

平成31年2月28日

平成30年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」について ～成人の週 1 日以上スポーツ実施率は 55.1%（29年度 51.5%）へ向上～

このたび、平成 30 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 55.1%（29 年度 51.5%）。男性、女性の 20 代～70 代すべての年代において前年度より増加しており、特に 60 代男性は 8.5 ポイント増となった。また、全体の中で 70 代男女の実施率が最も高く 70% を超える。女性は、50 代を除くすべての年代において男性より実施率が低い。
- 週 3 日以上運動・スポーツをする成人の割合は 27.8%（29 年度 26.0%）。
- 「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「無関心層」が 14.8%（29 年度 27.0%）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 77.9% と最も多く、「体力増進・維持のため」(58.3%)、「運動不足を感じるから」(52.2%) 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」(45.1%) が最も多く、「面倒くさいから」(28.4%)、「年を取ったから」(26.4%) 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 26.8%。

- 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27.4%と最も高く、「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」(25.8%)、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」(22.4%)、「運動・スポーツの指導」(22.2%)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72.9%。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。

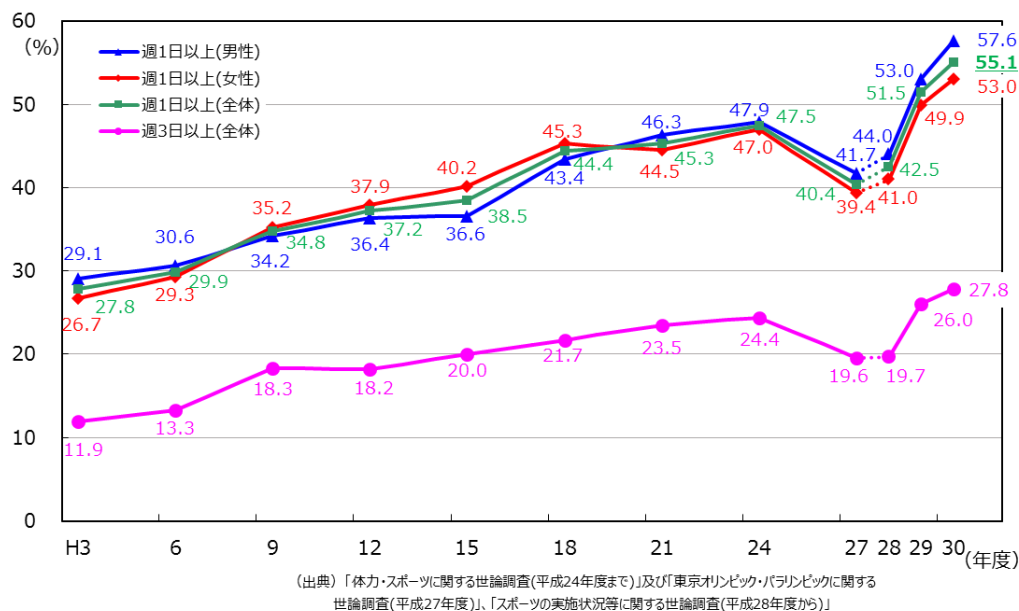
本調査結果の詳細については下記の URL に後日追加掲載する予定です。

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/31/02/1413747.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。

(参考) 成人のスポーツ実施率の推移 ※別紙にも掲載しています。



・「スポーツの実施状況等に関する世論調査」は、過去に実施した世論調査と直接比較評価できるものではないが、同様の質問項目については過去の数値を参考として併記できるものとして扱っている(このため、平成27年度と平成28年度の間に調査方法に変化があったことから点線としている。平成28年度と平成29年度の間では調査方法に変化はないため実線としている。)

・各年度の調査における「この1年間に行った運動・スポーツの種目」については、スポーツの捉え方に関するその時々状況を踏まえ、例示を行っている。平成29年度においては、日常生活において気軽に取り組める身体活動を広く含むことを認識してもらうため、平成28年度の種目に対し、「階段昇降」、「ウォーキング」の例示として「一駅歩き」、「自転車」の例示として「BMX」、「エアロビクス・ヨガ」に「バレエ・ピラティス」を追記する等の見直しを行った。

【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30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：「楽天インサイト」パネル 約220万人
- (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31年1月11日（金）～1月29日（火）
- (8) 調査実施機関：株式会社サーベイリサーチセンター

○標本の属性

		件数	%
全 体		20000	100.0
性 別	男性	9956	49.8
	女性	10044	50.2
年 代	10代（18歳・19歳）	484	2.4
	20代	2555	12.8
	30代	3108	15.5
	40代	3931	19.7
	50代	3278	16.4
	60代	3652	18.3
	70代	2992	15.0
性 年 代	男性10代（18歳・19歳）	245	1.2
	男性20代	1313	6.6
	男性30代	1589	7.9
	男性40代	2004	10.0
	男性50代	1649	8.2
	男性60代	1776	8.9
	男性70代	1380	6.9
	女性10代（18歳・19歳）	239	1.2
	女性20代	1242	6.2
	女性30代	1519	7.6
	女性40代	1927	9.6
	女性50代	1629	8.1
	女性60代	1876	9.4
	女性70代	1612	8.1
都 市 規 模	東京23区・政令指定都市	4798	24.0
	東京都区部	1748	8.7
	政令指定都市	3050	15.3
	大都市	7442	37.2
	小都市	5873	29.4
	町村	1887	9.4
居 住 地 域	北海道	853	4.3
	東北	1399	7.0
	北関東	1084	5.4
	首都圏	5810	29.1
	北陸	820	4.1
	東山	770	3.9
	東海	2035	10.2
	近畿二府一県	2666	13.3
	その他近畿圏	589	2.9
	中国	1142	5.7
	四国	598	3.0
	九州	2234	11.2

