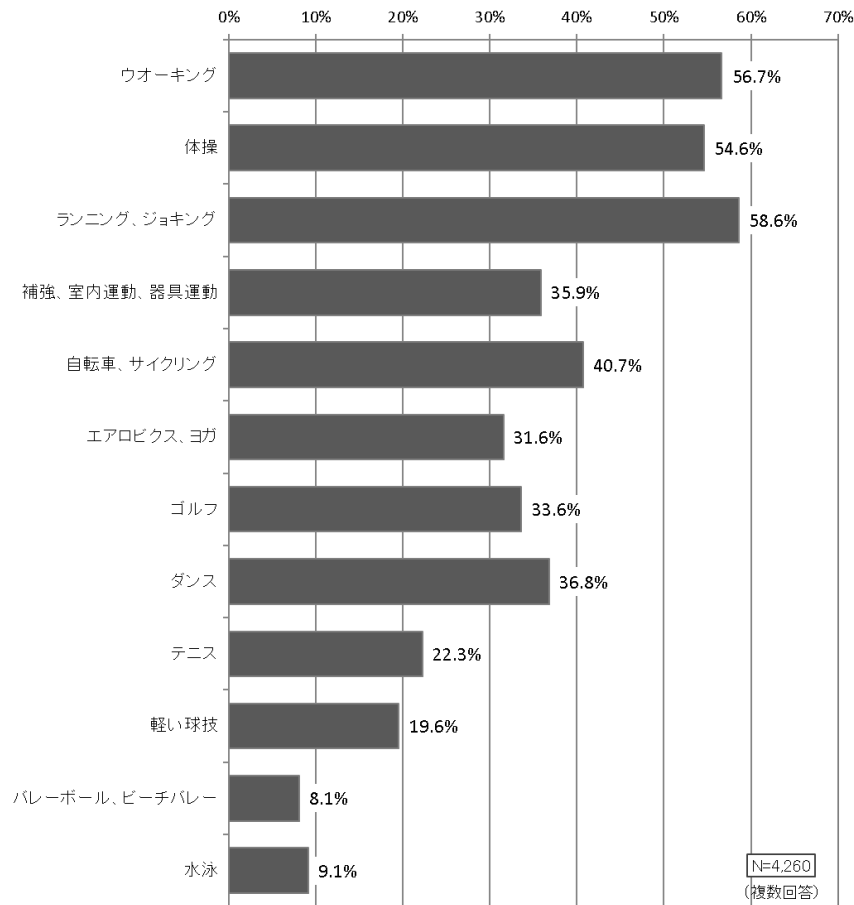


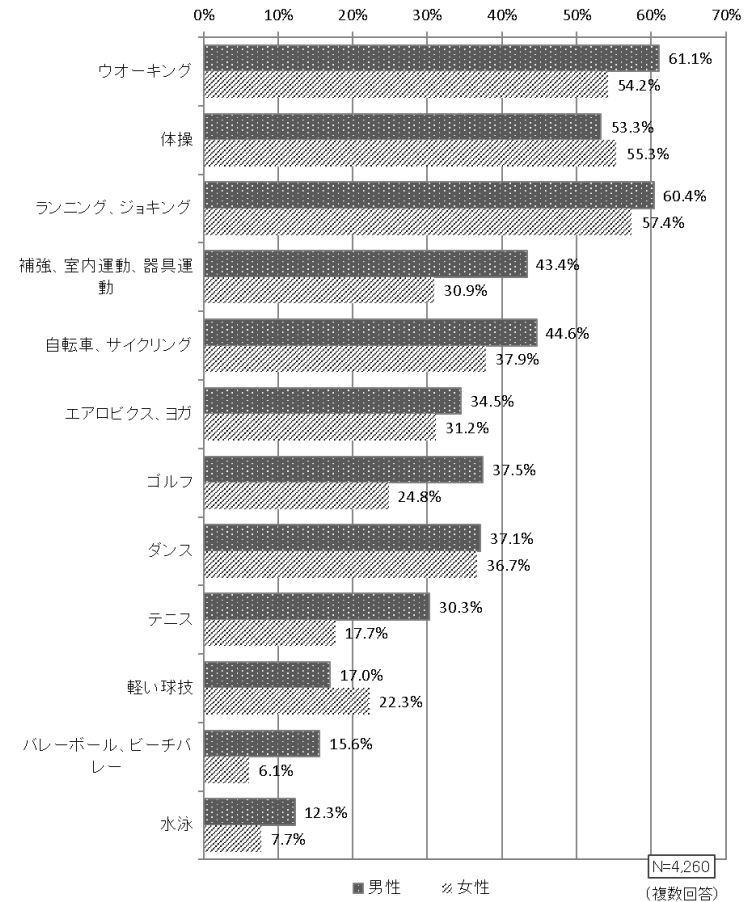
【指針用データ】

- 自粛期間中の各運動の実施率をみると、全体では、ランニング・ジョギングが58.6%で最も高く、次いでウォーキングが56.7%、体操が54.6%の順になっている。どの運動も6割以下であるが、やはり施設を必要とせず個人単位で実施できるものが高くなっている。
- 男女別にみると、多くの運動で男性の方が自粛期間中も実施していることがわかる。一方、体操や軽い球技では、女性の方が実施率は高くなっていることがわかる。

