

世 論 調 査 報 告 書
令和6年11月調査

スポーツの実施状況等に関する世論調査

スポーツ庁健康スポーツ課

目次

I 調査の概要.....	1
II 回答者属性.....	3
III 調査結果の概要.....	5
1 健康・体力に関する意識について.....	5
(1) 運動不足を感じるか.....	5
2 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について.....	7
(1) この1年間に行った運動・スポーツについて.....	7
ア この1年間に行った運動・スポーツの種目.....	7
イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率.....	10
ウ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動30分以上）.....	13
オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率／1年以上継続した日数比較.....	19
カ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所.....	20
キ この1年間に運動・スポーツを週に1日以上行った理由.....	22
ク 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行い、 且つ1年以上継続している理由.....	25
(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について.....	28
ア 運動・スポーツの実施状況の変化.....	28
ウ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない（増やさない）理由.....	33
エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(1) [週に1日以上実施できない]または [直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]理由.....	36
オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(2) 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上 （年101日～150日）実施できなかった理由.....	39
ク スポーツの実施意向(目的別).....	47
ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ.....	48
コ この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ.....	51
ス 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽.....	57
(3) 今後の運動・スポーツの実施意向について.....	60
ア 運動・スポーツの実施状況と意向.....	60
イ 今後行いたい運動・スポーツの実施頻度.....	62
ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目.....	64
(4) 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）.....	67
3 スポーツ観戦について.....	68

(1) この1年間に観戦したスポーツ種目.....	68
(2) スポーツ観戦した理由.....	72
(3) この1年間に行った運動・スポーツの応援活動.....	74
(4) パリオリンピック・パラリンピック観戦の有無.....	76
(5) パリオリンピック観戦による運動・スポーツをささえる活動への変化.....	78
4 運動・スポーツをささえる活動について.....	80
(1) この1年間の「運動・スポーツをささえる活動」への参加有無.....	80
(2) この1年間に「運動・スポーツをささえる活動」を行った頻度.....	83
(3) 運動・スポーツをささえる活動を行うきっかけや動機づけ.....	85
5 運動・スポーツの価値について.....	87
(1) 自分自身にとって運動・スポーツは大切な.....	87
(2) 運動・スポーツがもたらす価値.....	89
(3) 日常生活における充実感.....	92
(4) 現在の幸福感.....	94
(5) デフリンピックの開催認知度.....	96
(6) スポーツを実施する環境の変化.....	99
(7) 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」.....	102
IV 調査票.....	105
V 集計表.....	114