大分合同新
ワークシート

年　　組　　氏名

大分合同新聞 2023年10月8日（月）朝刊 23面

ウオーキング・軽い体操 1位

県民が取り組むスポーツ調査

仲間とウオーキングを楽しむ小米良孝さん（手前）＝大分市新春日町

9日はスポーツの日。県民が取り組んでいる種目で最も盛んなのはウオーキングと軽い体操。ジョギングや野球、ゴルフも人気だ。県教委体育保健課は「気候のよい時季になったので、多くの人にスポーツを始めてほしい」と呼びかけている。

国の社会生活基本調査（2021年）の結果によると、何らかのスポーツを年1回以上実施している10歳以上の県民は、63%に当たる推計61万8千人（体育の授業を除く）。最も多いのがウオーキング・軽い体操で39万8千人。次いで、ダンベルやマシンなどの器具を使ったトレーニング。3位はジョギング・マラソンだった。

調査は「釣り」もスポーツの種目に含んでおり、4位となった。

年代別に見ると、10～24歳は野球、サッカー、バドミントンが上位に入った。45歳以上はゴルフ、75歳以上はグラウンドゴルフが多かった。

男性は釣りやゴルフ、女性はヨガやバドミントンの人気が高かった。

県ウオーキング協会は、スポーツとしての効果を期待する場合は1日8千歩（5～6キロ）を推奨する。近所を毎日10キロ歩いている大分市松が丘の小米良孝さん(70)は「自分のペースで楽しめることが魅力。健康寿命を延ばすため続けたい」と話した。（吉田美佳）

県内で盛んなスポーツ

❶ ウオーキング・軽い体操	（39万8千人）
❷ 器具を使ったトレーニング	（10万2千人）
❸ [redacted]	（8万3千人）
❹ [redacted]	（7万9千人）
❺ 野球	（6万2千人）
❻ ゴルフ	（5万9千人）
❼ サイクリング	（5万7千人）
❽ 登山・ハイキング	（5万2千人）
❾ バドミントン	（4万7千人）
❿ 卓球	（4万2千人）
❿ ボウリング	（　〃　）

※過去1年間に1回以上行った種目。10歳以上の人数（推計）。総務省統計局の社会生活基本調査（2021年）のデータに基づく

記事をよく読んで、問①～④に答えましょう。問④は自分で考えてみましょう。

〔問①〕県内で盛んなスポーツの3位と4位の種目は何でしょうか。

答え　3位【　　】

4位【　　】

〔問②〕75歳以上が多かった種目は何ですか。

答え【　　】

〔問③〕県ウオーキング協会は「1日8千歩（５～６キロ）」をどういう理由で推奨していますか。

答え【　　】

〔問④〕あなたは健康のために、どんなスポーツや運動を人に薦（すす）めたいですか。その理由も考えて書きましょう。

©大分合同新聞社　教育目的以外の無断転載・複製および頒布は禁止します。