

2024 年度  
調査報告書

**女性のスポーツ実施継続における  
社会的・個人的要因に関する調査研究  
－日本とオーストラリアの国際比較調査－**

仙台大学体育学部体育学科 弓田 恵里香

順天堂大学スポーツ健康科学部 三倉 茜

順天堂大学スポーツ健康科学部 下窪 拓也



# 目次

## **1. 研究概要**

1.1 研究目的 .....	1
1.2 研究体制 .....	1
1.3 調査概要 .....	2

## **2. 調査結果**

2.1 個人的属性 .....	3
2.2 現在の運動・スポーツ実施状況 .....	5
2.3 過去の運動・スポーツ実施状況 .....	14
2.4 運動・スポーツ実施継続に影響を及ぼす要因 .....	22
2.5 スポーツ観戦とスポーツボランティアの実施状況(国内のみ) .....	34

## **3. 考察**

3.1 ライフステージとの関連性 .....	37
3.2 過去の影響 .....	37
3.3 環境要因と価値観 .....	38

<b><u>参考文献</u></b> .....	41
--------------------------	----

# 1. 研究概要

---

## 1.1 研究目的

日本人女性の運動・スポーツ実施率は全体的に増加傾向にあるが、20代から40代の女性の実施率は著しく低下する(スポーツ庁, 2023)。一方オーストラリアでは、女性の運動・スポーツ実施率は10代から20代半ばの世代を除き、男性を上回り一定の水準を維持する(Australian Sports Commission, 2023)。日本では、学校体育や部活動を通じ、青年期にスポーツに触れる機会は比較的多いと考えられる。しかし、各競技団体の競技人口の男女比を確認すると、中学生世代では男子が女子の約1.4倍の登録者数となっており、社会人世代になると、その差は約4倍と開く(日本スポーツ協会, 2021)。この実態から、運動・スポーツ経験がある日本人女性の多くは、途中で運動・スポーツをやめる傾向にあることが示唆される。

運動・スポーツ実施の促進要因に関する研究においては、セルフエフィカシー(自己効力感)や過去の運動経験などに起因する個人的要因と、運動や生活環境の評価、ソーシャルサポートなどの社会的要因という主に2つの側面から検討、分析が行われている(板倉ほか, 2005)。しかしわが国においては、包括的なアプローチに繋がる社会的支援や身体活動支援環境、社会的ネットワークなどに着目した研究は限定的であり(中山ほか, 2002; 石井ほか, 2010; 荒尾, 2013)、これら要因に関して諸外国と日本の女性の運動・スポーツ実施継続との関連性に着目した研究は確認されていない。

そこで、本研究では「どのような社会的、個人的要因が運動・スポーツ経験のある女性のスポーツ実施継続に影響するのか」というリサーチクエスチョンを根底に添え、この課題に対し具体的には以下に示す研究目的を設定する。

- ① わが国における運動・スポーツ経験がある女性の運動・スポーツ実施継続に影響を与える個人的、社会的要因を明らかにする
- ② オーストラリアにおける運動・スポーツ経験がある女性の運動・スポーツ実施継続に影響を与える個人的、社会的要因を明らかにする
- ③ わが国とオーストラリアにおける継続要因の相違点を明らかにする

これらの研究目的を達成することにより、さまざまなライフイベントや身体的な変化を経験しながらも、女性が生涯を通じて継続的に運動・スポーツへ関わり続けられる環境整備に必要な要点について理解を深めることができると考える。その際、個人レベルの努力のみにゆだねるのではなく、地域や国全体でも積極的に取り組める施策を検討するための基礎的資料になることを期待したい。

## 1.2 研究体制

研究代表者: 弓田 恵里香 仙台大学体育学部 体育学科 准教授

研究協力者: 三倉 茜 順天堂大学スポーツ健康科学部 スポーツ科学研究科 助教

下窪 拓也 順天堂大学スポーツ健康科学部 スポーツ科学研究科 助教

研究担当者: 吉田 智彦 笹川スポーツ財団スポーツ政策研究所 シニア政策ディレクター

### 1.3 調査概要

インターネット調査会社の20歳代～50歳代の女性登録モニターを対象としたWebアンケート調査を実施し、日本では432名、オーストラリアでは441名から回答を得た。これらのうち、極端に回答時間が短いまたは長い場合、複数項目で構成される質問に対し同一回答を行っている場合や、属性と矛盾する回答が確認された場合は無効回答とした。その結果、日本とオーストラリアから各417部、計834部の有効回答を集計に用いた。

調査対象者のスクリーニング方法と主な調査内容は下記の通りである。

### スクリーニング方法と調査内容

日豪の20代～50代女性のモニターを対象に配信

↓

【スクリーニング】「小学校以上の在学期間中に、定期的な運動・スポーツ活動を1年以上継続して行った経験はありますか。」という質問に対し、  
「実施した経験がある」と回答した方のみを本調査の対象に設定

#### <全員への質問>

- ☐ 個人的属性
- ☐ 過去の運動・スポーツ経験
- ☐ ここ1年間の運動・スポーツ実施への取り組み状況
  - 現在運動・スポーツ実施を継続している人：実施時間、内容、場所、継続理由 など
  - 現在運動・スポーツ実施をしていない人：今後の実施意図、非実施理由
- ☐ 運動・スポーツを実施する場合の「家族や友人からのサポート」
- ☐ 運動・スポーツ実施をどの程度自身で決定できるかという「行動統制」
- ☐ 運動・スポーツ実施における「社会的支援」
- ☐ 「性役割」に関する日頃の考え方や価値観

#### <国内調査対象者のみへの質問>

- ☐ スポーツ観戦状況
- ☐ スポーツボランティア活動状況と今後の活動意図

### ※ 調査結果を読む上での注意点

本調査はインターネット調査会社の登録モニターを用いたWebアンケート調査であるため、日本とオーストラリアの20歳代～50歳代の実態と多少乖離する可能性がある点については注意が必要である。たとえば、過去1年間の運動・スポーツ実施状況においては、令和5年度のスポーツ庁の調査結果では「非実施群」が23.0%だったが、本調査の国内調査における結果は52.5%と高い割合を示した。このような運動・スポーツへの関わり方など、本調査に回答した登録モニターの属性や特性を念頭に置き、本調査の結果を読む必要がある。

## 2. 調査結果

### 2.1 個人的属性

#### (1) 年齢

対象者の年代ごとの人数は図表 1-1 の通りである。データ収集の際、日本、オーストラリアともに各年代が 100 名程度になるように割り付けた。平均年齢は、日本 40.18±10.88 歳、オーストラリア 39.96±11.28 歳であった。

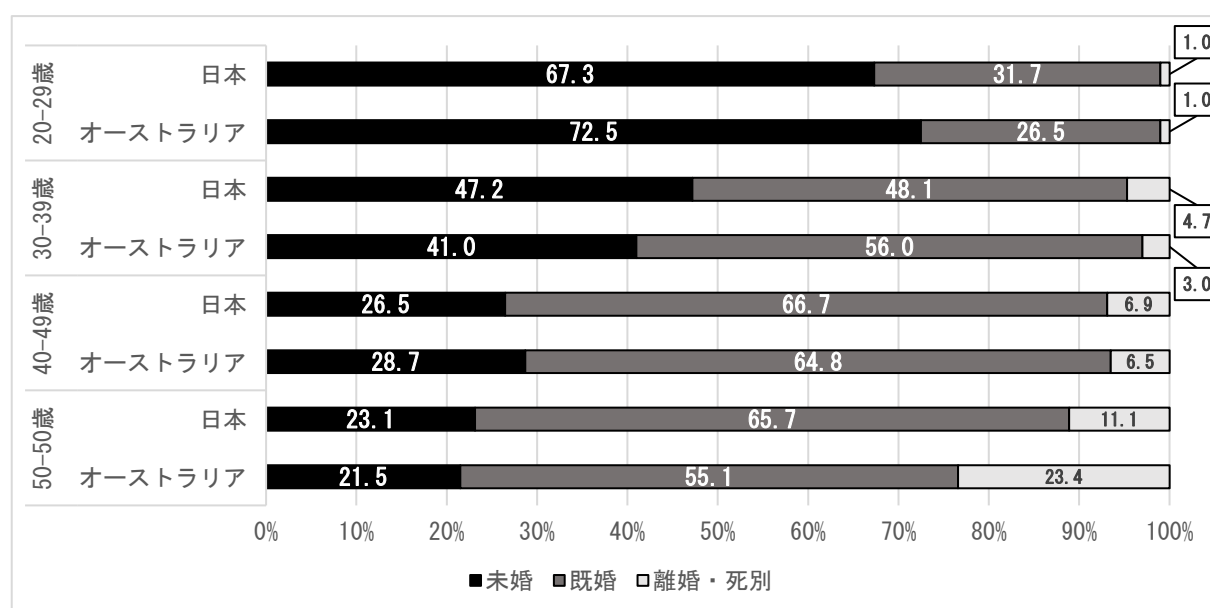
図表 1-1 年代ごとの回答者数

	日本		オーストラリア		合計	
	n	%	n	%	n	%
20 - 29 歳	101	24.22	102	24.46	203	24.34
30 - 39 歳	106	25.42	100	23.98	206	24.70
40 - 49 歳	102	24.46	108	25.90	210	25.18
50 - 59 歳	108	25.90	107	25.66	215	25.78
合計	417	100	417	100	834	100

#### (2) 年代ごとの婚姻の有無

対象者の年代ごとの婚姻状況を図表 1-2 に示す。20 歳代から 40 歳代における婚姻状況に日豪で大きな差は見られなかった。20 歳代は未婚が 70%程度を占め、最も割合が高いが、30 歳代になると既婚の割合が 50%程度に増加し、最も大きな割合を占める。40 歳代も同様に既婚の割合が 65%程度で最も多い。50 歳代をみると、オーストラリアの「離婚・死別」の割合が 23.4%となっており、日本の 11.1%と大きな開きがあった。

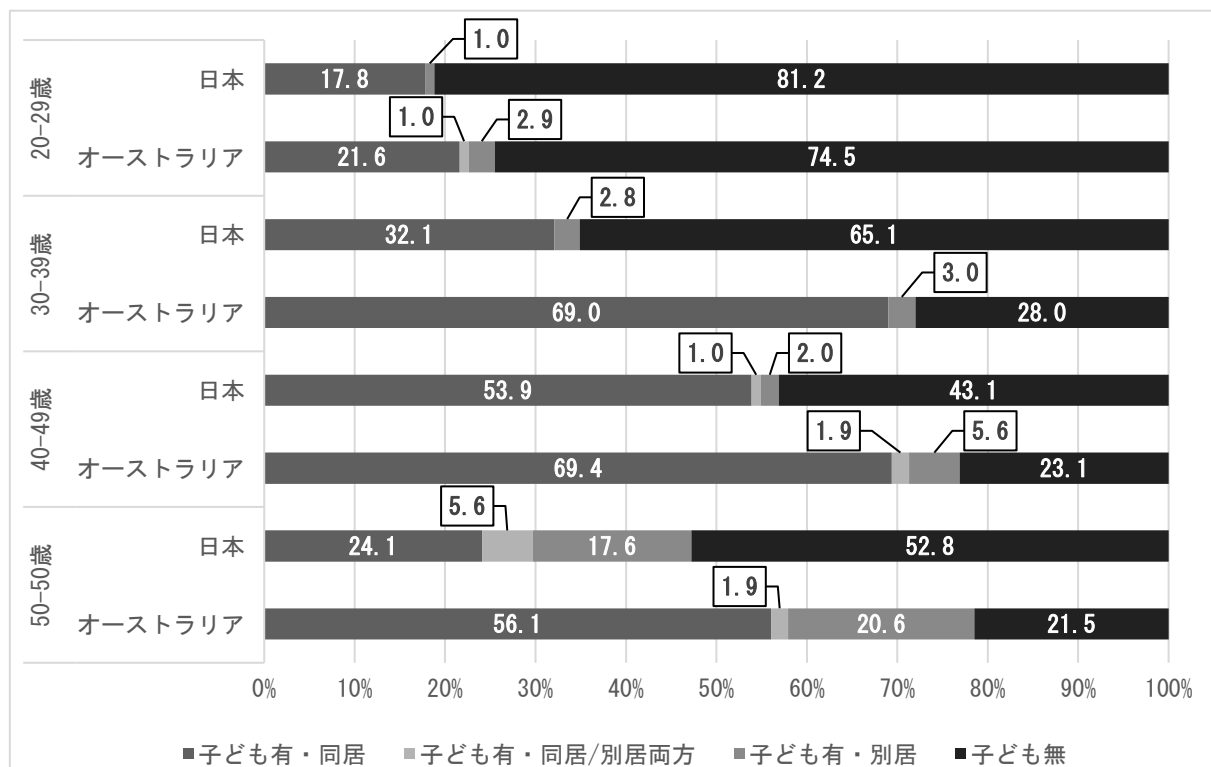
図 1-2 回答者属性（年代別婚姻状況）



### （３）年代ごとの子どもの有無

対象者の年代ごとの子どもの有無を図表 1-3 に示す。20 歳代は日本 81.2%、オーストラリア 74.5%と大半が子ども無と回答している。「子ども無」の割合において、30 歳代では日本 65.1%、オーストラリア 28.0%、40 歳代では日本 43.1%、オーストラリア 23.1%、50 歳代では日本 52.8%、オーストラリア 21.5%と、日本の割合がオーストラリアを大きく上回る結果となった。

図表 1-3 回答者属性（年代別子どもの有無）



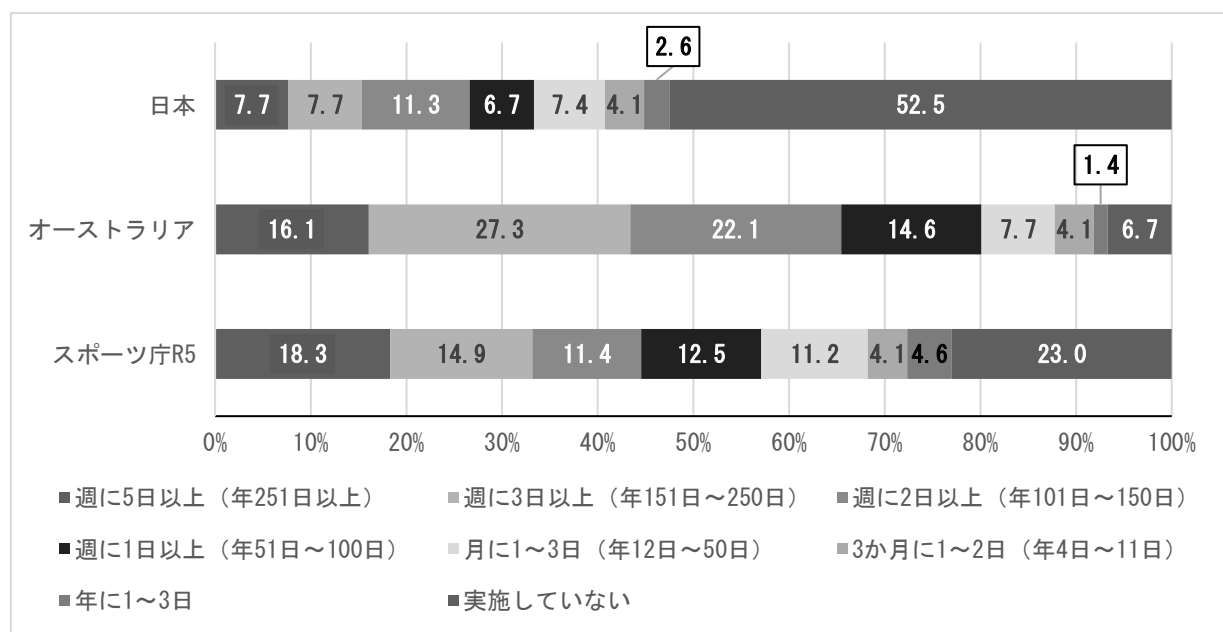
## 2.2 現在の運動・スポーツ実施状況

### (1) 過去1年間の運動・スポーツ実施状況

「ここ1年間に、どの程度運動・スポーツを行いましたか」という質問への回答結果を図表2-1に示した。日本の回答では、「週に1日以上(年51日～100日)」から「週に5日以上(年251日以上)」と週に1日以上運動・スポーツを実施しているという回答が合わせて33.1%であった。一方、「実施していない」の回答が最も多く、52.5%であった。またこれらの回答は、令和5年度のスポーツ庁が実施した調査の回答と大きく異なる結果となった。

