

The 2024 SSF National Sports-Life Survey  
スポーツライフ・データ 2024

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。

スポーツ庁では、2023年に「ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進」が掲げられ、普及啓発や環境整備など国民のスポーツ実施率の向上に焦点を当てた従来の施策に加えて、運動・スポーツの効果を高めるなど、質的な視点をもった取り組みのさらなる推進が重要視されています。スポーツ政策においてもデータや合理的根拠に基づいた立案が求められていますが、スポーツライフ・データでは、スポーツを「する」「みる」「ささえる」に関する基本的な調査項目を長期にわたり継続して調査してきました。「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、近年では国内はもとより国際的な学術誌においても活用されるデータとして発展してまいりました。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行して以降初となる今回の2024年調査では「ポストコロナ社会におけるスポーツライフの現在地」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ました。さらに調査コンセプトに即し、「スポーツボランティアとスポーツ参画の構成」「性別と年代にみる運動・スポーツ実施率の変化」「運動・スポーツ実施場所の変容」「運動・スポーツ実施におけるITやテクノロジーの活用」「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、コロナ禍を経た社会におけるスポーツライフの現状と変化の様相を分析しています。

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。

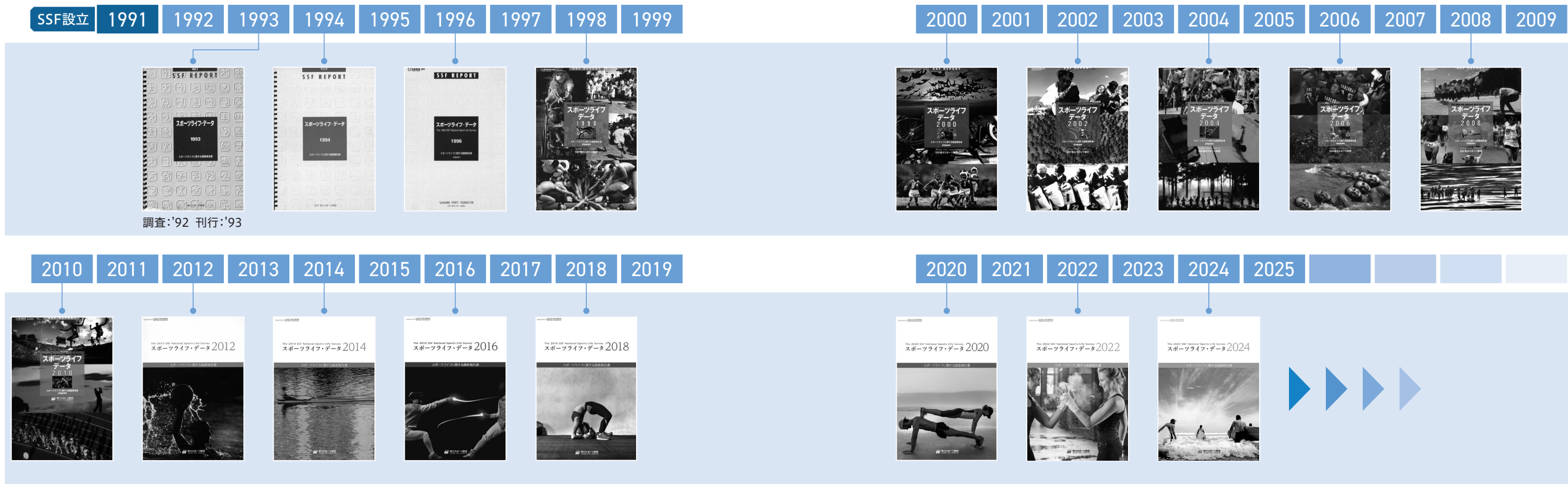
最後に、本調査の実施にあたり貴重なご意見・ご指導をいただきました関係各所の皆様、調査にご協力いただきました回答者の皆様、そして、調査内容の検討から報告書制作まで多大なるご尽力を賜りましたSSFスポーツライフ調査委員会の皆様に厚く御礼申し上げます。

2024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 トピック「ポストコロナ社会におけるスポーツライフの現在地」	23
A 政策としてのスポーツボランティアと「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成 高峰 修	24
B 定期的な運動・スポーツ実施率の20年間の変化－性別と年代に着目して－ 大勝 志津穂	31
C 運動・スポーツを行う場所－コロナ禍前後の変化－ 澤井 和彦	37
D スポーツにおけるIT・テクノロジー活用の現在地 横田 匡俊	44
E 職場におけるスポーツ・運動支援の2年間の変化とスポーツ実施との関連 甲斐 裕子	49
F 日本と諸外国における身体活動の分布からみえてくる政策上のポイント －GPAQ2020-2024データ－ 鎌田 真光	54
IV 調査結果	59
1 運動・スポーツ実施状況	60
1-1 運動・スポーツ実施率の年次推移	60
1-2 運動・スポーツ実施頻度	61
1-3 運動・スポーツ実施レベル	62
1-4 運動・スポーツ実施レベルの年次推移	63
1-5 性別、年代別の運動・スポーツ実施レベル	64
1-6 種目別の運動・スポーツ実施率(年1回以上)	66
1-7 種目別の運動・スポーツ実施率(週1回以上)	68
1-8 種目別の運動・スポーツ実施率(週2回以上)	70
1-9 今後行いたい運動・スポーツ	72
1-10 今後、最も行いたい運動・スポーツ	74
1-11 直近1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組み(行動変容ステージモデル)	76
2 スポーツ施設	77
2-1 運動・スポーツの実施場所・利用施設	77
2-2 実施場所・利用施設別にみた運動・スポーツ種目	81
3 スポーツクラブ・同好会・チーム	82
3-1 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入状況	82
3-2 スポーツクラブ・同好会・チームの形態	84
3-3 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望	86
4 スポーツ観戦	88
4-1 直接スポーツ観戦率	88
4-2 直接スポーツ観戦種目	90
4-3 テレビによるスポーツ観戦率	92
4-4 テレビによるスポーツ観戦種目	94
4-5 インターネットによるスポーツ観戦率	96
4-6 インターネットによるスポーツ観戦種目	97
5 好きなスポーツ選手	99
5-1 好きなスポーツ選手	99
5-2 好きなスポーツ選手の推移	101
6 スポーツボランティア	102
6-1 スポーツボランティアの実施率	102
6-2 スポーツボランティアの実施内容	102
6-3 スポーツボランティアの実施希望率	104
6-4 スポーツボランティアの実施希望内容	105
7 日常生活における身体活動・座位行動	106
7-1 日常生活における身体活動量(GPAQに基づく評価)	106
7-2 日常生活における身体活動量(WHO基準の達成率)	111
7-3 日常生活における身体活動量(厚生労働省基準の達成率)	113
7-4 日常生活における座位時間	116
8 体力の主観的評価・体格指数・生活習慣	118
8-1 体力の主観的評価	118
8-2 BMI(体格指数)	120
8-3 朝食の摂取	122
8-4 睡眠時間	122
8-5 メディア利用時間	124
8-6 運動不足感	127
V 調査票・単純集計結果	129
VI クロス集計結果	145
VII 参考文献	196
VIII データの使用申請について	197



# スポーツライフ・データ スポーツライフに関する調査



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32年が経過し、さまざまな社会変化を通して、  
 人びとの「する」「みる」「ささえる」スポーツへの関わり方にも課題がみえてきた2024年現在のスポーツライフの状況を探った。

## スポーツライフ・データの変遷 1992-2024



## 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

- 母集団：全国の市区町村に居住する満18歳以上の男女
- 標本数：3,000人
- 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)
- 抽出方法：割当法

## 3. 調査方法

- 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)
- 調査委託機関  
株式会社日本リサーチセンター  
東京都中央区新川1-17-25  
TEL 03-6871-0100 (代)

## 4. 調査時期

2024年6月7日～7月7日

## 5. 回収結果

3,000人 (男性:1,498人、女性1,502人)

## 6. 調査内容

- 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、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

- 運動・スポーツ施設  
利用施設・場所、施設のタイプ
- 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
- 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)
- 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、活動満足度、活動希望、希望する活動内容、所属するスポーツ団体・クラブ等における活動
- 日常生活における身体活動  
工作中的の強度の高い身体活動、工作中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
- 生活習慣・健康  
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

- 個人属性  
年齢、性別、身長、体重、婚姻、家族構成、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、勤め先の運動習慣の定着に関する支援の有無・内容

- 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

- 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)
- 都市規模による層化  
各地区内の市区町村(2023年1月1日時点の市制に基づく)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

【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)	10 (100)	3 (30)	49 (490)
中国	5 (50)	8 (80)	3 (30)	1 (10)	17 (170)
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

- 地点と標本の配分

2023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。

- 抽出  
(1) 2023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、2023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ほうへと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歳代の女性における有職・無職の割合の勘案は撤廃した。

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	3 (30)
さいたま市	3 (30)	大阪市	6 (60)
千葉市	2 (20)	堺市	4 (40)
東京都区部	23 (230)	神戸市	2 (20)
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	3 (30)
新潟市	2 (20)	福岡市	3 (30)
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

スポーツ基本法では、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、自律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ヶ月、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2023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「1億471万6,185人」を乗じて算出した推計値。

## ■ 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

【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

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
		2	楽
		3	ややきつい
		4	きつい
赤信号	↓	5	かなりきつい
			180以上

宮下（1980）

## ■ 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

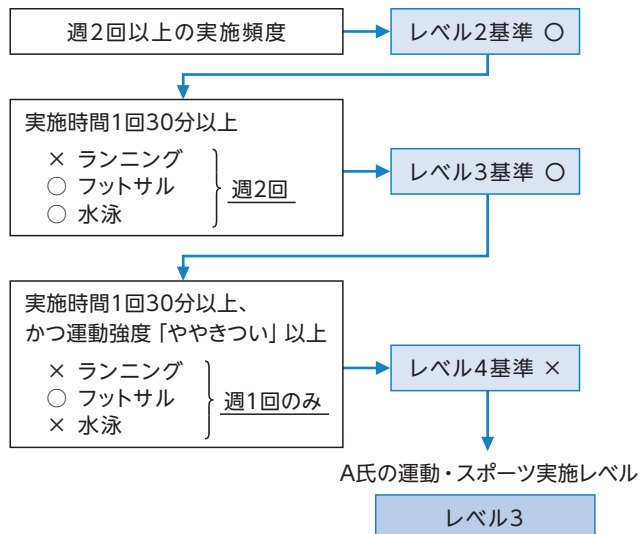
報酬を目的とせずに自分の労力、技術、時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動と定義する。ただし、活動にかかる交通費や食事代など、実費程度の金額の支払いは報酬とみなさない。

【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

2020年調査はコロナ禍の影響で8～9月に実査を行った。2022年調査より実査時期は通常の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						
(n)						
	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	30.2	24.6	9.4	17.4	18.3
北 海 道	120	30.0	31.7	7.5	11.7	19.2
青 島 道	220	40.5	18.2	11.8	14.1	15.5
関 東 圏	1,050	27.0	26.6	9.4	19.0	18.0
中 部 圏	540	32.2	24.8	9.1	16.5	17.4
近 畿 圏	490	28.8	24.5	9.0	19.4	18.4
中 国 圏	170	36.5	19.4	12.4	15.9	15.9
四 国 圏	90	30.0	21.1	13.3	14.4	21.1
九 州 圏	320	29.4	23.8	6.9	17.2	22.8
21大都市（計）	900	26.6	27.7	9.6	18.6	17.7
東京圏（計）	230	25.7	26.5	10.4	20.0	17.4
20大都市	670	26.9	28.1	9.3	18.1	17.8
その他の市（計）	1,860	31.5	23.3	9.0	17.2	18.0
人口10万人以上の市	1,220	28.0	24.3	9.8	17.1	20.8
人口10万人未満の市	640	38.0	21.6	7.7	17.2	15.6
町村	240	34.6	23.3	11.7	15.4	15.0
18～19歳	68	19.1	36.8	2.9	16.2	25.0
20～29歳	376	31.1	32.7	8.0	10.4	17.8
30～39歳	424	28.3	30.7	9.9	17.0	14.2
40～49歳	569	27.0	30.4	11.6	15.6	15.4
50～59歳	567	32.3	25.3	7.8	15.9	18.9
60～69歳	483	33.7	16.1	12.0	18.8	19.3
70歳以上	553	30.8	13.4	7.8	25.4	23.8
男 性	1,498	26.5	27.5	6.1	16.6	21.2
女 性	1,502	34.0	21.8	10.7	18.2	15.4
男性（計）	1,498	26.5	27.5	6.1	16.6	21.2
18～19歳	57	16.2	32.4	-	18.9	32.4
20～29歳	192	29.2	36.5	6.3	6.3	21.9
30～39歳	217	23.5	35.5	8.8	16.6	15.7
40～49歳	286	25.2	33.2	9.1	14.0	18.5
50～59歳	286	26.2	29.7	5.6	17.5	21.0
60～69歳	237	30.4	18.6	11.8	17.7	21.5
70歳以上	243	26.7	11.9	8.6	25.5	27.2
女性（計）	1,502	34.0	21.8	10.7	18.2	15.4
18～19歳	31	22.6	21.9	6.5	12.9	16.1
20～29歳	184	33.2	28.8	9.8	14.7	13.6
30～39歳	207	33.3	25.6	11.1	17.4	12.6
40～49歳	273	28.9	27.5	14.3	17.2	12.1
50～59歳	281	38.4	20.6	10.0	14.2	16.7
60～69歳	246	37.0	13.8	12.2	19.9	17.1
70歳以上	280	33.9	14.6	7.1	26.4	18.8
自営業（小計）	396	29.8	28.0	8.1	16.9	17.2
専業主婦（小計）	28	50.0	21.4	3.6	17.9	7.1
専業主婦（70歳以上）	26	27.7	20.6	7.8	17.5	16.8
その他の自営業	67	28.4	22.4	7.5	14.9	26.9
自営業（小計）	33	36.4	24.2	15.2	15.2	9.1
専業主婦（小計）	1,268	28.4	30.5	9.5	14.1	17.4
専業主婦（70歳以上）	98	12.2	35.7	10.2	16.3	25.5
専業主婦（小計）	253	23.3	38.5	11.9	16.2	20.2
専業主婦（70歳以上）	401	28.2	31.9	10.2	14.0	15.7
専業主婦（小計）	327	36.4	26.9	6.7	13.8	16.2
パートタイム・アルバイト	179	30.2	34.1	9.5	11.2	15.1
パートタイム・アルバイト（小計）	1,341	32.1	18.0	9.7	20.7	18.5
パートタイム・アルバイト（70歳以上）	477	31.2	24.3	10.9	18.2	15.3
パートタイム・アルバイト（小計）	381	34.9	13.4	12.3	22.0	17.3
パートタイム・アルバイト（70歳以上）	116	24.1	31.9	5.2	12.1	26.9
パートタイム・アルバイト（小計）	350	32.9	9.4	7.1	25.4	25.1
パートタイム・アルバイト（70歳以上）	17	35.3	23.5	-	17.6	23.5

