

令和5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5年11月2日(木)～11月30日(木)
 - (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、「北海道」「北関東」「北陸」「東山」「東海」「九州・沖縄」の地域で目標値を下回ったため(計51サンプル)それぞれの地域内において男性20代を超過回収し、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	19,919	49.8
	女性	20,061	50.2
	回答しない	20	0.1
年代	10代	898	2.2
	20代	5,160	12.9
	30代	5,769	14.4
	40代	7,533	18.8
	50代	7,265	18.2
	60代	6,428	16.1
	70代	6,947	17.4
性年代	男性10代	420	1.1
	男性20代	2,668	6.7
	男性30代	2,949	7.4
	男性40代	3,839	9.6
	男性50代	3,669	9.2
	男性60代	3,164	7.9
	男性70代	3,210	8.0
	女性10代	464	1.2
	女性20代	2,492	6.2
	女性30代	2,820	7.1
	女性40代	3,691	9.2
	女性50代	3,593	9.0
	女性60代	3,264	8.2
	女性70代	3,737	9.3
	回答しない10代	14	0.0
	回答しない20代	0	0.0
	回答しない30代	0	0.0
回答しない40代	3	0.0	
回答しない50代	3	0.0	
回答しない60代	0	0.0	
回答しない70代	0	0.0	
都市規模	東京23区・政令指定都市	9,856	24.6
	東京都区部	3,445	8.6
	政令指定都市	6,411	16.0
	大都市	14,831	37.1
	小都市	11,522	28.8
居住地域	町村	3,791	9.5
	北海道	1,682	4.2
	東北	2,742	6.9
	北関東	2,156	5.4
	首都圏	11,831	29.6
	北陸	1,619	4.0
	東山	1,518	3.8
	東海	4,069	10.2
	近畿二府一県	5,328	13.3
	その他近畿圏	1,165	2.9
	中国	2,257	5.6
	四国	1,174	2.9
	九州・沖縄	4,459	11.1

		件数	%
全体		40,000	100.0
職業	自営業主-専門・技術職	636	1.6
	自営業主-事務職	349	0.9
	自営業主-販売・サービス・保安職	727	1.8
	自営業主-農林漁業職	154	0.4
	自営業主-生産・運輸・建設・労務職	255	0.6
	自営業主-その他	972	2.4
	(小計)自営業主	3,093	7.7
	家族従業者	225	0.6
	雇用人-管理職	1,989	5.0
	雇用人-専門・技術職	4,394	11.0
	雇用人-事務職	6,501	16.3
	雇用人-販売・サービス・保安職	3,177	7.9
	雇用人-農林漁業職	93	0.2
	雇用人-生産・輸送・建設・労務職	2,659	6.6
	雇用人-その他	2,647	6.6
	(小計)雇用人	21,460	53.7
	(小計)就労者	24,778	61.9
	主婦・主夫	6,081	15.2
	学生	1,501	3.8
無職	6,026	15.1	
その他	544	1.4	
答えたくない	1,070	2.7	
最終学歴	中学校	732	1.8
	高校	11,052	27.6
	短大・高専	4,180	10.5
	専門学校	4,697	11.7
	大学	16,689	41.7
	大学院	1,891	4.7
	その他	13	0.0
	答えたくない	746	1.9
	収入なし	624	1.6
世帯年収	100万円未満	1,135	2.8
	100～200万円未満	2,379	5.9
	200～300万円未満	3,713	9.3
	300～400万円未満	4,569	11.4
	400～500万円未満	3,988	10.0
	500～600万円未満	3,288	8.2
	600～700万円未満	2,548	6.4
	700～800万円未満	2,373	5.9
	800～1000万円未満	2,947	7.4
	1000～1200万円未満	1,669	4.2
	1200万円以上	1,794	4.5
	わからない	3,650	9.1
答えたくない	5,323	13.3	
家族構成	一人暮らし	8,138	20.3
	夫婦のみ・子なし	11,161	27.9
	夫婦・子あり	10,074	25.2
	親と同居(未婚)	3,628	9.1
	2世帯以上同居	2,048	5.1
	その他	4,055	10.1
	答えたくない	896	2.2

○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歳以上の平均で52.0%(前年度から0.3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5.3ポイント高く、特に20代～50代の働く世代で男女差が広がっている。
 さらに、年1日以上について運動・スポーツをする者の割合は、20歳以上の平均で76.2%(前年度から1.3ポイント減)。
 また、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歳以上の平均で27.3%。(前年度から0.1ポイント増)。

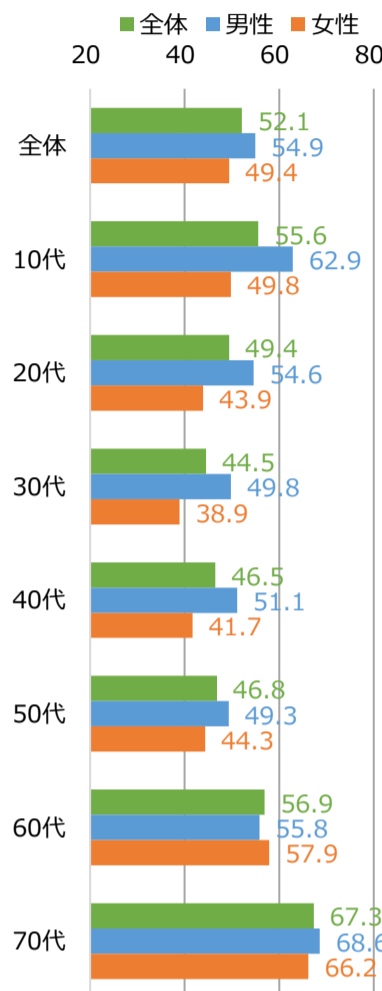
①年代別スポーツ実施率【週1日以上】n=40,000 (%)

	全体		男性		女性	
	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度
全年代平均	52.1	52.4	54.9	54.6	49.4	50.3
10代	55.6	56.8	62.9	62.0	49.8	52.2
20代	49.4	49.2	54.6	53.4	43.9	44.8
30代	44.5	44.7	49.8	49.2	38.9	40.0
40代	46.5	45.9	51.1	49.3	41.7	42.3
50代	46.8	47.8	49.3	49.3	44.3	46.4
60代	56.9	56.5	55.8	56.8	57.9	56.3
70代	67.3	68.8	68.6	69.8	66.2	68.0
20歳以上のみ	52.0	52.3	54.7	54.4	49.4	50.2

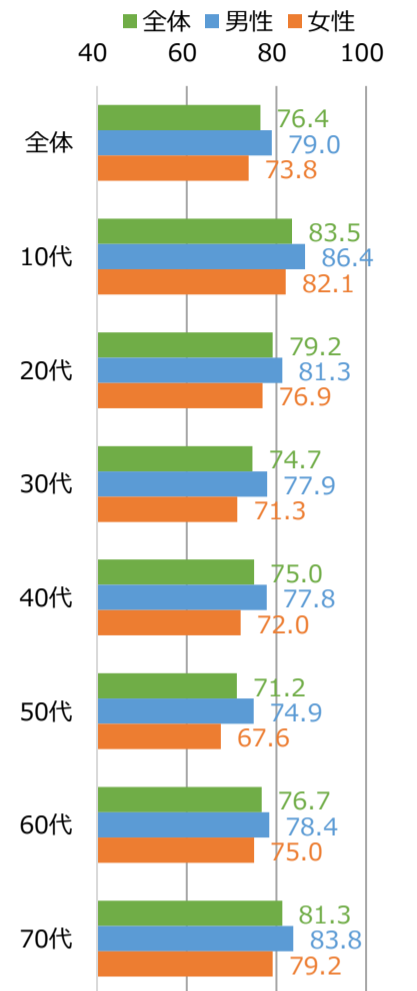
②年代別スポーツ実施率【年1日以上】n=40,000 (%)

	全体		男性		女性	
	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度
全年代平均	76.4	77.7	79.0	80.5	73.8	75.0
10代	83.5	88.0	86.4	89.7	82.1	86.8
20代	79.2	81.9	81.3	83.2	76.9	80.6
30代	74.7	77.7	77.9	80.7	71.3	74.5
40代	75.0	74.8	77.8	78.2	72.0	71.3
50代	71.2	73.0	74.9	76.6	67.6	69.4
60代	76.7	76.7	78.4	79.5	75.0	74.0
70代	81.3	82.4	83.8	84.9	79.2	80.3
20歳以上のみ	76.2	77.5	78.8	80.3	73.6	74.7

①年代別【週1日以上】
スポーツ実施率の比較 (%)



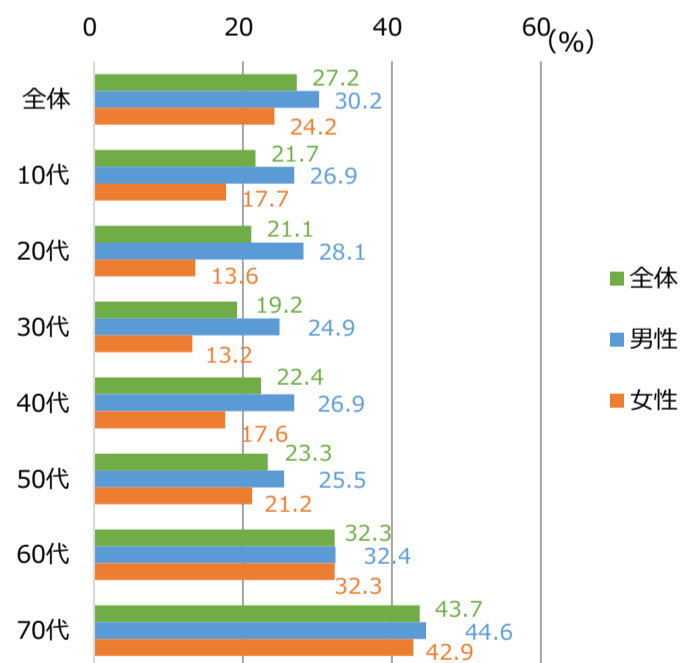
②年代別【年1日以上】
スポーツ実施率の比較 (%)



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5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度
全年代平均	27.2	27.1	30.2	30.0	24.2	24.1
10代	21.7	23.0	26.9	28.4	17.7	17.9
20代	21.1	20.8	28.1	26.4	13.6	14.9
30代	19.2	18.5	24.9	23.4	13.2	13.3
40代	22.4	21.2	26.9	25.3	17.6	16.9
50代	23.3	23.5	25.5	25.7	21.2	21.2
60代	32.3	32.3	32.4	33.2	32.3	31.5
70代	43.7	44.8	44.6	46.9	42.9	43.0
20歳以上のみ	27.3	27.2	30.3	30.1	24.4	24.3

