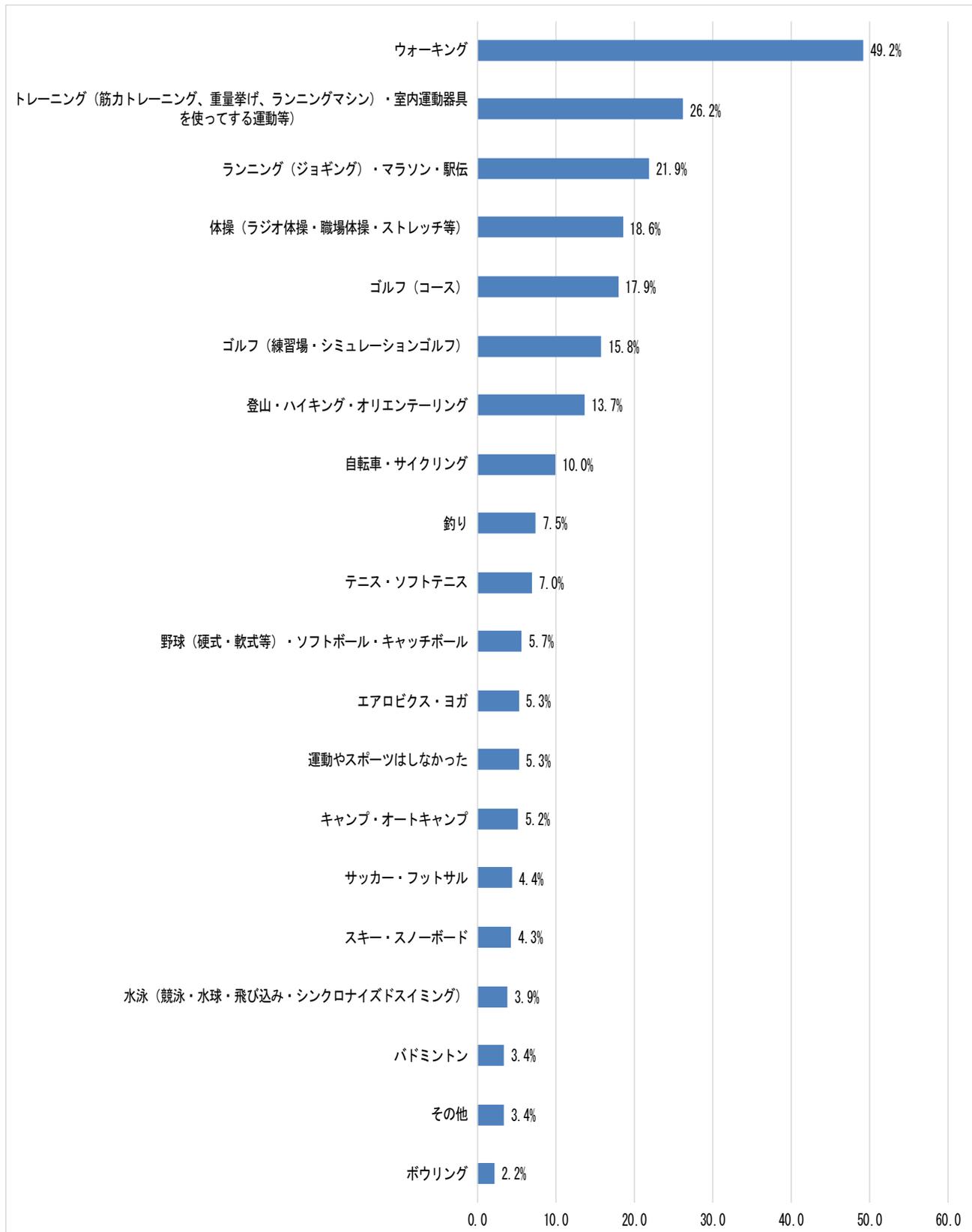


図8. この1年間に実施した運動・スポーツ

(9) この1年間に直接現地で観戦したスポーツ

図9は、この1年間に直接現地で観戦したスポーツの上位20種目を示している（複数回答）。第1位「プロ野球」11.3%（n=148）、第2位「Jリーグ・なでしこリーグ」5.2%（n=68）、第3位「ラグビー」3.9%（n=51）、第4位「高校野球」ならびに「少年野球、ソフトボールなど」3.1%（n=41）となっている。その一方で「観戦しなかった」が71.5%（n=940）となっている。

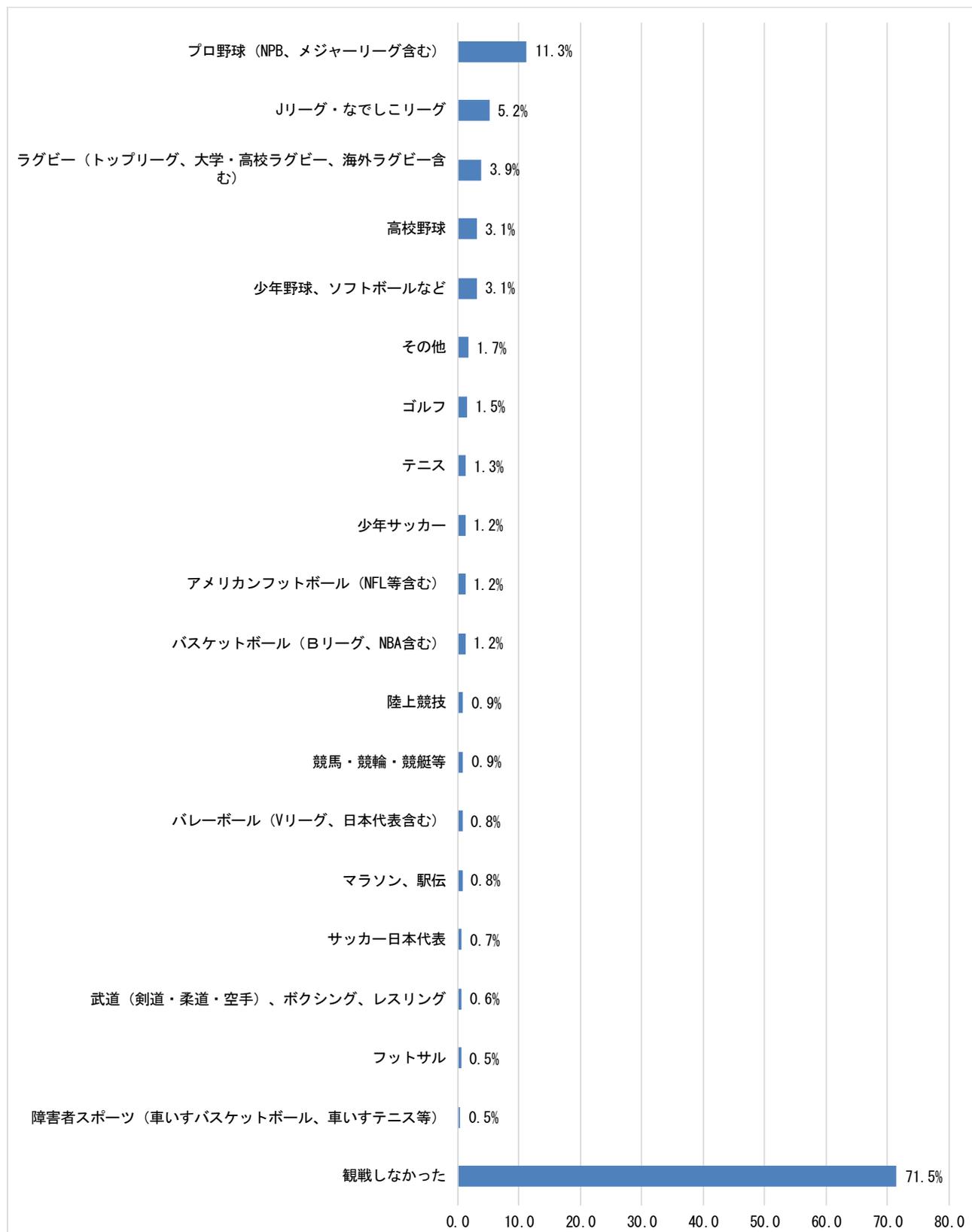


図9. この1年間に直接現地で観戦したスポーツ

(10) この1年間にテレビ・インターネット観戦したスポーツ

図 10 は、この1年間にテレビやインターネットで観戦したスポーツの上位 20 種目を示している（複数回答）。第 1 位「プロ野球」65.3%（n=859）、第 2 位「サッカー日本代表」48.3%（n=635）、第 3 位「高校野球」47.1%（n=620）、第 4 位「ゴルフ」39.4%（n=518）、第 5 位「マラソン、駅伝」35.3%（n=464）となっている。

