

平成 21 年度

新潟県スポーツ実態調査  
報告書  
(中越地区)

新潟県体育指導委員協議会

協力：新潟医療福祉大学  
健康科学部 西原研究室

調査期間：2009年11月～2010年2月2日

調査対象：新潟県中越地区全域【特定地域調査】

調査方法：アンケート調査

1) 種別：住民調査

2) 回答者の選び方：標本調査

中越地区におけるランダムサンプリング

3) 実施方法：郵送

4) 継続性：横断面調査

回収率： 1) 調査対象者数：1800名

2) 有効回答数（有効回答率）：1760名（97.8%）

## はじめに

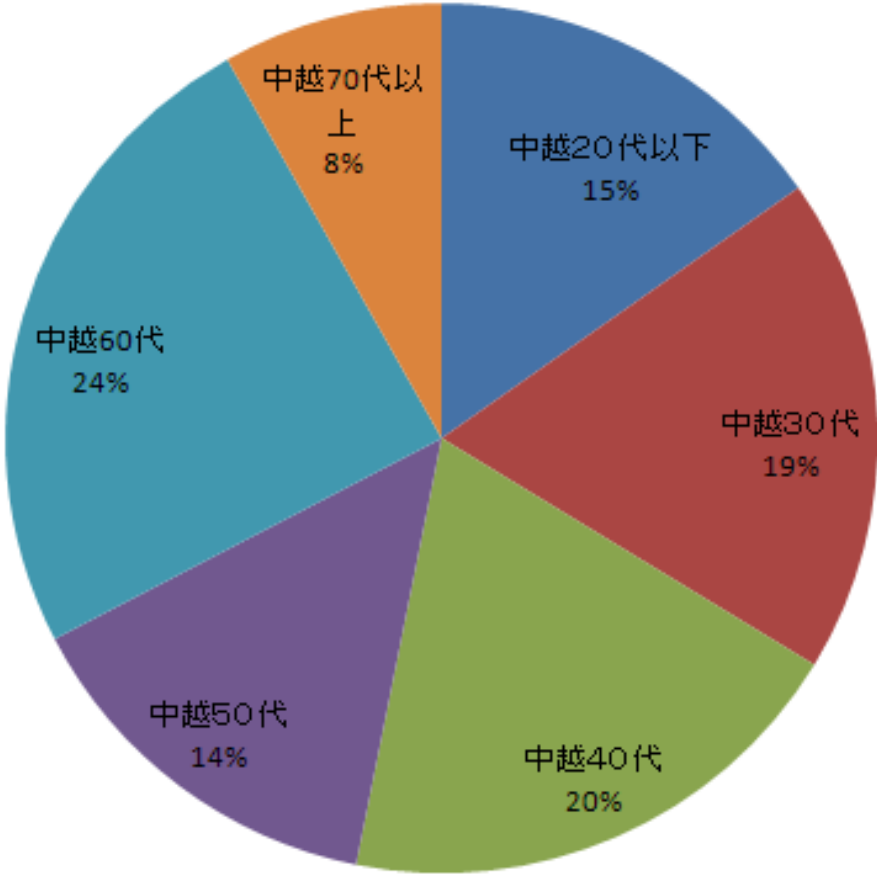
文部科学省は、中央教育審議会スポーツ・青少年分科会の意見を踏まえ、2000年9月に文部大臣告示として「スポーツ振興基本計画」を策定した。本計画は、高齢化の急激な進展や、生活が便利になること等による体を動かす機会の減少が予想される21世紀の社会において、生涯にわたりスポーツに親しむことができる豊かな「スポーツライフ」を送ることに意義を見出している。そのため、スポーツ環境の充実により、現代社会における国民が抱える問題の中でも特に、体力の向上、精神的なストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身の両面にわたる健康の保持増進をねらいとしている。以上のねらいによって本計画では、「子どもの体力の向上」「生涯スポーツ社会に向けた地域スポーツ環境の整備」「国際競技力の向上」の3本柱が掲げられている。行政にとっての具体的な政策としては、特に2つ目の柱である「生涯スポーツ社会に向けた地域スポーツ環境の整備」があげられる。ここでは、「A. 政策目標達成のため必要不可欠である施策」として、総合型地域スポーツクラブの全国展開（2010年までに、全国の各市区町村において少なくともひとつは総合型地域スポーツクラブを育成して、将来的には中学校区程度の地域に定着させる）が掲げられている。また、「B. このための側面的施策」としては、「スポーツ指導者の養成・確保・活用」「スポーツ施設の充実」「地域における的確なスポーツ情報の提供」「住民のニーズに即応した地域スポーツの推進」をあげており、自治体における具体的な取り組みを希求している。

一方、厚生労働省では、我が国における高齢化の進展や疾病構造の変化、国民の健康の増進の重要性の増大から、健康づくりや疾病予防を積極的に推進するための環境整備を要請している。平成12年3月31日に事務次官通知等により、国民健康づくり運動として「健康日本21」が開始された。また、平成13年11月29日に政府・与党社会保障改革協議会において、「医療制度改革大綱」が策定され、その中で「健

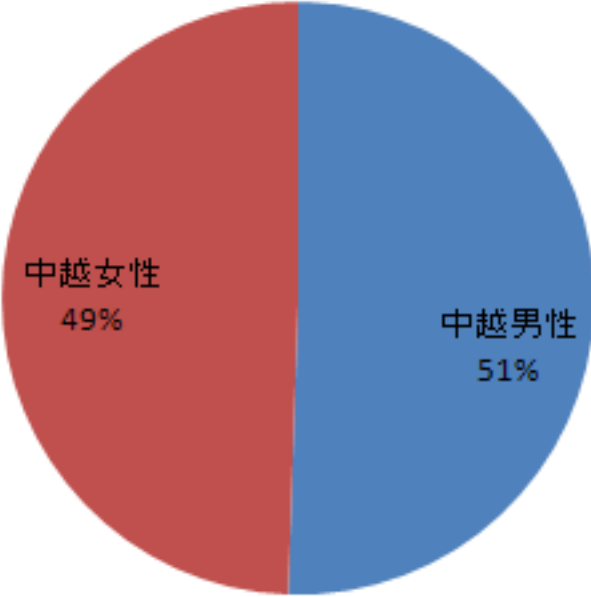
康寿命の延伸・生活の質の向上を実現するため、健康づくりや疾病予防を積極的に推進する。そのため、早急に法的基盤を含め環境整備を進める。」との指摘がなされた。これを受けて政府としては、「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、医療制度改革の一環として平成14年3月1日の通常国会に健康増進法案を提出し、衆議院、参議院の可決を経て、同8月2日公布された。この基本方針は、一次予防の重視である。人口の高齢化の進展に伴い、疾病の治療や介護に係る社会的負担が過大となることが予想されているので、従来の疾病対策の中心であった健診による早期発見又は治療にとどまることなく、健康を増進し、疾病の発病を予防する「一次予防」に一層の重点を置いた対策を推進している。その中で、健康づくり支援のための環境整備が掲げられ、行政機関をはじめ、医療保険者、保健医療機関、教育関係機関、マスメディア、企業、ボランティア団体等の健康に関わる様々な関係者がそれぞれの特性を生かしつつ連携することにより、個人が健康づくりに取り組むための環境を整備し、個人の健康づくりを総合的に支援することを謳っている。またこの中では、食生活、栄養、禁煙、身体活動や運動に関して具体的な数値目標を掲げていることが特長である。

以上のような潮流と国の政策に基づき、新潟県においてもスポーツや運動を促進するための具体的な基盤整備やスポーツ振興策が求められている。本調査は、このようなスポーツや運動を促進するための具体的な基盤整備やスポーツ振興策を推し進めていくための一助としての資料を得ることを目的としている。

