

現在のスポーツの実施状況に関する 参考資料

現在のスポーツの実施状況等（その1：健康についての自己の認識と実際）

1 健康に対する認識（Q あなたは、このところ健康だと思いますか。） → 8割が健康と認識。

（単位：％）

	健康	どちらかといえば健康	どちらかといえば健康でない	健康でない	わからない
10代	41.8	41.8	10.0	3.9	2.4
20代	38.7	43.8	10.9	3.6	3.0
30代	30.5	47.8	13.3	5.9	2.6
40代	25.3	51.0	14.6	6.2	2.9
50代	22.4	50.7	16.3	7.3	3.3
60代	20.2	56.5	14.6	6.2	2.4
70代	20.4	56.7	14.7	6.7	1.6
全体	26.0	51.2	14.1	6.0	2.6

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

2 健康診断結果等から見た国民の健康の実際 → 健康についての認識と実際には乖離があるのでは。

（1）定期健康診断（職域）における有所見率 → 5割を超える人に何らかの所見。

（単位：％）

聴力 (1000Hz)	聴力 (4000Hz)	胸部X線検査	喀痰検査	血圧	貧血検査	肝機能検査	血中脂質	血糖検査	尿検査(糖)	尿検査(蛋白)	心電図	有所見率
3.7	7.4	4.3	2.3	16.1	7.7	15.5	31.8	11.7	2.8	4.3	9.9	55.5

（資料出所：定期健康診断結果（労働安全衛生法）（平成30年）（厚生労働省））

（2）入院・通院の状況 → 年間で850万人程度が入院・通院。

（単位：千人）

	総数	うち糖尿病	うち脂質異常	うち循環器系の疾患	うち気分障害(含躁うつ病)
入院	1312.6	18.9	0.2	228.6	29.9
通院	7191.0	224.0	148.0	888.9	89.6

（資料出所：患者調査（平成29年）（厚生労働省））

現在のスポーツの実施状況等（その2：体力や運動不足についての認識）

3 体力に対する認識（Q あなたは、自分の体力についてどのように感じていますか。）

→ 8割が健康と認識しているが、体力に「自信がある」（「どちらかといえば自信がある」を含む）は4割。

（単位：％）

	自信がある	どちらかといえば自信がある	どちらかといえば自信がない	自信がない	わからない
10代	16.1	35.3	28.6	16.7	3.3
20代	11.4	36.3	32.6	16.3	3.4
30代	8.4	34.0	36.7	17.7	3.3
40代	6.3	35.3	37.2	17.3	3.9
50代	4.8	34.1	38.6	18.2	4.3
60代	3.7	38.4	40.0	14.6	3.3
70代	3.6	41.2	37.5	15.2	2.5
全体	6.4	36.5	37.1	16.6	3.5

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

4 運動不足に対する認識（Q あなたは、普段、運動不足を感じますか。）

→ 上述のように8割が「自分は健康である」、4割が「体力に自信がある」と認識しているが、運動不足を「感じない」（「あまり感じない」を含む）は2割。

（単位：％）

	ほとんど感じない	あまり感じない	ある程度感じる	おおいに感じる	わからない
10代	5.7	16.5	42.4	33.5	1.8
20代	4.7	13.9	42.2	36.8	2.4
30代	4.5	11.1	40.4	42.2	1.7
40代	3.7	11.1	40.9	42.5	1.8
50代	4.0	13.0	40.8	40.5	1.7
60代	3.9	16.5	46.2	32.3	1.0
70代	6.1	21.0	46.7	25.3	0.8
全体	4.5	14.4	42.9	36.7	1.6

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

現在のスポーツの実施状況等（その3：スポーツをする理由）

5-1 スポーツを実施した理由 <複数回答>

（Q この1年間に、あなたが運動やスポーツを実施したのはどのような理由ですか。/複数回答）

→ 全体で8割が「健康のため」と回答しており、その割合は世代が上がるにつれ上昇。

実施した理由 (複数回答)	健康のため	体力増進・維持のため	運動不足を感じるから	楽しみ・気晴らしとして	筋力増進・維持のため	肥満解消・ダイエットのため	友人・仲間との交流のため	家族のふれあいとして
10代	71.0	53.6	46.9	51.7	39.3	35.6	24.6	9.0
20代	74.9	53.4	50.5	51.5	39.3	36.7	19.4	10.2
30代	75.6	55.8	53.8	48.3	39.1	37.9	13.0	17.6
40代	76.6	53.4	52.4	43.9	36.5	36.2	12.3	13.3
50代	79.1	55.6	53.5	42.3	38.3	34.0	12.2	8.3
60代	84.4	62.7	56.9	45.4	43.2	29.2	16.5	7.6
70代	87.7	65.4	55.7	44.9	46.1	25.1	25.5	6.3
全体	79.6	57.7	53.7	46.0	40.4	33.1	16.6	10.5