		件数	%
全 体		20000	100.0
職 業	自営業主－専門・技術職	394	2.0
	自営業主－事務職	200	1.0
	自営業主－販売・サービス・保安職	434	2.2
	自営業主－農林漁業職	88	0.4
	自営業主－生産・運輸・建設・労務職	152	0.8
	自営業主－その他	548	2.7
	（小計）自営業主	1816	9.1
	家族従業者	153	0.8
	雇用者－管理職	1033	5.2
	雇用者－専門・技術職	1959	9.8
	雇用者－事務職	3103	15.5
	雇用者－販売・サービス・保安職	1423	7.1
	雇用者－農林漁業職	39	0.2
	雇用者－生産・輸送・建設・労務職	1063	5.3
	雇用者－その他	1103	5.5
	（小計）雇用者	9723	48.6
	（小計）就労者	11692	58.5
	主婦・主夫	3800	19.0
	学生	760	3.8
	無職	2778	13.9
	その他	297	1.5
	答えたくない	673	3.4
最 終 学 歴	中学校	392	2.0
	高校	5797	29.0
	短大・高専	2106	10.5
	専門学校	2274	11.4
	大学	7975	39.9
	大学院	928	4.6
	その他	24	0.1
	答えたくない	504	2.5
世 帯 年 収	収入なし	228	1.1
	100万円未満	352	1.8
	100～200万円未満	939	4.7
	200～300万円未満	1700	8.5
	300～400万円未満	2280	11.4
	400～500万円未満	2142	10.7
	500～600万円未満	1840	9.2
	600～700万円未満	1385	6.9
	700～800万円未満	1252	6.3
	800～1000万円未満	1613	8.1
	1000～1200万円未満	965	4.8
	1200万円以上	1032	5.2
	わからない	1507	7.5
	答えたくない	2765	13.8
家 族 構 成	一人暮らし	3233	16.2
	夫婦のみ・子なし	5671	28.4
	夫婦・子あり	5375	26.9
	親と同居（未婚）	1760	8.8
	2世帯以上同居	1337	6.7
	その他	2088	10.4
	答えたくない	536	2.7

平成30年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」結果の概要

○スポーツ実施率について

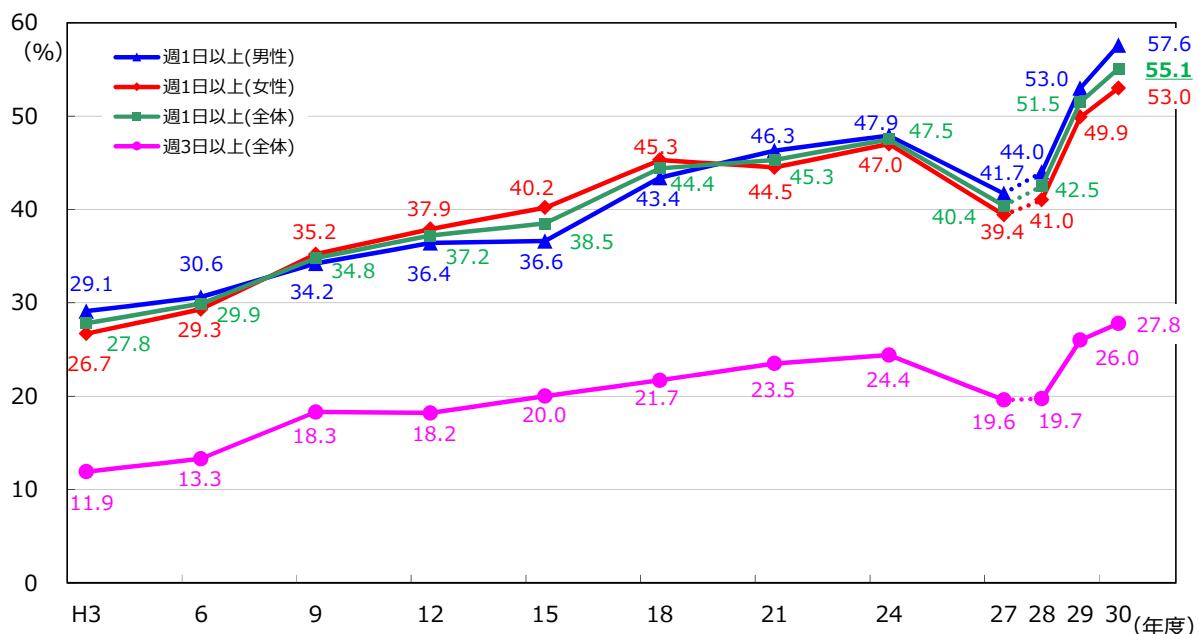
週1日以上運動・スポーツをする者の割合は、**20歳以上男女の平均で55.1%**(29年度：51.5% [3.6ポイント増])。年代別では10代を除く全年代で上昇している。**10代女性を除き各層で前年度を上回っており、男女ともに60代と70代の実施率が高い。**性別では、**女性よりも男性の方が3.8ポイント高く(全年代平均)、40代女性は43.9%と全年代の中で最も低い。**

・第2期スポーツ基本計画（平成29年3月文部科学大臣決定）において掲げている「成人のスポーツ実施率を週1回以上が65%程度、週3回以上が30%程度となることを目指す。」という数値目標のフォローアップには、本調査の結果を使用することとしている。

