

平成30年2月27日

## 平成29年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」について ～週1日以上スポーツ実施率は51.5%（前年度42.5%）へ向上～

このたび、平成29年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」を実施し、調査結果の概要を別紙のとおり取りまとめましたのでお知らせします。

スポーツ庁においては、この調査結果も踏まえて、ライフステージに応じたスポーツ活動の推進とその環境整備を行い、成人のスポーツ実施率を週1日以上が65%程度、週3日以上が30%程度となることを目指してまいります。

### 1. スポーツ実施率について

- 週1日以上運動・スポーツをする成人の割合は51.5%（前年度42.5%）、週3日以上では26.0%（前年度19.7%）。10代～40代において前年度より10ポイントを超える伸びを示し、特に20代女性は17.6ポイント増となった。男女とも70代が最も高く70%を超える。
- 「この1年間に運動・スポーツはしなかった」かつ「現在運動・スポーツはしておらず今後もするつもりがない」と答えた者が20.7%（前年度27.2%）存在している。

### 2. 実施状況の変化の要因

- 運動・スポーツを行った理由としては「健康のため」が75.2%と最も多く、「体力増進・維持のため」(50.1%)、「楽しみ、気晴らしのため」(44.1%)などが続いている。（複数回答可）
- 実施頻度が減ったあるいは増やせない理由としては「仕事や家事が忙しいから」(39.9%)が最も多く、「面倒くさいから」(25.3%)、「年を取ったから」(19.9%)などが続いている。（複数回答可）

### 3. 「みる」「ささえる」スポーツについて

- この1年に直接現地でスポーツ観戦を行った者は26.9%。

- この1年にスポーツに関するボランティアに参加した割合は10.6%。スポーツ実施頻度が高い層ほど参加率は高い。内容としては「大会・イベントの運営や世話」が27.6%と最も高く、「運動・スポーツの指導」(23.7%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(23.4%)、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」(20.9%)などが続いている。(複数回答可)

#### 4. スポーツの価値について

- 運動・スポーツについて「大切」「まあ大切」としている者の割合は66.4%。運動・スポーツに対する価値は、運動実施頻度が高い層ほど強く感じている。

本調査結果の詳細については下記のURLに後日追加掲載する予定です。

[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/houdou/30/02/1401750.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/30/02/1401750.htm)

#### ※ 調査方法について

本調査は昭和54年度から概ね3年ごとに実施してきた「体力・スポーツに関する世論調査」(平成27年度のみ「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」)を踏襲するものであるが、調査方法に関しては平成28年度より調査員による個別面接聴取(標本数3,000人)から登録モニターを対象としたWEBアンケート調査(標本数20,000人)に変更している。

**【担当】** スポーツ庁健康スポーツ課

課長 安達 栄

係長 野原 聡

TEL 03-5253-4111 [内線 3485]

## 平成29年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の概要

- 目的 スポーツの実施状況等に関する国民の意識を把握し、今後の施策の参考とする。  
 ※登録モニターを利用したWebアンケートで実施。人口動態に合わせた比率で20,000件の標本を回収。

- 調査要領
- (1) 調査地域：全国
  - (2) 調査対象：18～79歳の男女
  - (3) 対象パネル：「Mappsパネル」約131万人
  - (4) 調査方法：上記パネルの登録モニターを対象としたWEBアンケート調査
  - (5) 回収数：有効回収数 計20,000件
  - (6) 回収割付：調査対象の人口構成比に準拠した割付
  - (7) 調査実施期間：平成29年11月24日（金）～12月5日（火）
  - (8) 調査実施機関：株式会社オノフ

### ○標本の属性

全体		件数	%
全体		20000	100.0
性別	男性	9941	49.7
	女性	10059	50.3
年代	10代	498	2.5
	20代	2645	13.2
	30代	3206	16.0
	40代	3942	19.7
	50代	3158	15.8
	60代	3915	19.6
	70代	2636	13.2
性年代	男性10代	255	1.3
	男性20代	1357	6.8
	男性30代	1635	8.2
	男性40代	2000	10.0
	男性50代	1583	7.9
	男性60代	1821	9.1
	男性70代	1290	6.5
	女性10代	243	1.2
	女性20代	1288	6.4
	女性30代	1571	7.9
	女性40代	1942	9.7
	女性50代	1575	7.9
	女性60代	2094	10.5
	女性70代	1346	6.7
都市規模 ※1	東京23区・政令指定都市	4854	24.3
	東京都区部	1651	8.3
	政令指定都市	3203	16.0
	大都市	7323	36.6
	小都市	5886	29.4
	町村	1937	9.7
居住地域	北海道	845	4.2
	東北	1387	6.9
	北関東	1087	5.4
	首都圏	5833	29.2
	北陸	817	4.1
	東山	771	3.9
	東海	2050	10.3
	近畿二府一県	2678	13.4
	その他近畿圏	586	2.9
	中国	1138	5.7
	四国	594	3.0
九州・沖縄	2214	11.1	

全体		件数	%
全体		20000	100.0
職業	自営業主－専門・技術職	488	2.4
	自営業主－事務職	340	1.7
	自営業主－販売・サービス・保安職	493	2.5
	自営業主－農林漁業職	103	0.5
	自営業主－生産・運輸・建設・労務職	170	0.9
	自営業主－その他	487	2.4
	(小計)自営業主	2081	10.4
	家族従業者	184	0.9
	雇用者－管理職	741	3.7
	雇用者－専門・技術職	1434	7.2
	雇用者－事務職	2780	13.9
	雇用者－販売・サービス・保安職	1252	6.3
	雇用者－農林漁業職	27	0.1
	雇用者－生産・輸送・建設・労務職	1251	6.3
	雇用者－その他	655	3.3
	(小計)雇用者	8140	40.7
	(小計)就労者	10405	52.0
	主婦・主夫	4491	22.5
	学生	952	4.8
	無職	3216	16.1
	その他	342	1.7
	答えたくない	594	3.0
	最終学歴	中学校	500
高校		6285	31.4
短大・高専		2136	10.7
専門学校		2128	10.6
大学		7831	39.2
大学院		710	3.6
その他		10	0.1
答えたくない		400	2.0
家族構成	一人暮らし	0	0.0
	夫婦のみ・子なし	0	0.0
	夫婦・子あり	0	0.0
	親と同居（未婚）	0	0.0
	2世帯以上同居	0	0.0
	その他	0	0.0
	答えたくない	333	1.7
世帯年収	収入なし	346	1.7
	100万円未満	562	2.8
	100～200万円未満	1109	5.5
	200～300万円未満	1905	9.5
	300～400万円未満	2449	12.2
	400～500万円未満	2232	11.2
	500～600万円未満	1834	9.2
	600～700万円未満	1336	6.7
	700～800万円未満	1163	5.8
	800～1000万円未満	1465	7.3
	1000～1200万円未満	750	3.8
	1200万円以上	824	4.1
	わからない	1840	9.2
	答えたくない	2185	10.9

