

## 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

トピック

C

明治大学 商学部 准教授 澤井 和彦

### C-1 はじめに

「スポーツ」の語源はラテン語の「デポルターレ」で、その意味は「娯楽・慰み・気晴らし」であったといわれているが(坂上ら、2018)、近代以降、「スポーツ」といえば専らオリンピックや国体、体育の授業で行われているような「近代スポーツ」「競技スポーツ」のことを指すようになった。一方で、20世紀中ごろにはニュースポーツ(アメリカではニューゲームズ、欧州ではトリム運動など)が誕生し、近年は障がい者スポーツが注目されるようになってきているが、これらは過熱しがちな近代スポーツの「競争原理」に対し、「適合原理」に基づいてあらゆる人々にスポーツ参加の可能性を広げる「Sports for All」の試みであるとされ(野々宮、2000)、近年はさらに「マインドスポーツ」や「eスポーツ」が、「スポーツ」の外延を拡張しつつある(澤井、2020)。

「マインドスポーツ」(頭脳スポーツ)とは、知的能力を競うゲームを「スポーツ」とみなしたもので、チェスや将棋、囲碁などのボードゲーム、ブリッジ、ポーカーなどのカードゲーム、競技かるた、百人一首などのかるた競技、麻雀などのテーブル競技などがある(頭脳スポーツ財団)。アジア・オリンピック評議会(OCA)が主催するアジア競技大会では、2006年のドーハ大会でチェスが、2010年の広州大会ではチェスと囲碁が、2018年のジャカルタ大会でコントラクトブリッジが正式種目となった。また、2005年に設立された国際マインドスポーツ連盟(IMSA)は、ワールドマインドスポーツゲームズを主催し、オリンピックムーブメントにマインドスポーツを含めることを目的としている(International Mind Sports Association)。

一方、「eスポーツ」とは「エレクトロニック・スポーツ(electronic sports)」の略で、パーソナルコンピューター(PC)ゲーム、家庭用ゲーム、モバイルゲームを用いて行う競技である(総務省、2018)。2022年のアジア競技大会では正式種目となり、オリンピック種目入りも検討されているといわれる。

本稿ではさしあたり既存の「スポーツ」を「フィジカルスポーツ」と呼ぶこととするが、フィジカルスポーツが「身体能力に基づくゲーム」であるがゆえに、「性別」「年齢別」「体重別」「オリンピックとパラリンピック」というように、身体プロフィールによって人々をそれぞれのカテゴリーに「分断」するのに対し、マインドスポーツやeスポーツはそうした分断を乗り越える可能性をもつと期待されている(澤井、2020)。たとえば、eスポーツがオリンピック種目になる際には馬術に次いで性別によるカテゴリー分けのない競技になるかもしれないし、障がい者がメダル争いをする種目になるかもしれない。

こうしたマインドスポーツやeスポーツに対して「“スポーツ”とは呼べない」という批判も多い(注1)。しかし、スポーツの定義に関する形而上学的な議論より、マインドスポーツやeスポーツを「スポーツ」として振興することの社会的意義や影響についてエビデンスベースで議論するほうが、社会的にはより有意義で生産的であろう。

本稿では、囲碁、将棋、麻雀、トランプなどマインドスポーツの種目となるボードゲームやカードゲームを「マインドゲーム」、テレビゲームやパソコンゲーム、スマホゲーム、ゲームセンターでのアーケードゲームなどeスポーツの種目となるようなゲームを「eゲーム」と呼ぶこととする。レジャー白書(2022)の「娯楽部門」の集計によれば、「テレビゲーム(家庭での)」の実施率は成人の21.3%、「ゲームセンター、ゲームコーナー」12.7%、「トランプ、オセロ、カルタ、花札など」18.1%、「将棋」5.1%、「囲碁」1.5%、「麻雀」4.6%となっているが、こうしたマインドゲームやeゲームの実施者は、マインドスポーツやeスポーツの潜在的な実施者、消費者になると期待される。

マインドスポーツやeスポーツのマーケティングを考えると、まずはこうしたマインドゲームやeゲームの実施者の属性や特性を明らかにすることは有意義であろう。また、既存の運動・スポーツ実施との競合関係も重要なポイントになるかもしれない。たとえば、武長(2015)や鈴木(2020)は、子どもや青少年においてゲームやパソコン・スマートフォンを使用するスクリーンタイムが運動実施を減少させるとしており、さらに長野ら(2015)によ

れば、体力水準が低い子どもほどスクリーンタイムが有意に長く、運動系・文化系活動時間、学習塾と外あそび時間が有意に短いという。このように、ゲームやパソコン・スマートフォンが子どもや青少年の可処分時間を奪うことがしばしば問題視されているが、成人については管見ではあるがデータが見当たらない。

また、2019年には世界保健機関（WHO）が、オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を新たな依存症として認定した「国際疾病分類」を承認するなど、健康に対するネガティブな影響に懸念がもたれている。こうしたマインドゲームやeゲームの実施による、運動・スポーツ実施や健康・体力への影響について、子どもや青少年については盛んに研究されてきているが、やはり成人についてはまだ少ないようである。

一方、運動・スポーツの中でも特に「グループ運動」をすることは、1人での運動と比べて身体活動の継続、心理的要因・社会関係を改善させることで、身体的・精神的疾患のリスクを下げる事が示唆されている（金森ら、2017）。こうした研究を踏まえ、2018年9月にスポーツ庁が発表した「スポーツ実施率向上のための行動計画」では、スポーツをするために必要な施策として「スポーツをする仲間づくり」があげられている。しかし、大勝（2018）によれば、運動・スポーツ実施率の上位を占める「ウォーキング」や「ジョギング・ランニング」、「筋力トレーニング」などのエクササイズ系種目は1人で行うものが多く、運動・スポーツ実施者全体の2割が常に「1人で行っている」とされる。この点、マインドゲームやeゲームではどうだろうか。特にeゲームは1人で行うものという印象があるが、近年はオンラインプレイが普及してきている。その動向によっては、マインドゲームやeゲームにはウォーキングや筋力トレーニングといったエクササイズ系種目にはない機能を補完する役割が期待できるかもしれない。

以上のような背景から、本稿ではテレビゲームやカードゲーム、ボードゲームの実施率、実施者の性別、年齢といったプロフィール、実施状況（誰と行っているか）、運動・スポーツ実施との関係、主観的な健康や体力評価との関係について、統計的に検証することを目的とした。

## C-2 調査項目

マインドスポーツとeスポーツの種目となるような「娯楽」として、レジャー白書を参考に、以下のような活動の

「過去1年間の実施の有無」「誰と行ったか」「年間の実施頻度」「1回あたりの実施時間」を聞いた。

- ① マインドゲーム：囲碁、将棋、麻雀、トランプ
- ② eゲーム：家庭用ゲーム機で行うゲーム、パソコンで行うゲーム、スマホ・タブレットで行うゲーム（以下、スマホで行うゲームと表記）、ゲームセンターで行うビデオゲーム

## C-3 結果

### (1) マインドゲーム、eゲームの実施率、実施頻度、実施時間、誰としているか

各ゲームの1年間の実施率と実施頻度、実施時間を、運動・スポーツ実施率の上位5種目（散歩・ぶらぶら歩き、ウォーキング、体操、筋力トレーニング、ジョギング・ランニング）と、さらにレジャー白書（2022）と比較したのが表C-1である。ただし、レジャー白書では全国の15～79歳男女を対象としたインターネット調査（住民基本台帳利用、層化二段無作為抽出法）であり、スポーツライフ・データとは調査の母集団やサンプリング、調査方法が異なる点に注意が必要である。

実施率（過去1年間に1回以上実施）について、コロナ禍で家庭用ゲーム機やパソコン、スマホを用いたゲームの実施者数が増加しているといわれているが（Toto, 2022）、本調査においてもマインドゲームに比べてeゲームの実施者数、実施率、実施頻度が高く、マインドスポーツよりeスポーツのほうが潜在的なマーケットはかなり大きいと考えられる。スマホゲームの実施率は散歩・ぶらぶら歩きに、家庭用ゲームの実施率は体操に匹敵し、それぞれ実施頻度も高い。マインドゲームの中では麻雀とトランプの実施率が高い。トランプの実施率がレジャー白書より低いのは、レジャー白書では「トランプ、オセロ、カルタ、花札など」と幅広くたずねているのと、15～17歳の高校生年代を含んでいるためと思われる。レジャー白書における「トランプ、オセロ、カルタ、花札など」の男性10代の実施率は38.6%、女性10代は40.4%で、それぞれ全世代で最も高い（レジャー白書、2022、p.44）。また、本調査でゲームセンターでのゲーム遊びの実施率がレジャー白書の半分になっているのは、本調査ではブリクラやメダルゲームなどeスポーツとはあまり関係のないゲームを除く目的で「ゲームセンターで行うビデオゲーム」と限定的に聞いているためと思われる。レジャー白書と比較して囲碁・将棋の実施率が低いのも、やはりレジャー白

書が15~17歳を含むためと思われる。10代の囲碁の実施率は男性4.5%、女性1.1%、将棋は男性12.5%、女性4.5%と、囲碁の70代男性を除いていずれも他世代より高い(レジャー白書、2022、p.44)。反対に麻雀の実施率はスポーツライフ・データのほうが高いのも、やはり同じ理由によるものと考えられる。レジャー白書(2022)によれば、男性10代の麻雀の実施率は8.0%だが、この10代というのは15~19歳の狭い範囲であり、そのうち18・19歳の大学や専門学校の学生の実施率が高いためと考えられる。一般に、学校や家庭の管理下にある高校生年代の実施率はかなり低いと予想され、高校生年代を調査対象に含むレジャー白書の実施率が、18歳以上を対象としたスポーツライフ・データよりも低くなったものと考えられる。

一方、実施頻度についてみると、本調査のほうがレ

ジャー白書(2022)より全体的に実施頻度が高い。特に麻雀はレジャー白書の2倍程度であるが、この理由は不明である。eスポーツの観点から注目されるのは、パソコンゲームの平均実施頻度が家庭用ゲーム機の2倍となっていることである。パソコンやスマホゲームでは年200回以上実施している「高頻度群」の割合が高い。eスポーツでは世界的にパソコンゲーム(クラウドゲーム)のタイトルが人気だが(澤井、2019)、こうした実施頻度の違いはその要因のひとつかもしれない。

実施時間についてみると、マインドゲーム、eゲームではエクササイズより長い傾向がみられ、特に囲碁や麻雀、パソコンで行うゲームの1回あたりの実施時間はかなり長い。

図C-1はマインドゲームとeゲームをそれぞれ誰と行っているのか、エクササイズと比較したグラフである。エク

【表C-1】エクササイズ、マインドゲーム、eゲームの実施率、実施頻度・時間

	実施者数 (人)	実施率 (%)	実施頻度						実施時間			
			平均値 (回/年)	中央値 (回/年)	SD	実施頻度 年1~49回 (%)	実施頻度 年50回以上 (%)	実施頻度 年200回以上 (%)	平均値 (分)	中央値 (分)	SD	
エクササイズ	散歩・ぶらぶら歩き	955	31.8	115.7	60.0	109.0				43.0	30.0	31.5
	ウォーキング	882	29.4	143.7	104.0	112.8				50.4	45.0	29.2
	体操	522	17.4	158.2	150.0	118.0				19.1	10.0	22.0
	筋力トレーニング	492	16.4	138.0	104.0	103.1				32.6	30.0	26.3
	ジョギング・ランニング	266	8.9	104.9	52.0	94.5				43.1	30.0	25.1
マインドゲーム	囲碁	19	0.6	18.5	10.0	25.2	57.9	42.1	0.0	83.2	60.0	47.7
	将棋	83	2.8	22.4	5.0	55.8	86.6	13.4	3.7	50.4	30.0	51.4
	麻雀	181	6.0	35.2	10.0	72.0	80.1	19.9	5.5	117.7	60.0	115.1
	トランプ	471	15.7	14.0	5.0	36.3	94.2	5.8	1.3	44.6	30.0	35.0
eゲーム	家庭用ゲーム機で行うゲーム	573	19.1	60.8	20.0	88.8	64.5	35.5	11.7	76.4	60.0	63.9
	パソコンで行うゲーム	171	5.7	122.6	60.0	130.5	40.9	59.1	30.4	83.2	60.0	81.4
	スマホ・タブレットで行うゲーム	979	32.6	189.5	200.0	142.9	25.3	74.7	50.6	51.2	30.0	54.5
	ゲームセンターで行うビデオゲーム	175	5.8	15.1	5.0	34.4	92.6	7.4	0.6	44.2	30.0	43.7

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

参考資料 レジャー白書2022(調査は2021)

	実施率 (%)	実施頻度* (回/年)	
マインドゲーム	囲碁	1.5	26.3
	将棋	5.1	20.0
	麻雀	4.6	18.0
	トランプ、オセロ、カルタ、花札など	18.1	10.8
eゲーム	テレビゲーム(家庭での)	21.3	49.4
	ゲームセンター、ゲームコーナー	12.7	14.6

\*「レジャー白書」では「年間平均活動回数(回)」

\*「レジャー白書」の実施率=「過去1年間に1回以上実施」

ササイズ種目は「いつも1人でやっている」者が半数以上であるのに対し、マインドゲームは活動の性質上、当然ながら他者と実施している者が多い。興味深いのは1人で行うことが可能であるeゲームも、家庭用ゲーム機やゲームセンターでのビデオゲームはオンラインを含め6割が他者と行うことがあると回答し、エクササイズ種目に比べて多い点である。パソコンゲームも36%が他者と行っており、オンラインでの他者との対戦が一般化しているように思われる。運動・スポーツ実施率の上位種目であるウォーキングや体操、筋力トレーニング、ジョギング・ランニングなどのエクササイズ系種目がほとんど1で行う活動であることから、マインドゲームやeゲームはそうした運動・スポーツ実施を社会的・心理的な側面で補完する機能をもつことが期待できるかもしれない。

## (2) マインドゲーム、eゲーム実施者の特徴

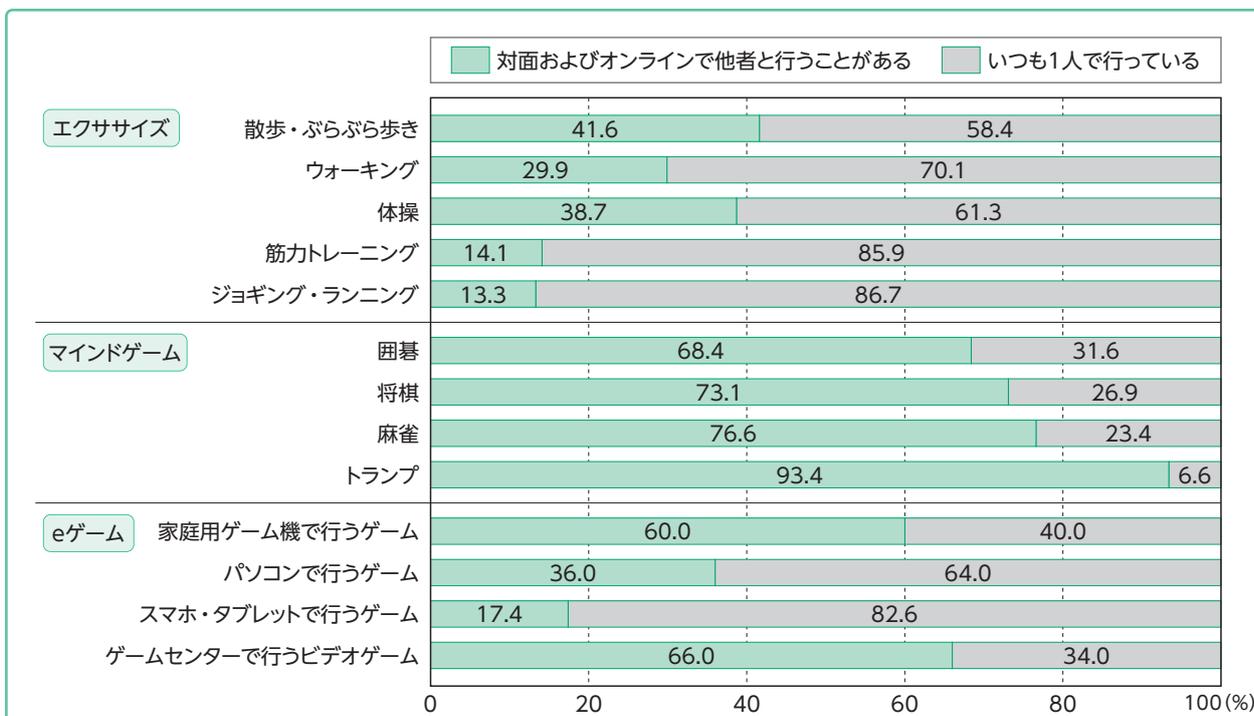
マインドゲームはトランプ以外、男性の実施者が多い(表C-2)。特に囲碁は70代男性が半数以上(囲碁実施者の52.6%)を占める。麻雀は20~40歳代の若年層の男性が多い。eゲームも家庭用ゲーム機で行うゲームやパソコンゲームは男性が多いが、特にパソコンゲームでは男性への偏りが顕著である。家庭用ゲーム機は若年層での男女差は小さい。スマホゲームとゲームセン

ターでのゲームでも男女差はみられないが、やはり20~40歳代の若年層に偏っている。eゲームは高齢者層で実施率が低いのが特徴である。以上のようなそれぞれのプラットフォーム(家庭用ゲーム機、パソコン、スマホ・タブレット)のゲームにおける性別・年代別の実施率は、「ファミ通ゲーム白書2022」(2022)の報告と傾向はほぼ一致する。家庭用ゲームについては、若年層では男女差はみられないが、同書によれば、ゲームタイトルによって性別で異なる傾向がみられる。マインドゲームもeゲームも、女性の実施率向上が課題という点では既存の運動・スポーツとあまり変わらないといえるかもしれない。

リー(2021)によれば、eスポーツのトップカテゴリーはマッチョな業界であり、女性プレイヤーに対する偏見や差別が存在するという。フィジカルスポーツは男女別の競技が原則であるが、男女が同じカテゴリーで対戦するeスポーツでは、女性に対する偏見や差別が顕在化しやすいのかもしれない。ただし、こうした特徴は既存のフィジカルスポーツも同様である(注2)。

## (3) ゲーム実施と運動・スポーツ実施

次に、マインドゲーム、eゲームの実施と、運動・スポーツ実施との関係について、ひとまずクロス集計で全体の傾向を捉えることを試みた(図表は割愛)。マインド



【図C-1】ゲームを誰と行っているか

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

ゲームもeゲームも性別、年齢によって実施率が異なるため、性・年代別にマインドゲーム、eゲームの「習慣的实施群」(週1回以上/年50回以上実施)と、運動・スポーツの「習慣的实施群」(週1回以上/年52回以上実施)のそれぞれダミー変数をクロス集計して $\chi^2$ 検定を行った。期待度数5未満のセルが発生しているため検定結果については留保付きである。マインドゲームとeゲームそれぞれの週1回以上の習慣的实施と運動・スポーツ実施の間には有意な関係はほとんどみられなかったが( $p>0.05$ )、20歳代男性のパソコンゲームの習慣的实施者のみ運動・スポーツの習慣的实施率が低かった

( $p<0.05$ 、期待度数5未満のセルは0)。マインドゲーム、eゲームの「習慣的实施群」と、「運動・スポーツ実施レベル」(レベル0~4)についても性・年代別にクロス集計と $\chi^2$ 検定を行ったが、いずれの性・年代カテゴリーにおいても有意な関係はみられなかった( $p>0.05$ 、期待度数5未満のセルあり)。

実施頻度でみたように、特にeゲームは年200回以上の高頻度実施者の割合が多い(表C-1)。そこで、家庭用ゲーム機、パソコンゲームをそれぞれ年200回以上実施した者と、スマホゲームについては年300回以上実施した者を「高頻度実施群」とし、性・年代別に運動・ス

【表C-2】マインドゲーム・eゲームの年1回以上実施者

マインドゲーム (年1回以上実施者)									
	囲碁		将棋		麻雀		トランプ		
全体度数	19		83		181		471		
全体の%	0.6%		2.8%		6.0%		15.7%		
性別比較 $\chi^2$ 検定	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
	0.9%	0.4%	4.7%	0.9%	9.9%	2.2%	12.9%	18.6%	$p<0.01$
性年代別比較 $\chi^2$ 検定	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
	0.0%	0.0%	17.1%	2.9%	2.4%	5.9%	26.8%	47.1%	$p<0.01$
18・19歳	0.0%	0.0%	17.1%	2.9%	2.4%	5.9%	26.8%	47.1%	
20歳代	0.0%	0.0%	3.1%	0.6%	14.6%	5.0%	19.3%	21.0%	
30歳代	0.0%	0.0%	4.0%	2.3%	13.0%	1.9%	13.0%	28.2%	
40歳代	0.0%	0.4%	7.7%	0.7%	12.7%	1.4%	22.4%	27.6%	
50歳代	0.4%	0.4%	1.5%	0.4%	6.7%	0.8%	7.1%	10.0%	
60歳代	0.8%	0.4%	5.0%	0.8%	7.1%	1.2%	6.3%	13.3%	
70歳以上	4.2%	1.1%	3.8%	0.4%	7.1%	3.3%	6.7%	9.5%	
eゲーム (年1回以上実施者)									
	家庭用ゲーム機		パソコンゲーム		スマホゲーム		ゲームセンター		
全体度数	573		171		979		175		
全体の%	19.1%		5.7%		32.6%		5.8%		
性別比較 $\chi^2$ 検定	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
	21.5%	16.8%	8.5%	2.9%	32.5%	32.9%	6.0%	5.7%	$p<0.01$
性年代別比較 $\chi^2$ 検定	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
	58.5%	26.5%	26.8%	5.9%	65.9%	52.9%	17.1%	11.8%	$p<0.01$
18・19歳	58.5%	26.5%	26.8%	5.9%	65.9%	52.9%	17.1%	11.8%	
20歳代	38.5%	39.2%	15.6%	7.7%	62.0%	49.7%	15.1%	11.6%	
30歳代	40.4%	36.2%	9.4%	0.5%	47.1%	42.3%	12.6%	13.6%	
40歳代	30.8%	21.6%	7.4%	1.8%	40.5%	41.7%	7.4%	7.8%	
50歳代	10.5%	6.5%	6.4%	0.4%	27.3%	34.9%	0.7%	2.3%	
60歳代	3.8%	5.6%	6.3%	4.8%	14.6%	26.2%	0.8%	0.4%	
70歳以上	2.1%	0.7%	5.0%	2.9%	3.3%	7.0%	0.0%	0.7%	

注1)   は調整済み残差 $>1.96$ 、  は $<-1.96$

注2) 期待度数5未満のセルが発生しているため、検定結果については留意が必要である。囲碁は全体度数が少ないため、検定結果を示していない。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

ポーツの習慣的な実施（週1回以上）とクロス集計・ $\chi^2$ 検定を行った。その結果、いずれのeゲームの高頻度実施と運動・スポーツの習慣的实施との間にも有意な関係はみられなかった ( $p>0.05$ )。

#### (4) eゲームと健康・体力

最後に、eゲームの家庭用ゲーム、パソコンゲーム、スマホゲームそれぞれの習慣的实施群について、性別に自己の体力評価、運動不足感、現在の健康状態のそれぞれとクロス集計し、 $\chi^2$ 検定を行った (表C-3)。性・年代別に集計するとサンプル数が少なくなって分析の精度が低くなることから、eゲームの習慣的实施者の多い18・19歳、20歳代、30歳代を分析の対象とした。これらの世代は自己の体力評価、運動不足感、健康状態についての回答に性・年代間でほとんど差はみられない。

家庭用ゲームを習慣的にやっている若年層の男性において、自己の体力評価について「どちらかというと劣っている」および健康状態について「あまり健康ではない」と回答する割合が多かった ( $p<0.05$ )。パソコンゲームの習慣的实施者には統計的に有意な関係はみられなかった ( $p>0.05$ )。スマホゲームを習慣的にやっている女性については、自己の体力が「どちらかというと劣っている」、運動不足を「とても感じる」、健康状態を「あまり健康ではない」と感じている者が多かった ( $p<0.05$ )。スマホゲームを習慣的に実施している男性にもややその傾向がみられた。なお、一部の 카테고리では期待度数5未満のセルが一定数みられるものもあり、分析結果については留意が必要である。また、eゲームでは年200回以上高頻度で実施している者が一定数存在するが、そちらで分析しても傾向自体はあまり変わらなかった。

特にeゲームと運動・スポーツ実施の間には目立った関係はみられなかったが、体力や運動不足、健康状態についての自己評価との間には一定のネガティブな関係がみられた。ただし、こうしたワンショットサーベイの統計分析では因果関係を特定することはできない。たとえば、想定されるシナリオとしては以下のようなものが考えられる。

- ① eゲーム実施増 → 運動不足・体力低下・健康状態悪化 (主観)  
eゲーム実施増により、運動不足・体力低下・健康状態が悪化しているという印象をもった。
- ② 運動不足・体力低下・健康状態悪化 (主観) → eゲーム実施増

もともと運動が苦手、体力・健康に自信がないのでeゲーム実施が増えた。

- ③ eゲーム ← 要因X' (交絡因子) → 運動不足・体力低下・健康状態悪化 (主観)

eゲーム実施増と、運動不足・体力低下・健康状態悪化 (主観) の両方に作用する交絡因子X'が存在する。

③については、たとえば、1人で行うことの多いスマホゲームの習慣的实施者に運動・体力・健康に関するネガティブな評価が特にみられたことから、ゲームに没頭させる何らかの要因が、1人でのeゲーム実施増と運動・体力・健康に対するネガティブな評価に同時に作用していることも考えられる。

#### C-4 まとめ

- ◇ 囲碁、将棋、麻雀、トランプといったマインドゲームに比べて、家庭用ゲーム機、パソコン、スマホ・タブレットを用いたeゲームのほうが実施率と実施頻度が高く、潜在的なマーケットとしてはマインドスポーツよりeスポーツのほうが大きそうである。
- ◇ パソコンゲームの平均実施頻度は家庭用ゲーム機の約2倍と高頻度である。これはeスポーツの人気タイトルにパソコンゲームが多いことと関係しているかもしれない。
- ◇ 家庭用ゲーム機、パソコンゲーム、スマホゲームでは年200回以上実施しているという高頻度群が多い。
- ◇ マインドゲームとeゲームの家庭用ゲーム、ゲームセンターでのビデオゲームはオンラインを含め他者で行っている者が6割以上おり、これはウォーキングや体操といったエクササイズよりもかなり多い。またパソコンゲームも3割以上が他者で行っている (おそらくオンラインであろう)。こうしたマインドゲームやeゲームの社交的な特徴は、1人で行うことの多いエクササイズ実施に対し、特に社会的・心理的な側面から補完する機能が期待できるかもしれない。
- ◇ マインドゲームはトランプ以外、男性の実施者が多い。eゲームも家庭用ゲーム機で行うゲームやパソコンゲームは男性が多い。ただし家庭用ゲーム機は若年層では男女差は小さく、高齢女性の実施率が低いためである。eゲームは全体的に高齢者層での実施率が低い。

