

# 日本国民体育活动参加动向分析及其启示

俞东寿<sup>1</sup>, 志村正子<sup>2</sup>, 川西正志<sup>2</sup>

(1. 东华大学体育部, 上海 松江 201620; 2. 日本国立鹿屋体育大学, 鹿儿岛 鹿屋 8912393)

**摘要:**通过对日本笹川 Sports 财团所发行的《Sports 白皮书》中, 日本国民体育参加动向为主要的部分进行解读, 对日本国民的体育活动实施情况、竞技体育、残疾人、职业体育观战、体育志愿者等人口进行分析和解析。其研究目的是为进一步明确日本国民体育实施情况, 归纳其特征、性质及经验, 为我国的体育人口统计提供借鉴和参考资料。

**关键词:**日本; 体育人口; 体育活动

**中图分类号:** G811.4

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1007-7413(2017)05-0065-05

## Analysis and Enlightenment of Japanese People Participation in Sports

YU Dong-shou<sup>1</sup>, Shimura-Masako<sup>2</sup>, Kawanishi-Masashi<sup>2</sup>

(1. Physical Education Department of Donghua University, Shanghai 201620, China;

2. National Institute of Fitness and Sports in Kanoya Japan, Kagoshima Kanoya 8912393, Japan)

**Abstract:** This paper through the interpretation of Japanese *Sports White Book* printed by SSF, analyzing the part of professional sports population, Disabled sports population, watching game population, volunteer population, and Japanese sports participation population tendency. The result of interpretation of Japanese *Sports White Book* will provide reference for the sports development of China.

**Key words:** Japan; sports population; physical exercise

## 1 日本体育人口情况

国民体育参加人口数量和质量是保证一个国家体育稳步提高和发展的重要组成部分和保障, 同时也体现着它的人口文化素质和社会的文明程度<sup>[1]</sup>。

日本是全世界发达国家当中体育发展比较好的国家之一, 也是世界上平均寿命最高的国家, 是真正意义上的高龄社会。日本从 1972 年开始就对国民体育参与情况进行大范围的调查, 笹川 Sports 财团(以下称为 SSF)从 1992 年开始对日本的体育人口进行系统的调查与研究分析, 获得了大量有利于体育发展的珍贵数据, 对日本体育政策的制定以及体育发展研究等起到了非常大的作用。也对逐渐走向高龄化社会的我们国家以及世界其他国家都有着重要的借鉴依据和参考价值。

本文通过对 SSF 到目前编写的所有 3 本白皮书即《2006 年版 Sports 白皮书——Sports 新价值的发现》《2011 年版 Sports 白皮书——Sports 之未来的目

标》《2014 年版 Sports 白皮书——Sports 的使命和可能性》的解读; 通过成年人参加体育运动的基本情况、竞技体育人口和观战人口等方面对日本国民体育发展现状做出了详细的分析, 解释了日本参加体育活动人口的基本特征, 为我国的体育人口发展提供借鉴依据和参考资料。

除了 SSF 的“有关体育 Life 的调查”以外, 日本政府还有许多关于国民体育实施情况的调查, 目的也是为了通过多个方面、多个视角的调查、比较和检讨, 得到相对综合与准确的结果来体现国民体育实施情况的现状。

日本内阁府及文部省所实施的“有关体力 Sports 的世论调查”当中提到了 1970 年以后的国民体育实施状况的进展(图 1): 1 年当中 1 天以上参加运动的日本国民, 从 1972 年的 60 % 逐年增加到 2013 年的 80.9 %; 1 周运动 1 次以上的人口从 1982 年的 27.9 % 增加至 2013 年的 47.5 %<sup>[2]</sup>。

相比较 SSF 和内阁府的调查而言, 从有关定期体育运动实施频度的问题能看出两个调查方法及调查角度的差异点。例如 SSF 所调查的是过去 1 年的运

动次数,但内阁府调查的是运动日数等等。SSF 所统计的 1 周 1 次以上的运动实施率在 2002 年是 49.7 %、2004 年是 55.4 %、2006 年是 51.5 %、2008 年是 56.4 %、2010 年是 59.0 %;另一方内阁府所调

查的 1 周 1 日以上的实施率,在 2000 年是 37.2 %、2004 年是 38.6 %、2006 年是 4.4 %、2009 年是 45.3 %、2013 年是 47.5 % ,可以看出 SSF 的调查会比内阁府的调查高出 10 % 左右<sup>[2]</sup>。

