

## 調査結果の要約

1. 週1回以上の「定期実施者」について、全体で64.3%（男性67.4%，女性62.2%）であり、前回調査（H24）の62.0%，前々回（H19）の52.3%より増加している。H28の全国平均（42.5%）と比較すると、20ポイント以上高いことがわかる。週3日以上「定期実施者」は全体で31.7%（男性33.1%，女性30.7%）であり、前回調査（H24）の29.0%，前々回（H19）の21.6%より増加している。これは、第2期スポーツ基本計画（スポーツ庁、2017）が目指す30%程度の数字を達成できている。「未実施者」（年間ゼロ）は全体で8.2%（男性6.2%，女性9.6%）であり、前回調査（H24）の7.3%より微増している。また、年齢層が高いほど運動・スポーツを「週3日以上」行っている人が多く、性別では男女ともに週3日以上・週1日以上ともに微増している。
2. この1年間に行った運動・スポーツ種目について、1位「散歩、ウォーキング」（61.9%）、2位「ストレッチング」（26.5%）、3位「体操（ラジオ体操含む）」（22.0%）の順であり、個人で行える種目が大半を占めている。性別で見ると、男性においては、1位「散歩、ウォーキング」（57.3%）、2位「ゴルフ（コース）」（23.9%）、3位「ストレッチング」（19.7%）となっており、女性においては、1位「散歩、ウォーキング」（64.9%）、2位「ストレッチング」（31.0%）、3位「体操（ラジオ体操含む）」（25.8%）となっている。
3. スポーツ実施者の活動時間帯について、「平日の午前」が33.9%、次いで「休日の午前」が24.2%と前回と同様の結果になっている。性別では、男性の最も多い項目は「休日の午前」、次いで「休日の午後」である。一方、女性の最も多い項目は「平日の午前」、次いで「平日の午後」となっている。前回の調査結果と同様に、男性は休日に運動する傾向が高く、女性は平日に運動する傾向が高い傾向がある。
4. 運動・スポーツの実施理由について、「健康・体力づくりのため」が72.3%、「楽しみ、気晴らしとして」が62.8%、「運動不足を感じるから」が53.8%であり、前回と同様の結果である。性別で見ると、男性では「美容や肥満解消のため」が増加する一方で、「家族とのふれあいとして」が減少している。女性では「運動不足を感じるから」が増加する一方で、「友人・仲間との交流として」が減少している。
5. 運動・スポーツの実施仲間について、「自分一人で」が65.8%、次いで「家族と」が36.4%、「友人と」が30.7%であり、前回と同様の結果である。性別で見ると、男性では「自分一人で」が増加する一方で、「友人と」が減少している。女性では「家族と」や「友人と」が増加する一方で、「自分一人で」が減少している。

6. 運動・スポーツの実施の阻害要因について、「家事が忙しい」が19.7%、「身近に施設がない」が17.6%、「勤務時間が長い」が16.8%である。前回の結果では、男性は女性と同様に2番目に多い項目は「身近に施設がない」であったが、今回の調査では「休暇がない」が2番目に多い項目となっている。
7. これから始めてみたい運動・スポーツ種目について、1位「ヨガ」(23.0%)、2位「水泳」(21.2%)、3位「散歩、ウォーキング」(18.3%)の順であり、個人で行える種目が大半を占めている。性別で見ると、男性に多いのは「ジョギング、ランニング」(21.0%)、「水泳」(18.8%)、「サイクリング」(18.3%)であり、女性に多いのは「ヨガ」(31.3%)、「水泳」(22.8%)、「散歩、ウォーキング」(19.2%)である。
8. 自身の健康状態の自己評価について、「大いに健康」と「まあ健康」を合わせると、85.9%であり、前回の調査時と比較すると1.9ポイント微増している。性別・年齢層別では男女ともに20～39歳において「大いに健康」と答えた人の割合が高い。
9. 体力の自己評価について、「自信がある」は全体で9.5%、男性で12.9%、女性で7.6%となっており、前回比で約1ポイント微減している。「不安がある」は、全体で26.9%、男性で20.5%、女性で31.4%となっており、男性より女性が上回っている。性別・年齢層別では、男女ともに40～59歳において「不安がある」と回答した人の割合が減少している。
10. 健康・体力に関する自覚症状について、「体力の衰え」が62.6%、「運動不足」が50.9%、「精神的な疲労やストレス」が42.3%と続く。これは、前回と同様の結果である。性別では、男性は「体力の衰え」が増加しており、女性は「運動不足」が特に増加している。
11. 健康と体力への配慮について、「常に注意を払っている」は全体で34.6%、男性で35.2%、女性で32.9%となっており、各項目ともに前回と比べて3～5ポイント程度減少している。性別・年齢層別では、男女問わず年齢層が上がるにつれて「常に注意を払っている」と「時々注意を払っている」を合わせた数字が高くなっており、年齢層が上がるにつれて全体的には健康・体力に注意を払う傾向にある。前回と比較すると、男性は60代以上、女性は40～59歳において「常に注意を払っている」の割合が減少している。
12. 健康法について、「食生活に気をつける」が69.5%、「睡眠や休養をよくとる」が56.2%、「運動やスポーツ(体操や散歩を含む)をする」が50.6%と続く。男性においては、前回の結果と大きく変化はみられないが、女性においては、「食生活に気をつける」において5.1ポイントの減少がみられる。