③年代別スポーツ実施率の比較

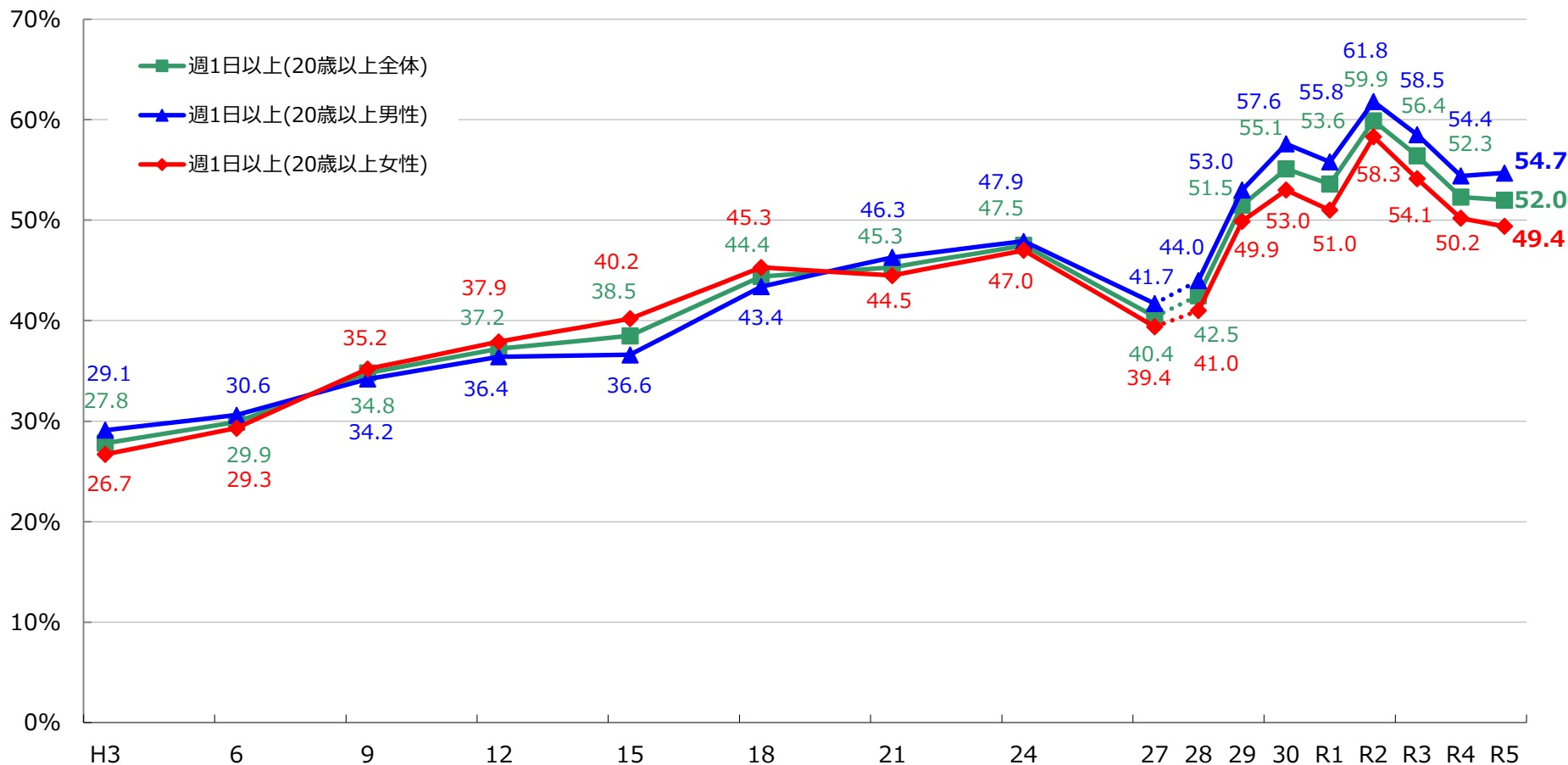


●20歳以上のスポーツ実施率の推移（【①週1日以上】）

【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・パラスポーツを体験した者の割合については、7.1%であり、前年度と比較して1.2ポイント増となっている。また、令和5年度からの新規項目である「ともにするスポーツ」の実施割合については、実施した割合が8.6%となった。

Q39.過去一度でも車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツ・パラスポーツを体験したことがあるかどうか ※()内は令和4年度数値

n=40,000		(%)
ある	7.1	(5.9)
ない	92.9	(94.1)

Q40. 障害のある人とな人で、ともに運動・スポーツを実施したことがありますか。 ※令和5年度新規項目

n=40,000		(%)
ある	8.6	
ない	91.4	

○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。

Q16-1.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	78.7	77.6	80.0	
体力増進・維持のため	55.1	54.9	55.4	
運動不足を感じるから	43.4	39.7	47.5	
筋力増進・維持のため	38.6	38.4	38.7	
楽しみ、気晴らしとして	38.3	37.2	39.5	
肥満解消、ダイエットのため	28.9	25.4	32.8	
友人・仲間との交流として	13.6	13.2	14.0	
美容のため	9.7	4.2	15.8	
自己の記録や能力を向上させるため	7.9	9.6	6.0	
精神の修養や訓練のため	7.8	8.8	6.6	
家族のふれあいとして	6.4	5.5	7.4	

（もっとも大きい理由）

	全体	男性	女性	(%)
健康のため	38.0	39.4	36.5	
肥満解消、ダイエットのため	12.3	10.3	14.5	
体力増進・維持のため	11.9	12.7	10.9	
楽しみ、気晴らしとして	10.3	10.6	10.0	
運動不足を感じるから	7.3	6.4	8.2	
筋力増進・維持のため	6.6	7.2	5.9	
友人・仲間との交流として	3.8	3.9	3.7	
家族のふれあいとして	2.1	1.7	2.5	
美容のため	1.6	0.7	2.7	
自己の記録や能力を向上させるため	1.3	1.9	0.6	
精神の修養や訓練のため	0.6	0.8	0.4	

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。

Q16-3.1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	(%)
健康のため	82.0	80.7	83.5	
体力増進・維持のため	60.4	59.5	61.6	
筋力増進・維持のため	45.8	44.7	47.2	
楽しみ、気晴らしとして	38.0	35.3	41.4	
運動不足を感じるから	34.0	31.4	37.1	
肥満解消、ダイエットのため	29.2	26.9	32.0	
友人・仲間との交流として	15.1	13.0	17.7	
美容のため	9.3	4.4	15.3	
自己の記録や能力を向上させるため	9.2	10.5	7.5	
精神の修養や訓練のため	8.2	9.1	7.1	
家族のふれあいとして	6.6	6.4	6.9	

（もっとも大きい理由）

	全体	男性	女性	(%)
健康のため	42.4	43.8	40.6	
肥満解消、ダイエットのため	12.9	11.7	14.3	
体力増進・維持のため	12.3	12.9	11.6	
楽しみ、気晴らしとして	8.3	7.9	8.7	
筋力増進・維持のため	7.2	7.6	6.8	
友人・仲間との交流として	4.1	3.6	4.6	
運動不足を感じるから	3.8	3.6	4.2	
家族のふれあいとして	2.1	2.0	2.1	
自己の記録や能力を向上させるため	1.9	2.7	1.0	
美容のため	1.8	0.7	3.0	
精神の修養や訓練のため	0.7	0.8	0.4	

○運動・スポーツ実施の促進・阻害要因について

運動・スポーツの促進要因として「**仕事が忙しくなくなったから**」「**健康になったから**」「**運動・スポーツが好きになったから**」と続く。

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。

前年度の割合と比較すると、増加理由では「**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**」で2.6ポイント減、減少理由では「**仕事や家事が忙しいから**」が3.8ポイント減となった。

Q23-1. 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/頻度が増えた理由

(すべての理由を複数回答)

(%)

n=6,105	全体		男性		女性	
	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度
仕事が忙しくなくなったから	19.7	19.4	23.4	22.9	16.1	16.1
健康になったから	16.6	16.1	17.3	18.2	16.0	14.1
運動・スポーツが好きになったから	16.4	17.3	18.0	19.8	14.8	14.8
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	16.9	15.0	17.3	13.6	16.6
仲間ができたから	13.9	14.0	15.0	15.5	12.9	12.6
場所や施設ができたから	12.5	12.2	13.0	12.9	12.0	11.5
家事・育児が忙しくなくなったから	8.0	7.4	6.3	5.8	9.7	8.9
テレワーク等により時間に余裕ができた	5.9	7.2	7.6	8.6	4.2	5.8
お金の余裕ができたから	5.1	5.8	6.4	7.2	3.8	4.4
指導者がいるようになったから	4.0	3.9	3.1	2.6	4.9	5.3

Q24-1. 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/減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由

(すべての理由を複数回答)

(%)

n=30,696	全体		男性		女性	
	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度
仕事や家事が忙しいから	37.2	41.0	37.3	41.3	37.1	40.6
面倒くさいから	27.4	29.4	23.4	24.9	31.5	34.0
年をとったから	20.6	21.5	22.6	23.6	18.6	19.4
お金の余裕がないから	11.1	11.6	10.3	11.0	12.0	12.2
運動・スポーツが嫌いだから	11.1	10.6	6.1	5.7	16.2	15.5
生活や仕事で体を動かしているから	9.2	9.4	7.3	7.5	11.0	11.3
病気やけがをしているから	7.9	7.9	7.7	7.8	8.2	8.1
子どもに手がかかるから	7.7	9.4	6.5	8.1	8.9	10.7
場所や施設がないから	6.8	8.0	6.8	7.7	6.9	8.2
仲間がいないから	6.5	7.4	6.8	7.6	6.3	7.2
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	6.1	7.3	5.5	6.8	6.7	7.9
十分に実施しているから	4.0	7.3	4.5	8.6	3.6	6.1
指導者がいないから	1.5	1.7	1.4	1.6	1.6	1.9

○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（無関心期）が17.6%(前年度から1.0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」と答えた者（関心期）が4.2%存在しており、始めてみたい種目として多い方から、「ウォーキング」「トレーニング」「エアロビクス・ヨガ他」「体操」の順となっている。

Q18.運動・スポーツについて、実施状況と今後の予定

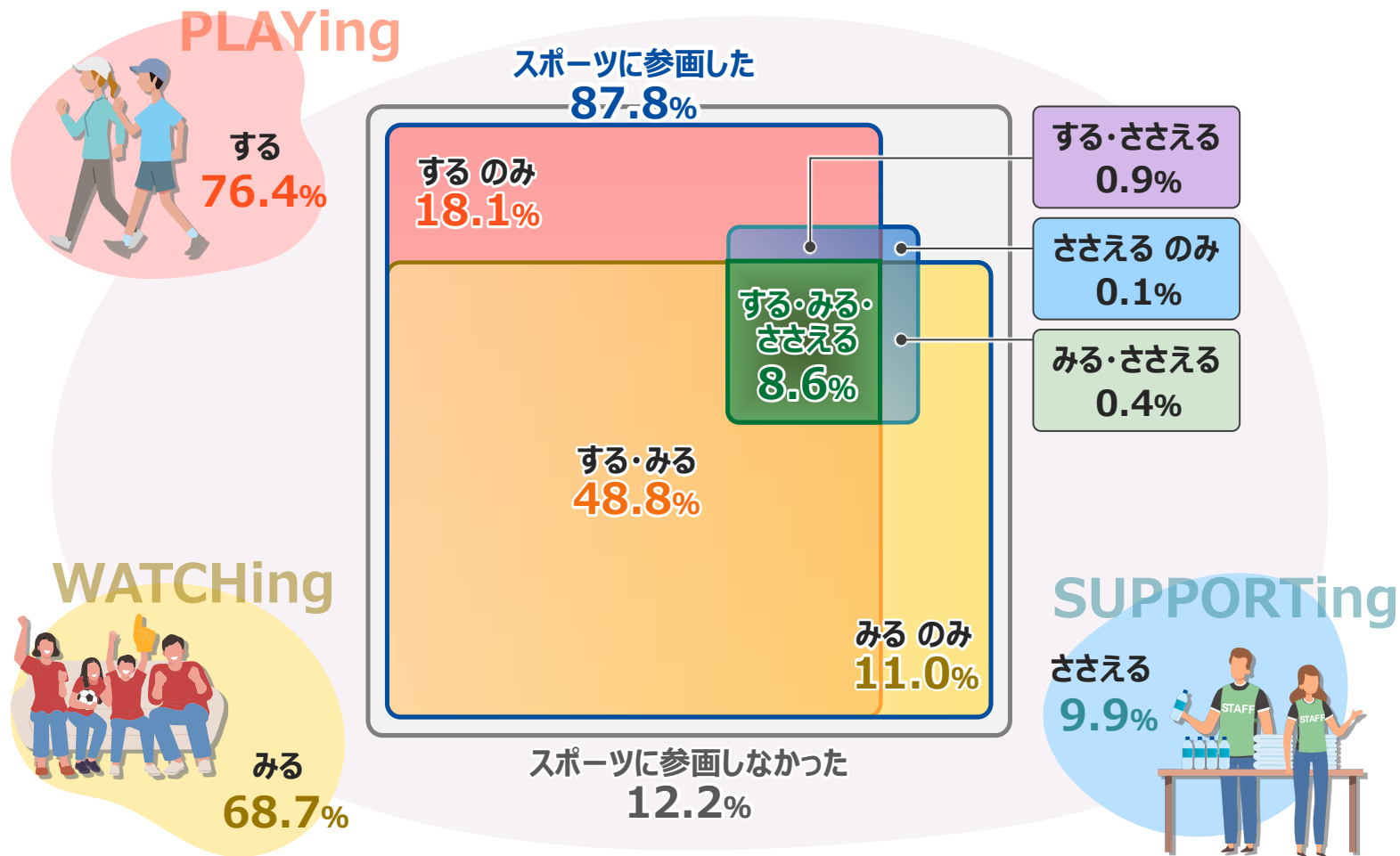
(20歳以上のみ) n=38,103

	(%)		
	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	40.3	45.3	35.2
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	4.1	4.1
運動・スポーツをしているが、定期的ではない	33.8	31.6	36.0
この1年間に運動やスポーツはしなかった	21.8	19.0	24.5
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	17.6	15.6	19.6
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	4.2	3.4	4.9

