

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

性別	年齢	関係	スポーツ好き度高い	出会い	初デート	初デート詳細	スポーツと関係構築の関連	エピソード
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	合コン	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	仕事上がりに待ち合わせをして繁華街のバーへ行った。	役立っている	週末の天気が良い日にゴルフを嗜んでいます。練習場で互いにスコアアップに励んだり、たまにコースを回ったりしています。ただあくまで本気になりすぎない程度に、のんびり楽しんでやっています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツに関係するデートをした	二人でスキー場に行ってスノーボードを楽しんだ。	役立っている	子供がまだ幼いため、家族で出掛けで交代でスノーボードを楽しんでいる。子供を見ておかなければならないので一緒に滑るということは難しいが、その日の雪質がどうだったか、調子がどうだったかなど、共通の感覚で話ができる。
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	夜中、お互い連絡を置いて会おうとなり、夜の公園を堪能しました。	役立っている	草野球チームに入っており、都合が合えば彼女も見にきています。プロ野球観戦も年に何度か一緒にいきます。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	大学のサークルが同じだったので、大学近くのカフェで2人で会いました。	役立っている	休日にジムに出かけたり、スポーツ関係のイベントに行ったりしています。犬を飼っているので、犬も一緒にランニングすることもあります。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	私が免許を持っていなかったので彼女の車でドライブし、焼肉店で食事し海を見に行きました。	とても役立っている	イベントを兼ねて週2回ほどスイミングプールに通っています。先生について習っている訳では無いので二人であれこれ試行錯誤しながら楽しんでます。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	現地での野球観戦をしたり、お互いに雑談しながら、テニスなどの2人で出来るスポーツをして楽しみました。	役立っている	現在は、テレビでのスポーツ観戦が中心ですが、お互いの時間が合えば現地で観戦したりしています。また、遊び感覚で2人で出来るようなスポーツを楽しんだりもしています。
女性	20代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	コロナ禍だったのでカフェでお話しました。その後また違うカフェに行ってお話だけです。	役立っている	バドミントンをしたり、近くのジムに行きます。2人とも食べることが好きなのでダイエット感覚でやっています。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	こじやれた都内のカフェでムードがあった。	とても役立っている	スポーツをすることでそれ以外のことで2人の息がぴったり合うようになってそれがスポーツをする喜びに転じ、ますます楽しんでいる
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	合コン	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	夜予約して、一緒にご飯を食べ、その後お茶をした。	あまり関係ない	近くに室内でテニスを習えるところがあるので、そこに二人で申し込みをして、週1回週末にテニスをしています。
男性	30代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	二人とも野球をしていたので公園でキャッチボールやバッティングセンターに行きました。	役立っている	休みの日にストレス発散でバッティングセンターに行き打ちまくって楽しんでいます。公園でキャッチボールもしています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツに関係するデートをした	お互いスノーボードをするので、一緒にスノーボードへ行きました。	むしろ揉めることが多い	小さい子供とベッタがいるので家族みんなでスノーボードに出かけるのは難しいので、それぞれ個人で楽しんでいます。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	スポーツ以外に映画も好きだったので、お互い気になった映画を見にいきました。	役立っている	最近ゴルフをしています。一緒に全国のゴルフ場に行ったり、仕事で忙しい時も家の近くにある打ちっぱなしに行ったりしています。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	家が近所だったので、気になっていた飲食店に行きました	役立っている	年末年始に旦那の実家に帰省して、義父と一緒に3人でゴルフをしています。「年末ゴルフ大会」と称して毎年の楽しみになっています。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	市内にある有料の日本庭園と一緒に散策しお店でお茶をしました。	あまり関係ない	サイクリングロードでサイクリングやツーリング、川や湖では一緒にボートでカヤックをしています。機会があるときはホースライディングで森林を散策することもあります。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	私がディズニーが好きなのでディズニーストアに一緒に行った	役立っている	お互いダーツが好きなので、遊びに行く時はダーツに行くことが多く、ハイスコアを目指してます。相手のが歴が長くて私は初心者なのでコツを教えてくださいました。上達しています。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	合コン	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	お互い仕事終わりに待ち合わせをして、お酒を飲みに行った。	役立っている	現在はシーズンに2〜3回、スノーボードを楽しんでいます。以前はシーズン中毎週のようにゲレンデに行ってましたが、現在は子供がいるのでそこまではしていません。夫と子供と3人で楽しんでいます。
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	名古屋駅のロンシャンというお店ですオムライスを食べに行き、ゲームセンターで遊びました。	役立っている	体育館を予約してバドミントンをしたり、夜に2人でウォーキングをしながら今後の話や今日あった話、昔の話をしたりしています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画館に行って「バケモノの子」を見て食事しました。	役立っている	平日や休日の涼しい時間帯に2人でランニングやウォーキングをしに一緒に外出します。身体を動かすことで2人ともストレス発散になっています。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	昼間はすみだ水族館とソラマチ内でショッピング	とても役立っている	自宅ではテレビでサッカーやF1を観戦して楽しんでいる。妻は特にF1観戦にハマりお気に入りのドライバーも出ました。春や秋の気候が穏やかな時は自転車で多摩川沿いをサイクリングしている。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	二人が大好きな焼き鳥チェーンに行き、食事を楽しみました。	あまり関係ない	夫は元々マラソンが趣味で大会にも出たりします。結婚してからは夫の練習に私が付き合う形でジョギングを始め、二人でよくジョギングをしています。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	地元の新規にできた飲食店で、食事をしながら会話を楽しみました。	役立っている	ジョギングやウォーキングを一緒にやりながら、雑談をしたり、直近の予定についての打ち合わせを行っている。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初めてデートした時は少し広めの公園でお弁当を食べながらゆっくり会話を楽しんだ。	役立っている	バドミントンをやったりテニスをやったりゴルフをやったりいろんな種目のスポーツをまんべんなく楽しんでいる。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	寒い時期だったので、お互いに興味のあった展示会を開催していた美術館へ行きました。	役立っている	主に春や秋ごろはテニス(硬式)を、冬はスノーボードをしています。何も考えていないと目的のない休日過ごすことが多いので、月1回でもスポーツをする日があると夫婦共に充実感があります。また、スポーツの後に地元の温泉に入り夕飯も食べて帰ってくることも2人の楽しみなので、スポーツと癒しをセットで楽しんでいます。
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	ランチを食べ、海岸に行き海を眺めました。	役立っている	休日の過ごし方の一部として取り入れられています。体を動かすことでお互いに気分も爽やかになり、美味しくご飯が食べられるようになっています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	大型ショッピングセンターでウィンドウショッピングをした。そのあと海沿いをドライブした。	とても役立っている	夫みが合えば、一緒にランニングをしたり、体育館などで走ったり筋トレをしたりしている。子供を公園連れてみんなでバドミントンをしたりしている。
女性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	サイゼリヤで漫画の話をするデートをしました	役立っている	夫婦二人と子供も含めて休日に運動不足解消のためにスポーツをしています。お互い無理しない程度の運動で楽しんでいます。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	レストランで食事をして街中をぶらつくデートだったように思います。	役立っている	休日はジョギングやバドミントンをして体を動かしています。外に出て体を動かすとストレス解消になりますし、お互いに良い距離感を保てているように思います。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	家の近くにあるオススメのピザ屋さんで食事をした	とても役立っている	仕事が休みの日に旦那の趣味であるソフトボールの試合を観に行ったり、スポーツショップに道具を一緒に買いに行ったりしています。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	2人で早朝にゴルフへ行き、ラウンドが終わったあとに近くの隠れ家的レストランで食事をした。	とても役立っている	自宅を新築する際にゴルフルームを設置して、自宅でもゴルフを楽しめるようにしている。最近は早朝や薄暮の割引時間を狙ってツアーサムゴルフを楽しむようになった。子どもたち抜きで夫婦だけで過ごす時間は貴重で楽しい時間になっている。
女性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブに行ってご飯を食べたぐらいだったと思います。	役立っている	自宅近くのコミュニティセンターでミニバレーをしています。夕食を食べ終え、片付けたあと19時半からの2時間、週3日ありますが、子供のクラブ活動の送迎と重ならない日に週2日ほど、そんなにハードでもないで心も体もスッキリ気持ちがいいです。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	ランチして映画見て、買い物してドライブして夕食食べた	役立っている	ウォーキング、ジョギング、野球、フットサル、縄跳び、フラフープなどをして楽しんでいる。一緒に行くときもあるし別々な時もある
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	家の近くにあるテニスコートの壁打ちをした。	役立っている	時々テニスコートを予約して遊びます。私は球技以外は楽しいと思えないので、それ以外のスポーツは各々でしています。
女性	20代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	高円寺でランチをし、おしゃれなカフェへ行きお互いのことを語りました。	役立っている	夜に1時間ほどランニングをするなどしてお散歩感覚で楽しんでいる。景色を見ながらのランニングは会話も弾むし新鮮な気持ちになるため大切な時間になっています。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	ドライブをして海を見に行って、海が見えるレストランでご飯を食べた。	役立っている	ボルダリングをしています。初めは子どもが興味を持って始めましたが、今は子どもは高校生になって学校の部活が忙しく、後から始めた夫婦だけで休みの日の午前中にボルダリングジムに行っています。お互いに多少の競争心をもちながら、マイペースで楽しめるので、ちょうど良い距離感でできるし、共通の話題が増えています。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	仕事の帰りに一緒にご飯を食べに行きました。	あまり関係ない	スポーツ観戦をしたり、一緒にウォーキングやキャッチボールをするなど、本当に簡単に気軽に楽しめることをしています。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	もともと複数人で遊ぶ仲だった二人で約束して行ったのが海でした。	役立っている	ほとんど鑑賞で大相撲だったり野球だったり見ながら話も盛り上がりやすい。実際にするのは子供も含めた卓球です。私が一番好きなのですが借りられるところがあってそこにみんなで遊びに行きます。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	食事に行って、ドライブをしました。その中で運動することが好きだということがわかり、今度一緒にという話になりました。	とても役立っている	一緒にランニングをしたり、トレーニングをしたりしています。マラソンと一緒に出たりと、同じ目標があるとうまいくと感じています。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	彼が予約してくれた沖縄料理屋にディナーを食べに行きました。	役立っている	子どもが学校へ行っている間に夫婦共に休みの時間があればゴルフの打ちっぱなしへ行っています。仕事や育児の良い気分転換になっています。
