

The 2022 SSF National Sports-Life Survey  
スポーツライフ・データ 2022

スポーツライフに関する調査報告書





## はじめに

スポーツ・フォー・エブリワン社会の実現をミッションとする笹川スポーツ財団では、全国の運動・スポーツ活動の実態を把握するため、1992年から隔年で「スポーツライフに関する調査（スポーツライフ・データ）」を実施しています。

16回目となる2022年調査で、スポーツライフ・データは30周年を迎えました。この間、2011年のスポーツ基本法施行にはじまり、スポーツ基本計画の策定、スポーツ庁設置と、わが国のスポーツ政策は大きく前進しました。また、史上はじめて1年間の延期となった東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を含め、さまざまな国際大会の開催を経験しました。スポーツライフ・データはスポーツを「する」「みる」「ささえる」にかかわる基本的な調査項目を長期にわたり継続しつつ、国際大会への期待や観戦希望、「世界標準化身体活動質問票」（GPAQ）などの質問項目を取り入れ、時代に即した調査設計を試みてまいりました。本報告書の巻頭では、調査の足跡や意義を振り返り、今後の展望や課題を示しています。

また、2020年以降のコロナ禍において私たちの生活は一変しました。今回の2022年調査では「加速する社会変化とスポーツライフ」をコンセプトに、全国の18歳以上の男女3,000人を対象とした訪問留置法による質問紙調査を実施しました。調査内容は、過去1年間の運動・スポーツ実施状況（種目、頻度、時間、強度）、スポーツ観戦、スポーツボランティアをはじめ、スポーツ施設、スポーツクラブ、好きなスポーツ選手、身体活動、健康・生活習慣など、多岐にわたります。本報告書では、これらの調査項目について、過去調査からの変化も踏まえながら最新情報を取りまとめています。さらに調査コンセプトに即し、「運動・スポーツ実施における新型コロナウイルス感染拡大の影響」「ITやテクノロジーが生み出すスポーツの価値」「ゲームと運動・スポーツ実施の関係」「健康経営のスポーツ実施への影響」「日本と諸外国における身体活動」といった幅広いテーマを扱い、大きな社会変化の渦中にあるスポーツライフの現状と変化の様相を把握しています。

笹川スポーツ財団では、本報告書を刊行するとともに、1992年の調査開始当初からローデータを一般公開し、二次分析を可能としています。学術領域はもとより、行政、教育、メディア、マーケティングなど、さまざまな観点から広くご活用いただけますと幸いです。

最後に、本調査の実施にあたり貴重なご意見・ご指導をいただきました関係各所の皆様、調査にご協力いただきました回答者の皆様、そして、調査内容の検討から報告書制作まで多大なるご尽力を賜りましたSSFスポーツライフ調査委員会の皆様に厚く御礼申し上げます。

2022年12月  
笹川スポーツ財団

■ スポーツライフ・データの変遷	6
■ 調査の概要	8
■ 用語の解説	10
■ 本報告書の読み方と留意点	13

## I 要約 15

## II 回答者の基本属性 19

## III スポーツライフ・データ30周年を迎えて 23

スポーツライフ・データ30年を振り返って - 継続と共有、そして証拠づくり -	海老原 修	24
政策形成プロセスにおけるスポーツライフ・データの活用 - 「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の検討を例に -	高峰 修	27

## IV トピック「加速する社会変化とスポーツライフ」 37

Ⓐ 成人の運動・スポーツ実施における新型コロナウイルス感染拡大の影響	大勝 志津穂	38
Ⓑ ITやテクノロジーはスポーツの新たな価値を生み出すか?	横田 匡俊	47
Ⓒ テレビゲーム、カードゲーム、ボードゲーム実施者の特徴と 運動・スポーツ実施との関係	澤井 和彦	52
Ⓓ 健康経営はスポーツ実施に寄与しているか	甲斐 裕子	60
Ⓔ 日本と諸外国における身体活動 - GPAQ2020-2022データ -	鎌田 真光	64

## V 調査結果 69

<b>1</b> 運動・スポーツ実施状況	70
1-1 運動・スポーツ実施率の年次推移	70
1-2 運動・スポーツ実施頻度	71
1-3 運動・スポーツ実施レベル	72
1-4 運動・スポーツ実施レベルの年次推移	73
1-5 性別、年代別の運動・スポーツ実施レベル	74
1-6 種目別の運動・スポーツ実施率(年1回以上)	76
1-7 種目別の運動・スポーツ実施率(週1回以上)	78
1-8 種目別の運動・スポーツ実施率(週2回以上)	80
1-9 今後行いたい運動・スポーツ	82
1-10 今後、最も行いたい運動・スポーツ	84
1-11 直近1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組み(行動変容ステージ)	86
<b>2</b> スポーツ施設	87
2-1 運動・スポーツの実施場所・利用施設	87
2-2 実施場所・利用施設別にみた運動・スポーツ種目	91

<b>3</b>	スポーツクラブ・同好会・チーム	92
	3-1 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入状況	92
	3-2 スポーツクラブ・同好会・チームの形態	94
	3-3 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望	96
<b>4</b>	スポーツ観戦	98
	4-1 直接スポーツ観戦率	98
	4-2 直接スポーツ観戦種目	100
	4-3 テレビによるスポーツ観戦率	102
	4-4 テレビによるスポーツ観戦種目	104
	4-5 インターネットによるスポーツ観戦率	106
	4-6 インターネットによるスポーツ観戦種目	107
<b>5</b>	好きなスポーツ選手	109
	5-1 好きなスポーツ選手	109
	5-2 好きなスポーツ選手の推移	111
<b>6</b>	スポーツボランティア	112
	6-1 スポーツボランティアの実施率	112
	6-2 スポーツボランティアの実施内容	113
	6-3 スポーツボランティアの実施希望率	114
	6-4 スポーツボランティアの実施希望内容	115
<b>7</b>	日常生活における身体活動・座位行動	116
	7-1 日常生活における身体活動量(WHO基準)	116
	7-2 日常生活における身体活動量(厚生労働省基準)	120
	7-3 日常生活における座位時間	124
<b>8</b>	体力の主観的評価・体格指数・生活習慣	126
	8-1 体力の主観的評価	126
	8-2 BMI(体格指数)	128
	8-3 朝食の摂取	130
	8-4 睡眠時間	131
	8-5 メディア利用時間	132
	8-6 運動不足感	135
<b>VI</b>	調査票・単純集計結果	137
<b>VII</b>	クロス集計結果	155
<b>VIII</b>	参考文献	200
<b>IX</b>	データの使用申請について	201

## スポーツライフに関する調査

スポーツライフ・データ1993    スポーツライフ・データ1994    スポーツライフ・データ1996    スポーツライフ・データ1998    スポーツライフ・データ2000    スポーツライフ・データ2002    スポーツライフ・データ2004    スポーツライフ・データ2006



調査:'92  
刊行:'93



### 10代のスポーツライフに関する調査

調査:'01  
刊行:'02



青少年の  
スポーツライフ・  
データ2002

調査:'05  
刊行:'06



青少年の  
スポーツライフ・  
データ2006

笹川スポーツ財団(SSF)が設立された当時、

普段の生活にスポーツがどのように溶け込み、習慣化されているのか、その詳細は不明であった。

そこで、スポーツ・フォー・エブリワン社会実現の指針とするため、スポーツライフ・データがスタートした。

調査開始から30年、その足跡や意義を振り返るとともに、

さまざまな社会変化を経た2022年現在のスポーツライフの現状を探った。

## スポーツライフ・データの変遷

# 1992-2022

スポーツライフ・データ2008



スポーツライフ・データ2010



スポーツライフ・データ2012



スポーツライフ・データ2014



スポーツライフ・データ2016



スポーツライフ・データ2018



スポーツライフ・データ2020



スポーツライフ・データ2022



'08

'09

'10

'11

'12

'13

'14

'15

'16

'17

'18

'19

'20

'21

'22

調査:'09  
刊行:'10



青少年の  
スポーツライフ・  
データ2010

調査:'11  
刊行:'12



青少年の  
スポーツライフ・  
データ2012



青少年の  
スポーツライフ・  
データ2013



青少年の  
スポーツライフ・  
データ2015

調査:'09  
刊行:'10



子どもの  
スポーツライフ・  
データ2010

調査:'11  
刊行:'12



子どもの  
スポーツライフ・  
データ2012



子どもの  
スポーツライフ・  
データ2013



子どもの  
スポーツライフ・  
データ2015



子ども・青少年の  
スポーツライフ・  
データ2017



子ども・青少年の  
スポーツライフ・  
データ2019



子ども・青少年の  
スポーツライフ・  
データ2021

4~21歳のスポーツライフに関する調査

4~9歳のスポーツライフに関する調査

## 調査の概要

### 1. 調査の目的

本調査は、スポーツ・フォー・エブリワン社会の実現のため、全国の運動・スポーツ活動の実態をする、みる、ささえるの視点から総合的に捉え、わが国の運動・スポーツ施策の推進に資する基礎資料を広く提供することを目的とする。

### 2. 調査対象

- 1) 母集団：全国の市区町村に居住する満18歳以上の男女
- 2) 標本数：3,000人
- 3) 地点数：300地点  
(大都市90地点、人口10万人以上の市122地点、人口10万人未満の市64地点、町村24地点)
- 4) 抽出方法：割当法

### 3. 調査方法

- 1) 調査手法  
訪問留置法による質問紙調査  
(調査員が世帯を訪問して調査票を配布し、一定期間内に回答を記入してもらい、調査員が再度訪問して調査票を回収する)
- 2) 調査委託機関  
株式会社日本リサーチセンター  
東京都墨田区江東橋4-26-5  
TEL 03-6894-6400 (代)

### 4. 調査時期

2022年6月10日~7月10日

### 5. 回収結果

3,000人 (男性: 1,503人、女性1,497人)

### 6. 調査内容

- 1) 運動・スポーツ実施状況  
過去1年間に1回以上実施した種目、過去1年間でよく行った主な5種目、実施頻度、実施時間、運動強度、同伴者、実施日、今後行いたい運動・スポーツ種目、今後最も行いたい運動・スポーツ種目、コロナ前と比べた運動・スポーツ実施頻度、直近1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組み、運動・スポーツ・身体活動におけるアプリ・ゲーム等の使用
- 2) 運動・スポーツ施設  
利用施設・場所、施設のタイプ
- 3) スポーツクラブ・同好会・チーム  
加入状況、加入しているスポーツクラブ・同好会・チームの種類、加入希望、加入を希望するスポーツクラブ・同好会・チームの種類
- 4) スポーツ観戦  
直接スポーツ観戦、直接スポーツ観戦種目、直接スポーツ観戦頻度、テレビ観戦、テレビ観戦種目、インターネット観戦、インターネット観戦種目、好きなスポーツ選手(種目名含む)
- 5) スポーツボランティア  
スポーツボランティア活動、活動内容、活動頻度、活動希望、希望する活動内容
- 6) 日常生活における身体活動  
仕事中の強度の高い身体活動、仕事の中程度の強さの身体活動、移動の身体活動、余暇時間の強度の高い身体活動、余暇時間の中程度の強さの身体活動、各身体活動の1週間あたりの実施日数、各身体活動の1日あたりの実施時間、座位時間
- 7) 生活習慣・健康  
娯楽・ゲーム、朝食の摂取、平日・休日の就寝時刻・起床時刻、睡眠、体力の主観的評価、運動不足感、主観的健康感、平日・休日のメディアの利用時間、精神的健康度
- 8) 個人属性  
年齢、性別、身長、体重、婚姻、家族構成、住居の形態、最終学歴、世帯年収、職業、実労働時間、残業時間、在宅勤務の頻度、勤め先の従業員数、勤め先の健康経営に関する認定・運動習慣の定着に関する支援の有無
- 9) 自由記述  
スポーツに対する思い、スポーツの普及や発展に関する意見

## 7. 標本抽出方法

### 1) 地区の分類

全国の市区町村を都道府県単位で次の11地区に分類した。

北海道：北海道（1道）

東北：青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県（6県）

関東：茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県（1都6県）

北陸：新潟県、富山県、石川県、福井県（4県）

東山：山梨県、岐阜県、長野県（3県）

東海：静岡県、愛知県、三重県（3県）

近畿：滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県（2府4県）

中国：鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県（5県）

四国：徳島県、香川県、愛媛県、高知県（4県）

北九州：福岡県、佐賀県、長崎県、大分県（4県）

南九州：熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県（4県）

### 2) 都市規模による層化

各地区内の市区町村（2021年1月1日現在の市制に基づく）を都市規模によって分類し、層化した。

#### ○大都市（政令指定都市および東京都区部）

札幌市、仙台市、さいたま市、千葉市、東京都区部、横浜市、川崎市、相模原市、新潟市、静岡市、浜松市、名古屋市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、岡山市、広島市、北九州市、福岡市、熊本市

#### ○人口10万人以上の市

#### ○人口10万人未満の市

#### ○町村

### 3) 地点と標本の配分

2021年1月1日時点の住民基本台帳人口をもとに推計された地区・都市規模別の各層における18歳以上の人口（便宜上、年齢上限を79歳と設定）に基づき、300の地点を比例配分した。1地点あたりの標本数は10とし、全3,000標本が各層の年齢別の人口構成比に近似するよう割り当てた。

### 4) 抽出

(1) 2021年1月1日時点の市区町村における大字・町丁目を第1次抽出単位として使用した。

(2) 調査地点が2地点以上割り当てられた層では、

$$\text{抽出間隔} = \frac{\text{層における該当人口の合計}}{\text{層で算出された調査地点数}}$$

を算出し、確率比例抽出法を用いた。

(3) 各層における大字・町丁目の配列順序は、2021年1月1日時点の「全国地方公共団体コード」に従った。

(4) 調査地点の範囲を大字・町丁目で指定し、調査員が現地を訪れた。訪問をスタートした世帯から番地の大きい方へと3世帯間隔で訪問し、人口構成比によって各地点に割り当てられた年代・性別に合った対象者に調査を依頼した。30~50歳代の女性は、有職・無職の割合も勘案した。

以上、抽出作業の結果得られた地区・都市規模別の地点数と標本数は表Aおよび表Bのとおり。

【表A】地区・都市規模別の地点数と標本数

都市規模 地区	大都市	人口10万人 以上の市	人口10万人 未満の市	町村	計
北海道	5 (50)	3 (30)	2 (20)	2 (20)	12 (120)
東北	3 (30)	8 (80)	7 (70)	4 (40)	22 (220)
関東	43 (430)	44 (440)	14 (140)	4 (40)	105 (1,050)
北陸	2 (20)	5 (50)	5 (50)	1 (10)	13 (130)
東山	0	4 (40)	5 (50)	2 (20)	11 (110)
東海	9 (90)	13 (130)	6 (60)	2 (20)	30 (300)
近畿	15 (150)	21 (210)	9 (90)	3 (30)	48 (480)
中国	5 (50)	8 (80)	4 (40)	1 (10)	18 (180)
四国	0	5 (50)	3 (30)	1 (10)	9 (90)
北九州	6 (60)	6 (60)	5 (50)	2 (20)	19 (190)
南九州	2 (20)	5 (50)	4 (40)	2 (20)	13 (130)
計	90 (900)	122 (1,220)	64 (640)	24 (240)	300 (3,000)

注：( )内は標本数

【表B】大都市の地点数と標本数

札幌市	5 (50)	名古屋市	6 (60)
仙台市	3 (30)	京都市	5 (50)
さいたま市	3 (30)	大阪市	6 (60)
千葉市	3 (30)	堺市	3 (30)
東京都区部	22 (220)	神戸市	1 (10)
横浜市	9 (90)	岡山市	2 (20)
川崎市	4 (40)	広島市	3 (30)
相模原市	2 (20)	北九州市	4 (40)
新潟市	2 (20)	福岡市	2 (20)
静岡市	2 (20)	熊本市	2 (20)
浜松市	1 (10)		

注：( )内は標本数

## 用語の解説

本調査ならびに報告書内での各用語は、次の定義に基づいて使用している。

### ■ 運動・スポーツ

スポーツ基本法は、スポーツを「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自尊心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」と定義する。

競技としてのスポーツだけではなく、健康づくりを目的としたトレーニングやフィットネス、楽しみとしてのレクリエーションやレジャーなど、余暇時間に意図をもって行われる身体活動を包含する。

本調査では、このスポーツの複合的な概念を回答者が想起できるように、運動・スポーツという表現を用いている。

なお、本調査が分析対象とする運動・スポーツの範囲は、学校や職場でのクラブ活動は含めるが、学校の授業は除く。

### ■ 実施種目

運動・スポーツの種類や名称。

本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの種目を複数回答でたずねた。そして、年間の実施回数が多い順に最大5種目の実施状況をたずねた。

### ■ 実施頻度

ある一定期間に運動・スポーツを行った回数。

本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの実施頻度を年間の実施回数が多い順に5種目を上限としてたずねた。実施頻度の回答方法は、種目ごとに年、月、週のいずれかを選択して、その回数を記入する形式とした。

表Iは、本調査で設定した運動・スポーツ実施頻度の算定基準である。1年間を月換算で12ヵ月、週換算で52週と定め、非実施（年0回）から週7回以上（年364回以上）とする運動・スポーツの週あたりおよび年間の実施回数を算出した。

### ■ 運動・スポーツ実施率

過去1年間に運動・スポーツを一定回数行った人が全標本に占める割合。

本調査では、種目別にたずねた実施頻度（実施回数の多い順に最大5種目まで）を合計し、年1回以上や週1回以上の運動・スポーツ実施率を算出している。また、種目別の運動・スポーツ実施率は、その種目を一定回数行った人が全標本に占める割合となる。

### ■ 推計人口

本調査で得られた運動・スポーツ実施率等（小数点第二位を四捨五入した値）に、満18歳以上人口（20歳以上は2021年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15～19歳の人口に2020年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用）の「1億544万8,713人（男性：5,097万7,640人、女性：5,447万1,077人）」を乗じて算出した推計値。

なお、満18歳以上人口について、18・19歳人口を推計する際に端数が発生するため、男性と女性を合計した人口と全体の人口は一致しない。

### ■ 運動・スポーツ愛好者

週1回以上何らかの運動・スポーツを定期的に行っている者。

### ■ 実施時間

1回の運動・スポーツを継続して行った時間の長さ（単位：分）。

本調査では、過去1年間に行った運動・スポーツの実施時間を種目別（実施回数の多いものから順に最大5種目まで）にたずねた。

【表I】 運動・スポーツ実施頻度の算定基準

基準
非実施（年0回）
週1回未満（年1～51回）
週1回以上2回未満（年52～103回）
週2回以上3回未満（年104～155回）
週3回以上4回未満（年156～207回）
週4回以上5回未満（年208～259回）
週5回以上6回未満（年260～311回）
週6回以上7回未満（年312～363回）
週7回以上（年364回以上）