【表C-3】若年層におけるゲームの実施頻度と体力・運動不足感・健康状態のクロス集計

			自己の体力評価					p
			たいへん 優れている	どちらかと いうと優れ ている	体力は普通 である	どちらかと いうと劣っ ている	たいへん 劣っている	
家庭用 ゲーム機を 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	7.4%	5.3%	50.0%	34.0%	3.2%	0.030 *
		週1回未満もしくは非実施	9.4%	12.4%	52.1%	20.4%	5.8%	
	女性	週1回以上実施	0.0%	6.8%	31.8%	45.5%	15.9%	0.162
		週1回未満もしくは非実施	3.6%	5.5%	46.4%	35.4%	9.1%	
パソコンを 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	11.6%	2.3%	55.8%	25.6%	4.7%	0.419
		週1回未満もしくは非実施	8.7%	11.8%	51.2%	22.9%	5.3%	
	女性	週1回以上実施	0.0%	20.0%	0.0%	40.0%	40.0%	0.061
		週1回未満もしくは非実施	3.3%	5.4%	45.4%	36.4%	9.5%	
スマホを 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	6.5%	12.4%	50.3%	24.3%	6.5%	0.412
		週1回未満もしくは非実施	10.7%	9.9%	52.6%	22.4%	4.4%	
	女性	週1回以上実施	3.1%	4.7%	34.1%	45.7%	12.4%	0.030 *
		週1回未満もしくは非実施	3.3%	6.0%	49.5%	32.4%	8.7%	

			運動不足感				p
			とても感じる	少しは感じる	あまり 感じない	まったく 感じない	
家庭用 ゲーム機を 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	38.3%	37.2%	14.9%	9.6%	0.218
		週1回未満もしくは非実施	27.3%	45.6%	17.1%	9.9%	
	女性	週1回以上実施	61.4%	29.5%	9.1%	0.0%	0.236
		週1回未満もしくは非実施	46.0%	41.3%	10.9%	1.8%	
パソコンを 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	46.5%	37.2%	11.6%	4.7%	0.069
		週1回未満もしくは非実施	27.8%	44.6%	17.2%	10.4%	
	女性	週1回以上実施	60.0%	40.0%	0.0%	0.0%	0.852
		週1回未満もしくは非実施	47.4%	40.1%	10.8%	1.7%	
スマホを 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	36.2%	39.5%	16.8%	7.6%	0.054
		週1回未満もしくは非実施	25.1%	46.9%	16.6%	11.4%	
	女性	週1回以上実施	61.5%	29.2%	7.7%	1.5%	0.002 **
		週1回未満もしくは非実施	41.5%	44.8%	12.0%	1.7%	

			現在の健康状態				p
			非常に健康 だと思う	健康な方 だと思う	あまり健康 ではない	健康ではない	
家庭用 ゲーム機を 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	6.4%	57.4%	28.7%	7.4%	0.034 *
		週1回未満もしくは非実施	12.7%	64.7%	18.2%	4.4%	
	女性	週1回以上実施	2.3%	65.9%	27.3%	4.5%	0.272
		週1回未満もしくは非実施	8.6%	69.9%	18.4%	3.1%	
パソコンを 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	11.6%	53.5%	27.9%	7.0%	0.493
		週1回未満もしくは非実施	11.4%	64.3%	19.6%	4.8%	
	女性	週1回以上実施	0.0%	40.0%	60.0%	0.0%	0.137
		週1回未満もしくは非実施	8.0%	69.8%	18.9%	3.3%	
スマホを 使ったゲーム	男性	週1回以上実施	5.4%	64.9%	22.7%	7.0%	0.004 **
		週1回未満もしくは非実施	15.4%	62.1%	18.8%	3.7%	
	女性	週1回以上実施	5.4%	59.2%	30.0%	5.4%	0.000 ***
		週1回未満もしくは非実施	9.0%	73.9%	14.7%	2.3%	

注1) \*:p&lt;0.05、\*\*:p&lt;0.01、\*\*\*:p&lt;0.001

注2)  は調整済み残差>1.96、 は<-1.96

注3) 18・19歳～30歳代を分析対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- ◇ マインドゲーム、eゲームの習慣的な実施と運動・スポーツの実施の間には統計的には関係がみられなかった。eゲーム実施が運動・スポーツ実施を阻害しているという明確な証拠は、本調査ではみつからなかった。
- ◇ 一方、eゲームの習慣的な実施と自己の体力、運動不足、健康状態についてのネガティブな評価の間に一定の関係がみられた。この傾向は特に1人で行うことの多いスマホゲームに顕著であり、パソコンゲームにはあまりみられない。本調査のようなワンショットサーベイでは因果関係を特定することは困難であるが、特にスマホゲームと体力・運動不足・健康についてのネガティブな自己評価との関係についてはさらなる検討を要する。
- ◇ eゲームを他者と行う場合はそうしたネガティブな自己評価に結び付きにくい可能性についても検討が必要と思われる。

注1) 特にeスポーツに対する批判について澤井(2018、2019)を参照。

注2) 東京六大学野球において、女性投手が登板した際にみられた差別や偏見の構造については澤井(2003)を参照。

- 引用・参考文献 坂上康博・中房敏朗・石井昌幸・高嶋航「スポーツの世界史」一色出版、2018
- 野々宮徹「ニュースポーツ用語辞典」遊戯社、2000
- 澤井和彦「するスポーツの新たな潮流」(「スポーツ白書2020 -2030年のスポーツのすがた-」) 笹川スポーツ財団、2020
- 頭脳スポーツ財団 [https://web.archive.org/web/20070929154711/http://www.brain-sports.jp/?A%2Fwhats\\_bs](https://web.archive.org/web/20070929154711/http://www.brain-sports.jp/?A%2Fwhats_bs) (アーカイブ。2022年12月確認)
- International Mind Sports Association, “History” <http://www.imsaworld.com/wp/history/> (2022年12月確認)
- 総務省「eスポーツ産業に関する調査研究報告書」、2018
- 澤井和彦「eスポーツは“スポーツ”か? -eスポーツの認知度とスポーツとしての認識度-」(「スポーツライフ・データ2018」) 笹川スポーツ財団、2018
- 澤井和彦「eスポーツが“スポーツ”に問うもの」体育の科学Vol.69 (1)、杏林書院、pp.6-10、2019
- 日本生産性本部「レジャー白書」、2022
- 武長理栄「青少年の運動・スポーツ実施とスクリーンタイムとの関連」(「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2015」) 笹川スポーツ財団、2015
- 鈴木貴大「子ども・青少年の運動・スポーツ実施状況とスクリーンタイム」、2020 [https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports\\_life/column/20201028.html](https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/column/20201028.html)
- 長野真弓・足立稔・椿ちか子・熊谷秋三「児童の体力ならびにスクリーンタイムと心理的ストレス反応との関連性-地方都市郊外の公立および都市部私立小学校における検討-」体力科学64 (1)、pp.195-206、2015
- 金森悟・高宮朋子・井上茂「成人・高齢者のグループ運動：グループ運動参加の規定要因および健康アウトカムとの関連」運動疫学研究 19 (1)、pp.54-61、2017
- スポーツ庁「スポーツ実施率向上のための行動計画 -「スポーツ・イン・ライフ」を目指して-」、2018
- 大勝志津穂「誰と運動やスポーツを実施しているのか?-種目別動向-」(「スポーツライフ・データ2018」) 笹川スポーツ財団、2018
- Serkan Toto, “JAPAN’S PC GAMING MARKET DOUBLES IN SIZE IN 3 YEARS”, Kantan Games, November 6, 2022 <https://www.serkantoto.com/2022/11/06/japan-pc-gaming-market/> (2023年1月確認)
- 角川アスキー総合研究所「ファミ通ゲーム白書2022」、2022
- ローランド・リー(著)・小浜杏(翻訳)「ライズ・オブ・eスポーツ ゲーマーの情熱から生まれた巨大ビジネス」白揚社、2021
- 澤井和彦「スポーツとジェンダーのパラドクス 女性選手のスポーツ参加について-N.ルーマンの社会システム理論による把握-」(海老原修編「現代スポーツ社会学序説 第6章」、pp.49-57) 杏林書院、2003

# 健康経営はスポーツ実施に寄与しているか

トピック

D

公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 上席研究員 甲斐 裕子

## D-1 はじめに

働き世代は、他の世代と比較してスポーツ実施率や運動習慣者の割合が低いことが知られている。厚生労働省の令和元年「国民健康・栄養調査」によると、20～50歳代の運動しない主な理由には「仕事や家事や子育てが忙しい」「面倒くさい」などがあげられており、「スポーツをしましょう」という単純な情報提供だけでは、この世代のスポーツ実施率を向上させることは困難と考えられる。

エコロジカルモデルに基づくと、人の行動は、その人を取り巻く環境からも影響を受けている。働き世代のスポーツ実施率を向上させるためには、身近な環境＝職場での具体的な支援や働きかけがひとつのポイントになると考えられる。

労働環境に目を向けると、近年では、「健康経営」が盛り上がりを見せている。健康経営とはNPO法人健康経営研究会の登録商標で、「従業員等の健康管理や健康増進の取り組みを『投資』と捉え、経営的な視点で考えて、戦略的に実行する新たな経営手法」とされている。経済産業省が2014年に「健康経営銘柄」、2016年に「健康経営優良法人認定制度」を創設し、認定される企業は年々増加している。健康経営の認定制度は、国だけでなく、自治体でも次々と創設されている。加えて、スポーツ庁も、従業員のスポーツの実施に向けた積極的な取り組みを行っている企業を認定する制度である「スポーツエールカンパニー」を2017年に新設した。この流れを受けて、スポーツ実施支援は健康経営の一部として取り込まれるようになってきている。健康経営の認定を希望する企業が経済産業省に提出する「健康経営度調査」によると、健康経営に取り組む企業の約9割で、スポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援が実施されている。

しかし、このような支援が働き世代のスポーツ実施率向上につながっているかについては、明らかになっていない。そこで本稿では、スポーツライフ・データから、勤

め先におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援と、スポーツ実施率や余暇身体活動量の関連を検討した。

## D-2 分析対象者

スポーツライフ・データ2022の3,000名の回答者のうち、「スポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援」について回答した1,955名を分析対象者とした。具体的な設問は、「あなたのお勤め先では、スポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援はありますか（スポーツクラブ補助、職場体操の実施、歩数アプリの推奨、運動の奨励、職場内運動スペース設置など）。健保のサービスも含めますが、特定保健指導や単純な情報提供にとどまるものは除きます。」であった。なお、設問の例示は「健康経営度調査」を参考に作成した。回答の選択肢は「支援がある」「支援はない」「わからない」とした。この回答によって、分析対象者を「支援あり群」「支援なし群」「不明群」の3グループに分類した。

## D-3 職場での支援の実態

勤め先でスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援がある人（支援あり群）は255名であり、全体の13%であった（表D-1）。支援がないと回答した人（支援なし群）は1,083名（55.4%）と過半数を占めた。「わからない」と回答した人（不明群）は617名（31.6%）と比較的多く、設問の回答が難しかった可能性もあるが、職場での取り組みが周知されていない可能性も考えられた。

支援あり群では、従業員1,000名以上の大企業もしくは官公庁に勤務する人が62.5%を占めており、50名未満の小規模企業の勤務者は9.1%に過ぎなかった。一方、支援なし群では61.9%が50名未満の企業に勤める人であった。つまり、スポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援は、主に大企業や官公庁で行われてお

り、中小企業と大きな格差があることが示された。50名未満の企業は、法律上の位置づけにより産業医の選任やストレスチェックなどの義務が免除されている。多くの中小企業では人的資源を含め経営資源が乏しく、従業

員の健康管理や支援が手薄になりがちである。支援なし群では、健康経営に関する認定を「受けていない」と認識する人が71.6%と最多であり、このような現状を反映している結果と考えられた。

【表D-1】勤め先のスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援でグループ化した際の各グループの特徴

	支援あり群 n=255	支援なし群 n=1,083	不明群 n=617	p
<b>スポーツ・身体活動の状況</b>				
過去1年間のスポーツ実施頻度				
年0回	40 (15.7)	301 (27.8)	200 (32.4)	<0.01
年1回以上～週1回未満	40 (15.7)	182 (16.8)	109 (17.7)	
週1回以上～週2回未満	33 (12.9)	110 (10.2)	67 (10.9)	
週2回以上	142 (55.7)	490 (45.2)	241 (39.1)	
余暇身体活動の時間 (分/週)	119.2 ± 195.5	73.5 ± 161.3	72.6 ± 249.2	<0.01
<b>基本属性</b>				
平均年齢 (歳)	45.8 ± 12.3	49.5 ± 14.4	44.9 ± 14.5	<0.01
性別				
男性	183 (71.8)	662 (61.1)	323 (52.4)	<0.01
女性	72 (28.2)	421 (38.9)	294 (47.6)	
最終学歴				
中学校・高校	76 (29.8)	468 (43.2)	299 (48.5)	<0.01
短大・高専・専門学校	60 (23.5)	292 (27.0)	153 (24.8)	
大学・大学院	117 (45.9)	316 (29.2)	160 (25.9)	
その他・無回答	2 (0.8)	7 (0.6)	5 (0.8)	
世帯年収				
400万円未満	26 (10.2)	250 (23.1)	150 (24.3)	<0.01
800万円未満	110 (43.1)	482 (44.5)	245 (39.7)	
800万円以上	77 (30.2)	187 (17.3)	89 (14.4)	
わからない	42 (16.5)	164 (15.1)	133 (21.6)	
<b>仕事の状況</b>				
平均勤務時間 (時間/週)	41.4 ± 14.5	38.0 ± 16.6	35.4 ± 16.2	<0.01
平均残業時間 (時間/週)	5.0 ± 6.2	3.1 ± 5.4	3.2 ± 5.3	<0.01
在宅勤務 (テレワーク)				
していない	186 (72.9)	977 (90.5)	547 (88.7)	<0.01
月数回以上実施	69 (27.1)	103 (9.5)	70 (11.3)	
<b>勤務先の状況</b>				
従業員数				
50名未満	23 (9.1)	665 (61.9)	201 (33.2)	<0.01
50名以上	72 (28.5)	291 (27.1)	215 (35.5)	
1,000名以上・官公庁	158 (62.5)	118 (11.0)	190 (31.4)	
健康経営に関する認定				
受けている	96 (37.6)	58 (5.4)	36 (5.8)	<0.01
受けていない	38 (14.9)	775 (71.6)	50 (8.1)	
わからない	121 (47.5)	249 (23.0)	530 (86.0)	

注1) 連続変数：平均値±標準偏差で表記、P値は一元配置分散分析による。

注2) カテゴリカル変数：N数 (%) で表記、P値はχ<sup>2</sup>検定による。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## D-4 各グループのスポーツ実施状況と属性

過去1年間のスポーツ実施頻度を各グループで比較したところ、分布に有意差が認められた（表D-1）。週2回以上スポーツを実施した人の割合は、支援あり群でのみ55.7%と半数を上回っており、支援なし群と不明群よりも10.5~16.6ポイント高かった。さらに、世界標準化身体活動質問票（GPAQ）から算出された余暇身体活動の時間を各グループ間で比較したところ、グループ間に有意差が認められた。支援あり群が最も時間が長く119.2分/週であり、支援なし群と不明群の平均値よりも週あたり45分以上長かった。

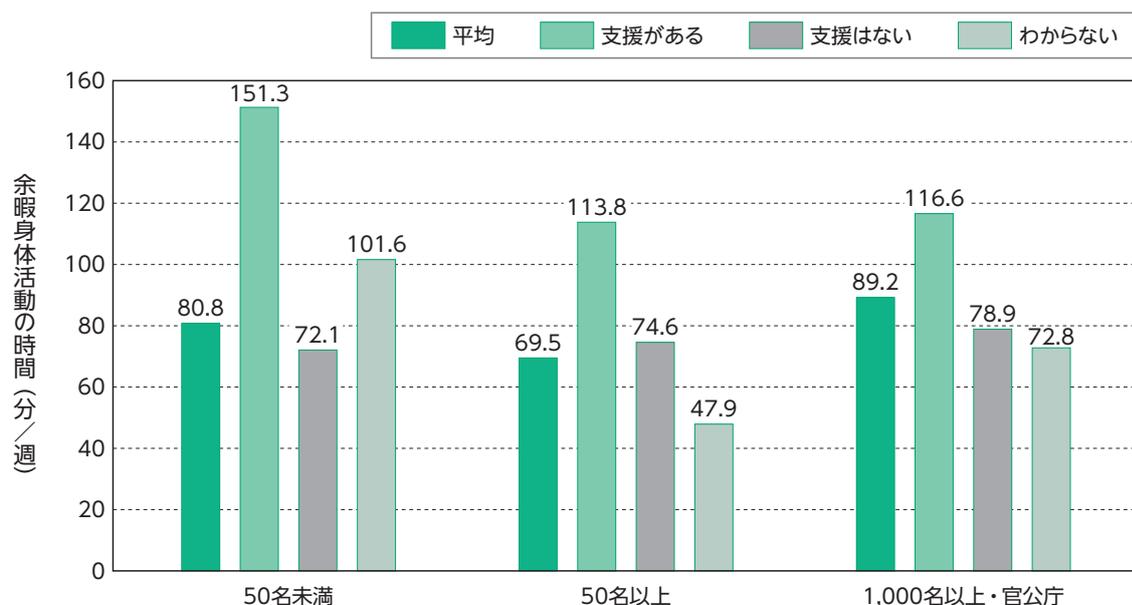
一方、スポーツ実施以外の属性においても、多くの項目でグループ間での差が認められた。支援あり群は、年齢が若く、男性が多く、高学歴で高収入な人が多かった。勤務時間は、残業時間も含めてやや長く、3割弱がテレワークを行っていた。総じて、支援あり群は「社会的に恵まれている」層が多く含まれていた。これらの項目は、職場の支援とスポーツ実施の関係において交絡要因になると判断されたため、週2回以上のスポーツ実施の有無を従属変数として、職場での支援の有無を独立変数、年齢、性別、最終学歴、世帯年収、勤め先の従業員数を共変量としたロジスティック回帰分析を実施した（表D-2）。その結果、支援なし群と比較して、支援あり群のオッズ比は1.45（95%信頼区間：1.06-1.97）と有

【表D-2】ロジスティック回帰分析による「週2回以上のスポーツ実施」のオッズ比

	n	case	%	OR	95%IC	p
支援なし群	1,074	488	45.4	1.00		
支援あり群	253	142	56.1	1.45	(1.06 - 1.97)	0.02
不明群	606	236	38.9	0.77	(0.62 - 0.96)	0.02

注) 年齢、性別、最終学歴、世帯年収、勤め先の従業員数で調整済み。

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D-1】勤め先のスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援の有無と余暇身体活動時間の関係（従業員数別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

意に高かった。この分析結果は、性、年齢、社会経済的状況を調整しても、職場においてスポーツ実施の支援がある人は、支援がない人と比較して、週2回以上スポーツを実施している可能性が約45%高いことを示している。

以上のことから、職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援は、従業員のスポーツ実施に一定の好影響を与えている可能性が見出された。

### D-5 企業規模による格差の状況

職場の支援がスポーツ実施率に好影響を与えていることが確認されたが、その恩恵を受けている人の多くは大企業に勤務している。すなわち、勤め先の企業規模によって格差が生じていると考えられた。そこで、企業規模による格差の状況を確認するために、企業規模ごとの余暇身体活動の時間を算出した（図D-1）。余暇身体活動の平均時間は、1,000名以上の大企業・官公庁が89.2分/週と最長であった。さらに、職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援の有無でグループを細分化して、同様に余暇身体活動時間を算出した。すると、最も余暇身体活動時間が長かったのは、50名未満の小規模企業のうち職場から支援を受けている群であった（151.3分/週）。23名と少数であるため、統計的な偶然の可能性もある。しかし、小規模企業こそ職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援を行えば、余暇での運動やスポーツ実施を促せるという「伸びしろ」を示しているとも考えられる。一般的に小規模な企業ほど、意思決定が早く、経営層と従業員の距離が近いこと、従業員のニーズを経営層がくみ取りやすい環境にある。これらの長所をうまく活かすことで、効果的なスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援が可能になるのではないかと考えられる。

### D-6 データ解釈の注意点と課題

本調査は横断的検討であり、また未測定の交絡要因も十分に考えられるため、結果の解釈には注意が必要である。職場においてスポーツ実施の支援があると回答した人は、支援がないと回答した人と比較して、スポーツ実施率が高かったが、もしかするとスポーツを実施して

いるからこそ、職場の支援を認識しやすいことも考えられる（因果の逆転）。もしくは、スポーツ実施の支援をするような従業員を大切にしている企業に勤務している人のほうが、単にスポーツを行う余裕があるだけの可能性もある（交絡）。

また、今回は職場環境をスポーツ実施に影響を及ぼす身近な環境と捉えて分析を行った。スポーツ実施に影響を及ぼす職場環境としては、他にも業種やテレワーク等が考えられる。特にテレワークはコロナ禍により急速に広がったため、スポーツ実施とどのように関連するのか検討が必要と考えられた。しかし、今回の調査回答者は、月数回でもテレワークをしている人が245名（12.5%）と少数であったため分析は断念した。引き続き注視が必要なテーマであると考えられる。

### D-7 まとめ

企業におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援と、スポーツ実施率や余暇身体活動量の関連について、スポーツライフ・データを用いて検討した。その結果、以下が明らかとなった。

- ① 職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援を受けている人は13%と少数である。
- ② 職場における支援を受けている人は、男性が多く、大企業に勤めている人が6割以上を占めており、総じて社会的に恵まれている人が多い。
- ③ 性、年齢、社会経済的状況を調整しても、職場での具体的な支援がある人は、支援がない人と比較してスポーツ実施率が高い。
- ④ 従業員数50名未満の小規模企業に勤務する人であっても、職場でスポーツ実施の支援があると、余暇身体活動時間が長い。

以上より、横断的な検討であるものの、職場でのスポーツや運動実施に向けた具体的な支援は、働き世代のスポーツ実施に一定の好影響を与えていることが示唆された。ただし、現状では支援を受けられているのは社会的に恵まれた人が多いという格差の存在も合わせて明らかとなった。今後は、中小企業でもスポーツや運動実施に向けた支援に取り組める仕組みを社会全体で構築していくことが必要ではないだろうか。

# 日本と諸外国における身体活動 -GPAQ2020-2022データ-

トピック  
E

東京大学大学院 医学系研究科 講師 鎌田 真光

## E-1 はじめに

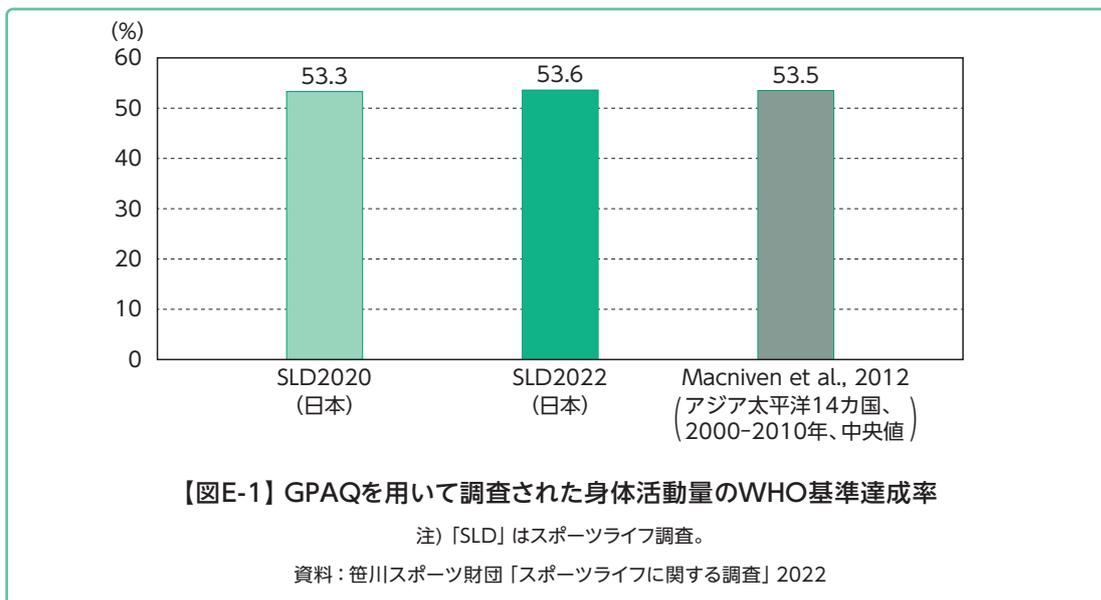
2020年および2022年に実施された「スポーツライフに関する調査」（以下、スポーツライフ調査）では、世界保健機関（World Health Organization: WHO）が開発した「世界標準化身体活動質問票（Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ）」（日本語版、身体活動研究プラットフォーム）を用いて日常の身体活動が調査された。同じ質問票を用いた諸外国の調査結果と比較しやすく、また、「仕事」「移動」「余暇」「座位」の領域別のデータが得られることなどから、日本の現状を把握する上で貴重な全国データである。本稿では、過去2回分のGPAQの結果を読み解いていきたい。

## E-2 2020年および2022年の調査結果

GPAQが導入された2020年のスポーツライフ調査は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行後

はじめての調査ということもあり、結果の解釈が難しい点もあった。2022年調査時点でも、感染対策がさまざまな社会活動や人々の日常行動に影響を与えており、こうした社会背景を加味して調査結果を読み解く必要があるが、2年間の間隔を空けて2回の調査結果が出たことで、一定期間持続していると考えられる現在の日本人の身体活動の状況がみえてきた。