男性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	近場のオシャレなカフェでお茶をしたり映画を見に行きました。	役立っている	週に3日ほど、二人で近所のランニンググラウンドでランニングをして運動したり、週末はテニスなどをして楽しんでいる。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	彼は野球をやっている、私は野球観戦が好きでした。同じチームを応援していたので、初デートは一緒に野球観戦をして盛り上がりました。	とても役立っている	夫は社会人野球をやっている、試合のある日はお弁当を作って応援をしいています。また、けっこう頻繁にプロ野球の観戦をしに行って楽しんでいます。
女性	40代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	都内の公園で散策して、カフェでランチをするというデートでした。	役立っている	公園でキャッチボールをしたり、普段の会話でも相手が応援している野球チームの話題を出すという楽しみがあります。
女性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	相手が予約してくれていたお店で食事をした後、私が行きつけのバーで飲みました。	役立っている	彼は小学生からずっとサッカーをしていて今も社会人チームに入っているのですが、サッカーを少し私も一緒にするようにになりました。私は中学高校生時代にテニス部で唯一出来るスポーツがテニスだったので、彼も合わせてテニスをしてくれるようになりました。
女性	20代	同棲	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	少しおしゃれなところで食事をし、映画を見た。	役立っている	野球が好きなので、シーズン中は夕食時にテレビで一緒に見ている。また、年に1回は球場に足を運んで観戦している。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	スポーツ観戦をしに、野球場に行きました。	とても役立っている	晴れている日に登山に行ったり、スポーツバーに行ったりとスポーツに関連するデートは定期的に行うようにしています。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	同じ社会人サークルで知り合った為、スポーツ以外でデートに誘った。お互い生き物が好きだったので、水族館や動物園を選択。	役立っている	地域のサークルで定期的に実施している。純粋に楽しむことが目的なので二人では競技はせず(むきになって喧嘩にならないようにするため)、地域の方々と楽しくやらせてもらっている。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	映画を見てから、夜に食事をし解散しました。	役立っている	週に1日か2日程度ですが、1時間くらいのジョギングやウォーキングをして、たわいもない話をしつつ、身体を動かしています。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	県内の遊園地に行きました。お互い10代で、私は異性と二人で遊園地に行くのが初めてで緊張したけどとても楽しかったです。	役立っている	ダーツが好きな主人に教えてもらいながら、休みの合う日に二人でマンガ喫茶に行って3時間くらいダーツをしています。対戦するのが楽しいです。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	覚えていませんが、街をぶらぶら歩いて喫茶店入って話したと思います。	役立っている	同じスポーツを出来るチームに所属しているので週末はチームで活動しています。楽しくスポーツをさせてもらえるチームがあります。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	テーマパークに行って、乗り物に乗ったり散策したりを楽しみました。	とても役立っている	二人でジョギングをしたり、登山をしたりしました。登山用の靴やグッズを二人で買いに行くのも楽しかったです。サッカーや野球の観戦に行ったりもします。
男性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートはご飯を食べに行ってカラオケに行った。その時に、彼女とサッカーボールを蹴ったりバレーボールでバス練習したいと伝えたとと思う	役立っている	時間が合う時2人でジムに行ったり、休みの日にボールで遊んだりしている。健康面も考慮してスポーツは無理のない範囲で継続したいので、共に汗を流せる存在がいることはありがたい
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	バーベキューで洗いを率先してしていた妻と私は炊事場で意気投合したのでした。	役立っている	妻とのスポーツ観戦が生きがい。リビングでダゾーンを見ながらリラックスし、お酒片手に晩酌しながら、試合を楽しむ。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画を見に行って公園を散歩しながら犬を散歩させている人を見つつ首飼育していたペットの話をしたり。そのあとは海の見えるレストランで食事をしました。	あまり関係ない	ジョギングやウォーキングなど一人で二人でも行えるような健康を維持するためのスポーツが主です。話をしながらできるのでお互いに話をする時間が持てるのはメリットですね
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ふつうに食事に行った	あまり関係ない	それぞれサークルに所属してフットサルやテニスをしている
男性	40代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツに関係するデートをした	私がよくサッカー観戦をしていて、彼女が行ってみたいということでサッカー観戦デートをした。思ったより彼女の反応がよく、その後も一緒に観戦するきっかけになった。	役立っている	サッカー観戦が共通の趣味になり、特定のチームの応援・観戦に定期的に出掛けたり、時には旅行がてらアウェイゲームの観戦に出かけることもある。今後長く楽しめる趣味だと思っている。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	一緒にご飯を食べに行き、そのまま映画を見に行った	役立っている	体を動かしたくなったときに、二人で話し合っスポーツをするようにしている。特定のスポーツをするのではなくランニングやジムも含めているとやっている。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	お互いにテニスが出来たのでテニスをする事で交流を深めました。	とても役立っている	週末になると二人でよくテニスをし、汗を流すことでストレス発散とプレイ後のコミュニケーションを楽しんでいます。
男性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	花が有名な公園でスタバで買ったコーヒーを飲みながらブラブラ散歩した	役立っている	主にウォーキングをしている。あとはストレッチと公園にある体を動かす専門の道具(簡単なアスレチック)をタイムアタック対決している。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートはずっと気になっていた服屋やカフェのお店が二人して共通していたので、そのお店を巡っていました	とても役立っている	ダイエツのために自転車を購入したことがきっかけで休日はサイクリングによく出かけます。前日にはどこに行こうかと話し合ったり、季節によって変化する景色に心癒されることでお互いに気持ちに余裕ができ、相手に優しくなれます。
女性	30代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	マッチングアプリでの出会いだったため、カフェに行きました	とても役立っている	彼が好きだったゴルフを一緒にプレイしています。最近はシミュレーションゴルフにハマり教えてもらいながら、楽しくデートすることができています。
女性	40代	カップル	二人ともスポーツには興味はなかった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	自然が多い公園を探したりよさそうなお店を探したりお散歩中心	役立っている	お散歩から始めて体調などを見ながらサイクリングやテニスなどができる公園や施設などできる範囲で無理せず楽しんでる
男性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	待ち合わせに相手が30分も遅刻してきて冬に凄くまたされた。申し訳なく思ったのか、別れ際に抱きつかれた。	役立っている	卓球をしており、妻は強かったので、教えてもらい、私もある程度までになった。夫婦でダブルスを組んで大会にでている。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	車で遠方までドライブに行き、食事をして帰ってきた。	役立っている	時間が合う時は、一緒にランニングをして楽しんでいる。今日ほどここまで走るかや、どこを走るか相談して走っている。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	駅で待ち合わせをして買い物したり、映画館で映画を観たり、お店でご飯を食べ解散しました	役立っている	天気の良い日には公園でバドミントンやキャッチボールなどをしたり、ランドワンで色々な遊びを楽しんで遊んでいます！
女性	20代	同棲	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	大型施設でゲームをしたりプリクラを撮ったりした	あまり関係ない	気が向いて2人の意見があったときに施設にあるスポーツをしたりしに遊びに行ったりしてして適度な運動になっている
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	2人でカフェに食事に行き、花見を一緒にしました	役立っている	ウォーキングしたり、ハイキングをしたりして会話を楽しみながら同じペースと一緒に楽しんで過ごしています
男性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートは私の自宅で、まったりとDVD鑑賞でした	役立っている	今ではランニングを2人で実施しておりましてその時にコミュニケーションが凄くとれるのでいい時間の経過を過ごしています
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	公園を散歩をして、ファミレスでご飯を食べました。	役立っている	二人で地元のバスケットボールやサッカーの試合を観戦しに行ったり、自宅でも動画配信でNBAの試合を一緒に見るがあります。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	車に乗せてもらい、ドライブしながら買い物に行きました。	役立っている	主にテレビでスポーツ観戦をよくしている。バスケットボールやテニスが多いが、とても盛り上がるの楽しい。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	婚活パーティ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	繁華街においしいお酒とご飯を食べに行きました。	あまり関係ない	体育館に行って主人が昔からしていたバドミントンをしたりしている。たまに友人もまじえてみんなで楽しんでいる。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	職場内で、お互いの先輩からの紹介で知り合いました。	役立っている	朝起きて、同じ、ウェアを着てジョギングを楽しんでいる。その時に、思い出がある場所に行ったり、コミュニケーションをとったりして2人の時間を楽しんでいる。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	合コン	スポーツに関係するデートをした	スポッチャに行き、パッチングセンターからバドミントン、バスケットボールや一通りやりました。	役立っている	色々な種類が楽しめるスポッチャはまだ行ってますけど、時々体育館でがっつり卓球をやりに行きます。体は動かしてないとなまるので、コミュニケーションの一環やダイエット目的で行ってますね。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	一緒に映画を見たり、話題のレストランで食事をしたりしながら、お互いの近況を話し合いました。	役立っている	自分が昔から大の野球ファンなので、応援している野球チームの試合をテレビで観戦しながらのんびりコミュニケーションを楽しんでいる。たまに球場に出かけて一緒に食事しながら観戦することもあり、二人を結びつける大切な絆の一つになっている。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味はなかった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ショッピングや飲食メインの街ブラデートです。	あまり関係ない	休みの日に2人でジョギングを楽しんでいます。川沿いの綺麗な場所があるのでそこを走っています。最近は減りましたが、スポーツ観戦(リーグ)なども足を運びます。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	プロ野球のデイゲーム試合観戦に行きました。	役立っている	休日と一緒にウォーキングをしています。季節の移りを感じる事が出来て良いリフレッシュになっています。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	カフェで待ち合わせしてから、水族館に行きました	役立っている	週に一回夫婦で市が運営しているプールへ泳ぎに行っています。最近泳ぐだけでなく歩くのも織り交ぜているので結構体力を使いますが終わったらスッキリです
