

世論調査報告書  
令和元年11～12月調査

# スポーツの実施状況等に関する世論調査

スポーツ庁健康スポーツ課

# 目次

I 調査の概要.....	1
II 回答者属性.....	2
III 調査結果の概要.....	4
1 健康・体力に関する意識について.....	4
(1) 現在の健康状態.....	4
(2) 体力の自信の有無.....	6
(3) 運動不足を感じるか.....	8
2 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について.....	10
(1) この1年間に行った運動・スポーツについて.....	10
ア この1年間に行った運動・スポーツの種目.....	10
イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、運動実施率.....	13
ウ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所.....	15
エ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯.....	17
オ この1年間に行った運動・スポーツの実施形態.....	19
カ この1年間に運動・スポーツを行った理由.....	21
(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について.....	24
ア 運動・スポーツの実施状況の変化.....	24
イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度.....	26
ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由.....	28
エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない（増やさない）理由.....	31
オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②[週に1回以上実施できない]または[直近1年に 運動をしなかった]理由.....	34
カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ③運動・スポーツが嫌いな理由.....	37
キ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ.....	40
ク 初めて実施した・再開したきっかけ.....	43
ケ 小学生から現在までの運動・スポーツ実施状況.....	45
コ 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽.....	46
(3) 今後の運動・スポーツの実施意向について.....	49
ア 運動・スポーツの実施状況と意向.....	49
イ 今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯.....	51
ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目.....	53
エ 職場の取組があった場合の運動・スポーツ実施意向.....	56
(4) 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）.....	58

3	スポーツ観戦について	59
(1)	この1年間に観戦したスポーツ種目	59
(2)	スポーツ観戦した理由	63
(3)	観戦したスポーツのその後の関りについて	65
4	スポーツに関するボランティア活動について	67
(1)	この1年間のスポーツに関するボランティア活動への参加有無	67
(2)	この1年間のスポーツに関するボランティア活動の内容	69
(3)	スポーツに関するボランティア活動を行うきっかけや動機づけ	71
5	運動・スポーツの価値について	73
(1)	自分自身にとって運動・スポーツは大切か	73
(2)	運動・スポーツがもたらす価値	75
(3)	住んでいる地域の付き合い	78
(4)	日常生活における充実感	80
IV	調査票	82
V	集計表	91