

【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<br>年<br>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<br>市<br>規<br>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<br>住<br>地<br>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  |

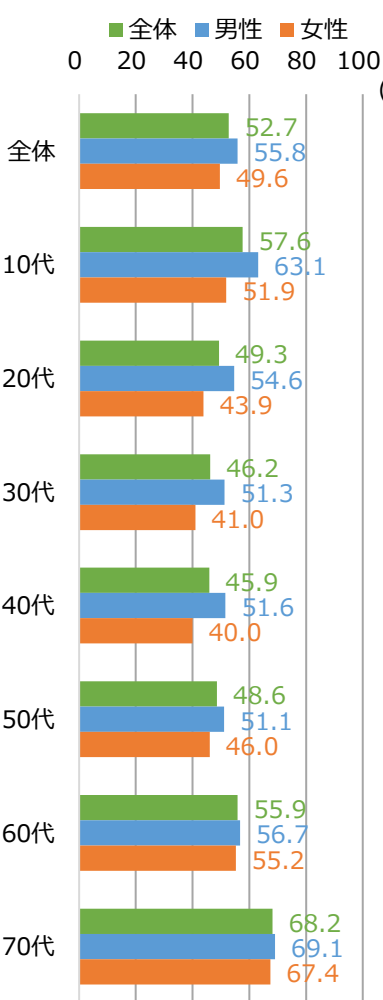
②年代別スポーツ実施率【年1日以上】n=40,000 (%)

|         | 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  |

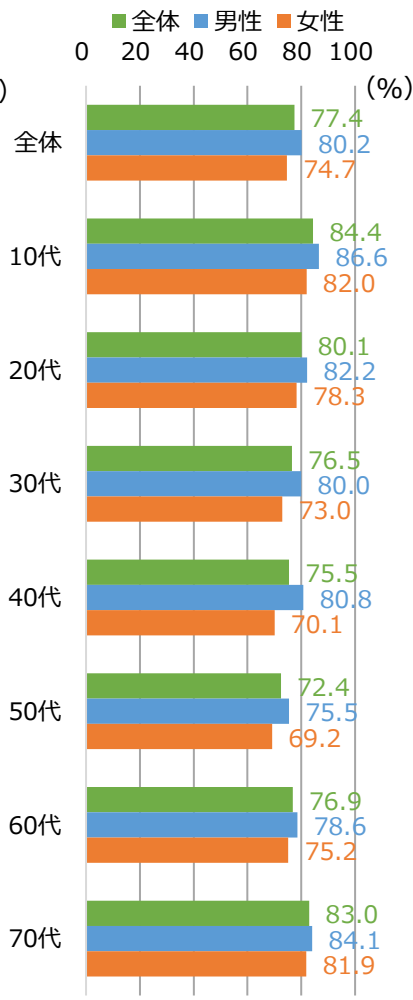
③1日30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度【週2日以上】n=40,000 (%)

