

豊かなスポーツライフの持続可能性 —2002～2020年の経年データからみえる課題—

笹川スポーツ財団 シニア政策アナリスト 澁谷 茂樹

§0

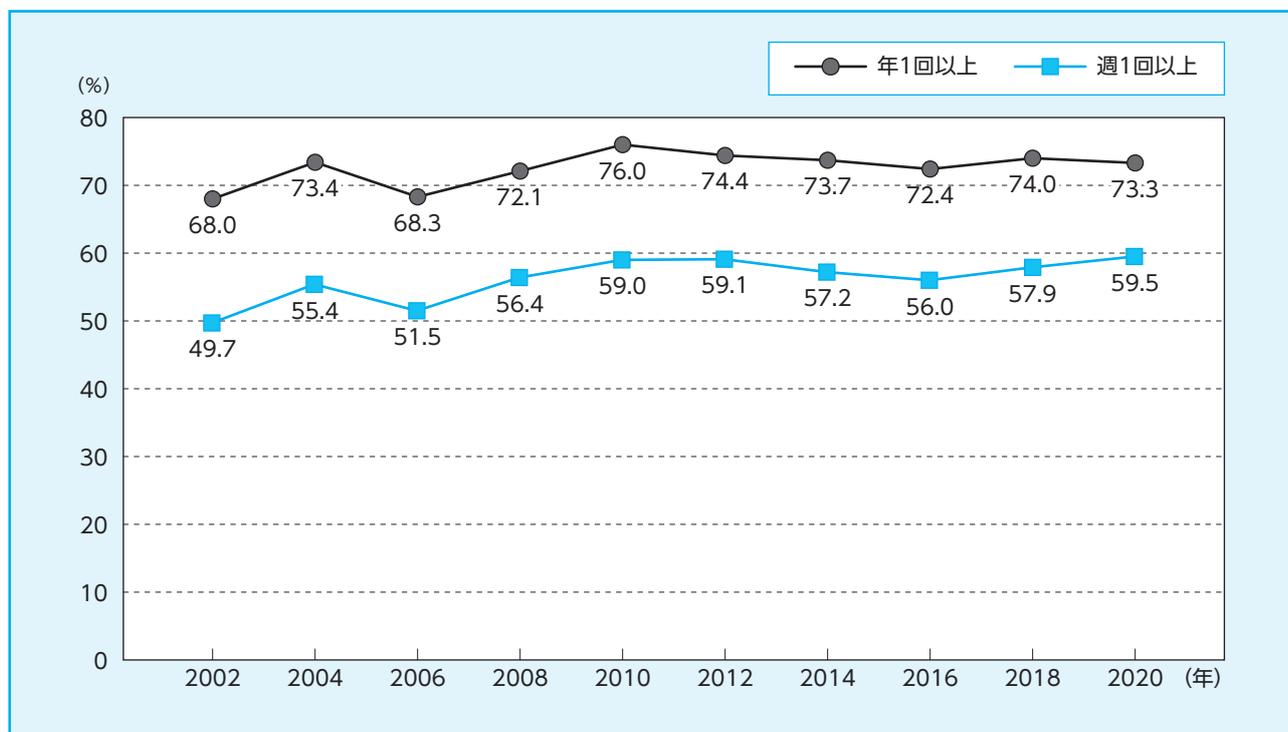
はじめに

笹川スポーツ財団では、1992年から「スポーツライフに関する調査」を隔年で実施し、わが国における成人の運動・スポーツ実施状況の定点観測を続けている。これまでの期間で、週1回以上の運動・スポーツ実施率やアクティブ・スポーツ人口は増加し、国民のスポーツライフが量的な発展を遂げている状況をデータで示してきた(p36図1-1参照)。

近年、EBPM (Evidence-Based Policy Making : エビデンスに基づく政策立案) の重要性が叫ばれるなかで、国は成人のスポーツ実施率を政策目標に掲げている。

「第2期スポーツ基本計画」(2017)では、成人の週1回以上のスポーツ実施率65%(障害者は40%)、週3回以上のスポーツ実施率30%(障害者は20%)を目標としている。

