

令和8年3月11日

令和7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

～1週間あたりの運動・スポーツ実施時間*は69分で性年代別で大きな差～

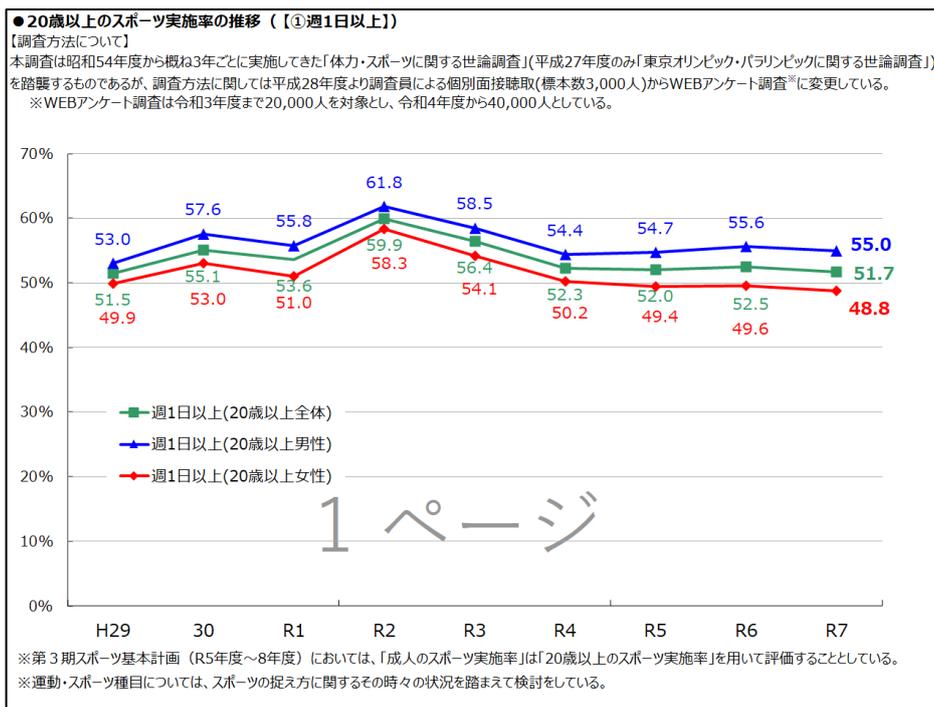
*中央値：実施時間の短い順に並べた時の中央に位置する値

このたび、令和7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。

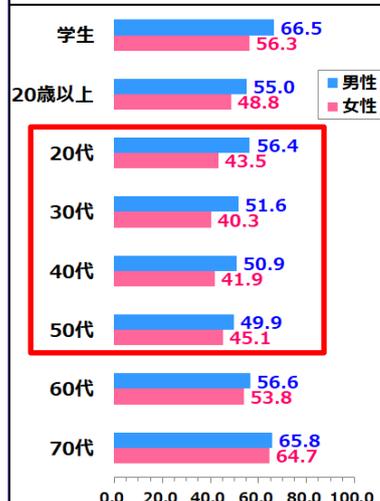
<主なポイント>

(1) スポーツ実施率の推移と性年代別のスポーツ実施率

- 20歳以上の週1日以上^①のスポーツ実施率は、51.7%となり、令和4年以降ほぼ横ばいで、平成29年と比較しても同程度となっている。
- 男女別では、男性が55.0%、女性が48.8%で男性より女性の実施率が低い状態が続いており、かつ男女の差が拡大し、男女差は過去最大となっている。また、男女差は、学生期～40代にかけて大きくなっている。
- 年代別では、20代～50代の子育て・働き盛り世代で引き続き低い傾向となっている。



