

【別紙】

令和6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6年11月1日（金）～11月28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」「中国」「四国」「九州・沖縄」の地域で目標値を下回ったため（計24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	19,893	49.7
	女性	20,053	50.1
	回答しない	54	0.1
年 代	10代	924	2.3
	20代	5,143	12.9
	30代	5,687	14.2
	40代	7,371	18.4
	50代	7,508	18.8
	60代	6,369	15.9
	70代	6,998	17.5
性 年 代	男性10代	455	1.1
	男性20代	2,606	6.5
	男性30代	2,905	7.3
	男性40代	3,756	9.4
	男性50代	3,797	9.5
	男性60代	3,138	7.8
	男性70代	3,236	8.1
	女性10代	462	1.2
	女性20代	2,498	6.2
	女性30代	2,778	6.9
	女性40代	3,611	9.0
	女性50代	3,711	9.3
	女性60代	3,231	8.1
	女性70代	3,762	9.4
	回答しない10代	7	0.0
	回答しない20代	39	0.1
	回答しない30代	4	0.0
	回答しない40代	4	0.0
回答しない50代	0	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	9,631	24.1
	東京都区部	3,596	9.0
	政令指定都市	6,035	15.1
	大都市	14,494	36.2
	小都市	11,973	29.9
	町村	3,902	9.8
居 住 地 域	北海道	1,676	4.2
	東北	2,734	6.8
	北関東	2,153	5.4
	首都圏	11,880	29.7
	北陸	1,612	4.0
	東山	1,513	3.8
	東海	4,067	10.2
	近畿二府一県	5,323	13.3
	その他近畿圏	1,162	2.9
	中国	2,248	5.6
	四国	1,169	2.9
	九州・沖縄	4,463	11.2

		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	361	0.9
	自営業主－販売・サービス・保安職	765	1.9
	自営業主－農林漁業職	153	0.4
	自営業主－生産・運輸・建設・労務職	257	0.6
	自営業主－その他	955	2.4
	(小計) 自営業主	3,127	7.8
	家族従業者	208	0.5
	雇用者－管理職	2,089	5.2
	雇用者－専門・技術職	4,466	11.2
	雇用者－事務職	6,602	16.5
	雇用者－販売・サービス・保安職	3,294	8.2
	雇用者－農林漁業職	119	0.3
	雇用者－生産・輸送・建設・労務職	2,638	6.6
	雇用者－その他	2,750	6.9
	(小計) 雇用者	21,958	54.9
	(小計) 就労者	25,293	63.2
	主婦・主夫	5,638	14.1
	学生	1,440	3.6
	無職	6,048	15.1
その他	577	1.4	
答えたくない	1,004	2.5	
最 終 学 歴	中学校	678	1.7
	高校	10,798	27.0
	短大・高専	4,226	10.6
	専門学校	4,667	11.7
	大学	16,949	42.4
	大学院	2,003	5.0
	その他	24	0.1
	答えたくない	655	1.6
世 帯 年 収	収入なし	674	1.7
	100 万円未満	1,164	2.9
	100 ～200 万円未満	2,258	5.6
	200 ～300 万円未満	3,679	9.2
	300 ～400 万円未満	4,255	10.6
	400 ～500 万円未満	3,968	9.9
	500 ～600 万円未満	3,199	8.0
	600 ～700 万円未満	2,466	6.2
	700 ～800 万円未満	2,342	5.9
	800 ～1000万円未満	3,013	7.5
	1000～1200万円未満	1,759	4.4
	1200万円以上	1,932	4.8
	わからない	3,880	9.7
答えたくない	5,411	13.5	
家 族 構 成	一人暮らし	8,386	21.0
	夫婦のみ・子なし	11,025	27.6
	夫婦・子あり	9,745	24.4
	親と同居（未婚）	3,890	9.7
	2 世帯以上同居	1,899	4.7
	その他	4,090	10.2
	答えたくない	965	2.4

○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52.5%(前年度から0.5ポイント増)。
20歳以上を性別で見ると、男性の方が女性よりも6.0ポイント高く、特に20代～40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77.2%(前年度から1.0ポイント増)。
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26.9%。(前年度から0.4ポイント減)。

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6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度
全年代平均	52.7	52.1	55.8	54.9	49.6	49.4
10代	57.6	55.6	63.1	62.9	51.9	49.8
20代	49.3	49.4	54.6	54.6	43.9	43.9
30代	46.2	44.5	51.3	49.8	41.0	38.9
40代	45.9	46.5	51.6	51.1	40.0	41.7
50代	48.6	46.8	51.1	49.3	46.0	44.3
60代	55.9	56.9	56.7	55.8	55.2	57.9
70代	68.2	67.3	69.1	68.6	67.4	66.2
20歳以上のみ	52.5	52.0	55.6	54.7	49.6	49.4

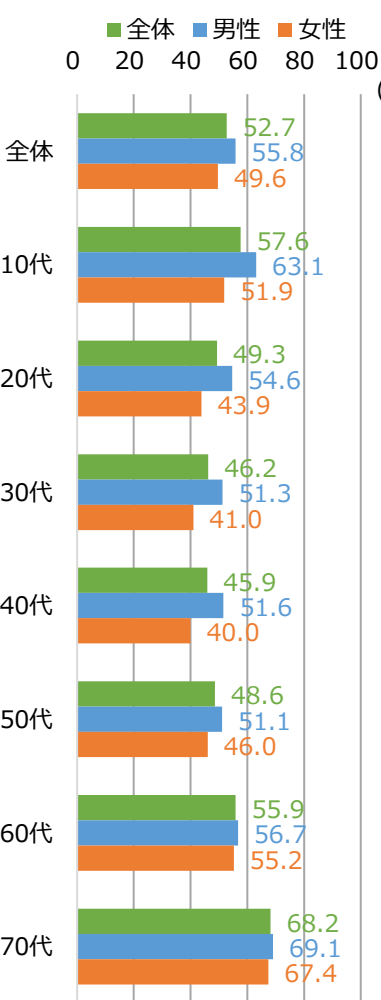
②年代別スポーツ実施率【年1日以上】n=40,000 (%)

	全体		男性		女性	
	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度
全年代平均	77.4	76.4	80.2	79.0	74.7	73.8
10代	84.4	83.5	86.6	86.4	82.0	82.1
20代	80.1	79.2	82.2	81.3	78.3	76.9
30代	76.5	74.7	80.0	77.9	73.0	71.3
40代	75.5	75.0	80.8	77.8	70.1	72.0
50代	72.4	71.2	75.5	74.9	69.2	67.6
60代	76.9	76.7	78.6	78.4	75.2	75.0
70代	83.0	81.3	84.1	83.8	81.9	79.2
20歳以上のみ	77.2	76.2	80.0	78.8	74.5	73.6

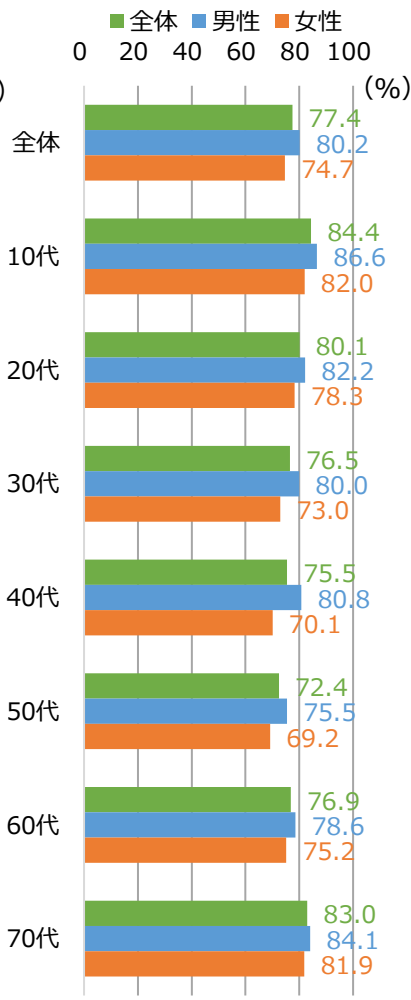
③1日30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度【週2日以上】n=40,000 (%)

	全体		男性		女性	
	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度
全年代平均	26.8	27.2	30.4	30.2	23.3	24.2
10代	22.5	21.7	30.1	26.9	14.9	17.7
20代	20.4	21.1	25.9	28.1	14.8	13.6
30代	20.0	19.2	25.9	24.9	13.9	13.2
40代	21.7	22.4	26.8	26.9	16.4	17.6
50代	24.1	23.3	27.0	25.5	21.2	21.2
60代	30.9	32.3	32.4	32.4	29.5	32.3
70代	42.0	43.7	44.1	44.6	40.1	42.9
20歳以上のみ	26.9	27.3	30.4	30.3	23.5	24.4

①年代別【週1日以上】
スポーツ実施率の比較

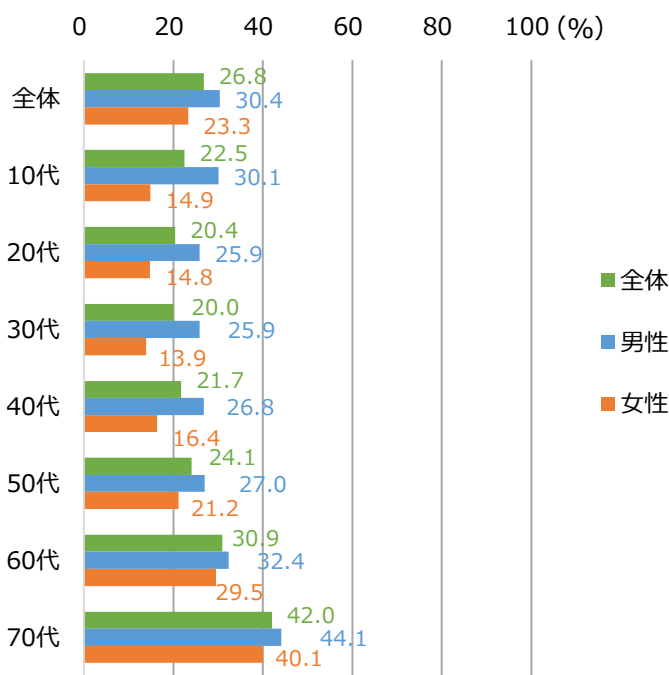


②年代別【年1日以上】
スポーツ実施率の比較



③年代別スポーツ実施率の比較

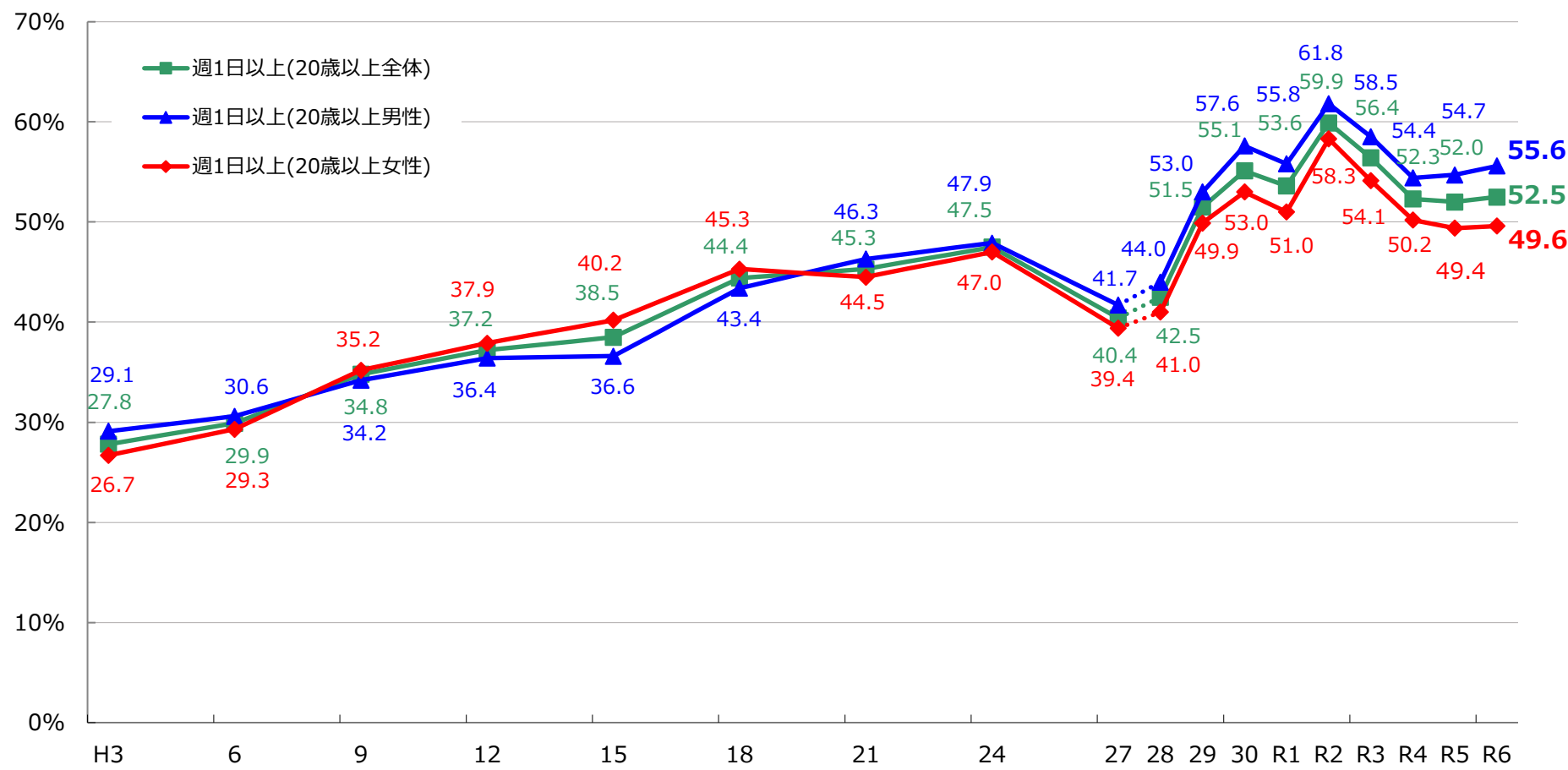
※1日30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度【週2日以上】



●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（R5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

過去に一度でもパラスポーツを体験した者の割合については、7.5%であり、前年度と比較して0.4ポイント増となっている。
また、「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8.7%であり、前年度を大きな差は無かった。

Q41.過去一度でもパラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツ）の体験をしたかどうか ※()内は令和5年度数値

n=40,000 (%)	
ある	7.5(7.1)
ない	92.5(92.9)

Q42. 障害のある人となない人で、ともに運動・スポーツを実施したことがありますか。 ※()内は令和5年度数値

n=40,000 (%)	
ある	8.7(8.6)
ない	91.3(91.4)

○今後の運動・スポーツ実施希望率

今後の運動・スポーツ実施希望頻度について、20歳以上全体で今後「週に1日以上」実施したいと回答した方は66.6%。
また、「週に1日以上」の実際の運動・スポーツ実施率と実施希望率の比率を比較すると、実施希望率の方が14.1%高くなっており、乖離がみられる。
さらに、運動・スポーツ実施希望率と実施希望率の差を性年代別に見ると、高い順に40代女性（19.9%）、30代女性（18.6%）、20代女性（17.6%）となっている。