※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）

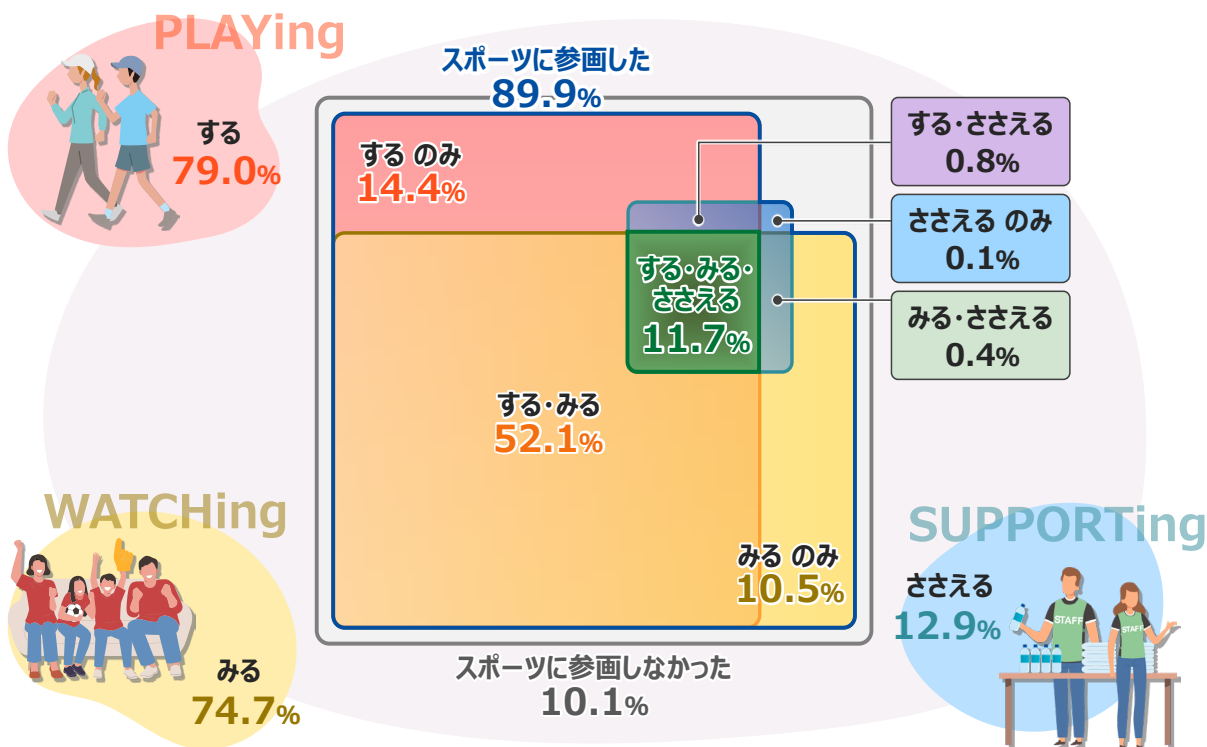
	n=1,592
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	52.5 (%)
トレーニング	14.9
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	12.8
体操	10.4

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

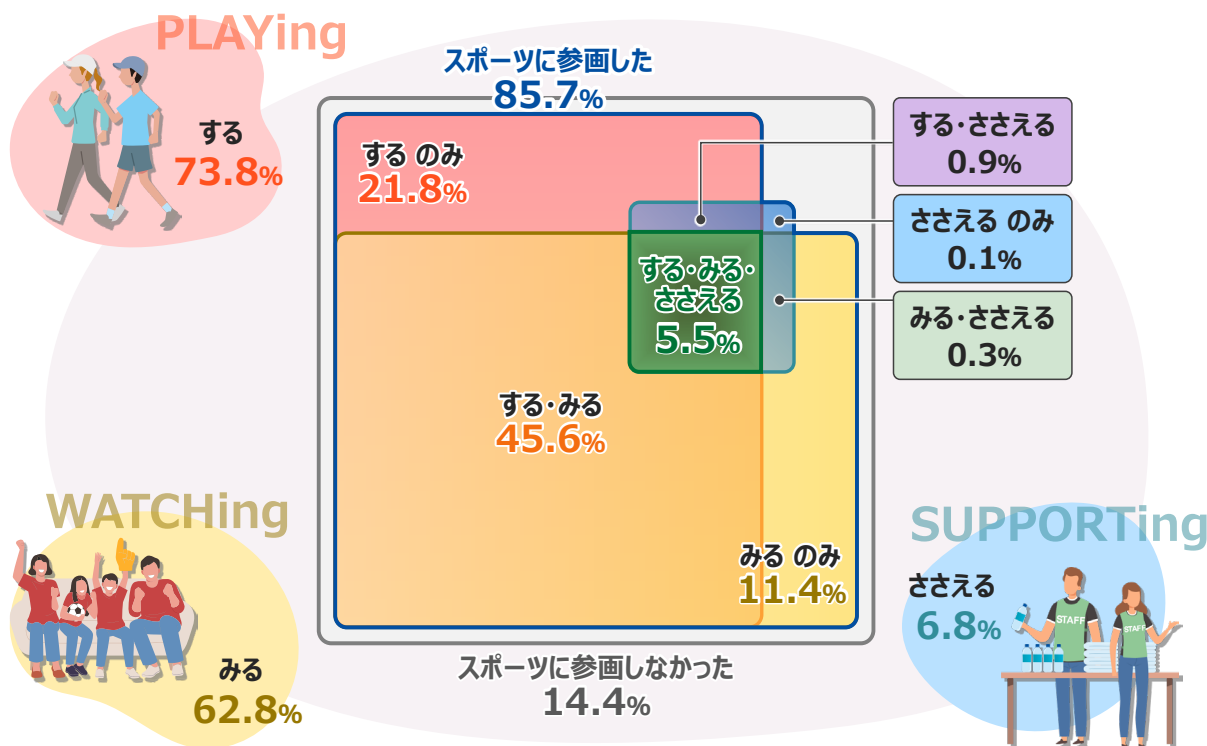
R5 スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）の割合（男性：18～79歳）



2

※「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

R5 スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）の割合（女性：18～79歳）



3

※「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

○スポーツ参画状況とWell-beingについて

「する・みる・ささえる」すべてに参画した者は、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」）割合が**86.3%**と**最も高い**（全体:69.7%）。

「する・みる・ささえる」すべてに参画した者は、幸福感が10点満点中**7.7点**と**最も高い**（全体:6.7点）。

Q37. 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。

		(%)					
		全 体	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	ほとんど(全く) 充実感を感じて いない
全 体		40000	13.9	55.8	69.7	22.8	7.4
性 別	男性	19919	15.1	54.2	69.3	22.9	7.8
	女性	20061	12.8	57.4	70.2	22.8	6.9
ス ポ ー ツ 参 画 状 況	する・みる・ささえる	3428	31.2	55.1	86.3	11.6	2.2
	する・みる	19528	14.2	62.0	76.2	20.4	3.4
	する・ささえる	343	23.6	54.8	78.4	17.2	4.4
	みる・ささえる	142	11.3	49.3	60.6	30.3	9.2
	するのみ	7246	13.4	55.3	68.7	23.8	7.5
	みるのみ	4381	7.5	49.0	56.5	32.1	11.5
	ささえるのみ	33	6.1	39.4	45.5	33.3	21.2
	スポーツに参画しなかった	4899	6.8	39.3	46.1	30.7	23.2

Q38. あなたは現在、どの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

		(%)											平 均 (点)	
		全 体	1 0 点 と と て も 幸 せ	9 点	8 点	7 点	6 点	5 点	4 点	3 点	2 点	1 点		0 点 と と て も 不 幸
全 体		40000	8.8	9.7	23.9	19.9	11.7	12.5	4.1	4.3	2.3	1.3	1.7	6.7
性 別	男性	19919	8.3	8.4	23.3	20.3	11.9	12.8	4.0	4.6	2.6	1.5	2.1	6.6
	女性	20061	9.2	10.9	24.5	19.5	11.5	12.1	4.1	3.9	2.0	1.0	1.2	6.9
ス ポ ー ツ 参 画 状 況	する・みる・ささえる	3428	15.9	15.9	28.8	19.9	9.0	4.8	1.8	2.0	0.8	0.3	0.7	7.7
	する・みる	19528	8.7	10.7	27.3	21.2	11.2	10.4	3.6	3.4	1.8	0.9	0.8	7.0
	する・ささえる	343	14.0	12.0	25.9	18.4	11.7	7.6	3.2	2.6	2.3	0.6	1.7	7.2
	みる・ささえる	142	10.6	12.7	18.3	21.8	12.7	11.3	4.2	2.1	2.8	0.7	2.8	6.8
	するのみ	7246	8.9	8.8	21.5	19.4	12.4	14.0	4.8	4.5	2.5	1.5	1.8	6.6
	みるのみ	4381	5.3	6.7	19.7	18.5	12.9	16.7	5.4	6.8	3.4	2.0	2.5	6.1
	ささえるのみ	33	6.1	6.1	15.2	6.1	18.2	18.2	9.1	3.0	12.1	6.1	0.0	5.5
	スポーツに参画しなかった	4899	6.4	4.9	14.3	17.0	13.5	20.4	5.3	6.8	3.8	2.7	5.0	5.8

○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25.9%。これは前年度の23.3%を2.6%上回っている。
 TV・インターネットでの観戦は「プロ野球」・「高校野球」・「サッカー日本代表」の順で高くなっており、
 最上位の「プロ野球」は、WBC開催等の影響により女性を中心に大幅に増加しているものと考えられる。

Q28.あなたは、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)	13.4(11.2)	17.1(15.1)	9.6(7.4)
Jリーグ(J1、J2、J3)	4.6(4.2)	6.5(5.8)	2.8(2.6)
高校野球	4.1(4.1)	5.8(5.7)	2.5(2.5)
バスケットボール(Bリーグ、NBA 含む)	2.1(1.4)	2.3(1.6)	1.8(1.2)
サッカー日本代表	1.8(2.7)	2.6(3.4)	1.1(2.1)
その他野球、ソフトボール	1.7(1.5)	2.3(2.1)	1.0(1.0)
マラソン、駅伝	1.7(1.8)	2.0(2.1)	1.4(1.5)
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(1.5)	2.1(2.0)	0.8(0.9)
ゴルフ	1.5(1.5)	2.4(2.3)	0.6(0.8)
大相撲	1.3(1.3)	1.5(1.6)	1.0(0.9)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	1.2(1.1)	1.3(1.2)	1.2(1.0)
陸上競技	0.8(0.8)	0.9(1.0)	0.6(0.6)
武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	0.8(0.9)	1.2(1.2)	0.5(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	0.8(1.1)	0.6(0.7)	1.1(1.5)
海外サッカー	0.7(0.7)	1.1(1.0)	0.3(0.4)
その他サッカー	0.7(0.8)	0.9(0.9)	0.6(0.6)
テニス	0.7(0.7)	0.8(0.9)	0.6(0.5)
見た	25.9(23.3)	31.9(28.9)	19.9(27.7)
見なかった	74.1(76.7)	68.1(71.1)	80.1(72.3)