## ■ 運動強度

運動のきつさ（負担の度合い）を表現する指標。

先行研究により、主観的な運動強度を表す言語表示と生理学的指標である心拍数や酸素摂取量との対応関係が確認されている。表Ⅱに示したBorg (1973) の主観的運動強度（RPE：Rating of Perceived Exertion）は、そのスケールが6から20に設定されており、あてはまる数字を10倍すると1分間あたりの心拍数に対応する。そして、RPEの英語表現に対応する日本語は「非常に楽である」から「非常にきつい」が適していると報告され

た（小野寺・宮下、1976）。Borg (1982) は心拍数や酸素摂取量との関係から、新たなスケールも検討している（表Ⅲ）。

本調査では、表Ⅳに示した運動強度の尺度（宮下、1980）を用いた。心拍数に対応する主観的な運動強度を簡易に評価できる。過去1年間に行った運動・スポーツについて、種目別（実施回数の多いものから順に最大5種目まで）にその運動のきつさを「かなり楽」から「かなりきつい」までの5段階で回答を得た。

【表Ⅱ】 BorgのRPEスケールと日本語表示

英 語		日 本 語	
6		6	
7	Very, very light	7	非常に楽である
8		8	
9	Very light	9	かなり楽である
10		10	
11	Fairly light	11	楽である
12		12	
13	Somewhat hard	13	ややきつい
14		14	
15	Hard	15	きつい
16		16	
17	Very hard	17	かなりきつい
18		18	
19	Very, very hard	19	非常にきつい
20		20	

Borg(1973)、小野寺・宮下(1976)より作成

【表Ⅳ】 運動強度の尺度

主観的強度			心 拍 数
効果なし ↑ 至適強度	0		80未満
	1	かなり楽	80～100未満
	2	楽	100～120未満
	3	ややきつい	120～140未満
	4	きつい	140～160未満
赤信号 ↓	5	かなりきつい	160～180未満
			180以上

宮下(1980)

【表Ⅲ】 労作の強さを示すスケール

RPEスケール				新しいスケール			
英 語		日 本 語		英 語		日 本 語	
6		6		0	Nothing at all	0	まったく楽である
7	Very, very light	7	非常に楽である	0.5	Very, very weak	0.5	非常に楽である
8		8		1	Very weak	1	かなり楽である
9	Very light	9	かなり楽である	2	Weak	2	楽である
10		10		3	Moderate	3	ふつう
11	Fairly light	11	楽である	4	Somewhat strong	4	ややきつい
12		12		5	Strong	5	きつい
13	Somewhat hard	13	ややきつい	6		6	
14		14		7	Very strong	7	かなりきつい
15	Hard	15	きつい	8		8	
16		16		9		9	
17	Very hard	17	かなりきつい	10	Very, very strong	10	非常にきつい
18		18					
19	Very, very hard	19	非常にきつい		Maximal		これ以上ムリ
20		20					

Borg(1982)より作成

■ 運動・スポーツ実施レベル

「実施頻度」「実施時間」「運動強度」をもとに、運動・スポーツ実施状況を量的・質的観点から捉える本調査独自の指標（表V）。

運動・スポーツ実施レベルの算出方法は次のとおりである。過去1年間に運動・スポーツを一度も行わなかった者は「レベル0」、過去1年間に1回以上は行い、実施頻度が週2回未満（年1～103回）は「レベル1」、週2回以上（年104回以上）は「レベル2」と設定した。さらに実施時間と運動強度を条件に加え、週2回以上で実施時間が30分以上は「レベル3」、週2回以上、実施時間30分以上、かつ運動強度「ややきつい」以上は「レベル4」と設定した。

例をあげると、表VIに示すA氏は、ランニングを「週1回」「1回15分」「きつい」、フットサルを「週1回」「1回60分」「ややきつい」、水泳を「週1回」「1回30分」「楽」と回答した。A氏の運動・スポーツ実施頻度は週3回であり、この時点で「レベル2」の基準を満たす。次に、実施時間「1回30分以上」は水泳とフットサルの「週2回」であり、「レベル3」以上となる。レベル4の基準である

実施時間「1回30分以上」かつ運動強度「ややきつい」以上の条件を満たすのはフットサルの「週1回」のみであるため、A氏の運動・スポーツ実施レベルは「レベル3」となる。

■ アクティブ・スポーツ人口

運動・スポーツ実施レベル「レベル4」、すわなち、週2回以上（年104回以上）、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上の条件を満たしている者。

■ 直接スポーツ観戦

スタジアムや体育館などに出向いて、直接スポーツの試合を観ること。

■ スポーツボランティア

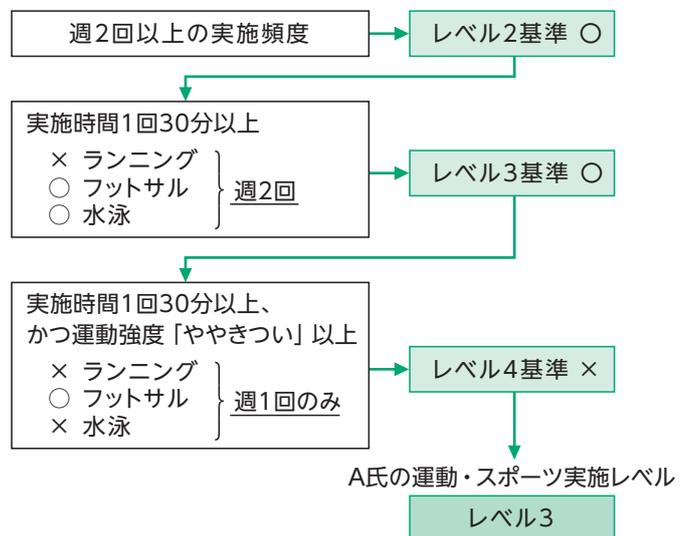
報酬を目的とせずに自分の労力、技術、時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動と定義する。ただし、活動にかかる交通費や食事代など、実費程度の金額の支払いは報酬とみなさない。

【表V】 運動・スポーツ実施レベル

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった（年0回）
レベル1	年1回以上、週2回未満（年1～103回）
レベル2	週2回以上（年104回以上）
レベル3	週2回以上（年104回以上）、1回30分以上
レベル4 （アクティブ・スポーツ人口）	週2回以上（年104回以上）、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上

【表VI】 A氏の運動・スポーツの実施状況

実施種目	実施頻度	実施時間	運動強度
ランニング	週1回	1回15分	きつい
フットサル	週1回	1回60分	ややきつい
水泳	週1回	1回30分	楽



## 本報告書の読み方と留意点

### ■ 母集団について

スポーツ・フォー・エブリワン社会の実現を目指すためには、全国民の運動・スポーツに関する正確な実態の把握が必要不可欠である。

SSFでは成人を対象とする「スポーツライフに関する調査」を1992年から隔年で実施してきた。2014年調査までは対象年齢を20歳以上とし、2016年調査からは18歳以上に拡大した。

### ■ 単純集計結果について

本調査の単純集計結果は、統計学上、母集団の運動・スポーツに関する行動や意見などの動向を的確に反映していると考えられる。

### ■ クロス集計結果について

本報告書では、主な質問項目の単純集計結果を示すとともに、性、年代、運動・スポーツ実施レベルごとの動向をクロス集計により探った。過去調査との比較ができる項目はその変化にも注目した。そこから導き出された分析結果は、今後のスポーツ推進の方向性や課題解

決の着眼点を示唆する判断材料になり得る。巻末のクロス集計表には、地域や都市規模、職業のクロス集計結果を掲載している。

なお、項目によってはクロス集計表の各マス目（セル）の標本数がごく少数となり、必ずしも母集団の情報を正確には反映していない可能性も含まれる。何らかの推計を行う際には、十分注意されたい。

### ■ 無回答の取り扱いについて

本文の調査結果は、無回答を除く有効回答を母数に集計しているが、巻末のクロス集計表は、基礎情報として無回答を含めた割合を掲載している。そのため、本文中の図表と巻末のクロス集計表で数値が異なる場合がある。

### ■ 割合の合計について

本文中および図表中で使用されているパーセント表示は、小数点第二位を四捨五入した後の数値を記載している。そのため、合計が100%にならない場合がある。

### ■ 同率順位について

順位を示した図表は、四捨五入後の数値が同じであれば、同率順位として扱っている。

### ■ 年次推移の図表について

本文中の年次推移の図表について、2014年までは20歳以上、2016年からは18歳以上が調査対象であるため、厳密には母集団の年齢範囲が異なるが、便宜的に連続する経年データとして取り扱っている。

### ■ 新型コロナウイルス感染症流行の影響について

本調査は新型コロナウイルス感染症の流行状況を考慮して行われた。調査員が世帯を訪問して調査対象者と接触する際、回答方法に関する注意事項をまとめたメモを渡し、調査員による説明時間の短縮を図った。調査票回収後、回答に不備等があった場合の確認のための再調査は可能な限り対面による接触を避け、電話等を用いて実施した。

また、前回2020年調査はコロナ禍の影響で8~9月に実査を行った。本調査の実査時期は通常の6~7月に戻しているため、経年変化を確認する際には結果の解釈に留意されたい。

運動・スポーツ実施レベル						
(注)						
	全体	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
全体	3,000	271	239	95	193	202
地域						
北海道	120	30.0	19.2	10.8	17.5	22.5
東北	750	21.4	19.9	7.7	15.9	16.8
関東	1,650	24.9	26.2	26.2	21.1	20.1
中部	540	28.3	23.5	10.4	17.4	20.4
近畿	480	24.4	23.4	10.4	20.0	19.6
中国	180	25.6	21.1	14.4	17.6	21.1
四国	90	25.6	22.2	13.3	22.2	16.7
九州	320	26.6	22.2	9.4	18.8	23.1
都市圏						
21歳未満(男)	900	25.9	27.0	8.3	18.7	20.1
21歳未満(女)	220	26.4	30.9	6.4	18.6	17.7
20大都市圏	1,880	25.7	25.7	9.0	18.7	20.9
その中で(男)	1,860	27.0	22.7	10.2	19.7	20.3
人口10万人以上の市	1,220	24.6	13.7	9.8	20.4	21.5
人口10万人未満の市	640	31.6	29.9	10.9	18.4	18.1
町村	240	32.1	29.8	8.3	18.8	20.0
年代						
18~19歳	75	14.0	22.7	5.3	9.3	46.7
20歳代	374	25.9	20.7	5.3	16.3	21.7
30歳代	437	28.6	31.8	8.0	15.3	16.2
40歳代	582	23.5	20.1	2.5	19.7	15.1
50歳代	529	30.1	24.8	10.2	15.3	19.7
60歳代	489	27.4	19.0	10.8	21.1	21.7
70歳以上	514	28.8	8.9	8.9	29.6	23.7
性別						
男性	1,503	24.8	26.1	8.3	18.0	22.9
女性	1,497	29.3	21.6	10.8	20.7	17.6
職業						
専業主婦	1,503	24.8	26.1	8.3	18.0	22.9
専業主夫	41	5.8	29.3	4.9	2.4	23.5
18歳未満	193	21.8	29.0	4.1	18.1	26.9
30歳代	223	26.9	33.2	8.1	11.2	20.6
40歳代	299	21.4	22.8	5.8	18.9	16.4
50歳代	267	30.3	28.8	7.1	10.9	22.8
60歳代	241	26.1	19.9	9.5	23.7	20.7
70歳以上	211	31.3	11.3	8.4	28.9	26.8
年代						
専業主婦(男)	1,497	29.3	21.6	10.8	20.7	17.6
18~19歳	34	23.5	14.7	5.9	7.6	38.2
20歳代	181	30.4	32.6	6.6	14.4	16.0
30歳代	214	30.4	30.4	8.6	7.9	11.9
40歳代	283	25.9	27.2	13.8	19.4	13.8
50歳代	262	29.8	20.6	13.4	19.8	16.4
60歳代	241	26.1	19.9	10.5	23.6	21.5
70歳以上	275	32.4	6.9	9.5	30.2	21.1
専業主夫(男)	347	32.3	23.1	9.2	18.4	17.0
専業主夫(女)	29	14.8	13.8	3.8	10.2	17.2
専業主婦・専業主夫	216	32.4	19.9	10.5	19.9	17.2
専業主婦・専業主夫	68	27.9	33.8	4.4	17.6	16.2
専業主婦・専業主夫	34	29.4	29.4	8.8	17.6	14.7
職業(男)						
専業主婦	1,224	25.1	31.2	9.5	15.1	18.9
専業主夫	107	19.6	32.7	8.4	16.8	22.4
専業主婦・専業主夫	230	21.3	35.7	7.8	15.2	20.0
専業主婦・専業主夫	566	23.5	20.9	11.9	22.2	16.5
専業主婦・専業主夫	341	32.0	27.6	12.0	11.4	17.0
専業主婦・専業主夫	180	27.2	28.9	6.7	17.2	20.0
年代						
専業主婦(男)	1,429	27.3	17.8	9.6	22.2	22.2
専業主婦(女)	115	40.1	20.5	11.5	14.5	14.5
専業主婦・専業主夫	491	25.3	17.7	11.4	24.4	21.2
専業主婦・専業主夫	399	29.1	28.9	9.9	18.9	18.9
専業主婦・専業主夫	152	19.1	28.9	3.9	13.2	24.9
専業主婦・専業主夫	379	29.9	18.1	11.9	22.9	22.9
専業主婦・専業主夫	15	23.1	15.4	15.4	7.7	38.5

VII  
クロス集計結果



# I

## 要約

Executive summary

# 要約

本調査では、全国の市区町村に居住する満18歳以上の男女を対象に、割当法を用いて3,000サンプルを抽出し、2022年6月10日から2022年7月10日に訪問留置法による質問紙調査を行った。主な調査結果は、以下の通りである。

## 1 運動・スポーツ実施状況

運動・スポーツ実施率は年1回以上72.9%、週1回以上58.5%、アクティブ・スポーツ人口20.2% (p.70【図1-1】)

- 年1回以上実施率は2020年調査から0.4ポイント減少したが、近年の調査で大きな変化はみられない。
- 週1回以上実施率は1.0ポイント減少、アクティブ・スポーツ人口（週2回以上、実施時間1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上をすべて満たす運動・スポーツ実施者）も1.9ポイント減少した。

過去1年間に最も行われた運動・スポーツは「散歩（ぶらぶら歩き）」 (p.76【表1-2】)

- 最も行われた種目は「散歩（ぶらぶら歩き）」31.8%（3,353万人）であり、2位「ウォーキング」29.4%（3,100万人）、3位「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」17.4%（1,835万人）、4位「筋力トレーニング」16.4%（1,729万人）、5位「ジョギング・ランニング」8.9%（938万人）と続く。

## 2 スポーツ施設

主な実施場所・利用施設は「道路」や「自宅（庭・室内等）」、「体育館」は減少傾向 (p.87【表2-1】、p.91【表2-5】)

- 過去1年間に「よく行った」（実施頻度の高い）運動・スポーツ種目の実施場所・利用施設は「道路」56.9%が最も高く、2位「自宅（庭・室内等）」31.3%、3位「公園」17.0%となった。2018年と2020年の3位であった「体育館」は2018年20.0%、2020年17.1%、2022年13.3%と徐々に減少した。
- 「道路」では「散歩（ぶらぶら歩き）」41.2%や「ウォーキング」37.2%、「自宅（庭・室内等）」では「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」35.4%や「筋力トレーニング」32.7%が行われている。

## 3 スポーツクラブ・同好会・チーム

クラブ加入率16.6%、「地域住民が中心のクラブ」への加入が最多 (p.92【図3-1】、p.94【図3-4】)

- クラブ加入率は16.6%で、調査開始以降最も低い。
- 加入クラブの形態は「地域住民が中心のクラブ」30.8%が最も高く、「友人・知人が中心のクラブ」28.9%が続く。「地域住民が中心のクラブ」は2020年から4.1ポイント減少、「友人・知人が中心のクラブ」は3.9ポイント増加した。

## 4 スポーツ観戦

直接スポーツ観戦率19.3%、「プロ野球（NPB）」が1位 (p.98【図4-1】、p.100【表4-1】)

- 過去1年間にスタジアムや体育館等で直接スポーツを観戦した者の割合は2020年から2.5ポイント減少し、調査項目を追加した1994年以降最も低い。
- 観戦種目の1位は「プロ野球（NPB）」8.7%であり、「Jリーグ（J1、J2、J3）」3.0%、「高校野球」2.8%が続く。

テレビ観戦率は79.0%で「プロ野球（NPB）」が1位、インターネット観戦率は21.4%で「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」が1位 (p.102【図4-4】、p.104【表4-4】、p.106【図4-6】、p.107【表4-6】)

- 過去1年間のテレビによるスポーツ観戦の割合は2020年から1.0ポイント減少し、2004年以降最も低い。観戦種目の1位は「プロ野球（NPB）」46.0%であり、「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」36.8%、「マラソン・駅伝」34.8%が続く。
- 過去1年間のインターネットスポーツ観戦率は21.4%で、2020年から7.5ポイント増加した。観戦種目には「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」6.7%、「プロ野球（NPB）」5.6%、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」4.7%が入る。

## 5 好きなスポーツ選手

大谷翔平選手（野球）が1位 (p.109【表5-1】)

- 全体の1位「大谷翔平」29.1%は、調査項目を追加した2002年以降で最も高い数値となった。2位は「羽生結弦」5.5%、3位は「イチロー」3.2%であった。
- 男女ともに1位は「大谷翔平」で、男性の2位は「イチロー」、女性の2位は「羽生結弦」であった。

## 6 スポーツボランティア

スポーツボランティア実施率4.2%、日常的な「団体・クラブの運営や世話」が中心 (p.112【図6-1】、p.113【表6-1】)

- 過去1年間のスポーツボランティア実施率は、調査項目に追加した1994年以降最も低くなった。
- 実施内容は『日常的な活動』における「団体・クラブの運営や世話」40.2%や「スポーツの指導」38.6%、『地域のスポーツイベント』における「大会・イベントの運営や世話」33.1%が多い。

スポーツボランティア希望率11.4%、「地域のスポーツイベントの運営や世話」を希望 (p.114【図6-4】、p.115【表6-2】)

- スポーツボランティア実施希望率は11.4%であり、2020年の12.5%を1.1ポイント下回った。
- 希望内容は「地域のスポーツイベントの運営や世話」51.0%が最も高く、2位「日常的なスポーツの指導」25.8%とは大きな差がある。

## 7 日常生活における身体活動・座位行動

世界保健機関（WHO）推奨の身体活動量基準は達成率53.6% (p.117【図7-1】)

