

東近江市の | アンケート調査から見る スポーツ事情

特集

みなさんは、スポーツ（運動）に親しんでおられますか。スポーツは、体の健康を維持したり、ストレスを発散できるといった効果があります。そこで、よりスポーツに親しんでもらうにはどうしたらいいのか参考とするために、スポーツ推進委員と市の共同でアンケート調査を行いました。今回、その一部を紹介します。

<有効回答数：1,517 >

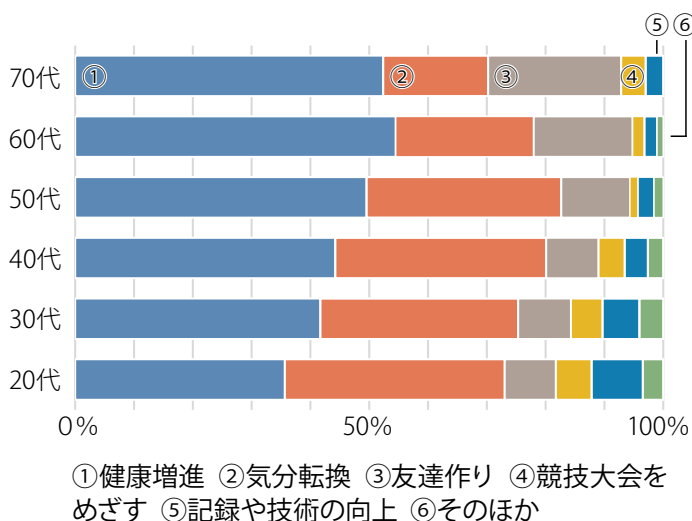
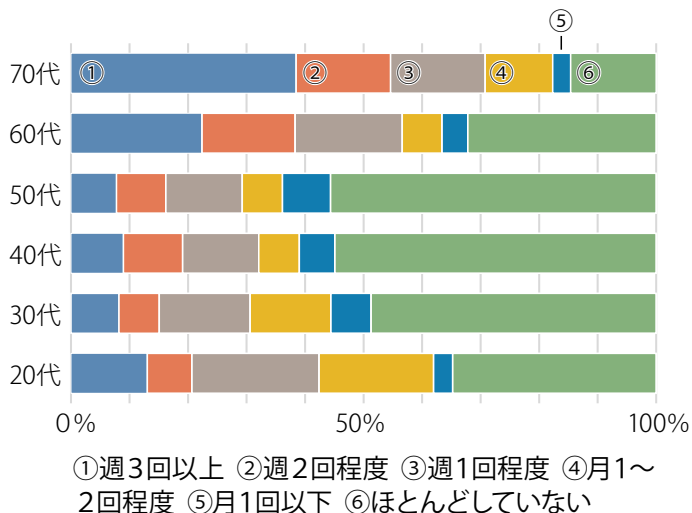


▲アンケート結果を集めるため東奔西走されたスポーツ推進委員のみなさん。手に持つのはニュースポーツ「ネットでポンпой」で使う道具。

みなさん、スポーツしていますか？

スポーツ（運動）をどれくらいの割合で行っているかを示すグラフです。年代別に見ると、働き盛りの年代、特に40、50代がスポーツから離れてしまっています。一方で、60代以上になると、仕事以外に使える時間ができるため、実施する割合が増加しています。

週に1回以上スポーツを実施している人の割合をスポーツ実施率といいます。国では、成人の目標をおよそ65%（3人に2人）に設定しており、働き盛りの世代ではこの数字と大きな隔たりがあります。

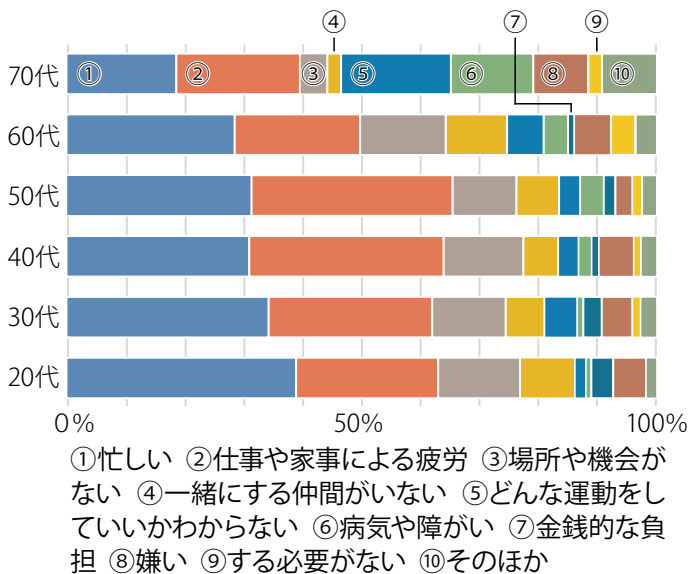


スポーツをどう捉えているの？

週1回以上運動している人に、スポーツ（運動）を行う目的を尋ねました。健康の維持のために行っている人は全世代で幅広く見られますが、年齢を重ねるごとにその割合が増加します。