5-2 スポーツを実施した理由 <単一回答>

（Q この1年間に、あなたが運動やスポーツを実施したのはどのような理由ですか。/もっとも大きな理由）

→ 「健康のため」に次いで「楽しみ・気晴らしとして」、「肥満解消・ダイエットのため」が上位となり、10代では「楽しみ・気晴らしとして」が「健康のため」を抜いて1位となるなど、世代により違い。

実施した理由 (複数回答)	健康のため	楽しみ・気晴らしとして	肥満解消・ダイエットのため	体力増進・維持のため	運動不足を感じるから	筋力増進・維持のため	友人・仲間との交流のため	家族のふれあいとして
10代	19.5	21.6	14.7	8.5	8.0	6.4	5.5	1.8
20代	24.9	18.4	17.1	8.2	8.5	7.0	4.1	2.8
30代	27.2	15.1	16.9	9.0	10.1	5.6	2.7	6.1
40代	31.1	15.2	14.7	8.8	11.1	4.7	2.8	4.1
50代	35.9	13.0	12.3	10.6	11.3	5.1	3.0	2.1
60代	43.1	12.5	6.8	12.7	9.7	6.3	3.1	1.1
70代	46.0	8.5	5.9	15.1	8.3	7.4	4.3	1.0
全体	34.6	13.9	12.2	10.7	9.8	6.0	3.4	2.8

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

現在のスポーツの実施状況等（その4：スポーツを実施できない理由）

6-1 スポーツを実施できない理由 <複数回答>

（Q 週に1日以上、運動・スポーツを実施できなかった理由は何ですか。/複数回答）

→ 「仕事や家事が忙しいから」（47.0%）、「面倒くさいから」（42.5%）」が主な理由。

実施できない理由 (複数回答)	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	運動・スポーツ が嫌いだから	仲間がいないか ら	場所や施設がな いから	子供に手がかかる から
10代	38.6	51.7	0.6	13.6	27.8	19.9	26.1	0.6
20代	57.9	46.9	5.6	21.4	17.5	21.3	21.0	11.4
30代	63.7	44.0	9.5	20.0	16.0	14.5	15.5	32.8
40代	54.8	45.0	18.6	20.0	18.9	12.7	12.0	16.5
50代	46.0	43.3	23.8	20.7	17.3	10.3	10.0	3.1
60代	31.2	39.4	32.3	13.0	18.6	10.9	9.4	0.9
70代	14.2	29.2	41.7	10.4	17.7	8.0	6.7	0.7
全体	47.0	42.5	20.3	18.1	17.9	13.1	12.8	11.7

6-2 スポーツを実施できない理由 <単一回答>

（Q 週に1日以上、運動・スポーツを実施できなかった理由は何ですか。/もっとも大きな理由）

→ 「仕事や家事が忙しいから」（24.3%）、「面倒くさいから」（20.2%）に加え、「運動・スポーツが嫌いだから」（7.3%）が上位に入り、その割合は10代で顕著に高い。

実施できない理由 (もっとも大きな理由)	仕事や家事が忙し いから	面倒くさいから	運動・スポーツが 嫌いだから	病气やけがをして いるから	年を取ったから	子供に手がかかる から	お金に余裕がな いから	生活や仕事で体 を動かしている から
10代	20.5	25.6	13.1	1.1	0.0	0.0	2.3	0.0
20代	29.0	23.5	5.3	1.4	0.6	5.6	3.9	1.2
30代	30.6	20.3	5.0	2.6	1.0	14.8	2.8	2.0
40代	31.0	21.5	7.1	3.6	2.7	3.8	4.3	2.7
50代	23.9	21.9	7.4	5.3	5.2	0.7	4.8	4.2
60代	16.1	17.6	9.9	8.2	8.1	0.2	3.2	5.2
70代	6.2	12.2	8.9	16.0	15.1	0.1	3.0	4.2
全体	24.3	20.2	7.3	5.4	4.6	4.3	3.8	3.2