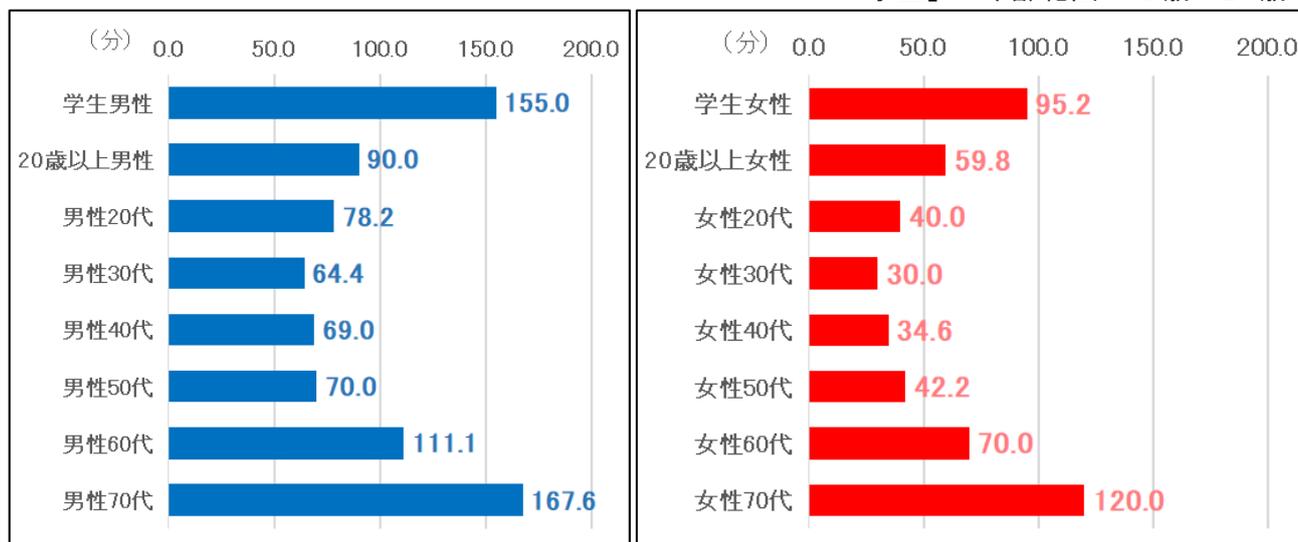
※「学生」の年齢範囲：18歳～24歳
性年代別スポーツ実施率（週1日以上）



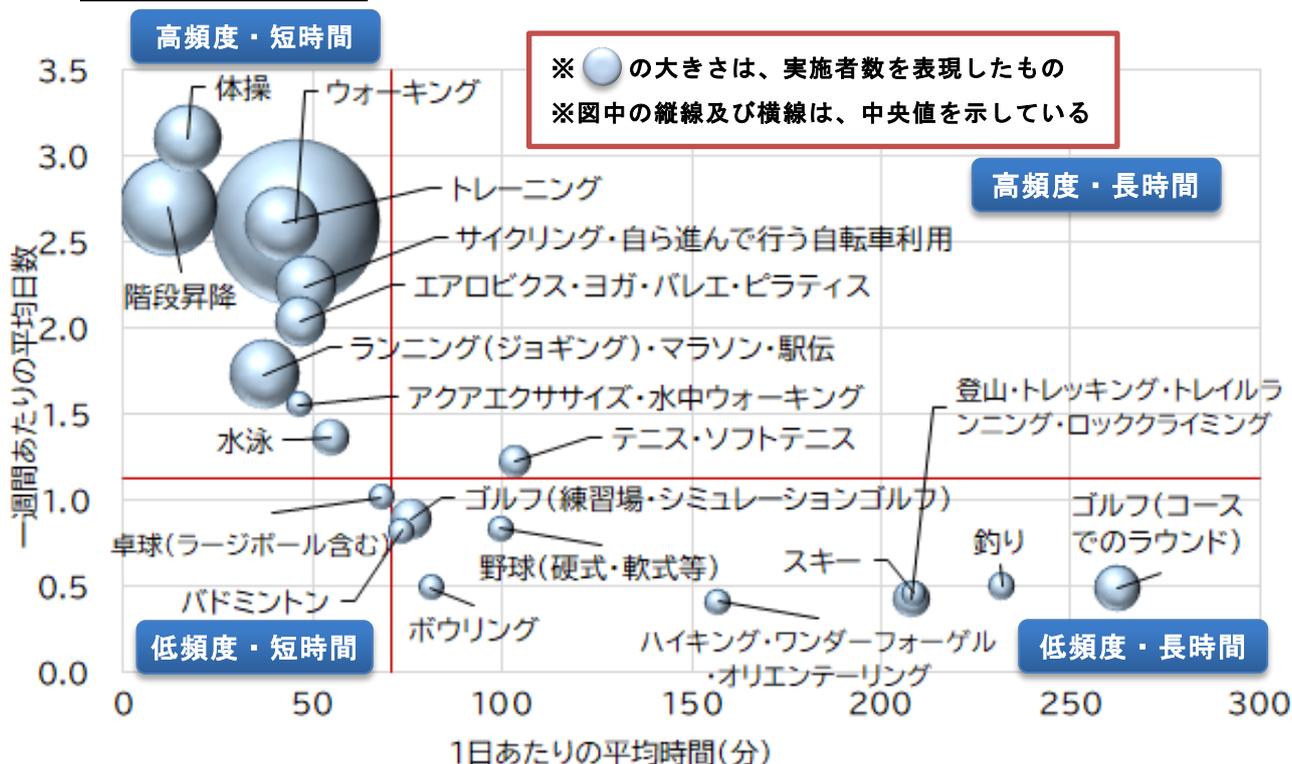
(2) 運動・スポーツの実施時間

- 20歳以上の1週間あたりの運動・スポーツ実施時間の中央値は、69.0分（男性90.0分、女性59.8分）となっている。
- 性年代別にみると、男女ともに20代～50代の子育て・働き盛り世代と、60代以上の世代で大きな差があり、特に20代～50代女性の運動・スポーツ実施時間が1週間あたり30～40分程度と顕著に短く、同世代の男性と比べても半分程度にとどまっている。

