

## 令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の 概要について

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<sup>1</sup>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)

令和4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40,000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40,000件
  - (6) 回収割付：調査対象の人口構成比に準拠した割付 (※1) (※2)
  - (7) 調査実施期間：令和4年12月7日(水)～12月27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

※1…男性10代の回収件数は、「九州・沖縄」の地域で目標値（上記の件数）を下回ったため、男性20代で23サンプルを超過回収し、地域×性年代の人口分布に極力近づくように調整した。

※2…標本属性の性別「回答しない」は回答数僅少のため、「性別」「性年代別」の集計結果では対象に含めない事としており、合計数が全体とは一致しない。

○標本の属性

		件数	%	
全体		40,000	100.0	
性別	男性	19,910	49.8	
	女性	20,068	50.2	
	回答しない	22	0.1	
年代	10代	933	2.3	
	20代	5,112	12.8	
	30代	5,852	14.6	
	40代	7,665	19.2	
	50代	7,031	17.6	
	60代	6,536	16.3	
	70代	6,871	17.2	
性年代	男性10代	458	1.1	
	男性20代	2,628	6.6	
	男性30代	2,987	7.5	
	男性40代	3,909	9.8	
	男性50代	3,544	8.9	
	男性60代	3,212	8.0	
	男性70代	3,172	7.9	
	女性10代	469	1.2	
	女性20代	2,484	6.2	
	女性30代	2,860	7.2	
	女性40代	3,756	9.4	
	女性50代	3,480	8.7	
	女性60代	3,322	8.3	
	女性70代	3,697	9.2	
都市規模	東京23区・政令指定都市	9,912	24.8	
	東京都区部	3,527	8.8	
	政令指定都市	6,385	16.0	
	大都市	14,778	36.9	
	小都市	11,494	28.7	
	町村	3,816	9.5	
居住地	北海道	1,686	4.2	
	東北	2,752	6.9	
	北関東	2,154	5.4	
	首都圏	11,792	29.5	
	北陸	1,623	4.1	
	東山	1,522	3.8	
	東海	4,073	10.2	
	近畿二府一県	5,334	13.3	
	その他近畿圏	1,168	2.9	
	中国	2,262	5.7	
	四国	1,183	3.0	
	九州・沖縄	4,451	11.1	

		件数	%
全体		40,000	100.0
職業	自営業主-専門・技術職	608	1.5
	自営業主-事務職	306	0.8
	自営業主-販売・サービス・保安職	736	1.8
	自営業主-農林漁業職	156	0.4
	自営業主-生産・運輸・建設・労務職	285	0.7
	自営業主-その他	1,045	2.6
	(小計)自営業主	3,136	7.8
	家族従業者	248	0.6
	雇用者-管理職	2,024	5.1
	雇用者-専門・技術職	4,405	11.0
	雇用者-事務職	6,672	16.7
	雇用者-販売・サービス・保安職	3,167	7.9
	雇用者-農林漁業職	88	0.2
	雇用者-生産・輸送・建設・労務職	2,487	6.2
	雇用者-その他	2,584	6.5
	(小計)雇用者	21,427	53.6
	(小計)就労者	24,811	62.0
	主婦・主夫	6,398	16.0
	学生	1,652	4.1
	無職	5,600	14.0
その他	613	1.5	
答えたくない	926	2.3	
最終学歴	中学校	682	1.7
	高校	11,060	27.7
	短大・高専	4,283	10.7
	専門学校	4,798	12.0
	大学	16,562	41.4
	大学院	1,970	4.9
	その他	6	0.0
	答えたくない	639	1.6
世帯年収	収入なし	526	1.3
	100万円未満	1,045	2.6
	100～200万円未満	2,234	5.6
	200～300万円未満	3,735	9.3
	300～400万円未満	4,606	11.5
	400～500万円未満	4,109	10.3
	500～600万円未満	3,394	8.5
	600～700万円未満	2,786	7.0
	700～800万円未満	2,552	6.4
	800～1000万円未満	3,148	7.9
	1000～1200万円未満	1,869	4.7
	1200万円以上	1,990	5.0
わからない	3,436	8.6	
答えたくない	4,570	11.4	
家族構成	一人暮らし	7,808	19.5
	夫婦のみ・子なし	11,184	28.0
	夫婦・子あり	10,462	26.2
	親と同居(未婚)	3,476	8.7
	2世帯以上同居	2,236	5.6
	その他	4,142	10.4
答えたくない	692	1.7	

○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歳以上のみの平均で52.3%(前年度から4.1ポイント減)。  
 20歳以上を性別で見ると、男性の方が女性よりも4.2ポイント高く、性年代別では40代女性の低下が目立っている(6.8ポイント減)  
 更に、年1日以上について運動・スポーツをする者の割合は、20歳以上のみの平均で77.5%(前年度から2.4ポイント減)。  
 また、今年度から確認している、1日30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上継続して週2日以上実施している割合は、20歳以上のみの平均で27.2%。

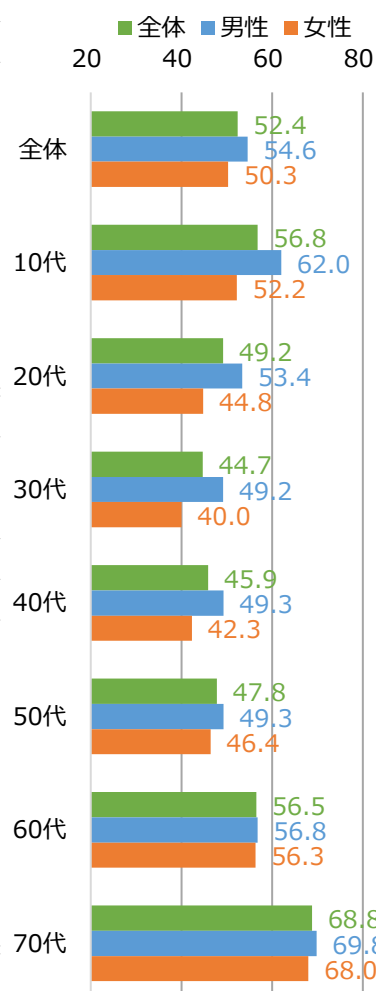
①年代別スポーツ実施率【週1日以上】n=40,000(R4)、20,000(R3) (%)

	全体		男性		女性	
	令和4年度	令和3年度	令和4年度	令和3年度	令和4年度	令和3年度
全年代平均	52.4	56.5	54.6	58.3	50.3	54.7
10代 (18-19)	56.8	59.3	62.0	62.5	52.2	55.7
20代 (20-29)	49.2	53.5	53.4	57.6	44.8	49.3
30代 (30-39)	44.7	50.7	49.2	55.4	40.0	45.7
40代 (40-49)	45.9	51.0	49.3	52.8	42.3	49.1
50代 (50-59)	47.8	51.7	49.3	52.8	46.4	50.4
60代 (60-69)	56.5	59.6	56.8	60.1	56.3	59.1
70代 (70-79)	68.8	71.7	69.8	72.3	68.0	71.2
20歳以上のみ	52.3	56.4	54.4	58.5	50.2	54.1

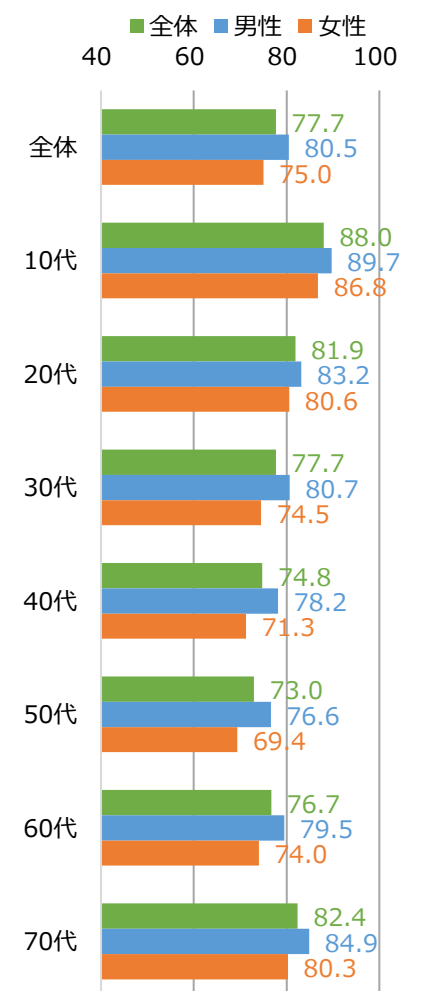
②年代別スポーツ実施率【年1日以上】n=40,000(R4)、20,000(R3) (%)

	全体		男性		女性	
	令和4年度	令和3年度	令和4年度	令和3年度	令和4年度	令和3年度
全年代平均	77.7	80.1	80.5	82.6	75.0	77.5
10代 (18-19)	88.0	86.2	89.7	88.4	86.8	83.8
20代 (20-29)	81.9	84.9	83.2	86.6	80.6	83.2
30代 (30-39)	77.7	80.4	80.7	83.4	74.5	77.3
40代 (40-49)	74.8	78.0	78.2	80.6	71.3	75.3
50代 (50-59)	73.0	75.7	76.6	78.1	69.4	73.3
60代 (60-69)	76.7	78.3	79.5	81.6	74.0	75.2
70代 (70-79)	82.4	83.7	84.9	86.4	80.3	81.4
20歳以上のみ	77.5	79.9	80.3	82.5	74.7	77.3

①年代別【週1日以上】  
スポーツ実施率の比較 (%)



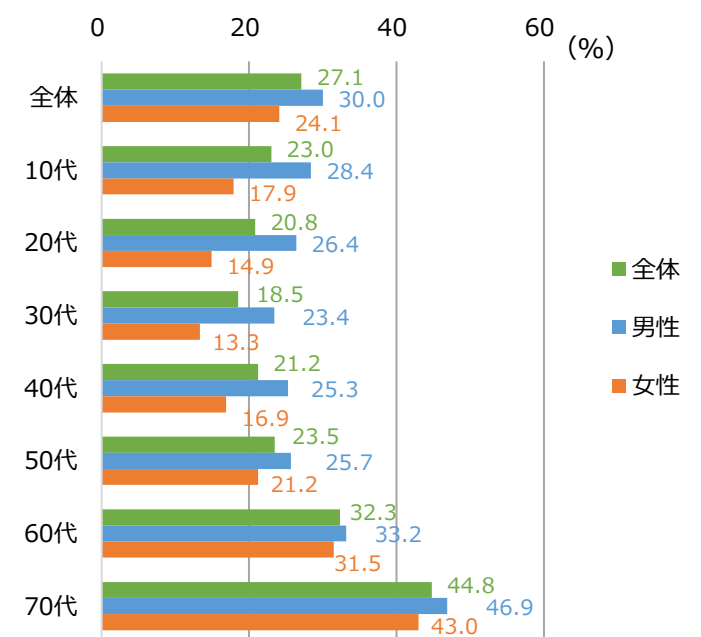
②年代別【年1日以上】  
スポーツ実施率の比較 (%)



③1日30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度【週2日以上】n=40,000 (%)

	全体	男性	女性
	令和4年度	令和4年度	令和4年度
全年代平均	27.1	30.0	24.1
10代 (18-19)	23.0	28.4	17.9
20代 (20-29)	20.8	26.4	14.9
30代 (30-39)	18.5	23.4	13.3
40代 (40-49)	21.2	25.3	16.9
50代 (50-59)	23.5	25.7	21.2
60代 (60-69)	32.3	33.2	31.5
70代 (70-79)	44.8	46.9	43.0
20歳以上のみ	27.2	30.1	24.3

③年代別スポーツ実施率の比較

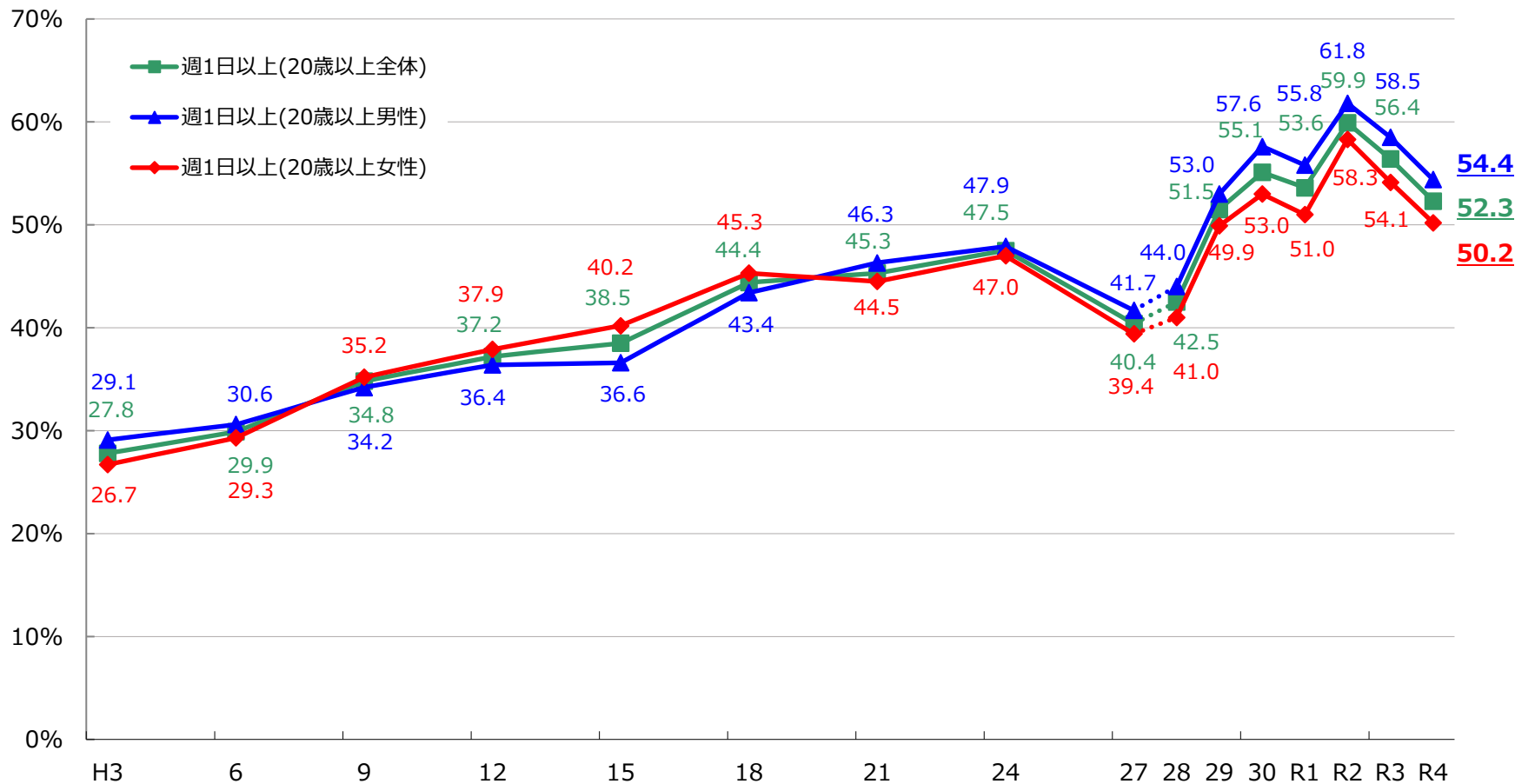


●20歳以上のスポーツ実施率の推移（【①週1日以上】）

【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WEBアンケート調査※に変更している。

※WEBアンケート調査は令和3年度まで20,000人を対象とし、令和4年度から40,000人としている。



※なお、第3期スポーツ基本計画（R4年度～8年度）においては、「成人のスポーツ実施率」は「20歳以上のスポーツ実施率」を用いて評価することとしている。

○障害者スポーツの体験について

過去に一度でも障害者スポーツを体験した者の割合については、5.9%であり、前年度と比較して0.2ポイント増となっている。

Q31.過去一度でもパラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツ）の体験をしたかどうか

n=40,000		(%)
ある	5.9	
ない	94.1	

○運動・スポーツを実施している理由について

①運動・スポーツを週に1日以上実施した理由

運動・スポーツを行った理由としては、「健康のため」が最も高く、「体力増進・維持のため」「運動不足を感じるから」が続いている。

Q17-1.この1年間に運動やスポーツを週に1日以上（年51日～100日）実施した理由

（すべての理由を複数回答）

n=20,964	全体	男性	女性	(%)
健康のため	79.4	78.6	80.3	
体力増進・維持のため	56.3	56.7	55.9	
運動不足を感じるから	45.4	40.8	50.4	
楽しみ、気晴らしとして	40.4	40.3	40.4	
筋力増進・維持のため	39.4	38.6	40.3	
肥満解消、ダイエットのため	31.2	28.1	34.5	
友人・仲間との交流として	14.7	14.6	14.9	
美容のため	10.3	4.0	17.0	
自己の記録や能力を向上させるため	7.8	9.7	5.7	
精神の修養や訓練のため	7.6	8.8	6.2	
家族のふれあいとして	6.9	5.5	8.3	