※1…「大都市」は、東京都区部、政令指定都市を除く  
 人口10万人以上の市。  
 「小都市」は、人口10万人未満の市。

○スポーツ実施率について

週1日以上運動・スポーツをする者の割合は、20歳以上男女の平均で51.5%(前年度から9ポイント増)。全体は、40代を底に50代から再び上昇している。男女別では、男性50代、女性40代が最も低くなっており、女性40代は全世代の中でも37.8%と最も低い。全世代の中で、男女とも70代が最も高く70%を超える。また、10-40代において前年度より10ポイントを超える伸びを示し、特に女性の20代は17.6ポイント増となった。

年代別運動実施率 週1日以上 n=20,000 (%)

	全体		男性		女性	
全年代平均	51.8	(42.7)	53.4	(44.3)	50.2	(41.1)
10代	63.3	(49.8)	67.5	(55.1)	58.8	(44.2)
20代	50.0	(34.5)	54.3	(40.8)	45.4	(27.8)
30代	45.4	(32.5)	49.9	(37.2)	40.7	(27.7)
40代	42.2	(31.6)	46.4	(34.2)	37.8	(29.0)
50代	45.5	(39.4)	45.5	(36.3)	45.4	(42.4)
60代	58.4	(54.4)	56.0	(52.8)	60.5	(55.6)
70代	71.3	(65.7)	71.1	(68.1)	71.5	(63.2)
成人のみ	<b>51.5</b>	(42.5)	53.0	(44.0)	49.9	(41.0)

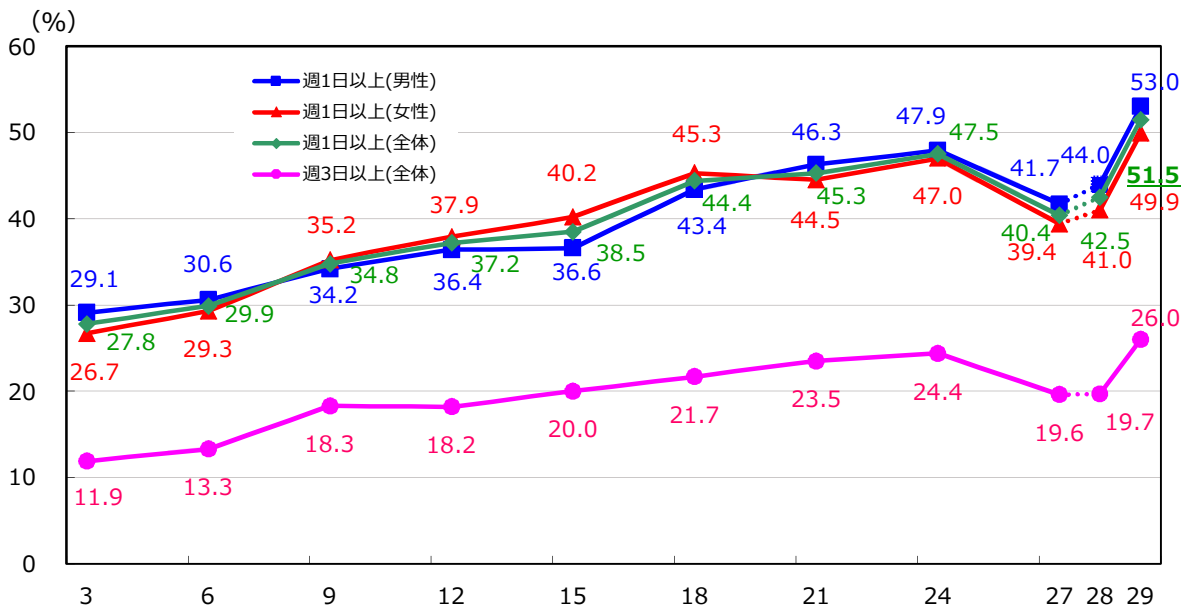
( )内は28年度数値

年代別運動実施率 週3日以上 n=20,000 (%)

	全体		男性		女性	
全年代平均	26.2	(19.7)	27.2	(21.0)	25.1	(18.4)
10代	33.1	(18.6)	38.4	(24.8)	27.6	(12.1)
20代	22.9	(12.1)	26.7	(14.0)	19.0	(10.1)
30代	19.2	(11.7)	21.0	(14.1)	17.3	(9.1)
40代	18.6	(12.3)	20.0	(14.0)	17.1	(10.5)
50代	21.6	(16.4)	21.0	(14.6)	22.3	(18.8)
60代	32.4	(27.7)	32.3	(28.5)	32.4	(27.0)
70代	44.0	(41.2)	45.0	(44.5)	43.0	(37.6)
成人のみ	<b>26.0</b>	(19.7)	26.9	(20.9)	25.1	(18.5)