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツに関係するデートをした	私の通っているジムに彼がきてジムデートが初デートです	役立っている	同じジムに通っていて私がマシンを使うのが苦手なので教えてもらいながらトレーニングしています。またウォーキングなども2人でしています。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	当時ヒットした映画を見て、その後喫茶店に行ってお茶をするというありふれた安上がりなもの。でも楽しかった。	あまり関係ない	休日にはバドミントンを行うことがある。庭や公園でも良いが、風の邪魔を受けたくない時には、体育館を借りて割りとき本格的に行うこともある。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	合コン	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	2人の家から近いカフェで一時間半程度お茶をした	とても役立っている	子どもが小さいのでテレビが主だが、毎週サッカー観戦をしている。いつも子どもが大きくなったらスタジアムに行きたいと話ながら観ている。
男性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートはドライブも含めて水族館へ行きました。初々しかったです。	役立っている	夫婦でテニスにハマっています。月に数回プレイして楽しみます。プロ野球の観戦もテレビを通じて楽しんでいます。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	台風で電車が止まったため、品川のホテルで朝食buffetを食べた	役立っている	月に数回二人で同じジムに通い、同じレッスン(主にボクササイズ)に出ている。お互い体を鍛えることが好きなので、一緒に行くことになった。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	夫の出身大学のイベントに連れて行ってもらいました。初めて一緒に行く機会でしたが、その場所は私もあらかじめ知っていたので、安心して楽しめました。	役立っている	週に一回、知り合いの夫婦も交えて、パドルをしています。夫は数年前に大きな手術をして、激しい運動はできないのですが、パドルでしたらそれほど運動量が多くなく、楽しく続けられるので、お互い気に入っています。体を動かすことが良いストレス発散になり、夫婦間のケンカを減らすのに役立っていると思います。
男性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツに関係するデートをした	600m程度の山で登山、山頂で互いに作ってきたお弁当を食べた、下山後は家で夜まで休んでからお酒を飲みに行った。	役立っている	比較的簡単に上れる高さの山で登山をしている。それでも山頂から町が一望できるものもあって、景色を二人で楽しんでいる。最近ではマラソンを誘われてつきあってみたが、中々悪くないので、これも二人で楽しんで行こうと思っている。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	2人とも好きだったリーグの観戦に行きました。	とても役立っている	色々なスポーツをどんどん一緒にやっていくことでお互いの性格がどんどん知れて、絆が深まっていっていると感じます。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	買い物をして、映画を見て、ご飯を一緒に食べました。	あまり関係ない	一緒にスポーツをしたり、家や現場で感染したり、スポーツのゲームをしたりしてお互いの楽しい時間を過ごしています
男性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	二人でプロ野球の観戦をしに行くデートをしました。	とても役立っている	近くの公園でキャッチボールをしたり、バッティングセンターに行ったり、野球観戦したりして楽しんでいます。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味がなかった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	趣味が同じだったので、何気ない買い物に行くというのが最初でした。	役立っている	不定期ですが、サイクリングに行きます。私がハイブリッド型のテレワーク勤務になり、運動量も落ちていくと感じていたため、気分転換や一緒に予定を立てて出かける口実としても楽しんでいきます。天候に左右されやすくサイクリングを毎週という決められたスパンでは行ってはいませんが、出来るだけ体を動かすことと、それ+α(行った先)を楽しむ様になっています。
男性	40代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	動物園に行ってきたあとは居酒屋で飲んでおしゃべりした。	とても役立っている	月に2回くらい二人で卓球をしている。近くに卓球台を貸してるところがあり2時間くらい卓球をして汗を流している。やりながら会話もできるし楽しめている。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	合コン	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	居酒屋で飲んでから、カラオケに行きました。	とても役立っている	社会人、男女混合バレーボールチームを結成し、二人で代表をしています。週2回は練習をして、月に1.2回は大会へ参加しています。子供もいるのですが、連れて行っても交代で子供を見ながら一緒に楽しめています。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツに関係するデートをした	初デートは家の近くにあるボーリング場に行った記憶があります。	役立っている	今はスポーツジムや家で筋トレやストレッチを一緒にしています。あとボーリング場にも行って一緒に楽しんでいます。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートは彼が横浜に連れてってくれて横浜スタジアムや中華街を歩いて、野球の話や趣味の話で盛り上がり、イタリアンレストランでランチして最後は夜景を見と帰りました。	役立っている	主人が陸上をやっていてランニングが生活の一部になっている人なので私も影響されてランニングを始めました。元々ジムに通っていましたが外でのランニングの楽しさを教えてくれたのは主人です。今では休みの日には二人で色々なランニングコースを見つけて走り回ったり、その後温泉や食事に行ったり楽しむことができる共通の趣味になっています。
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	スポーツの野球に関係するデートを行った。	とても役立っている	色々2人で楽しめて、充実、満足できるスポーツを楽しんだ。あとは楽しく、元気にスポーツを楽しんでいる。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	お洒落な居酒屋にお酒を呑みに二人で行きました	役立っている	週末にテニスを二人でやっています、テニスを終えたらそのまま夕飯を食べに行きます、居酒屋の時もあり二人でお酒飲んでテニスのお話をよくします
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	初デートは食事に行きました。その中で私はソフトボールの経験があること、夫はサッカーの経験があり観戦も好きなことを話したと思います。	役立っている	草野球チームの練習に夫婦で参加しています。他にもご夫婦で参加されている方もいますし、ご主人が練習するのをお子さんと一緒に見に来ている奥様もいらっしゃいます。時々、二人でもキャッチボールをしたりします。私はあまりサッカーはできませんが、夫は蹴り方を教えてくれたこともありました。
男性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	結婚相談所	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	はじめての外出デートでイタリアンレストランに行った時に、私の頼んだ料理がなかなか出てこなかったが、相手(現在の妻)がさりげなく店員に聞いてくれたことが印象に残っています。	役立っている	近いうちにフルマラソンを夫婦で参加する為に日中数キロを二人で一緒にランニングしている。その時にさりげない話題や悩みなどを話すことでストレス解消や夫婦の大切なコミュニケーションの機会となっている。
女性	10代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	お互いに野球観戦が趣味だったため、今度試合見に行こうよ。などの誘いを受けた	とても役立っている	2人でテレビで野球観戦をしたり、お互いの好きなチームの試合を見に行ったりしています。最近では2人でプロ野球スピリッツを始め一緒にゲームもしています。
女性	40代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	自分自身としては偶然、スポーツをしているときに相手が自分のことに対して興味を持ってくれたことです。	役立っている	自分自身としてはお互いに健康のためにスポーツをしながら楽しんで運動をして、より満足した関係で過ごしています。
男性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	自分と嫁は野球観戦が好き同士でマッチングアプリで知り合い、自分は草野球をしていたので、初デートの時に自分の試合を頼に来てもらい、試合が終わった後にご飯を食べに行きました。	役立っている	お互い土日祝日が休みの日なので、時間が合えばプロ野球を観戦しに行っています。応援しているチームも一緒なので、2人で大声を出して応援して日頃のストレス発散をして楽しんでいます。
男性	20代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	自分は一人暮らしをしていたので、家にまねき、自分の手料理を食べてもらいました。また、趣味や仕事など自分たちの普段の日常の会話を結構していました。	役立っている	自分はランニングが好きなので、一緒に外でランニングをして気持ちの切り替えや、リフレッシュしています。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味はなかった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブとして近くの景色のよい山に行ってきた散歩しました。	とても役立っている	健康診断で引っかかってから、ウォーキングからランニングをするようになりました。一緒に行動する時間が増えて自然と会話もたくさんするようになり一石二鳥だと感じます。ありがとうございます。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツには興味はなかった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブに行って買い物をした後ご飯に行きました。	あまり関係ない	2人とも無理のない範囲で楽しんでます。私は元々あまり家から出ないタイプでしたが、外出する良いきっかけになったと思っています。夫も軽い運動をしてストレスを発散できているようです。
男性	40代	カップル	二人ともスポーツには興味はなかった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	何となく、ディズニーランドに行く事になり、案内してもらった	役立っている	ちょっとしたサイクリングで自転車で行ける近場を回ったり、車に積んで観光したり、販売店で色々見たり購入したりと楽しんでいます
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	最初は食事だけでした。おすすめのイタリアンに連れてってもらい、バーで少しだけ飲んで解散しました。	役立っている	ゆるいゴルフをします。沖縄などの旅行先でハーフまたはバターゴルフを楽しんでいます。2人きりでずしそこまで上手くない者同士なので、ズルしまりです。
女性	30代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画を見て食事をして九時前には解散した	役立っている	一緒にテニスをしたりして二人で楽しんでいる。彼の方が経験者なのでアドバイスを貰ったりしてスポーツ用具も購入したりしている。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツには興味はなかった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	マクドナルドでお昼ご飯を食べる約束をしていたのですが、彼が寝坊して約束の時間になっても連絡が取れず、諦めて別のお昼ご飯を食べ始めた。彼から連絡が来て、謝罪を受けた後にマクドナルドは少し遅くて、彼が寝坊したことにより時間が無くなってしまったので近くのケンタッキーに行きました。	役立っている	シーズンになると2人でスノーボードをしに行きます。2人ともどちらかと言うとインドア派、冬は寒くて余計外に出たくないというタイプですが、スノーボードをするようになってから2人とも冬が待ち遠しくなりました。今までは寒くて辛いだけの冬でしたが、今は楽しみで仕方ありません。彼の方が上手いですが、私が遅れると待っていてくれます。彼が習得した技を教えてくれるので私も挑戦したり、出来ても出来なくても楽しいです。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	ROUND1のスポーツチャで体を動かして遊んだ。	とても役立っている	二人ともプロ野球の阪神ファンで球場へ足を運んで応援をしたり、家でテレビ観戦で応援をしたりと、共通の趣味で楽しんでいる。