クロス集計結果

スポーツライフ・データ 2024 | 149

要約

Executive summary

I



## 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、2024年6月7日から7月7日にかけて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69.8%、週1回以上54.8%、アクティブ・スポーツ人口18.3% (p.60【図1-1】)

- 年1回以上実施率は2022年調査から3.1ポイント減少し、2006年以来の6割台となった。
- 週1回以上実施率は3.7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.66【表1-2】)

- 最も行われた種目は「散歩（ぶらぶら歩き）」30.1%（3,152万人）であり、2位「ウォーキング」27.5%（2,880万人）、3位「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」17.3%（1,812万人）、4位「筋力トレーニング」16.0%（1,675万人）、5位「ジョギング・ランニング」7.7%（806万人）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）」 (p.77【表2-1】、p.81【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」53.5%が最も高く、2位「自宅（庭・室内等）」28.8%、3位「公園」17.4%となった。順位は変化していないが、1位の「道路」は3.4ポイント、2位の「自宅（庭・室内等）」は2.5ポイントそれぞれ減少し、4位の「体育館」は2.7ポイント増加した。
- 「道路」では「散歩（ぶらぶら歩き）」41.9%や「ウォーキング」37.6%、「自宅（庭・室内等）」では「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」39.1%や「筋力トレーニング」30.5%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15.2%、「地域住民が中心のクラブ」への加入が最多 (p.82【図3-1】、p.84【図3-3】)

- クラブ加入率は15.2%で、2022年調査に引き続き減少し、調査開始以降最も低い水準となった。
- 加入クラブの形態は「地域住民が中心のクラブ」32.0%が最も高く、「民間の会員制クラブ」23.8%が続く。「友人・知人が中心のクラブ」は5.3ポイント減少し、選択肢に追加した2014年以降で最も低くなった。

## 4 スポーツ観戦

直接スポーツ観戦率26.2%、「プロ野球（NPB）」が1位 (p.88【図4-1】、p.90【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2022年から6.9ポイント増加し、2020年以来の2割台に戻った。
- 観戦種目の1位は「プロ野球（NPB）」12.1%であり、「Jリーグ（J1、J2、J3）」4.4%、「高校野球」3.5%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24.2%で「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」が1位 (p.92【図4-3】、p.94【表4-4】、p.96【図4-5】、p.97【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2022年から0.5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）」47.4%で、「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」36.4%、「高校野球」36.3%、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」35.1%、「マラソン・駅伝」33.6%が続く。
- 過去1年間のインターネットスポーツ観戦率は24.2%で、2022年から2.6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）」6.6%、「プロ野球（NPB）」6.2%、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」5.3%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.99【表5-1】)

- 全体の1位「大谷翔平」41.5%は、調査項目を追加した2002年以降で最も高い得票率となった。2位は「石川祐希」3.6%、3位は「井上尚弥」2.1%であった。
- 男女ともに1位は「大谷翔平」で、男性の2位は「井上尚弥」、女性の2位は「石川祐希」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5.4%、日常的な「団体・クラブの運営や世話」が中心 (p.102【図6-1】、p.103【表6-1】)

- 過去1年間のスポーツボランティア実施率は、2022年調査から1.2ポイント増加し、2020年の水準に戻った。
- 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」43.5%や「スポーツの指導」33.5%、『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」41.6%が多い。

スポーツボランティア実施希望率9.7%、「地域のスポーツイベントの運営や世話」を希望 (p.104【図6-3】、p.105【表6-2】)

- スポーツボランティア実施希望率は9.7%と2022年から1.7ポイント減少し、調査開始以降最も低く、はじめて1割を下回った。
- 希望内容は「地域のスポーツイベントの運営や世話」49.5%が最も高く、2位「日常的な団体・クラブの運営や世話」32.2%、3位「日常的なスポーツの指導」28.0%と続く。

## 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51.4% (p.111【図7-4】)

厚生労働省基準は20～64歳31.4%、65歳以上38.0%が達成 (p.113【図7-6】、p.115【図7-8】)

- 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58.3%、女性44.5%であった。
- 厚生労働省が推奨する20～64歳の身体活動量「強度が3メッツ以上の身体活動を週に23メッツ・時」の達成率は男性39.1%、女性23.5%、65歳以上の基準「強度が3メッツ以上の身体活動を週に15メッツ・時」の達成率は男性42.8%、女性33.7%であった。

1日あたりの座位時間は5時間半 (p.116【図7-9】)

- 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男性340.6分、女性314.3分と男性が26.3分長かった。

## 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」10.5%、「劣っている」38.8% (p.118【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約1割にとどまり、男性14.2%、女性6.7%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」を合わせた割合は男性32.4%、女性45.3%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.124【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」28.3%、休日は「3～4時間未満」27.4%が最も高い。

## 回答者の基本属性

Demographics

II

## 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。

### 1. 年代・性別

	全 体		男 性		女 性	
	n	%	n	%	n	%
18歳・19歳	68	2.3	37	2.5	31	2.1
20歳代	376	12.5	192	12.8	184	12.3
30歳代	424	14.1	217	14.5	207	13.8
40歳代	559	18.6	286	19.1	273	18.2
50歳代	567	18.9	286	19.1	281	18.7
60歳代	483	16.1	237	15.8	246	16.4
70歳以上	523	17.4	243	16.2	280	18.6
計	3,000	100.0	1,498	100.0	1,502	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		490	16.3
中国		170	5.7
四国		90	3.0
九州	北九州	190	6.3
	南九州	130	4.3
計		3,000	100.0

### 4. 家族構成

	n	%
一人暮らし	274	9.1
一世代家族	721	24.0
二世代家族	1,672	55.7
三世代家族	213	7.1
その他	120	4.0
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	230	7.7
	20大都市（政令指定都市）	670	22.3
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

### 5. 最終学歴

	n	%
中学校	129	4.3
高 校	1,287	42.9
短大・高専	306	10.2
専門学校	439	14.6
大 学	758	25.3
大学院	60	2.0
その他の学校	9	0.3
無回答	12	0.4
計	3,000	100.0

### 6. 婚姻状況

	n	%
未婚（結婚したことはない）	636	21.2
既婚（事実婚を含む）	2,106	70.2
離 別	125	4.2
死 別	111	3.7
無回答	22	0.7
計	3,000	100.0

### 7. 職業

		n	%
自営業	農林漁業	28	0.9
	商工サービス業	268	8.9
	その他の自営業	67	2.2
	家族従業者	33	1.1
勤め人	管理的職業	98	3.3
	専門的・技術的職業	253	8.4
	事務的職業	401	13.4
	技能的・労務的職業	327	10.9
その他	サービス職業	179	6.0
	パートタイム・アルバイト	477	15.9
	専業主婦・主夫	381	12.7
	学 生	116	3.9
	無 職	350	11.7
その他		17	0.6
無回答		5	0.2
計		3,000	100.0

### 8. 世帯年収（税込）

	n	%
収入はなかった	28	0.9
200万円未満	194	6.5
200万～300万円未満	315	10.5
300万～400万円未満	332	11.1
400万～500万円未満	336	11.2
500万～600万円未満	286	9.5
600万～700万円未満	218	7.3
700万～800万円未満	175	5.8
800万～900万円未満	159	5.3
900万～1,000万円未満	103	3.4
1,000万円以上	212	7.1
わからない	642	21.4
計	3,000	100.0



トピック

Topics

III

## トピックA 政策としてのスポーツボランティアと「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成

明治大学 政治経済学部 教授 高峰 修

### A-1 はじめに

2001年に始まるスポーツ振興基本計画において、スポーツボランティアを含めると「ボランティア」という語は5回しか使われていない。2010年に策定された「スポーツ立国戦略」では「新たなスポーツ文化」の確立を目指す基本的な考え方のひとつとして「人（する人、観る人、支える（育てる）人）の重視」が定められ、ボランティアは指導者とともに「支える（育てる）人」の代表例として位置づけられた。翌年に策定され2012年から始まった第1期スポーツ基本計画では「スポーツを『支える人』の重要な要素であるスポーツボランティアは、地域スポーツクラブ等のスポーツ団体において、日常的に運営

やスポーツ指導を支えたり、国際競技大会や地域スポーツ大会等の運営を支えるなどしており、スポーツ推進のために一層の活躍が期待されている」と明記された。そして現行の第3期スポーツ基本計画においてスポーツボランティアは、やはり「する」「みる」「ささえる」という枠組みの「ささえる」人材として、「スポーツの国際交流・協力」「スポーツによる地方創生、まちづくり」「スポーツを通じた共生社会の実現」「スポーツの推進に不可欠な人材」という4つの施策群の中に登場する。表A-1には各施策群におけるスポーツボランティアに関する具体的施策を抜粋した。「人材のすそ野を広げていく」「地方創生を促す」「ボランティア参加の促進」「多様な人材の拡充を支援」等が具体的目標として位置づけられているが、その主語（＝主体）はいずれも「国」である。

【表A-1】第3期スポーツ基本計画におけるボランティアに関する施策

(4) スポーツの国際交流・協力	
① 国際スポーツ界への意思決定への参画	ア 国は、IF、AF等の日本人役員の増加及び再選に向けたNFの取組を支援する。また、JSC、JOC、JPC及びNFと連携し、IF等で活躍できる人材の発掘・育成、次世代を担うNF等の職員の関係機関への派遣を推進する。その際、民間人材（東京大会の運営で活躍したプロフェッショナル人材、専門スタッフ、 <b>スポーツボランティア</b> ）やアスリートを含め、人材のすそ野を広げていく。
(7) スポーツによる地方創生、まちづくり	
① スポーツによる地方創生、まちづくり	イ 国は、日々の具体業務の中で全国各地におけるスポーツによる地方創生、まちづくりを促進していくに当たって、以下のように「発想を転換」して進めていく。 ・スポーツによる「地方創生」を促す触媒には、地元プロスポーツ、地域スポーツ、障害者スポーツ、地元アスリート、スポーツ国際交流、スポーツ産業、部活動、地元大学スポーツ、地元 <b>スポーツボランティア</b> 、地元スポーツ施設等の様々な地域のスポーツ資源の全てがなりうること。また、地域振興における「スポーツ」とは、「競技スポーツ」だけでなく、散歩やゴミ拾い活動、地域の祭りなど、広く身体活動と捉えていくことが可能であること。
(8) スポーツを通じた共生社会の実現	
① 障害者スポーツの推進	イ 国は、障害者スポーツに係る情報発信の充実、 <b>ボランティア</b> 参加の促進等を通じ、一般社会における障害者スポーツの理解促進を図るとともに、障害者スポーツを体験する機会の創出を図る。
(10) スポーツの推進に不可欠な「ハード」「ソフト」「人材」	
③ スポーツに関わる人材の育成と活躍の場の確保	d. 専門スタッフ、 <b>スポーツボランティア</b> 等 ア 国は、地方公共団体及びスポーツ団体等と連携し、JSPOと（公財）笹川スポーツ財団及び特定非営利活動法人日本スポーツボランティアネットワークの <b>スポーツボランティア</b> 活動の推進に関する連携協定のような取組を促進することにより、スポーツに関わる多様な人材の拡充を支援する。

注) スポーツ庁「第3期スポーツ基本計画」（2022）より抜粋。  
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

一方、2022年度から2024年度のスポーツ庁予算案において、「ボランティア」という語は2022年度予算案の中で2度登場する。ひとつめは「スポーツを通じた『地域コミュニティ』の活性化のため、市町村・地域において関係者（行政、学校）、スポーツ関係団体、民間企業等が連携体制を構築」というタイトルの概念図において、地域コミュニティにおけるステークホルダーのひとつとして「ボランティア団体」という名称で使われており、ふたつめは都道府県、市町村または法人格を有する団体を委託先とする「障害者スポーツの実施環境の整備等に向けたモデル創出事業」において「ボランティア育成」という文脈で登場する。

このようにみると、過去3期にわたるスポーツ基本計画の柱とも捉えられる「する」「みる」「ささえる」スポーツという枠組みを構成する「ボランティア」については、その育成や活用についてそれほど緻密な計画のもとで、予算を確保しながら政策として展開されているとは言い難い。

本稿では、政策的な視点からスポーツボランティア実施率、スポーツボランティア実施者の諸属性、クラブ加入とボランティア実施との関連、今後のボランティア実施希望について検討する。

### A-2 スポーツボランティア実施率

スポーツライフに関する調査では1994年の調査時か

らスポーツに関わるボランティアの実施状況について質問してきた。その動向としては、1994～2018年まではほぼ6～7%台で推移してきたが、2020年には5.3%、2022年には4.2%と、ここ数年は減少傾向を示してきた（p.102 図6-1参照）。もちろん2020年以降の減少には新型コロナウイルス感染症の拡大が大きく影響していると思われるが、その影響を勘案したとしても、上述のような政策の効果が表れているとは言い難いであろう。