このような調査・把握しやすい数字を政策目標に明示する試みは国民の理解を得やすい。しかし、スポーツは多種多様な種目の集合体であり、実施状況も多様であることをふまえると、さらに踏み込んだ数値目標の設定も考慮されるべきであろう。本稿では、こうした問題意識のもと、種目別運動・スポーツ実施状況の把握に強みをもつ「スポーツライフに関する調査」の経年データを用い、2000年代の成人の運動・スポーツ実施の動態にフォーカスしたい。



【図B-1】運動・スポーツ実施率の推移(2002～2020年)

注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

S1

運動・スポーツ実施率を押し上げたのは「運動（エクササイズ）」

以下に、2002年の調査から2020年の最新調査までの10回分について、運動・スポーツ実施率の推移を分析した。実施種目をたずねる質問において、「ウォーキング・散歩」を「ウォーキング」と「散歩（ぶらぶら歩き）」に分けたのが2002年以降であることから、実施状況の経年変化をできる限り正確に把握するため、この期間を対象とした。

まず、運動・スポーツ実施率の推移をみると、過去1年間に1回以上、運動・スポーツを実施した者の割合は、2002年（68.0%）から2010年（76.0%）にかけて緩やかに増加し、その後72~74%台で推移している。また、週に1回以上の実施者の割合は、2002年の49.7%から増加し、直近の10年間は56~59%台となっている（図B-1）。

この期間の運動・スポーツ実施率の増加を牽引した種目は何だろうか。2020年調査の実施率上位の5種目は、「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」「体操（軽い体操・ラジオ体操など）」「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」であるが、これらは、いずれもオリンピック・パラ

リンピックや国民体育大会等で行われるスポーツ種目ではなく、一人で実施できる「運動（=エクササイズ：exercise）」である。本稿では、こうしたタイプの種目を「エクササイズ系種目」と定義する。この定義には、指導者のもと複数で行うことが多い「ヨガ」「エアロビックス」や、競技大会に参加しないスイマーが多数を占める「水泳」なども含まれる。これに対し、2人以上の参加を基本として行われる種目の中から、1チーム3人以上で構成されるものを抜き出して「チームスポーツ」と定義し、両者の年1回以上の実施率の推移を比較した。なお、対象となったチームスポーツは、調査票の種目一覧にリストアップされた11種目である（図B-2 注2参照）。

エクササイズ系種目の実施率上位の5種目とチームスポーツの実施率上位5種目について、2002年からの推移をみると、「ウォーキング」「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」の実施率が大幅に増加しているが、チームスポーツの実施率はいずれも伸びていない（表B-1）。

このほか、2002年から2020年にかけて実施率が顕著に増加した種目としては、エクササイズ系種目の「ヨガ」（0.6%→5.2%：4.6ポイント増）があるが、チームスポーツでは「フットサル」（0.8%→2.3%：1.5ポイント増）のみである。

【表B-1】種目別運動・スポーツ実施率の推移：エクササイズ系種目とチームスポーツ（2002~2020年）

（%）

	2002年	2008年	2014年	2020年	実施率順位 (2020)
■エクササイズ系種目					
散歩（ぶらぶら歩き）	31.3	30.8	33.0	32.9	1位
ウォーキング	16.7	22.4	25.7	28.3	2位
体操（軽い体操・ラジオ体操など）	16.2	17.5	18.5	19.4	3位
筋力トレーニング	8.5	11.1	13.0	18.0	4位
ジョギング・ランニング	4.8	7.3	9.5	10.6	5位
■チームスポーツ					
サッカー	2.7	4.4	4.0	3.9	20位
野球	4.1	4.5	4.6	3.2	22位
バレーボール	2.9	4.3	2.5	2.9	23位
バスケットボール	1.5	2.7	2.0	2.2	25位
ソフトボール	3.8	3.8	3.0	1.5	31位