( )内は28年度数値

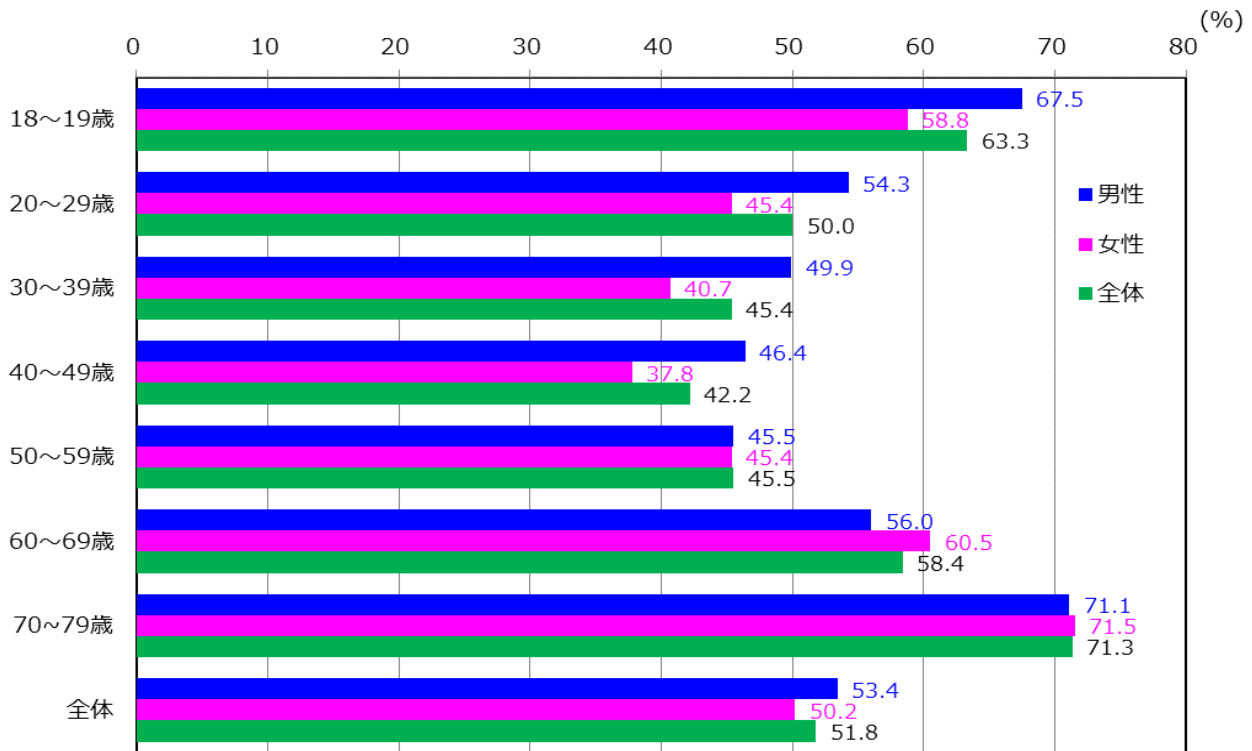
●成人のスポーツ実施率の推移



(出典) 「体力・スポーツに関する世論調査(平成24年度まで)」及び「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査(平成27年度)」、「スポーツの実施状況等に関する世論調査(平成28年度から)」

・「スポーツの実施状況等に関する世論調査」は、「体力・スポーツに関する世論調査」「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」から質問項目を継続しているが、サンプル数の変更等を行った世論調査であるため、実施率の推移グラフでは点線でつないで表記しています。

●世代別週1日以上スポーツ実施率の比較



(出典)「スポーツの実施状況等に関する世論調査(平成29年度)」

運動不足を「感じる」(「大いに感じる」+「ある程度感じる」)とする割合は**79.5%**。(28年度:77.0%)  
 運動不足を「感じない」(「あまり感じない」+「ほとんど(全く)感じない」)とする割合は**18.7%**。(28年度:20.8%)  
 性別に見ると、運動不足を「感じる」とする割合は**女性が男性より高**くなっている。  
 年代別に見ると、20代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高く、60代、70代は低い。  
 運動頻度別に見ると、運動頻度が低いほど運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