こうしたスポーツボランティアについて、まずはこれまでのスポーツライフに関する調査で用いてきた質問項目によるスポーツボランティア実施の現状を確認してみよう。表A-2には、2022年調査と2024年調査における「過去1年間に何らかのスポーツにかかわるボランティア活動」を行った者の割合（＝スポーツボランティア実施率）と、その具体的な活動内容別の実施率を示した。2024年調査のスポーツボランティア実施率は5.4%であり、過去2回の調査で続いてきた減少傾向が止まり、2020年の水準にまで回復した。さらにスポーツボランティア実施者161名に対してその実施内容を質問したところ、最も実施率が高かったのは「日常的な団体・クラブの運営や世話」43.5%であり、次いで「地域の大会やイベントの運営や世話」41.6%、「日常的なスポーツの指導」33.5%、「日常的なスポーツの審判」26.7%の順であった。これらの実施率を2022年調査の値と比べると、「地域の大会やイベントの運営や世話」が8.5ポイントの増加を、「日常的なスポーツの指導」が5.1ポイントの減少をそれぞれ示した。

【表A-2】スポーツボランティア実施率の比較（複数回答）

	2022年調査		2024年調査		ポイント差
	(n=3,000)		(n=3,000)		
	n	%	n	%	
スポーツボランティア実施率	127	4.2	161	5.4	1.2
<div>↓</div>					
日常的な団体・クラブの運営や世話	51	40.2	70	43.5	3.3
地域の大会やイベントの運営や世話	42	33.1	67	41.6	8.5
日常的なスポーツの指導	49	38.6	54	33.5	-5.1
日常的なスポーツの審判	32	25.2	43	26.7	1.5
地域スポーツの審判	17	13.4	19	11.8	-1.6
日常的な施設管理の手伝い	12	9.4	16	9.9	0.5
全国大会・イベントの運営や世話	8	6.3	9	5.6	-0.7

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

A-3 スポーツボランティア実施者の諸属性

こうしたスポーツボランティアは、どのような属性をもつ人が行っているのだろうか。表A-3には実施したスポーツボランティアの具体的な内容と諸属性のクロス集計結果を示した。性別にみると、「日常的なスポーツの指導」「日常的なスポーツの審判」あるいは「地域スポーツの審判」は男性が実施し、「日常的な団体・クラ

ブの運営や世話」は女性が担う傾向を確認できる。婚姻状況（注1）については「日常的な団体・クラブの運営や世話」は既婚者が担う傾向を確認できるが、全体としてはスポーツボランティアの実施内容とは関連をもっていない。子の同居の有無については「地域の大会やイベントの運営や世話」は子と同居していない者、「日常的なスポーツの審判」は子と同居している者が行う傾向が認められるが、やはり全体としては子の同居の有無はスポーツボランティアの実施内容とはあまり関連がみられ

【表A-3】スポーツボランティア実施と諸属性のクロス集計結果（％）

<全体・性別>	全体 (n=161)	男性 (n=94)	女性 (n=67)	$\chi^2$
日常的なスポーツの指導	33.5	44.7	17.9	12.577***
日常的なスポーツの審判	26.7	35.1	14.9	8.139**
日常的な団体・クラブの運営や世話	43.5	34.0	56.7	8.184**
日常的な施設管理の手伝い	9.9	10.6	9.0	0.124
地域スポーツの審判	11.8	17.0	4.5	5.913*
地域の大会やイベントの運営や世話	41.6	42.6	40.3	0.082
全国大会・イベントの運営や世話	5.6	5.3	6.0	
<婚姻状況>	未婚 (n=23)	既婚 (n=132)	$\chi^2$	
日常的なスポーツの指導	34.8	34.1	0.004	
日常的なスポーツの審判	17.4	29.5	1.443	
日常的な団体・クラブの運営や世話	17.4	47.0	7.009**	
日常的な施設管理の手伝い	21.7	7.6		
地域スポーツの審判	13.0	12.1		
地域の大会やイベントの運営や世話	43.5	40.2	0.090	
全国大会・イベントの運営や世話	13.0	3.8		
<子との同居の有無>	なし (n=69)	あり (n=92)	$\chi^2$	
日常的なスポーツの指導	26.1	39.1	3.009	
日常的なスポーツの審判	17.4	33.7	5.355*	
日常的な団体・クラブの運営や世話	34.8	50.0	3.715	
日常的な施設管理の手伝い	13.0	7.6	1.301	
地域スポーツの審判	11.6	12.0	0.005	
地域の大会やイベントの運営や世話	52.2	33.7	5.541*	
全国大会・イベントの運営や世話	11.6	1.1		
<世帯年収>	300万円未満 (n=21)	300万円以上 (n=113)	$\chi^2$	
日常的なスポーツの指導	23.8	36.3	1.222	
日常的なスポーツの審判	19.0	27.4	0.645	
日常的な団体・クラブの運営や世話	15.0	85.0	0.037	
日常的な施設管理の手伝い	23.8	7.1		
地域スポーツの審判	23.8	9.7		
地域の大会やイベントの運営や世話	47.6	40.7	0.348	
全国大会・イベントの運営や世話	9.5	6.2		
<スポーツクラブ等の加入>	加入 (n=87)	過去に加入 (n=43)	未加入 (n=30)	$\chi^2$
日常的なスポーツの指導	40.2	32.6	16.7	5.577
日常的なスポーツの審判	34.5	25.6	6.7	8.833*
日常的な団体・クラブの運営や世話	49.4	27.9	50.0	6.001
日常的な施設管理の手伝い	10.3	11.6	6.7	
地域スポーツの審判	18.4	4.7	3.3	7.765*
地域の大会やイベントの運営や世話	39.1	46.5	40.0	0.680
全国大会・イベントの運営や世話	6.9	7.0	0.0	

注1)  は調整済み残差>1.96、 は<-1.96

注2) \* p<0.05, \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

注3) 期待度数が少ないために正確な分析結果を求められない場合は $\chi^2$ 値を空欄にした。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

ないようである。こうした傾向は300万円（注2）で分けた世帯年収グループにおいてもあてはまる。また2018年調査においては、過去および現在のスポーツクラブへの加入が、スポーツ関連か否かにはかかわらずボランティア実施へとつながる可能性があることを指摘したが（高峰、2018）、2024年調査においてそうした関係は、現在スポーツクラブ等に参加している者が日常的あるいは地域スポーツにおいて審判活動を行う傾向のみににおいて確認できる。

【表A-4】準スポーツボランティア実施と諸属性のクロス集計結果（％）

<全体・性別>	全体 (n=2,978)	男性 (n=1,485)	女性 (n=1,493)	$\chi^2$	
家族や参加者の送迎	17.6	18.0	17.1	0.416	
家族や参加者の飲料や弁当の準備	7.8	5.6	10.0	20.513***	
行事の準備や片付け、事務作業	8.2	9.2	7.3	3.402	
活動場所や施設の準備や予約手配	5.3	7.1	3.5	18.369***	
指導や審判の補助や手伝い	4.9	7.1	2.8	28.759***	
役員や会計係として会の運営	4.1	4.6	3.6	1.755	
あてはまるものはない	75.7	73.8	77.5	5.505*	
<婚姻状況>	未婚 (n=633)	既婚 (n=2,089)	離別 (n=114)	死別 (n=100)	$\chi^2$
家族や参加者の送迎	6.5	22.1	8.8	8.3	95.733***
家族や参加者の飲料や弁当の準備	1.9	10.3	2.4	1.8	59.284***
行事の準備や片付け、事務作業	4.6	9.9	3.2	3.7	26.071***
活動場所や施設の準備や予約手配	3.3	6.3	1.6	1.8	15.263**
指導や審判の補助や手伝い	5.5	5.3	0.8	0.9	9.193*
役員や会計係として会の運営	1.1	5.2	1.6	2.8	23.598***
あてはまるものはない	87.0	70.7	88.8	88.1	93.129***
<子との同居の有無>	なし (n=1,586)	あり (n=1,380)	$\chi^2$		
家族や参加者の送迎	7.6	29.0	232.427***		
家族や参加者の飲料や弁当の準備	2.3	14.2	143.634***		
行事の準備や片付け、事務作業	5.2	11.8	42.951***		
活動場所や施設の準備や予約手配	3.9	7.0	13.587***		
指導や審判の補助や手伝い	3.7	6.4	11.057***		
役員や会計係として会の運営	2.5	5.9	21.883***		
あてはまるものはない	84.8	65.1	154.861***		
<世帯年収>	300万円未満 (n=532)	300万円以上 (n=1,807)	$\chi^2$		
家族や参加者の送迎	7.7	22.0	55.270***		
家族や参加者の飲料や弁当の準備	3.9	9.6	17.106***		
行事の準備や片付け、事務作業	4.5	9.8	14.609***		
活動場所や施設の準備や予約手配	3.4	6.1	6.005*		
指導や審判の補助や手伝い	2.8	5.7	7.119**		
役員や会計係として会の運営	1.9	5.1	10.420**		
あてはまるものはない	86.1	71.2	48.253***		
<スポーツクラブ等の加入>	加入 (n=451)	過去に加入 (n=717)	未加入 (n=1,802)	$\chi^2$	
家族や参加者の送迎	28.2	20.1	14.0	53.946***	
家族や参加者の飲料や弁当の準備	14.2	8.4	6.0	34.066***	
行事の準備や片付け、事務作業	23.7	8.4	4.3	179.325***	
活動場所や施設の準備や予約手配	20.2	5.0	1.7	244.138***	
指導や審判の補助や手伝い	18.4	5.3	1.4	220.815***	
役員や会計係として会の運営	14.0	4.3	1.6	141.263***	
あてはまるものはない	46.8	73.4	83.7	269.855***	

注1)  は調整済み残差>1.96、 は<-1.96

注2) \* p<0.05, \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

A-4 クラブ加入に伴う準スポーツボランティア実施

2024年調査では、従来のボランティア実施内容に加えて表A-4に示した6項目の実施内容について質問した。これらは「あなた自身や家族が所属するスポーツ団体やクラブ等での活動」という条件のもとでの、たとえば送迎や飲食の準備、行事の準備や片付け、あるいは指導



や審判の補助や手伝いといった、スポーツ活動を成り立たせるための周縁的な補助活動と表現でき、ここでは準スポーツボランティアと称することにする。表A-4にはそれら準スポーツボランティアの実施と諸属性とのクロス集計結果を示した。まず分析対象全体（n=2,978）においては「家族や参加者の送迎」が17.6%と最も高い実施率を示し、「行事の準備や片付け、事務作業」8.2%、「家族や参加者の飲料や弁当の準備」7.8%が続く。他方、「あてはまるものはない」は75.7%が選択しており、全体からこの値を差し引いた24.3%の人が、「あなた自身や家族が所属するスポーツ団体やクラブ等での活動」として表A-4に示したいずれかの準スポーツボランティアを実施したことになる。

性別に関しては、女性は「家族や参加者の飲料や弁当の準備」を、男性は「活動場所や施設の準備や予約手配」や「指導や審判の補助や手伝い」を行う傾向があり、典型的な性別役割分業を確認できる。

婚姻状況や子との同居、世帯年収に関しては、概して既婚者や子と同居している者、世帯年収300万円以上の者が準スポーツボランティアを実施する傾向を確認できるが、これは既婚でパートナーがいたり、子がいたりする人ほど「あなた自身や家族が所属するスポーツ団体やクラブ等での活動」という条件自体に該当しやすいことにもよるだろう。他方、既婚や子との同居は世帯年収とも有意な関連をもち、世帯年収300万円未満の者には未婚や離別、死別者が多く、また子と同居していない者が多い。

スポーツクラブ等への加入に関しては、自分自身がスポーツクラブ等に参加しているほうが準スポーツボラン

ティアを実施する傾向がみられるが、この理由も「あなた自身や家族が所属するスポーツ団体やクラブ等での活動」という条件自体に該当しやすいという既述の説明に準じるだろう。

以上のように、「あなた自身や家族が所属するスポーツ団体やクラブ等での活動」という条件のもとで準スポーツボランティアを実施した人は24.3%にのぼる。これは従来の活動内容で測定したスポーツボランティア実施率5.4%と比べると4倍以上の値である。本稿の冒頭で紹介した第3期スポーツ基本計画におけるスポーツボランティアに関する具体的施策である「人材のすそ野を広げていく」「地方創生を促す」「ボランティア参加の促進」「多様な人材の拡充を支援」等の達成状況をスポーツボランティア実施率の上昇によって評価できるのであれば、このような準スポーツボランティア実施者の活動を「自分自身や家族が所属するスポーツ団体やクラブ等」ととどめず、日常的な、あるいは地域のスポーツイベントにおけるボランティア活動へとつなげ、発展させていく方が有効になるだろう。