（もっとも大きい理由）

n=20,964	全体	男性	女性	(%)
健康のため	37.3	38.8	35.8	
肥満解消、ダイエットのため	13.1	11.1	15.3	
体力増進・維持のため	11.1	12.1	10.1	
楽しみ、気晴らしとして	10.6	11.6	9.5	
運動不足を感じるから	7.2	6.0	8.5	
筋力増進・維持のため	6.3	6.9	5.6	
友人・仲間との交流として	4.1	4.3	4.0	
家族のふれあいとして	2.3	1.6	3.0	
美容のため	1.8	0.7	3.0	
自己の記録や能力を向上させるため	1.6	2.3	0.8	
精神の修養や訓練のため	0.7	0.9	0.5	

②軽く汗をかく運動を1年以上継続して週2日以上実施した理由

運動・スポーツを行った理由としては、「健康のため」が最も高く、「体力増進・維持のため」が続いているが、3番目に「筋力増進・維持のため」が高くなっており、“①運動・スポーツを週に1日以上実施した理由”とは異なっている。

Q17-3. 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）、かつ1年以上継続している理由

（すべての理由を複数回答）

n=10,827	全体	男性	女性	(%)
健康のため	83.5	82.3	85.0	
体力増進・維持のため	63.0	61.9	64.4	
筋力増進・維持のため	47.0	44.7	49.8	
楽しみ、気晴らしとして	40.6	38.3	43.4	
運動不足を感じるから	35.5	32.8	38.9	
肥満解消、ダイエットのため	31.3	28.8	34.5	
友人・仲間との交流として	16.8	14.5	19.6	
美容のため	10.7	4.6	18.3	
自己の記録や能力を向上させるため	9.0	10.8	6.8	
精神の修養や訓練のため	7.6	8.7	6.3	
家族のふれあいとして	6.7	6.6	6.8	

（もっとも大きい理由）

n=10,827	全体	男性	女性	(%)
健康のため	41.5	42.0	41.0	
肥満解消、ダイエットのため	13.4	12.1	15.0	
体力増進・維持のため	11.5	12.8	9.8	
楽しみ、気晴らしとして	8.9	9.1	8.5	
筋力増進・維持のため	6.9	7.3	6.3	
友人・仲間との交流として	4.7	4.3	5.2	
運動不足を感じるから	3.6	3.2	4.0	
自己の記録や能力を向上させるため	2.3	3.1	1.3	
家族のふれあいとして	2.1	2.1	2.1	
美容のため	1.9	0.7	3.4	
精神の修養や訓練のため	0.7	0.8	0.5	

○運動・スポーツ実施の阻害要因について

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」「年をとったから」と続く。  
 「コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化」は11番目となっている。  
 また、男女ともに30代では「仕事や家事が忙しいから」が約6割となっており、女性の10～40代では「面倒くさいから」が男性よりも高くなっている。

Q29.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=34,148				(もっとも大きい理由) n=34,148					
	全体	男性	女性	(%)		全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	41.0	41.3	40.6		仕事や家事が忙しいから	25.1	27.9	22.3	
面倒くさいから	29.4	24.9	34.0		面倒くさいから	16.3	14.1	18.5	
年をとったから	21.5	23.6	19.4		年をとったから	9.0	10.7	7.4	
お金の余裕がないから	11.6	11.0	12.2		十分に実施しているから	7.3	8.6	6.1	
運動・スポーツが嫌いだから	10.6	5.7	15.5		病气やけがをしているから	5.0	4.7	5.2	
子どもに手がかかるから	9.4	8.1	10.7		生活や仕事で体を動かしているから	4.3	3.3	5.3	
生活や仕事で体を動かしているから	9.4	7.5	11.3		子どもに手がかかるから	4.3	3.4	5.3	
場所や施設がないから	8.0	7.7	8.2		運動・スポーツが嫌いだから	4.3	2.1	6.5	
病气やけがをしているから	7.9	7.8	8.1		コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	3.9	3.9	3.8	
仲間がいないから	7.4	7.6	7.2		お金の余裕がないから	3.5	3.7	3.2	
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	7.4	7.5	7.3		運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.8	2.7	2.8	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	6.8	7.9		場所や施設がないから	1.7	1.7	1.7	
十分に実施しているから	7.3	8.6	6.1		仲間がいないから	1.5	1.7	1.4	
指導者がいないから	1.7	1.6	1.9		指導者がいないから	0.2	0.2	0.2	

Q29. 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【性年代別】 (%)

	全体	男性							女性						
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体	34,148	370	2,118	2,493	3,364	3,050	2,790	2,900	383	2,027	2,427	3,093	2,929	2,875	3,313
仕事や家事が忙しいから	41.0	40.5	52.9	60.2	55.0	45.8	26.6	10.0	43.1	54.5	59.2	52.8	42.5	29.3	15.2
面倒くさいから	29.4	31.9	24.8	25.6	27.6	27.0	24.4	18.4	42.8	40.6	41.7	42.2	37.1	28.4	17.6
年をとったから	21.5	4.3	5.4	10.1	15.5	22.5	34.9	50.7	5.7	4.1	7.0	13.2	17.7	27.1	39.8
お金の余裕がないから	11.6	12.4	12.6	12.2	12.5	11.8	10.4	6.8	10.2	13.1	15.5	15.3	14.7	11.1	5.4
運動・スポーツが嫌いだから	10.6	10.3	6.2	5.7	6.4	6.5	4.6	3.8	18.0	16.1	18.5	18.5	17.4	12.4	10.6
生活や仕事で体を動かしているから	9.4	9.2	6.2	7.0	6.4	6.5	8.6	9.8	7.3	6.7	7.4	9.3	11.9	15.2	15.2
子どもに手がかかるから	9.4	3.2	8.8	24.8	13.8	2.6	0.6	0.3	2.3	16.1	37.1	16.3	1.5	0.8	0.3
場所や施設がないから	8.0	17.8	12.5	8.8	6.7	6.4	6.9	5.6	19.8	13.3	9.1	7.7	7.4	6.9	5.4
病气やけがをしているから	7.9	5.9	5.4	5.2	5.5	7.9	9.7	12.5	4.2	4.3	4.7	7.4	9.8	10.3	10.8
仲間がいないから	7.4	14.6	11.9	9.5	6.4	5.3	6.7	6.7	14.1	10.8	8.2	6.4	6.7	6.6	5.5
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	7.4	5.1	4.8	5.4	6.1	7.0	8.7	12.4	5.2	3.8	4.0	5.7	8.6	9.6	10.3
十分に実施しているから	7.3	4.3	6.4	5.3	6.0	7.2	11.1	15.5	2.9	2.2	1.7	3.3	4.2	8.6	14.1
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	22.7	9.4	8.7	6.3	5.3	5.5	4.7	21.1	11.7	9.1	7.4	6.8	6.3	5.9
指導者がいないから	1.7	1.9	2.8	2.0	1.4	1.4	1.0	1.1	5.7	2.3	2.1	1.7	1.7	1.4	1.9
その他	2.2	4.6	0.9	1.0	1.7	1.5	2.8	2.3	5.0	1.8	2.7	1.8	2.4	3.1	3.5
わからない	8.8	7.8	9.9	9.3	9.9	12.2	9.9	7.4	7.3	6.5	7.3	7.4	7.9	9.6	8.1

※「性年代別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

○運動・スポーツの実施に対する『無関心層』について

※『無関心層』（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）

「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16.6%(前年度から2.7ポイント増)。

「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」と答えたものが3.9%存在しており、今後は「ウォーキング」「エアロビクス・ヨガ他」「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。

Q21.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

	(%)		
(20歳以上のみ) n=38,095	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	40.4	45.6	35.4
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	4.1	4.0	4.1
運動・スポーツをしているが、定期的ではない	35.0	33.0	36.9
この1年間に運動やスポーツはしなかった	20.5	17.4	23.6
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	16.6	14.2	19.0
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	3.9	3.2	4.6

※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=1481
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	56.0 (%)
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	14.5
トレーニング	13.7
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	12.4



○スポーツの価値

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72.6%と最も高く、他を大きく上回っている。また、ほとんどの項目で前年度より割合が低下している。

Q41.スポーツが個人や社会にもたらす効果

n=40,000	全体						
	R4		R3		R4		R3
健康・体力の保持増進	72.6	76.5	70.0	73.4	75.2	79.5	
人と人との交流	43.4	50.3	40.5	46.8	46.3	53.7	
精神的な充足感	42.1	44.6	40.3	43.1	43.8	46.1	
リラックス、癒し、爽快感	29.8	33.9	26.7	30.6	32.9	37.2	
達成感の獲得	28.8	30.8	26.0	28.4	31.5	33.1	
豊かな人間性	28.0	33.8	26.6	32.3	29.4	35.3	
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	27.5	32.1	27.3	32.5	27.7	31.7	
他者を尊重し協同する精神	24.1	28.0	23.1	27.5	25.2	28.5	
青少年の健全な発育	20.7	22.9	19.7	22.4	21.6	23.4	
地域の一体感や活力	19.3	22.0	19.0	22.3	19.7	21.8	
思考力や判断力の発達	18.8	20.7	18.8	21.1	18.9	20.4	
長寿社会の実現	17.7	21.9	16.6	20.8	18.7	23.1	
夢と感動	17.1	16.3	16.0	15.7	18.2	17.0	
経済の活性化	16.0	17.5	16.7	19.0	15.2	16.0	
リーダーシップ、コミュニケーション能力	14.6	15.5	14.8	16.6	14.4	14.4	
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	11.8	13.1	12.8	14.3	10.7	11.9	
共生社会の実現	9.8	12.4	9.4	12.0	10.2	12.7	
国際相互理解の促進	9.6	9.9	8.9	9.6	10.3	10.3	
生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	8.7	10.3	8.3	10.0	9.2	10.5	
我が国の国際的地位の向上	5.1	4.9	5.3	5.2	4.9	4.5	
その他	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	
どれも当たらない	6.5	5.0	7.6	5.8	5.5	4.2	
わからない	10.4	9.2	10.8	10.1	10.0	8.3	

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71.8%。  
運動・スポーツに対する価値は、日常的に運動している者ほど強く感じている。

Q42.あなたにとって運動・スポーツは大切なものですか

※「スポーツ実施状況」とのクロス集計

n=40,000	週1日以上			週1日未満			未実施		
	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	
大切	37.9	23.6	7.5	27.0	44.8	14.0	6.3	7.9	
まあ大切	48.7	50.8	30.8						
あまり大切でない	8.3	15.7	24.7						
大切ではない	2.2	4.9	16.9						
わからない	2.9	5.0	20.1						

(%)  
全体  
71.8% (R3:73.6%)

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

○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」の順で高くなっている。

※現地観戦（直接現地で“見た”）の割合は全体で23.3%。これは前年度の15.4%を7.9%上回っている。

TV・インターネットでの観戦は「サッカー日本代表」・「プロ野球」・「高校野球」の順で高くなっており、

「サッカー日本代表」は直近でワールドカップが開催された事により前年度から大幅に高くなっているものと考えられる。

Q35.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=40,000	全体	男性	女性
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	11.2(6.8)	15.1(9.1)	7.4(4.5)
Jリーグ(J1、J2、J3)	4.2(2.8)	5.8(4.0)	2.6(1.6)
高校野球	4.1(2.6)	5.7(3.6)	2.5(1.5)
サッカー日本代表	2.7(1.3)	3.4(1.8)	2.1(0.7)
マラソン、駅伝	1.8(1.1)	2.1(1.5)	1.5(0.8)
その他野球、ソフトボール	1.5(1.2)	2.1(1.8)	1.0(0.7)
ラグビー( トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む)	1.5(1.0)	2.0(1.4)	0.9(0.7)
ゴルフ	1.5(1.1)	2.3(1.6)	0.8(0.5)
バスケットボール(Bリーグ、NBA 含む)	1.4(1.0)	1.6(1.3)	1.2(0.8)
大相撲	1.3(0.8)	1.6(1.0)	0.9(0.7)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	1.1(0.8)	1.2(0.9)	1.0(0.7)
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	1.1(0.8)	0.7(0.5)	1.5(1.0)
武道( 剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	0.9(0.7)	1.2(0.8)	0.7(0.6)
その他サッカー	0.8(0.6)	0.9(0.8)	0.6(0.4)
陸上競技	0.8(0.6)	1.0(0.8)	0.6(0.5)
見た	23.3(15.4)	28.9(19.5)	27.7(11.3)
見なかった	76.7(84.6)	71.1(80.5)	72.3(88.7)