※各設問の()内は令和4年度数値

n=40,000	（%）		
	全体	男性	女性
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	47.1(41.0)	54.8(52.1)	39.5(29.9)
高校野球	33.2(36.1)	38.2(42.0)	28.4(30.2)
サッカー日本代表	33.1(49.5)	40.5(54.6)	25.8(44.4)
マラソン、駅伝	25.3(28.1)	27.0(30.1)	23.5(26.1)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	24.1(16.0)	21.5(14.8)	26.7(17.2)
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)	19.2(13.3)	23.5(18.0)	14.9(8.6)
バスケットボール(Bリーグ、NBA 含む)	18.3(9.1)	18.2(10.5)	18.4(7.6)
大相撲	17.5(21.5)	22.0(26.7)	13.0(16.3)
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	15.7(22.9)	11.1(16.3)	20.2(29.5)
陸上競技	14.5(14.0)	15.9(15.8)	13.0(12.2)
ゴルフ	12.7(16.6)	18.2(23.0)	7.3(10.2)
Jリーグ(J1、J2、J3)	12.5(13.9)	18.0(19.6)	7.0(8.2)
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)	10.9(10.2)	9.9(9.8)	11.9(10.6)
その他野球、ソフトボール	9.4(8.2)	12.8(11.3)	6.1(5.0)
テニス	8.7(11.4)	9.8(12.6)	7.6(10.2)
海外サッカー	8.2(9.0)	12.7(13.5)	3.8(4.5)
武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	7.8(10.7)	10.8(14.4)	4.7(7.0)
見た	68.1(72.8)	74.0(77.7)	62.2(67.9)
見なかった	31.9(27.2)	26.0(22.3)	37.8(32.1)

「運動・スポーツをささえる活動」を行った割合(「行っていない」+「わからない」を除く)は9.9%。
 「運動・スポーツをささえる活動」の具体的な活動内容は「運動・スポーツの指導」が最も高く、「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」が続く。
 また、活動を行った方のうち日常的・定期的に行っているのは41.3%。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

※以下の各設問の()内は令和4年度数値

Q30.この1年間に行った「運動・スポーツをささえる活動」
 (参)令和4年度は「この1年間に行ったボランティア活動」

n=40,000	(%)	(n)
運動・スポーツの指導	3.2	1270(957)
大会・イベントの運営や世話	2.4	947(961)
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	2.1	824(862)
スポーツクラブ・団体の運営や世話	1.9	758(885)
スポーツの審判	1.6	649(593)
スポーツ施設の管理の手伝い	1.4	565(678)
トレーナー ※1	1.2	499(-)
スポーツ団体・選手への寄付・クラウドファンディング等への参加 ※1	0.9	379(-)
その他	0.3	128(42)
行っていない ※2	79.6	31848(-)
わからない ※2	10.5	4206(-)

※1 令和5年度から設定
 ※2 令和4年度はボランティア活動の具体的な内容のみ表記

■(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
運動・スポーツの指導	4.9	←-- 2.4	←-- 0.4
大会・イベントの運営や世話	3.5	←-- 2.3	←-- 0.3
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	2.7	2.4	0.7
スポーツクラブ・団体の運営や世話	3.0	1.2	0.2
スポーツの審判	2.5	1.3	0.1
スポーツ施設の管理の手伝い	2.1	1.2	0.1
トレーナー	1.9	0.8	0.2
スポーツ団体・選手への寄付・クラウドファンディング等への参加	1.5	0.6	0.1
その他	0.4	0.4	0
行っていない	77.4	82.2	84.3
わからない	8.4	8.4	13.9

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

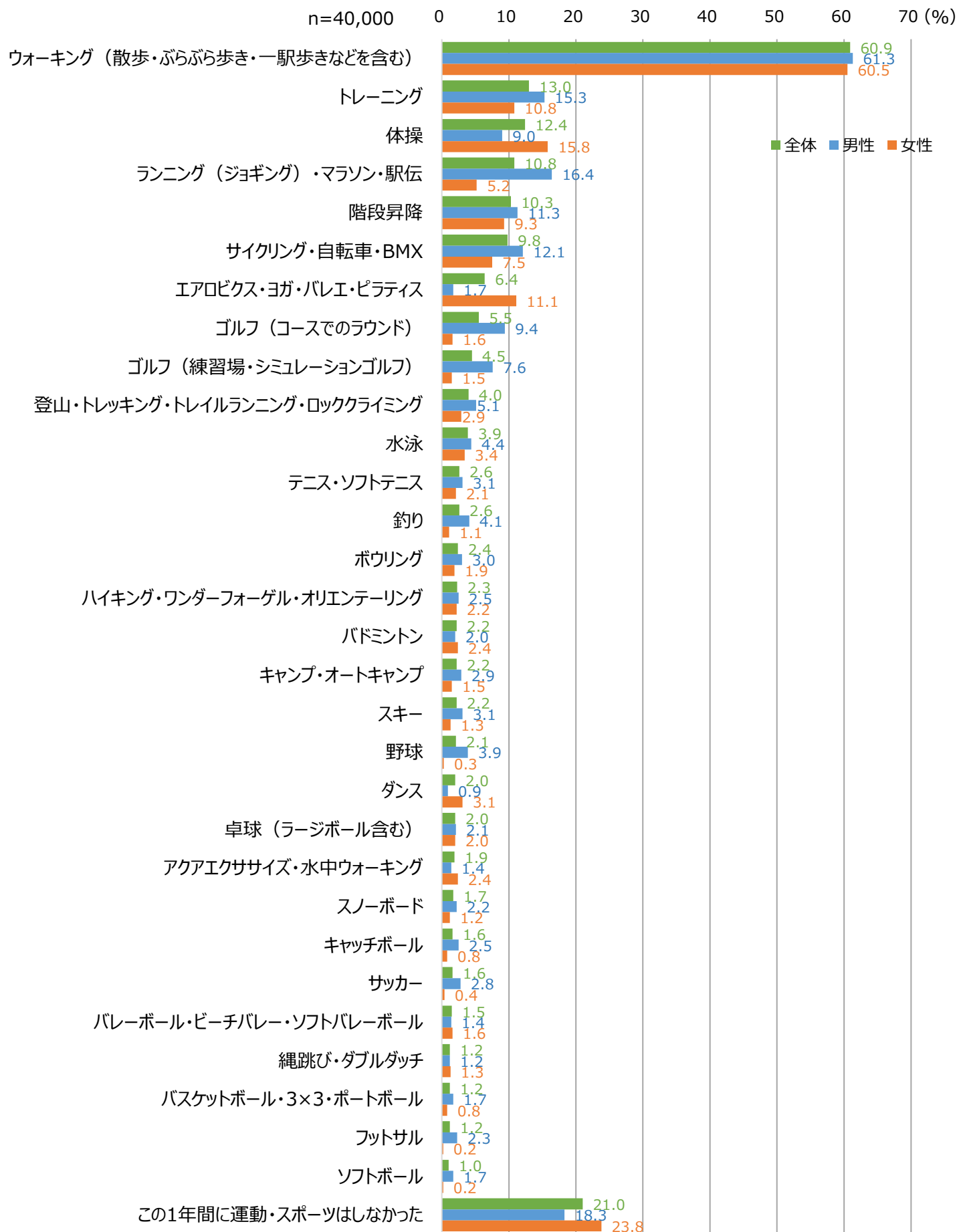
Q31.「運動・スポーツをささえる活動」は、どの程度行いましたか
 (参)令和4年度は「ボランティア活動の実施状況」

n=3,946	(%)	(n)
日常的・定期的に行った	41.3	1631(1639)
不定期に行った	51.1	2016(2316)
わからない ※1	7.6	299(-)

※1 令和5年度は頻度の具体的な内容のみ表記
 (参)令和4年度：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%/イベント・大会で不定期に行った5.8%/行っていない85.0%/わからない5.1%

○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、「トレーニング」「体操」「ランニング」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」「サイクリング・自転車・BMX」「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」「トレーニング」「階段昇降」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）」「サイクリング・自転車・BMX」「トレーニング」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、全体平均の割合が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4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1.1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5年度上位20種目抜粋

	全体		男性		女性	
	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4年度	令和5年度	令和4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）	60.9	62.0	61.3	62.1	60.5	62.0
2 トレーニング	13.0	13.6	15.3	16.2	10.8	11.1
3 体操	12.4	14.0	9.0	9.9	15.8	18.1
4 ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	10.8	11.5	16.4	17.4	5.2	5.6
5 階段昇降	10.3	12.3	11.3	13.3	9.3	11.3
6 サイクリング・自転車・BMX	9.8	11.2	12.1	13.6	7.5	8.8
7 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	6.4	6.9	1.7	1.8	11.1	12.0
8 ゴルフ（コースでのラウンド）	5.5	6.4	9.4	11.0	1.6	1.8
9 ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	4.5	5.4	7.6	9.0	1.5	1.9
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	4.0	4.8	5.1	6.0	2.9	3.6
11 水泳	3.9	4.2	4.4	5.0	3.4	3.3
12 テニス・ソフトテニス	2.6	3.0	3.1	3.8	2.1	2.2
12 釣り	2.6	3.1	4.1	4.8	1.1	1.4
14 ボウリング	2.4	2.9	3.0	3.6	1.9	2.2
15 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	2.3	2.7	2.5	3.0	2.2	2.5
16 バドミントン	2.2	2.7	2.0	2.7	2.4	2.7
16 キャンプ・オートキャンプ	2.2	2.9	2.9	3.8	1.5	1.9
16 スキー	2.2	2.5	3.1	3.5	1.3	1.5
19 野球	2.1	2.4	3.9	4.5	0.3	0.2
20 ダンス	2.0	2.3	0.9	1.1	3.1	3.4
20 卓球（ラージボール含む）	2.0	2.6	2.1	2.9	2.0	2.3

○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68.5%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。
 また、運動行動ステージ別にみると、運動・スポーツの価値を維持期ではおよそ5.1種類感じているのに対して、
 無関心期はおよそ2.3種類しか感じていない結果となった。

Q33.スポーツが個人や社会にもたらす効果

は、「どれも当たらない」と「わからない」を除いた割合（複数回答）の合計 (%)

n=40,000	全体		男性		女性		維持期 ・ 実施時 期6ヶ 月以上	実行期 ・ 実施時 期6ヶ 月未満	準備期 ・ 不定期 実施	関心期 ・ 非実 施・意 向あり	無関心期 ・ 非実 施・意 向なし
	R5	R4	R5	R4	R5	R4					
健康・体力の保持増進	68.5	72.6	66.0	70.0	71.0	75.2	511	437	441	371	235
精神的な充足感	40.4	42.1	38.2	40.3	42.6	43.8	78.5	67.1	73.4	67.9	45.0
人と人との交流	38.4	43.4	35.9	40.5	40.8	46.3	48.7	43.5	42.8	36.4	22.2
リラックス、癒し、爽快感	26.4	29.8	23.8	26.7	29.1	32.9	44.8	37.4	41.3	35.2	24.0
達成感の獲得	26.1	28.8	23.5	26.0	28.8	31.5	33.1	29.3	27.7	24.0	12.0
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	24.4	27.5	24.3	27.3	24.6	27.7	31.9	27.9	27.5	20.9	14.6
豊かな人間性	22.7	28.0	21.3	26.6	24.1	29.4	29.6	23.4	25.9	19.3	14.4
他者を尊重し協同する精神	20.9	24.1	20.3	23.1	21.5	25.2	28.3	20.6	23.8	18.8	11.9
青少年の健全な発育	18.8	20.7	18.7	19.7	19.0	21.6	25.6	20.1	22.2	17.6	11.6
思考力や判断力の発達	17.7	18.8	17.8	18.8	17.6	18.9	23.5	20.9	18.9	16.4	10.7
地域の一体感や活力	16.7	19.3	16.9	19.0	16.4	19.7	22.2	21.3	17.9	15.9	8.8
夢と感動	16.0	17.1	14.8	16.0	17.2	18.2	20.6	16.4	17.6	13.0	9.2
長寿社会の実現	14.6	17.7	13.7	16.6	15.5	18.7	19.2	17.0	16.9	15.0	9.2
リーダーシップ、コミュニケーション能力	14.4	14.6	14.6	14.8	14.2	14.4	18.8	15.8	14.7	12.9	6.9
経済の活性化	14.4	16.0	14.6	16.7	14.1	15.2	17.0	18.0	15.7	12.1	7.6
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	10.8	11.8	11.2	12.8	10.4	10.7	17.3	14.2	15.2	12.2	8.5
生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	8.4	8.7	8.0	8.3	8.8	9.2	14.4	13.5	10.4	8.2	4.7
共生社会の実現	8.1	9.8	7.8	9.4	8.3	10.2	10.6	9.4	8.7	8.2	3.6
国際相互理解の促進	7.8	9.6	7.1	8.9	8.4	10.3	10.6	8.3	8.0	6.9	3.6
我が国の国際的地位の向上	4.4	5.1	4.5	5.3	4.3	4.9	10.0	8.6	7.7	5.9	4.0
その他	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	5.9	4.3	4.2	4.1	2.1
どれも当たらない	8.3	6.5	9.2	7.6	7.3	5.5	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1
わからない	11.9	10.4	12.3	10.8	11.5	10.0	3.5	3.5	6.0	7.2	23.9
							6.5	5.3	9.6	14.0	21.4