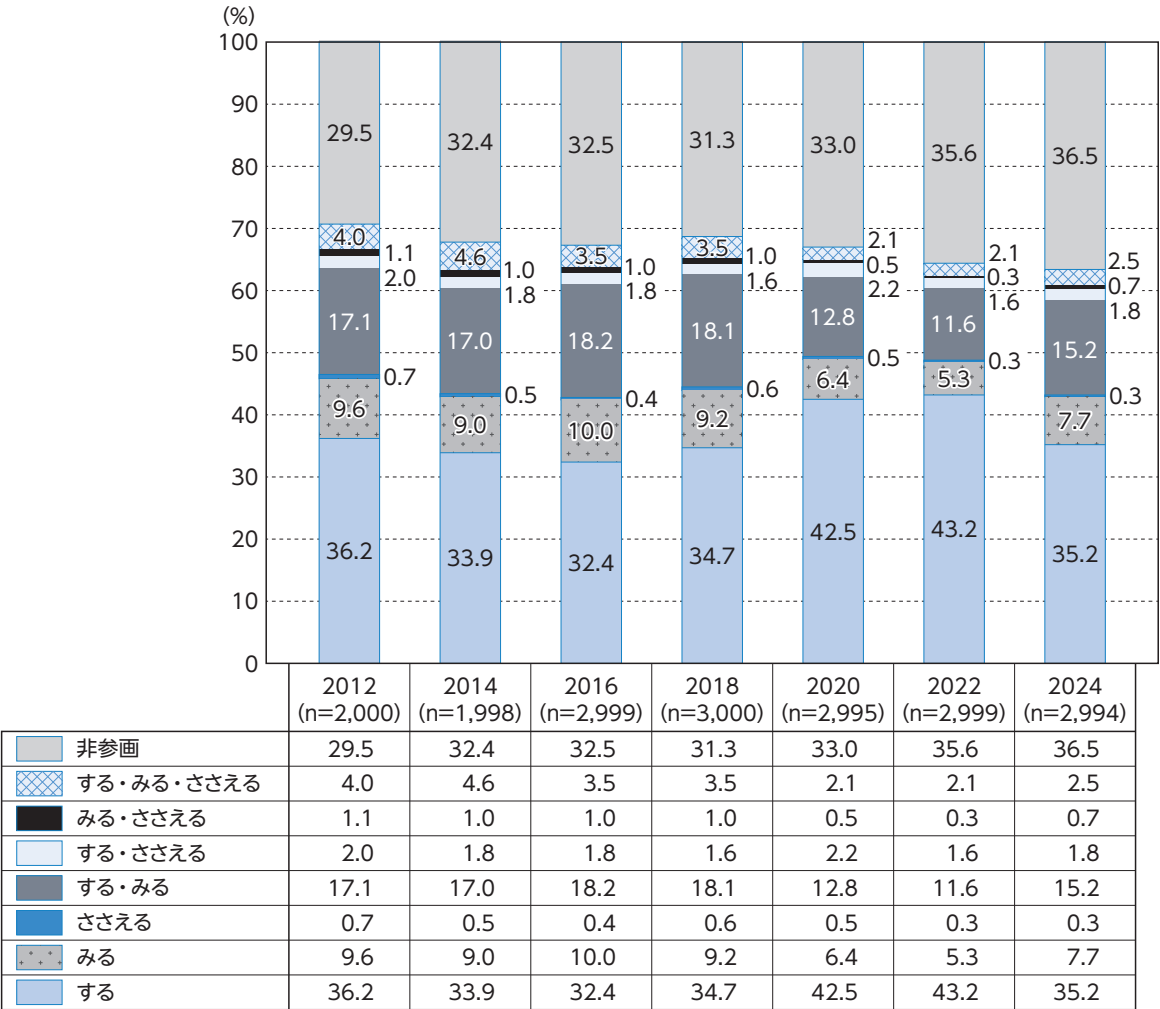
A-5 ボランティア活動の現在の実施と将来的希望

2024年調査では「今後、あなたはスポーツにかかわるボランティア活動を行いたいと思うか」についても質問し、「ぜひ」または「できれば」行いたいと回答した者には具体的に希望する活動内容を選択してもらった。その

希望者数をボランティア実施者数とともに表A-5に示した。同表には両者の差も示しており、その値によると「日常的なスポーツの審判」のみ希望者が実施者を下回っている。希望者数の合計はのべ505名となり、実施者数の約1.8倍になる。現行のスポーツ政策的な観点から離れて、スポーツ実施に対するニーズを満たすのと同様にボランティアとしてスポーツに関わりたいという人びとのニーズを満たすことを重視し、そのための施策を展開するのであれば、表A-5から推察されるニーズが満たされていない人たちの諸属性を探索し、そのニーズを満たすための具体的な施策が求められるだろう。

A-6 「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成

最後に、「する」「みる」「ささえる」の各スポーツ参画を組み合わせた構成比（松尾、2012）の推移を図A-1に示した。「する」スポーツ参画のみが2022年調査よりも8.0ポイント減少し、「みる」スポーツ参画が2.4ポイント、「する・みる」スポーツ参画が3.6ポイント、「する・みる・ささえる」スポーツ参画が0.4ポイント増加したが、同時に「する・みる・ささえる」いずれにも関わらない「非参画」も0.9ポイント増えている。



【図A-1】「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成比の推移

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

【表A-5】スポーツボランティアの実施者数と希望者数

実施内容	実施者	希望者	差分
日常的な団体・クラブの運営や世話	70	93	23
地域の大会やイベントの運営や世話	67	143	76
日常的なスポーツの指導	54	81	27
日常的なスポーツの審判	43	31	-12
地域スポーツの審判	19	34	15
日常的な施設管理の手伝い	16	53	37
全国大会・イベントの運営や世話	9	57	48
全国大会の審判	0	4	4
情報誌やホームページ作成の手伝い		9	—
合計	278	505	

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

A-7 おわりに

本稿では、スポーツボランティアに関する政策的な視点からスポーツボランティア実施率の増加を視野に入れて、実施者の諸属性、クラブ加入に伴う準ボランティア的な活動からボランティア活動への発展、今後のボランティア実施希望について検討してきた。こうした作業はいずれも、ボランティア実施者という供給側に焦点を当てた分析といえるだろう。他方、スポーツボランティアに関しては、どのような実施内容にどのような技量をもつ人がどれくらい必要なのか、といった需要側の議論は、比較的規模の大きいスポーツイベントのボランティアを除いてあまり耳にしない。本稿で確認したように、現状として実施率や希望率が高いボランティアは「地域の大会やイベントの運営や世話」のみならず、「日常的な団体・クラブの運営や世話」「日常的なスポーツの指導や審判」などである。こうしたボランティアへのニーズが日常的に行われている地域のスポーツ活動の現場でどれほどあるのかといった需要側の分析結果とバランスをと

ることによって、スポーツボランティア育成の質的、量的な課題が定まるであろう。

「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画に関しては、その構成の発展イメージとして「拡張イメージ」と「重複イメージ」を示した（高峰、2022）が、さらにその精緻化を図る必要があるだろう。たとえば「する」「みる」「ささえる」をそれぞれ独立したベクトルとして想定するのか、それとも「する」スポーツを基軸として、それを発展させていくために「みる」と「ささえる」を位置づけるのか。スポーツボランティアの政策的展開をめぐるには、そうした多角的な視野からの検討も求められるだろう。

- 注1 婚姻状況について、スポーツボランティア実施者161名のうち離別者は5名、死別者は1名であった。これによって正確な $\chi^2$ 検定の結果を導き出せなくなるため、表A-3で行ったクロス集計では「離別」と「死別」を除いた。
- 注2 世帯年収については、相対的貧困率を想定して設定した300万円（高峰、2018）で区分した。

参考文献

高峰修（2018） だれがボランティアを実施し、希望しているのか。スポーツライフ・データ2018 スポーツライフに関する調査報告書（笹川スポーツ財団），pp50-55.

高峰修（2022） 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―。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（笹川スポーツ財団），pp27-35.

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（笹川スポーツ財団），pp46-52.

トピック B 定期的な運動・スポーツ実施率の20年間の変化 ―性別と年代に着目して―

椋山女学園大学 人間関係学部 教授 大勝 志津穂

B-1 はじめに

2000年9月にスポーツ振興基本計画が策定され、はじめて目標値が示された。2011年6月にはスポーツ振興法を全部改正したスポーツ基本法が公布され、スポーツに関する施策の基本となる事項が新たに定められた。このスポーツ基本法を具体化するものとして、2012年3月には第1期スポーツ基本計画が策定され、おおむね5年ごとに見直しが行われ、現在は2022年3月に策定された第3期スポーツ基本計画が実施されている。成人の週1回以上のスポーツ実施率の目標値は、2000年には50%であったが、2022年には70%まで引き上げられている。

週1日以上運動やスポーツを行った理由を2023年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」からみると、性別や年代によって異なることがわかる。女性では高齢層ほど「健康のため」「体力増進・維持のため」に実施する人が多く、男性では若年層ほど「友人・仲間との交流として」「楽しみ、気晴らしのため」に実施する人が多い。一方、非実施の理由をみると、若年層の女性では「運動・スポーツが嫌いだから」の割合が高く、男性では「仲間がいないから」「場所や施設がないから」が高い。さらに、女性の30代では「子どもに手がかかるから」がほかのどの年代よりも高くなっており、運動やスポーツを行う場合も、行わない場合も性別や年代に影響

を受ける様子うかがえる。

そこで本稿では、2004年、2014年、2024年の10年ごとの定期的な運動・スポーツ実施者の実態について年代に着目して性別ごとに明らかにする。10年ごとに着目するのは、年代が10年後には10歳上の年代に移行するため、同一の集団として10年間の加齢の変化を捉えることが可能と考えたからである。ただし、本調査はパネル調査ではないため、同一の調査対象者ではない点に注意が必要である。

B-2 分析方法

本分析では年代に着目し、同年代の変化と加齢による変化、年代移行による変化についてそれぞれ検討する。同年代の変化は、各調査時点での年代を比較する。たとえば、2004年の20歳代と2014年の20歳代、2024年の20歳代を比較する。加齢による変化では、表B-1に示したグループ別に10年ごとの変化を捉える。年代移行による変化では、たとえば、30歳代から40歳代になった場合の変化として、2004年から2014年に30歳代から40歳代になったグループと2014年から2024年に30歳代から40歳代になったグループの値を比較検討する。この検討から、調査年度は異なるが、同じ年代移行における実施率の変化の傾向を明らかにする。

【表B-1】グループ別年代移行の捉え方

グループ	2004–2014	2014–2024
A	20歳代→30歳代	30歳代→40歳代
B	30歳代→40歳代	40歳代→50歳代
C	40歳代→50歳代	50歳代→60歳代
D	50歳代→60歳代	60歳代→70歳代

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



### B-3 個人属性

2004年、2014年、2024年の性別にみた年代と職業の分布を表B-2に示す。年代の分布では、ここ20年間に大きな変化はみられない。職業では、2004年と2024年を比較すると、男性は「勤め人」が5.0ポイント増加しているが、最も多い傾向に変化はない。女性は、2004年には「パートタイム・アルバイト」が最も多かったが、2024年では「勤め人」が最も多くなっている。勤め人は8.4ポイント増加、「パートタイム・アルバイト」は8.4ポイント減少した。さらに「専業主婦・主夫」が5.5ポイント増加するなど、2004年から20年間の動きとしてみると女性では職業の割合が変化していた。

### B-4 週1回以上の運動・スポーツ実施率の変化

#### (1) 同年代の変化

年代別の週1回以上の運動・スポーツ実施率の変化について、男性を図B-1-1に、女性を図B-1-2に示す。男性では30歳代、70歳以上が10年ごとに増加し、2004年と2024年を比べると、30歳代21.4ポイント、70歳以上21.3ポイントと大幅に増加した。女性では、30歳代、

40歳代、50歳代が10年ごとに減少し、2004年と2024年を比較すると、30歳代は6.9ポイント、40歳代は12.2ポイント、50歳代は11.1ポイント減少した。

2004年から2024年にかけての20年間の同年代の定期的な運動・スポーツ実施率の変化をみると、男性では40歳代から60歳代の中高年齢層が減少、30歳代や70歳以上の年代が大幅に増加し、女性では若年層・中年層において減少、高齢層で増加するなど、男女で同年代の実施率の変化に違いがみられた。

#### (2) 加齢による変化

表B-3には10年ごとのグループ別の加齢による変化を示した。男性では、Bグループ、Dグループが常に増加傾向にあり、女性では、Bグループ、Cグループがともに減少傾向にあった。つまり、Bグループ（2004年に30歳代で2024年に50歳代）においては、男女で対照的な現象が起こっていた。

20年間の変化をみると、男女とも減少傾向を示したのはCグループであり、2004年に40歳代で2024年に60歳代のグループであった。しかし、減少した割合をみると、女性では10.8ポイント、男性では0.6ポイントと大きな違いがみられた。また、男性では、Bグループが19.9ポイント、Dグループも4.6ポイント増加しており、女性はAグループ以外が減少傾向にあることと違いがみられた。

【表B-2】 調査年ごとの個人属性

	2004		2014		2024	
	男性 (n=1,125)	女性 (n=1,163)	男性 (n=989)	女性 (n=1,011)	男性 (n=1,461)	女性 (n=1,471)
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
年代						
20歳代	179 (15.9)	153 (13.2)	136 (13.8)	134 (13.3)	192 (13.1)	184 (12.5)
30歳代	186 (16.5)	219 (18.8)	184 (18.6)	173 (17.1)	217 (14.9)	207 (14.1)
40歳代	192 (17.1)	193 (16.6)	191 (19.3)	185 (18.3)	286 (19.6)	273 (18.6)
50歳代	203 (18.0)	229 (19.7)	165 (16.7)	167 (16.5)	286 (19.6)	281 (19.1)
60歳代	218 (19.4)	206 (17.7)	187 (18.9)	196 (19.4)	237 (16.2)	246 (16.7)
70歳以上	147 (13.1)	163 (14.0)	126 (12.7)	156 (15.4)	243 (16.6)	280 (19.0)
職業						
自営業・家族従業者	235 (20.9)	128 (11.0)	207 (20.9)	99 (9.8)	259 (17.7)	137 (9.3)
勤め人	592 (52.6)	220 (18.9)	538 (54.4)	209 (20.7)	842 (57.6)	402 (27.3)
パートタイム・アルバイト	0 (0.0)	410 (35.3)	3 (0.3)	338 (33.4)	80 (5.5)	395 (26.9)
専業主婦・主夫	50 (4.4)	231 (19.9)	32 (3.2)	215 (21.3)	8 (0.5)	373 (25.4)
学生・無職・その他	248 (22.0)	174 (15.0)	208 (21.0)	150 (14.8)	270 (18.5)	161 (10.9)
無回答			1 (0.1)		2 (0.1)	3 (0.2)

