

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、スポーツ実施率	13
ウ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動30分以上）	16
エ 1年以上継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動30分以上）	19
オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率／1年以上継続した日数比較	22
カ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所	23
キ この1年間に行った運動・スポーツの実施時間帯	25
ク この1年間に行った運動・スポーツの実施形態	27
ケ この1年間に運動・スポーツを週に1日以上行った理由	29
コ この1年間に1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行った理由	32
サ 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行い、且つ1年以上継続している理由	35
(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について	38
ア 運動・スポーツの実施状況の変化	38
イ 運動・スポーツの実施状況に対する満足度	40
ウ 運動・スポーツの実施が増加した理由	42
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	44
オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(1) [週に1回以上実施できない]または[直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]理由	48
カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(2) 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上（年101日～150日）実施しなかった理由	51
キ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(3) 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上（年101日～150日）実施できなかった理由	54
ク 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	57
ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ	60

コ	この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ	63
サ	パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツ）の体験有無.....	65
シ	運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽	67
(3)	今後の運動・スポーツの実施意向について	70
ア	運動・スポーツの実施状況と意向	70
イ	今後行いたい運動・スポーツの実施時間帯	72
ウ	今後行ってみたい運動・スポーツの種目	74
(4)	運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）	77
3	スポーツ観戦について	78
(1)	「東京オリンピック・パラリンピック」観戦種目に対するその後の関わり	78
(2)	この1年間に観戦したスポーツ種目	80
(3)	スポーツ観戦した理由	85
4	スポーツに関するボランティア活動について	87
(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	87
(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	89
(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	91
(4)	今後参加してみたいスポーツイベント	93
5	運動・スポーツの価値について	95
(1)	自分自身にとって運動・スポーツは大切な	95
(2)	運動・スポーツがもたらす価値	97
(3)	住んでいる地域の付き合い	100
(4)	日常生活における充実感	102
(5)	スポーツを実施する環境の変化	104
IV	調 査 票	107
V	集 計 表	116