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

現在のスポーツの実施状況等（その5：スポーツが嫌いな理由）

7 スポーツが嫌いな理由

（Q あなたが運動・スポーツが嫌いな理由は何ですか？）

→ 全体として、「苦手だから」（73.7%）、「疲れるから」（65.1%）が主な理由。

その他、世代・性別による傾向としては、

- ・10代においては「苦手だから」、「人に見られたくないから」が他の世代と比べ顕著に多い。
- ・働く世代（20～50代）では、全体平均と比較して、「時間を取られるから」が多い。
- ・男性に比べて、女性の方が「苦手だから」が多い。（男性64.9%に対して、女性77.4%）

「スポーツが嫌いな理由」については、様々な心理的要因が考えられ、深掘りが必要。

嫌いな理由 (複数回答)	苦手だから	疲れるから	時間を取られるから	お金がかかるから	人に見られたくないから	汗や土で体や衣服が汚れるから	怪我をする恐れがあるから	学校の体育等の影響
10代	84.6	73.1	28.8	15.4	40.4	21.2	11.5	15.4
20代	72.6	81.4	41.9	26.5	28.8	20.9	13.5	18.1
30代	73.7	76.7	43.3	23.3	25.9	16.7	8.5	7.8
40代	74.0	73.2	37.1	20.1	20.6	15.2	10.1	7.5
50代	76.1	60.9	38.4	22.6	15.2	13.1	13.1	8.1
60代	71.5	48.9	30.7	14.6	10.9	10.2	9.9	6.6
70代	70.5	42.0	25.9	11.4	9.3	5.7	15.5	5.7
男性	64.9	68.0	43.6	20.3	20.9	15.8	13.6	11.8
女性	77.4	63.9	33.2	19.6	18.6	13.4	10.5	7.6
全体	73.7	65.1	36.4	19.8	19.3	14.1	11.4	8.9

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

現在のスポーツの実施状況等（その6：誰とするか、どこですか）

8 スポーツをする仲間

（Q この1年間に、あなたは誰と運動やスポーツを実施しましたか。）

→ 個人や家族と自由に（気兼ねなく）実施している割合が高く、世代、男女に大きな差異はない。
 こうした傾向だと、スポーツを通じたコミュニティの形成については工夫が必要。

スポーツをする仲間	個人で自由に	家族と	地域の友人と自由に	民間会員制クラブで	職場の友人と自由に	職場のクラブで	市町村単位のクラブで	都道府県単位のクラブで
10代	73.3	14.5	18.2	3.4	3.0	8.3	4.8	4.6
20代	73.8	17.9	12.4	7.8	9.1	10.0	5.0	7.4
30代	75.7	26.3	8.0	8.0	6.8	6.7	4.0	3.5
40代	77.1	22.2	6.9	7.5	5.6	4.3	3.4	2.8
50代	78.2	18.8	7.7	10.2	6.2	3.7	3.5	2.6
60代	80.3	18.6	9.8	11.3	4.7	2.6	5.1	3.4
70代	80.0	20.5	15.1	12.9	2.6	3.5	8.5	4.8
男性	78.5	17.0	11.4	7.0	8.5	7.8	5.3	5.3
女性	76.5	24.4	8.7	12.1	2.7	2.1	4.5	2.6
全体	77.5	20.6	10.1	9.5	5.6	5.0	4.9	4.0

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

9 スポーツを実施する場所

（Q この1年間に、運動・スポーツをどこで実施しましたか。）

→ ウォーキング、ジョギングの実施者が多いことに関連してか、道路での実施が多い。

テニスコートや体育館等のスポーツ施設を借りることの難しさが、この結果に影響している可能性も。

スポーツをする場所	道路	自宅	公園	自然環境（山・海等）	公共体育施設	民間体育施設	職場	学校体育施設
10代	45.3	35.9	24.8	11.3	25.7	11.0	7.6	25.5
20代	44.7	35.7	25.7	13.9	21.7	15.3	12.8	9.3
30代	47.2	35.5	28.2	16.2	15.6	13.9	12.3	4.2
40代	47.2	32.0	23.1	16.6	13.2	11.0	10.6	3.6
50代	48.2	29.6	21.5	16.7	12.4	12.5	11.5	2.4
60代	48.9	30.7	25.1	19.2	14.2	13.6	8.0	2.1
70代	51.8	33.3	31.1	19.9	16.3	15.0	2.5	1.8
全体	48.0	32.8	25.7	17.0	15.6	13.4	9.4	4.3