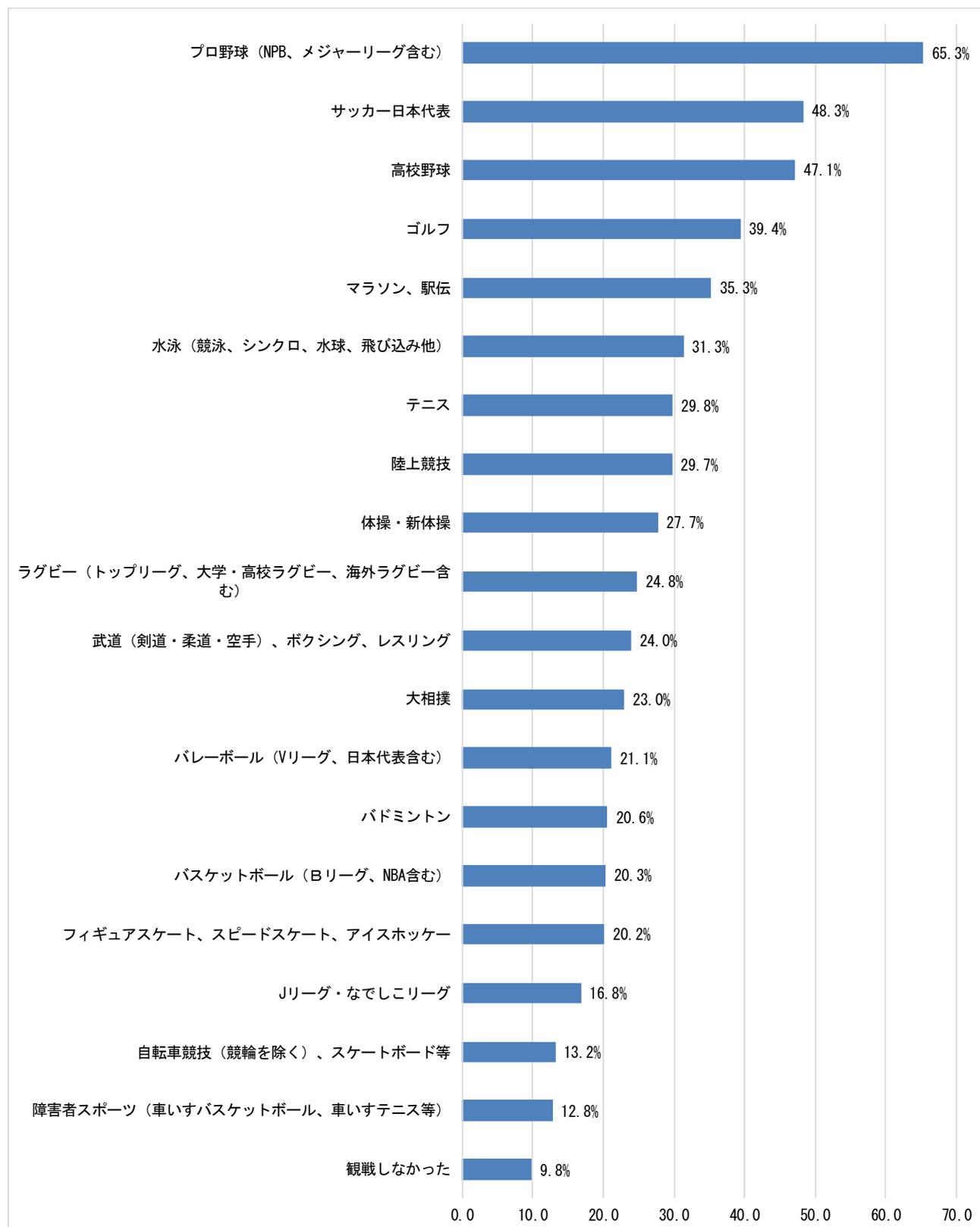


図 10. この1年間にテレビ・インターネット観戦したスポーツ

(11) 東京 2020 オリンピック・パラリンピック観戦状況

図 11 は、東京 2020 オリンピック・パラリンピックの観戦状況を示している。最も高い割合を示したのは「オリンピックは観戦したが、パラリンピックはあまり観戦しなかった」49.4% (n=650) であった。以下、「オリンピック・パラリンピックもよく観戦した」24.9% (n=328)、「オリンピックもパラリンピックもあまり観戦しなかった」24.8% (n=327) となっている。

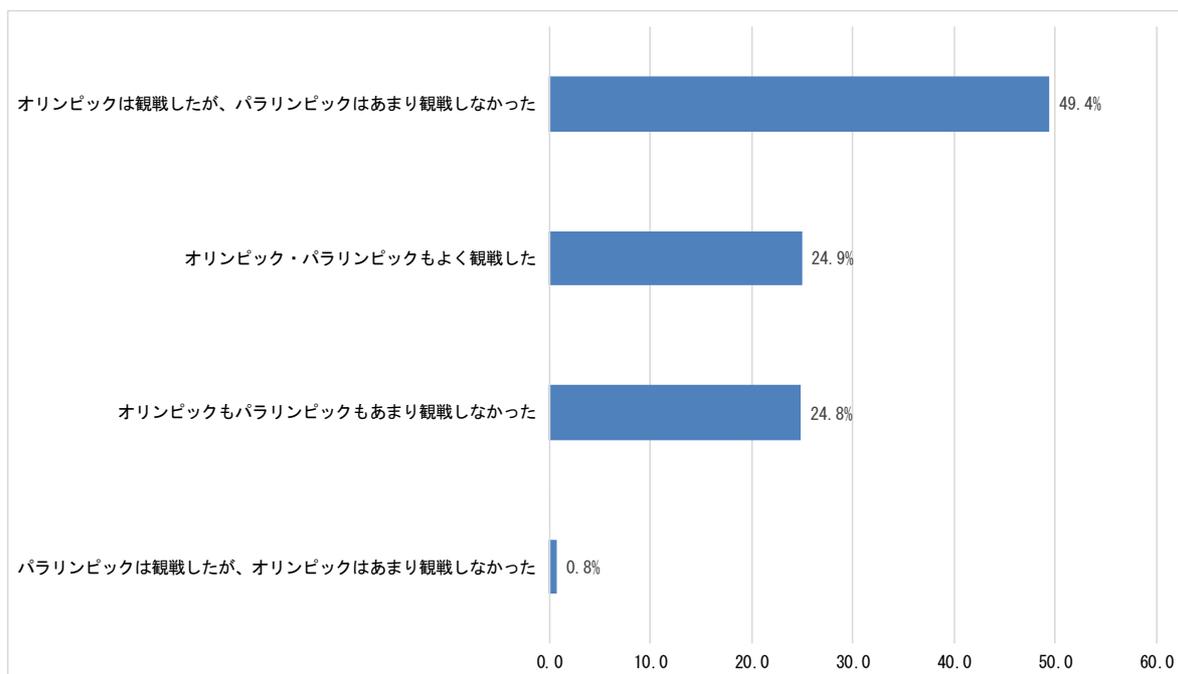


図 11. 東京 2020 オリンピック・パラリンピックの観戦状況

(12) 東京 2020 オリンピック・パラリンピック視聴の影響

図 12 は、東京 2020 オリンピック・パラリンピックを視聴して、運動・スポーツ実施にどのような影響を受けたか尋ねた結果である。最も高い割合を示したのは、「6ヶ月以上、定期的（週1回以上）に実施しており、継続意欲が高まった」30.6% (n=403) であった。以下、「東京 2020 オリンピック・パラリンピックは視聴したが、運動・スポーツを実施するつもりはない」27.8% (n=365)、「実施していなかったが、始めようと思っている」19.4% (n=255) となっている。

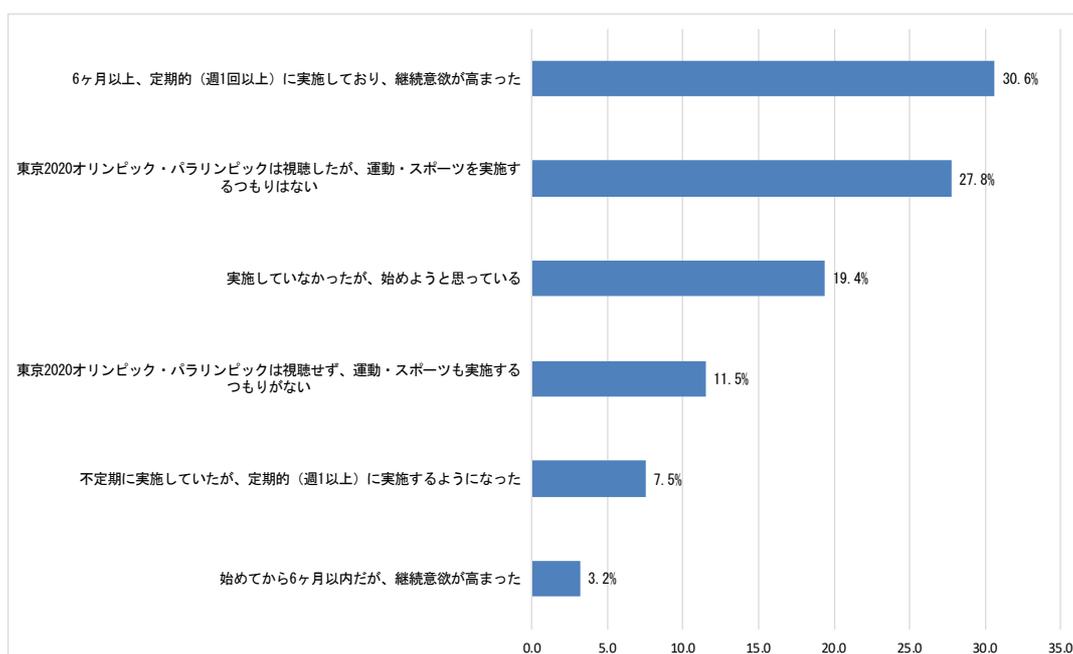


図 12. 東京 2020 オリンピック・パラリンピック視聴の影響

(13) スポーツクラブ・同好会加入状況

図 13 は、スポーツクラブや同好会への加入状況を示している（複数回答）。「民間のスポーツクラブや同好会に加入している」10.1%（n=133）、「職場のクラブや同好会に加入している」7.8%（n=102）、「地域のスポーツクラブや同好会に加入している」6.8%（n=89）となっている。一方で、「加入していない」は76.7%（n=1,009）であった。