Q17．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 A	1 B	(%)	
			全 体	(週に 25日 1以上 したい)	(週に 13日 1以上 したい 50日)	(週に 12日 1以上 したい 50日)	(週に 51日 1以上 したい 00日)	(月 に11 25日 35日 50日 たい)	(3 か 月 に1 51日 12日 したい)	年 に1 3日 したい	実 施 し た く な い	わ か ら な い	(週 動・ 1ス 日ポ 以上ー 計ツ)実 施 希 望 率	(直 近1 1年 日以上の 運動・ ス ポ ー ツ 実 施 率	実 施 希 望 率 － 実 施 率 (A － B)
20歳以上全体			39076	16.5	18.7	15.3	16.1	7.0	1.9	1.9	10.6	11.9	66.6	52.5	14.1
性 別	男性（20歳以上）		19438	17.9	18.3	15.6	16.4	7.6	2.3	2.1	9.8	10.1	68.1	55.6	12.5
	女性（20歳以上）		19591	15.2	19.1	15.1	15.9	6.3	1.6	1.8	11.3	13.6	65.3	49.6	15.7
性 年 代	男性20代		2606	12.3	15.6	18.4	19.1	10.2	3.3	2.2	9.9	8.9	65.4	54.6	10.8
	男性30代		2905	13.0	17.6	15.7	19.1	8.8	3.0	2.9	9.9	10.0	65.4	51.3	14.1
	男性40代		3756	15.5	16.1	16.4	19.0	8.0	2.6	2.4	9.2	10.9	67.0	51.6	15.4
	男性50代		3797	16.1	16.7	14.8	16.8	7.5	2.2	2.3	11.7	11.9	64.4	51.1	13.3
	男性60代		3138	21.6	19.0	15.0	14.0	6.8	1.6	1.6	10.4	10.0	69.6	56.7	12.9
	男性70代		3236	28.0	24.8	13.8	10.6	4.9	1.1	1.1	7.7	8.3	77.2	69.1	8.1
	女性20代		2498	8.8	15.5	16.4	20.8	9.1	3.1	2.8	10.9	12.5	61.5	43.9	17.6
	女性30代		2778	9.8	15.6	14.6	19.6	9.1	2.2	2.6	12.8	13.8	59.6	41.0	18.6
	女性40代		3611	11.9	15.4	14.5	18.1	8.0	1.8	2.4	12.5	15.4	59.9	40.0	19.9
	女性50代		3711	14.0	18.9	13.3	15.4	5.7	1.7	1.8	12.7	16.4	61.6	46.0	15.6
	女性60代		3231	18.2	21.9	16.0	13.8	4.3	1.1	0.8	10.4	13.4	69.9	55.2	14.7
	女性70代		3762	25.0	25.6	16.3	10.0	3.2	0.5	0.5	8.8	10.1	76.9	67.4	9.5
運 動 頻 度	直 近 1 年 の	週に5日以上（年251日以上）	6499	73.8	12.1	4.6	3.7	1.5	0.6	0.3	1.0	2.4			
		週に3日以上（年151日～250日）	5271	16.3	64.4	10.5	4.1	1.5	0.3	0.2	0.6	2.0			
		週に2日以上（年101日～150日）	4235	5.0	33.0	46.5	9.4	2.2	0.4	0.4	0.6	2.4			
		週に1日以上（年51日～100日）	4526	3.0	13.9	32.3	38.6	5.7	0.9	0.4	1.3	4.0			
		月に1～3日（年12日～50日）	3907	2.3	9.1	16.4	37.0	23.0	2.9	1.2	2.2	6.0			
		3か月に1～2日（年4日～11日）	1527	1.5	6.1	9.8	28.6	24.0	14.3	3.4	3.7	8.5			
		年に1～3日	1681	2.5	4.9	9.1	20.5	15.7	7.5	15.4	11.0	13.3			
		運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2529	6.0	10.2	8.7	14.7	7.6	2.7	3.2	10.2	36.8			
		この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8901	1.5	3.4	6.2	12.3	5.3	1.3	2.8	38.0	29.1			
運 動 頻 度	直 近 1 年 の	週に5日以上（年251日以上）	6499	4798	784	298	243	97	39	19	64	157			
		週に3日以上（年151日～250日）	5271	857	3396	553	218	81	17	12	29	108			
		週に2日以上（年101日～150日）	4235	213	1398	1969	398	94	19	16	27	101			
		週に1日以上（年51日～100日）	4526	137	631	1460	1746	257	40	17	57	181			
		月に1～3日（年12日～50日）	3907	91	354	642	1444	897	112	47	86	234			
		3か月に1～2日（年4日～11日）	1527	23	93	150	436	367	219	52	57	130			
		年に1～3日	1681	42	83	153	345	264	126	259	185	224			
		運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2529	152	257	219	372	192	69	80	258	930			
		この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	8901	135	304	551	1099	474	120	250	3380	2588			

青枠属性

現在週1日未満実施または未実施だが、週1日以上実施したい層：5,945人／16,016人中（37.1%）

●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「週1回以上比較」

1 直近1年の運動頻度「週1回以上」実施（20歳以上）	52.5%
↓ 14.1%増加	
2 今後の運動・スポーツ実施頻度希望「週1回以上」（20歳以上）	66.6%
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）：12,242人／39,076人中（31.3%）	
現状維持（緑）：17,594人／39,076人中（45.0%）	
もっと少なくしたい（赤）：3,918人／39,076人中（10.0%）	

○都道府県別スポーツ実施率（週1日以上、R4～R6の合算）

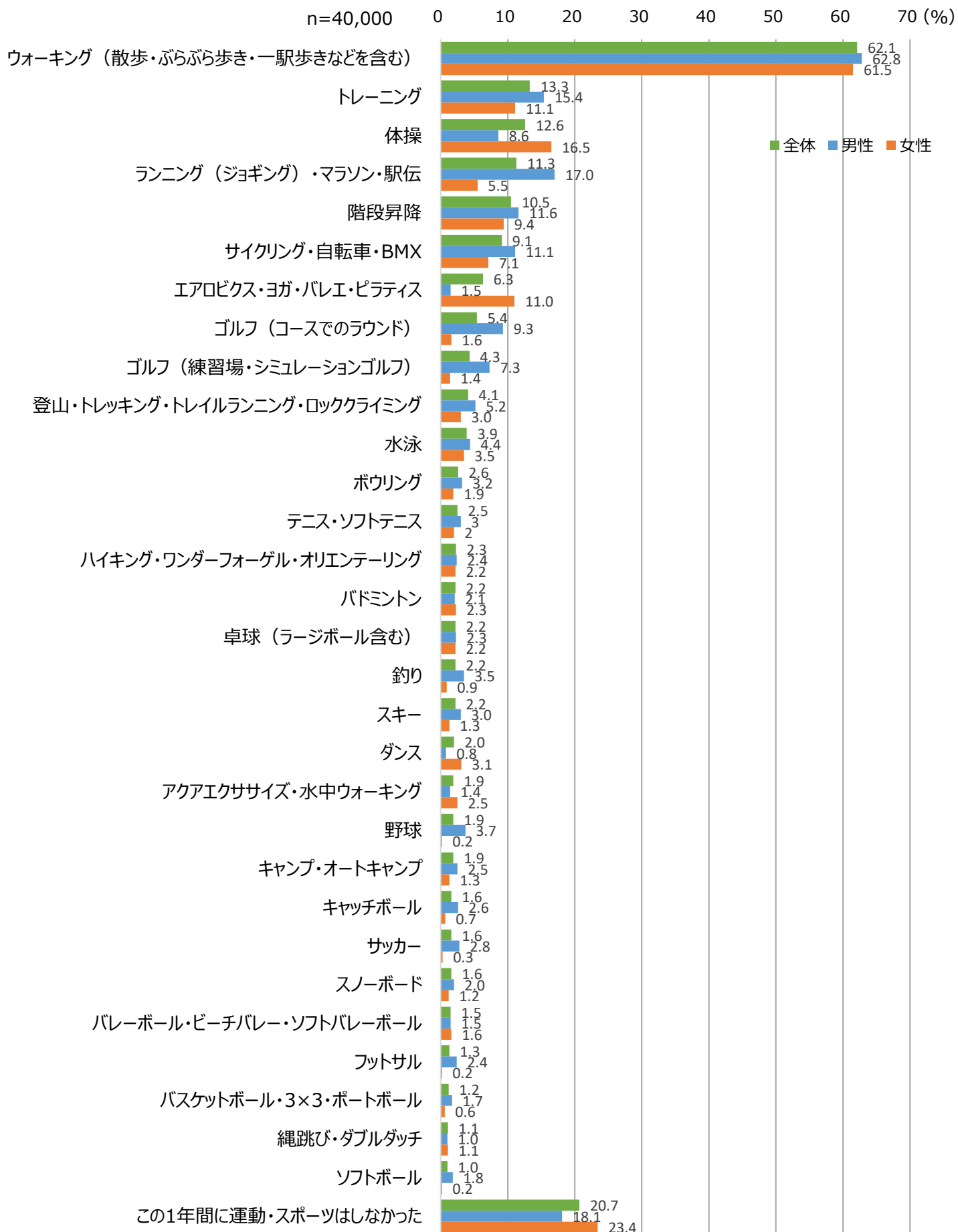
	全体					男性					女性			
	週1日以上 上（名）	週1日以上 実施率	Rank	総計 （名）		週1日以上 上（名）	週1日以上 実施率	Rank	総計 （名）		週1日以上 上（名）	週1日以上 実施率	Rank	総計 （名）
1 北海道	2,409	48.8%	34	4,937	1 北海道	1,223	51.3%	37	2,385	1 北海道	1,185	46.5%	33	2,551
2 青森県	471	46.4%	45	1,016	2 青森県	246	50.2%	39	490	2 青森県	225	42.8%	44	526
3 岩手県	467	48.0%	38	972	3 岩手県	242	49.9%	41	485	3 岩手県	225	46.2%	34	487
4 宮城県	1,457	52.2%	16	2,792	4 宮城県	739	54.4%	24	1,359	4 宮城県	718	50.1%	13	1,433
5 秋田県	442	47.1%	43	938	5 秋田県	217	46.9%	45	463	5 秋田県	225	47.4%	25	475
6 山形県	455	46.9%	44	971	6 山形県	241	46.4%	46	519	6 山形県	214	47.3%	26	452
7 福島県	675	50.3%	28	1,343	7 福島県	374	53.5%	30	699	7 福島県	301	46.7%	30	644
8 茨城県	1,483	53.5%	8	2,771	8 茨城県	797	55.7%	15	1,431	8 茨城県	685	51.2%	6	1,338
9 栃木県	910	52.1%	18	1,748	9 栃木県	491	55.7%	14	881	9 栃木県	419	48.3%	21	867
10 群馬県	935	52.1%	17	1,793	10 群馬県	500	54.3%	25	920	10 群馬県	435	49.8%	16	873
11 埼玉県	3,272	52.6%	14	6,216	11 埼玉県	1,760	54.9%	19	3,203	11 埼玉県	1,512	50.2%	12	3,013
12 千葉県	2,985	54.1%	5	5,520	12 千葉県	1,630	57.5%	3	2,833	12 千葉県	1,354	50.5%	10	2,683
13 東京都	7,974	56.6%	1	14,096	13 東京都	4,083	58.2%	1	7,014	13 東京都	3,889	55.0%	1	7,075
14 神奈川県	4,864	54.7%	2	8,893	14 神奈川県	2,495	55.8%	13	4,471	14 神奈川県	2,367	53.6%	3	4,417
15 新潟県	886	47.7%	41	1,858	15 新潟県	443	47.6%	44	930	15 新潟県	443	47.8%	23	927
16 富山県	452	45.7%	46	990	16 富山県	220	45.3%	47	486	16 富山県	232	46.0%	35	504
17 石川県	558	52.8%	12	1,056	17 石川県	281	53.2%	31	528	17 石川県	277	52.6%	4	527
18 福井県	376	45.0%	47	836	18 福井県	204	47.8%	43	427	18 福井県	172	42.1%	46	409
19 山梨県	398	49.4%	31	806	19 山梨県	218	50.8%	38	429	19 山梨県	180	47.7%	24	377
20 長野県	934	53.1%	11	1,759	20 長野県	476	55.2%	17	863	20 長野県	458	51.1%	8	896
21 岐阜県	903	47.8%	40	1,889	21 岐阜県	495	51.9%	35	953	21 岐阜県	408	43.6%	43	936
22 静岡県	1,557	51.6%	21	3,015	22 静岡県	788	53.1%	32	1,485	22 静岡県	766	50.2%	11	1,525
23 愛知県	3,828	50.8%	24	7,539	23 愛知県	2,102	54.8%	20	3,833	23 愛知県	1,721	46.6%	32	3,694
24 三重県	666	49.2%	32	1,355	24 三重県	383	53.6%	29	714	24 三重県	280	44.0%	42	636
25 滋賀県	582	49.7%	30	1,171	25 滋賀県	286	51.5%	36	555	25 滋賀県	296	48.1%	22	615
26 京都府	1,198	53.6%	7	2,233	26 京都府	633	57.5%	4	1,101	26 京都府	565	49.9%	14	1,132
27 大阪府	4,323	51.8%	20	8,341	27 大阪府	2,171	54.6%	22	3,978	27 大阪府	2,149	49.4%	18	4,354
28 兵庫県	2,711	54.0%	6	5,023	28 兵庫県	1,406	56.3%	10	2,498	28 兵庫県	1,304	51.7%	5	2,520
29 奈良県	733	54.5%	3	1,346	29 奈良県	361	54.2%	26	666	29 奈良県	372	54.8%	2	679
30 和歌山県	426	47.9%	39	889	30 和歌山県	238	53.8%	27	442	30 和歌山県	188	42.1%	45	447
31 鳥取県	360	48.8%	35	738	31 鳥取県	207	52.7%	34	393	31 鳥取県	153	44.3%	40	345
32 島根県	351	48.8%	36	720	32 島根県	198	49.0%	42	404	32 島根県	153	48.4%	20	316
33 岡山県	793	53.2%	9	1,491	33 岡山県	410	57.0%	7	719	33 岡山県	383	49.6%	17	772
34 広島県	1,413	52.8%	13	2,678	34 広島県	698	55.0%	18	1,270	34 広島県	714	50.7%	9	1,407
35 山口県	494	50.8%	25	973	35 山口県	274	56.7%	8	483	35 山口県	220	44.9%	37	490
36 徳島県	406	53.1%	10	764	36 徳島県	232	55.9%	12	415	36 徳島県	174	49.9%	15	349
37 香川県	397	47.1%	42	842	37 香川県	193	50.0%	40	386	37 香川県	204	44.7%	38	456
38 愛媛県	563	49.0%	33	1,149	38 愛媛県	291	53.8%	28	541	38 愛媛県	272	44.7%	38	608
39 高知県	357	52.0%	19	686	39 高知県	198	57.1%	6	347	39 高知県	159	46.9%	29	339
40 福岡県	3,258	54.3%	4	5,996	40 福岡県	1,608	58.1%	2	2,770	40 福岡県	1,648	51.1%	7	3,223
41 佐賀県	418	48.4%	37	863	41 佐賀県	270	55.6%	16	486	41 佐賀県	148	39.4%	47	376
42 長崎県	526	50.5%	27	1,041	42 長崎県	253	52.7%	33	480	42 長崎県	273	48.8%	19	560
43 熊本県	640	50.1%	29	1,278	43 熊本県	351	54.8%	21	641	43 熊本県	289	45.4%	36	637
44 大分県	501	51.6%	22	971	44 大分県	278	56.4%	9	493	44 大分県	223	46.7%	31	478
45 宮崎県	439	50.7%	26	866	45 宮崎県	250	57.1%	5	438	45 宮崎県	189	44.2%	41	428
46 鹿児島県	548	50.8%	23	1,079	46 鹿児島県	297	54.4%	23	546	46 鹿児島県	251	47.2%	27	532
47 沖縄県	521	52.2%	15	998	47 沖縄県	301	56.2%	11	536	47 沖縄県	216	47.1%	28	459
総計	61,315	52.3%		117,245	総計	32,052	54.9%		58,389	総計	29,234	49.7%		58,787

注）単年の調査結果では各都道府県における十分な標本数が得られないため、3年分（令和４～６年度）を合算して算出している。

注）全体には、性別の選択項目「回答しない」が含まれているため、男性と女性の合計数が全体とは一致しない

○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」「階段昇降」「サイクリング・自転車・BMX」の順で割合が高い。
 女性は「ウォーキング」「体操」「トレーニング」「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」「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）」「トレーニング」「サイクリング・自転車・BMX」で、女性の実施割合が高い種目は「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」「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

○勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」

勤務先での運動・スポーツを活用した取組は、「何もしていない」が全体の64.0%を占めており、取組として最も高い方から「クラブ・サークル活動の実施」、「スポーツジムの法人契約・優待利用や実施にかかる費用の補助等」、「運動・スポーツ関係のイベントやプログラムの実施、運動・スポーツを促進させる環境の整備等」の順となっている。

Q45. 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」について、あてはまるものをすべてお答えください。