年代別運動実施率 週1日以上	n=20,000		(%)	
	全体	男性	女性	
成人のみ	55.1 (51.5)	57.6 (53.0)	53.0 (50.0)	
全年代平均	55.3 (51.8)	57.2 (53.4)	53.4 (50.2)	
18歳・19歳	63.0 (63.3)	68.2 (67.5)	57.7 (58.8)	
20代	50.1 (50.0)	54.3 (54.3)	45.6 (45.4)	
30代	47.8 (45.4)	50.9 (50.0)	44.6 (40.7)	
40代	46.7 (42.2)	49.5 (46.4)	43.9 (37.8)	
50代	49.6 (45.5)	49.5 (45.5)	49.7 (45.4)	
60代	62.5 (58.4)	64.5 (56.0)	60.6 (60.5)	
70代	75.0 (71.3)	76.6 (71.1)	73.7 (71.5)	()内は29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	
成人のみ	27.8 (26.0)	29.1 (26.9)	26.7 (25.1)	
全年代平均	27.9 (26.2)	28.7 (27.2)	27.1 (25.1)	
18歳・19歳	33.1 (33.1)	36.3 (38.4)	29.7 (27.6)	
20代	21.4 (22.9)	24.6 (26.7)	18.0 (19.0)	
30代	19.5 (19.2)	19.8 (21.0)	19.2 (17.3)	
40代	21.5 (18.6)	22.6 (20.0)	20.4 (17.1)	
50代	23.9 (21.6)	22.6 (21.0)	25.2 (22.3)	
60代	34.2 (32.4)	35.0 (32.3)	33.4 (32.4)	
70代	46.5 (44.0)	49.7 (45.0)	43.7 (43.0)	()内は29年度数値

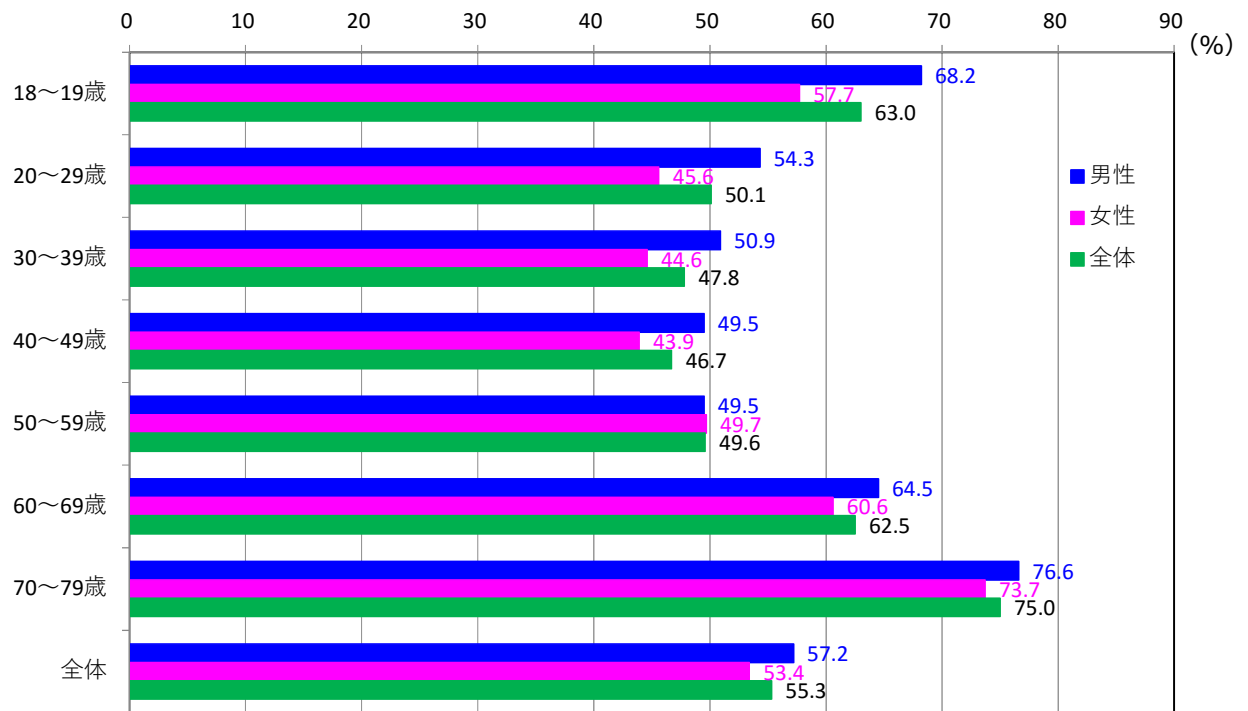
●成人のスポーツ実施率の推移



(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については、平成24年度まで3年毎に実施していた「体力・スポーツに関する世論調査」及び平成27年度に実施した「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」(これらの調査は訪問調査で実施)並びに平成28年度からスポーツ庁において実施している「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(本調査は登録モニターによるWEBアンケート調査で実施)によって得られた結果による。
 ・「スポーツの実施状況等に関する世論調査」は、過去に実施した世論調査と直接比較評価できるものではないが、同様の質問項目については過去の数値を参考として併記できるものとして扱っている(このため、平成27年度と平成28年度の調査の間には調査方法が変化したことから点線としている。平成28年度と平成29年度の間では調査方法に変化はないため実線としている。)
 ・各年度の調査における「この1年間にを行った運動・スポーツの種目」については、スポーツの捉え方に関するその時々々の状況を踏まえ、例示を行っている。平成29年度においては、日常生活において気軽に取り組める身体活動を広く含むことを認識してもらうため、平成28年度の種目に対し、「階段昇降」、「ウォーキング」の例示として「一歩歩き」、「自転車」の例示として「BMX」、「エアロビクス・ヨガ」に「バレエ・ピラティス」を追加する等の見直しを行った。

●世代別週1日以上スポーツ実施率の比較



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**80.5%**。（29年度:79.5%）
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**18.1%**。（29年度:18.7%）
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6.5ポイント**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**、70代は低い。