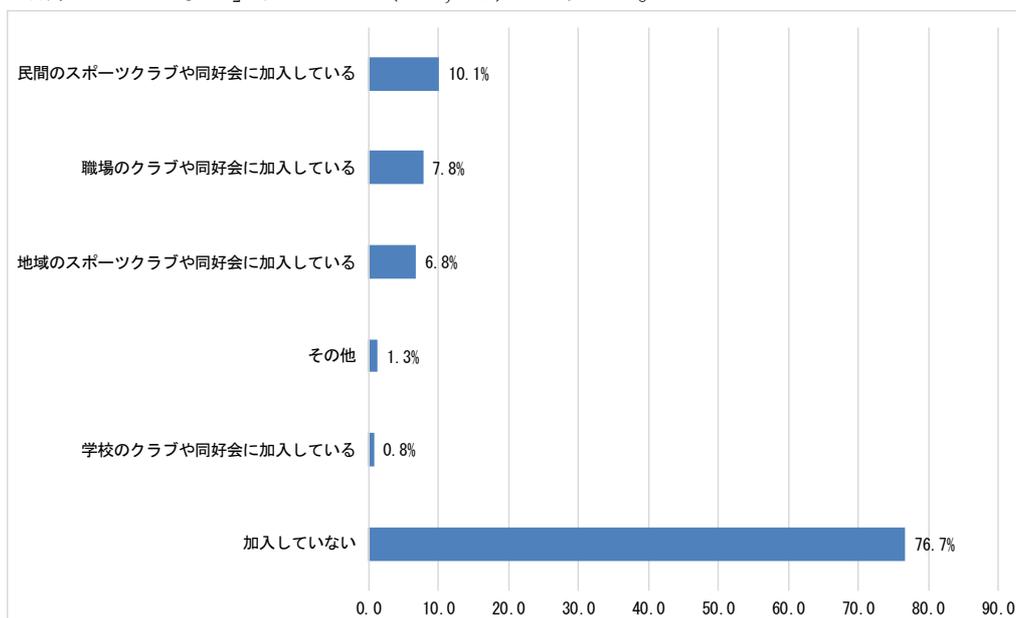


図 13. スポーツクラブ・同好会加入状況

(14) 運動・スポーツ実施時間帯

図 14 は、運動・スポーツを実施している時間帯についてたずねた結果を示している（複数回答）。最も高い割合を示したのは「休日・午前中（9:00～12:00）」の33.0%（n=434）であった。第2位は「平日・夜間（18:00～21:00）」29.7%（n=390）、第3位は「休日・昼間（12:00～15:00）」28.6%（n=376）となっている。

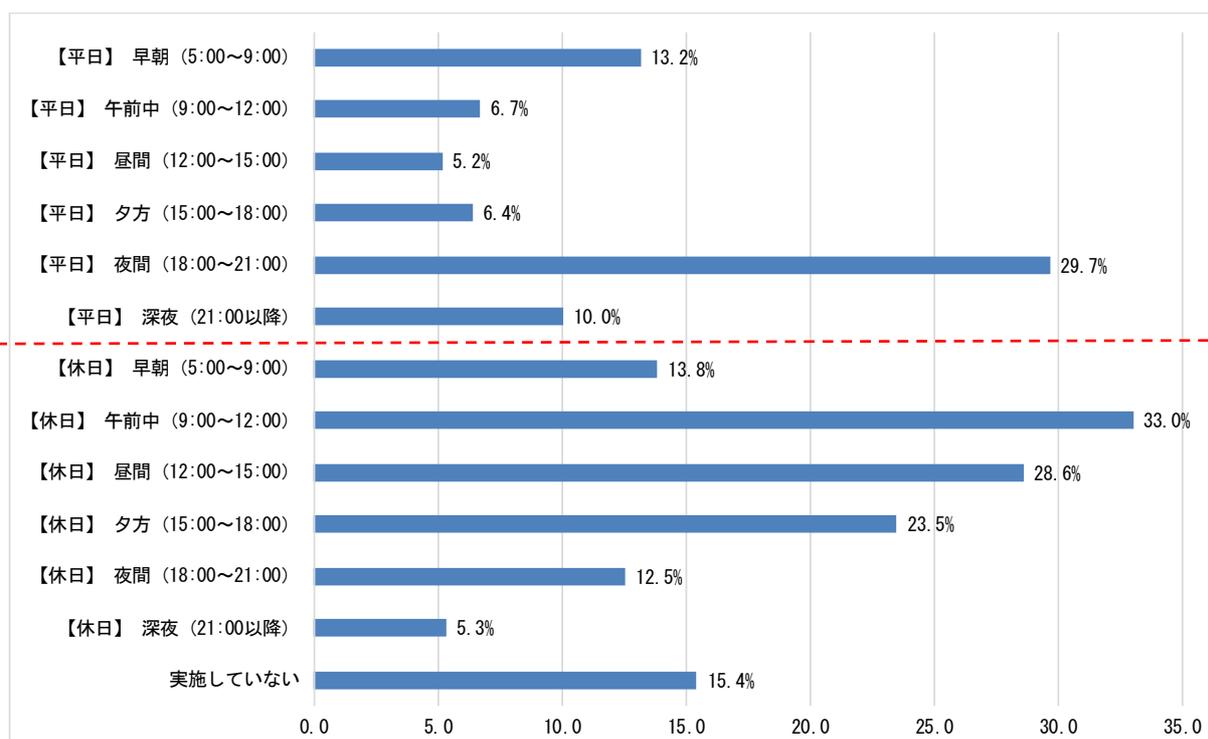


図 14. 運動・スポーツ実施時間帯

(15) 職場で実施している運動・スポーツ

図 15 は、職場において実施している運動・スポーツの内容についてたずねた結果である（複数回答）。「体操・ストレッチ」18.7%（n=246）が最も多く、以下、「ウォーキング」16.0%（n=211）、「階段利用促進運動」11.9%（n=156）、の順となっている。

一方で、「実施していない」は 59.5%（n=782）であった。

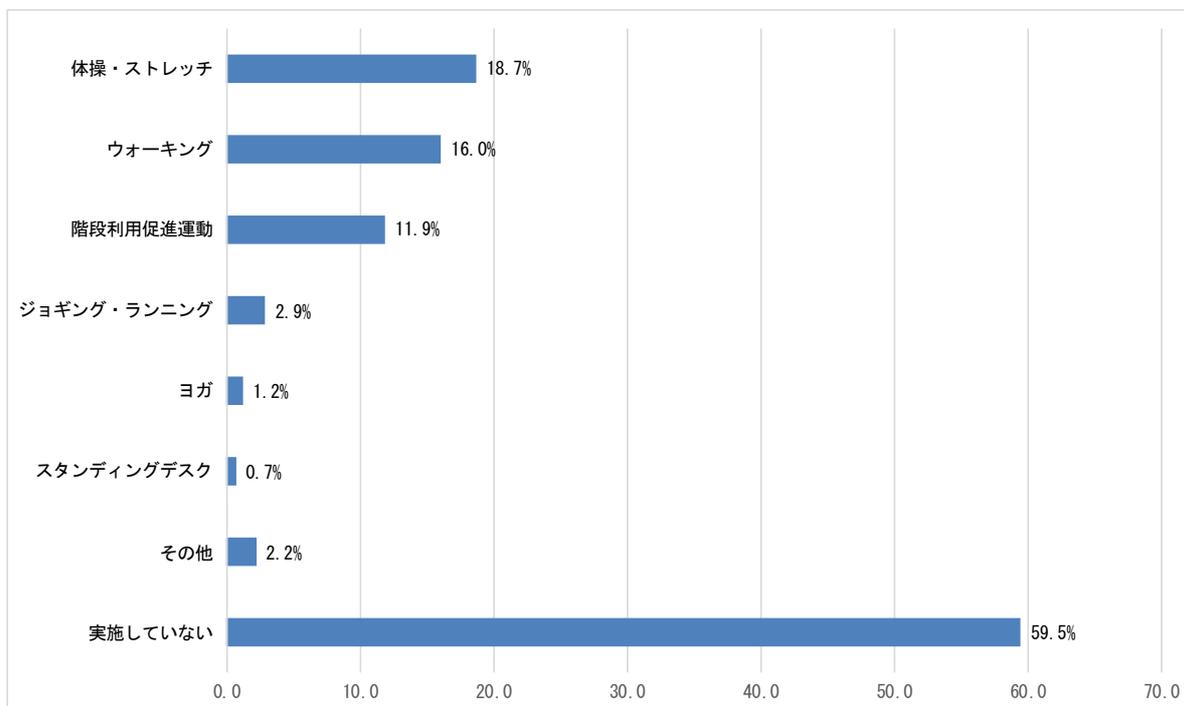


図 15. 職場で実施している運動・スポーツ

(16) 職場での運動・スポーツ実施時間帯

図 16 は、職場での運動・スポーツ実施時間帯についてたずねた結果である（複数回答）。「午前中（9:00～12:00）」13.4%（n=176）、「早朝（5:00～9:00）」12.6%（n=166）、「昼間（12:00～15:00）」11.9%（n=156）、の順となっている。