オーストラリアの回答は、「週に1日以上(年51日～100日)」から「週に5日以上(年251日以上)」と回答した割合が80.1%であり、日本と比較し多くの女性が定期的なスポーツ・運動を実施している。

図表2-1 運動・スポーツ実施状況



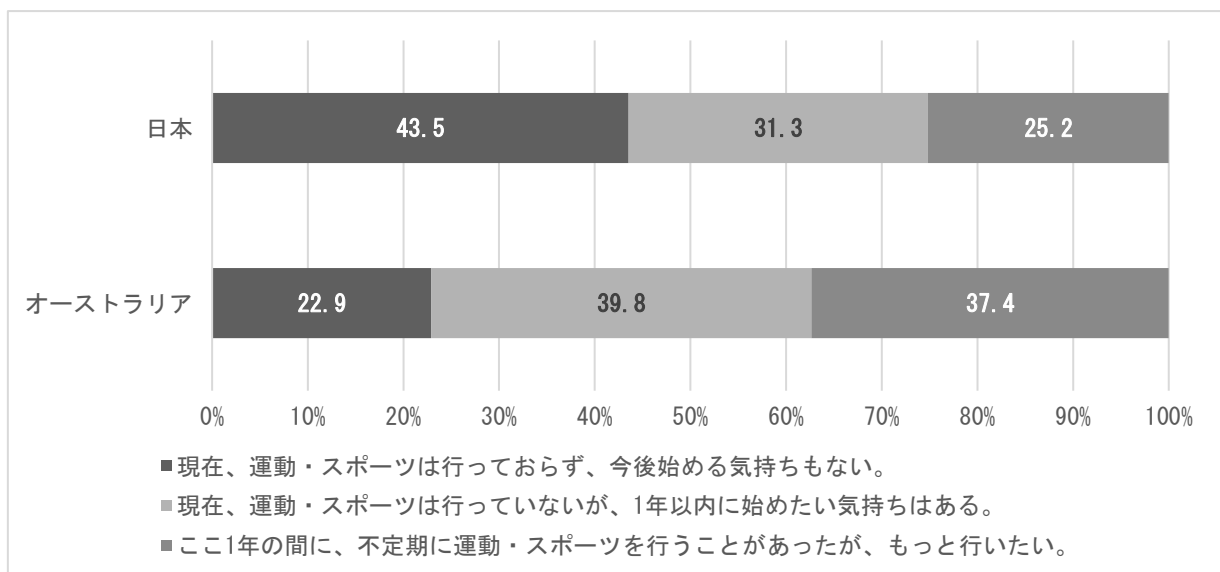


## （２）運動・スポーツ実施に関する関心

前の質問にて、「月に１～３日（年１２日～５０日）」「３か月に１～２日（年４日～１１日）」「年に１～３日」「実施していない」と回答した人に、「運動・スポーツ実施に対する関心についてお答えください」という質問で回答を得た（図表 2-2）。

日本の回答では、「現在、運動・スポーツは行っておらず、今後始める気持ちもない」という回答が 43.5% と最も多かった。一方、オーストラリアでは「現在、運動・スポーツは行っていないが、１年以内に始めたい気持ちはある」「ここ１年の間に、不定期に運動・スポーツを行うことがあったが、もっと行いたい」の回答がそれぞれ 39.8%、37.4% とほぼ同率（それぞれ 39.8%、37.4%）であり、日本よりも今後の運動・スポーツ実施に対して意欲的であった。

図表 2-2 今後の運動・スポーツ実施に関する関心



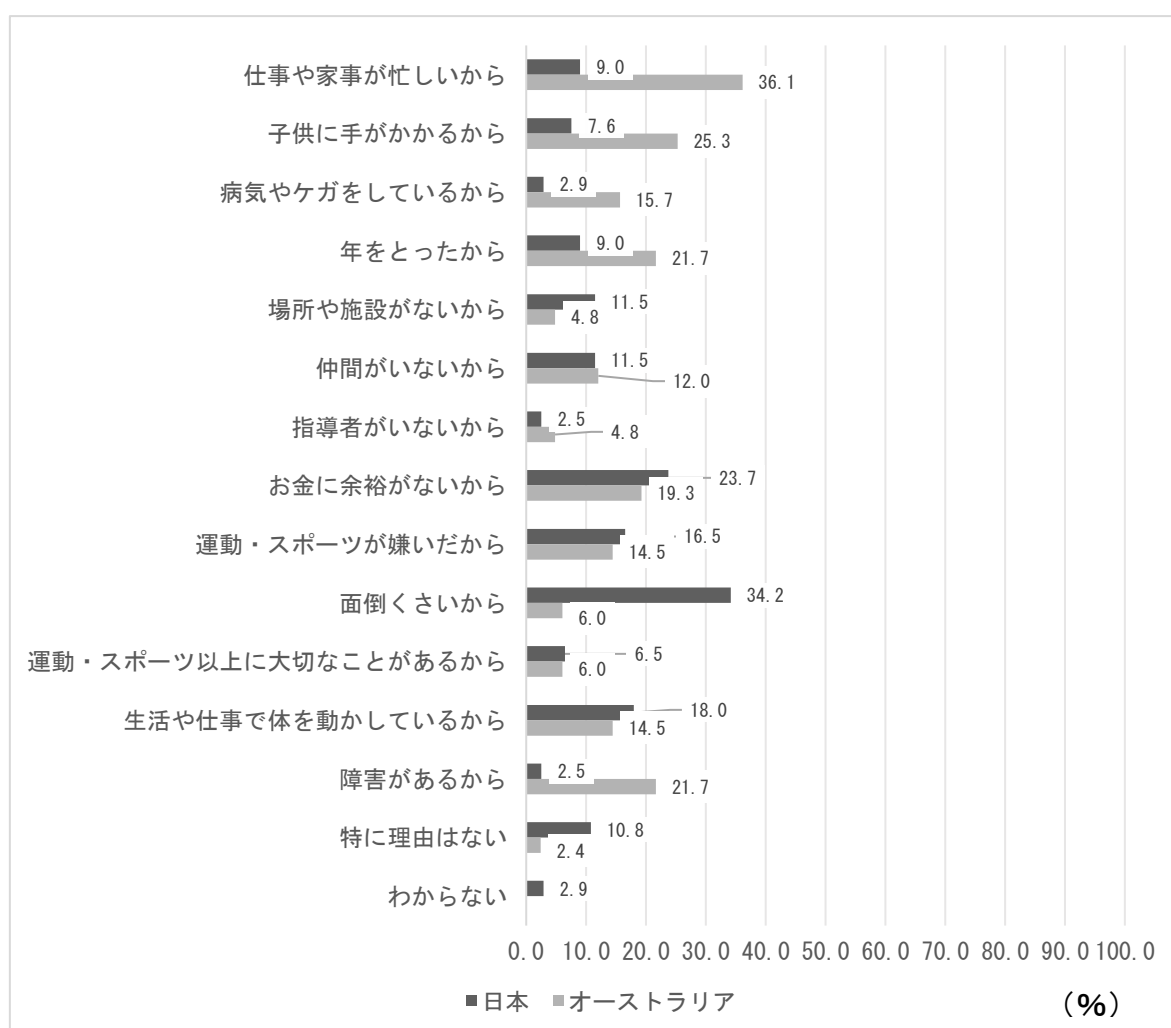
### (3) 非実施理由

前項と同じ回答者に、「週 1 日以上運動・スポーツを行っていない理由についてお答えください(○はいくつでも)」という質問にて運動・スポーツ非実施理由についてたずねた(図表 2-3)。なお、図表 2-3 では、「実施していない」と回答した人における、各理由を選択した人の割合を示している。

日本では、「面倒くさいから」の回答が最も多く(34.2%)、次いで「お金に余裕がないから」(23.7%)、「生活や仕事で体を動かしているから」(18.0%)、「運動・スポーツが嫌いだから」(16.5%)という理由が続いた。

一方オーストラリアでは、「仕事や家事が忙しいから」(36.1%)、「子供に手がかかるから」(25.3%)の 2 項目を選択した者が多く、続いて「歳をとったから」(21.7%)、「障害があるから」(21.7%)、「お金に余裕がないから」(19.3%)といった理由が続いた。

図表 2-3 非実施理由(複数選択可)



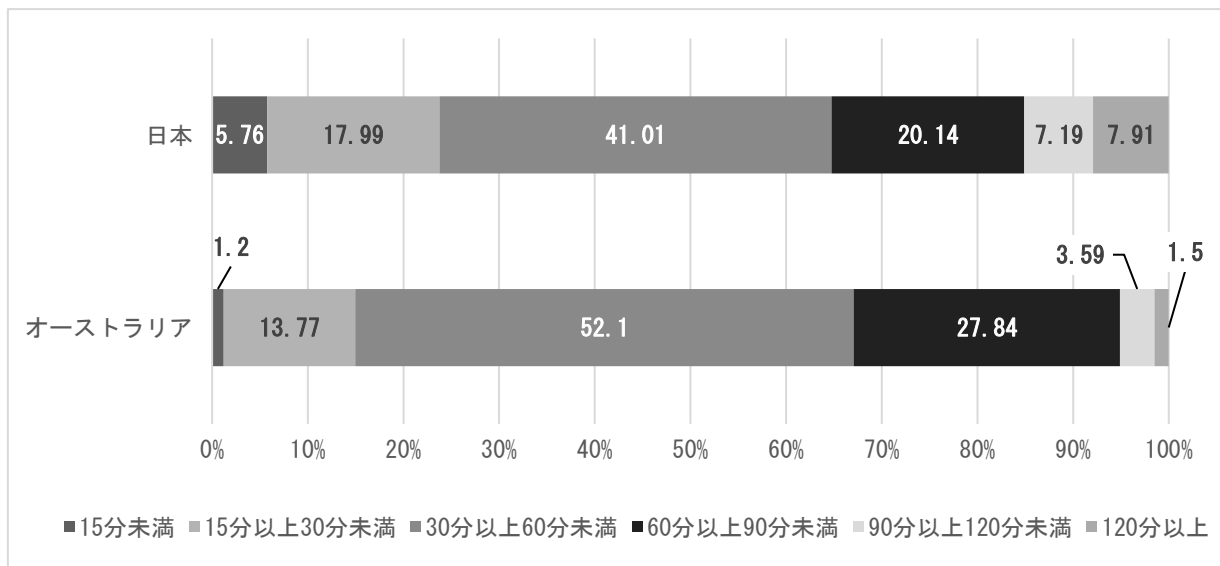
#### (4) 実施時間

ここ1年間に、運動・スポーツを「週に5日以上(年251日以上)」「週に3日以上(年151日～250日)」「週に2日以上(年101日～150日)」「週に1日以上(年51日～100日)」と回答した人を対象に、「1回あたり平均どれくらいの時間運動・スポーツを行っていますか。」という質問で回答を得た(図表2-4)。

日豪共通で、最も割合が多い回答は「30分以上60分未満」であった。日本は41.0%、オーストラリア52.1%と、オーストラリアが11ポイント上回っていた。同様に、「60分以上90分未満」の回答も、オーストラリアが約7ポイント日本を上回っている。

一方で、「90分以上120分未満」(7.2%)、「120分以上」(7.9%)と回答した割合は、日本がオーストラリアを大きく上回る結果であった。

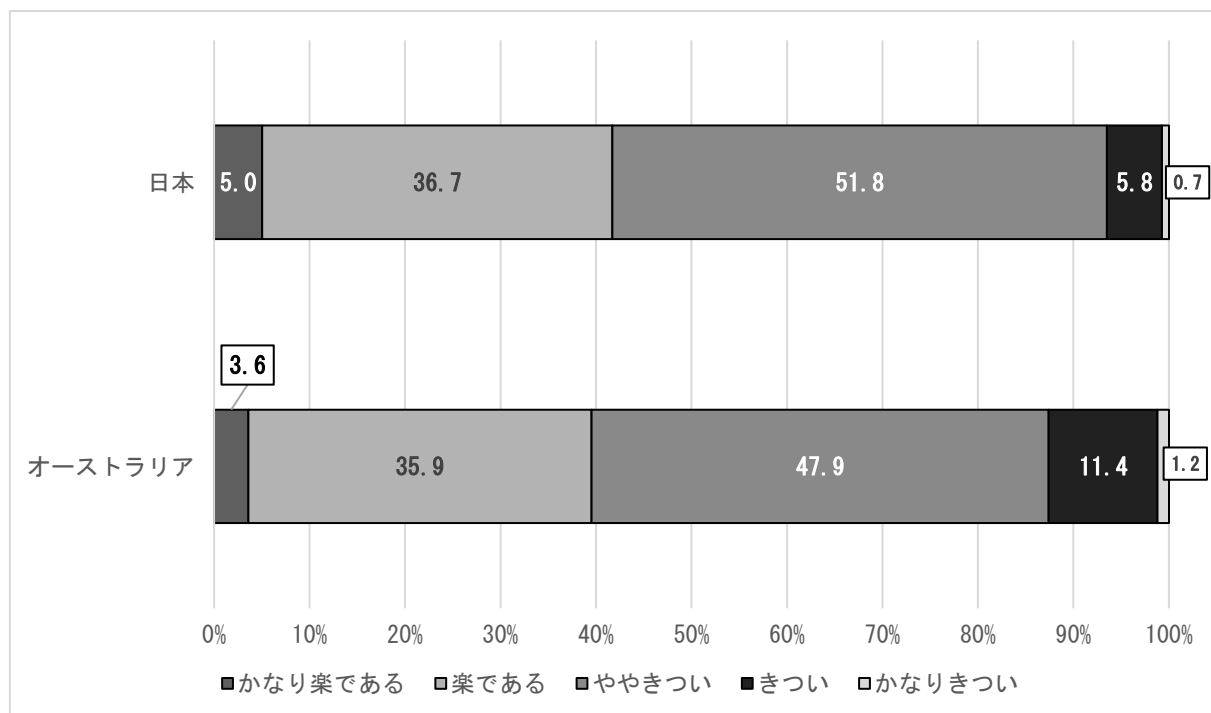
図表2-4 運動・スポーツ実施時間



## （５）運動強度

（４）と同じ回答者に対して「運動・スポーツはどの程度のきつさで日ごろ行っていますか。」という質問で回答を得た（図表 2-5）。日豪で大きな差はなかったが、「きつい」「かなりきつい」と回答した割合を合わせると日本 6.5%、オーストラリア 12.6%であり、オーストラリアの方が強度の高い運動・スポーツを実施している者が多い結果となった。

