

令和5年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の結果について (概要)

令和6年3月
スポーツ庁

1. 運動・スポーツ実施率について

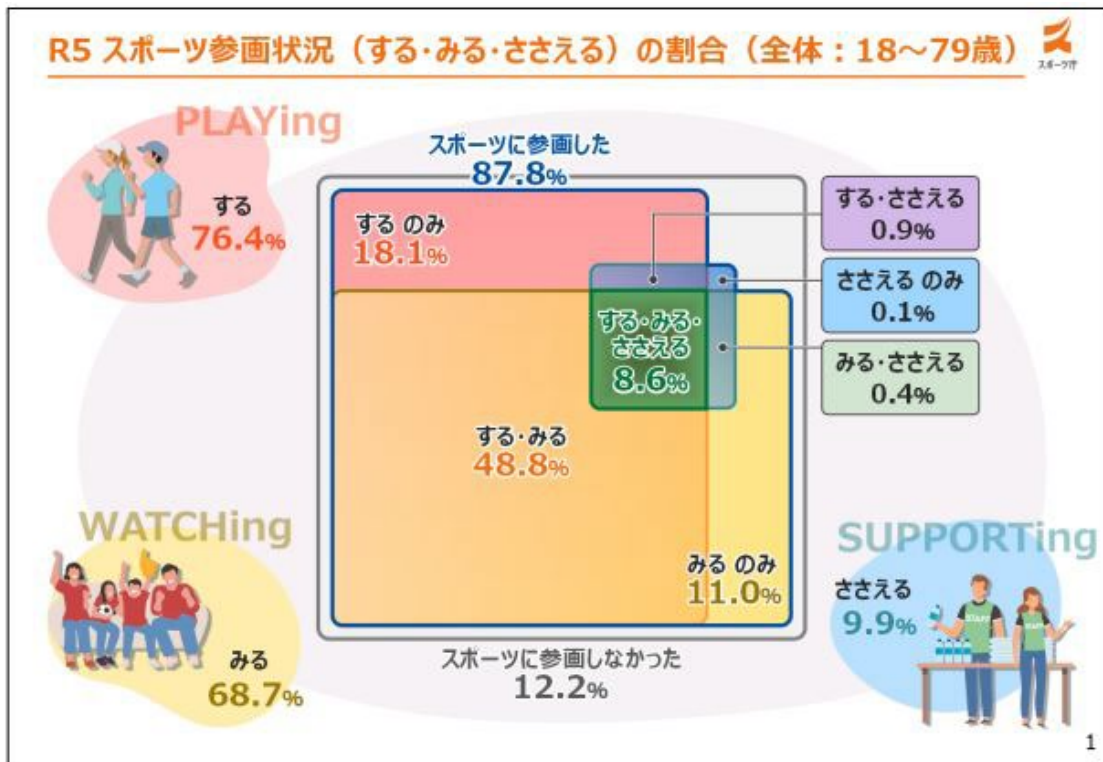
- 20歳以上の週1日以上の運動・スポーツ実施率（以下「スポーツ実施率」という。）は、52.0%（前年度から0.3ポイント減）。
- また、男女別では、男性が54.7%（前年度から0.3ポイント増）、女性が49.4%（前年度から0.8ポイント減）となっており、引き続き男性より女性の実施率が低い。年代別では、20代～50代の働く世代で引き続き低い傾向となっている。
- さらに、週1日以上のスポーツ実施率は、20代～50代の働く世代で男女差が広がっており、男性では前年度を上回ったのに対し（50代は前年度と同じ）、女性は前年度を下回った。
- 20歳以上の年1日以上のスポーツ実施率は76.2%（前年度から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. 実施状況に関係する要因

- 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. 「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）。



※「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
- ・ 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)