※各設問の( )内は令和3年度数値

(TV・インターネットで)	(%)		
n=40,000	全体	男性	女性
サッカー日本代表	49.5(34.6)	54.6(44.0)	44.4(25.4)
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	41.0(44.4)	52.1(55.7)	29.9(33.2)
高校野球	36.1(37.9)	42.0(44.4)	30.2(31.5)
マラソン、駅伝	28.1(33.0)	30.1(35.0)	26.1(31.1)
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	22.9(24.1)	16.3(18.8)	29.5(29.3)
大相撲	21.5(24.3)	26.7(30.0)	16.3(18.6)
ゴルフ	16.6(21.7)	23.0(28.9)	10.2(14.6)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	16.0(18.6)	14.8(17.4)	17.2(19.9)
陸上競技	14.0(20.6)	15.8(22.4)	12.2(18.9)
Jリーグ(J1、J2、J3)	13.9(15.4)	19.6(21.8)	8.2(9.0)
ラグビー( トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む)	13.3(14.7)	18.0(19.2)	8.6(10.1)
テニス	11.4(21.5)	12.6(22.7)	10.2(20.3)
武道( 剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	10.7(18.2)	14.4(21.4)	7.0(15.1)
水泳(競泳、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング(シンクロナイズドスイミング)等)	10.2(21.2)	9.8(19.6)	10.6(22.9)
バスケットボール(Bリーグ、NBA 含む)	9.1(14.7)	10.5(16.4)	7.6(12.9)
見た	72.8(72.2)	77.7(77.2)	67.9(67.2)
見なかった	27.2(27.8)	22.3(22.8)	32.1(32.8)

スポーツに関するボランティアに参加した割合(「日常的・定期的に行った」+「イベント・大会で不定期に行った」)は9.9%。

うち日常的・定期的に行っている者は4.1%。スポーツ実施頻度が高い方が参加率は高い。※(参)「スポーツ実施状況」とのクロス集計  
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、「運動・スポーツの指導」「スポーツクラブ・団体の運営や世話」  
「自身やお子様所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」が続く。

※各設問の( )内は令和3年度数値

Q37.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=40,000	(%)
日常的・定期的に行った	4.1(3.8)
イベント・大会で不定期に行った	5.8(4.4)
行っていない	85.0(86.6)
わからない	5.1(5.3)

Q38.(Q37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=3,955(1,633)	(%)
大会・イベントの運営や世話	24.3(23.4)
運動・スポーツの指導	24.2(25.4)
スポーツクラブ・団体の運営や世話	22.4(23.6)
自身やお子様所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動	21.8(25.9)
スポーツ施設の管理の手伝い	17.1(14.6)
スポーツの審判	15.0(17.1)
その他	1.1(12.6)
わからない	15.3(0.9)

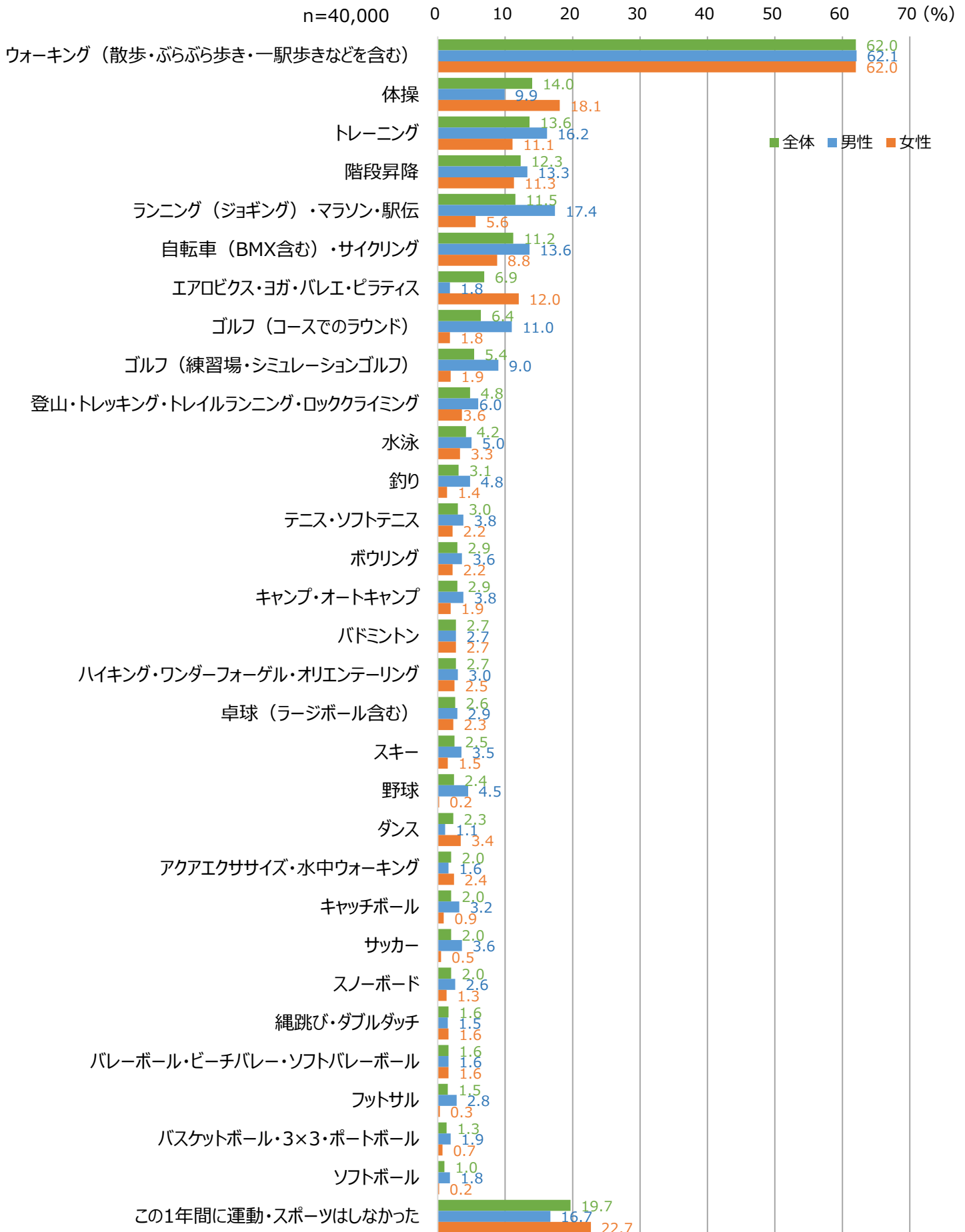
※(参)「スポーツ実施状況」とのクロス集計 (%)

n=40,000	週1日以上	週1日未満	未実施
日常的・定期的に行った	5.6(5.0)	4.0(3.1)	1.2(1.4)
イベント・大会で不定期に行った	7.4(5.4)	6.2(4.1)	2.0(1.7)
行っていない	84.0(86.3)	86.6(86.8)	87.2(87.2)
わからない	3.0(3.4)	3.2(6.0)	9.6(9.8)

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

○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全体では「ウォーキング」がトップで、「体操」「トレーニング」「階段昇降」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」「自転車」「階段昇降」の順で割合が高い。  
 女性は「ウォーキング」「体操」「エアロビクス・ヨガ他」「階段昇降」「トレーニング」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）」「トレーニング」「自転車」で、女性の実施割合が高い種目は「エアロビクス・ヨガ他」「体操」「ダンス」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(全体)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 [令和3年度との比較]

この1年間に実施した種目については、最上位の「ウォーキング」が前年度と比較して2.1ポイント減となっており、上位の各種目について、前年度と比べ実施率に若干の低下が見られる。

(%)

※令和4年度上位20種目抜粋

	全体		男性		女性	
	令和4年度	令和3年度	令和4年度	令和3年度	令和4年度	令和3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）	62.0	64.1	62.1	64.0	62.0	64.3
2 体操	14.0	15.2	9.9	11.1	18.1	19.2
3 トレーニング	13.6	14.4	16.2	17.4	11.1	11.5
4 階段昇降	12.3	13.7	13.3	14.6	11.3	12.8
5 ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	11.5	12.8	17.4	19.1	5.6	6.6
6 自転車（BMX含む）・サイクリング	11.2	11.8	13.6	14.7	8.8	8.9
7 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	6.9	6.6	1.8	1.8	12.0	11.4
8 ゴルフ（コースでのラウンド）	6.4	6.2	11.0	10.4	1.8	1.9
9 ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	5.4	5.6	9.0	9.2	1.9	2.0
10 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	4.8	4.2	6.0	5.4	3.6	2.9
11 水泳	4.2	3.6	5.0	4.2	3.3	3.1
12 釣り	3.1	4.0	4.8	6.5	1.4	1.6
13 テニス・ソフトテニス	3.0	2.8	3.8	3.3	2.2	2.3
14 ボウリング	2.9	2.7	3.6	3.4	2.2	2.0
14 キャンプ・オートキャンプ	2.9	2.3	3.8	3.1	1.9	1.5
16 バドミントン	2.7	2.7	2.7	2.6	2.7	2.8
16 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	2.7	2.2	3.0	2.3	2.5	2.0
18 卓球（ラージボール含む）	2.6	2.2	2.9	2.3	2.3	2.1
19 スキー	2.5	1.8	3.5	2.6	1.5	1.1
20 野球	2.4	2.0	4.5	3.7	0.2	0.2

○今後始めてみたいスポーツ

今後始めてみたい種目は、ウォーキング（30.6%）が最も多く、トレーニング（11.5%）、エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス（10.9%）、ランニング（9.4%）となっている。

Q32. 今後あなたが始めてみたい運動やスポーツ

		(%)		
※令和4年度上位30種目抜粋		全体	男性	女性
1	ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）	30.6	26.4	34.7
2	トレーニング	11.5	12.4	10.6
3	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	10.9	2.9	18.9
4	ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	9.4	11.8	7.1
5	体操	8.4	4.6	12.3
6	水泳	8.4	8.8	8.0
7	自転車（BMX含む）・サイクリング	8.2	10.7	5.7
8	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	6.9	7.7	6.0
9	キャンプ・オートキャンプ	6.2	7.6	4.9
10	階段昇降	6.0	5.2	6.8
11	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	5.2	3.2	7.2
12	ダンス	4.7	2.1	7.1
13	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	4.0	4.0	3.9
14	釣り	4.0	5.7	2.3
15	スキー	3.8	4.5	3.0
16	テニス・ソフトテニス	3.7	3.8	3.7
17	バドミントン	3.6	2.8	4.4
18	ゴルフ（コースでのラウンド）	3.6	5.3	1.9
19	スノーボード	3.4	3.7	3.2
20	ボウリング	3.2	3.8	2.7
21	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	3.1	4.2	2.0
22	乗馬	3.0	2.4	3.7
23	卓球（ラージボール含む）	2.7	2.8	2.7
24	アーチェリー・弓道・射撃・クレ射撃	2.3	2.3	2.2
25	縄跳び・ダブルダッチ	2.2	1.8	2.5
26	野球	2.1	3.8	0.4
27	スクーバダイビング・スキンドайビング・フリーダイビング・シュノーケリング	1.9	2.0	1.8
28	フリークライミング	1.8	2.2	1.3
29	サッカー	1.7	2.9	0.5
30	フットサル	1.7	2.8	0.6
	今後始めてみたい運動やスポーツはない	25.4	26.2	24.6

○運動不足について

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**76.2%**。（令和3年度:77.9%）  
 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**21.8%**。（令和3年度:20.3%）  
 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8.0ポイント高くなっている。  
 年代別に見ると、**30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合は約8割を超えている。**  
 運動頻度別に見ると、直近1年の運動頻度「週1日未満」は運動不足を「感じる」とする割合が91.9%と最も高い。

Q13.運動不足を感じますか。

(%)

n=40,000		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		40000	32.9	43.3	76.2	16.5	5.3	21.8	2.0
性別	男性	19910	28.3	43.9	72.2	19.0	6.5	25.5	2.3
	女性	20068	37.5	42.7	80.2	14.0	4.2	18.2	1.6
年代	10代	933	31.1	41.3	72.4	16.2	7.9	24.1	3.5
	20代	5112	31.6	42.6	74.2	15.4	6.5	21.9	4.0
	30代	5852	39.3	40.7	80.0	13.5	4.0	17.5	2.5
	40代	7665	39.2	41.2	80.4	12.9	4.6	17.5	2.1
	50代	7031	37.3	42.6	79.9	13.8	4.5	18.3	1.8
	60代	6536	28.8	46.7	75.5	18.2	5.1	23.3	1.1
	70代	6871	21.0	46.0	67.0	25.1	7.2	32.3	0.7
直近1年の運動頻	週に3日以上	11613	13.4	42.8	56.2	30.3	12.9	43.2	0.6
	週に1～2日	9351	26.2	54.4	80.6	16.4	2.6	19.0	0.4
	(小計) 週に1日以上計	20964	19.1	48.0	67.1	24.1	8.3	32.4	0.5
	(小計) 週1日未満	7914	49.1	42.8	91.9	6.5	1.1	7.6	0.5
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2219	36.0	45.5	81.5	12.2	3.2	15.4	3.2
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	31097	27.9	46.5	74.4	18.8	6.1	24.9	0.7
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	50.1	32.1	82.2	8.6	2.7	11.3	6.5
を軽く汗をかく頻度※継続し	週に3日以上	7362	8.1	37.2	45.3	35.8	18.2	54.0	0.7
	週に2日	3465	13.9	52.3	66.2	27.5	6.0	33.5	0.3
	(小計) 週に2日以上計	10827	9.9	42.1	52.0	33.2	14.3	47.5	0.6
	(小計) 週2日未満	10989	32.0	52.7	84.7	13.0	1.9	14.9	0.4
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	3725	36.6	47.2	83.8	11.4	2.5	13.9	2.3
	(小計) 軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25541	23.3	47.4	70.7	21.3	7.2	28.5	0.8
	軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない	14459	49.8	36.1	85.9	7.9	2.0	9.9	4.2

※軽く汗をかく運動……「1日30分以上」の軽く汗をかく運動やスポーツ

※「性別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

○スポーツ実施頻度の満足度について

スポーツ実施頻度に満足している割合は**16.9%**（令和3年度：17.7%）。  
 もっとやりたいと思っている割合は**41.7%**（令和3年度：47.3%）。  
 運動頻度別に見ると、もっとやりたいと思っている割合は、週1日未満で**56.5%**、軽く汗をかく運動を週に2日未満の者は**60.4%**と高くなっている。  
 逆にスポーツ未実施の層は、もっとやりたいと思っている割合が**17.6%**と低くなっている。

Q26. あなたは現在の運動・スポーツの実施頻度に満足していますか。 (％)

n=40,000			満足 している	もっとやりたい と思う	どちらともい えない	わからない
全体		40000	16.9	41.7	31.6	9.9
性別	男性	19910	18.2	42.5	30.4	8.9
	女性	20068	15.6	40.9	32.7	10.8
年代	10代	933	21.5	47.7	22.3	8.5
	20代	5112	14.7	49.6	25.8	9.8
	30代	5852	10.9	49.3	29.7	10.2
	40代	7665	11.3	45.1	32.5	11.1
	50代	7031	13.1	40.1	35.5	11.3
	60代	6536	19.6	37.2	33.9	9.3
	70代	6871	30.6	30.5	31.3	7.6
直近1年の運動頻	週に3日以上	11613	36.1	40.3	21.0	2.5
	週に1～2日	9351	16.7	56.8	23.8	2.7
	(小計) 週に1日以上計	20964	27.5	47.7	22.2	2.6
	(小計) 週1日未満	7914	6.4	56.5	31.4	5.7
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2219	6.1	28.6	45.8	19.6
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	31097	20.6	48.6	26.3	4.6
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	4.1	17.6	50.1	28.3
を軽く汗を頻上か度継続し	週に3日以上	7362	45.2	34.7	18.1	2.0
	週に2日	3465	26.5	51.7	19.5	2.3
	(小計) 週に2日以上計	10827	39.2	40.2	18.5	2.1
	(小計) 週2日未満	10989	12.3	60.4	24.4	2.8
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	3725	7.4	36.7	41.0	14.8
	(小計) 軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25541	23.0	48.4	24.4	4.3
	軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない	14459	6.1	29.8	44.3	19.8