属性別割合



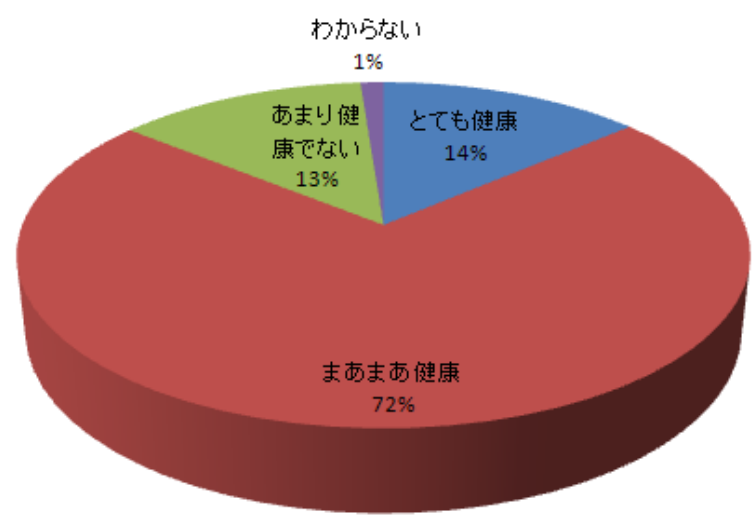
年代別属性



性別属性

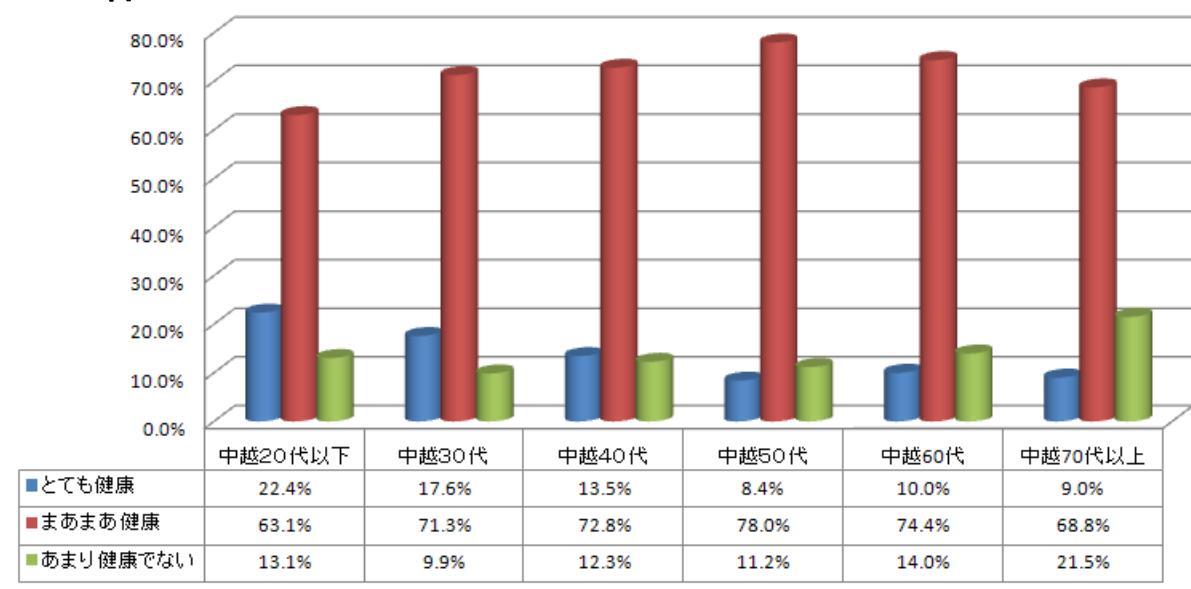
本報告書では、以下、「問い」ごとに回答者の割合をサンプル全データで表わす。ただし、顕著な差のある「問い」のみ、属性別に表わすこととする。

### 問1 自分の健康観



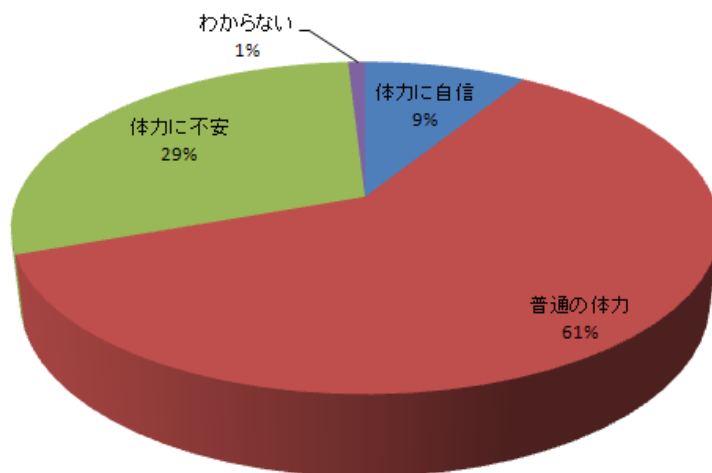
「とても健康」と「まあまあ健康」と感じている人が約9割に及ぶ。都市部（新潟市）に比べ4ポイントほど低い。年齢別による違いがあり、年代順で健康への自信が減る傾向にあるが、特に50代で「とても健康」と回答する割合がかなり少ない。働き盛りでの健康への不安をうかがうことができる。これは、新潟県内他地域でも同様の傾向にある。

### 全体



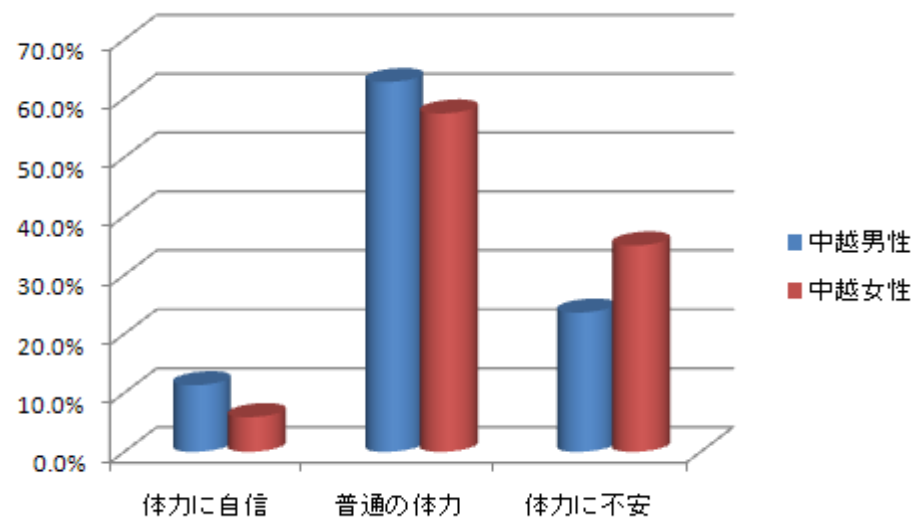


## 問2 自分の体力観

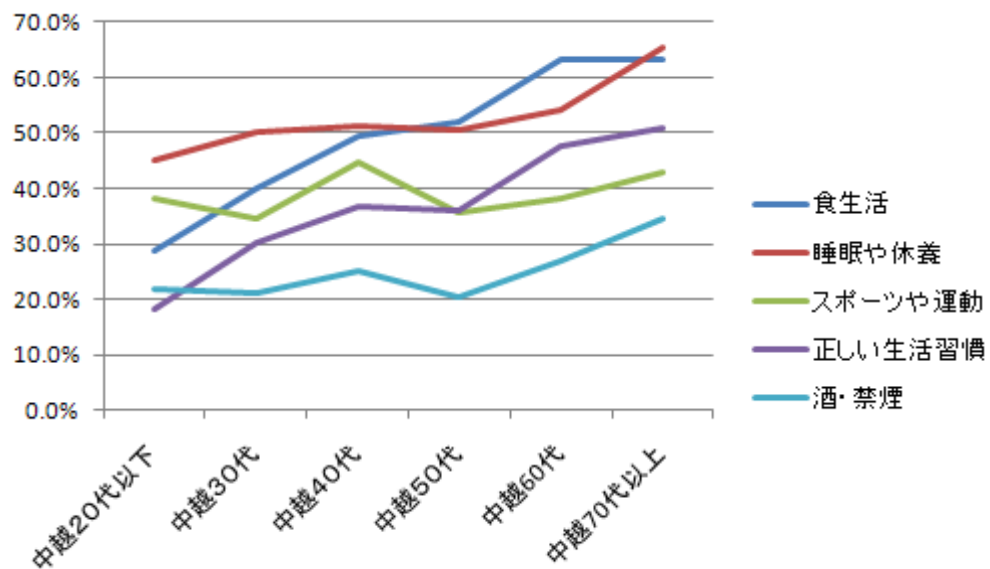
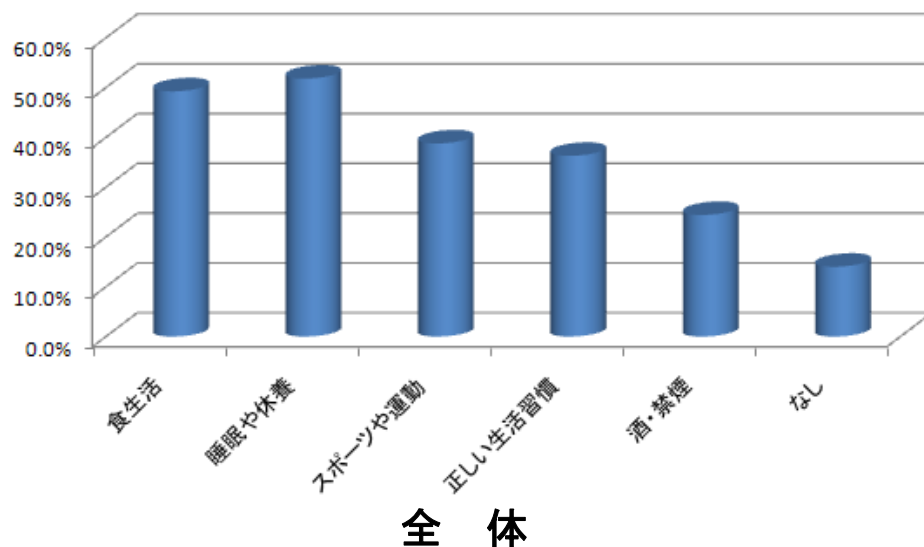


全 体

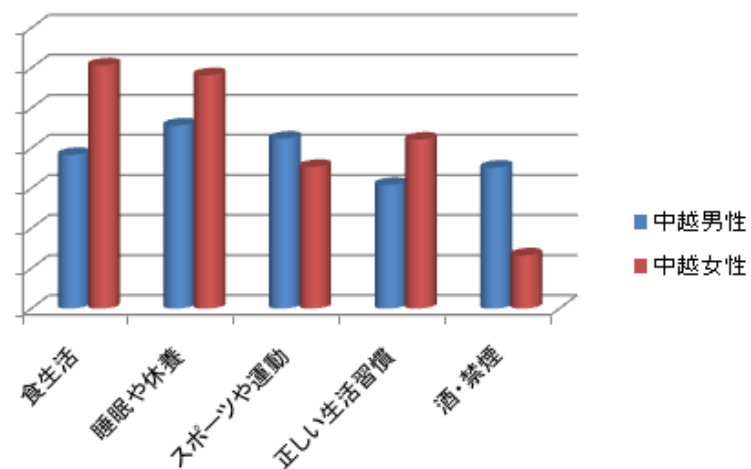
健康観では9割が健康と認識しているにもかかわらず、体力については、体力に自信がある、もしくは普通の体力と認識している人が70%にとどまっており、新潟市と比しても5ポイント低い。また体力に不安を抱えている人が24%に及ぶ。防衛体力のみならず、行動体力を高める必要がある。中越では特に男女による体力観に差異がみられ、男性は体力に自信があるのに比して、女性は体力に不安傾向にある。