まず、WHOの身体活動ガイドライン（WHO, 2020）の推奨基準である「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ（GPAQにおける週600メッツ・分（注1）に相当）」の2022年の達成率をみると、全体では53.6%と、2020年の53.3%とほぼ変わらず（図E-1）、男性（2022年：60.7%、2020年：59.6%）の方が女性（2022年：46.4%、2020年：46.9%）よりも達成率が高い点も2回の調査で同様であった（図E-2）。また、身体活動量（メッツ・分/週）は、男女ともにおおまかには年齢が上がるほど低くなるが、子育て期に相当する30歳代女性が最も「余暇」目的の身体活動量が低いことなども共通した傾向として確認されている（注2）。



### E-3 諸外国との比較

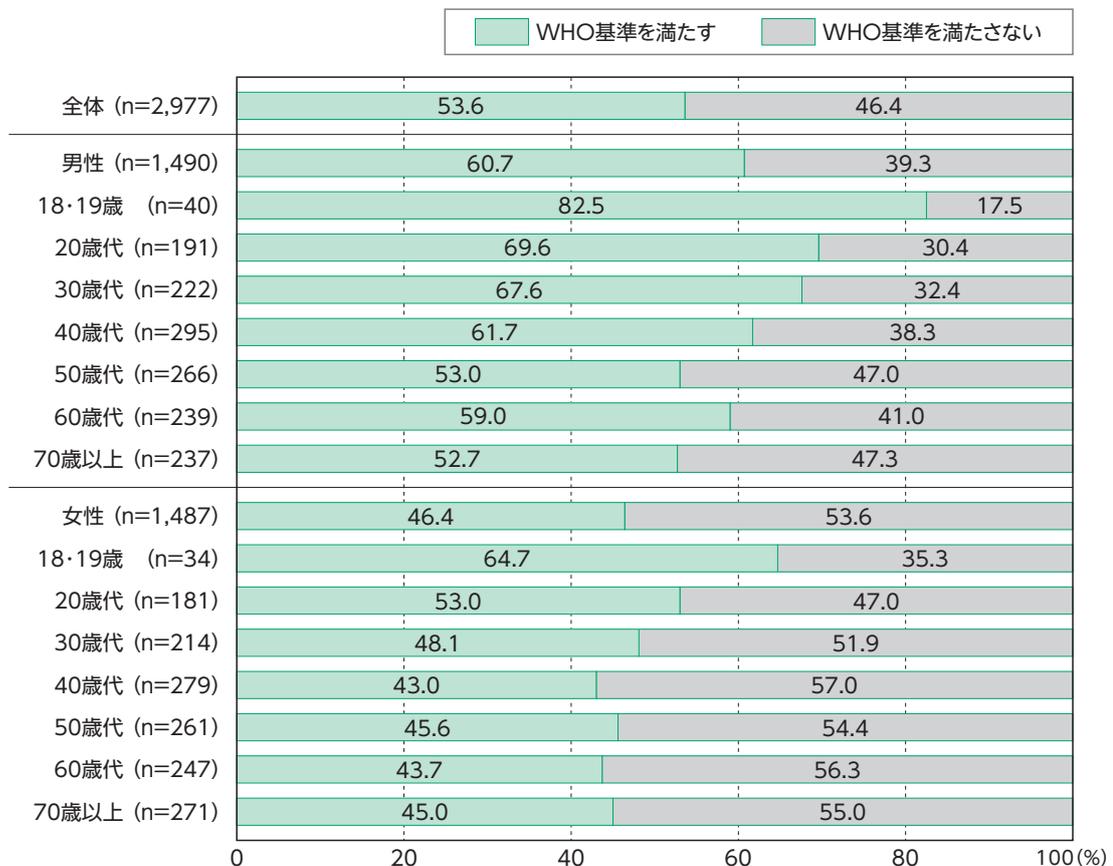
これら基準達成率は、他国においてはどのような状況だろうか。COVID-19流行前のデータではあるが、アジア太平洋地域において2000-2010年に各国で身体活動量を調査したデータをレビューした研究では、14カ国においてGPAQを用いてWHO基準の達成率が調べられ、その中央値(四分位値)は53.5%(44.5-80.5)であったことが報告されている(Macniven et al., 2012)。2020年・2022年にスポーツライフ調査において得られた結果と同様の達成率であったことがわかる(図E-1)。

直接比較することは難しいものの、COVID-19流行後の各国の身体活動のデータも報告されている。たとえば、イギリスActive Lives Surveyのデータを用いた研究(Strain et al., 2022)では、COVID-19流行前後における種目別活動の変化を検証した結果、余暇

の歩行(+11%)とガーデニング(+15%)が増えたものの、チーム/ラケット・スポーツ(-76%)や移動のための歩行(-66%)などの減少の程度がかなり大きく、全体(種目を問わず何らかの身体活動の実践)では、減少(-30%)したことが報告されている。わが国においても、さまざまな角度から身体活動の傾向や変化を注視していく必要がある。

### E-4 座位時間の実態

身体活動と関連し、健康に影響を与える生活習慣として、座ったり寝転んだりする座位行動(Sedentary behavior:正確には、座ったり寝転んだりした状態で「非活動的な」行動・時間を指す)がある。1日の座位時間が長いと総死亡のリスクが高いこともわかっている。なお、座位時間に睡眠は含まれない。GPAQにも座位行動の項目があり、普段の1日における座ったり横に

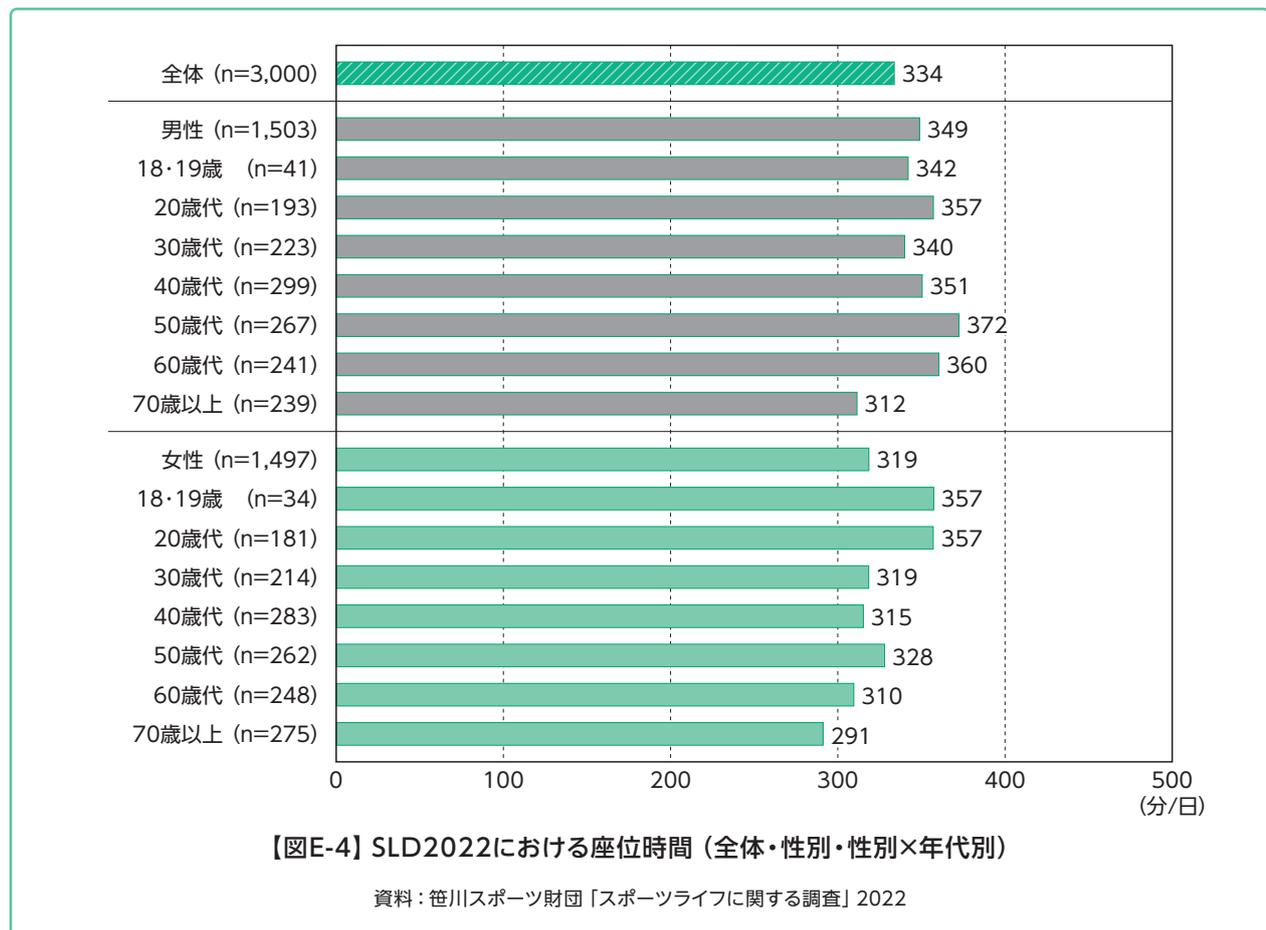
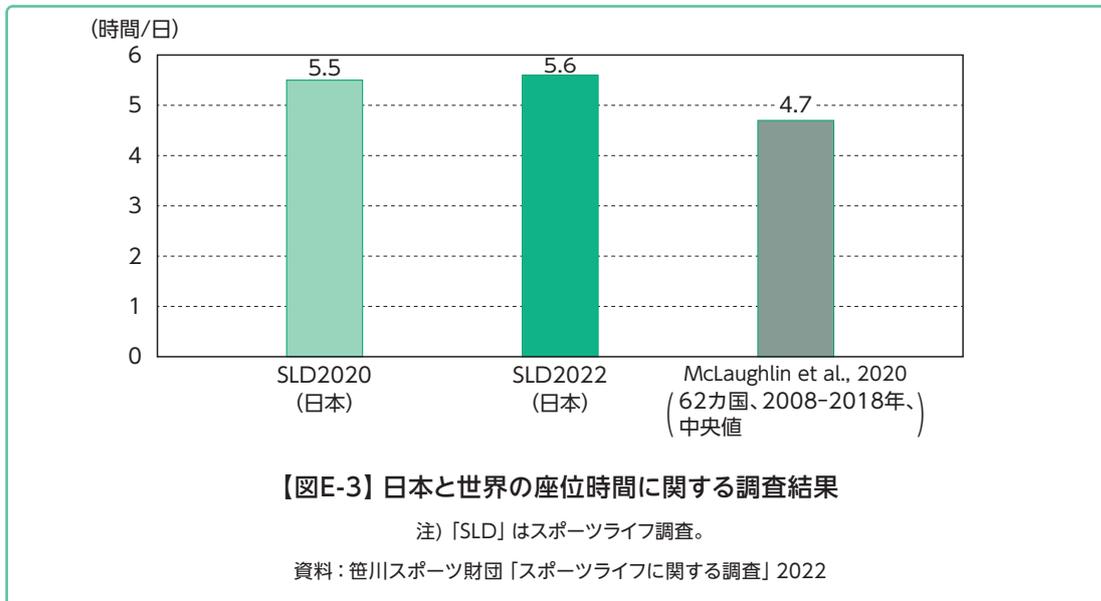


【図E-2】SLD2022における身体活動量のWHO基準達成率(全体・性別・性別×年代別)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

なったりして過ごす時間（座位時間）の平均値は、全体では2022年が334分（約5時間半）と、2020年の332分とほぼ変わらなかった（図E-3）。また、他国の状況を確認してみると、COVID-19流行前のデータではあるが、これまでに世界62カ国で調査された座位時間の

中央値（四分位値）は4.7時間（3.5-5.1）、高所得国に限定すると4.9時間（4.7-5.3）と報告されている（McLaughlin et al., 2020）。日本人の座位時間が世界の中でもトップクラスに長いことは過去にも指摘されており（Bauman et al., 2011）、改めてその対策の必



要性が示されたといえる。

また、今回の調査結果を性別にみると、男性は349分、女性319分と、2020年と同様にやや男性が長かった(図E-4)。男女ともに、加齢とともに増加または減少といった単純な傾向はみられなかったが、今回の調査では、70歳以上の女性が291分と最も座位時間が短く、唯一5時間未満であった。一方、50歳代および60歳代の男性ではともに6時間以上と最も長く、各種疾患リスクの高まる年代であることを踏まえると、何らかの対策が必要と考えられる。GPAQからは合計の座位時間までしかわからないが、座位時間についても、年代別にその行動の種類や内訳(デスクワーク、テレビ視聴、車の運転等)がわかれば、具体的な対策を考える上で有用と考えられる。

### E-5 まとめ

スポーツライフ調査における2020年・2022年のGPAQの結果を身体活動ガイドラインの達成率と座位時間から確認してきた。身体活動・スポーツ普及施策を進める上で改めて整理しておきたいポイントとしては、やはり子育て世代女性における余暇の身体活動量の低さ

と、全世代共通して座位時間が長い点は外せないだろう。余暇時間がもていない層に対して、リフレッシュ効果の大きい「余暇」身体活動の時間をいかに提供・支援できるか。子育て支援施策の総合的な推進と合わせて、ソーシャル・マーケティング等に基づき丁寧に対象層の理解を深め、そして対象者らとともに、身体活動の普及戦略を進めることが求められる(鎌田, 2018)。また、座位時間の対策として、職場や在宅勤務でのデスクワークについては、スタンディングデスクの活用のほか、労働時間の適正化をはじめとした働き方改革も必要と考えられる。

2020年と2022年の間に大きな変化は確認されなかったが、今後、3時点、4時点と継続調査のデータが蓄積されるにつれ、さまざまな取り組みの成果が国民の行動の変化となって表れるのか、身体活動・座位行動のデータを注視していきたい。

注1) GPAQでは、中・高強度の質問項目にそれぞれ固定したメッツ値(4または8)が付与されてメッツ・時の身体活動量が計算されるため、ガイドラインに基づく最小値の週7.5メッツ・時(=450メッツ・分)とは異なる値が基準値として用いられる。

注2) V調査結果 図7-5参照。

#### 引用・参考文献

- 1) Bauman A, Ainsworth BE, Sallis JF et al. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Am J Prev Med.* 2011;41(2):228-35.
- 2) Macniven R, Bauman A, Abouzeid M. A review of population-based prevalence studies of physical activity in adults in the Asia-Pacific region. *BMC Public Health.* 2012;12:41.
- 3) McLaughlin M, Atkin AJ, Starr L et al. Worldwide surveillance of self-reported sitting time: A scoping review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(1):111.
- 4) Strain T, Sharp SJ, Spiers A et al. Population level physical activity before and during the first national COVID-19 lockdown: A nationally representative repeat cross-sectional study of 5 years of Active Lives data in England. *Lancet Reg Health Eur.* 2022;12:100265.
- 5) World Health Organization (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. (最終アクセス日:2021年9月23日)
- 6) 鎌田真光. その方法で本当にスポーツ実施率が高まりますか? 2. 身につけておきたいソーシャル・マーケティングの基本. 諸外国のスポーツ政策, 笹川スポーツ財団ウェブサイト. 2018年2月16日掲載 <http://www.ssf.or.jp/research/international/spioc/us/tabid/1500/Default.aspx>
- 7) 身体活動研究プラットフォーム. 世界標準化身体活動質問票(第2版 日本語版). <http://paplatfom.umin.jp/questionnaire.html> (最終アクセス日:2021年9月23日)



V

## 調査結果

Results

## 1

## 運動・スポーツ実施状況

## 1-1 運動・スポーツ実施率の年次推移

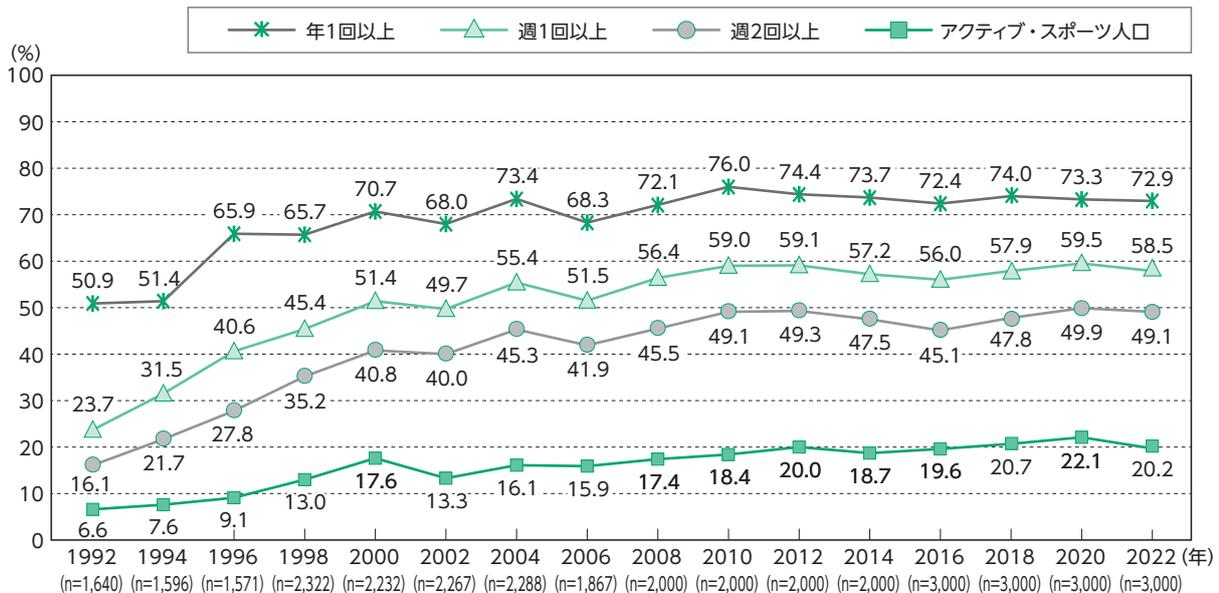
1992年に開始した本調査は、今回の2022年調査で16回目となった。図1-1には、運動・スポーツ実施率の年次推移を示した。各調査年の標本抽出方法は、1992年から2006年までの調査ではランダムサンプリングのひとつである層化二段無作為抽出法を用い、2008年以降は割当法を採用している。また、母集団の年齢下限は2014年までは20歳、2016年からは18歳と厳密には範囲が異なるが、便宜的に連続する経年データとして取り扱っている。

年1回以上の運動・スポーツ実施率をみると、1992年には50.9%と半数をわずかに超える程度であったが、2000年には70.7%に上昇した。その後、2006年までは60%台から70%台の範囲を行き来し、2008年以降は70%台での横ばい状態が続いている。今回の2022年調査では72.9%となり、前回調査から0.4ポイント減少したが、年1回以上の運動・スポーツ実施率の大きな変化はみられない。

週1回以上の運動・スポーツ実施率は、1992年の23.7%から漸増を続けていたが、2012年の59.1%から2016年まではわずかに減少傾向へと転じ、定常状態となっていた。2018年に再び上昇し、2020年には過去最高の59.5%となったが、今回の2022年調査では58.5%となり、前回調査を1.0ポイント下回った。

週2回以上の運動・スポーツ実施率は、週1回以上の実施率の約10ポイント下方で並行した軌跡をたどる。1992年の16.1%から漸次増加を続け、2000年には40%台に達した。2008年以降は40%台後半で推移する。今回の2022年調査では49.1%となり、前回調査を0.8ポイント下回った。

さらに本調査では、週2回以上、実施時間1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上という3つの条件をクリアしている運動・スポーツ実施者を「アクティブ・スポーツ人口」と定義し、その割合を追跡している。2014年以降はゆるやかな増加傾向が続いていたものの、2022年調査の割合は20.2%で、前回調査を1.9ポイント下回った。



【図1-1】 運動・スポーツ実施率の年次推移

注1) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

注2) アクティブ・スポーツ人口：運動・スポーツ実施レベル4（週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上の実施者）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 1-2 運動・スポーツ実施頻度

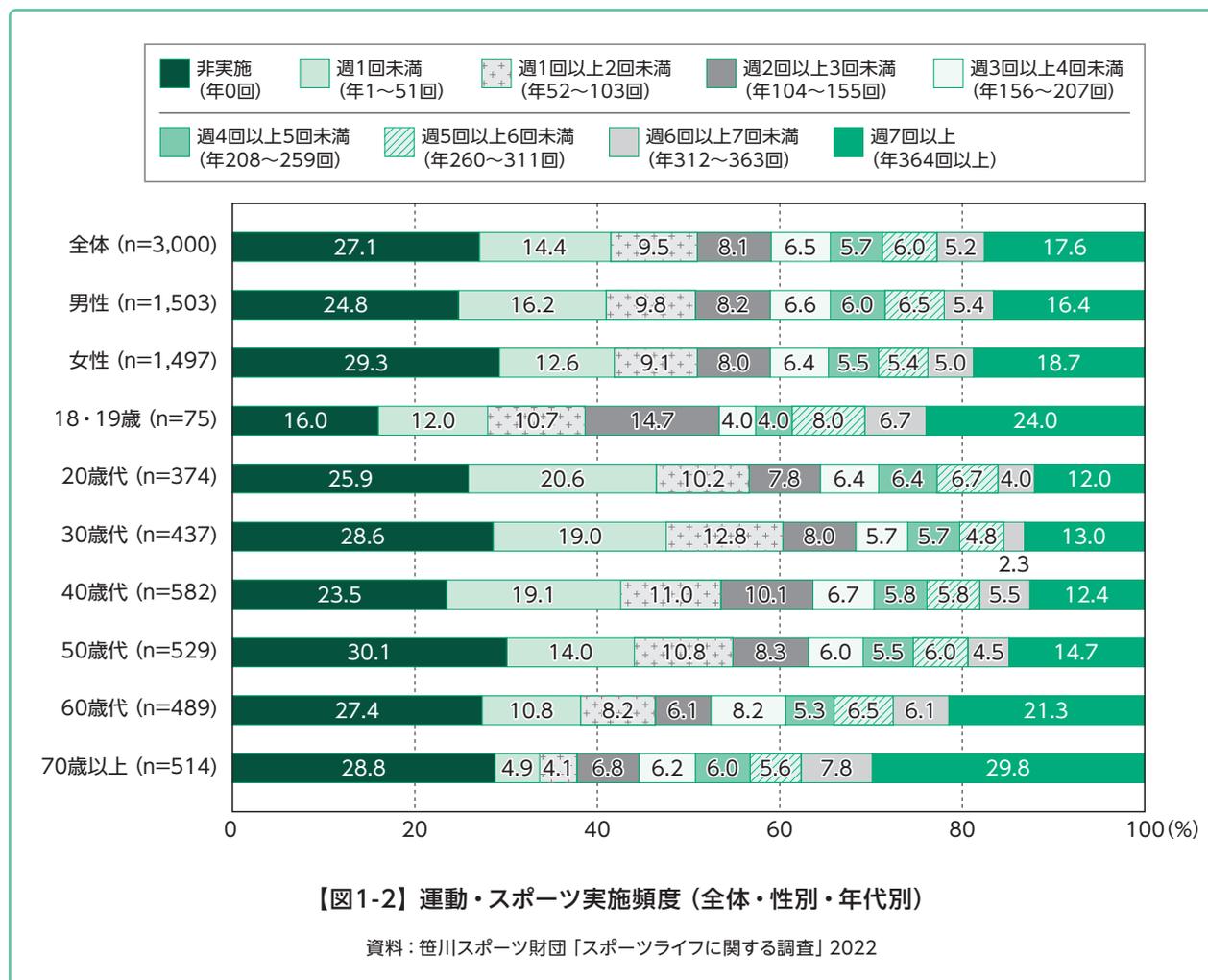
本調査では回答者に対して、運動・スポーツの実施回数の多い順に最大5種目を選択し、種目ごとに年、月、週のいずれかの単位を選んで回数を記入するよう求めた。1年を12ヶ月または52週に換算し、5種目の実施回数を合算すると、年間および週あたりの運動・スポーツ実施頻度を算出できる。

図1-2には、全体および性別、年代別の運動・スポーツ実施頻度を「非実施」から「週7回以上」までの9区分で示した。全体では「非実施」27.1%、「週1回未満」14.4%、「週1回以上2回未満」9.5%、「週2回以上3回未満」8.1%、「週3回以上4回未満」6.5%、「週4回以上5回未満」5.7%、「週5回以上6回未満」6.0%、「週6回以上7回未満」5.2%、「週7回以上」17.6%であった。

性別にみると、「非実施」の割合は男性で24.8%、女性で29.3%と女性が4.5ポイント上回るが、「週7回以上」の割合は男性が16.4%、女性が18.7%と、大きな差はみられなかった。

年代別にみると、18・19歳は「非実施」が16.0%と低く、「週7回以上」は24.0%と高い。また、「週2回以上3回未満」が14.7%とほかの年代よりも高い。20歳代から50歳代では、「非実施」や「週1回未満」の割合が高くなる。「非実施」と「週1回未満」を合計すると、20歳代46.5%、30歳代47.6%、40歳代42.6%、50歳代44.1%と、いずれも4割強が週1回未満の運動・スポーツ実施頻度である。一方、「週7回以上」の割合は20歳代12.0%、30歳代13.0%、40歳代12.4%、50歳代14.7%と10%台前半にとどまり、ほかの年代よりも低い。

60歳代以降では、「週1回未満」の割合は60歳代10.8%、70歳以上4.9%と、年代が上がるとともに低くなっている。一方、「週7回以上」の割合は60歳代が21.3%、70歳以上が29.8%と、年代が上がるとともに高くなる。70歳以上では「非実施」の28.8%、「週7回以上」の29.8%ともにはほかの年代に比べて高く、運動・スポーツをしない者とほぼ毎日行う者の両極に分かれている。



### 1-3 運動・スポーツ実施レベル

本調査では、運動・スポーツの実施状況をより的確に把握するため、実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析を試みた。表1-1の基準に基づき、運動・スポーツ実施状況を「レベル0」から「レベル4」までの5段階で分類した。まず、実施頻度によって、過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった「レベル0」、年1回以上、週2回未満（年1～103回）の「レベル1」、週2回以上（年104回以上）の「レベル2」に分類する。次に「レベル2」以上のうち、1回あたりの実施時間30分以上の条件を加えて「レベル3」を、さらに運動強度「ややきつい」以上を加えて「レベル4」と設定する。そして、