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

現在のスポーツの実施状況等（その7：個人で行うスポーツと、仲間で行うスポーツ）

10 個人で行うスポーツと、仲間で行うスポーツ

（Q この1年間に特に多く実施した運動・スポーツはどの種目ですか。）

（Q この1年間で初めて実施又は再開（概ね5年ぶり以上）した運動・スポーツはどの種目ですか。）

（Q 今後はじめてみたい運動、スポーツはどの種目ですか。）

→ 個人又は少人数で行えるスポーツが上位を占め、サッカー等の仲間で行う競技的なスポーツは少ない。
仲間で行うスポーツは、今後はじめてみたいスポーツとしても人気が低く、理由の深堀が必要。

【この1年間で特に多く実施したスポーツ】

種目	ウォーキング	トレニング	体操	ランニング	ゴルフ	自転車	階段昇降	エアロビ等	野球・ソフトボール・キャッチボール	水泳	テニス	釣り	ダンス	サッカー、フットサル	バドミントン	ボウリング	卓球	キャンプ	縄跳び	バレーボール	柔道、空手、合気道、レスリング等	バスケットボール
割合 (%)	63.3	13.3	10.7	9.4	9.0	8.4	6.6	5.9	2.9	2.6	2.6	2.5	2.0	1.9	1.5	1.3	1.2	1.2	1.0	1.0	1.0	0.8

【この1年間で初めて実施又は再開（5年以上ぶりに）したスポーツ】

種目	ウォーキング	トレニング	体操	ランニング	階段昇降	自転車	ゴルフ	エアロビ等	縄跳び	野球・ソフトボール・キャッチボール	釣り	水泳	ボウリング	テニス	ダンス	サッカー、フットサル	卓球	バドミントン	キャンプ	柔道、空手、合気道、レスリング等	バスケットボール	バレーボール
割合 (%)	26.5	5.8	5.2	4.6	3.8	3.4	2.6	2.5	1.9	1.7	1.5	1.4	1.2	1.1	0.9	0.9	0.8	0.7	0.7	0.5	0.5	0.4