注) 2014年調査において、標本抽出時に30～50歳代の女性は、有職・無職の割合も勘案している。

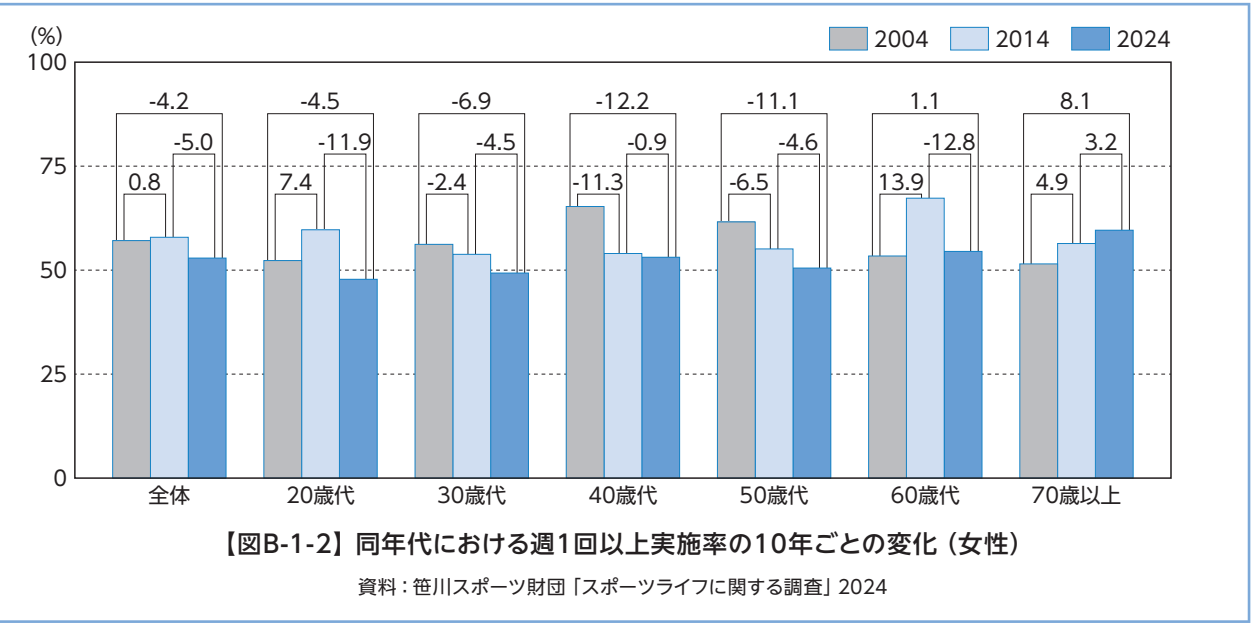
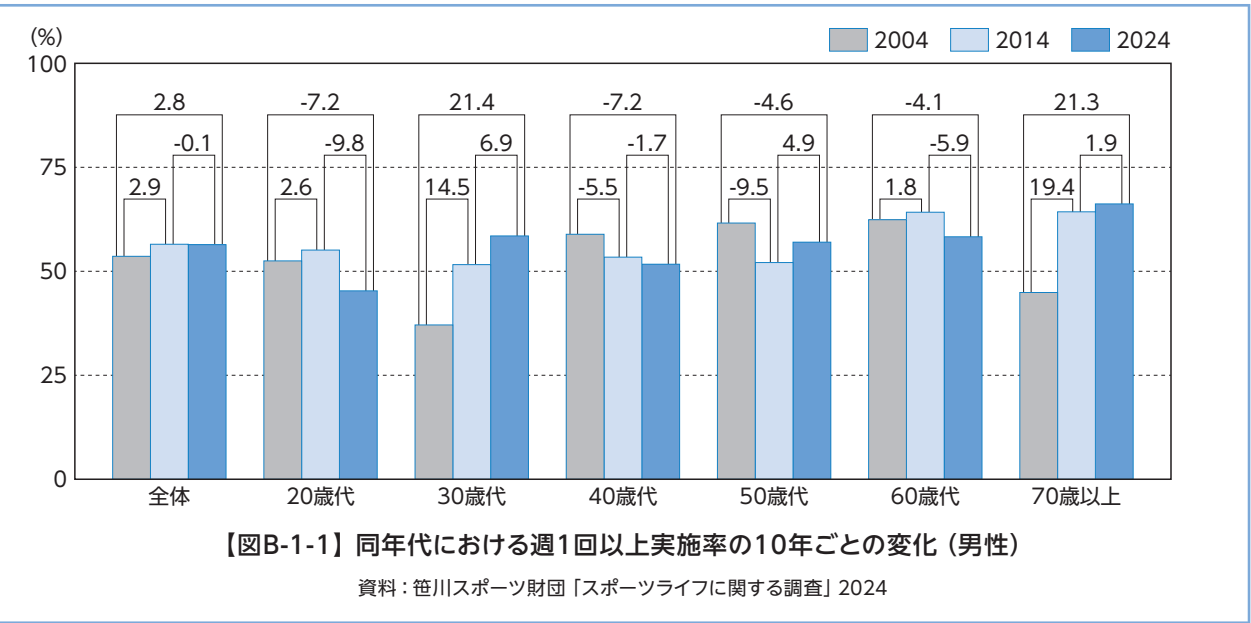
資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

#### (3) 年代移行による変化

年代移行による変化を表B-4に示す。2004年から2014年の10年と、2014年から2024年の10年の変化をみると、「30歳代→40歳代」の男性は常にプラスの変化、女性は常にマイナスの変化となり、性別により違いがみられた。つまり、この30歳代から40歳代への年代移行の変化では、男性は運動やスポーツを実施する人が増加する一方、女性では減少することがわかった。

一般的に20歳代後半から50歳代にかけては、私生活や社会との関わり方、働き方に変化が多い年代である。

女性においてはこの年代に出産する場合もあり、家事や育児の負担を男性より多く担う場合がある。これは、スポーツ庁の非実施理由において、女性の30歳代が「子どもに手がかるから」と回答した割合が同年代の男性や、ほかの年代の女性よりも高いことからうかがえる（スポーツ庁、2024）。つまり、女性は年齢が上がり、家庭の状況や社会との関わり方が変化したとしても、定期的な運動やスポーツの実施という行動につながらない社会的・物理的なハードルがあると推測される。





【表B-3】 週1回以上の実施率の変化（グループ別）

グループ	男 性			女 性		
	2004-2014	2014-2024	2004-2024	2004-2014	2014-2024	2004-2024
A	-0.9	0.1	-0.8	1.5	-0.7	0.8
B	16.3	3.6	19.9	-2.2	-3.5	-5.7
C	-6.8	6.2	-0.6	-10.2	-0.6	-10.8
D	2.6	2.0	4.6	5.7	-7.7	-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」2024

【表B-4】 10年ごとの年代移行による週1回以上の実施率の変化

10年ごとの年代移行	男 性		女 性	
	2004-2014	2014-2024	2004-2014	2014-2024
20歳代→30歳代	-0.9	3.4	1.5	-10.4
30歳代→40歳代	16.3	0.1	-2.2	-0.7
40歳代→50歳代	-6.8	3.6	-10.2	-3.5
50歳代→60歳代	2.6	6.2	5.7	-0.6
60歳代→70歳以上	1.9	2.0	3.0	-7.7

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

## B-5 アクティブ・スポーツ人口の変化

定期的な運動・スポーツ実施者の中でも実施頻度および運動強度の高い、実施レベル「レベル4」に該当するアクティブ・スポーツ人口の変化をみる。

### (1) 同年代の変化

同年代のアクティブ・スポーツ人口の割合の変化について、男性を図B-2-1に、女性を図B-2-2に示す。2004年と2024年を比べると、男性では60歳代以外の年代では増加傾向にあり、特に70歳以上では13.6ポイントの増加となっていた。女性では30歳代、40歳代が減少傾向にあった。つまり、20年前の同年代と比較すると、現在の同年代の男性はほとんどの年代でアクティブに活動する人が増加しているが、女性では30歳代、40歳代では減少し、この年代の女性のアクティブな活動者が少なくなっていた。

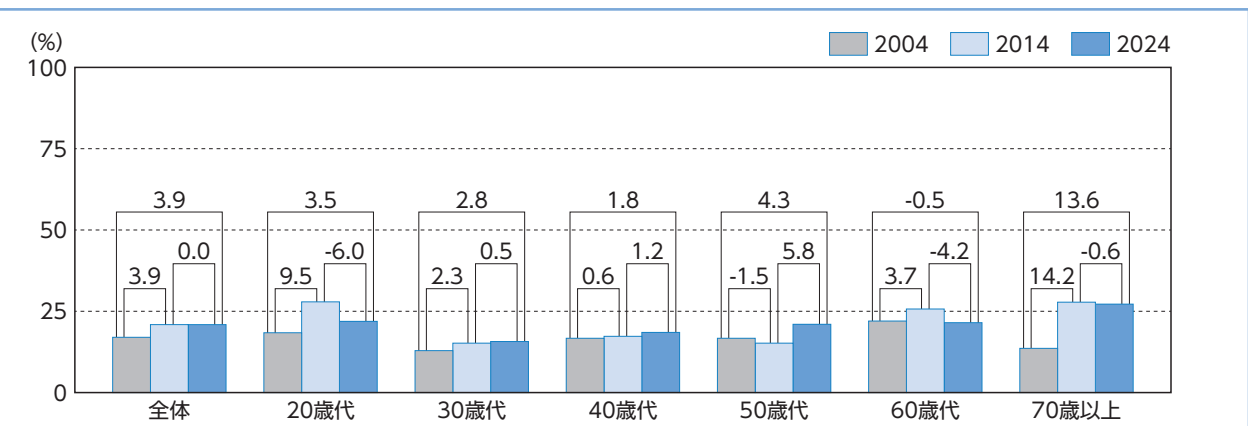
### (2) 加齢による変化

表B-5から10年ごとのアクティブ・スポーツ人口の変化をみる。男性ではBグループとDグループが常に増

加傾向にあり、2004年と2024年を比較するとDグループは10.5ポイント増加、Bグループは8.1ポイント増加していた。女性をみると、10年ごとの変化では各グループに一貫した傾向はみられず、20年間の変化では、Aグループ以外では男性と比較すると増加幅は小さいものの増加傾向にあった。つまり、男女ともアクティブに活動する人は、年齢が上がっても増加しており、週1回以上の実施者とは異なる傾向であった。

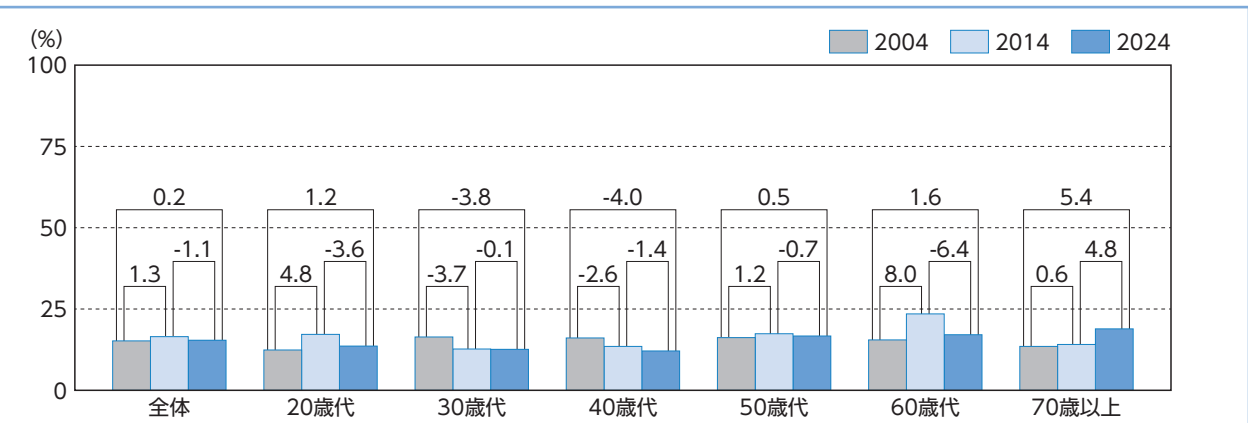
### (3) 年代移行による変化

表B-6から年代移行によるアクティブ・スポーツ人口の変化をみる。男性の「20歳代→30歳代」が常にマイナスとなっており、週1回以上の変化（表B-4）と異なっていた。つまり、男性ではこの年代移行の時期に、アクティブに活動する人が減少する要因があると考えられる。女性では、「40歳代→50歳代」が常にプラスとなっており、女性においては定期的な活動者でもよりアクティブに活動する人が、この年代移行の中で増加する要因があると考えられた。



【図B-2-1】 同年代におけるレベル4の割合の10年ごとの変化（男性）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図B-2-2】 同年代におけるレベル4の割合の10年ごとの変化（女性）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

【表B-5】 アクティブ・スポーツ人口の変化（グループ別）

グループ	男 性			女 性		
	2004-2014	2014-2024	2004-2024	2004-2014	2014-2024	2004-2024
A	-3.2	3.3	0.1	0.3	-0.6	-0.3
B	4.4	3.7	8.1	-2.9	3.2	0.3
C	-1.5	6.3	4.8	1.3	-0.3	1.0
D	9.0	1.5	10.5	7.3	-4.6	2.7

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

【表B-6】 10年ごとの年代移行によるアクティブ・スポーツ人口の変化

10年ごとの年代移行	男 性		女 性	
	2004-2014	2014-2024	2004-2014	2014-2024
20歳代→30歳代	-3.2	-12.2	0.3	-4.6
30歳代→40歳代	4.4	3.3	-2.9	-0.6
40歳代→50歳代	-1.5	3.7	1.3	3.2
50歳代→60歳代	9.0	6.3	7.3	-0.3
60歳代→70歳以上	5.8	1.5	-1.4	-4.6

