

令和5年3月24日

## 令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」 の結果を公表します

### ～20歳以上の週1日以上スポーツ実施率は52.3%～

このたび、令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」を実施し、調査結果の概要を別紙のとおり取りまとめましたので、公表いたします。

第3期スポーツ基本計画では、「成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%になること、成人の年1回以上のスポーツ実施率が100%に近づくこと」、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加」を目指すとの目標（※）を掲げています。

スポーツ庁では、この達成に向け、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行ってまいります。

※ 第3期スポーツ基本計画（令和4年度～8年度）においては、「成人のスポーツ実施率」は「20歳以上の運動・スポーツ実施率」を用いて評価することとしている。

#### 1. 運動・スポーツ実施率について

- 20歳以上の週1日以上運動・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

※ 本調査結果の詳細については下記の URL に後日追加掲載する予定

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/list/1371920.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1371920.htm)

【担当】スポーツ庁健康スポーツ課

課長 和田 訓

課長補佐 菅原 武芳

専門職 中山 正剛

TEL 03-5253-4111 [内線 3485]

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) (%)

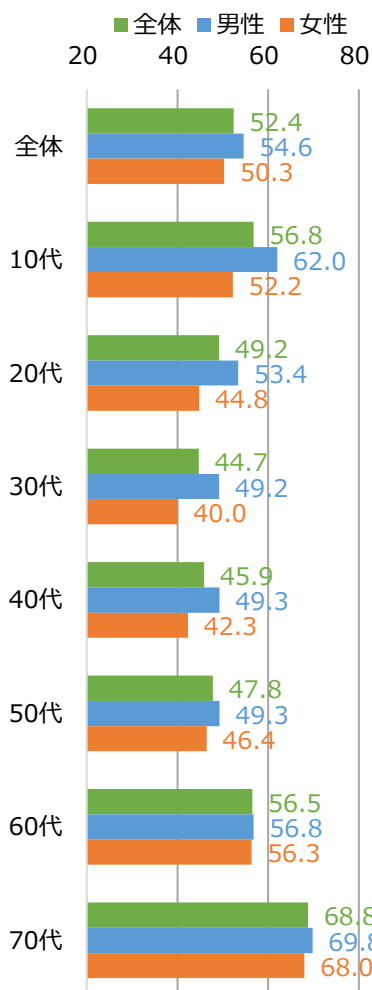
	全体		男性		女性	
	令和4年度	令和3年度	令和4年度	令和3年度	令和4年度	令和3年度
全年代平均	52.4	56.5	54.6	58.3	50.3	54.7
10代 (18-19)	56.8	59.3	62.0	62.5	52.2	55.7
20代 (20-29)	49.2	53.5	53.4	57.6	44.8	49.3
30代 (30-39)	44.7	50.7	49.2	55.4	40.0	45.7
40代 (40-49)	45.9	51.0	49.3	52.8	42.3	49.1
50代 (50-59)	47.8	51.7	49.3	52.8	46.4	50.4
60代 (60-69)	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

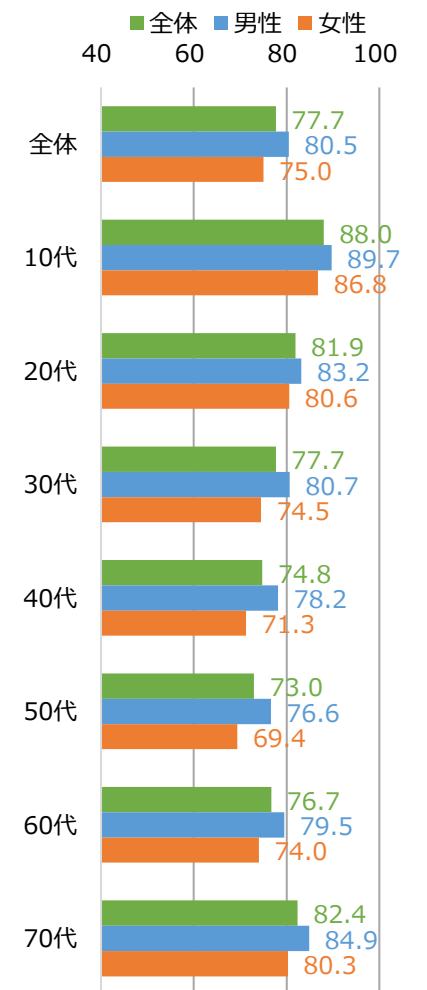
①年代別【週1日以上】

スポーツ実施率の比較 (%)