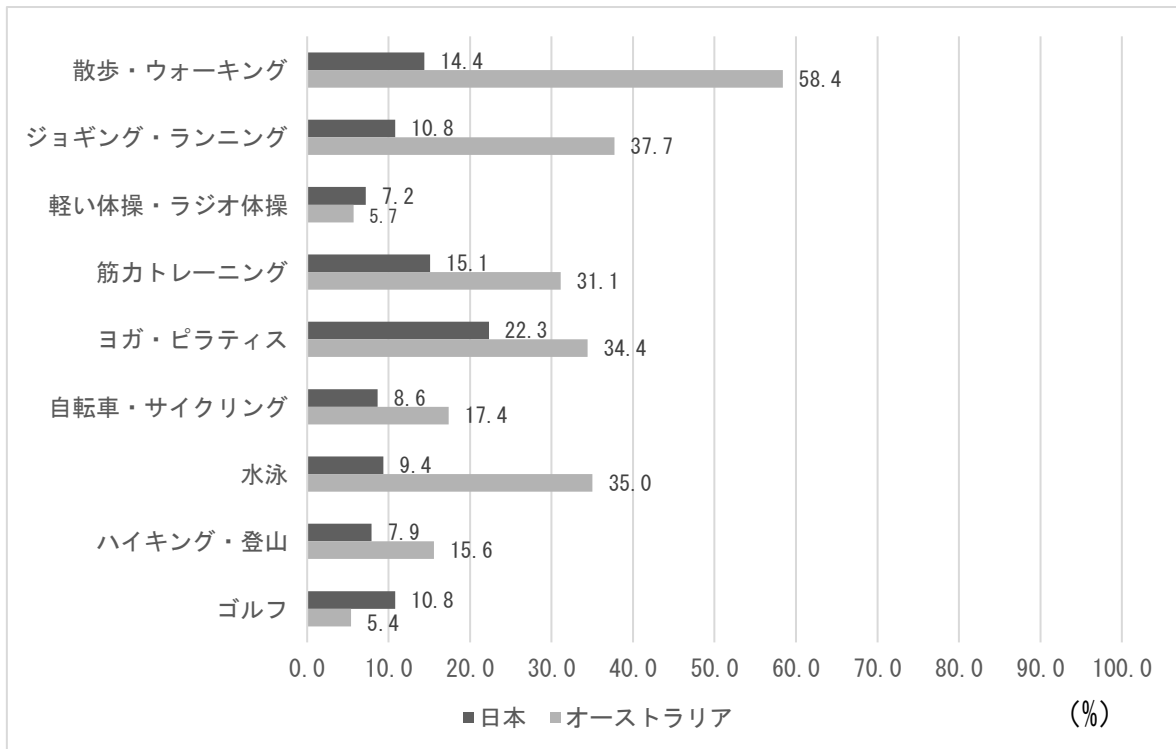
図表 2-5 運動強度



## （６）実施種目

前項と同じ回答者に「日ごろどのような運動・スポーツを行っていますか。（○はいくつでも）」という質問で回答を得た（図表 2-6）。日本では「ヨガ・ピラティス」（22.3%）が最も多く、次いで「筋力トレーニング」（15.1%）、「ジョギング・ランニング」（10.8%）であった。オーストラリアでは、「散歩・ウォーキング」（58.4%）が最も多く、次いで「ジョギング・ランニング」（37.7%）、「水泳」（35.0%）と続いた。

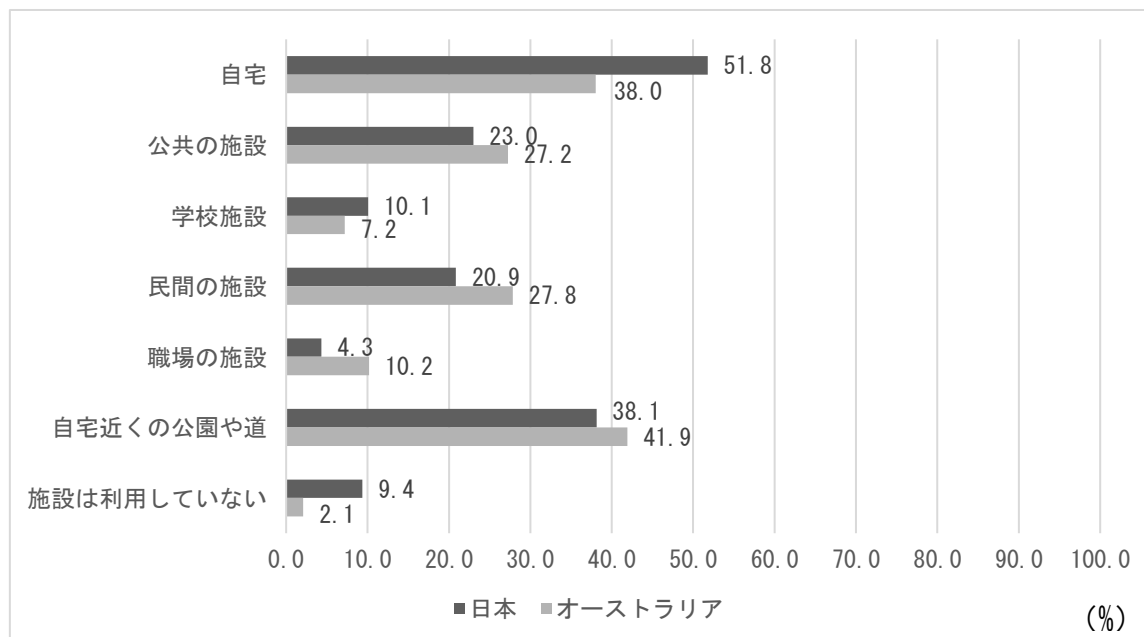
図表 2-6 実施する運動・スポーツの種目



## (7) 実施場所

「日ごろ主にどのような場所で運動・スポーツを行っていますか。(○はいくつでも)」という質問で回答を得た(図表 2-7)。日豪ともに、「自宅」(日本:51.8%、オーストラリア:38.0%)「自宅近くの公園や道」(日本:38.1%、オーストラリア:41.9%)と回答した人が多かった。

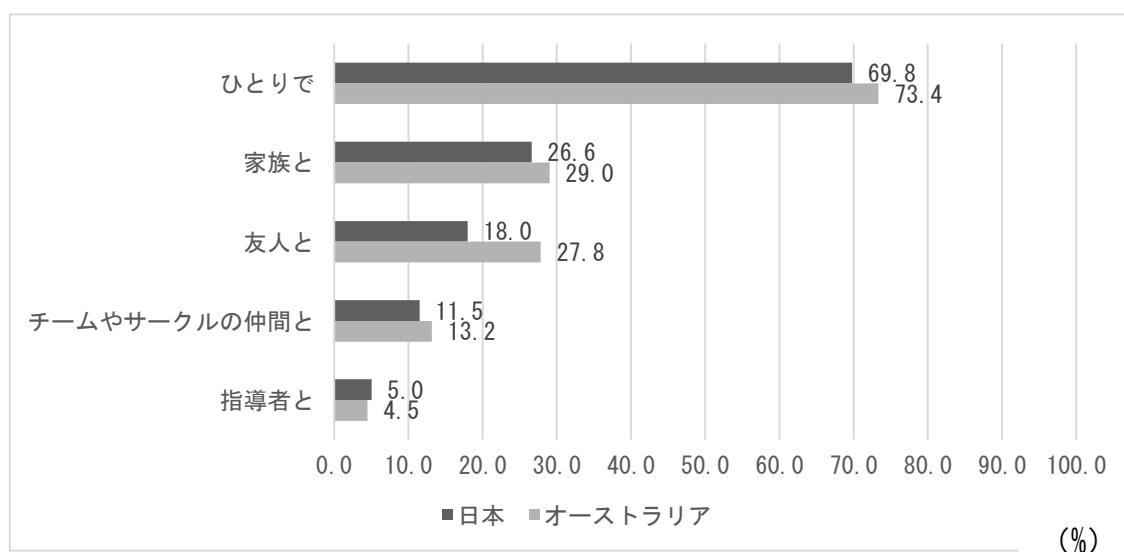
図表 2-7 運動・スポーツ実施場所



## (8) 一緒に実施する人

「日ごろどなたと運動・スポーツを行うことが多いですか。(○はいくつでも)」という質問で回答を得た(図表 2-8)。日豪ともに「ひとりで」と回答した者が最も多かった(日本:69.8%、オーストラリア:73.4%)。

図表 2-8 運動・スポーツと一緒に実施する人



## （９）継続理由

「現在あなたが運動・スポーツを継続できている最大の理由は何だと考えますか。自由にお書きください」という質問で、自由記述にて回答を得た。得られた回答は、意味の類似性に基づいて整理・統合し、カテゴリーを生成した。さらに、それらのカテゴリーを、モチベーションや感情など個人の内面に関わる「内的要因」と、周囲の環境や対人関係に関わる「外的要因」に分類した(図表 2-9)。各カテゴリーに対応する具体的な記述例は、図表 2-10 に示している。

内的要因としては、日豪両国に共通して「モチベーション」「楽しみ・好き」「健康状態・習慣」の４カテゴリーが抽出された。このうち「モチベーション」には、「心身の健康維持」「機能維持」「加齢対策」「疾病予防」「ウェルビーイング」「体型・体重の維持・改善」など、運動・スポーツ継続の動機となる要素が含まれていた。日本のみで見られたカテゴリーとして「恐れ」が挙げられる。これは、機能低下や加齢への不安といった内容に加え、他者からの評価への恐怖といった、より感情的・防衛的な動機に基づく発言から導かれたものである。一方、オーストラリアのみで抽出されたのは「恩恵」と「アイデンティティ」の２カテゴリーである。「恩恵」は、運動・スポーツによって得られる心身の健康や機能維持を超え、心地よさや達成感といった多様な利益を自覚する発言に基づいている。「アイデンティティ」は、幼少期から運動・スポーツに親しんできた経験が、自己の一部としての認識にまで昇華されていることを示すものである。

外的要因としては、「運動機会」「仕事」といった環境要素に加え、「家族」「仲間」など人間関係に関するカテゴリーが、日豪共通で抽出された。一方、日本特有の要因としては、ポイント活動やクーポンといった「外的報酬」が挙げられる。

オーストラリアに特有のカテゴリーとしては「時間」と「子どもの成長」が抽出された。「時間」では、勤務形態や生活スケジュールの調整によって運動・スポーツに取り組む余裕が生まれていることが示された。「子どもの成長」については、育児により一時的に運動・スポーツを控えていたが、子どもの自立により再開・継続が可能になったとする発言から構成されており、生活ステージの変化が運動・スポーツ行動に与える影響が示唆された。

図表 2-9 運動・スポーツ継続理由（記述）

内的要因	外的要因
<p>◎モチベーション ー心身の健康維持, 機能維持, 加齢対策, 予防, ウェルビーイング, 体型・体重の維持・向上</p> <p>◎楽しみ・好き ◎健康状態 ◎習慣 ●恐れ ○恩恵 ○アイデンティティ</p>	<p>◎運動機会 ◎家族 ◎仲間 ◎仕事 ●外的報酬 ○時間 ○子どもの成長</p>

◎日豪共通で抽出された要因  
●日のみで抽出された要因  
○豪のみで抽出された要因

表 2-10 運動・スポーツ継続のための要因 抽出カテゴリー

内的要因
◎モチベーション
・心身の健康維持
身体が健康になる、軽くなる 気持ちが清々しくなる
The greatest reason to continue exercise or sport now is the incredible impact it has on both physical and mental health. Staying active helps build strength, energy, and resilience, while also being a powerful stress reliever and mood booster. Whether it's about feeling stronger, having more energy for day-to-day life, or simply enjoying the mental clarity it brings, exercise is a gift you give to yourself.
・機能維持
膝が悪いので
I want to be able to keep using my body freely throughout my last years
・加齢対策
老後に備える
As I am getting older I realise it's very important to continue to keep mobile and it makes you feel better
・予防
I want to maintain my weight as I have reached menopause and to maintain a healthy life to keep illness to a minimum
・ウェルビーイング
自律神経が整いやすくなり幸福感が増えるため
I exercise and play sports to support my mental and physical wellbeing.
・体型・体重の維持・向上
着たい服を着たいのとストレス発散になってるんだと思います。
It keeps me in shape and feel good about myself
◎楽しみ・好き
好きな競技だから続けられる。苦にならない。
Because I enjoy it and it makes me feel good
◎健康状態
体調がいいから
I've remained healthy and fit enough.
◎習慣
習慣になってしまった
I have been athletic since I could walk, I did prof. ballet for many years and was active in all school sports, I am now in my 50s and have remained fit and still exercise.
●恐れ
劣化したくないから
○恩恵
Because I love the feeling of working out and the after affects
○アイデンティティ
How I have created this life style at such an early age and have carried it with me today which shapes who I am as a person
外的要因
◎運動機会
スキマ時間
I can do it at home. I have a exercise bike.
◎家族
家族が理解してくれている
To get fit and enjoy time with my partner
◎仲間
同じ年の子供がいるママ友と、楽しく子供も参加できる雰囲気を楽しめるから
Encouragement from others
◎仕事
自分が主催のバレエ教室だから
Its part of my job
●外的報酬
ウォーキングや特定検診などの目標を達成したら地域クーポンが貰えるから
○時間
Working part time have more time to exercise, want to keep healthy.
○子どもの成長
My children are more independent now, so I can dedicate more time to myself.



## 2.3 過去の運動・スポーツ実施状況

### (1) 過去の運動・スポーツ実施時期

「どの時期に定期的な運動・スポーツを行っていましたか。」という質問にて、過去の運動・スポーツ実施状況についてたずねた。「小学校期/Primary School」「中学校期/Secondary School」「高校期/Senior Secondary School」「高専・短大・大学・大学院期/Tertiary Educational or Higher Educational Level」「学校を卒業後の20代/In your 20's after completing education at school」「30代/In your 30's」「40代/In your 40's」「50代/In your 50's」それぞれの時期にて、運動・スポーツを「実施していた」「途中でやめた」「実施していなかった」「該当しない」の4つの選択肢のうち当てはまるものを選択してもらった。図表 3-1、3-2 では「該当しない」を除いた割合を算出した結果を示す。

日本では、中学校期をピークに高校期、高専・短大・大学・大学院期と学校期が上がるにつれ、「実施していた」と回答する者が減少し、大学卒業後も20%台と低い水準で推移している。一方オーストラリアは、高校期、高専・短大・大学・大学院期で減少があるものの、減少幅は日本と比べ小さく、その後も60%前後を維持しており、日本よりも幅広い年代で運動・スポーツを実施する女性が多いことが明らかとなった。

図表 3-1 過去の運動・スポーツ実施状況（日本）

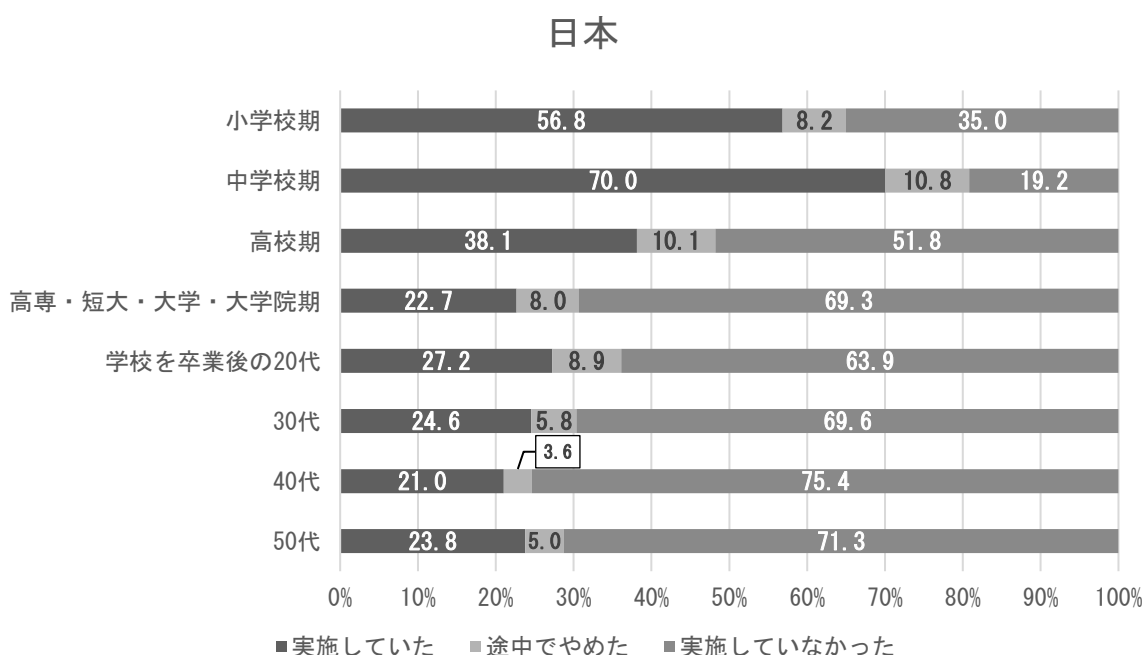
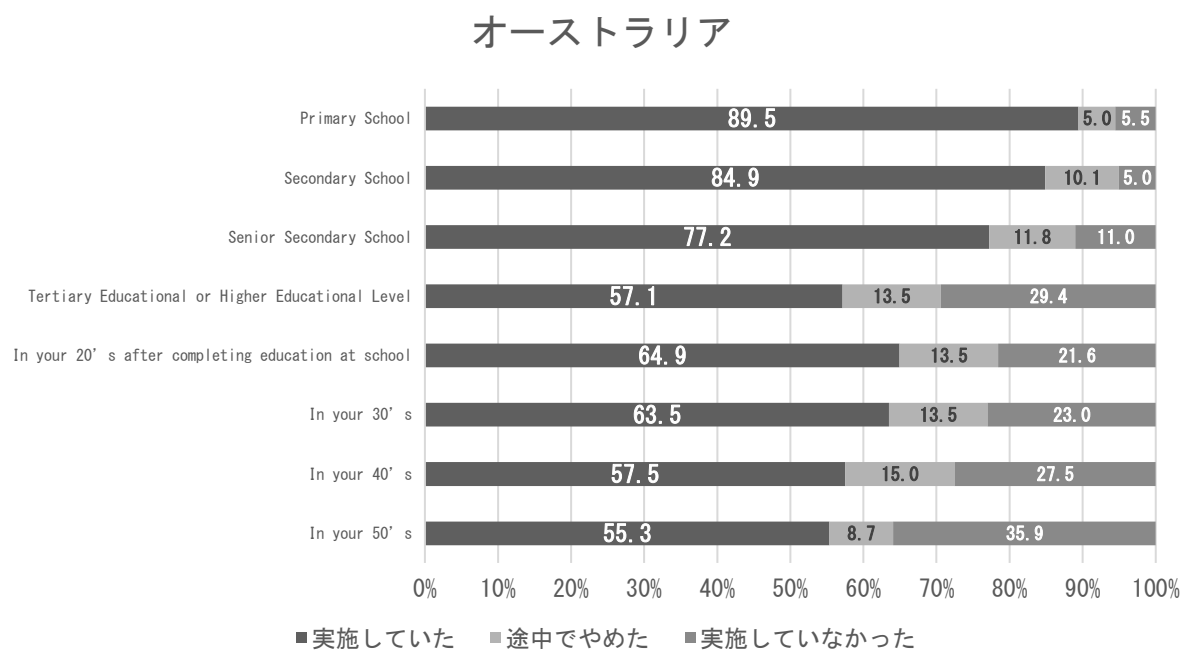