※軽く汗をかく運動……「1日30分以上」の軽く汗をかく運動やスポーツ

※「性別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

○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**12.7%**。

一方で、「減った」と答えた者が**22.9%**となり、「増えた」を上回っている。

Q27 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。

※「性別」「性年代別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

		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		38,992	12.7	57.3	22.9	7.2
性別	男性	19,353	12.5	58.8	22.4	6.3
	女性	19,621	12.8	55.8	23.3	8.1
性年代	男性/10代	442	20.8	33.3	39.8	6.1
	男性/20代	2,487	18.8	51.4	23.3	6.5
	男性/30代	2,861	15.9	53.1	23.6	7.4
	男性/40代	3,790	12.6	59.2	21.4	6.8
	男性/50代	3,453	10.5	61.4	20.6	7.6
	男性/60代	3,162	10.6	62.6	20.8	5.9
	男性/70代	3,158	7.4	66.1	22.9	3.5
	女性/10代	450	18.2	30.0	45.3	6.4
	女性/20代	2,375	17.9	43.6	28.8	9.6
	女性/30代	2,778	15.0	49.4	26.2	9.4
	女性/40代	3,643	13.2	54.2	22.1	10.5
	女性/50代	3,425	11.5	58.3	20.4	9.8
	女性/60代	3,277	11.0	61.9	20.8	6.3
	女性/70代	3,673	9.6	65.5	21.0	3.9



・運動・スポーツが増えた理由としては「仕事が忙しくなくなったから」と答えた者が**19.4%**で最も高く、「運動・スポーツが好きになったから」「コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化」と続いている。

・「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**78.6%**が「ウォーキング」を実施している。

Q28 1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が増えた理由は何ですか。

■ 運動・スポーツを実施する頻度が増えた者が実施している種目(上位10種目抜粋)

		(人)														(%)		
		仕事 が忙 しく な っ た か ら	か ら 運 動 ・ ス ポ ー ツ が 好 き に な っ た	識 の 変 化	コ ロ ナ ウ ィ ル ス の 必 要 性 に 対 す る 意 見	健 康 に な っ た か ら	仲 間 が で き た か ら	場 所 や 施 設 が で き た か ら	か ら 家 事 ・ 育 児 が 忙 し く な っ た	が で き た	テ レ ウ ィ ク 等 に よ り 時 間 に 余 裕	お 金 に 余 裕 が で き た か ら	指 導 者 が い る よ う に な っ た か ら	て い た た め	東 京 オ リ ン ピ ッ ク に よ り ク リ ア ー の 取 り 上 げ が あ る	そ の 他	特 に 理 由 は な い	わ か ら な い
全体		4,937	19.4	17.3	16.9	16.1	14.0	12.2	7.4	7.2	5.8	3.9	1.4	13.9	17.2	1.2		
性別	男性	2,423	22.9	19.8	17.3	18.2	15.5	12.9	5.8	8.6	7.2	2.6	1.9	10.1	15.7	1.2		
	女性	2,514	16.1	14.8	16.6	14.1	12.6	11.5	8.9	5.8	4.4	5.3	0.9	17.5	18.6	1.2		
性年代	男性/10代	92	20.7	28.3	8.7	14.1	26.1	27.2	3.3	7.6	12.0	7.6	5.4	8.7	8.7	2.2		
	男性/20代	468	25.2	24.6	13.0	15.4	23.5	19.2	11.5	10.0	13.9	4.5	4.1	6.8	12.8	1.3		
	男性/30代	454	22.7	18.9	15.0	15.2	13.2	11.9	8.8	10.1	5.7	2.4	2.4	11.5	17.0	1.3		
	男性/40代	477	17.8	21.0	17.6	16.8	12.4	9.6	4.2	9.9	5.5	0.8	1.3	10.3	19.9	1.7		
	男性/50代	361	18.0	17.2	21.1	18.8	11.1	9.1	4.2	10.0	4.7	1.7	0.3	9.1	15.0	0.6		
	男性/60代	336	34.5	15.5	17.9	21.4	13.4	8.9	1.5	5.7	5.7	1.8	0.9	12.2	14.9	1.2		
	男性/70代	235	20.9	16.2	26.4	28.1	15.7	14.5	1.7	2.6	4.3	3.4	0.9	12.8	15.3	0.4		
	女性/10代	82	19.5	17.1	8.5	11.0	22.0	20.7	3.7	4.9	4.9	8.5	2.4	17.1	17.1	3.7		
	女性/20代	426	18.8	19.2	9.4	10.6	17.4	13.6	7.3	11.7	8.2	4.5	2.3	15.0	17.8	2.1		
	女性/30代	417	15.6	15.3	10.3	11.3	8.9	9.4	9.1	8.4	4.8	3.1	0.7	19.9	17.0	1.7		
	女性/40代	481	13.5	13.3	15.6	13.9	9.8	8.9	10.6	4.8	2.5	3.3	0.4	20.0	20.2	0.8		
	女性/50代	394	11.9	14.0	17.8	12.2	7.9	8.6	11.9	5.1	3.6	5.8	0.8	19.8	21.1	0.8		
	女性/60代	362	21.8	13.3	22.1	16.0	11.6	13.3	9.7	3.3	4.4	5.8	0.3	16.0	16.9	0.8		
	女性/70代	352	14.8	13.1	29.0	22.7	19.3	13.9	5.4	0.9	2.8	9.4	0.6	13.1	18.5	-		

種目	人数	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)	3,881	78.6
トレーニング	1,471	29.8
体操	1,092	22.1
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	1,080	21.9
階段昇降	955	19.3
自転車(BMX含む)・サイクリング	917	18.6
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	660	13.4
ゴルフ(コースでのラウンド)	466	9.4
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	459	9.3
ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	446	9.0



○1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度とその理由について

「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」として実施した種目として**52.0%**の人が「ウォーキング」を実施しており、男女ともに70代で6割を超えている。

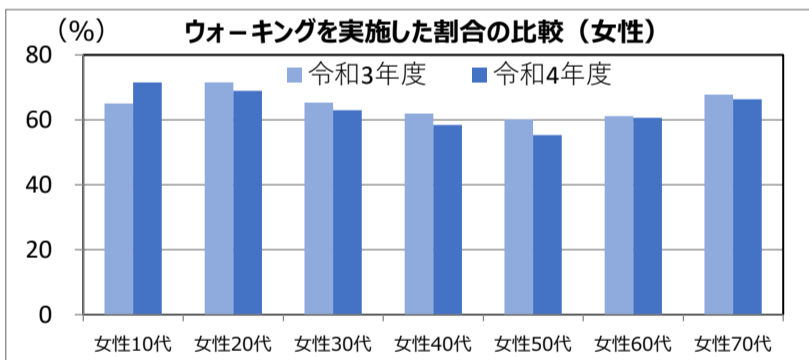
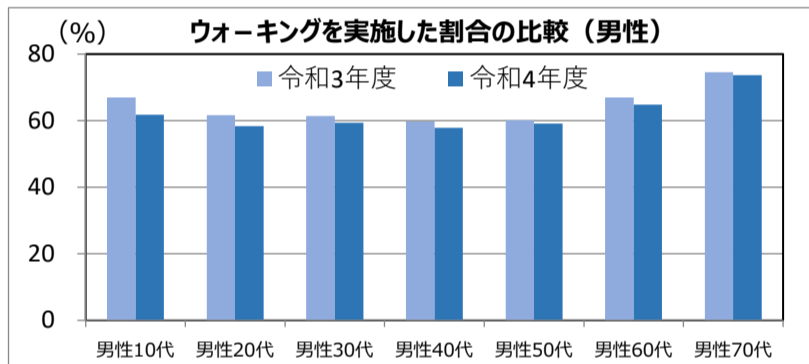
Q23 初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ [あてはまるものがないを除く] (上位10種目抜粋) n=15,810

	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	体操	ランニング (ジョギング)・マラソン・駅伝	自転車 (BMX含む)・サイクリング	階段昇降	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	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	ゴルフ(コースでのラウンド)	水泳	(%)
全体	52.0	8.5	7.9	7.4	5.9	4.8	4.8	3.2	3.0	2.9	
男性	10代	27.5	7.1	1.7	11.3	12.1	2.9	0.4	4.2	0.4	2.1
	20代	33.5	12.4	1.6	16.5	7.0	5.8	1.2	4.3	3.6	5.3
	30代	42.4	12.1	3.1	17.7	7.3	5.4	1.1	3.1	3.7	4.3
	40代	48.8	8.4	3.3	12.7	6.6	4.0	0.7	4.1	5.7	4.2
	50代	52.0	7.6	3.5	8.1	7.7	4.3	1.0	3.7	6.3	2.6
	60代	57.0	7.4	6.3	4.5	5.9	4.6	0.9	3.7	6.7	2.2
	70代	61.1	6.5	7.9	1.9	7.3	5.3	1.4	3.3	5.0	1.7
女性	10代	40.9	5.2	4.3	7.8	10.0	3.9	4.8	1.3	0.0	2.6
	20代	52.3	10.0	7.2	6.6	5.1	5.3	8.1	3.1	1.0	2.7
	30代	56.0	9.1	10.0	6.4	4.4	5.3	10.8	2.5	0.5	3.0
	40代	54.7	8.0	11.0	4.8	5.2	3.2	10.0	3.1	0.7	2.6
	50代	57.6	7.2	12.5	2.1	5.1	4.4	10.2	2.8	1.2	1.6
	60代	60.1	6.3	16.6	0.8	3.8	4.6	7.9	1.6	1.6	1.6
	70代	62.2	7.2	16.8	0.5	2.9	6.0	5.9	2.2	0.8	1.9

■最上位種目「ウォーキング」の実施状況について

「ウォーキング」は令和3年度と比較した実施割合を性年代別で見ると、女性で10代が6.5%大きく増加した以外は、ほぼ全ての層において令和3年度を下回っている。

n=40,000	実施した割合 (%)		
	令和3年度	令和4年度	増加率
全体	64.1	62.0	-2.1
男性	64.0	62.1	-1.9
女性	64.3	62.0	-2.3
男性10代	66.9	61.8	-5.1
男性20代	61.7	58.4	-3.3
男性30代	61.4	59.3	-2.1
男性40代	59.8	57.9	-1.9
男性50代	60.1	59.1	-1.0
男性60代	66.9	64.8	-2.1
男性70代	74.5	73.7	-0.8
女性10代	65.1	71.6	6.5
女性20代	71.6	69.0	-2.6
女性30代	65.3	63.0	-2.3
女性40代	62.0	58.4	-3.6
女性50代	60.1	55.3	-4.8
女性60代	61.1	60.6	-0.5
女性70代	67.8	66.3	-1.5



初めて実施した(または再開した)きっかけとして「友人・知人・同僚に誘われた」(全体平均16.9%)は、種目別でウォーキングが9.1%と低くなっているが、ゴルフ(55.7%)、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(36.7%)では高くなっている。

Q24 運動・スポーツを初めて実施した(または再開した)きっかけ [上位10種目別のきっかけを抜粋] (n=15,810)

	全体	友人・知人・同僚に誘われた	家族に誘われた	家族に奨められた	医師に奨められた	友人・知人・同僚に奨められた	ネットや新聞・奨めていた!	テレビやSNSのインフルエンサーによる変革	コロナウイルス感染症対策	政策による意識の必要	コロナウイルス感染症対策	所属する団体(会社等)	所屬する団体(会社等)	ポータルサイトを観た	現地やTV等でそのス	そのほか	その他	その他	わからない
全体	15,810	16.9	14.4	7.5	7.0	5.9	4.9	4.5	2.4	1.7	1.0	1.0	40.1	6.4	3.8				
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	8,222	9.1	14.9	8.3	9.9	4.1	3.5	4.2	1.4	1.0	0.7	0.6	48.1	5.9	4.9				
トレーニング	1,351	12.6	9.6	9.0	8.7	7.5	9.6	6.1	2.4	2.5	1.6	1.6	41.0	11.0	1.9				
体操	1,243	12.0	13.2	10.2	9.3	7.1	12.9	8.6	5.5	2.7	1.2	1.4	36.3	9.7	1.6				
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	1,176	20.9	13.2	9.4	5.7	8.0	5.5	7.6	4.4	4.7	3.3	3.3	41.0	6.8	3.6				
自転車(BMX含む)・サイクリング	931	15.5	14.5	8.8	6.7	8.1	5.7	7.2	3.0	3.5	2.6	2.4	47.4	6.9	2.7				
階段昇降	752	14.4	14.4	14.2	9.4	9.8	11.0	8.1	4.4	3.7	2.7	2.7	41.8	6.3	2.1				
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	762	21.1	10.2	8.3	5.2	7.6	12.3	6.7	2.6	2.5	2.0	1.6	37.8	10.9	2.2				
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	499	36.7	24.4	10.2	4.4	9.8	8.0	7.6	4.4	2.8	3.2	3.6	27.1	5.6	1.2				
ゴルフ(コースでのラウンド)	474	55.7	15.6	7.8	7.0	18.1	5.3	7.0	6.8	4.0	3.2	3.2	15.2	2.3	3.2				
水泳	459	19.6	17.2	13.5	7.6	9.8	6.3	8.5	4.6	4.8	3.3	3.9	35.9	8.5	2.6				

○スポーツ実施状況における環境変化について

この1年間によるスポーツを実施する環境変化について、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」、「それまで実施していたスポーツ・運動を実施することが少なくなった」の順で高くなっているが、「特に変化は感じられなかった」が全体の7割を占めている。  
 性年代別に見ると、男性10代・20代では各項目の選択が全体を上回っているものが多く、特に「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」は他の層を上回っている。  
 また、女性10代において「それまで実施していたスポーツ・運動を実施することが少なくなった」が他の層と比べて最も高い。

Q45.この1年間にスポーツを実施する環境に変化の有無  
 (複数回答)