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		39.3	41.2	80.5	13.7	4.4	18.1	1.6
性別	男性	34.3	42.8	77.1	15.8	5.2	21.0	1.8
	女性	44.1	39.5	83.6	11.5	3.6	15.1	1.3
年代	18歳・19歳	37.6	40.9	78.5	13.0	7.0	20.0	1.4
	20代	38.7	41.8	80.5	11.7	5.3	17.0	2.4
	30代	46.4	37.5	83.9	10.7	3.4	14.1	2.1
	40代	45.3	38.8	84.1	10.4	3.3	13.7	2.1
	50代	43.3	39.8	83.1	11.8	3.7	15.5	1.5
	60代	33.6	45.0	78.6	16.0	4.5	20.5	0.9
	70代	27.2	44.4	71.6	21.7	6.2	27.9	0.5
直近1年の運動頻度	週に5日以上	18.9	38.9	57.8	28.4	13.3	41.7	0.6
	週に3日以上	20.7	45.9	66.6	25.0	8.2	33.2	0.2
	(小計) 週に3日以上	19.9	42.7	62.6	26.5	10.5	37.0	0.4
	週に2日以上	24.1	53.5	77.6	18.0	4.1	22.1	0.3
	週に1日以上	36.9	50.5	87.4	10.9	1.4	12.3	0.2
	(小計) 週に1～2日	30.7	52.0	82.7	14.4	2.7	17.1	0.3
	(小計) 週に1日以上計	25.2	47.3	72.5	20.5	6.6	27.1	0.3
	月に1～3日	51.0	43.0	94.0	5.1	0.7	5.8	0.2
	3か月に1～2日	63.6	31.8	95.4	3.1	0.6	3.7	0.8
	年に1～3日	63.6	30.4	94.0	3.2	2.1	5.3	0.8
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	43.2	39.5	82.7	9.6	2.6	12.2	5.0
	(小計) 週1日未満・わからない	54.6	38.7	93.3	4.8	1	5.8	0.9
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	34.3	44.6	78.9	15.7	4.9	20.6	0.5
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	59.2	27.2	86.4	5.6	2.3	7.9	5.8

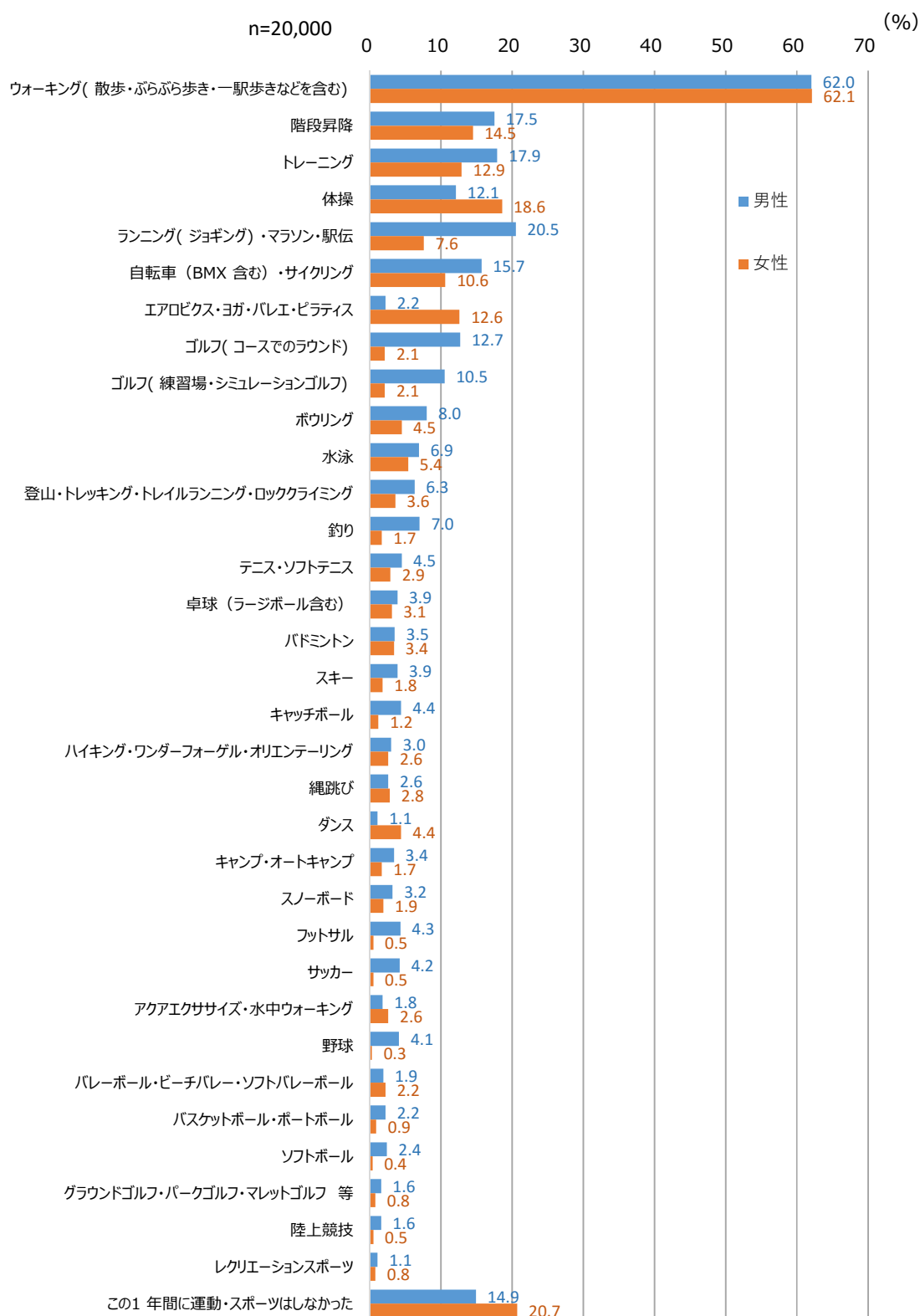
○この1年間に実施した種目について

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上位の種目は「ランニング」「ゴルフ（コースでのラウンド）」「ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）」「釣り」で、女性の実施割合が高い種目は「エアロビクス・ヨガ」「体操」となっている。