図 3-2 過去の運動・スポーツ実施状況（オーストラリア）



## （２）過去の運動・スポーツ実施種目

「各時期には、どのような運動・スポーツを行っていましたか。」という質問で、「サッカー」「バスケットボール」「バレーボール」「水泳」「陸上競技」「テニス」「ゴルフ」「体操」「その他」「何も実施していなかった」の選択肢にて回答を得た。

図表 3-3 で示す日本のデータでは、小学校期は「水泳」(35.1%) が最も割合が高かった。中学校期では「その他」を除くと「テニス」(22.1%) が最も多く、その傾向は高校期でも同様であった(26.0%)。

図表 3-4 で示すオーストラリアでも同様に、小学校期は「水泳」が 56.6%と最も多い。日本ではその後の中学校期、高校期と水泳の割合は低下し、最も実施されているスポーツではなくなるが、オーストラリアでは中学校期 51.8%、高校期 44.5%、高専・短大・大学・大学院期 34.2%とどの学校期においても、最も実施されている。「その他」の種目では、「実施していた」と回答する割合が日本と比較して高いことから、オーストラリアでは学校期において複数種目の実施が多い現状が示唆された。

図表 3-3 各学校期に実施していたスポーツ（日本）

	小学校期 n=271		中学校期 n=337		高校期 n=201		高専・短大・ 大学・大学院期 n=96	
	n	%	n	%	n	%	n	%
サッカー	19	7.0	8	2.4	9	4.5	3	3.1
バスケットボール	53	19.6	58	17.2	31	15.4	15	15.6
バレーボール	39	14.4	60	17.8	29	14.4	9	9.4
水泳	95	35.1	44	13.1	33	16.4	12	12.5
陸上競技	34	12.5	33	9.8	20	10.0	8	8.3
テニス	22	8.1	76	22.6	44	21.9	25	26.0
ゴルフ	2	0.7	4	1.2	3	1.5	5	5.2
体操	20	7.4	13	3.9	8	4.0	5	5.2
その他	45	16.6	86	25.5	58	28.9	33	34.4
何も実施していなかった	13	4.8	17	5.0	11	5.5	8	8.3

図表 3-4 各学校期に実施していたスポーツ（オーストラリア）

	小学校期 n=394		中学校期 n=396		高校期 n=371		高専・短大・ 大学・大学院期 n=257	
	n	%	n	%	n	%	n	%
サッカー	102	25.9	84	21.2	57	15.4	32	12.5
バスケットボール	103	26.1	111	28.0	95	25.6	36	14.0
バレーボール	49	12.4	63	15.9	55	14.8	21	8.2
水泳	223	56.6	205	51.8	165	44.5	88	34.2
陸上競技	145	36.8	138	34.8	0	0.0	0	0.0
テニス	111	28.2	105	26.5	88	23.7	57	22.2
ゴルフ	17	4.3	21	5.3	14	3.8	11	4.3
体操	82	20.8	49	12.4	35	9.4	13	5.1
その他	111	28.2	95	24.0	83	22.4	66	25.7
何も実施していなかった	2	0.5	3	0.8	16	4.3	12	4.7

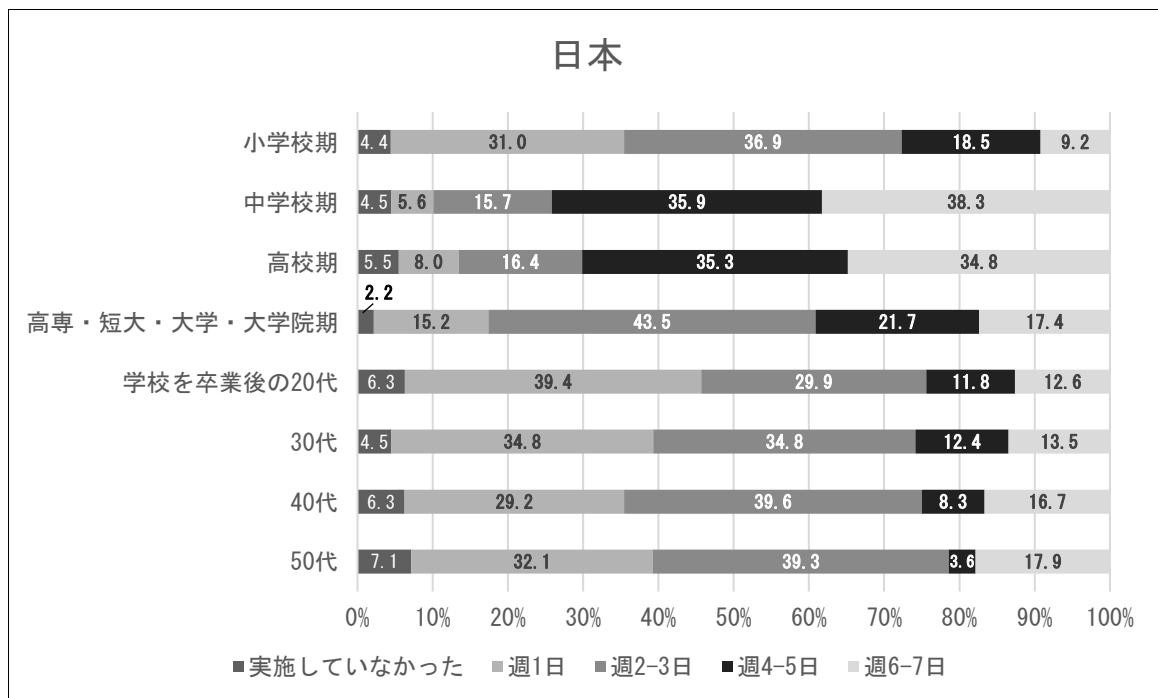
### （３）過去の運動・スポーツ実施頻度

「各時期には、どの程度運動・スポーツを実施していましたか。」という質問にて、過去の運動・スポーツ実施頻度についてたずねた(図表 3-5、図表 3-6)。「小学校期/Primary School」「中学校期/Secondary School」「高校期/Senior Secondary School」「高専・短大・大学・大学院期/Tertiary Educational or Higher Educational Level」「学校を卒業後の20歳代/In your 20's after completing education at school」「30歳代/In your 30's」「40歳代/In your 40's」「50歳代/In your 50's」それぞれの時期にて、運動・スポーツを「週1日」「週2-3日」「週4-5日」「週6-7日」「実施していなかった」「該当しない」の6つの選択肢のうち当てはまるものを選択してもらった。なお、各図表では「該当しない」を除いた割合を示す。

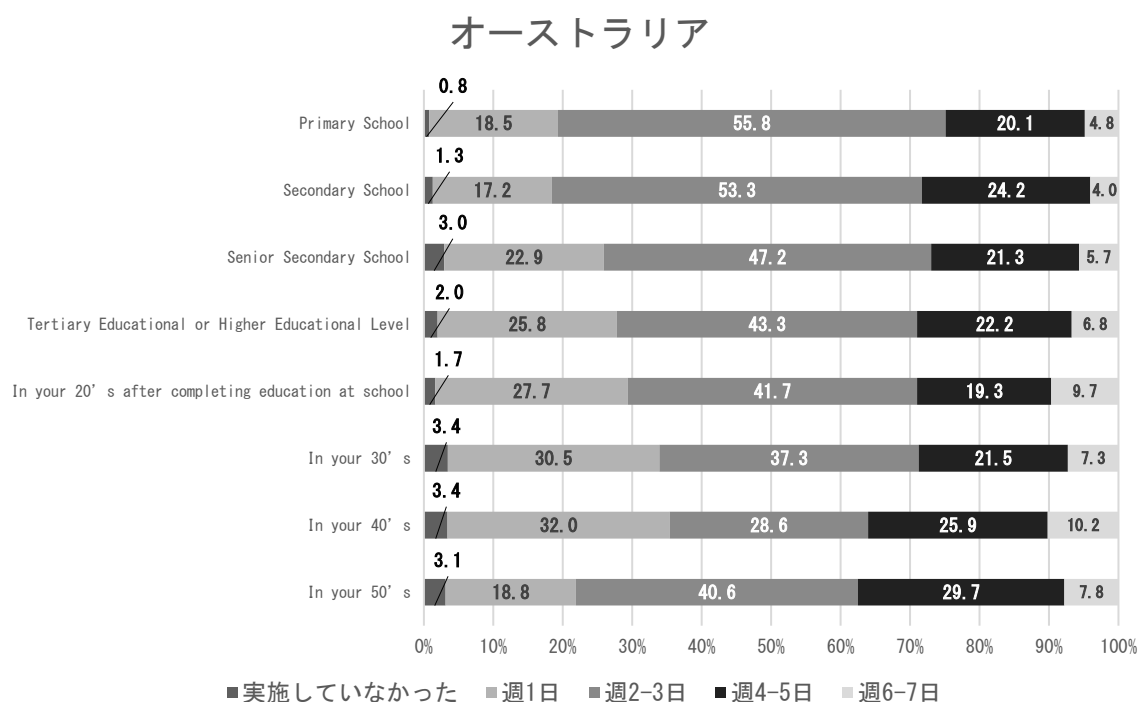
日本では、中学校期・高校期とも「週4-5日」と「週6-7日」を合わせた回答が70%以上を占めているが、高専・短大・大学・大学院期にその割合は39.1%へ大きく減少する。その後、各年代において「週1日」「週2-3日」が約70%を占め、その他の回答にも年代による大きな違いはない。

一方オーストラリアは、40歳代を除き小学校期から50歳代まで「週2-3日」の割合が最も高く、加齢による実施頻度の低下は確認されず、年代別に大きな差異がない点が特徴である。

図表 3-5 過去の運動・スポーツ実施頻度（日本）



図表 3-6 過去の運動・スポーツ実施頻度（オーストラリア）



#### （４）過去の運動・スポーツ実施レベル

「各時期には、どのようなレベルで運動・スポーツを行っていましたか。」という質問にて、過去の運動・スポーツ実施レベルについてたずねた（図表 3-7、図表 3-8）。「小学校期/Primary School」「中学校期/Secondary School」「高校期/Senior Secondary School」「高専・短大・大学・大学院期/Tertiary Educational or Higher Educational Level」「学校を卒業後の 20 歳代/In your 20's after completing education at school」「30 歳代/In your 30's」「40 歳代/In your 40's」「50 歳代/In your 50's」それぞれの時期にて、「市町村レベルの大会に出場」「都道府県レベルの大会に出場」「全国レベルの大会に出場」「世界レベルの大会に出場」「大会・試合には出場しなかった」「実施していない」「該当しない」の 7 つの選択肢のうち当てはまるものを選択してもらった。なお、各図表では「該当しない」を除いて算出した割合を示す。日豪に大きな差はなく、小学校期から高専・短大・大学・大学院期までは半数以上の回答者がさまざまなレベルの大会に参加しており、競技スポーツを実施しているが学校期以降は「大会・試合には参加しなかった」と回答する割合が増加する。その傾向は日本にて顕著であり、「学校を卒業後の 20 歳代」にて、「大会・試合には参加しなかった」と回答した割合は、日本では 46.2%、オーストラリアでは 38.2%と開きがある。

年齢の変化とともに運動・スポーツの競技レベルに変化があり、特に日本では学校期以降に大会や試合への参加機会が減少することが示唆された。

図表 3-7 過去の運動・スポーツ実施レベル（日本）

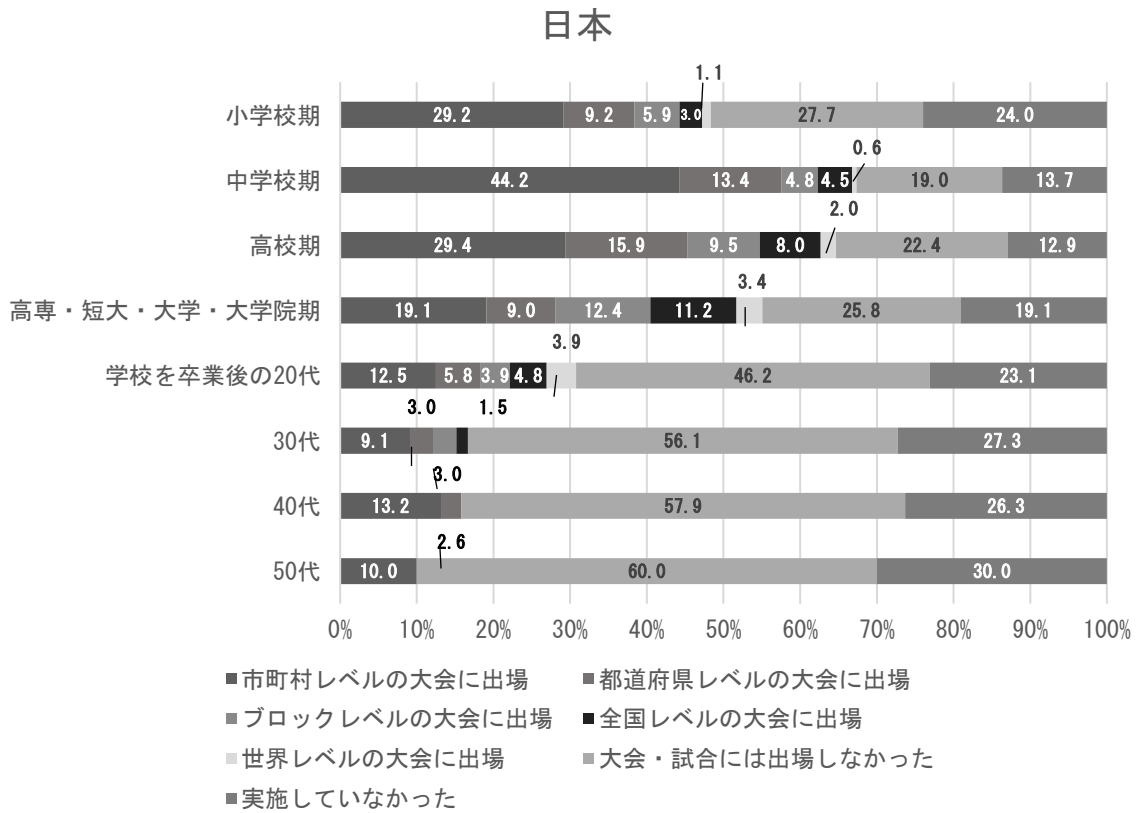
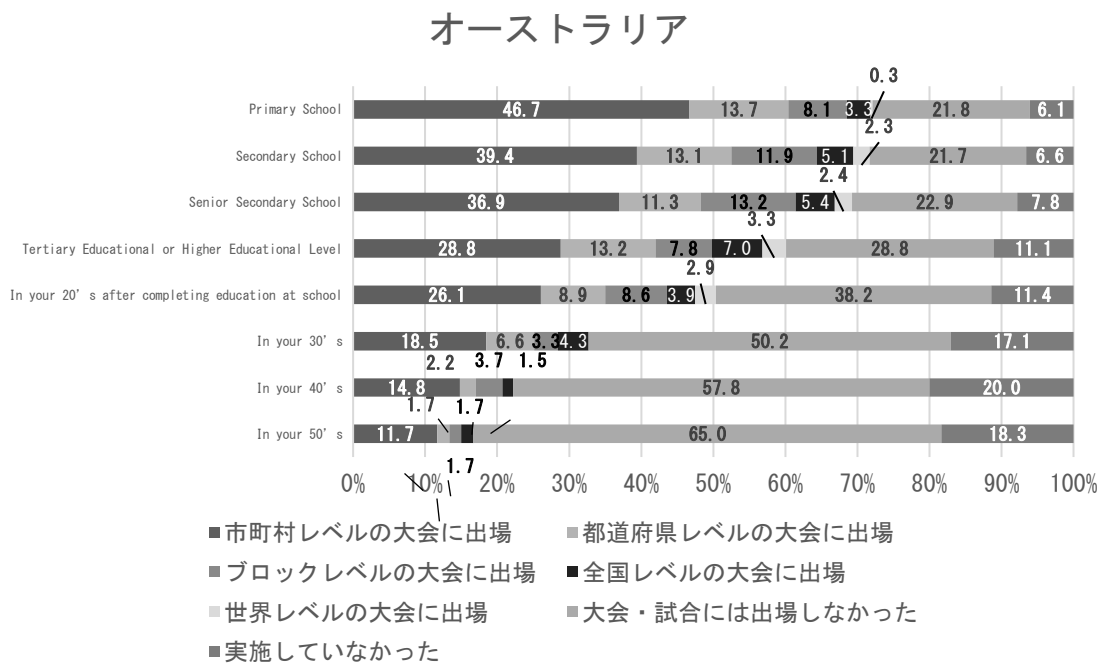