②年代別【年1日以上】

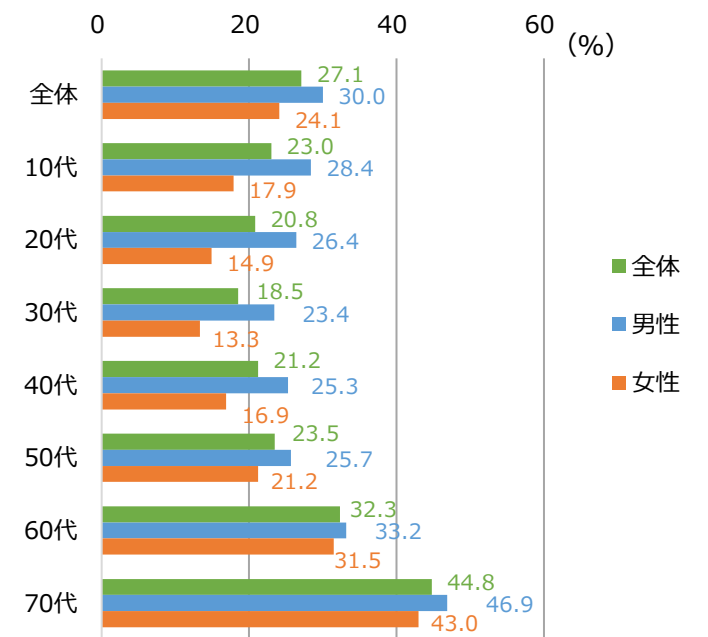
スポーツ実施率の比較 (%)