※「学生」の年齢範囲：18歳～24歳



- 運動・スポーツの種目別の実施状況について、「1日あたりの平均時間」「1週間あたりの平均日数」及び「種目実施者数」を整理し、実施者数上位20種目を示した。これによると、実施時間は短いが高頻度が高い種目（図の左上）として、「体操」「ウォーキング」「トレーニング」「階段昇降」等が、実施時間は長いが高頻度が比較的低い種目（右下）として、「ゴルフ（コースでのラウンド）」「釣り」「スキー」「登山」等が挙げられる。



(3) 各運動・スポーツ種目の「複数実施率」「Well-being」及び「他種目実施数」

- 運動・スポーツ種目別に、複数人で実施する割合（複数実施率）をみると、「ゴルフ（コースでのラウンド）（96.3%）」「バドミントン（96.1%）」「テニス・ソフトテニス（95.8%）」の順に高かった。なお、実施率の高い種目（ウォーキング、階段昇降、トレーニング等）は、一人で行う方の割合が9割前後と非常に高いことが分かった。
- また、複数実施率と Well-being（充実度、幸福度）との間には正の相関が認められ、複数人で実施する割合が高い種目ほど、Well-being が高い傾向がみられた。
- 運動・スポーツ種目別にその種目以外に実施している種目数（他種目実施数）をみると、「スキー（6.3種目）」「卓球（6.2種目）」「ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング（5.9種目）」の順に多かった。また、他種目実施数と Well-being（充実度、幸福度）との間にも正の相関が認められ、多様な種目を実施している者ほど Well-being が高い傾向がみられた。

種目名	回答人数	【複数人】で行う方が多い	【1人】で行う方が多い	充実度	幸福度	他種目実施数	(参) 実施順位
ゴルフ（コースでのラウンド）	1,779	96.3	3.7	7.10	7.32	3.7	8
バドミントン	566	96.1	3.9	7.17	7.30	5.1	16
テニス・ソフトテニス	801	95.8	4.2	7.31	7.51	4.7	12
卓球（ラージボール含む）	513	94.9	5.1	7.14	7.28	6.2	18
野球（硬式・軟式等）	568	93	7	7.36	7.28	5.4	19
ボウリング	505	90.5	9.5	6.98	7.27	5.8	13
スキー	552	74.1	25.9	7.05	7.24	6.3	15
アクアエクササイズ・水中ウォーキング	580	73.1	26.9	7.55	7.70	4.8	20
ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	577	71.4	28.6	7.01	7.37	5.9	14
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	1,127	65	35	7.02	7.21	5.1	10
釣り	594	56.6	43.4	6.41	6.72	5.8	17
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	2,176	50.6	49.4	7.04	7.28	3.1	7
水泳（競泳・水球・飛び込み・アーティスティックスイミング・オープンウォータースイミング等）	1,145	31.5	68.5	7.25	7.34	5.1	11
体操（ラジオ体操・職場体操・美容体操・太極拳等）	3,824	29.4	70.6	6.63	7.03	3.2	5
ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	1,378	26.6	73.4	7.06	7.27	4.3	9
ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩き・自ら進んで行う歩行等）	23,962	15.4	84.6	6.45	6.74	1.6	1
トレーニング（筋力トレーニング・トレッドミル・エアロバイク・室内運動器具を使ってする運動等）	4,767	10.8	89.2	6.87	6.99	3.2	3
ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	4,023	10.5	89.5	7.09	7.12	3.7	4
サイクリング・自ら進んで行う自転車利用	3,178	9.2	90.8	6.60	6.78	3.6	6
階段昇降（2アップ3ダウン・エレベーターに乗らず階段を使用する等）	8,220	5.3	94.7	6.55	6.85	2.9	2
(参考)この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9,824	-	-	5.11	5.61	0.0	-