※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 [29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**5.1ポイント増**となっている。
 その他、上位の種目についても、概ね前年度と比べ実施率が高くなっている。

		(%)					
※平成30年度上位20種目抜粋		全体		男性		女性	
		30年度	29年度	30年度	29年度	30年度	29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)	62.1	57.0	62.0	56.8	62.1	57.2
2	階段昇降	16.0	13.3	17.5	14.9	14.5	11.8
3	トレーニング	15.4	12.9	17.9	15.0	12.9	10.8
4	体操	15.3	12.4	12.1	9.7	18.6	15.1
5	ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	14.0	12.1	20.5	17.3	7.6	7.0
6	自転車(BMX含む)・サイクリング	13.2	10.9	15.7	13.3	10.6	8.5
7	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	7.4	6.3	2.2	2.2	12.6	10.4
8	ゴルフ(コースでのラウンド)	7.4	5.9	12.7	9.6	2.1	2.2
9	ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	6.3	5.1	10.5	7.9	2.1	2.3
10	ボウリング	6.3	4.8	8.0	5.9	4.5	3.6
11	水泳	6.2	5.2	6.9	5.6	5.4	4.7
12	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	4.9	3.9	6.3	4.9	3.6	3.0
13	釣り	4.4	4.5	7.0	7.1	1.7	1.9
14	テニス・ソフトテニス	3.7	3.8	4.5	4.5	2.9	3.1
15	卓球(ラージボール含む)	3.5	3.2	3.9	3.4	3.1	3.0
16	バドミントン	3.4	3.2	3.5	2.8	3.4	3.5
17	スキー	2.9	2.5	3.9	3.6	1.8	1.5
18	キャッチボール	2.8	2.3	4.4	3.7	1.2	0.9
19	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	2.8	3.0	3.2	2.6	2.3
20	縄跳び	2.7	2.2	2.6	2.1	2.8	2.3

○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**16.0%**。

男女ともに20代で「増えた」と答えた割合が高く、20代男性24.1%、20代女性20.0%となっている。

「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**77.8%**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		19593	16.0	57.0	23.1	3.9
性別	男性	9747	16.1	57.6	22.4	3.9
	女性	9846	15.9	56.3	23.8	4.0
性 年 代	男性/18歳・19歳	241	21.2	27.0	48.1	3.7
	男性/20代	1263	24.1	46.8	25.5	3.6
	男性/30代	1540	18.8	52.3	24.6	4.3
	男性/40代	1957	17.4	58.5	19.9	4.2
	男性/50代	1617	12.9	62.8	20.1	4.1
	男性/60代	1756	13.9	62.6	19.4	4.0
	男性/70代	1373	9.7	65.2	22.5	2.6
	女性/18歳・19歳	234	17.5	24.4	53.8	4.3
	女性/20代	1207	20.0	45.1	30.7	4.2
	女性/30代	1479	18.8	49.8	27.2	4.1
	女性/40代	1872	16.1	55.3	22.8	5.8
	女性/50代	1595	14.3	61.6	19.6	4.5
	女性/60代	1854	14.5	61.8	20.8	3.0
	女性/70代	1605	13.0	65.0	19.8	2.2



※「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)	2443	77.8
トレーニング	980	31.2
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	848	27.0
階段昇降	744	23.7
体操	716	22.8
自転車（BMX 含む）・サイクリング	628	20.0
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	415	13.2
水泳	361	11.5
ゴルフ(コースでのラウンド)	314	10.0
ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	314	10.0

○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」の実施した種目として**46.6%**の人が「ウォーキング」を実施しており、男女ともに50代以上で5割を超えている。

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）

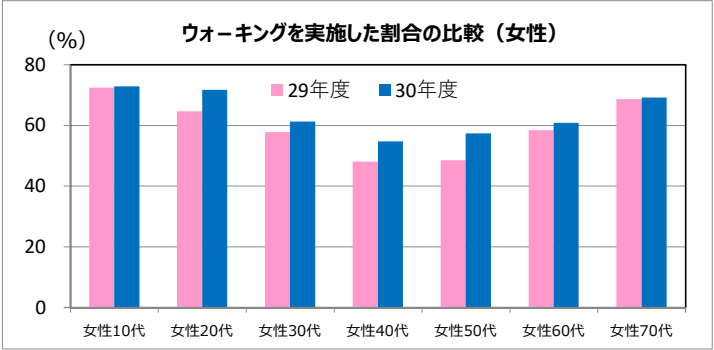
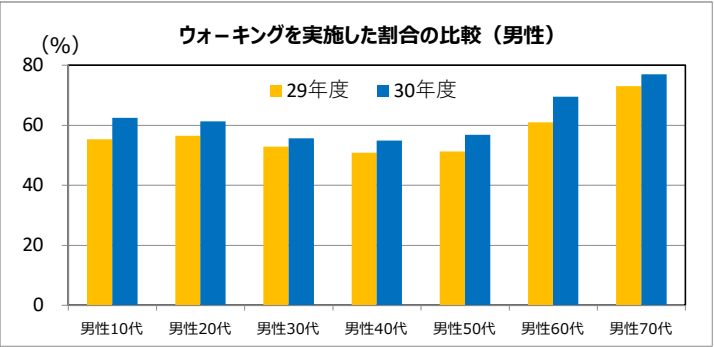
N = 8,041