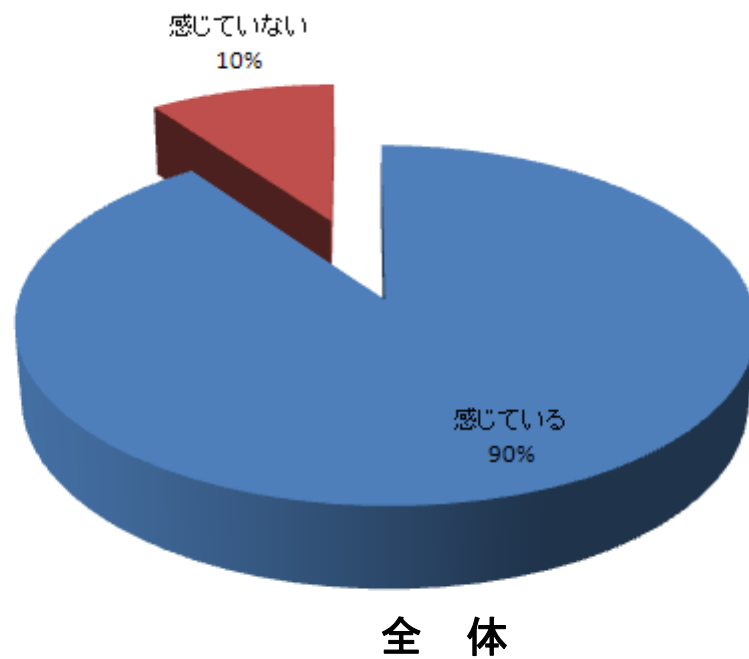
### 問3 健康のために努力していること



新潟市と比してスポーツや運動によって健康を維持している人の割合が2ポイント程度低いが、食生活、睡眠や休養といった日常生活の認識レベルで努力出来ることを意識している点で評価できる。この項目では男女で顕著な差があり、男性は「スポーツや運動」で健康を保とうとしているのに比して、女性は「食生活」「睡眠や休養」「生活習慣」といった日常的な生活に気を配り、健康に配慮している傾向にある。また、年代別では、年齢が高まるに従い、健康のための意識が高くなるが、若年層での食生活や生活習慣への関心の低さが課題である。40代でスポーツや運動への関心が高くなっていることが中越の特徴である。

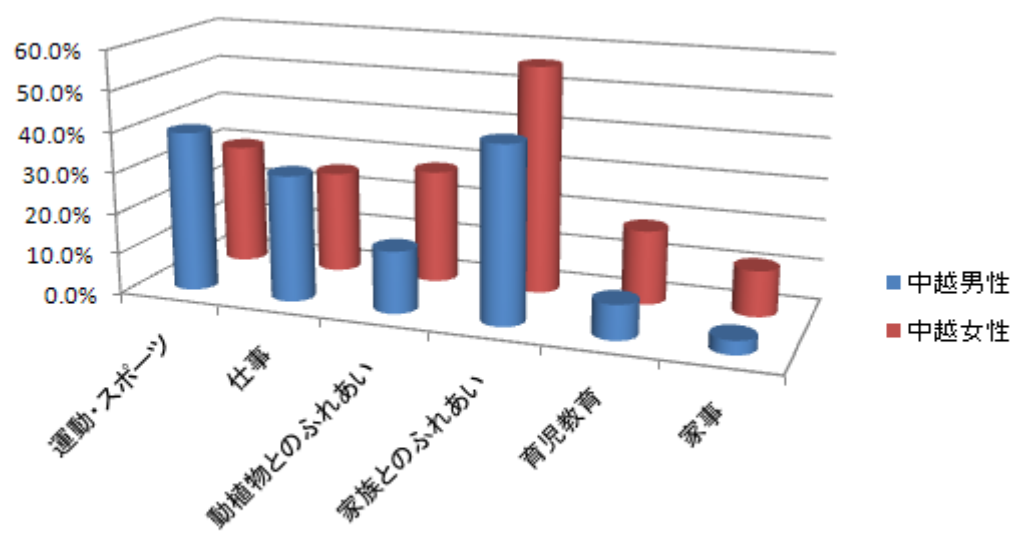
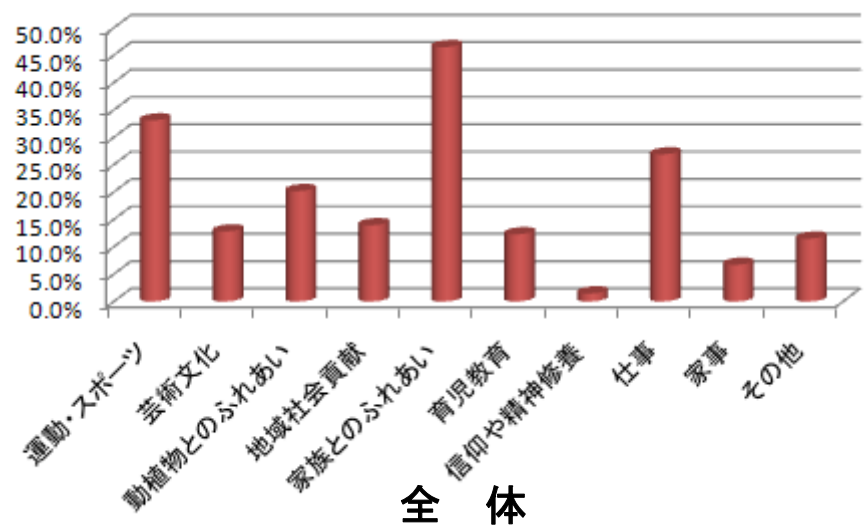


## 問4 生きがいに関して



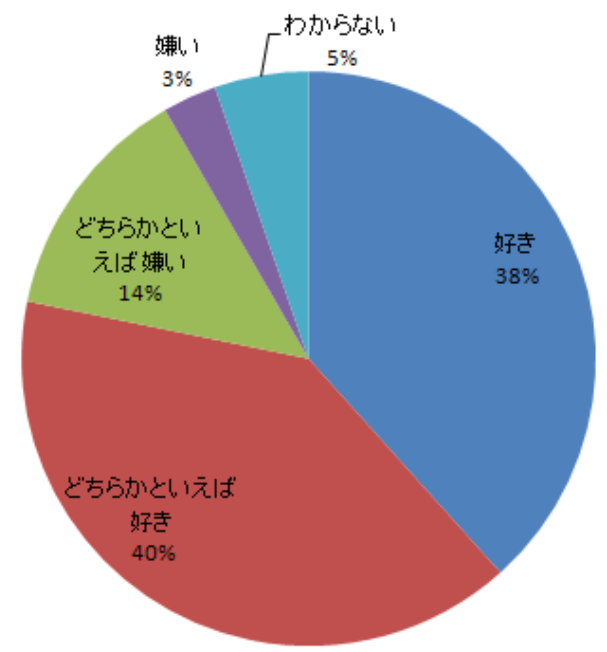
年代別、性別で特に顕著な差がなく、概ね9割の人が生きがいを感じている。新潟市より1ポイント高い。

### 問4-2 何に生きがいを感じるか



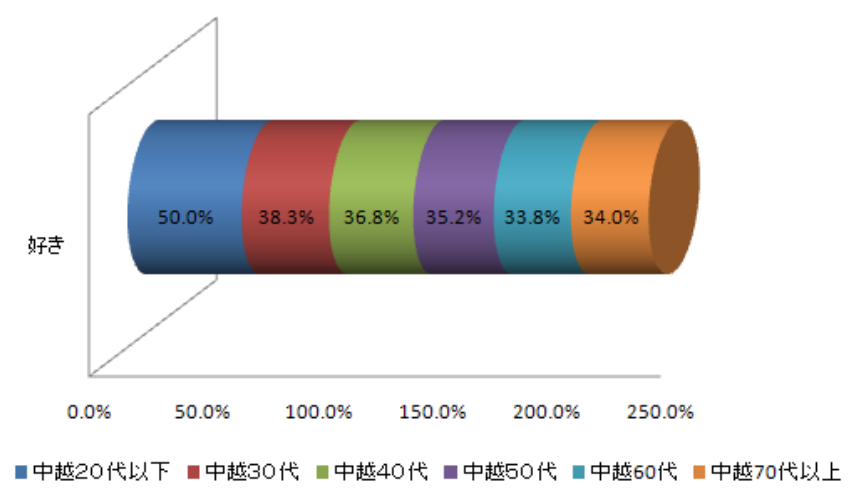
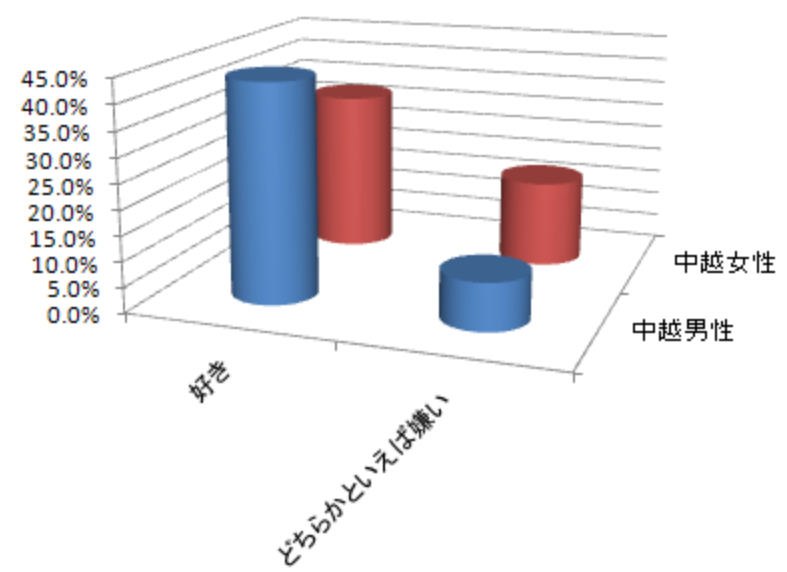
家族とのふれあい、仕事といった日常生活に生きがいを求めている傾向にある。また、運動・スポーツに生きがいを求めている割合が高い。ここでは特に男女による傾向の違いが顕著であり、男性は運動やスポーツ、仕事を生きがいにしているのに比して、女性は、動植物・家族とのふれあい、家事、育児を生きがいにしている傾向にある。

