

令和5年度「運動・スポーツの実施率は52%」

ようやく見つけました、スポーツ庁が発表している表記です。以下に発表(3月19日)内容を掲載いたします。「スポーツの実施状況等に関する世論調査」を実施し、調査結果の概要を公表しました。以下の通りです。(1. 2. はスポーツ庁の記事を主に掲載)

1. スポーツ実施率について

- (1)20歳以上の週1日以上運動・スポーツ実施率は前年度から0.3ポイント減の52.0%。
- (2)男女別では、男性が54.7%(前年度から0.3ポイント増)、女性が49.4%(前年度から0.8ポイント減)となっており、引き続き男性より女性の実施率が低い。年代別では、20代~50代の働く世代で同じく低い傾向となっている。
- (3)1日30分以上の軽く汗をかく運動週2日以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合は、20歳以上で27.3%(前年度から0.1ポイント増)。
- (4)過去に一度でも障害者スポーツを体験したことがある割合は、7.1%(前年度から1.2ポイント増)。

2. 実施状況の変化の要因

- (1)運動・スポーツを週1日以上行った理由としては、「健康のため」が78.7%と最も多く、「体力増進・維持のため」が55.1%、「運動不足を感じるから」が43.4%と続いている。
 - (2)運動・スポーツの実施頻度が減ったあるいは増やせない理由としては、「仕事や家事が忙しいから」が37.2%(前年度から3.8ポイント減)と最も多く、「面倒くさいから」が27.4%(前年度から2.0ポイント減)と続いている。
- 詳細はコチラ

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00167.html



3. 記事の内容を読んで感じた事・私の取り組み

- (1)私自身の取り組みは、ひとつ目はラジオ体操で午前中に予定がなければ地域と一緒にやる。予定がある場合はひとりで行う。ふたつ目はウォーキングです。
- (2)「過去に一度でも障害者スポーツを体験したことがある割合は、7.1%」こんなに低いとびっくり、紹介していきたい。
- (3)神奈川県が進めている「3033運動」に沿って、1回30分、週3回、3ヶ月を始めて20数年運動・スポーツを行っているため体重も維持され健康な状態が続いている。ラジオ体操に出かけ会う人を見ると私と同じようにウォーキングを行っている人、グラウンド・ゴルフをしている人、自分に合った運動をされている方など様々。ラジオ体操には一人暮らしの方の参加も多く安否確認の場、数少ないコミュニケーションの場でもある。
- (4)時間の取りにくい方は、隙間時間を使ってできることから始めてはどうでしょうか。意外に運動できますよ！
これからもみなさんと一緒になって運動を行っていきたくと考えています。

以上