また、特徴的なのが、60代、70代のみなさんはスポーツを仲間作りの機会として捉えられていることです。単に体を動かすのではなく、人生を楽しく、充実させるための手段としてスポーツが普及していることがわかります。





していない理由は何だろう？

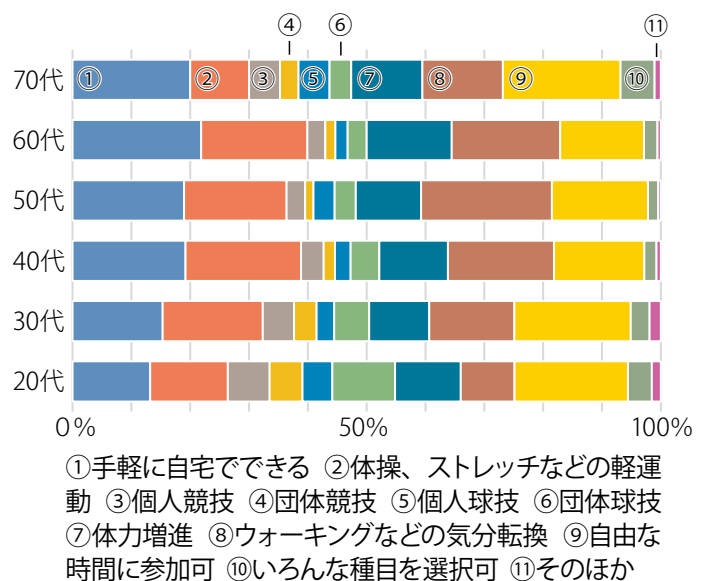
週1回未満またはスポーツ(運動)をしていない人に、その理由を尋ねると、20代~50代で「忙しい」「疲れている」という回答が合わせて60%を越えました。仕事や家事に追われ、スポーツにまで手が回らないのが実情のようです。

また、60代以降は病気などがスポーツをする上で支障となっていたり、スポーツの選択に困っていたりすることがわかります。

どんなスポーツをしたいのかな？

週1回未満またはスポーツ(運動)をしていない人に、どんなスポーツ(運動)をしたいのかを伺いました。全世代を通じて、手軽に自宅のできるものや、軽運動などが大きな割合を占めました。時間がないという条件の中で、いつでも、どこでもできるスポーツの需要が高いことがわかります。

一方で、若い世代では球技や競技で思いっきり体を動かしたい、スポーツで気分を晴らしたいという思いを持つ人がいることもうかがえます。



調査の結果、こんなニーズも読み取れました

◀スポーツ課
渋谷主事

もちろん、年齢に関わらずどのスポーツに親しんでいたとしても構いません。スポーツを通して心身ともに充実した毎日を送りましょう。

市とスポーツ推進委員では、このアンケートをもとに、スポーツ推進計画を策定する予定です。

問 スポーツ課

☎ 0748-24-5674

📠 0505-801-5674

若い世代 気分を発散! 時間がない中でも思いっきり楽しみたい!

多様なスポーツを楽しめる総合型地域スポーツクラブはいかがでしょう。東近江市には各地域に根づいたたくさんのクラブがあります。休日、あるいは平日の仕事が終わった後で汗を流せます。また、布引グリーンスタジアムでは21:30までトレーニングルームが利用できますよ。こちらもおススメです。

中堅世代 健康も気になるけど、時間がない。出来る場所、出来る時間で

地域の名所をめぐるウォーキングを、推進委員のみなさんが毎年開催されています。季節を感じながらのウォーキングは気持ちがいいですよ。自宅でできるヨガも人気です。市内各所で教室が開催されていますので、一度足を運んでみてください。

年配世代 健康づくり、仲間づくりで楽しくスポーツをしたい!

推進委員のみなさんは、誰でも気軽にできるニュースポーツの普及に努められています。ニュースポーツは①体に大きな負担がかからない ②チーム戦で仲間ができる などの利点があります。本市発祥の「ネットでポンпой」というニュースポーツもありますよ。