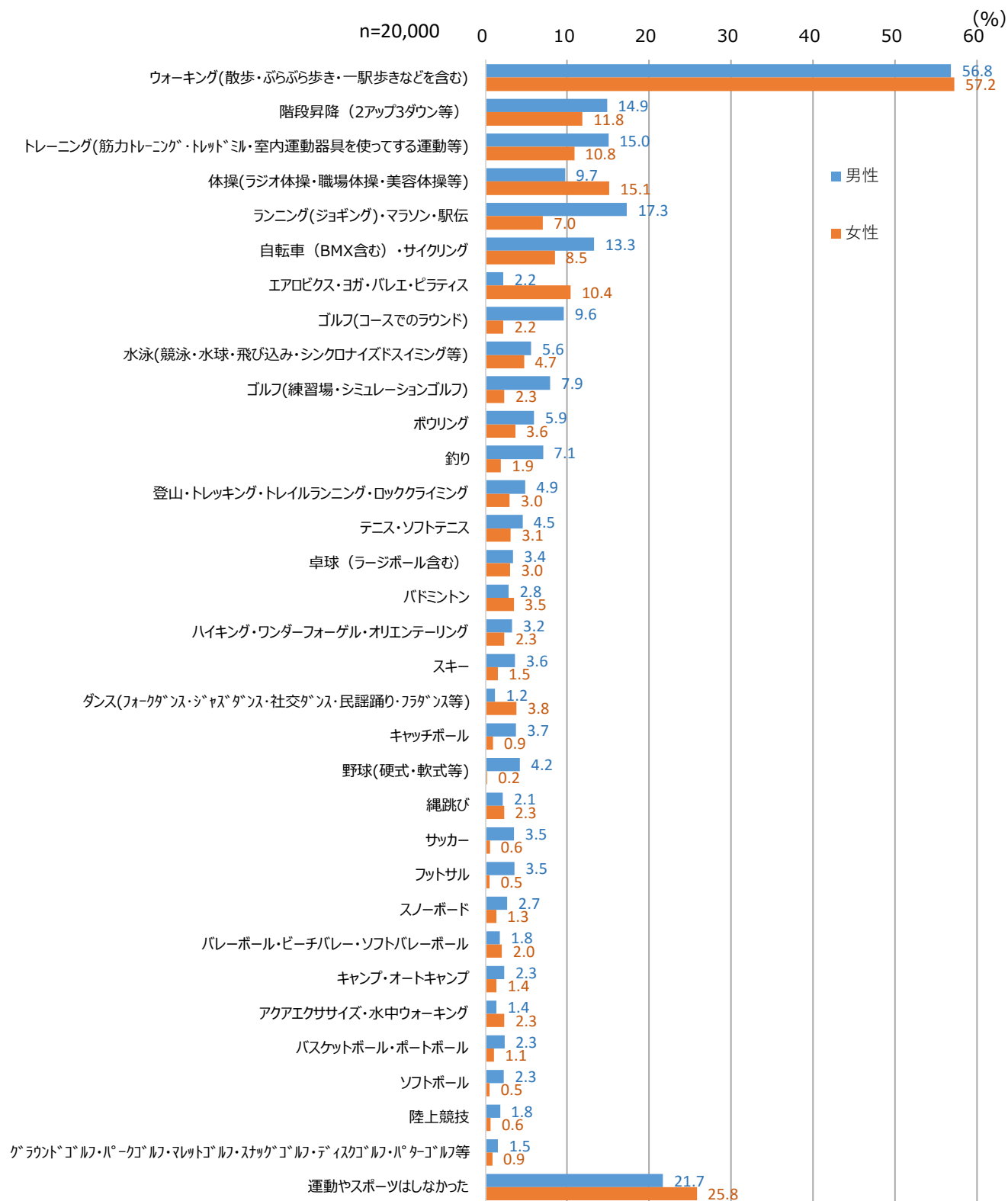
Q3.運動不足を感じますか。

%

n=20,000		大いに感じる ①	ある程度 感じる②	感じる ①+②	あまり 感じない	ほとんど(全く) 感じない	感じない ③+④	わからない
全体		41.2	38.3	79.5	13.6	5.1	18.7	1.8
性別	男性	36.5	40.4	76.9	14.9	5.9	20.8	2.3
	女性	45.9	36.2	82.1	12.2	4.4	16.6	1.3
年代	10代	35.1	43.0	78.1	12.2	7.2	19.5	2.4
	20代	40.5	40.0	80.5	11.5	4.9	16.4	3.1
	30代	43.4	38.5	81.9	11.3	4.4	15.6	2.5
	40代	48.4	34.5	83.0	10.6	4.4	15.0	2.1
	50代	45.7	36.8	82.4	11.8	4.6	16.4	1.2
	60代	38.0	39.4	77.4	16.2	5.3	21.5	1.1
	70代	29.3	41.2	70.5	21.2	7.3	28.5	1.0
直近1年の運動頻度	週に5日以上	18.6	37.6	56.2	27.8	15.3	43.1	0.7
	週に3日以上	20.5	44.3	64.7	25.7	9.1	34.8	0.5
	(小計)週に3日以上	19.6	41.0	60.6	26.7	12.2	38.9	0.6
	週に2日以上	26.8	50.6	77.4	17.7	4.3	22.0	0.6
	週に1日以上	36.7	49.7	86.4	10.7	2.3	13.0	0.6
	(小計)週に1日～2日	31.9	50.1	82.1	14.1	3.3	17.4	0.6
	(小計)週に1日以上計	25.7	45.5	71.2	20.5	7.8	28.2	0.6
	月に1～3日	51.6	40.5	92.2	5.8	1.2	7.0	0.8
	3か月に1～2日	58.7	33.3	92.0	5.0	1.9	7.0	1.1
	年に1～3日	63.9	28.6	92.4	4.9	1.1	6.1	1.5
(小計)週1日未満	55.2	37.0	92.2	5.5	1.4	6.9	1.0	

○この1年間に実施した種目について

この1年間に実施した種目については「ウォーキング」がトップで、「階段昇降」「トレーニング」「体操」が続いている。  
 男性は「ウォーキング」「ランニング」「トレーニング」「階段昇降」「自転車」の順で割合が高い。  
 女性は「ウォーキング」「体操」「階段昇降」「トレーニング」「エアロビクス・ヨガ」の割合が高い。  
 男性が女性より実施割合が高い種目は「ランニング」「ゴルフ（コースでのラウンド）」「自転車」「トレーニング」で、女性の実施割合が高い種目は「エアロビクス・ヨガ」「体操」である。



※この1年間に実施した種目として選択された種目のうち、男女平均の割合が1%以上だったものを割合の高いもの順で表示

○この1年間に実施した運動・スポーツについて [28年度との比較]

この1年間に実施した種目については、「ウォーキング」が前年度と比較して**18.3ポイント増**となっている。また、「ランニング」「自転車」についても前年度と比べ実施率が高くなっている。

(%)

※平成29年度上位10種目抜粋

	全体		男性		女性	
	29年度	28年度	29年度	28年度	29年度	28年度
1 ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	57.0	38.7	56.8	39.4	57.2	38.1
2 階段昇降 (2アップ3ダウン等)	13.3		14.9		11.8	
3 トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル・室内運動器具を用いる運動等)	12.9	14.0	15.0	15.9	10.8	12.0
4 体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)	12.4	15.0	9.7	11.9	15.1	18.2
5 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	12.1	10.4	17.3	15.1	7.0	5.7
6 自転車 (BMX含む) ・サイクリング	10.9	8.8	13.3	10.3	8.5	7.3
7 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	6.3	7.7	2.2	2.5	10.4	12.9
8 ゴルフ(コースでのラウンド)	5.9	6.4	9.6	10.6	2.2	2.1
9 水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等)	5.2	6.7	5.6	6.8	4.7	6.5
10 ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	5.1	5.4	7.9	8.5	2.3	2.3
11 ボウリング	4.8	5.5	5.9	6.6	3.6	4.4
12 釣り	4.5	4.3	7.1	6.8	1.9	1.8
13 登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	3.9	4.6	4.9	5.7	3.0	3.5
14 テニス・ソフトテニス	3.8	4.1	4.5	4.7	3.1	3.5
15 卓球 (ラージボール含む)	3.2	4.8	3.4	4.8	3.0	4.7
16 バドミントン	3.2	3.8	2.8	3.1	3.5	4.5
17 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	2.8	4.1	3.2	4.5	2.3	3.7
18 スキー	2.5	3.0	3.6	4.0	1.5	2.1
19 ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	2.5	3.3	1.2	1.2	3.8	5.4
20 キャッチボール	2.3	1.8	3.7	2.8	0.9	0.9