厚生労働省基準は18～64歳34.8%、65歳以上50.1%が達成 (p.120【図7-3】、p.121【図7-4】)

- WHOが示す身体活動量「中強度を週に150分または高強度を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ」を満たす者は、男性60.7%、女性46.4%であった。
- 厚生労働省が推奨する18～64歳の身体活動量「強度が3メッツ以上の身体活動を毎日60分」の達成率は男性43.4%、女性25.8%、65歳以上の基準「強度を問わず身体活動を毎日40分」の達成率は男性56.8%、女性44.1%であった。

総身体活動量は男性45.2メッツ・時/週、女性23.8メッツ・時/週、1日の座位時間は5時間半 (p.123【図7-5】、p.125【図7-6】)

- 実施時間と強度を考慮した総身体活動量は、男性45.2メッツ・時/週、女性23.8メッツ・時/週で、男性のほうが多い。
- 普段の1日における座ったり横になったりして過ごす時間は333.8分であった。

## 8 体力の主観的評価・体格指数・生活習慣

体力評価「優れている」9.1%、「劣っている」40.0% (p.126【図8-1】)

- 自身の体力を「たいへん優れている」または「どちらかというと優れている」と感じている者は全体の1割に満たず、男性12.2%、女性6.1%であった。
- 「どちらかというと劣っている」「たいへん劣っている」を合わせた者は男性33.8%、女性46.3%であった。男性よりも女性の主観的評価が低い。

平日は「1～2時間未満」、休日は「3～4時間未満」メディアを利用 (p.132【図8-6】)

- 学校の授業や仕事以外でのテレビやDVDの視聴、パソコン、ゲーム、スマートフォンなどを利用する時間は、平日は「1～2時間未満」30.8%、休日は「3～4時間未満」25.8%が最も高い。



# II

## 回答者の基本属性

Demographics

## 回答者の基本属性

本調査における回答者の基本属性は以下のとおりである。いずれの基本属性においても2020年調査と大きな違いはみられない。

## ■ 1. 年代・性別

	全体		男性		女性	
	n	%	n	%	n	%
18・19歳	75	2.5	41	2.7	34	2.3
20歳代	374	12.5	193	12.8	181	12.1
30歳代	437	14.6	223	14.8	214	14.3
40歳代	582	19.4	299	19.9	283	18.9
50歳代	529	17.6	267	17.8	262	17.5
60歳代	489	16.3	241	16.0	248	16.6
70歳以上	514	17.1	239	15.9	275	18.4
計	3,000	100.0	1,503	100.0	1,497	100.0

## ■ 2. 居住地域

		n	%
北海道		120	4.0
東北		220	7.3
関東		1,050	35.0
中部	北陸	130	4.3
	東山	110	3.7
	東海	300	10.0
近畿		480	16.0
中国		180	6.0
四国		90	3.0
九州	北九州	190	6.3
	南九州	130	4.3
計		3,000	100.0

## ■ 3. 居住地（市区町村）の都市規模

		n	%
大都市	東京都区部	220	7.3
	20大都市（政令指定都市）	680	22.7
人口10万人以上の市		1,220	40.7
人口10万人未満の市		640	21.3
町村		240	8.0
計		3,000	100.0

## ■ 4. 住宅のタイプ

	n	%
一戸建て	2,408	80.3
2～3階建ての集合住宅	275	9.2
4～12階建ての集合住宅	273	9.1
13階建て以上の集合住宅	21	0.7
その他	16	0.5
無回答	7	0.2
計	3,000	100.0

## ■ 5. 家族構成

	n	%
一人暮らし	291	9.7
一世代家族	685	22.8
二世世代家族	1,636	54.5
三世世代家族	274	9.1
その他	114	3.8
計	3,000	100.0

## ■ 6. 最終学歴

	n	%
中学校	162	5.4
高校	1,300	43.3
短大・高専	335	11.2
専門学校	395	13.2
大学	730	24.3
大学院	60	2.0
その他の学校	7	0.2
無回答	11	0.4
計	3,000	100.0

## ■ 7. 婚姻状況

	n	%
未婚（結婚したことはない）	595	19.8
既婚（事実婚を含む）	2,120	70.7
離別	128	4.3
死別	121	4.0
無回答	36	1.2
計	3,000	100.0

## ■ 8. 職業

		n	%
自営業	農林漁業	29	1.0
	商工サービス業	216	7.2
	その他の自営業	68	2.3
	家族従業者	34	1.1
勤め人	管理的職業	107	3.6
	専門的・技術的職業	230	7.7
	事務的職業	366	12.2
	技能的・労務的職業	341	11.4
	サービス職業	180	6.0
その他	パートタイム・アルバイト	401	13.4
	専業主婦・主夫	491	16.4
	学生	152	5.1
	無職	372	12.4
	その他	13	0.4
計		3,000	100.0

## ■ 9. 世帯年収（税込）

	n	%
収入はなかった	34	1.1
200万円未満	181	6.0
200万～300万円未満	293	9.8
300万～400万円未満	331	11.0
400万～500万円未満	373	12.4
500万～600万円未満	319	10.6
600万～700万円未満	223	7.4
700万～800万円未満	183	6.1
800万～900万円未満	147	4.9
900万～1,000万円未満	103	3.4
1,000万円以上	181	6.0
わからない	632	21.1
計	3,000	100.0



# III

## スポーツライフ・データ 30周年を迎えて

Commemorating 30 years of the SSF National Sports-Life Survey

## スポーツライフ・データ 30周年を迎えて

## スポーツライフ・データ 30年を振り返って

## — 継続と共有、そして証拠づくり —

尚美学園大学 スポーツマネジメント学部 教授 海老原 修

1 スポーツライフ・データの挑戦  
— 継続こそ力なり —

行わない選択も含めてスポーツにかかわる根本的な権利は個々人の領域に委ねられねばならない。1975年ヨーロッパ評議会が制定するEuropean Sport for All Charterが“Every individual shall have the right to participate in sport.”と明文化するとおりである。したがって、個々人にみるスポーツとのかかわりを丁寧に紐解く必要がある。第1回スポーツライフ・データ調査は1992年8月「スポーツに関する調査」質問票にて個々人のスポーツ活動の実情に接近した。先行する1965年内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」ならびにAmerican College of Sports Medicine:ACSM(1986)や主観的運動強度(Rating of Perceived Exertion:RPE)を参照に運動・スポーツの活動内容の客観性に注目した。

第1段階で過去1年間の運動・スポーツの実施状況の有無を質し、行った場合の第2段階で運動・スポーツ種目を選択する。ここでは、主要12種目を、もしくは、あてはまらない場合には13番から48番の運動・スポーツ種目番号を、それぞれ選択する。第3段階に至り、選択した運動・スポーツにおける頻度(7段階)、時間(6段階)、強度(5段階)に回答した。運動・スポーツ種目、頻度、時間、強度のいずれも選択的な回答方式であった。

第2回調査はタイトルを「スポーツライフに関する調査1994」に変更し1994年6月に実施した。運動・スポーツ種目は選択式を続けたが、頻度と時間を選択式から自由記述式に変更した。さらに第3回調査「スポーツライフに関する調査1996」では主要な運動・スポーツを五十音順52種目のリストから5つ以内を選定し、その頻度と時間を自由記述とした。第4回調査では、調査票タイトル「スポーツ活動に関する全国調査」のもとで「スポーツライフ・データ1998」報告書が作成され、以後、

第5回「スポーツ活動に関する全国調査」「スポーツライフ・データ2000」を経て、第6回で調査票「スポーツ活動に関する全国調査2002」と報告書「スポーツライフ・データ2002」と年号を一致させて今日に至る。

スポーツライフ・データの重要な視点のひとつである継続性を確認するために図Aを準備した。1965年内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」は名称を変更しながら2021年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2022年2月発表)に引き継がれ20回を数える。図Aは、1979年から2013年までのウォーキング、ジョギング、スイミングの実施者と希望者、および2021年までの実施者の動向を折れ線グラフに示した。

まずジョギングの実施者と希望者は10%前後で平行して推移する。ジョギングを行っている者は今後も続けたいと希望するとの解釈は連続説を支持する。同じく1994年から2013年までスイミング希望者は20%前後で、実施者は10%強で、それぞれ推移する。希望するが実際には行わない人々の存在が推定され、スイミングの実施者と希望者にも連続説が適用できる。これに対して、ウォーキングでは調査年ごとに実施者と希望者が約5%ずつ上昇する。これはウォーキングを希望しない者がウォーキングを開始しなければ、2つの同調は生まれえない。ウォーキングはやりませんと回答したが、実際にはウォーキングを始めていた人々の新入がウォーキング・ブームを生む。これに従えば、ジョギングもまた2004年から2013年にかけて2つの折れ線が上昇し、その機運に東京マラソンが拍車をかける。

実施と希望にかかわる質問はこのような興味深い動向を教えてくれるが、「現在行っている運動・スポーツも含めて今後行いたい運動・スポーツをお知らせください」との希望に関する質問は2015年に途絶える。果たして、2015年以降も希望者に関する質問を継続すれば、これらの3種目も含めて、さまざまな運動・スポーツに関してはどのような動向が明らかになっていたのだろうか

か、悔やまれてならない。すなわち、スポーツライフ・データの重要な視点は継続性である。そのためには、同じ質問文と同じ選択肢で回答するといった調査方法が求められ、それを定期的に繰り返せば、その変動は正確さを提供してくれる。生涯スポーツ社会の実現を謳うとき、スポーツ人口の動向は主要な指標に違いない。

## 2 折れ線グラフの誘惑

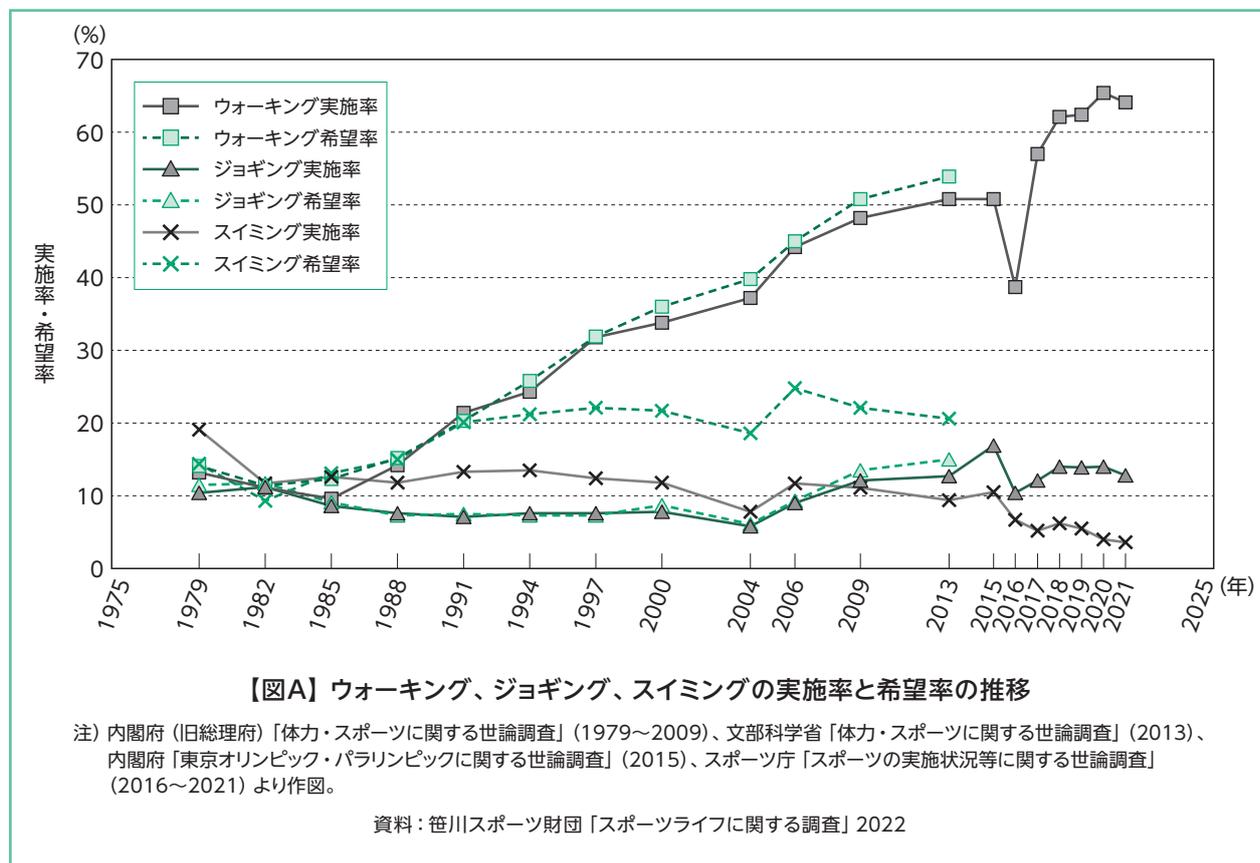
小学校学習指導要領・算数における折れ線グラフの取り扱いには4学年で、関数的な関係をあらわしたり、関数的な関係にある2つの数量の変化を読み取ったりする。2学年で同じ種類のものを数量化して表やグラフを作り、3学年で資料を分類・整理する学習を積み上げ、時間ごとの気温、隔日の体温や体重を身近な教材とする。留意すべき視点は2学年で学習する同じ種類のものである。気温は同じ地点の、同じ高さの百葉箱で観測され、体温と体重は同じ児童でなければならない。関数的な変化を学習するには同一個体の追跡が求められ、測定機器の不変を伴ってはじめて、変化を的確に確認できる。だからこそ3学年での資料の分類・整理も慎重を期さねばな

らない。図Aの折れ線グラフで表記される回答者は同一人物ではなく、スポーツライフ・データの回答者もまた毎回異なる。3学年で資料の分類・整理を教える先生は、異なる母集団からのサンプリングの数値を折れ線グラフであらわしたならばどのように評価するだろうか。

さてスポーツライフ・データでは運動・スポーツ実施率やスポーツクラブ加入率の年次推移を、文部科学省スポーツ庁「第3期スポーツ基本計画の概要（詳細版）」では成人や障害者のスポーツ実施率の推移を、男女別・年代別など、複数のグループに分けて表示する。男性と女性のスポーツ実施状況を比較したり、若年層のスポーツ離れを危惧したり、高齢者のスポーツ参加の拡大を論じたりする。それは4学年で学習する関数的な関係にある2つの数量の変化を読み取る学習成果となろうか。

がしかし、変化を読み取る作業は、同一個体の追跡によってはじめてもたらされ、多くの人々が納得できる理解を生み出す。したがって、異なる母集団からのサンプリングに基づく折れ線グラフの動向は至適な解釈につながらず、むしろ恣意的な解釈を生み出す可能性は否定できない。

熊谷（2021）はEBPM（Evidence-Based Policy Making）の観点から、第2期スポーツ基本計画におい



て、政策体系の整合性、指標と方策の関係、指標そのものの設定に問題があり、スポーツ人口の拡大が目標ではなく、スポーツの力によってどのような社会を導くのか、ゴールを明確化した方法論の策定が求められると批判する。同じく熊谷（2022）はスポーツ庁による2022年度行政事業レビューを評価し、EBPMの観点からロジックモデルの適正性に視点が向くが、継続事業の把握が不適切であると判定する。果たして、変化をあらわすと期待する折れ線グラフは証拠に基づく論議となるのだろうか、心もとない。

1992年に始まるスポーツライフ・データ報告書はデータの宝庫となる。ローデータの貸出も特筆でき、申請者の数に相当する分析が期待される。前項の反省を踏まえた上でも、障害やジェンダーなどにかかわるスポーツライフの断片的なデータ分析がさまざまな可能性を提示する。パラリンピックが障害者の、スペシャルオリンピックスが知的障害者の、デフリンピックが聴覚障害者の、スポーツライフを発展させるのだろうか。それぞれを母集団に継続的な調査が求められる。

### 3 EBPMからスポーツとまちづくりを評価するために

第3期スポーツ基本計画では、東京オリパラのスポーツ・レガシーの継承・発展に向けて、特に重点的に取り組むべき施策のひとつに「東京大会で高まった地域住民等のスポーツへの関心の高まりを活かした地域創生・まちづくり」をあげる。熊谷（2021）の論考が指摘するとおり、論議の根拠となる証拠=指標はまずはスポーツ人口が手がかりとなろう。したがって、スポーツとまちづくりを論じる証拠はスポーツ実施状況を全国から細分化

し、47都道府県、23特別区、1,724市町村、それぞれを母集団とするスポーツライフにかかわる調査が必須要件となる。

それはスポーツがまちづくりに資するか否かを判断する材料を提示するからにはほかならない。東京オリパラ選手村の跡地・晴海フラッグの入居者が東京都中央区の人口を増加せしめ、首都圏の一極集中を加速する様相を呈する。このようなスポーツとまちづくりの関係性の相似形は都道府県にあてはめると、県庁所在地を中心とする地方版一極集中を推進する可能性は否定できない。

直近の注目すべき事例に長崎県を取り上げてみたい。2024年、V・ファーレン長崎はホームスタジアムを諫早市から長崎市に移し、新スタジアムを中核に、アリーナやオフィス、商業施設、ホテルなどで構成する複合施設・長崎スタジアムシティ構想を打ち出し、まちづくりとの一体化を目指す。西九州新幹線が開業し、長崎駅から徒歩圏内にあり、併設する36階建てホテルからのサッカー観戦は魅惑的である。がしかし、長崎市の充実をかかるとスポーツが牽引し、周辺自治体の相対的な地盤低下を生み出しそうだ。それはスポーツによる吸引機能が地域格差を拡大する。だからこそ、諫早市と長崎市の比較はもとより、諫早市も含めた長崎県内自治体20市町の人口動態にとどまらず、スポーツ人口変動を把握しなければならない。

一方で首都圏や大都市でスポーツの関心が高まり、スポーツを楽しむ人々に溢れるが、他方では周辺市町村のスポーツにかかわるインフラにみる貧弱さは過疎化とともに相対的に伸展しまいか。証拠に基づく活発な論議と適切な合意形成を導き出す、科学的な証拠の提供をスポーツライフ・データに期待する。

引用・参考文献 熊谷哲（2021）【提言】スポーツ基本計画策定に向けて—EBPM（Evidence-Based Policy Making）の観点を踏まえたスポーツ基本計画策定に関する提言—  
[https://www.ssf.or.jp/ssf\\_eyes/sport\\_topics/202112.html](https://www.ssf.or.jp/ssf_eyes/sport_topics/202112.html)

熊谷哲（2022）スポーツ政策にこそ科学的検証を—公開プロセスに見るポストスポーツ・フォー・トゥモロウの問題— [https://www.ssf.or.jp/ssf\\_eyes/sport\\_topics/20220725.html](https://www.ssf.or.jp/ssf_eyes/sport_topics/20220725.html)