※実施順位の上位 20 種目のみ

(4) 職場における運動・スポーツの取組

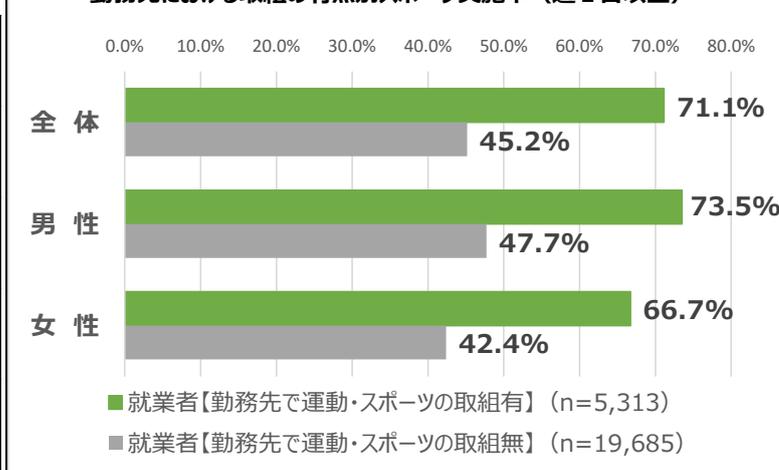
- 就業者については、勤務先で「運動・スポーツを活用した取組」がなされているかどうかで週1日以上スポーツ実施率に大きな差があり、取組がなされている場合の実施率は71.1%（取組がなされていない場合との差は25.9ポイント）と高い結果となっている。
- 勤務先における取組を希望している割合（取組希望率）を調査したところ、取組を実施している割合（取組実施率）は21.3%、取組希望率は32.1%と10.8ポイントの乖離がみられる。
- 取組内容を見ると、職場での勤務時間外の運動・スポーツプログラムの実施が23.2%と最も多いのに対し、取組希望では、職場での勤務時間中の運動・スポーツプログラムの実施が26.4%と最も多い。

運動・スポーツを活用した取組上位5項目

(n=5,313)

1位	23.2%	職場での勤務時間外の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施
2位	21.4%	職場での勤務時間中の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施
3位	19.4%	運動・スポーツ関係のイベント（ウォーキングラリー、運動会、アプリを活用したチーム対抗戦等）の実施
4位	19.4%	体力測定や運動機能チェックの実施
5位	18.7%	クラブ・サークル活動の実施

勤務先における取組の有無別スポーツ実施率（週1日以上）

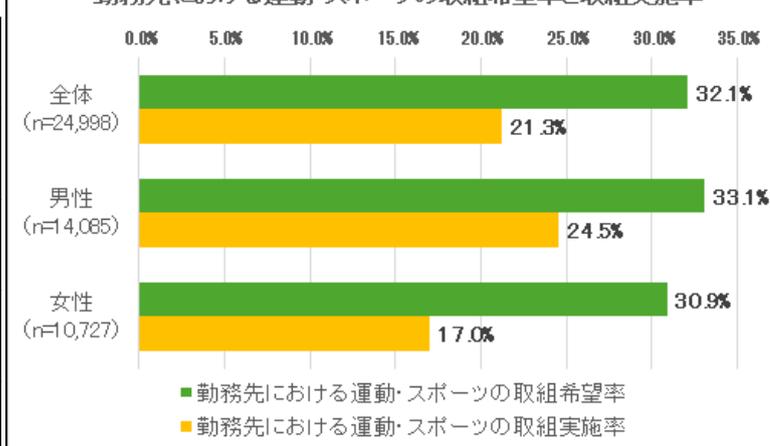


運動・スポーツを活用した取組希望上位5項目

(n=8,020)

1位	26.4%	職場での勤務時間中の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施
2位	26.1%	金銭補助（職場外のスポーツジムの法人契約・優待利用やイベント参加費等の補助）
3位	25.0%	体力測定や運動機能チェックの実施
4位	19.0%	職場における運動器具やジム・運動室等の設置
5位	18.7%	職場での勤務時間外の運動・スポーツプログラム（体操やストレッチ、ヨガ・ピラティス等）の実施

勤務先における運動・スポーツの取組希望率と取組実施率



(5) 都道府県別のスポーツ実施状況

- 令和5年度から令和7年度までの3年分を合わせた20歳以上の週1日以上のスポーツ実施率を都道府県別に算出した。
- 都道府県別のスポーツ実施率は、高い方から東京都(56.4%)、福岡県(54.9%)、石川県(54.5%)、奈良県(54.3%)、神奈川県(54.1%)であった。
- 令和4年度から令和6年度までの3年分との差を算出した結果、鹿児島県(+2.6%)が最も実施率が伸びており、続いて滋賀県(+1.8ポイント)、石川県(+1.7ポイント)となった。一方、実施率が下がった県は、島根県(-3.1ポイント)、岩手県、鳥取県(ともに-2.5ポイント)となった。