			(%)										
		全体	運動・スポーツ環境整備	参加を促すスポーツ用品やアイテム等の提供	スポーツジムの法人契約・優待利用や実施にかかる費用の補助等	運動・スポーツ活動等の目標を達成した人への賞品提供等	運動・スポーツ関係のイベントやプログラムの実施	運動・スポーツ実施に関わる怪我や事故の補償等	クラブ・サークル活動の実施	スポーツチームや選手等を活用した事業活動、広告伝（スポンサー・ネーミングライツ）等	その他	何もしていない	わからない
全 体		25293	3.5	2.7	4.9	3.2	4.5	2.5	5.9	2.6	0.1	64.0	18.1
性別	男性	14436	4.5	3.4	6.3	4.1	5.5	3.1	7.2	3.1	0.1	61.5	16.4
	女性	10837	2.2	1.7	3.0	1.9	3.1	1.5	4.0	1.9	0.1	67.4	20.5
性年代	男性10代	54	11.1	9.3	13.0	11.1	14.8	11.1	7.4	1.9	-	37.0	13.0
	男性20代	1993	7.6	6.1	9.9	8.2	11.0	7.0	11.3	4.5	0.1	47.3	15.4
	男性30代	2589	4.9	4.6	8.0	5.6	7.5	4.9	9.0	3.0	0.2	55.1	17.2
	男性40代	3432	4.6	3.4	6.6	4.2	4.7	2.7	7.3	2.7	0.1	60.4	17.3
	男性50代	3374	3.9	2.3	4.3	2.8	3.4	1.4	5.9	3.3	0.2	65.6	18.0
	男性60代	2098	3.0	1.8	5.0	1.8	3.3	1.5	4.9	2.6	0.1	71.7	14.0
	男性70代	896	1.8	1.7	2.2	1.0	2.7	0.8	3.5	1.9	0.1	78.6	12.1
	女性10代	39	2.6	2.6	-	7.7	12.8	2.6	5.1	5.1	-	56.4	12.8
	女性20代	1825	4.3	3.1	5.0	3.5	5.9	3.0	7.3	2.8	0.2	56.1	22.1
	女性30代	2055	2.1	2.1	3.2	2.8	3.9	1.7	5.3	2.1	0.0	64.0	22.3
	女性40代	2574	1.9	1.4	2.2	1.7	2.2	1.2	3.2	1.9	0.1	67.7	22.0
	女性50代	2410	1.7	1.2	2.9	1.2	2.1	0.9	2.4	1.8	0.1	72.0	19.3
	女性60代	1398	1.1	0.9	2.1	0.6	1.6	1.0	2.6	0.9	0.1	75.8	16.7
	女性70代	536	1.9	1.7	1.7	0.2	2.2	1.3	2.6	0.7	0.7	75.0	16.8
参 画 状 況	する・みる・ささえる	2727	12.7	11.6	18.0	14.6	19.2	12.6	15.7	7.2	0.4	27.1	8.4
	する・みる	11886	3.6	2.3	4.9	2.5	3.8	1.7	6.8	2.8	0.2	66.4	16.5
	する・ささえる	232	9.9	7.8	6.0	9.1	5.6	5.6	10.8	5.2	-	36.2	21.1
	みる・ささえる	109	4.6	4.6	2.8	5.5	6.4	3.7	5.5	7.3	-	56.0	15.6
	するのみ	4958	1.3	1.1	2.1	1.2	1.6	0.7	2.9	1.1	0.1	67.5	24.7
	みるのみ	2546	0.8	0.5	1.1	0.5	1.3	0.5	1.8	1.2	0.0	76.6	18.1
	ささえるのみ	27	-	-	11.1	3.7	7.4	7.4	3.7	7.4	-	37.0	33.3
	スポーツに参画しなかった	2808	0.1	0.0	0.4	0.3	0.5	0.2	0.8	0.6	-	75	22.6

①就業者全体

		人数	週1日以上	実施率
全 体		25273	12780	50.6%
性別	男性	14436	7829	54.2%
	女性	10837	4951	45.7%

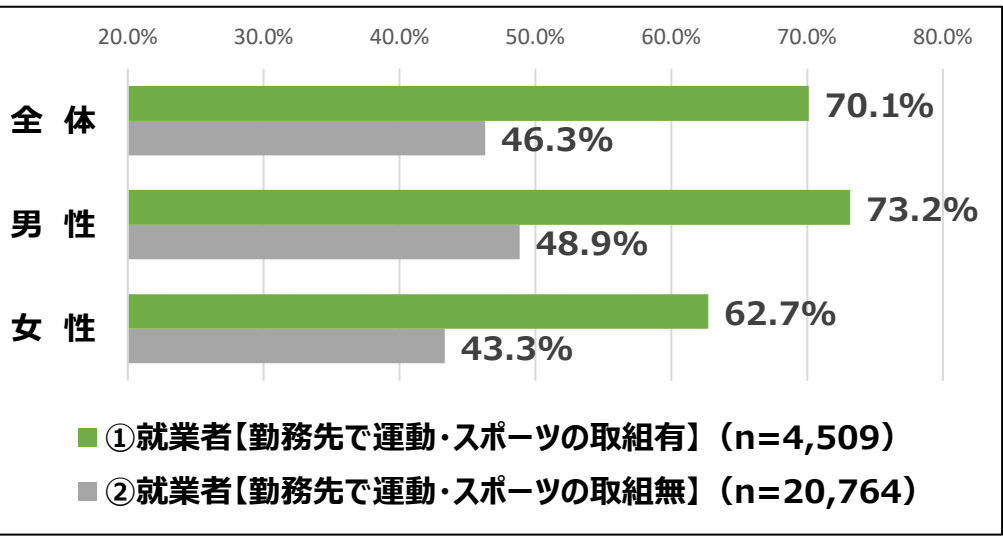
②勤務先で何らかの運動・スポーツを活用した取組がされている就業者

		人数	週1日以上	実施率
全 体		4509	3162	70.1%
性別	男性	3192	2336	73.2%
	女性	1317	826	62.7%

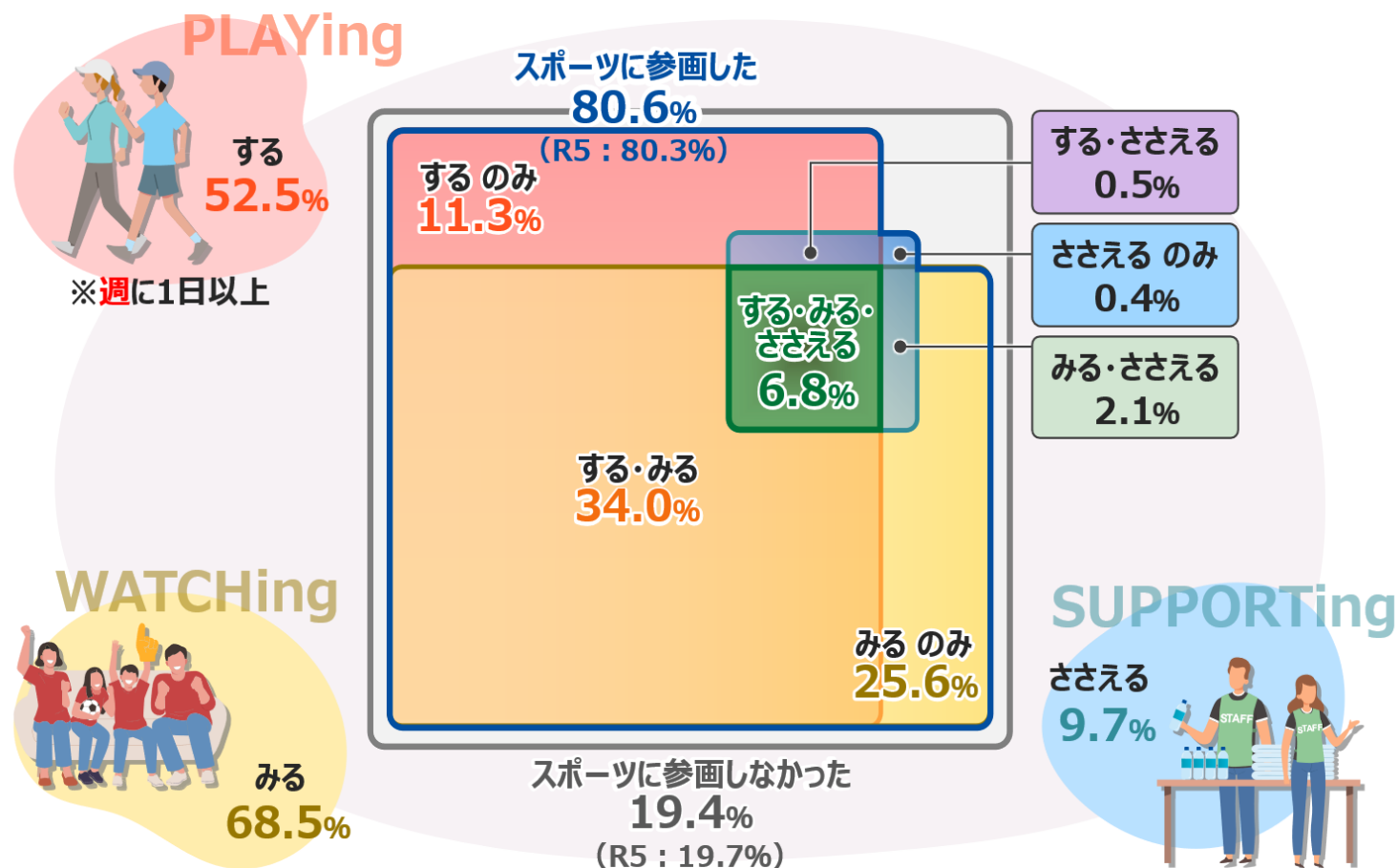
③勤務先で何らかの運動・スポーツを活用した取組がされていない就業者

		人数	週1日以上	実施率
全 体		20764	9618	46.3%
性別	男性	11244	5493	48.9%
	女性	9520	4125	43.3%

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）

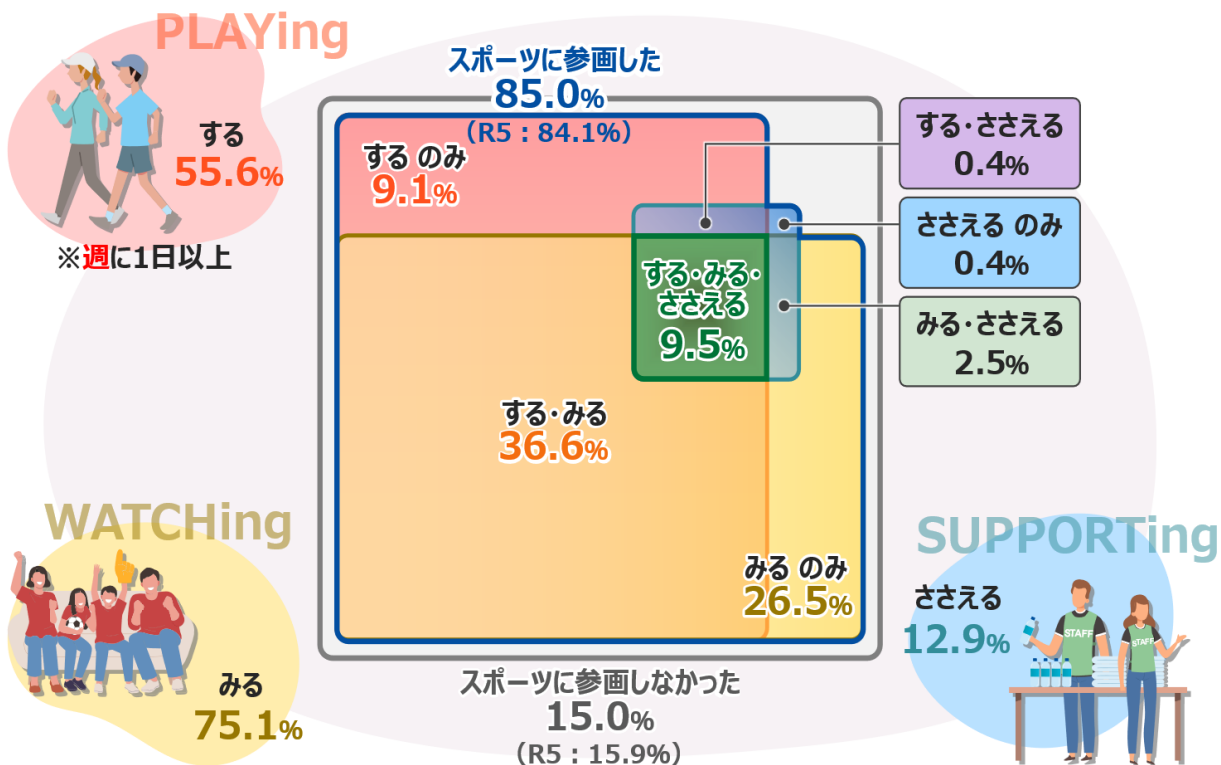


R6 スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）の割合（全体：20～79歳）

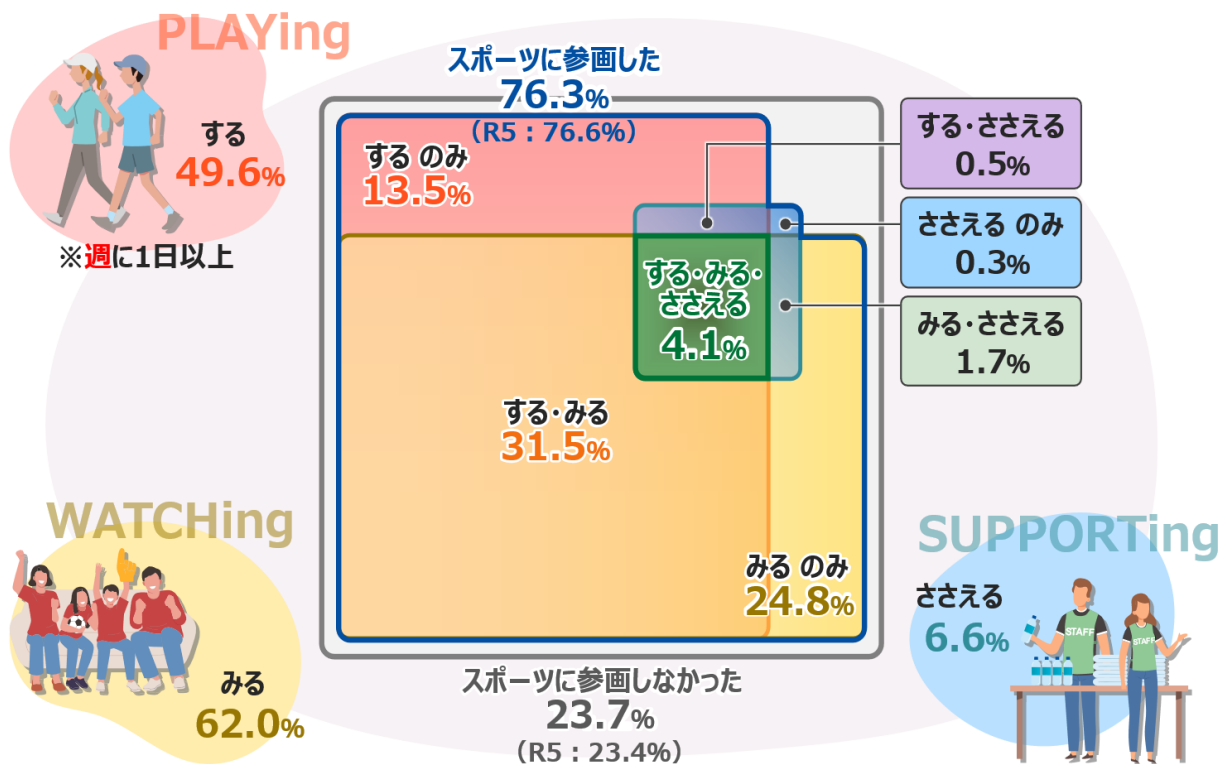


※「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週1日以上と回答した者の割合
 ※「みる」の割合は、「直接現地で」または「テレビやインターネットで」のいずれかを観戦した者の割合
 ※「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

R6 スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）の割合（男性：20～79歳）



R6 スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）の割合（女性：20～79歳）



○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**」「**体力に自信がついたから**」「**健康になったから**」と続く。

運動・スポーツの阻害要因として「**仕事が忙しいから**」「**面倒くさいから**」「**体力が衰えたから**」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7.2ポイント減、「**仕事が忙しくなくなったから**」が2.7ポイント増となった。

