



普段どんなスポーツをしていますか？



海外で行われた今回のワールドカップサッカーで日本代表が初のベスト16に進出、日本中が歓喜に包まれました。

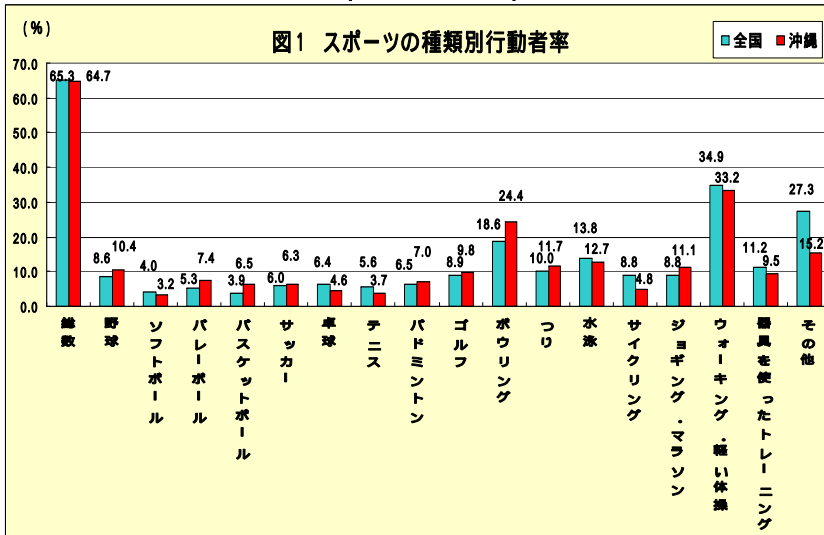
バンクーバーオリンピックに始まり、今回のワールドカップ、県内においては7月28日から始まる「美ら島沖縄総体2010」(平成22年度全国高等学校総合体育大会)と、今年はスポーツイベントが目白押しです。

また、高校野球では今春の選抜大会で興南高校が全国制覇、夏の大会も大活躍が期待されます。

ところで、皆さんは普段どんなスポーツをしていますか？

平成17年10月20日～平成18年10月19日の1年間でスポーツをした人の割合(行動者率)をみると、県内では64.7%の人が何らかのスポーツをしています。“ウォーキング・軽い体操”が33.2%で最も多く、次いで“ボウリング”が24.4%となっています。全国と比べても、概ね行動率に大きな差はないようです。(図1)

「平成18年社会生活基本調査(総務省統計局)」より

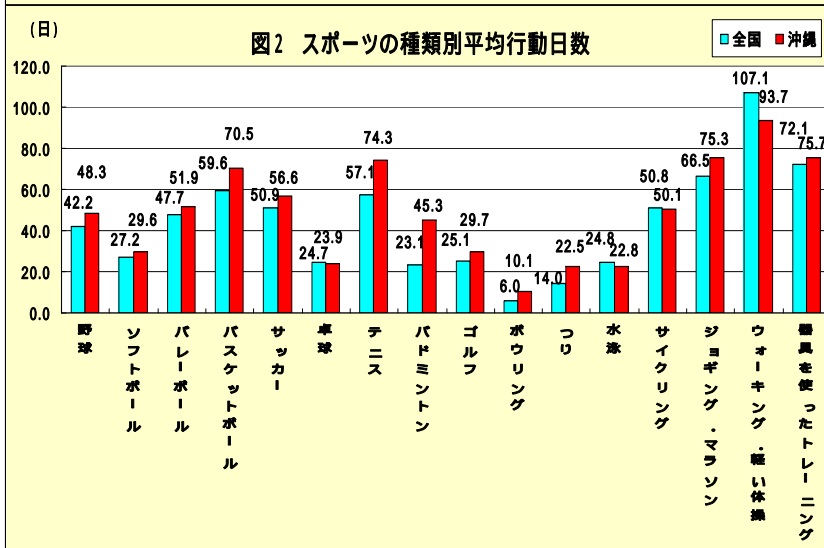


次に、県内のスポーツの種類別平均行動日数をみると、“ウォーキング・軽い体操”が93.7日と最も多く、次いで“器具を使ったトレーニング”が75.7日となっています。

やはり、近年の健康志向もあり、経費も掛からずに手軽に出来る“ウォーキング・軽い体操”は人気が高いようです。

“ウォーキング・軽い体操”では、全国と比べますと、沖縄が下回っていますが、他のスポーツでは、同程度か沖縄の方が全国を上回っています。

沖縄の方が全国に比べ、スポーツに励んでいる時間が多いようです。(図2)



適度な運動が、心身に好影響を与え、また生活習慣病予防にも大きな効果をもたらすことはよくご存じだと思います。

健康を維持していくためにも、是非継続して運動に取り組んでいきたいものです。

上記調査において(図1, 図2)

- ・単に見物している場合や授業、研修として行うものは除く。
- ・クラブ活動や部活動は含む。
- ・野球はキャッチボールを含む。
- ・ゴルフは練習場を含む。