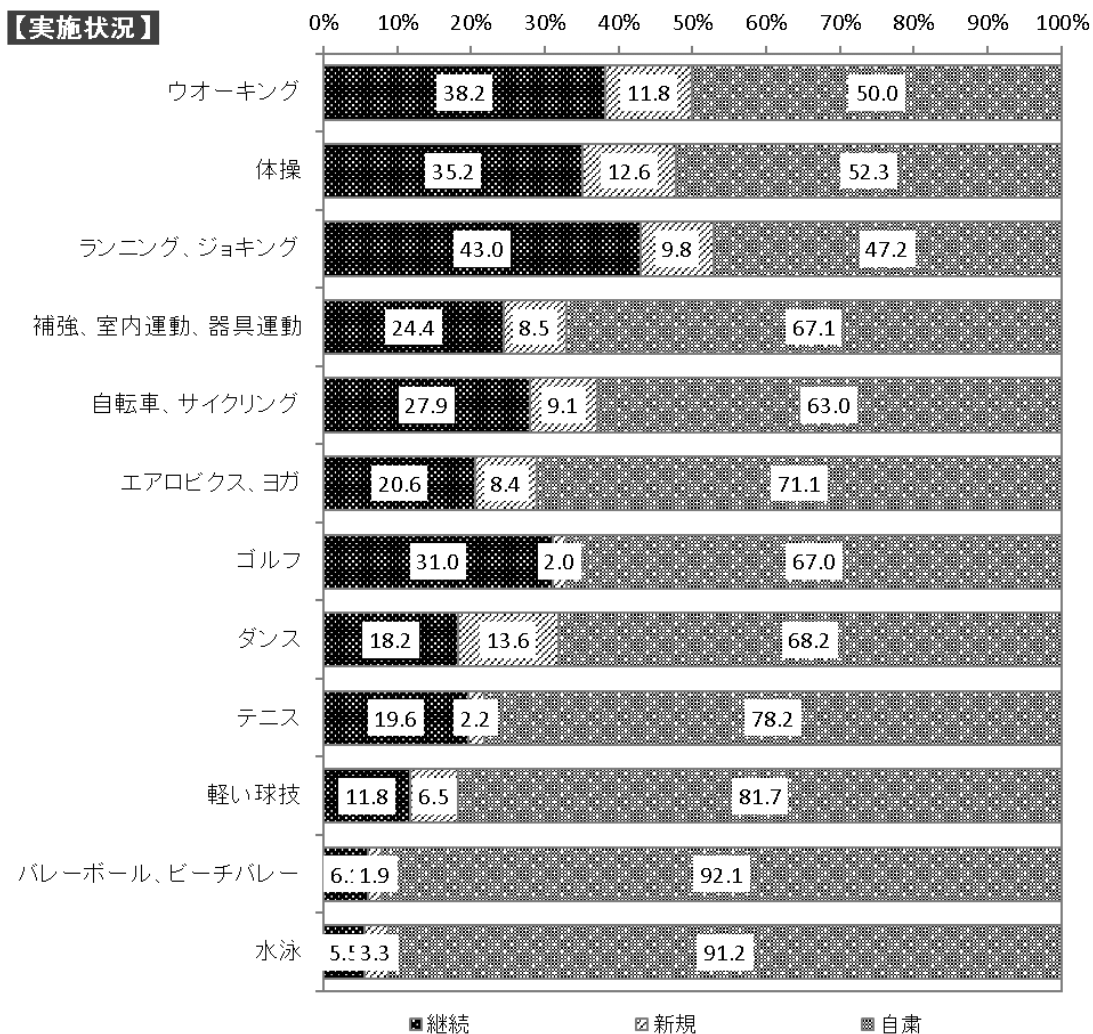
自粛期間中の実施率



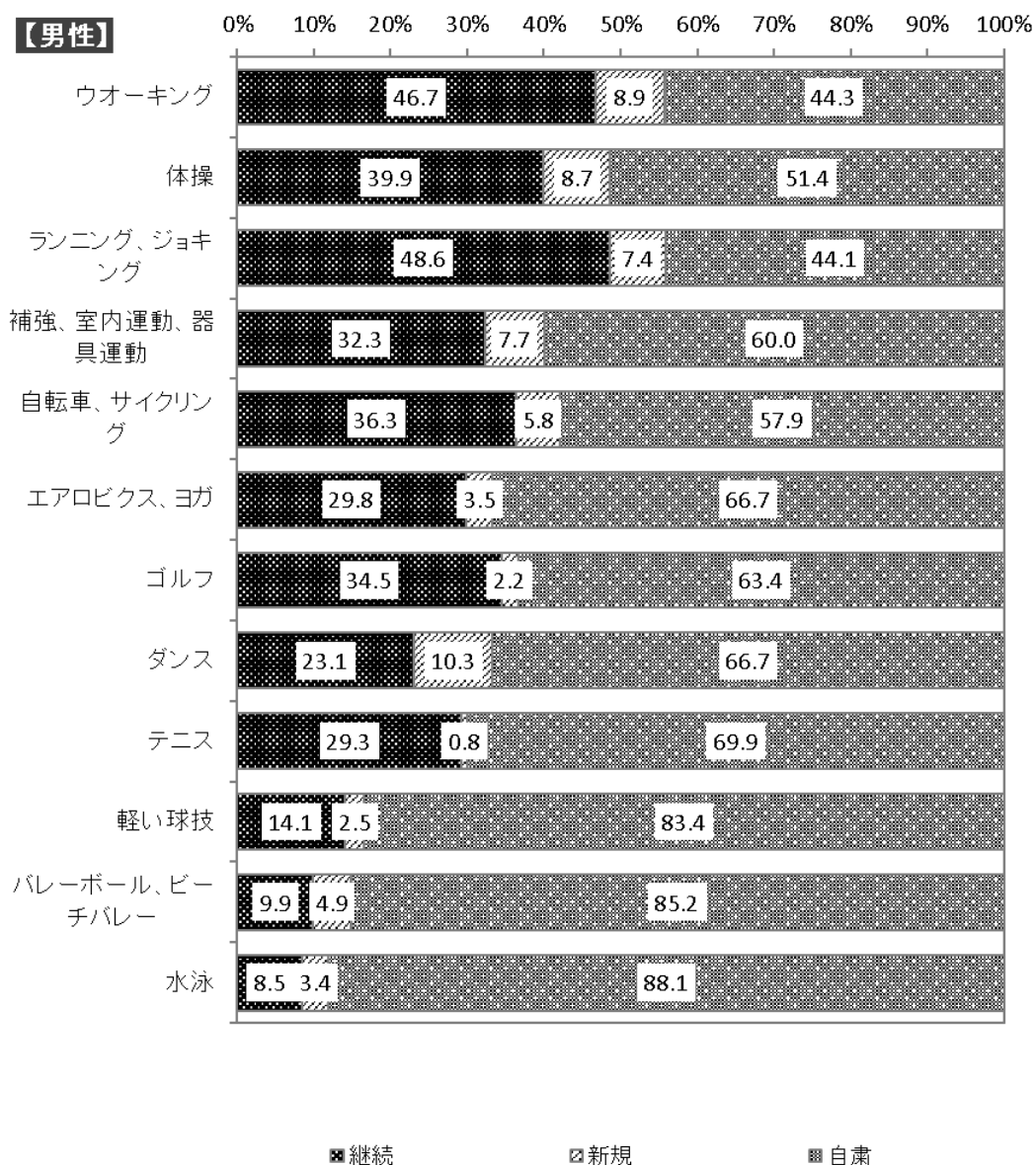