Q22-1. 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=5,766	全体		男性		女性	
	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度
仕事が忙しくなくなったから	22.4	19.7	27.9	23.4	17.3	16.1
体力に自信がついたから※1	18.3	-	19.3	-	17.3	-
健康になったから	16.3	16.6	17.7	17.3	15.0	16.0
場所や施設ができたから	13.7	12.5	12.0	13.0	15.3	12.0
運動・スポーツが好きになったから	13.7	16.4	15.8	18.0	11.6	14.8
仲間ができたから	12.6	13.9	12.4	15.0	12.8	12.9
家事が忙しくなくなったから ※1	7.7	-	7.2	-	8.0	-
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	7.1	14.3	6.9	15.0	7.3	13.6
育児が忙しくなくなったから ※1	6.6	-	5.8	-	7.3	-
仕事や家事が忙しくなくなったから ※2	-	8.0	-	6.3	-	9.7
テレワーク等により時間に余裕ができたから	6.3	5.9	7.8	7.6	4.8	4.2
お金に余裕ができたから	4.9	5.1	5.4	6.4	4.5	3.8
指導者がいるようになったから	3.7	4.0	3.0	3.1	4.3	4.9
介護が忙しくなくなったから ※1	3.3	-	3.1	-	3.5	-

※1……令和6年度新規項目 ※2……令和5年度のみ項目

Q23-1. 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=31,137	全体		男性		女性	
	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度
仕事が忙しいから ※1	32.6	-	37.1	-	28.0	-
仕事や家事が忙しいから ※2	-	37.2	-	37.3	-	37.1
面倒くさいから	26.3	27.4	22.0	23.4	30.7	31.5
年をとったから ※2	-	20.6	-	22.6	-	18.6
体力が衰えたから ※1	19.2	-	18.6	-	19.8	-
家事が忙しいから ※1	15.5	-	10.1	-	21.1	-
お金に余裕がないから	10.5	11.1	9.2	10.3	11.9	12.0
生活や仕事で体を動かしているから	8.1	9.2	6.3	7.3	10.0	11.0
運動・スポーツが嫌いだから	7.6	11.1	4.2	6.1	11.2	16.2
病気やけがをしているから	7.5	7.9	7.1	7.7	7.9	8.2
子どもに手がかかるから ※2	-	7.7	-	6.5	-	8.9
場所や施設がないから	7.1	6.8	6.8	6.8	7.5	6.9
育児が忙しいから ※1	6.7	-	5.1	-	8.4	-
仲間がいないから	6.4	6.5	6.8	6.8	6.0	6.3
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	5.7	6.1	5.4	5.5	6.1	6.7
十分に実施しているから	5.7	4.0	6.6	4.5	4.8	3.6
介護が忙しいから ※1	2.5	-	2.0	-	2.9	-
指導者がいないから	1.5	1.5	1.3	1.4	1.7	1.6
新型コロナウイルス感染防止対策のため	1.4	3.5	1.3	3.4	1.6	3.6

※1……令和6年度新規項目 ※2……令和5年度のみ項目

※「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

○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、今後もしない」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、今後もしない」と答えた者が17.2%(前年度から0.4ポイント減)。

「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」と答えたものが4.1%存在しており、今後は「ウォーキング」を中心に「トレーニング」「体操」「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」を始めたいと考えている者が多い。

Q16.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=38,358

	(%)		
	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	40.1	45.1	35.1
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	4.2	4.2	4.3
運動・スポーツをしているが、定期的ではない	34.4	32.1	36.6
この1年間に運動やスポーツはしなかった	21.3	18.6	24.0
現在運動・スポーツはしておらず、今後もしない	17.2	15.2	19.1
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	4.1	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=1,585
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	54.5 (%)
トレーニング	14.8
体操	10.6
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	10.2

○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26.4%。これは前年度の25.9%を0.5%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、49.7%(前年度から2.6ポイント増)。

Q27.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)				※各設問の()内は令和5年度数値					
n=40,000	全体	男性	女性	(%)	(TV・インターネットで)	全体	男性	女性	(%)
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	13.2(13.4)	17.2(17.1)	9.3(9.6)		プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	49.7(47.1)	58.1(54.8)	41.5(39.5)	
Jリーグ(J1、J2、J3)	4.9(4.6)	6.8(6.5)	3.0(2.8)		高校野球	30.9(33.2)	36.2(38.2)	25.7(28.4)	
高校野球	3.8(4.1)	5.5(5.8)	2.2(2.5)		サッカー日本代表	28.6(33.1)	37.1(40.5)	20.1(25.8)	
バスケットボール(Bリーグ、NBA 含む)	2.2(2.1)	2.5(2.3)	2.0(1.8)		マラソン、駅伝	24.4(25.3)	26.2(27.0)	22.6(23.5)	
その他野球、ソフトボール	1.8(1.7)	2.5(2.3)	1.1(1.0)		バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	21.5(24.1)	18.5(21.5)	24.6(26.7)	
サッカー日本代表	1.7(1.8)	2.3(2.6)	1.0(1.1)		大相撲	18.9(17.5)	23.2(22.0)	14.6(13.0)	
マラソン、駅伝	1.7(1.7)	2.0(2.0)	1.4(1.4)		フィギュアスケート、スピードスケート、アイス ホッケー	14.7(15.7)	10.3(11.1)	19.1(20.2)	
ゴルフ	1.6(1.5)	2.5(2.4)	0.7(0.6)		バスケットボール(Bリーグ、NBA 含む)	14.0(18.3)	14.5(18.2)	13.6(18.4)	
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)	1.4(1.5)	2.0(2.1)	0.8(0.8)		ゴルフ	13.4(12.7)	18.9(18.2)	8(7.3)	
大相撲	1.4(1.3)	1.5(1.5)	1.2(1.0)		陸上競技	13.4(14.5)	15(15.9)	11.9(13.0)	
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	1.2(1.2)	1.1(1.3)	1.3(1.2)		Jリーグ(J1、J2、J3)	13.1(12.5)	18.9(18.0)	7.4(7.0)	
武道(剣道・柔道・空手)、ボクシン グ、レスリング	0.9(0.8)	1.1(1.2)	0.6(0.5)		武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、 レスリング	10.5(7.8)	13.0(10.8)	8.0(4.7)	
その他サッカー	0.8(0.7)	1.0(0.9)	0.6(0.6)		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)	9.5(19.2)	13.6(23.5)	5.5(14.9)	
テニス	0.8(0.7)	1.0(0.8)	0.6(0.6)		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)	9.3(10.9)	8.5(9.9)	10.2(11.9)	
陸上競技	0.8(0.8)	1.0(0.9)	0.6(0.6)		テニス	9.1(8.7)	9.9(9.8)	8.2(7.6)	
フィギュアスケート、スピードスケート、ア イスホッケー	0.7(0.8)	0.5(0.6)	0.9(1.1)		体操・新体操	8.4(6.5)	7.1(5.9)	9.8(7.1)	
海外サッカー	0.6(0.7)	0.9(1.1)	0.3(0.3)		海外サッカー	7.8(8.2)	12.4(12.7)	3.2(3.8)	
見た	26.4(25.9)	32.6(31.9)	20.3(19.9)		見た	67.5(68.1)	74.3(74.0)	60.9(62.2)	
見なかった	73.6(74.1)	67.4(68.1)	79.7(80.1)		見なかった	32.5(31.9)	25.7(26.0)	39.1(37.8)	

「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10.0%（20歳以上は9.7%）。
「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」、「自身やお子様が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40.0%。スポーツ実施頻度が高い方が参加率は高い。

※以下の各設問の()内は令和5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」			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		
n=40,000		(%)	n=4,020		(%)
運動・スポーツの指導		2.8	日常的・定期的に行った		40.0
大会・イベントの運営や世話		2.5	不定期に行った		51.3
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		2.3	わからない ※1		8.7
スポーツクラブ・団体の運営や世話		2.1			
スポーツの審判		1.8			
スポーツ施設の管理の手伝い		1.4			
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		1.2			
トレーナー		1.1			
その他		0.2			
行っていない		80.7			
わからない		9.3			

■(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	4.4	← -- 1.7	← -- 0.3
大会・イベントの運営や世話	3.7	← -- 1.9	← -- 0.4
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	2.9	2.6	0.8
スポーツクラブ・団体の運営や世話	3.1	1.7	0.2
スポーツの審判	2.8	1.3	0.1
スポーツ施設の管理の手伝い	2.2	1	0.1
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（スポーツイベントでの募金やオークションなどのチャリティ活動含む）	1.6	1.2	0.3
トレーナー	1.7	0.7	0.1
その他	0.3	0.3	0.1
行っていない	78.5	83	86.5
わからない	7.2	8.1	11.4

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

○ご自身における現在の「充実感」について

ご自身の充実感について、点数をつけていただいたところ、全体での平均は**6.2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、**運動・スポーツを実施した方（6.5点）**は**実施しなかった・わからない方（5.2点）**よりも平均値が高くなっており、また実施率が上がるにつれ平均値も上昇している（週に1日以上は**6.8点**）。
- ・“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（6.7点）**は**実施しなかった・わからない方（5.5点）**よりも平均値が高くなっており、また実施率が上がるにつれて平均値も上昇している（週に2日以上は**7.1点**）。
- ・“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7.0点**）なるほど平均値が高くなっている。

Q39. 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	10点を感じている	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点	0点（充実感を感じていない）	平均
全体		40000	6.8	6.5	18.7	20.3	13.3	16.6	4.8	5.4	2.6	1.6	3.5	6.2
性別	男性	19893	7.0	6.5	18.7	20.1	13.2	16.7	4.5	5.4	2.5	1.7	3.7	6.2
	女性	20053	6.5	6.4	18.8	20.5	13.4	16.6	5.2	5.3	2.6	1.5	3.2	6.2
年代	10代	924	15.5	9.7	17.4	20.8	13.4	9.0	4.9	3.6	1.7	1.0	3.0	6.9
	20代	5143	10.5	8.6	18.5	22.0	13.9	12.8	4.8	4.0	1.6	0.9	2.5	6.7
	30代	5687	7.2	5.8	16.3	21.1	14.3	15.7	5.9	5.3	2.8	1.7	3.9	6.1
	40代	7371	6.4	5.2	15.7	18.0	13.6	17.9	6.0	6.5	3.4	2.4	5.0	5.9
	50代	7508	5.3	5.2	16.3	18.2	12.9	19.9	5.0	6.5	3.0	2.3	5.3	5.8
	60代	6369	5.4	6.2	20.6	21.2	13.3	17.3	4.2	5.3	2.9	1.3	2.4	6.3
	70代	6998	5.7	7.9	25.0	22.3	12.3	15.7	3.2	4.2	1.6	0.8	1.3	6.7
直近1年の運動頻度	週に3日以上	12059	11.0	9.4	24.7	21.8	11.7	11.8	3.2	3.1	1.4	0.6	1.4	7.0
	週に1～2日	9004	5.7	7.1	21.6	23.3	14.4	14.3	4.8	4.3	1.9	1.1	1.4	6.5
	（小計）週に1日以上計	21063	8.7	8.4	23.4	22.4	12.9	12.8	3.9	3.7	1.6	0.8	1.4	6.8
	（小計）週1日未満	7275	4.5	5.4	16.5	21.4	15.3	16.8	5.7	6.7	3.1	1.9	2.8	6.0
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2617	5.7	4.4	14.0	16.8	14.6	22.7	5.6	6.2	3.1	1.9	5.2	5.8
	（小計）この1年間に運動・スポーツを行った	30955	7.5	7.4	20.9	21.7	13.6	14.6	4.5	4.6	2.1	1.2	2.0	6.5
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	4.3	3.3	11.1	15.5	12.4	23.5	6.2	7.9	4.4	3.1	8.4	5.2
を軽く汗を頻度継続し	週に3日以上	7340	12.8	10.0	26.1	21.5	11.0	10.8	2.5	2.4	1.0	0.5	1.2	7.2
	週に2日	3377	8.1	9.1	25.5	23.1	12.5	12.4	3.3	3.5	1.0	0.7	0.8	6.9
	（小計）週に2日以上計	10717	11.3	9.7	25.9	22.0	11.5	11.3	2.8	2.8	1.0	0.6	1.1	7.1
	（小計）週2日未満	10674	6.0	7.4	20.8	23.9	14.4	14.0	4.6	4.3	2.0	1.1	1.5	6.5
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	4227	5.3	4.5	15.2	18.8	14.9	20.6	5.7	6.1	3.1	1.7	4.0	5.9
	（小計）軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25618	8.1	7.9	22.0	22.3	13.3	13.9	4.0	3.9	1.7	1.0	1.8	6.7
	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	14382	4.3	3.9	12.8	16.8	13.5	21.4	6.3	7.9	4.1	2.6	6.5	5.5
今後実施の状況と	実施時期6ヶ月以上	15702	10.3	9.5	25.1	22.4	12.3	11.5	3	3	1.2	0.6	1.1	7.0
	実施時期6ヶ月未満	1705	6.9	9.3	21.8	24.2	12.9	12	5.3	3.8	1.4	1.2	1.2	6.7
	不定期実施	13548	4.3	4.7	16	20.6	15.1	18.6	6.1	6.6	3.1	1.7	3.2	5.9
	非実施・意向あり	1604	2.9	3.1	12.3	17.0	14.7	21.5	6.2	9.4	4.6	2.6	5.8	5.4
	非実施・意向なし	6689	4.5	3.3	10.7	14.8	11.6	24	6.2	8	4.6	3.3	8.8	5.2
スポーツ参加状況（20歳以上）	する・みる・ささえる	2659	16.2	16.3	27.8	20.8	8.5	5.8	2	1.3	0.6	0.4	0.3	7.7
	する・みる	13279	7.0	7.5	23.7	23.4	13.8	13.2	4.1	3.8	1.6	0.8	1.2	6.7
	する・ささえる	182	12.1	15.9	22.0	25.3	11.5	7.7	2.2	2.2	1.1	-	-	7.4
	するのみ	4411	8.1	5.8	20.1	20.5	12.9	17.3	4.5	4.7	2.2	1.2	2.7	6.4
	みる・ささえる	819	7.7	12.1	20.8	24.2	12.1	11.0	4.3	4.0	1.6	0.6	1.7	6.8
	みるのみ	10012	3.5	4.1	14.9	19.3	14.6	19.9	5.9	7.8	3.6	2.4	3.9	5.7
	ささえるのみ	138	9.4	5.8	16.7	22.5	14.5	13.8	4.3	4.3	5.1	1.4	2.2	6.4
	しない・みない・ささえない	7576	5.2	3.5	10.9	15.3	13.0	23.5	6.1	7.0	4.1	2.7	8.8	5.3

※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

※「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、「直接現地で」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

○ご自身における現在の「幸福感」について

ご自身の幸福感について、点数をつけていただいたところ、全体での平均は**6.6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”を見ると、**運動・スポーツを実施した方（6.8点）**は**実施しなかった・わからない方（5.7点）**よりも平均値が高くなっており、また実施率が上がるにつれ平均値も上昇している（週に1日以上は7.0点）。
- ・“軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度別”を見ると、**運動・スポーツを実施した方（6.9点）**は**実施しなかった・わからない方（6.0点）**よりも平均値が高くなっており、また実施率が上がるにつれて平均値も上昇している（週に2日以上は7.3点）。
- ・“現在の実施状況と今後の予定別”を見ると、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7.2点**）なるほど平均値が高くなっている。