この「レベル4」を「アクティブ・スポーツ人口」と定義している。

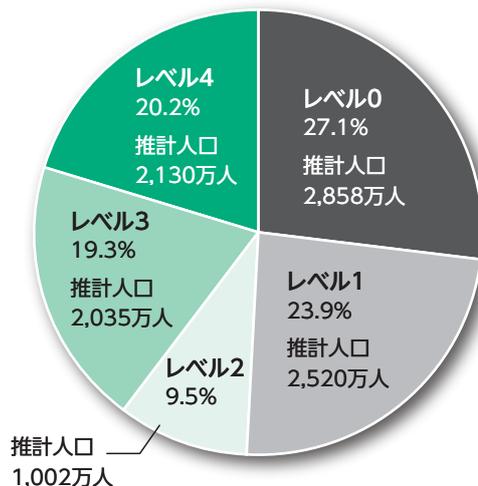
図1-3に示す運動・スポーツ実施レベルの割合は「レベル0」27.1%、「レベル1」23.9%、「レベル2」9.5%、「レベル3」19.3%、「レベル4」（アクティブ・スポーツ人口）20.2%であった。

また、2021年1月1日時点の住民基本台帳人口より、18歳以上の人口1億544万8,713人に基づいて推計人口を算出した。非実施者の「レベル0」は2,858万人、「レベル1」2,520万人、「レベル2」1,002万人、「レベル3」2,035万人であり、高頻度・高強度実施者の「レベル4」（アクティブ・スポーツ人口）は2,130万人と推計される。

【表1-1】運動・スポーツ実施レベルの設定

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
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、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、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上

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1-3】運動・スポーツ実施レベルと推計人口（全体：n=3,000）

注) 推計人口：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105,448,713人に、実施レベルの割合を乗じて算出。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 1-4 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

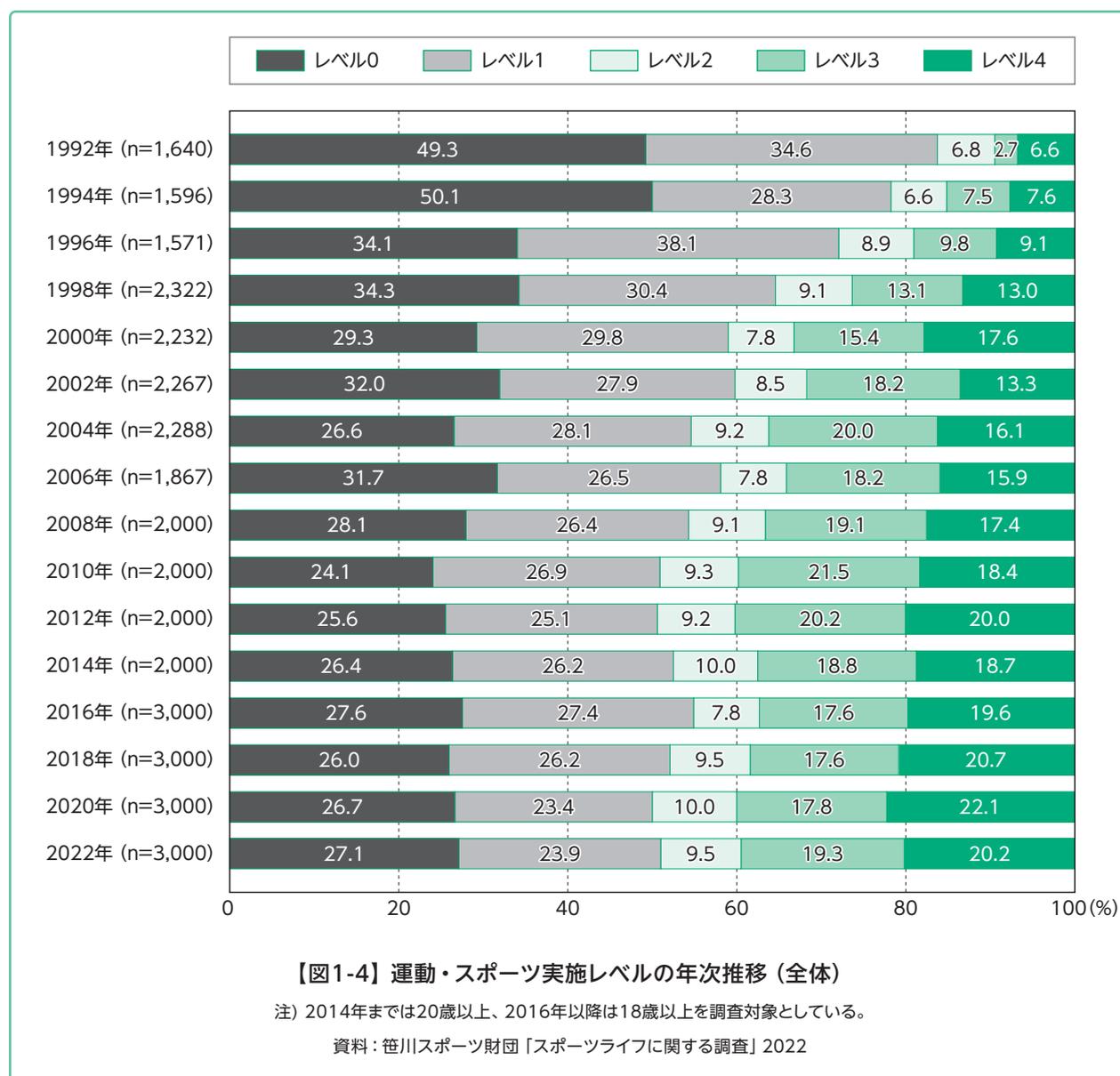
図1-4に運動・スポーツ実施レベルの年次推移を示した。「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)は、1992年の6.6%に始まり、漸次増加し2012年には20.0%に達した。2014年に18.7%へと減少した後は増加傾向が続き、2020年には22.1%と過去最高となった。今回調査では20.2%と、2020年を1.9ポイント下回る結果となった。

「レベル3」は1992年に2.7%であり、ほかのレベルと比べて最も割合が低かったが、1998年に10%を超えた後、2010年には21.5%まで上昇した。直近では減少または横ばい傾向が続いていたが、2022年は19.3%となり、2020年を1.5ポイント上回った。1992年からの

変化率は「レベル3」が最も大きい。

週2回以上の「レベル2」は、今回調査では9.5%であり、1992年以降6%から10%の範囲を推移している。「レベル1」は2000年以降、20%台後半で微増と微減を繰り返していたが、2020年に23.4%へと減少し、今回調査では23.9%であった。非実施の「レベル0」は、1994年に50.1%と半数を占めていたが、今回調査では27.1%となり、全体の4分の1程度にまで減少している。

1990年代に比べると、2000年代では「レベル0」「レベル1」が減少し、「レベル3」「レベル4」が増加した。一方で、2008年頃からレベル別の割合に顕著な変化は起きていない。2020年以降は新型コロナウイルス感染症の流行により、運動・スポーツ実施の環境は変化したものの、各レベルの割合においては大きな増減はみられない。



### 1-5 性別、年代別の 運動・スポーツ実施レベル

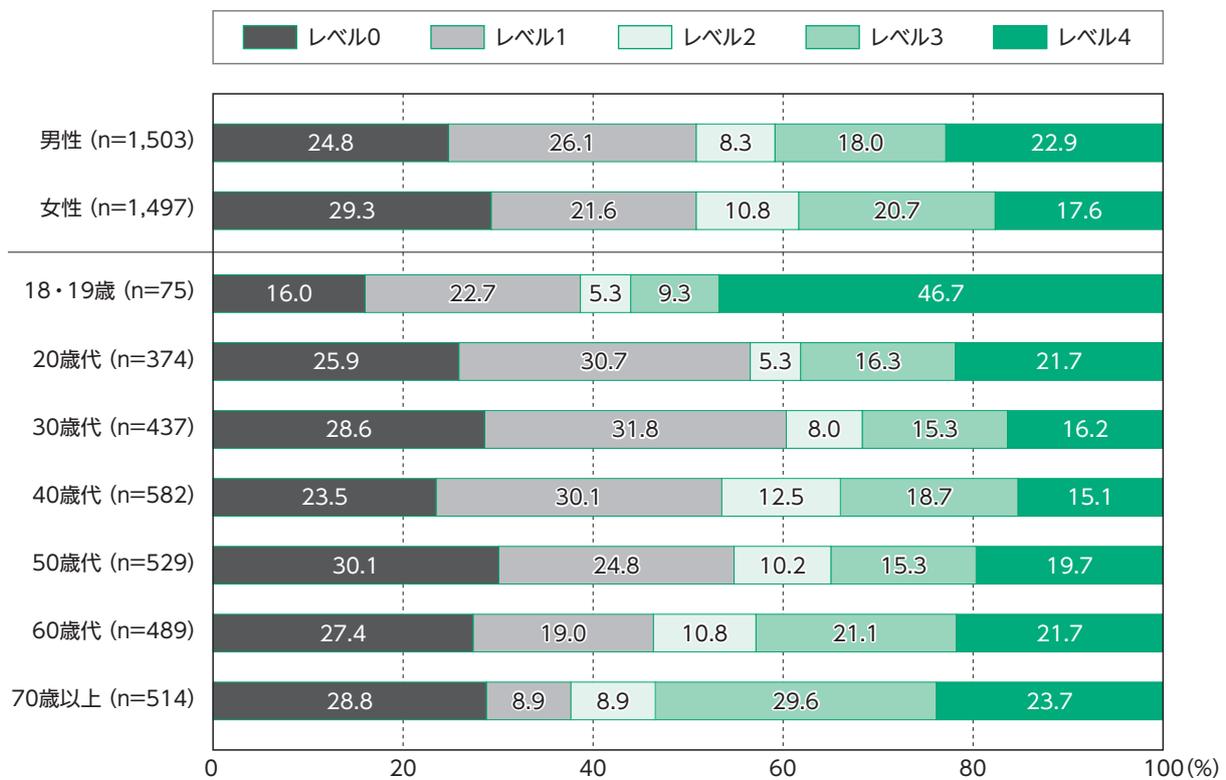
図1-5には、性別、年代別の運動・スポーツ実施レベルを示した。性別にみると、「レベル4」は男性22.9%、女性17.6%、「レベル3」は男性18.0%、女性20.7%、「レベル2」は男性8.3%、女性10.8%、「レベル1」は男性26.1%、女性21.6%であった。高頻度・高強度の「レベル4」は、男性が女性を5.3ポイント上回る。しかし、習慣的な運動・スポーツ実施となる「レベル2」以上の合計は男性49.2%、女性49.1%となり、差はみられない。2018年以降の推移は、男性では2018年45.5%、2020年47.8%、2022年49.2%と徐々に増加しているのに対して、女性では2018年50.0%、2020年52.0%、2022年49.1%と、2020年から2022年にかけて2.9ポイント減少している。

一方で、非実施の「レベル0」は男性24.8%、女性29.3%と女性が男性を4.5ポイント上回る。男女ともに

近年の割合に大きな変化はみられない。

年代別にみると、「レベル4」は18・19歳で46.7%と最も高い。20歳代21.7%、30歳代16.2%と徐々に低くなり、40歳代が15.1%と最も低い割合を示す。続く年代では50歳代19.7%、60歳代21.7%、70歳以上23.7%となり、「レベル4」の割合は40歳代を底に中年期から高齢期にかけて再び高くなる。「レベル2」以上の合計値は18・19歳61.3%、20歳代43.3%、30歳代39.5%、40歳代46.3%、50歳代45.2%、60歳代53.6%、70歳以上62.2%となり、30歳代で低い割合を示している。「レベル0」は、18・19歳では16.0%と低いですが、20歳代から70歳以上は2割以上となる。学校卒業と就職に伴う環境やライフスタイルの変化が影響していると予想される。

2018年以降の推移では、70歳以上で「レベル0」が2018年23.6%、2020年26.4%、2022年28.8%と増加し、「レベル4」は2018年27.6%、2020年25.8%、2022年23.7%と減少した。



【図1-5】 運動・スポーツ実施レベル (性別・年代別)

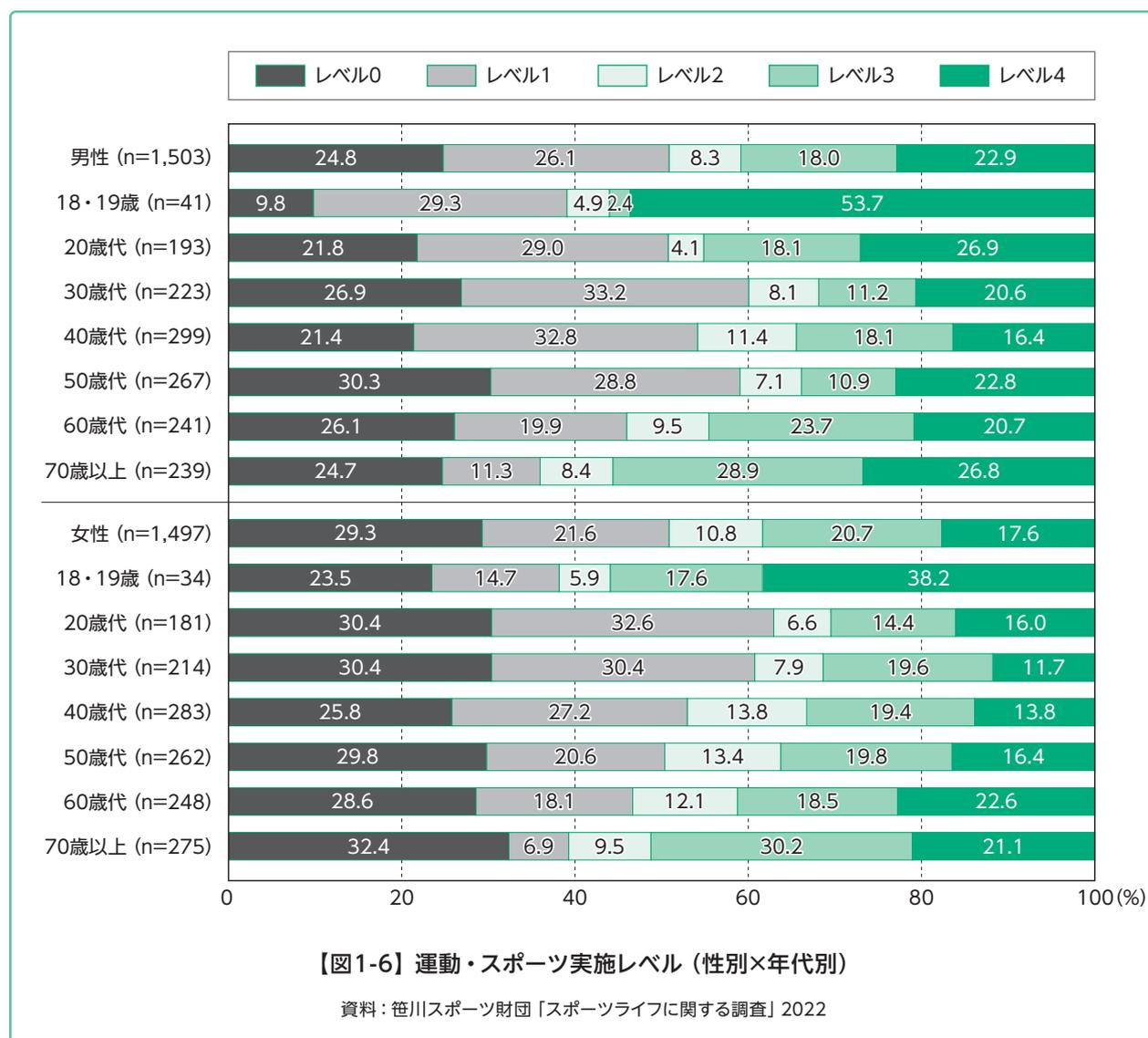
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

図1-6には、性・年代別の運動・スポーツ実施レベルを示した。男性の「レベル4」は18・19歳53.7%、20歳代26.9%、30歳代20.6%と年代とともに低くなり、40歳代にて16.4%と最も低い割合を示す。50歳代22.8%、60歳代20.7%、70歳以上26.8%と、50歳代以降では2割台となる。女性の「レベル4」も18・19歳38.2%が最も高く、20歳代は16.0%、30歳代で11.7%と最も低くなる。続いて40歳代13.8%、50歳代16.4%、60歳代22.6%と増加し、70歳以上は21.1%である。性別にみると、「レベル4」の割合は60歳代(男性20.7%、女性22.6%)を除いた年代で、女性よりも男性が高い。また、非実施の「レベル0」の割合は50歳代(男性30.3%、女性29.8%)を除いた年代で、女性が男性を上回る。

2018年以降の推移をみると、70歳以上の「レベル

0」が、男性では2018年18.6%、2020年22.0%、2022年24.7%、女性では27.8%、30.1%、32.4%と男女ともに増加した。また、女性の60歳代および70歳以上では、「レベル2」以上の合計値が減少傾向にある。2018年から順に、女性の60歳代では60.1%、54.5%、53.2%、70歳以上では65.8%、61.4%、60.8%と推移した。コロナ禍で運動・スポーツを控えた高齢者が一定数いることが推察される。

ほかには20歳代から50歳代の女性で、「レベル4」や「レベル2」以上の合計値が2020年から減少傾向にある。「レベル4」は女性の40歳代で19.7%から13.8%へ、50歳代で23.2%から16.4%へと推移した。「レベル2」以上の合計値は女性の20歳代で43.5%から37.0%へ、30歳代で45.7%から39.2%へと、いずれも6.5ポイント減少している。



### 1-6 種目別の運動・スポーツ実施率 (年1回以上)

表1-2には、この1年間に行われた運動・スポーツの種目別実施率と推計人口を示した。全体では「散歩(ぶらぶら歩き)」31.8%が1位、次いで「ウォーキング」29.4%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」17.4%、「筋力トレーニング」16.4%、「ジョギング・ランニング」8.9%、「釣り」7.2%であった。これら上位6種目は2020年調査と変わらず、実施率にも大幅な増減はみられなかった。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」3,353万人、「ウォーキング」3,100万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」1,835万人、「筋力トレーニング」1,729万人で、5位以下は1,000万人未満となる。

性別にみると、男性で「ウォーキング」、女性では「散歩(ぶらぶら歩き)」が1位であった。女性の「散歩(ぶらぶら歩き)」の実施率は男性よりも9.1ポイント高い。

また、男女共通で上位に入る「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」も男性11.8%に対して女性23.0%と、11.2ポイントの差がみられる。

女性の実施種目の選択は、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「筋力トレーニング」に集中しているが、男性はこれら4種目に加え、「ジョギング・ランニング」「ゴルフ(コース)」「釣り」「ゴルフ(練習場)」といった複数の種目が10%を超え、より多様化している。

【表1-2】年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率および推計人口(全体・性別：複数回答)

全体 (n=3,000)				男性 (n=1,503)			女性 (n=1,497)		
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	31.8	3,353	1	ウォーキング	28.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	36.4
2	ウォーキング	29.4	3,100	2	散歩(ぶらぶら歩き)	27.3	2	ウォーキング	30.2
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.4	1,835	3	筋力トレーニング	19.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.0
4	筋力トレーニング	16.4	1,729	4	ジョギング・ランニング	12.6	4	筋力トレーニング	13.4
5	ジョギング・ランニング	8.9	938	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.8	5	ヨガ	8.4
6	釣り	7.2	759	6	ゴルフ(コース)	11.7	6	なわとび	6.7
7	サイクリング	7.0	738	7	釣り	11.5	7	バドミントン	6.1
8	ゴルフ(コース)	6.7	707	8	ゴルフ(練習場)	10.2	8	サイクリング	5.2
9	ゴルフ(練習場)	6.1	643	9	サイクリング	8.7		ボウリング	5.2
10	ボウリング	5.5	580	10	登山	6.2	10	ジョギング・ランニング	5.1
11	登山	5.1	538	11	キャッチボール	6.1	11	水泳	4.6
12	なわとび	5.0	527	12	キャンプ	6.0	12	卓球	4.4
13	水泳	4.8	506	13	ボウリング	5.9	13	登山	4.0
14	バドミントン	4.8	506	14	サッカー	5.3	14	キャンプ	3.3
15	キャンプ	4.6	485	15	水泳	5.1	15	ハイキング	3.3
16	ヨガ	4.5	475	16	野球	5.0	16	バレーボール	3.1
17	キャッチボール	4.4	464	17	卓球	3.7	17	海水浴	2.8
18	卓球	4.0	422	18	ハイキング	3.7	18	釣り	2.8
19	ハイキング	3.5	369	19	バスケットボール	3.7	19	キャッチボール	2.6
20	サッカー	3.4	359	20	バドミントン	3.5	20	エアロビックダンス	2.2
21	海水浴	3.0	316	21	海水浴	3.3	21	テニス(硬式テニス)	2.2
22	バスケットボール	2.8	295	22	なわとび	3.3	22	ゴルフ(練習場)	2.0
23	野球	2.8	295	23	テニス(硬式テニス)	3.1	23	バスケットボール	1.9
24	テニス(硬式テニス)	2.7	285	24	スノーボード	3.0	24	ピラティス	1.9
25	バレーボール	2.3	243	25	スキー	2.6	25	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	1.8
26	スキー	2.1	221	26	フットサル	2.1	26	ゴルフ(コース)	1.7
27	スノーボード	2.1	221	27	ソフトボール	1.6	27	グラウンドゴルフ	1.5
28	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	1.3	137	28	バレーボール	1.4	28	サッカー	1.5
29	グラウンドゴルフ	1.3	137	29	ソフトテニス(軟式テニス)	1.3	29	スキー	1.5
30	エアロビックダンス	1.2	127	30	ロードレース(駅伝・マラソンなど)	1.2	30	スノーボード	1.3
	フットサル	1.2	127					フラダンス	1.3

注) 推計人口：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105,448,713人に、実施率を乗じて算出。

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1-3には、年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率を年代別に示した。18・19歳は「筋力トレーニング」、20歳代から40歳代、60歳代は「散歩(ぶらぶら歩き)」、50歳代と70歳以上では「ウォーキング」が1位であった。これらの種目以外に、「ジョギング・ランニング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」もすべての年代において上位15種目に入る。「ジョギング・ランニング」は、40歳代以下では上位5位以内に入るが、50歳代以降では順位が低くなる。一方、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」は18・19歳では15位、20歳代では9位だが、30歳代以降では上位4位以内に入り、中高年層の順位が高い。

また、18・19歳や20歳代では「サッカー」「バスケットボール」「バレーボール」「野球」といった球技系のチームスポーツが上位に入る。20歳代以降で「サイクリング」、30歳代以降で「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」、50歳代以降で「ヨーガ」が上位15種目に入る。

レジャー系種目の実施率も年代によって違いがみられる。「ボウリング」は30歳代以下の年代で上位15種目に入り、18・19歳では実施率が20.0%と特に高い。30歳代以降では「釣り」、40歳代以降では「登山」、50歳代以降では「ハイキング」が上位15種目にあがる。

2020年調査と比較すると、18・19歳で「散歩(ぶらぶら歩き)」が33.3%から21.3%へ、「ウォーキング」が20.8%から14.7%へ、20歳代では「筋力トレーニング」が29.7%から23.3%へ、30歳代では「筋力トレーニング」が23.1%から17.6%へと、それぞれ減少した。これらの実施率は2018年から2020年にかけて増加し、その後2022年調査において減少した点で共通している。2020年には若年層において、コロナ禍でも特定の施設を必要とせず一人で行える種目の実施率が大きく増加したが、2022年はその傾向が落ち着き、2018年と同程度に戻っている。

【表1-3】年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率(年代別：複数回答)

18・19歳 (n=75)			20歳代 (n=374)			30歳代 (n=437)			40歳代 (n=582)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	筋力トレーニング	36.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	26.7	1	散歩(ぶらぶら歩き)	34.1	1	散歩(ぶらぶら歩き)	32.1
2	ジョギング・ランニング	24.0	2	筋力トレーニング	23.3	2	ウォーキング	20.1	2	ウォーキング	30.2
3	散歩(ぶらぶら歩き)	21.3	3	ウォーキング	20.9	3	筋力トレーニング	17.6	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.2
4	サッカー	20.0	4	ボウリング	12.6	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.6	4	筋力トレーニング	15.8
4	バスケットボール	20.0	5	ジョギング・ランニング	12.3	5	ジョギング・ランニング	9.8	5	ジョギング・ランニング	12.5
	ボウリング	20.0	6	バドミントン	9.6	5	釣り	9.8	6	釣り	10.0
7	ウォーキング	14.7	7	バスケットボール	9.1	7	キャンプ	7.6	7	サイクリング	9.3
8	キャッチボール	10.7	8	サイクリング	7.8	7	なわとび	7.6	7	バドミントン	9.3
	バドミントン	10.7	9	キャッチボール	7.5	9	キャッチボール	6.4	9	キャンプ	8.1
	バレーボール	10.7	9	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.5	9	サイクリング	6.4	10	ゴルフ(コース)	7.6
	野球	10.7	11	サッカー	7.2	11	ゴルフ(コース)	6.2	11	登山	7.4
12	水泳	8.0	11	スノーボード	7.2	12	海水浴	5.9	12	なわとび	7.2
	卓球	8.0		バレーボール	7.2	12	ゴルフ(練習場)	5.9	13	水泳	6.9
	フットサル	8.0		野球	7.2	14	サッカー	5.7	14	キャッチボール	6.5
15	キャンプ	6.7	15	卓球	6.4	15	水泳	5.5	14	ゴルフ(練習場)	6.5
	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.7				15	ボウリング	5.5			

50歳代 (n=529)			60歳代 (n=489)			70歳以上 (n=514)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ウォーキング	29.3	1	散歩(ぶらぶら歩き)	35.2	1	ウォーキング	39.5
2	散歩(ぶらぶら歩き)	28.7	2	ウォーキング	35.0	2	散歩(ぶらぶら歩き)	34.8
3	筋力トレーニング	16.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	21.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	28.6
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.3	4	筋力トレーニング	13.3	4	筋力トレーニング	10.7
5	釣り	8.3	5	ゴルフ(コース)	9.8	5	ゴルフ(コース)	7.8
6	サイクリング	7.6	6	ゴルフ(練習場)	7.8	6	ゴルフ(練習場)	7.0
6	ジョギング・ランニング	7.6	7	サイクリング	6.7	7	グラウンドゴルフ	5.3
8	ヨーガ	7.0	8	釣り	6.3	8	卓球	4.9
9	ゴルフ(コース)	6.2	9	登山	5.5	9	ハイキング	4.5
10	ゴルフ(練習場)	5.5	10	ジョギング・ランニング	5.3	10	サイクリング	4.1
11	登山	5.3	11	ヨーガ	4.9	10	水泳	4.1
12	キャンプ	4.2	12	なわとび	4.5	12	ジョギング・ランニング	3.9
13	ハイキング	3.8	13	水泳	4.3	13	登山	3.7
14	スキー	3.6	14	ハイキング	4.1	14	ヨーガ	3.5
15	水泳	3.4	15	キャンプ	2.9	15	釣り	3.1
	バドミントン	3.4						