注1) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

注2) 過去1年間に1回以上実施した者の割合

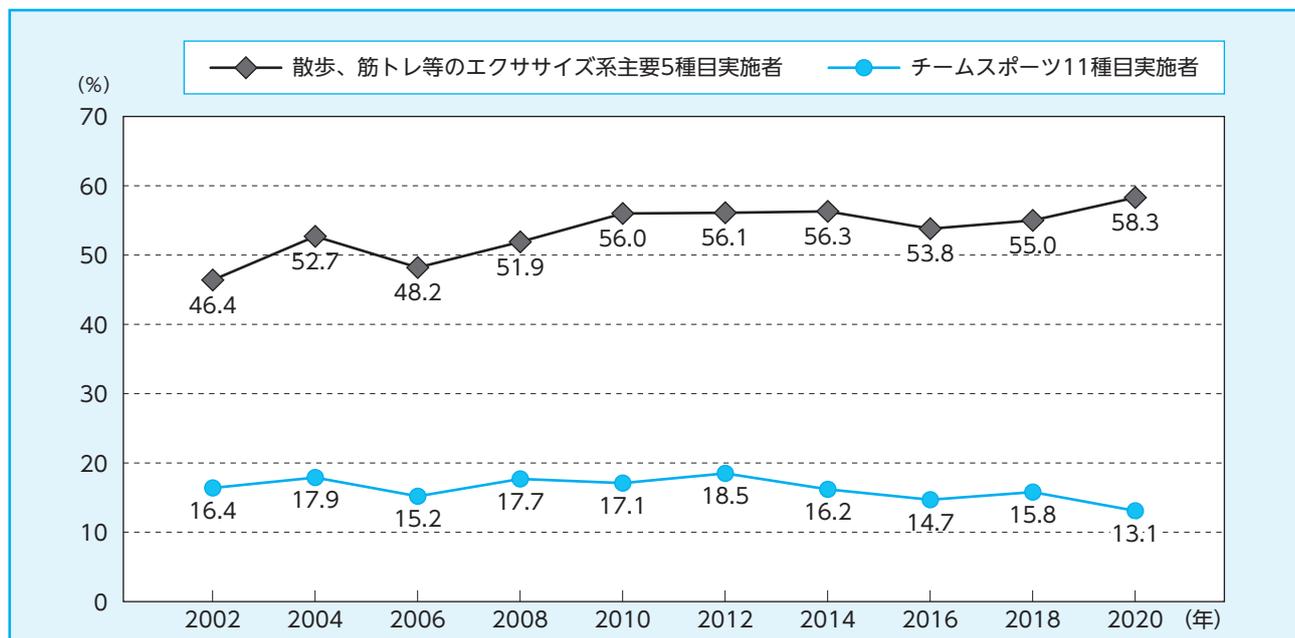
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

§2 学校運動部活動で進む個人競技志向

続いて、エクササイズ系上位5種目のいずれか1種目以上を実施した者の割合と、チームスポーツ11種目のいずれか1種目以上を実施した者の割合を比較した。エクササイズ系種目の実施率は、2002年の46.4%から増加し、2010年以降は50%半ばで推移し、2020年調査では58.3%と過去最高の値となった。これに対し、チームスポーツ実施者の割合は15~18%前後で推移し、2020年調査では13.1%に低下した(図B-2)。なお、2018年から2020年にみられる変化は、新型コロナウイルスにより、施設に人が集まって行う種目が実施しにくくなったことが影響していると考えられる。

これらのデータから、過去18年間の運動・スポーツ実施率の増加傾向は、ウォーキングや筋力トレーニング、ジョギング・ランニングなど、個人で実施できるエクササイズ系種目の実施者の増加によってもたらされている一方で、チームスポーツの実施者は増えていないことがわかる。

エクササイズ系種目が盛んになった背景には、高齢化の進展に伴う健康意識の高まりがある。高齢者や中年世代が、体力の保持・増進や介護予防のために、手軽に行えるウォーキングや軽い体操、筋力トレーニングなどを日常生活に取り入れるようになったと考えられる。その影で、余暇活動の楽しみとして、仲間と共に行われるスポーツ、つまり近代スポーツや武道、ニュースポーツなどの競技・種目の実施者の伸び悩みが見過ごされてきたのも事実である。背景には、2000年に相次いで策定された「スポーツ振興基本計画」(文部科学省。成人の週1回以上のスポーツ実施率50%の目標を設定)と「健康日本21」(厚生労働省)の存在があり、これらを受けて、地域における生涯スポーツ振興が、住民の健康体力づくりのための定期的な運動(エクササイズ)をより重視するようになったと推察される。