		Q40. 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。(%)												
		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
全体		40000	9.0	9.1	21.1	18.8	11.9	15.8	4.3	4.2	2.5	1.4	2.0	6.6
性別	男性	19893	8.2	8.0	20.6	19.2	12.7	16.3	4.2	4.1	2.7	1.6	2.3	6.5
	女性	20053	9.8	10.1	21.7	18.3	11.1	15.3	4.4	4.2	2.2	1.2	1.7	6.7
年代	10代	924	17.1	9.7	18.5	17.0	12.1	11.8	5.0	3.8	2.1	0.9	2.1	6.9
	20代	5143	11.6	9.3	19.0	20.0	13.5	13.6	4.9	3.8	1.9	1.0	1.5	6.8
	30代	5687	9.3	7.7	17.9	19.0	13.5	16.8	5.5	4.4	2.3	1.3	2.4	6.4
	40代	7371	8.6	7.3	16.8	17.6	13.1	17.3	5.1	5.4	3.5	2.1	3.1	6.2
	50代	7508	7.7	7.1	19.4	17.6	11.5	18.7	4.2	5.1	3.3	2.2	3.1	6.2
	60代	6369	8.2	9.9	24.8	19.0	10.9	15.6	3.3	3.7	2.3	1.1	1.1	6.8
	70代	6998	8.5	13.1	28.6	20.0	9.5	12.8	2.9	2.4	1.2	0.5	0.5	7.1
直近1年の運動頻度	週に3日以上	12059	13.2	12.3	25.3	19.7	10.0	10.5	3.1	2.5	1.6	0.8	1.0	7.2
	週に1～2日	9004	8.2	10.3	24.7	20.1	12.3	13.5	3.7	3.3	2.0	0.9	1.1	6.8
	（小計）週に1日以上計	21063	11.1	11.4	25.0	19.9	11.0	11.8	3.3	2.9	1.8	0.9	1.0	7.0
	（小計）週1日未満	7275	7.2	8.2	19.9	20.3	13.5	15.9	4.9	4.6	2.6	1.4	1.5	6.5
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2617	8.5	6.4	16.0	16.8	12.4	23.2	4.5	4.9	2.6	2.0	2.8	6.2
	（小計）この1年間に運動・スポーツを行った	30955	9.9	10.2	23.1	19.7	11.7	13.7	3.8	3.4	2.0	1.1	1.3	6.8
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	5.9	5.0	14.4	15.5	12.6	23.0	6.0	6.6	3.9	2.6	4.5	5.7
を軽く汗をかく頻度※継続し	週に3日以上	7340	14.4	12.9	25.9	19.4	9.6	9.9	2.7	2.2	1.4	0.8	0.9	7.3
	週に2日	3377	10.3	11.9	26.1	20.1	11.5	11.4	3.2	2.6	1.6	0.5	0.7	7.1
	（小計）週に2日以上計	10717	13.1	12.6	26.0	19.6	10.2	10.3	2.8	2.3	1.4	0.7	0.8	7.3
	（小計）週2日未満	10674	8.6	10.1	23.7	20.9	12.7	13.1	3.7	3.2	1.8	1.0	1.2	6.8
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	4227	8.5	6.8	18.0	18.1	12.5	20.3	4.2	4.8	2.8	1.7	2.1	6.3
	（小計）軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25618	10.5	10.6	23.7	19.9	11.6	13.1	3.4	3.1	1.8	1.0	1.2	6.9
	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	14382	6.4	6.3	16.5	16.7	12.4	20.6	5.8	6.1	3.6	2.2	3.5	6.0
今後実施の状況と予定	実施時期6ヶ月以上	15702	12.5	12.2	25.8	19.8	10.5	10.7	2.9	2.5	1.5	0.7	0.9	7.2
	実施時期6ヶ月未満	1705	8.3	10.9	24.6	20.8	11.8	11.9	4	3.8	1.9	1.1	1	6.9
	不定期実施	13548	7.2	7.9	19.7	19.4	13.1	17.4	4.8	4.5	2.6	1.5	1.8	6.4
	非実施・意向あり	1604	5.8	6.2	16.1	16.6	13.9	20.3	5.9	7.0	3.7	1.7	2.6	6.0
	非実施・意向なし	6689	5.9	4.9	14.2	15.1	11.7	23.4	6.1	6.9	4.2	2.8	4.9	5.7
スポーツ（20歳以上）参加状況	する・みる・ささえる	2659	16.5	15.8	27.5	20.3	9.7	6.1	1.5	1.3	0.7	0.3	0.2	7.7
	する・みる	13279	10.1	11.1	26.2	20.4	11.0	11.6	3.3	2.8	1.7	0.9	0.9	7.0
	する・ささえる	182	15.4	13.7	33.0	17.0	8.2	7.7	2.2	2.2	-	0.5	-	7.6
	するのみ	4411	9.5	9.6	20.1	18.4	11.8	16.3	4.3	4.0	2.6	1.3	2.1	6.6
	みる・ささえる	819	11.0	12.3	22.8	23.7	11.6	8.8	3.5	3.2	1.2	0.6	1.2	7.1
	みるのみ	10012	6.1	7.1	18.6	18.7	13.2	18.4	5.4	5.5	3.1	1.9	2.1	6.2
	ささえるのみ	138	8.7	6.5	18.8	22.5	16.7	15.9	2.9	2.2	4.3	0.7	0.7	6.6
	しない・みない・ささえない	7576	6.8	4.9	13.7	15.3	12.5	24.4	5.5	6.1	3.6	2.5	4.7	5.8

※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

※「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、“直接現地で”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

○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。

Q14-1.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） n=21,063				（もっとも大きい理由） n=21,063			
	全体	男性	女性 (%)		全体	男性	女性 (%)
健康のため	80.6	80.0	81.3	健康のため	40.2	42.2	38.0
体力増進・維持のため	55.4	55.7	55.1	肥満解消、ダイエットのため	12.6	10.9	14.4
運動不足を感じるから	44.1	39.5	49.2	体力増進・維持のため	11.1	12.0	10.0
筋力増進・維持のため	40.2	39.0	41.6	楽しみ、気晴らしとして	9.4	9.8	8.9
楽しみ、気晴らしとして	36.8	35.9	37.7	運動不足を感じるから	7.1	5.9	8.6
肥満解消、ダイエットのため	28.8	25.3	32.7	筋力増進・維持のため	6.8	7.1	6.4
友人・仲間との交流として	13.0	12.2	13.8	友人・仲間との交流として	3.6	3.6	3.5
美容のため	9.5	3.9	15.8	家族のふれあいとして	2.0	1.5	2.5
自己の記録や能力を向上させるため	7.8	9.3	6.1	美容のため	1.7	0.7	2.7
精神の修養や訓練のため	7.7	8.3	6.9	自己の記録や能力を向上させるため	1.5	2.1	0.8
家族のふれあいとして	5.8	5.1	6.7	精神の修養や訓練のため	0.5	0.6	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」が高くなり、「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。

Q14-2.1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）、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） n=10,717				（もっとも大きい理由） n=10,717			
	全体	男性	女性 (%)		全体	男性	女性 (%)
健康のため	83.1	82.3	84.3	健康のため	43.2	44.5	41.7
体力増進・維持のため	59.2	57.9	60.9	肥満解消、ダイエットのため	13.8	12.5	15.5
筋力増進・維持のため	45.3	43.4	47.7	体力増進・維持のため	11.2	12.3	9.9
楽しみ、気晴らしとして	36.4	34.1	39.2	筋力増進・維持のため	7.7	7.7	7.6
運動不足を感じるから	35.1	32.0	39.1	楽しみ、気晴らしとして	7.6	7.4	7.8
肥満解消、ダイエットのため	29.5	26.6	33.3	友人・仲間との交流として	4.0	3.7	4.5
友人・仲間との交流として	13.9	11.8	16.5	運動不足を感じるから	3.4	3.3	3.6
美容のため	9.1	4.3	15.2	自己の記録や能力を向上させるため	2.1	2.7	1.3
自己の記録や能力を向上させるため	8.7	10.2	6.6	家族のふれあいとして	1.9	1.6	2.1
精神の修養や訓練のため	7.7	8.4	6.7	美容のため	1.7	0.8	2.7
家族のふれあいとして	5.5	4.9	6.3	精神の修養や訓練のため	0.5	0.6	0.3

○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68.7%と最も高く、他を大きく上回っている。
また、R4年度からR5年度にかけてほとんどの項目で低下していたが、今年度は微増となっている。
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5.2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。

Q35.スポーツが個人や社会にもたらす効果についてあてはまると思うものはどれですか？
(複数選択可)

	(%)									(%)				
	全体			男性			女性			実施時期6ヶ月以上	実施時期6ヶ月未満	不定期実施	非実施・意向あり	非実施・意向なし
	R6	R5	R4	R6	R5	R4	R6	R5	R4					
n=40,000	433	420	466	413	403	447	454	437	484	520	430	458	371	232
健康・体力の保持増進	68.7	68.5	72.6	66.5	66.0	70.0	71.0	71.0	75.2	78.5	64.6	73.2	65.8	44.1
精神的な充足感	40.1	40.4	42.1	38.1	38.2	40.3	42.1	42.6	43.8	48.3	41.7	42.6	36.0	19.8
人と人との交流	35.4	38.4	43.4	32.4	35.9	40.5	38.5	40.8	46.3	41.7	30.3	38.2	29.2	21.2
リラックス、癒し、爽快感	27.1	26.1	28.8	24.3	23.5	26.0	30.0	28.8	31.5	32.5	27.2	29.0	22.8	14.2
達成感の獲得	26.9	24.4	27.5	25.6	24.3	27.3	28.2	24.6	27.7	31.7	25.9	28.8	22.3	15.7
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	25.2	26.4	29.8	23.2	23.8	26.7	27.2	29.1	32.9	32.1	25.3	26.2	20.9	10.5
豊かな人間性	22.2	22.7	28.0	20.2	21.3	26.6	24.1	24.1	29.4	27.5	19.1	23.1	19.7	11.1
他者を尊重し協同する精神	22.1	20.9	24.1	20.6	20.3	23.1	23.6	21.5	25.2	26.5	19.9	23.7	19.1	11.8
青少年の健全な発育	20.5	18.8	20.7	19.6	18.7	19.7	21.3	19.0	21.6	24.3	23.4	21.9	17.2	10.6
思考力や判断力の発達	18.9	16.0	17.1	17.2	14.8	16.0	20.7	17.2	18.2	22.3	20.3	20.0	16.6	10.7
地域の一体感や活力	18.2	17.7	18.8	18.3	17.8	18.8	18.2	17.6	18.9	22.2	19.3	19.2	15.8	8.8
夢と感動	16.4	14.4	16.0	16.7	14.6	16.7	16.1	14.1	15.2	19.7	15.6	17.2	12.1	9.6
長寿社会の実現	16.4	16.7	19.3	16.3	16.9	19.0	16.5	16.4	19.7	19.6	15.8	17.7	12.0	8.8
リーダーシップ、コミュニケーション能力	15.0	14.4	14.6	15.2	14.6	14.8	14.8	14.2	14.4	17.5	17.5	16.4	12.5	7.5
経済の活性化	14.5	14.6	17.7	13.9	13.7	16.6	15.2	15.5	18.7	18.1	14.8	15.1	13.0	6.5
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	12.2	10.8	11.8	13.1	11.2	12.8	11.3	10.4	10.7	15.9	16.0	12.0	9.1	5.1
生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	10.3	7.8	9.6	9.4	7.1	8.9	11.2	8.4	10.3	12.9	9.4	10.7	7.5	5.2
共生社会の実現	9.3	8.4	8.7	8.8	8.0	8.3	9.8	8.8	9.2	11.5	9.7	9.9	7.9	3.8
国際相互理解の促進	7.9	8.1	9.8	7.6	7.8	9.4	8.3	8.3	10.2	10.2	7.5	8.0	6.4	3.5
我が国の国際的地位の向上	5.6	4.4	5.1	5.7	4.5	5.3	5.5	4.3	4.9	7.2	6.5	5.2	4.8	2.9
その他	0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
どれも当たらない	9.2	8.3	6.5	10.2	9.2	7.6	8.2	7.3	5.5	4.0	4.1	6.5	11.3	25.5
わからない	10.3	11.9	10.4	10.5	12.3	10.8	10.0	11.5	10.0	5.4	5.2	9.1	12.5	21.0

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75.7%。
運動・スポーツに対する価値は、日常的に運動している者ほど強く感じている。

Q36.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	(%)			全体	
	週1日以上	週1日未満	未実施		
大切	47.0	← -- 35.4	← -- 12.5	28.6	75.7%
まあ大切	46.0	← -- 52.1	← -- 43.1	47.1	
あまり大切でない	5.7	10.7	30.7	17.8	(R5 : 76.8%)
大切ではない	1.4	1.9	13.7	6.5	

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

○この1年間に実施した運動・スポーツについて [令和5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1.2ポイント増となっており、
上位の各種目について、前年度と比べ実施率に若干の増加が見られる。

		(%)					
※令和6年度上位20種目抜粋		全体		男性		女性	
		令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5年度	令和6年度	令和5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）	62.1	60.9	62.8	61.3	61.5	60.5
2	トレーニング	13.3	13.0	15.4	15.3	11.1	10.8
3	体操	12.6	12.4	8.6	9.0	16.5	15.8
4	ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	11.3	10.8	17.0	16.4	5.5	5.2
5	階段昇降	10.5	10.3	11.6	11.3	9.4	9.3
6	サイクリング・自転車・BMX	9.1	9.8	11.1	12.1	7.1	7.5
7	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	6.3	6.4	1.5	1.7	11.0	11.1
8	ゴルフ（コースでのラウンド）	5.4	5.5	9.3	9.4	1.6	1.6
9	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	4.3	4.5	7.3	7.6	1.4	1.5
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	4.1	4.0	5.2	5.1	3.0	2.9
11	水泳	3.9	3.9	4.4	4.4	3.5	3.4
12	ボウリング	2.6	2.4	3.2	3.0	1.9	1.9
13	テニス・ソフトテニス	2.5	2.6	3.0	3.1	2.0	2.1
14	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	2.3	2.4	2.5	2.2	2.2
15	バドミントン	2.2	2.2	2.1	2.0	2.3	2.4
15	卓球（ラージボール含む）	2.2	2.0	2.3	2.1	2.2	2.0
15	釣り	2.2	2.6	3.5	4.1	0.9	1.1
15	スキー	2.2	2.2	3.0	3.1	1.3	1.3
16	ダンス	2.0	2.0	0.8	0.9	3.1	3.1
17	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	1.9	1.9	1.4	1.4	2.5	2.4
17	野球	1.9	2.1	3.7	3.9	0.2	0.3
17	キャンプ・オートキャンプ	1.9	2.2	2.5	2.9	1.3	1.5

○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（32.2%）が最も多く、トレーニング（11.0%）、エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス（9.5%）、ランニング（8.9%）となっている。

Q25. 今後あなたが始めてみたい運動やスポーツ

		(%)		
※令和6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）	32.2	28.8	35.7
2	トレーニング	11.0	11.8	10.2
3	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	9.5	2.8	16.1
4	ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	8.9	11.6	6.2
5	体操	7.8	4.3	11.4
6	サイクリング・自転車・BMX	7.4	9.8	4.9
7	水泳	6.9	7.1	6.6
8	階段昇降	5.9	5.4	6.3
9	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	5.7	6.7	4.7
10	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	4.2	2.8	5.7
11	キャンプ・オートキャンプ	4.1	5.0	3.2
12	ダンス	3.7	1.9	5.3
13	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	3.5	3.4	3.7
14	釣り	3.1	4.7	1.6
15	バドミントン	3.0	2.3	3.6
16	ゴルフ（コースでのラウンド）	2.9	4.3	1.5
17	テニス・ソフトテニス	2.8	2.9	2.7
18	スキー	2.8	3.4	2.2
19	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	2.5	3.5	1.6
20	ボウリング	2.5	2.8	2.2
21	卓球（ラージボール含む）	2.3	2.2	2.4
22	スノーボード	2.3	2.4	2.1
23	乗馬	2.3	1.8	2.8
24	縄跳び・ダブルダッチ	2.0	1.6	2.3
25	野球	1.9	3.4	0.3
26	アーチェリー・弓道・射撃・クレ射撃	1.9	2.0	1.8
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	2.0	0.9
28	キャッチボール	1.4	2.2	0.6
29	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	1.3	1.4	1.2
30	陸上競技	1.2	1.6	0.7
30	バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	1.2	0.9	1.4
30	サッカー	1.2	2.2	0.3
30	フットサル	1.2	2.1	0.3
30	フリークライミング	1.2	1.5	0.9
今後始めてみたい運動やスポーツはない		29.3	30.4	28.3

○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**77.4%**。（令和5年度:77.9%）
 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**22.6%**。（令和5年度:22.1%）
 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7.7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93.0%と最も高い。

