

世論調査報告書

令和5年11月調査

# スポーツの実施状況等に関する世論調査

スポーツ庁健康スポーツ課

# 目次

I 調査の概要	1
II 回答者属性	3
III 調査結果の概要	5
1 健康・体力に関する意識について	5
(1) 現在の健康状態	5
(2) 体力の自信の有無	7
(3) 運動不足を感じるか	9
2 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について	11
(1) この1年間に行った運動・スポーツについて	11
ア この1年間に行った運動・スポーツの種目	11
イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率	14
ウ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動30分以上）	17
エ 1年以上継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動30分以上）	20
オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率 ／1年以上継続した日数 比較	23
カ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所	24
キ この1年間に運動・スポーツを週に1日以上行った理由	26
ク この1年間に1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行った理由	29
ケ 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行い、 且つ1年以上継続している理由	32
(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について	35
ア 運動・スポーツの実施状況の変化	35
イ 運動・スポーツの実施が増加した理由	37
ウ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない（増やささない）理由	40
エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(1) [週に1日以上実施できない]または [直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]理由	43
オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(2) 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上 （年101日～150日）実施しなかった理由	46
カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(3) 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上 （年101日～150日）実施できなかった理由	49
キ 運動・スポーツの実施阻害要因 ③運動・スポーツを実施することが好きか	52
ク 運動・スポーツの実施阻害要因 ④運動・スポーツが嫌いな理由	54
ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ	57

コ	この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ	60
サ	障害者スポーツ・パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等）の体験有無	62
シ	障害のある人・ない人による運動・スポーツ実施有無	64
ス	運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽	66
(3)	今後の運動・スポーツの実施意向について	69
ア	運動・スポーツの実施状況と意向	69
イ	今後行いたい運動・スポーツの実施頻度	71
ウ	今後行ってみたい運動・スポーツの種目	73
(4)	運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）	76
3	スポーツ観戦について	77
(1)	この1年間に観戦したスポーツ種目	77
(2)	スポーツ観戦した理由	81
4	運動・スポーツをささえる活動について	83
(1)	この1年間の「運動・スポーツをささえる活動」への参加有無	83
(2)	この1年間に「運動・スポーツをささえる活動」を行った頻度	86
(3)	運動・スポーツをささえる活動を行うきっかけや動機づけ	88
5	運動・スポーツの価値について	90
(1)	自分自身にとって運動・スポーツは大切な	90
(2)	運動・スポーツがもたらす価値	92
(3)	日常生活における充実感	95
(4)	現在の幸福感	97
(5)	スポーツを実施する環境の変化	99
(6)	新型コロナウイルス感染症による5類感染症移行後の運動・スポーツ実施頻度	102
(7)	新型コロナウイルス感染症発生から5類感染症移行までの運動・スポーツ実施頻度	104
IV	調査票	106
V	集計表	116