



# ウォーキング・軽い体操 1位

## 県民が取り組むスポーツ調査



仲間とウォ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ォ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。

**県内で盛んなスポーツ**

1 ウォーキング・軽い体操	(39万8千人)
2 器具を使ったトレーニング	(10万2千人)
3 [不明]	(8万3千人)
4 [不明]	(7万9千人)
5 野球	(6万2千人)
6 ゴルフ	(5万9千人)
7 サイクリング	(5万7千人)
8 登山・ハイキング	(5万2千人)
9 バドミントン	(4万7千人)
10 卓球	(4万2千人)
11 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

の授業を除く)。最も多いのがウォーキング・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、女性はやカやバドミントンの人気が高かった。県ウォーキング協会は、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分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のが魅力。健康

寿命を延ばすため続けた」と話した。(吉田美佳)

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 【 ジョギング・マラソン 】  
4位 【 釣り 】

〔問②〕75歳以上が多かった種目は何ですか。

答え 【 グラウンドゴルフ 】

〔問③〕県ウォーキング協会は「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 【 スポーツとしての効果を期待する場合 】

〔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。

※自由記述