スポーツライフ・データ 30周年を迎えて

# 政策形成プロセスにおけるスポーツライフ・データの活用

— 「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の検討を例に —

明治大学 政治経済学部 教授 高峰 修

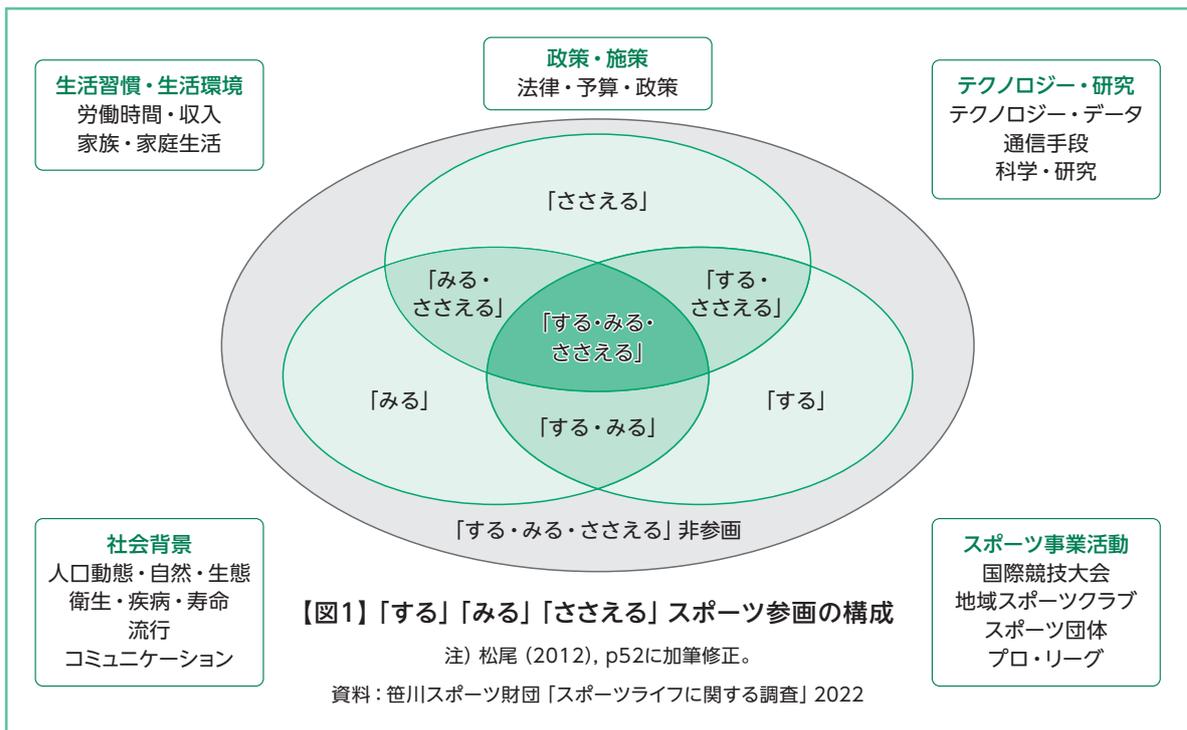
## 1 はじめに

2017年から5年間で施策期間とする第2期スポーツ基本計画においては、「今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策」として4つの政策目標が設定され、そのうちのひとつが「スポーツを『する』『みる』『ささえる』スポーツ参画人口の拡大と、そのための人材育成・場の充実」であった。この政策目標は、2022年から始まった第3期スポーツ基本計画にも引き継がれている(注1)。しかしスポーツ参画における「する」「みる」「ささえる」という3つの指標のうち、160項目の具体的施策は「する」スポーツに偏っており、少なくとも「みる」「ささえる」スポーツ参画を促進するための数値目標は設定されていない(注2)。

さらに、これら3つの指標はそれぞれ個別のものとして取り扱われており、それらの重複の度合いや各グループの構成員の特徴的な諸属性等についての検証はほとんど行われていない。これら3指標を二期にわたる基本計画の方針に位置づけるのであれば、まずはその現状の詳細な把握が必要となろう。

国民のスポーツ文化享受を「する」「みる」「ささえる」スポーツから構想し、これらを構造化させた松尾(2012)は、2012年の段階では「する」のみのグループが35.7%で最も多く、「する・みる・ささえる」のすべてに関わるグループが12.7%いる一方で、「する・みる・ささえる」のいずれにも関わらないグループも18.8%を占めることを示している(注3)。

東京2020オリンピック・パラリンピック大会の開催を通じて国民のスポーツ享受も豊かさを増すことが期



待されたが、その開催が決まったのは2013年のことであつた。それから約10年が経ち、「する」「みる」「ささえる」からなるスポーツの参画構成はどのように変化した、あるいは変化していないのだろうか。本稿では松尾(2012)の分析枠組みに準拠し、過去10年間にわたる「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の動向と現状を探り、さらにスポーツ政策における有効なエビデンスとなるための課題について検討する。

図1は松尾(2012)が示した図に筆者が加筆したものである。「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画のベン図をもとに、各スポーツ参画やその重複度合いに影響を及ぼすと思われる外部要因を配置した。こうした外部要因との関係の中で「する」「みる」「ささえる」からなるスポーツの参画構成は変化する。さらにはその現状を把握することによって政策目標が定められ、施策のアウトプットやアウトカムを評価することになる。

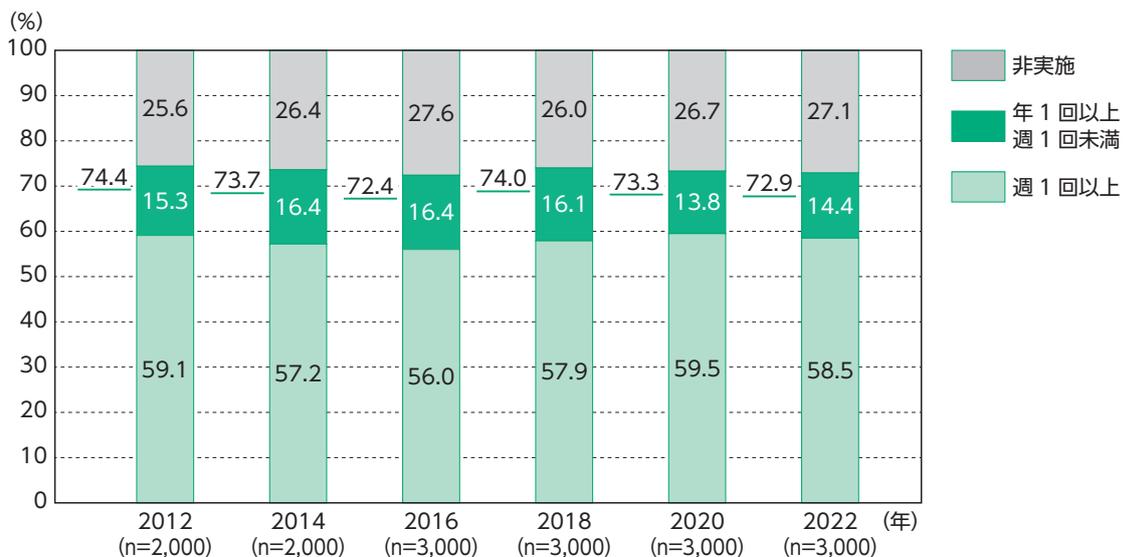
## 2 「する」スポーツ参画について

第3期スポーツ基本計画においては、「今後の施策目標」として次の3点が設定されている。

- 1) 成人の週1回以上実施率70%
- 2) 成人の年1回以上実施率を100%に近づける

3) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加(このうち1)と2)に該当するデータとして、図2に週1回以上および年1回以上運動・スポーツ実施率の2012年以降の推移を示した(注4)。週1回以上実施率はおよそ50%台後半にあり、年度による最大値と最小値の差は3.5ポイント、かつ微減と微増を繰り返しており、一貫した顕著な傾向は確認できない。こうした傾向は各帯グラフの左側に下線を引いて示した年1回以上実施率においてもほぼ同じである。施策目標である週1回以上実施率70%を達成するためには、現在の年1回以上実施率の水準まで高める必要がある。

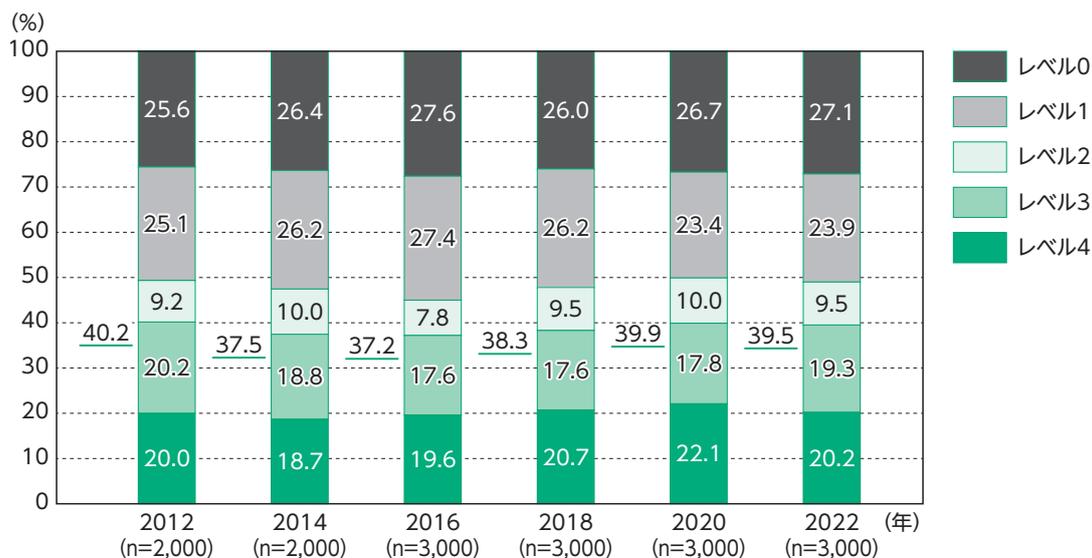
3)にある「運動習慣者」は厚生労働省「国民健康・栄養調査」に依るが、この運動習慣者をスポーツライフ・データの運動・スポーツ実施レベルにあてはめると、「1年以上継続」という条件は満たせないものの、「週2回以上、1回30分以上」というレベル3にはほぼ該当する。図3には過去10年間の運動・スポーツ実施レベルの推移を示した。レベル0は図2の非実施に等しい。レベル3とレベル4(「週2回以上、1回30分以上」に「ややきつい」以上という運動強度を加えたもの)を合わせた割合が上記の運動習慣者に近いが、過去10年間ほぼ40%であり、3ポイントの幅で微増微減を示す。安定していると受け取ることも、何の変化も生じていないと受け取ることもできる。



【図2】「する」スポーツ～週1回、年1回以上実施率の推移

注) 各帯グラフの左側に下線を引いて示した数値は、年1回以上実施率にあたる。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022



【図3】「する」スポーツ～レベル別にみた運動・スポーツ実施率の推移

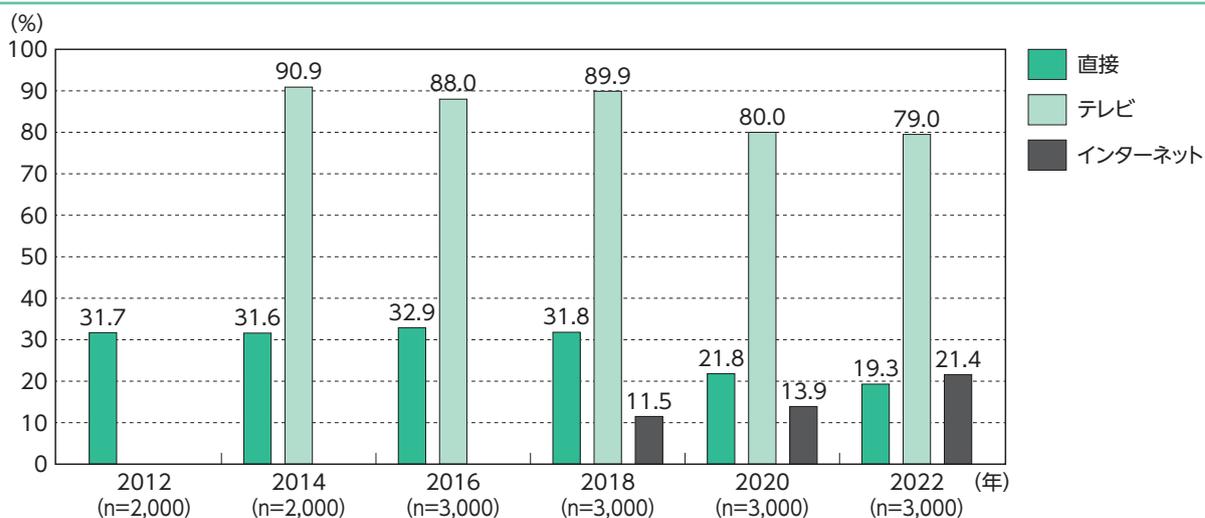
注) 各帯グラフの左側に下線を引いて示した数値は、レベル3とレベル4の合計値にあたる。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

### 3 「みる」スポーツ参画について

「みる」スポーツ参画についてスポーツライフ・データでは、スタジアムや体育館など試合が展開される場で観戦する「直接観戦」、テレビ画面上で試合を観る「テレビ観戦」（2014年調査から現在の質問形式）、デバイス

や有料か否かは問わずインターネット回線を通じて試合を観る「インターネット観戦」（2018年調査から）にわけて質問している。図4にはそれらの観戦率の推移を示した。直接観戦率は2018年調査までは30%をわずかに上回りながら推移していたが、2020年には10.0ポイントの減少をみせ、2022年はさらに2.5ポイント減少している。テレビ視聴も2018年調査までは90%前後を維持し



【図4】「みる」スポーツ～直接、テレビ、インターネット観戦率の推移

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

てきたが2020年にはやはり約10ポイント減少し、2022年も回復傾向はみられない。

2020年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、プロスポーツのリーグ戦においては開催の遅れや試合数の削減など、従来とは異なる運営状況に陥った。またプロリーグとメディアとの契約にも変化が生じ、地上波での試合の放映が大幅に減少している。こうした社会情勢の影響が、特に直接観戦とテレビ観戦に大きく及んでいるのだろう。

直接観戦とテレビ観戦が減少傾向を示す一方で、インターネット観戦は増加傾向にある。調査項目に加わった2018年調査では11.5%だったインターネット観戦率は、2020年を経て2022年には21.4%と9.9ポイント増加した。

## 4 「ささえる」スポーツ参画について

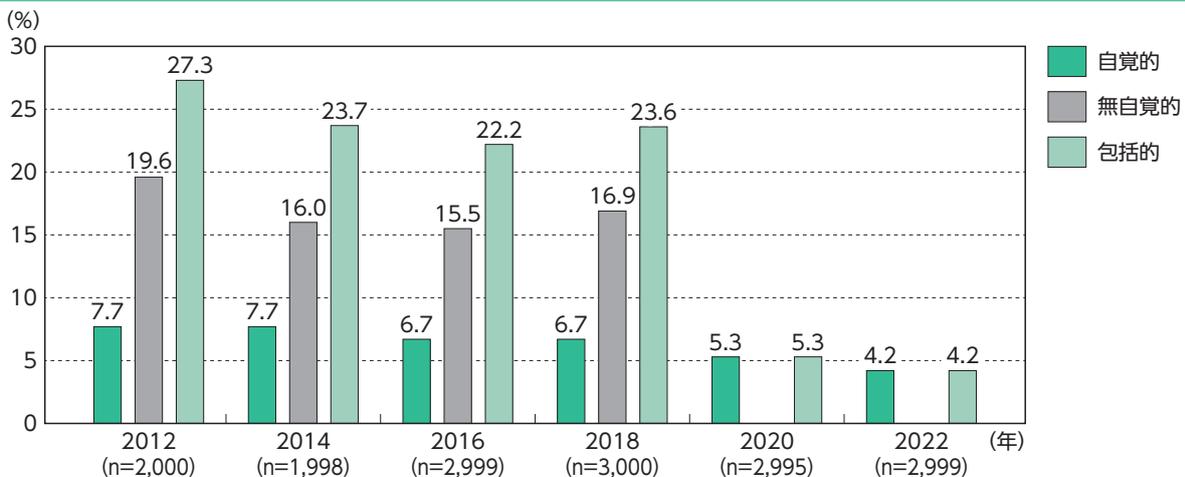
「ささえる」スポーツ参画の一側面として、スポーツライフ・データではスポーツボランティア実施について質問している。基本的な質問パターンは、まず本調査におけるボランティア活動の定義を示した上で、過去1年間における「スポーツにかかわるボランティア活動」経験の有無について質問し、経験が「ある」と回答した人に対しては「日常的な活動」「地域のスポーツイベント」「全国・国際的事件」の3カテゴリーを細分化した計11種（「その他」も含む）の具体的なボランティア活動を

示し、該当する活動を選択してもらっている。この回答は「スポーツにかかわるボランティア活動」という明示的条件に反応していることから、ここでは便宜的に「自覚的スポーツボランティア」実施とする。

2012～2018年調査では上記項目に加え、さらに「居住地域のスポーツイベントや行事」「自分や家族が所属するスポーツ団体等」に関わる活動を計13項目準備し、その実施経験についてボランティアという用語は使わずに質問している。これらの項目は「スポーツボランティア」とは自覚せずに行っている活動を把握するために設けられたものであり、ここでは「無自覚的スポーツボランティア」実施とする。

さらに「自覚的スポーツボランティア」実施と「無自覚的スポーツボランティア」実施を合わせたものをやはり便宜的に「包括的スポーツボランティア」実施とし、以上3種のスポーツボランティア実施率の推移を図5に示した。

自覚的ボランティア実施率は2012年の7.7%から2018年にかけて1.0ポイント減少し、その後も微減傾向が続いている。無自覚的ボランティア実施率は2012年の調査結果で19.6%であり、自覚的ボランティア実施率の2倍以上の人が無自覚ながらスポーツボランティアを行っていることがわかる。しかしこの値もその後2016年にかけて4ポイントほど減少し、2018年にはわずかながら増加に転じた。これら両者を合わせた包括的ボランティア実施率は2012年から2018年にかけて25%前後で推移している。



【図5】「ささえる」スポーツ～自覚的、無自覚的、包括的スポーツボランティア実施率の推移

注) ( )内は自覚的スポーツボランティアのn数を示し、無自覚的・包括的スポーツボランティアのn数は若干異なる年度もある。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 5 「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画を把握する基準について