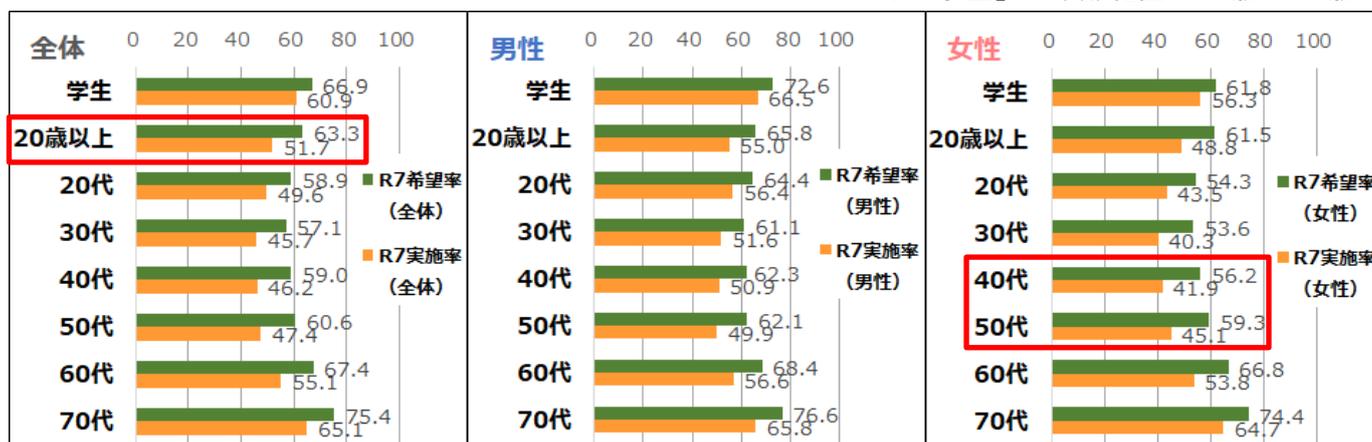
	全体						全体				
	R4-R6 週1日以上 実施率	Rank	R5-R7 週1日以上 実施率	Rank	R4-R6と R5-R7の 差		R4-R6 週1日以上 実施率	Rank	R5-R7 週1日以上 実施率	Rank	R4-R6と R5-R7の 差
1 北海道	48.8%	34	49.4%	31	0.6%	25 滋賀県	49.7%	30	51.5%	24	1.8%
2 青森県	46.4%	45	45.4%	46	-1.0%	26 京都府	53.6%	7	52.2%	15	-1.4%
3 岩手県	48.0%	38	45.5%	45	-2.5%	27 大阪府	51.8%	20	50.8%	26	-1.0%
4 宮城県	52.2%	16	52.1%	17	-0.1%	28 兵庫県	54.0%	6	53.6%	7	-0.3%
5 秋田県	47.1%	43	47.7%	38	0.6%	29 奈良県	54.5%	3	54.3%	4	-0.1%
6 山形県	46.9%	44	45.3%	47	-1.6%	30 和歌山県	47.9%	39	48.2%	35	0.2%
7 福島県	50.3%	28	50.4%	27	0.2%	31 鳥取県	48.8%	35	46.2%	40	-2.5%
8 茨城県	53.5%	8	51.9%	19	-1.6%	32 島根県	48.8%	36	45.7%	44	-3.1%
9 栃木県	52.1%	18	52.3%	14	0.2%	33 岡山県	53.2%	9	53.0%	11	-0.2%
10 群馬県	52.1%	17	51.9%	20	-0.2%	34 広島県	52.8%	13	53.1%	9	0.3%
11 埼玉県	52.6%	14	52.1%	18	-0.6%	35 山口県	50.8%	25	51.6%	21	0.9%
12 千葉県	54.1%	5	53.7%	6	-0.4%	36 徳島県	53.1%	10	51.5%	23	-1.6%
13 東京都	56.6%	1	56.4%	1	-0.2%	37 香川県	47.1%	42	45.8%	43	-1.3%
14 神奈川県	54.7%	2	54.1%	5	-0.6%	38 愛媛県	49.0%	33	48.9%	32	-0.1%
15 新潟県	47.7%	41	48.8%	33	1.2%	39 高知県	52.0%	19	50.4%	28	-1.7%
16 富山県	45.7%	46	46.2%	41	0.5%	40 福岡県	54.3%	4	54.9%	2	0.6%
17 石川県	52.8%	12	54.5%	3	1.7%	41 佐賀県	48.4%	37	48.0%	36	-0.5%
18 福井県	45.0%	47	46.2%	42	1.2%	42 長崎県	50.5%	27	51.6%	22	1.1%
19 山梨県	49.4%	31	49.5%	30	0.2%	43 熊本県	50.1%	29	49.7%	29	-0.3%
20 長野県	53.1%	11	52.4%	12	-0.7%	44 大分県	51.6%	22	52.4%	13	0.8%
21 岐阜県	47.8%	40	46.9%	39	-0.9%	45 宮崎県	50.7%	26	48.7%	34	-2.0%
22 静岡県	51.6%	21	52.2%	16	0.5%	46 鹿児島県	50.8%	23	53.4%	8	2.6%
23 愛知県	50.8%	24	51.0%	25	0.3%	47 沖縄県	52.2%	15	53.0%	10	0.8%
24 三重県	49.2%	32	47.9%	37	-1.2%	総計	52.3%		52.1%		
						1位と47位の差	11.6%		11.1%		