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

### 1-7 種目別の運動・スポーツ実施率 (週1回以上)

表1-4は、週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率と推計人口を示す。年間で不定期に実施される種目が除外されるため、日常的な運動・スポーツへの参加状況（運動・スポーツ愛好者人口）を把握できる。全体の1位は「ウォーキング」21.1%で、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」20.3%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」12.5%、「筋力トレーニング」12.4%、「ジョギング・ランニング」5.6%であった。推計人口は、「ウォーキング」2,225万人、「散歩（ぶらぶら歩き）」2,141万人、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」1,318万人、「筋力トレーニング」1,308万人、「ジョギング・ランニング」591万人となる。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は13位までの16種目であった。

性別では、男性の1位は「ウォーキング」20.6%、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」16.8%、「筋力トレーニン

グ」14.6%であった。男性では「ゴルフ（練習場）」「サッカー」「キャッチボール」「野球」「バスケットボール」といった球技系スポーツが上位に並んでいる。

一方、女性では「散歩（ぶらぶら歩き）」が23.8%で1位となり、次いで「ウォーキング」21.7%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」17.1%であった。また、男性の上位種目にはみられない「ヨーガ」「ピラティス」などのフィットネス系種目や「エアロビックダンス」「社交ダンス」などのダンス系種目があがった。

2020年調査における種目別の週1回以上運動・スポーツ実施率と比較すると、2022年調査に大きな変動はみられない。全体における上位5種目をみると、「ウォーキング」は20.0%から21.1%へ、「散歩（ぶらぶら歩き）」は20.7%から20.3%へ、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」は13.5%から12.5%へ、「筋力トレーニング」は13.8%から12.4%へ、「ジョギング・ランニング」は5.8%から5.6%へと、いずれもわずかな増減にとどまった。

【表1-4】週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率および推計人口（全体・性別：複数回答）

全体 (n=3,000)				男性 (n=1,503)			女性 (n=1,497)		
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ウォーキング	21.1	2,225	1	ウォーキング	20.6	1	散歩（ぶらぶら歩き）	23.8
2	散歩（ぶらぶら歩き）	20.3	2,141	2	散歩（ぶらぶら歩き）	16.8	2	ウォーキング	21.7
3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	12.5	1,318	3	筋力トレーニング	14.6	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	17.1
4	筋力トレーニング	12.4	1,308	4	ジョギング・ランニング	8.2	4	筋力トレーニング	10.3
5	ジョギング・ランニング	5.6	591	5	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	8.0	5	ヨーガ	4.8
6	サイクリング	2.9	306	6	サイクリング	3.9	6	ジョギング・ランニング	3.0
7	ヨーガ	2.5	264	7	ゴルフ（練習場）	3.3	7	サイクリング	1.9
8	ゴルフ（練習場）	1.9	200	8	サッカー	1.8	8	なわとび	1.7
9	水泳	1.2	127	9	キャッチボール	1.6		エアロビックダンス	1.5
	なわとび	1.2	127	10	野球	1.5	9	バドミントン	1.5
11	サッカー	1.1	116	11	バスケットボール	1.3		バレーボール	1.5
	テニス（硬式テニス）	1.1	116		ゴルフ（コース）	1.2	12	水泳	1.2
	キャッチボール	1.0	105	12	釣り	1.2	13	卓球	1.1
13	卓球	1.0	105		テニス（硬式テニス）	1.2	14	テニス（硬式テニス）	1.0
	バドミントン	1.0	105	15	水泳	1.1	15	ピラティス	0.9
	バレーボール	1.0	105	16	卓球	0.9	16	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	0.7
17	バスケットボール	0.9	95	17	なわとび	0.8		グラウンドゴルフ	0.7
18	エアロビックダンス	0.8	84		空手	0.5		キャッチボール	0.5
	野球	0.8	84		ソフトテニス（軟式テニス）	0.5		ゴルフ（練習場）	0.5
20	釣り	0.7	74	18	バドミントン	0.5		社交ダンス	0.5
					バレーボール	0.5	18	ストレッチ	0.5
					フットサル	0.5		ソフトバレー	0.5
								太極拳	0.5
								バスケットボール	0.5

注1) 推計人口：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105,448,713人に、実施率を乗じて算出。

注2) 回答選択肢「その他（自由記述式）」の内訳も集計に含めている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

表1-5は、年代別にみた週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率である。18・19歳と20歳代では「筋力トレーニング」が最も高く、18・19歳29.3%、20歳代17.9%であった。30歳代では「散歩（ぶらぶら歩き）」の実施率が22.2%と最も高い。40歳代以降の1位は「ウォーキング」で、40歳代19.8%、50歳代20.4%、60歳代26.6%、70歳以上33.3%であった。「ウォーキング」は年代が高いほど実施率も高い。

20歳代から50歳代までは、「ウォーキング」「散歩（ぶらぶら歩き）」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」が上位5種目を占めている。18・19歳の2位以下は「ジョギング・ランニング」「散歩（ぶらぶら歩き）」「バスケットボール」「バドミントン」と続き、4位と5位に球技が入る。60歳

代以降では「ジョギング・ランニング」が6位以下となり、代わりに「ゴルフ（練習場）」や「グラウンドゴルフ」が5位に入っている。

2020年調査と比較して5ポイント以上の変化がみられたのは、18・19歳の「バスケットボール」「バドミントン」と20歳代の「筋力トレーニング」であった。18・19歳の「バスケットボール」は1.4%から9.3%へ、「バドミントン」は2.8%から8.0%へと大幅に増加した。コロナ禍における運動・スポーツ施設の利用制限が解除された点も影響したと考えられる。一方、20歳代の「筋力トレーニング」の実施率は23.6%から17.9%へと、5.7ポイント減少した。表1-3でみた年1回以上の実施率と同様の傾向で、2018年から2020年にかけて大きく増加したが、今回は減少している。

【表1-5】週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率（年代別：複数回答）

18・19歳 (n=75)			20歳代 (n=374)			30歳代 (n=437)			40歳代 (n=582)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	筋力トレーニング	29.3	1	筋力トレーニング	17.9	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.2	1	ウォーキング	19.8
2	ジョギング・ランニング	14.7	2	散歩(ぶらぶら歩き)	15.5	2	筋力トレーニング	13.5	2	散歩(ぶらぶら歩き)	17.5
3	散歩(ぶらぶら歩き)	13.3	3	ウォーキング	12.8	3	ウォーキング	13.0	3	筋力トレーニング	10.8
4	バスケットボール	9.3	4	ジョギング・ランニング	7.5	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.8	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	10.0
5	バドミントン	8.0	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	5.6	5	ジョギング・ランニング	5.0	5	ジョギング・ランニング	8.4
6	ウォーキング	6.7	6	サイクリング	3.5	6	サイクリング	2.5	6	サイクリング	4.8
7	サッカー	5.3	7	バスケットボール	3.5	7	サッカー	2.1	7	ヨーガ	2.7
8	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.0	8	サッカー	1.9	8	なわとび	1.6	8	サッカー	1.5
9	野球	4.0	9	バレーボール	1.6	9	キャッチボール	1.4	9	なわとび	1.5
10	キャッチボール	2.7	10	野球	1.6	10	ヨーガ	1.4	10	バドミントン	1.5
	サイクリング	2.7									
	バレーボール	2.7									
	陸上競技	2.7									

50歳代 (n=529)			60歳代 (n=489)			70歳以上 (n=514)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ウォーキング	20.4	1	ウォーキング	26.6	1	ウォーキング	33.3
2	散歩(ぶらぶら歩き)	17.2	2	散歩(ぶらぶら歩き)	22.5	2	散歩(ぶらぶら歩き)	27.2
3	筋力トレーニング	13.0	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.6	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.0
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	10.6	4	筋力トレーニング	10.8	4	筋力トレーニング	7.8
5	ジョギング・ランニング	5.9	5	ゴルフ(練習場)	3.9	5	グラウンドゴルフ	2.9
6	ヨーガ	4.5	6	ジョギング・ランニング	3.1	6	ゴルフ(練習場)	2.9
7	サイクリング	3.0	7	ヨーガ	2.7	7	卓球	2.7
8	テニス(硬式テニス)	1.7	8	サイクリング	2.0	8	水泳	2.5
9	エアロビックダンス	1.1	9	テニス(硬式テニス)	1.8	9	ジョギング・ランニング	2.3
	ゴルフ(練習場)	1.1	10	水泳	1.4	10	ヨーガ	2.3
				なわとび	1.4			

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 1-8 種目別の運動・スポーツ実施率 (週2回以上)

表1-6は、週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率と推計人口である。週2回以上の実施は、運動・スポーツ実施「レベル2」以上に該当する。週1回以上に比べ、より積極的な運動・スポーツ実施者の姿を確認できる。

全体では「ウォーキング」が17.0%で最も高く、次いで「散歩(ぶらぶら歩き)」14.2%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」9.8%、「筋力トレーニング」9.6%、「ジョギング・ランニング」3.4%であった。1位の「ウォーキング」から9位の「水泳」までは、表1-4に示した週1回以上の実施種目と同じであった。上位5種目の推計人口は、「ウォーキング」1,793万人、「散歩(ぶらぶら歩き)」1,497万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」1,033万人、「筋力トレーニング」1,012万人、「ジョギング・ランニング」359万人と見込まれる。推計人口が

100万人を超える運動・スポーツ種目は7位までで、いずれの種目も一人でも実施できる運動・スポーツである。

性別にみると、男性では「ウォーキング」が16.1%で1位となり、続いて「筋力トレーニング」11.8%、「散歩(ぶらぶら歩き)」11.2%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」6.7%、「ジョギング・ランニング」5.1%であった。女性では「ウォーキング」が17.8%で最も高く、次いで「散歩(ぶらぶら歩き)」17.2%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」12.9%、「筋力トレーニング」7.3%、「ヨガ」2.2%であった。女性は男性に比べ、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」が6.2ポイント、「散歩(ぶらぶら歩き)」が6.0ポイント高い。

2020年調査と比較すると、各種目の週2回以上運動・スポーツ実施率は大きく変わらず、20位以内にあがる種目もほぼ同様であった。2020年調査と2022年調査を性別に比較した場合も、上位20種目と実施率ともに大きな変化はみられない。

【表1-6】週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率および推計人口(全体・性別:複数回答)

全体 (n=3,000)				男性 (n=1,503)			女性 (n=1,497)		
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ウォーキング	17.0	1,793	1	ウォーキング	16.1	1	ウォーキング	17.8
2	散歩(ぶらぶら歩き)	14.2	1,497	2	筋力トレーニング	11.8	2	散歩(ぶらぶら歩き)	17.2
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.8	1,033	3	散歩(ぶらぶら歩き)	11.2	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.9
4	筋力トレーニング	9.6	1,012	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.7	4	筋力トレーニング	7.3
5	ジョギング・ランニング	3.4	359	5	ジョギング・ランニング	5.1	5	ヨガ	2.2
6	サイクリング	1.9	200	6	サイクリング	2.5	6	ジョギング・ランニング	1.7
7	ヨガ	1.2	127	7	ゴルフ(練習場)	1.5	7	サイクリング	1.3
8	ゴルフ(練習場)	0.9	95	8	サッカー	1.0	8	なわとび	1.0
9	水泳	0.8	84	9	キャッチボール	0.9	9	エアロビックダンス	0.9
10	サッカー	0.6	63	9	野球	0.9	9	水泳	0.9
	卓球	0.6	63	11	水泳	0.7	11	バドミントン	0.6
	テニス(硬式テニス)	0.6	63	12	卓球	0.6	12	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.5
	なわとび	0.6	63	12	テニス(硬式テニス)	0.6		グラウンドゴルフ	0.5
エアロビックダンス	0.5	53	14	釣り	0.5	ストレッチ		0.5	
キャッチボール	0.5	53	14	バスケットボール	0.5	卓球		0.5	
14	バレーボール	0.5	53	16	ソフトテニス(軟式テニス)	0.4	12	テニス(硬式テニス)	0.5
	グラウンドゴルフ	0.4	42	16	バレーボール	0.4	12	バレーボール	0.5
17	バドミントン	0.4	42	18	空手	0.3	18	社交ダンス	0.3
	野球	0.4	42		グラウンドゴルフ	0.3		ピラティス	0.3
20	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.3	32		ゴルフ(コース)	0.3		30分女性専用フィットネス	0.3
	釣り	0.3	32		登山	0.3			
	バスケットボール	0.3	32	なわとび	0.3				
				ボクシング	0.3				

注1) 推計人口: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105,448,713人に、実施率を乗じて算出。

注2) 回答選択肢「その他(自由記述式)」の内訳も集計に含めている。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

表1-7は、年代別にみた週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率である。それぞれの年代で実施率の最も高い種目は、18・19歳と20歳代が「筋力トレーニング」（18・19歳25.3%、20歳代14.7%）、30歳代が「散歩（ぶらぶら歩き）」14.2%、40歳代以降が「ウォーキング」（40歳代15.8%、50歳代17.0%、60歳代20.0%、70歳以上28.6%）であった。いずれも日常生活に取り入れやすい種目である。

18・19歳から30歳代までは「サッカー」「野球」など、球技系のチームスポーツが上位に並んでいる。一方で、

60歳代以降では「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」の実施率が10%を超え、特に70歳以上では18.7%と高い。この年代では運動強度が比較的低いまたは自身で調整しやすい種目が上位にランクインするといった特徴がみられる。

2020年調査と比較して5ポイント以上増加した種目は、18・19歳の「バスケットボール」（2020年1.4%、2022年6.7%）と40歳代の「ウォーキング」（2020年10.7%、2022年15.8%）である。いずれの年代でも実施率が顕著に減少した種目はみられなかった。

【表1-7】週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率（年代別：複数回答）

18・19歳 (n=75)			20歳代 (n=374)			30歳代 (n=437)			40歳代 (n=582)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	筋力トレーニング	25.3	1	筋力トレーニング	14.7	1	散歩(ぶらぶら歩き)	14.2	1	ウォーキング	15.8
2	散歩(ぶらぶら歩き)	9.3	2	散歩(ぶらぶら歩き)	11.0	2	筋力トレーニング	9.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	11.7
	ジョギング・ランニング	9.3	3	ウォーキング	9.9	3	ウォーキング	9.2	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.6
4	ウォーキング	6.7	4	ジョギング・ランニング	4.8	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.6	4	筋力トレーニング	7.0
	バスケットボール	6.7	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.0	5	ジョギング・ランニング	3.0	5	ジョギング・ランニング	4.6
	サッカー	4.0	6	サイクリング	1.9	6	サイクリング	1.6	6	サイクリング	3.3
6	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.0	7	サッカー	1.3	7	サッカー	0.9	7	ヨーガ	1.2
	野球	4.0	8	バレーボール	1.1		エアロビックダンス	0.7	8	なわとび	0.9
9	キャッチボール	2.7		ソフトボール	0.8		ゴルフ(練習場)	0.7		キャッチボール	0.7
	バドミントン	2.7	9	なわとび	0.8	8	卓球	0.7	9	水泳	0.7
				バスケットボール	0.8		バレーボール	0.7		釣り	0.7
				野球	0.8		野球	0.7			

50歳代 (n=529)			60歳代 (n=489)			70歳以上 (n=514)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ウォーキング	17.0	1	ウォーキング	20.0	1	ウォーキング	28.6
2	散歩(ぶらぶら歩き)	12.1	2	散歩(ぶらぶら歩き)	15.7	2	散歩(ぶらぶら歩き)	20.8
3	筋力トレーニング	10.2	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.7
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.7	4	筋力トレーニング	9.0	4	筋力トレーニング	6.2
5	ジョギング・ランニング	3.4	5	ゴルフ(練習場)	2.0	5	ジョギング・ランニング	2.1
6	ヨーガ	2.5	6	ジョギング・ランニング	1.8	6	グラウンドゴルフ	1.9
7	サイクリング	2.3		サイクリング	1.2	7	水泳	1.8
	エアロビックダンス	0.8	7	水泳	1.2		卓球	1.8
8	テニス(硬式テニス)	0.8		ヨーガ	1.2		ゴルフ(練習場)	1.2
	なわとび	0.8	10	テニス(硬式テニス)	0.8	9	サイクリング	1.2
				なわとび	0.8		ヨーガ	1.2

注) 回答選択肢「その他(自由記述式)」の内訳も集計に含めている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

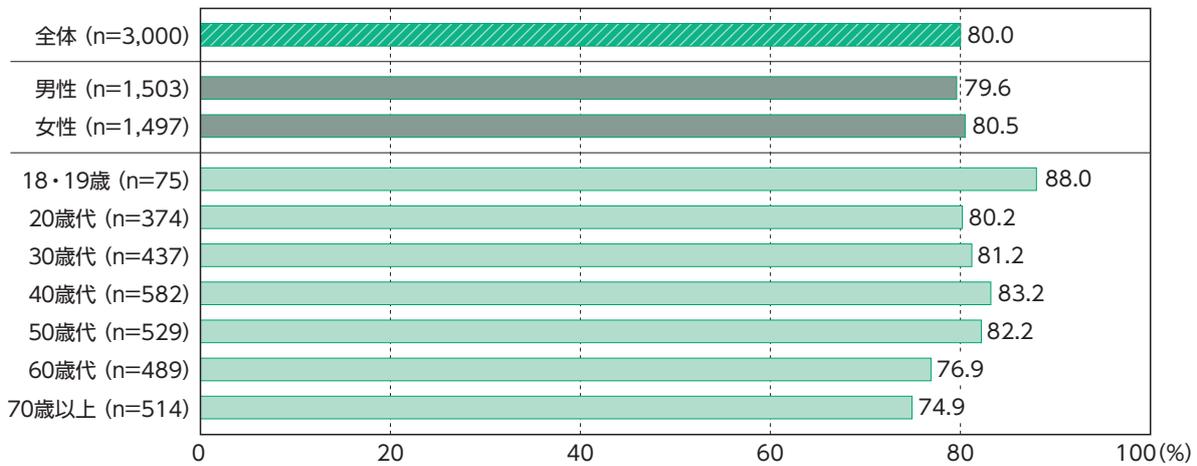
### 1-9 今後行いたい運動・スポーツ

現在行っている運動・スポーツも含めて、今後行いたい種目を複数回答でたずね、運動・スポーツ実施希望率を算出し図1-7に示した。今後行いたい運動・スポーツが1種目以上「ある」と回答した者は、全体で80.0%であった。性別では男性79.6%、女性80.5%と差はみられなかった。

年代別にみると、「ある」と回答した者は74~88%の範囲内にあり、18・19歳88.0%が最も高く、70歳以上は最も低い74.9%であった。

表1-8には、今後行いたい運動・スポーツ種目を示した。全体では「ウォーキング」が25.6%で最も高く、「散歩（ぶらぶら歩き）」24.3%、「筋力トレーニング」19.5%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」15.0%、「キャンプ」11.9%が続く。

性別にみると、男性の1位は「ウォーキング」22.6%で、2位以下は「筋力トレーニング」21.2%、「散歩（ぶらぶら歩き）」19.7%、「釣り」17.5%、「ゴルフ（コース）」13.4%であった。女性の1位には「散歩（ぶらぶら歩き）」28.9%が入り、「ウォーキング」28.6%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」22.2%、「ヨガ」21.1%、



【図1-7】 運動・スポーツ実施希望率（全体・性別・年代別）

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1-8】 今後行いたい運動・スポーツ種目（全体・性別：複数回答）

全体 (n=3,000)				男性 (n=1,503)		女性 (n=1,497)			
順位	希望種目	希望率 (%)	推計人口 (万人)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	25.6	2,699	1	ウォーキング	22.6	1	散歩（ぶらぶら歩き）	28.9
2	散歩（ぶらぶら歩き）	24.3	2,562	2	筋力トレーニング	21.2	2	ウォーキング	28.6
3	筋力トレーニング	19.5	2,056	3	散歩（ぶらぶら歩き）	19.7	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	22.2
4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	15.0	1,582	4	釣り	17.5	4	ヨガ	21.1
5	キャンプ	11.9	1,255	5	ゴルフ（コース）	13.4	5	筋力トレーニング	17.9
6	ヨガ	11.6	1,223	6	キャンプ	13.1	6	キャンプ	10.6
7	釣り	10.8	1,139	7	ジョギング・ランニング	12.4	7	水泳	10.5
8	水泳	10.2	1,076	8	サイクリング	10.6	8	ハイキング	9.8
9	ジョギング・ランニング	9.4	991	9	登山	10.1	9	バドミントン	9.3
	登山	9.4	991	10	ゴルフ（練習場）	10.0	10	登山	8.8
11	ハイキング	8.9	938		水泳	10.0	11	卓球	7.9
12	サイクリング	8.8	928	12	ボウリング	9.0	12	ピラティス	7.7
13	ゴルフ（コース）	8.3	875	13	ハイキング	8.1	13	ボウリング	7.2
14	ボウリング	8.1	854	14	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	7.9	14	サイクリング	6.9
15	バドミントン	7.4	780	15	野球	7.2	15	ジョギング・ランニング	6.3

注) 推計人口：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105,448,713人に、希望率の割合を乗じて算出。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

「筋力トレーニング」17.9%が続く。

上位15種目を概観すると、男女共通して「ウォーキング」「散歩(ぶらぶら歩き)」「筋力トレーニング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「ジョギング・ランニング」といった実施率の高い種目や、「キャンプ」「登山」「ハイキング」「サイクリング」「ボウリング」といったレジャー系種目が含まれている。そのほか、男性では「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」など、女性では「ヨーガ」「ピラティス」などがあがっている。

表1-9には、今後行いたい運動・スポーツ種目を年代別に示した。18・19歳から30歳代の1位は「筋力トレーニング」(18・19歳32.0%、20歳代25.4%、30歳代23.1%)であった。「筋力トレーニング」の希望率の推移は、18・19歳では2018年19.7%、2020年26.4%、2022年32.0%と、4年間で12.3ポイント増加している。

同様に20歳代でも、2018年17.3%、2020年21.0%、2022年25.4%へと増加傾向にある。2位には18・19歳では「バドミントン」18.7%、20歳代と30歳代では「散歩(ぶらぶら歩き)」(20歳代20.3%、30歳代22.4%)が入った。

40歳代以降の1位は「ウォーキング」(40歳代22.9%、50歳代31.2%、60歳代32.1%、70歳以上34.4%)であった。2位には40歳代で「筋力トレーニング」(21.1%)、50歳代以降では「散歩(ぶらぶら歩き)」(50歳代26.1%、60歳代29.4%、70歳以上29.4%)が入った。50歳代以降では「ハイキング」が10位以内に入る特徴がみられる。2020年調査と比較すると、50歳代では「ウォーキング」が25.6%から31.2%に増加した。一方、70歳以上では「散歩(ぶらぶら歩き)」が35.4%から29.4%に減少した。

【表1-9】 今後行いたい運動・スポーツ種目(年代別：複数回答)

18・19歳 (n=75)			20歳代 (n=374)			30歳代 (n=437)			40歳代 (n=582)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	筋力トレーニング	32.0	1	筋力トレーニング	25.4	1	筋力トレーニング	23.1	1	ウォーキング	22.9
2	バドミントン	18.7	2	散歩(ぶらぶら歩き)	20.3	2	散歩(ぶらぶら歩き)	22.4	2	筋力トレーニング	21.1
3	水泳	17.3	3	キャンプ	16.8	3	ウォーキング	19.7	3	散歩(ぶらぶら歩き)	19.9
	スキー	17.3	4	スノーボード	12.6	4	キャンプ	16.5	4	キャンプ	16.5
6	スノーボード	17.3	5	ウォーキング	11.8	5	ヨーガ	13.5	5	ヨーガ	16.2
	ジョギング・ランニング	16.0	5	バドミントン	11.8	6	ジョギング・ランニング	12.8	6	水泳	14.6
8	パレーボール	16.0	6	水泳	11.0	7	釣り	11.7	7	ジョギング・ランニング	13.7
	卓球	14.7	7	釣り	11.0	8	水泳	9.8	8	登山	13.1
11	釣り	14.7	7	ボウリング	11.0	9	バドミントン	9.6	9	サイクリング	12.2
	ボウリング	14.7	10	海水浴	9.9	10	ゴルフ(コース)	8.7	9	釣り	12.2
12	バスケットボール	13.3	10	バスケットボール	9.9	11	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.0	11	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.3
	キャンプ	12.0	12	テニス(硬式テニス)	9.4	12	サイクリング	7.8	12	バドミントン	10.8
14	サッカー	12.0	13	ジョギング・ランニング	8.8	13	スノーボード	7.6	13	ゴルフ(コース)	9.6
	ボウリング	10.7	14	パレーボール	8.6	13	登山	7.6	14	ハイキング	9.3
15	海水浴	9.3	14	登山	7.8	15	ボウリング	7.3	14	卓球	8.6
			15	野球	7.8				15	ボウリング	8.6

50歳代 (n=529)			60歳代 (n=489)			70歳以上 (n=514)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	31.2	1	ウォーキング	32.1	1	ウォーキング	34.4
2	散歩(ぶらぶら歩き)	26.1	2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.4	2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.4
3	筋力トレーニング	20.2	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	28.2
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.3	4	筋力トレーニング	16.6	4	筋力トレーニング	10.7
	ヨーガ	15.3	5	ハイキング	12.3	5	ハイキング	10.5
6	釣り	12.5	6	登山	11.9	6	卓球	8.2
7	キャンプ	12.3	7	釣り	10.6	7	ゴルフ(コース)	7.8
8	ハイキング	11.9	7	ヨーガ	10.6	8	水泳	7.0
9	登山	11.0	9	サイクリング	9.6	9	ゴルフ(練習場)	6.4
10	サイクリング	9.3	10	ゴルフ(コース)	9.2	10	ヨーガ	6.2
	水泳	9.3	11	ゴルフ(練習場)	8.6	11	釣り	6.0
12	ゴルフ(コース)	8.5	12	水泳	8.2	12	サイクリング	5.6
	ジョギング・ランニング	8.5	13	ボウリング	7.8	13	ボウリング	5.4
14	ボウリング	8.3	14	キャンプ	6.7	14	グラウンドゴルフ	5.1
15	ゴルフ(練習場)	7.2	14	ジョギング・ランニング	6.7	15	太極拳	4.9
				卓球	6.7			