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

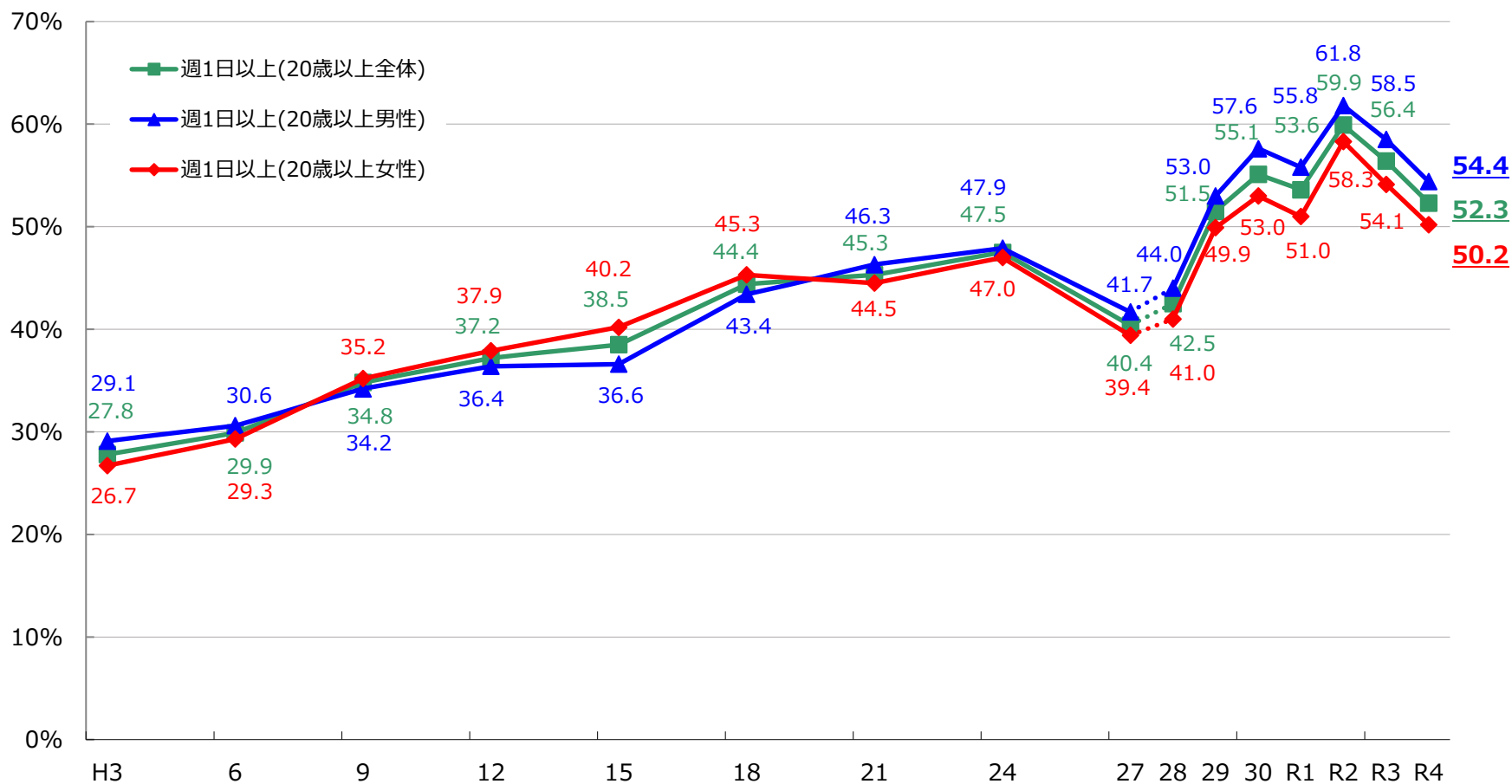


●20歳以上のスポーツ実施率の推移（【①週1日以上】）

【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	
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		
	全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
大切	37.9	37.9	37.9	23.6	23.6	23.6	7.5	7.5	7.5
まあ大切	48.7	48.7	48.7	50.8	50.8	50.8	30.8	30.8	30.8
あまり大切でない	8.3	8.3	8.3	15.7	15.7	15.7	24.7	24.7	24.7
大切ではない	2.2	2.2	2.2	4.9	4.9	4.9	16.9	16.9	16.9
わからない	2.9	2.9	2.9	5.0	5.0	5.0	20.1	20.1	20.1

※「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」  
 「自身やお子様が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)
自身やお子様が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 (%)