【図B-2】 エクササイズ系種目実施者とチームスポーツ実施者の割合の推移(2002~2020年)

注1) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

注2) 対象種目

■エクササイズ系主要5種目

ウォーキング、筋力トレーニング、散歩(ぶらぶら歩き)、ジョギング・ランニング、体操(軽い体操・ラジオ体操など)

■チームスポーツ11種目:1チーム3人以上の種目で、「スポーツライフに関する調査2020」の種目一覧に掲載されたもの

ゲートボール、サッカー、ソフトバレー、ソフトボール、つな引き、バスケットボール、バレーボール、ハンドボール、フットサル、野球、ラグビー

注3) 過去1年間に1回以上、対象種目を少なくとも1種目以上実施した者の割合

注4) 「エクササイズ系種目」と「チームスポーツ」の両方を実施している者は、それぞれの割合に含まれている。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

生涯スポーツの土台となる青少年期のスポーツ実施状況にも、注目すべき特徴がみられる。中学校の運動部活動を統轄する（公財）日本中学校体育連盟の競技別生徒数、つまり部員数の推移（2004～2019年）をみると、個人競技の「陸上競技」「バドミントン」「水泳」が男子で、「卓球」「陸上競技」が女子で、登録者数と登録率を伸ばしている一方で、団体競技の中でも1チームの人数が9人と多い男子の「軟式野球」と女子の「ソフトボール」が登録率を下げている（表B-2）。特に男子の「軟式野球」は、20%台だった登録率が13.7%になり、2004年からの15年間で登録者数を約45%も減らしている（参考：少子化によるこの期間の生徒数の減少は10%程度）。また、男子で野球と人気を二分する「サッカー」も、

2013年度の登録者数25万人、登録率18.1%（表B-2は5年ごとのため、2014年のデータを掲載）をピークに減少に転じ、2019年の登録率は15.7%となっている。このデータは、スポーツにおける個人競技志向が、学校運動部活動の現場ですでに進んでいることを示している。

青少年の個人競技志向と成人のエクササイズ系種目志向がさらに進めば、少子化による人口減少も重なり、将来衰退する競技・種目が出てくるのが予想できる。特に人数の多い団体競技はその影響を受けやすく、現在人気のあるスポーツが、限られた地域でしか行われなマイナー競技に転落したり、社会のニーズに合わせてルールやスタイルの変容を余儀なくされたりするかもしれない。

【表B-2】中学校運動部活動の競技別登録状況

【男子】	2004年度		2009年度		2014年度		2019年度	
	登録者数(人)	登録率(%)	登録者数(人)	登録率(%)	登録者数(人)	登録率(%)	登録者数(人)	登録率(%)
サッカー	211,969	14.7	223,951	15.7	246,069	18.0	187,708	15.7
軟式野球	298,605	20.6	307,053	21.5	221,178	16.2	164,173	13.7
バスケットボール	171,259	11.8	172,342	12.0	177,036	13.0	160,190	13.4
卓球	169,526	11.7	149,019	10.4	144,932	10.6	159,737	13.4
ソフトテニス	196,755	13.6	173,514	12.1	176,497	12.9	143,021	12.0
陸上競技	101,877	7.0	122,512	8.6	126,342	9.2	125,758	10.5
バドミントン	34,568	2.4	36,510	2.6	40,368	3.0	50,559	4.2
バレーボール	65,201	4.5	51,958	3.6	50,437	3.7	49,815	4.2
剣道	72,505	5.0	62,095	4.3	58,885	4.3	46,329	3.9
水泳	21,930	1.5	28,050	2.0	32,023	2.3	29,514	2.5