図 3-8 過去の運動・スポーツ実施レベル（オーストラリア）



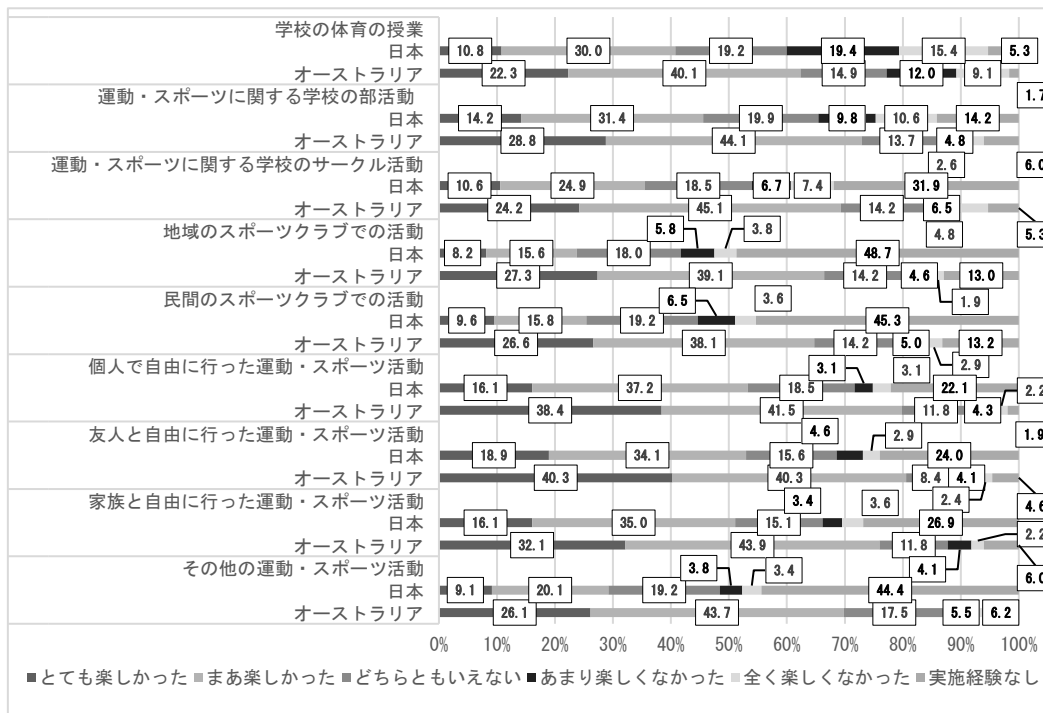
### （５）過去の運動・スポーツ経験の楽しさについて

「あなたは、過去の運動・スポーツ経験について、それぞれどの程度「楽しい」と感じていましたか。」という質問にて、さまざまな場面での運動・スポーツの楽しさをたずねた。「学校の体育の授業」「運動・スポーツに関する学校の部活動」「運動・スポーツに関するサークル活動」「地域のスポーツクラブでの活動」「民間のスポーツクラブでの活動」「個人で自由に行なった運動・スポーツ活動」「友人と自由に行なった運動・スポーツ活動」「家族と自由に行なった運動・スポーツ活動」「その他の運動・スポーツ活動」それぞれについて、「楽しかった」「まあ楽しかった」「どちらともいえない」「あまり楽しくなかった」「全く楽しくなかった」の５件法と、「実施経験なし」の選択肢にて回答を得た（図表 3-9）。

日豪共通で「実施経験なし」の割合が低かった「学校の体育の授業」「運動・スポーツに関する学校の部活動」にて、両国の楽しさの比較を行う。まず「学校の体育の授業」では、「とても楽しかった」「まあ楽しかった」を合わせた割合が、日本では 40.8%、オーストラリアでは 62.4%と 20 ポイント以上の開きがあった。「運動・スポーツに関する学校の部活動」にて、同様の割合はそれぞれ 45.6%、72.9%と約 27 ポイントの開きがある。日本では学校現場での運動・スポーツ活動に対し、ネガティブな認識を持つ人が多いことが明らかとなった。

一方、日本において「運動・スポーツに関するサークル活動」「地域のスポーツクラブでの活動」「民間のスポーツクラブでの活動」は「実施経験なし」と回答する割合が 40%程度あり、上記活動は日本では未だ一般的な運動・スポーツ実施の場として定着していない現状も示唆された。オーストラリアでは、すべての活動において「実施経験なし」と回答する割合が低く、運動・スポーツに参加するための選択肢が多く、複数の場に参加していると考えられる。またどの場面でも「楽しかった」「まあ楽しかった」の和が 60%以上を占め、いずれにおいても比較的楽しめる機会が提供されていることが示唆された。

図表 3-9 過去の運動・スポーツ経験の楽しさ





## 2.4 ライフステージによる比較

### (1) 年代ごとの運動・スポーツ実施

年代ごとに現在の運動・スポーツ実施状況に差があるのかを検証するため、年代と運動・スポーツ実施状況の関連を国ごとにクロス集計表を作成し、確認した。図表 4-1 で示す日本の結果をみると、「週 1 日以上」の運動・スポーツ実施状況は 20 歳代が 45.5%と最も高かった。また「週 1 日未満、年 1 日以上」においても 20 歳代が 20.8%と最も高い割合を示した。「実施していない」では、50 歳代が 65.7%、60 歳代が 62.7%と、他の年代に比べて有意に高いことが明らかになった。

一方、図表 4-2 で示すオーストラリアの結果をみると、「週 1 日以上」の運動・スポーツ実施状況は 40 歳代が 88.9%、20 歳代が 82.4%といずれも 8 割を超え、30 歳代と 50 歳代でも 7 割を超えていた。「週 1 日未満、年 1 日以上」では、30 歳代が 20.0%と最も高く、他の年代では 10%前後を示した。「実施していない」では、50 歳代(13.1%)以外は 1 割に満たず、40 歳代は 1.9%と極めて低かった。

図表 4-1 年代と運動・スポーツ実施状況のクロス集計（日本）

運動・スポーツ実施状況	年代				合計
	20 - 29 歳	30 - 39 歳	40 - 49 歳	50 - 59 歳	
週 1 日以上	46	41	27	25	139
%	45.5	38.7	26.5	23.1	33.3
週 1 日未満、年 1 日以上	21	15	11	12	59
%	20.8	14.2	10.8	11.1	14.1
実施していない	34	50	64	71	219
%	33.7	47.2	62.7	65.7	52.5
合計	101	106	102	108	417
%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

注) 下段は列パーセントを表示している

図表 4-2 年代と運動・スポーツ実施状況のクロス集計（オーストラリア）

運動・スポーツ実施状況	年代				合計
	20 - 29 歳	30 - 39 歳	40 - 49 歳	50 - 59 歳	
週 1 日以上	84	73	96	81	334
%	82.4	73.0	88.9	75.7	80.1
週 1 日未満、年 1 日以上	13	20	10	12	55
%	12.7	20.0	9.3	11.2	13.2
実施していない	5	7	2	14	28
%	4.9	7.0	1.9	13.1	6.7
合計	102	100	108	107	417
%	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

注) 下段は列パーセントを表示している

## （２）子どもの年齢による運動・スポーツ実施

子どもの有無によって現在の運動・スポーツ実施状況に差があるのかを検証するため、5歳以下の子どもの有無と運動・スポーツ実施状況の関連を国ごとにクロス集計表を作成して確認した。

図表 4-3 に示す日本の結果をみると、「週 1 日以上」の運動・スポーツ実施状況は、子ども「あり」が 28.6%、「なし」が 34.0%であった。「実施していない」では、子ども「あり」が 49.0%、「なし」が 53.0%であった。

図表 4-4 に示すオーストラリアの結果をみると、週 1 日以上」の運動・スポーツ実施状況は、子ども「あり」が 74.7%、「なし」が 81.4%であった。「実施していない」では、子ども「あり」が 7.2%、「なし」が 6.2%であった。

日豪どちらも 5 歳以下の子どもの有無によって運動スポーツ実施状況に統計的に有意な差はみられず、子どもの有無によって運動・スポーツ実施に影響があるとは言えない。

図表 4-3 5 歳以下の子どもの有無と運動・スポーツ実施状況のクロス集計（日本）

運動・スポーツ実施状況	5 歳以下の子ども		
	なし	あり	合計
週 1 日以上	125	14	139
%	34.0	28.6	33.3
週 1 日未満、年 1 日以上	48	11	59
%	13.0	22.4	14.1
実施していない	195	24	219
%	53.0	49.0	52.5
合計	368	49	417
%	100.0	100.0	100.0

注）下段は列パーセントを表示している

図表 4-4 5 歳以下の子どもの有無と運動・スポーツ実施状況のクロス集計（オーストラリア）

運動・スポーツ実施状況	5 歳以下の子ども		
	なし	あり	合計
週 1 日以上	272	62	334
%	81.4	74.7	80.1
週 1 日未満、年 1 日以上	40	15	55
%	12.0	18.1	13.2
実施していない	22	6	28
%	6.6	7.2	6.7
合計	338	79	417
%	100.0	100.0	100.00

注）下段は列パーセントを表示している

## 2.5 運動・スポーツ実施継続に影響を及ぼす要因

### (1) 家族や友人から得られるサポート

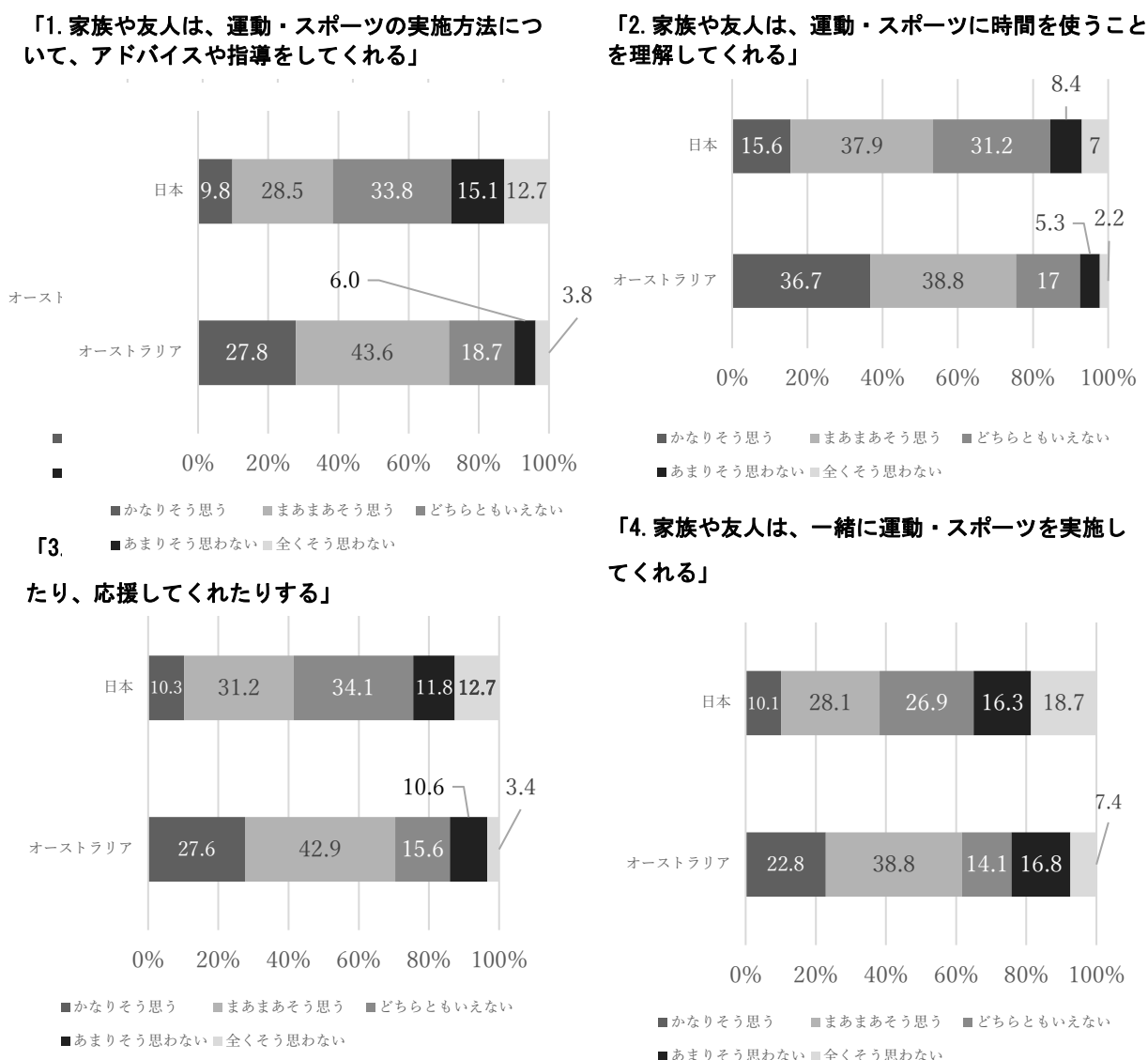
運動・スポーツを実施するにあたり、どの程度家族や友人からの理解や協力が得られるか「1.家族や友人は、運動・スポーツの実施方法について、アドバイスや指導をしてくれる」「2.家族や友人は、運動・スポーツに時間を使うことを理解してくれる」「3.家族や友人は、運動・スポーツするように励ましたり、応援してくれたりする」「4.家族や友人は、一緒に運動・スポーツを実施してくれる」「5.家族や友人は、運動・スポーツを実施することについて、ほめたり評価してくれたりする」という5項目を設定したずねた(図表 5-1)。

