

<女性のスポーツ実施の現状について>

みなさんは、どのくらいの頻度で運動やスポーツをしていますか？
スポーツ庁が調査した「週 1 回以上の運動・スポーツ実施率」によると、20 歳代から 50 歳代にかけて**男女間の差が大きい**ことが明らかになりました。

ひょうご女性スポーツの会では、8 月 23 日にイオンモール姫路リバーシティで、女性のスポーツ参画促進を目的とした「親子でマルチスポーツ体験会」を開催しました。

このイベントに参加した保護者を対象にアンケートを実施したところ、**20 歳代から 50 歳代の女性の **60%**が「まったく運動していない」**と回答しました。

運動の頻度が増えない理由としては、

- ・ 育児が忙しい
- ・ 家事が忙しい
- ・ 仕事が忙しい

といった回答が全体の **80%以上**を占めており、子育て世代・働き盛り世代の女性が「忙しくて運動・スポーツができない」状況にあることが浮き彫りになりました。

また、運動・スポーツの頻度を上げるための方法やアイデアについては、

- ・ 手軽に参加できるイベントがあるとよい
- ・ 子どもと一緒に参加できるイベントがあるとよい
- ・ ゆるく運動できる場所があるとよい

といった意見が寄せられました。

今後、ひょうご女性スポーツの会では、こうしたアンケート結果を参考にしながら、県内の女性のスポーツ参画を促進するための取り組みを進めていきたいと考えています。