以上みてきたように、「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画とはいってもそれぞれの状態を把握する基準はひとつではない。複数ある基準から選択する際には、どのようなデータを準備すれば政策の目的と手段の論理的な関係を検証できるのかといったロジックモデルとの関わりから判断することが求められる。しかし、第3期スポーツ基本計画においては「業績測定的前提となる指標の設定」「計画策定における政策分析」「目標から手段へと至るロジックの整合性」が十分とはいえない状況にある(熊谷, 2022)。

そうした前提のもと、ここでは第2期、第3期スポーツ基本計画を評価するという視点で、各スポーツ参画の状態を把握する基準を選択することにしたい。まず第3期基本計画において「する」スポーツ参画については、第2節で述べた3点が施策目標(値)として設定されているが、これらのうち明確な数値目標が設定されており、達成状況の評価が可能なことから、「する」スポーツ参画については「1) 成人の週1回以上実施率」を採用する。

「みる」スポーツ参画については、第3期スポーツ基本計画において具体的な基準や数値目標は示されていない。しかし基本計画において「みる」スポーツは、単に何らかの方法でスポーツの試合を観戦することにとどまらず、応援という行為を通じたアスリートや他の観客との「一体感や帰属意識等」、言い換えるならばソーシャル・キャピタルとしての側面も重視されている(注5)。またスポーツ観戦がメンタルヘルスに及ぼす影響について考えると、たとえば日本人高齢者21,317人を対象とした郵便調査の横断データを使用し、抑うつ症状と過去1年間の直接およびテレビ/インターネットでのスポーツ観戦頻度の関連について分析したTsuji et. al.(2021)は、スポーツ観戦を年~月に数回ほど行う高齢者は抑うつ症状の有病率が低いことを報告している。抑うつ症状を有するリスクはテレビ/インターネット観戦者よりも直接観戦者のほうが全体的に低い。テレビ/インターネット観戦者では観戦頻度が高まるにつれてリスクは低減するが、直接観戦者では観戦頻度が週1回以上になると逆にリスクが高まる。さらにTsuji et. al.(2021)は、こうしたスポーツ観戦と抑うつ症状との間で社会的結束力やネットワークが媒介効果をもたらしていると指摘する。以上のようにスポーツ観戦に社会的な繋がりを求め、さら

にはそれがメンタルを含む健康状態にも及ぶことを期待するのであれば、外出を伴い、試合会場にて他の観戦者との直接的コミュニケーションがとれる直接観戦に焦点をあてるのが合理的かと思われる。

最後に「ささえる」スポーツ参画については、無自覚的でありながらスポーツボランティアと捉えられる活動を行っている人が15~20%いることを考えれば、自覚的スポーツボランティアだけを採用するのでは「ささえる」スポーツ参画の全体像を捉えきれていないことになる。したがって、自覚的/無自覚的スポーツボランティアを合わせた包括的なスポーツボランティア実態を把握する必要があるだろう。

以上のことから、図1に示した「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成を把握する際は、各スポーツ参画について次の基準で評価することが理想的だと思われる。

- ・「する」スポーツ参画~週1回以上運動・スポーツ実施
- ・「みる」スポーツ参画~直接スポーツ観戦実施
- ・「ささえる」スポーツ参画~包括的スポーツボランティア実施

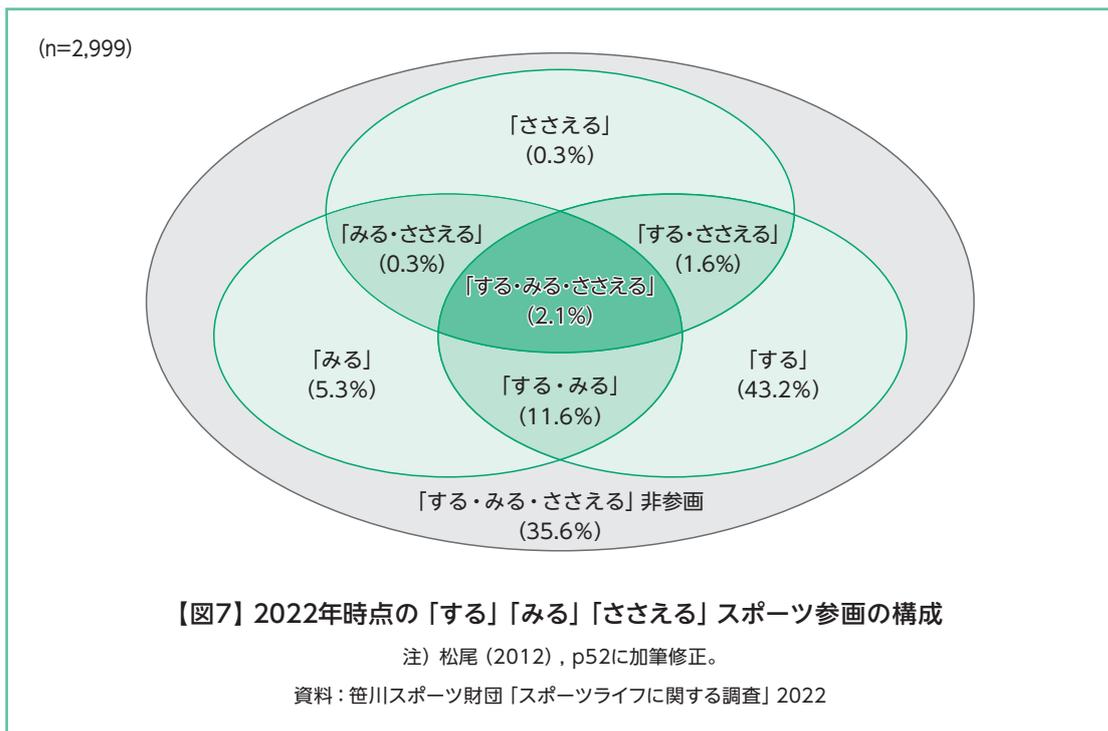
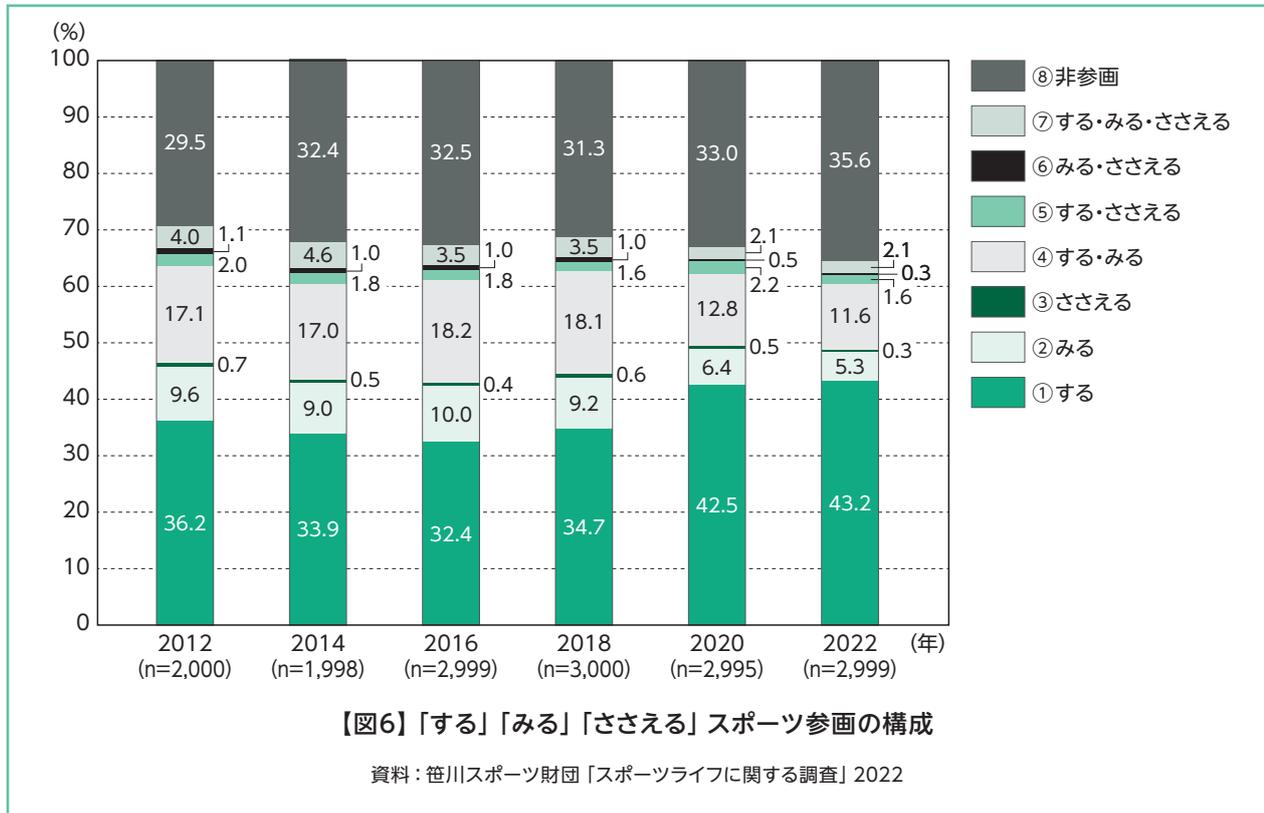
ただし2022年度のスポーツライフ・データには「ささえる」スポーツ参画の無自覚ボランティア実施にかかわるデータが含まれていないため、本稿では包括的スポーツボランティア実施に代えて自覚的スポーツボランティア実施の値を採用する。

## 6 「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成

これらの基準に基づいて図1に示した8グループの割合とその推移を求め、図6に示した。8グループ中最多の割合を占めるのが①「する」だけの参画グループであり、2016年に最小の32.4%であったが2022年には43.2%まで11ポイント近く増加している。次いで「する」「みる」「ささえる」いずれのスポーツにも参画しない⑧非参画グループが30%強を占め、2012年には29.5%であったが2022年の35.6%へと6.1ポイント増加している。3番目の割合を占めるのは④「する」「みる」参画グループであり、2016年に18.2%を占めたが2022年には11.6%まで減少している。全体としては、①「する」参画グループと⑧非参画グループがそれぞれ割合を増やし、その他のグループが減らすという二極化の傾向を確認できる。

2022年調査データに基づく「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成比を図7に示した。国民のスポーツ参画は「する」側面に偏っており、同時に「ささえる」参画が弱くかつ減少傾向にあるため、極端に偏った状態

にある。そして「する」「みる」「ささえる」すべてのスポーツ参画にかかわる人がわずか2.1%でしかないこと、すべてのスポーツ参画にかかわらない人が35.6%を占めることを、まずは認識する必要があるだろう。



ところで、図7における各グループがどの程度の構成比を達成すれば理想的なのかといった姿もスポーツ基本計画には示されていない。現状としては極端に偏った分布であることを踏まえた上で、「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成はどのように発展していくべきなのだろうか。図8には大枠として考えられる発展イメージを2つ示した。左の「拡張イメージ」は「する」「みる」「ささえる」の各参画人口がそれぞれ独立して増加し、スポーツ文化を享受する人口を増やしていくイメージである。この場合、「する」「みる」「ささえる」の重複はそれほど重視せずに、各自がいずれかを享受できればよしとする考え方である。一方、右の「重複イメージ」は3つの各参画人口が単に増えるだけでなく、重複部分も極力増やしていくことを重視する。これは、「する」と「みる」あるいは「ささえる」スポーツに重複して参画することでスポーツ文化をより深く享受できるという価値観に基づく。

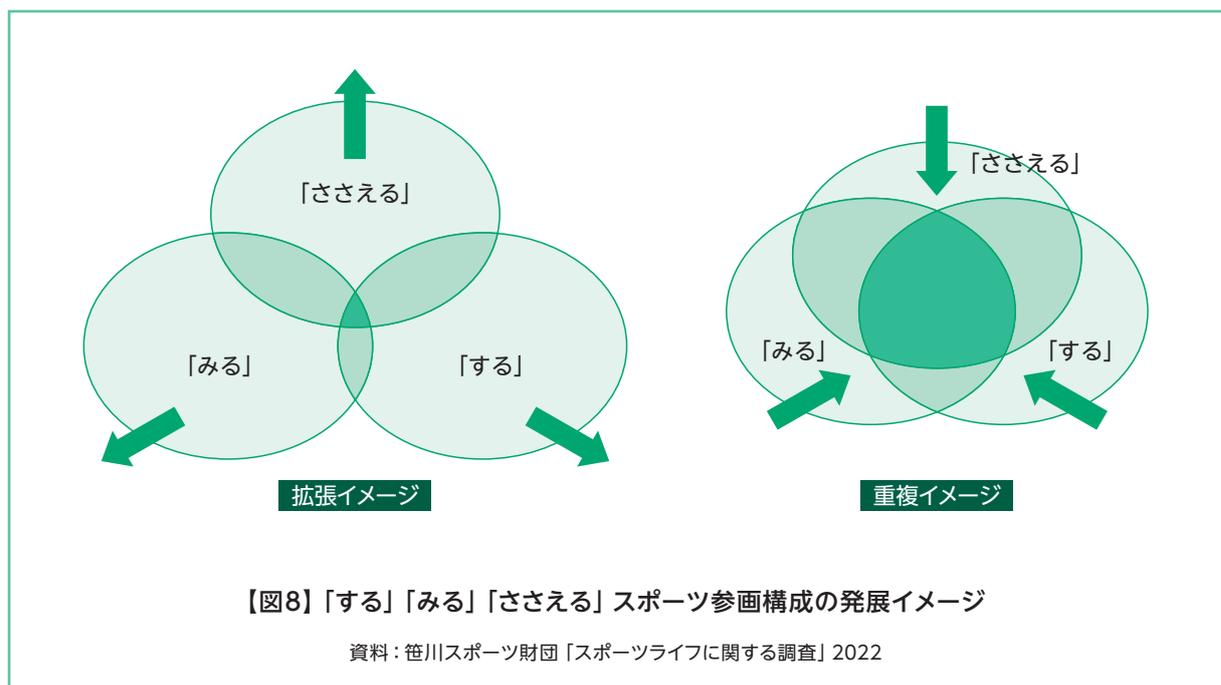
このように2パターンに大別しただけでも、発展イメージによって人々への働きかけは異なってしかるべきということが理解できるだろう。拡張イメージの場合、「する」「みる」「ささえる」スポーツそれぞれへの新規参画者を見つけ出し、働きかける必要がある。重複イメージの

場合、それに加えて既存の参画者にも別の参画へと促す働きかけや仕組みが必要になる。

発展イメージによって働きかけが異なるとしても、総論としてはまず「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画構成における各グループの諸属性の把握は欠かせないだろう。本稿では紙面の関係から示せなかったが、性別や年齢層をはじめとして職業や婚姻状況、家族構成、世帯年収などの特徴を把握することで、各グループを構成する人たちがどのような属性をもつ集団なのかが判明し、理想とする発展イメージに近づけるためにはどのような具体的な施策が有効なのかの合理的な選択が可能になる。

各論として、まず「する」スポーツ参画は図2・図3に示したように「みる」「ささえる」参画と比べて高い割合を維持しており、図7における8グループの中で最も高い割合を占めていた。この割合を「成人の週1回以上実施率70%」という目標に向けてさらに高める施策をとれば図8の拡張イメージに近づくであろうし、重複イメージを志向するのであれば、このグループの既存の参画者に「みる」「ささえる」参画を促す施策が有効になるだろう。

次に「みる」スポーツ参画については直接観戦を基準として採用し、その動向は2018年から2020年にかけて10.0ポイントの減少をみせていた。2020年調査の推計人口のもととなる満18歳以上人口は1億575万654人であり、その10%は約1,000万人になる。主要プロスポーツのコロナ禍前の観客動員数は概算で約4,000万



人（注6）であり、単純に考えればコロナ禍の影響で年間観客動員数の1/4が減少したことになる。まずはこの減少分の回復が目標になるだろう。ところで今回の調査結果からもわかるように、直接観戦の対象となる主な競技はプロ野球（観戦率8.7%）やJリーグ（3.0%）、高校野球（2.8%）などであり、収容人数が比較的多い屋内外の野球場やスタジアムで行われるものの、年間試合数には上限がある。このことはつまり、観客を収容する競技会場のキャパシティが限られていることを意味する。直接観戦率をコロナ禍以前のレベルに戻し、さらに増加を目指すのであれば、その目標値設定に際しては現実的にそれを受け入れる競技会場のキャパシティも勘案する必要があるだろう。

「ささえる」スポーツ参画に関して、無自覚的ボランティア実施率が自覚的ボランティア実施率の2倍以上にのぼっていた。活動実態としてはボランティアとして20%以上の方がスポーツにかかわり、ささえているのであるから、その自覚を促すようなメッセージの発信が必要であろう。第3期スポーツ基本計画において第1期、第2期基本計画にはなかった『『スポーツ』の捉え方』が言及された背景には、多くの人々にとって「スポーツ＝するもの」であり、さらにスポーツをすることがある意味で大層なものであると認識される傾向が強く、こうした認識を解きほぐす意図があるのではと推測する。同様に、ボランティアも硬直化したイメージで捉えられており、そのために日々行っている活動をボランティアだとは自覚しない傾向があるのかもしれない。スポーツだけでなくボランティアにも、関わり方には多様性と可能性があることを示していくことが重要だろう。

## 8

### エビデンスに資する スポーツライフ・データの可能性と課題

「スポーツライフ・データ」がはじめて刊行されたのは1993年（調査は1992年）であり、それから30年間にわたって、基本的に隔年で調査が行われ報告書が刊行されてきた。成人の日常的な運動・スポーツ実施の把握に際しては実施頻度にとどまらず、運動時間、運動強度も測定することによって5段階からなる「運動・スポーツ実施レベル」という独自の指標を設定し、そこからアクティブ・スポーツ人口（＝レベル4）を求め、成人の運動・スポーツ実施を重層的に把握してきたといえるだろう。さらには調査データを公開することで第三者の評価

にも耐え、また多様な視点や発想による分析を通じて成人の運動・スポーツ状況の把握や解明に役立ってきたと評価できるだろう。

他方、国内の政策評価に関する動きをみると、2002年に「行政機関が行う政策の評価に関する法律」が施行されるなど、2000年をすぎた頃から政策評価制度が整えられはじめた。2006年には「簡素で効率的な政府を実現するための行政改革の推進に関する法律」が公布され、新自由主義の流れに即した行政改革の文脈において政策評価が推進される。さらに2010年には行政事業レビューが始まり、国が行う事業についてPDCAサイクルを用いた点検・見直しが行われるようになった。こうした流れの中で政策を客観的に評価、見直し、さらには立案するための証拠が求められるようになり、EBPM（Evidence-Based Policy Making）の導入と普及に至る（熊谷, 2021）。