女性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	一緒に映画を観てその後に水族館と展望台に行きました。	役立っている	テレビが主なのですが、スポーツの種類は問わずに注目度の高い日本代表の試合などを一緒に観てワイワイおしゃべりしています。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

女性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味がなかった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画を見に行き池袋で買い物をしてシフォンケーキを食べたことは覚えていますが。	役立っている	夫婦二人でお休みの日に行けるときはゴルフの打ちっぱなしに行きお互いのフォームを見てアドバイスしています。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートはドライブで、神戸の夜景を見に行った。	とても役立っている	旦那は水泳、サッカーの経験があり、私はバレーボールの経験があります。テレビで全日本選手の試合観戦をしたり、私の一般のバレーボールの試合がある日は応援に来てくれます。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	ランチに行きましたが、そこでは趣味について話しました。特に私はサッカーなどの球技系、相手はホッケーやスノボなど冬のスポーツだったのでお互いのスポーツについてたくさん盛り上がりました。	とても役立っている	ハイキングからサッカー、またスポーツ観戦などをリフレッシュするのに行なっています。2人でできるスポーツや友達なども参加するサッカーのサークルなどに参加して楽しんでいます。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	おしゃれなレストランで一緒に食事をしました。	とても役立っている	共通の好きなスポーツをすることで一緒に楽しみながら成長出来て、絆を深めていけている気がするからです。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	夕方近くのコンビニで待ち合わせをして居酒屋に行き飲みながら話した	役立っている	プロ野球観戦、テレビで野球がやっていたら二人で観て盛り上がり、また好きな球団が地元になると観戦に行き二人で盛り上がっている
女性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	一緒に大濠公園でテニスをして遊びました！！そのあと、マックに行き、イルミネーションを見てお別れしました！！	とても役立っている	一緒に公園でテニスをしたりジョギングをしたりして遊んでいます！！軽い運動が好きなので気持ちよかったです！！
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画館へ行ったり、夜景を見たりしました。	役立っている	テニスを週に一回、地域のサークルでやっています。2ヶ月に一回ほど大会などにミックスダブルスで出場しています。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツに関係するデートをした	いつもジョギングをするコースの途中にあるレストランで食事をした	役立っている	週末の休みにになると、家の近所を流れる河原の土手を、二人でジョギングをしている。ただしそれほどハードに走るわけではなく、会話や風景を楽しみながらといった感じ。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツに関係するデートをした	私は野球、妻はソフトボールをしていたので公園でのんびりキャッチボールをしました。	役立っている	時間があればキャッチボールしたりバッチングセンターに行ったり、テレビ等で試合の中継を解説交えながら見えています。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	婚活パーティ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	神戸の中華街でぶらぶら食べ歩きデートしました。	あまり関係ない	ドッグランで愛犬と一緒に走ったり普段から一緒に散歩したりしています。旦那の趣味のパドミントンを見学したり
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	居酒屋で飲みデートをしました。銀座の夜だった覚えがあります	役立っている	彼がサッカーが好きなので頻繁に見に行ったり自宅観戦しています。一緒に盛り上げられるので楽しいです。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	一緒に映画を見てご飯を食べた、というデートでした。	役立っている	一緒に体を動かすことで健康を意識して、お互い年をとっても元気で仲良くいるように心がけるようにしています。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	スポーツパーで一緒にワールドカップを観戦した	とても役立っている	色々な運動をトライすることで趣味が増えているし、健康に対しての意識もあがってより仲良くなれていると思うから。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	定番・王道の水族館デートでした。道をよく調べず行ってしまい、結構迷ったけど、それが逆によかったです。	とても役立っている	観戦はサッカー、プレイするのはフットサルがメインです。子どもが生まれ、スタジアム観戦は難しくなりましたが、ハイライトと一緒に見たり、子連れでフットサルしたりしています。
女性	30代	同棲	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	お互いの子どもと公園で虫取りやおいかっこなどをして遊んだ	とても役立っている	彼がバスケが好きなので、彼が試合をしているところを見る、というデートをします。普段と一味違う雰囲気が見られるので、スポーツが苦手な私からするとかっこいいなあと思う。いつまでも新鮮な気持ちでいられます。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	彼の学生時代過ごした場所をドライブデートした。	役立っている	世界大会をテレビで観戦したり、実際にプロの試合を観に行ったり、彼の所属しているクラブチームに顔を出したりして楽しんでいる。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツには興味はなかった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ランチを済ませてから映画を見に行きました。	役立っている	定期的に夫婦でスカッシュを楽しんでいます。室内スポーツなのでいつでも利用できますし、ラケットも貸してくれるので、気軽に夫婦でリフレッシュしています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	食べ歩きが好きだったのが一致し、パン屋巡りやスイーツ屋さん巡りをした。	役立っている	いまは、子どもたちふたりもいて、スポーツというより、お散歩を親子でするようになったこと。うちのなかで、ちよっとしたボール投げしたり。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツには興味はなかった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	簡単に食事をして、その後観光をしました。	あまり関係ない	家の近くに市営のスポーツセンターがあり、安価なので予約して卓球を楽しんでいます。疲れすぎず適度に運動不足を解消できるので習慣にしています。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	仕事が忙しい時期だったので、夜にドライブによく行っていました。	役立っている	二人共に40過ぎて健康が気になってきたので、マラソンを始めました。主人は昔から走っていましたが、私は全くしておらずだったので、少しずつ走っています、子供の話や晩飯の話などしなげら無理なくです
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	婚活パーティ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	カフェに行って少し話をして解散したと思います。	あまり関係ない	一緒に散歩をしたり、公園で子どもも一緒にサッカーをしたり、冬にスノーボードに行ったりして楽しんでいます。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートは、確かジブリの映画を見に行った。	役立っている	2人で、週に1日から2日、スポーツを楽しんでいる。車で、近くの陸上競技場まで行き、軽くウォーキングやジョギングをした後に、バドミントンを楽しんでいる。
男性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	お昼ご飯に冷麺を食べに行き、帰りに家族の誕生日プレゼント購入に付き合ってもらった。	とても役立っている	休日に近くの市民コートでテニスをしているが、単に汗をかくてストレス発散ができるし、同じ時間を共有することでコミュニケーションがとりやすくなり、日常生活のさまざまな場面で気兼ねなく接することができると思う。
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	街に行って買い物をしたり、ドライブをしてデートを楽しんだ。	役立っている	趣味でバスケットボールをしたり、体を動かしたいと感じたときには外に出てランニングをしたり、ジムや体育館の施設でトレーニングを行って楽しんでいる。
男性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	飲みに誘ってくれて居酒屋に二人で行きました。その後何軒かお店をまわりお酒と会話を楽しみました。	役立っている	アウトドアが好きなのでテントなどキャンプ道具を持って出かけたり、お弁当を持って公園などへも出かけます。その際にバレーボールやバドミントンを車に積んでよく一緒にやります。またバッチングセンターにも出かけます。
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	福岡ソフトバンクホークスの野球の試合を見に行った。	とても役立っている	野球をテレビ放送で見たり、球場に足を運んで見たり、実際にキャッチボールなどをしてラフに楽しんでいる。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	普通のショッピングに出掛けて見たかったお店やカフェ巡りをしました	役立っている	休日一緒に競技用自転車で軽く走っている少し遠い場所にもお金をかけずに出かけることができ、運動を定期的にするきっかけになり良い
男性	30代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	初めてのデートはスポーツには関係なく、お花見デートでした。	役立っている	元々自分はジムで筋トレをしており、彼女の方は筋トレに興味はあった為誘って一緒に行くようになりました。彼女の方はスタイルアップを目的に筋トレを行い、それをフォローしながら、自分の筋トレをしています。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

女性	30代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	下北沢に飲みに行き、その後カラオケで朝まで歌って始発で帰った。	とても役立っている	近所の公園でサッカーをしたり、キャッチボールの相手をしてあげたり、夜のジョギングについて行ってタイムを計ってあげたりしている。
女性	10代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	ゴルフを楽しんでいるうちに親しくなりました。	とても役立っている	ゴルフを楽しんでお互いに助け合いの心を育んでいます。配慮の仕方でも学んでいき、少しずつ成長をしています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	主人の地元の花火大会と一緒にいった。その後居酒屋へ行き、お酒を飲んで、私のアパートで飲み直した。その後、付き合おうと言われて付き合った。	役立っている	市の体育館でバドミントンをしている。お互い趣味程度の範囲だが、わりと本気で行う為、汗びっしょりになる。翌日は2人とも筋肉痛になる。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	数日後に別の友人とスノーボードをしに行く予定があり、必要な物の買い物に付き合ってもらった。	あまり関係ない	子供が野球やスイミングを習っているので、キャッチボールを家族でしたり試合の応援に行ったりしている。スイミングでは進級テストを夫婦で毎月見届けている。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	初デートは映画を観に行きました。サッカーが好きだという話を聞きました。	役立っている	オリンピック、各スポーツのワールドカップはある程度一緒に観ることがあります。サッカー、ラグビー、バスケットなどのワールドカップ、日本戦は録画で観ることもよくあります。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	旅先の宿の朝食会場で出会って意気投合、その日の観光(登山)を急遽一緒に出掛け、夜はライブ演奏付きディナーを嗜んだ。	役立っている	子ども巻き込み家族揃ってテニスや卓球をしたり、サイクリングに出かけたりする。季節によってはマウンテンバイクによるダウンヒル、トレイルラン、水泳など幅広く取り組んでいる。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	街コン	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	ラウンドワンへカラオケとボーリングに行きました。	役立っている	天気の良い週末は大きな公園の芝生でバドミントンや旅行などで卓球など童心に帰ったような気持ちで2人で盛り上がってます。