「3.家族や友人は、運動・スポーツするように励ましたり、応援してくれたりする」では、日本で 41.5% (「かなりそう思う」10.3%、「まあまあそう思う」31.2%の合計)が「そう思う」と回答し、オーストラリアは 70.5% (「かなりそう思う」27.6%、「まあまあそう思う」42.9%の合計)だった。また、「5.家族や友人は、運動・スポーツを実施することについて、ほめたり評価してくれたりする」においても、日本での「そう思う」と回答した割合は 38.3% (「かなりそう思う」9.8%、「まあまあそう思う」28.5%の合計)だったのに対し、オーストラリアでの回答割合は 71.4% (「かなりそう思う」27.8%、「まあまあそう思う」43.6%の合計)と 30 ポイント程度の開きがみられた。

そのほか、「1.家族や友人は、運動・スポーツの実施方法について、アドバイスや指導をしてくれる」(日本 31.9%<オーストラリア 51.3%)、「2.家族や友人は、運動・スポーツに時間を使うことを理解してくれる」(日本 53.5%<オーストラリア 75.5%)、「4.家族や友人は、一緒に運動・スポーツを実施してくれる」(日本 38.2%<オーストラリア 61.6%)という3項目においても、オーストラリアの女性が日本の女性よりも「かなりそう思う」と「まあまあそう思う」と回答した割合が高く、オーストラリアの女性が運動・スポーツを実施するにあたり家族や友人から態度的、行動的なサポートを得られやすい状況であることが示唆された。

たずねた

図表 5-1 運動・スポーツ実施における家族や友人からのサポート



図表 5-1 に示した、家族や友人から得られるサポートに関する 5 項目の合計得点 (最小値:5.0、最高値:25.0) の平均値を用いて、日本とオーストラリアの比較を行った (図表 5-2)。分析には 2 群の平均値を比較する t 検定を採用した。その結果、日本は 15.42 (±4.93)、オーストラリアの平均値は 18.49 (±4.11) と、オーストラリアの平均値が有意に高かった ( $t=-9.76$ ,  $p<.001$ )。このことから、オーストラリアの女性は日本の女性よりも家族や友人から運動・スポーツ実施に対する、理解、応援、評価を得やすく、アドバイスや指導を受けたり一緒に運動・スポーツを実施してくれたりすると認識していることがわかった。たずねた

図表 5-2 家族や友人からのサポートに関する日豪比較

	国	M	SD	t	df	p
家族・友人サポート	日本	15.42	4.93	-9.76	806.20	.000
	オーストラリア	18.49	4.11			

注) M=平均値、SD=標準偏差、t=t 値、df=自由度、p=p 値

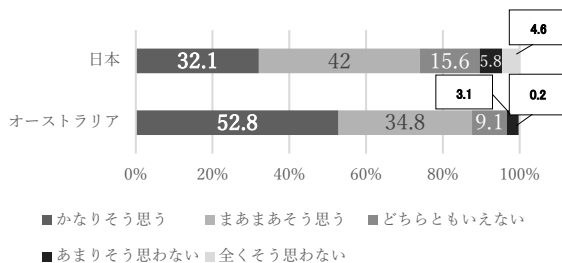
## （２）運動・スポーツ実施をどの程度自身で決定できるか

ライフステージが進むと、自身のスケジュールを組んだり実際に行動を取ったりする際に仕事や家庭の影響を受け、行動が制限されることが予測される。そこで、運動・スポーツを実施するにあたり、どの程度行動を自身で決定できるのかという統制感について「1.あなたは、少なくとも週 1 回以上運動・スポーツをするかどうかを、自分で決めることができる」「2.私にとって、運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上することは、易しい」「3.運動・スポーツをしたいなら、私は少なくとも週 1 回以上することができる」「4.運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上するかどうかは、まったく私次第である」という 4 項目を用いてたずねた(図表 5-3)

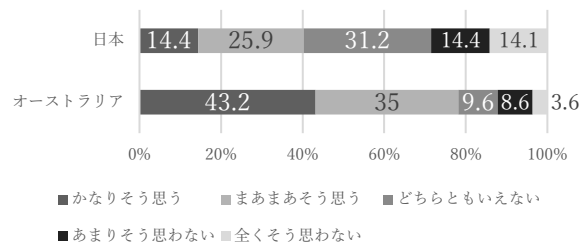
「2.私にとって、運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上することは、易しい」においては、日本は 40.3%（「かなりそう思う」14.4%、「まあまあそう思う」25.9%の合計）が「そう思う」と回答し、オーストラリアは 78.2%（「かなりそう思う」43.2%、「まあまあそう思う」35.0%の合計）と 37.9 ポイントの差があった。また、「3.運動・スポーツをしたいなら、私は少なくとも週1回以上することができる」では、日本は 51.6%（「かなりそう思う」21.1%、「まあまあそう思う」30.5%の合計）が「そう思う」と回答したのに対し、オーストラリアは 84.1%（「かなりそう思う」50.8%、「まあまあそう思う」33.3%の合計）と、32.5 ポイントの開きがみられた。「1.あなたは、少なくとも週 1 回以上運動・スポーツをするかどうかを、自分で決めることができる」と「4.運動・スポーツをしたいなら、私は少なくとも週 1 回以上することができる」においても、オーストラリアの女性が「かなりそう思う」「まあまあそう思う」と回答する割合が高く、運動・スポーツ実施を自身で決断できる傾向が高いことが明らかになった。

図表 5-3 運動・スポーツ実施における行動統制

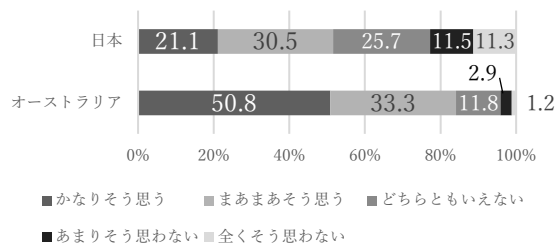
「1. あなたは、少なくとも週 1 回以上運動・スポーツをするかどうかを、自分で決めることができる」



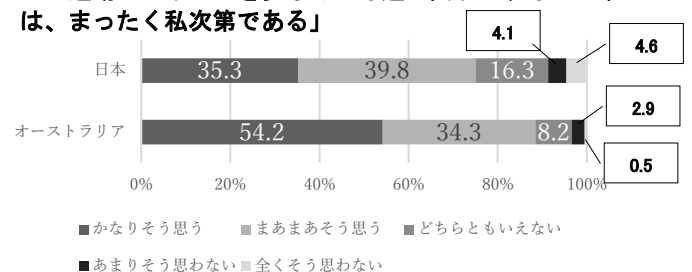
「2. 私にとって、運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上することは、易しい」



「3. 運動・スポーツをしたいなら、私は少なくとも週 1 回以上することができる」



「4. 運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上するかどうかは、まったく私次第である」



図表 5-3 に示した、運動・スポーツにおける行動の統制感 4 項目の合計得点(最小値:4.0、最高値:20.0)の平均値を用いて、日本とオーストラリアの比較を行った(図表 5-4)。分析には 2 群の平均値を比較するため、t検定を採用した。その結果、オーストラリアの平均値は 17.11(±2.79)、日本は 14.39(±3.60)と、オーストラリアの平均値が有意に高かった( $t=-12.19$ ,  $p<.001$ )。このことから、オーストラリアの女性は日本の女性に比べ、自身の意思に基づき運動・スポーツ実施を決定できる傾向が高いことがわかった。

図表 5-4 運動・スポーツ実施に関する行動統制の日豪比較

	国	M	SD	t	df	p
行動統制	日本	14.39	3.60	-12.19	783.94	.000
	オーストラリア	17.11	2.79			

### （３）運動・スポーツ実施においてどの程度社会的支援を得られるか

多様な支援があるほど運動・スポーツの実施や継続に繋がることが指摘される(中山ほか, 2002)。そこで、身近な環境においてどの程度人的、環境的支援が得られる状況にあるのか、社会的支援について質問した。その結果を図表 5-5 に示す。

施設や設備など物的環境の状況を問う「1. 身近(徒歩 15 分位)に運動・スポーツを行うための施設や広場がある」では、日本は 37.2% (「かなりそう思う」12.0%、「まあまあそう思う」25.2%の合計)が「そう思う」と回答し、オーストラリアは 71.7% (「かなりそう思う」37.4%、「まあまあそう思う」34.3%の合計)と、オーストラリアの割合が 34.5 ポイント高かった。また、「2. 運動・スポーツを行うための設備用具がそろっている」では、日本は 24.9% (「かなりそう思う」6.2%、「まあまあそう思う」18.7%の合計)、オーストラリアは 67.9% (「かなりそう思う」27.6%、「まあまあそう思う」40.3%の合計)が「そう思う」と回答し、差は 43.0 ポイントであった。

プログラムに関して質問した「7. 身近(徒歩 15 分位)に運動・スポーツを行う教室やクラブがある」では、日本が 28.5% (「かなりそう思う」8.4%、「まあまあそう思う」20.1%の合計)、オーストラリアが 63.8% (「かなりそう思う」26.6%、「まあまあそう思う」37.2%の合計)と、オーストラリアが 35.3 ポイント高かった。また、「8. 身近でいつでも様々な運動・スポーツに挑戦できる」では、日本が 28.6% (「かなりそう思う」7.7%、「まあまあそう思う」20.9%の合計)、オーストラリアが 68.1% (「かなりそう思う」27.6%、「まあまあそう思う」40.5%の合計)となり、両国の差は 39.5 ポイントだった。

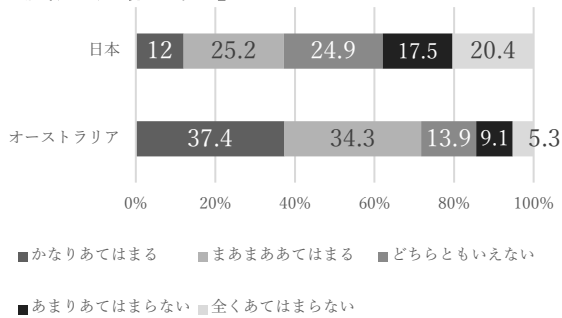
そして、情報に関しては「10. 運動・スポーツに関する情報が比較的得やすい」に対し、「あてはまる」と回答した割合を比較すると、日本は 29.0% (「かなりそう思う」5.5%、「まあまあそう思う」23.5%の合計)、オーストラリアが 81.1% (「かなりそう思う」33.6%、「まあまあそう思う」47.5%の合計)となり、オーストラリアが 52.1 ポイント高い結果となった。さらに「女性の健康に関する情報が比較的得やすい」という項目の結果でも、日本は 30.0% (「かなりそう思う」6.5%、「まあまあそう思う」23.5%の合計)、オーストラリアが 74.8% (「かなりそう思う」30.9%、「まあまあそう思う」43.9%の合計)と、44.8 ポイントの差がみられた。

以上のことから、オーストラリアの女性の方が物的環境、プログラム、情報などを含めた人的、環境的支援が得られやすい環境にあることが示唆された。

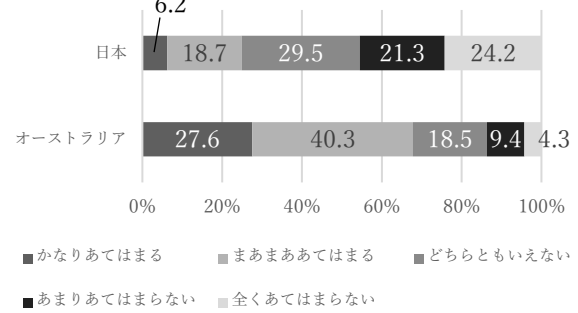
たずねた

図表 5-5 運動・スポーツ実施における社会的支援

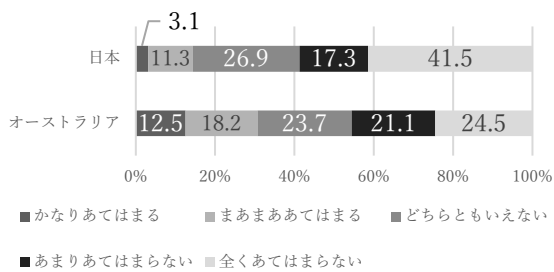
「1. 身近（徒歩 15 分位）に運動・スポーツを行うための施設や広場がある」



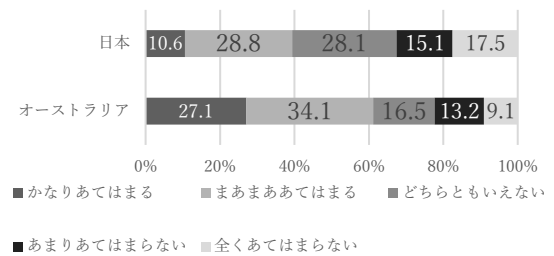
「2. 運動・スポーツを行うための設備用具がそろっている」



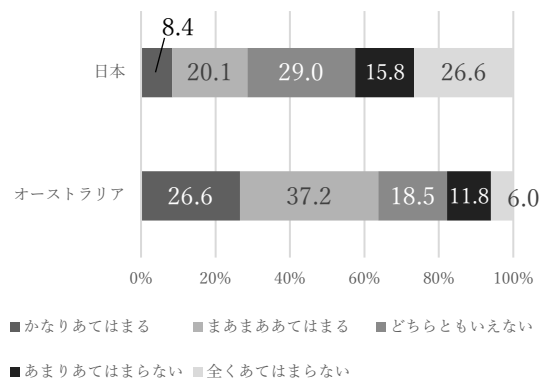
「3. 運動・スポーツを行うための施設までの専用送迎バス等がある」



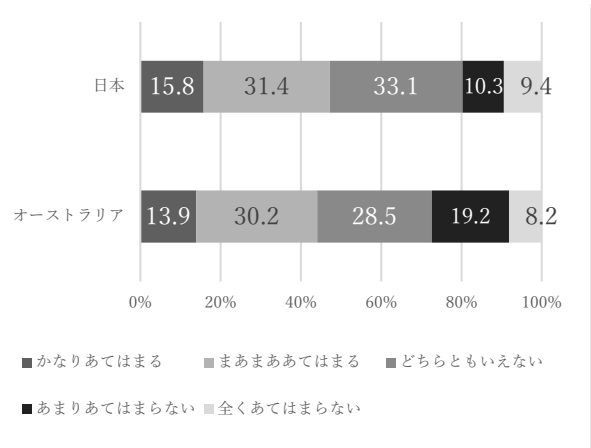
「4. 運動・スポーツを行うための施設や広場へは、公共の電車やバス、自転車を使えば行きやすい」