<その他のポイント>

(1) 性年代別のスポーツ実施率とスポーツ実施希望率

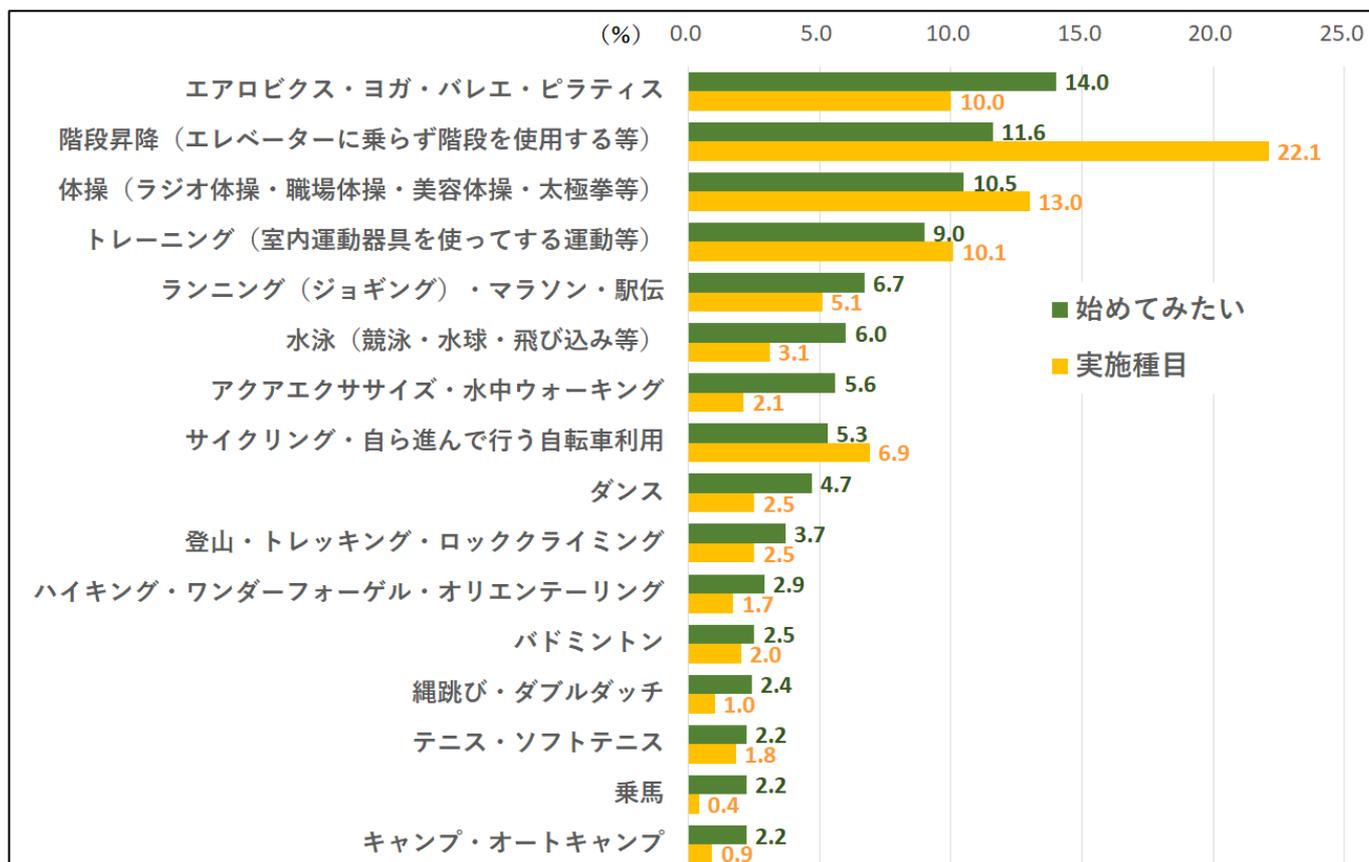
- 20歳以上の週1日以上「運動・スポーツ実施率」(スポーツ実施率)は、51.7%、週1日以上「運動・スポーツを実施したいと思う者の割合」(スポーツ実施希望率)は、63.3%と11.6ポイントの乖離がみられる。
- 特に40代～50代女性では、それぞれ14.3ポイント、14.2ポイントとその乖離が大きい。