13. 子どもの運動不足とその理由について、「テレビを見る時間やゲームをする時間などが多く、外で遊ばなくなった」が**73.4%**、「勉強・塾などに忙しく時間がない」が58.8%、「遊んだり運動したりする場所がない」が44.5%と続く。前回の調査と比較すると「遊んだり運動したりする場所がない」が増加しているが、それ以外の項目では全体的に減少傾向がみられる。性別で見ると**男性は、「テレビを見る時間やゲームをする時間などが多く、外で遊ばなくなった」が減少する一方で、女性は「遊んだり運動したりする場所がない」が増加している。**
14. 1年間におけるスポーツ行事への参加について、「参加した」が全体8.1%、男性7.6%、女性8.2%となっている。不参加は88.2%になっており、参加率としては低い。
15. 参加したい地域スポーツ行事について、「体力テスト測定」が26.4%と最も多く、次いで「レクリエーション・イベント」で23.3%である。性別で見ると、男性は「体力テスト測定」や「レクリエーション・イベント」に参加したい割合が高く、女性は「体力テスト測定」に参加したい割合が高い。スポーツ教室への参加を希望する具体的な種目は、「ヨガ」（7.4%）、「ストレッチング」（6.6%）、「散歩、ウォーキング」（4.8%）の順である。性別で見ると、男性においては「テニス」（5.4%）、「散歩・ウォーキング」（4.5%）となっており、女性においては「ヨガ」（10.1%）、「ストレッチング」（8.5%）となっている。
16. スポーツクラブや同好会の加入状況について、「加入している」は全体で28.3%（男性7.7%、女性29.3%）であり、前回調査の27.3%より微増している。全国平均の17.9%と比較すると、10ポイント以上高いことがわかる。性別・年代別で見ると、男女ともに年齢層が上がるにつれて加入している人の割合が高くなっている。前回と比べ男性は20～39歳の「過去に加入していたが、今は加入していない」の割合が高くなっており、女性においては減少している。
17. 職場クラブや同好会に加入している人の内訳について、特に民間スポーツクラブ（フィットネスクラブ）や会員制のクラブに加入している人が多くみられ、前回の調査時と同様、水泳、テニス、マシントレーニングの順が多い。
18. 加入したいスポーツクラブ・同好会について、「民間スポーツクラブや会員制のクラブ」が35.6%と最も多く、次いで「加入したくない」が27.4%、「その他のクラブやサークル・同好会」が23.1%である。性別で見ると、男性では「加入したくない」と「学校のクラブやサークル・同好会」が増加する一方で、女性は減少している。また、「スポーツクラブ21・コムスク」は男女ともに加入したい割合が大きく減少している。

19. 「スポーツクラブ21」への加入状況について、「**会員になっている**」は**全体1.3%**、男性1.2%、女性1.5%であり、「全く知らない」は全体81.8%、男性84.8%、女性79.8%である。性別・年齢層別でみると、**男女ともに40～59歳が「会員になっている」、「以前、会員であった」の割合が若干高い。**
20. この1年間に運動・スポーツを行った施設の利用状況について、**1位「道路」(22.5%)**、**2位「公園(河川敷含)」(21.8%)**、**3位「自宅(庭・室内等)」(19.7%)**の順となっている。性別で比較すると、**男性は「道路」、「公園(河川敷含)」、「高原・山」、「ゴルフ場(コース)」と屋外施設が女性に比べて多く、女性は「自宅(庭・室内等)」、「屋内プール」と屋内施設が男性に比べて多い。**これらの施設分類では、「**公共の施設**」(**61.0%**)、「民間の施設」(56.3%)の順となっているが、これらに続く施設分類の利用は少ない。
21. スポーツ施設整備に関する要望について、「**公共スポーツ施設(体育館、プール、テニスコートなど)の整備**」が**34.5%**、次いで「**自然を利用した施設の整備**」が27.8%、「**運動施設を備えた文化施設の整備**」で22.6%である。「自然を利用した施設の整備」や「小、中、高、大学などの学校の運動場、体育館、プールなどの体育施設の開放や整備」等に関する要望は減少している一方で、「**民間スポーツ施設**」への**要望は増加**している。
22. 芦屋市民が今後施設の建設を望む種目について、**1位「散歩、ウォーキング」(16.0%)**、**2位「ヨガ」(12.2%)**、**3位「水泳」(11.8%)**の順である。性別で見ると、**男性においては「散歩、ウォーキング」、「ゴルフ(練習場)」、「サイクリング」を、女性においては「ヨガ」、「水泳」、「ストレッチング」を挙げている。**男性は「アウトドアスポーツ」を行える**自然、道路の整備**を求めており、女性は身近に行える**屋内施設**を求めている。
23. 公共スポーツ施設への要望について、「**予約なしで参加できるプログラムがほしい**」が**48.9%**、「**利用料金を安くしてほしい**」が42.5%、「**中・高齢者用のプログラムがほしい**」が29.6%である。性別で見ると、上位2つは男女とも同様の結果である。前回と比較すると「**施設の利用手続きを簡単にしてほしい**」と「**クラブハウスやくつろぐ場がほしい**」が**減少**している。
24. 運動・スポーツ情報のニーズについて、「**各種スポーツ教室の案内**」が**37.6%**、「**スポーツ施設の案内**」が35.5%、「**健康・体力づくり情報**」が31.9%である。前回と比べて男女ともに上位3項目すべてにおいてあてはまると回答した人は減少しており、男性はすべての項目であてはまると回答した人が減少している。