「5. 運動・スポーツを行うための施設や広場には、活動後に仲間とくつろげる場所がある」

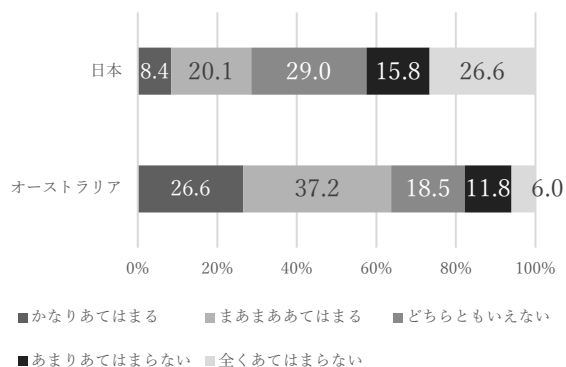


「6. 運動・スポーツを行うための施設や広場は、利用手続きが面倒である」

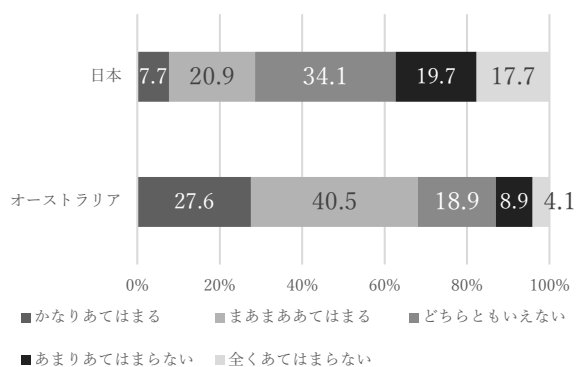




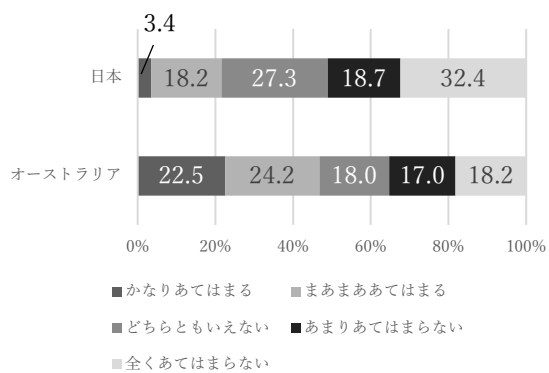
「7. 身近（徒歩 15 分位）に運動・スポーツを行う教室やクラブがある」



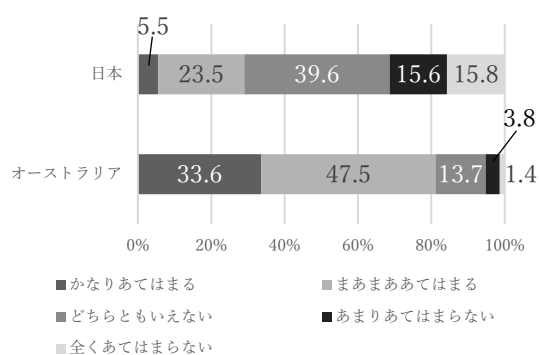
「8. 身近でいつでも運動・スポーツに挑戦できる」



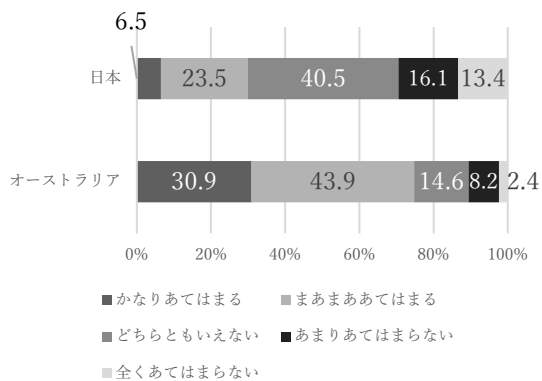
「9. 運動・スポーツを行う際、適切な指導者がいる」



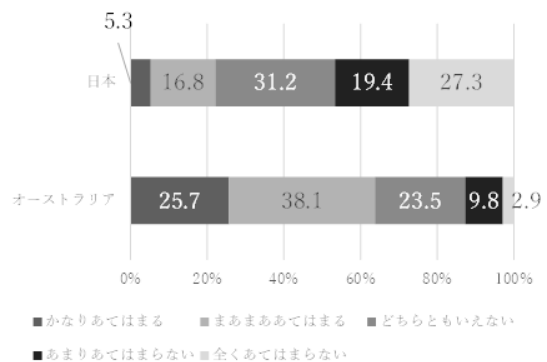
10. 運動・スポーツに関する情報が比較的得やすい



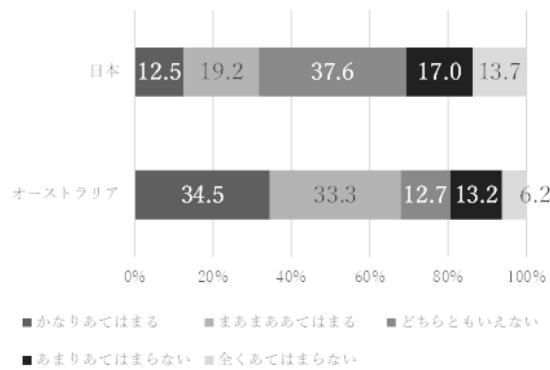
「11. 女性の健康に関する情報が比較的得やすい」



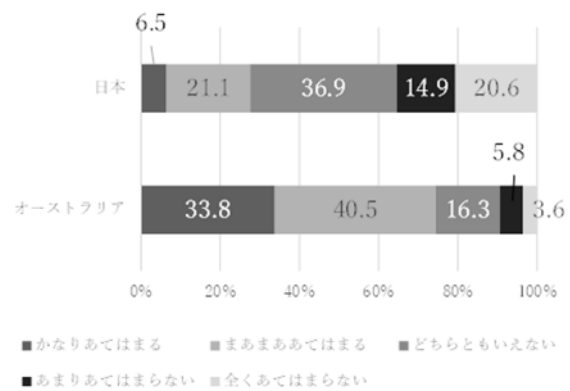
「12. 友人からいつでも運動・スポーツ活動の情報が得やすい」



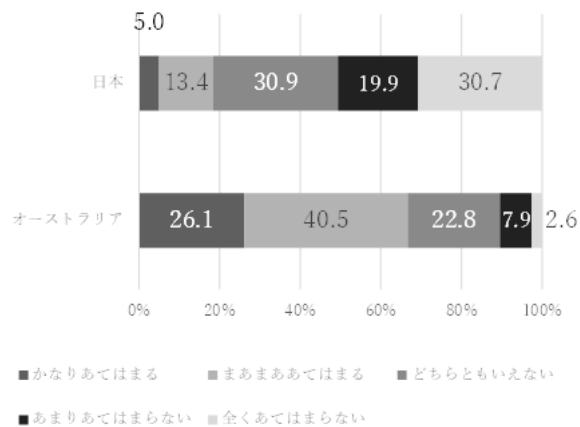
「13.現在の運動・スポーツ活動を続けるためにはあまりお金がかからない」



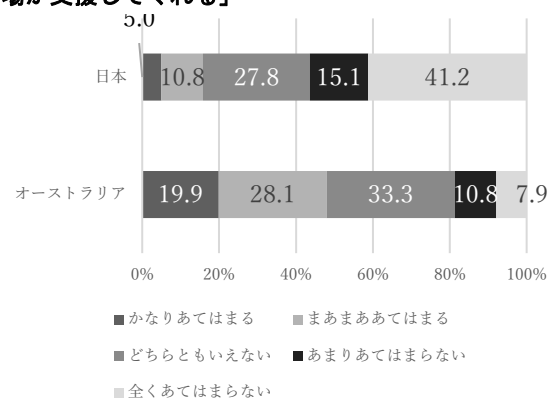
「14.自分が運動・スポーツ活動に参加するために家族が支援してくれる」



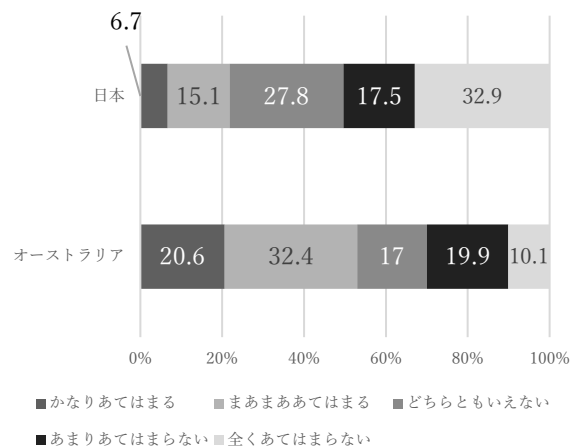
「15.自分が運動・スポーツ活動に参加するために友人が支援してくれる」



「16.自分が運動・スポーツ活動に参加するために職場が支援してくれる」



「17. 身近に、自分を運動・スポーツに誘ってくれる仲間がいる」



図表 5-5 に示した、運動・スポーツを実施するにあたりどの程度の社会的支援が得られる状況かという 17 項目の合計得点(最小値:17.0、最高値:85.0)の平均値を用いて、日本とオーストラリアの比較を行った(図表 5-6)。2 群間の平均値を比較するため、t検定を実施した。その結果、オーストラリアの平均値は 61.05(±10.77)、日本は 45.26(±13.52)となり、オーストラリアの平均値が有意に高い結果となった( $t=-18.66$ ,  $p<.001$ )。このことから、オーストラリアの女性が日本の女性よりも運動・スポーツ実施において、ハードやソフトの環境的側面、プログラム等へのアクセス状況、情報の得やすさ、周囲からの支援などを受けやすい環境にあることが推察される。

図表 5-6 運動・スポーツ実施における社会的支援の日豪比較

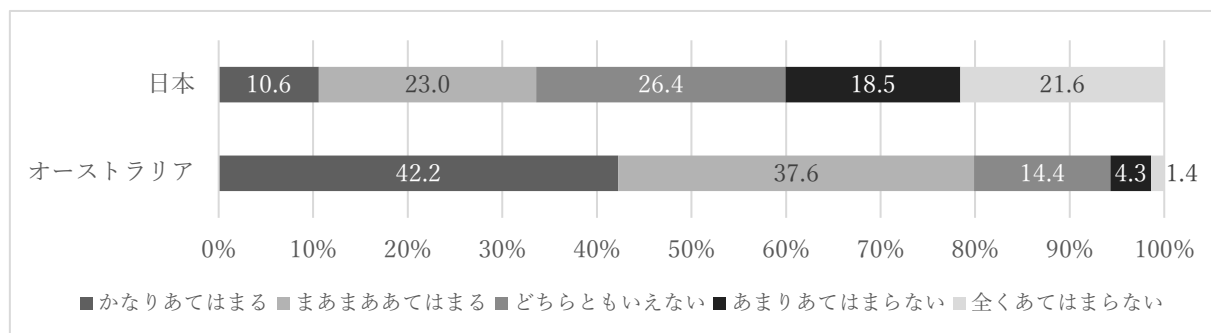
	国	M	SD	t	df	p
社会的支援	日本	45.26	13.52	-18.66	792.33	.000
	オーストラリア	61.05	10.77			

注) 第 6 項目を逆転項目として処理を行った上で全体の合計点を算出した

#### (4) 運動・スポーツを実施する女性ロールモデルの存在

他者からの影響を把握するため、「いくつになっても運動・スポーツを楽しんでいる女性を知っているか」と質問した。その結果、日本では 33.6% (「かなりあてはまる」10.6%、「まあまああてはまる」23.0%の合計)、オーストラリアでは 79.8% (「かなりあてはまる」42.2%、「まあまああてはまる」37.6%の合計)が「あてはまる」と回答した。つまり、オーストラリアの女性は日本の女性よりも運動・スポーツをいくつになっても楽しむ具体的な女性像が思い浮かぶことがわかった。

図表 5-7 いくつになっても運動・スポーツを楽しんでいる女性を知っているか



図表 5-8 に示した、性役割に関する 13 項目の合計得点(最小値:13.0、最高値:65.0)の平均値を用いて、日本とオーストラリアの比較を行った。2 群の平均値を比較するため、t検定を実施した(図表 5-9)。その結果、オーストラリア女性の平均値は 46.83(±9.03)、日本の女性の平均値は 41.23(±5.43)とオーストラリア女性の方が有意に高かった( $t=-10.79$ ,  $p<.001$ )。以上の結果から、オーストラリアの女性は日本の女性よりも性役割に関してよりニュートラルな考え方や価値観を有していることが分かった。

図表 5-9 性役割に関する日頃の考え方や価値観の日豪比較

	国	M	SD	t	df	p
性役割全体	日本	41.23	5.54	-10.79	689.87	.000
	オーストラリア	46.83	9.03			

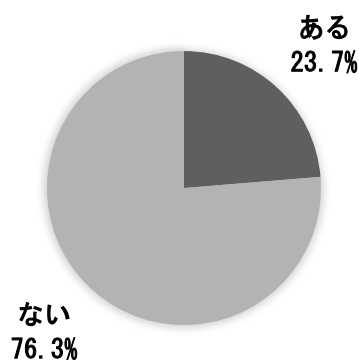
注 1) M=平均値、SD=標準偏差、t=t 値、df=自由度、p=p 値

注 2) 第 6 項目から 13 項目を逆転項目として処理を行った上で全体の合計点を算出した

## 2.6 直接スポーツ観戦とスポーツボランティアの実施状況（国内のみ）

最後に、日本国内における調査のみ直接スポーツ観戦とスポーツボランティアの実施状況等について設問した。直接スポーツ観戦を過去 1 年間に行った女性は 23.7%だった(図表 6-1)。

図表 6-1 過去 1 年間の直接スポーツ観戦経験の有無



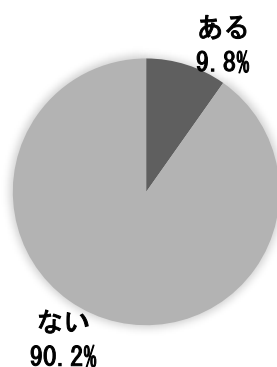
直接スポーツ観戦経験があった 23.7%のうち、35.4%が年に 1 回、24.2%が年に 2 回スポーツ観戦したと回答している(図表 6-2)。年に 5 回と回答した割合は 15.2%、6～10 回と回答した人は 10.1%だった。

図表 6-2 過去 1 年間の直接スポーツ観戦経験の回数

回数	n	%
1	35	35.4
2	24	24.2
3	11	11.1
4	1	1.0
5	15	15.2
6～10	10	10.1
11 回以上（最大 59）	3	3.0
合計	99	100

スポーツボランティアについては、「ここでいうボランティア活動とは、報酬を目的としないで、自分の労力・技術・時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動のことを意味します。ただし、活動に必要な交通費等の実費程度の金額の受け取りは報酬に含めません。」という説明文を示し、「あなたは、過去 1 年間に何らかのスポーツにかかわるボランティア活動を行ったことがありますか。」とたずねた。その結果、実施経験者が 9.8%という結果となった(図表 6-3)。

図表 6-3 過去 1 年間のスポーツボランティア経験の有無



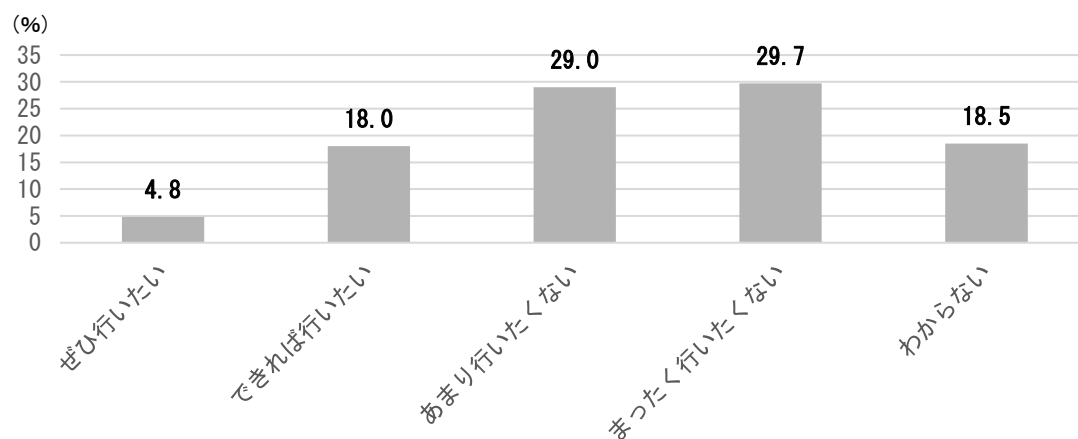
図表 6-3 において、9.8%の実施経験者にスポーツボランティア活動の内容についてたずねたところ、「大会・イベントの単発的な手伝い」が最も多く 36.6%、次いで「スポーツの審判」と「団体・クラブの日常的な手伝い」が 34.1%だった(図表 6-4)。

図表 6-4 過去 1 年間のスポーツボランティア経験の活動内容（複数回答可）

内容	n	%
スポーツの指導	12	29.3
スポーツの審判	14	34.1
団体・クラブの日常的な手伝い	14	34.1
大会・イベントの単発的な手伝い	15	36.6
スポーツ団体の役員・理事	6	14.6
その他（大会の主催・開催）	1	2.4

今後のスポーツボランティア実施意図は、「ぜひ行いたい」(4.8%)と「できれば行いたい」(18.0%)を合わせて 22.8%が活動を希望しており、実際に活動した 9.8% (図表 6-3) に比べると高い行動意図が示された(図表 6-5)。

図表 6-5 今後のスポーツボランティア活動実施の行動意図



今後スポーツボランティア活動を行ってみたいと回答した人(図表 6-5 における「ぜひ行いたい」4.8%、「できれば行いたい」18.0%と回答した人)へ、どのような活動を行ってみたいかたずねた。その結果、「大会・イベントの単発的な手伝い」(53.7%)の割合が高く、「団体・クラブの日常的な手伝い」(33.7%)、「スポーツの審判」(25.3%)、「スポーツの指導」(21.1%)と続いた。