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

### 1-10 今後、最も行いたい運動・スポーツ

複数回答でたずねた今後行いたい運動・スポーツ種目の中から、最も行いたい運動・スポーツを回答するよう求めた。表1-10に示す全体の結果は「ウォーキング」が11.9%で1位となり、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」7.6%、「筋力トレーニング」7.5%、「ヨガ」6.6%、「ゴルフ（コース）」5.2%であった。

性別にみると、男女ともに「ウォーキング」が1位で、男性10.5%、女性13.4%であった。男性の2位以下は

「筋力トレーニング」「ゴルフ（コース）」が同率で8.3%、「釣り」8.1%、「散歩（ぶらぶら歩き）」6.1%と続く。女性の2位以下は「ヨガ」12.5%、「散歩（ぶらぶら歩き）」9.1%、「筋力トレーニング」6.8%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」6.3%であった。

上位15種目のうち、男性のみに入った種目は「釣り」「野球」「サイクリング」「サッカー」「バスケットボール」、女性のみに入った種目は「ヨガ」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「バドミントン」「ピラティス」「ハイキング」である。

【表1-10】 今後、最も行いたい運動・スポーツ種目（全体・性別：1種目記入式）

全 体 (n=2,398)			男 性 (n=1,194)			女 性 (n=1,204)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	11.9	1	ウォーキング	10.5	1	ウォーキング	13.4
2	散歩(ぶらぶら歩き)	7.6	2	筋力トレーニング	8.3	2	ヨガ	12.5
3	筋力トレーニング	7.5		ゴルフ(コース)	8.3	3	散歩(ぶらぶら歩き)	9.1
4	ヨガ	6.6	4	釣り	8.1	4	筋力トレーニング	6.8
5	ゴルフ(コース)	5.2	5	散歩(ぶらぶら歩き)	6.1	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.3
6	釣り	4.7	6	キャンプ	5.5	6	水泳	4.4
7	キャンプ	4.5	7	ジョギング・ランニング	4.7	7	キャンプ	3.5
8	水泳	4.1	8	水泳	3.8	8	バドミントン	2.7
9	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.0	9	野球	3.4	9	卓球	2.5
10	ジョギング・ランニング	3.4	10	サイクリング	2.9	10	ピラティス	2.4
11	登山	2.5		登山	2.9	11	ゴルフ(コース)	2.2
12	卓球	2.3	12	テニス(硬式テニス)	2.2	12	ジョギング・ランニング	2.1
13	テニス(硬式テニス)	2.1	13	卓球	2.1		テニス(硬式テニス)	2.1
	バドミントン	2.1	14	サッカー	1.8	登山	2.1	
15	サイクリング	1.9		バスケットボール	1.8	15	ハイキング	2.0

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## COMMENTS

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人の息子達が体を動かすのが好きで、ハンドボールやサッカーやなわとびをしています。私も主人もそれに付き合ったり、スノーボードや海水浴に行くことが好きです。もう少し時間があればどんどんやりたいものです。（42歳 女性 無職）
- 美しい景色の場所を散歩したりしていると普段では味わえない気持ち良さ、癒し効果があり体にも心にも良い。（47歳 女性 パートタイム・アルバイト）
- 子ども達と大人の関係において子ども達の自主性、自立性を育むような関係の中でスポーツが取組まれることを望みます。（63歳 男性 事務的職業）
- スポーツは健康に一番効くものですし、日々のストレスの発散にも十分になるものだと思うので、少なくとも週に1日はみんなて汗をかいて運動するということをするべきだと思います。（19歳 男性 学生）

表1-11には、年代別にみた今後最も行いたい運動・スポーツ種目を示した。18・19歳から30歳代では「筋力トレーニング」(18・19歳12.1%、20歳代9.4%、30歳代9.6%)が1位であった。特に18・19歳の「筋力トレーニング」は2020年調査の6.7%から5.4ポイント増加し、2018年調査と2020年調査で1位であった「スノーボード」を上回る結果となった。

40歳代では「ヨガ」(9.9%)が1位で、順位・希望率ともに2020年調査と変わらなかった。50歳代以降は

「ウォーキング」(50歳代16.8%、60歳代17.0%、70歳以上21.9%)が1位であった。2位には50歳代では「ヨガ」9.0%、60歳代以降では「散歩(ぶらぶら歩き)」(60歳代9.8%、70歳以上13.8%)が入った。50歳代以降では「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」が上位10種目にあがり、年代が高いほど希望率も高い。「筋力トレーニング」のみ、18・19歳から70歳以上まですべての年代で上位10種目に入っている。

【表1-11】 今後、最も行いたい運動・スポーツ種目(年代別：1種目記入式)

18・19歳 (n=66)			20歳代 (n=299)			30歳代 (n=355)			40歳代 (n=484)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	筋力トレーニング	12.1	1	筋力トレーニング	9.4	1	筋力トレーニング	9.6	1	ヨガ	9.9
2	スキー	6.1	2	キャンプ	8.4	2	ウォーキング	7.9	2	筋力トレーニング	9.1
	スノーボード	6.1	3	散歩(ぶらぶら歩き)	7.7	3	キャンプ	7.6	3	水泳	6.6
5	釣り	6.1	4	テニス(硬式テニス)	5.4		3	ヨガ	7.6	4	ウォーキング
	バスケットボール	4.5	5	スノーボード	5.0	5	釣り	7.0	5	ジョギング・ランニング	6.0
7	バドミントン	4.5	6	野球	4.7	6	ジョギング・ランニング	6.8	6	ゴルフ(コース)	5.0
	アイススケート	3.0	7	バスケットボール	4.3	7	ゴルフ(コース)	5.1	7	キャンプ	4.8
7	ゴルフ(コース)	3.0	9	ヨガ	4.3	7	散歩(ぶらぶら歩き)	5.1	7	散歩(ぶらぶら歩き)	4.8
	サッカー	3.0		9	水泳	3.0	9	バドミントン	3.4	9	釣り
	ソフトテニス(軟式テニス)	3.0	9	バドミントン	3.0	10	水泳	2.5	10	サイクリング	3.5
	テニス(硬式テニス)	3.0	10	バスケットボール	2.5		10	バスケットボール	2.5		
	登山	3.0	10	ピラティス	2.5		10	ピラティス	2.5		
	ピラティス	3.0									
	フットサル	3.0									
	ボウリング	3.0									
	ボクシング	3.0									
	ボルダリング	3.0									
	野球	3.0									
	ラグビー	3.0									

50歳代 (n=434)			60歳代 (n=376)			70歳以上 (n=384)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	16.8	1	ウォーキング	17.0	1	ウォーキング	21.9
2	ヨガ	9.0	2	散歩(ぶらぶら歩き)	9.8	2	散歩(ぶらぶら歩き)	13.8
3	散歩(ぶらぶら歩き)	6.7	3	筋力トレーニング	7.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	10.7
4	筋力トレーニング	6.5	4	ゴルフ(コース)	7.2	4	ゴルフ(コース)	6.5
5	釣り	5.3	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.9	5	卓球	4.9
6	ゴルフ(コース)	5.1	6	釣り	5.6	6	グラウンドゴルフ	3.9
7	キャンプ	4.1	7	ヨガ	5.3	7	水泳	3.6
	水泳	4.1	8	登山	4.3	8	太極拳	3.1
9	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	3.7	9	水泳	4.0	9	ヨガ	2.9
10	ジョギング・ランニング	3.0	10	ハイキング	3.5	10	筋力トレーニング	2.6
							釣り	2.6

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

### 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）

図1-8には、直近1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組みについてたずねた結果を示した。この質問は、運動や食事・禁煙など健康に関するさまざまな行動を対象とした研究で用いられる「行動変容ステージ」という考え方をもとにしている。具体的には運動・スポーツについて、「ここ1ヶ月間行っていないし、これから先もするつもりはない」「ここ1ヶ月間行っていないが近い将来（6ヶ月以内）に始めようと思っている」「ここ1ヶ月間行っているが週2回未満である」「ここ1ヶ月間、週2回以上行っているが、始めてから6ヶ月以内である」「ここ1ヶ月間、週2回以上行っていて6ヶ月以上継続している」の5つの選択肢からひとつを選択する形式で、それぞれが「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」のステージに該当する。人が行動を変える場合にはこれら5つのステージを通ると考え、実践においては対象者のステ

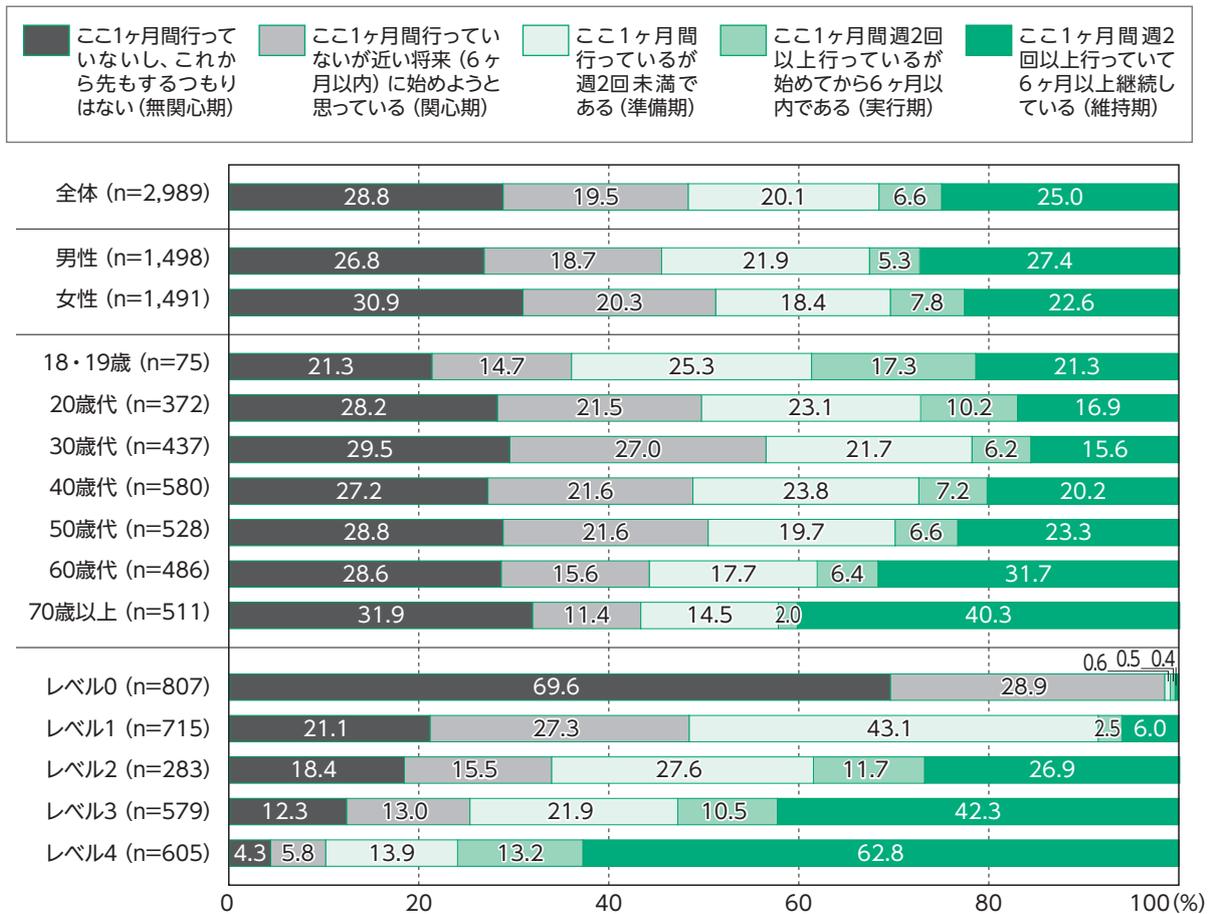
ジを把握し、それぞれに合わせた働きかけを検討する。

全体では「無関心期」28.8%が最も高く、「維持期」25.0%、「準備期」20.1%と続く。

性別にみると、「無関心期」は男性26.8%、女性30.9%と女性のほうが高く、「維持期」は男性27.4%、女性22.6%と男性の比率が高い。

年代別にみると、「無関心期」は20歳代以降ではいずれも3割前後である。「関心期」は30歳代が27.0%と、ほかの年代に比べて高い。「実行期」は18・19歳が17.3%、20歳代が10.2%と1割を超えている。「維持期」は60歳代で31.7%、70歳以上で40.3%と、高齢期で高いことがわかる。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル0」では「無関心期」が69.6%と、ほかのレベルに比べて高い割合を示している。「準備期」が高いのは「レベル1」（43.1%）と「レベル2」（27.6%）である。「レベル3」「レベル4」では「維持期」が最も高く、それぞれ42.3%、62.8%となった。



【図1-8】直近1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組み（全体・性別・年代別・レベル別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

2

スポーツ施設

2-1 運動・スポーツの実施場所・利用施設

表2-1に過去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・利用施設の年次推移を示した。2018年調査以降は「道路」の利用率が最も高く、2018年の50.3%から2020年の57.3%へと7.0ポイント増加した。2022年は56.9%で前回調査と同程度であった。2位は「自宅（庭・室内等）」で、2018年の23.9%から2020年の32.9%へと9.0ポイント増加し、2022年では31.3%となった。2018

年と2020年の3位は「体育館」であったが、2018年20.0%、2020年17.1%、2022年13.3%と徐々に減少し、2022年は「公園」に抜かれ、4位となった。新型コロナウイルス感染症の拡大による運動・スポーツ施設の利用制限が続き、2020年に増加した自宅および自宅周辺の公共空間の高い利用率が継続していると考えられる。また、「ボウリング場」は2018年の10.5%から2020年の6.6%へと利用率が3.9ポイント下降し、2022年ではさらに減少して5.9%となった。

【表2-1】 運動・スポーツの実施場所・利用施設の年次推移（全体：複数回答）

2018年 (n=2,219)			2020年 (n=2,200)			2022年 (n=2,188)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	50.3	1	道路	57.3	1	道路	56.9
2	自宅(庭・室内等)	23.9	2	自宅(庭・室内等)	32.9	2	自宅(庭・室内等)	31.3
3	体育館	20.0	3	体育館	17.1	3	公園	17.0
4	公園	16.9	4	公園	16.0	4	体育館	13.3
5	海・海岸	11.9	5	海・海岸	12.9	5	高原・山	11.4
6	ボウリング場	10.5	6	高原・山	11.1	6	海・海岸	10.4
7	ゴルフ場(コース)	10.4	7	トレーニングルーム	9.6	7	ゴルフ場(コース)	8.8
8	高原・山	10.1	8	ゴルフ場(コース)	8.6	8	トレーニングルーム	8.7
9	グラウンド	10.0	9	河川敷	7.2	9	ゴルフ場(練習場)	7.2
10	トレーニングルーム	9.6		グラウンド	7.2	10	河川敷	6.0
11	ゴルフ場(練習場)	7.8		ゴルフ場(練習場)	7.2	11	ボウリング場	5.9
12	屋内プール	7.4	12	ボウリング場	6.6	12	グラウンド	5.8
13	河川敷	6.4	13	屋内プール	6.1	13	屋内プール	5.6
14	スキー場	5.5	14	野球場・ソフトボール場	4.0	14	テニスコート	3.9
	野球場・ソフトボール場	5.5	15	テニスコート	3.6	15	スキー場	3.6
16	テニスコート	3.7	16	スキー場	3.1	16	野球場・ソフトボール場	3.1
17	職場・勤務先	3.2	17	ダンススタジオ	2.2	17	ダンススタジオ	2.2
18	ダンススタジオ	2.2	18	職場・勤務先	1.7	18	コミュニティセンター・公民館	1.9
19	コミュニティセンター・公民館	1.7	19	コミュニティセンター・公民館	1.5		職場・勤務先	1.9
20	屋内プール	1.6	20	陸上競技場	1.3	陸上競技場	1.9	
	陸上競技場	1.6						

注) 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、同一人物が異なる種目で同じ施設を利用していた場合、施設数は1として計上。

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2-2には、性別にみた運動・スポーツの実施場所・利用施設を示した。男女ともに「道路」の利用率が最も高く、男性53.1%、女性60.9%であった。2位は「自宅(庭・室内等)」で男性26.2%、女性36.8%、3位は「公園」で男性16.8%、女性17.1%であり、上位3位までは男女ともに同じ施設があげられた。以下、男性では「ゴルフ場(コース)」15.0%、「海・海岸」14.6%と続く。女性では「体育館」15.7%、「トレーニングルーム」10.8%となった。

男女で比較すると、上位3位まではいずれも女性の利用率が高い。また、「体育館」(男性11.2%、女性15.7%)や「トレーニングルーム」(男性6.8%、女性

10.8%)などの屋内施設は女性の利用率が高く、「ゴルフ場(コース)」(男性15.0%、女性2.2%)や「グラウンド」(男性8.8%、女性2.6%)などの屋外施設は男性の利用率が高い。前回2020年調査に比べると、上位2施設の「道路」と「自宅(庭・室内等)」は男性の利用率がわずかに増加した一方(「道路」0.9ポイント増、「自宅(庭・室内等)」1.7ポイント増)、女性においては減少傾向がみられる(「道路」1.8ポイント減、「自宅(庭・室内等)」5.0ポイント減)。全体と同様に「体育館」の利用率は男女ともに低下している(男性4.3ポイント減、女性3.1ポイント減)。

【表2-2】運動・スポーツの実施場所・利用施設(性別：複数回答)

男 性 (n=1,130)			女 性 (n=1,058)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	53.1	1	道路	60.9
2	自宅(庭・室内等)	26.2	2	自宅(庭・室内等)	36.8
3	公園	16.8	3	公園	17.1
4	ゴルフ場(コース)	15.0	4	体育館	15.7
5	海・海岸	14.6	5	トレーニングルーム	10.8
6	高原・山	13.6	6	高原・山	9.1
7	ゴルフ場(練習場)	11.9	7	海・海岸	6.0
8	体育館	11.2		屋内プール	6.0
9	グラウンド	8.8		ボウリング場	6.0
10	河川敷	7.1	10	河川敷	4.9
11	トレーニングルーム	6.8	11	ダンススタジオ	4.5
12	ボウリング場	5.8	12	テニスコート	3.4
13	屋内プール	5.2	13	コミュニティセンター・公民館	3.2
14	野球場・ソフトボール場	4.9	14	グラウンド	2.6
15	スキー場	4.5		スキー場	2.6
16	テニスコート	4.4	16	ゴルフ場(コース)	2.2
17	職場・勤務先	2.6		ゴルフ場(練習場)	2.2
18	陸上競技場	2.4	18	陸上競技場	1.3
19	武道場	1.4	19	野球場・ソフトボール場	1.2
20	サイクリングコース	1.1	20	職場・勤務先	1.1

注) 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、同一人物が異なる種目で同じ施設を利用していた場合、施設数は1として計上。

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2-3には、年代別にみた運動・スポーツの実施場所・利用施設を示した。すべての年代で1位は「道路」(18・19歳46.0%、20歳代47.3%、30歳代49.0%、40歳代58.2%、50歳代57.0%、60歳代61.1%、70歳以上66.7%)であった。特に60歳代以降の「道路」の利用率が6割台と高く、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」の実施率の高さが反映されたと考えられる。18・19歳の2位は「体育館」39.7%で、ほかの年代と比較して高い割合を示した。20歳代以降の2位は「自宅

(庭・室内等)」(20歳代30.0%、30歳代35.6%、40歳代33.7%、50歳代31.4%、60歳代27.9%、70歳以上30.1%)であった。

3位は18・19歳が「自宅(庭・室内等)」25.4%、20歳代が「体育館」22.4%、50歳代が「高原・山」11.9%で、それ以外の年代は「公園」(30歳代16.0%、40歳代18.9%、60歳代15.5%、70歳以上20.5%)であった。18・19歳では4位に「グラウンド」20.6%が続き、ほかの年代と比較して高い割合を示した。

【表2-3】 運動・スポーツの実施場所・利用施設(年代別:複数回答)

18・19歳 (n=63)			20歳代 (n=277)			30歳代 (n=312)			40歳代 (n=445)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	46.0	1	道路	47.3	1	道路	49.0	1	道路	58.2
2	体育館	39.7	2	自宅(庭・室内等)	30.0	2	自宅(庭・室内等)	35.6	2	自宅(庭・室内等)	33.7
3	自宅(庭・室内等)	25.4	3	体育館	22.4	3	公園	16.0	3	公園	18.9
4	グラウンド	20.6	4	公園	18.8	4	海・海岸	15.4	4	高原・山	16.4
5	公園	19.0	5	ボウリング場	12.6	5	高原・山	12.5	5	体育館	13.5
6	ボウリング場	17.5	6	海・海岸	9.7	6	体育館	9.0	6	海・海岸	12.6
7	海・海岸	7.9	6	グラウンド	9.7	7	ゴルフ場(コース)	7.7	7	ゴルフ場(コース)	9.4
7	トレーニングルーム	7.9	7	トレーニングルーム	9.7	8	ゴルフ場(練習場)	7.1	8	屋内プール	8.3
7	野球場・ソフトボール場	7.9	9	スキー場	7.6	9	ボウリング場	6.7	9	ゴルフ場(練習場)	7.6
10	屋内プール	6.3	10	高原・山	6.5	10	屋内プール	6.4	10	河川敷	7.0
10	高原・山	6.3	11	河川敷	6.1	10	グラウンド	6.4	10	トレーニングルーム	7.0
12	ダンススタジオ	4.8	11	テニスコート	6.1	12	河川敷	6.1	12	グラウンド	5.8
12	テニスコート	4.8	13	野球場・ソフトボール場	5.8	13	野球場・ソフトボール場	4.8	12	ボウリング場	5.8
14	ゴルフ場(練習場)	3.2	14	ゴルフ場(練習場)	4.3	14	テニスコート	4.5	14	スキー場	5.6
14	武道場	3.2	14	屋内プール	3.2	14	トレーニングルーム	4.5	15	テニスコート	3.4
			15	ゴルフ場(コース)	3.2						
				武道場	3.2						

50歳代 (n=370)			60歳代 (n=355)			70歳以上 (n=366)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	57.0	1	道路	61.1	1	道路	66.7
2	自宅(庭・室内等)	31.4	2	自宅(庭・室内等)	27.9	2	自宅(庭・室内等)	30.1
3	高原・山	11.9	3	公園	15.5	3	公園	20.5
4	公園	11.6	4	ゴルフ場(コース)	13.0	4	体育館	14.2
5	海・海岸	11.1	5	高原・山	11.8	5	ゴルフ場(コース)	10.9
6	トレーニングルーム	10.3	6	トレーニングルーム	11.3	6	トレーニングルーム	9.8
7	ゴルフ場(コース)	8.4	7	体育館	10.4	7	高原・山	8.2
8	体育館	7.6	8	海・海岸	10.1	8	ゴルフ場(練習場)	7.9
9	河川敷	7.3	9	ゴルフ場(練習場)	9.0	9	河川敷	6.3
9	ゴルフ場(練習場)	7.3	10	屋内プール	4.8	10	グラウンド	6.0
11	ボウリング場	4.6	11	河川敷	3.9	11	屋内プール	5.7
12	スキー場	4.1	12	ダンススタジオ	3.7	12	海・海岸	4.1
12	ダンススタジオ	4.1	12	テニスコート	3.7	12	コミュニティセンター・公民館	4.1
12	テニスコート	4.1	14	コミュニティセンター・公民館	3.4	14	ボウリング場	3.0
15	屋内プール	3.8	15	グラウンド	2.5	15	テニスコート	2.5
				職場・勤務先	2.5			

注) 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、同一人物が異なる種目で同じ施設を利用していた場合、施設数は1として計上。

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2-4は、運動・スポーツ実施レベル別にみた実施場所・利用施設である。「レベル1」の1位は「道路」35.9%で、「自宅（庭・室内等）」17.2%、「公園」14.8%、「高原・山」14.5%、「海・海岸」「体育館」が同率で13.1%と続く。ただし、「道路」と「自宅（庭・室内等）」の利用率はほかのレベルに比べて低い。「レベル2」は「道路」61.8%が最も高く、次いで「自宅（庭・室内等）」56.5%、「公園」13.3%、「体育館」8.8%、「グラウンド」「高原・山」が同率で7.7%となる。特に「自宅（庭・室内等）」の割合はほかのレベルよりも高い。「レベル3」は「道路」75.5%が最も高く、次いで「自宅（庭・室内等）」31.4%、「公園」20.7%、「海・海岸」10.5%、「体育館」10.3%であった。特に「道路」の割合がほかのレベルより高い点が特徴である。最後

に「レベル4」は「道路」61.4%、「自宅（庭・室内等）」36.1%、「体育館」18.6%、「トレーニングルーム」18.1%、「公園」17.6%の順である。アクティブ・スポーツ人口である高頻度・高強度実施者の「レベル4」は、ほかのレベルと比較して「体育館」「トレーニングルーム」といったスポーツ施設の利用率が高い特徴がみられる。

前回の2020年調査と比べて、すべてのレベルで「体育館」の割合が減少した。コロナ禍での使用人数の制限や、屋内施設における「三密」への抵抗感などが要因として考えられる。そのほか、「海・海岸」「ボウリング場」の利用率が「レベル1」（「海・海岸」5.4ポイント、「ボウリング場」3.5ポイント）と「レベル2」（「海・海岸」6.4ポイント、「ボウリング場」3.1ポイント）で減少した。

【表2-4】運動・スポーツの実施場所・利用施設（レベル別：複数回答）

レベル1 (n=716)			レベル2 (n=285)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	35.9	1	道路	61.8
2	自宅(庭・室内等)	17.2	2	自宅(庭・室内等)	56.5
3	公園	14.8	3	公園	13.3
4	高原・山	14.5	4	体育館	8.8
5	海・海岸	13.1	5	グラウンド	7.7
	体育館	13.1		高原・山	7.7
7	ゴルフ場(コース)	12.7	7	職場・勤務先	7.4
8	ゴルフ場(練習場)	9.9	8	海・海岸	6.3
9	河川敷	6.8	9	ボウリング場	5.6
10	ボウリング場	6.7	10	屋内プール	4.9
11	屋内プール	6.0		トレーニングルーム	4.9
	スキー場	6.0	12	ゴルフ場(コース)	4.2
13	グラウンド	5.0	13	ゴルフ場(練習場)	3.9
14	テニスコート	3.9	14	河川敷	3.5
	野球場・ソフトボール場	3.9	15	スキー場	2.5