※「学生」の年齢範囲：18歳～24歳



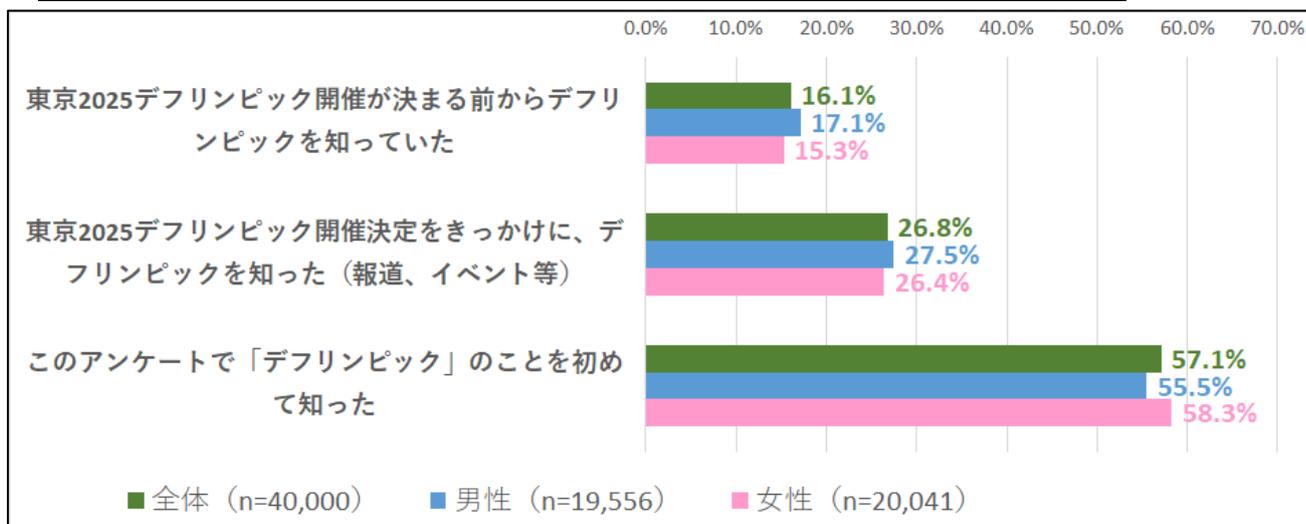
(2) 女性が始めてみたい運動・スポーツ種目と実施種目

- 女性が始めてみたい運動・スポーツ種目は、ウォーキングを除くと「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス (14.0%)」「階段昇降 (11.6%)」「体操 (10.5%)」の順となっている。
- この1年間に女性が実施した運動・スポーツ種目は、ウォーキングを除くと「階段昇降 (22.1%)」「体操 (13.0%)」「トレーニング (10.1%)」の順となっている。

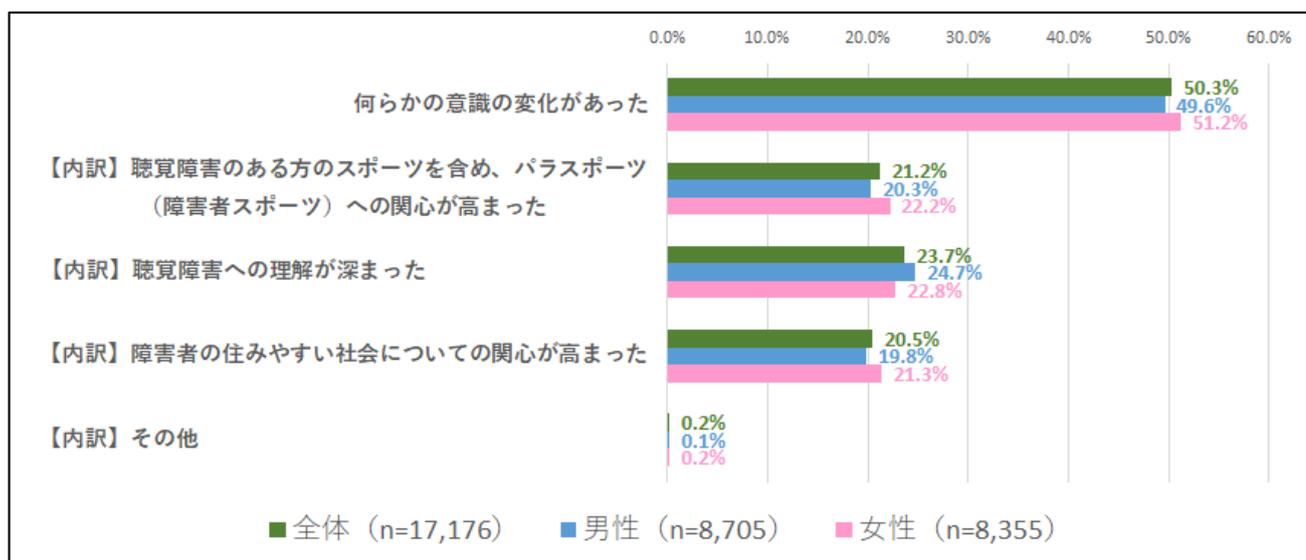


(3) デフリンピックの認知状況と東京 2025 開催決定による意識の変化

- デフリンピックの認知状況を調査したところ、「東京 2025 デフリンピック開催が決まる前から知っていた」が 16.1%、「開催決定をきっかけに知った」が 26.8%、合わせて 42.9%がデフリンピックを事前（アンケート回答前）に認知していた。