一方で、「実施していない」が 65.9%（n=866）であった。

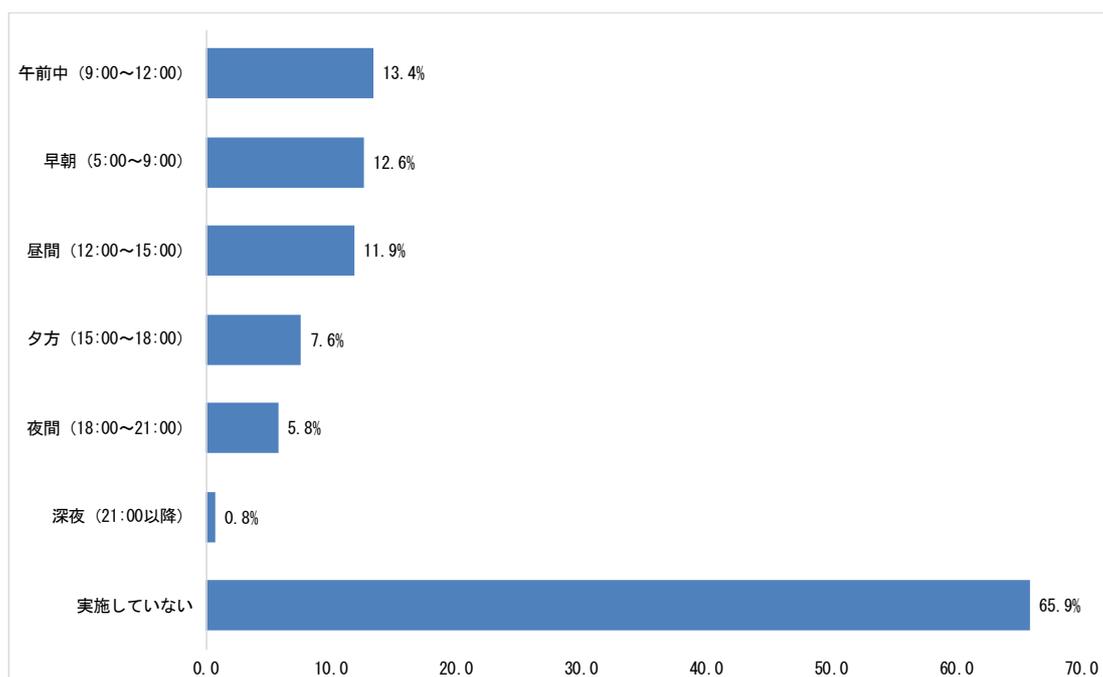


図 16. 職場での運動・スポーツ実施時間帯

(17) 職場での運動・スポーツの習慣化の取り組みによる影響

図 17 は、職場において運動・スポーツを習慣化する取り組みがあった場合、今より運動・スポーツ実施頻度が増えるか尋ねた結果である。最も高い割合を示したのは、「ある程度増えると思う」43.8% (n=576)であった。以下、「あまり増えるとは思わない」22.6% (n=297)、「大いに増えると思う」13.2% (n=174)の順である。

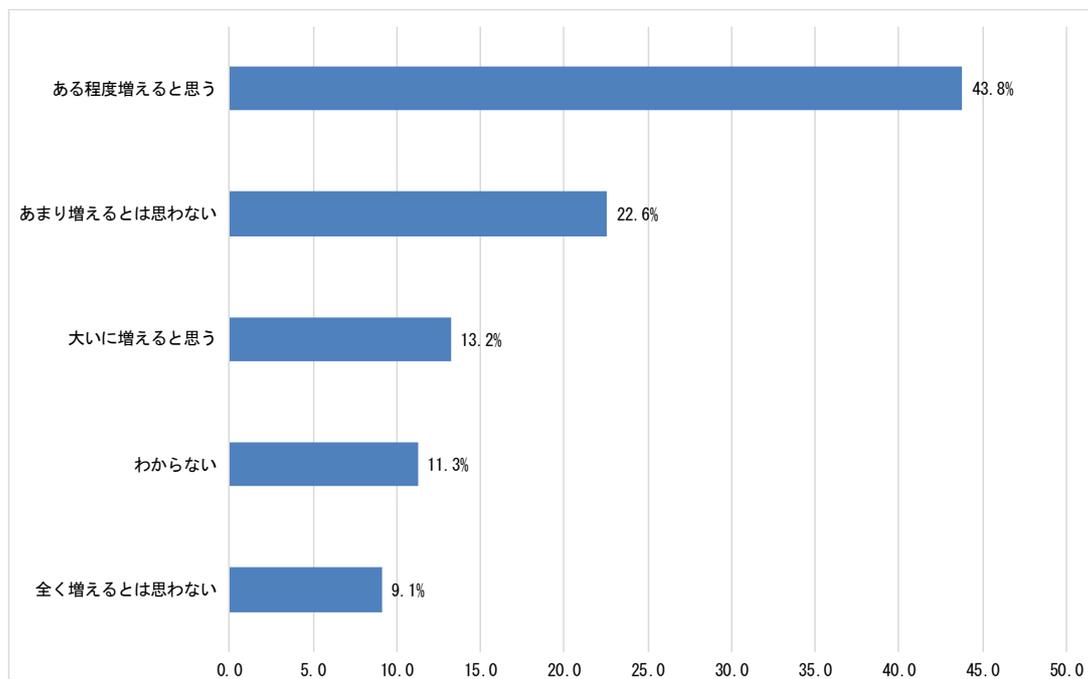


図 17. 職場での運動・スポーツの習慣化の取組による影響

(18) 現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定

図 18 は、現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定（運動・スポーツ行動変容）についてたずねた結果である。「現在、定期的（週 1 回以上）に運動やスポーツを実施しており、6 カ月以上継続している」が 41.9% (n=551) と最も高い割合を示した。以下、「現在、運動やスポーツをしているが、定期的ではない」23.7% (n=312)、「現在、運動やスポーツをしておらず、今後もするつもりはない」14.6% (n=192)、「現在、運動やスポーツはしていないが、6 カ月以内に始めようと思っている」14.3% (n=188)の順となっている。

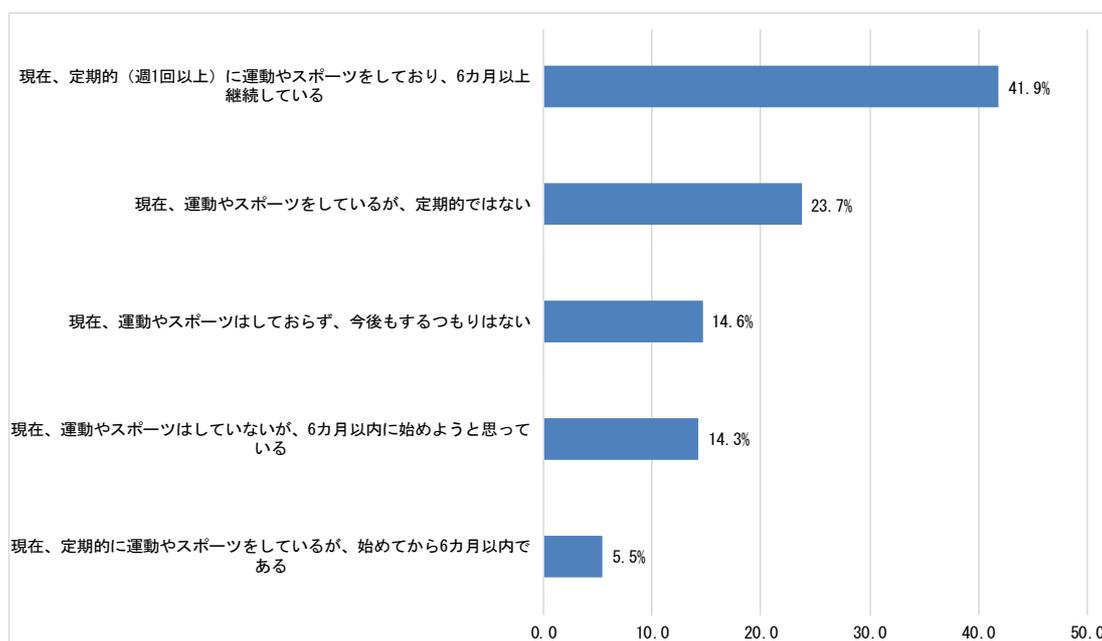


図 18. 現在の運動・スポーツ実施状況と今後の予定

(19) 運動・スポーツ実施希望時間帯

図 19 は、今後、運動・スポーツをさらに実施する場合の希望時間帯についてたずねた結果である（複数回答）。「休日・午前中（9:00～12:00）」が 37.4%（n=492）で最も高い割合であった。以下、「平日・夜間（18:00～21:00）」33.9%（n=446）、「休日・昼間（12:00～15:00）」23.4%（n=308）の順となっている。