女性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ショッピングからのカフェ巡りをしました。	役立っている	彼が学生の頃からサッカーをしているのでサッカーの話がよく出てきます。私は日本代表の試合をよく見ていたことから私も彼の話には興味があり、教えてもらっている立場で楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブをして、観光スポットを巡りながらゆくりとおしゃべりをした。	役立っている	野球観戦が好きで夫に連れられて球場に試合を見に行ったり、夫婦で野球観戦を楽しむようになりました。
女性	10代	同棲	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	2人でスポッチャで遊びました。卓球やテニス、パティングなどしました。	とても役立っている	週に3回ほどのペースでチョコザップなどのジムに2人で通っています。一緒に汗をかきながら作業することでコミュニケーションをより深められる気がします。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	パレンティンデーの日に上野動物園に行った後、新宿のビルにあるレストランへ行った	あまり関係ない	休みが合う日に市民体育館に行ってバスケットやバレーをしています。チームなどに所属したりせず、遊び感覚でやっている。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	合コン	スポーツに関係するデートをした	サッカーのJリーグの試合観戦をしました。	役立っている	地域の社会人で作っているテニスサークルに入って週末にダブルスを組んで汗をかくことでストレス発散をしています。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味はなかった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	USJデート。一通りアトラクションを楽しんでUSJ内でランチとスイーツを楽しんだ。	とても役立っている	二人ともスイーツが好きなので、毎週土日はスイーツ巡りで1万歩のウォーキング。食べたことのないソフトクリームを食べて食べたことないケーキを購入して帰宅する。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	お互いが好きな「ラーメン」で美味しいラーメン屋さんを教えてくださいと頼み、連れて行ってもらいました。ラーメン(ランチ)で終わるのかなと思ったら「次、どうする?」と書いてくれて二人で考えて観光スポットまで連れて行ってくれました。その後、回転寿司屋で4時間ぶっ通しで私は疲れ果ててまだ帰らないの?と思ったのを今でも覚えています。そして、初デートでは全部おごってくれていたの今では全て割り勘です。	とても役立っている	基本的に私の方が体力がないので、私のスキルに合わせてくれます。そしてご指導が入り時々私が怒りますが体が動かすこと自体が楽しい上に共通でスポーツが好きであるということは「楽しい」がさらに増して2倍になります。継続的に行うモチベーションにもつながり実際に継続的に2人でやっているのが健康にも良いかなと思っています。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	合コン	スポーツに関係するデートをした	ラウンドワンに行って一緒にボーリングとバスケットをして楽しみました。その後カラオケに行きました	とても役立っている	テレビでスポーツを見たり球場に行って野球観戦したりテニスのスポーツクラブに入っているの毎週テニスを楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツに関係するデートをした	ラウンドワンに行ったのですが、テニス部だった彼から未経験だった私に面白いからやってみようと言われてやってみようがはまりです。	とても役立っている	共通の趣味という趣味がなかったので、唯一共通の趣味になったテニスは会話の中心、出かける時のきっかけにもなっています。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツに関係するデートをした	2人ともサーフィンが趣味だったので、海で出会い、初デートも海でした。	とても役立っている	休みの日には海と一緒にサーフィンをして楽しむことが多いです。また海の近くに住んでいるのでそれが生活の一部になっていて、時間と波があれば毎日海に入る時もあります。
女性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	一緒に映画を見たり、食事をしたりしました。	役立っている	休日2人でよくランニングするようにしています。一緒にすることによって、倍の達成感を感じられるし仲も深まるので楽しいです。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	合コン	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	バラ公園にいったから、カフェに行った記憶があります。	役立っている	あまり興味がなかったけれど無趣味で運動不足な私をみて夫から誘われゴルフを始めました。難しいこともあるけど、リフレッシュになるし、夫婦の共通の楽しみも増えました。
男性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	夜ご飯を食べてから、車で夜景を見に行きました。	役立っている	初めは2人で運動不足解消のためにウォーキングをしていたが、徐々にランニングへ変わっていった。もちろん私の方が早い、一緒に合わせて走っている。汗をかいた後に2人で飲む麦茶がとても美味しい。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	一緒に食事をして、観光スポットに一緒に行きました。	あまり関係ない	私は体力作り、夫は筋力トレーニングのために、週2回程度一緒にジムに行っていて鍛えている。有酸素運動をしながら喋っている。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初詣と一緒に行き、食事やカフェなどで会話を楽しんだ	役立っている	休日にはウォーキングやサイクリングをしたり、自宅にあるプールで泳いだりジムに行ったりと、リフレッシュするためにスポーツを楽しんでいる。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	彼の家に行って一緒にごはんを作って食べた	役立っている	夜寝る前や休日の朝に一緒にヨガをやってリフレッシュしたり、ウォーキングをしながら会話を楽しんでいる。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	学生の頃にテニスに行きました。お互いテニスとは違いますが部活でしていましたが、体育の授業のテニスが面白かったので二人で決めた初デートでした。テニスをした後はお茶をして帰った記憶があります。	とても役立っている	定期的ランニングと一緒に楽しんでいます。お金もかからないですし、ストレス解消に効果があります。必然的に二人での会話も増え、心身ともにリフレッシュできて良いです。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	お互いの共通の趣味の映画を見てから水族館にいった。	役立っている	健康のために昔やっていたテニスやサッカーをして体を動かしている。日曜や早く仕事が終わった日などはよくいく。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	梅の季節だったので、梅が有名な公園で香りも楽しみながら散策した。	役立っている	ソフトテニスを娘2人も交えて楽しんでいます。ダブルスは私と夫で組みます。テニスコートの予約や準備、片付けは娘たちが積極的にしてくれ、料金は私達夫婦が払ってます。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画館の後に居酒屋で、飲んだデートでした	とても役立っている	土日に一緒にジムに行き、筋トレをしている。また、ハイキングも好きで、山に登っている時がお互いでも好きです
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	飲食店に入って、ドリンクバーを飲んで長話しながらランチをした	あまり関係ない	一緒に近所をジョギングしたり、ウォーキングしたりしながら街の変化や咲いている花などを見て会話を、健康にも役立っている
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	たしか、プロ野球がサッカーを見に行っと思った	とても役立っている	まだ子供はいませんが子供が出来たときにしっかりスポーツを教えてあげられるようにいろんなスポーツと一緒に練習します
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	家の近くの軽めのイタリアンを食べ、雪景色の街並みを歩いてデートしました。	役立っている	付き合ってから一緒にゴルフスクールに行くようになり、練習場やラウンドに行つて楽しむようになりました。子どもが生まれてからはまだ練習場へ一家で行つて練習するぐらいしかできませんが、落ち着いたらまた一緒にゴルフ場でプレーして楽しみたいです
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	屋間に江ノ島に行って水族館に行きました。天気が雨でしたがお屋に近くの海鮮丼屋さんに入って食事をしたのを覚えています。	役立っている	ゴルフをお互いしています。もちろん別々にラウンドすることもあります。共通の話題があると会話が盛り上がりやすくなります。また出かけることもゴルフという共通のものがあるだけで行く場所も増えます。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	野球観戦のデートに行つた。二人とも広島カープが好きでマツダスタジアムへ観戦に行つた。	とても役立っている	激しくやるスポーツはしないが夏はサップを楽しんだり、一年中楽しめるものとしてはピクニックついでにバドミントンをしている
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	地元の競技場で開催されるJリーグの試合を見に行つた。	役立っている	学生時代は、私が野球、妻はバドミントンをしていて2人が共通にできるスポーツとしてテニスを楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	お互いバレーをしていて、テレビでバレーの試合があるから一緒にみようとなって今の旦那の家に遊びに行つた	とても役立っている	社会人バレーでお互い共通の友達も多く、友達同士集まって月1.2回夫婦でバレーをして、体を動かしている
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートはランチで地元で有名なパスタ屋に行きました。その後はショッピングモールを歩きながら話をし、夜には海に行き夜空を見た記憶があります。時間的には7時間位一緒にいました。	とても役立っている	もともと、スポーツに興味が無かった妻ですが、私が趣味のフットサルをやっていると、ダイエット目的に「私もやってみようかな」と言い出して、大丈夫かなあと思いつつも友人達と作ったフットサルチームに加えて練習し始めたハママリ、今では休日にも子供も交えて公園で、晩御飯の調理担当をリフティングで落としたりやる、などをして楽しんでいます。ダイエットの事はもう忘れて普通にフットサルを楽しむようになりました。たまに地元のプロサッカーの試合を2人で観に行つたらしても、結婚前よりもスポーツを通じて仲良くなったような気がします。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	ジョギングが趣味ということを知り、私も体を動かすことが好きなのでジョギングデートをすることになりました。大きな公園で会話をしながら40分くらい走りました。	とても役立っている	今でも月に数回くらいの頻度でジョギングをしていますし、キャッチボールやテニスをすることもあります。子供が小学生になったので、子どもと一緒にスポーツを楽しむことも増えました。
女性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画館で恋愛映画を見た後、カフェでお茶をした。	とても役立っている	公園でときどきバドミントンをしている。試合形式というよりはラリーを続けることを意識して行なっている。和やかな雰囲気を楽しめるのが良い。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツに関係するデートをした	紹介してくれた夫婦がバスケをする友人たちとの集まりに呼んでくれたので、そこで知り合いそのままお茶をしに行つた。	役立っている	夫がバドミントンが得意なので家の中でも風のない天気の良い日の屋外でも、至近距離で一緒に打ち合いをして楽しむのが習慣になっている。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	2人でバッティングセンターで楽しみました。	とても役立っている	現在は、定期的にバッティングセンターに行ったり、市営の施設に行つてテニスや卓球をやつて楽しんでいます。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	ドライブで海の方に行つた海を散歩したり、お屋はラーメンを食べた	役立っている	最近ではゴルフをしたり、夏場は、サップ、冬場はスノボに行つたりしている。体を動かすことでリフレッシュになるし、旅行も兼ねて色々なところに行くことができるのもとても楽しい