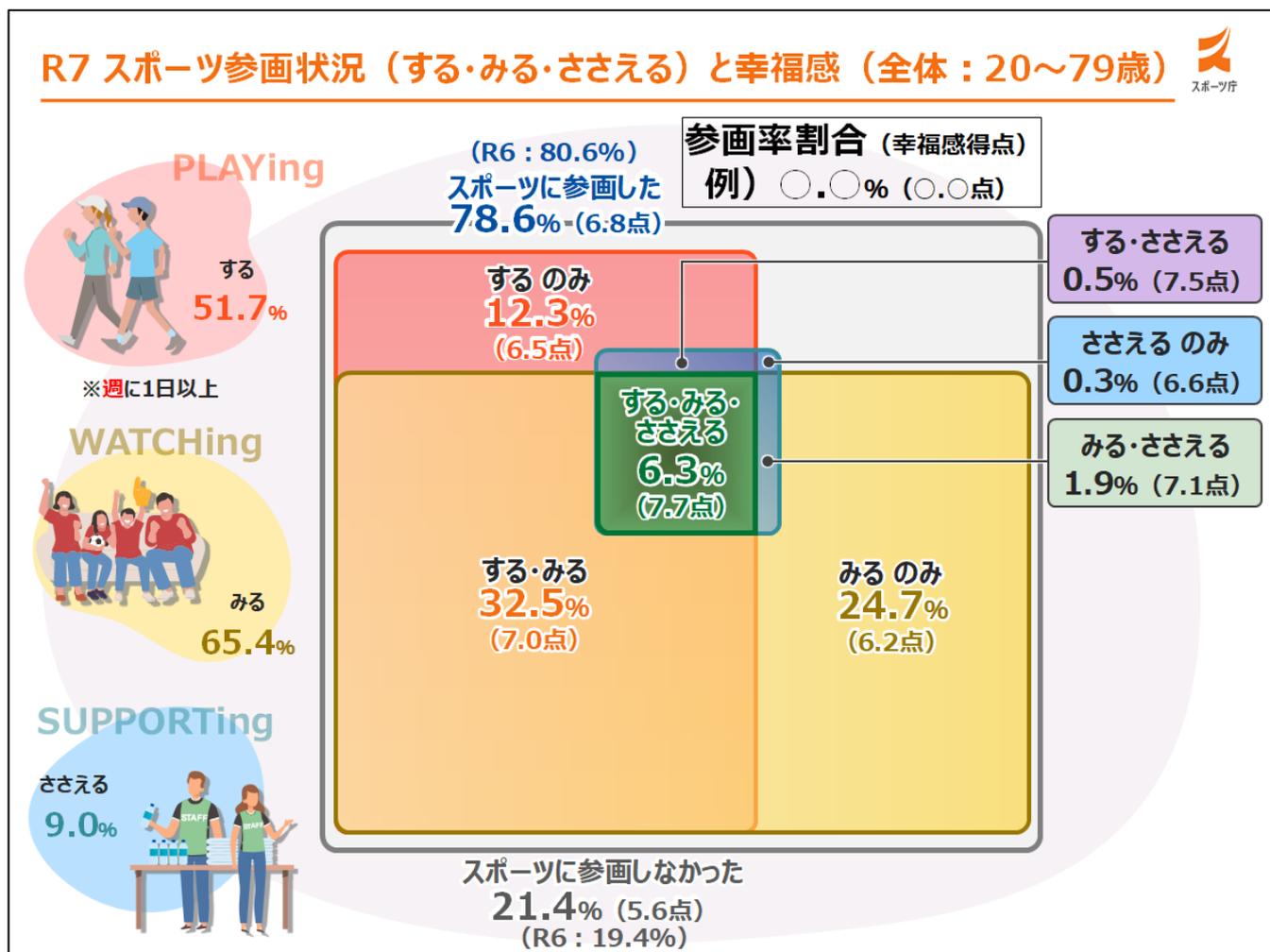
- 事前（アンケート回答前）にデフリンピックを認知していた者の東京開催決定による意識の変化（複数回答可）をみると、「聴覚障害のある方のスポーツを含め、パラスポーツ（障害者スポーツ）への関心が高まった」が 21.2%、「聴覚障害への理解が深まった」が 23.7%、「障害者の住みやすい社会についての関心が高まった」が 20.5%となった。これらいずれかを選択した者（何らかの意識の変化があったと回答した者）は約半数（50.3%）であった。



- また、二つの結果を合わせると、東京 2025 デフリンピック開催決定による障害者（特に聴覚障害のある者）への意識の変化があった割合は、21.6%となった。

(4) スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）と幸福感

- 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は78.6%（男性83.4%、女性74.4%）。
- スポーツへの参画の仕方によって幸福感に差があり、複合的な参画ほど幸福感が高まる傾向がみられ、「する・みる・ささえる」すべてに参画した者は、日常生活の幸福感（7.7点/10点満点）が最も高い。



※「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」で週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で」のいずれかを観戦した者の割合

※「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

※ 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 中村 宇一

課長補佐 薄葉 拓樹

専門職 中山 正剛

係員 福島 有一

TEL 03-5253-4111 [内線 3485]