レベル3 (n=580)			レベル4 (n=607)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)	順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	75.5	1	道路	61.4
2	自宅(庭・室内等)	31.4	2	自宅(庭・室内等)	36.1
3	公園	20.7	3	体育館	18.6
4	海・海岸	10.5	4	トレーニングルーム	18.1
5	体育館	10.3	5	公園	17.6
6	高原・山	10.0	6	高原・山	10.9
7	トレーニングルーム	7.1	7	海・海岸	9.1
8	ゴルフ場(コース)	6.9	8	ゴルフ場(コース)	8.2
9	河川敷	6.2	9	グラウンド	7.6
10	ゴルフ場(練習場)	5.7	10	ゴルフ場(練習場)	7.1
11	ボウリング場	5.3	11	屋内プール	6.9
12	テニスコート	4.3	12	河川敷	6.1
13	屋内プール	4.0	13	ボウリング場	5.6
	グラウンド	4.0	14	ダンススタジオ	4.8
15	コミュニティセンター・公民館	2.6	15	テニスコート	4.4

注) 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、同一人物が異なる種目で同じ施設を利用していた場合、施設数は1として計上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 2-2 実施場所・利用施設別にみた運動・スポーツ種目

表2-5には、利用率の上位にあげられた「道路」「自宅（庭・室内等）」「公園」「体育館」の4施設で行われる運動・スポーツの上位5種目をまとめた。

「道路」をみると、「散歩（ぶらぶら歩き）」が41.2%で最も高く、次いで「ウォーキング」37.2%、「ジョギング・ランニング」8.5%、「サイクリング」8.0%、「バドミントン」0.9%であった。

「自宅（庭・室内等）」では、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」が35.4%で最も高く、次いで「筋力トレーニング」32.7%、「なわとび」9.1%、「ヨガ」5.2%、「バ

ドミントン」2.8%であった。

「公園」では、「散歩（ぶらぶら歩き）」が29.1%で最も高く、次いで「ウォーキング」25.3%、「キャッチボール」7.3%、「ジョギング・ランニング」6.8%、「バドミントン」5.7%であった。

「体育館」をみると、「バスケットボール」が13.8%で最も高く、次いで「バドミントン」13.2%、「バレーボール」11.9%、「卓球」11.6%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」7.8%であった。

年1回以上および週1回以上の運動・スポーツ実施率の上位2種目である「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」の実施場所・利用施設は、「道路」や「公園」が中心となっている。

【表2-5】 実施場所・利用施設別にみた運動・スポーツ種目（複数回答）

道路 (n=1,670)			自宅(庭・室内等) (n=886)		
順位	種目	実施率 (%)	順位	種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	41.2	1	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	35.4
2	ウォーキング	37.2	2	筋力トレーニング	32.7
3	ジョギング・ランニング	8.5	3	なわとび	9.1
4	サイクリング	8.0	4	ヨガ	5.2
5	バドミントン	0.9	5	バドミントン	2.8

公園 (n=454)			体育館 (n=370)		
順位	種目	実施率 (%)	順位	種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.1	1	バスケットボール	13.8
2	ウォーキング	25.3	2	バドミントン	13.2
3	キャッチボール	7.3	3	バレーボール	11.9
4	ジョギング・ランニング	6.8	4	卓球	11.6
5	バドミントン	5.7	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.8

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- 人は置かれた住環境・生活環境でいくらかでも変わることができるのだと思います。何でも良いから、子どもの身近な所にスポーツのある環境を整える使命が大人にはあるのだと思います。  
(66歳 女性 パートタイム・アルバイト)
- 幼少期から色々なスポーツが体験できる環境づくりが大切で、国・自治体は環境づくりの支援を行って欲しい。  
(47歳 男性 専門的・技術的職業)
- 今は、コロナ禍で、ふさがちな場面が多くありますが、更に元気を取り戻すために、地域の身近な様々な所で、もっともっと気軽にスポーツを楽しめる場が増えたら良いなと思います。  
(42歳 男性 事務的職業)

## 3

## スポーツクラブ・同好会・チーム

## 3-1 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入状況

スポーツクラブや同好会・チーム（以下、スポーツクラブ）への加入状況をたずねた。

図3-1は、スポーツクラブ加入率の年次推移である。調査を開始した1992年の加入率は19.7%で、1994年の16.9%に減少した後、2000年22.0%まで上昇が続く。その後、2006年18.4%まで再び下降するが、全体的には横ばい状態にある。2014年20.0%を起点に、2016年18.1%、2018年18.5%、2020年17.3%と再び下降の推移をみせ、今回の2022年調査では16.6%と調査開始以降最も低い水準となった。

性別にみると、1992年は男性24.2%、女性15.6%と8.6ポイントの差があったが、今回の2022年調査では男性16.9%、女性16.2%となり、加入率の男女差はほとんどない。

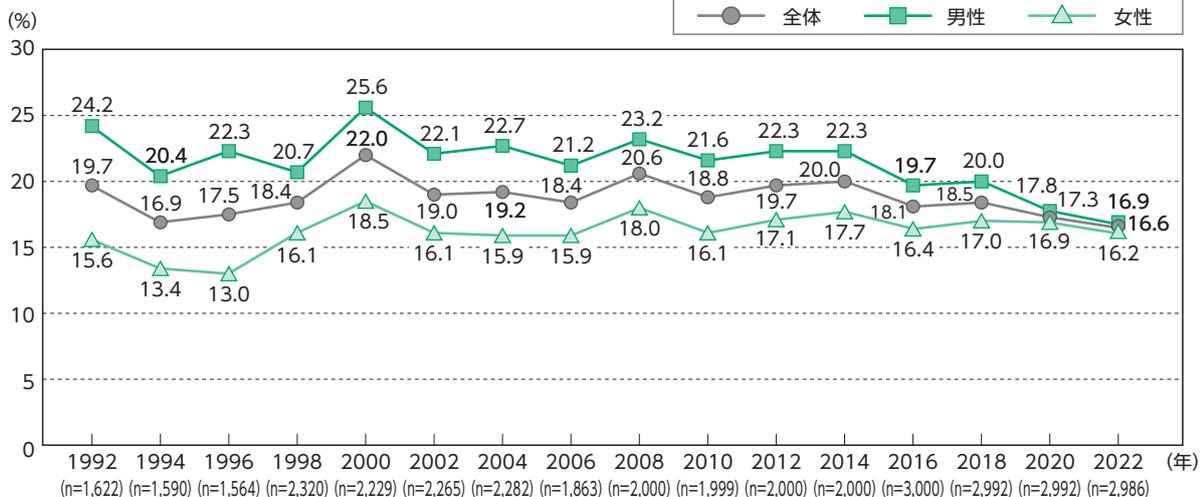
図3-2では、性別や年代別、性・年代別に加入状況を示した。全体をみると「加入している」（加入者）は16.6%で、「過去に加入していたが、現在は加入していない」（加入経験者）は24.0%、「これまでに加入したことはない」（加入未経験者）は59.4%であった。

性別にみると、加入者の割合は男性16.9%、女性16.2%

で、男女差は0.7ポイントと小さいが、加入未経験者の割合は男性57.5%、女性61.4%で、3.9ポイントの男女差がある。年代別にみると、加入者の割合は18・19歳が29.3%、70歳以上が23.8%と2割以上で高い。

さらに性・年代別にみると、男性の加入者は30歳代が13.9%、50歳代が13.5%、60歳代が13.3%と少なく、18・19歳で36.6%と高くなっている。加入未経験者は、30歳代、50歳代、70歳以上が6割台、40歳代と60歳代が5割台、20歳代が4割台、18・19歳が3割台である。女性の加入率は18・19歳、60歳代、70歳以上が2割台と高く、特に60歳代では24.9%、70歳以上では27.3%となり、それぞれ男性の60歳代を11.6ポイント、男性の70歳以上を7.5ポイント上回っている。加入未経験者は20歳代と30歳代で7割台と高い。

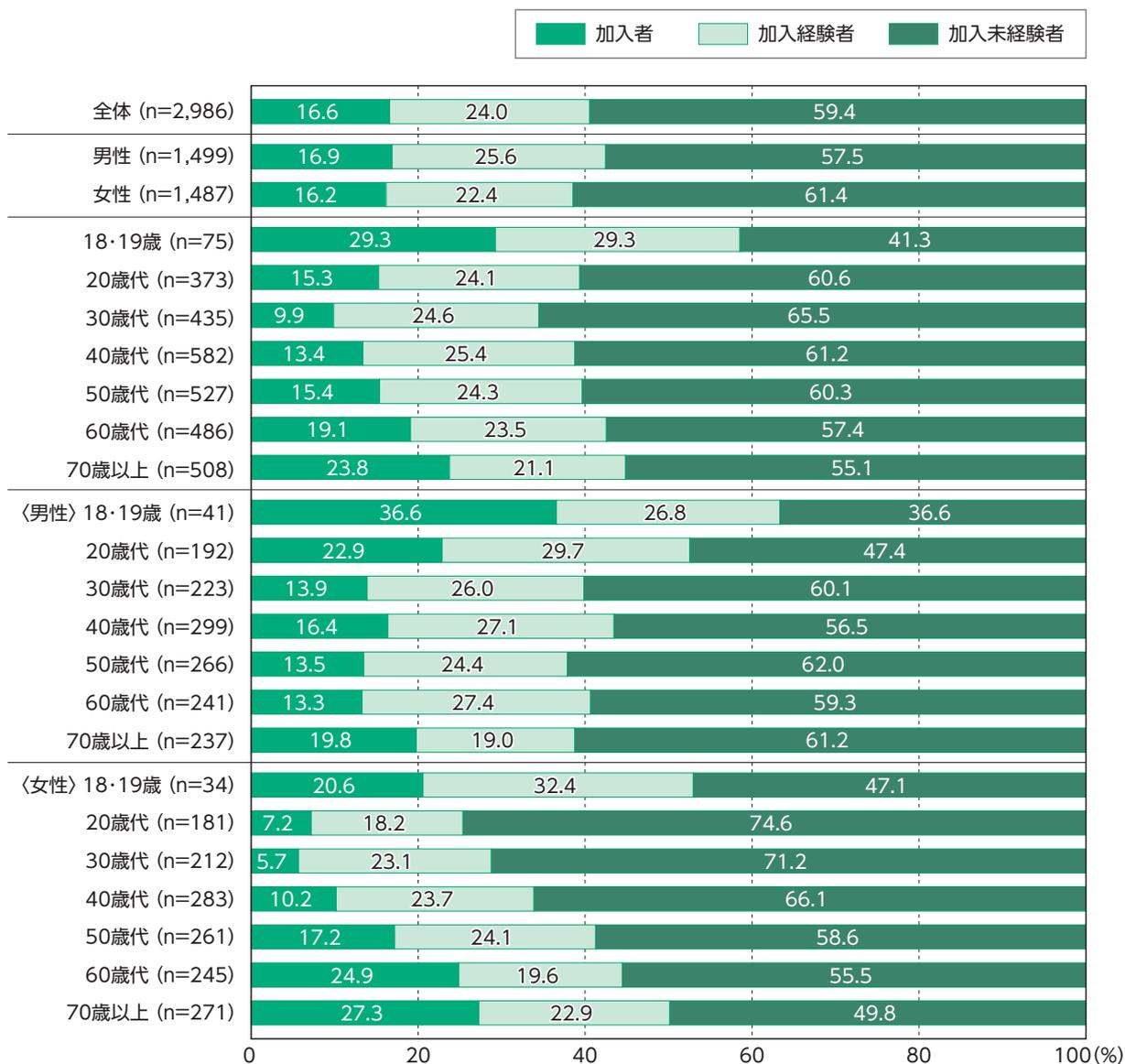
図3-3には、運動・スポーツ実施レベル別に加入状況を示した。「レベル0」は加入者0.9%、加入経験者20.3%、加入未経験者が78.8%となり、加入未経験者が8割近くを占める。「レベル1」以上の加入未経験者は、「レベル2」が58.6%と最も高く、次いで「レベル1」が56.0%、「レベル3」が55.7%、「レベル4」が41.6%であった。「レベル2」以上の加入率はレベルが上がることも高くなっている。



【図3-1】スポーツクラブ・同好会・チームへの加入率の年次推移（全体・性別）

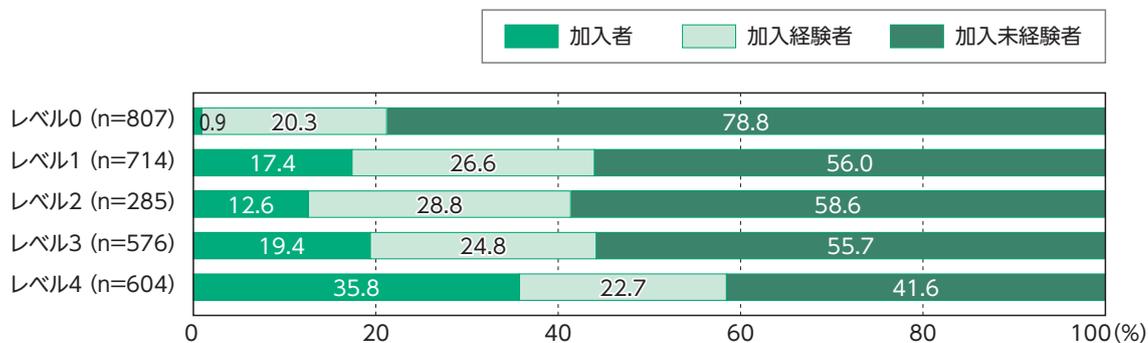
注）2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

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3-2】 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入率 (全体・性別・年代別・性別×年代別)

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3-3】 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入率 (レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

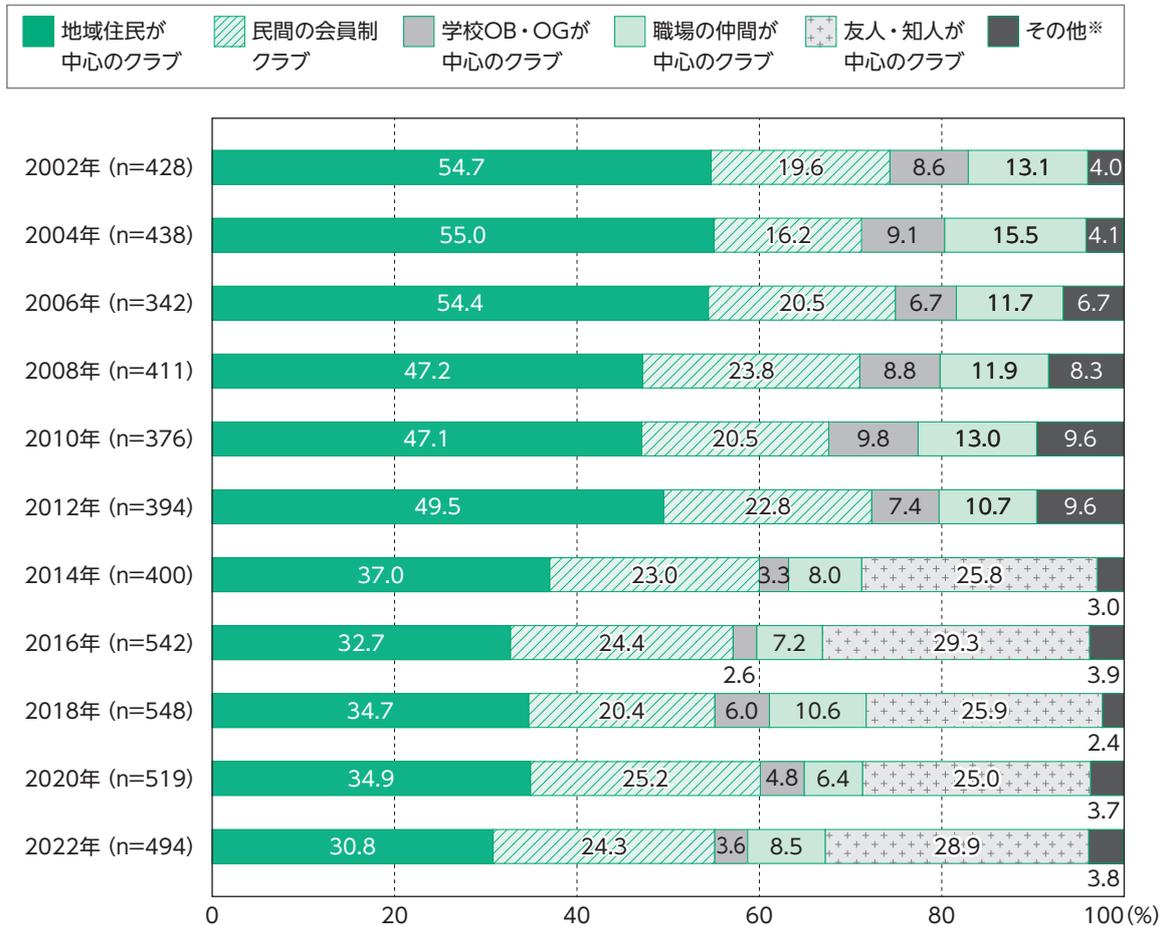
### 3-2 スポーツクラブ・同好会・チームの形態

スポーツクラブ加入者に、その加入しているスポーツクラブはどのような人たちの集まりかをたずねた。

図3-4は加入しているスポーツクラブの形態の年次推移である。今回の2022年調査では、「地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム」（地域住民が中心のクラブ）が30.8%と最も高く、次いで「友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム」（友人・知人が中心のクラブ）が28.9%、「民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ」（民間の会員制クラブ）が24.3%の順となっている。2002年調査以降、いずれの調査年も「地域住民が中心のクラブ」への加入率が最も高い傾向は変

わっていない。しかし、今回「地域住民が中心のクラブ」は2020年から4.1ポイント減少し、調査開始以来最も低い水準となった。コロナ禍で、総合型地域スポーツクラブなど地域住民が中心となったクラブが利用できる施設において使用人数の制限が求められた影響もあったと推察される。一方で「友人・知人が中心のクラブ」は、2020年から3.9ポイント上昇した。

なお、2012年から2014年にかけて「地域住民が中心のクラブ」の加入率が49.5%から37.0%へと大幅に減少しているが、これは2014年調査から選択肢に「友人・知人が中心のクラブ」を追加したため、従来の選択肢では「地域住民が中心のクラブ」や「その他」に該当していた回答の一部が分散した影響と考えられる。



【図3-4】 加入しているスポーツクラブ・同好会・チームの形態の年次推移

※その他：「学校のクラブ・サークル」「趣味の同好会」など

注1) 「友人・知人が中心のクラブ」は2014年調査から新たに追加した選択肢。

注2) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

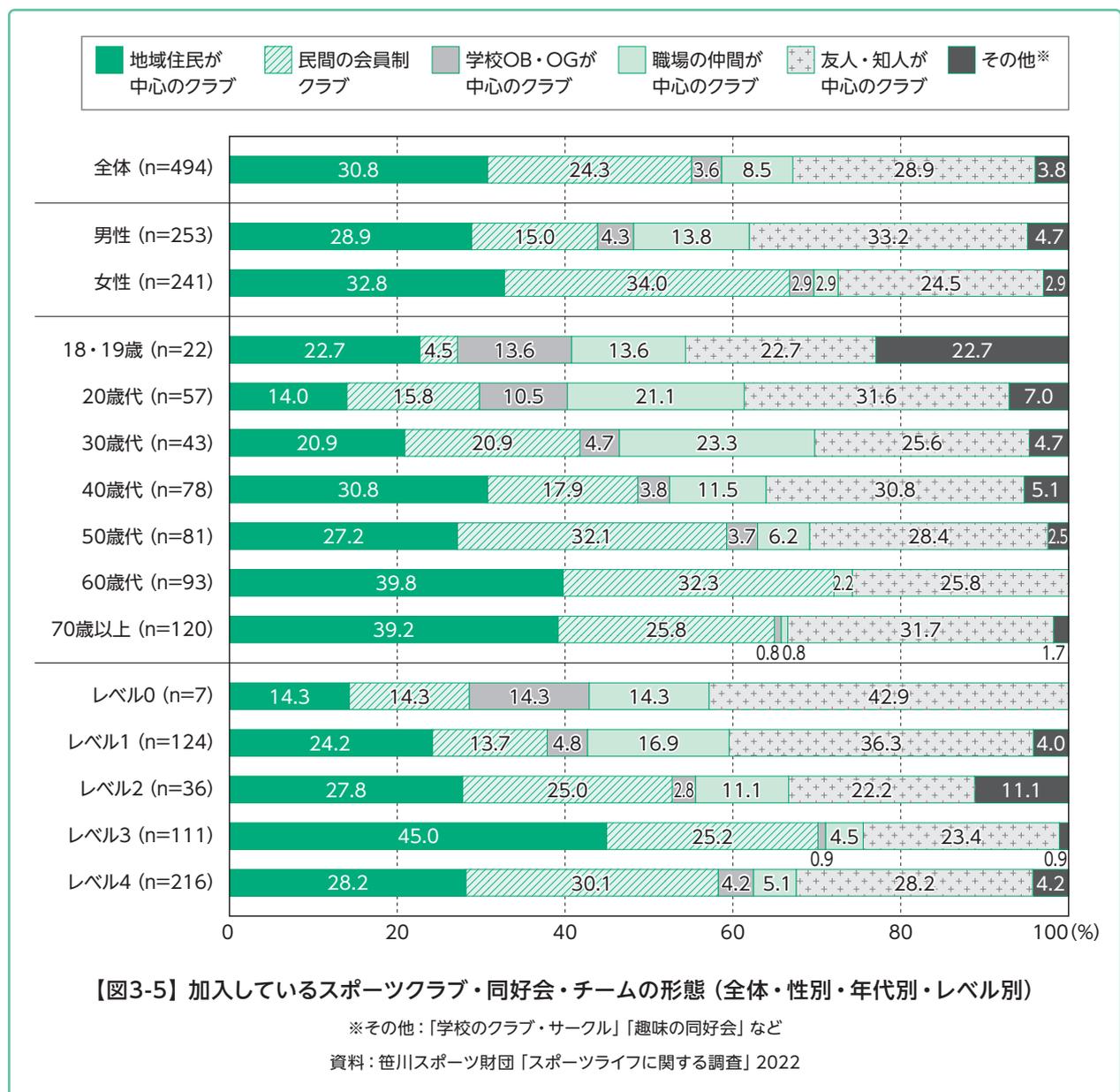
図3-5には、加入しているスポーツクラブの形態を性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。

性別にみると、男性は「友人・知人が中心のクラブ」が33.2%で最も高く、次いで「地域住民が中心のクラブ」28.9%、「民間の会員制クラブ」15.0%、「職場の仲間が中心のクラブ」13.8%、「学校OB・OGが中心のクラブ」4.3%であった。女性は「民間の会員制クラブ」が34.0%で最も高く、次いで「地域住民が中心のクラブ」32.8%、「友人・知人が中心のクラブ」24.5%、「学校OB・OGが中心のクラブ」「職場の仲間が中心のクラブ」が同率で2.9%の順であった。男女で加入しているスポーツクラブの形態に違いがみられ、特に「民間の会員制クラブ」は、女性が男性よりも19.0

ポイント高い。

年代別にみると、「地域住民が中心のクラブ」への加入率は60歳代で39.8%、70歳以上で39.2%と高くなっている。これに対して「職場の仲間が中心のクラブ」への加入率は、20歳代で21.1%、30歳代で23.3%と高い。また、「民間の会員制クラブ」は50歳代で32.1%、60歳代で32.3%と、ほかの年代と比較して高い割合を示した。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル1」では「民間の会員制クラブ」が13.7%と低く、「友人・知人が中心のクラブ」が36.3%と高い特徴がある。また、「レベル3」は「地域住民が中心のクラブ」が45.0%とほかのレベルに比べて最も高い割合を示している。



### 3-3 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望

現在、スポーツクラブ・同好会・チームに加入していない者（加入経験者および加入未経験者）に、今後の加入希望をたずね、図3-6にスポーツクラブへの加入希望率を性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に表示した。

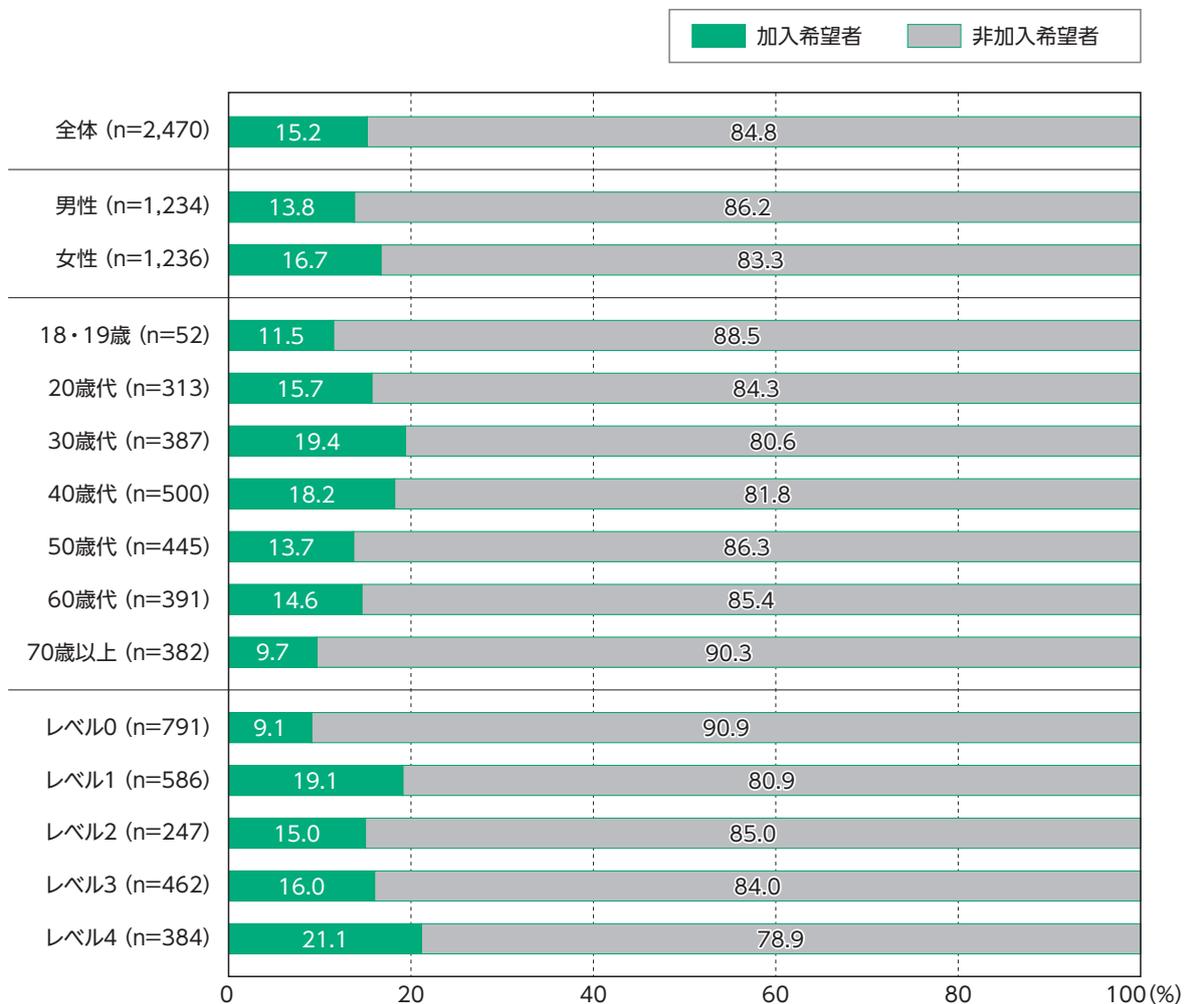
全体をみると「加入したいと思う」（加入希望者）は15.2%であり、「加入したいとは思わない」（非加入希望者）は84.8%であった。なお、加入希望者は2016

