

令和6年3月19日

令和5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52.0%～

このたび、令和5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. 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（以下「スポーツ実施率」という。）は、52.0%（前年度から0.3ポイント減）。
- また、男女別では、男性が54.7%（前年度から0.3ポイント増）、女性が49.4%（前年度から0.8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。年代別では、20代～50代の働く世代で引き続き低い傾向となっている。
- さらに、週1日以上スポーツ実施率は、20代～50代の働く世代で男女差が広がっており、男性では前年度を上回ったのに対し（50代は前年度と同じ）、女性は前年度を下回った。
- 20歳以上の年1日以上スポーツ実施率は、76.2%（前年度から1.3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27.3%（前年度から0.1ポイント増）。
- 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、7.1%（前年度から1.2ポイント増）。

2. 実施状況に係る要因

- 運動・スポーツを週1日以上行った理由としては、「健康のため」が78.7%と最も多く、「体力増進・維持のため」が55.1%、「運動不足を感じるから」が43.4%と続いている。
- 運動・スポーツの実施頻度が増えた理由としては、「仕事が忙しくなくなったから」

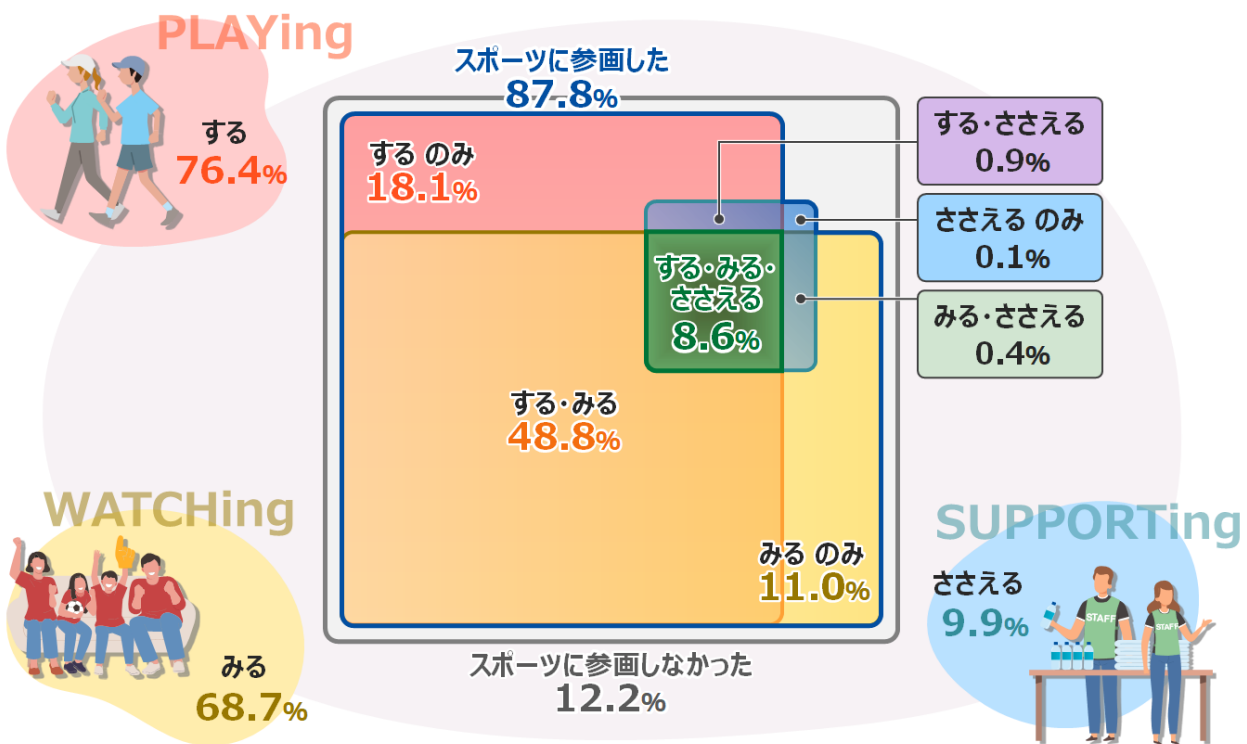
が19.7%（前年度から0.3ポイント増）と最も多い。また、「新型コロナウイルス感染防止対策によるスポーツの価値（必要性）への気づきがあったから」（14.3%）、「テレワーク等により時間に余裕ができた」（5.9%）は、前年度に比べてそれぞれ2.6ポイント減、1.3ポイント減となった。

- 運動・スポーツの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37.2%（前年度から3.8ポイント減）と最も多く、「面倒くさいから」が27.4%（前年度から2.0ポイント減）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17.6%（前年度から1.0ポイント増）。

3. 「する」「みる」「ささえる」スポーツについて

- この1年間でスポーツを「する」「みる」「ささえる」のいずれかに参画した者の割合（スポーツに参画した割合）は、87.8%（男性89.9%、女性85.7%）。
- 「する・みる・ささえる」すべてに参画した者（8.6%）は、日常生活の充実感を感じている割合が高く（86.3%）、幸福感も比較的高い（7.7点／10点満点）。

R5 スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）の割合（全体：18～79歳）



※「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で1日以上と回答した者の割合

※「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

- スポーツを直接現地で観戦した割合は、25.9%（前年度から2.6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、68.1%（前年度から4.7ポイント減）となっており、高い方から「プロ野球」、「高校野球」、「サッカー日本代表」となっている。

- 運動・スポーツをささえる活動に参加した割合は、9.9%（前年度と同じ）となっており、高い方から「運動・スポーツの指導」、「大会・イベントの運営や世話」、「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」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
- ・ 地域の実情に応じて地方公共団体が行う、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
- ・ 運動・スポーツ実施の効果をより高めるため、先端技術を活用した多様なコンディショニングを行える環境の整備を図るなど、多くの人々が自発的に目的を持った運動・スポーツを実施できるよう環境整備・普及啓発等に取り組む

※ 本調査結果の詳細は、スポーツ庁 HP（以下の URL）にて掲載いたします。

※ オープンデータの推進として、本調査のローデータ（Excel）も公表しております。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1402342.htm

【担当】スポーツ庁健康スポーツ課

課長 和田 訓

課長補佐 小番 明

専門職 中山 正剛

係員 齋藤 司

TEL 03-5253-4111 [内線 3485]