○1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度について

「1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えた」と答えた者が**19.1%**。  
 20代男性が**28.0%**、20代女性で**26.1%**と20代男女で「増えた」と答えた割合が高かった。  
 「1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えた」と答えた者の**77.7%**が「ウォーキング」を実施している。

Q16 あなたは1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか、減りましたか。

		(人)	(%)			
		全体	増えた	あまり変わらない ・変わらない	減った	わからない
全体		14818	19.1	56.2	21.6	3.2
性別	男性	7575	17.8	58.0	21.3	2.9
	女性	7243	20.4	54.3	22.0	3.4
性年代	男性/10代	226	20.8	33.6	43.4	2.2
	男性/20代	1106	28.0	45.6	22.0	4.4
	男性/30代	1250	22.0	56.6	17.0	4.4
	男性/40代	1459	18.6	57.4	21.1	2.9
	男性/50代	1090	14.0	62.2	20.7	3.0
	男性/60代	1361	14.6	62.7	20.7	1.9
	男性/70代	1083	8.6	68.0	22.3	1.1
	女性/10代	216	22.7	31.9	39.4	6.0
	女性/20代	1039	26.1	38.6	30.8	4.5
	女性/30代	1110	24.1	47.4	23.9	4.7
	女性/40代	1239	19.9	54.4	21.9	3.9
	女性/50代	1004	19.1	59.8	18.4	2.7
	女性/60代	1528	18.7	62.5	16.1	2.7
	女性/70代	1107	15.0	63.7	19.8	1.5



※「1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えた」と答えた者が実施している種目（上位10種目抜粋）

種目	人数(人)	割合(%)
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	2193	<b>77.7%</b>
トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル(ランニングマシン)・室内運動器具を使ってする運動等)	820	29.0%
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	702	24.9%
階段昇降(2アップ3ダウン等)	634	22.5%
体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)	622	22.0%
自転車(BMX含む)・サイクリング	528	18.7%
エアロピクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	427	15.1%
水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等)	301	10.7%
ゴルフ(コースでのラウンド)	280	9.9%
ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	252	8.9%



○1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度について

「初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ」として実施した種目として**52.4%**の人が「ウォーキング」を実施している。  
40代女性は**79.6%**と非常に高い割合であった。

Q14 初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ [あてはまるものがないを除く] (上位10種目抜粋)

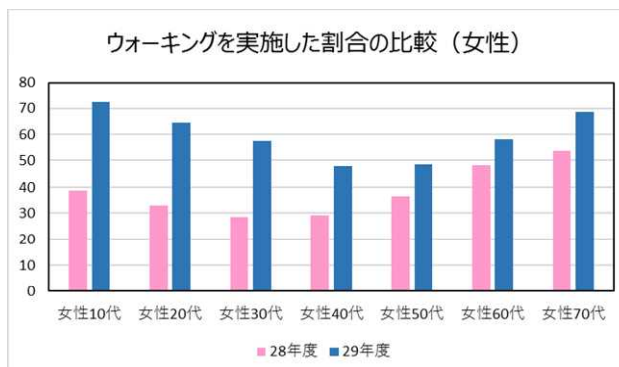
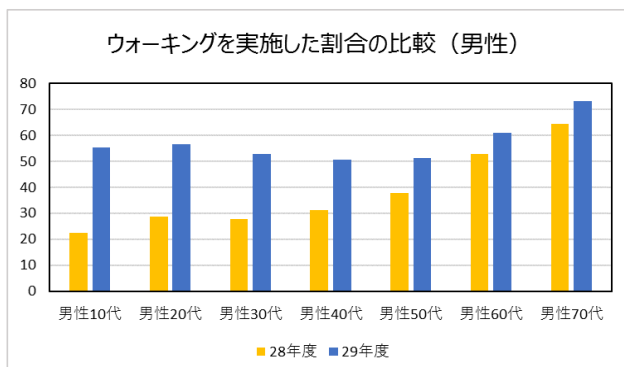
N = 7,599

		ウォーキング	トレーニング	ランニング マラソン 駅伝	体操	階段昇降	自転車 サイクリング	エアロビクス ヨガ	水泳	ボウリング	テニス ソフトテニス
全体		<b>52.4%</b>	8.9%	8.6%	7.5%	6.8%	5.8%	4.9%	3.4%	2.5%	2.5%
男性	10代	18.4%	9.6%	16.9%	1.5%	3.7%	7.4%	0.7%	4.4%	5.9%	5.9%
	20代	35.5%	11.9%	17.8%	4.4%	8.9%	10.1%	1.5%	5.0%	4.2%	4.4%
	30代	40.4%	15.0%	20.5%	3.0%	7.4%	7.4%	2.3%	4.7%	2.3%	3.2%
	40代	50.0%	7.5%	14.7%	2.4%	4.2%	6.9%	0.9%	3.6%	1.8%	2.6%
	50代	56.0%	8.4%	7.8%	5.0%	5.6%	5.2%	1.6%	2.6%	1.6%	2.6%
	60代	59.8%	6.5%	2.5%	5.4%	7.1%	6.6%	0.3%	2.1%	3.2%	1.7%
	70代	59.2%	5.1%	3.2%	10.7%	11.7%	6.9%	0.5%	1.9%	2.7%	1.6%
女性	10代	36.8%	8.5%	11.1%	6.8%	4.3%	10.3%	6.8%	1.7%	2.6%	6.8%
	20代	47.8%	9.7%	9.4%	5.9%	8.5%	6.8%	8.3%	4.5%	3.2%	3.2%
	30代	54.9%	8.0%	7.4%	9.1%	6.2%	4.6%	11.2%	4.7%	2.6%	1.8%
	40代	<b>79.6%</b>	9.2%	1.2%	15.2%	9.2%	3.1%	9.0%	3.4%	3.4%	1.8%
	50代	56.2%	11.6%	3.7%	12.8%	4.1%	1.8%	9.8%	2.4%	0.6%	2.0%
	60代	65.4%	7.5%	1.0%	12.5%	7.5%	2.5%	7.4%	2.8%	2.8%	1.5%
	70代	63.2%	6.4%	1.1%	14.9%	8.9%	4.5%	3.8%	3.6%	2.8%	0.9%