Q10.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	36.0	41.4	77.4	16.4	6.2	22.6
性別	男性	19893	31.0	42.6	73.6	18.6	7.9	26.5
	女性	20053	41.1	40.2	81.3	14.2	4.5	18.7
年代	10代	924	28.9	46.1	75.0	16.0	9.0	25.0
	20代	5143	33.0	43.3	76.3	14.6	9.0	23.6
	30代	5687	41.7	39.0	80.7	12.3	7.0	19.3
	40代	7371	43.3	38.3	81.6	13.2	5.2	18.4
	50代	7508	40.0	40.5	80.5	15.1	4.4	19.5
	60代	6369	33.8	43.0	76.8	17.7	5.5	23.2
	70代	6998	24.8	44.0	68.8	24.5	6.7	31.2
直近1年の運動頻度	週に3日以上	12059	16.6	42.1	58.7	29.6	11.7	41.3
	週に1～2日	9004	30.0	51.3	81.3	15.6	3.1	18.7
	(小計) 週に1日以上計	21063	22.3	46.1	68.4	23.6	8.0	31.6
	(小計) 週1日未満	7275	52.7	40.3	93.0	5.8	1.2	7.0
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	2617	38.1	44.6	82.7	13.0	4.3	17.3
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	30955	30.8	44.6	75.4	18.5	6.1	24.6
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	54.1	30.4	84.5	9.0	6.5	15.5
を軽く汗を頻度継続し運動	週に3日以上	7340	10.6	36.8	47.4	36.0	16.6	52.6
	週に2日	3377	16.0	49.5	65.5	27.7	6.8	34.5
	(小計) 週に2日以上計	10717	12.3	40.8	53.1	33.3	13.5	46.8
	(小計) 週2日未満	10674	34.8	50.7	85.5	12.3	2.2	14.5
	運動・スポーツを継続して行ったが頻度はわからない	4227	38.9	45.3	84.2	12.4	3.4	15.8
	(小計) 軽く汗をかく運動を1年以上継続して行った	25618	26.1	45.7	71.8	21.1	7.2	28.3
	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	14382	53.8	33.7	87.5	8.0	4.5	12.5

※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**54.8%の人が「ウォーキング」を実施**しており、男女ともに40代以上で5割を超えている。

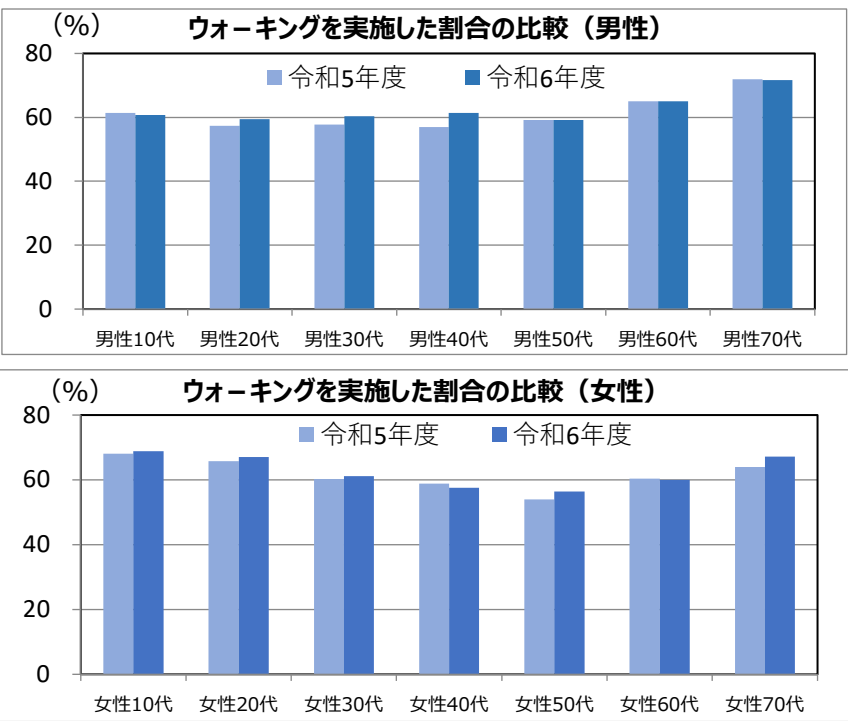
Q19.初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ〔あてはまるものがないを除く〕（上位10種目抜粋）n=16,111

		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	エアロビクス・ ヨガ・バレエ・ ピラティス	サイクリング・ 自転車・ BMX	階段昇降	水泳	ゴルフ(コース でのラウン ド)	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		54.8	9.0	7.7	7.2	4.8	4.5	4.3	3.0	2.6	2.4	
男性	10代	29.5	8.4	15.4	4.8	0.4	6.2	4.4	6.6	0.4	1.8	
	20代	38.2	14.1	16.9	3.5	1.6	5.0	5.7	4.3	2.3	3.9	
	30代	43.3	12.0	17.6	3.4	1.1	5.6	5.5	4.0	5.2	3.1	
	40代	51.4	10.1	13.0	2.4	0.5	6.8	4.2	3.3	3.4	2.9	
	50代	58.7	7.6	8.0	3.9	0.7	5.9	3.7	2.3	5.0	2.9	
	60代	60.1	7.4	5.9	5.2	0.7	6.0	4.0	2.7	5.7	2.6	
	70代	64.8	5.0	2.1	6.7	0.5	5.6	3.9	2.3	5.3	3.3	
女性	10代	43.6	5.7	7.5	5.3	3.5	4.8	7.9	4.4	0.4	2.2	
	20代	52.2	9.4	8.4	5.0	9.4	3.8	3.7	3.3	0.7	2.2	
	30代	58.8	8.5	5.5	7.4	10.6	3.7	5.0	3.3	0.3	2.1	
	40代	58.4	8.0	5.4	10.2	8.5	3.1	3.2	2.8	0.8	1.9	
	50代	61.1	8.1	2.7	11.5	9.3	3.0	3.5	1.7	1.2	1.2	
	60代	58.0	9.2	1.8	13.1	10.3	2.1	3.4	2.1	0.7	1.3	
	70代	62.9	8.8	0.5	16.6	6.3	2.3	4.8	2.3	1.2	1.5	

■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5年度と比較した実施割合を性年代別で見ると、**男性では40代、女性では70代の増加が目立っている。**
その他の層においてほとんどが令和5年度を上回っている。

n=40,000

	実施した割合(%)		
	令和5年度	令和6年度	増加率
全 体	60.9	62.1	1.2
男性	61.3	62.8	1.5
女性	60.5	61.5	1.0
男性10代	61.4	60.7	-0.7
男性20代	57.4	59.4	2.0
男性30代	57.7	60.4	2.7
男性40代	57.0	61.4	4.4
男性50代	59.2	59.2	0.0
男性60代	65.0	65.0	0.0
男性70代	71.9	71.6	-0.3
女性10代	68.1	68.8	0.7
女性20代	65.8	67.1	1.3
女性30代	60.2	61.2	1.0
女性40代	58.8	57.6	-1.2
女性50代	54.0	56.4	2.4
女性60代	60.4	60.0	-0.4
女性70代	64.0	67.2	3.2



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16.1%)は種目別でみると、ゴルフ(60.1%)、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(41.2%)の割合が他の種目を上回っている。

Q20.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]

		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	TVや新聞、インターネット	友人・知人・同僚に奨められた	現地やTV等でそのスポーツを観た	所属する団体（会社）に奨められた	性（ハ）への気づきがあった	染（ハ）の価値による必要	ッ（ハ）の対策に必要	前問で回答したスポーツ	その他	特に理由はない	わからない
全体	16,111	16.1	12.7	8.8	7.6	6.6	6.2	3.1	2.9	2.5	1.3	6.7	39.6	2.3		
ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）	8,830	8.4	13.1	11.6	8.1	5.6	4.5	2.0	1.7	2.6	0.9	5.9	48.5	2.6		
ランニング	1,457	14.8	9.4	10.1	8.6	13.6	8.1	6.7	3.9	2.9	2.1	11.2	33.9	1.6		
ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	1,241	20.2	13.3	7.9	10.2	8.7	10.5	6.7	6.9	4.1	3.5	8.4	36.7	2.0		
体操	1,161	11.9	11.2	14.0	9.2	17.0	8.6	6.5	6.0	4.6	2.8	9.9	33.1	1.1		
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	768	18.8	7.6	5.7	5.9	16.1	8.6	4.8	2.9	3.6	2.1	11.7	33.5	1.2		
サイクリング・自転車・BMX	726	14.3	13.9	11.4	11.8	9.9	10.3	6.7	5.0	4.0	4.0	7.9	40.5	1.2		
階段昇降	687	16.6	12.1	14.0	15.7	14.8	9.8	8.9	6.8	7.6	4.4	7.1	35.4	1.7		
水泳	477	16.1	18.4	8.6	11.9	8.2	10.7	7.5	5.5	5.7	4.2	9.4	32.9	1.5		
ゴルフ（コースでのラウンド）	419	60.1	13.6	6.4	6.0	4.5	14.8	4.8	5.3	2.4	2.4	2.4	15.3	3.1		
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	386	41.2	21.2	6.0	10.1	7.5	11.1	8.0	3.6	4.4	3.4	4.9	25.6	0.8		

○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**14.7%**。
一方で、「減った」と答えた者が**18.7%**となり、「増えた」を上回っている。

Q21.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		39,248	14.7	60.6	18.7	6.0
性別	男性	19,549	14.3	62.4	17.8	5.5
	女性	19,656	15.1	59.0	19.5	6.4
性年代	男性/10代	439	27.3	38.5	26.9	7.3
	男性/20代	2,517	20.9	54.5	18.0	6.5
	男性/30代	2,827	18.0	59.2	16.9	5.9
	男性/40代	3,698	15.5	60.7	17.8	6.0
	男性/50代	3,732	11.4	65.2	17.1	6.3
	男性/60代	3,116	11.5	65.8	17.1	5.6
	男性/70代	3,220	8.5	69.7	19.0	2.8
	女性/10代	444	17.6	36.7	42.1	3.6
	女性/20代	2,410	19.3	49.1	23.6	8.0
	女性/30代	2,697	17.3	52.7	22.2	7.9
	女性/40代	3,513	15.7	58.2	18.7	7.4
	女性/50代	3,651	14.0	61.7	16.2	8.1
	女性/60代	3,202	14.1	64.0	17.0	4.9
	女性/70代	3,739	12.0	66.3	18.5	3.2

- ・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**22.4%**で最も高く、「**体力に自信がついたから**」「**健康になったから**」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**80.1%**が「ウォーキング」を実施している。

Q22-1.1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は何ですか。

■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)

		(人)																(%)
		全 体	仕事 が忙 しく な く な っ た か ら	体 力 に 自 信 が つ い た か ら	健 康 に な っ た か ら	場 所 や 施 設 が で き た か ら	運 動 ・ ス ポ ー ツ が 好 き に な っ た	仲 間 が で き た か ら	家 事 が 忙 し く な っ た か ら	性 策 新 に よ る コ ロ ナ ウ イ ル ス の 感 染 防 止 要 求 に よ る ス ポ ー ツ の 実 施 が し や い な い か ら	育 児 が 忙 し く な っ た か ら	テ レ ビ ジ ョ ン 等 に よ り 時 間 に 余 裕 が で き た か ら	お 金 に 余 裕 が で き た か ら	指 導 者 が い る よ う に な っ た か ら	介 護 が 忙 し く な っ た か ら	そ の 他	特 に 理 由 は な い	わ か ら な い
全体		5,766	22.4	18.3	16.3	13.7	13.7	12.6	7.7	7.1	6.6	6.3	4.9	3.7	3.3	12.9	17.8	1.7
性別	男性	2,789	27.9	19.3	17.7	12.0	15.8	12.4	7.2	6.9	5.8	7.8	5.4	3.0	3.1	9.7	17.7	1.8
	女性	2,972	17.3	17.3	15.0	15.3	11.6	12.8	8.0	7.3	7.3	4.8	4.5	4.3	3.5	15.8	18.0	1.5
性年代	男性/10代	120	33.3	20.8	9.2	22.5	20.0	20.8	9.2	5.0	9.2	12.5	11.7	8.3	7.5	11.7	12.5	4.2
	男性/20代	526	32.9	19.8	18.3	12.7	18.1	14.1	14.4	4.4	10.3	6.8	9.5	4.9	6.3	6.8	12.2	2.5
	男性/30代	509	23.6	17.7	13.8	10.0	13.4	11.0	8.1	4.1	8.3	7.7	4.9	2.6	3.7	10.0	22.4	0.8
	男性/40代	574	25.3	16.7	14.3	9.8	17.2	11.8	5.4	6.3	5.7	6.1	4.4	1.9	1.9	11.5	19.2	2.1
	男性/50代	427	23.9	17.1	17.3	11.9	15.9	8.7	4.4	7.3	4.0	10.1	3.5	1.6	0.9	10.1	23.2	1.6
	男性/60代	358	37.2	19.3	20.1	13.1	13.1	10.3	3.9	9.5	1.4	7.3	4.5	2.2	1.7	10.6	15.1	1.4
	男性/70代	275	23.3	29.8	32.7	13.1	14.5	17.8	3.6	14.9	0.4	8.4	2.2	3.3	1.8	8.4	13.5	1.1
	女性/10代	78	16.7	19.2	10.3	19.2	16.7	20.5	6.4	2.6	1.3	6.4	6.4	6.4	1.3	17.9	12.8	1.3
	女性/20代	465	23.2	13.8	14.4	15.5	15.1	16.1	3.0	1.7	4.7	8.0	8.8	3.2	1.3	13.1	18.3	1.5
	女性/30代	466	18.2	12.0	8.2	11.6	11.6	8.2	4.5	3.6	11.6	5.4	3.6	2.4	0.2	18.5	17.2	3.2
	女性/40代	550	14.2	18.4	14.2	12.2	12.4	9.6	8.0	4.7	13.1	4.7	3.6	2.7	2.0	16.9	18.9	0.5
	女性/50代	510	13.9	15.5	15.3	14.9	10.0	10.8	9.4	9.0	9.6	4.1	3.9	3.9	4.7	17.3	19.8	1.2
	女性/60代	453	24.5	16.6	17.7	17.9	10.6	11.7	13.2	8.6	2.9	2.9	4.6	6.2	7.9	12.8	19.2	1.1
	女性/70代	450	10.9	27.8	21.6	19.8	9.1	20.0	10.4	17.3	1.1	3.8	2.2	7.8	5.6	15.6	14.9	2.0

種 目	人数	割合
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	4,618	80.1
トレーニング	1,594	27.6
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	1,259	21.8
体操	1,199	20.8
階段昇降	958	16.6
サイクリング・自転車・BMX	799	13.9
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	705	12.2
水泳	437	7.6
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	413	7.2
ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	411	7.1

○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かった」、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多かった」、「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」が全体の約8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、男性では「屋外でスポーツや運動を実施する事が多かった」、女性では「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」が他の層を上回っている。

Q44.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	19,893	20,053	455	2,606	2,905	3,756	3,797	3,138	3,236	462	2,498	2,778	3,611	3,711	3,231	3,762
屋外でスポーツや運動を実施する事が多かった	6.0	7.6	4.4	15.4	10.7	8.6	8.7	6.4	5.7	5.0	9.7	6.8	5.4	4.9	3.6	3.1	2.8
自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多かった	5.4	5.2	5.7	11.9	8.8	6.1	5.1	4.0	3.3	3.9	9.3	8.6	6.6	5.3	4.8	4.4	5.0
スポーツや運動を意識的に行うようになった	5.0	5.2	4.7	10.3	8.1	6.8	5.4	3.8	3.6	4.0	5.2	6.6	4.5	4.3	4.0	4.6	4.8
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	3.4	3.4	6.4	3.1	3.2	2.5	2.7	3.3	5.3	10.2	3.9	3.0	2.5	2.5	3.1	4.4
新たなスポーツや運動を行うようになった	2.9	3.2	2.6	7.3	7.3	4.9	3.1	1.8	1.2	1.3	6.5	4.5	3.1	2.0	1.8	2.4	2.1
スポーツ施設での活動機会が増えた	2.9	3.1	2.7	5.3	6.4	3.9	2.9	1.8	2.2	2.2	4.5	3.6	2.3	2.1	2.6	3.0	2.6
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	2.6	3.1	2.1	6.8	6.7	4.5	2.7	1.5	1.7	2.2	5.4	3.7	1.9	1.3	1.1	1.8	2.7
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	2.5	3.2	1.8	6.4	7.2	3.6	3.0	1.9	1.6	2.3	7.8	3.1	1.8	1.6	1.1	1.3	1.5
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かった	2.1	2.4	1.9	6.6	5.6	4.1	2.5	1.2	0.8	0.7	4.3	2.6	1.7	1.9	1.9	1.6	1.3
クラブ活動や部活動の活動機会が増えた	1.1	1.3	0.8	5.5	3.1	2.1	1.0	0.5	0.6	0.4	5.6	1.7	1.2	0.7	0.5	0.3	0.3
その他	0.2	0.1	0.2	0.2	-	-	0.1	0.2	0.2	0.3	-	0.2	0.1	0.1	0.2	0.4	0.3
特に変化は感じられなかった	77.5	75.8	79.2	53.0	61.7	70.3	75.6	82.3	82.9	81.2	55.8	69.3	77.9	81.5	83.3	82.4	80.6