このように、スポーツライフ・データの蓄積が進む一方で、社会においては客観的に政策を評価するニーズが高まっており、スポーツ政策を評価するエビデンスとしてスポーツライフ・データの価値はますます高まりつつある。このことは、スポーツライフ・データ自体の点検・見直しをする必要性の高まりを意味するのかもしれない。たとえば本稿で着目してきた「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画に関しては、政策にかかわる指標の測定という観点からは、それらの測定方法に一貫性をもたせるための検討も必要だろう。スポーツライフ・データにおいて「する」スポーツについては過去1年間に行った運動・スポーツに関する情報を申告してもらい、その頻度や時間、強度等から週1回以上実施者や運動・スポーツ実施レベルを把握している。他方、「みる」「ささえる」スポーツ参画については、まず直接スポーツ観戦やボランティア実施の有無を質問し、それから具体的な内容に踏み込んでいる。これによって「する」と「みる」「ささえる」との間に回答者の認識の差が生じる可能性がある。政策プロセスを検証するエビデンスに資するためには、過去30年間にわたる調査方法や項目の蓄積と継続性ともバランスをとりながら、測定の精度を高める等の検討も必要になってくるだろう。

注1) 第3期スポーツ基本計画の『『スポーツ』の捉え方の整理』においては、スポーツを「する」「みる」「ささえる」というさまざまな形での自発的参加を通じて、スポーツの価値を享受できると捉えて

- いることを確認できる。
- 注2) この点については熊谷 (2022) の議論が参考になるだろう。つまり政策、施策、さらには具体的施策間のロジックモデルの検討が不十分なため、それらの因果関係についての検証が困難な状況にある。
- 注3) これらの数値は、「する」スポーツを年1回以上の運動・スポーツ実施、「みる」スポーツを直接観戦、「ささえる」スポーツを包括的スポーツボランティア実施 (第4節を参照) で捉えた場合の値である。
- 注4) 笹川スポーツ財団が実施している「スポーツライフ・データ」(2012, 2014, 2016, 2018, 2020, 2022) を用いて分析を行った。スポーツライフ・データでは2016年から対象年齢や人数等が変更になり、2014年までの対象年齢は満20歳以上だったのに対して2016年からは満18歳以上になった。また調査対象人数も2,000人から3,000人に増えた。
- 注5) たとえば第3期スポーツ基本計画の「基本計画で取り扱う『スポーツ』」においては、「スポーツを『みる』という観点からは、選手が試合や競技に挑戦する姿を『観る』ことから得られる感動に加え、更に『応援』することを通じて、選手と観客が一つとなれる一体感や帰属意識等も得ることが可能になると考えられる」(文部科学省、2022:p10) と説明されている。
- 注6) 詳細は以下のとおり。プロ野球セ・リーグ: 14,867,071人、パ・リーグ: 11,669,891人 (以上、各リーグ「年度別入場者数」より、いずれも2019年度)、JリーグJ1: 6,349,681人、J2: 3,315,234人、J3: 732,567人 (以上、Jリーグ公式ページより算出、いずれも2019年度)、B.LEAGUE: 2,590,000人 (B.LEAGUEクラブ決算概要 発表資料 (2018-19シーズン) より)、大相撲: 約500,000人。

- 引用・参考文献 熊谷哲 (2021) 「【提言】スポーツ基本計画策定に向けて—EBPM (Evidence-Based Policy Making) の観点を踏まえたスポーツ基本計画策定に関する提言—」 [https://www.ssf.or.jp/ssf\\_eyes/sport\\_topics/202112.html](https://www.ssf.or.jp/ssf_eyes/sport_topics/202112.html) (最終アクセス: 2022年12月20日)
- 熊谷哲 (2022) 「スポーツ政策立案におけるEBPMの推進について」日本体育・スポーツ・健康学会体育・スポーツ政策専門領域2022年度第1回研究会配付資料。
- 松尾哲矢 (2012) 「スポーツボランティアの現在地とその特徴」スポーツライフ・データ2012 スポーツライフに関する調査報告書, pp46-52.
- 文部科学省 (2017) 「第2期スポーツ基本計画」
- 文部科学省 (2022) 「第3期スポーツ基本計画」
- Tsuji Taishi, Satoru Kanamori, Ryota Watanabe, Meiko Yokoyama, Yasuhiro Miyaguni, Masashige Saito & Katsunori Kondo (2021) “Watching sports and depressive symptoms among older adults: a cross-sectional study from the JAGES 2019 survey”, Scientific Reports 11: 10612 <https://doi.org/10.1038/s41598-021-89994-8>



# IV

トピック

Topics

# 成人の運動・スポーツ実施における 新型コロナウイルス感染拡大の影響

トピック

A

愛知東邦大学 人間健康学部 人間健康学科 教授 大勝 志津穂

## A-1 はじめに

2020年初頭から始まった新型コロナウイルスパンデミックにより、世界中の人々の生活は大きく変化した。日本では、2020年4月に政府が全国に緊急事態宣言を発令し、「接触機会の8割削減」を目標に、生活や健康の維持に必要なもの以外の活動自粛を要請した。屋外での運動や散歩などはその要請外とされたものの、スポーツ施設の閉鎖や休業もあり、人々の意識の中ではこれまでどおりの運動やスポーツ活動を継続する状況にはなかったことが推測される。また、「出勤者数の7割削減」の目標も掲げられ、テレワークやローテーション勤務などが推進され、人々の働き方も大きく変化した。その後、2回目の緊急事態宣言が2021年1月から3月にかけて出され、3回目、4回目も2021年4月から7月にかけて感染拡大状況が懸念された都道府県に発令された。このように、2020年から2021年前半にかけて、人々はこれまでとは大きく異なる生活を送ることとなったのである。

ここでは、新型コロナウイルスパンデミック前（以下、新型コロナ前）の2018年調査とコロナ禍で実施された2020年調査、さらに With コロナとなった2022年調査の結果から、成人の運動・スポーツ実施状況における新型コロナウイルス感染拡大の影響を探る。注目する項目は、運動・スポーツ実施レベルと種目別実施率の推移である。種目別実施率については、2022年調査において年1回以上の上位10種目を取り上げる。2018年から2020年の変化は新型コロナ前とコロナ禍での変化、2020年から2022年は新型コロナの影響が少し緩和されつつある状況での変化を示している。また、2018年から2022年の変化は、コロナ禍を経て With コロナとなった社会において新型コロナ前との状況の変化と捉える。つまり、新型コロナ前の状況に戻ったのか、変化したのかである。

## A-2 分析方法

本稿で用いた分析方法について説明する。運動・スポーツ実施レベルでは、非実施者（レベル0）の割合の変化と定期的実施者（レベル2以上）の変化に着目した。それぞれ非実施者については「レベル0」と「それ以外」、定期的実施者については「レベル2以上」と「それ以外」で該当する割合の変化を $\chi^2$ 検定により検証した。種目別実施率については、2022年の年1回以上の上位10種目について、実施者と非実施者の割合の差異を $\chi^2$ 検定により検証した。

検証内容は、2018年、2020年、2022年の3回の調査結果における割合の変化と、2018年と2020年、2020年と2022年、2018年と2022年の年度ごとの割合の変化である。

## A-3 運動・スポーツ実施レベルの変化 －性別・年代別・都市規模別・職業別－

運動・スポーツ実施レベルの変化について、表A-1に「レベル0」の割合、表A-2に「レベル2以上」の割合を示した。

まず、「レベル0」の変化量を見る。3回の調査結果において有意な変化がみられたのは「人口10万人以上の市」「パートタイムやアルバイト」であった。「人口10万人以上の市」では減少傾向、「パートタイムやアルバイト」では増加傾向がみられた。「レベル0」の年度ごとの変化をみると、2018年から2022年における「人口10万人以上の市」「人口10万人未満の市」で有意な変化がみられた。「人口10万人以上の市」では減少、「人口10万人未満の市」では増加と逆の変化となった。つまり、コロナ禍を経て「人口10万人以上の市」では非実施者が減少し、「人口10万人未満の市」では非実施者が増加したことになる。

次に、「レベル2以上」の変化を見る。3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、「18・19歳」「40歳代」「人口10万人以上の市」「勤め人」で、いずれの

カテゴリーも増加傾向を示した。「レベル2以上」の年度ごとの変化では、2018年から2020年の変化において「人口10万人以上の市」「勤め人」で有意な増加がみられ、都市部に住む人において、コロナ禍で定期的な運動・

スポーツ実施者が増加したことがうかがえた。2020年から2022年の変化では、「18・19歳」「30歳代」が有意に減少していた。2018年から2022年の変化では、「18・19歳」「40歳代」「人口10万人以上の市」で有意に増

【表A-1】「レベル0」の割合の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(%)					2018→ 2020	2020→ 2022	2018→ 2022
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	<i>p</i>			
性別	男性	23.8	23.9	24.8	0.50				
	女性	28.2	29.4	29.3	0.63				
年代	18・19歳	18.3	18.1	16.0	0.16				
	20歳代	29.9	28.9	25.9	1.59				
	30歳代	25.0	25.8	28.6	1.67				
	40歳代	23.7	24.7	23.5	0.26				
	50歳代	29.3	27.6	30.1	0.77				
	60歳代	26.8	28.5	27.4	0.43				
	70歳以上	23.6	26.4	28.8	3.24				
都市規模	東京都区部	23.6	28.2	26.4	1.20				
	20大都市	21.7	24.0	25.7	3.08				
	人口10万人以上の市	29.2	26.4	24.6	6.66	*		-4.6*	
	人口10万人未満の市	25.7	28.4	31.6	5.45			+5.9*	
	町村	25.2	29.2	32.1	2.86				
職業	自営業・家族従事者	28.4	29.7	32.3	1.40				
	勤め人	26.1	26.1	25.3	0.24				
	パートタイムやアルバイト	22.3	28.1	31.2	8.09	*			
	専業主婦・主夫	30.2	28.3	25.3	2.99				
	その他	23.3	22.3	26.3	2.50				

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

【表A-2】「レベル2以上」の割合の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(%)					2018→ 2020	2020→ 2022	2018→ 2022
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	<i>p</i>			
性別	男性	45.5	47.8	49.2	3.91				
	女性	50.0	52.0	49.1	2.93				
年代	18・19歳	60.6	63.9	61.3	11.17	**	-2.6**	+0.7**	
	20歳代	37.1	42.7	43.3	3.79				
	30歳代	41.9	46.6	39.5	4.58		-7.1*		
	40歳代	38.0	43.2	46.3	8.73	*		+8.3**	
	50歳代	45.3	48.3	45.2	1.27				
	60歳代	57.2	51.9	53.6	3.30				
	70歳以上	65.9	64.4	62.2	1.37				
都市規模	東京都区部	48.6	44.5	42.7	1.63				
	20大都市	51.1	52.8	48.5	2.53				
	人口10万人以上の市	45.2	49.6	51.7	10.93	**	+4.4*	+6.5**	
	人口10万人未満の市	47.5	49.8	47.5	0.93				
	町村	52.0	48.4	47.1	1.28				
職業	自営業・家族従事者	46.1	47.1	44.7	0.44				
	勤め人	38.4	43.5	43.5	8.21	*	+5.1*		
	パートタイムやアルバイト	51.3	50.6	48.1	0.88				
	専業主婦・主夫	53.5	54.9	57.0	1.23				
	その他	61.0	62.7	58.1	2.38				

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

加していた。「18・19歳」では、コロナ禍からWithコロナの変化の中で定期的な実施者の揺り戻し現象がうかがえた。「40歳代」「人口10万人以上の市」では、コロナ禍で定期的な実施者が増加する傾向が示された。

#### A-4 性別にみる運動・スポーツ種目別実施率の変化

表A-3には各年度の種目別実施率を性別で示した。3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、男性の「ウォーキング」「ゴルフ(コース)」、女性の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「ボウリング」であった。男性の「ウォーキング」では増加傾向、「ゴルフ(コース)」では減少傾向となった。女性の「ウォーキング」は増加傾向、「筋力トレーニング」では揺り戻し傾向がみられた。「ボウリング」は、コロナ禍で大きく減少したものの、緩やかな増加傾向がうかがえた。

2018年から2020年の変化をみると、女性において有意な変化が多くみられた。有意に増加したのは「散歩」「ウォーキング」「筋力トレーニング」「なわとび」「サイクリング」であり、有意に減少したのは「ヨーガ」「バドミントン」「ボウリング」「ジョギング・ランニング」であった。

男性では「ゴルフ(コース)」のみ有意に減少していた。女性においては、コロナ禍で特別な施設をあまり必要としないエクササイズ系種目の実施者が増加したことがうかがえた。

2020年から2022年においても、女性で有意な変化が多くみられた。有意に増加したのは「ウォーキング」「バドミントン」「サイクリング」「ボウリング」であり、有意に減少したのは「散歩」「体操」「筋力トレーニング」「ヨーガ」「なわとび」「ジョギング・ランニング」であった。男性では、「ジョギング・ランニング」が有意に減少していた。女性では、コロナ禍で実施できなかった種目をWithコロナになりつつある社会の中で、再開する人が増えた可能性が考えられる一方、コロナ禍で運動やスポーツを始めた人が継続できず離脱した状況もうかがえた。

2018年から2022年の変化では、男性では「ウォーキング」が有意に増加、「ゴルフ(コース)」が有意に減少していた。女性では、「ウォーキング」が有意に増加、「ボウリング」が有意に減少していた。コロナ禍で健康に対する意識が高まり、男女ともに手軽に身近に実施できるウォーキングの実施者が増加したことが推測される。一方、施設を利用する種目については、一旦やめてしまった人々を呼び戻す状況には至っていないことがうかがえた。

【表A-3】性別による上位種目の運動・スポーツ実施率の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(% )					2018→ 2020	2020→ 2022	2018→ 2022
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	p			
男性	1 ウォーキング	24.1	26.5	28.6	7.68	*			+4.5**
	2 散歩(ぶらぶら歩き)	26.0	28.1	27.3	1.81				
	3 筋力トレーニング	17.4	19.4	19.4	2.68				
	4 ジョギング・ランニング	13.3	15.3	12.6	4.68				-2.7*
	5 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	14.0	13.1	11.8	3.38				
	6 ゴルフ(コース)	14.8	11.5	11.7	9.50	**	-3.3**		-3.1*
	7 釣り	11.6	13.3	11.5	2.73				
	8 ゴルフ(練習場)	11.7	10.0	10.2	2.59				
	9 サイクリング	7.7	8.6	8.7	1.15				
	10 登山	5.6	5.8	6.2	0.53				
女性	1 散歩(ぶらぶら歩き)	35.8	37.6	36.4	1.14		+1.8***	-1.2***	
	2 ウォーキング	26.6	30.1	30.2	6.28	*	+3.5***	+0.1**	+3.6*
	3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	25.0	25.7	23.0	3.06				-2.7***
	4 筋力トレーニング	13.1	16.5	13.4	8.68	*	+3.4***	-3.1***	
	5 ヨーガ	9.7	9.4	8.4	1.67		-0.3***	-1.0***	
	6 なわとび	6.0	8.0	6.7	4.87		+2.0***	-1.3***	
	7 バドミントン	6.4	5.6	6.1	1.00		-0.8***	+0.5***	
	8 サイクリング	4.2	4.6	5.2	1.84		+0.4***	+0.6***	
	ボウリング	8.7	5.0	5.2	22.74	***	-3.7***	+0.2***	-3.5***
	10 ジョギング・ランニング	6.0	5.9	5.1	1.39		-0.1***	-0.8***	

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\*p<.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## A-5

年代別にみる運動・スポーツ種目別  
実施率の変化

表A-4には各年度の種目別実施率を年代別に示した。3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、20歳代の「筋力トレーニング」「ウォーキング」「ボウリング」、30歳代の「ジョギング・ランニング」、40歳代の「ウォーキング」「ゴルフ(コース)」、50歳代の「散歩」、70歳以上の「グラウンドゴルフ」であった。減少傾向がみられたのは、20歳代の「ボウリング」、30歳代の「ジョギング・ランニング」、40歳代の「ゴルフ(コース)」、70歳以上の「グラウンドゴルフ」であり、増加傾向がみられたのは、20歳代と40歳代の「ウォーキング」であった。コロナ禍で揺り戻し現象がみられたのは、20歳代の「筋力トレーニング」、50歳代の「散歩」であった。

2018年から2020年の変化をみると、20歳代の「筋力トレーニング」「ウォーキング」、50歳代の「散歩」が有意に増加しており、一人で実施できるエクササイズ系種目の増加がうかがえた。一方、有意に減少したのは、20歳代の「ボウリング」、40歳代の「キャンプ」「ゴルフ(コース)」、70歳以上の「ゴルフ(コース)」であり、施設を利用する種目の減少がうかがえた。

2020年から2022年においては、有意に増加した種目はみられなかった。有意に減少した種目は、20歳代の「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」、30歳代の「筋力トレーニング」「体操」、50歳代の「散歩」「体操」「ジョギング・ランニング」であった。エクササイズ系種目が多く、2018年から2020年において実施していた人々が、継続できずにやめてしまった可能性がうかがえた。

2018年から2022年の変化において有意に増加したのは、20歳代と40歳代の「ウォーキング」であった。一方、有意に減少したのは、20歳代の「ボウリング」、30歳代の「体操」「ジョギング・ランニング」、40歳代の「ゴルフ(コース)」、50歳代の「体操」、70歳以上の「グラウンドゴルフ」であった。コロナ禍において、20歳代が多くの種目で変化をしており、彼らが大きな影響を受けていたことが示唆された。70歳以上の高齢者層では、コロナ禍で集団で実施する種目を中止・中断せざるを得なくなった状況から再開できずにいる状況がうかがえた。

【表A-4】年代別による上位種目の運動・スポーツ実施率の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(%)					2018→	2020→	2018→
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	<i>p</i>	2020	2022	2022
18・19歳	1	筋力トレーニング	22.5	34.7	36.0	3.70			
	2	ジョギング・ランニング	22.5	25.0	24.0	0.12			
	3	散歩(ぶらぶら歩き)	21.1	33.3	21.3	3.74			
	4	ボウリング	25.4	19.4	20.0	0.90			
		バスケットボール	16.9	12.5	20.0	1.51			
		サッカー	23.9	18.1	20.0	0.79			
	7	ウォーキング	14.1	20.8	14.7	1.46			
	8	キャッチボール	14.1	18.1	10.7	1.65			
		バドミントン	16.9	16.7	10.7	1.47			
		野球	7.0	15.3	10.7	2.49			
バレーボール		15.5	8.3	10.7	1.88				
20歳代	1	散歩(ぶらぶら歩き)	26.5	30.0	26.7	1.41			
	2	筋力トレーニング	19.9	29.7	23.3	10.14	**	+9.8**	-6.4*
	3	ウォーキング	13.9	20.7	20.9	7.91	*	+6.8*	+7.0*
	4	ボウリング	20.5	13.0	12.6	11.52	**	-7.5**	-7.9**
	5	ジョギング・ランニング	15.2	17.8	12.3	4.39			-5.5*
	6	バドミントン	9.2	7.7	9.6	0.96			
	7	バスケットボール	7.6	6.9	9.1	1.30			
	8	サイクリング	6.6	7.2	7.8	0.40			
	9	キャッチボール	7.6	8.8	7.5	0.50			
		体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.6	9.8	7.5	1.70			