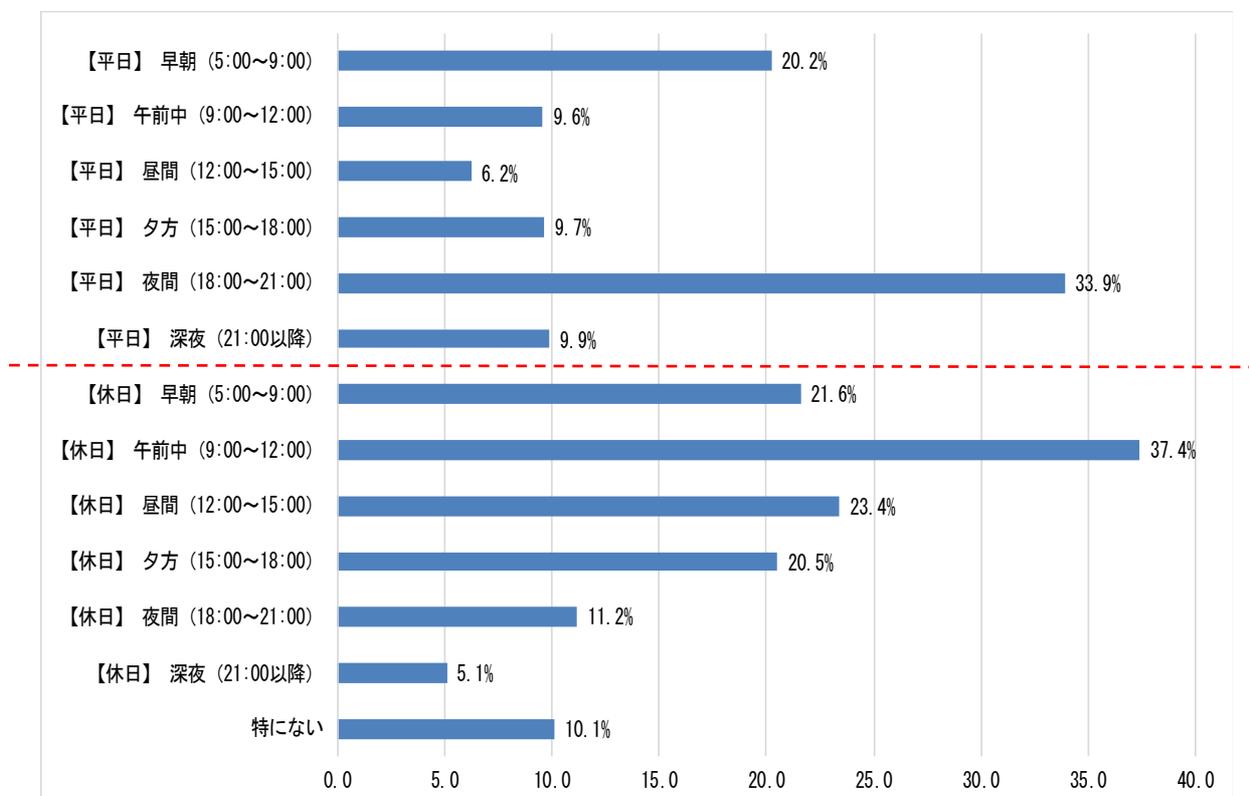


図 18. 運動・スポーツ実施希望時間帯

20) 運動・スポーツ実施の促進要因

図 20 は、運動・スポーツ実施の促進要因を示している（複数回答）。「仕事にゆとりができれば」が 47.7% (n=627) で最も高く、以下、「お金に余裕ができれば」30.8% (n=405)、「身近に施設や場所ができれば」28.6% (n=376)、「仲間ができれば」23.0% (n=302)、「家事にゆとりができれば」19.6% (n=258) の順となっている。

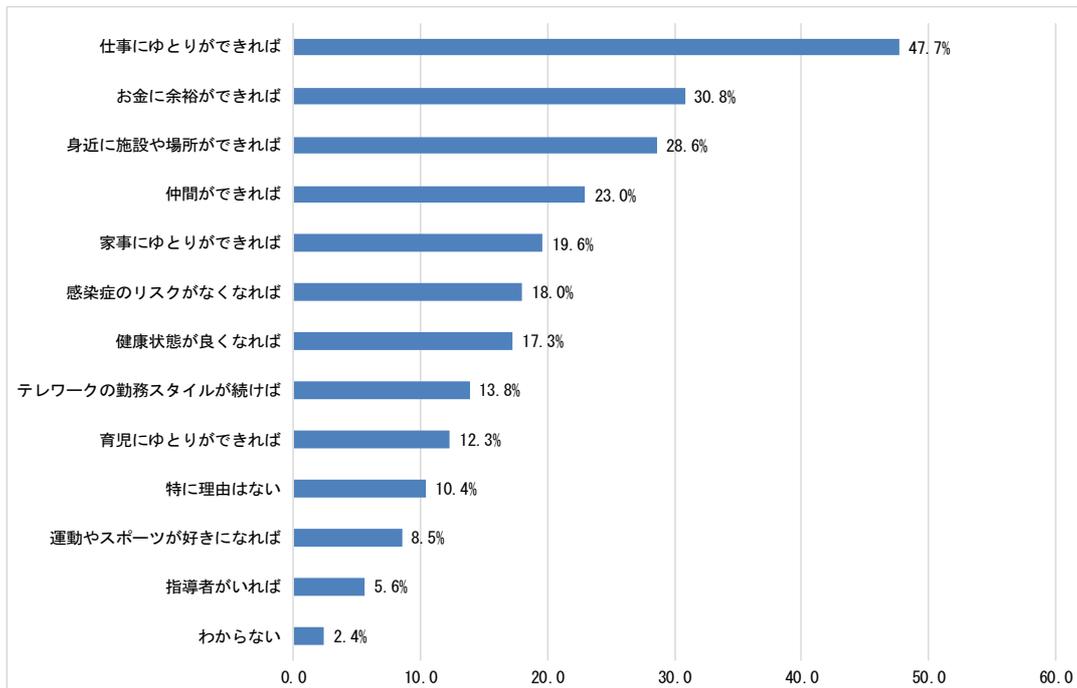


図 20. 運動・スポーツ実施の促進要因

(21) 運動・スポーツ実施の阻害要因

図 21 は、運動・スポーツ実施の阻害要因を示している（複数回答）。「仕事が忙しいから」が 45.9% (n=603) で最も高く、以下、「仕事で体が疲れているから」26.9% (n=354)、「面倒くさいから」22.5% (n=296)、「お金に余裕がないから」22.3% (n=293)、「家事が忙しいから」20.1% (n=264) の順となっている。

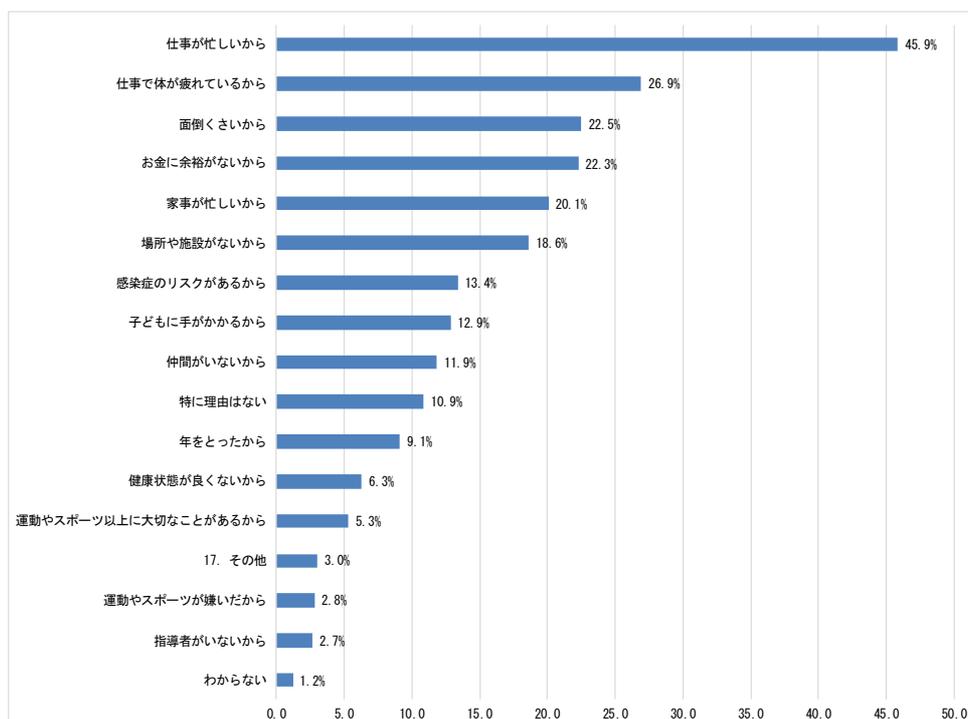


図 21. 運動・スポーツ実施の阻害要因

(22) 今後、新たに始めてみたい運動・スポーツ

図 22 は、今後、新たに始めてみたい運動・スポーツの上位 20 種目を示している（複数回答）。第 1 位「トレーニング」21.6%（n=284）、第 2 位「登山・ハイキング・オリエンテーリング」15.5%（n=204）、第 3 位「ウォーキング」15.4%（n=203）、第 4 位「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」12.5%（n=165）、第 5 位「エアロビクス・ヨガ」11.9%（n=157）となっている。