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	都会のレストランで夕食を食べ映画を観た	とても役立っている	週末には一緒にジョギングをしています。早朝から約1時間かけて走つて汗を流すのがとても気持ちいいです。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	お食事からのドライブデートでしたね。	役立っている	現在はお互いになるべく時間を作ってスポーツを楽しんでいますね。そのお陰で、話題作りにもなり良かったと思っていますね。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	合コン	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	食事に行つたあとにお酒を飲みに行つてお話しした	とても役立っている	バドミントンを公園でやっています。休日のいい運動になりますし、気分転換になって楽しいです。子供も一緒にできるので家族で遊びつづつやっています。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートでは、汗をかくのを見られるのも好ましくない状態でした。なのでカラオケに行つて2時間くらい歌った後に居酒屋に行つてお酒と食事を嗜みながら会話を楽しんだのみでした。	とても役立っている	共通の趣味であるゴルフをやつていて、打ちっぱなしで教えあったり、ストレス発散をしたり、コースに他の方たちと一緒にいって共通の友達を作ったり、汗をかける仲になってお互いの本音や心の壁、自分のコンプレックスも気にせずにお互いに受け入れられる仲になってきたのでコミュニケーションとして楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	一緒にカラオケをして、その中でスポーツの話をしました。	とても役立っている	一緒にサッカー教室に通っています。夫婦で参加できる教室はあまりないので、珍しいと思いますが、なかなか楽しいです。
男性	30代	同棲	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	レンタカーを借りて、アウトレットモールに行つた	役立っている	2人で散歩がらジョギングをして楽しんでいます。またテニスコートを借りてテニスをしたりして汗を流しています。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	学生だったので、ショッピングモールで映画を一緒に見たくらい。	役立っている	子どもが保育園のときに主人の仕事が休みの日があれば、一緒に近くの川沿いをランニングしたり、筋トレをしている。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブで琵琶湖に行つて、ホテルでランチをした	役立っている	マラソンをしている。夫がマラソンが好きで、体力をつけるために誘われた。やってみるとしんどいが爽快感があり、楽しさに気が付いた。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	街コン	スポーツに関係するデートをした	二人とも中学と高校とテニス部だったこともあってその話で盛り上がりました。テニスを通して親しくなりました。そして初デートはテニスをするのでした。カフェや居酒屋ではなく、テニスのスポーツを通して初デートをしました。スポーツをからめてのデートは今までのことがなくある意味で斬新な気持ちでした。それから月に1回はテニスをしようって互いにお互いに愛を育んでいきました。	とても役立っている	現在においては、主にスポーツはテニスがメインとなっています。テニスはお互いに好きで得意なスポーツでもありますので、二人で楽しく時間を過ごすことができている。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

女性	20代	カップル	二人ともスポーツには興味がなかった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	みなとみらいのカフェでお茶をした後にお散歩	あまり関係ない	2人とも初めての経験としてボルダリングを始めた。お互いに励まし合いながら、ストレス発散を兼ねてやっている。しかしお互いに必死なので、あまり関係性には関わっていない印象。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートはドライブをしてアウトレットでショッピングをしました。	役立っている	相手が元バレーボール部だったので広場のある公園に行ってバスをしてボールを落とさずに何回続くか教えて遊んでいます。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブで神戸に行って食事をしたり夜景を見た。	役立っている	月に1度は、市が経営している公園内にあるテニスコートを借りて、二人でテニスをしている。テニス仲間がいるので、一緒にする時もある。
女性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	クリスマスの時期だったのでクリスマスマーケットに行きました	役立っている	スポーツをするのではなくサッカー観戦が好きでよく見に行ったり、海外サッカーをテレビで観戦しています。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	普通にご飯食べて映画見に行ったりと思います	役立っている	2人ともバスケットが好きなのでBリーグ、NBAを見るのはもちろん週に一度、体育館に行ってワンオーワンしたりしてます
女性	20代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	仕事終わりに私の家の近所にあるラーメン屋で夜ご飯を食べた。	役立っている	試合のある日は極力定時で仕事を切り上げ、夜ご飯は必ず唐揚げを作る。ダンサーの真似をしたり、用語や選手のプレーについて解説してもらっている(旦那が元々やっていたので)シーズン中に1回は現地に足を運んでいる。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	2人ともスポーツショップのサッカー売り場担当だったので、なんとなく一緒にJリーグを見に行くことになり、別々の移動手段で2時間かけて現地集合。デートという感覚はなく、ろくに会話もせずにお互い観戦に没頭。そんな関係から今は夫婦です。	とても役立っている	妻のサッカーに対しての愛情のようなものは子供に向かいましたが、2人の関係があっただけでか子供達の習い事に何の迷いもなくサッカーをさせてみたり、子供を連れて家族でサッカー観戦するスタイルに変化しました。
女性	30代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	街コン	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	当時話題のスポットだったところに行き、一緒にお昼ごはんを食べてショッピングモールで買い物をしてそれぞれ帰宅した	とても役立っている	お互いボウリング経験者だったので、上手な相手に教えてもらいながら週に3回はボウリング場に行ってます。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	街コン	スポーツに関係するデートをした	自分が出るバスケットボールの試合に見に来てもらった	役立っている	お互いマイボウルを持って行って競いあっています。
男性	30代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	その他	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	映画を見たり食事をしたり、ごく普通のデートでした。その中で自分が趣味にしているスポーツの話題を出した程度です。	あまり関係ない	2人ともバスケットボールが好きなので、二人で食事をしながらNBAの中継を一緒に見て、会話を楽しんでいきます。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	少し遠出、という感覚で隣県まで出て有名な観光スポットなどをいくつか回りました。	役立っている	広場で行くような場合はバドミントンのラケットを持って行って楽しんでます。しかしスポーツを行う事によって特に関係性が良くなるような経験は今のところありません。
女性	40代	同棲	相手だけスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	県内の海沿いをドライブしたり、散歩をして過ごしました。	とても役立っている	2人とも「スポーツは好きだけれど得意なわけではない、運動神経がごく普通」というタイプなので、どこかに入るというわけではなくラウンドワンなど気軽にスポーツできる場所を利用しています。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ちょうど近隣の花火大会があったので車で見に行っ	役立っている	住んでいる市区町村をホームタウンとしているサッカーチームがあるので、ホーム戦はスタジアムに足を運んだり、時にはアウェイ遠征をします。試合がない日でも、SNSで知ったチームの情報を共有したり、イベント情報をチェックして会話の種になります。また、チームのスポンサー様の商品を購入したり、店頭で遊びに行ったりと、観戦以外の楽しみも多々あるので、話題が尽きません。
女性	30代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	仕事おわりに居酒屋に行って、何件もハンゴした。	役立っている	ジムで筋トレをしており、メニューやマシンの使い方について意見交換したりアドバイスすることで、コミュニケーションが取れている
男性	30代	同棲	自分だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	江ノ島の水族館に行った後、しらす丼を食べて帰ってきた。	役立っている	休みの日にはランニングに行ったり、ランニンググッズを揃えるために出かけるなど、2人で出かけるきっかけになっています。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	食事や映画・ショッピングを楽しむデートでした。	役立っている	休日にはサッカー観戦をする事が多い。プロサッカーだけでなく、学生サッカーも見に行く。そこから派生し、社会人のフットサルチームにも所属している(こちらはあまり行けてない)。サッカーだけでなくスポーツ全般が好きなので、大きな大会があるときはスポーツバーと一緒にいくこともある。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	葛西臨海公園でフリスビーやバドミントンをして汗を流しながら楽しんだ。	とても役立っている	休日には二人でテニスをしています。テニスに限ったことではないですが、スポーツをする夫婦生活の楽しみが増えますし、ストレスの発散・健康面でもプラスになると思います。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	サンシャイン水族館を見学して、その後レストランでディナーをするデートをしました。(サッカーの話題は出ました)	とても役立っている	真夏と真冬を除いて、休日は2人で河川敷の風景を楽しみながらジョギングしています。四季折々で変わる景色を見ながらのジョギングは本当に心地良いですし、なにより健康にも良いので一石二鳥です。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	彼女が観に行きたいと言っていた映画と一緒に観に行っ、そのあとスープカレーを食べに行っ	役立っている	2人とも浦和レッズのファンなので、休みを合わせて一緒にスタジアム観戦したり、サッカーに関するグッズショップで買い物デートしたりして楽しんでいます。
男性	30代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	彼女が観に行きたいと言っていた映画と一緒に観に行っ、そのあとスープカレーを食べに行っ	役立っている	地元サッカーチームの鹿兒島ユナイテッドの試合を休みの日に観に行って応援したりしています。スタジアムグルメもおいしいです。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	2人とも滑れたので、スノーボードをしに行っ	役立っている	土日はお互いに仕事が休みなので、市民体育館に行っ一緒にバドミントンをやっています。たまにバドミントンのコートが埋まっていることがあるので、そういうときは他の場所でも卓球することも多いです。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	二人で愛知県の海の見える観光名所に行っ	役立っている	デートの日でお互いアウトドアな気分時は、2人でテニスに行ったりスケートに行ったり、活発に体を動かして楽しんでいる。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	学生の時でしたが、一緒に夏の花火大会へ行っ	役立っている	主に卓球をしています。きっかけは子供が部活を始めたことで練習相手に親がなっていたことからです。現在は、子供は部活をやめています。が、お思いのほか夫婦で卓球にはまってしまったので暇なときに自治体の卓球場でやっています。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	取りに行きたかったものを2人で取りに行っ。その後一緒にご飯を食べた	役立っている	基本的にJリーグを二人で楽しんでいるので、自分たちが住んでいる町のチームを応援しながら仲を取り持っています。
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	初デートはショッピングモールでブリクラを撮りました。	役立っている	非常に二人の間を深めるために役に立っているからです。同じ趣味として仲良くするツールになっていますね。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツに関係するデートをした	二人ともサッカーが好きでサッカーをやっていたのでサッカーの代表選を見に行ったのが初デートでした。	とても役立っている	まだお互い準競技という形で携わっているので、お互い練習相手になってお互いの技術向上の為に高めあっています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツに関係するデートをした	ボルダリングジムに行って二人で考えて登りました	とても役立っている	平日は2~3日、一緒に月会員になっているボルダリングへ行って、土日祝日は外岩でのクライミングを楽しんでいます