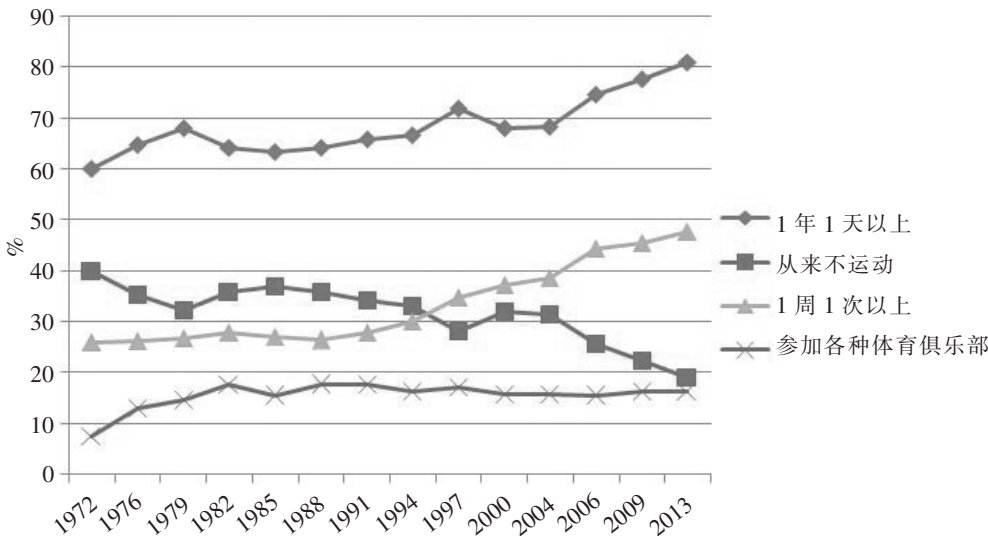


图 1 日本内阁府关于 20 岁以上人群的调查

但是从统计学的角度来看,两种调查在标本的提取及数量方面都保证了一定的精度,在结果的准确度、可信度方面都不存在任何的优劣性<sup>[2]78</sup>。

## 2 日本国民体育实施情况

### 2.1 成年人参加体育运动实施情况

从 1992 年以来日本政府和 SSF 以有关 Sports 活动的全国调查和有关 Sports Life 的调查为基础对日本国民体育实施情况进行大规模的调查。这项调查是根据运动实施情况,以运动频度、运动时间、运动强度等几个方面为重点,以获取更准确的国民体育运动实施数据为主要目的所进行的一项调查。为了更好地总结日本成年人的体育运动实施状况,本文对其数据进行了统计与分析<sup>[2]76</sup>。

一直以来 SSF 以运动频度、运动时间、运动强度为主要的衡量标准制定出 5 个阶段运动实施 Level 来进行调查、检讨日本成年人的体育运动实施状况。其中 Level 0 代表的是过去 1 年没有参加体育运动的人群,Level 1 代表的是活动次数 1 年 1 次以上、1 周少于 2 次(1~103 次/年)的人群,Level 2 代表的是 1 周 2 次以上(104 次以上/年)的人群,Level 3 代表的是 1 周 2 次以上、1 次 30 分钟以上的人群,Level 4 代表的是 1 周 2 次以上、1 次 30 分钟以上、运动强度适宜或中等的人群。根据美国体育医学学会(American College of Sports Medicine(ACSM))和日本厚生劳动省的规定,SSF 把达到 Level 4 级别的人群称之为“Active Sports”人口,即“活跃的体育人口”,也称之为我们国家所说的体育人口<sup>[3]</sup>。

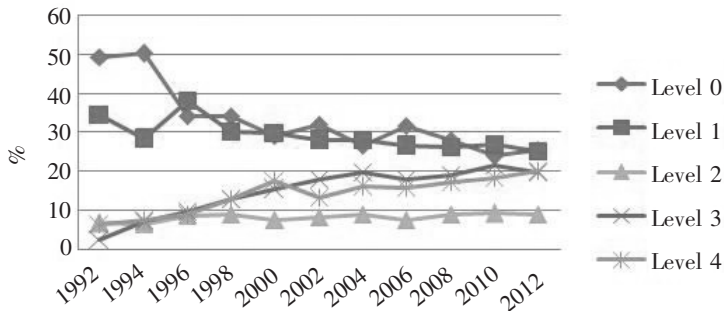


图 2 SSF 关于日本体育运动实施状况的变化调查

这个所谓的体育人口得到了稳步地增长,在2012年到了过去最高的20%。同时Level 3人群也逐年增长,综合Level 3和Level 4两个群的数值,可以清楚地看出40%以上的成年人在常常进行着相对来说时间安排合理的高质量运动,这个背景可以解释为生活疾病的预防、体型的维持、健康体力的增强等等。一方面Level 0人群在1992年和1994年约占成年人的一半,但近几年在逐年减少,特别是在1996年以后呈现的减少趋势更为明显。这个也说明日本国内各个方面的体育人口一直不断地在增加<sup>[2]77</sup>。