○ウォーキングの実施状況について

「ウォーキング」は28年度と比較して男女の全年代で実施人数・実施割合とも高くなっている。男女の60代・70代とともに男女の10代から30代で実施割合が大幅に高くなっており、若い世代にウォーキング実施者が増加している。

N = 20,000	実施した人数 (人)			実施した割合 (%)		
	28年度	29年度	増加数	28年度	29年度	増加率
全体	7746	11406	3660	38.7	57.0	18.3
男性	3910	5648	1738	39.4	56.8	17.4
女性	3836	5758	1922	38.1	57.2	19.1
男性10代	57	141	84	22.4	55.3	32.9
男性20代	393	766	373	28.9	56.4	27.6
男性30代	465	863	398	27.8	52.8	25.0
男性40代	605	1015	410	31.1	50.8	19.6
男性50代	602	811	209	37.7	51.2	13.6
男性60代	960	1110	150	52.8	61.0	8.2
男性70代	828	942	114	64.4	73.0	8.6
女性10代	93	176	83	38.8	72.4	33.7
女性20代	428	832	404	33.1	64.6	31.5
女性30代	458	908	450	28.5	57.8	29.3
女性40代	549	933	384	29.0	48.0	19.0
女性50代	581	763	182	36.4	48.4	12.0
女性60代	1099	1222	123	48.4	58.4	10.0
女性70代	628	924	296	53.7	68.6	15.0



○実施状況の変化とその要因について

●運動・スポーツを実施した理由

運動・スポーツを行った理由としては、「健康のため」が最も多く、「体力増進・維持のため」が続いている。

Q7.この1年間に運動やスポーツを実施した理由

(すべての理由を複数回答)

n=14,818	全体	男性	女性
健康のため	75.2%	74.6%	75.8%
体力増進・維持のため	50.1%	50.8%	49.4%
楽しみ、気晴らしとして	44.1%	40.7%	47.6%
運動不足を感じるから	37.1%	37.8%	36.3%
筋力増進・維持のため	32.8%	33.0%	32.7%
肥満解消、ダイエットのため	23.5%	19.2%	27.9%
友人・仲間との交流として	16.2%	17.1%	15.2%
家族のふれあいとして	8.5%	6.2%	10.8%
美容のため	7.1%	2.3%	12.1%
自己の記録や能力を向上させるため	6.3%	7.8%	4.8%
精神の修養や訓練のため	6.2%	7.2%	5.1%

(もっとも大きい理由)

n=14,818	全体	男性	女性
健康のため	39.9%	41.3%	38.4%
楽しみ、気晴らしとして	12.4%	13.7%	11.1%
体力増進・維持のため	10.1%	10.9%	9.3%
運動不足を感じるから	9.8%	8.7%	11.0%
肥満解消、ダイエットのため	8.4%	5.9%	11.0%
筋力増進・維持のため	5.6%	5.8%	5.3%
友人・仲間との交流として	3.8%	4.4%	3.1%
家族のふれあいとして	2.6%	1.7%	3.6%
自己の記録や能力を向上させるため	1.3%	1.8%	0.8%
精神の修養や訓練のため	0.7%	0.9%	0.4%
美容のため	0.6%	0.1%	1.1%

●阻害要因

運動・スポーツの阻害要因として「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」「年を取ったから」「特に理由はない」が挙げられる。男性20代～40代と女性20代・30代の働く世代にとって「仕事や家事が忙しいから」は高い割合となっている。女性20代・30代は「子どもに手がかかるから」もあわせて阻害要因となっている。

Q19.運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由 [現在の運動頻度に満足していない者に対して]

(すべての理由を複数回答)

n=14,372	全体	男性	女性
仕事や家事が忙しいから	39.9%	40.9%	38.8%
面倒くさいから	25.3%	22.2%	28.5%
年をとったから	19.9%	21.7%	18.0%
特に理由はない	17.2%	18.2%	16.1%
お金に余裕がないから	13.0%	12.8%	13.3%
場所や施設がないから	8.3%	7.9%	8.7%
子どもに手がかかるから	8.0%	5.5%	10.6%
仲間がいないから	7.5%	7.5%	7.5%
病気やけがをしているから	7.5%	7.4%	7.6%
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3%	7.3%	7.3%
運動・スポーツが嫌いだから	7.2%	4.6%	9.7%
生活や仕事で体を動かしているから	6.7%	5.5%	7.9%
指導者がいないから	1.8%	2.0%	1.6%

(もっとも大きい理由)

n=14,372	全体	男性	女性
仕事や家事が忙しいから	28.4%	31.5%	25.2%
特に理由はない	17.3%	18.3%	16.3%
面倒くさいから	13.8%	12.0%	15.6%
年をとったから	10.1%	11.4%	8.8%
病気やけがをしているから	5.2%	5.1%	5.3%
子どもに手がかかるから	4.2%	2.2%	6.3%
お金に余裕がないから	4.2%	4.1%	4.2%
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.8%	3.1%	2.5%
生活や仕事で体を動かしているから	2.5%	2.0%	3.1%
運動・スポーツが嫌いだから	2.5%	1.4%	3.6%
場所や施設がないから	2.5%	2.4%	2.5%
仲間がいないから	1.8%	2.1%	1.6%
指導者がいないから	0.3%	0.3%	0.2%

