



# 大阪府民のスポーツ事情 -スポーツの日にちなんで-

大阪府総務部統計課

令和3(2021)年に実施された社会生活基本調査の結果が8月末に公表されました。国民の社会生活の実態を明らかにするための基礎資料を得るため、5年ごとに実施されている統計調査で、大阪府では3,400世帯の10歳以上の世帯員が調査対象となりました。880万府民の『縮図』として回答いただき、ありがとうございました。

[総務省統計局ホームページ/令和3年社会生活基本調査の結果 \(stat.go.jp\)](https://stat.go.jp)

この調査は、

- I 1日の生活時間の配分…食事、仕事、家事、くつろぎ、テレビなどに何時間費やしたか
  - II 過去1年間の自由時間での活動(自己啓発、ボランティア、スポーツ、趣味、旅行等)
- の二本立てで、分かりやすいところでは、通勤時間や睡眠時間の都道府県別ランキングの基データとなっています。



10日は体育の日改めスポーツの日でしたので、定石どおり、大阪府の「スポーツ」についての結果をいくつか御紹介します。

余談ですが、「ハッピーマンデー」で第2月曜日に移動したスポーツの日が今年のように元々の10日に当たるのは、平成28(2016)年以来6年振りです。それと、10日は前回の東京オリンピックで開会日に選ばれたほどの「晴れの特異日」なのですが、こちらは外れ、前日から雨でした。



## 1. 実施割合、時間

まずは、スポーツの実施割合(行動者率)と1週間にスポーツに費やす時間(行動者平均時間)です。

平成28年

都道府県	行動者率 (%)	順位	行動者平均時間 (分)	順位
全国	68.8	-	120	-
東京都	75.7	1	116	36
埼玉県	72.6	2	124	9
神奈川県	72.4	3	124	9
⋮				
三重県	66.9	22	122	14
<b>大阪府</b>	<b>66.9</b>	<b>22</b>	<b>115</b>	<b>38</b>
岡山県	66.8	24	110	43
愛媛県	66.8	24	117	25
⋮				
岩手県	60.6	45	117	25
秋田県	60.6	45	121	18
青森県	56.0	47	117	25

令和3年

都道府県	行動者率 (%)	順位	行動者平均時間 (分)	順位
全国	66.5	-	107	-
東京都	74.5	1	97	47
神奈川県	71.8	2	105	32
埼玉県	69.3	3	102	40
⋮				
<b>大阪府</b>	<b>66.1</b>	<b>13</b>	<b>114</b>	<b>8</b>
茨城県	65.8	14	115	7
宮崎県	65.8	14	109	22
沖縄県	65.8	14	116	6
⋮				
長崎県	57.8	45	113	11
秋田県	57.1	46	100	41
青森県	52.1	47	111	16



前回(平成 28 年)と比較して、長期的な「スポーツ離れ」に加えコロナ禍も影響したのでしょう、全国・大阪府とも、行動者率・行動者平均時間も減少していますが、大阪府は 0.8 ポイント、1 分と微減にとどまりました。結果、行動者平均時間は 38 位から 8 位と大躍進です！

また、行動者率の上位・下位の顔触れはほとんど変わっていませんが、その行動者平均時間の順位は、青森県を除いてかなり下がっています。

「首都圏はスポーツをする人は多いが長時間はしない」とまとめたいところですが、今回は東京都にのみ言えることで、無理があります。それより、数ポイント・数分の中での「どんぐりの背比べ」というところでしょうか。



## 2. 府民お気に入りのスポーツ

府民の皆さんがよくやっているスポーツは何でしょうか。年齢別で上位 5 位をピックアップしました。

順位	15～24歳		25～34歳		35～44歳		45～54歳	
	スポーツの種類	行動者率	スポーツの種類	行動者率	スポーツの種類	行動者率	スポーツの種類	行動者率
1	ウォーキング・軽い体操	36.7	ウォーキング・軽い体操	51.6	ウォーキング・軽い体操	43.7	ウォーキング・軽い体操	43.6
2	ジョギング・マラソン	21.8	器具を使ったトレーニング	20.6	器具を使ったトレーニング	14.9	器具を使ったトレーニング	13.5
3	器具を使ったトレーニング	19.9	ジョギング・マラソン	16.9	ジョギング・マラソン	14.4	ゴルフ(練習場を含む)	10.4
4	ボウリング	16.9	野球(キャッチボールを含む)	15.3	サイクリング	13.5	ジョギング・マラソン	9.9
5	サッカー(フットサルを含む)	15.8	サイクリング	12.7	つり	10.2	サイクリング	9.3

順位	55～64歳		65～74歳		75歳以上	
	スポーツの種類	行動者率	スポーツの種類	行動者率	スポーツの種類	行動者率
1	ウォーキング・軽い体操	44.3	ウォーキング・軽い体操	54.1	ウォーキング・軽い体操	42.5
2	器具を使ったトレーニング	12.7	器具を使ったトレーニング	10.9	器具を使ったトレーニング	9.7
3	ゴルフ(練習場を含む)	12.1	ゴルフ(練習場を含む)	8.3	ゴルフ(練習場を含む)	4.6
4	登山・ハイキング	10.0	サイクリング	7.3	登山・ハイキング	4.3
5	サイクリング	6.0	登山・ハイキング	7.0	その他	3.1