(次ページへ)

## IV

## トピック

## A 成人の運動・スポーツ実施における新型コロナウイルス感染拡大の影響

		割合の推移				年度の変化			
		(%)				2018→	2020→	2018→	
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	p	2020	2022	2022
30歳代	1	散歩 (ぶらぶら歩き)	28.8	34.1	34.1	4.06			
	2	ウォーキング	19.4	20.3	20.1	0.14			
	3	筋力トレーニング	18.5	23.1	17.6	5.01			-5.5*
	4	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	17.3	17.0	12.6	4.73			-4.4* -4.7*
	5	ジョギング・ランニング	15.2	14.2	9.8	6.40	*		-5.4*
		釣り	9.6	8.7	9.8	0.36			
	7	なわとび	9.2	12.0	7.6	2.21			
		キャンプ	5.6	6.8	7.6	1.40			
	9	サイクリング	5.0	7.0	6.4	1.71			
	キャッチボール	9.4	8.7	6.4	2.91				
40歳代	1	散歩 (ぶらぶら歩き)	29.2	30.1	32.1	1.21			
	2	ウォーキング	20.5	25.2	30.2	14.77	*		+9.7***
	3	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	19.7	16.1	17.2	2.76			
	4	筋力トレーニング	15.3	16.2	15.8	0.20			
	5	ジョギング・ランニング	9.4	12.5	12.5	3.78			
	6	釣り	9.4	10.7	10.0	0.51			
	7	サイクリング	8.9	9.5	9.3	0.12			
		バドミントン	6.9	9.3	9.3	2.93			
	9	キャンプ	8.7	5.4	8.1	5.34			-3.3*
	10	ゴルフ (コース)	11.1	5.6	7.6	12.43	**		-5.5*** -3.5*
50歳代	1	ウォーキング	25.6	29.8	29.3	2.60			
	2	散歩 (ぶらぶら歩き)	29.5	35.4	28.7	6.24	*		+5.9* -6.7*
	3	筋力トレーニング	14.3	18.1	16.8	2.59			
	4	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	20.2	20.1	15.3	5.29			-4.8* -4.9*
	5	釣り	7.9	6.4	8.3	1.55			
	6	ジョギング・ランニング	9.4	11.5	7.6	4.75			-3.9*
		サイクリング	6.4	7.2	7.6	0.49			
	8	ヨーガ	6.4	6.8	7.0	0.12			
	9	ゴルフ (コース)	9.1	8.5	6.2	3.31			
	10	ゴルフ (練習場)	7.5	7.4	5.5	2.06			
60歳代	1	散歩 (ぶらぶら歩き)	35.3	32.2	35.2	1.44			
	2	ウォーキング	36.9	34.7	35.0	0.68			
	3	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	24.5	22.6	21.7	1.22			
	4	筋力トレーニング	12.1	10.2	13.3	2.44			
	5	ゴルフ (コース)	9.8	10.5	9.8	0.22			
	6	ゴルフ (練習場)	7.3	9.0	7.8	1.16			
	7	サイクリング	4.4	4.4	6.7	3.75			
	8	釣り	6.0	5.9	6.3	0.08			
	9	登山	3.9	4.4	5.5	1.63			
	10	ジョギング・ランニング	5.1	4.2	5.3	0.78			
70歳以上	1	ウォーキング	35.5	38.4	39.5	1.63			
	2	散歩 (ぶらぶら歩き)	36.9	35.6	34.8	0.45			
	3	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	26.6	29.8	28.6	1.11			
	4	筋力トレーニング	11.2	11.7	10.7	0.27			
	5	ゴルフ (コース)	9.8	6.1	7.8	4.36			-3.7*
	6	ゴルフ (練習場)	5.8	5.2	7.0	1.40			
	7	グラウンドゴルフ	9.8	6.9	5.3	7.36	*		-4.5**
	8	卓球	3.3	4.4	4.9	1.52			
	9	ハイキング	4.4	6.1	4.5	1.75			
	10	サイクリング	4.2	3.6	4.1	0.29			
	水泳	5.6	4.8	4.1	1.19				

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01, \*\*\*p&lt;.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## A-6

都市規模別にみる運動・スポーツ種目別  
実施率の変化

表A-5には各年度の種目別実施率を都市規模別に示した。都市規模別の実施種目の傾向として、「散歩」「ウォーキング」「筋力トレーニング」「体操」がどのカテゴリーにおいても上位4種目に入っていることがあげられる。一方、「ゴルフ(コース)」「水泳」「ボウリング」などの種目は、都市規模別によって異なる傾向がみられた。

3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、20大都市の「ジョギング・ランニング」、人口10万人以上の市の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「サイクリング」「ボウリング」、町村の「なわとび」であり、人口10万人以上の市の人々に多くの変化があったことがうかがえた。増加傾向を示したのは、人口10万人以上の市の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「サイクリング」、町村の「なわとび」であり、減少傾向を示したのは、20大都市の「ジョギング・ランニング」、人口10万人以上の市の「ボウリング」であった。

2018年から2020年の変化をみると、有意に増加したのは、人口10万人以上の市の「ウォーキング」「ジョギング・ランニング」、町村の「なわとび」であった。有意に減少したのは、20大都市の「水泳」、人口10万人以上の市の「ボウリング」、人口10万人未満の市の「ゴルフ(コース)」であり、コロナ禍で施設を利用する種目が実施できなかった状況が示された。

2020年から2022年の変化をみると、有意に増加したのは、町村の「登山」だけであった。一方、有意に減少したのは、20大都市の「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」、人口10万人未満の市の「体操」、町村の「釣り」であり、エクササイズ系種目に影響がみられた。

最後に、2018年から2022年にかけての変化をみる。有意に増加したのは、人口10万人以上の市の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「サイクリング」、町村の「なわとび」であった。一方、有意に減少したのは、20大都市の「体操」「筋力トレーニング」、人口10万人以上の市の「ボウリング」、人口10万人未満の市の「体操」であった。緊急事態宣言の発令や感染拡大の影響は、都道府県や都市規模によって異なっていた。また、居住地域によってコロナに対する人々の意識も異なる可能性がある。人口10万人以上の市において、多くの変化がみられた背景をさらに探る必要があるだろう。

## A-7

職業別にみる運動・スポーツ種目別  
実施率の変化

表A-6には各年度の種目別実施率を職業別に示した。職業別の実施種目の傾向としては、「自営業・家族従事者」「パートタイムやアルバイト」「専業主婦・主夫」の各カテゴリーにおける上位種目は同様の傾向を示しながらも、それぞれに特徴的な傾向もみられた。たとえば、「自営業・家族従事者」では「釣り」「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」があり、「パートタイムやアルバイト」「専業主婦・主夫」では「なわとび」「ヨガ」「水泳」などのエクササイズ系種目が上位にあった。

3回の調査結果において有意な変化がみられたのは、自営業・家族従事者の「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」、勤め人の「ウォーキング」「ジョギング・ランニング」「体操」、パートタイムやアルバイトの「登山」、その他の「体操」であった。増加傾向を示したのは、勤め人の「ウォーキング」、パートタイムやアルバイトの「登山」であり、減少傾向を示したのは、勤め人の「体操」であった。コロナ禍で揺り戻し現象がみられたのは、自営業・家族従事者の「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」、勤め人の「ジョギング・ランニング」、その他の「体操」であった。

2018年から2020年の変化をみる。有意に増加したのは、勤め人の「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」、専業主婦・主夫の「なわとび」、その他の「ウォーキング」「筋力トレーニング」「体操」であり、コロナ禍でエクササイズ系種目の実施率が高くなったことがうかがえた。一方、有意に減少したのは、自営業・家族従事者の「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」、その他の「ボウリング」であり、施設利用の制限が影響したと考えられる。

2020年から2022年の変化をみると、有意に増加したのは、自営業・家族従事者の「ゴルフ(練習場)」、パートタイムやアルバイトの「登山」であった。一方、有意に減少したのは、勤め人の「ジョギング・ランニング」、その他の「体操」であった。自営業・家族従事者の「ゴルフ(練習場)」や勤め人の「ジョギング・ランニング」、その他の「体操」などは、コロナ禍で揺り戻しの状況がうかがえる結果となった。

2018年から2022年の変化をみると、有意に増加したのは、自営業・家族従事者と勤め人の「ウォーキング」

## IV

## トピック

## A 成人の運動・スポーツ実施における新型コロナウイルス感染拡大の影響

【表A-5】都市規模別による上位種目の運動・スポーツ実施率の推移

		割合の推移					年度の変化		
		(% )					2018→	2020→	2018→
		2018	2020	2022	$\chi^2$ 値	<i>p</i>	2020	2022	2022
東京都区部	1 散歩(ぶらぶら歩き)	33.6	37.3	33.2	0.98				
	2 ウォーキング	21.8	27.3	26.4	2.00				
	3 筋力トレーニング	18.2	20.0	20.0	0.31				
	4 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.0	15.5	17.3	0.48				
	5 ジョギング・ランニング	13.6	11.8	10.9	0.80				
	6 水泳	10.0	8.2	9.1	0.44				
	7 サイクリング	10.0	8.6	8.2	0.48				
	8 ボウリング	10.5	6.8	7.7	2.06				
	9 ゴルフ(練習場)	5.5	5.0	7.3	1.14				
	10 なわとび	6.8	4.5	6.4	1.14				
20大都市	1 散歩(ぶらぶら歩き)	34.1	35.2	34.3	0.22				
	2 ウォーキング	29.7	29.9	30.6	0.15				
	3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	21.4	19.9	16.9	4.41				-4.5*
	4 筋力トレーニング	20.6	20.0	15.9	5.83				-4.1* -4.7*
	5 釣り	7.9	8.2	9.0	0.55				
	6 ジョギング・ランニング	10.9	11.8	7.9	6.00	*			-3.9*
	7 サイクリング	7.4	8.8	7.6	1.00				
	8 水泳	8.2	5.1	6.9	5.19				-3.1*
	9 ゴルフ(練習場)	7.3	7.0	6.6	0.23				
	10 登山	5.5	5.8	6.6	0.85				
人口10万人以上の市	1 散歩(ぶらぶら歩き)	29.9	32.5	31.9	2.01				
	2 ウォーキング	23.0	28.3	31.4	21.82	***	+5.3**		+8.4***
	3 筋力トレーニング	13.0	18.0	17.9	14.42	***			+4.9***
	4 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.2	19.8	17.5	2.28				
	5 ジョギング・ランニング	8.7	11.2	9.3	4.94		+2.5*		
	6 サイクリング	5.0	6.3	7.5	6.69	*			+2.5**
	7 ゴルフ(コース)	7.3	6.5	6.9	0.64				
	8 釣り	6.7	8.1	6.8	2.23				
	9 ゴルフ(練習場)	6.9	5.5	5.9	2.19				
	10 ボウリング	9.7	7.0	5.7	14.88	***	-2.7*		-4.0***
人口10万人未満の市	1 散歩(ぶらぶら歩き)	28.2	31.1	28.6	1.56				
	2 ウォーキング	25.8	27.2	25.8	0.42				
	3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	20.3	20.2	15.9	5.17				-4.3* -4.4*
	4 筋力トレーニング	13.5	15.6	14.4	1.15				
	5 ジョギング・ランニング	10.0	8.8	8.4	1.07				
	6 ゴルフ(コース)	8.8	5.3	7.5	5.89				-3.5*
	7 釣り	7.7	6.6	6.7	0.74				
	8 ゴルフ(練習場)	6.9	5.6	6.3	0.93				
	9 サイクリング	5.5	4.5	5.6	0.96				
	10 キャッチボール	5.8	5.3	5.2	0.33				
町村	1 散歩(ぶらぶら歩き)	32.0	29.6	32.1	0.46				
	2 ウォーキング	27.2	28.0	28.3	0.08				
	3 体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.8	18.4	22.5	1.56				
	4 筋力トレーニング	13.6	16.4	12.5	1.64				
	5 ジョギング・ランニング	6.4	7.6	8.8	0.97				
	6 ゴルフ(コース)	7.6	6.8	6.7	0.19				
	7 釣り	8.4	12.0	6.7	4.43				-5.3*
	8 登山	3.2	2.8	6.7	5.48				+3.9*
	9 なわとび	1.6	5.6	6.3	7.37	*	+4.0*		+4.7**
	10 ヨーガ	4.8	5.2	6.3	0.53				

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01, \*\*\*p&lt;.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

【表A-6】職業別による上位種目の運動・スポーツ実施率の推移

		割合の推移					年度の変化				
		(%)					$\chi^2$ 値	p	2018→ 2020	2020→ 2022	2018→ 2022
		2018	2020	2022							
自営業・ 家族従事者	1	ウォーキング	25.1	26.1	32.0	5.17					+6.9*
	2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.8	29.5	30.0	0.02					
	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.3	15.0	16.1	0.75					
	4	筋力トレーニング	13.9	13.7	13.5	0.03					
	5	釣り	9.9	9.7	12.4	1.67					
	6	ゴルフ(コース)	12.5	7.1	10.4	6.54	*	-5.4*			
		ゴルフ(練習場)	9.5	5.5	10.4	6.42	*	-4.0*	+4.9*		
	8	ジョギング・ランニング	8.7	8.4	7.8	0.24					
	9	サイクリング	5.9	7.4	6.9	0.72					
	10	登山	4.5	5.0	6.3	1.37					
勤め人	1	散歩(ぶらぶら歩き)	25.3	27.5	26.3	1.50					
	2	ウォーキング	20.0	23.2	25.7	11.05	**				+5.7***
	3	筋力トレーニング	16.4	20.1	19.2	5.83		+3.7*			
	4	ジョギング・ランニング	12.8	15.7	12.4	6.53	*	+2.9*	-3.3*		
		体操(軽い体操、ラジオ体操など)	16.1	13.6	12.4	6.93	*				-3.7*
	6	釣り	9.7	11.5	10.0	2.37					
	7	ゴルフ(コース)	11.3	9.7	9.6	2.47					
	8	サイクリング	7.4	7.1	8.7	2.28					
	9	ゴルフ(練習場)	9.4	8.6	7.9	1.54					
	10	キャンプ	5.0	5.2	6.4	2.48					
パートタイムや アルバイト	1	散歩(ぶらぶら歩き)	34.8	37.1	34.2	0.87					
	2	ウォーキング	29.6	31.9	29.7	0.68					
	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.8	23.6	19.7	2.50					
	4	筋力トレーニング	14.7	14.9	14.0	0.15					
	5	なわとび	6.5	9.5	7.2	2.63					
	6	バドミントン	8.1	6.4	6.7	1.01					
	7	登山	3.1	2.8	6.0	6.37	*		+3.2*		
	8	ヨガ	8.1	7.3	5.7	1.77					
	9	水泳	5.5	5.2	5.2	0.04					
	10	サイクリング	6.0	5.4	5.0	0.41					
専業主婦・主夫	1	散歩(ぶらぶら歩き)	37.2	42.0	43.2	4.01					
	2	ウォーキング	28.7	30.1	33.2	2.40					
	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	28.3	31.0	30.1	0.87					
	4	筋力トレーニング	12.8	14.5	11.4	2.02					
	5	ヨガ	10.1	10.9	9.6	0.48					
	6	なわとび	5.4	8.7	6.3	4.33		+3.3*			
	7	卓球	3.9	3.8	5.3	1.59					
	8	水泳	6.6	4.9	4.7	2.09					
	9	サイクリング	3.1	4.2	4.1	0.99					
	ハイキング	5.6	4.7	4.1	1.23						
その他	1	散歩(ぶらぶら歩き)	35.2	37.1	33.5	1.53					
	2	ウォーキング	30.9	37.5	32.4	5.83		+6.6*			
	3	筋力トレーニング	16.4	22.1	18.2	5.86		+5.7*			
	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.1	23.2	16.2	9.13	*	+5.1*	-7.0**		
	5	ジョギング・ランニング	9.7	9.3	9.3	0.08					
	6	サイクリング	5.2	7.8	7.3	3.18					
		ボウリング	10.6	7.0	7.3	5.82		-3.6*			
	8	ゴルフ(練習場)	6.0	5.9	6.3	0.10					
	9	ゴルフ(コース)	6.9	6.1	6.1	0.33					
	10	卓球	8.3	6.1	5.8	3.30					

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\*p<.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

であり、有意に減少したのは、勤め人の「体操」であった。コロナ禍でテレワークや在宅勤務などが普及し、通勤での移動が少なくなった人々が、意識的に歩く運動を行った可能性が推測された。

## A-8 まとめ

笹川スポーツ財団では、2020年6月と10月、2021年2月にコロナ禍における成人の運動・スポーツ実施状況について調査<sup>\*1</sup>を実施している。この3調査では、実施レベルの割合の変化、種目別実施率の増減に注目している。本稿では、成人の運動・スポーツ実施状況における新型コロナウイルス感染症拡大の影響を、2018年、2020年、2022年調査の結果から、実施レベルの割合と種目別実施者の割合の変化から検討した。実施レベルでは、「レベル0」と「レベル2以上」のそれぞれの項目に注目した。種目別実施者の割合では、2022年調査の年1回以上実施した上位10種目に注目し、性別、年代別、都市規模別、職業別において各カテゴリーでの実施した人の割合（実施率）の変化を検討した。

実施レベルでは、「レベル0」の非実施者の変化より、「レベル2以上」の定期的実施者に有意な変化が多くみられた。「レベル2以上」の有意な変化では増加傾向がみられ、コロナ禍を経てポジティブな変化となったことがうかがえた。しかしながら、「パートタイムやアルバイト」において「レベル0」が大きく増加しており、これらの職業に就く人々がコロナ禍において、他の職業の人々より生活時間に制約が生じた可能性が推測された。

種目別実施率については、「女性」「20歳代」「人口10万人以上の市」「勤め人」の各カテゴリーで3種目以上に有意な変化がみられ、さらにこれらのカテゴリーでは各年度でも有意な変化が多くみられた。これらの結果

から、いわゆる大都市の勤め人ではなく、地方圏の10万人以上の市に住む勤め人が、意識的に運動やスポーツを実施するようになった可能性がうかがえた。この背景には、テレワークの推進により通勤時間の削減や働き方の変化とともに生活時間に変化があったことが推測され、これらの変化が彼らの意識的な運動やスポーツ実施の契機となっている可能性が示唆され大変興味深い結果となった。