|         | 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

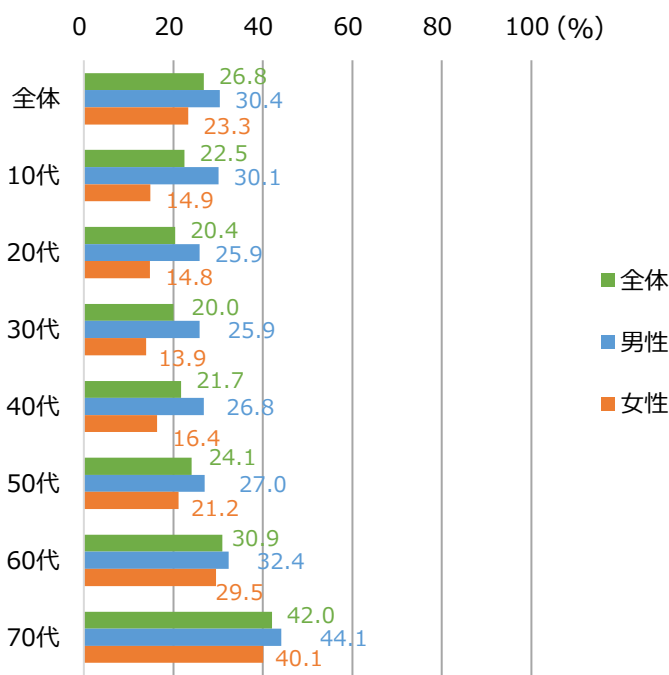


②年代別【年1日以上】  
スポーツ実施率の比較



③年代別スポーツ実施率の比較

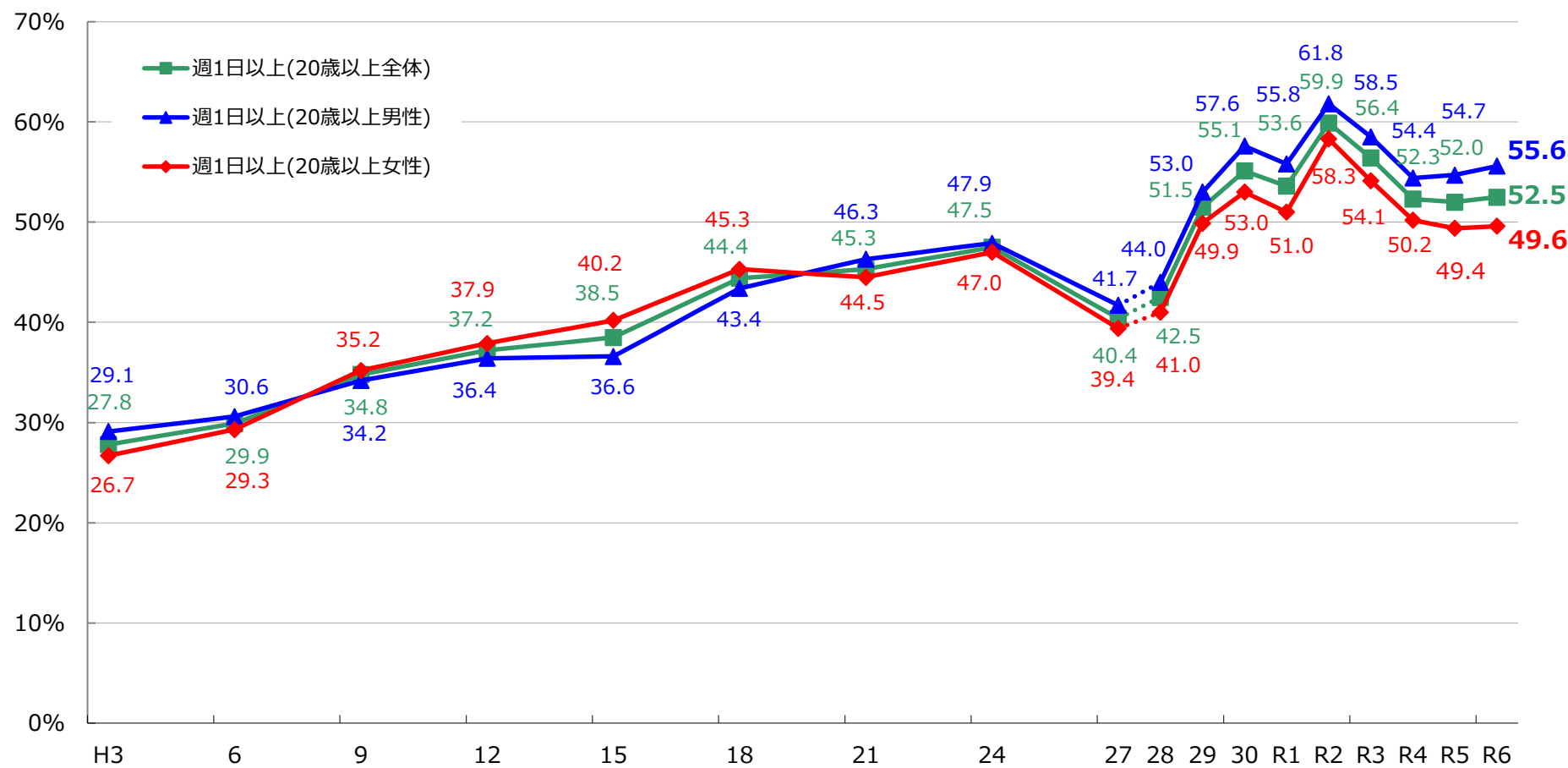
※1日30分以上の軽く汗をかく運動を1年以上継続している頻度【週2日以上】



●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<br>体 | (週に25日1日以上したい) | (週に13日1日以上したい) | (週に12日1日以上したい) | (週に51日1日以上したい) | (月に11日3日以上したい) | (3か月4日1日以上したい) | 年に1日3日したい | 実施したくない | わからない | (週運動・スポーツ実施希望率) | (直近1年の運動・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（45.0%）      |       |
| もっと少なくしたい（赤）：3,918人／39,076人（10.0%）  |       |



○都道府県別スポーツ実施率（週1日以上、R4～R6の合算）

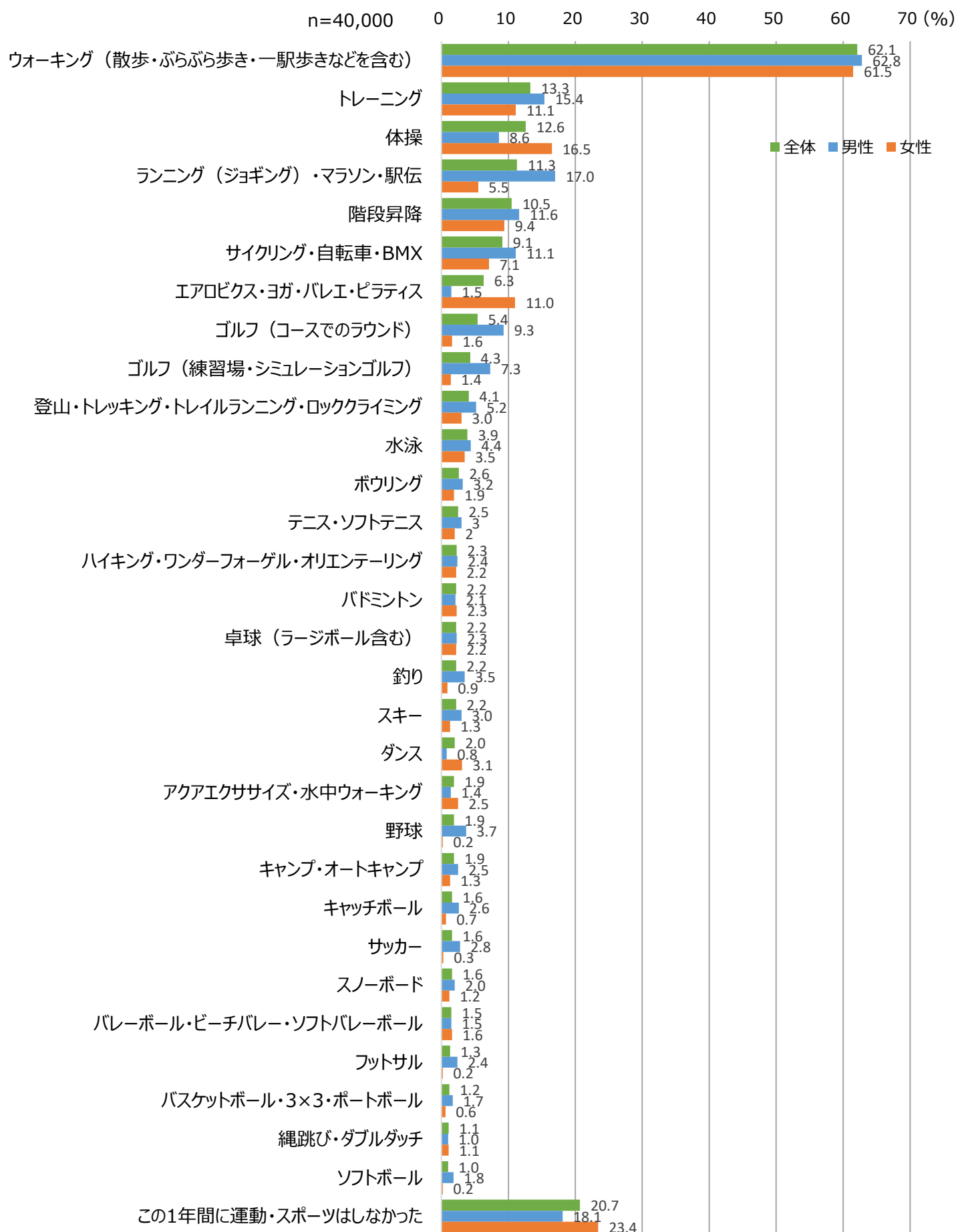
|         | 全体            |              |      |           |         | 男性            |              |      |           |         | 女性            |              |      |           |
|---------|---------------|--------------|------|-----------|---------|---------------|--------------|------|-----------|---------|---------------|--------------|------|-----------|
|         | 週1日以上<br>上（名） | 週1日以上<br>実施率 | Rank | 総計<br>（名） |         | 週1日以上<br>上（名） | 週1日以上<br>実施率 | Rank | 総計<br>（名） |         | 週1日以上<br>上（名） | 週1日以上<br>実施率 | Rank | 総計<br>（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・人的スポーツ環境整備 | 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 | 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 入 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% |