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76.8%。
 運動・スポーツに対する価値は、日常的に運動・スポーツをしている者ほど強く感じている。

Q34.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	実施状況			全体	76.8%
	週1日以上	週1日未満	未実施		
大切	41.6	25.0	8.9	29.4	}
まあ大切	48.8	53.3	38.1	47.4	
あまり大切でない	8.2	18.2	35.3	17.3	(R4 : 71.8%)
大切ではない	1.4	3.5	17.7	6.0	

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

○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（32.3%）が最も多く、トレーニング（11.3%）、エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス（9.7%）、ランニング（8.8%）となっている。

Q26. 今後あなたが始めてみたい運動やスポーツ

		(%)		
※令和5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）	32.3	28.2	36.4
2	トレーニング	11.3	12.1	10.6
3	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	9.7	2.6	16.7
4	ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	8.8	11.4	6.4
5	サイクリング・自転車・BMX	8.1	10.7	5.5
6	体操	7.8	4.4	11.1
7	水泳	7.5	7.6	7.3
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	5.9	6.9	4.9
9	階段昇降	5.7	5.1	6.3
10	キャンプ・オートキャンプ	5.0	6.1	3.9
11	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	4.5	2.7	6.2
12	ダンス	3.9	1.9	5.8
13	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	3.7	3.5	3.9
14	釣り	3.4	5.0	1.8
15	スキー	3.2	3.7	2.6
16	ゴルフ（コースでのラウンド）	3.1	4.7	1.6
17	テニス・ソフトテニス	3.0	3.1	2.9
18	バドミントン	2.8	2.3	3.2
19	スノーボード	2.7	2.9	2.5
20	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	2.5	3.4	1.6
21	ボウリング	2.4	2.9	2.0
22	卓球（ラージボール含む）	2.3	2.4	2.1
23	乗馬	2.3	1.9	2.8
24	アーチェリー・弓道・射撃・クレ射撃	1.9	2.1	1.8
25	野球	1.8	3.3	0.3
26	縄跳び・ダブルダッチ	1.7	1.5	1.9
27	スケートボード・ローラースケート・インラインスケート・一輪車	1.4	1.9	0.9
28	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	1.4	1.5	1.3
29	サッカー	1.3	2.3	0.3
30	フリークライミング	1.3	1.7	0.9
今後始めてみたい運動やスポーツはない		28.4	29.1	27.6

○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**69.7%**。（令和4年度:63.2%）

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**30.2%**。（令和4年度:31.2%）
年代別に見ると、「感じている」割合は10代～50代にかけて低下し、50代を底に70代まで上昇している。

＜運動実施状況別で見た傾向＞

・“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（75.5%）**は**実施しなかった・わからない方（51.0%）**よりも「感じている」割合が大幅に高くなっており、また実施頻度が上がるにつれ上昇している（週に1日以上は**80.3%**）。

・“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（78.0%）**は**実施しなかった・わからない方（55.3%）**よりも「感じている」割合が大幅に高くなっており、また実施頻度が上がるにつれて上昇している（週に2日以上は**85.7%**）。

・“現在の実施状況と今後の予定別”に見ると、未実施者よりも実施者、更に実施継続が長く（**実施時期6ヶ月以上は84.3%**）なるほど「感じている」が高くなっている。

⇒上記3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。

Q37.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。

(%)

		全体	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
全体		40000	13.9	55.8	69.7	22.8	7.4	30.2
性別	男性	19919	15.1	54.2	69.3	22.9	7.8	30.7
	女性	20061	12.8	57.4	70.2	22.8	6.9	29.7
年代	10代	898	25.2	52.1	77.3	15.9	6.8	22.7
	20代	5160	20.6	50.9	71.5	19.6	8.8	28.4
	30代	5769	14.4	52.1	66.5	24.1	9.4	33.5
	40代	7533	12.0	52.3	64.3	25.9	9.8	35.7
	50代	7265	11.0	52.7	63.7	26.7	9.6	36.3
	60代	6428	12.0	60.0	72.0	23.6	4.4	28.0
	70代	6947	14.1	66.4	80.5	17.0	2.5	19.5
直近1年の運動頻度	週に3日以上	12110	22.0	61.1	83.1	14.1	2.8	16.9
	週に1～2日	8739	14.4	62.2	76.6	19.8	3.6	23.4
	(小計) 週に1日以上計	20849	18.8	61.5	80.3	16.5	3.1	19.6
	(小計) 週1日未満	7258	10.3	56.4	66.7	27.6	5.7	33.3
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2438	9.2	51.9	61.1	29.6	9.3	38.9
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	30545	16.0	59.5	75.5	20.2	4.2	24.4
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9455	7.1	43.9	51.0	31.4	17.6	49.0
軽く汗をかく頻度	週に3日以上	7539	25.6	60.9	86.5	11.3	2.2	13.5
	週に2日	3348	18.9	64.9	83.8	13.7	2.4	16.1
	(小計) 週に2日以上計	10887	23.6	62.1	85.7	12.0	2.3	14.3
	(小計) 週2日未満	10651	13.7	61.7	75.4	20.9	3.7	24.6
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	3955	9.8	54.2	64.0	28.4	7.6	36.0
	(小計) 軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25493	17.3	60.7	78.0	18.3	3.7	22.0
	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	14507	8.0	47.3	55.3	30.9	13.9	44.8
現在の今後の実施状況	【維持期】実施時期6ヶ月以上	15662	22.1	62.2	84.3	13.2	2.5	15.7
	【実行期】実施時期6ヶ月未満	1643	13.8	62.5	76.3	20.3	3.5	23.8
	【準備期】不定期実施	13240	9.1	56.0	65.1	28.4	6.4	34.8
	【関心期】非実施・意向あり	1615	6.4	47.6	54.0	33.9	12.1	46.0
	【無関心期】非実施・意向なし	6797	7.5	44.8	52.3	31.5	16.2	47.7

※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

○幸福感について

幸福感について、全体での平均は10点満点中**6.7点**。性別、年代別での差は大きくは見られない。

一方で、スポーツ実施状況に係る以下の区分では平均値に差が見られた。

- ・“直近1年の運動頻度別”に見ると、**実施しなかった・わからない者は5.9点**と最も低い。この1年間に運動・スポーツを行った者（年に1日以上）は**7.0点**、週に1日以上は**7.2点**と高くなっている。また、“軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度”において**週に2日以上実施した者は7.4点**と最も高くなっている。
- ・“現在の実施状況と今後の予定別”に見ると、未実施者よりも実施者、更に実施継続が長く（**維持期は7.3点**）なるほど平均値が高くなっている。

Q38. あなたは現在、どの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになるとお考えですか。 (%)

		全体	10点 とても 幸せ	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点	0点 とても 不幸	平均 (点)
全体		40000	8.8	9.7	23.9	19.9	11.7	12.5	4.1	4.3	2.3	1.3	1.7	6.7
性別	男性	19919	8.3	8.4	23.3	20.3	11.9	12.8	4.0	4.6	2.6	1.5	2.1	6.6
	女性	20061	9.2	10.9	24.5	19.5	11.5	12.1	4.1	3.9	2.0	1.0	1.2	6.9
年代	10代	898	14.1	9.9	20.0	20.9	12.6	10.0	4.3	3.7	1.7	0.9	1.8	7.0
	20代	5160	11.5	10.3	21.3	20.8	13.6	9.9	4.6	3.6	1.9	0.9	1.6	6.9
	30代	5769	9.7	8.7	21.5	20.1	12.4	12.3	4.7	4.4	2.6	1.4	2.2	6.6
	40代	7533	8.3	8.4	20.2	19.6	12.4	13.2	4.6	5.7	3.3	1.8	2.4	6.4
	50代	7265	7.1	7.6	21.9	18.8	12.0	15.0	4.5	5.6	3.1	2.0	2.5	6.4
	60代	6428	7.6	9.8	27.3	20.8	10.9	12.9	3.6	3.7	1.7	0.9	0.8	6.9
	70代	6947	8.6	13.3	31.4	19.6	9.4	11.0	2.5	2.3	1.0	0.4	0.5	7.2
直近1年の 運動頻度	週に3日以上	12110	12.8	12.6	28.5	19.5	9.2	9.1	2.9	2.4	1.4	0.7	0.9	7.3
	週に1～2日	8739	8.6	10.7	26.8	21.6	12.0	9.7	3.6	3.4	1.9	0.8	0.9	7.0
	(小計) 週に1日以上計	20849	11.0	11.8	27.8	20.4	10.4	9.4	3.2	2.8	1.6	0.8	0.9	7.2
	(小計) 週1日未満	7258	6.4	9.5	23.7	21.5	12.6	11.9	4.9	4.8	2.3	1.3	1.1	6.6
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2438	7.2	6.4	18.9	19.2	14.4	17.3	4.3	5.7	3.0	1.4	1.9	6.3
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	30545	9.6	10.8	26.1	20.6	11.3	10.6	3.7	3.5	1.9	0.9	1.0	7.0
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9455	6.0	5.8	16.9	17.8	13.2	18.5	5.4	6.7	3.6	2.3	3.8	5.9
を軽く汗を頻上か度継続し動	週に3日以上	7539	14.3	13.4	29.7	18.9	8.6	8.4	2.3	1.9	1.2	0.6	0.8	7.4
	週に2日	3348	10.0	12.2	29.3	21.6	10.8	8.2	2.8	2.2	1.5	0.7	0.7	7.2
	(小計) 週に2日以上計	10887	13.0	13.0	29.6	19.7	9.3	8.3	2.4	2.0	1.3	0.7	0.8	7.4
	(小計) 週2日未満	10651	8.2	10.8	25.7	22.0	12.1	10.3	4.0	3.5	1.7	0.9	0.8	6.9
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	3955	7.9	7.4	21.0	19.6	13.8	15.3	4.2	5.1	2.7	1.3	1.6	6.5
	(小計) 軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25493	10.2	11.2	26.6	20.6	11.1	10.2	3.4	3.1	1.7	0.9	0.9	7.1
	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	14507	6.3	6.9	19.1	18.6	12.7	16.4	5.3	6.3	3.4	1.9	3.0	6.2
今実施の状況と予定	【維持期】実施時期6ヶ月以上	15662	12	12.6	28.9	20	9.9	8.7	2.7	2.3	1.4	0.7	0.9	7.3
	【実行期】実施時期6ヶ月未満	1643	9.3	9.8	25.2	23	11.7	9.7	4.6	3.3	2.1	0.7	0.7	7.0
	【準備期】不定期実施	13240	6.9	8.9	22.9	20.9	12.9	12.9	4.7	5	2.4	1.3	1.3	6.6
	【関心期】非実施・意向あり	1615	5.1	6.7	17.2	19.6	14.1	16.2	5.3	7.6	3.0	2.1	2.9	6.1
	【無関心期】非実施・意向なし	6797	5.7	5.9	17.6	17.3	12.5	18.4	5.5	6.9	4	2.6	3.6	5.9