Q19 1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由

	全体	男性							女性						
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体	14372	202	958	1204	1424	1110	1318	1038	193	1000	1138	1307	1015	1454	1011
仕事や家事が忙しいから	39.9	47.5	52.5	57.4	54.8	46.1	22.2	8.8	42.5	56.2	54.7	47.5	39.0	23.3	13.9
子どもに手がかかるから	8.0	3.0	6.5	15.8	7.5	2.0	0.8	0.4	1.0	19.0	32.0	13.5	1.1	0.4	0.2
病気やけがをしているから	7.5	3.0	5.1	5.8	6.5	8.1	8.6	11.2	8.3	3.9	5.9	6.7	8.0	9.8	10.6
年をとったから	19.9	3.5	6.5	11.3	16.7	21.0	32.8	45.0	4.1	7.8	8.9	11.4	15.5	24.9	41.8
場所や施設がないから	8.3	22.3	14.2	8.8	7.4	6.2	5.4	4.0	24.9	17.6	9.0	7.5	6.9	6.4	3.5
仲間がいないから	7.5	15.8	11.4	9.1	6.7	6.0	5.9	5.5	19.7	14.3	9.1	5.7	5.4	4.5	5.1
指導者がいないから	1.8	4.5	4.1	2.3	1.8	1.3	1.3	1.2	5.2	2.7	2.1	0.8	1.4	1.2	1.4
お金に余裕がないから	13.0	14.9	18.6	14.0	16.2	13.1	8.5	6.1	15.5	22.0	17.5	15.9	11.7	7.4	6.4
運動・スポーツが嫌いだから	7.2	5.9	7.4	4.9	4.2	3.7	4.8	2.9	15.5	12.1	11.8	12.0	8.2	7.4	6.0
面倒くさいから	25.3	23.3	24.8	23.4	22.5	24.2	22.1	15.5	35.8	37.4	32.5	34.2	29.0	22.3	15.1
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	21.3	10.4	7.1	5.5	6.2	6.4	6.6	28.5	11.2	6.1	5.0	5.7	6.9	5.7
生活や仕事で体を動かしているから	6.7	6.4	5.3	5.5	4.2	3.9	7.3	6.6	8.3	6.9	5.4	6.5	7.2	10.0	11.1
その他	2.7	6.9	2.0	0.9	1.8	1.6	2.7	3.9	7.3	2.7	2.3	2.1	2.5	4.5	4.3
特に理由はない	17.2	8.9	10.4	12.0	14.0	18.4	26.2	30.0	7.8	4.9	7.3	12.1	17.8	26.0	28.1
わからない	1.9	0.5	2.4	2.3	1.8	1.8	2.2	2.7	1.6	1.7	1.3	1.8	1.5	1.6	2.2

「この1年間に運動やスポーツはしなかった」かつ「現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない」と答えた者が20.7%（前年度から6.5ポイント減）。

「現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている」と答えたものが4.0%存在しており、今後は「ウォーキング」「トレーニング」「エアロビクス・ヨガ」「体操」を始めたいと考えている。

Q11. 運動・スポーツについて現在の実施状況と今後の予定について (成人のみ) n=19,084 (%)

	全体	男性	女性
定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している	34.1	38.4	30.0
定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である	4.7	4.7	4.7
定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した	12.1	12.7	11.5
不定期で実施した	24.4	21.8	27.0
この1年間に運動やスポーツはしなかった	24.7	22.5	26.8
現在運動スポーツはしておらず、今後もするつもりはない	20.7	19.2	22.1
現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている	4.0	3.3	4.7

※今後あなたが始めてみたい運動やスポーツの上位4種目（複数回答）

	N = 766
ウォーキング	56.8%
トレーニング	14.9%
エアロビクス・ヨガ	14.8%
体操	13.6%

※運動・スポーツの実施に対する『無関心層』（この1年間に運動やスポーツはしなかった）かつ「現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない」と答えた者）について

→運動・スポーツを実施する以外に日頃行っている趣味・娯楽については、全体と比べて「あてはまるものはない」の割合が男女とも高い。地域との付き合いについては、全体と比べて「全く付き合っていない」の割合が男女とも高い。

Q22 運動・スポーツを実施する以外に日頃行っている趣味・娯楽 [運動・スポーツ実施層]（複数回答可） (%)

	全体		非実施・意向なし	
	男性	女性	男性	女性
全体 (人)	9729	9839	1835	2142
スポーツ観戦(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	29.6	14.5	15.4	8.5
美術鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	10.7	14.8	4.2	7.7
演芸・演劇・舞踊鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	5.6	9.5	1.9	4.9
映画館での映画鑑賞	21.1	23.3	11.8	13.4
テレビ鑑賞(スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞)	46.6	44.1	39.8	38.2
コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞	10.3	18.0	5.8	12.9
CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	27.3	26.0	21.9	21.2
楽器の演奏	6.4	6.4	5.1	3.6
カラオケ・コーラス・声楽	9.6	12.8	5.4	7.4
書道・華道・茶道	0.9	3.4	0.3	1.7
和裁・洋裁・編み物・手芸	0.6	12.5	0.3	9.7
料理・菓子作り	6.5	21.0	3.8	13.4
園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	14.6	20.1	9.3	14.0
日曜大工・機械いじり	10.5	2.0	7.9	1.3
絵画や彫刻の制作・陶芸・工芸	1.7	3.2	0.7	1.5
詩・和歌・俳句・小説などの創作	1.1	1.4	0.7	0.4
読書	25.4	30.6	18.9	25.2
囲碁・将棋	3.9	0.5	2.3	0.0
パチンコ	8.8	2.6	8.5	2.4
競馬・競輪・競艇・オートレース	8.2	1.4	7.4	0.9
テレビゲーム・パソコンゲーム(家庭で行うもの、携帯用を含む)	19.8	12.3	18.6	11.3
写真の撮影・プリント	10.8	8.9	7.1	4.1
旅行・観光(日帰り含む)	30.7	36.0	19.0	23.7
遊園地、動植物園、水族館などの見物	8.1	12.3	4.9	6.9
ドライブ・ツーリング	22.0	12.6	14.9	8.6
ショッピング	22.3	37.4	15.8	31.2
あてはまるものはない	8.6	7.7	18.4	16.2
その他	1.9	1.6	2.0	1.1

Q32 あなたは、地域での付き合いをどの程度していますか。 (%)