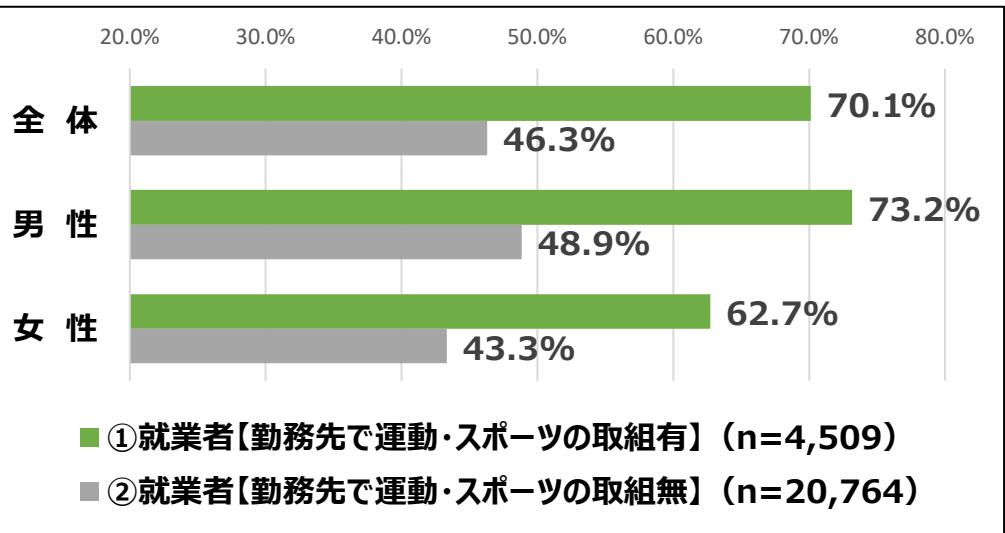
②勤務先で何らかの運動・スポーツを活用した取組がされている就業者

|     |    | 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% |

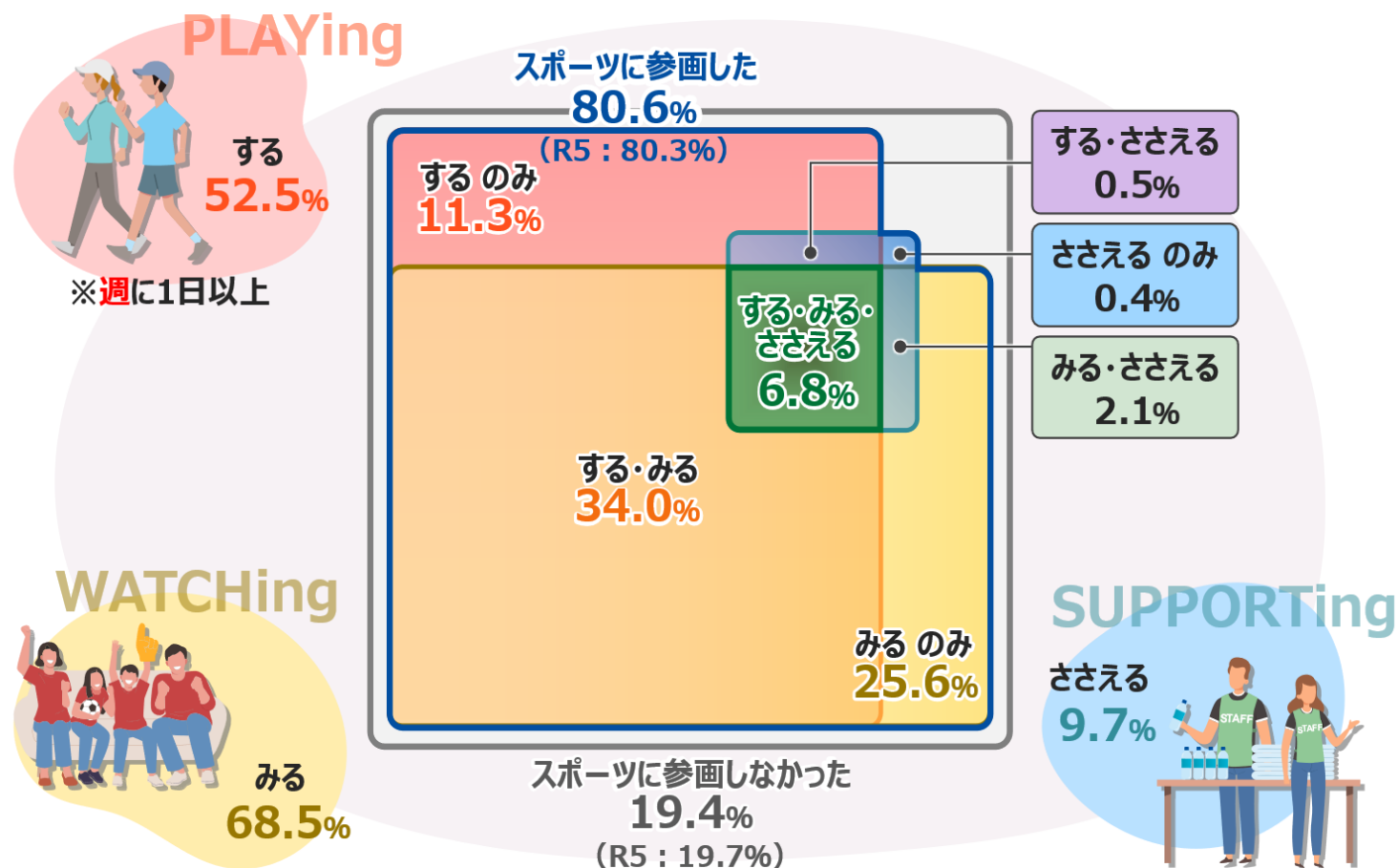
③勤務先で何らかの運動・スポーツを活用した取組がされていない就業者

|     |    | 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）



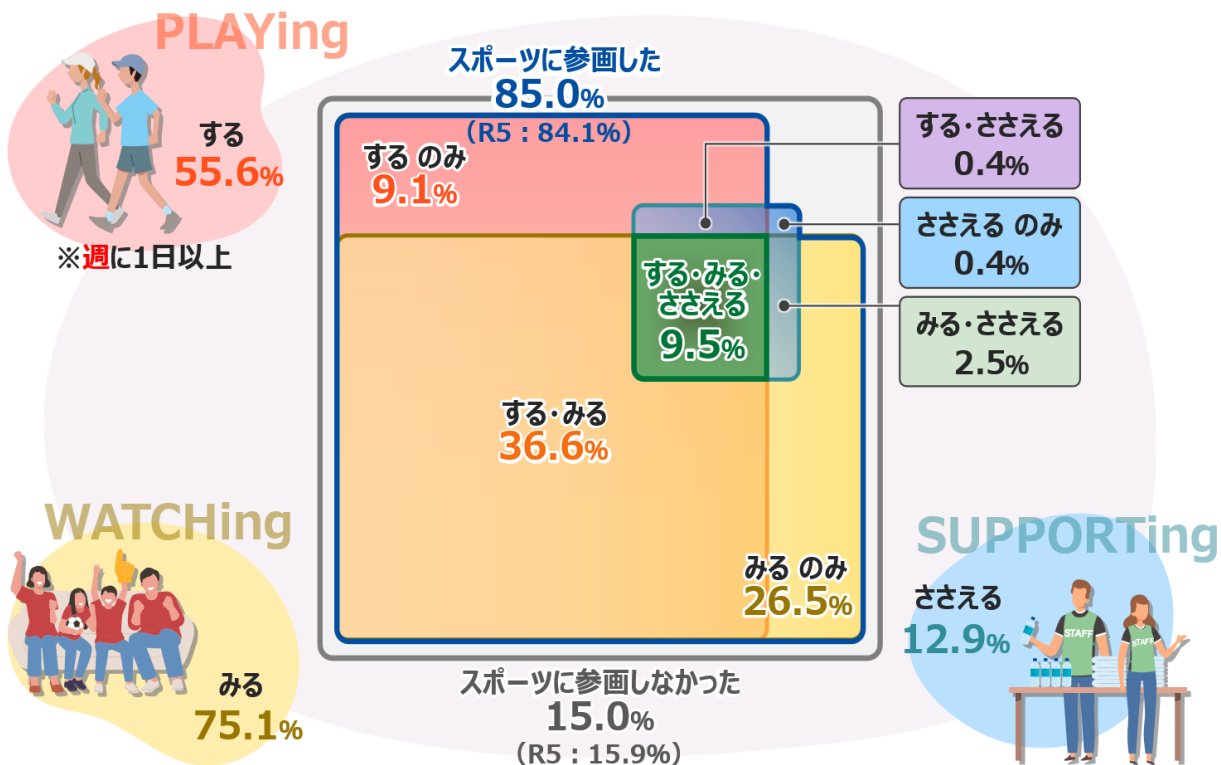
## R6 スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）の割合（全体：20～79歳）