		ウォーキング (散歩・ぶらぶら歩き ・一駅歩きなどを 含む)	トレーニング	ランニング (ジョギング) ・マラソン ・駅伝	体操	階段昇降	自転車 (BMX含む) ・サイクリング	エアロビクス ・ヨガ・バレエ ・ピラティス	水泳	ボウリング	ゴルフ (コースでの ラウンド)	(%)
全体		46.6	9.9	8.8	7.6	6.9	6.5	5.6	4.2	3.7	2.8	
男性	18歳・19歳	23.2	8.0	13.6	2.4	4.8	8.0	1.6	4.8	6.4	1.6	
	20代	26.6	13.2	19.5	3.7	6.0	9.1	2.7	6.8	5.8	3.1	
	30代	35.0	12.9	22.5	4.2	4.9	6.8	1.0	4.5	4.8	3.3	
	40代	39.5	10.8	13.7	4.0	6.0	8.4	1.5	5.5	4.4	5.1	
	50代	51.4	7.2	8.7	4.5	7.1	7.6	0.8	3.4	4.0	6.1	
	60代	58.0	8.9	5.1	6.9	6.9	7.1	1.4	3.5	4.2	6.8	
	70代	56.5	8.0	2.7	6.0	11.4	8.5	1.1	2.9	3.3	5.4	
女性	18歳・19歳	27.9	5.7	7.4	3.3	5.7	9.0	4.9	2.5	5.7	0.0	
	20代	45.2	11.1	10.5	5.8	7.0	6.7	9.4	4.5	2.8	0.8	
	30代	47.9	8.8	6.6	7.5	6.4	5.1	11.1	4.1	4.0	0.6	
	40代	48.0	8.2	5.1	10.1	5.1	4.7	10.7	2.9	2.4	1.2	
	50代	54.6	11.2	1.9	11.9	7.6	3.8	11.0	3.4	3.1	0.9	
	60代	53.8	9.9	2.6	14.6	7.5	3.8	9.1	4.8	2.4	0.9	
	70代	59.2	9.0	1.3	15.3	9.9	6.3	6.9	3.4	2.2	1.1	

○ウォーキングの実施状況について

「ウォーキング」の実施割合について、29年度と比較すると、男女各年代層で増加している。また、増加ポイントを性年代別で見ると、男性は60代が最も大きく8.5ポイント、女性は50代が最も大きく8.9ポイントの増加となっている。

		実施した割合 (%)		
N = 20,000		29年度	30年度	増加ポイント
全 体		57.0	62.1	5.1
男性		56.8	62.0	5.2
女性		57.2	62.1	4.9
男性/18歳・19歳		55.3	62.4	7.1
男性/20代		56.4	61.2	4.8
男性/30代		52.8	55.6	2.8
男性/40代		50.8	54.9	4.2
男性/50代		51.2	56.8	5.6
男性/60代		61.0	69.5	8.5
男性/70代		73.0	76.9	3.9
女性/18歳・19歳		72.4	72.8	0.4
女性/20代		64.6	71.7	7.1
女性/30代		57.8	61.2	3.4
女性/40代		48.0	54.7	6.7
女性/50代		48.4	57.3	8.9
女性/60代		58.4	60.8	2.4
女性/70代		68.6	69.2	0.6



○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=16,024	全体	男性	女性	(%)
健康のため	77.9	77.7	78.0	
体力増進・維持のため	58.3	58.5	58.1	
運動不足を感じるから	52.2	48.3	56.3	
楽しみ、気晴らしとして	46.8	47.4	46.2	
筋力増進・維持のため	41.3	40.6	42.1	
肥満解消、ダイエットのため	31.6	27.9	35.5	
友人・仲間との交流として	20.8	22.6	18.8	
家族のふれあいとして	10.4	8.1	12.9	
自己の記録や能力を向上させるため	10.1	12.1	8.1	
美容のため	10.1	3.1	17.6	
精神の修養や訓練のため	8.6	9.5	7.5	

(もっとも大きい理由)

n=16,024	全体	男性	女性	(%)
健康のため	35.5	36.7	34.1	
楽しみ、気晴らしとして	15.1	16.7	13.3	
体力増進・維持のため	11.1	12.0	10.1	
肥満解消、ダイエットのため	10.6	8.3	13.1	
運動不足を感じるから	8.5	7.2	9.9	
筋力増進・維持のため	5.8	5.9	5.7	
友人・仲間との交流として	3.7	4.6	2.8	
家族のふれあいとして	2.6	1.6	3.7	
自己の記録や能力を向上させるため	1.4	2.1	0.8	
美容のため	1.0	0.3	1.8	
精神の修養や訓練のため	0.4	0.5	0.3	

●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**」「**お金に余裕がないから**」が挙げられる。
男女ともに50代以下では「仕事や家事が忙しいから」が4～6割程度と高い割合となっている。
60代以上では、男女ともに「年をとったから」がそれぞれ最も高くなっている。

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=17,569	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	45.1	46.4	43.8	
面倒くさいから	28.4	25.2	31.5	
年をとったから	26.4	28.6	24.2	
お金に余裕がないから	17.2	15.5	18.8	
特に理由はない	13.7	14.0	13.4	
子どもに手がかかるから	11.5	9.1	13.9	
場所や施設がないから	10.9	10.0	11.8	
運動・スポーツが嫌いだから	10.2	6.2	14.1	
病気やけがをしているから	10.1	9.3	10.9	
仲間がいないから	10.1	10.3	9.8	
生活や仕事で体を動かしているから	8.9	7.5	10.2	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	8.0	8.0	8.0	
指導者がいないから	2.4	2.1	2.7	