	全体		非実施・意向なし	
	男性	女性	男性	女性
全体 (人)	9729	9839	1835	2142
よく付き合っている	5.3	4.1	1.7	1.2
ある程度付き合っている	26.9	30.5	13.4	20.4
あまり付き合っていない	36.7	37.5	32.6	37.8
全く付き合っていない	27.3	24.4	45.0	34.6
わからない	3.9	3.4	7.2	6.0

○スポーツを「みる」「ささえる」

直接観戦した種目については「プロ野球」・「高校野球」・「Jリーグ」・「サッカー日本代表」等が多い。  
TV・インターネットでの観戦は男性が「プロ野球」、女性は「フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー」が最も多い。

Q25.この1年間にどんなスポーツを観戦しましたか

(直接現地で)

n=20,000	全体	男性	女性
プロ野球	14.3%	17.9%	10.8%
高校野球	4.9%	6.9%	3.0%
Jリーグ	4.7%	6.6%	2.8%
サッカー日本代表	2.2%	3.1%	1.3%
マラソン、駅伝	2.0%	2.3%	1.8%
大相撲	1.9%	2.3%	1.6%
ゴルフ	1.9%	2.6%	1.1%
その他野球、ソフトボール	1.6%	2.2%	1.0%
ラグビー	1.3%	1.8%	0.8%
テニス	1.3%	1.5%	1.1%
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	1.3%	0.8%	1.8%
バスケットボール	1.1%	1.4%	0.9%
陸上競技	1.0%	1.2%	0.9%
武道、ボクシング、レスリング	1.0%	1.4%	0.5%

見た	26.9%	32.3%	21.6%
見なかった	73.1%	67.7%	78.4%

(TV・インターネットで)

n=20,000	全体	男性	女性
プロ野球	41.6%	52.5%	30.7%
高校野球	34.5%	40.7%	28.3%
サッカー日本代表	30.1%	38.3%	22.0%
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	24.3%	16.2%	32.2%
マラソン、駅伝	23.6%	25.3%	21.9%
大相撲	23.4%	28.4%	18.5%
テニス	17.8%	19.4%	16.3%
陸上競技	15.2%	16.6%	13.8%
Jリーグ	14.2%	20.3%	8.2%
水泳	14.2%	13.7%	14.7%
ゴルフ	14.2%	19.2%	9.3%
体操・新体操	13.1%	11.1%	15.2%
バレーボール	11.4%	10.7%	12.0%
海外サッカー	9.0%	13.9%	4.2%

見た	68.4%	74.2%	62.8%
見なかった	31.6%	25.8%	37.3%

スポーツに関するボランティアに参加した割合は10.6%（28年度:6.1%）。うち日常的・定期的に行っている者は3.8%（28年度:2.2%）。  
スポーツ実施頻度が高い層ほど参加率は高い。

ボランティアの内容としては「大会・イベントの運営や世話」が最も高く、「運動・スポーツの指導」「スポーツクラブ・団体の運営や世話」「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」が続く。

Q27.この1年間にスポーツに関するボランティアを行いましたか

Q28.(Q27で「日常的・定期的に行った」「イベント・大会で不定期に行った」と答えた者に)その活動の具体的な内容

n=20,000	
日常的・定期的に行った	3.8%
イベント・大会で不定期に行った	6.8%
行っていない	85.3%
わからない	4.0%

n=2,127	
大会・イベントの運営や世話	27.6%
運動・スポーツの指導	23.7%
スポーツクラブ・団体の運営や世話	23.4%
自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動	20.9%
スポーツ施設の管理の手伝い	19.3%
スポーツの審判	17.2%
わからない	9.4%
その他	1.4%

※「運動実施状況」とのクロス集計

n=20,000	週1日以上	週1日未満	未実施
日常的・定期的に行った	5.7%	2.6%	1.0%
イベント・大会で不定期に行った	9.5%	6.5%	1.7%
行っていない	82.3%	85.8%	90.9%
わからない	2.4%	3.2%	6.3%

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

## ○スポーツの価値

運動・スポーツに関して、「大切」「まあ大切」としている者は、全体の66.4%。  
運動・スポーツに対する価値は、日常的に運動している者ほど強く感じている。

Q31.あなたにとって運動・スポーツは大切なものですか

※「運動実施状況」とのクロス集計

n=20,000	週1日以上	週1日未満	未実施	全体	
大切	34.3%	18.5%	5.8%	23.4%	} 66.4% (28年度：65.9%)
まあ大切	49.6%	47.4%	25.8%	43.0%	
あまり大切でない	9.0%	17.2%	23.1%	14.5%	
大切ではない	2.6%	6.5%	22.7%	8.7%	
わからない	4.4%	10.4%	22.7%	10.5%	

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

運動・スポーツに関する価値は、「健康・体力の保持増進」に感じている者が非常に多い。

Q30.スポーツが個人や社会にもたらす効果

n=20,000	全体	男性	女性
健康・体力の保持増進	71.0%	68.2%	73.7%
精神的な充足感	42.9%	41.5%	44.3%
人と人との交流	37.4%	34.4%	40.4%
達成感の獲得	25.1%	21.7%	28.4%
青少年の健全な発育	24.2%	23.6%	24.8%
リラックス、癒し、爽快感	24.2%	21.9%	26.5%
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	20.2%	20.0%	20.4%
豊かな人間性	20.1%	18.5%	21.7%
思考力や判断力の発達	19.2%	18.3%	20.1%
地域の一体感や活力	18.0%	17.6%	18.4%
夢と感動	16.1%	14.7%	17.5%
リーダーシップ、コミュニケーション能力	15.8%	15.6%	16.1%
他者を尊重し協同する精神	15.7%	15.0%	16.4%
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	13.6%	14.0%	13.2%
長寿社会の実現	12.7%	11.8%	13.5%
経済の活性化	9.2%	9.5%	8.9%
国際相互理解の促進	6.3%	5.8%	6.7%
生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	5.7%	5.2%	6.2%
我が国の国際的地位の向上	3.6%	3.7%	3.5%
その他	0.2%	0.2%	0.2%
どれも当たらない	7.5%	8.5%	6.5%
わからない	10.2%	11.0%	9.5%