### 問5 運動・スポーツへの好感度

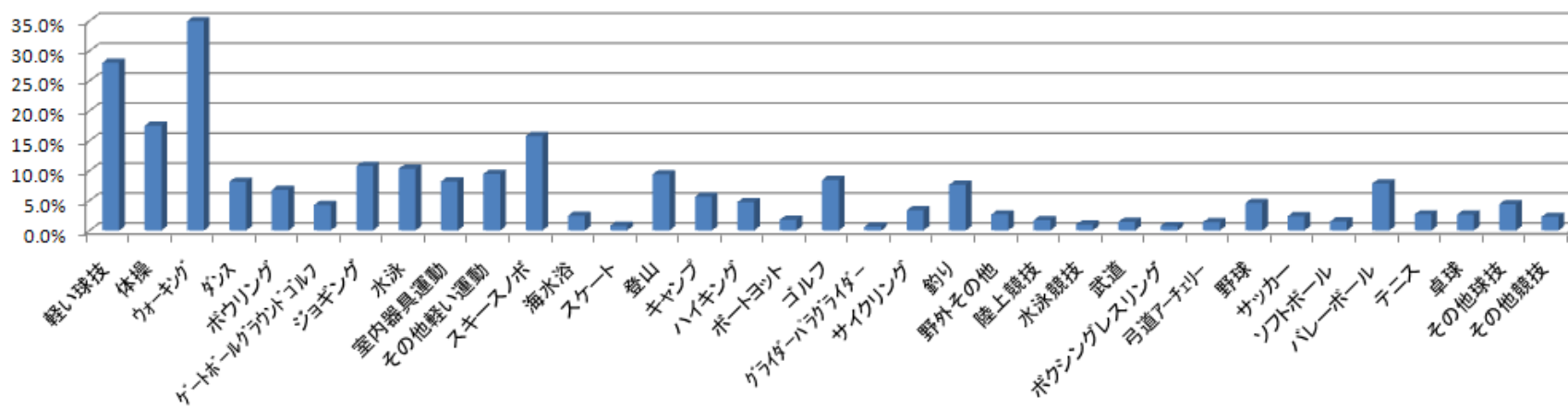


全体

好きとどちらかといえば好きで約 8 割であることは高く評価できるが、新潟市と比して 4 ポイント低い。男女で違いが出ており、男性は好きと回答する割合が多いのに比して、女性はどちらかといえば嫌いの割合が多い。女性のスポーツや運動への好感を高めることが望まれる。また、20 代で好きの回答率が高い。若年層が年齢を重ねていき、スポーツや運動から離れないような方策が望まれる。

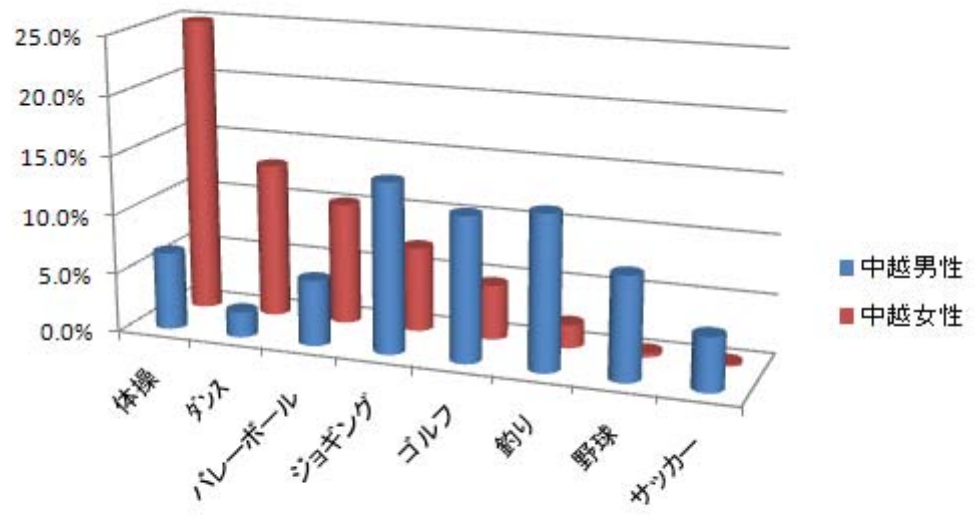


## 問6 行なっているスポーツ種目

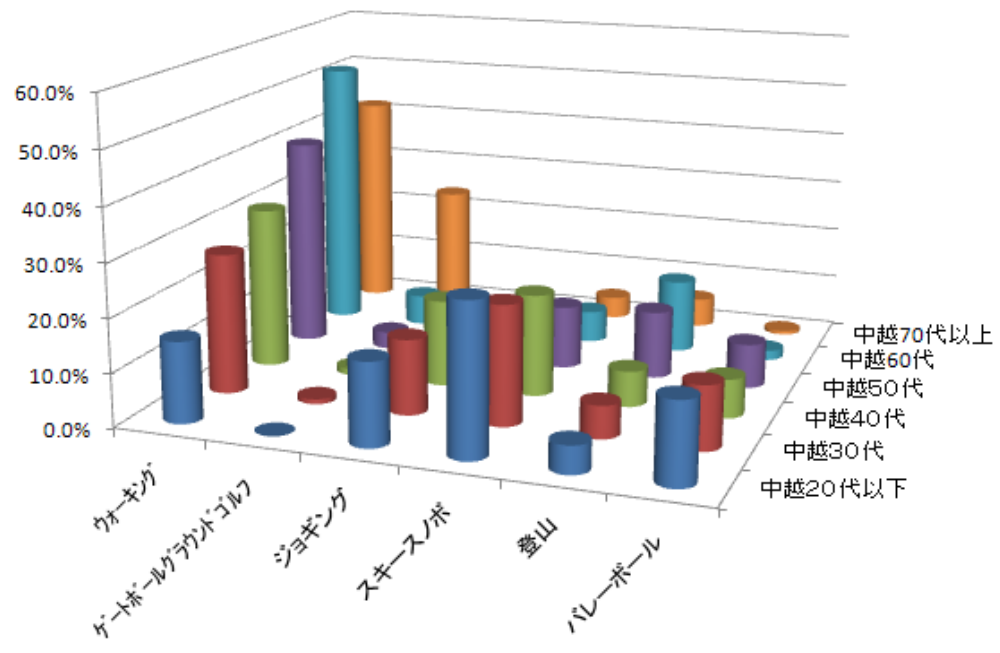


### 全 体

軽い球技，ウォーキング，体操といった手軽に道具や施設設備を用いないでできる運動の実施率が高い。

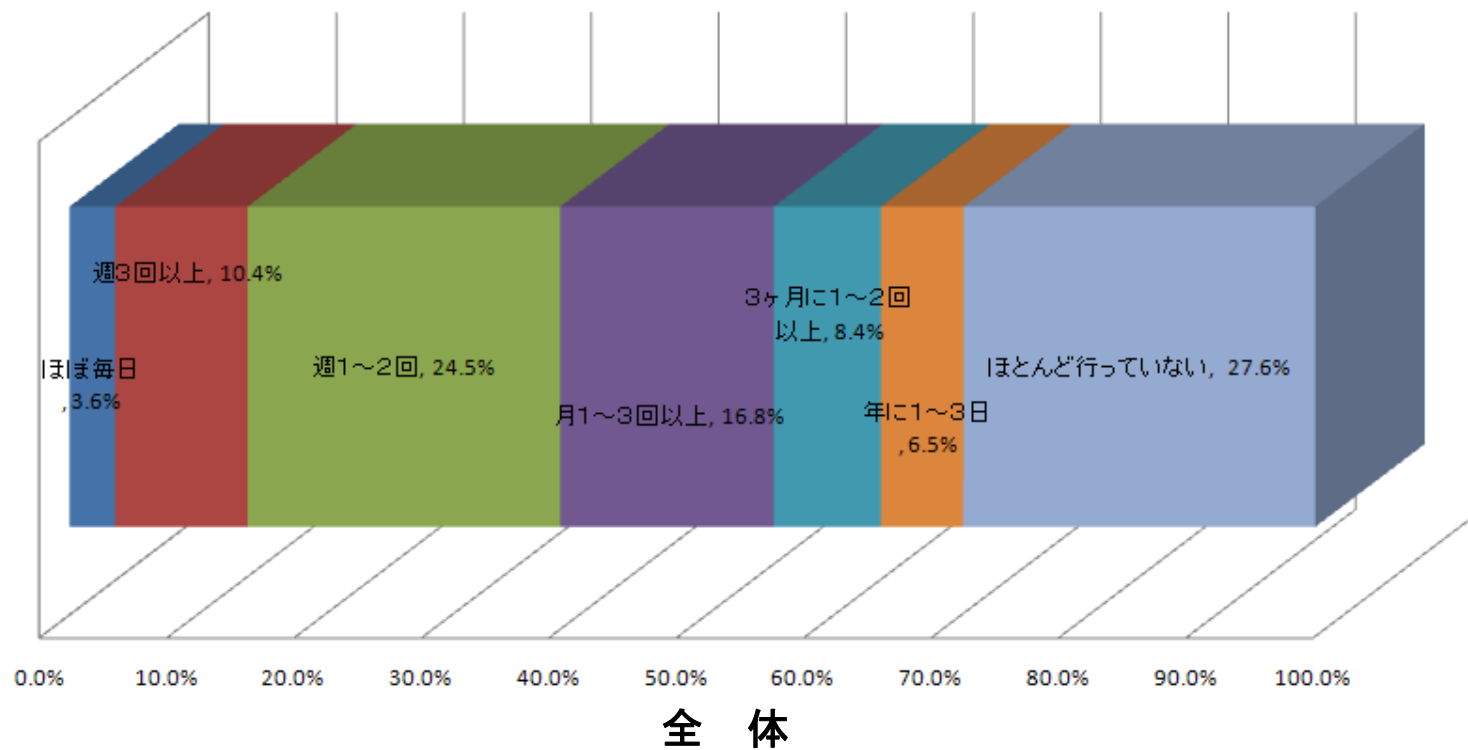


男女で差のある種目のみ取り上げているが、ジョギング、ゴルフ、釣り、野球、サッカーは男性の実施率が高く、女性は体操、ダンス、バレーボールの実施率が高い傾向にある。



年代別で差のある種目のみ取り上げているが、ウォーキング、登山は60歳代をピークに高い年代で人気がある。ゲートボールは70歳代で圧倒的に高い。スキー・スノーボードは若い世代で行なわれているが、中越の特徴として、30歳代、40歳代でも伸びが衰えていないため、30歳代、40歳代になっても続けている人が多いといえる。バレーボールが若い世代で高いことも中越の特徴である。