※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

○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**77.9%**。（令和4年度:76.2%）
 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**22.1%**。（令和4年度:21.8%）
 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6.7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93.5%と最も高い。

Q12.運動不足を感じますか。

(%)

		全体	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
全体		40000	34.1	43.8	77.9	17.0	5.1	22.1
性別	男性	19919	29.4	45.2	74.6	19.0	6.4	25.4
	女性	20061	38.8	42.5	81.3	15.0	3.8	18.8
年代	10代	898	29.6	45.4	75.0	17.3	7.7	25.0
	20代	5160	31.9	43.2	75.1	16.9	8.0	24.9
	30代	5769	40.1	40.6	80.7	14.2	5.1	19.3
	40代	7533	40.2	41.3	81.5	14.0	4.4	18.4
	50代	7265	39.0	43.4	82.4	13.2	4.4	17.6
	60代	6428	30.3	46.9	77.2	18.6	4.3	22.9
	70代	6947	23.2	46.8	70.0	25.1	4.8	29.9
直近 1年 の運 動頻 度	週に3日以上	12110	14.2	44.2	58.4	31.5	10.1	41.6
	週に1～2日	8739	28.9	52.9	81.8	16.1	2.1	18.2
	(小計) 週に1日以上計	20849	20.4	47.8	68.2	25.0	6.7	31.7
	(小計) 週1日未満	7258	50.1	43.4	93.5	5.7	0.8	6.5
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2438	36.7	47.4	84.1	12.9	3.0	15.9
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	30545	28.7	46.7	75.4	19.5	5.0	24.5
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9455	51.5	34.2	85.7	9.0	5.3	14.3
を軽く 汗を 頻上か 度 ※ 続運 し動	週に3日以上	7539	9.1	38.7	47.8	38.0	14.2	52.2
	週に2日	3348	15.4	51.0	66.4	29.1	4.5	33.6
	(小計) 週に2日以上計	10887	11.0	42.4	53.4	35.3	11.2	46.5
	(小計) 週2日未満	10651	33.2	52.8	86.0	12.5	1.6	14.1
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	3955	36.9	48.6	85.5	11.9	2.6	14.5
	(小計) 軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25493	24.3	47.7	72.0	22.1	5.8	27.9
	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	14507	51.4	36.9	88.3	8.0	3.8	11.8

※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**56.8%の人が「ウォーキング」を実施しており、男女ともに50代以上で6割を超えている。**

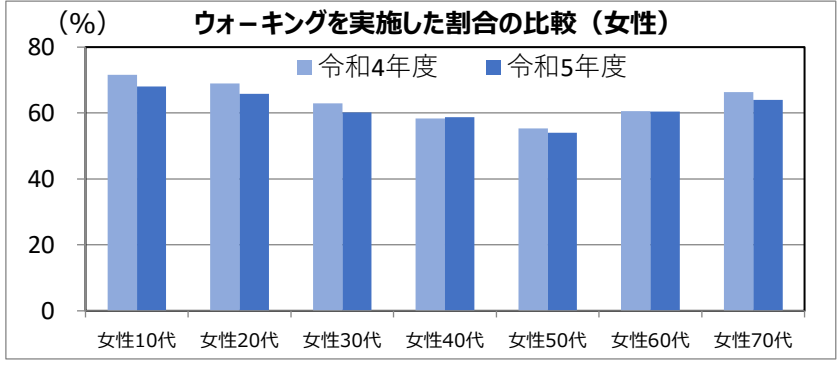
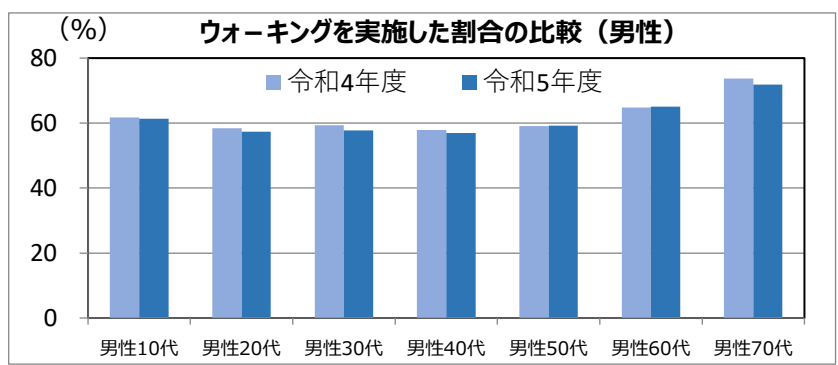
Q20. 初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ [あてはまるものがないを除く] (上位10種目抜粋) n=17,880

	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	ランニング (ジョギング)・マラソン ・駅伝	体操	サイクリング・自転車・BMX	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	階段昇降	ゴルフ(コースでのラウンド)	水泳	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	(%)
全体	56.8	9.5	8.0	7.2	5.0	4.7	4.6	2.9	2.6	2.3	
男性	10代	30.2	12.9	14.2	1.8	7.1	0.4	3.1	0.0	3.1	3.1
	20代	40.3	14.6	16.5	2.4	5.5	1.0	5.6	2.2	3.8	2.9
	30代	45.1	13.2	18.9	3.1	6.1	0.9	6.6	3.6	3.2	2.6
	40代	49.6	10.2	14.0	3.6	7.8	1.0	3.4	4.4	3.6	3.3
	50代	61.7	7.8	11.1	3.8	5.8	0.9	4.8	6.1	2.5	2.5
	60代	64.0	7.2	5.2	5.4	5.5	0.8	2.6	7.6	2.0	3.4
	70代	67.0	6.1	2.4	7.7	6.0	1.4	4.1	6.3	2.1	2.1
女性	10代	52.7	6.3	12.5	4.0	4.9	3.6	6.3	0.9	4.0	0.9
	20代	57.9	11.2	8.5	6.5	3.2	7.4	4.5	0.6	2.9	2.0
	30代	60.2	9.3	5.5	9.6	4.0	9.1	6.0	0.7	2.3	1.8
	40代	59.0	7.1	4.3	9.2	4.0	11.0	3.8	0.6	2.7	2.1
	50代	60.8	9.2	2.1	11.4	4.0	9.9	3.6	1.0	1.9	1.6
	60代	61.7	9.5	1.9	11.7	3.3	8.2	4.1	1.1	1.8	1.9
	70代	63.0	8.0	0.4	15.4	2.9	6.1	5.8	1.3	2.3	1.3

■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4年度と比較した実施割合を性年代別で見ると、**女性10代~20代の低下が目立っており、その他の層においてほとんどが令和4年度を下回っている。**

n=40,000	実施した割合 (%)		
	令和4年度	令和5年度	増加率
全体	62.0	60.9	-1.1
男性	62.1	61.3	-0.8
女性	62.0	60.5	-1.5
男性10代	61.8	61.4	-0.4
男性20代	58.4	57.4	-1.0
男性30代	59.3	57.7	-1.6
男性40代	57.9	57.0	-0.9
男性50代	59.1	59.2	0.1
男性60代	64.8	65.0	0.2
男性70代	73.7	71.9	-1.8
女性10代	71.6	68.1	-3.5
女性20代	69.0	65.8	-3.2
女性30代	63.0	60.2	-2.8
女性40代	58.4	58.8	0.4
女性50代	55.3	54.0	-1.3
女性60代	60.6	60.4	-0.2
女性70代	66.3	64.0	-2.3



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15.2%)は、種目別でウォーキングが8.4%と低くなっているが、ゴルフ(52.8%)、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(33.8%)では高くなっている。

Q21. 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] (%)

	全体	友人・知人・同僚に誘われた	家族に誘われた	医師に奨められた	家族に奨められた	ネットや新聞・奨めインタビュー	友人・知人・同僚に奨められた	防衛的価値観(必要とする)	新型コロナ対策による感染	所属する団体(会社等)	ポータルサイトやテレビ等でそのス	行っ係問たるでボラ答ンしたイスアを	前問で回ラ答ンしたイスアを	その他	特に理由はない	わからない
全体	17,880	15.2	12.7	8.2	7.1	6.2	6.1	3.1	2.5	2.1	0.8	7.4	41.5	2.2		
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	10,157	8.4	13.1	10.8	7.8	5.2	4.8	2.9	1.6	1.4	0.8	6.2	49.4	2.5		
トレーニング	1,690	12.4	8.8	8.7	7.9	13.4	7.5	5.6	2.7	2.8	1.6	12.5	38.2	1.6		
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	1,424	16.6	12.2	8.3	9.1	6.9	9.0	4.3	4.3	4.4	2.7	9.7	42.3	2.2		
体操	1,293	10.8	9.9	10.4	9.8	14.1	7.9	6.6	6.9	2.9	1.5	9.7	36.3	1.3		
サイクリング・自転車・BMX	887	13.8	12.1	8.6	9.6	6.3	8.8	5.5	3.5	5.0	1.9	9.9	45.0	2.0		
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	839	19.1	8.8	6.3	6.6	12.9	8.9	5.6	2.5	3.6	1.7	13.1	32.5	1.9		
階段昇降	816	14.1	13.8	13.0	10.9	13.6	10.3	7.0	4.9	4.7	3.7	7.8	40.0	1.3		
ゴルフ(コースでのラウンド)	519	52.8	14.1	4.6	8.3	4.0	16.0	5.2	6.2	4.0	2.1	3.3	18.1	1.7		
水泳	473	20.1	19.5	8.9	9.3	8.2	12.3	6.8	5.1	4.9	3.8	12.3	33.0	1.3		
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	411	33.8	25.1	5.8	9.0	6.3	14.4	4.6	6.3	6.3	3.9	9.7	24.8	0.5		

○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**15.7%**。
一方で、「減った」と答えた者が**17.8%**となり、「増えた」を上回っている。

Q22.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

		(人)	(%)	(%)	(%)	
		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		38,957	15.7	60.9	17.8	5.5
性別	男性	19,370	15.6	62.4	17.2	4.8
	女性	19,572	15.8	59.5	18.4	6.2
性年代	男性/10代	398	25.1	37.7	33.9	3.3
	男性/20代	2,510	23.9	53.8	16.3	6.1
	男性/30代	2,830	18.8	58.7	16.4	6.0
	男性/40代	3,721	16.6	63.2	15.1	5.0
	男性/50代	3,594	12.1	65.4	17.1	5.4
	男性/60代	3,121	13.7	65.0	16.9	4.4
	男性/70代	3,196	9.5	68.6	19.5	2.4
	女性/10代	447	20.4	37.4	34.7	7.6
	女性/20代	2,374	20.2	51.3	20.4	8.0
	女性/30代	2,705	16.5	53.4	21.8	8.3
	女性/40代	3,600	16.8	57.6	18.5	7.1
	女性/50代	3,509	14.2	62.0	16.5	7.2
	女性/60代	3,226	14.8	64.6	16.2	4.4
	女性/70代	3,711	13.2	67.0	16.5	3.3

・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**19.7%**で最も高く、「**健康になったから**」「**運動・スポーツが好きになったから**」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**81.5%**が「ウォーキング」を実施している。