	全体	性別		男性							女性						
		男性	女性	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
	40,000	19,910	20,068	458	2,628	2,987	3,909	3,544	3,212	3,172	469	2,484	2,860	3,756	3,480	3,322	3,697
屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった	7.9	10.2	5.6	16.8	15.9	13.4	10.3	7.3	7.8	6.8	9.8	9.2	7.3	6.0	4.3	4.2	3.5
自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった	7.5	7.3	7.7	11.6	12.3	10.9	7.5	4.7	4.5	4.8	12.8	11.9	10.3	8.1	5.0	5.5	6.5
それまで実施していたスポーツ・運動を実施することが少なくなった	7.3	7.2	7.4	14.2	6.3	6.7	6.3	6.2	8.1	8.9	16.8	8.8	7.3	6.3	6.3	7.0	8.2
スポーツや運動を意識的に行うようになった	5.0	5.3	4.6	7.4	8.0	6.5	5.2	3.6	4.5	4.8	6.8	6.0	4.8	3.9	3.4	4.5	5.3
複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった	3.6	4.2	3.0	8.1	7.1	4.8	3.7	2.7	3.2	4.0	6.0	4.8	3.7	2.6	2.3	2.3	2.8
オンラインを介したスポーツや運動を実施することが多くなった	2.7	2.9	2.6	7.0	6.9	4.3	3.2	1.4	1.2	0.6	4.3	4.1	3.0	2.7	2.7	1.8	1.4
単独で行うよりも複数人でスポーツや運動をする機会が多くなった	2.7	3.2	2.1	6.6	7.2	4.2	2.4	1.6	2.0	2.5	8.5	4.0	2.1	1.0	0.9	1.6	2.7
新たなスポーツや運動を行うようになった	2.5	2.7	2.3	7.6	5.6	4.3	2.5	1.8	1.4	0.8	5.3	4.6	2.5	1.8	1.8	1.8	1.8
スポーツ施設での活動機会が増えた	2.4	2.6	2.1	4.4	5.5	2.7	2.6	1.4	2.0	1.7	2.6	3.0	2.1	1.7	1.4	2.3	2.5
政府からの自粛要請が少なくなったため、スポーツを実施する機会が増えた	1.3	1.4	1.2	1.3	2.5	1.8	1.2	0.7	1.1	1.4	2.3	1.5	1.2	0.7	0.7	0.9	1.9
クラブ活動や部活動の活動機会が増えた	0.9	1.1	0.7	3.9	3.2	1.5	0.8	0.6	0.5	0.1	4.9	1.6	0.6	0.8	0.5	0.3	0.5
その他	0.3	0.2	0.3	0.7	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.6	-	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.5
特に変化は感じられなかった	70.1	68.0	72.2	43.9	53.5	61.9	68.3	76.4	73.6	73.9	46.3	61.2	69.4	74.1	77.8	76.6	74.1

※「性別」「性年代別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

○日常生活における充実感について

日常生活における充実感を「感じている」（「十分充実感を感じている」+「まあ充実感を感じている」）とする割合は**63.2%**。  
（令和3年度:63.4%）

充実感を「感じていない」（「あまり充実感を感じていない」+「ほとんど(全く)感じていない」）とする割合は**31.2%**。（令和3年度:30.6%）  
年代別に見ると、「感じている」割合は10代から40代にかけて低下し、40代を底に70代まで上昇している。

<運動実施頻度別で見た傾向>

・“直近1年の運動頻度別”に見ると、**運動・スポーツを実施した方（68.7%）**は**実施しなかった・わからない方（44.3%）**よりも「感じている」が大幅に高くなっており、また実施率が上がるにつれ上昇している（週に1日以上は**73.6%**）。

・“軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度別”に見ると、**運動・スポーツを実施した方（70.2%）**は**実施しなかった・わからない方（51.0%）**よりも「感じている」が大幅に高くなっており、また実施率が上がるにつれて上昇している（週に2日以上は**77.3%**）。

⇒上記2点より、運動・スポーツの実施有無が日常生活における充実感の感じ方に差が出ている。

Q44. あなたは日常生活の中で、どの程度充実感を感じていますか。

(%)

		n=40,000	十分充実感を感じている①	まあ充実感を感じている②	感じている①+②	あまり充実感を感じていない③	ほとんど(全く)充実感を感じていない④	感じていない③+④	わからない
全体		40000	9.2	54.0	63.2	23.7	7.5	31.2	5.6
性別	男性	19910	9.3	52.0	61.3	24.6	8.2	32.8	5.9
	女性	20068	9.1	56.0	65.1	22.7	6.8	29.5	5.3
年代	10代	933	18.9	49.9	68.8	18.1	5.8	23.9	7.3
	20代	5112	13.2	48.3	61.5	21.2	9.1	30.3	8.2
	30代	5852	9.7	49.2	58.9	24.9	9.4	34.3	6.7
	40代	7665	7.5	48.6	56.1	26.8	10.6	37.4	6.4
	50代	7031	6.5	50.8	57.3	27.6	9.0	36.6	6.1
	60代	6536	7.6	59.7	67.3	23.8	4.5	28.3	4.5
	70代	6871	10.8	66.8	77.6	17.4	2.6	20.0	2.3
直近1年の運動頻度	週に3日以上	11613	14.1	61.7	75.8	18.0	3.8	21.8	2.4
	週に1～2日	9351	9.4	61.5	70.9	22.4	4.7	27.1	2.1
	(小計) 週に1日以上計	20964	12.0	61.6	73.6	19.9	4.2	24.1	2.3
	(小計) 週1日未満	7914	7.4	54.0	61.4	28.3	7.5	35.8	2.8
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2219	5.3	42.4	47.7	26.5	10.5	37.0	15.4
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	31097	10.4	58.3	68.7	22.5	5.5	28.0	3.3
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8903	5.2	39.1	44.3	27.6	14.4	42.0	13.6
軽く汗をかく頻度	週に3日以上	7362	15.7	62.7	78.4	15.9	3.4	19.3	2.3
	週に2日	3465	11.4	63.6	75.0	19.5	3.4	22.9	2.2
	(小計) 週に2日以上計	10827	14.3	63.0	77.3	17.0	3.4	20.4	2.3
	(小計) 週2日未満	10989	9.1	59.8	68.9	23.6	5.2	28.8	2.3
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	3725	6.0	47.1	53.1	27.1	9.1	36.2	10.8
	(小計) 軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25541	10.9	59.3	70.2	21.3	5.0	26.3	3.5
	軽く汗をかく運動を1年以上継続しなかった・わからない	14459	6.3	44.7	51.0	27.8	11.9	39.7	9.3

※軽く汗をかく運動……「1日30分以上」の軽く汗をかく運動やスポーツ

※「性別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

○週1日以上の運動・スポーツ実施の阻害要因について

運動・スポーツを週に1日以上できない理由として「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」「年をとったから」と続く。  
特に、女性では「運動・スポーツが嫌いだから」が男性よりも高くなっている。  
また、もっとも大きい理由では「運動・スポーツが嫌いだから」が上位になっている。

Q16. この1年間で運動やスポーツを週に1日以上（年51日～100日）実施できなかった理由/実施できなかった理由

（すべての理由を複数回答）

n=19,036	全体	男性	女性 (%)
仕事や家事が忙しいから	43.6	43.0	44.1
面倒くさいから	39.8	34.8	44.3
年をとったから	19.4	21.9	17.2
運動・スポーツが嫌いだから	17.8	10.7	24.2
お金の余裕がないから	17.5	16.3	18.6
仲間がいないから	11.0	10.9	11.1
生活や仕事で体を動かしているから	10.9	8.9	12.7
子供に手がかかるから	10.9	8.4	13.2
場所や施設がないから	10.6	10.3	10.9
病気やけがをしているから	9.0	8.2	9.6
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.2	6.9	7.4
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	6.4	6.6	6.3
指導者がいないから	2.2	2.0	2.3
特に理由はない	13.2	15.0	11.6

（もっとも大きい理由）

n=19,036	全体	男性	女性 (%)
仕事や家事が忙しいから	22.4	25.1	19.9
面倒くさいから	20.5	18.6	22.3
運動・スポーツが嫌いだから	7.9	4.1	11.3
病気やけがをしているから	5.5	5.2	5.8
年をとったから	5.1	6.3	4.0
子供に手がかかるから	4.2	2.7	5.6
生活や仕事で体を動かしているから	3.9	3.6	4.2
お金の余裕がないから	3.6	3.9	3.3
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	2.5	2.7	2.3
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	1.6	1.7	1.4
場所や施設がないから	1.5	1.8	1.2
仲間がいないから	1.3	1.3	1.2
指導者がいないから	0.1	0.2	0.1
特に理由はない	13.2	15.0	11.6

【参考用】実施理由と阻害要因について（①週1回以上実施）

●運動・スポーツを週に1日以上実施した理由

運動・スポーツを行った理由としては、「健康のため」が最も高く、「体力増進・維持のため」「運動不足を感じるから」が続いている。

Q17-1.この1年間に運動やスポーツを週に1日以上（年51日～100日）実施した理由

（すべての理由を複数回答）

	全体	男性	女性	(%)
健康のため	79.4	78.6	80.3	
体力増進・維持のため	56.3	56.7	55.9	
運動不足を感じるから	45.4	40.8	50.4	
楽しみ、気晴らしとして	40.4	40.3	40.4	
筋力増進・維持のため	39.4	38.6	40.3	
肥満解消、ダイエットのため	31.2	28.1	34.5	
友人・仲間との交流として	14.7	14.6	14.9	
美容のため	10.3	4.0	17.0	
自己の記録や能力を向上させるため	7.8	9.7	5.7	
精神の修養や訓練のため	7.6	8.8	6.2	
家族のふれあいとして	6.9	5.5	8.3	

（もっとも大きい理由）

	全体	男性	女性	(%)
健康のため	37.3	38.8	35.8	
肥満解消、ダイエットのため	13.1	11.1	15.3	
体力増進・維持のため	11.1	12.1	10.1	
楽しみ、気晴らしとして	10.6	11.6	9.5	
運動不足を感じるから	7.2	6.0	8.5	
筋力増進・維持のため	6.3	6.9	5.6	
友人・仲間との交流として	4.1	4.3	4.0	
家族のふれあいとして	2.3	1.6	3.0	
美容のため	1.8	0.7	3.0	
自己の記録や能力を向上させるため	1.6	2.3	0.8	
精神の修養や訓練のため	0.7	0.9	0.5	

●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」が挙げられる。

男女ともに30代では「仕事や家事が忙しいから」が6割を超えている。女性の10～40代は「面倒くさいから」が男性よりも高い傾向にある。

Q29.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）

※「性別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

（スポーツ実施率別）※実施有のみ

	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	41.0	41.3	40.6	
面倒くさいから	29.4	24.9	34.0	
年をとったから	21.5	23.6	19.4	
お金の余裕がないから	11.6	11.0	12.2	
運動・スポーツが嫌いだから	10.6	5.7	15.5	
子どもに手がかかるから	9.4	8.1	10.7	
生活や仕事で体を動かしているから	9.4	7.5	11.3	
場所や施設がないから	8.0	7.7	8.2	
病气やけがをしているから	7.9	7.8	8.1	
仲間がいないから	7.4	7.6	7.2	
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	7.4	7.5	7.3	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	6.8	7.9	
十分に実施しているから	7.3	8.6	6.1	
指導者がいないから	1.7	1.6	1.9	

①実施有全体		②男性		③女性	
週1回以上計	週1回未満計	週1回以上計	週1回未満計	週1回以上計	週1回未満計
39.5	48.6	40.0	49.2	38.9	48.0
20.9	37.2	17.5	31.3	24.6	43.4
23.2	19.0	25.5	20.7	20.8	17.1
9.6	12.4	9.4	12.1	9.7	12.7
5.8	11.8	3.0	5.9	8.9	18.1
8.0	12.4	7.6	10.3	8.5	14.7
9.5	8.5	7.5	6.4	11.6	10.7
7.8	8.5	7.7	8.0	7.9	9.0
7.1	7.4	7.4	6.9	6.9	7.9
6.2	9.3	6.6	9.2	5.7	9.4
7.8	8.1	7.7	8.5	7.9	7.6
7.7	7.8	7.3	6.8	8.1	8.8
12.6	1.4	13.9	1.9	11.1	0.9
1.7	1.7	1.6	1.3	1.8	2.0

（もっとも大きい理由）

	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	25.1	27.9	22.3	
面倒くさいから	16.3	14.1	18.5	
年をとったから	9.0	10.7	7.4	
十分に実施しているから	7.3	8.6	6.1	
病气やけがをしているから	5.0	4.7	5.2	
生活や仕事で体を動かしているから	4.3	3.3	5.3	
子どもに手がかかるから	4.3	3.4	5.3	
運動・スポーツが嫌いだから	4.3	2.1	6.5	
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	3.9	3.9	3.8	
お金の余裕がないから	3.5	3.7	3.2	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.8	2.7	2.8	
場所や施設がないから	1.7	1.7	1.7	
仲間がいないから	1.5	1.7	1.4	
指導者がいないから	0.2	0.2	0.2	

①実施有全体		②男性		③女性	
週1回以上計	週1回未満計	週1回以上計	週1回未満計	週1回以上計	週1回未満計
26.2	28.1	28.4	31.5	23.7	24.4
11.1	21.7	9.1	18.6	13.2	25.0
11.8	6.0	13.5	7.5	10.0	4.4
12.6	1.4	13.9	1.9	11.1	0.9
4.2	4.7	4.0	4.5	4.3	4.9
3.9	5.7	3.3	4.3	4.6	7.2
1.9	4.2	0.9	1.9	3.1	6.6
4.7	3.5	3.3	2.9	6.1	4.1
4.3	4.2	4.1	4.5	4.5	3.9
3.3	3.6	3.5	4.1	3.2	3.0
3.4	2.4	3.3	2.4	3.5	2.5
2.0	1.7	2.0	1.6	2.1	1.7
1.6	1.9	1.8	2.0	1.3	1.8
0.3	0.1	0.2	0.1	0.3	0.1

Q29. 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	男性							女性						
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体	34,148	370	2,118	2,493	3,364	3,050	2,790	2,900	383	2,027	2,427	3,093	2,929	2,875	3,313
仕事や家事が忙しいから	41.0	40.5	52.9	60.2	55.0	45.8	26.6	10.0	43.1	54.5	59.2	52.8	42.5	29.3	15.2
面倒くさいから	29.4	31.9	24.8	25.6	27.6	27.0	24.4	18.4	42.8	40.6	41.7	42.2	37.1	28.4	17.6
年をとったから	21.5	4.3	5.4	10.1	15.5	22.5	34.9	50.7	5.7	4.1	7.0	13.2	17.7	27.1	39.8
お金の余裕がないから	11.6	12.4	12.6	12.2	12.5	11.8	10.4	6.8	10.2	13.1	15.5	15.3	14.7	11.1	5.4
運動・スポーツが嫌いだから	10.6	10.3	6.2	5.7	6.4	6.5	4.6	3.8	18.0	16.1	18.5	18.5	17.4	12.4	10.6
生活や仕事で体を動かしているから	9.4	9.2	6.2	7.0	6.4	6.5	8.6	9.8	7.3	6.7	7.4	9.3	11.9	15.2	15.2
子どもに手がかかるから	9.4	3.2	8.8	24.8	13.8	2.6	0.6	0.3	2.3	16.1	37.1	16.3	1.5	0.8	0.3
場所や施設がないから	8.0	17.8	12.5	8.8	6.7	6.4	6.9	5.6	19.8	13.3	9.1	7.7	7.4	6.9	5.4
病气やけがをしているから	7.9	5.9	5.4	5.2	5.5	7.9	9.7	12.5	4.2	4.3	4.7	7.4	9.8	10.3	10.8
仲間がいないから	7.4	14.6	11.9	9.5	6.4	5.3	6.7	6.7	14.1	10.8	8.2	6.4	6.7	6.6	5.5
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	7.4	5.1	4.8	5.4	6.1	7.0	8.7	12.4	5.2	3.8	4.0	5.7	8.6	9.6	10.3
十分に実施しているから	7.3	4.3	6.4	5.3	6.0	7.2	11.1	15.5	2.9	2.2	1.7	3.3	4.2	8.6	14.1
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	22.7	9.4	8.7	6.3	5.3	5.5	4.7	21.1	11.7	9.1	7.4	6.8	6.3	5.9
指導者がいないから	1.7	1.9	2.8	2.0	1.4	1.4	1.0	1.1	5.7	2.3	2.1	1.7	1.7	1.4	1.9
その他	2.2	4.6	0.9	1.0	1.7	1.5	2.8	2.3	5.0	1.8	2.7	1.8	2.4	3.1	3.5
わからない	8.8	7.8	9.9	9.3	9.9	12.2	9.9	7.4	7.3	6.5	7.3	7.4	7.9	9.6	8.1