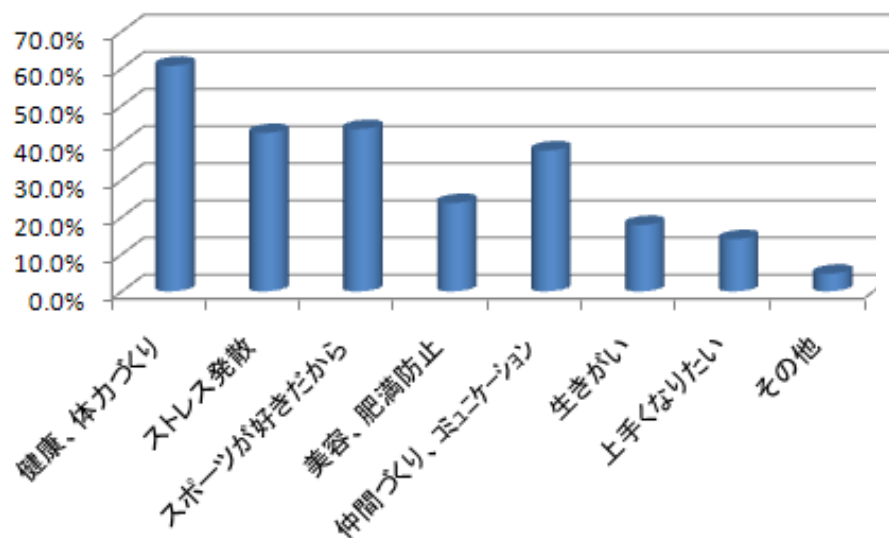
## 問7 運動やスポーツを行なう頻度



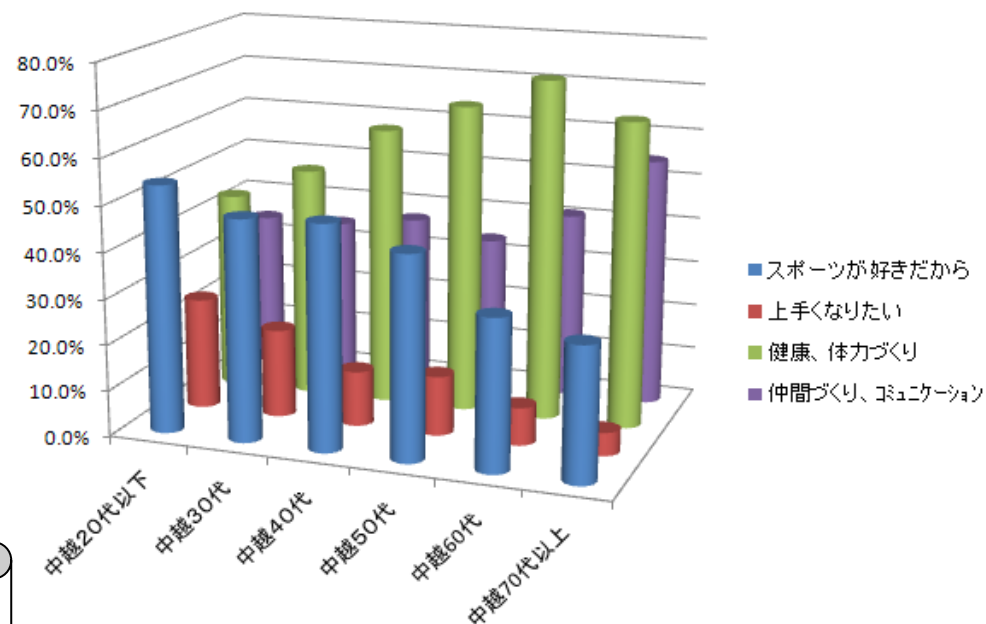
全体として、週1回以上スポーツや運動を行なっている人の割合が、38.5%であり新潟市の42.5%より低い傾向にある。一方、ほとんど行なっていない人の割合が、27.6%いる。新潟市が24.9%であることから、全体的にスポーツや運動を行なっていない人が多い傾向にある。日常的な身体運動の機会を作る施策が必要である。



## 問8 運動やスポーツを行なう理由

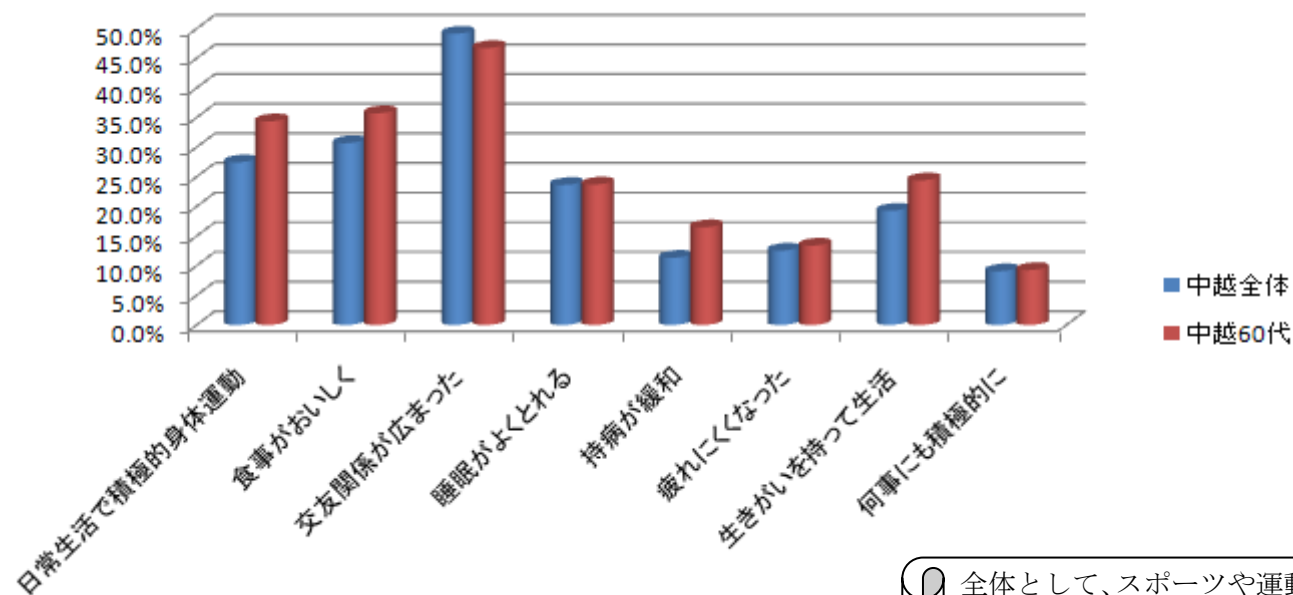


### 全体



全体として、健康、体力づくりやストレス発散、仲間づくり（コミュニケーション）、スポーツが好きといった間接的な目的が上位を占めている。上手になりたいといったスポーツの本質的な特性が少ない傾向にある。ただし年代別でその違いに特徴がある。若い世代は、スポーツが好きだから、上手になりたいといったスポーツの本質的な特徴をあげているが、高い年代になるにしたがい、健康体力作り、仲間作りといった手段的な目的に変化していく。