### 2.1.1 不同性别、年龄段的体育运动实施情况

SSF从2002年开始花费10年的时间根据不同性别、不同年龄段的特点得出了最新的调查结果。

首先,从性别方面:1)日本所指的体育人口即Level 4人群的比例一直呈现着男性比女性偏高,且逐年增加的倾向。2)Level 1人群的比例男性要比女性多出10%左右,呈现着逐年减少的趋势。3)Level 0的比例,2002年女性占36.9%,男性占26.9%,到了2012年女性占28.3%,男性占22.8%,男女之间的差距在逐年慢慢缩小<sup>[4]</sup>。

其次,从年龄段的差异来看:1)Level 4人群的比例在全部的年龄段都呈现出增加的趋势,特别是60岁年龄段从13.8%增长到26.2%显示出了最大的增加幅度。2)Level 0人群的比例,60岁年龄段从39.5%减少到23.4%,70岁比例从51.1%减少到35.8%,高龄者体现出了一种积极参加体育运动的态度和趋势<sup>[5]</sup>。

总结以上可以得出:1)定期参加体育运动的人群比例明显呈现出了增加的趋势。2)男女性之间的差距在缩小。3)特别是60岁以上的老年人参加体育运动的比例在逐年增加<sup>[2]77</sup>。

### 2.1.2 不同项目的运动实施情况

2002年以后,散步、快走、轻体操及广播体操、保龄球等4个运动项目一直占据着日本国民体育运动参加率最高的前4位。接下来肌肉锻炼、高尔夫(包括18洞和练习场)、钓鱼等陆续进入了前10位以内。根据这些运动的特点不难看出:在日本排在前几位的运动大体上都是以健康为目的以及一个人也能充分进行和完成的一系列运动。

从个别运动项目的变化来看,游泳及海水浴脱离了前10位,相反参加慢跑及跑步项目人群比例在2010年占8.5%,2012年占9.7%,可以看出近10年间日本国民的跑步热潮对体育运动实施的影响还是

相当的大<sup>[2]78</sup>。

### 2.1.3 作为闲暇活动的体育运动

根据(公财)日本生产性本部《休闲白皮书》(2013)的资料,2012年参加率最高的休闲活动前3位分别是国内观光旅行(避暑、避寒、温泉旅行等)、开车兜风、外出用餐。前20位以内,且跟体育运动有关的是15位慢跑及马拉松、18位体操(无器械)、20位(野餐、徒步旅行、野外散步)。总结每年以15岁以上的人群为对象所实施的有关闲暇活动的调查可以看出,91类调查项目当中跟体育有关的项目有28个,但散步没有包含在里面<sup>[2]80</sup>。

### 2.2 残疾人体育的实施情况

根据日本内阁府关于残疾人实施综合调查(2008)的结果,日本40.5%的残疾人在参加各种体育艺术类活动。参加活动的残疾人当中视觉障碍占60%以上的比例,其他障碍占约30%~40%。根据年龄段的分析,65岁以上占50%以上,65以下的占40%以上。参加的活动的比例为乒乓球12.6%、游泳12.4%、田径8.6%。据调查,18岁以下人群中有33.3%在进行游泳运动,可以看出在年轻人当中游泳有着相当的人气<sup>[6]</sup>。

不参加体育艺术活动的残疾人群当中41.3%表示想参加,其中发育性障碍占70%,听视觉障碍占60%。残疾人想参加的体育活动中,游泳占22.5%、乒乓球占12.5%、田径占9.1%。想参加体育艺术活动但暂时不参加、不能参加的理由中,没有我想参加的体育艺术类活动以28.3%占第一位,没有时间参加占27.4%、没有关于体育艺术类活动的情报占23.3%。根据年龄段,18岁以下没有相应的指导者占35.3%<sup>[2]81</sup>。

## 3 竞技体育人口

SSF在过去的3本体育白皮书里都很清楚地提到过,根据竞技运动自身的特性、竞技组织、运动员所处环境等因素的影响,很难毫无误差地统计出一个国家竞技体育人口的准确数值。一般以中央竞技团体和它下面的团体组织所承办的活动注册人数来进行计算和统计,是日本政府在统计竞技体育人口时采用的最简单而最常见的方法。