〈男女別〉自粛期間中の実施率



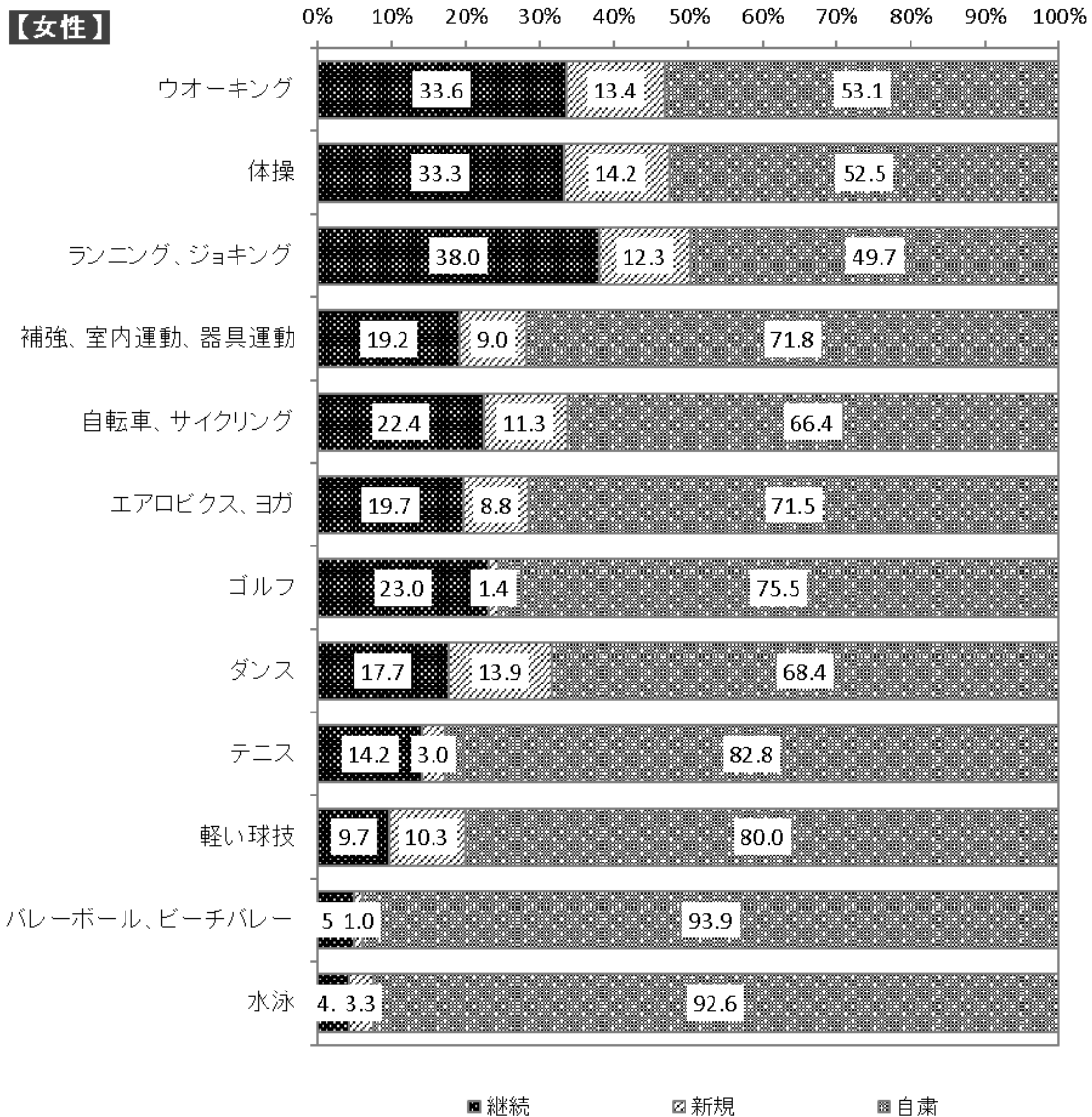
○新型コロナ前後での運動実施状況でみると、全体ではランニング、ウォーキング、体操の継続率が高い。また、新たに始めた新規でみると、ダンスが13.6%となっており、自粛期間にWEBなどの動画配信でダンスを実施した層が一定いると考えられる。