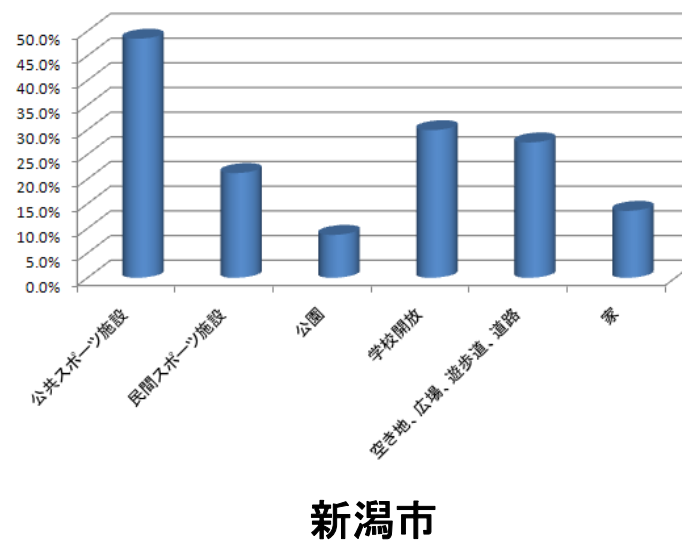
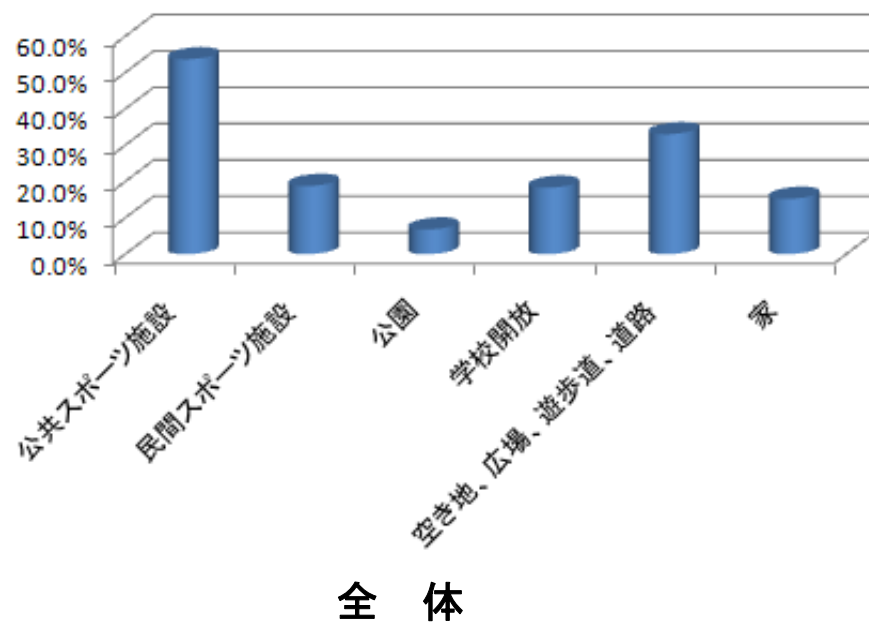
## 問9 運動やスポーツでどう生活が変化したか



### 全体及び60歳台

全体として、スポーツや運動を行なうことで身体  
の直接的な変化ではなく「交友関係が広まった」  
という、間接的な変化が最も多い。また、60歳  
代で変化を多く感じ取っており、日常生活での積  
極的な身体運動を行なうようになった、食事がお  
いしくなった、持病が緩和した、生きがいを持っ  
て生活できるようになったといった割合が顕著  
に多い。

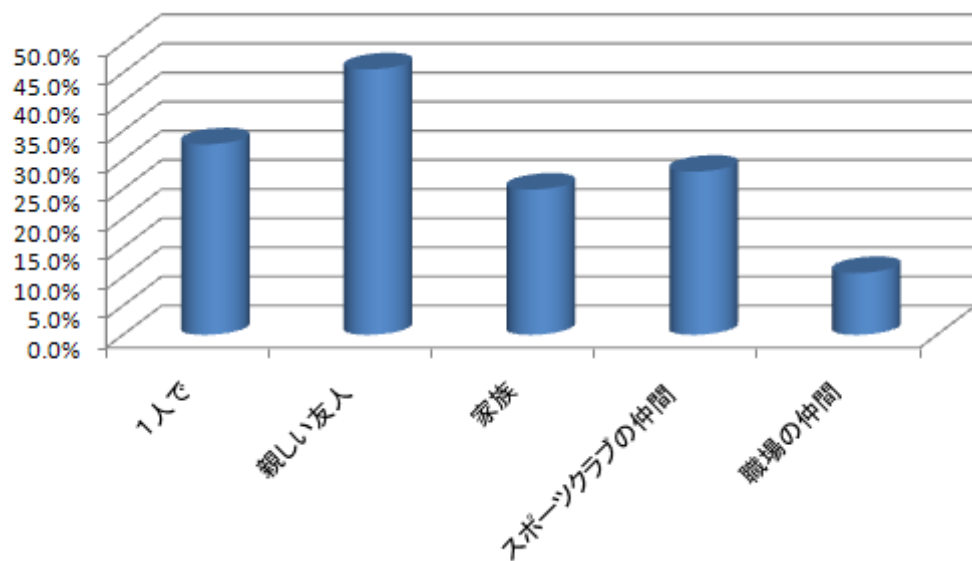
## 問 10 運動やスポーツを行なう場所



全体的には、公共スポーツ施設を利用する人がほぼ半数である。また、空地・広場・遊歩道・道路は、ウォーキングやジョギングを行なう人々であることが予想される。ただし、新潟市に比して、学校開放が少ない。今後、学校の施設の有効活用が望まれる。

## 新潟市

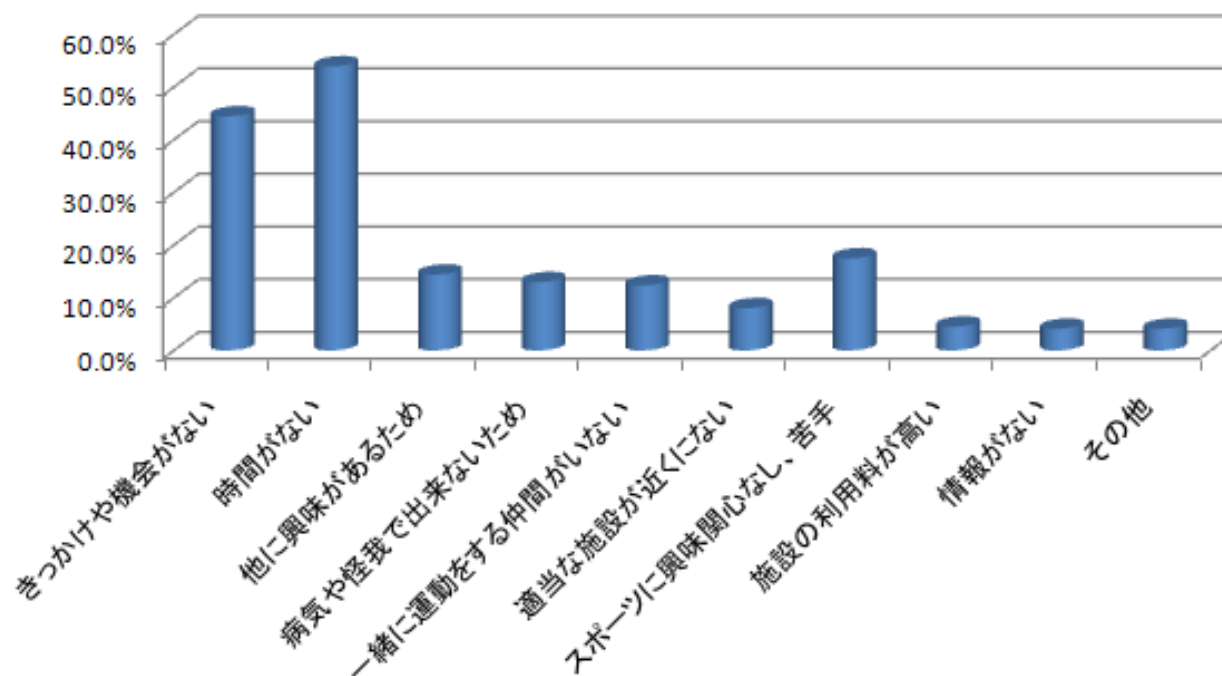
## 問 11 運動やスポーツを行なう仲間



全 体

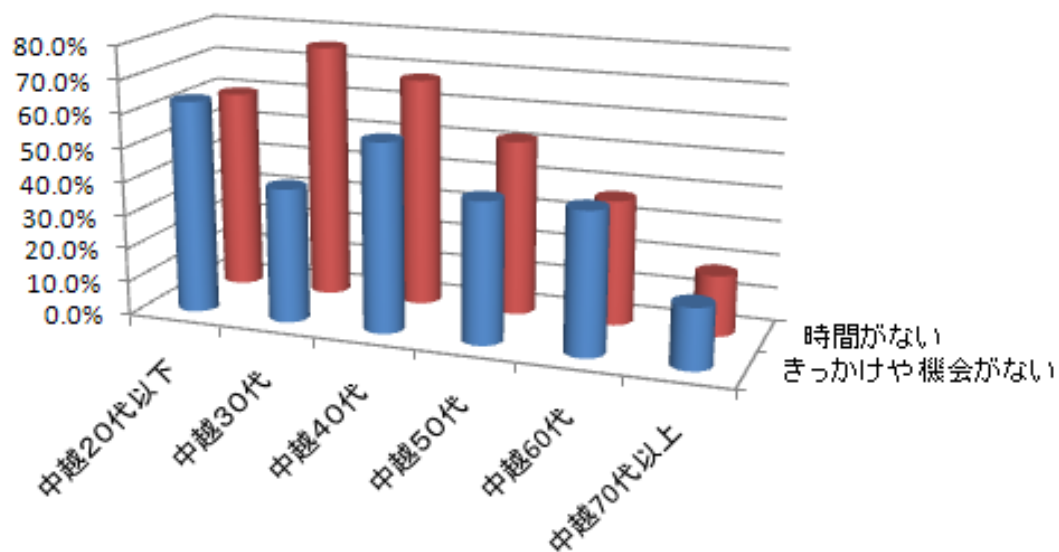
全体的に親しい仲間やスポーツクラブの仲間で行なう割合が多い。スポーツや運動の継続性には、仲間が不可欠である。職場を離れたところでの仲間との関わりによって運動やスポーツが行なわれることは望ましい。