严格意义上来讲,像市民自发组织的体育活动也会列在日本所统计的竞技体育人口范围之内,然而,在不少场合要准确地统计出市民体育竞技大会的注



册及报名人数非常困难。

还有一方面,对于以学校为重要的培养地来发展竞技体育的日本来讲,参加竞技体育运动的学生人数也是需要统计的最重要部分之一。但不是所有参加学校活动及以学校为单位参加比赛的学生都想当专业运动员或者以后能当专业运动员,所以中央竞技团体和 SSF 也认为国外很多社会学家及体育统计学家所认为的“日本学生运动员 = 日本竞技人口”当中也存在着很多的不妥及统计学方面的误差。

以下数据是包括了以上诸多因素的前提下得出的关于日本竞技体育人口的统计结果。

关于个人注册人数方面,2012 年为止注册人数最多的是足球 92.767 1 万人、第二位是篮球 61.545 8 万人、第三位是软式网球 45.089 9 万人,第四位是排球 37.525 3 万人、第五位是田径 31.935 4 万人。关于注册运动员的性别,很多项目男性要比女性高出许多,但在健美操和排球等方面,女性注册人数要高出男性<sup>[7]</sup>。

统计竞技体育人口之时,一个项目的注册人数和推算实际人数的比例被称之为注册人口比。据统计,注册人口比最大的项目是橄榄球 24.42 %、接下来是柔道 24.33 %、软式排球 20.5 %、田径 18.35 %、冰球 17.64 %。注册人口比较大的项目参与者为 10 岁到 19 岁。注册人口比较小的项目有登山 0.01 %、高尔夫 0.05 %、有氧健身舞蹈 0.09 % 等,同样也有着一个人参与休闲体育项目率相对较高的倾向<sup>[2]85-86</sup>。

## 4 体育观战人口

### 4.1 竞技体育观战人口

根据 SSF(2012 年)的调查,过去一年去现场观战的人数占全部日本成年人数的 31.7 %。根据近十年(2002 年至 2012 年)的调查,日本的直接观战人数比例从 2002 年的 27.8 % 增长至 2012 年的 31.7 %。性别方面,男性为 36.9 %,比女性的 26.6 % 要多出 10.3 %。年龄段方面,40 岁年龄段的观战率最高,为 43.2 %,从 2002 年开始成了体育观战人口的主力军,一直持续到了 2012 年,接下来是 30 岁、20 岁年龄段的顺序。观战率最高的项目是职业棒球(NPB)占 15.8 %、之后是高中棒球占 6.4 %、职业足球联赛占 5.2 %、马拉松和驿传占 4.7 %。2002 年到 2012 年间,在调查问卷设计等方面发生了不小的变化,但基本上排前几位的项目都未发生太大的变化<sup>[2]87</sup>。

### 4.2 职业体育的观战人数

根据日本职业体育协会的调查,2011 年一个赛季的观众动员数是 6 097 万人。公营性质的项目除外,观战人数最多的是职业棒球 2 175 万人,接下来是职业足球联赛 774 万、男子高尔夫(JGTO 和 PGA 共计)62 万、女子高尔夫 42 万、拳击 33 万人。带有公营性质的比赛项目赛艇以 1 303 万人占据首位,其次是中央竞马 615 万、自行车 490 万<sup>[8]</sup>。

2011 年与同期的 4 年前(2007 年)相比,很多项目的观战人数都有着减少的趋势,4 年间整体观战人数减少了 14.8 %。特别是大相扑(减少 47.5 %)、赛艇、自行车等公营性质项目的人数减少非常显著<sup>[2]88</sup>。

## 5 体育活动及赛事志愿者

### 5.1 成年人参加志愿者情况

根据 SSF 的调查,体育活动及赛事的实施率约为 800 万人左右,男性志愿者人数比女性志愿者多出一倍之多,可以看出日本以男性为中心开展着体育赛事的志愿者活动,各年龄段当中 40 岁以上的志愿者参加率最高。

分析志愿者参加活动的内容,各地域体育活动的运营及帮助占据了 46.1 %,各团体俱乐部的运营及帮助占 39.6 %,体育裁判员占 29.9 %<sup>[2]88</sup>。