図表 6-6 今後行ってみたいスポーツボランティア活動（複数回答可）

内容	n	%
スポーツの指導	20	21.1
スポーツの審判	24	25.3
団体・クラブの日常的な手伝い	32	33.7
大会・イベントの単発的な手伝い	51	53.7
スポーツ団体の役員・理事	4	4.2
その他	0	0.0

### 3. 考察

---

#### 3.1 ライフステージとの関連性

年代ごとの運動・スポーツ実施状況をみると、日本では20歳代の「週1日以上」「週1日未満、年1回以上」運動・スポーツを実施していると回答した割合が有意に高いことが明らかになった。また、50歳代の「実施していない」と回答した割合は有意に低かった。この結果は、スポーツ庁(2023)による結果では、成人の57.1%が週1回以上運動していると回答しており、また年代が上がるにしたがってその割合は上昇する。本研究の対象者においては若い年代ほど運動・スポーツを定期的の実施しており、年代が上がるにしたがって運動・スポーツを実施していない現状を示している。1章(p.5)で記述した通りモニター調査の限界であるが、本調査における対象者が特異的な集団であったことがその理由として考えられる。本調査対象者における重要な要因の一つとして、小学校以降の学齢期に運動・スポーツを実施した経験のある女性に限定されている点があげられる。従来行われた調査とは異なる母集団を想定した調査であるため、異なる結果が得られた可能性がある。ただし、本分析では、なぜ学齢期に運動・スポーツを実施した経験がある人々では年代が上がるごとに実施頻度が低下するのかは明らかにできていない。ライフステージの影響も考えられるが、世代による違いも考えられる。世代によって運動部活動の行われ方が異なれば、その後のライフステージにおける運動・スポーツの実施状況も異なるだろう。以上の可能性をふまえ、従来の調査とは異なり年代とともに運動・スポーツ実施の低下が確認された原因については、今後の課題としたい。

一方オーストラリアでは、30歳代の「週1日未満、年1日以上」と回答した割合が有意に大きいことから、この年代で一時的に週1回以上運動・スポーツを実施する割合が低下する傾向が読み取れる。30歳代は子育て・働き盛り世代であり、日本でもこの年代での運動・スポーツ離れが課題とされている。「週1日以上」の割合も高く、日本よりも高い水準を維持してはいるが、家庭や仕事による余暇時間の減少は、日本特有の課題ではないことが示唆された。

子どもの有無(5歳以下の子ども)による運動・スポーツ実施状況に差はみられなかった。運動・スポーツ継続に関する自由記述においても、日豪どちらにおいても「子どもと楽しく運動ができる」といった記述があり、本調査の対象者にとっては子どもの存在は運動・スポーツ実施の阻害要因となっていないと考えられる。

#### 3.2 過去の影響

日本では、中学校期から高校期、高校期から大学期で「定期的な運動・スポーツを実施していた」と回答する割合が大きく減少していた。運動頻度をみても、小学校から中学校へ、また高校から大学へ進学する際に「週4-5日」が大きく減少していることがわかる。一方でオーストラリアでは、高校から大学にかけて実施していたと回答する割合が大きく減少することは共通であるが、大学以降はほぼ60%前後で推移している。また運動頻度については各学校期・年代によってほぼ変化がない。

スポーツ庁や笹川スポーツ財団等の過去の調査でも、日本における進学に伴う女子の運動・スポーツ離れは指摘されており、本調査でも同様の結果となった。

以上のような結果となった要因として、学校現場で行われる運動・スポーツの機会が、良い経験でなかったことが考えられる。運動・スポーツの楽しさについてたずねた質問では、学校の体育や部活動、サークル活動といった学校現場で提供されている運動・スポーツ実施の機会が、「あまり楽しくなかった」「楽しく



なかった」と回答する割合が大きかった。一般的に、中学校期と高校期において運動・スポーツ実施の主な場所は学校であるが、そこでのネガティブな経験により、その後に運動・スポーツを継続して実施する意図に繋がらなかったと考えられる。

また運動頻度をオーストラリアと比較してみると、中学・高校までで「週 4-5 日」「週 6-7 日」と回答している割合は日本の方が多いが、大学以降は逆転している。また、日本では学校現場で行われる運動・スポーツ活動以外の地域や民間で提供される運動・スポーツ活動に「参加経験なし」という回答が多かった。このことから、学校以外の運動・スポーツ活動が十分に整備されていないため、学校期終了後に運動・スポーツをする場がなく、実施率の低下につながっていることが考えられる。~~このことから、~~

### 3.3 環境要因と価値観

運動・スポーツ実施と関連性があると先行研究で指摘されていた社会的、個人的要因を参考に、本調査では「家族や友人からのサポート」「運動・スポーツ実施における行動の統制感」「運動・スポーツ実施における社会的支援」「性役割」の 4 つの観点から日本とオーストラリア女性の現状について比較を行った。

#### (1) 家族や友人から得られるサポートの重要性

まず、家族や友人から得られるサポートに関して質問した 5 項目の合計得点の平均値を比較したところ、日本は 15.42(±4.93)、オーストラリアの平均値は 18.49(±4.11)と、オーストラリアの平均値が高かった(図表 5-2)。また、社会的支援について周囲からの人的支援の状況をたずねた「自分が運動・スポーツ活動に参加するために家族が支援してくれる」(日本 27.6%<オーストラリア 74.3%)、「自分が運動・スポーツ活動に参加するために友人が支援してくれる」(日本 18.4%<オーストラリア 66.6%)、「自分が運動・スポーツ活動に参加するために職場が支援してくれる」(日本 15.8%<オーストラリア 48.0%)、「身近に、自分を運動・スポーツに誘ってくれる仲間がいる」(日本 21.8%<オーストラリア 53.1%)という 4 項目の結果をみると、「かなりあてはまる」と「まあまああてはまる」と回答した割合の合計はすべてオーストラリア女性が高かった(図表 5-5)。

過去 1 年間の運動・スポーツ実施状況を問う質問(図表 2-1)の結果において、週に 1 日以上運動・スポーツを実施している日本の女性が 33.1%、オーストラリアの女性が 80.1%だった結果を踏まえると、身近な人から得られる理解や支援は、女性の運動・スポーツ実施継続に影響を与えることが示唆される。一方で、「日頃どなたと運動・スポーツを行うことが多いですか。」という質問に対しては、「ひとりで」と回答した割合が日本(69.8%)とオーストラリア(73.4%)の間に大きな差はみられなかった(図表 2-8)。つまり、運動・スポーツ実施の継続には、共に運動・スポーツをしてくれるという行動的サポートよりも、周囲からの励ましや評価、アドバイスといった態度的サポートが有効と考えられる。

#### (2) 運動・スポーツの実施を自ら決断できるための環境づくり

次に、運動・スポーツを実施するにあたりどの程度自身の行動を決断できるかという行動の統制感について調査した。行動の統制感とは、特定の行動を取るにあたり自身でどの程度決断できるかを測定する概念である。その結果、行動の統制感に関する 4 項目の合計得点に関して、オーストラリア女性の平均値は 17.11(±2.79)、日本女性の平均値は 14.39(±3.60)と、オーストラリアでの平均値が有意に高かった(図

表 5-4)。このことから、オーストラリアの女性は日本の女性よりも自身の意思に基づき運動・スポーツを実施しやすい状況にあるといえる。

しかし、4 項目の結果の詳細(図 5-5)をみると、「あなたは、少なくとも週 1 回以上運動・スポーツをするかどうかを、自分で決めることができる」という項目においては、「かなりそう思う」と「まあまあそう思う」の合計が日本女性の場合 74.1%、オーストラリア女性が 87.6%と 13.5 ポイントの差があった。一方、「私にとって、運動・スポーツを少なくとも週 1 回以上することは、易しい」という項目では、日本女性の 40.3%が「そう思う」と回答し、オーストラリア女性の割合は 78.2%となり、37.9 ポイントの差がみられた。このことから、日豪共に運動・スポーツを定期的に実施するかどうかは自分自身で決断できる状況にあるが、運動・スポーツそのものに対しては、日本の女性の方が何らかのハードルを感じていることが考えられる。

過去の運動・スポーツ経験に対する「楽しさ」においては、総じてオーストラリアの女性の方が「楽しかった」と回答した割合が高く(図表 3-9)、運動・スポーツに対する肯定的な認識を持っていることがうかがえる。また、運動・スポーツの継続要因の自由記述(図表 2-10)では、オーストラリア女性の場合「幼少期からスポーツがある生活だった」「スポーツをすることによって心身ともに良い状態でいられる」「スポーツを継続することは自身のアイデンティティ形成に繋がる」といった回答がみられ、運動・スポーツが生活の一部として定着していると推察される。以上のことから、日本の女性が運動・スポーツの実施を今後より決断できるような環境を整えていくためには、日常における運動・スポーツの位置づけや過去の経験などとの関係性についても調べていく必要がある。

### (3)運動・スポーツを後押しする社会的支援の充実

3 点目の「運動・スポーツ実施における社会的支援」については、両国における人的、環境的支援状況に関する 17 項目を用いて調査し、合計得点の平均値を比較した。その結果、オーストラリアは 61.05(±10.77)、日本は 45.26(±13.52)となり、運動・スポーツを実施するための社会的支援はオーストラリアで整っている状況が示唆された(図表 5-6)。

特に、情報に関する「運動・スポーツに関する情報が比較的得やすい」(日本 29.0%<オーストラリア 81.1%)と「女性の健康に関する情報が比較的得やすい」(日本 30.0%<オーストラリア 74.8%)という項目における差が大きく、オーストラリアの女性の方が情報収集しやすい環境であることが示された(図表 5-5)。また、家族、友人、職場からの支援についてもオーストラリア女性が日本の女性よりも支援を得やすいと回答しており、人的支援が整っていることが考えられる(図表 5-5)。一方、「運動・スポーツを行うための施設や広場は、利用手続きが面倒である」という利便性を問う項目では、日本の女性の 47.2%、オーストラリアの女性の 44.1%が「あてはまる」と回答し、両国の差は 3.1 ポイントにとどまった(図表 5-5)。さらに、施設や設備に関する項目では、オーストラリア女性の方が身近に運動・スポーツを実施できる施設や設備が揃っていると回答する傾向は高かったが(図表 5-5)、日豪共に女性が日頃スポーツを実施する場所として自宅や自宅近くの公園や道路を選択する傾向が強いことを踏まえると(図表 2-7)、女性の運動・スポーツ実施を継続していくために求められる社会的支援は、施設や設備などのハードを中心とした環境的支援よりも、情報提供を含む人的支援が効果的である可能性が高いと推測される。

#### (4) 女性の性役割に対する認識と運動・スポーツ実施の関連性

最後に、女性の性役割に対する認識について13項目を用いて調査した。その結果、13項目の合計得点の平均値は、オーストラリアの女性が46.83(±9.03)、日本の女性が41.23(±5.43)となり、オーストラリアの女性は日本の女性よりも性に捉われない考え方、価値観を有していることが明らかとなった(図表 5-9)。

しかし、図表 2-3 の「非実施理由」(複数選択可)の結果では、オーストラリア女性の方が「仕事や家事が忙しいから」「子供に手がかかるから」への回答が多かった。また、運動・スポーツ実施継続の理由(図表 2-10)には、「子供が成長し手がかからなくなり、自分の時間が取れるようになった」という回答がオーストラリアでのみ得られた。さらに、5歳以下の子どもの有無と過去1年間の運動・スポーツ実施状況に関するクロス集計結果では、日本とオーストラリアの間に差は見られなかった。つまり、性役割についてオーストラリア女性の方がよりニュートラルな考え方、価値観を持っていることが示されたが、この認識と運動・スポーツ実施継続の間には直接的な関係があると本調査の結果からは断言できない。今後は、性役割に関する認識に加え、家庭や社会で実際に担っている役割、自分自身に使える余暇時間、家族や友人など身近な人の性役割に関する認識なども調査し、それらと掛け合わせながら運動・スポーツ実施との関連性を慎重に検討する必要がある。

#### (5) まとめ

本研究では、日本とオーストラリア女性の運動・スポーツ実施継続に影響を及ぼす個人的、社会的要因について検討を行った。その結果、就職、結婚、妊娠・出産などのライフイベントの影響は少なく、性役割の認識についても直接的な関係は確認されなかった。一方、家族や友人など身近な存在から得られる理解や協力は重要であり、どの程度運動・スポーツに関する有益な情報が得られるかも運動・スポーツ実施の継続を後押しする要因のひとつである可能性が示唆された。女性がライフステージの変化を経験しながらも、継続的な運動・スポーツ実施を自身で決断できるためには、過去の運動・スポーツにおける経験や周囲からのサポート、社会的支援の中でも特に情報を含む人的支援が求められると考えられる。

## 参考文献

---

- 荒尾孝. (2013). 身体活動促進に関する集団戦略的研究. 日本健康教育学会誌, 21(2), 154-164.
- Australian Sports Commission. (2023) AUSPLAY Survey results July 2022-June 2023 [Data File]. Retrieved from Clearinghouse for Sport website:  
[https://www.clearinghouseforsport.gov.au/research/ausplay/results#previous\\_data\\_releases](https://www.clearinghouseforsport.gov.au/research/ausplay/results#previous_data_releases)
- Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 45-59.
- 橋本公雄. (2010). 運動継続化の螺旋モデル構築の試み. 九州大学学術情報リポジトリ健康科学, 32, 51-62.
- 林, 喜美子, 湊, 久美子, 北村, 裕美. (2006). 中高年女性の運動習慣に影響する要因の検討. 和洋女子大学紀要. 家政系編, 46, 167-175.
- 石井香織, 柴田愛, & 岡浩一郎. (2010). 日本人成人を対象にした身体活動支援環境に関する研究の動向. スポーツ産業学研究, 20(1), 1-7.
- 板倉正弥, 岡浩一郎, 武田典子, 古一眞未, 酒井健介, & 中村好男. (2005). 運動ソーシャルサポートおよびウォーキング環境認知と身体活動・運動の促進との関係. 体力科学, 54(3), 219-227.
- 増田裕子. (2021). 働く母親のワーク・ファミリー・コンフリクトと対処行動に関する研究——ウェルビーイングに着目して——. 社会福祉学, 62(3), 1-16.
- 中山健, 川西正志, & 守能信次. (2002). 社会的支援と社会的ネットワークとが高齢者の身体活動実施に与える影響に関する研究. スポーツ社会学研究, 10, 72-85.
- 日本スポーツ協会(2021). スポーツの組織的統括性からみたスポーツ人口等実態調査 報告書 [Data File]. Retrieved from [https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kikaku/R2Population\\_report.pdf](https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kikaku/R2Population_report.pdf)
- 西村久美子, & 山口泰雄. (2003). 運動・スポーツ非実施へいたるプロセス 中年期女性を事例として. スポーツ社会学研究, 11, 87-101.
- 太田, 雅夫, & 時政. (1999). 大学女子スポーツ選手の競技継続に関する調査研究. 天理大学学報, 50(3), 7-13.
- スポーツ庁(2023). R4 年度スポーツ実施状況の調査 概要 [Data File]. Retrieved from [https://www.mext.go.jp/sports/content/20230324-spt\\_kensport02-000028561\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20230324-spt_kensport02-000028561_1.pdf)
- 常行泰子, 谷めぐみ, & 山口泰雄. (2015). 中年期における運動・スポーツ実施の行動変容ステージに影響を及ぼす要因の質的研究. スポーツ産業学研究, 25(1), 75-88.



---

女性のスポーツ実施継続における社会的・個人的要因に関する調査研究  
—日本とオーストラリアの国際比較調査—

仙台大学 弓田 恵里香

順天堂大学 三倉 茜

順天堂大学 下窪 拓也

2025 年 3 月発行

発行者 公益財団法人 笹川スポーツ財団

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-2-2 日本財団ビル 3 階

TEL 03-6229-5300 FAX 03-6229-5340

E-mail [info@ssf.or.jp](mailto:info@ssf.or.jp) URL <https://www.ssf.or.jp/>

---

無断転載、複製および転訳載を禁止します。引用の際は本書が出典であることを明記してください。

本事業は、ポートレースの交付金による日本財団の助成金を受けて実施しました。