## 問 12 運動やスポーツを行なわない理由



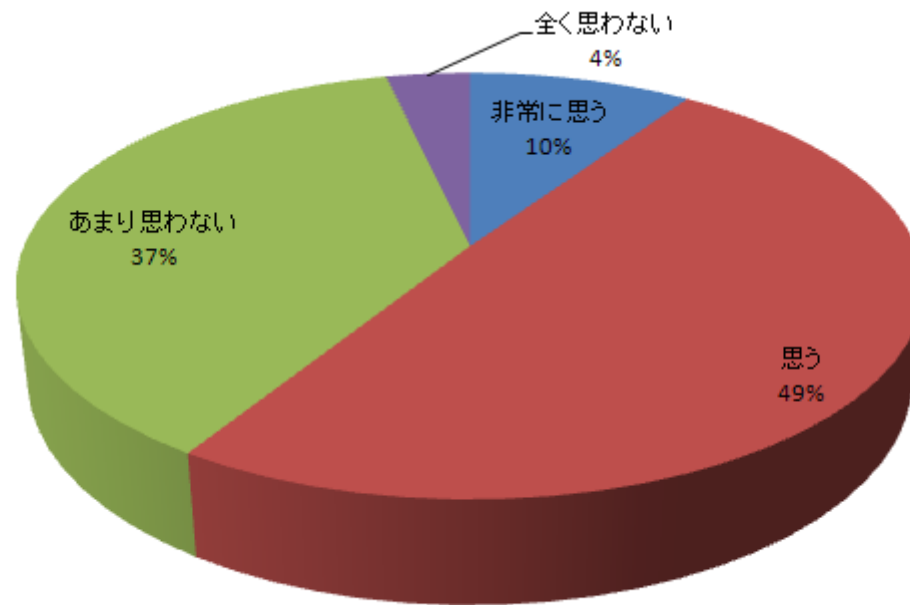
### 全 体

全体的に「きっかけがない」「時間がない」という割合が多い。仕事や家事といった日常生活の中にいかにスポーツや運動を取り込んでいくかの検討が必要である。



特に年代別でスポーツや運動を行なわない抵抗条件に違いがみられる。他の地区でも働き盛りの40代、50代で時間がないという理由が挙げられているが、中越では30歳代で最も割合が高いことが顕著な特徴である。また、きっかけや機会がないといった理由で20歳代が多いことも中越の特徴である。勤務先から近い場所あるいは若い世代や働き盛りの世代へのきっかけ作りといった政策を実施することが必要である。

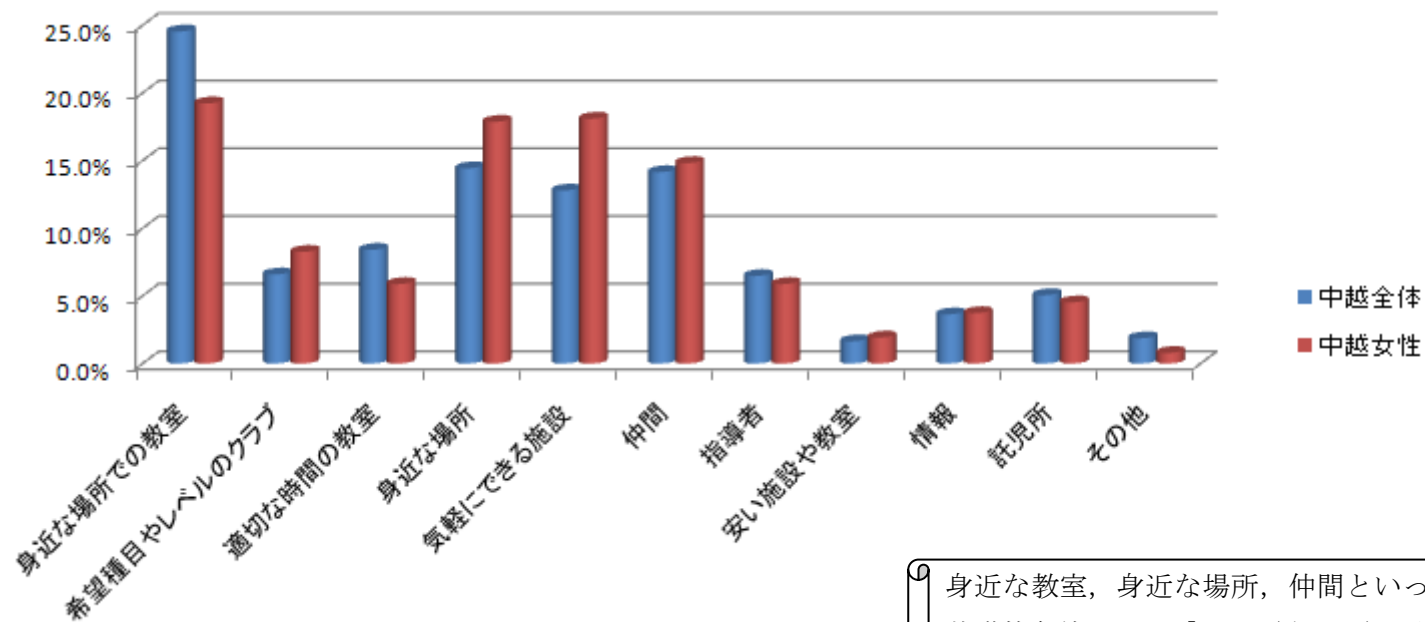
## 問 13 今後、運動やスポーツを行なうか（行わない人対象）



## 全 体

現在、運動やスポーツを行なっていない人の中でも、半数以上の人々が今後運動やスポーツを行いたいと思っていることから、日常的に気軽に運動行動に向かうことができる政策や手立てによって、多くの人々がスポーツや運動に取り組める可能性を示唆している。

## 問 14 どんな環境を整えば運動やスポーツがしやすくなるか

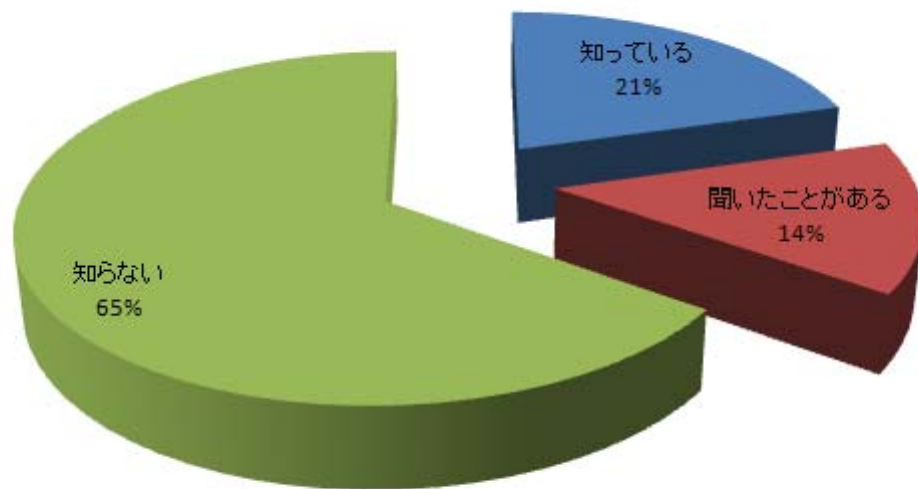


### 全体及び女性

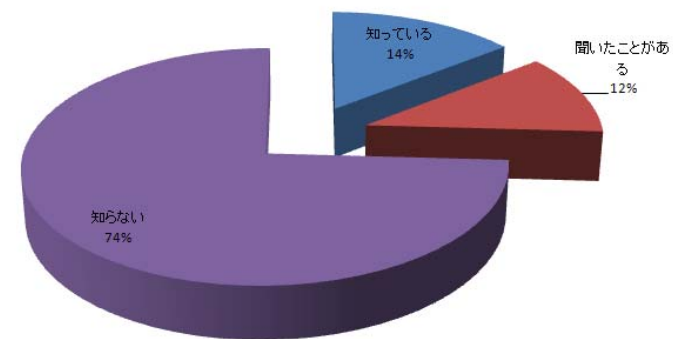
身近な教室，身近な場所，仲間といったスポーツの基礎的条件である「三間（さんま）」上位にあるが，キーワードは「身近」である。やはり，生活に密着した身近な環境条件を整えることが必要である。特に女性はクラブ（仲間），身近な施設を望む割合が非常に多いことが特徴である。