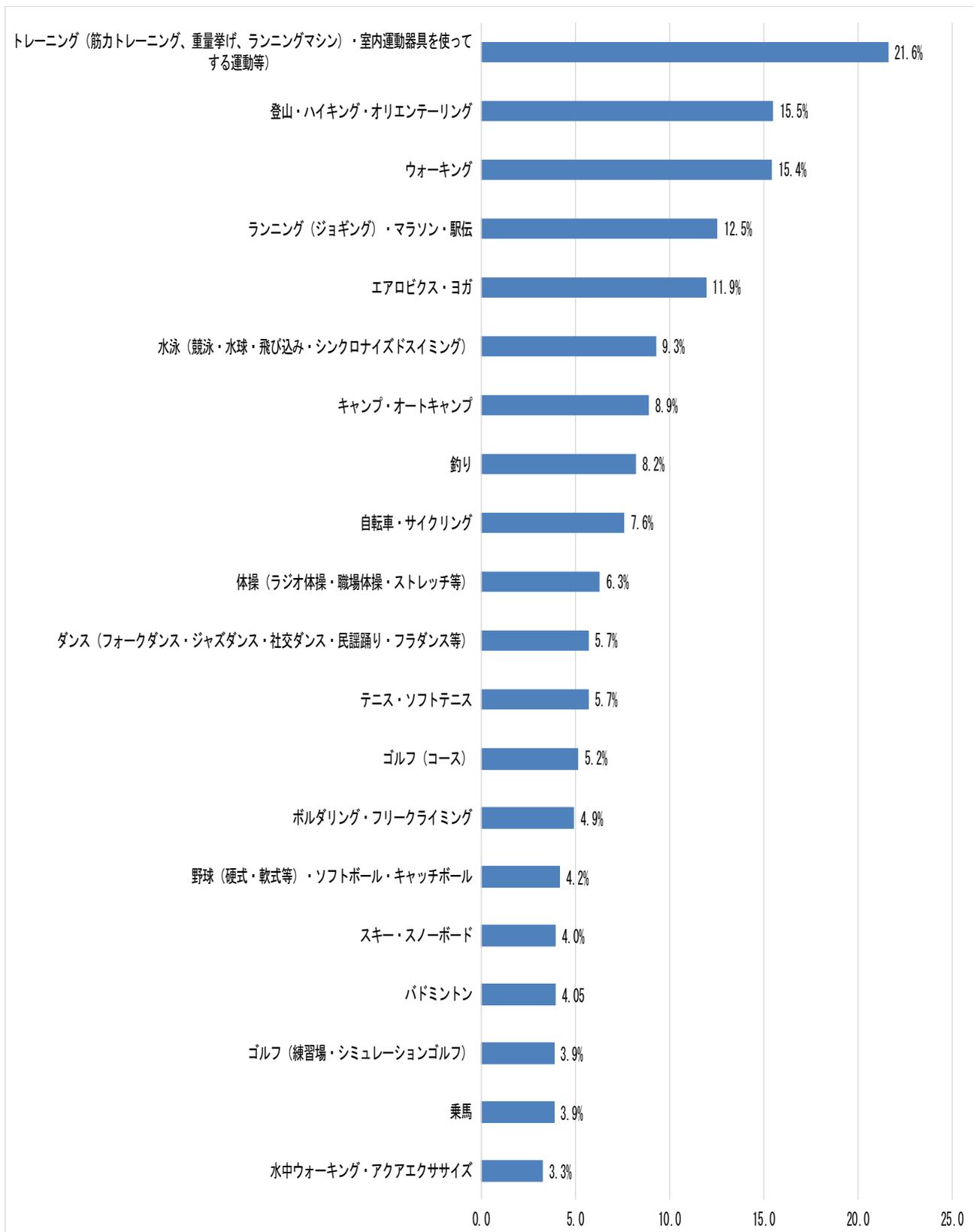


図 22. 今後、新たに始めてみたい運動・スポーツ

(23) ワールドマスターズゲームズ 2021 関西に対する関心

図 23 は、ワールドマスターズゲームズ 2021 関西に対する関心をたずねた結果である。関心がある人は 18.6% (n=244) (「関心がある」 5.5% (n=72) + 「まあ関心がある」 13.1% (n=172)) となっている。

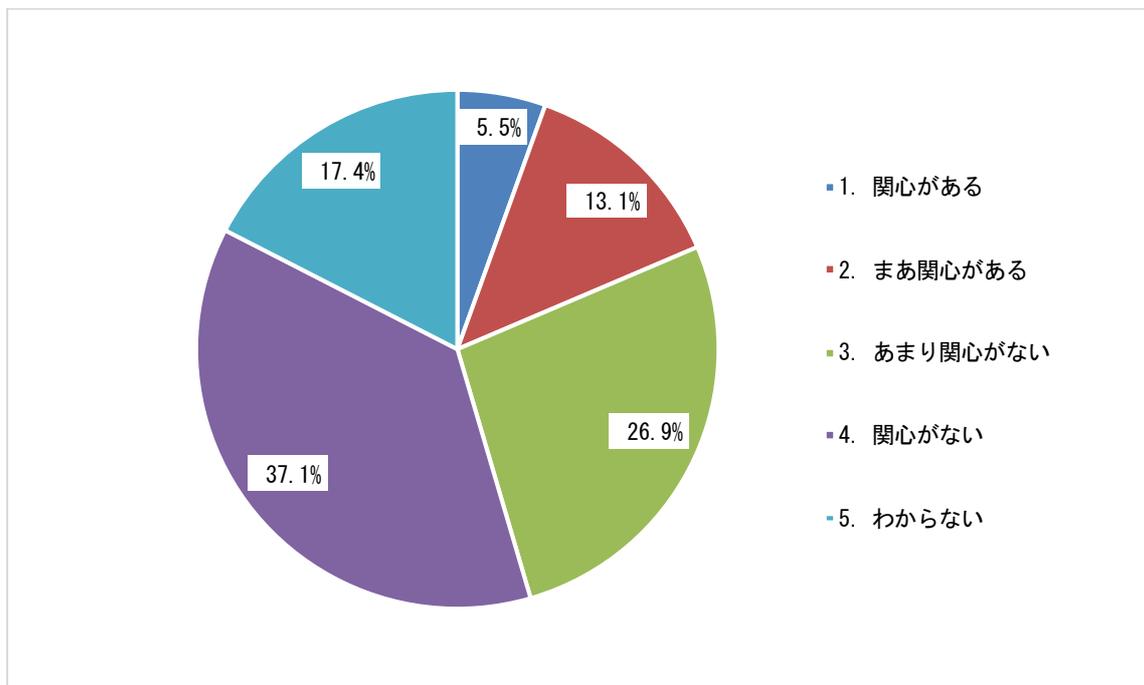


図 23. ワールドマスターズゲームズ 2021 関西に対する関心

(24) 神戸 2022 世界パラ陸上競技選手権大会に対する関心

図 24 は、神戸 2022 世界パラ陸上競技選手権大会に対する関心をたずねた結果である。関心がある人は 18.8% (n=247) (「関心がある」 4.0% (n=52) + 「まあ関心がある」 14.8% (n=195)) となっている。

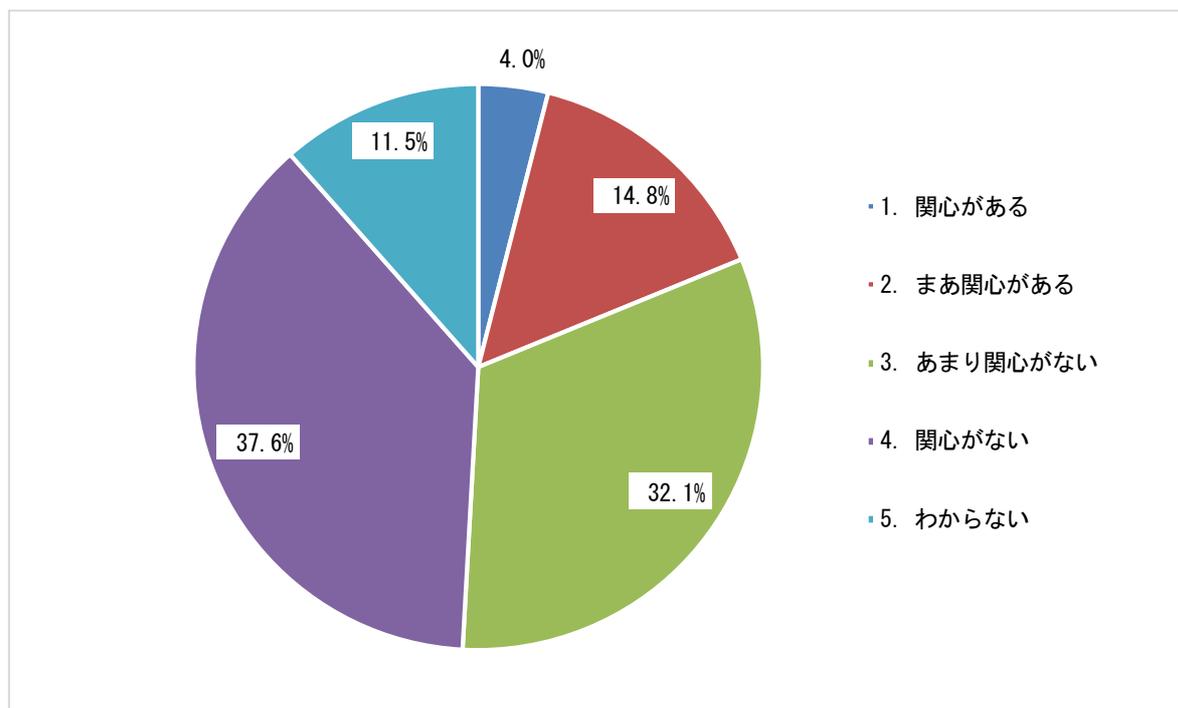


図 24. 神戸 2022 世界パラ陸上競技選手権大会に対する関心

(25) 障害者スポーツへの関わり

図 25 は、障害者スポーツへの関わりについてたずねた結果である（複数回答）。「テレビやラジオ、新聞などで、間接的に見たり、聞いたりしたことがある」65.8%（n=865）が最も高い割合であった。以下、「見たり、聞いたりすることがあまりない」29.1%（n=383）、「直接観戦した、または参加したことがある」4.8%（n=63）の順となっている。