※「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

○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「面倒くさいから」「仕事が忙しいから」「体力が衰えたから」と続く。
性別で見ると、女性の方が高い項目が多く、特に「面倒くさいから」「家事が忙しいから」では男性を大きく上回っている。
週1日以上の実施希望者に限定すると、「仕事が忙しいから」「面倒くさいから」「家事が忙しいから」において、全体よりも高い割合となっている。

Q13. 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

(すべての理由を複数回答) n=18,937	全体	男性	女性	(%) n=	「週1日以上」実施希望者 限定			
					全体	男性	女性	
面倒くさいから	38.1	33.2	42.4		43.2	37.0	48.4	回答者属性(性年代別) n=
仕事が忙しいから	36.5	40.9	32.7		43.6	50.9	37.4	
体力が衰えたから	20.3	19.5	21.1		23.6	22.8	24.3	
家事が忙しいから	18.5	10.7	25.3		23.3	14.7	30.4	
お金に余裕がないから	15.8	13.6	17.7		17.1	15.1	18.9	
運動・スポーツが嫌いだから	13.3	7.9	18.0		12.0	6.1	16.9	
場所や施設がないから	11.5	10.5	12.2		15.1	13.9	16.0	
仲間がいないから	11.4	11.8	11.0		14.1	14.5	13.7	
生活や仕事で体を動かしているから	10.1	8.4	11.6		10.3	8.4	11.8	
育児が忙しいから	8.8	5.8	11.5		11.5	8.7	14.0	
病気やけがをしているから	7.7	7.1	8.2		8.3	7.5	9.0	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	5.9	5.8	5.9		6.3	5.9	6.7	
介護が忙しいから	2.2	1.7	2.6		2.5	2.0	2.9	
指導者がいないから	1.9	1.7	2.0		2.5	2.0	2.8	
新型コロナウイルス感染防止対策のため	1.7	1.7	1.7		1.8	1.5	2.1	
その他	1.4	1.2	1.6		2.0	1.6	2.3	
特に理由はない	16.9	18.7	15.3		10.0	11.2	9.1	
わからない	4.3	5.2	3.4		1.9	2.4	1.5	

男性10代	57
男性20代	441
男性30代	559
男性40代	717
男性50代	632
男性60代	488
男性70代	330
女性10代	94
女性20代	569
女性30代	648
女性40代	868
女性50代	705
女性60代	552
女性70代	433

(もっとも大きい理由) n=18,937	全体	男性	女性
面倒くさいから	22.0	19.8	24.0
仕事が忙しいから	18.7	24.5	13.7
体力が衰えたから	5.7	6.1	5.3
運動・スポーツが嫌いだから	5.1	2.5	7.3
病気やけがをしているから	4.9	4.5	5.2
生活や仕事で体を動かしているから	3.9	3.3	4.5
育児が忙しいから	3.7	2.1	5.0
お金に余裕がないから	3.7	3.5	3.9
家事が忙しいから	3.4	1.5	5.0
仲間がいないから	2.0	2.4	1.7
場所や施設がないから	1.7	1.9	1.5
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	1.3	1.4	1.3
介護が忙しいから	0.8	0.6	1.0
新型コロナウイルス感染防止対策のため	0.5	0.6	0.4
指導者がいないから	0.2	0.2	0.2
その他	1.2	1.0	1.4
特に理由はない	16.9	18.7	15.3
わからない	4.3	5.2	3.4

【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。

Q14-2.1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）、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）

n=10,717	全体	男性	女性
健康のため	83.1	82.3	84.3
体力増進・維持のため	59.2	57.9	60.9
筋力増進・維持のため	45.3	43.4	47.7
楽しみ、気晴らしとして	36.4	34.1	39.2
運動不足を感じるから	35.1	32.0	39.1
肥満解消、ダイエットのため	29.5	26.6	33.3
友人・仲間との交流として	13.9	11.8	16.5
美容のため	9.1	4.3	15.2
自己の記録や能力を向上させるため	8.7	10.2	6.6
精神の修養や訓練のため	7.7	8.4	6.7
家族のふれあいとして	5.5	4.9	6.3

（もっとも大きい理由）

n=10,717	全体	男性	女性	(%)
健康のため	43.2	44.5	41.7	
肥満解消、ダイエットのため	13.8	12.5	15.5	
体力増進・維持のため	11.2	12.3	9.9	
筋力増進・維持のため	7.7	7.7	7.6	
楽しみ、気晴らしとして	7.6	7.4	7.8	
友人・仲間との交流として	4.0	3.7	4.5	
運動不足を感じるから	3.4	3.3	3.6	
自己の記録や能力を向上させるため	2.1	2.7	1.3	
家族のふれあいとして	1.9	1.6	2.1	
美容のため	1.7	0.8	2.7	
精神の修養や訓練のため	0.5	0.6	0.3	

●阻害要因

運動・スポーツの阻害要因として「仕事が忙しいから」「面倒くさいから」「体力が衰えたから」が挙げられる。

Q23-1. 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

n=	全体	男性	女性	(%)	n=	①実施有全体		(%)	n=	②男性		③女性	
						週2日 以上計	週2日 未満計			週2日 以上計	週2日 未満計	週2日 以上計	週2日 未満計
	31,137	15,678	15,433			7,953	11,981			4,530	6,467	3,418	5,505
仕事が忙しいから	32.6	37.1	28.0			24.8	40.7			28.5	46.2	19.9	34.4
面倒くさいから	26.3	22.0	30.7			10.4	26.6			9.1	23.5	12.1	30.2
体力が衰えたから	19.2	18.6	19.8			17.5	19.9			17.5	19.4	17.4	20.4
家事が忙しいから	15.5	10.1	21.1			11.5	17.4			8.3	12.5	15.7	23.2
お金に余裕がないから	10.5	9.2	11.9			6.5	10.2			5.9	9.8	7.2	10.6
生活や仕事で体を動かしているから	8.1	6.3	10.0			7.9	8.2			6.1	6.2	10.2	10.5
運動・スポーツが嫌いだから	7.6	4.2	11.2			2.3	5.6			1.4	3.2	3.4	8.4
病気やけがをしているから	7.5	7.1	7.9			5.6	7.3			5.5	6.9	5.9	7.6
場所や施設がないから	7.1	6.8	7.5			4.9	7.9			5.0	7.9	4.9	7.9
育児が忙しいから	6.7	5.1	8.4			3.2	7.9			3.5	6.9	3.0	9.0
仲間がいないから	6.4	6.8	6.0			3.6	7.3			4.2	8.0	2.9	6.4
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	5.7	5.4	6.1			20.2	1.1			20.7	1.3	19.7	0.9
十分に実施しているから	5.7	6.6	4.8			4.9	6.4			4.5	6.1	5.5	6.8
介護が忙しいから	2.5	2.0	2.9			2.3	2.9			1.8	2.4	3.0	3.4
指導者がいないから	1.5	1.3	1.7			1.2	1.7			1.1	1.5	1.3	1.9
新型コロナウイルス感染防止対策のため	1.4	1.3	1.6			1.6	1.5			1.4	1.4	1.8	1.7

Q23-2. 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（もっとも大きい理由）

（スポーツ実施率別）※実施有のみ

n=	全体	男性	女性	(%)	n=	①実施有全体		(%)	n=	②男性		③女性	
						週2日 以上計	週2日 未満計			週2日 以上計	週2日 未満計	週2日 以上計	週2日 未満計
	31,137	15,678	15,433			7,953	11,981			4,530	6,467	3,418	5,505
仕事が忙しいから	19.8	25.4	14.1			17.6	26.3			21.4	32.3	12.6	19.3
面倒くさいから	15.5	13.3	17.7			5.0	15.6			4.1	13.8	6.3	17.6
体力が衰えたから	8.2	8.6	7.8			10.1	8.2			10.6	8.2	9.3	8.1
十分に実施しているから	5.7	6.6	4.8			20.2	1.1			20.7	1.3	19.7	0.9
病気やけがをしているから	5.0	4.6	5.3			3.7	4.5			3.7	4.1	3.8	5.0
家事が忙しいから	3.9	2.5	5.4			3.9	4.9			2.8	3.1	5.3	6.9
生活や仕事で体を動かしているから	3.6	2.8	4.4			3.9	3.6			2.9	2.6	5.2	4.8
育児が忙しいから	3.2	2.2	4.2			1.6	3.9			1.6	3.1	1.5	4.8
お金に余裕がないから	3.1	2.9	3.2			2.6	3.3			2.4	3.3	2.8	3.2
運動・スポーツが嫌いだから	2.8	1.4	4.3			0.7	1.7			0.4	1.0	1.1	2.5
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.0	2.1	2.0			2.2	2.4			2.1	2.4	2.5	2.4
場所や施設がないから	1.5	1.5	1.5			1.4	1.8			1.4	1.9	1.4	1.8
仲間がいないから	1.5	1.7	1.3			1.0	1.9			1.1	2.1	0.8	1.7
介護が忙しいから	1.1	0.8	1.4			1.1	1.3			0.8	1.0	1.5	1.6
新型コロナウイルス感染防止対策のため	0.4	0.3	0.5			0.5	0.5			0.3	0.4	0.7	0.5
指導者がいないから	0.3	0.2	0.3			0.3	0.3			0.2	0.3	0.4	0.3

【参考用】実施理由と阻害要因について（①週1回以上実施）

●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。

Q14-1.この1年間に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	(%)
n=21,063				
健康のため	80.6	80.0	81.3	
体力増進・維持のため	55.4	55.7	55.1	
運動不足を感じるから	44.1	39.5	49.2	
筋力増進・維持のため	40.2	39.0	41.6	
楽しみ、気晴らしとして	36.8	35.9	37.7	
肥満解消、ダイエットのため	28.8	25.3	32.7	
友人・仲間との交流として	13.0	12.2	13.8	
美容のため	9.5	3.9	15.8	
自己の記録や能力を向上させるため	7.8	9.3	6.1	
精神の修養や訓練のため	7.7	8.3	6.9	
家族のふれあいとして	5.8	5.1	6.7	

●阻害要因

運動・スポーツの阻害要因として「仕事が忙しいから」「面倒くさいから」「体力が衰えたから」が挙げられる。

男性の20代～30代は「仕事が忙しいから」が5割を超えている。女性の30代～50代は「家事が忙しいから」が男性よりも高い傾向にある。

Q23.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									
①実施有全体					②男性		③女性		
	全体	男性	女性	(%)	週1日 以上計	週1日 未満計	週1回 以上計	週1回 未満計	(%)
n=	31,137	15,678	15,433		n=15,917	8,396	n=8,517	4,210	7,388
仕事が忙しいから	32.6	37.1	28.0		31.5	39.0	36.2	43.7	26.2
面倒くさいから	26.3	22.0	30.7		19.0	33.0	16.1	27.4	22.3
体力が衰えたから	19.2	18.6	19.8		19.8	19.3	19.5	18.4	20.2
家事が忙しいから	15.5	10.1	21.1		14.6	17.4	10.4	10.8	19.4
お金に余裕がないから	10.5	9.2	11.9		8.3	11.0	7.4	10.1	9.3
生活や仕事で体を動かしているから	8.1	6.3	10.0		8.7	7.2	6.6	5.6	11.2
運動・スポーツが嫌いだから	7.6	4.2	11.2		4.3	8.6	2.5	4.3	6.4
病気やけがをしているから	7.5	7.1	7.9		7.1	6.7	6.7	6.2	7.6
場所や施設がないから	7.1	6.8	7.5		6.7	7.7	6.6	7.3	6.8
育児が忙しいから	6.7	5.1	8.4		5.3	9.3	4.9	6.6	5.8
仲間がいないから	6.4	6.8	6.0		5.1	8.4	5.7	8.7	4.4
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	5.7	5.4	6.1		6.0	5.9	5.6	5.4	6.5
十分に実施しているから	5.7	6.6	4.8		11.1	0.2	12.1	0.2	9.9
介護が忙しいから	2.5	2.0	2.9		2.9	1.9	2.5	1.3	3.3
指導者がいないから	1.5	1.3	1.7		1.5	1.5	1.4	1.3	1.6
新型コロナウイルス感染防止対策のため	1.4	1.3	1.6		1.5	1.3	1.4	1.2	1.7

（もっとも大きい理由）

（スポーツ実施率別）※実施有のみ									
①実施有全体					②男性		③女性		
	全体	男性	女性	(%)	週1日 以上計	週1日 未満計	週1回 以上計	週1回 未満計	(%)
n=	31,137	15,678	15,433		n=15,917	8,396	n=8,517	4,210	7,388
仕事が忙しいから	19.8	25.4	14.1		20.8	23.1	25.9	29.7	14.8
面倒くさいから	15.5	13.3	17.7		10.2	20.4	8.4	17.8	12.3
体力が衰えたから	8.2	8.6	7.8		9.8	7.2	10.3	7.4	9.4
十分に実施しているから	5.7	6.6	4.8		11.1	0.2	12.1	0.2	9.9
病気やけがをしているから	5.0	4.6	5.3		4.5	4.2	4.2	3.7	4.9
家事が忙しいから	3.9	2.5	5.4		4.5	4.0	3.1	2.2	6.0
生活や仕事で体を動かしているから	3.6	2.8	4.4		4.1	3.0	3.1	2.4	5.3
育児が忙しいから	3.2	2.2	4.2		2.5	4.7	2.1	3.1	3.0
お金に余裕がないから	3.1	2.9	3.2		2.8	3.4	2.5	3.5	3.0
運動・スポーツが嫌いだから	2.8	1.4	4.3		1.4	2.7	0.8	1.3	2.0
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.0	2.1	2.0		2.6	1.8	2.5	1.8	2.6
場所や施設がないから	1.5	1.5	1.5		1.7	1.5	1.6	1.6	1.9
仲間がいないから	1.5	1.7	1.3		1.3	2.3	1.5	2.1	0.9
介護が忙しいから	1.1	0.8	1.4		1.4	0.8	1.1	0.4	1.7
新型コロナウイルス感染防止対策のため	0.4	0.3	0.5		0.4	0.4	0.3	0.5	0.6
指導者がいないから	0.3	0.2	0.3		0.3	0.2	0.3	0.2	0.4

Q23-1. 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〔性年代別〕

	全体	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
全 体	31,137	285	1,758	2,127	2,916	2,966	2,556	2,815	322	1,704	2,034	2,741	2,756	2,607	3,099
仕事が忙しいから	32.6	38.0	50.9	53.8	50.1	41.9	24.5	8.4	32.3	47.6	40.6	37.5	30.8	19.0	5.6
面倒くさいから	26.3	24.4	23.4	22.6	23.0	23.3	22.4	17.4	40.6	35.8	38.3	40.2	32.7	25.8	16.0
体力が衰えたから	19.2	8.0	9.7	10.4	12.5	17.1	24.8	34.1	16.0	11.2	13.1	18.0	19.5	22.5	28.6
家事が忙しいから	15.5	8.7	13.5	19.7	13.1	8.2	5.5	3.7	8.3	19.1	34.6	28.3	22.9	15.8	11.5
お金に余裕がないから	10.5	12.2	10.6	10.5	10.7	9.0	9.0	5.7	14.3	14.0	13.4	16.1	13.5	10.0	6.1
生活や仕事で体を動かしているから	8.1	5.9	4.9	3.3	4.8	6.5	7.8	9.6	6.6	6.0	7.1	8.0	10.4	13.3	13.1
運動・スポーツが嫌いだから	7.6	9.4	5.3	4.4	3.9	5.0	3.9	2.5	11.7	11.7	13.5	14.4	11.9	9.6	7.1
病気やけがをしているから	7.5	4.2	4.3	4.2	5.0	7.2	9.6	11.2	5.4	3.8	4.6	6.5	8.4	10.9	10.9
場所や施設がないから	7.1	16.4	10.1	7.3	6.0	5.1	7.1	5.8	21.4	11.3	8.8	7.1	6.7	6.2	4.9
育児が忙しいから	6.7	3.5	7.8	15.9	8.3	1.5	0.2	0.2	2.6	11.4	31.6	14.3	1.9	0.5	0.1
仲間がいないから	6.4	13.2	9.7	7.4	5.9	5.5	6.2	6.5	13.4	10.4	6.2	6.1	5.3	4.6	4.2
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	5.7	12.5	6.6	5.8	4.8	4.4	5.4	5.1	11.7	6.8	7.1	6.1	5.1	5.2	5.8
十分に実施しているから	5.7	2.1	3.5	3.1	5.5	5.4	8.3	12.6	1.7	0.7	1.6	2.3	3.8	6.2	11.2
介護が忙しいから	2.5	1.7	3.3	1.8	1.9	1.9	2.6	1.2	2.9	1.0	1.4	1.9	4.5	4.6	3.2
指導者がいないから	1.5	4.5	1.4	1.6	1.2	0.9	1.3	1.2	6.0	2.2	2.0	1.1	1.4	1.6	1.6
新型コロナウイルス感染防止対策のため	1.4	1.0	1.0	0.7	0.6	1.2	1.5	2.6	0.9	0.9	0.5	1.1	1.2	1.7	3.3
その他	2.2	3.8	0.8	0.8	1.4	1.6	2.1	3.3	6.0	1.2	2.4	2.0	2.3	3.0	3.9
特に理由はない	17.9	19.2	14.6	15.8	16.1	19.6	21.9	21.0	11.1	11.6	11.7	14.9	18.8	20.6	23.0
わからない	2.5	4.2	4.0	3.7	3.0	2.5	2.2	2.2	3.4	4.1	2.4	2.0	1.7	1.5	1.5