単位(%)

「ウォーキング・軽い体操」「器具を使ったトレーニング」が、15～24 歳の 3 位を除いて 1 ないし 2 位となっています。

どちらも気持ち的・時間的にお手軽ですし、とりわけ「ウォーキング・軽い体操」はお財布に優しく、本人が運動と意識していれば犬の散歩やラジオ体操もそうですので、当然の結果かと思えます。

他のスポーツについては、

#### 【ジョギング・マラソンと登山・ハイキング】

この表だけでは 54 歳/55 歳で志向が入れ替わるように見えますが、実は、「ジョギング・マラソン」は 55 歳～でも 8 ないし 9 位に、「登山・ハイキング」は 25～54 歳でも 6 ないし 7 位につけています。

同じような集団が加齢とともに膝や心臓、肺に負担の少ない方に移っていく構図でしょうか。



#### 【ゴルフ(練習場を含む)】

これも 44 歳/45 歳で志向が入れ替わるように見えますが、25～34 歳では 7 位、行動者率は 11.2%で、むしろ高くなっています。そんなに聞かなくなった『接待ゴルフ』ですが、大人の嗜みとして、社会人になって一度はやりたい/やってみる、というところでしょうか。

かつては入社早々から先輩や上司の強引な手ほどき(笑)があったそうで、その人たち(の一部)にとっては今もスポーツと言えばゴルフ、なのかもしれません。



#### 【サイクリング】

確かにメットからシューズまでキメてロードバイクを颯爽と走らせるサイクリストをよく見かけるようになりましたが、25～74 歳の幅広い年齢でランクインしているのが意外です。膝や腰への負担が少ないのがポイントでしょうか。

さらに、75 歳～でもグラウンドゴルフと並んで 6 位なんです！でも、この絵のようにじゃないですよ、おそらく。



#### 【つり】

ランクインしているのは 35～44 歳のみですが、25～34 歳、45～74 歳でも上位 10 位には入っています。

これってスポーツ？という気もしますが、以前からそう扱われています。明治 33(1900)年のパリオリンピックでは一これ 1 回きりでしたが一2 日間にわたってセーヌ川で釣った魚の重さを競ったそう。ということは、釣り堀でじっと糸を垂らしているのもスポーツ？

夏目金之助(漱石)がイギリスに  
国費留学した年



スポーツ-sport の語源はラテン語の deportare で、日々の生活から離れる、転じて気晴らし、休養、楽しむ、遊ぶ を意味するとのこと。ならば、釣り堀でのつりも分かります(笑)

まあ、あくまで語源のことですし、これでは趣味や娯楽との境界が怪しくなってしまうので、

「運動競技その他の身体活動」(スポーツ基本法前文) で

「散歩やダンス・健康体操、ハイキング・サイクリング、野外活動やスポーツレクリエーション活動も含まれ」る(第 3 期スポーツ基本計画(スポーツ庁))

というのが、大方の腹に落ちるところでしょうね。


上位5位にはお気に入りのスポーツがないという方に向け、調査したスポーツ全てについて、行動者率(10歳以上)を紹介しておきます。

「器具を使ったトレーニング」「ゴルフ」は、全国でも上位5位に入っています。

順位	スポーツの種類	行動者率(%)	
		大阪府(全国順位)	全国
1	ウォーキング・軽い体操	44.8	9位
2	器具を使ったトレーニング	14.0	4位
3	ジョギング・マラソン	10.7	13位
4	サイクリング	9.1	6位
5	ゴルフ(練習場を含む)	8.4	4位
6	登山・ハイキング	8.3	12位
7	つり	7.1	35位
8	野球(キャッチボールを含む)	6.3	17位
9	水泳	6.1	8位
10	ヨガ	5.8	5位
11	バドミントン	5.5	35位
12	ボウリング	5.2	10位
13	卓球	4.8	17位
14	サッカー(フットサルを含む)	4.6	16位
15	その他	4.1	21位
16	バスケットボール	3.2	32位
16	テニス	3.2	17位
18	バレーボール	3.1	34位
19	スキー・スノーボード	2.1	29位
20	ソフトボール	1.8	14位
21	グラウンドゴルフ	1.2	38位
22	柔道	0.5	7位
22	剣道	0.5	20位

『道』の付く2つは全国・大阪府とも最下位・・・「楽しい」より先に「厳しい」や「つらい」が来ちゃうんですかね。柔道はオリンピックや世界選手権で活躍が目立つ分、ギャップが大きいです。


人生100年時代、日頃から自分の身体状態に合わせて運動やスポーツを楽しむことが、健康寿命を延ばす秘訣の一つです。「分かってるよ・・・(-\_-)」という貴方、府民の半数近くがやっている「ウォーキング・軽い体操」なら、ハードルは低いでしょう？



**統計に関する情報がてんこ盛り!**

**「大阪府の統計情報」**

大阪府の統計情報



[☒ お問い合わせはこちら](#)

[大阪府統計課へのお問合せ\(大阪府行政オンラインシステム\)](#)  
[大阪府総務部統計課情報企画グループ ☎06-6210-9196](#)