以上、本稿では、成人の全体的な傾向を俯瞰してきたが、その結果、カテゴリー別に変化の差異がみられ、影響の程度がカテゴリーによって異なることが明らかとなった。しかしながら、各カテゴリーにおいて性別や年齢など属性の違いによって実施傾向が異なることが考えられる。今後より詳細に検討することで、誰が影響を受けたのかが明確になり、どの集団をターゲットにどのような施策を進めるべきなのかをさらに検討できると思われる。

\*1：詳細は以下の調査結果をご覧ください。

- ・ 笹川スポーツ財団（2020）新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査（2020年6月調査），  
[https://www.ssf.or.jp/files/covid19\\_nr2020\\_rv.pdf](https://www.ssf.or.jp/files/covid19_nr2020_rv.pdf)
- ・ 笹川スポーツ財団（2020）新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査（2020年10月調査），  
[https://www.ssf.or.jp/files/covid19\\_nr202010.pdf](https://www.ssf.or.jp/files/covid19_nr202010.pdf)
- ・ 笹川スポーツ財団（2021）新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査（2021年2月調査），  
[https://www.ssf.or.jp/files/covid19\\_04\\_202107f.pdf](https://www.ssf.or.jp/files/covid19_04_202107f.pdf)

## ITやテクノロジーは スポーツの新たな価値を生み出すか？

トピック

B

日本体育大学 スポーツマネジメント学部 准教授 横田 匡俊

### B-1 はじめに

世界中で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症が、社会・経済に大きな影響を与えたことはいうまでもないだろう。

スポーツや健康に関する産業、市場も例外ではない。2020年4月7日～5月25日に発令された第1回緊急事態宣言では、「スポーツクラブ」が休業要請の対象となり、また、「イベント」は開催停止を強いられた。プロスポーツ等のイベントは、第1回緊急事態宣言解除以降もさまざまな制約を受け、無観客や入場者数の制限が長く続き、2022年12月現在でも声出し応援が禁止されるなど、コロナ以前の姿には戻れずにいる。

一方で、2021年に無観客で東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催された前後から、ポジティブな動向も散見されるようになる。たとえば、株式会社アシックスは、ランニング人気の高まりにより、2021年12月期決算において、ランニングパフォーマンス（ランニングシューズ）カテゴリーの売上高が全地域において大幅増収となり、前期比30%以上増となった（株式会社アシックス、2021年12月期 決算短信〔日本基準〕（連結））。また、ミズノ株式会社の2021年4～9月期の連結決算は、欧米でのゴルフ用品の販売が好調だったことを受け、売上高が前年同期比28%増となった（日本経済新聞、2021年11月10日）。さらに、キャンプの人気の高まりによって、関連用品を扱う専門店やメーカーは、店舗を増やしたり、キャンプ場を開設するなど、事業を広げている（日本経済新聞、2022年9月15日）。いわゆる“3密”を回避するために、一人で、あるいは屋外で行う運動やスポーツの人気の高まるという現象が起きたのである。

加えて、コロナ禍において注目が高まったのは、ITやテクノロジーの活用である。休業要請を受けたフィットネスクラブが、オンラインでトレーニング動画を配信したことを皮切りに、さまざまなアプリ、ウェアラブル端末等が公開されている。また、スポーツ、ヘルスケア市場への新規参入もみられる。たとえば、凸版印刷株式会社は、

野球やゴルフなどの9種類のスポーツについて、プロ選手の動きの共通部分をセンシング技術で抽出し、理想的な動作である「標準モデル」を作成、将来的には学校等へのサービス提供を計画している（日本経済新聞、2021年10月28日）。

コロナ禍以前、2016年6月にスポーツ庁と経済産業省が合同で発表した「スポーツ未来開拓会議中間報告」では、5.5兆円のスポーツ市場を2025年までに3倍の15.2兆円に拡大するとしているが、その中で、「IoT活用（施設、サービスのIT化進展とIoT導入）」が新たに創出する市場として位置づけられ、1兆円規模の市場への成長が期待されている。つまり、スポーツ分野におけるITやテクノロジーの活用は、働き方におけるリモートワークやオンラインミーティングと同様、もともと構想・計画があった、あるいは成長が見込まれていたビジネスが、コロナ禍によって一気に進展した事例といえるだろう。

このように、新型コロナウイルス感染症の影響については、スポーツクラブやプロスポーツ等の興行が大きなダメージを受けた一方で、ポジティブな側面も少なからず報道されている。

### B-2 問題認識

しかしながら、特定の市場や企業、あるいは一部の商品やサービスの活況の裏には、「限られたパイの奪い合い」が起きている可能性も否定できない。たとえば、“3密”を回避するためにフィットネスクラブを退会した人が、一人でランニングを始めたかもしれないし、週末は野球やサッカーなどのチームスポーツを楽しんでいた人が、試合ができなくなったため家族でキャンプを始めたかもしれない。

まずは、コロナ禍において、人々の運動・スポーツ実施が変化したのか、あるいは、報道等で散見される新たな商品やサービスの活況が、どの程度、人々のスポーツライフに浸透しているのかについて、実態を把握することが必要だろう。そこで本稿では、以下の3点について

「スポーツライフ・データ2022」の調査結果をもとに実態を整理する。

- ① コロナ禍前後において、運動やスポーツを実施する頻度が増えた人、減った人はどれくらいいるのか？
- ② 運動やスポーツを行う際に、ITやテクノロジーを活用している人はどれくらいいるのか？
- ③ ITやテクノロジーの活用は、コロナ禍前後の運動やスポーツ実施頻度の増減と関係があるのか？

### B-3 コロナ禍前後の運動やスポーツ実施頻度の増減

まずは、コロナ禍前後の運動・スポーツ実施頻度の増減をみてみよう。「コロナ禍の前の1年間と比べて、現在の運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか、減りましたか。」という質問に対して、「増えた」と回答した人は10.9%であった(表B-1)。また、「変わらない」は52.9%、「減った」は31.4%であった。

性別、年代別にみると、「増えた」が約1割、「減った」が約3割という点に大きな違いはないが、以下のような傾向がみとれる。

- ◇ 全体としては、「増えた」1割、「減った」3割。
- ◇ 女性の方がやや増加に転じた人が多い。
- ◇ 20歳代、40歳代は、やや二極化の傾向。
- ◇ 70歳以上は、増加に転じた人が少ない。

また、都市規模別では、傾向は明らかだ。「変わらない」と回答した割合は、人口10万人以上の地域では5割前後(21大都市49.4%、人口10万人以上の市51.6%)であるのに対して、人口10万人未満の地域では6割に近い(人口10万人未満の市58.1%、町村59.2%)。同時に、人口10万人以上の地域では、人口10万人未満の地域と比較して、「増えた」「減った」の割合が高く、特に「減った」は、21大都市34.4%、人口10万人以上の市32.4%であるのに対して、人口10万人未満の市は26.6%、町村は28.3%であり、人口規模が大きい地域の方が運動やスポーツの実施頻度が減少した人が多い傾向にある。

【表B-1】 コロナ禍前と比べた運動・スポーツの実施頻度の変化

(%)

		n	増えた	変わらない	減った	わからない	無回答
全 体		3,000	10.9	52.9	31.4	4.6	0.1
性別	男性	1,503	9.8	53.5	31.9	4.5	0.2
	女性	1,497	11.9	52.4	30.9	4.7	0.1
年代	18・19歳	75	14.7	42.7	37.3	5.3	0.0
	20歳代	374	14.4	49.7	33.2	2.4	0.3
	30歳代	437	11.7	55.4	28.1	4.8	-
	40歳代	582	14.3	47.9	34.0	3.8	-
	50歳代	529	11.5	52.6	30.8	4.7	0.4
	60歳代	489	9.0	56.0	29.7	5.3	-
	70歳以上	514	4.3	57.8	31.5	6.2	0.2
都市規模	21大都市	900	11.1	49.4	34.4	4.9	0.1
	人口10万人以上の市	1,220	11.6	51.6	32.4	4.3	0.1
	人口10万人未満の市	640	9.5	58.1	26.6	5.5	0.3
	町村	240	9.6	59.2	28.3	2.9	-

注1) 網掛けはサンプル数が少ないため参考値として扱う。

注2) 「21大都市」は政令指定都市および東京都区部を指す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## B-4 ITやテクノロジーの活用

次に、ITやテクノロジーの活用についてみてみよう。運動やスポーツをする際に使用したアプリやゲーム・インターネット等について、表B-2のように具体的な商品・サービス名を例示して、複数回答方式で回答を求めた。

「この1年間に運動・スポーツは行わなかった」人を除

いた2,188人（以下、「スポーツ実施者」という）を対象として集計した結果、「インターネット上の無料動画」が最も多く24.7%、次いで「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」が16.8%、「ゲーム」が9.5%、「ウェアラブル端末」が7.9%、「トレーニング・運動の記録用アプリ」が6.2%であった（表B-3）。また、「特になし」が58.4%を占めた。

性別、年代別にみると、20~40歳代の利用が多いこ

【表B-2】運動・スポーツ・身体活動における使用アプリ・ゲーム等の一覧

区分	活用した商品・サービス	例示
アプリ等	トレーニング・運動の記録用アプリ	腹筋アプリ、Nike Training Club、adidas Runningなど
	健康・ヘルスケアデータ（体重、歩数など）の管理用アプリ	FiNC、Google Fit、iOSヘルスケアなど
	オンライン上の交流（バーチャルランニングイベントへの参加など）を伴う参加型のアプリ	ラントリップなど
	スポーツ団体の管理用（社会人サークルの出欠管理、集金等）のアプリ	Player!など
	ウェアラブル端末（スマートウォッチ、歩数計）	Garmin、Apple Watch、Fitbitなど
ゲーム・インターネット等	ゲーム（Nintendo Switch、スマホゲーム等で、身体活動を伴うもの）	Fit Boxing、リングフィット アドベンチャー、ポケモンGo、ドラゴンクエストウォークなど
	インターネット上の無料動画	YouTube、ニコニコ動画、TikTok、自治体が提供する体操・エクササイズ動画など
	インターネット上の有料動画	フィットネスクラブによるライブレッスン、FIT RIKE、YOGATIVE（ヨガティブ）など
その他	自治体の健康ポイント事業	歩数や運動実施などでポイントを得て商品等と交換する事業

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

【表B-3】運動・スポーツ・身体活動におけるアプリ・ゲーム等の使用

(%)

		n	トレーニング・運動の記録用アプリ	健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ	オンライン上の交流を伴う参加型のアプリ	スポーツ団体の管理用のアプリ	ウェアラブル端末	ゲーム（身体活動を伴うもの）	インターネット上の無料動画	インターネット上の有料動画	自治体の健康ポイント事業	特になし
全体		2,188	6.2	16.8	0.6	0.4	7.9	9.5	24.7	0.8	1.8	58.4
性別	男性	1,127	8.1	14.7	1.0	0.4	9.0	9.7	22.4	1.1	1.3	59.3
	女性	1,056	4.3	19.0	0.2	0.5	6.8	9.4	27.3	0.5	2.3	57.4
年代	18・19歳	62	12.9	12.9	0.0	0.0	11.3	16.1	54.8	0.0	3.2	35.5
	20歳代	277	11.9	21.3	0.4	0.0	9.0	17.7	39.7	1.8	2.2	44.0
	30歳代	312	9.9	20.2	0.6	1.0	10.6	19.2	34.3	1.0	1.9	43.3
	40歳代	444	7.0	22.1	1.1	0.2	9.2	11.5	30.4	0.7	1.6	48.4
	50歳代	368	4.6	18.8	0.8	1.1	9.5	6.0	23.4	0.8	1.6	58.4
	60歳代	355	3.9	12.7	0.6	0.3	6.2	3.7	13.5	0.6	2.5	70.1
	70歳以上	365	0.5	6.8	0.0	0.0	2.7	0.8	5.5	0.3	0.8	86.6

注1) 複数回答。

注2)   網掛けはサンプル数が少ないため参考値として扱う。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

とがわかる。「特になし」は、20歳代44.0%、30歳代43.3%、40歳代48.4%であり、20~40歳代においては、運動・スポーツ実施者の半数以上が、何かしらのアプリやインターネットを使用していることがわかった。一方で、50歳代以上は、年代が高いほど「特になし」と回答する割合が高く、70歳以上では86.6%を占めた。

商品・サービス別では、「トレーニング・運動の記録用アプリ」は、女性と比較して男性の使用が多い(+3.8ポイント)。また、20歳代、30歳代では、1割前後が使用している。

「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」は、男性と比較して女性の使用が多い(+4.3ポイント)。また、20~40歳代では2割以上が使用している。

「ウェアラブル端末」は、女性と比較して男性の使用が多い(+2.2ポイント)。20~50歳代では1割前後が使用している。

「ゲーム」は、男女ともに1割弱の使用である。他の年代と比較して、20歳代(17.7%)、30歳代(19.2%)で使用した割合が高くなっている。

「インターネット上の無料動画」は、男性と比較して女性の使用が多い(+4.9ポイント)。特に20歳代

(39.7%)の使用が多く、30歳代(34.3%)、40歳代(30.4%)でも3割を超えている。

## B-5

ITやテクノロジーの活用と  
運動・スポーツ実施

アプリやインターネットを使用している人は、コロナ禍前と比較して、運動やスポーツを実施する頻度はどう変わったのだろうか。

スポーツ実施者全体では、「増えた」が14.8%、「変わらない」が48.2%、「減った」が35.2%であったが、アプリやインターネットを使用している人では、「変わらない」と回答した割合が10ポイント程度低く、「トレーニング・運動の記録用アプリ」使用者では39.7%、「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」39.5%、「ウェアラブル端末」38.7%、「ゲーム」40.9%、「インターネット上の無料動画」39.0%であった(表B-4)。その分「増えた」と回答した割合が高く、それぞれ18.8~25.3%となっている。「減った」と回答した割合に、大きな差はなかった。

【表B-4】 コロナ禍前と比べた運動・スポーツの実施頻度の変化(使用したアプリ・ゲーム等の種類別)

(%)

	n	増えた	変わらない	減った	わからない
全体	2,188	14.8	48.2	35.2	1.7
トレーニング・運動の記録用アプリ	136	21.3	39.7	38.2	0.7
健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ	367	25.3	39.5	34.1	1.1
オンライン上の交流を伴う参加型のアプリ	13	15.4	46.2	38.5	0.0
スポーツ団体の管理用のアプリ	9	11.1	22.2	66.7	0.0
ウェアラブル端末	173	24.9	38.7	33.5	2.9
ゲーム(身体活動を伴うもの)	208	18.8	40.9	39.4	1.0
インターネット上の無料動画	539	22.4	39.0	36.7	1.9
インターネット上の有料動画	17	41.2	41.2	17.6	0.0
自治体の健康ポイント事業	39	20.5	43.6	35.9	0.0
特になし	1,273	10.5	52.3	35.4	1.7

注1) 使用したアプリ・ゲーム等は複数回答。

注2) □ 網掛けはサンプル数が少ないため参考値として扱う。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## B-6 まとめ

結果を簡潔にまとめると、次のようになる。

- ◇ 運動・スポーツの実施頻度をコロナ禍前と比較すると「増えた」約1割、「減った」約3割。
- ◇ 都市規模が大きいほど「減った」が多い。
- ◇ 20~40歳代では、運動・スポーツ実施者の半数以上が、何かしらのアプリ等を使用しているが、60歳以上では極めて限定的。
- ◇ アプリ等を使用している人は、コロナ禍前と比較して実施頻度が「増えた」割合が高い。

まず、前提として押さえておきたいことは、コロナ禍前と比べて運動やスポーツの実施頻度が「減った」人が、「増えた」人の3倍いるという事実である。ランニング人気の高まりなど、コロナ禍におけるポジティブな側面は、新たな需要を喚起したというよりは、もともと何かしらの運動やスポーツをやっていた人が、それらに加えてランニングを始めたか、あるいは、コロナ禍の制約によってフィットネスクラブやチームスポーツ等ができなくなり、ランニング等に流れたと考えるのが自然であり、それ以上に、運動やスポーツの実施頻度が減った人が多いのが実態である。

ITやテクノロジーの活用については、20~40歳代では、一定程度浸透しているといえるだろう。20~40歳代のスポーツ実施者は、1割がウェアラブル端末を身につけ、2割が体重や歩数をスマホに記録し、3~4割が無料動画を見てトレーニングや運動を行い、1割がアプリに体重や運動の履歴などを記録しているという姿が浮かび上がる。

そして、アプリ等を使用している人は、スポーツ実施者全体と比較して、コロナ禍前と比べて運動・スポーツの実施頻度が「増えた」と回答する割合が10ポイントほど高かった。今回の結果から因果関係にまで言及することはできないが、ITやテクノロジーの活用によって、運動やスポーツの実施頻度を増加させる可能性が示唆されたといえるだろう。

## B-7 今後の展望

コロナ禍における運動やスポーツ実施において、ITやテクノロジーは、何をもたらしたのか？

ひとつは、“見える化”である。ウェアラブル端末は、バイタルや運動量を定量化するものであり、トレーニング記録アプリやヘルスケアデータ管理アプリは、結果や効果の蓄積を一覧するためのツールである。他者とのコミュニケーション機会が減ってしまったコロナ禍において、自身の身体や健康の状態、実施したトレーニングの成果などを可視化することは、自分自身とのコミュニケーション機会を創出し、一人で運動やスポーツを行うためのモチベーションを高めたのかもしれない。

もうひとつは、時間・空間・距離の概念を変えたことである。オンラインで配信されたさまざまなプログラムは、自宅からフィットネスクラブまでの距離と移動時間をゼロにし、自宅をフィットネススタジオに変えた。「サービス提供拠点に行かないとサービスを消費できない」というサービスビジネスの原則、障壁をなくしたのである。それによって、新たな余暇時間が生み出されたり、スタジオのスケジュールに左右されず、自分の好きな時間にエクササイズを行うことができたり、あるいは、フィットネスクラブに入会する敷居の高さを取り払うきっかけになったりしたかもしれない。

前述のとおり、コロナ禍以前の2016年の段階で、ITやテクノロジーの活用は、スポーツ産業における新たな成長分野として期待されていた。新型コロナウイルス感染症がアクセラレータとなり、さまざまな商品やサービスが開発されてきたが、きっかけは、コロナ禍で失われた機会や場をITやテクノロジーで代替するという観点、つまり、マイナスを補うことが中心であったように思う。しかし、それを超えた、新たな価値を生み出し始めている。

今後、20~40歳代を中心に一定程度浸透したことをベースとして、ITやテクノロジーが新たなスポーツの形を創り出し、スポーツの価値を高め、魅力的な市場として成長することを期待したい。