



VI 運動と健康、睡眠

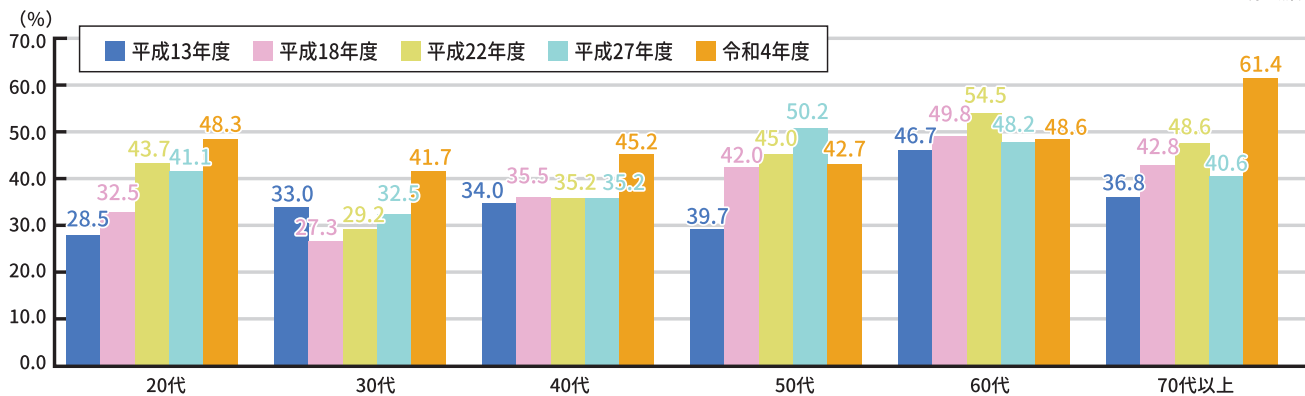


1

日本人の運動に対する関心は高くなっていますが、一方で20歳以降の運動習慣は低い傾向にあります。生涯を通じて運動をするにはどのようなことが必要だと思いますか。グループで話し合い、その内容を書きましょう。

成人*の週1回以上のスポーツ実施率(年代別・時系列)

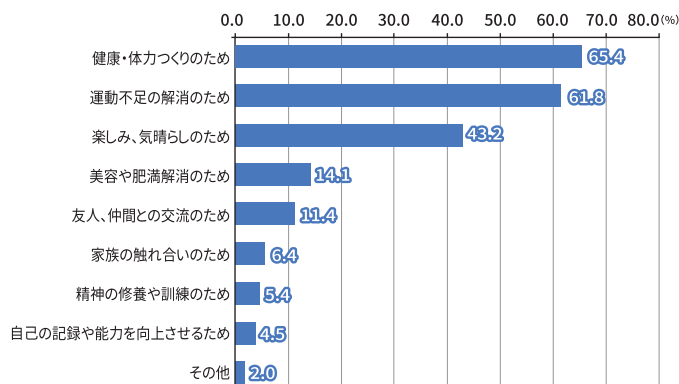
※満20歳以上



出典：神奈川県 県民の体力・スポーツに関する調査 2001～2022

運動・スポーツを行った理由

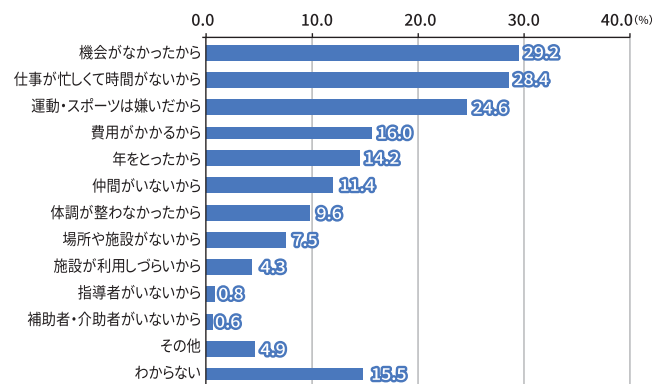
全体(2,163)／複数回答



出典：神奈川県 県民の体力・スポーツに関する調査 2022

運動・スポーツを行わなかった理由

全体(837)／複数回答



出典：神奈川県 県民の体力・スポーツに関する調査 2022