※「性年代別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

【参考用】実施理由と阻害要因について（②1年以上継続して週2日以上実施）

● 軽く汗をかく運動を1年以上継続して週2日以上実施した理由

運動・スポーツを行った理由としては、「健康のため」が最も高く、「体力増進・維持のため」「筋力増進・維持のため」が続いている。

Q17-3. 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）、かつ1年以上継続している理由（すべての理由を複数回答）

	全体	男性	女性	(%)
健康のため	83.5	82.3	85.0	
体力増進・維持のため	63.0	61.9	64.4	
筋力増進・維持のため	47.0	44.7	49.8	
楽しみ、気晴らしとして	40.6	38.3	43.4	
運動不足を感じるから	35.5	32.8	38.9	
肥満解消、ダイエットのため	31.3	28.8	34.5	
友人・仲間との交流として	16.8	14.5	19.6	
美容のため	10.7	4.6	18.3	
自己の記録や能力を向上させるため	9.0	10.8	6.8	
精神の修養や訓練のため	7.6	8.7	6.3	
家族のふれあいとして	6.7	6.6	6.8	

（もっとも大きい理由）

	全体	男性	女性	(%)
健康のため	41.5	42.0	41.0	
肥満解消、ダイエットのため	13.4	12.1	15.0	
体力増進・維持のため	11.5	12.8	9.8	
楽しみ、気晴らしとして	8.9	9.1	8.5	
筋力増進・維持のため	6.9	7.3	6.3	
友人・仲間との交流として	4.7	4.3	5.2	
運動不足を感じるから	3.6	3.2	4.0	
自己の記録や能力を向上させるため	2.3	3.1	1.3	
家族のふれあいとして	2.1	2.1	2.1	
美容のため	1.9	0.7	3.4	
精神の修養や訓練のため	0.7	0.8	0.5	

● 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」が挙げられる。

男女ともに30代では「仕事や家事が忙しいから」が6割を超えている。女性の10～40代は「面倒くさいから」が男性よりも高い傾向にある。

Q29. 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）

※「性別」の集計結果では、性別の選択項目「回答しない」が反映できないため、合計数が全体とは一致しない

（スポーツ実施率別）※実施有のみ

	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	41.0	41.3	40.6	
面倒くさいから	29.4	24.9	34.0	
年をとったから	21.5	23.6	19.4	
お金に余裕がないから	11.6	11.0	12.2	
運動・スポーツが嫌いだから	10.6	5.7	15.5	
子どもに手がかかるから	9.4	8.1	10.7	
生活や仕事で体を動かしているから	9.4	7.5	11.3	
場所や施設がないから	8.0	7.7	8.2	
病気やけがをしているから	7.9	7.8	8.1	
仲間がないから	7.4	7.6	7.2	
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	7.4	7.5	7.3	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	6.8	7.9	
十分に実施しているから	7.3	8.6	6.1	
指導者がいないから	1.7	1.6	1.9	

	①実施有全体		②男性		③女性	
	週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計
仕事や家事が忙しいから	32.4	49.6	33.0	50.8	31.6	48.1
面倒くさいから	11.6	29.7	10.1	25.4	13.4	34.9
年をとったから	24.8	20.5	26.0	22.4	23.3	18.3
お金に余裕がないから	8.7	2.7	8.9	3.4	8.3	2.0
運動・スポーツが嫌いだから	2.6	7.6	1.6	7.5	3.9	7.8
子どもに手がかかるから	5.6	10.8	6.2	10.1	4.9	11.6
生活や仕事で体を動かしているから	8.7	8.1	6.8	4.3	11.0	12.7
場所や施設がないから	6.6	9.3	6.7	7.1	6.5	11.9
病気やけがをしているから	5.8	8.8	6.1	8.8	5.4	8.8
仲間がないから	4.3	11.4	5.0	11.3	3.5	11.6
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	7.7	8.1	7.6	7.6	7.7	8.8
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	6.7	8.9	6.1	8.5	7.4	9.3
十分に実施しているから	21.0	8.7	21.7	8.9	20.2	8.4
指導者がいないから	1.5	1.8	1.5	1.6	1.4	2.0

（もっとも大きい理由）

	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	25.1	27.9	22.3	
面倒くさいから	16.3	14.1	18.5	
年をとったから	9.0	10.7	7.4	
十分に実施しているから	7.3	8.6	6.1	
病気やけがをしているから	5.0	4.7	5.2	
生活や仕事で体を動かしているから	4.3	3.3	5.3	
子どもに手がかかるから	4.3	3.4	5.3	
運動・スポーツが嫌いだから	4.3	2.1	6.5	
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	3.9	3.9	3.8	
お金に余裕がないから	3.5	3.7	3.2	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.8	2.7	2.8	
場所や施設がないから	1.7	1.7	1.7	
仲間がないから	1.5	1.7	1.4	
指導者がいないから	0.2	0.2	0.2	

（スポーツ実施率別）※実施有のみ

	①実施有全体		②男性		③女性	
	週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計
仕事や家事が忙しいから	22.8	31.7	24.2	34.5	21.0	28.2
面倒くさいから	5.9	16.3	5.0	13.9	7.0	19.3
年をとったから	14.2	7.9	15.3	9.2	12.8	6.3
十分に実施しているから	3.5	2.7	3.5	3.4	3.5	2.0
病気やけがをしているから	1.0	4.5	0.5	4.3	1.6	4.7
生活や仕事で体を動かしているから	2.9	4.8	2.9	4.1	2.8	5.7
子どもに手がかかるから	4.8	2.6	3.3	1.2	6.6	4.2
運動・スポーツが嫌いだから	1.9	4.1	1.8	3.1	2.1	5.3
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	3.2	4.9	3.1	4.9	3.4	4.9
お金に余裕がないから	1.3	3.7	1.6	4.1	0.8	3.2
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	4.3	2.8	4.1	2.8	4.6	3.0
場所や施設がないから	3.6	2.2	3.5	2.1	3.8	2.2
仲間がないから	21.0	2.0	21.7	2.1	20.2	1.8
指導者がいないから	0.3	0.1	0.3	0.1	0.3	0.1

# 令和4年度「障害児・者のスポーツライフ調査」の 概要について

令和5年3月  
スポーツ庁

## 1. 障害者の運動・スポーツの実施率について

- 20歳以上の運動・スポーツ（学校の授業等を除く。以下「スポーツ等」という）の実施率は、週1回以上では30.9%（前年度から0.1ポイント減）、年1回以上では54.1%（前年度から4.6ポイント減）、週3回以上では16.9%（前年度から0.4ポイント増）となった。
- 7～19歳のスポーツ等の実施率は、週1回以上では35.3%（前年度から6.5ポイント減）、年1回以上では64.0%（前年度から9.1ポイント減）、週3回以上では16.1%（前年度から2.8ポイント減）となった。
- 20歳以上、7～19歳ともに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための自粛前である令和元年度から本年度までの経年変化（令和元年度～本年度までの週1回以上のスポーツ実施率の推移は、20歳以上で25.2%、24.9%、31.0%、30.9%、7～19歳で30.3%、27.9%、41.8%、35.3%。）をみると、令和2年度は減少したが、令和3年度には大幅に増加している。本年度は前年度と比べて減少しているが、令和元年度と比べて増加している。
- 障害種別の週1回以上のスポーツ実施率では、肢体不自由を除き、20歳以上では前年度と比較してほとんどの障害種で増加しており、7～19歳では前年度に比べ減少しているものの、令和元年度と比較すると増加している。
- 過去1年間に行ったスポーツでは、20歳以上はウォーキング、散歩（ぶらぶら歩き）、階段昇降、7～19歳でウォーキング、散歩（ぶらぶら歩き）、なわとびが上位を占めている。また、スポーツを実施する場所としては、20歳以上では自宅等が増加している。

## 2. 運動・スポーツに対する関心、スポーツ等を行うにあたっての障壁

- スポーツ等を実施する上での障壁は、「特にない」「十分に活動できている」を除き、「体力がない」（25.8%）、「金銭的な余裕がない」（13.4%）、「運動・スポーツが苦手である」（11.4%）、「やりたいと思う運動・スポーツがない」（11.2%）の順であった。
- スポーツ等を実施する上での障壁について、「特にない」と回答した者の割合は32.3%と前年度から6.1ポイント増加した。現在のスポーツ等への取組について、スポーツ等非実施者（過去1年間に1回もスポーツ等を実施していない者）のうち「特にスポーツ等に関心はない」と回答した者の割合は78.1%（前年度から4.4ポイント増）と、スポーツ等に無関心な者の割合は変わらず高い割合を示している。

## 3. 運動・スポーツを行うきっかけ、やってよかったこととやらない理由、スポーツがもたらすもの

- 運動・スポーツを行うきっかけは、「特にない」（42.9%）を除くと、「家族に奨められた」（26.1%）、「医師に奨められた」（22.0%）できっかけの大半を占めており、障

害者手帳等を持っている人は「医師に奨められた」(24.1%)と「家族に奨められた」(23.5%)がほぼ同じ割合となっている。

- スポーツ等実施者がスポーツ等をやってよかったことの上位は、「ストレスが解消される」(33.5%)、「体を動かすこと自体が楽しい」(25.2%)、「体力・身体的機能が向上した」(24.9%)、「外出が増えた」(23.5%)、「行動範囲が拡大した」(21.1%)と、令和元年度から大きな変動はみられない。
- スポーツ等非実施者でスポーツ等を実施する上での障壁が「特にない」と回答した人がスポーツをしない理由は、「特に理由はない」(50.8%)「わからない」(24.4%)が変わらず約7割を占める中、「スポーツ等が嫌いである」(11.6%、前年度から7.4ポイント減)「スポーツ等に興味が無い」(12.3%、前年度から4.1ポイント減)となった。
- 運動・スポーツが何をもたらすと考えるかについては、「健康・体力の保持増進」(63.7%)と最も高く、「精神的な充足感」(39.3%)、「リラックス、癒し、爽快感」(28.3%)と、生活の豊かさにつながる回答が上位を占めた。

#### 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も踏まえ、以下の取組を実施していきます。

1. 障害のある人とない人が共にスポーツをするインクルーシブなスポーツ環境の整備
2. 障害者特有のスポーツの実施に係る障壁の解消とスポーツ実施体制の課題の解消
3. 特別支援学校等の運動部活動の地域連携・地域移行

(以上)



## 令和4年度「障害児・者のスポーツライフに関する調査研究」の概要

## 1 調査方式

無記名式のインターネット方式

## 2 調査内容

主な調査項目は、以下のとおりである。

- ・障害児・者の基本情報（障害の種類、障害者手帳の保有状況など）
- ・運動・スポーツの実施状況（実施種目、頻度、施設、目的など）
- ・運動・スポーツの実施における障害
- ・今後行いたいと思う運動・スポーツ
- ・スポーツクラブや同好会・サークルへの加入
- ・過去1年間のスポーツ観戦

## 3 調査対象及び回収結果

インターネット調査会社が保有するリサーチモニターのうち、以下に該当する者を調査対象とし

- ・障害児・者本人あるいは同居する家族で障害児・者がいる
- ・障害児がいる場合、7歳以上である

該当する回答者は5,549人であった。兄弟、姉妹、第4子以降の子で障害児・者が複数いる場合は、それぞれ年齢が一番上の者についてのみ、回答を依頼した。その結果、回答者本人及び同居する家族内の障害児・者を含めた障害児・者の総数は7,093人であった。

## 4 調査期間

令和4年12月5日（月）～令和4年12月12日（月）

## 5 回答者内訳

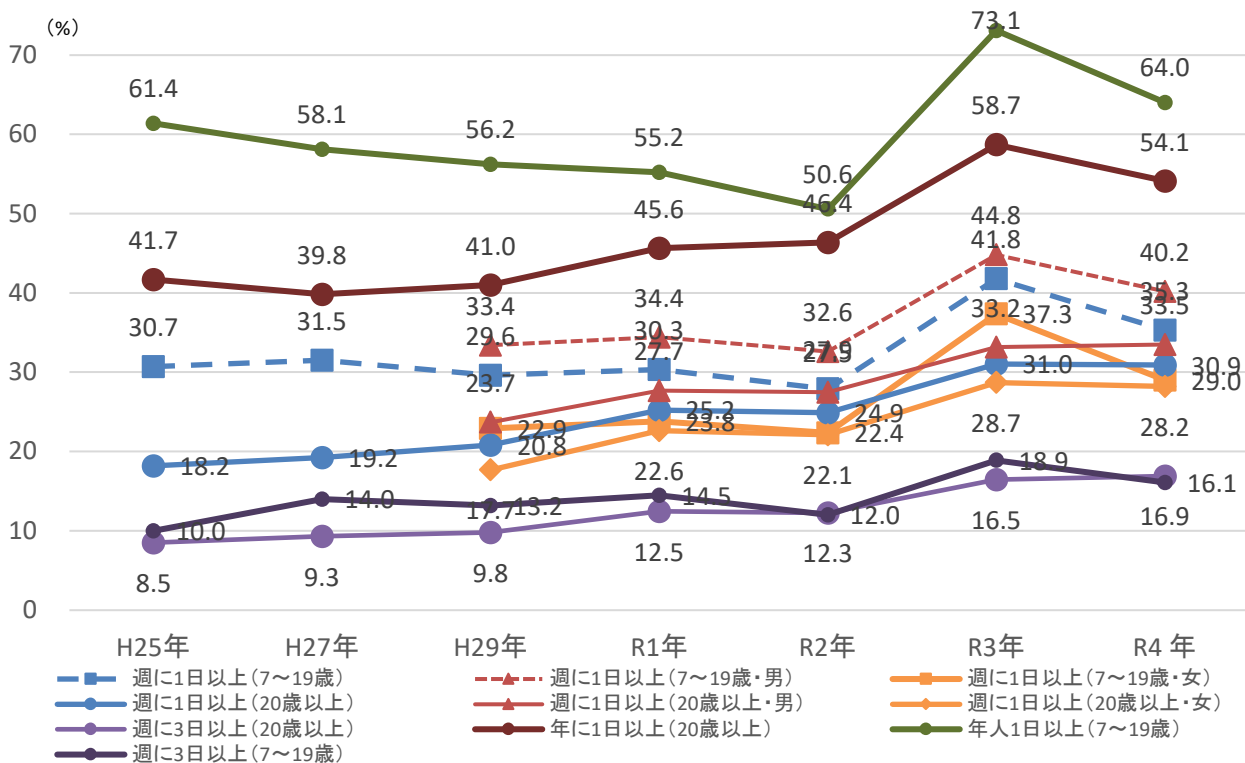
性別	男性	4476	63.1%
	女性	2594	36.6%
	その他	23	0.3%
年齢	7～12歳	391	5.5%
	13～19歳	492	6.9%
	20～29歳	734	10.3%
	30～39歳	827	11.7%
	40～49歳	1097	15.5%
	50～64歳	1851	26.1%
	65～74歳	850	12.0%
	75歳以上	851	12.0%
	障害種別	肢体不自由(車椅子必要)	635
肢体不自由(車椅子不要)		2177	30.7%
視覚障害		516	7.3%
聴覚障害		585	8.2%
音声・言語・そしゃく 機能障害		337	4.8%
内部障害		577	8.1%
知的障害		627	8.8%
発達障害		951	13.4%
精神障害		1681	23.7%
その他		40	0.6%
福祉サービスの利用状況※	通所型	1335	18.8%
	入所型	334	4.7%
	訪問型	466	6.6%
	その他	61	0.9%
	上記のサービスは利用していない	5127	72.3%