## 問 15 総合型地域スポーツクラブの知名度



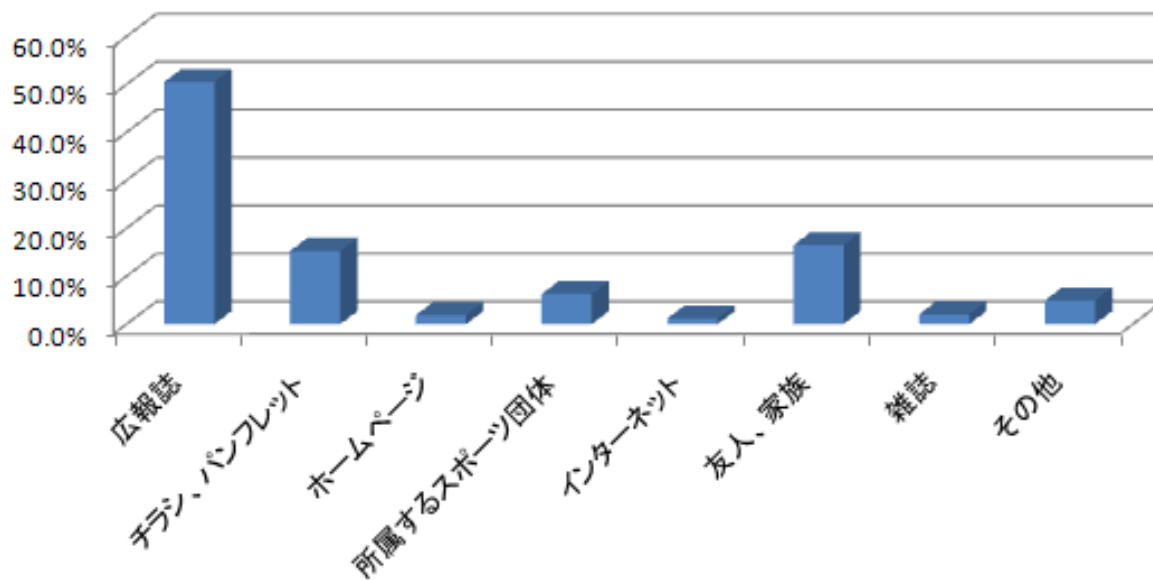
全体



新潟市

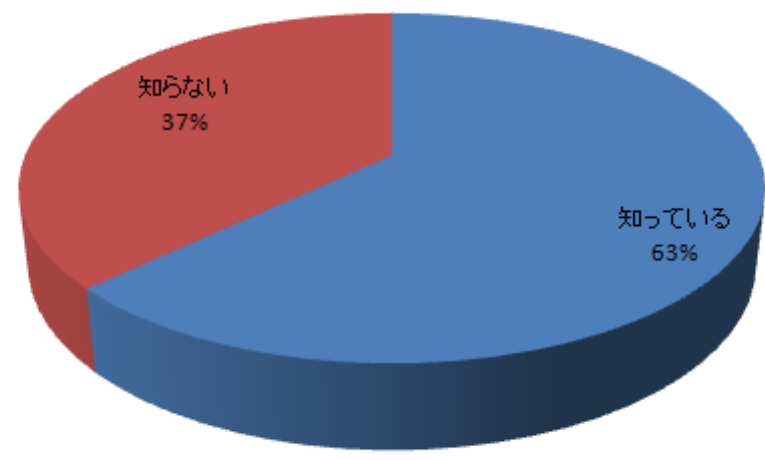
「知っている」「聞いたことがある」の合計が 35%にとどまっているものの、新潟市と比して 9ポイントも高い。これは、市民への認知が徐々に浸透していることを示しているとともに、総合型地域スポーツクラブの活動が実態としてあることを示している。今後は行政セクターによる広報活動を重点的に行なう必要がある。

## 問 15 総合型クラブをなにで知るか

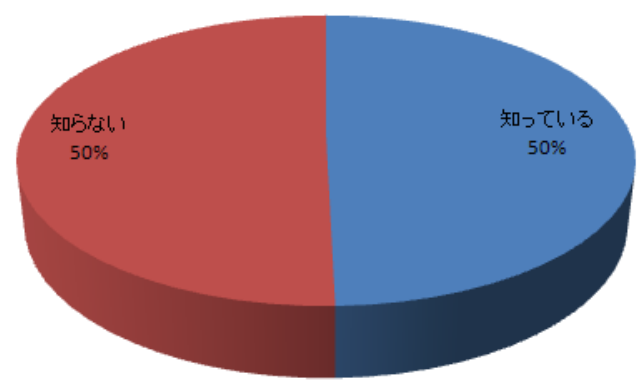


市や地域の広報誌が最も多く、ついで友人等からの口コミによる。これは全国的な傾向であり、本地域で特徴的な傾向はうかがえない。今後、行政が積極的に広報誌での総合型クラブの啓蒙を行なう必要がある。

問 16 体育指導委員の活動の知名度

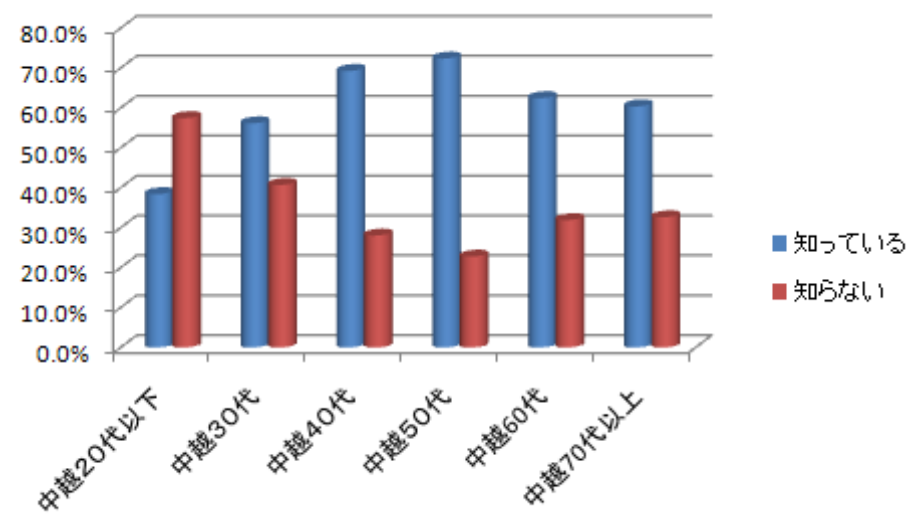


全体

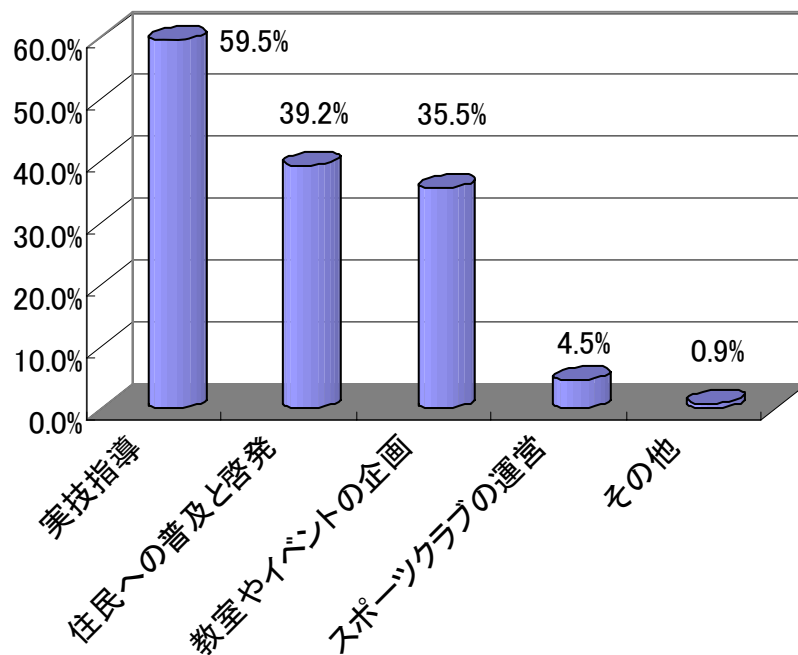


新潟市

体育指導委員の活動は、長い歴史があり、住民主体の地域に根付いた活動である。中越地区では6割強の人々が知っており、新潟市と比して多くの人々から認知されていることがうかがえる。ただし、年代別では、若年層ほどその実態を知らない。今後、体育指導委員の任命を含め、若者層に参加してもらったり、啓もうしていく必要がある。



## 問 16-2 体育指導員の活動内容



全体として、「住民への普及啓発」「教室やイベントの企画」「実技指導」といったほぼ体育指導委員の活動を正確にとらえていると考えられる。ただし、実技指導ととらえている割合が多いことが中越の特徴である。今後は総合型地域スポーツクラブへのかかわりなども期待されていることから、スポーツクラブの運営の割合が多くなることが望まれる。

問 17 スポーツ振興への要望（自由記述）

※多い意見を抜粋（多い順）

- 1) 身近な場所にスポーツ施設（学校開放含む）を整備してほしい
  - ・学校開放を増やしてほしい
  - ・冬場でも活用できるように屋内スポーツ施設を充実してほしい
  - ・ウォーキングやトレーニングなど、気軽にできる屋内施設を充実してほしい
- 2) 指導者の量と質を高めてほしい
- 3) 子どもが安心して活用できる施設の充実
- 4) 高齢者が利用できる施設や教室の充実

## まとめ（総括）

中越地区の住民への運動・スポーツに関する調査から、全国的な傾向や一般論とも比較して、概ね以下の傾向にまとめられる。

1. 新潟市のような都市部に比して健康や体力への不安は若干低いが、自らの健康に自信を持っている人が多い傾向にある。  
ただし、積極的な行動体力にはいたっていない住民もいる。また、働き盛りの40代、50代において、健康や体力への自信のなさをうかがうことができる。仕事と健康のバランスを保つための政策を整えることが必要である。
2. 全体として、週1回以上スポーツや運動を行なっている人の割合が、38.5%であり新潟市の42.5%より低い傾向にある。ただし、食事や睡眠、生活習慣といった日常的な生活において健康に留意している割合が多い。
3. スポーツや運動に取り組む目的が、スポーツ本来の持つ楽しさや特性に触れることよりも、健康のためや美容のためといった手段としてとらえている傾向にある。また世代間で目的に違いがあり、若い世代は、スポーツが好きだから、上手くなりたいといったスポーツの本質的な特徴をあげているが、高い年代になるにしたがい、健康体力作り、仲間作りといった手段的な目的に変化していく。さらに、60歳代においてスポーツや運動による効果を感じている割合が多い。
4. 運動やスポーツに積極的に関わらない（運動行動にいたらない）住民には、運動やスポーツのきっかけや機会、仲間作りを促す手立てが有効である。特に中越では30歳代で時間がないと回答している割合が多く、30歳代を含めた働き盛りの世代への手立てが必要である。
5. 総合型地域スポーツクラブと体育指導委員の活動の理解は新潟市と比して高い傾向にある。実際の活動が住民に理解されていることがうかがえる。しかし、認知の割合は低いため、今後行政の積極的な運動・スポーツに関する政策と啓蒙活動が必要である。
6. スポーツ教室やスポーツクラブの活動についての情報は、圧倒的に市報などの公共的な広報誌に依存している。一方で、口コミによる情報伝達も多いことから、運動やスポーツの啓蒙にこういった情報ツールを上手く利用していくことが望まれる。
7. 身近な場所や気軽に参加できるプログラム、仲間が、運動やスポーツを行っていない人のきっかけや動機になっていることから、今後こうした手立てを具体的に打っていくことで、運動やスポーツの参加者を増やすことにつながると考えられる。特に場所については、身近に活用できる屋内施設（とくに学校開放の整備）が必要である。