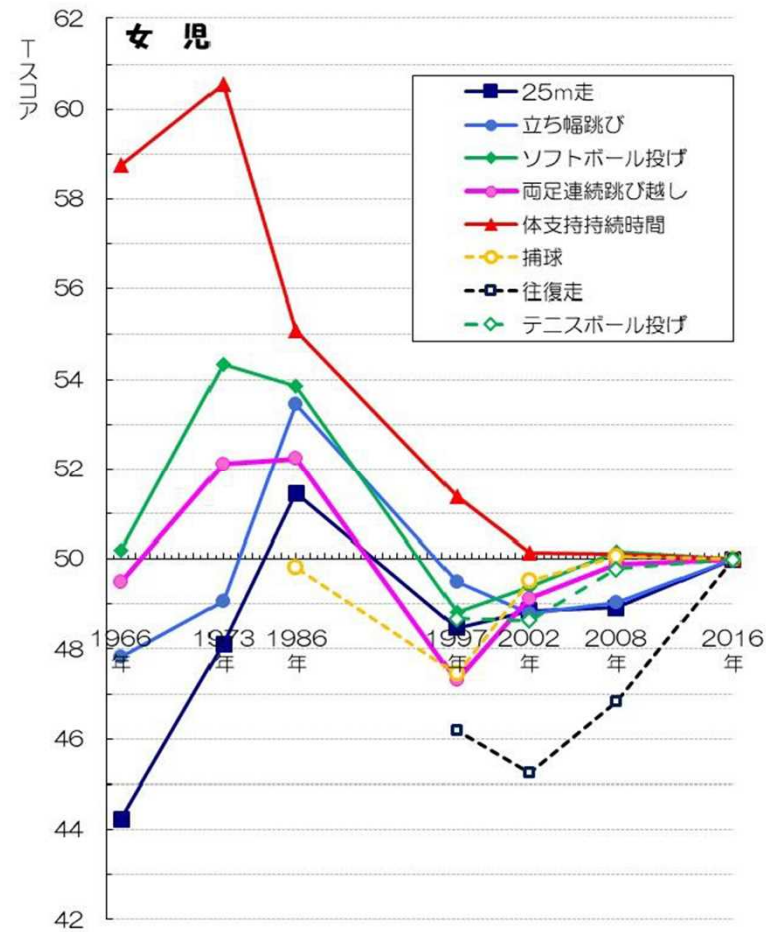
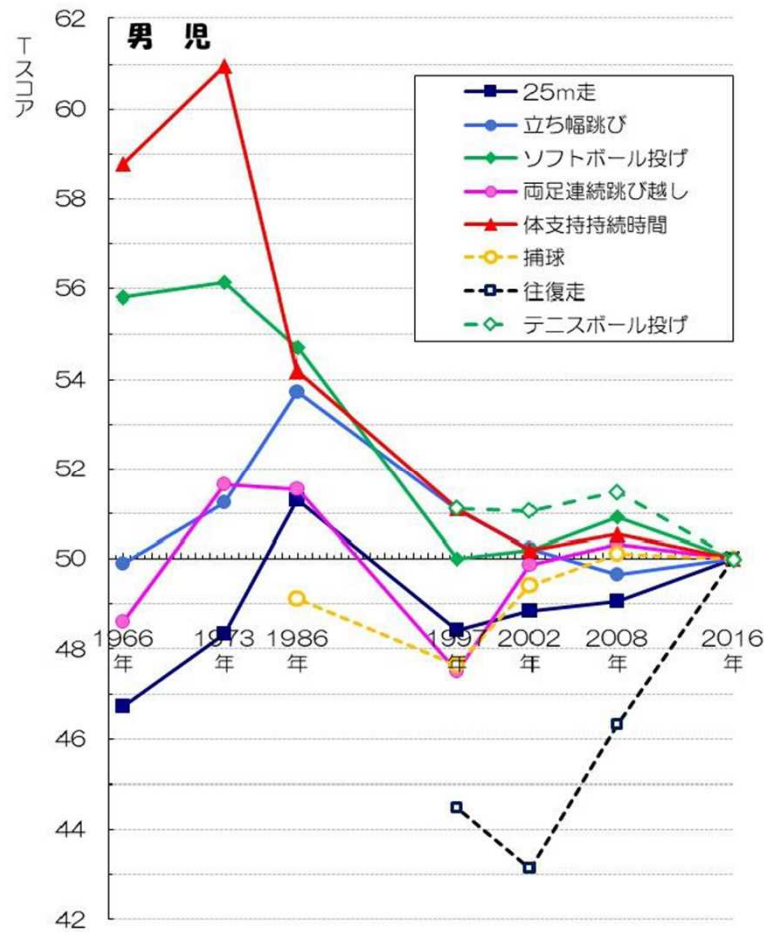
【今後はじめてみたいスポーツ】

種目	ウォーキング	トレニング	エアロビ等	ランニング	自転車	体操	水泳	ゴルフ	階段昇降	キャンプ	釣り	ダンス	柔道、空手、合気道、レスリング等	野球・ソフトボール・キャッチボール	テニス	縄跳び	ボウリング	バドミントン	サッカー、フットサル	卓球	バレーボール	バスケットボール
割合 (%)	29.2	13.1	11.6	10.1	9.3	8.8	7.8	7.6	7.0	6.6	5.9	5.1	4.9	4.6	4.4	4.2	4.2	4.0	3.1	2.8	1.5	1.4

（資料出所：スポーツ実施状況等に関する世論調査（令和2年度）（スポーツ庁））

幼児の運動能力の推移

- ・ 2016年の結果を基準として、男児・女児それぞれの運動能力の時代推移を示したものが以下のグラフ。
- ・ 時代推移としては、運動能力そのものは近年、増加傾向を示しているが、1986年の結果からするとまだ低い位置にある。



(科学研究費助成事業 研究成果報告書 (2018) 「幼児の運動能力の現状と運動発達促進のための運動指導及び家庭環境に関する研究」より)