※の各項目は複数回答であるため、合計は一致しない。

障害発生年齢	0歳	1252	17.7%
	1～6歳	887	12.5%
	7～12歳	547	7.7%
	13～19歳	495	7.0%
	20～29歳	667	9.4%
	30～39歳	623	8.8%
	40～49歳	763	10.8%
	50～64歳	966	13.6%
	65～74歳	471	6.6%
	75歳以上	422	5.9%
障害者手帳	身体障害者手帳 1級	607	8.6%
	身体障害者手帳 2級	468	6.6%
	身体障害者手帳 3級	406	5.7%
	身体障害者手帳 4級	366	5.2%
	身体障害者手帳 5級	177	2.5%
	身体障害者手帳 6級	179	2.5%
	療育手帳(みどりの手帳・愛の手帳・愛護手帳) マルA・A(最重度・重度)	201	2.8%
	療育手帳(みどりの手帳・愛の手帳・愛護手帳) B・C(中度・軽度)	340	4.8%
	療育手帳(みどりの手帳・愛の手帳・愛護手帳) その他	53	0.7%
	精神障害者保健福祉手帳 1級	95	1.3%
	精神障害者保健福祉手帳 2級	607	8.6%
	精神障害者保健福祉手帳 3級	475	6.7%
障害者手帳は持っていない	3307	46.6%	

### 1-1 障害者の運動・スポーツの実施率について

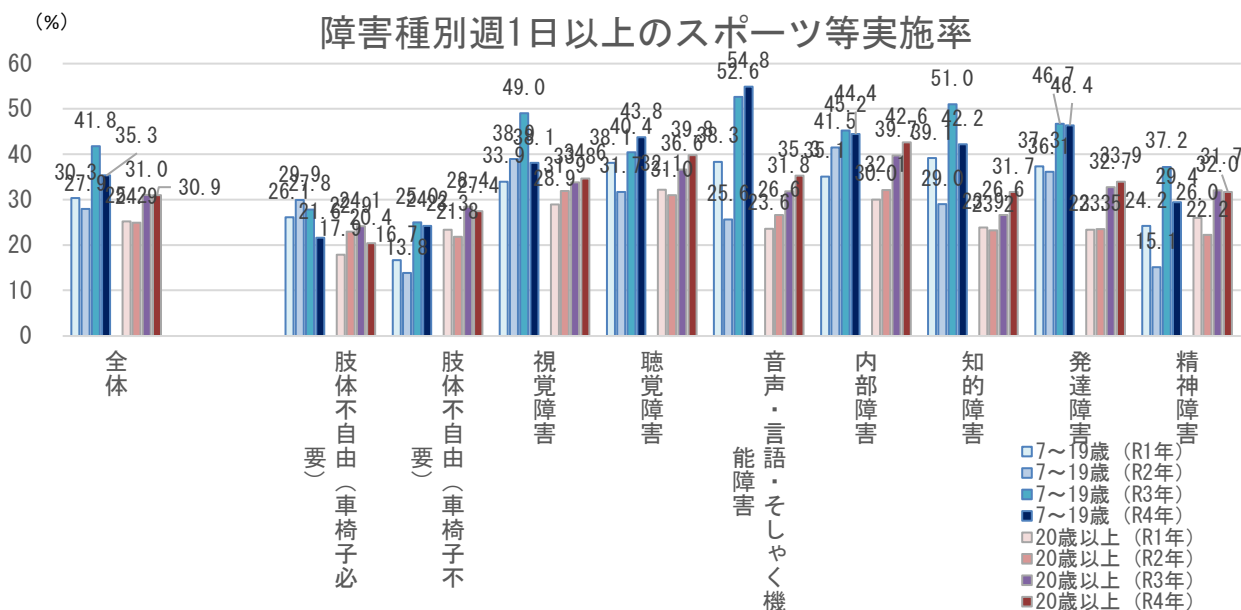
過去1年間に運動・スポーツを行った日数について、7～19歳と20歳以上に分けて集計した。7～19歳では週1日以上の実施者が合計35.3%であった。20歳以上では、週1日以上の実施者が合計30.9%である。経年で比較すると、全体的に前年度よりも実施率は低下しているが、令和元年以前と比較すると増加傾向にある。



※「年に1回以上」には、過去1年間に何らかの運動しているが実施回数が「分からない」者を含む。

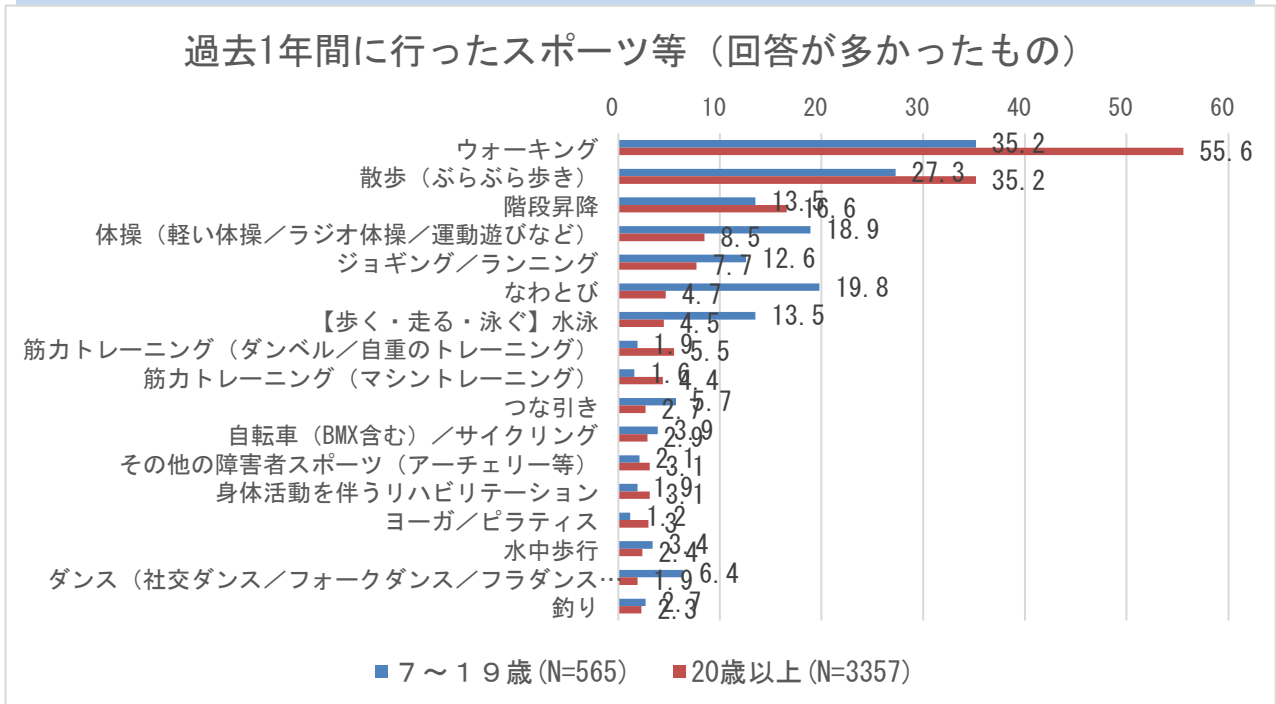
### 1-2 障害種別週1回以上の運動・スポーツ実施率

障害種別でみると、視覚障害、聴覚障害、音声・言語・そしゃく障害、内部障害、知的障害、発達障害は令和元年度以前よりも週1日以上の実施割合が増加傾向にある。肢体不自由(車椅子必要)では20歳以上・7～19歳ともに週1日以上の実施率が2割～3割程度にとどまっている。



### 1-3. この1年間に実施した運動・スポーツと実施した場所

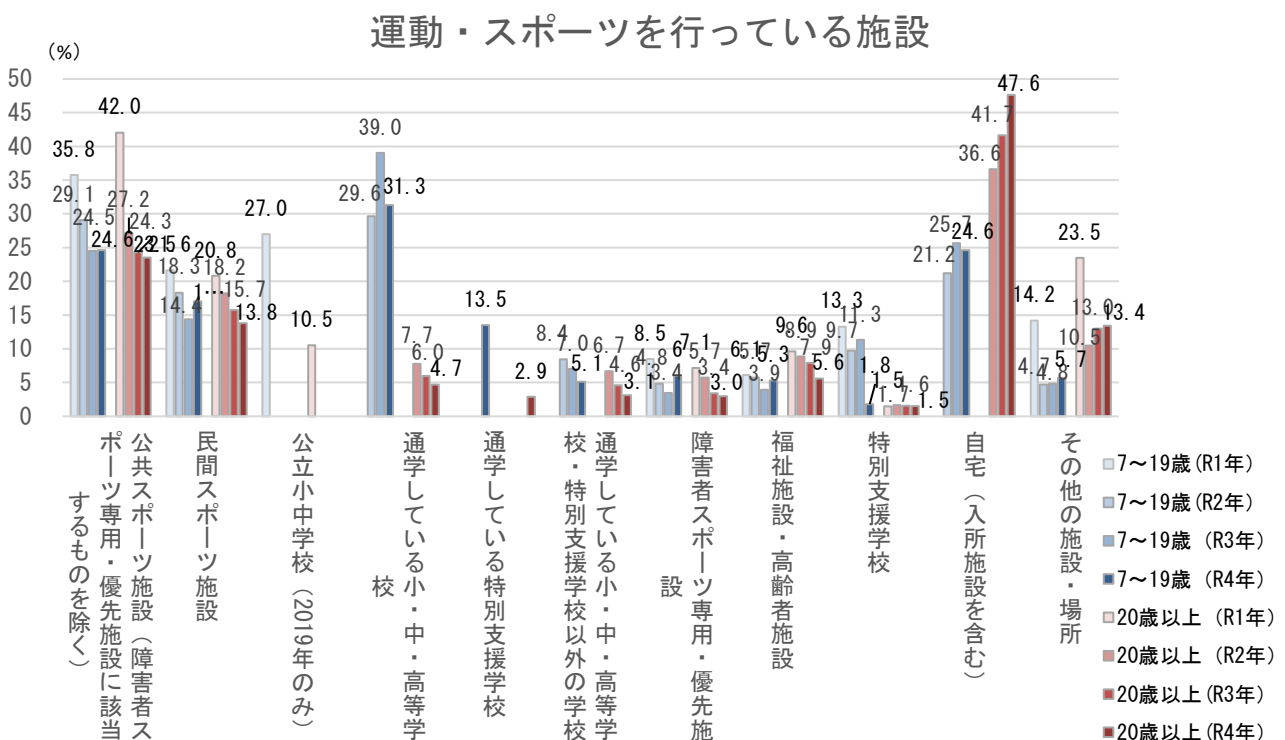
過去1年間に運動・スポーツを「行った」と回答した人が、どのような運動・スポーツを行ったかについて、上位種目をまとめた。「ウォーキング」の割合が最も高く、「散歩(ぶらぶら歩き)」も実施率が高かった



その他の障害者スポーツ(アーチェリー/フライングディスク/ボウリング/バドミントン/乗馬/カヌー/自転車競技/射撃/柔道/セーリング/テコンドー/トライアスロン/馬術/バドミントン/ボート/アイスホッケー/車いすカーリング/バイアスロン/パワーリフティング/スノーボード/チェアスキー・バイスキー/シットスキー 等)

### 1-4. 運動・スポーツを行っている施設

運動・スポーツを行っている施設については、今年度の7～19歳では「通学している小・中・高等学校」が31.3%、次いで「自宅(入所施設を含む)」と「公共スポーツ施設」が24.6%となっている。20歳以上では「自宅(入所施設)」が47.6%と最多となっており、「公共スポーツ施設(23.5%)」「民間スポーツ施設(13.8%)」と続く。前年度と比較すると、7～19歳では、「通学している小・中・高等学校」で約8ポイント回答割合が減少している。20歳以上では、「自宅(入所施設を含む)」で前年度より約6ポイント上がり、その代わりにほかの施設の回答割合が「特別支援学校」「その他の施設・場所」を除き減少している。



## 2 運動・スポーツに対する関心、スポーツ等を行うにあたっての障壁

過去1年間の運動・スポーツの実施有無別にみると、実施者の約3割が「運動・スポーツを行っており、満足している(31.0%)」と回答している。非実施者では「特に運動・スポーツに関心はない(78.1%)」の回答が約8割を占め、実施者よりも無関心層の割合が高いことがわかる。

運動・スポーツを実施する上での障壁(回答数の多かった上位10項目)  
(複数回答)

(N=1,879) (N=2,358) (N=2,665) (N=2,728) (N=2,653) (N=2,559) (N=2,555)