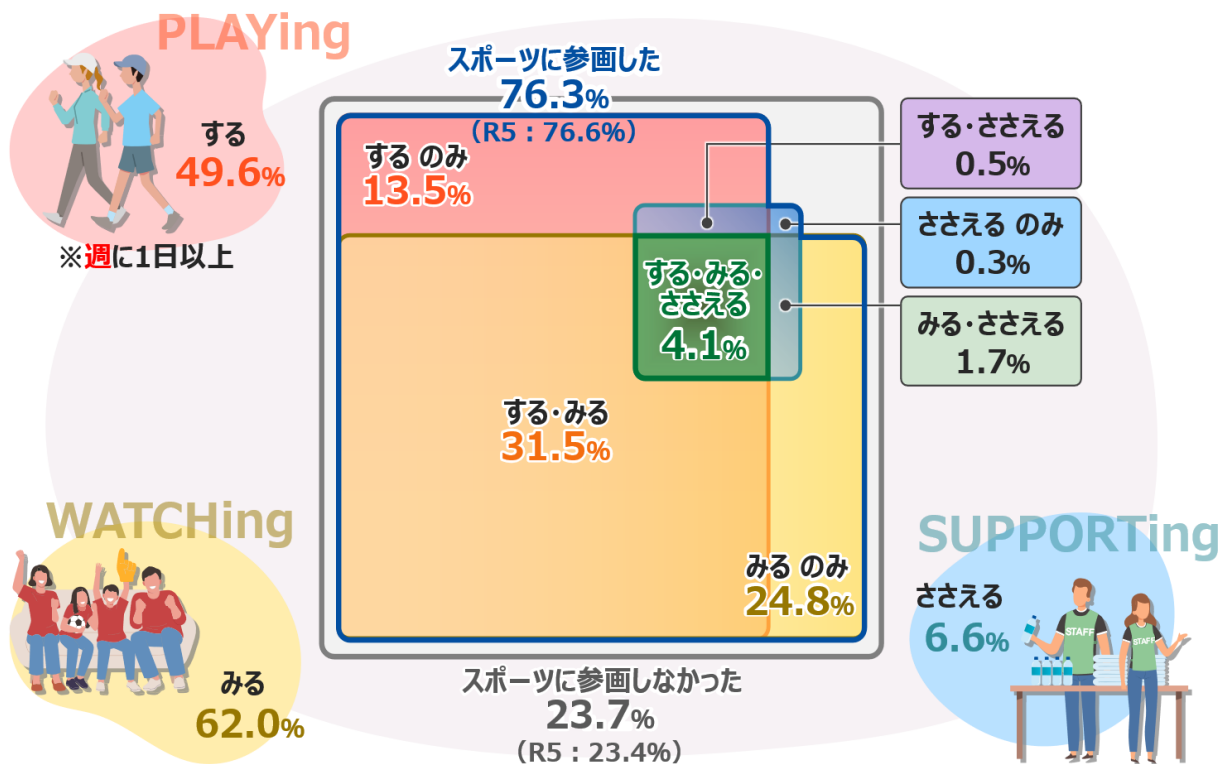
※「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週1日以上と回答した者の割合  
 ※「みる」の割合は、「直接現地で」または「テレビやインターネットで」のいずれかを観戦した者の割合  
 ※「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合



## 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<br>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<br>(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)   |                   | n=40,000                                              | 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<br>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<br>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<br>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、<br>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<br>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<br>スティックスイミング(シンクロナイズドスイ<br>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<br>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」

| n=40,000                       | (%)  | (n)         |
|--------------------------------|------|-------------|
| 運動・スポーツの指導                     | 2.8  | 1112(1270)  |
| 大会・イベントの運営や世話                  | 2.5  | 990(947)    |
| 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  | 907(824)    |
| スポーツクラブ・団体の運営や世話               | 2.1  | 830(758)    |
| スポーツの審判                        | 1.8  | 707(649)    |
| スポーツ施設の管理の手伝い                  | 1.4  | 556(565)    |
| 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  | 476(379)    |
| トレーナー                          | 1.1  | 434(499)    |
| その他                            | 0.2  | 99(128)     |
| 行っていない                         | 80.7 | 2278(31848) |
| わからない                          | 9.3  | 3702(4206)  |

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=4,020     | (%)  | (n)        |
|-------------|------|------------|
| 日常的・定期的に行った | 40.0 | 1607(1631) |
| 不定期に行った     | 51.3 | 2063(2016) |
| わからない ※1    | 8.7  | 350(299)   |

■(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 |
| 軽く汗をかく以上を頻度継続し運動 | 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 |
| 今後実施の状況と予定       | 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。(%) |                  |      |      |      |      |      |     |     |     |     |                 | 平均  |
|-----------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----------------|-----|
|                 |                            | 全体                                                                      | 10点<br>とても<br>幸せ | 9点   | 8点   | 7点   | 6点   | 5点   | 4点  | 3点  | 2点  | 1点  | 0点<br>とても<br>不幸 |     |
| 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 |
| を軽く汗を頻に継続し運動    | 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）<br>n=21,063 |      |      |        | （もっとも大きい理由）<br>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）<br>n=10,717 |      |      |        | （もっとも大きい理由）<br>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

|          | (%)   |           |           | 全体   |              |
|----------|-------|-----------|-----------|------|--------------|
|          | 週1日以上 | 週1日未満     | 未実施       |      |              |
| n=40,000 |       |           |           |      |              |
| 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<br>感じる① | ある程度<br>感じる② | 感じる<br>①＋② | あまり<br>感じない | ほとんど<br>(全く)<br>感じない | 感じない<br>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

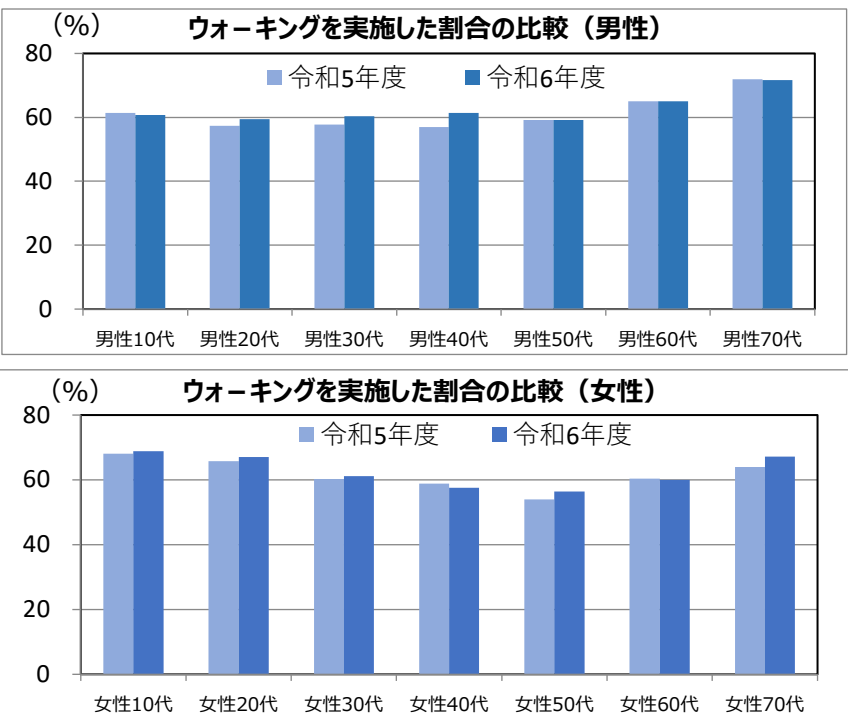
|    |     | ウォーキング<br>(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを<br>含む) | トレーニング | ランニング<br>(ジョギン<br>グ)・マラソ<br>ン・駅伝 | 体操   | エアロビクス・<br>ヨガ・バレエ・<br>ピラティス | サイクリング・<br>自転車・<br>BMX | 階段昇降 | 水泳  | ゴルフ(コース<br>でのラウン<br>ド) | 登山・トレッ<br>キング・トレイ<br>ルランニング・<br>ロッククライミ<br>ング | (%) |
|----|-----|-------------------------------------|--------|----------------------------------|------|-----------------------------|------------------------|------|-----|------------------------|-----------------------------------------------|-----|
| 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〕(%)