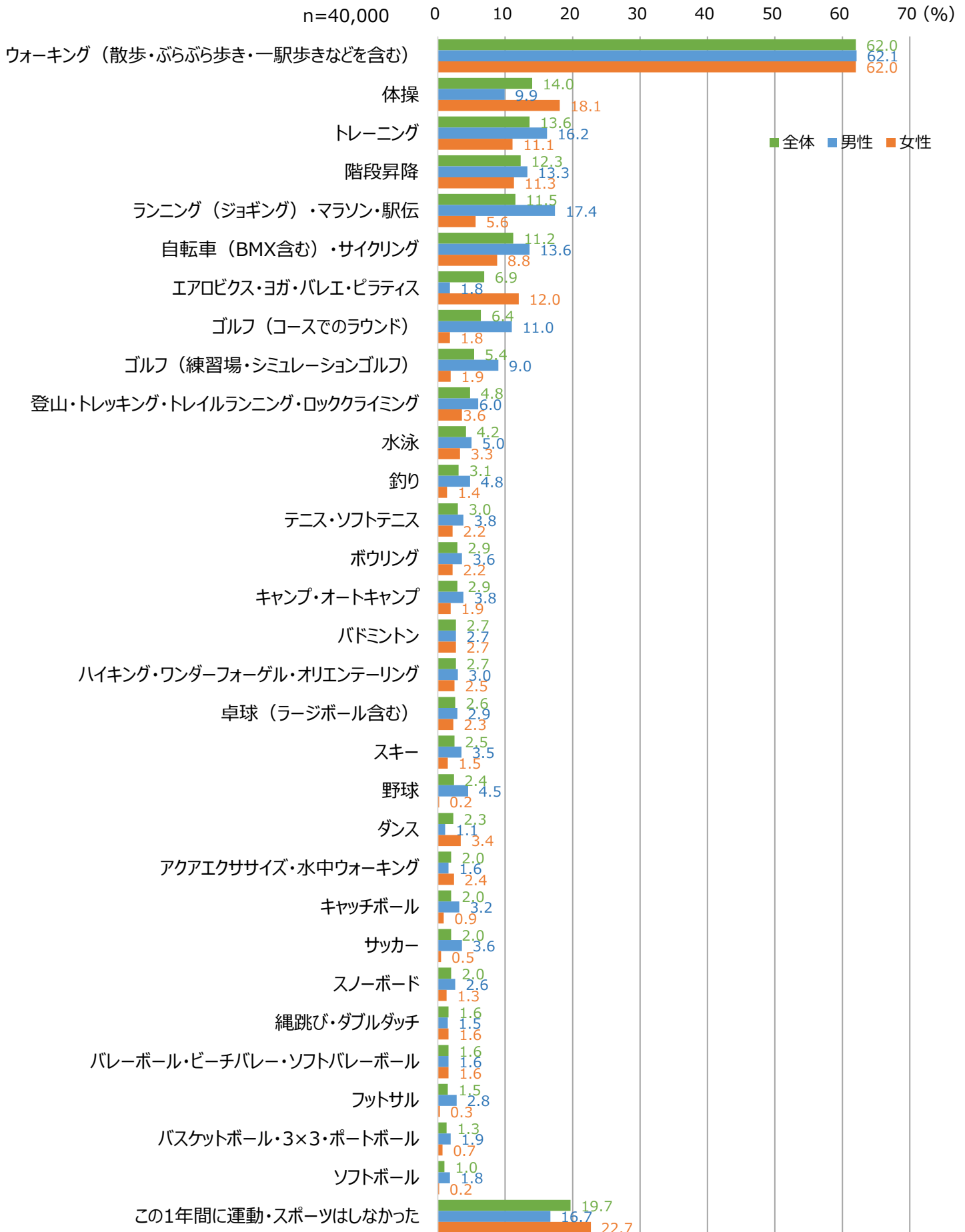
(n=40,000)

	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 テ ィ ッ ト が 盛 ん に な っ た	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。

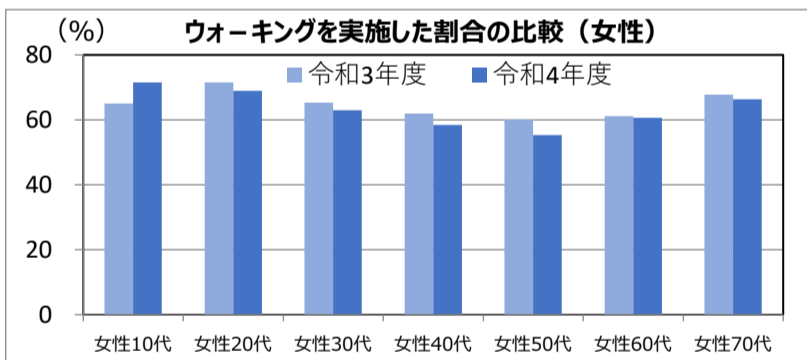
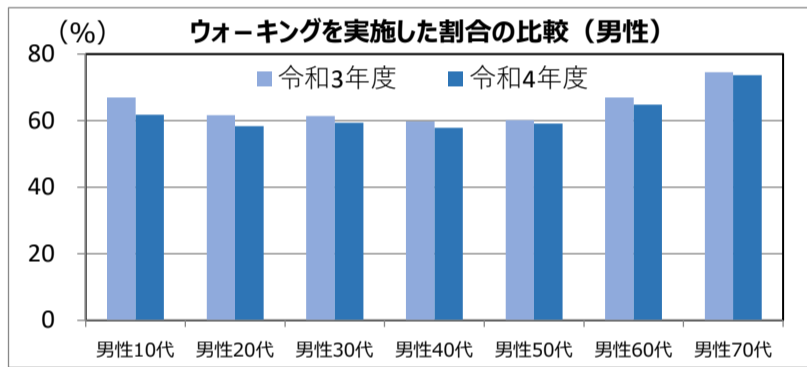
Q23 初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ [あてはまるものがないを除く] (上位10種目抜粋) n=15,810

