

令和 4 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の結果について（概要）

令和 5 年 3 月
スポーツ庁

1. 運動・スポーツ実施率について

- 20 歳以上の週 1 日以上の運動・スポーツ実施率は 52.3%（前年度から 4.1 ポイント減）。
- また、男女別では、男性が 54.4%（前年度から 4.1 ポイント減）、女性が 50.2%（前年度から 3.9 ポイント減）となっており、引き続き男性より女性の実施率が低い。
- 年代別の週 1 日以上¹の運動・スポーツ実施率は、全ての年代層で前年度を下回っており、特に 20 代～50 代の働く世代で引き続き低い傾向となっている。
- 20 歳以上の年 1 日以上の運動・スポーツ実施率は 77.5%（前年度から 2.4 ポイント減）。
- 1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続している運動習慣者の割合は、20 歳以上で 27.2%（本年度調査からの新規項目）。
- 過去一度でも障害者スポーツを体験したことがある割合は 5.9%（前年度から 0.2 ポイント増）。

2. 実施状況に係る要因

- 運動・スポーツを週に 1 日以上行った理由としては、「健康のため」が 79.4%と最も多く、「体力増進・維持のため」が 56.3%、「運動不足を感じるから」が 45.4%と続いている。
- 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」が 41.0%（前年度から 1.1 ポイント増）と最も多く、「面倒くさいから」が 29.4%（前年度から 2.8 ポイント増）と続いている。
- 「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」と答えた無関心層の割合は 16.6%（前年度から 2.7 ポイント増）。
- スポーツが個人や社会にもたらす効果については、ほとんどの項目で前年度を下回っており、「健康・体力の保持増進」が 72.6%（前年度から 3.9 ポイント減）と最も多く、「人と人との交流」が 43.4%（前年度から 6.9 ポイント減）、「精神的な充足感」が 42.1%（前年度から 2.5 ポイント減）、「リラックス、癒し、爽快感」が 29.8%（前年度から 4.1 ポイント減）と続いている。

3. 「みる」「ささえる」スポーツについて

- スポーツを直接現地で観戦した割合は 23.3% (前年度から 7.9 ポイント増) となっており、高い方から「プロ野球」、「Jリーグ」、「高校野球」となっている。
- スポーツをテレビやインターネットで観戦した割合は 72.8% (前年度から 0.6 ポイント増) となっており、高い方から「サッカー日本代表」、「プロ野球」、「高校野球」となっている。
- スポーツに関するボランティアに参加した割合は 9.9% (前年度から 1.7 ポイント増) となっており、高い方から「大会・イベントの運営や世話」、「運動・スポーツの指導」、「スポーツクラブ・団体の運営や世話」となっている。

4. 今後の対応について

スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画を踏まえ、以下の取組を実施します。

- ・ Sport in Life コンソーシアム加盟団体の表彰・認定、連携促進を通じ、特に働く世代のスポーツ実施促進に係る取組を推進、スポーツ人口の拡大に向けた取組モデルの創出等
- ・ スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業において、女性のスポーツ実施促進に関する研究や地域における健康づくりに資する運動・スポーツを推進するための研究等
- ・ 地域の実情に応じて地域公共団体が行う、多くの住民が安心して、安全かつ効果的な健康づくりのための楽しい運動・スポーツを習慣的に実施するためのスポーツを通じた健康増進に資する取組への支援

(以上)