### 5.2 青少年参加体育志愿者情况

SSF 相对于其他项目的统计,能较正确地把握和统计出关于 10 到 19 岁青少年参加志愿者活动的情况。关于有无体育赛事志愿者经历项目中,回答有的青少年比成年人要多出 7 % 到 8 %。其中男孩子占 13.5 %,比女孩子的 12.5 % 要多,跟成年人同样呈现出男比女参加率要多的现象,但这个差距年年有减少的趋势。根据学生的类别,高中生最多占 17.4 %,中学生占 13.3 %,大学生为 10.6 %<sup>[9]</sup>。

志愿者服务的内容当中,体育赛事的裁判及裁判助理最多占 43.9 %、体育活动的帮助占 42.2 %、体育指导和指导助手占 27.0 %。

性别方面,体育赛事的裁判及裁判助理占男孩子参加志愿者内容当中第一位(48.5 %),体育活动的帮助占女孩子参加志愿者内容当中第一位(46.7 %)。

学生的类别方面,参加体育指导和指导助手的学生根据学年的升高而增长的幅度最大。体育赛事的

裁判及裁判助理和体育活动的帮助各在中学生和小学生当中占据着志愿者服务内容的首位<sup>[2]88-89</sup>。

## 6 结论

根据 SSF 以及日本政府的各种关于日本国民体育实施状况的调查结果,总体来说日本社会各个年龄段不参加体育运动的人口在年年减少,相反参加运动的人口在逐年增加。日本很多场馆的增设以及设施的改善<sup>[10]</sup>某种意义上也在推动着体育运动人口的增长。在早已进入高龄社会、少子化社会的日本<sup>[11]</sup>,所谓的体育已不单单是作为强身健体的手段,更多的家长和孩子都是以快乐体育、终身体育为目的,参加体育活动。

## 7 对我国的启示、建议与思考

1) 日本有很多个财团在资助日本体育发展,SSF 是其中之一。1991 年成立以来,SSF 还主要承担着日本国内体育情报和国民体育状况的调查分析、研究工作。所发行的报告书和刊物有《Sports 白皮书》《Sports Life 数据》《青少年的 Sports Life 数据》《青少年的 Sports Life 数据》《儿童 Sports Life 数据》《都道府县的 Sports Life 数据》等。这个成果非常有利于政府对体育政策及体育制度的把握以及体育工作人员、体育科研人员、体育教师、企业家更好地了解日本国民体育的现状,对研究和评估都提供了重要的依据和有意义的参考资料。日本定期对本国的体育运动参与实施的调查及研究模式和方法值得我们去借鉴和学习。建议我们国家也成立相应的机构,有利于对我们国家全民体育实施情况的评估与研究,用更科学更合理的方法及手段来正常健康地发展我们国家的全民健身计划及体育科研工作。

2) SSF 在《Sports 白皮书》里面也提到了关于国

民体育运动参加实施率方面的研究调查数据的可信性和合理性问题。像国民体育运动参加实施率、竞技体育人口等实难准确地做出把握和统计。这需要政府、科研机构、高校、中小学等各个单位和学校联合起来才能做到更合理的、相对准确的数据调查与分析。

## 参考文献

- [1]邵雪梅,肖焕禹.日本国民参加体育活动的现状分析[J].体育科研,2009,30(5):26-30.
- [2]日本 SSF 笹川 Sports 财团. スポーツ白書[M]. 株式会社かいせい,2014:77-89.
- [3]李加奎.他山之石:中美高校课外体育活动课程比较研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2016,30(4):108-112.
- [4]肖焕禹.《日本体育白皮书》解读[J].体育科研,2009,30(5):17-25.
- [5]底爱芳.大学生运动参与对其人际关系处理特征影响:从体育与非体育专业大学生人际关系的比较透析体育活动的影响[J].南京体育学院学报(社会科学版),2016,30(4):100-107.
- [6]张宗豪,王文军,陈根福.日本的健康促进运动对我们的启示[J].体育学刊,2006,13(6):40-42.
- [7]胥万兵.日本大众休闲和体育的政策导向及其对中国的启示[J].体育学刊,2011,18(4):63-66.
- [8]周传志.当代日本体育发展的得与失[J].体育文化导刊,2007(6):81-83.
- [9]沈娟.日本社会体育发展的特征、问题及对中国的启示[J].南京体育学院学报(社会科学版),2016,30(6):34-39.
- [10]林伟刚.日本的体育设施建设及其启示[J].体育文化导刊,2013,12(12):69-72.
- [11]余建华.日本老年人体育运动的现状与分析[J].武汉体育学院学报,2004,38(3):24-31.

[责任编辑 江国平]