	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]

	全	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!	テレビなどによる意識の変化	コロナウイルスの感染対策	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	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かった」、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多かった」、「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かった」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かった	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かった	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かった	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

	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		
n=	34,148	17,085	17,047	18,523	9,143	9,654	4,699	8,861	4,440
仕事や家事が忙しいから	41.0	41.3	40.6	39.5	48.6	40.0	49.2	38.9	48.0
面倒くさいから	29.4	24.9	34.0	20.9	37.2	17.5	31.3	24.6	43.4
年をとったから	21.5	23.6	19.4	23.2	19.0	25.5	20.7	20.8	17.1
お金の余裕がないから	11.6	11.0	12.2	9.6	12.4	9.4	12.1	9.7	12.7
運動・スポーツが嫌いだから	10.6	5.7	15.5	5.8	11.8	3.0	5.9	8.9	18.1
子どもに手がかかるから	9.4	8.1	10.7	8.0	12.4	7.6	10.3	8.5	14.7
生活や仕事で体を動かしているから	9.4	7.5	11.3	9.5	8.5	7.5	6.4	11.6	10.7
場所や施設がないから	8.0	7.7	8.2	7.8	8.5	7.7	8.0	7.9	9.0
病気やけがをしているから	7.9	7.8	8.1	7.1	7.4	7.4	6.9	6.9	7.9
仲間がいないから	7.4	7.6	7.2	6.2	9.3	6.6	9.2	5.7	9.4
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	7.4	7.5	7.3	7.8	8.1	7.7	8.5	7.9	7.6
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	7.7	7.8	7.3	6.8	8.1	8.8
十分に実施しているから	7.3	8.6	6.1	12.6	1.4	13.9	1.9	11.1	0.9
指導者がいないから	1.7	1.6	1.9	1.7	1.7	1.6	1.3	1.8	2.0

（もっとも大きい理由）

（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		
n=	34,148	17,085	17,047	18,523	9,143	9,654	4,699	8,861	4,440
仕事や家事が忙しいから	25.1	27.9	22.3	26.2	28.1	28.4	31.5	23.7	24.4
面倒くさいから	16.3	14.1	18.5	11.1	21.7	9.1	18.6	13.2	25.0
年をとったから	9.0	10.7	7.4	11.8	6.0	13.5	7.5	10.0	4.4
十分に実施しているから	7.3	8.6	6.1	12.6	1.4	13.9	1.9	11.1	0.9
病気やけがをしているから	5.0	4.7	5.2	4.2	4.7	4.0	4.5	4.3	4.9
生活や仕事で体を動かしているから	4.3	3.3	5.3	3.9	5.7	3.3	4.3	4.6	7.2
子どもに手がかかるから	4.3	3.4	5.3	1.9	4.2	0.9	1.9	3.1	6.6
運動・スポーツが嫌いだから	4.3	2.1	6.5	4.7	3.5	3.3	2.9	6.1	4.1
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	4.3	4.2	4.1	4.5	4.5	3.9
お金の余裕がないから	3.5	3.7	3.2	3.3	3.6	3.5	4.1	3.2	3.0
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	3.4	2.4	3.3	2.4	3.5	2.5
場所や施設がないから	1.7	1.7	1.7	2.0	1.7	2.0	1.6	2.1	1.7
仲間がいないから	1.5	1.7	1.4	1.6	1.9	1.8	2.0	1.3	1.8
指導者がいないから	0.2	0.2	0.2	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
病気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	(%)
n=10,827				
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	(%)
n=10,827				
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	(%)
n=34,148				
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