(もっとも大きい理由)

n=17,569	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	28.5	32.1	24.9	
特に理由はない	13.7	14.0	13.4	
面倒くさいから	12.4	11.4	13.3	
年をとったから	11.2	12.5	9.8	
病気やけがをしているから	6.3	5.8	6.8	
子どもに手がかかるから	5.5	3.4	7.6	
お金に余裕がないから	4.5	4.2	4.9	
運動・スポーツが嫌いだから	3.8	2.0	5.5	
生活や仕事で体を動かしているから	3.0	2.6	3.3	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.4	2.6	2.2	
場所や施設がないから	1.9	2.0	1.9	
仲間がいないから	1.7	2.1	1.3	
指導者がいないから	0.2	0.2	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> (%)

	全体	男性							女性						
		18歳・19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70代	18歳・19歳	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体 (人)	17569	199	1105	1364	1749	1468	1573	1254	205	1098	1346	1687	1416	1647	1458
仕事や家事が忙しいから	45.1	51.8	63.3	64.9	60.8	52.7	24.7	10.0	45.9	64.4	64.5	54.7	44.4	26.6	15.2
面倒くさいから	28.4	33.2	27.5	26.2	25.2	29.8	24.3	16.1	40.5	42.7	38.6	37.0	33.6	24.9	14.3
年をとったから	26.4	4.0	8.7	13.8	21.6	29.9	43.0	56.5	3.9	8.0	13.6	18.9	25.8	31.1	46.0
お金に余裕がないから	17.2	22.1	19.9	16.6	18.0	16.1	12.3	9.3	17.1	27.4	23.3	24.2	18.9	13.5	8.3
子どもに手がかかるから	11.5	2.5	11.7	28.0	12.3	2.9	0.7	0.6	2.4	25.8	44.4	17.0	3.5	0.5	0.3
場所や施設がないから	10.9	22.1	17.1	10.4	9.0	9.4	7.9	5.8	27.3	21.1	14.5	11.7	9.7	8.4	5.7
運動・スポーツが嫌いだから	10.2	14.1	6.8	5.5	6.5	7.7	5.1	4.3	16.6	15.4	15.1	15.5	17.2	12.8	8.6
病気やけがをしているから	10.1	6.5	5.5	5.0	8.0	10.0	12.5	14.4	5.4	5.3	7.7	11.7	13.3	13.5	12.8
仲間がいないから	10.1	18.6	15.5	12.5	8.9	8.7	8.7	7.6	20.0	18.3	12.4	10.0	8.7	6.2	4.7
生活や仕事で体を動かしているから	8.9	6.5	5.8	5.1	7.2	6.3	10.2	10.4	6.3	8.9	7.1	9.2	11.4	12.6	12.0
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	8.0	25.6	12.6	10.0	6.5	7.2	5.8	4.6	20.5	11.7	8.0	8.1	7.9	6.3	5.6
指導者がいないから	2.4	8.5	2.8	2.1	1.7	2.0	1.8	1.4	5.4	4.2	3.3	2.6	2.3	2.2	1.6
その他	2.6	0.5	1.2	1.1	1.0	1.8	2.9	5.2	4.9	1.8	1.9	2.5	3.1	3.5	4.8
特に理由はない	13.7	9.0	9.2	10.9	12.8	13.4	19.2	18.6	8.3	5.4	5.0	9.6	15.0	20.0	23.4
わからない	2.7	5.5	3.0	3.1	3.5	2.5	3.7	2.5	2.0	1.7	1.4	1.9	2.6	3.0	2.4

●運動・スポーツについて現在の実施状況と今後の予定

「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14.8%（29年度：27.0%）。「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」と答えた者は男性が女性より高い割合となっている。それに対して「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」と答えた者は女性が男性より高い割合となっている。

「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」と答えた者が3.6%存在しており、今後は「ウォーキング」「エアロビクス・ヨガ」「トレーニング」「ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝」を始めたいと考えている者が多い。

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=19,118 (%)

	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	38.0	43.1	33.0
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	4.3	4.1	4.4
定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した	14.2	14.9	13.6
不定期で実施した	25.0	22.4	27.5
この1年間に運動やスポーツはしなかった	18.4	15.4	21.4
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	14.8	12.6	17.0
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	3.6	2.8	4.4

※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 = 704

ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	54.0%
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	19.0%
トレーニング	14.1%
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	12.8%

●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（運動・スポーツの実施に対する『無関心層』）について

日頃行っている趣味・娯楽については、「あてはまるものはない」と答えた者が男女とも20%を超えている。
地域との付き合いについては、「全く付き合っていない」の割合が男女とも全体と比べて10ポイント以上高くなっている。

Q22. 運動・スポーツを実施する以外に日頃行っている趣味・娯楽は何ですか。
この中からいくつでもあげてください。 (%)