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

## B-6 まとめ

本稿では、定期的な運動・スポーツ実施率について、性別と年代に着目し、20年間の変化を確認した。

週1回以上の同年代の変化では、若年層・中年層において減少傾向がみられ、高齢層では増加傾向がみられた。つまり、20年前より運動・スポーツに取り組む高齢者が増加し、中年層では運動やスポーツに取り組む人が減少したということである。加齢による変化では、2024年に50歳代から70歳以上である女性のグループは減少傾向がみられ、男性では同年の50歳代および70歳以上の2つのグループで増加傾向がみられた。男性にも減少傾向を示したグループはみられたが、その減少幅は小さく、この20年間で女性のほうが加齢とともに運動やスポーツに取り組む人が少なくなっていた。また、年代移行において、女性の「30歳代→40歳代」「40歳代→50歳代」が常にマイナスとなり、これらの年齢変化の時期において運動やスポーツを実施する高いハードルがあることがわかった。さらに女性においては、この20年間で職業割合に変化がみられ「勤め人」が多くなっていた。男性の育児休業取得率は2023年にはじめて3割を超えたが、復職した者の取得休業期間をみると、男性では1ヶ月未満が6割近く（厚生労働省、2024）となっており、日常的な育児においては依然として女性が担う様子がうかがえる。これまでも女性の運動やスポーツを阻害する要因として家事や育児はあげられてきたが、その状況は20年間ほとんど変化していない。今後、女性の社会進出が進む一方で、社会や企業の対応が変わらなければ、30歳代や40歳代の女性は社会や家庭の両方で多くの役割を担い、より運動やスポーツに時間を割けない状況が推測される。

アクティブ・スポーツ人口では、週1回以上の運動・スポーツ実施者より変化の割合は小さく、20年前より増加傾向にあることがわかった。しかし、同年代の変化では、女性の30歳代、40歳代が減少傾向にあり、週1回以上

の実施者同様、20年前の同年代よりアクティブに運動やスポーツに関わる人が少なくなっていた。加齢による変化では、2024年に40歳代である女性のグループ以外は男女とも増加傾向にあり、多くのグループで、年齢が上がったとしてもアクティブに活動する人の割合は維持あるいは増加していた。つまり、定期的な実施者の中でもよりアクティブに活動する人は、年齢が上がっても活動を継続する様子がうかがえ、若いときにいかにアクティブに活動する習慣を身につけるかが鍵になるといえるだろう。一方、年代移行では、男性の「20歳代→30歳代」の変化において常にマイナスとなった。スポーツ庁の非実施理由をみると、男性では30歳代が「仕事や家事が忙しいから」が最も多くなっており、男性において社会人となってからの10年間で、アクティブな活動を制限する時期となることが推察された。

第3期スポーツ基本計画では、「女性・障害者・働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上」を今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策の項目としてあげている。女性のスポーツ実施率向上については、2017年度にスポーツを通じた女性の活躍推進のための現況調査が行われ、その後スポーツ庁を中心に女性のスポーツ推進事業が展開されている（注1）。働く世代に向けては、2017年度よりスポーツ庁が「FUN+WALK PROJECT」を通じて通勤等で歩くことを推奨し、経済産業省では「健康経営」が推奨され、個人へのアプローチと企業を通じたアプローチがなされている。しかしながら、本稿の結果からは、まだ女性や働く世代のスポーツ実施率を増加させる状況にはなっていない。今後、ターゲットに合わせた取り組みがより一層求められるだろう。

注1 スポーツ庁では「スポーツを通じた女性の活躍促進」をひとつの政策としている。詳細については、以下のHPを参照されたい。  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop11/1386856.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/1386856.htm)

参考文献 厚生労働省（2024）「令和5年度雇用均等基本調査」  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/71-r05.html>  
スポーツ庁（2024）「令和5年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/sports/1415963\\_00012.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00012.htm)  
スポーツ庁ホームページ「スポーツ実施率」[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/list/1371920.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1371920.htm)

## トピック C 運動・スポーツを行う場所 ―コロナ禍前後の変化―

明治大学 商学部 准教授 澤井 和彦

## C-1 分析の背景

## (1) 運動・スポーツを行う施設・場所の分類と利用状況

運動・スポーツ活動において、施設や場所は重要な要素である。たいていの種目は一定の広さのスペースを必要とし、規格化された特別な施設や設備が必要な種目も少なくない。スポーツ基本法では、「国及び地方公共団体は、国民が身近にスポーツに親しむことができるようにするとともに、競技水準の向上を図ることができるよう、スポーツ施設の整備、利用者の需要に応じたスポーツ施設の運用の改善、スポーツ施設への指導者等の配置その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。」（第十二条）とされている。

スポーツライフに関する調査では、過去1年間に行った主な運動・スポーツ種目を最大5つまであげてもらい、それぞれの種目で利用した施設・場所の種類とタイプを継続してたずねている（p.132調査票問2参照）。ここでいう施設・場所の種類とは、「体育館」や「グラウンド」「プール」あるいは「道路」といった個別の施設や場所を指しており、機能的な分類である。一方、施設・場所のタイプとは、主に施設の所有者や設置の目的、関連法などに基づく制度的な分類であり、本調査では「公共の施設」「小・中・高校の学校施設」「大学・高専等の学校施設」「民間の施設」「職場の施設」「施設は利用していない」「その他」の7つに分類して調査している。

このとき、「道路」や「公園」「海・海岸」といったスポーツ施設ではない施設・場所の種類については、「公共の施設」や「施設は利用していない」「その他」など、回答者の判断によって異なる施設・場所タイプに分類されている。一方で、運動・スポーツの種目ごとの実施率は、「ウォーキング」や「散歩（ぶらぶら歩き）」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」などのスポーツ施設を利用しない運動・スポーツの実施が圧倒的に多い（澁谷、

2020）。したがって、こうしたスポーツ専用の施設を利用しない運動・スポーツ実施の施設・場所に関する分析は重要である。

2012年に行った時系列分析（澤井、2012）では、施設・場所タイプの回答を再コーディングし、道路や公園、海・海岸といった、入場料が発生せず誰もが自由に利用できるエリアを「公共スペース」、「自宅（庭・室内等）」（「友人・知人宅」含む）など、各戸世帯レベルのプライベートな場所を「自宅」とし、施設・場所タイプの独立した分類項目として再集計した。その結果、公共スポーツ施設や民間スポーツ施設、学校スポーツ施設などの運動・スポーツ専用施設の利用率が横ばいで推移しているのに対し、公共スペースや自宅の利用率は増加傾向にあった。

この報告から12年が経過したが、スポーツライフに関する調査において1992年から漸増を続けていた運動・スポーツ実施率は、2014年あたりから伸び悩んでいる。そこで本稿では、2012年以降の運動・スポーツ実施の施設・場所の利用状況の推移を改めて確認してみたい。

## (2) 新型コロナウイルス感染症拡大の影響

2019年11月以降、新型コロナウイルス感染症は世界中に蔓延し、日本では2020年4月7日に最初の緊急事態宣言が発令された。各種施設の閉鎖や外出制限などを経て人びとの生活スタイルを変えるとともに、運動・スポーツ実施にも影響を与えたとされる（海老原、2020；澁谷、2020；鈴木、2022）。2022年調査はコロナ期間に実施されたが、2024年調査はおおむねコロナ後に実施されたため、「コロナ前／コロナ期間／コロナ後」の3つのフェーズについて比較が可能になった。そこで本稿では、コロナ期間が運動・スポーツを実施する施設・場所の利用に与えた影響について、その前後との比較を通じて確認することをもうひとつの目的とした。



C-2 分析方法

本稿では、コロナ期間とその前後を含む2018、2020、2022、2024年の計4回分の調査データを分析対象とし、2012年に行った時系列分析（澤井、2012）と同様の再コーディングにより、運動・スポーツ実施の施設・場所タイプを「公共スペース」「公共スポーツ施設」「民間スポーツ施設」「小・中・高校の学校スポーツ施設」「大学・高専等の学校スポーツ施設」「職場のスポーツ施設」「自宅」「その他」の8つに分類して再集計した。なお、スポーツライフに関する調査では2016年調査より18歳以上を対象にしているが、2012年調査との比較のため20歳以上を対象に集計した。

(1) 運動・スポーツ実施場所としての「公共スペース」

本稿で用いる「公共スペース」の定義について、あらためて以下のように整理しておく。「パブリックスペース（公共空間）」は一般的かつ多義的な用語であるが、都市政策を専門とする井澤ら（2001）は、「公共空間」を「狭義的具体的には公物管理法により規定されている空間をいい、広義的抽象的には不特定多数の人びとの利用に供され、市民との接点の多い公共管理の空間」と定義している。「公物」（public property）とは、公共目的に提供される財産（国有財産・公有財産だけでなく私的財産も含まれ得る）であり、一般公衆が共同使用できる「公共用物」（道路、河川、公園、緑地など）と、国または公共団体自身の使用に供せられる「公用物」（庁舎、公立の学校施設、図書館など）がある。公物管理法とは、これら公物の管理に関する関連法（道路法、道交法、河川法、都市公園法など）の総称である。

散歩やウォーキング、ジョギング・ランニングなどのエクササイズ系種目の多くはこの公共用物において行われるケースが多いことから、本稿ではこれを「公共スペース」と称する。なお、本稿では里道（りどう）や普通河川、水路、ため池等の「法定外公共物」も、実態も調査も区別できないことから「公共スペース」に含めるものとする。また、回答数は少ないが、寺や神社の境内なども回答者が運動・スポーツに使用しているという実態から公共用物として利用されているものとみなし、「公共スペース」に含める。このように運動・スポーツ実施場所について、所有

権・管理権などの法制度の側面から定義しておくことは、政策的なインプリケーションを考える際に有用である。

今回は施設・場所タイプと施設種類に加えて施設・場所の具体的名称を収集し、再コーディングに用いていたが、その後の調査ではこの項目は採用されていない。そこで本稿では、調査票問2の「施設・場所タイプ」と「施設種類」のみから再コーディングしている。2012年調査データについても、今回は同様の方法で再コーディングしているため、前回の集計結果とは異なる。

分析では、スポーツライフに関する調査の2012年と2018年を「コロナ前」、2020年と2022年を「コロナ期間」、2024年を「コロナ後」とし、運動・スポーツを実施する施設・場所タイプ別の利用率の推移から、2012年から現在までの長期的なトレンドと、コロナ期間前後の短期的な変化を統計的に確認する。また、本稿では特に利用率の高い公共スペース、自宅、公共スポーツ施設、民間スポーツ施設を中心に分析する。本稿では統計的検定などは行っていないため、集計されたデータの時系列トレンドからみた考察であることはお断りしておく。

C-3 結果

(1) 施設・場所タイプ別の施設種類と実施種目

2024年調査における施設・場所タイプ別の施設種類の上位10位と実施種目の上位15位までをそれぞれ表C-1に示す。

「公共スペース」の種類は道路が最も多く、実施種目は「散歩（ぶらぶら歩き）」や「ウォーキング」が上位であった。「公共スポーツ施設」と「小・中・高校の学校スポーツ施設」の種類は、ともに「体育館」が最も多い。一方で上位の実施種目をみると「公共スポーツ施設」では「水泳」や「筋力トレーニング」など個人でできる種目が主だが、「小・中・高校の学校スポーツ施設」では「バレーボール」「バドミントン」など複数人で行う種目が中心であった。「民間スポーツ施設」の種類は「トレーニングルーム」が最も多いが、実施種目では「ゴルフ（コース）」「ゴルフ（練習場）」が「筋力トレーニング」よりも上位にあがった。また「その他」の種類をみると「コミュニティセンター・公民館・その他の公共施設」が多く、運動・スポーツ実施を主な目的としていない公共施設も活用されている。

【表C-1】施設・場所タイプ別の施設種類と実施種目

(20歳以上；n=2,932)

施設種類

	公共スペース	n	公共スポーツ施設	n	民間スポーツ施設	n	小・中・高校の学校スポーツ施設	n
1	道路	1,429	体育館	254	トレーニングルーム	224	体育館	89
2	公園	406	野球場・ソフトボール場	77	ゴルフ場（コース）	174	グラウンド	52
3	海・海岸	218	グラウンド	62	ゴルフ場（練習場）	167	野球場・ソフトボール場	11
4	高原・山	176	屋内プール	60	ボウリング場	131	屋内プール	2
5	河川敷	144	テニスコート	48	スキー場	79	ダンススタジオ	1
6	サイクリングコース	16	トレーニングルーム	35	屋内プール	63	トレーニングルーム	1
7	湖・池・川	6	ボウリング場	22	体育館	42	武道場	1
8			陸上競技場	23	ダンススタジオ	36		
9			ゴルフ場（コース）	19	グラウンド	24		
10			スキー場	19	テニスコート	23		
			その他	76	その他	72		

	大学・高専の学校スポーツ施設	n	職場のスポーツ施設	n	自 宅	n	その他	n
1	グラウンド	7	体育館	10	自宅（庭・室内等）	746	コミュニティセンター・公民館・その他の公共施設	43
2	体育館	5	グラウンド	10	友人・知人宅	1	職場・勤務先	34
3	武道場	2	野球場・ソフトボール場	7			旅館・宿泊施設・温泉施設	5
4	ダンススタジオ	2	トレーニングルーム	7			商業施設	4
5	トレーニングルーム	2	武道場	2			娯楽施設	3
6	野球場・ソフトボール場	1	ゴルフ場（練習場）	1			駐車場	3
7			ダンススタジオ	1			幼稚園・保育園（園庭）	1
8			テニスコート	1				
9			フットサルコート	1				
10								
							その他	41