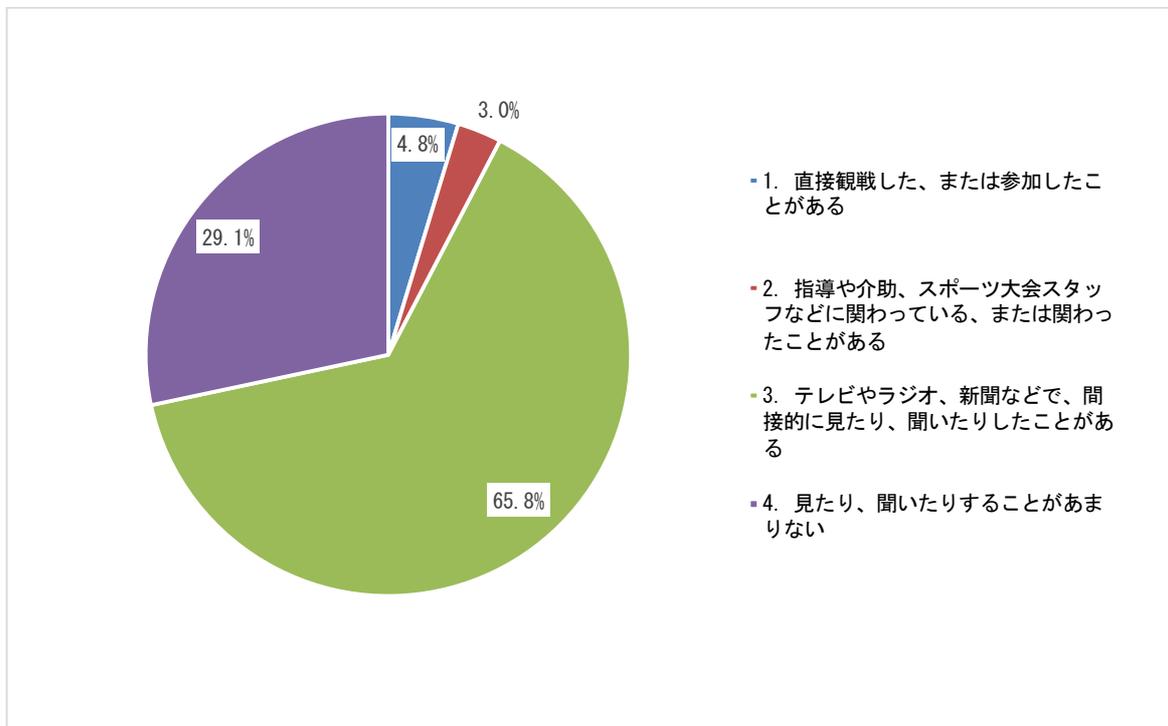


図 25. 障害者スポーツへの関わり

(26) 運動・スポーツの大切さ

図 26 は、自身にとっての運動・スポーツの大切さについてたずねた結果である。大切であるとしているのは 77.9%（n=1,024）（「大切である」39.6%（n=521）＋「まあ大切である」38.3%（n=503））となっている。

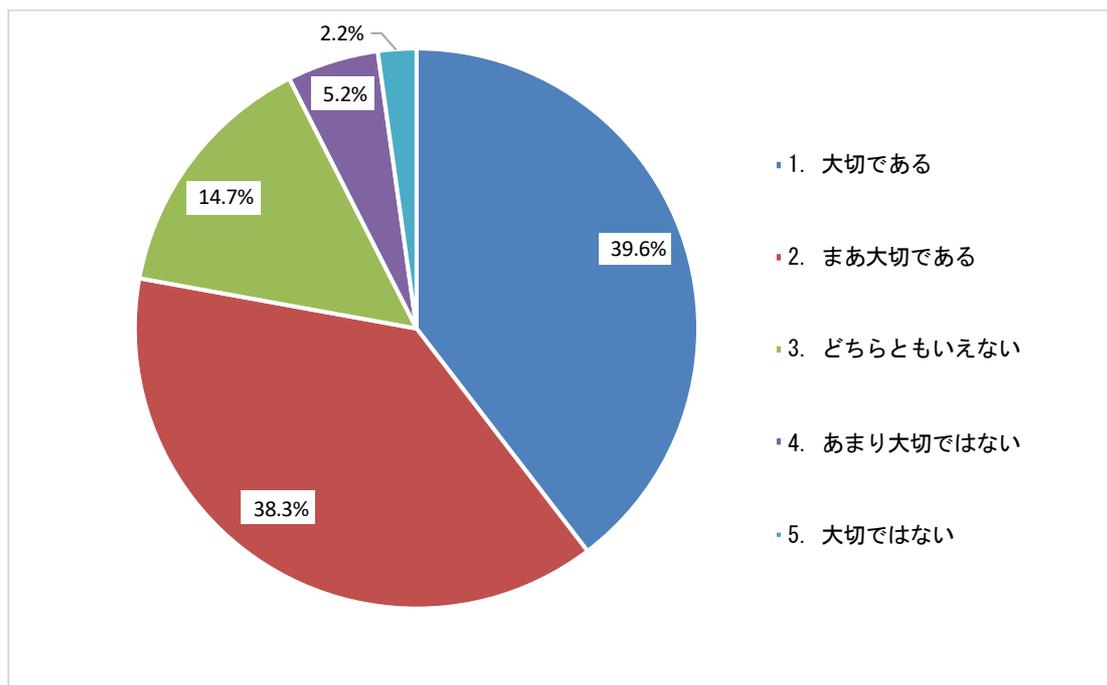


図 26. 運動・スポーツの大切さ

(27) 生活満足度

図 27 は、生活満足度についてたずねた結果である。満足しているのは 64.0% (n=841) (「満足している」10.8% (n=142) + 「まあ満足している」53.2% (n=699)) となっている。

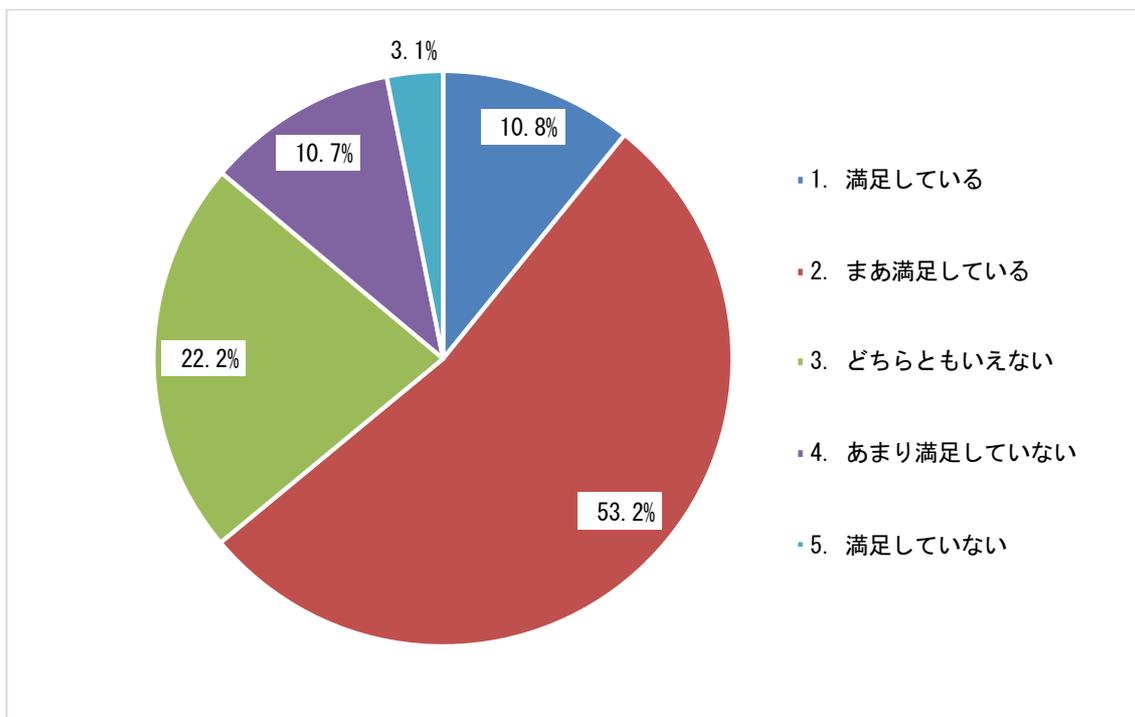


図 27. 生活満足度

(28) 現在の仕事に対する満足度

図 28 は、現在の仕事に対する満足度について尋ねた結果である。満足しているのは 59.0% (n=775) (「満足している」9.0% (n=118) + 「まあ満足している」50.0% (n=657)) となっている。