女性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	カラオケに行って好きな曲を交互に歌ったのを覚えています	役立っている	テニスが好きなので休日にコートを借りてラリーをしたり軽く試合をして汗を流しています。良い運動になるし楽しいです。
女性	30代	同棲	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	仕事終わりに夜景を見にドライブをして、ディナーを食べた	役立っている	休みの日はランニングをしたり、スポーツ観戦をしに行ったりしている。また年に一回はマラソン大会に出場している。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	近場の有名な観光地を巡って食事をしました。	役立っている	2人で、ウォーキングを早朝に毎日継続的に行っていて、休みの日には近くのコートで硬式テニスをしています。
女性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	その他	スポーツに関係するデートをした	野球を観戦しにマツダスタジアムにデートに行った。	とても役立っている	おたがい好きな選手のグッズを購入したり、ウェアをきて応援して楽しんでいる。行くときの道中も話が盛り上がるし楽しい
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	仕事終わりに私の運転でファミレスへご飯を食べに行きました。	役立っている	休日に2人でロードバイクに乗り、色んな場所へ行っています。食べ物屋さんを目的にしたり、クライミングを目的にしたりして楽しんでいます。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	互いに映画鑑賞が趣味だったのでスポーツには関係のない映画を見に行きました	あまり関係ない	互いに休日が被った時に激しい運動だと疲れてしまうので、軽く筋トレしたり、ジムに通ったりして適度に楽しんでいます
男性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	仕事関連からの出会いで、スポーツが好きな事も話していましたので初デートは何かしら関連する所にと考えましたが、食事に映画にショッピングと無難なコースでした。初デートした時に行きたいと思うスポーツが無かったのもあります。	とても役立っている	二人ともサッカーが好きで、同じチームを応援していますのでゲームがある日は必ず会ってテレビの前で待機してキックオフと同時に全力応援しています。タイミングが合えばスタジアムにも行きますし応援グッズを求めてショッピングに行ったりと満喫です。サッカー好きがきっかけでヨーロッパへ旅行行った事もありました。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	初デートはスポーツに関する話題はあったものの、自分たちの職業や普段の生活などをご飯屋さんでゆっくり会話していたのを思い出します。	役立っている	休みの日は気分転換に公園に行って、バドミントンやボール遊びをしたり、気温が気持ちがいい時は2人でゆっくり歩きながら話したりという、かけがえのない思い出になっています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	街コン	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	仕事の後に都内のレストランに食事に行った	役立っている	以前は休みの日に2人でテニスをしていたが、子供が生まれてからは広い公園でみんまなでバドミントンなどで楽しむようになった。
女性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	鎌倉の観光スポットを巡りながら、お互いの趣味である登山の話をしたり、食事を楽しんだりした。	役立っている	近所にボルダリングを楽しめるクライミングジムがあるので、お互いに都合が合えば一緒に行く。少し長めの休暇を取れた時は山に登り、帰りに温泉に入るのが楽しみ。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	結婚相談所	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	普通にドライブし食事しながら会話をした覚えがあります	役立っている	二人で軽いジョギングや休日のテニスを継続してしまして結婚する前よりもお互い体の具合も良く健康に過ごしています
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	横浜の赤レンガ倉庫やランドマークタワー、中華街など色々回って買い物と食事を楽しみました。	役立っている	休日や仕事終わりの時間を利用して入会している近所のスポーツクラブに通っています。忙しい日は自宅でトレーニングマシンを使って筋トレをしています。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画館に行ってちょっといいところで食事をしたくらい	役立っている	お互いゴルフが趣味だったと言ったので、デート時にはゴルフをすることが多くなっている。一緒に回ることで会話が弾んでいい
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画館に君の名はを見に行ったらレストランで食事	とても役立っている	自分がバットニングセンターが好きで1人の時から行って、今の奥さんを連れて行ったら奥さんも好きになって結婚してからもたまに行きます
女性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	私が気になっていた映画と一緒に見に行ってくれた	役立っている	現地観戦には減少に行かれないもののテレビと一緒にサッカー観戦をしたりグッズを集めたりして楽しんでいる。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	カフェでコーヒーを飲みながらいろいろ話した。	とても役立っている	やることがない時など、2人でバドミントンをしたりしている。ほどよく汗をかき、運動にもなるので、楽しんでいる。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	カフェでコーヒーを飲みながらいろいろ話した。都内出身だから初めて東京タワーに登りました。	役立っている	彼の仕事関連で始めたゴルフですが、男女関係なくプレーできるし年をとってもプレーできるので共通の趣味にしています
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ありきたりですが、映画を見に行きました。	役立っている	スポーツとはあまり縁が無い二人ですが、知人の誘いで数年前からゴルフを始めて、お互いにハマってしまいい年に数回一緒にラウンドしています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	一緒にご飯を食べに行ったことは覚えています	あまり関係ない	休日に一緒に近くの公園をランニングしています。運動不足も解消しますし、おしゃべりもいろいろできて楽しいです。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	役立っている	バドミントンをしているのですが、1人ではできないスポーツなので、一緒に過ごす時間が増えて会話も増えていいと思います。
女性	40代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブして美術館へ行った後、食事をしました。	役立っている	一緒にランニングしています。いろんな場所を景色を見ながら走るのが気分がよく、それを共有することがまた喜びになっています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	仕事終わりに待ち合わせをして、食事をした。	とても役立っている	テレビやネットでスポーツ観戦をして楽しんでいる。余裕があれば実際に見に行ったりして、スポーツの話で盛り上がりたたりしている。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	共通の友人カップルがいたので、大勢でバーベキューに行けた。	役立っている	現在、二人でジムに通っています。旦那がパーソナルトレーナーの資格を持っているので一緒に鍛えています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	学校帰りにスパイダーマンの映画を見に行きました。	役立っている	最近歳も歳で2人とも太ってきたのが気になり始めたので、何かスポーツをしようということで、ランニングにハマっています。相手がいるからやる気が出る、という感じでお互いにいい刺激を与えあって、楽しんでランニングできているので良いと思います。

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

女性	20代	同棲	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	表参道、渋谷付近をお買い物しながらぶらぶら歩きました。 二人とも焼き肉が好きなので夜は焼き肉を食べました。	とても役立っている	お互い会おう前からサッカーが好きで、よく日本代表戦やJリーグ、海外サッカーまで一緒に見ます。 テレビ放送を見たりサブスクリプションに登録してまでも見たりします。 家で見るときは、スタメン発表前にどんなスタメンでくるか予想したり、点数を予想して飲み物などを賭けたりしています。 試合が始まるとお互い静かに試合を楽しんでいます。 現地に足を運ぶときは、ユニフォームを着て全力で盛り上がりながら試合を楽しんでいます。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	共通の趣味のプロ野球を一緒に観にいきました!	とても役立っている	共通の趣味があることで一緒に楽しめるので本当に良かったと思います!プロ野球やサッカーなどを観戦しています
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	蜷川美術展やお台場について好きなものを見たり、食べたいものを食べたり、写真を撮りたくさん撮ったりする初デートでした。	役立っている	遠距離なので、一緒にスポーツをすることはできませんが、共通でやっていたバドミントンの話をしたり、そのうち一緒にやろうって話をしたりしています。
男性	30代	同棲	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	カジュアルイタリアンでランチをして、広い公園をゆっくり散歩して解散した。	役立っている	二人ともボウリングが好きで、月に2回ほど近場のボウリング場でストレスを発散しています。たまに変わった投げ方やフォームをして笑いながら楽しくスポーツしています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	お互いが気になっていた、近くの小高い山へハイキングしに行きました。	とても役立っている	まず、夫が家に筋トレのマシンを所有しておりますので、日頃から筋トレが日課になっており、私が筋トレをする際にアシストしてくれます。子供はまだ小さいのですが、子供を抱っこしながらスクワットしたり、ストレッチしたりと、楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	カフェでランチを食べその後また違うカフェでお茶を飲んだ。	役立っている	一緒に筋トレをして2人で健康な身体づくりに励んだり、休みの日には公園でバドミントンを2人で行ったりして運動不足を解消しストレス軽減にもなっている。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	空港で夜景を見ながら好きなことを話し合っていました。	あまり関係ない	公園で子どもら交えてキャッチボールやドッジボール、バドミントンを楽しんでいます。普段の生活の運動不足解消と気分転換になっています。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	ドライブをしながら会話や食事を楽しむデートでした。	役立っている	地元のリーグ、サッカークラブを応援しているので2人で観戦に出かけます。観戦しながらスタジアムグルメを食べたりと週末の楽しみになっています。
男性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツに関係するデートをした	お好み焼きやで食事をしたのを覚えています。	とても役立っている	バレーボールのチームに所属していて、2人で楽しくやっています。他の仲間とも仲が良いので、夫婦を含めてチームに馴染んでいます。
男性	40代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	合コン	スポーツに関係するデートをした	京都の街並みを観光してショッピングをしながら散策	とても役立っている	週末に近くのテニスコートでソフトテニスラリーを続け、会話をしながら汗をかいています。楽しんだあとは2人でご飯をよく食べにいきます。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブに行って、おすすめのご飯屋さん連れられて行ってもらった。	あまり関係ない	同じプロ野球チームを応援している。子どもが小さいので現地観戦は難しいため、主に野球中継などで試合観戦を楽しんでいる。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	少し県外に出て、できたばかりのお店のイチゴ飴を食べたり、海鮮焼きを食べたり、おいしい物巡りをしました。	とても役立っている	二人とも最終学歴まで別々でしたが、同じ地元の元卓球部だったので当時の大会や友達思いの思い出に浸りながら、現役の時に戻ったみたいになに自然と戦いをしながらお互い楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	元々の友人なので、付き合い方は特に変わらず、私の地元がちょっとした観光地なのでそこまで来てもらい電車で1時間半ほどかかる距離、ごはんを食べ、街ブラをし、最後はカフェでゆっくりと話して帰りました。	とても役立っている	自宅テレビやスポーツバーのような場所まで行ってサッカー観戦をしています。 一緒に喜んだり悔しがったり出来るのが楽しいです。 また、夫がフットサルをやっているの、そこにも時々参加させてもらったりしています。 サッカーだけではなく、夫家族はゴルフ一家なので結婚を機に私もゴルフを始めました。 夫だけではなく義父、義母とも共通の話題ができて、同じものを同じように楽しんでいるので関係は良好です。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブがてら遠出してランチに行きました。	役立っている	二人ともあまり運動は得意ではないので、ウォーキングしたり、たまに登山に行ったり、定期的にマイペースに身体を動かしています。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	横浜スタジアムで野球観戦した後、赤レンガ倉庫へ行って買い物をした。	とても役立っている	テレビ中継や球場で野球観戦したり、休日に公園でキャッチボールをしている。ラウンドワンのスポーツチャでバッティングやバスケットをしたりしている。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	ハマスタでプロ野球の試合を観戦して、中華街でご飯を食べた	とても役立っている	プロ野球をテレビや現地で観戦したり、遠征をして試合を観戦したり、沖縄キャンプを観に行ったりしている。