【女子】	2004年度		2009年度		2014年度		2019年度	
	登録者数(人)	登録率(%)	登録者数(人)	登録率(%)	登録者数(人)	登録率(%)	登録者数(人)	登録率(%)
ソフトテニス	220,071	21.8	203,385	20.8	195,995	21.0	163,806	19.0
バレーボール	195,038	19.3	171,263	17.5	156,802	16.8	139,017	16.2
バスケットボール	160,430	15.9	154,917	15.8	138,061	14.8	129,199	15.0
卓球	90,157	8.9	90,207	9.2	95,744	10.2	102,813	12.0
陸上競技	80,156	7.9	90,294	9.2	93,214	10.0	96,322	11.2
バドミントン	83,708	8.3	92,132	9.4	87,872	9.4	83,102	9.7
ソフトボール	57,950	5.7	57,472	5.9	45,588	4.9	35,860	4.2
剣道	40,862	4.0	34,501	3.5	37,019	4.0	31,129	3.6
水泳	17,211	1.7	17,070	1.7	17,232	1.8	16,297	1.9
ハンドボール	10,815	1.1	11,627	1.2	12,852	1.4	10,884	1.3

注) 登録率は運動部活動登録者(参考競技を含む)に占める割合
 (公財)日本中学校体育連盟資料(2004～2019)より作成

運動・スポーツを行う理由は人それぞれに多様で複合的であるが、あえて単純化すると、2000年代は、「余暇活動の楽しみとしてのスポーツ」に対し、「健康づくりの手段としての運動・スポーツ」の優位性が高まった20年といえる。この傾向がさらに強まれば、健康な身体を維持する手段としての効率的な運動が求められ、長い年月をかけて育まれてきた競技種目や武道の多くが淘汰され、文化としてのスポーツがもつべき種目の多様性が失われる可能性さえある。2020年調査におけるチームスポーツ実施率の減少とエクササイズ系種目の増加(表B-1)は、新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに、チームスポーツを離れた者がその後戻らず、チームスポーツの衰退を招くリスクも予見させる。

豊かなスポーツライフのためには、体力をつけるための運動、記録に挑む個人競技、仲間と共に高め合う団体競技など、多様なスポーツの選択肢がライフステージを通して用意されていなければならない。人口規模の小さい自治体では、少子化の影響から、学校単位で野球などの団体競技のチームが組めないという課題が深刻化して久しい。地域におけるチームスポーツの選択肢と場の縮小は、スポーツがもつ以下のような教育的価値

「スポーツは、礼儀正しく、マナーや規則を守り、協調性や社会力・生きる力のある、よい人間を育

てることに大いに役立つ」(中西、2012)

を活かす機会の損失につながる。地域のスポーツ関係者は、子どもから高齢者までの、多様な種目の選択肢の維持に努める必要がある。

上記をふまえて、国や地方自治体のスポーツ行政には、以下のとおり、スポーツ実施状況把握のための量的指標の拡充を求めたい。

- 1) 従来のような、すべての運動・スポーツ種目の実施者をまとめた、全体としてのスポーツ実施率に加えて、エクササイズ系種目、個人競技、団体競技など、競技・種目の特徴による分類別の実施率を集計・把握する
- 2) 実施頻度や実施率については、健康づくりを重視した高頻度(週1回以上、週3回以上)の数値目標だけでなく、1)のような種目の分類別に、それぞれに適した実施頻度と実施率の目標を設定する

例) エクササイズ系種目: 週3回以上の実施率 xx% / 個人競技: 月2回以上の実施率 yy%

スポーツ行政が、健康のため、地域コミュニティのためといったスポーツの手段的価値だけでなく、楽しみ(個人的欲求の充足)のために行われるスポーツの本来的価値(目的的価値)の重要性を再認識し、適切なデータを活用した実態把握に基づく施策を講じれば、今後長期にわたり人口減少が予想される社会においても、豊かなスポーツライフの持続可能性を確保することができるだろう。

【参考文献】

- 笹川スポーツ財団(2011) 国民が生涯を通じて、それぞれが望むかたちでスポーツを楽しみ、幸福を感じられる社会の形成。
 澁谷茂樹(2015) スポーツ振興に資するスポーツリテラシーとは 生涯スポーツの視点から。スポーツリテラシー, pp31-42。
 スポーツ庁(2017) 第2期スポーツ基本計画。
 中西純司(2012) 「文化としてのスポーツ」の価値。人間福祉学研究, 第5巻第1号, pp7-24。
 文部科学省(2004, 2019) 学校基本調査報告書(初等中等教育機関, 専修学校・各種学校編)。