年調査では19.5%、2018年調査では16.8%、2020年調査では13.9%と減少を続けたが、今回の2022年調査では1.3ポイント上昇し、わずかに増加に転じた。

性別にみると、加入希望者の割合は男性が13.8%、女性が16.7%であった。2020年調査と比べ、男性は1.8ポイント、女性は1.0ポイント増加した。

年代別にみると、加入希望者の割合は70歳以上が9.7%と最も低く、そのほかの年代では1割台である。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル0」の加入希望率は9.1%に留まり、90.9%が非加入希望者である。



【図3-6】 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望率（全体・性別・年代別・レベル別）

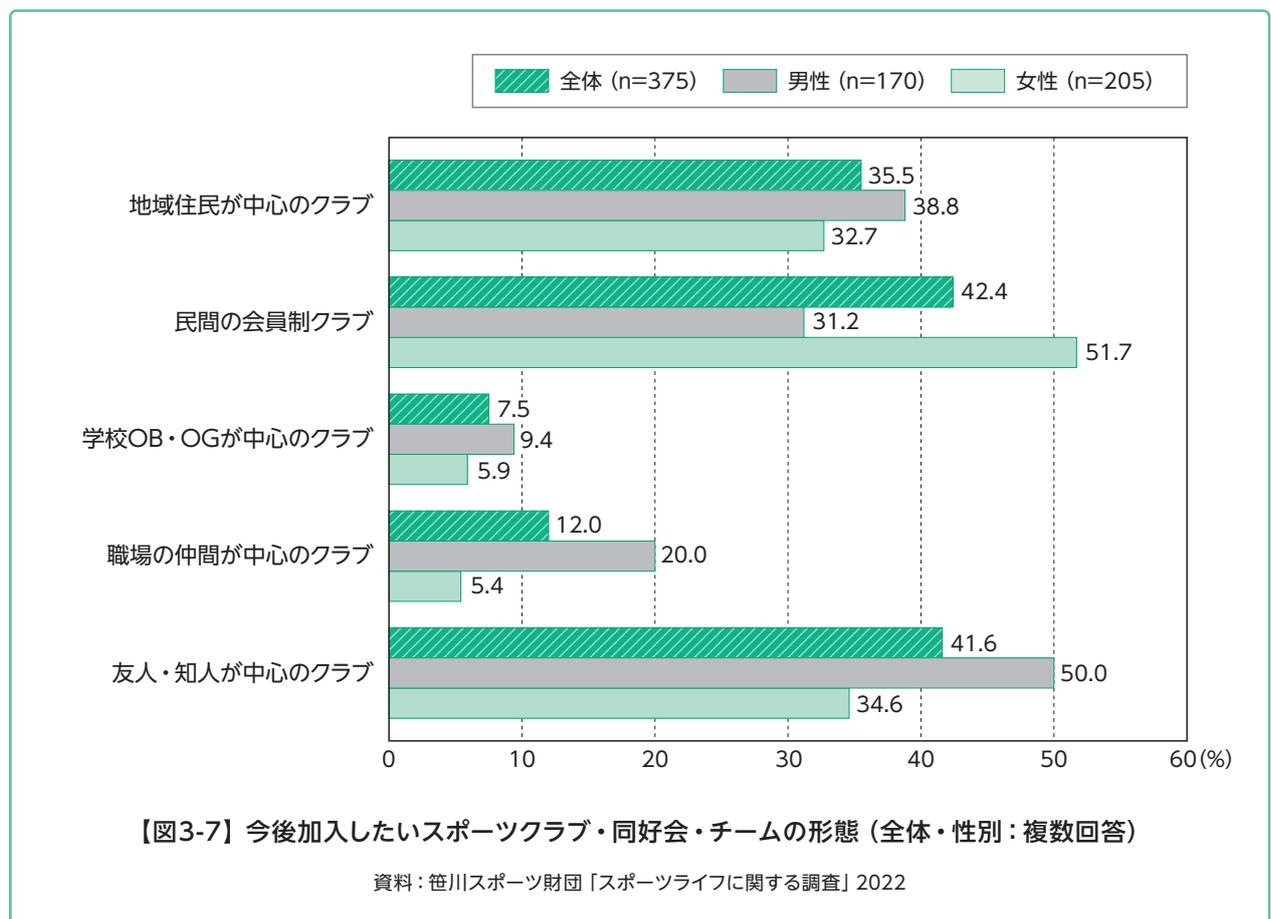
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

さらに、加入希望者に対して、どのような人たちの集まりのスポーツクラブに加入したいかをたずね、図3-7に今後加入したいスポーツクラブの形態を示した。

はじめに、全体をみると「民間の会員制クラブ」が42.4%で最も高く、次いで「友人・知人が中心のクラブ」41.6%、「地域住民が中心のクラブ」35.5%、「職場の仲間が中心のクラブ」12.0%、「学校OB・OGが中心のクラブ」7.5%であった。

性別にみると、男性では「友人・知人が中心のクラブ」が50.0%と最も高く、次いで「地域住民が中心のク

ラブ」38.8%、「民間の会員制クラブ」31.2%、「職場の仲間が中心のクラブ」20.0%、「学校OB・OGが中心のクラブ」9.4%の順であった。一方、女性は「民間の会員制クラブ」が51.7%で最も高く、次いで「友人・知人が中心のクラブ」34.6%、「地域住民が中心のクラブ」32.7%、「学校OB・OGが中心のクラブ」5.9%、「職場の仲間が中心のクラブ」5.4%となり、男性は友人・知人が中心のクラブ、女性は民間の会員制クラブへの加入希望率が高い。



## 4

## スポーツ観戦

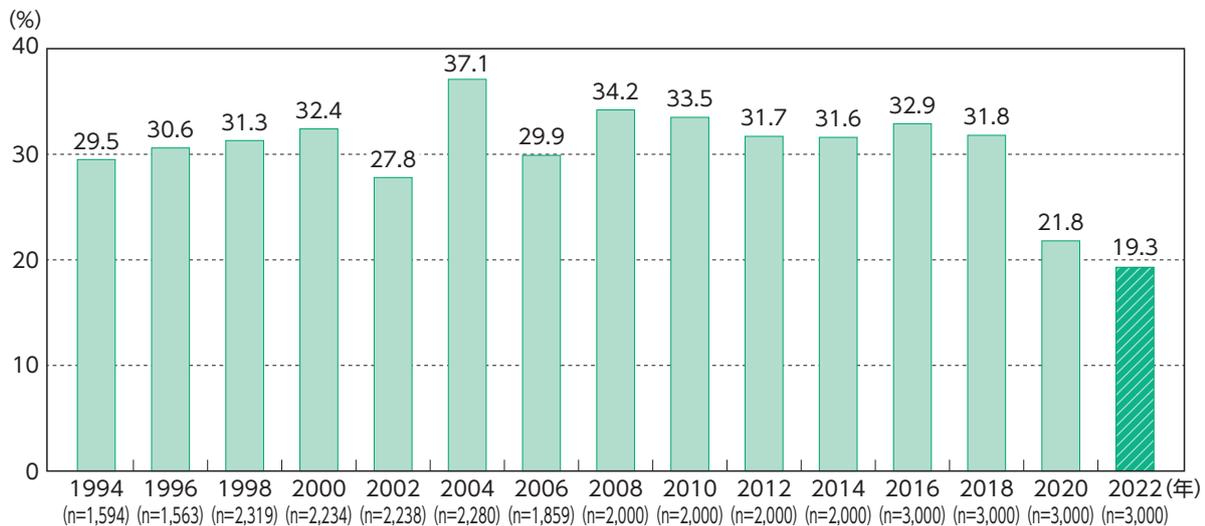
## 4-1 直接スポーツ観戦率

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を図4-1に示した。2022年の直接スポーツ観戦率は19.3%であり、前回2020年の21.8%から2.5ポイント減少し、1994年以降で最低となった。また、今回の結果から、過去1年間のわが国における直接スポーツ観戦人口は2,035万人と推計された。

2020年の調査時には、設問でたずねている「過去1年

間」には、新型コロナウイルス感染拡大前の時期が半年ほど含まれていた。それに対して2022年調査の対象となる期間は、「過去1年間」を通してコロナ禍にあった。そのため、直接観戦の機会がより限られていたと推察される。

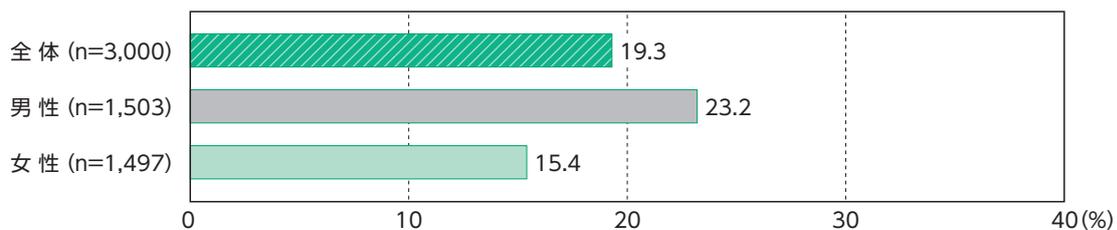
図4-2は性別にみた直接観戦率である。男性は23.2%、女性は15.4%で、男性が女性を7.8ポイント上回っている。2020年調査と比較すると、女性は19.4%から15.4%へと、4.0ポイント減少した。



【図4-1】直接スポーツ観戦率の年次推移

注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022



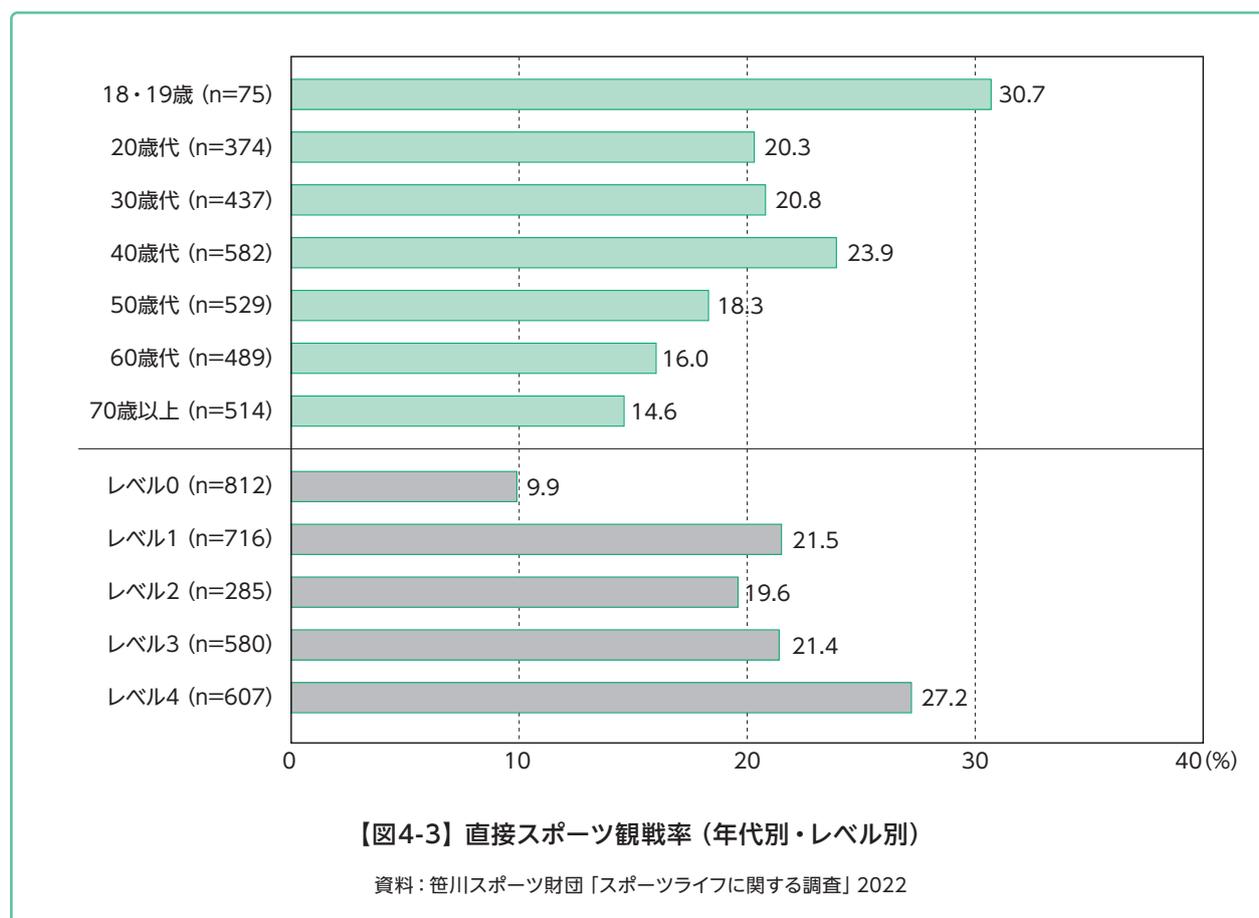
【図4-2】直接スポーツ観戦率 (全体・性別)

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4-3には、年代別、運動・スポーツ実施レベル別の直接観戦率を示した。年代別では18・19歳の直接観戦率が30.7%と最も高く、次いで40歳代23.9%、30歳代20.8%、20歳代20.3%、50歳代18.3%、60歳代16.0%、70歳以上14.6%であった。2020年調査と比較すると、50歳代は28.2%から18.3%へ、40歳代は

27.2%から23.9%へと減少した。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、最も高い直接観戦率は「レベル4」の27.2%であった。次いで「レベル1」21.5%、「レベル3」21.4%、「レベル2」19.6%となり、過去1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」の直接観戦率は9.9%と最も低かった。



## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- どんな時代にあっても人々に感動と勇気、情熱を与えてくれるものは文化とスポーツだと思う。それは見る側も行う側も共に実感できるものであると思う。(60歳 男性 商工サービス業)
- スポーツ観戦は、興奮と感動があり、自分自身で体験しても、心地良い疲労感で健康にもとても良いものだと思います。(50歳 女性 専業主婦・主夫)
- 東京オリンピックのバスケのチケットが当選していて、楽しみにしていたのに、無観客になり見れなくて残念だった。(20歳 男性 学生)
- スポーツ観戦は好きです。コロナ以前は実際にフットボール、野球（息子の部活など）、サッカーなどをスタジアムなどで見ました。真剣に競技に取り組んでいる選手を見ている事で、こちらも元気になります。(59歳 女性 パートタイム・アルバイト)

## 4-2 直接スポーツ観戦種目

表4-1は種目別の直接スポーツ観戦状況である。まず、回答者全体において観戦率が高かった上位10種目を取り出し、18歳以上人口を乗じて推計観戦人口を算出した。1位の「プロ野球(NPB)」の観戦率は8.7%、推計観戦人口は917万人となる。2位から5位の観戦率は「Jリーグ(J1、J2、J3)」3.0%、「高校野球」2.8%、「サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)」1.3%、「プロバスケットボール(Bリーグ)」1.0%であった。2020年と比較しても、各種目の観戦率に大きな変化はない。6位以降にはバレーボールや格闘技、ラグビーな

どが入った。

次に、各種目の観戦者における観戦回数の平均値を算出した。観戦回数が最も多いのは「サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)」3.49回であったが、2020年の6.51回からは減少している。次いで「高校野球」3.29回、「バレーボール(高校、大学、Vリーグなど)」3.11回、「Jリーグ(J1、J2、J3)」2.93回であった。

さらに、推計観戦人口に観戦回数を乗じ、のべ観戦者数である推計動員数を算出した。推計動員数は多い順に「プロ野球(NPB)」2,513万人、「高校野球」971万人、「Jリーグ(J1、J2、J3)」926万人を算定した。

【表4-1】種目別直接スポーツ観戦状況(複数回答)

順位	観戦種目	2022年(n=3,000)				2020年(n=3,000)			
		観戦率(%)	① 推計観戦人口 (万人)	② 観戦回数 (回/年)	③ 推計動員数 (①×②) (万人)	観戦率(%)	④ 推計観戦人口 (万人)	⑤ 観戦回数 (回/年)	⑥ 推計動員数 (④×⑤) (万人)
1	プロ野球(NPB)	8.7	917	2.74	2,513	9.6	1,015	2.48	2,517
2	Jリーグ(J1、J2、J3)	3.0	316	2.93	926	3.3	349	2.85	995
3	高校野球	2.8	295	3.29	971	2.8	296	2.94	870
4	サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.3	137	3.49	478	1.4	148	6.51	963
5	プロバスケットボール(Bリーグ)	1.0	105	2.50	263	1.0	106	2.21	234
6	アマチュア野球(大学、社会人など)	0.9	95	2.73	259	0.8	85	1.67	142
	バスケットボール(高校、大学、Wリーグなど)	0.9	95	2.89	275	1.0	106	5.83	618
	バレーボール(高校、大学、Vリーグなど)	0.9	95	3.11	295	0.8	85	2.78	236
9	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	0.8	84	2.17	182	0.6	63	1.78	112
	ラグビー(高校、大学、リーグワンなど)	0.8	84	2.48	208	0.7	74	2.38	176

注1) 2022年の推計観戦人口：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105,448,713人に観戦率を乗じて算出。

注2) 2020年の推計観戦人口：18歳以上人口(20歳以上は2019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2015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105,750,654人に観戦率を乗じて算出。

注3) 「サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)」の2020年は「サッカー(高校、大学、JFLなど)」の値。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

● プロスポーツを直接観ることは、スポーツ全体の振興につながるとは思いますが、地方で生活をしているとなかなかそういう機会がありません。国や自治体の支援のもと、子ども達にプロスポーツ観戦の場を、どこに住んでいても与えていただければありがたいです。  
(47歳 男性 事務的職業)

● 今後、スポーツを行ったり、観戦したり様々な形で携わっていき感動や喜びを味わいたいです。近いうち、サッカーの試合を生で見たいです。  
(30歳 男性 技能的・労務的職業)

表4-2には、直接スポーツ観戦率の上位5種目を性別に示した。「プロ野球 (NPB)」が男性11.6%、女性5.8%と最も高く、男性が女性よりも5.8ポイント高い。「高校野球」は男性の2位 (4.2%) と女性の3位 (1.5%) に、「Jリーグ (J1、J2、J3)」は男性の3位 (3.9%) と女性の2位 (2.0%) に入る。男性の4位は「プロバスケットボール (Bリーグ)」1.4%、5位は「格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)」「サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)」が同率で1.3%であった。女性は4位が「サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)」1.2%、5位が「バスケットボール (高校、大学、

Wリーグなど)」1.0%であった。

表4-3に示す年代別の直接スポーツ観戦率上位5種目をみると、18・19歳は「高校野球」、20歳代以降は「プロ野球 (NPB)」が最も高い。2位と3位には、18・19歳は「バスケットボール (高校、大学、Wリーグなど)」と「プロ野球 (NPB)」、20歳代と70歳以上は「高校野球」と「Jリーグ (J1、J2、J3)」、30歳代から60歳代までは「Jリーグ (J1、J2、J3)」と「高校野球」が入る。また、60歳代以降では「大相撲」が上位5種目に入る特徴を見出せる。

【表4-2】種目別直接スポーツ観戦率 (性別：複数回答)

男性 (n=1,503)			女性 (n=1,497)		
順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)
1	プロ野球 (NPB)	11.6	1	プロ野球 (NPB)	5.8
2	高校野球	4.2	2	Jリーグ (J1、J2、J3)	2.0
3	Jリーグ (J1、J2、J3)	3.9	3	高校野球	1.5
4	プロバスケットボール (Bリーグ)	1.4	4	サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.2
5	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	1.3	5	バスケットボール (高校、大学、Wリーグなど)	1.0
	サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.3			

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4-3】種目別直接スポーツ観戦率 (年代別：複数回答)

18・19歳 (n=75)			20歳代 (n=374)			30歳代 (n=437)			40歳代 (n=582)		
順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)
1	高校野球	8.0	1	プロ野球 (NPB)	11.5	1	プロ野球 (NPB)	11.0	1	プロ野球 (NPB)	8.9
2	バスケットボール (高校、大学、Wリーグなど)	5.3	2	高校野球	2.9	2	Jリーグ (J1、J2、J3)	3.7	2	Jリーグ (J1、J2、J3)	4.5
	プロ野球 (NPB)	5.3	3	Jリーグ (J1、J2、J3)	2.1	3	高校野球	2.3	3	高校野球	4.1
4	サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	4.0	4	バスケットボール (高校、大学、Wリーグなど)	1.9	4	アマチュア野球 (大学、社会人など)	1.8	4	サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.7
5	アマチュア野球 (大学、社会人など)	2.7		プロバスケットボール (Bリーグ)	1.9	4	サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.8		プロバスケットボール (Bリーグ)	1.7
	プロバスケットボール (Bリーグ)	2.7									
	マラソン・駅伝	2.7									

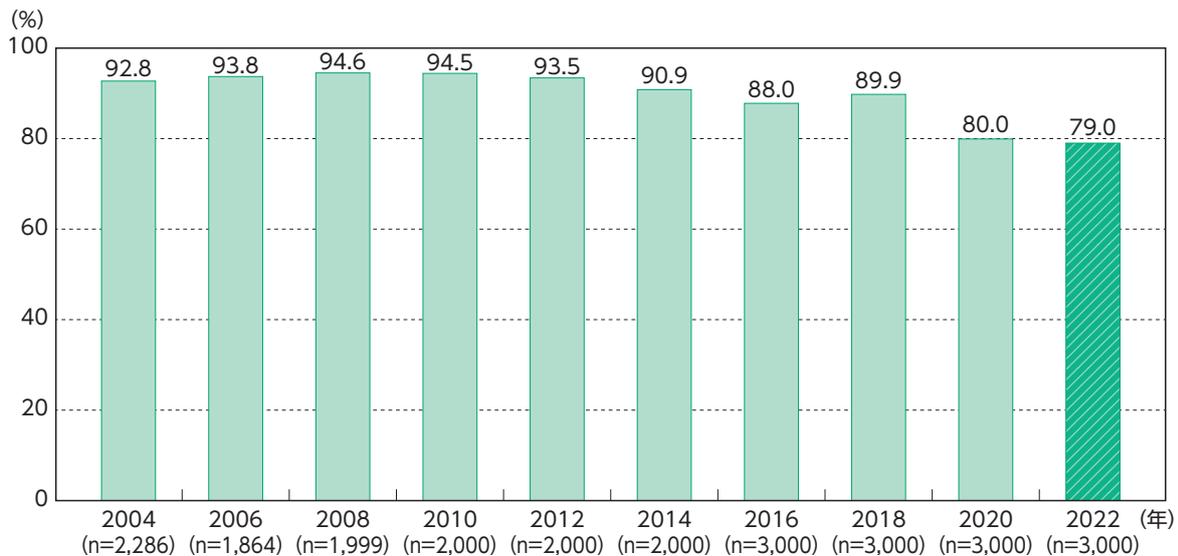
50歳代 (n=529)			60歳代 (n=489)			70歳以上 (n=514)		
順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)
1	プロ野球 (NPB)	8.1	1	プロ野球 (NPB)	6.7	1	プロ野球 (NPB)	7.4
2	Jリーグ (J1、J2、J3)	2.8	2	Jリーグ (J1、J2、J3)	2.9	2	高校野球	2.5
3	高校野球	2.5	3	高校野球	1.6	3	Jリーグ (J1、J2、J3)	1.8
4	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	1.1	4	大相撲	1.0	4	大相撲	1.4
	バスケットボール (高校、大学、Wリーグなど)	1.1		サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.0		マラソン・駅伝	1.4
	プロバスケットボール (Bリーグ)	1.1						

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

### 4-3 テレビによるスポーツ観戦率

過去1年間のテレビによるスポーツ観戦状況の推移を図4-4に示した。2022年のテレビスポーツ観戦率は、全体の79.0%であった。2020年の80.0%から1.0ポイント減少し、2004年以降で最低となった。新型コロナ

ウイルス感染症の拡大に伴うスポーツイベントの中止、テレビ中継の減少やネット配信メディアの定着など、さまざまな状況が影響したと考えられる。今回の結果から、過去1年間のわが国におけるテレビスポーツ観戦人口は、8,330万人と推計された。



【図4-4】テレビによるスポーツ観戦率の年次推移

注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- どんなスポーツでもアスリートの頑張っている姿を見させてもらう事は自分に元気をもらえるし、感動を与えてくれ、生活に張りを持つ事が出来る。若い人達がスポーツが出来る平和な環境が保たれる事を強く願っています。  
(70歳 女性 専業主婦・主夫)
- ネット等いろいろなコンテンツでスポーツが見られることはよいが、やはりテレビ放送をしないと普及にはつながらないと思う。  
(46歳 男性 事務的職業)
- 自分ではなかなかスポーツをする時間や意欲を持っていませんが、テレビでスポーツをしている方々をみて感動する事が沢山あります。スポーツは、自分だけでなく、周りの方々の力になるものだと感じています。  
(35歳 女性 パートタイム・アルバイト)
- 自宅でテレビ等で観戦して少しでもスポーツする人々の応援はしたいと思っています。  
(59歳 女性 専業主婦・主夫)
- 腰痛なのでスポーツは出来ませんが、スポーツ観戦は好きです。特に冬は、マラソン、駅伝、ラグビーなど番組表を探します。選手の方のガンバリを見ていると私もガンパローと思います。  
(78歳 男性 無職)