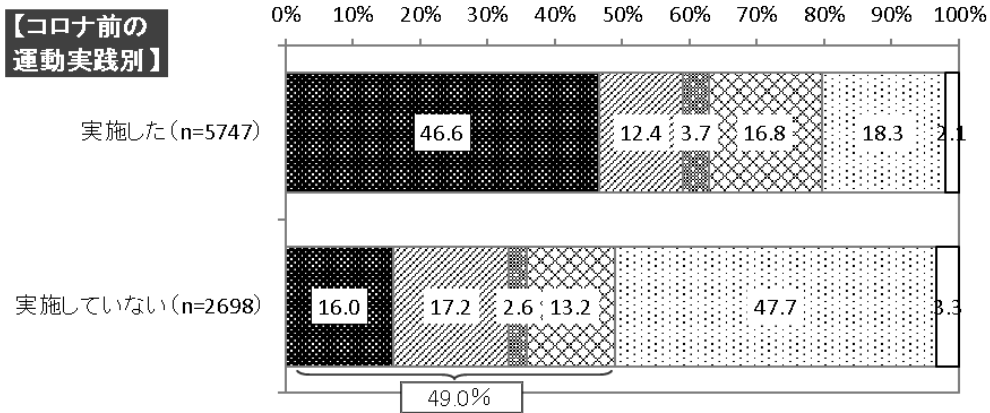
○男性でみると、ランニングの継続率が48.6%と半数近くは以前から実施していた層は、継続していたことがわかる。また、新規では、こちらもダンスが10.3%と運動種目の中では最も高くなっている。



○女性では全体的に、新規の割合が男性よりも高いことがわかる。自粛期間に生活様式の変化があったが、その中でも女性の方が新たな種目にチャレンジしていることがわかる。また、軽い球技が10.3%と男性（2.5%）と比べると7.8ポイントも高くなっている。



○問34「運動・スポーツへの考え方の変化」をコロナ前の運動実践の有無別にみると、実施していなかった人の多くは、「特に変わらない」と答えているが、何かしらの意欲が生まれた層も、1～4の回答割合を合わせると49.0%おり、約半数はスポーツに関わりたいと感じていることがわかる。その中でも「試合等を見たい」と答えた割合が17.2%と最も高くなっている。



- 1 体を動かすことの楽しさを実感し、これからも運動・スポーツを継続して「実施したい」と感じるようになった
- ▨ 2 トップアスリートやプロの試合をテレビやインターネット、試合会場等で「見たい」と感じるようになった。
- ▩ 3 ボランティアなどに参加し、スポーツを「支える」立場でかかわりたいと感じるようになった。
- ▧ 4 運動・スポーツを通じて、家族や地域とのつながりが増え、コミュニケーションの場として大切だと感じるようになった。
- 5 特に変わらない
- 6 以前と比べて運動・スポーツが重要だとは感じなくなった。

○問 38「国や自治体が今後力を入れるべき施策」をコロナ前の運動実践状況別に示した。「実施していない」層が求めている内容については、今後整備を進めることで運動実践につながる可能性がある。特に、個人で取り組む映像コンテンツがランクインしているなどから、個人で気軽に取り組める運動の紹介や、コンテンツの充実も整備していくことも、運動機会の増加につながるのではないかと考えられる。