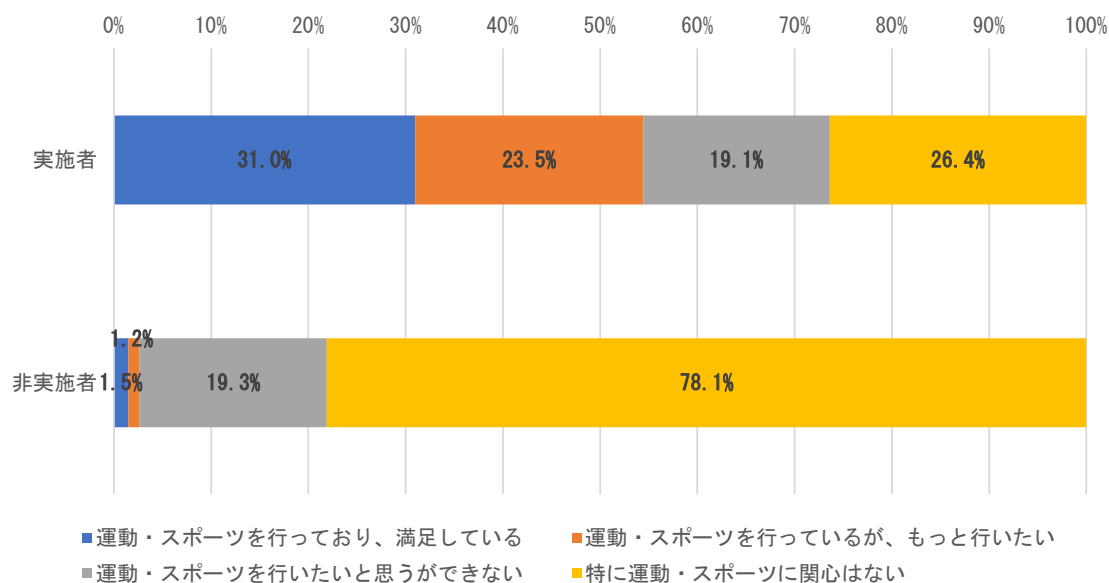
障壁となっているもの	H25	H27	H29	R1	R2	R3	R4
体力がない	26.7	23.3	20.9	18.5	13.0	25.2	25.8
金銭的な余裕がない	25.9	21.8	21.5	17.5	10.7	12.2	13.4
運動・スポーツが苦手である	7.5	7.8	6.9	6.1	4.0	10.1	11.4
やりたいと思う運動・スポーツがない	10.0	9.5	8.3	7.6	6.3	9.1	11.2
時間がない	14.5	12.6	14.2	9.2	6.0	14.7	10.8
障害に適した運動・スポーツがない	7.7	6.6	6.3	4.6	3.5	5.5	7.0
人の目が気になる	6.1	6.4	6.5	5.2	3.6	7.3	6.6
交通手段・移動手段がない	10.3	10.3	9.4	7.3	4.2	4.5	6.5
新型コロナウイルスなど感染症に対する不安						9.3	6.4
交通の便が良いところに施設がない					5.4	4.5	5.8
仲間がない	10.5	10.0	8.8	5.7	3.9	4.7	4.9
<b>特にない</b>	<b>33.1</b>	<b>35.2</b>	<b>37.7</b>	<b>46.2</b>	<b>42.6</b>	<b>26.2</b>	<b>32.3</b>
障壁はなく、十分に活動できている					14.5	15.8	9.0

※意識に関わる設問のため、回答者本人のみ

(%)

現在のスポーツ等への取組

(N=2,555)



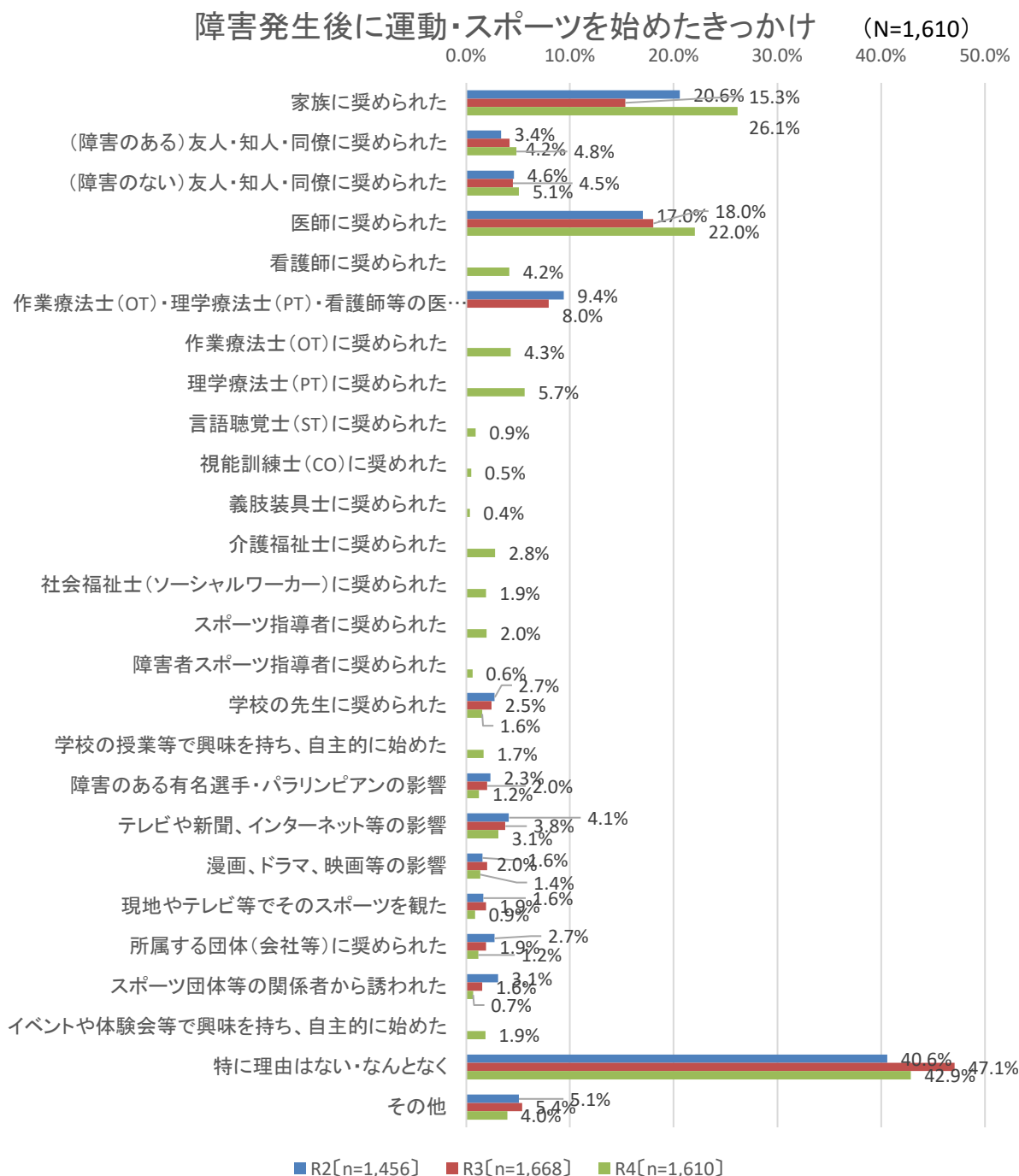
※意識に関わる設問のため、回答者本人のみ

### 3-1. 運動・スポーツを行うきっかけ

障害発生後に運動・スポーツを始めたきっかけは、「特に理由はない」が42.9%と最も多く、続いて「家族に奨められた(26.1%)」、「医師に奨められた(22.0%)」と続いている。

障害種別にみると、「家族に奨められた」と回答したのは「音声・言語・そしゃく障害(35.6%)」、「肢体不自由(車椅子必要)(33.0%)」が、他の障害種別と比して5ポイント以上高かった。

また、「医師に勧められた」と回答した中で最も割合が高かったのは「内部障害(33.3%)」となっており、「精神障害(26.1%)」「肢体不自由(車いす不要)(25.2%)」と続く。



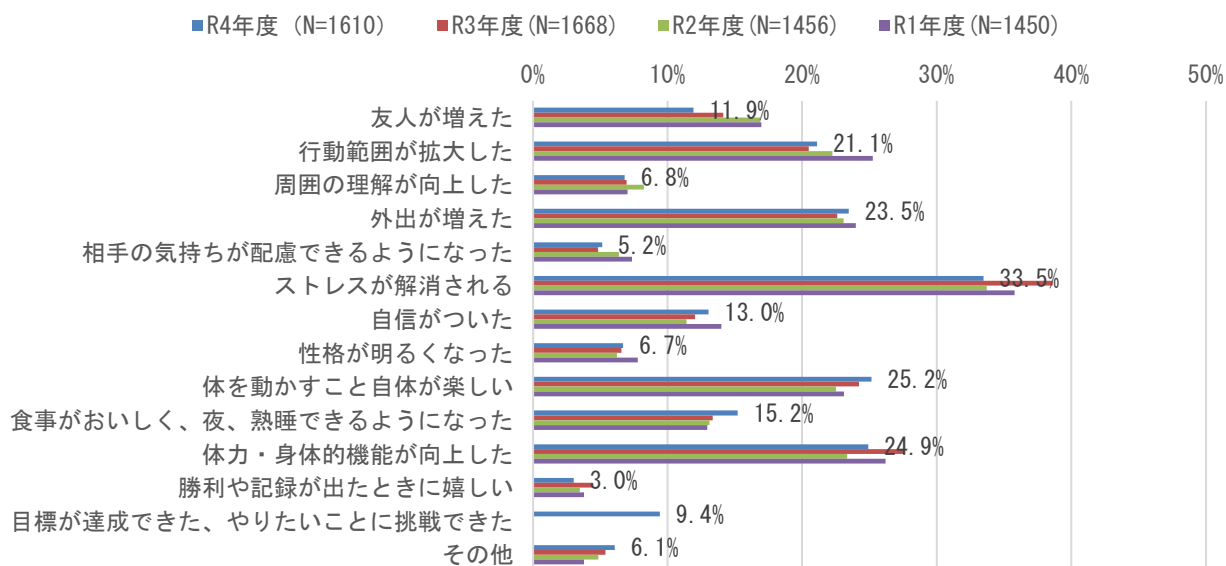
※意識に関わる設問のため、回答者本人のみ

### 3-2. 運動・スポーツをやってよかったこと、運動・スポーツをやらない理由

運動・スポーツをやってよかったことについては、「ストレスが解消される(33.5%)」が最も多く、次いで「体を動かすこと自体が楽しい(25.2%)」、「体力・身体的機能が向上した(24.9%)」、であった。スポーツを実施しない理由を伺ったところ、「特に理由はない(50.8%)」、「わからない(24.4%)」の順に高く、スポーツそのものに無関心であることがうかがえる。その他の理由としては、「運動・スポーツに興味がない(12.3%)」が高い。

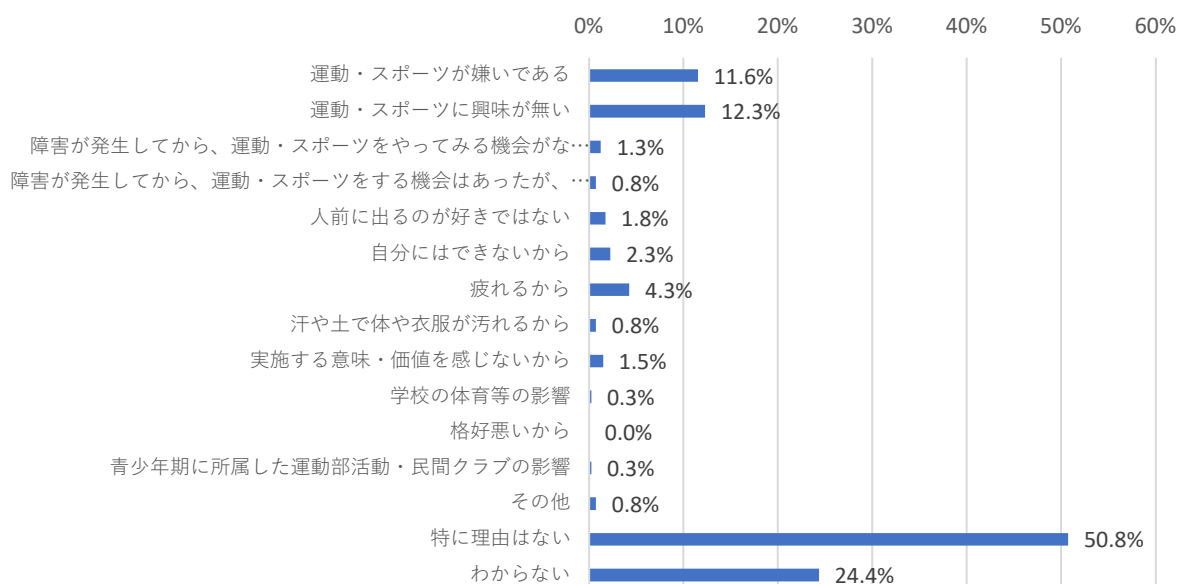
運動・スポーツを実施しない理由を前年度と比較すると、「運動・スポーツが嫌いである」「運動・スポーツに興味がない」割合は、5ポイント近く減少した。「特に理由はない」と回答した割合が前年度よりも10ポイント以上高まり、半数を超えている。

スポーツ等をやってよかったこと（複数回答） (N=1,610)



※意識に関わる設問のため、回答者本人のみ

スポーツ等を実施しない理由（複数回答可） (N=1,610)

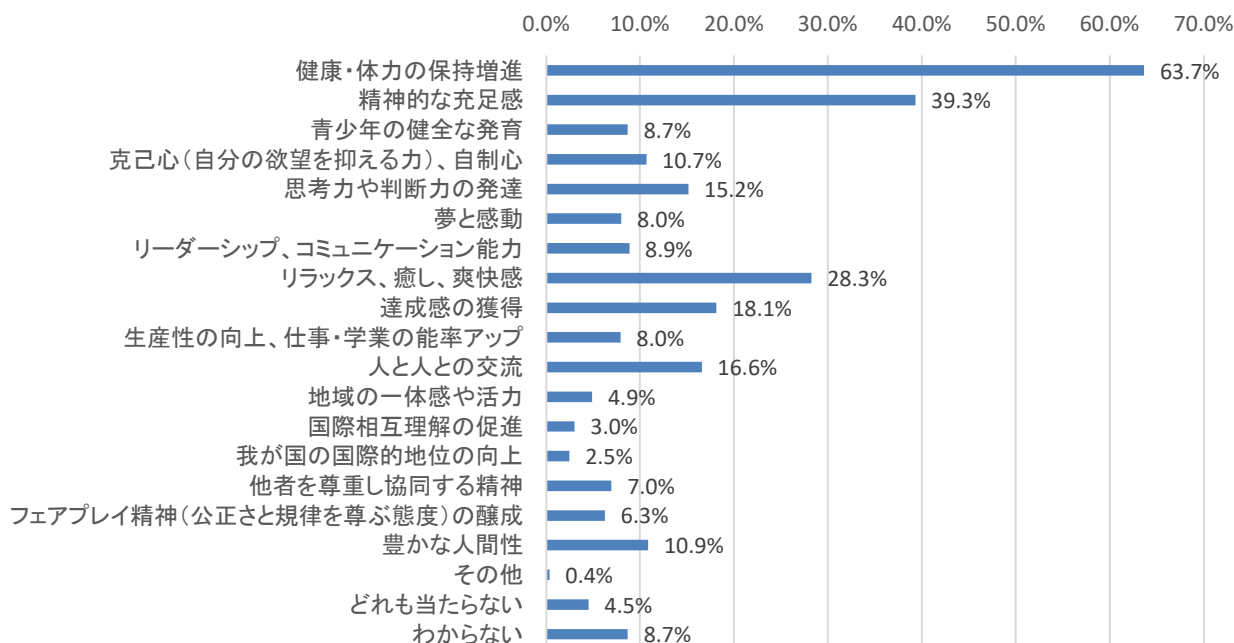


※意識に関わる設問のため、回答者本人のみ

### 3-3. 運動・スポーツが何をもたらすと考えられるか

障害のある人にとって、運動・スポーツが何をもたらすと考えるかについてたずねると、「健康・体力の保持増進(63.7%)」が6割を超えている。次いで、「精神的な充足感(39.3%)」、「リラックス、癒し、爽快感(28.3%)」となっている

運動・スポーツが何をもたらすと考えられるもの(複数回答可)(N=1,610)



※意識に関わる設問のため、回答者本人のみ