※「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。

Q12-1 . 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 2 5 5 日 1 以 日 上 以上）	（週 年に 1 3 5 日 1 以 日 上 以上）	（週 年に 1 2 0 日 1 以 日 上 以上）	（週 年に 5 1 1 日 日 以 上 以上）	（月 年に 1 1 2 日 日 3 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	30955	21.5	17.4	14.1	15.0	12.9	5.1	5.5	8.5
増えた	5766	28.7	23.5	16.7	14.6	9.2	2.1	1.5	3.9
あまり変わらない・変わらない	18514	23.7	17.8	14.1	14.8	11.7	4.7	5.4	7.7
減った	5799	9.1	11.5	12.3	16.7	20.7	9.2	9.6	10.8
わからない	876	11.2	8.7	7.2	11.6	9.9	4.7	8.2	38.5

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。

Q15 . 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	フィットネスクラブ・ジム等の民間商業インドア施設	レジャープール、スキー場、ゴルフ場等の民間商業アウトドア施設	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	山岳・森林・海・湖・川の自然環境	その他	わからない
全体	30955	16.5	4.5	15.5	11.1	33.7	11.6	25.0	2.9	2.9	50.9	16.6	4.9	4.7
増えた	5766	22.5	6.9	24.9	11.6	39.2	13.3	26.6	4.2	4.1	50.8	18.6	5.6	2.1
あまり変わらない・変わらない	18514	15.5	3.8	14.7	11.3	32.5	11.2	24.9	2.7	2.6	51.5	16.3	4.9	4.2
減った	5799	14.4	4.4	10.3	10.8	33.8	11.6	25.2	2.4	2.7	51.9	16.6	4.6	5.4
わからない	876	11.4	2.3	6.3	5.5	22.4	9.2	15.5	1.6	2.4	30.8	8.7	2.3	28.1

「パリオリンピック2024」もしくは「パリパラリンピック2024」を観戦したのは全体の約6割（57.8%）を占めている。

Q33. あなたは「パリオリンピック2024」もしくは「パリパラリンピック2024」を観戦しましたか。（テレビやインターネットでの観戦を含む）

			(%)			
		全 体	も 観 戦 し た ン ピ ツ ク 「 と 「 の み 観 戦 し た 2 「 0 パ リ オ リ ン ピ ツ ク 「 の み 観 戦 し た	2 「 0 パ リ オ リ ン ピ ツ ク 「 の み 観 戦 し た	2 「 0 パ リ オ リ ン ピ ツ ク 「 の み 観 戦 し た	い ず れ も 観 戦 し て い ない
全体		40000	21.6	35.3	1.0	42.2
性 別	男性	19893	22.2	37.1	1.1	39.6
	女性	20053	21.0	33.6	0.9	44.6
性 年 代	男性10代	455	21.3	32.1	2.0	44.6
	男性20代	2606	17.2	34.0	2.6	46.2
	男性30代	2905	16.2	34.3	1.8	47.7
	男性40代	3756	17.7	37.0	1.1	44.2
	男性50代	3797	20.3	38.7	0.5	40.6
	男性60代	3138	26.9	41.0	0.5	31.6
	男性70代	3236	34.6	37.4	0.5	27.5
	女性10代	462	15.2	34.2	3.2	47.4
	女性20代	2498	12.2	32.2	1.6	54.0
	女性30代	2778	13.5	30.5	1.1	54.9
	女性40代	3611	16.5	31.6	0.7	51.1
	女性50代	3711	18.9	34.4	0.7	46.1
	女性60代	3231	28.8	36.6	0.3	34.3
	女性70代	3762	32.7	35.0	0.8	31.5
ス ポ ー ツ 参 画 状 況	する・みる・ささえる	3537	40.4	37.6	5.3	16.7
	する・みる	19472	28.9	45.8	0.5	24.9
	する・ささえる	293	13.3	24.2	4.1	58.4
	みる・ささえる	149	28.2	36.2	4.0	31.5
	するのみ	7653	6.4	17.5	0.6	75.6
	みるのみ	4195	20.6	44.4	0.5	34.4
	ささえるのみ	41	14.6	2.4	12.2	70.7
	スポーツに参画しなかった	4660	2.9	11.8	0.4	84.8

「東京2025デフリンピック」の認知度は25.6%。東京開催の認知は6.7%にとどまっている。

また、年代別で見ると男性の若年層（10代17.4%、20代10.8%）の東京開催への認知が高い。

Q43. 2025年11月、「東京2025デフリンピック」の開催を予定しています。開催についてあてはまるものをお選びください。

(%)								
		全 体	2 0 2 5 年 に 東 京 で 開 催 さ れ る こ と を 知 つ て い る	2 0 2 5 年 に 東 京 で 開 催 さ れ る こ と は 知 ら な か つ た	「 デ フ リ ン ピ ッ ク 」 の 内 容 は 理 解 し て い た が 、	2 0 2 5 年 に 東 京 で 開 催 さ れ る こ と は 知 ら な か つ た	「 デ フ リ ン ピ ッ ク 」 の 名 前 を 聞 い た こ と が あ つ た が 、	「 デ フ リ ン ピ ッ ク 」 自 体 を 知 ら な か つ た
全 体		40000	6.7	5.8		13.1		74.4
性 別	男性	19893	7.9	6.3		12.6		73.2
	女性	20053	5.5	5.2		13.6		75.7
性 年 代	男性10代	455	17.4	8.8		8.4		65.5
	男性20代	2606	10.8	10.3		12.1		66.8
	男性30代	2905	8.3	7.5		10.9		73.3
	男性40代	3756	6.8	5.8		10.7		76.7
	男性50代	3797	6.0	4.6		11.4		77.9
	男性60代	3138	7.8	4.7		14.2		73.3
	男性70代	3236	7.5	5.6		17.2		69.7
	女性10代	462	9.1	9.7		13.9		67.3
	女性20代	2498	6.2	7.2		13.0		73.7
	女性30代	2778	4.9	4.8		11.8		78.4
	女性40代	3611	4.4	4.4		11.7		79.6
	女性50代	3711	4.9	4.6		13.4		77.1
	女性60代	3231	6.3	4.8		14.3		74.7
	女性70代	3762	6.0	5.5		16.7		71.9

○「スポーツチームや選手」に対する応援スタイル

「スポーツチームや選手」など何らかの応援を行っているのは、全体で約5割。
また、若年層は積極的な応援活動が多く、60～70代を中心に直接的ではない応援が多くなっている。

Q29. あなたは、この1年間に「スポーツチームや選手」（日本代表、プロ、実業団、子どもが所属しているチームや自身の出身チーム等の身近なものも含む）をどの程度応援しましたか。

			(%)						
			1	2	3	4	5	6	
			付 試 等 合 、 等 積 で 極 の 的 直 に 接 応 観 援 戦 活 や 動 グ を ツ 行 ズ つ の た 購 入 、 寄	直 テ 接 レ 的 ビ で や は イ な ン い タ ー が 応 援 ネ ツ 活 ト 動 等 を で 行 の つ 観 た 戦 等 、	が 1 、 、 と 2 て の も よ 応 う 援 な し 応 て 援 い 活 た 動 は 行 つ つ て い ない	し 1 、 、 少 2 し の だ よ う け う な 援 応 し 援 て 活 い 動 た は 行 つ て い ない	そ の 他	か こ つ の た 1 年 間 に 応 援 し た チ ー ム や 選 手 は な	
全 体			40000	8.6	22.5	7.9	12.8	0.1	48.1
性 別	男性	19893	10.3	26.8	8.5	12.7	0.1	41.6	
	女性	20053	7.0	18.2	7.2	12.9	0.1	54.6	
性 年 代	男性10代	455	16.0	24.6	9.7	9.2	-	40.4	
	男性20代	2606	17.2	23.5	7.6	8.6	-	43.2	
	男性30代	2905	11.0	24.4	7.6	9.1	-	47.8	
	男性40代	3756	11.3	25.4	7.6	11.1	0.0	44.5	
	男性50代	3797	10.3	26.5	7.9	12.8	0.0	42.4	
	男性60代	3138	8.2	29.4	8.5	15.0	0.1	38.8	
	男性70代	3236	4.0	31.6	11.6	19.3	0.2	33.4	
	女性10代	462	10.6	16.2	7.1	11.5	-	54.5	
	女性20代	2498	9.6	13.5	5.9	9.8	0.0	61.0	
	女性30代	2778	7.7	14.0	4.5	8.9	0.0	64.9	
	女性40代	3611	8.5	15.0	5.0	10.9	0.1	60.4	
	女性50代	3711	7.6	18.3	6.0	12.4	0.1	55.6	
	女性60代	3231	5.3	22.3	8.6	15.7	0.1	47.9	
	女性70代	3762	3.7	24.2	12.3	17.8	0.3	41.7	
参 入 画 状 況 ツ	する・みる・ささえる	3537	26.2	37.0	16.0	11.5	0.2	9.2	
	する・みる	19472	10.9	31.8	10.6	18.3	0.1	28.3	
	する・ささえる	293	4.1	12.3	6.5	14.3	0.3	62.5	
	みる・ささえる	149	30.2	28.2	13.4	11.4	-	16.8	
	するのみ	7653	0.3	3.4	1.0	3.9	0.1	91.3	
	みるのみ	4195	7.6	26.3	8.7	16.3	0.1	41.0	
	ささえるのみ	41	2.4	4.9	17.1	12.2	-	63.4	
	スポーツに参画しなかった	4660	0.2	1.3	0.5	1.9	-	96.2	
			↑	↑	↑	↑	↑	↑	
<応援スタイル別> 「幸福感」平均値			7.3	6.9	7.1	6.7	7.4	6.2	

運動・スポーツ全般の実施意向について確認したところ、「あてはまる」（「よくあてはまる」+「ややあてはまる」）は、「健康の維持増進のために、運動・スポーツを行う」、「楽しむために、運動・スポーツを行う」、「勝利や記録、スキル向上のために、運動・スポーツを行う」の順となっている。また、「楽しむために、運動・スポーツを行う」、「勝利や記録、スキル向上のために、運動・スポーツを行う」は年代が若くなるにつれて高くなる傾向にある。

Q18. 運動・スポーツ全般の実施意向について、あなたはどの程度あてはまるかお答えください。

「楽しむために、運動・スポーツを行う」			よくあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	全くあてはまらない	あてはまる計	あてはまらない計
		全体						
全 体		40000	23.9	39.3	21.1	15.8	63.2	36.9
性 別	男性	19893	27.5	38.8	19.5	14.1	66.3	33.6
	女性	20053	20.2	39.8	22.6	17.4	60.0	40.0
性 年 代	男性10代	455	44.8	32.5	11.6	11.0	77.3	22.6
	男性20代	2606	35.3	36.8	16.8	11.1	72.1	27.9
	男性30代	2905	31.3	38.5	16.5	13.7	69.8	30.2
	男性40代	3756	28.6	38.1	18.5	14.7	66.7	33.2
	男性50代	3797	23.8	38.2	21.3	16.7	62.0	38.0
	男性60代	3138	22.1	40.5	21.9	15.6	62.6	37.5
	男性70代	3236	23.8	41.6	22.4	12.2	65.4	34.6
	女性10代	462	38.1	33.1	13.9	14.9	71.2	28.8
	女性20代	2498	24.7	39.7	20.6	15.0	64.4	35.6
	女性30代	2778	20.9	41.3	21.1	16.8	62.2	37.9
	女性40代	3611	18.1	39.4	21.9	20.6	57.5	42.5
	女性50代	3711	17.4	38.1	24.5	20.0	55.5	44.5
参 入 画 状 況	女性60代	3231	19.3	41.3	22.3	17.1	60.6	39.4
	女性70代	3762	20.2	40.2	25.3	14.4	60.4	39.7
	する・みる・ささえる	3537	48.7	37.7	10.7	2.8	86.4	13.5
	する・みる	19472	27.7	45.0	19.6	7.7	72.7	27.3
	する・ささえる	293	40.3	35.8	15.0	8.9	76.1	23.9
	みる・ささえる	149	25.5	48.3	17.4	8.7	73.8	26.1
	するのみ	7653	19.4	37.9	25.0	17.7	57.3	42.7
	みるのみ	4195	11.5	35.2	25.3	28.0	46.7	53.3
	ささえるのみ	41	22.0	24.4	24.4	29.3	46.4	53.7
	スポーツに参画しなかった	4660	6.1	22.3	25.5	46.1	28.4	71.6
＜実施意向別＞			↑	↑	↑	↑		
「週1日以上」運動・スポーツ実施頻度割合			70.0	57.2	46.3	23.5		

		全 体	よ く あ て は ま る	や や あ て は ま る	あ ま り あ て は ま ら な い	全 く あ て は ま ら な い	あ て は ま る 計	あ て は ま ら な い 計
全 体		40000	43.3	37.8	10.1	8.9	81.1	19.0
性 別	男性	19893	41.6	38.1	11.4	8.9	79.7	20.3
	女性	20053	45.0	37.5	8.7	8.9	82.5	17.6
性 年 代	男性10代	455	40.4	35.4	14.7	9.5	75.8	24.2
	男性20代	2606	38.4	38.0	15.1	8.6	76.4	23.7
	男性30代	2905	37.8	39.4	13.1	9.7	77.2	22.8
	男性40代	3756	40.1	38.4	12.1	9.5	78.5	21.6
	男性50代	3797	38.3	39.0	11.7	11.0	77.3	22.7
	男性60代	3138	43.3	38.3	9.5	8.8	81.6	18.3
	男性70代	3236	51.9	35.5	7.3	5.3	87.4	12.6
	女性10代	462	47.4	33.8	9.1	9.7	81.2	18.8
	女性20代	2498	41.5	37.1	12.8	8.7	78.6	21.5
	女性30代	2778	42.4	38.2	9.7	9.7	80.6	19.4
	女性40代	3611	42.0	38.6	9.1	10.3	80.6	19.4
	女性50代	3711	43.4	37.4	8.9	10.3	80.8	19.2
	女性60代	3231	47.4	38.2	6.3	8.1	85.6	14.4
	女性70代	3762	51.1	36.2	6.6	6.1	87.3	12.7
参 入 画 像 状 況	する・みる・ささえる	3537	49.0	34.8	13.3	2.8	83.8	16.1
	する・みる	19472	54.6	38.6	5.0	1.8	93.2	6.8
	する・ささえる	293	49.5	33.1	12.3	5.1	82.6	17.4
	みる・ささえる	149	37.6	41.6	12.8	8.1	79.2	20.9
	するのみ	7653	42.4	39.7	10.7	7.1	82.1	17.8
	みるのみ	4195	20.8	43.1	17.8	18.3	63.9	36.1
	ささえるのみ	41	36.6	34.1	7.3	22.0	70.7	29.3
	スポーツに参画しなかった	4660	13.2	28.6	20.8	37.4	41.8	58.2
			↑	↑	↑	↑		
＜実施意向別＞			71.3	48.4	26.9	9.1		
「週1日以上」運動・スポーツ実施頻度割合								