女性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画を見に行って、スタバの新作を飲んだ。	あまり関係ない	時々体を動かそうと一緒にテニスをしています。月に1回、多い時でも2回ほどなのでペースは多くないですが、テニスコートを借りてテニスを楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画を見に行きました。映画が始まるまでカフェでおしゃべりを楽しんで、その後映画館へ。映画を見た後は夜だったので、一緒に夜ご飯を食べ、解散しました。	あまり関係ない	健康を意識して、今は二人でランニングをしています。外を走ることもありますが、天候に左右され走れないことも多いので、最近はジムにも通い始めました。今は寒いので、ほとんどジムのランニングマシンを使って一緒に走っています。競ったり、時にちゃちゃ入れしたりしながら楽しんでいます。一人で黙々と走るより、ずっと楽しいです。
女性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	映画館でお互いが見たいと思った映画と一緒に観に行っ	とても役立っている	ミックスダブルスの大会と一緒に出場し、練習や大会のときにお互いを切磋琢磨できるパートナーとして楽しんでいる。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	大学時代からテニスをしているのですが、週末に一緒にテニスコートを借りて練習をしなが	とても役立っている	週末にテニスコートを借りて友達たちと試合をしています。夫婦でペアを組んでいるので硬い絆があり楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	一緒にランチをして、その後映画を見に行っ。映画の後はお茶をしながら感想を話し合っ。	役立っている	私自身はスポーツが得意ではないので、私のペースに合わせてもらいながら、出来る範囲で楽しくゴルフやテニスをしています。また、スポーツ観戦などもしている。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	天王洲アイルで夜景を眺めたりディナーを堪能した。	役立っている	毎年家族旅行で新潟の湯沢へ家族旅行に行き、主人や子供たちとスキーやスノボを楽しんでいます。雪の無いシーズンはラグビーやサッカーのスポーツ観戦が主です。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ごはんを食べてそのあとにカラオケに行きました。	役立っている	二人とも体育系なので体を動かすことがまず好きなので休みの日はウォーキング & ランニングでお互い汗を流しています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ドライブをしてランチに出かけた程度のと	役立っている	低登山をしたり、卓球をしたりが多いです。登山に関しては2人でペースを合わせたり協力をしたりして達成感もあるので楽しい。
男性	40代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	お互いに行きたい居酒屋がありそこに食事に行きました	とても役立っている	フットサルを楽しんでいます。 元々、私が所属していたチームに女性もいたので彼女を誘ったらハマったみたいで隔週程度ですがエンジョイしてます

スポーツがカップル・夫婦の関係構築に及ぼす影響についての調査

男性	20代	カップル	相手だけスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツに関係するデートをした	一緒に地元のマラソン多分に参加して走りました。	役立っている	二人で地元のマラソン大会に参加するために毎日ランニングをしています。家で筋トレも二人でしています。陸上を二人でやっています。
男性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	2人とも広島カープのファンだったので野球観戦に行った。	とても役立っている	2人の共通の趣味でロードバイクなので、週末になるとしまなみ海道などに行つてサイクリングを楽しんでいます。
男性	40代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	大型ショッピングモールで買い物をしたり、映画を見るなどして楽しみました。	とても役立っている	休日に時間を合わせて、市営の体育館でバドミントンを楽しんでいます。実力に違いはありますが、一緒に汗を流せるのは爽快感を覚えます。
女性	20代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	街コン	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	初デートでは自分の趣味がスポーツだったので、その話題で少し盛りあげた	役立っている	相手がスポーツをしない人だったので、休みの日は一緒に外に出て体を動かして楽しんでいる日が多かった。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	居酒屋に行って、お酒を飲みながらご飯を食べたと思います。	役立っている	雪がないときにパークゴルフに行って楽しんでいます。あとは、子供たちと一緒に体育館に行ってバスケや卓球をしています。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	映画館にディープブルーという映画を観に行きました。	あまり関係ない	休日、2人でボウリングを楽しんでいます。マイボールとマイシューズを持って、毎回3ゲームから5ゲームくらい投げています。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	合コン	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	一緒に食事に行ったり、カフェにいきました。	役立っている	2人ともソフトテニスを高専までしていたこともあり、地元のサークルなどに一緒に出かけ、一緒にチームを組んでゲームをしたり、打ち合いをします。たまに、ボーリングをしたり公園の散歩なんかもします。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	結婚相談所	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	水族館に行ってイルカショーを見た後に、おしゃべりな居酒屋で夕食をした。	役立っている	主人の趣味であるゴルフの話を聞いて一緒に打ちっぱなしに行ったり、お互いサッカー観戦が好きなのでTVを一緒に見る。
女性	30代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	お互いテニスが好きなのでテニスをしに行った	あまり関係ない	週末に一緒にテニスコートがある公園に行ったり、関連する商品があるショッピングを楽しんだりしている。。
男性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツに関係するデートをした	妻は体育大学を卒業後、東京都職員として働いていました。当時私は商社に勤務していましたが、都がオリンピック招致に向けて動き出したため、アメリカの大手スポーツメーカーとのミーティングに参加することになりました。そのミーティングで出会ったのが今の妻です。初デートはシアトルで、イチロー選手の試合を観戦しました。	とても役立っている	休日になると、子供を連れてテニスを楽しむのが我が家の定番です。妻は現在テニススクールのコーチとしており、私も会社のテニスサークルに所属して社会人大会にも参加しています。お互い負けず嫌いな性格なので、テニスをするときはいつも真剣勝負。時には意見がぶつかって喧嘩になることもありますが、テニスを通して仲直りのきっかけになることも多いです。最近では混合ダブルスの試合にも夫婦でペアを組んで出場しています。息の合ったプレーで勝利を目指して、これからもテニスを楽しみながら家族の絆を深めていきたいと思っています。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	その他	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	お揃いのものを購入したくて、一緒に駅に行きました。悩んだ末、指輪を購入したのを覚えています。	役立っている	小学生から社会人まで家族ぐるみで参加ができるフットサルサークルに入っています。週に1度、トレーニングセンターで集まりがあるのでそれぞれで体を動かすのが楽しいです。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツには興味なかった	結婚相談所	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	ディズニーランドに行きました。その日は寒くて、乗り物の待ち時間も寒くてたまらなかつたのですが、初めてその時お揃いの手袋を買ったのを覚えています。	役立っている	一緒にランニングをしています。お互いに健康のために走っています。そのおかげでお互いに体重も少し落ちて健康的になったような気がして前向きな気持ちになれて楽しいです。
女性	40代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	紹介	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	桜の時期でしたので、近場が一番きれいな場所にドライブに行きました。	とても役立っている	郊外のサッカーができる場所でサッカーをしています。ゴールは水筒やリュックを置いて、ここに入ったら得点というルールも作って楽しんでいます。
男性	20代	カップル	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツに関係するデートをした	プロ野球の試合を見に行きました。勝ち試合だったためお互いに喜び、会話が弾むデートとなりました。	役立っている	二人で野球中継を見てあれやこれやと言いつつ、野球のみならずサッカーやバスケットボールの試合を見に行くなどし、幅広く二人でスポーツを楽しんでいます。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	一緒にご飯を食べていたが、その時お互い趣味のサッカーの話で盛り上がった。	役立っている	夫婦2人ともサッカーが好きなお互いに加えて、子ども3人もサッカーを習うことになったので、家族みんなで公園でボールを蹴ったりしている。
女性	40代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	ショッピングモールにいったお店を巡ったり、小さな遊園地に行ったりしました。	役立っている	現在は、子供と一緒にバドミントンやサッカーなど家族でスポーツを短時間ですが休みの日にやっています。夫婦で経験があるスポーツは子供に教えてあげたりしています。
女性	20代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	一緒に食事をして行き、当日がドラフト会議の日だったので一緒にドラフト会議の中継を見た。	とても役立っている	同じプロ野球の球団が好きなので一緒に観戦に行ったりしています。また旦那は地元の草野球のチームに所属しているのも私共仕事で休みの日で近場で試合をしていたら応援に行きます。
女性	30代	夫婦	二人ともスポーツが好きだった	マッチングアプリ	スポーツの話題が出る程度で、内容は関係なかった	一緒に映画を見に行った後ドライブをしてデートしました。	とても役立っている	一緒にトレーニングをするために週末だけスポーツジムに行ってます。また2人とも走ることが好きなので、期にランニングを一緒にすることも多いです。
男性	30代	夫婦	自分だけスポーツが好きだった	学生時代から	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	淡路島でドライブデートをして、花を見に行ったり、火花をした。	あまり関係ない	二人で近くの公園までランニングをして、公園でバレーボールをしたり、自転車サイクリングロードを走ったりしている。
女性	30代	夫婦	相手だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	休日に映画を一緒に見て、夜ご飯を一緒に食べにいきました。	とても役立っている	二人でテレビで観戦することが多いです。注目の選手の話をしたり、その日の試合の見どころについて話したりしています。
男性	30代	カップル	自分だけスポーツが好きだった	仕事関係	スポーツとはまったく関係ないデート内容だった	私が岡山県に出張に行った際のお土産を渡すという名目があり、そのまま温泉デートに行きました。	役立っている	ラウンドワンに行ってスポッチャを楽しむことがよくあります。卓球やバレーボール、バドミントンといった幅広いスポーツを楽しみます。また、気温の暖かい日などはウォーキングをしたりします。