|                                 | 全<br>体 | 友<br>人・<br>知<br>人・<br>同<br>僚<br>に<br>誘<br>わ<br>れ<br>た | 家<br>族<br>に<br>誘<br>わ<br>れ<br>た | 医<br>師<br>に<br>奨<br>め<br>ら<br>れ<br>た | 家<br>族<br>に<br>奨<br>め<br>ら<br>れ<br>た | ネ<br>ッ<br>ト<br>や<br>新<br>聞<br>、<br>奨<br>励<br>メ<br>ッ<br>セ<br>ー<br>ジ | 友<br>人・<br>知<br>人・<br>同<br>僚<br>に<br>奨<br>め<br>ら<br>れ<br>た | ポ<br>ジ<br>ティブ<br>な<br>見<br>聞<br>か<br>れ<br>た | 現<br>在<br>の<br>ス<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>に<br>関<br>心<br>が<br>あ<br>る | 所<br>属<br>す<br>る<br>団<br>体<br>（<br>会<br>社<br>） | 性<br>別<br>に<br>関<br>心<br>が<br>あ<br>る | ポ<br>ジ<br>ティブ<br>な<br>見<br>聞<br>か<br>れ<br>た | を<br>行<br>う<br>に<br>関<br>心<br>が<br>あ<br>る | 前<br>に<br>問<br>答<br>し<br>た | そ<br>の<br>他 | 特<br>に<br>理<br>由<br>は<br>な<br>い | わ<br>か<br>ら<br>な<br>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<br>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                        |             |                                 |                       |
| トレーニング                          | 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<br>体 | 仕事<br>が忙<br>しく<br>な<br>く<br>な<br>っ<br>た<br>か<br>ら | 体<br>力<br>に<br>自<br>信<br>が<br>つ<br>い<br>た<br>か<br>ら | 健<br>康<br>に<br>な<br>っ<br>た<br>か<br>ら | 場<br>所<br>や<br>施<br>設<br>が<br>で<br>き<br>た<br>か<br>ら | 運<br>動<br>・<br>ス<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>が<br>好<br>き<br>に<br>な<br>っ<br>た | 仲<br>間<br>が<br>で<br>き<br>た<br>か<br>ら | 家<br>事<br>が<br>忙<br>し<br>く<br>な<br>っ<br>た<br>か<br>ら | 性<br>策<br>新<br>に<br>よ<br>る<br>コ<br>ロ<br>ナ<br>ウ<br>イ<br>ル<br>ス<br>の<br>感<br>染<br>防<br>止<br>要<br>求<br>に<br>よ<br>る<br>ス<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>の<br>実<br>施<br>が<br>し<br>や<br>い<br>な<br>い<br>か<br>ら | 育<br>児<br>が<br>忙<br>し<br>く<br>な<br>っ<br>た<br>か<br>ら | テ<br>レ<br>ウ<br>ー<br>ク<br>等<br>に<br>よ<br>り<br>時<br>間<br>に<br>余<br>裕<br>が<br>で<br>き<br>た<br>か<br>ら | お<br>金<br>に<br>余<br>裕<br>が<br>で<br>き<br>た<br>か<br>ら | 指<br>導<br>者<br>が<br>い<br>る<br>よ<br>う<br>に<br>な<br>っ<br>た<br>か<br>ら | 介<br>護<br>が<br>忙<br>し<br>く<br>な<br>っ<br>た<br>か<br>ら | そ<br>の<br>他 | 特<br>に<br>理<br>由<br>は<br>な<br>い | わ<br>か<br>ら<br>な<br>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)<br>n=18,937 | 全体   | 男性   | 女性   | (%) n= | 「週1日以上」実施希望者<br>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)<br>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  |                   |

| (もっとも大きい理由)<br>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

|                      | ①実施有全体 |        |        |    | ②男性   |            |    | ③女性        |       |            |            |
|----------------------|--------|--------|--------|----|-------|------------|----|------------|-------|------------|------------|
|                      | 全体     | 男性     | 女性     |    | (%)   | 週2日<br>以上計 |    | 週2日<br>未満計 | (%)   | 週2日<br>以上計 | 週2日<br>未満計 |
| n=                   | 31,137 | 15,678 | 15,433 | n= | 7,953 | 11,981     | n= | 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