Q23.1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。

		(人)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)				
		仕事 が忙 しく な っ た か ら	健 康 に な っ た か ら	た ら ス ポ ー ツ が 好 き に な っ た か ら	運 動 ス ポ ー ツ の 好 ま し い 種 目 が あ っ た か ら	性 策 新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス の 感 染 防 止 に 必 要 な 種 目 が あ っ た か ら	仲 間 が で き た か ら	場 所 や 施 設 が で き た か ら	た ら ス ポ ー ツ が 好 ま し い 種 目 が あ っ た か ら	家 事 や 子 供 の 世 帯 が 忙 し く な っ た か ら	裕 福 な 世 帯 に な っ た か ら	テ レ ビ ジ ョ ン や 電 子 メ ディ ア の 発 達 に よ り 余 裕 な 時 間 が あ っ た か ら	お 金 に 余 裕 が あ っ た か ら	ら 指 導 者 が い る よ う に な っ た か ら	そ の 他	特 に 理 由 は な い	わ か ら な い
全体		6,105	19.7	16.6	16.4	14.3	13.9	12.5	8.0	5.9	5.1	4.0	13.2	17.9	2.3		
性別	男性	3,015	23.4	17.3	18.0	15.0	15.0	13.0	6.3	7.6	6.4	3.1	9.3	18.0	2.5		
	女性	3,088	16.1	16.0	14.8	13.6	12.9	12.0	9.7	4.2	3.8	4.9	17.0	17.7	2.2		
性年代	男性/10代	100	18.0	20.0	32.0	15.0	26.0	20.0	7.0	4.0	9.0	7.0	10.0	7.0	3.0		
	男性/20代	599	26.2	16.7	20.7	9.2	19.4	16.7	8.5	7.7	10.2	3.7	6.8	15.2	2.3		
	男性/30代	532	22.6	15.8	18.8	12.2	12.8	12.2	9.2	8.1	6.4	2.8	9.4	17.9	3.2		
	男性/40代	618	19.1	15.0	18.1	12.3	13.8	8.9	5.8	7.0	5.3	2.1	10.2	20.2	2.4		
	男性/50代	435	20.5	16.3	15.4	15.9	12.9	11.5	5.7	10.6	5.5	3.0	9.9	21.4	3.0		
	男性/60代	427	32.6	18.7	13.8	19.7	12.9	16.4	2.8	8.7	5.6	2.6	9.8	17.3	1.9		
	男性/70代	304	21.4	24.3	16.4	28.6	14.8	10.9	3.0	3.3	3.0	3.6	10.5	18.8	1.3		
	女性/10代	91	20.9	12.1	15.4	8.8	12.1	15.4	3.3	4.4	7.7	2.2	16.5	14.3	5.5		
	女性/20代	479	17.5	13.2	17.5	8.4	15.0	12.5	4.8	6.7	6.5	4.0	16.7	17.3	2.1		
	女性/30代	446	15.5	11.9	14.8	8.5	11.4	9.6	14.3	5.8	3.1	2.9	22.2	17.5	2.2		
	女性/40代	603	13.8	12.4	13.8	10.4	9.1	11.1	12.4	4.5	2.8	4.0	18.6	19.7	3.3		
	女性/50代	500	14.0	18.0	13.8	14.8	7.2	10.2	11.4	4.0	5.2	3.0	14.6	20.6	2.2		
	女性/60代	478	20.7	17.8	14.4	18.0	15.3	12.8	11.9	3.1	2.5	6.3	16.9	15.9	1.9		
	女性/70代	491	14.9	23.8	14.9	22.6	20.2	15.1	4.5	1.4	2.0	9.6	13.4	15.5	0.8		

■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)

種目	(人)	(%)
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	4,973	81.5
トレーニング	1,703	27.9
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	1,300	21.3
体操	1,222	20
階段昇降	1,077	17.6
サイクリング・自転車・BMX	991	16.2
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	764	12.5
ゴルフ(コースでのラウンド)	502	8.2
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	470	7.7
ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	462	7.6

○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くなった」、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」、「スポーツや運動を意識的に行うようになった」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、男女ともに10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くなった」は他の層を上回っている。

Q41.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	19,919	20,061	420	2,668	2,949	3,839	3,669	3,164	3,210	464	2,492	2,820	3,691	3,593	3,264
屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった	7.5	9.7	5.3	16.4	14.1	13.5	10.6	7.6	6.6	5.9	11.4	8.4	6.2	6.1	4.1	4.2	3.3
自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった	5.8	5.8	5.8	11.2	10.1	7.7	5.6	4.0	3.7	4.2	8.8	8.9	7.3	5.6	4.5	4.8	4.5
スポーツや運動を意識的に行うようになった	4.9	5.2	4.6	6.0	7.2	6.0	5.7	3.8	4.1	4.5	7.8	5.5	4.8	4.2	4.0	4.0	5.1
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	3.4	3.6	3.1	11.0	3.6	3.2	2.3	2.8	3.6	5.6	9.1	3.9	3.2	1.9	2.2	2.9	4.0
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	2.8	3.4	2.2	8.6	6.7	4.5	2.8	2.0	1.8	2.9	4.3	3.4	1.9	1.3	1.4	1.9	3.3
新たなスポーツや運動を行うようになった	2.6	2.9	2.4	7.9	6.4	3.9	2.7	1.9	1.5	1.0	6.5	3.5	2.8	1.9	1.8	2.1	2.1
スポーツ施設での活動機会が増えた	2.6	2.9	2.4	5.7	5.4	3.7	2.3	2.3	2.1	2.0	3.9	3.5	1.8	1.5	2.1	3.0	2.4
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	2.4	3.0	1.8	6.0	4.8	3.7	2.9	2.0	2.0	2.8	5.4	2.9	1.8	1.9	1.0	1.4	1.8
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くなった	2.0	2.2	1.9	4.5	5.1	3.5	2.1	1.3	1.1	0.7	2.6	2.8	2.6	1.4	1.8	1.6	1.4
クラブ活動や部活動の活動機会が増えた	0.9	1.1	0.7	5.7	2.8	1.3	1.1	0.7	0.4	0.4	3.7	1.5	0.6	0.6	0.4	0.3	0.4
その他	0.2	0.2	0.2	0.5	-	0.1	0.2	0.1	0.3	0.2	0.2	0.1	-	0.1	0.2	0.4	0.5
特に変化は感じられなかった	77.0	74.6	79.5	50.2	60.8	68.3	75.0	81.4	81.4	80.0	58.8	70.7	77.6	81.0	83.8	82.1	81.2

※「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

○ 1年前と比較した運動・スポーツ実施増減について

運動・スポーツの実施頻度を1年前と比較した実施増減別で見ると、“増えた”の回答が「週に2日以上」で全体を上回っている。

Q14-1. この1年間に運動やスポーツを実施した日数（全部合わせた日数）

		(%)							
	全体	(週 年に 25 5日 1以 日上 以上)	(週 年に 13 5日 1以 日上 以上)	(週 年に 12 0日 1以 日上 以上)	(週 年に 51 1日 1以 日上 以上)	(月 年に 11 2日 3以 日上 以上)	(3 年か 4月 日に 1日 以上)	年 に 1 日 以上)	わ か ら な い
全体	30545	21.9	17.8	13.6	15.0	13.3	4.9	5.5	8.0
増えた	6105	28.7	24.2	16.4	14.2	9.1	2.3	1.2	4.0
あまり変わらない・変わらない	18108	23.8	18.4	13.6	14.6	12.5	4.4	5.3	7.3
減った	5515	9.5	10.1	11.5	17.7	21.2	9.2	10.5	10.2
わからない	817	11.6	7.2	7.1	11.0	10.9	5.6	9.8	36.7

この1年間の運動・スポーツ実施の場所を1年前と比較した実施増減別で見ると、“増えた”の回答は「フィットネスクラブ・ジム等の民間商業インドア施設」「公共体育・スポーツ施設」で全体を大きく上回っている。

Q17. この1年間に、以下の運動・スポーツをどこで実施しましたか。

		(%)														
	全体	公共 体育・ スポー ツ施設	学 校 体 育 施 設	等 の 民 間 商 業 イ ン ド ア 施 設	フ ィ ッ ト ネ ス ク ラ ブ ・ ジ ム	ド ア 施 設 等 の 民 間 商 業 ア ウ ト	レ ジ ヤ ー プ ー ル 、 ス キ ー 場	自 宅 ま た は 自 宅 敷 地 内	職 場 ま た は 職 場 敷 地 内	公 園	公 民 館	空 き 地	道 路	等 山 岳 自 然 環 境 ・ 海 ・ 湖 ・ 川	そ の 他	わ か ら な い
全体	30545	17.1	4.5	14.8	11.3	34.3	11.7	26.5	3.0	3.2	51.9	18.8	3.6	4.0		
増えた	6105	22.2	6.2	23.4	13.0	38.5	13.5	29.1	4.4	4.2	52.6	21.6	3.8	1.9		
あまり変わらない・変わらない	18108	16.2	4.0	13.9	10.9	33.6	11.5	25.9	2.8	2.8	52.5	18.2	3.5	3.6		
減った	5515	15.4	4.6	9.7	11.3	34.0	10.2	26.7	2.3	3.2	51.6	18.5	3.7	4.5		
わからない	817	10.8	2.3	4.8	7.6	21.4	12.0	18.0	1.7	3.1	34.9	11.9	2.6	24.5		

○新型コロナウイルス感染症の感染法上の5類移行について

新型コロナウイルス感染症の5類への移行を受けた運動・スポーツの実施状況について確認したところ、「**運動・スポーツの実施頻度に影響していない**」は男女ともに年代が高くなるにつれ、**比率が高くなっている**。

また、「**運動・スポーツの実施頻度に影響していない**」と「**わからない**」を合わせると**84.8%**となり、5類感染症への移行は運動・スポーツ実施状況に**ほとんど影響を及ぼしていない結果**となった。

Q42. 新型コロナウイルス感染症が令和5年5月より5類感染症になったことを受けて、あなたご自身の運動・スポーツの状況に最もよく当てはまるのはどれですか。

(%)

		全体	運動・スポーツの実施頻度が増えた	運動・スポーツの実施頻度が減った	令和5年の運動・スポーツの実施頻度に変化はない	わからない
全体		40000	11.1	4.1	55.7	29.1
男性		19919	12.5	5.0	55.0	27.5
女性		20061	9.8	3.2	56.5	30.6
男性	10代	420	19.8	9.8	41.9	28.6
	20代	2668	15.1	9.1	45.8	30.0
	30代	2949	14.2	6.0	49.4	30.4
	40代	3839	13.5	4.4	52.3	29.9
	50代	3669	10.6	4.4	57.0	28.0
	60代	3164	10.8	3.2	61.5	24.5
	70代	3210	10.5	3.6	63.9	22.0
女性	10代	464	14.2	7.5	47.0	31.3
	20代	2492	10.6	5.1	50.4	33.9
	30代	2820	8.9	3.5	53.3	34.2
	40代	3691	9.7	2.4	55.2	32.7
	50代	3593	8.9	2.2	56.9	32.0
	60代	3264	9.7	2.6	60.0	27.7
	70代	3737	10.2	3.3	61.9	24.6

新型コロナウイルス感染症の国内発生から5類感染症移行までの運動・スポーツの実施状況を確認したところ、実施頻度が増えたのは**男性で10代・20代**、**女性では10～40代**で他の年代を上回っている。また、**男性の方が女性よりも発生以前と同程度で実施された方が多い**。

Q43. 新型コロナウイルス感染症の国内発生から5類感染症移行までの間において、あなたご自身の運動・スポーツの状況に最もよく当てはまるのはどれですか。

(%)

		発生以降	発生以前と同程度	発生以前より減少	発生以降の運動・スポーツの実施頻度が変化したことがない	発生以前より増加	わからない
全体		9.6	22.0	11.7	5.2	27.6	23.9
男性		10.1	26.7	12.9	5.1	21.6	23.6
女性		9.1	17.4	10.4	5.3	33.6	24.1
男性	10代	14.3	22.9	20.5	4.8	10.7	26.9
	20代	15.0	22.7	13.3	5.0	17.9	26.1
	30代	12.6	22.4	12.1	5.6	20.8	26.4
	40代	12.1	23.1	10.6	4.3	22.1	27.8
	50代	8.7	25.2	10.6	4.6	26.5	24.4
	60代	8.1	29.3	12.5	5.5	23.4	21.3
	70代	4.4	37.8	18.3	5.6	19.0	15.0
女性	10代	10.3	16.6	17.9	5.4	20.9	28.9
	20代	11.4	10.6	9.0	6.0	32.8	30.2
	30代	10.0	10.6	7.9	4.8	38.7	28.0
	40代	11.5	12.0	7.9	4.7	36.5	27.4
	50代	8.8	15.6	7.6	4.9	37.7	25.4
	60代	8.1	22.6	12.1	5.8	31.2	20.3
	70代	5.7	29.9	15.9	6.0	27.0	15.5