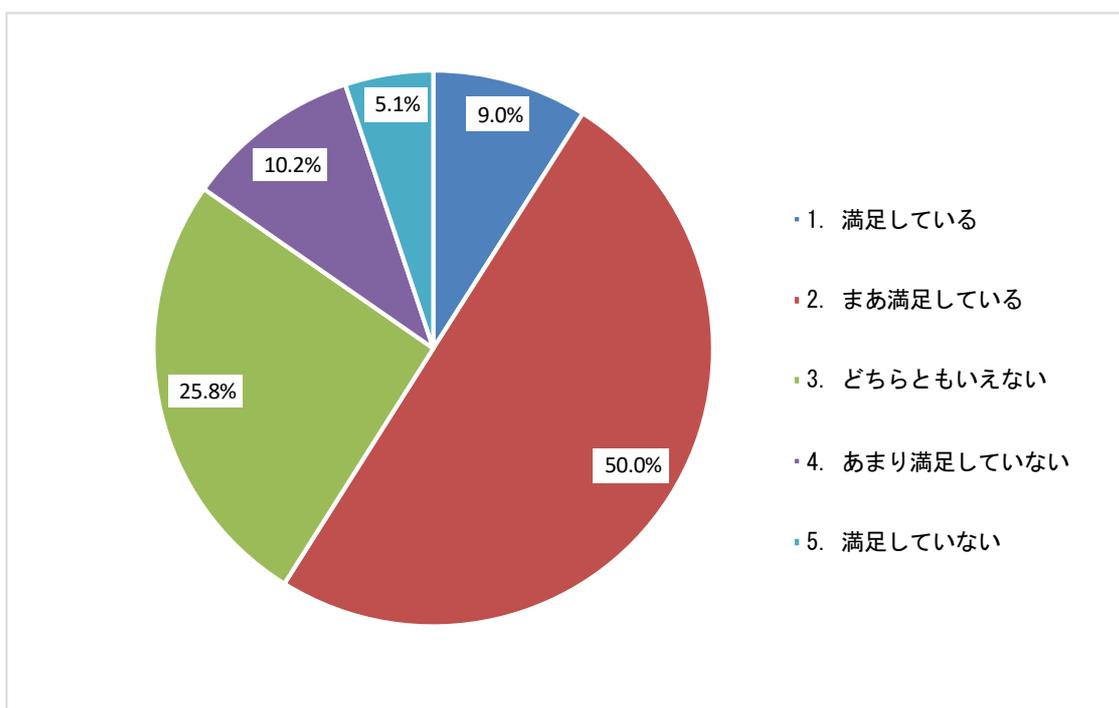


図 28. 仕事に対する満足度

(29) この1週間の野菜摂取頻度

図 29 は、この1週間にどのくらいの頻度で野菜を食べたかについてたずねた結果である。「ほぼ毎日」と回答したのは71.0% (n=934) と、最も高い割合であった。以下、「2日に1回(3日程度)」17.9% (n=235)、「3~4日に1回(2日程度)」6.3% (n=83) となっている。

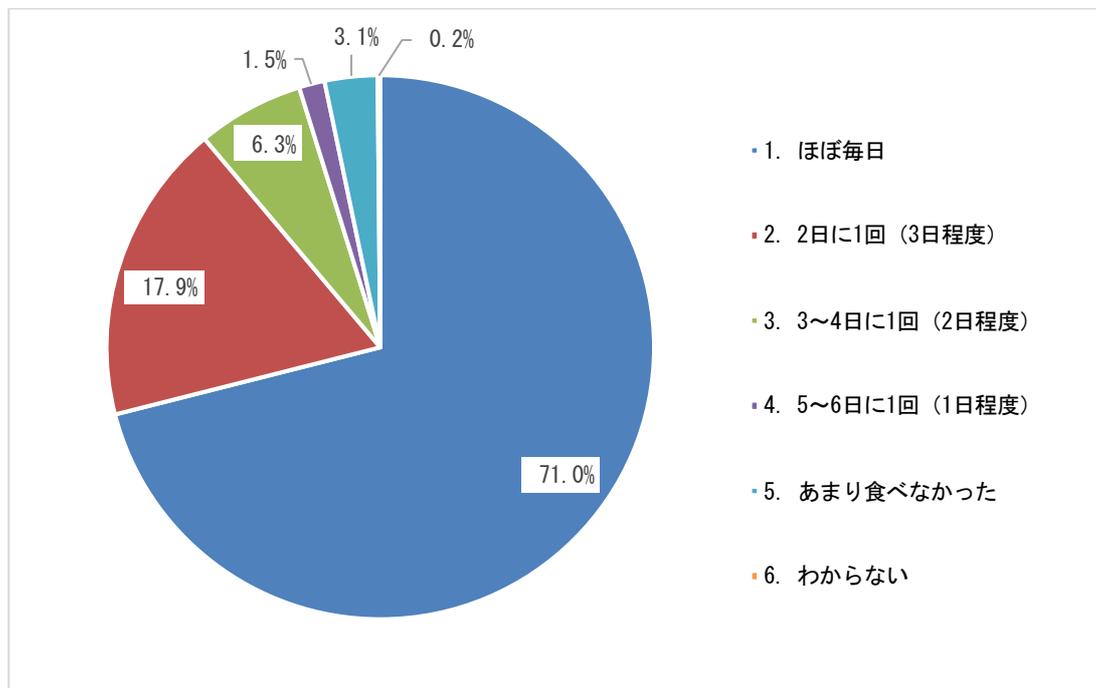


図 29. この1週間の野菜摂取頻度

(30) 新型コロナウイルス流行下での健康の変化

図 30 は、新型コロナウイルス流行下で健康がどのように変化したかたずねた結果である(複数回答)。最も高い割合を示したのは「体重が増加した」の34.4% (n=453) であった。以下、「ストレスが増えた」34.1% (n=448)、「特に変化していない」27.3% (n=359)、「健康意識が高まった」20.8% (n=273)、「適度な運動を心がけるようになった」17.4% (n=229) となっている。

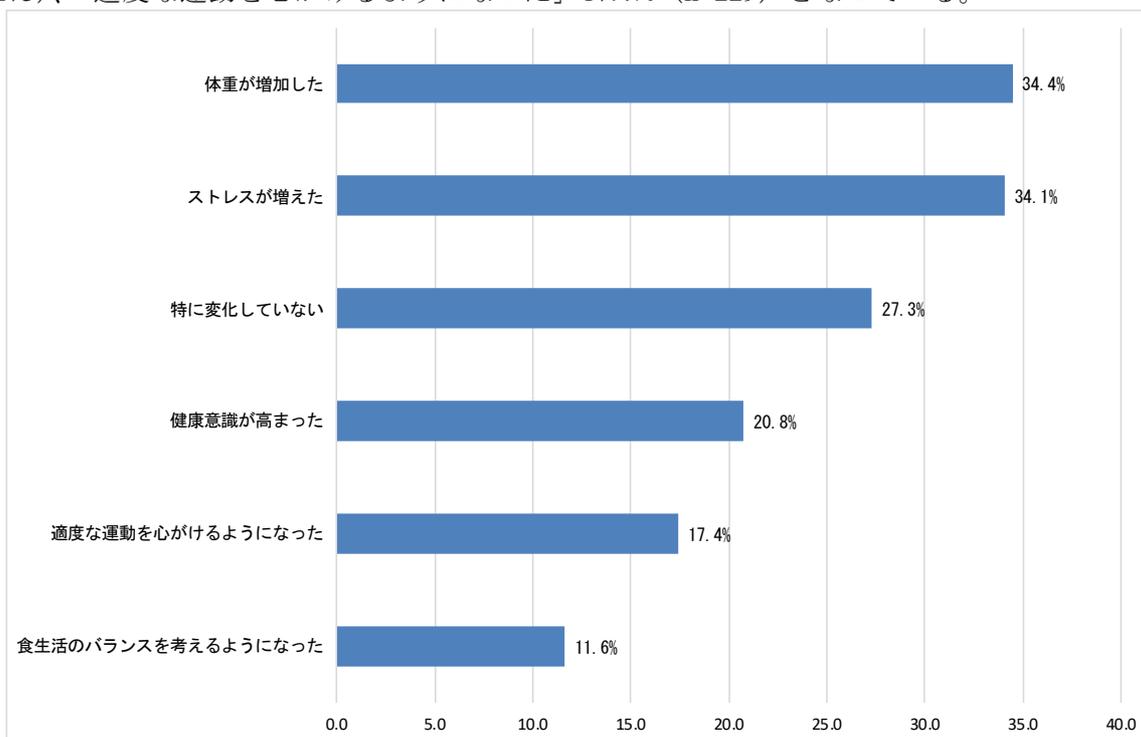


図 30. 新型コロナウイルス流行下での健康の変化