	全体		非実施・意向なし	
	男性	女性	男性	女性
全体（人）	9,956	10,044	1,214	1,651
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)	29.1	13.9	12.5	7.6
美術鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	9.0	12.9	4.5	5.6
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)	4.8	9.0	1.6	4.8
映画館での映画鑑賞	20.0	24.3	10.0	14.3
テレビ鑑賞(スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞)	45.0	42.4	35.0	33.4
コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞	10.7	19.4	6.0	12.7
C D・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	23.6	22.8	18.8	16.5
楽器の演奏	6.4	6.2	4.8	3.1
カラオケ・コーラス・声楽	8.9	12.1	4.7	6.1
書道・華道・茶道	1.0	3.5	0.3	1.9
和裁・洋裁・編み物・手芸	0.4	12.1	0.0	9.3
料理・菓子作り	6.5	23.0	3.7	14.7
園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	13.8	17.8	8.8	12.5
日曜大工・機械いじり	10.8	1.6	7.5	1.0
絵画や彫刻の制作・陶芸・工芸	1.6	3.0	0.8	1.1
詩・和歌・俳句・小説などの創作	0.9	1.3	0.2	0.8
読書	24.8	28.3	15.9	21.5
囲碁・将棋	3.5	0.3	2.0	0.2
パチンコ	7.6	2.6	9.0	3.8
競馬・競輪・競艇・オートレース	7.9	1.2	7.2	0.7
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)	17.4	12.0	15.7	11.8
写真の撮影・プリント	10.0	8.0	4.9	3.6
旅行・観光(日帰り含む)	33.7	39.1	20.0	22.6
遊園地、動植物園、水族館などの見物	6.7	10.8	2.9	6.6
ドライブ・ツーリング	24.8	12.2	18.7	6.4
ショッピング	18.8	32.9	12.1	26.1
その他	2.2	2.2	2.1	1.8
あてはまるものはない	9.7	9.4	22.3	20.5

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）	9,956	10,044	1,214	1,651
よく付き合っている	6.1	4.0	2.2	1.7
ある程度付き合っている	27.8	31.8	15.7	21.0
あまり付き合っていない	38.4	38.1	35.1	38.2
全く付き合っていない	23.2	22.7	39.7	34.1
わからない	4.6	3.5	7.2	5.0

○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」・「Jリーグ」・「高校野球」・「マラソン、駅伝」等が多い。
TV・インターネットでの観戦は全体で「高校野球」が最も多く、
男性は「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(NPB、メジャーリーグ含む)	13.7	17.2	10.1
Jリーグ(J1、J2、J3)	5.1	6.9	3.3
高校野球	4.9	6.9	2.9
マラソン、駅伝	2.5	2.8	2.1
ゴルフ	2.0	3.1	0.9
その他野球、ソフトボール	1.9	2.4	1.4
ラグビー(トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含)	1.7	2.3	1.1
サッカー日本代表	1.6	2.2	1.1
大相撲	1.6	2.0	1.3
バスケットボール(Bリーグ、NBA 含む)	1.5	1.6	1.3
その他サッカー	1.1	1.3	0.9
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	1.0	1.1	0.9
テニス	1.0	1.2	0.9
陸上競技	1.0	1.2	0.8
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	1.0	0.7	1.2
見た	26.8	32.4	21.2
見なかった	73.2	67.6	78.8

(TV・インターネットで)	n=20,000 (%)		
	全体	男性	女性
高校野球	47.3	53.1	41.5
サッカー日本代表	44.3	53.1	35.6
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	43.2	54.3	32.1
マラソン、駅伝	42.3	43.6	41.1
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	38.7	30.7	46.6
大相撲	32.4	39.0	25.9
テニス	31.2	33.1	29.3
水泳(競泳、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング等)	21.3	20.3	22.3
Jリーグ(J1、J2、J3)	19.8	27.0	12.7
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	19.7	20.2	19.2
陸上競技	19.3	21.5	17.0
ゴルフ	19.1	26.2	12.1
バドミントン	16.9	18.9	14.8
体操・新体操	16.5	15.2	17.8
武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	15.3	20.2	10.4
見た	75.7	79.8	71.6
見なかった	24.3	20.2	28.4

スポーツに関するボランティアに参加した割合は10.6% (29年度:10.6%)。
うち日常的・定期的に行っている者は4.1% (29年度:3.8%)。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、「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」「スポーツクラブ・団体の運営や世話」「運動・スポーツの指導」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

n=20,000	(%)
日常的・定期的に行った	4.1
イベント・大会で不定期に行った	6.5
行っていない	84.9
わからない	4.5

10.6%

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=2,113	(%)
大会・イベントの運営や世話	27.4
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	25.8
スポーツクラブ・団体の運営や世話	22.4
運動・スポーツの指導	22.2
スポーツの審判	16.0
スポーツ施設の管理の手伝い	14.8
その他	1.7
わからない	15.1

※「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	5.4	3.3	1.3
イベント・大会で不定期に行った	8.0	6.9	1.8
行っていない	83.6	85.6	87.9
わからない	3.1	4.1	9.0

※「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72.9%。
運動・スポーツに対する価値は、日常的に運動・スポーツを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	38.0	24.2	7.0	28.4	72.9% (29年度：66.4%)
まあ大切	48.0	48.9	29.0	44.5	
あまり大切でない	8.4	15.3	25.0	13.4	
大切ではない	2.3	4.6	18.7	6.1	
わからない	3.2	7.0	20.2	7.6	

※「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	75.8	73.0	78.5
人と人との交流	50.8	48.3	53.2
精神的な充足感	44.5	43.4	45.6
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	32.7	33.1	32.4
達成感の獲得	32.1	28.5	35.7
豊かな人間性	32.0	30.1	34.0
リラックス、癒し、爽快感	29.6	26.9	32.3
他者を尊重し協同する精神	26.6	26.6	26.5
青少年の健全な発育	25.9	25.2	26.6
地域の一体感や活力	24.4	24.4	24.4
思考力や判断力の発達	21.4	21.1	21.7
リーダーシップ、コミュニケーション能力	19.2	19.5	18.8
夢と感動	18.7	16.9	20.4
長寿社会の実現	18.2	16.8	19.6
経済の活性化	15.8	17.1	14.5
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	14.4	14.9	13.8
国際相互理解の促進	9.8	9.1	10.5
生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	9.1	8.7	9.4
我が国の国際的地位の向上	5.2	5.3	5.2
その他	0.2	0.2	0.1
どれも当たらない	5.3	5.9	4.7
わからない	9.7	11.0	8.5