25. 運動・スポーツの情報源について、「広報あしや」が36.7%、「新聞・雑誌」が25.8%、「知人や近所の友人」が24.7%である。性別で見ると、女性は「知人や近所の友人」が2番目に多い項目となっている。男女ともに「テレビ・ラジオ」が増加している。
26. 過去1年間に直接スポーツの試合を観戦したことのある人の割合について、「ある」と回答した人が42.8%、「ない」と回答した人が57.2%となっている。直接観戦した種目については、1位「プロ野球」(27.7%)、2位「サッカー」(9.4%)、3位「ゴルフ」(2.8%)、4位「ラグビー」(2.8%)、5位に「テニス」(2.7%)の順となっている。
27. 過去1年間に何らかのスポーツに関わるボランティア活動について、「ある」と回答した人は全体で6.2%で、9割強の人は、スポーツ・ボランティア経験がない。具体的なスポーツ・ボランティア活動の内容として最も多かった項目が「全国・国際的なイベントのスポーツの審判」(15.5%)、次いで「日常的なスポーツ施設の管理の手伝い」(15.0%)、「全国・国際的なスポーツ大会・イベントの運営や世話」(14.1%)である。
28. 今後、スポーツに関わるボランティア活動について、「ぜひ行いたい」、「できれば行いたい」の合計で14.1%である。希望するスポーツ・ボランティアの活動内容として最も多かった項目が「全国・国際的なスポーツイベントでの審判」(13.4%)、次いで「日常的なスポーツの審判」(13.1%)、「スポーツ情報誌やホームページ作成の手伝い」(12.7%)の順となっている。
29. スポーツの国際大会における日本選手の活躍について、「非常に興味がある」人は全体で27.5%、「非常に興味がある」と「やや興味がある」を合わせると全体で73.2%ある。また、スポーツの国際大会を我が国で開催することに対して「好ましい」が45.1%、「どちらかと言えば好ましい」、「好ましい」を合わせると全体で80.5%となっている。
30. 障がい者スポーツへの関与について、「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」が83.3%と最も多い。約9割の人が何らかの形で障がい者スポーツに関与しているが、8割強の人が間接的な関与であることがわかる。
31. 今後、障がい者スポーツを支援するボランティア活動について、「ぜひ行いたい」、「できれば行いたい」を合わせると、全体の11.2%となっている。「ぜひ行いたい」、「できれば行いたい」と回答した人の今後行いたい障がい者スポーツに関するボランティア活動の内容では、「スポーツ大会・イベントの運営や手伝い」(86.3%)、「スポーツ団体・クラブの運営や手伝い」(32.8%)、「スポーツの指導や助言」(6.1%)と続いている。

32. 今後、障がい者スポーツの普及・推進のために必要だと思う項目について、「身近なスポーツ施設のバリアフリー化を進め、利用しやすくする」の60.7%であり、「学校教育の中で、障がい者スポーツを学ぶ機会を作る」6.9%、「新聞やテレビで、障がい者スポーツについて取り上げる機会を増やす」5.9%が続く。
33. スポーツ行政への要望について、「地域で、身近に利用できるスポーツ施設を整備する」が59.5%、「各種スポーツ教室やイベントを開催する」が29.4%、「スポーツの情報サービスを充実する」が28.0%である。性別で見ると、男性は「野外のスポーツ・レクリエーション施設を整備する」が3番目となっている。また、「野外のスポーツ・レクリエーション施設を整備する」、「学校の施設開放を進める」、「生涯スポーツのリーダーや指導者を養成する」の項目で割合が増えている。一方で、女性はすべての項目で割合が減少している。