実施種目

	公共スペース	n	公共スポーツ施設	n	民間スポーツ施設	n	小・中・高校の学校スポーツ施設	n
1	散歩（ぶらぶら歩き）	754	水泳	64	ゴルフ（コース）	172	バレーボール	22
2	ウォーキング	686	筋力トレーニング	43	ゴルフ（練習場）	167	バドミントン	16
3	ジョギング・ランニング	150	テニス（硬式テニス）	36	筋力トレーニング	132	サッカー	16
4	サイクリング	142	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	36	ボウリング	128	キャッチボール	11
5	釣り	139	バドミントン	35	スノーボード	47	ソフトボール	11
6	登山	85	野球	34	水泳	46	バスケットボール	11
7	海水浴	67	卓球	33	スキー	31	野球	11
8	ハイキング	65	バレーボール	30	ヨーガ	28	ソフトバレー	8
9	キャッチボール	42	サッカー	29	ウォーキング	27	フットサル	6
10	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	40	ヨーガ	26	テニス（硬式テニス）	23	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	5
11	キャンプ	34	ボウリング	21	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	19	グラウンドゴルフ	3
12	なわとび	30	ソフトボール	20	ジョギング・ランニング	19	剣道	3
13	バドミントン	28	バスケットボール	19	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	17		
14	サッカー	19	ゴルフ（練習場）	18	卓球	16		
15	サーフィン	14	ゴルフ（コース）	16	フットサル	15		
	その他	102	その他	235	その他	151	その他	34

	大学・高専の学校スポーツ施設	n	職場のスポーツ施設	n	自 宅	n	その他	n
1	筋力トレーニング	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	16	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	296	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	51
2	ソフトボール	2	筋力トレーニング	5	筋力トレーニング	224	散歩（ぶらぶら歩き）	20
3	バドミントン	2	野球	4	なわとび	52	卓球	10
4	アメリカンフットボール	1	卓球	2	ヨーガ	47	ヨーガ	10
5	キャッチボール	1	フットサル	2	キャッチボール	23	筋力トレーニング	9
6	サッカー	1	ウォーキング	1	バドミントン	17	ウォーキング	8
7	バスケットボール	1	キャッチボール	1	ウォーキング	14	太極拳	3
8	バレーボール	1	剣道	1	散歩（ぶらぶら歩き）	12	釣り	2
9	ハンドボール	1	ゴルフ（練習場）	1	ストレッチ	8	なわとび	2
10	ヒップホップダンス	1	ジョギング・ランニング	1	卓球	8	フオークダンス	2
11	武術	1	ストリートダンス	1	エアロビックダンス	7	ボッチャ	2
12	ラグビー	1	ソフトボール	1	サッカー	5		
13	ラクロス	1	テニス（硬式テニス）	1	ピラティス	5		
14	レスリング	1	なわとび	1	バスケットボール	3		
15			バレーボール	1				
			ロードレース（駅伝・マラソンなど）	1				
	その他	10			その他	29	その他	15

注）「過去1年間に実施した主な種目」（5種目）から作成。n数は複数回答されたもののべ数。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



## (2) 施設・場所タイプ別利用率の年次推移

次に、「施設・場所タイプ」別利用率（1回でも利用した者の実数を母数で除して算出）の年次推移を図C-1に示す。いずれも2012年調査を100とした比率を表している。「公共スペース」と「自宅」の利用率は2018年調査と比較してコロナ期間に一時的に上昇し、コロナ後には減少している。2012年調査までは「公共スペース」の利用は拡大傾向だったが（澤井、2012）、それ以降はコロナ期間を挟んで長期的には減少トレンドとなっている。一方で「自宅」の利用率はコロナ期間中に大幅に増加したが、コロナ後にはほぼコロナ前の水準に戻っており、中長期的には横ばいである。

「公共スポーツ施設」と「民間スポーツ施設」あるいは「小・中・高の学校スポーツ施設」の利用率はいずれも

コロナ期間の2020年、2022年調査で減少し、2024年調査では増加しているもののコロナ前の水準には回復しておらず、長期的には減少トレンドである。

## (3) 「公共スペース」における施設・場所種類別のべ利用回数の年次推移

「公共スペース」のうち、利用率の高い上位5つの施設・場所種類である「道路」「公園」「海・海岸」「高原・山」「河川敷」ののべ利用回数（調査票問2から算出）について、2012年調査を100とした比率の年次推移を図C-2に示す。こちらは利用率ではなく、回答者が主に実施したと回答した5種目までの運動・スポーツ実施場所ののべ利用回数を用いた。

まずコロナ前の2018年には、「道路」「公園」「海・

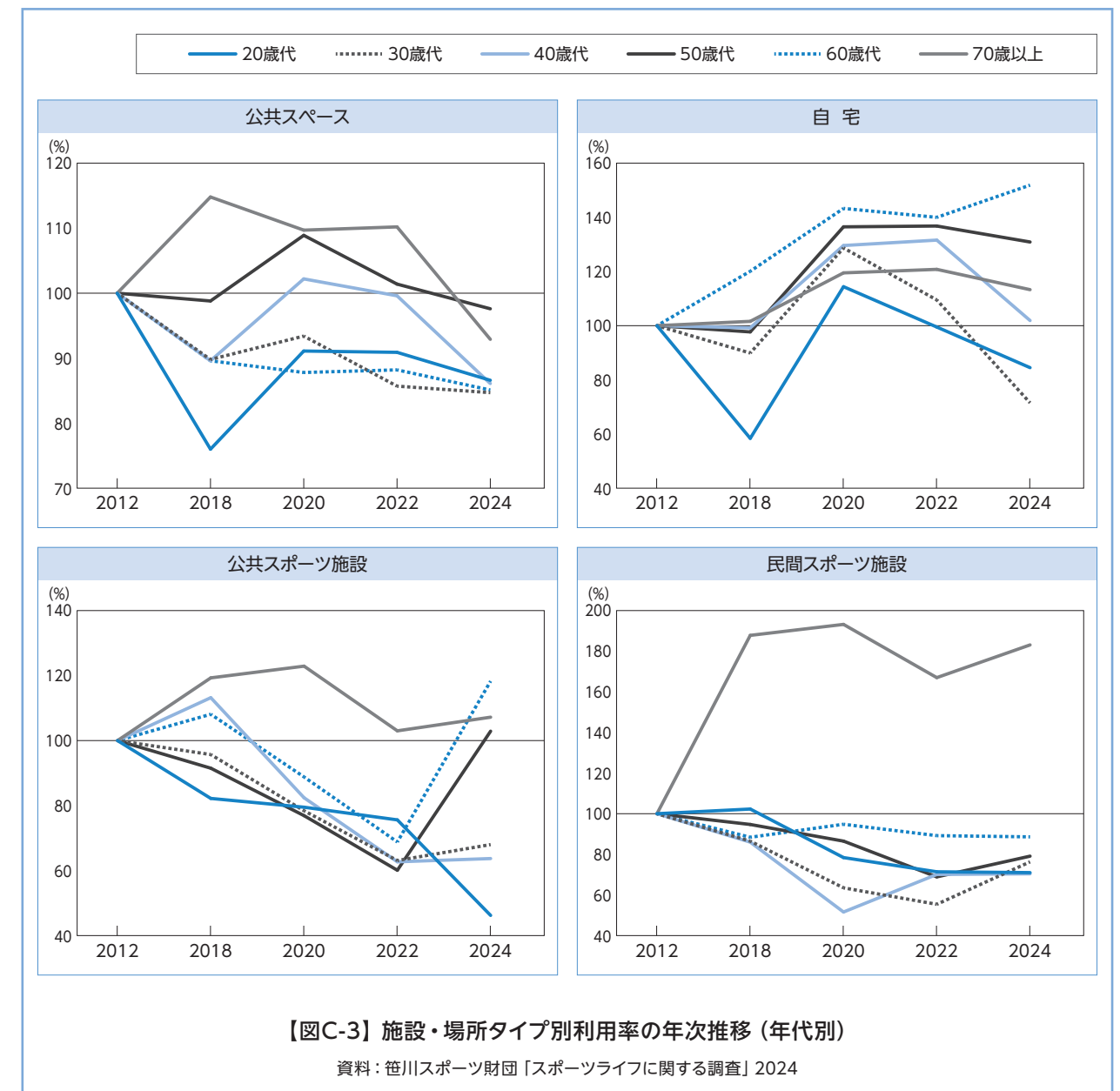
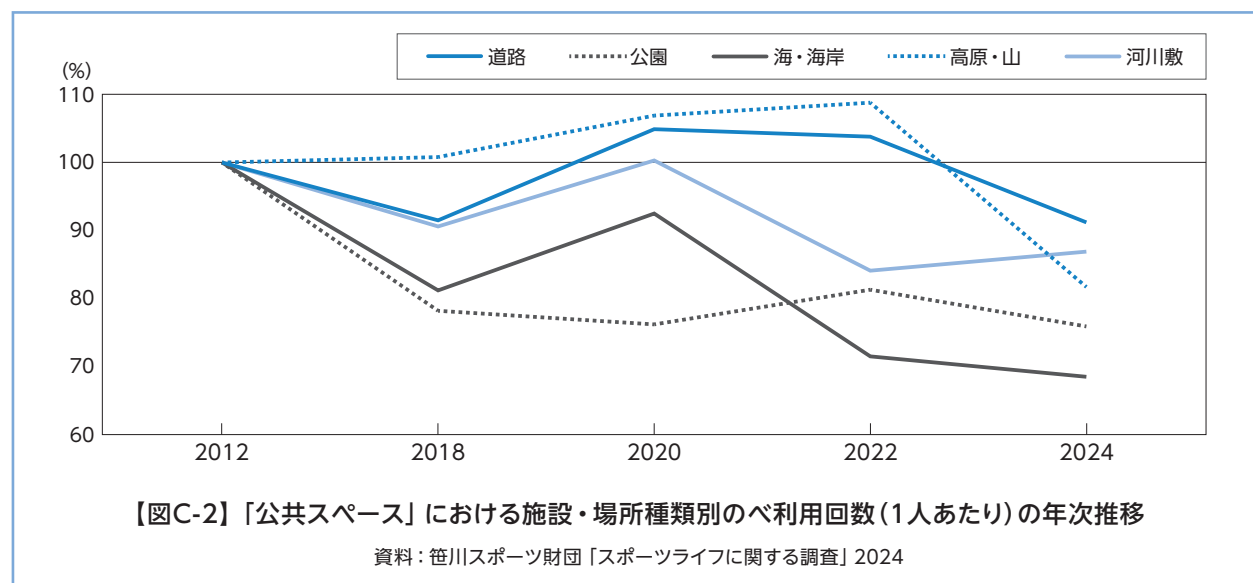
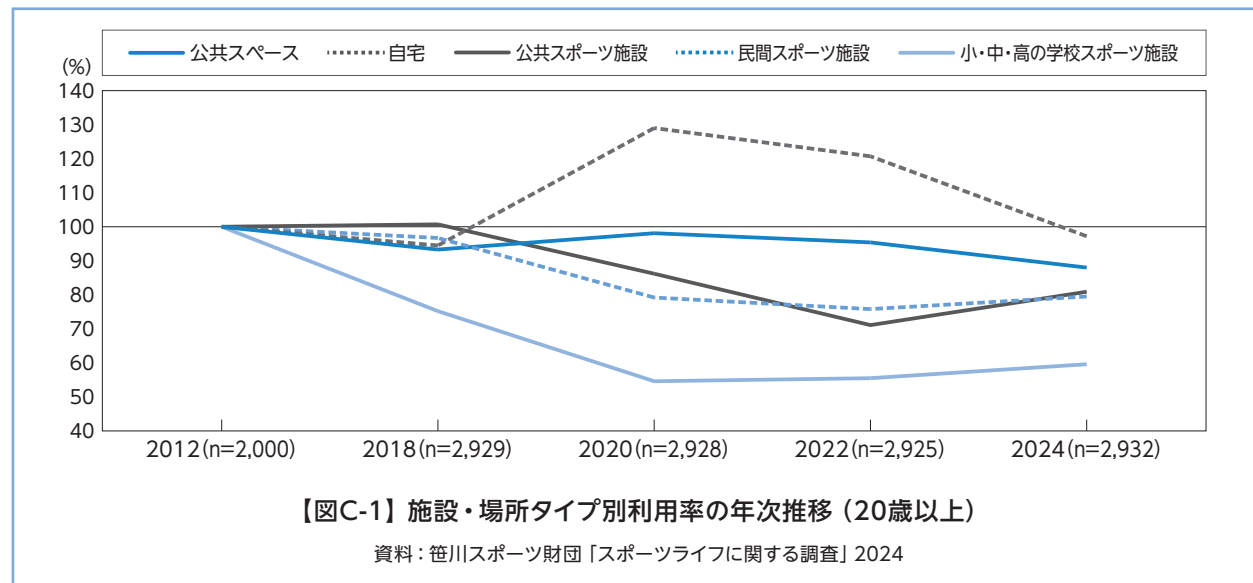
海岸」「河川敷」の利用回数が2012年より10～20ポイント程度減少している。コロナ期間の2020年、2022年には利用回数が増加傾向を示しているが、コロナ後の2024年は「道路」がほぼコロナ前の2018年の水準に戻っている。一方、それ以外の施設・場所種類ではコロナ前を下回る水準にまで減少している。

## (4) 施設・場所タイプ別利用率の推移（年代別）

図C-3には、2012年調査を100とした施設・場所タイプ別利用率（「公共スペース」「自宅」「公共スポーツ施設」「民間スポーツ施設」のみ）の年次推移を年代別に示す。「公共スペース」はコロナ期間に利用率の増加があったものの、コロナ期間前後を挟んで2012年からみる