|                      | ①実施有全体 |        |        | ②男性 |            | ③女性        |     |            |            |            |            |
|----------------------|--------|--------|--------|-----|------------|------------|-----|------------|------------|------------|------------|
|                      | 全体     | 男性     | 女性     | (%) | 週2日<br>以上計 | 週2日<br>未満計 | (%) | 週2日<br>以上計 | 週2日<br>未満計 | 週2日<br>以上計 | 週2日<br>未満計 |
| n=                   | 31,137 | 15,678 | 15,433 | n=  | 7,953      | 11,981     | n=  | 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<br>以上計 | 週1日<br>未満計 | 週1回<br>以上計 | 週1回<br>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<br>以上計 | 週1日<br>未満計 | 週1回<br>以上計 | 週1回<br>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<br>年に<br>2 5<br>5 日<br>1 以<br>日 上<br>以上） | （週<br>年に<br>1 3<br>5 日<br>1 以<br>日 上<br>以上） | （週<br>年に<br>1 2<br>0 日<br>1 以<br>日 上<br>以上） | （週<br>年に<br>5 1<br>1 日<br>日 以<br>上<br>以上） | （月<br>年に<br>1 1<br>2 日<br>日 3<br>以上） | （3<br>年か<br>4 月<br>日に<br>1 日<br>以上） | 年<br>に<br>1 日<br>以上） | わ<br>か<br>ら<br>な<br>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<br>体 | も<br>観<br>戦<br>し<br>た<br><br>ン<br>ピ<br>ツ<br>ク<br>「<br>と<br>「<br>パ<br>リ<br>ク<br>「<br>パ<br>ラ<br>レ | 2<br>「<br>0<br>パ<br>リ<br>オ<br>リ<br>ン<br>ピ<br>ツ<br>ク<br>観<br>戦<br>し<br>た | 2<br>「<br>0<br>パ<br>リ<br>「<br>の<br>み<br>観<br>戦<br>し<br>た | い<br>ず<br>れ<br>も<br>観<br>戦<br>し<br>て<br>い<br>ない |
| 全体                                   |              | 40000  | 21.6                                                                                            | 35.3                                                                    | 1.0                                                      | 42.2                                            |
| 性<br>別                               | 男性           | 19893  | 22.2                                                                                            | 37.1                                                                    | 1.1                                                      | 39.6                                            |
|                                      | 女性           | 20053  | 21.0                                                                                            | 33.6                                                                    | 0.9                                                      | 44.6                                            |
| 性<br>年<br>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<br>ポ<br>ー<br>ツ<br>参<br>画<br>状<br>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<br>体 | れ 2<br>る 0<br>こ 2<br>と 5<br>を 年<br>知 に<br>つ 東<br>て 京<br>い で<br>る 開<br>催<br>さ | れ 2 は ー<br>る 0 理 デ<br>こ 2 解 フ<br>と 5 し リ<br>は 年 に ピ<br>知 京 ン<br>ら 京 た ッ<br>な で が ク<br>か 開 の<br>つ 催 内<br>た さ 容 | れ 2 は ー<br>る 0 聞 デ<br>こ 2 いた フ<br>と 5 いた リ<br>は 年 こと ン<br>知 京 が ビ<br>ら 京 あ ッ<br>な で っ ク<br>か 開 た の<br>つ 催 が 名<br>た さ 前 | 知 ー<br>ら デ<br>な フ<br>か リ<br>っ ン<br>た ビ<br>た ッ<br>ク<br>自<br>体<br>を |
| 全 体         |       | 40000  | 6.7                                                                          | 5.8                                                                                                           | 13.1                                                                                                                   | 74.4                                                              |
| 性<br>別      | 男性    | 19893  | 7.9                                                                          | 6.3                                                                                                           | 12.6                                                                                                                   | 73.2                                                              |
|             | 女性    | 20053  | 5.5                                                                          | 5.2                                                                                                           | 13.6                                                                                                                   | 75.7                                                              |
| 性<br>年<br>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を含む）をどの程度応援しましたか。

|                    |              |  | (%)                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                      |             |                                                                                              |      |
|--------------------|--------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                    |              |  | 1                                                                                                                 | 2                                                                                                                      | 3                                                                                                    | 4                                                                                                    | 5           | 6                                                                                            |      |
|                    |              |  | 付 試<br>等 合<br>、 等<br>積 で<br>極 の<br>的 直<br>に 接<br>応 観<br>援 戦<br>活 や<br>動 グ<br>を ツ<br>行 ズ<br>つ の<br>た 購<br>入 、<br>寄 | 直 テ<br>接 レ<br>的 ビ<br>で や<br>は イ<br>な ン<br>い タ<br>ー<br>が 応<br>援 ネ<br>ツ<br>活 ト<br>動 等<br>を で<br>行 の<br>つ 観<br>た 戦<br>等 、 | が 1<br>、 、<br>と 2<br>て の<br>も よ<br>応 う<br>援 な<br>し 応<br>て 援<br>い 活<br>た 動<br>は 行<br>つ つ<br>て い<br>ない | し 1<br>、 、<br>少 2<br>し の<br>だ よ<br>う け<br>う な<br>援 応<br>し 援<br>て 活<br>い 動<br>た は<br>行 つ<br>て い<br>ない | そ<br>の<br>他 | か こ<br>っ の<br>た 1<br>年<br>間<br>に<br>応<br>援<br>し<br>た<br>チ<br>ー<br>ム<br>や<br>選<br>手<br>は<br>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<br>画 状<br>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

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。

|                              |        |                                 |                                 |                                                |                                           | (%)                            |                                          |
|------------------------------|--------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|
|                              | 全<br>体 | よ<br>く<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | や<br>や<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | あ<br>ま<br>り<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い | 全<br>く<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い | あ<br>て<br>は<br>ま<br>る<br><br>計 | あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い<br><br>計 |
| 「楽しむために、運動・スポーツを行う」          | 40,000 | 23.9                            | 39.3                            | 21.1                                           | 15.8                                      | 63.2                           | 36.9                                     |
| 「勝利や記録、スキル向上のために、運動・スポーツを行う」 | 40,000 | 5.8                             | 16.0                            | 33.4                                           | 44.7                                      | 21.8                           | 78.1                                     |
| 「健康の維持増進のために、運動・スポーツを行う」     | 40,000 | 43.3                            | 37.8                            | 10.1                                           | 8.9                                       | 81.1                           | 19.0                                     |

| 「楽しむために、運動・スポーツを行う」             |              |        |                                 |                                 |                                                |                                           |                                |                                          |
|---------------------------------|--------------|--------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|
|                                 |              | 全<br>体 | よ<br>く<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | や<br>や<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | あ<br>ま<br>り<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い | 全<br>く<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い | あ<br>て<br>は<br>ま<br>る<br><br>計 | あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い<br><br>計 |
| 全 体                             |              | 40000  | 23.9                            | 39.3                            | 21.1                                           | 15.8                                      | 63.2                           | 36.9                                     |
| 性<br>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<br>年<br>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                                     |
| 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                           |                                          |
| 参 入<br>画 ポ<br>ウ<br>状 況<br>ッ     | 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＞<br>「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                                      |                                |                                          |