○今後の運動・スポーツ実施頻度希望

今後の運動・スポーツ実施頻度希望について、今年度実施した者を対象（n=30,545）に確認したところ、現状で週1日以上が68.3%であるのに対し、希望では週1日以上が79.3%と11.0%向上した。また、現状より、もっと実施頻度を高くしたい者が9,218人（30.2%）となった。

Q19. あなたはこれから先、運動・スポーツをどのくらいの頻度で実施したいと思いますか。

		2 実施希望									(%)
		全体	(週 年に 25 日 1以 日上 以上)	(週 年に 13 日 1以 日上 以上)	(週 年に 12 日 1以 日上 以上)	(週 年に 51 日 1以 日上 以上)	(月 年に 11 日 2以 上 3日 以上)	(3 年か 4月 日に 1以 上 1日 以上)	年 に 1 以 上 3日 以上)	実 施 し て い な い	わ か ら な い
全体		30545	21.2	22.9	18.1	17.1	7.2	2.0	1.7	3.2	6.7
性別	男性	15732	22.1	21.6	18.5	17.4	8.2	2.2	1.8	2.7	5.5
	女性	14804	20.2	24.2	17.6	16.9	6.2	1.7	1.5	3.7	7.9
性年代	男性10代	363	16.8	22.0	21.2	18.5	9.9	2.5	1.1	2.5	5.5
	男性20代	2170	15.9	19.8	21.0	18.7	10.5	3.3	1.8	3.4	5.7
	男性30代	2296	16.2	18.7	19.1	21.6	9.1	3.0	2.4	3.5	6.4
	男性40代	2986	19.0	19.3	19.3	19.1	8.9	2.5	2.8	2.7	6.3
	男性50代	2747	20.7	18.9	18.6	20.1	8.8	2.0	1.8	3.1	6.1
	男性60代	2480	26.3	24.5	16.7	14.5	7.3	1.9	1.5	1.9	5.2
	男性70代	2690	34.1	28.3	16.1	10.7	4.7	0.6	0.7	1.7	3.1
	女性10代	381	11.8	15.7	21.5	23.1	10.0	2.9	1.3	4.2	9.4
	女性20代	1917	11.1	18.4	18.1	22.5	9.1	3.8	2.2	6.0	8.8
	女性30代	2011	12.4	19.7	16.3	21.1	9.3	2.4	2.1	5.6	11.0
	女性40代	2657	17.0	20.1	18.1	18.9	7.8	2.1	1.9	3.9	10.1
	女性50代	2429	20.6	23.1	17.0	17.8	6.1	1.1	1.6	4.0	8.7
	女性60代	2449	25.5	29.6	19.2	12.4	3.7	1.1	1.0	2.0	5.5
	女性70代	2960	30.7	32.1	16.5	10.7	2.6	0.5	0.6	1.8	4.5
1 直近1年の運動頻度	週に5日以上 (年251日以上)	6684	73.2	13.0	4.3	3.8	1.3	0.5	0.4	0.9	2.6
	週に3日以上 (年151日~250日)	5426	16.2	64.2	10.6	4.4	1.1	0.3	0.3	0.6	2.4
	週に2日以上 (年101日~150日)	4159	5.3	32.0	48.4	8.8	1.8	0.3	0.2	0.8	2.4
	週に1日以上 (年51日~100日)	4580	3.7	13.2	31.3	39.7	5.1	0.8	0.6	1.6	4.0
	月に1~3日 (年12日~50日)	4072	1.9	8.1	16.9	36.9	24.3	2.6	1.1	2.5	5.8
	3か月に1~2日 (年4日~11日)	1496	2.3	6.0	10.0	27.7	23.9	13.7	3.8	4.9	7.8
	年に1~3日	1690	2.5	4.6	7.9	18.6	13.8	7.9	16.0	15.9	12.7
	わからない	2438	6.5	8.1	9.8	13.5	7.5	2.3	2.5	13.3	36.5

		3									(人)
直近1年の運動頻度	週に5日以上 (年251日以上)	6684	4891	869	286	256	88	36	26	61	171
	週に3日以上 (年151日~250日)	5426	878	3486	577	239	57	14	14	30	131
	週に2日以上 (年101日~150日)	4159	222	1330	2012	366	74	12	9	35	99
	週に1日以上 (年51日~100日)	4580	171	606	1432	1819	232	38	26	74	182
	月に1~3日 (年12日~50日)	4072	78	330	688	1502	988	105	44	102	235
	3か月に1~2日 (年4日~11日)	1496	35	90	149	414	357	205	57	73	116
	年に1~3日	1690	43	78	134	314	234	133	271	268	215
	わからない	2438	159	198	238	328	183	55	62	325	890

●運動・スポーツ実施者における今後の運動・スポーツ実施頻度希望 (n=30,545)

1 直近1年の運動頻度「週1回以上」実施 20,849人 (68.3%)
↓3,369人 (11.0%) 増加

2 今後の運動・スポーツ実施頻度希望「週1回以上」 24,218人 (79.3%)

3 現状の実施頻度と希望の実施頻度
もっと多くしたい (青) : 9,218人/30,545人中 (30.2%)
現状維持 (緑) : 13,672人/30,545人中 (44.8%)
もっと少なくしたい (赤) : 3,425人/30,545人中 (11.2%)

○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。
性別で見ると、女性の方が高い項目が多く、特に「運動・スポーツが嫌いだから」「面倒くさいから」では男性を大きく上回っている。
また、もっとも大きい理由では「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」がそれぞれ2割を超えて他を大きく上回っている。

Q15. 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=19,151	全体	男性	女性 (%)
仕事や家事が忙しいから	41.1	40.5	41.6
面倒くさいから	38.7	33.7	43.2
年をとったから	18.7	20.8	16.9
お金の余裕がないから	18.1	15.9	20.1
運動・スポーツが嫌いだから	17.6	10.2	24.2
生活や仕事で体を動かしているから	11.1	9.3	12.7
仲間がいないから	10.5	10.2	10.7
場所や施設がないから	10.1	9.0	11.1
子どもに手がかかるから	9.4	6.8	11.7
病気やけがをしているから	8.2	7.5	8.9
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	6.3	6.1	6.4
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	4.4	4.5	4.3
指導者がいないから	2.1	2.0	2.1
特に理由はない	13.5	15.3	11.9

(もっとも大きい理由)

n=19,151	全体	男性	女性 (%)
仕事や家事が忙しいから	22.3	24.8	20.1
面倒くさいから	20.3	18.7	21.7
運動・スポーツが嫌いだから	8.0	3.8	11.7
年をとったから	5.6	7.1	4.2
病気やけがをしているから	5.1	4.7	5.4
生活や仕事で体を動かしているから	4.2	3.6	4.8
お金の余裕がないから	4.1	4.4	3.9
子どもに手がかかるから	3.4	2.4	4.2
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	1.6	1.8	1.4
仲間がいないから	1.4	1.6	1.2
場所や施設がないから	1.3	1.3	1.4
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	1.3	1.4	1.2
指導者がいないから	0.1	0.1	0.1
特に理由はない	13.5	15.3	11.9

【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。

Q16-3.1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=10,887				
健康のため	82.0	80.7	83.5	
体力増進・維持のため	60.4	59.5	61.6	
筋力増進・維持のため	45.8	44.7	47.2	
楽しみ、気晴らしとして	38.0	35.3	41.4	
運動不足を感じるから	34.0	31.4	37.1	
肥満解消、ダイエットのため	29.2	26.9	32.0	
友人・仲間との交流として	15.1	13.0	17.7	
美容のため	9.3	4.4	15.3	
自己の記録や能力を向上させるため	9.2	10.5	7.5	
精神の修養や訓練のため	8.2	9.1	7.1	
家族のふれあいとして	6.6	6.4	6.9	

（もっとも大きい理由）

	全体	男性	女性	(%)
n=10,887				
健康のため	42.4	43.8	40.6	
肥満解消、ダイエットのため	12.9	11.7	14.3	
体力増進・維持のため	12.3	12.9	11.6	
楽しみ、気晴らしとして	8.3	7.9	8.7	
筋力増進・維持のため	7.2	7.6	6.8	
友人・仲間との交流として	4.1	3.6	4.6	
運動不足を感じるから	3.8	3.6	4.2	
家族のふれあいとして	2.1	2.0	2.1	
自己の記録や能力を向上させるため	1.9	2.7	1.0	
美容のため	1.8	0.7	3.0	
精神の修養や訓練のため	0.7	0.8	0.4	

●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5割を超えており、女性の30代～40代では「面倒くさいから」が男性よりも高く4割となっている。

Q24.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	(%)	①実施有全体		②男性		③女性			
					週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計		
n=	30,696	15,423	15,263		n=	7,961	11,539	n=	4,463	6,256	3,497	5,279
仕事や家事が忙しいから	37.2	37.3	37.1		26.6	47.1	27.3	48.6	25.7	45.3		
面倒くさいから	27.4	23.4	31.5		9.6	28.4	8.9	25.2	10.4	32.2		
年をとったから	20.6	22.6	18.6		23.1	20.3	23.9	22.7	22.1	17.4		
お金に余裕がないから	11.1	10.3	12.0		6.0	11.0	6.3	10.7	5.7	11.3		
運動・スポーツが嫌いだから	11.1	6.1	16.2		2.9	8.6	2.0	4.7	4.1	13.3		
生活や仕事で体を動かしているから	9.2	7.3	11.0		7.8	9.9	5.9	8.2	10.3	11.9		
病気やけがをしているから	7.9	7.7	8.2		5.8	7.7	5.8	7.6	5.8	7.8		
子どもに手がかかるから	7.7	6.5	8.9		4.1	9.4	4.6	8.8	3.4	10.0		
場所や施設がないから	6.8	6.8	6.9		4.1	8.7	4.5	8.8	3.7	8.7		
仲間がいないから	6.5	6.8	6.3		3.3	7.8	3.8	8.3	2.7	7.1		
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	6.1	5.5	6.7		4.8	6.9	4.3	6.4	5.5	7.4		
十分に実施しているから	4.0	4.5	3.6		14.3	0.7	14.1	0.8	14.5	0.5		
新型コロナウイルス感染防止対策のため	3.5	3.4	3.6		3.1	4.1	2.9	3.9	3.3	4.4		
指導者がいないから	1.5	1.4	1.6		1.1	1.7	1.2	1.7	1.0	1.8		

（もっとも大きい理由）

（スポーツ実施率別）※実施有のみ

	全体	男性	女性	(%)	①実施有全体		②男性		③女性			
					週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計	週2回以上計	週2回未満計		
n=	30,696	15,423	15,263		n=	7,961	11,539	n=	4,463	6,256	3,497	5,279
仕事や家事が忙しいから	23.3	25.6	21.1		19.3	30.8	20.5	33.4	17.8	27.7		
面倒くさいから	15.2	13.4	17.0		4.9	15.9	4.6	14.1	5.4	18.0		
年をとったから	9.2	10.8	7.5		14.2	8.6	14.7	10.5	13.6	6.3		
病気やけがをしているから	5.1	4.8	5.4		3.5	4.6	3.3	4.4	3.7	4.9		
運動・スポーツが嫌いだから	4.7	2.3	7.2		1.2	3.1	0.7	1.4	1.7	5.0		
生活や仕事で体を動かしているから	4.3	3.6	5.0		4.7	4.4	3.6	3.7	6.0	5.3		
十分に実施しているから	4.0	4.5	3.6		14.3	0.7	14.1	0.8	14.5	0.5		
子どもに手がかかるから	3.3	2.8	3.8		2.0	4.1	2.1	4.0	1.8	4.2		
お金に余裕がないから	3.3	3.4	3.3		2.5	3.4	2.5	3.5	2.4	3.2		
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.1	2.1	2.1		2.4	2.4	2.0	2.5	2.8	2.3		
場所や施設がないから	1.3	1.4	1.2		1.1	1.9	1.1	2.1	1.2	1.7		
仲間がいないから	1.3	1.5	1.1		1.0	1.7	1.1	1.9	0.8	1.5		
新型コロナウイルス感染防止対策のため	1.3	1.3	1.3		1.2	1.6	1.2	1.5	1.3	1.8		
指導者がいないから	0.1	0.1	0.2		0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.3		