

世論調査報告書  
令和7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	3
II 回答者属性	3
III 調査結果の概要	4
1 健康・体力に関する意識について	4
(1) 運動不足を感じるか	4
2 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について	6
(1) この1年間に行った運動・スポーツについて	6
ア この1年間に行った運動・スポーツの種目	6
イ 1人あたりの【1週間】運動・スポーツ実施時間	9
ウ 種目別で見た【1日あたり】の平均時間 ※実施上位20種目抜粋	11
エ この1年間に行った運動・スポーツ「種目別」でみた実施形態	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	15
カ 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）	18
キ 1年以上継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動30分以上）	21
ク 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	24
ケ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所	25
コ この1年間に運動・スポーツを週に1日以上行った理由	27
サ 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	30
(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について	33
ア 運動・スポーツの実施状況の変化	33
イ 運動・スポーツの実施が増加した理由	35
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	38
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	41
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	44
カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ③運動・スポーツを実施することが好きか	47
キ 運動・スポーツの実施阻害要因 ④運動・スポーツが嫌いな理由	49
ク スポーツの実施意向(目的別)	52
ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ	53
コ この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ	56
サ 障害者スポーツ・パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等）の体験有無	58

シ	障害のある人・ない人による運動・スポーツ実施有無	60
	(3) 今後の運動・スポーツの実施意向について	62
ア	運動・スポーツの実施状況と意向	62
イ	今後行いたい運動・スポーツの実施頻度	64
ウ	今後行ってみたい運動・スポーツの種目	67
	(4) 運動・スポーツにかかる費用（1年間あたり）	70
3	スポーツ観戦について	71
	(1) この1年間に観戦したスポーツ種目	71
	(2) スポーツ観戦した理由	75
	(3) この1年間に行った運動・スポーツの応援活動	77
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・スポーツは大切か	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) デフリンピックの開催による意識の変化	99
	(7) スポーツを実施する環境の変化	101
	(8) 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」	104
	(9) 勤務先で今後始めてほしい「運動・スポーツを活用した取組」	107
IV	調査票	110
V	集計表	122