	週2回以上計	週2回未満計	(%)
n=9,422			
週2回以上計	32.4	49.6	
週2回未満計	11.6	29.7	
仕事や家事が忙しいから	24.8	20.5	
面倒くさいから	8.7	2.7	
年をとったから	2.6	7.6	
お金に余裕がないから	5.6	10.8	
運動・スポーツが嫌いだから	8.7	8.1	
子どもに手がかかるから	6.6	9.3	
生活や仕事で体を動かしているから	5.8	8.8	
場所や施設がないから	4.3	11.4	
病気やけがをしているから	7.7	8.1	
仲間がないから	6.7	8.9	
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	21.0	8.7	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	1.5	1.8	
十分に実施しているから			
指導者がいないから			

②男性

	週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計	(%)
n=5,232					
週2回以上計	33.0	50.8	31.6	48.1	
週2回未満計	10.1	25.4	13.4	34.9	
仕事や家事が忙しいから	26.0	22.4	23.3	18.3	
面倒くさいから	8.9	3.4	8.3	2.0	
年をとったから	1.6	7.5	3.9	7.8	
お金に余裕がないから	6.2	10.1	4.9	11.6	
運動・スポーツが嫌いだから	6.8	4.3	11.0	12.7	
子どもに手がかかるから	6.7	7.1	6.5	11.9	
生活や仕事で体を動かしているから	6.1	8.8	5.4	8.8	
場所や施設がないから	5.0	11.3	3.5	11.6	
病気やけがをしているから	7.6	7.6	7.7	8.8	
仲間がないから	6.1	8.5	7.4	9.3	
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	21.7	8.9	20.2	8.4	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	1.5	1.6	1.4	2.0	
十分に実施しているから					
指導者がいないから					

③女性

（もっとも大きい理由）

	全体	男性	女性	(%)
n=34,148				
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

	週2回以上計	週2回未満計	(%)
n=9,422			
週2回以上計	22.8	31.7	
週2回未満計	5.9	16.3	
仕事や家事が忙しいから	14.2	7.9	
面倒くさいから	3.5	2.7	
年をとったから	1.0	4.5	
十分に実施しているから	2.9	4.8	
病気やけがをしているから	4.8	2.6	
生活や仕事で体を動かしているから	1.9	4.1	
子どもに手がかかるから	3.2	4.9	
運動・スポーツが嫌いだから	1.3	3.7	
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	4.3	2.8	
お金に余裕がないから	3.6	2.2	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	21.0	2.0	
十分に実施しているから	0.3	0.1	
指導者がいないから			

②男性

	週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計	(%)
n=5,232					
週2回以上計	24.2	34.5	21.0	28.2	
週2回未満計	5.0	13.9	7.0	19.3	
仕事や家事が忙しいから	15.3	9.2	12.8	6.3	
面倒くさいから	3.5	3.4	3.5	2.0	
年をとったから	0.5	4.3	1.6	4.7	
十分に実施しているから	2.9	4.1	2.8	5.7	
病気やけがをしているから	3.3	1.2	6.6	4.2	
生活や仕事で体を動かしているから	1.8	3.1	2.1	5.3	
子どもに手がかかるから	3.1	4.9	3.4	4.9	
運動・スポーツが嫌いだから	1.6	4.1	0.8	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	4.1	2.8	4.6	3.0	
お金に余裕がないから	3.5	2.1	3.8	2.2	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	21.7	2.1	20.2	1.8	
十分に実施しているから	0.3	0.1	0.3	0.1	
指導者がいないから					