| 「勝利や記録、スキル向上のために、運動・スポーツを行う」    |              |        |                                 |                                 |                                                |                                           |                                |                                          |  |
|---------------------------------|--------------|--------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|--|
|                                 |              | 全<br>体 | よ<br>く<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | や<br>や<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | あ<br>ま<br>り<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い | 全<br>く<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い | あ<br>て<br>は<br>ま<br>る<br><br>計 | あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い<br><br>計 |  |
| 全 体                             |              | 40000  | 5.8                             | 16.0                            | 33.4                                           | 44.7                                      | 21.8                           | 78.1                                     |  |
| 性<br>別                          | 男性           | 19893  | 7.7                             | 20.1                            | 34.4                                           | 37.9                                      | 27.8                           | 72.3                                     |  |
|                                 | 女性           | 20053  | 4.0                             | 12.0                            | 32.4                                           | 51.6                                      | 16.0                           | 84.0                                     |  |
| 性<br>年<br>代                     | 男性10代        | 455    | 22.6                            | 30.3                            | 27.7                                           | 19.3                                      | ▲52.9                          | 47.0                                     |  |
|                                 | 男性20代        | 2606   | 15.8                            | 29.7                            | 31.7                                           | 22.8                                      | 45.5                           | 54.5                                     |  |
|                                 | 男性30代        | 2905   | 10.4                            | 24.5                            | 35.1                                           | 30.1                                      | 34.9                           | 65.2                                     |  |
|                                 | 男性40代        | 3756   | 7.9                             | 21.7                            | 34.3                                           | 36.0                                      | 29.6                           | 70.3                                     |  |
|                                 | 男性50代        | 3797   | 5.5                             | 17.7                            | 34.6                                           | 42.2                                      | 23.2                           | 76.8                                     |  |
|                                 | 男性60代        | 3138   | 3.8                             | 14.9                            | 35.1                                           | 46.3                                      | 18.7                           | 81.4                                     |  |
|                                 | 男性70代        | 3236   | 2.6                             | 13.1                            | 36.0                                           | 48.3                                      | 15.7                           | 84.3                                     |  |
|                                 | 女性10代        | 462    | 15.4                            | 23.6                            | 30.1                                           | 31.0                                      | ▲39.0                          | 61.1                                     |  |
|                                 | 女性20代        | 2498   | 7.8                             | 18.7                            | 36.6                                           | 37.0                                      | 26.5                           | 73.6                                     |  |
|                                 | 女性30代        | 2778   | 5.1                             | 14.4                            | 34.4                                           | 46.2                                      | 19.5                           | 80.6                                     |  |
|                                 | 女性40代        | 3611   | 3.4                             | 11.2                            | 31.8                                           | 53.6                                      | 14.6                           | 85.4                                     |  |
|                                 | 女性50代        | 3711   | 3.0                             | 10.5                            | 31.8                                           | 54.8                                      | 13.5                           | 86.6                                     |  |
|                                 | 女性60代        | 3231   | 2.6                             | 9.7                             | 32.0                                           | 55.6                                      | 12.3                           | 87.6                                     |  |
|                                 | 女性70代        | 3762   | 2.1                             | 8.5                             | 30.0                                           | 59.4                                      | 10.6                           | 89.4                                     |  |
| 参 入<br>画 ポ<br>ウ 状<br>況 ッ        | する・みる・ささえる   | 3537   | 19.8                            | 35.6                            | 29.1                                           | 15.6                                      | 55.4                           | 44.7                                     |  |
|                                 | する・みる        | 19472  | 5.2                             | 16.4                            | 36.3                                           | 42.1                                      | 21.6                           | 78.4                                     |  |
|                                 | する・ささえる      | 293    | 17.7                            | 28.7                            | 28.7                                           | 24.9                                      | 46.4                           | 53.6                                     |  |
|                                 | みる・ささえる      | 149    | 8.1                             | 18.1                            | 35.6                                           | 38.3                                      | 26.2                           | 73.9                                     |  |
|                                 | するのみ         | 7653   | 5.3                             | 15.0                            | 32.6                                           | 47.0                                      | 20.3                           | 79.6                                     |  |
|                                 | みるのみ         | 4195   | 1.6                             | 8.6                             | 30.6                                           | 59.3                                      | 10.2                           | 89.9                                     |  |
|                                 | ささえるのみ       | 41     | 9.8                             | 22.0                            | 22.0                                           | 46.3                                      | 31.8                           | 68.3                                     |  |
|                                 | スポーツに参画しなかった | 4660   | 1.6                             | 7.2                             | 28.6                                           | 62.5                                      | 8.8                            | 91.1                                     |  |
|                                 |              |        | ↑                               | ↑                               | ↑                                              | ↑                                         |                                |                                          |  |
| ＜実施意向別＞<br>「週1日以上」運動・スポーツ実施頻度割合 |              |        | 76.5                            | 64.5                            | 53.5                                           | 44.7                                      |                                |                                          |  |

| 「健康の維持増進のために、運動・スポーツを行う」        |              |        |                                 |                                 |                                                |                                           |                                |                                          |      |
|---------------------------------|--------------|--------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------|
|                                 |              | 全<br>体 | よ<br>く<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | や<br>や<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>る | あ<br>ま<br>り<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い | 全<br>く<br>あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い | あ<br>て<br>は<br>ま<br>る<br><br>計 | あ<br>て<br>は<br>ま<br>ら<br>な<br>い<br><br>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<br>画 ポ<br>ウ<br>状 況<br>ッ     | 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＞<br>「週1日以上」運動・スポーツ実施頻度割合 |              |        | 71.3                            | 48.4                            | 26.9                                           | 9.1                                       |                                |                                          |      |