と、ほぼ全年代で減少トレンドを示している。「自宅」は20歳代～40歳代は横ばいか減少トレンド、50歳代～70歳以上は増加トレンドと、世代によって差がみられる。中高年層で運動・スポーツ実施が「公共スペース」から「私人的スペース」へとシフトしているようにも見える。

一方「公共スポーツ施設」「民間スポーツ施設」については、コロナ期間の利用率減少を経て、コロナ後にコロナ前の水準以上に増加している層（「公共スポーツ施設」では60歳代と70歳以上、「民間スポーツ施設」は70歳以上）がみられる。これに対し、「公共スポーツ施設」は20歳代～40歳代、「民間スポーツ施設」は20歳代～50歳代の利用率がコロナ前と比較して明らかに減少トレンドを示している。



### (5)「エクササイズ系」と「チームスポーツ」における 種目別実施率の年次推移

ここまでの施設利用状況について、実施種目の側面からイメージしやすいように、澁谷（2020）に倣った「エクササイズ系」と「チームスポーツ」各5種目の実施率に基づいて2012年調査を100とした年次推移を図C-4-1・図C-4-2に示す。なお、2012年と2014年調査は20歳以上、2016年調査以降は18歳以上を対象にしている点は注意が必要である。

エクササイズ系5種目の実施率はコロナ期間の2020年で増加したものの、その後ほとんどの種目が2022年調査およびコロナ後の2024年調査では減少に転じている。長期的にみると「ウォーキング」と「筋力トレーニング」は増加トレンドで、特に筋力トレーニングの増加率が大きい。

一方、「散歩（ぶらぶら歩き）」と「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「ジョギング・ランニング」は減少トレンドを示している。エクササイズ系種目については、種目によりコロナ前後の実施率の推移にかなりばらつきがみられる。これが、「公共スペース」と「自宅」、あるいは「公共スペース」内の「施設・場所種類」ごとの利用率の年次推移の違い、あるいは年代ごとの利用率の年次推移の違いと関係しているのかもしれない。

一方、チームスポーツ5種目の実施率はコロナ期間の2020年、2022年調査で減少し、コロナ後の2024年調査では増加に転じているが、おおむねコロナ前の水準までは回復していない。長期的にも減少トレンドであり、「公共スポーツ施設」と「民間スポーツ施設」利用率のコロナ前後からの減少トレンドを裏付けている。

### C-4 まとめ

コロナ期間（2020年、2022年調査）を挟んでコロナ前（2018年調査）、コロナ後（2024年調査）を比較した結果をまとめると以下ようになる。

- ・「公共スペース」と「自宅」はコロナ期間中に利用率が増加、「公共スポーツ施設」と「民間スポーツ施設」はコロナ期間中に利用率が減少
- ・「公共スペース」「公共スポーツ施設」「民間スポーツ施設」利用率はコロナ期間を挟んで中長期的に減少トレンド、「自宅」利用率はコロナ前後で横ばい
- ・「公共スペース」は全年代で減少トレンド
- ・「自宅」は20歳代～40歳代は横ばいか減少トレンド、50歳代～70歳以上は増加トレンド
- ・「公共スポーツ施設」は20歳代～40歳代で減少トレンド、60歳代～70歳以上で増加トレンド
- ・「民間スポーツ施設」は20歳代～50歳代で減少トレンド、70歳以上で増加トレンド

コロナ前後で増減トレンドがみられる施設タイプや年代については、それらが中長期的な時代効果なのか、コロナ禍の影響によるものか、検討が必要と思われる。どちらに起因するかにより対策は異なってくる。

「公共スポーツ施設」と「民間スポーツ施設」の利用率について、高齢者層でコロナ後増加トレンドになっている要因はわからない。50歳代以降において「公共ス

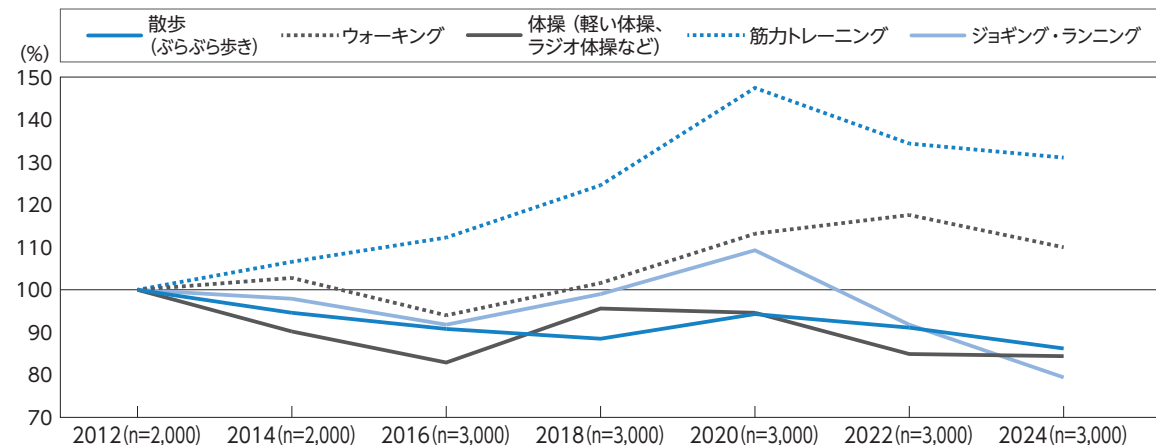
ペース」利用に減少トレンドがみられることについては、前述のような高齢者層における「公共スポーツ施設」と「民間スポーツ施設」利用率の増加と関係しているかもしれない。一方で「自宅」利用の増加トレンドがみられることから、コロナ禍を経て高齢者層の運動・スポーツ実施が「公共スペース」から「私的空間」へとシフトした可能性も考えられる。高齢者層の運動・スポーツ実施場所が「公共スペース」から「自宅」にシフトしたとすると、運動強度の確保やスポーツの社会的な機能の側面からみて懸念される変化である（澤井、2012）。

チームスポーツ種目の実施率の減少トレンドと、「公共スポーツ施設」および「民間スポーツ施設」利用率の減少トレンドについても時代効果なのか、あるいはコロナ禍が減少トレンドを早めたのか、といった点は精査が必要と思われる。

以上、本稿では運動・スポーツ実施の施設・場所について、特に「公共スペース」と「自宅」利用にフォーカスしてスポーツライフに関する調査のデータを再集計し、コロナ期間を挟んだ統計的・中長期的な推移を可視化してきた。澤井（2012）では、公共スペース利用の拡大に運動・スポーツ実施率を増加させる可能性を期待していたが、その後「公共スペース」利用は停滞から減少トレンドに向かっているようにみえる。

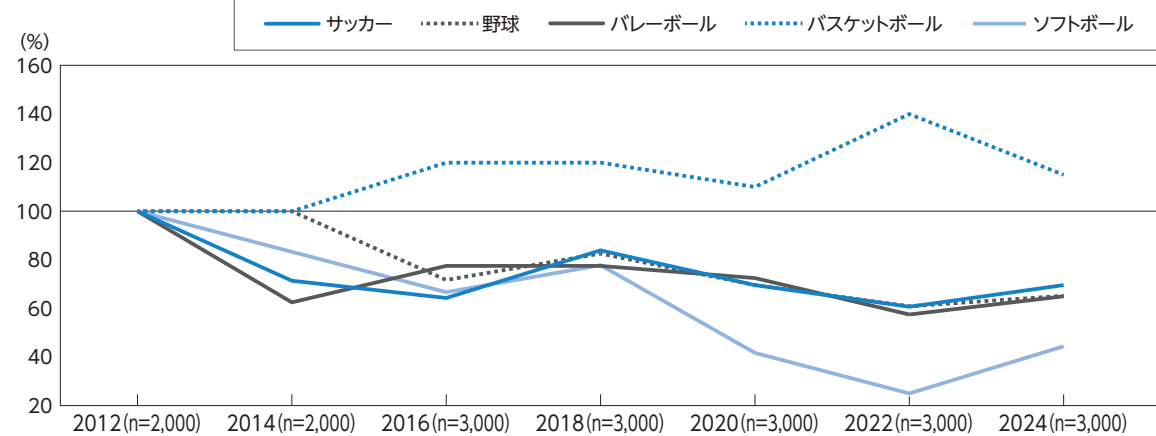
また、施設・場所とそこで行われる運動・スポーツ活動の内容（種目、頻度、強度、目的など）を紐づけるマーケティング分析も重要になるだろう。本稿がそのための有用な基礎資料を提供できていれば幸いである。

- 参考文献
- 井澤知旦, 浦山益郎 (2001)「公共空間の公共一元管理から地域共同管理への移行に関する研究」都市計画論文集 36, pp.67-72
  - 海老原修 (2020)「新型コロナウイルスによる運動・スポーツ活動への影響」（「スポーツライフ・データ2020 スポーツライフに関する調査報告書」）笹川スポーツ財団, pp.24-25
  - 澤井和彦 (2012)「運動・スポーツを行う場所 ―公共スペース利用の拡大―」（「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」）笹川スポーツ財団, pp.34-40
  - 澁谷茂樹 (2020)「豊かなスポーツライフの持続可能性―2002～2020年の経年データからみえる課題―」（「スポーツライフ・データ2020 スポーツライフに関する調査報告書」）笹川スポーツ財団, pp.29-33
  - 鈴木貴大 (2022)「ジョギング・ランニング人口 2022年 ジョギング・ランニング推計実施人口は877万人 前回調査は1,055万人。コロナ禍前の水準に戻る。」笹川スポーツ財団ウェブサイト [https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports\\_life/data/jogging\\_running.html](https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/data/jogging_running.html)



【図C-4-1】エクササイズ系5種目の実施率の年次推移

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図C-4-2】チームスポーツ5種目の実施率の年次推移

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



## トピック D スポーツにおけるIT・テクノロジー活用の現在地

日本体育大学 スポーツマネジメント学部 教授 横田 匡俊

## D-1 はじめに

スポーツライフに関する調査では、2022年にはじめて、運動やスポーツ活動におけるIT・テクノロジーの活用についての質問項目を採用し、以下のような実態を把握した。

- ・ 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。
- ・ 20歳代～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。

前回の2022年調査は、2022年6～7月に実施された。この時期は、2022年3月21日までにすべての都道府県でまん延防止等重点措置が終了したものの、たとえば、1日あたりの入国者数に制限を設けるなど、一部の制限を残しつつ、社会活動、経済活動の本格的な再開を探り始めた時期といっていよう。2022年調査では、さまざまなITやテクノロジーのうち、最も多く利用されていたのは「インターネット上の無料動画」（24.7%）であった。その結果について、「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。」と推察した。

一方、2024年調査は2024年6～7月に実施された。2022年調査の後、新型コロナウイルス感染症は、2023年5月8日に感染法上の位置づけを5類に移行したことに

より、社会的にはいったんの収束をみたといえる。5類移行前後の社会的、あるいは心理的な大きな変化は、多くの人が実感しているであろう。

スポーツライフ・データ2022で執筆したトピックのまとめでも述べたが、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である。本稿では、運動やスポーツ活動におけるIT・テクノロジー活用が、新型コロナウイルス感染症の5類移行を挟んでどう変化したのかについて、2022年調査と2024年調査の比較を通じて論じてみたい。

## D-2 運動・スポーツ活動におけるIT・テクノロジーの活用について

2024年調査では、2022年調査と同様、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D-1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。なお、商品・サービス名称は、2022年調査以降に開発された新たな商品・サービスを加えて更新している。集計・分析は、「この1年間に運動・スポーツは行わなかった」人を除いた2,081名（以下、「運動・スポーツ実施者」という）を対象に実施した。

## (1) 全体の活用状況

「この1年間で、運動・スポーツ・身体活動を行う際に、アプリやゲーム、インターネットを使用したことはありますか。」という質問に対する全体・性別・年代別の活用率を表D-2に示す。「特になし」と回答したのは、運動・スポーツ実施者の53.7%であった。つまり、残りの46.3%が、運動やスポーツを行う際に何かしらのIT・テクノロジーを活用していたことになる。2022年調査と比較す

ると4.7ポイントの増加であった。

年代別にみると、20歳代から50歳代では、半数以上が何かしらのIT・テクノロジーを活用している。このうち40歳代が最も多く、58.7%であった。また、60歳代は37.5%、70歳以上は19.2%であった。2022年調査と比較して、活用率が最も増加した年代は50歳代（10.2ポイント増加）、次いで60歳代（7.6ポイント増加）、40歳代（7.1ポイント増加）であった。70歳以上でも5.8ポイントの増加がみられた。高齢者を含む幅広い年代で、活用が進んだといえるだろう。

## (2) 利用された商品・サービス

最も多く利用された商品・サービスは、「インターネット上の無料動画」（22.8%）、次いで、「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」（21.0%）、「トレーニング・運動の記録用アプリ」（10.4%）、「ウェアラブル端末」（8.9%）であった。

「インターネット上の無料動画」の利用率は、男性よりも女性が10ポイント程度高く、また、20歳代から40歳代では運動・スポーツ実施者の30%以上が利用している。

「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」の利用率は、女性のほうが2.6ポイント高く、また、20歳代から50歳代では運動・スポーツ実施者の20%以上が利用している。

「トレーニング・運動の記録用アプリ」の利用率は、男性のほうが6.0ポイント高く、若い年代ほど利用率が高い。20歳代では15.5%が利用しており、30歳代から50歳代でも1割を超えている。

「ウェアラブル端末」の利用率は、男性のほうが1.7ポイント高い。年代別では、30歳代が13.2%とほかの年代に比べて高くなっているが、30歳代を除くと20歳代から60歳代まで大きな違いがみられない点が特徴的だ。

また、2022年調査からの変化は興味深い。2022年調査と比較して増加したのは、「トレーニング・運動の記録用アプリ」（4.2ポイント増加）、「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」（4.2ポイント増加）、「ウェアラブル端末」（1.0ポイント増加）であり、減少したのは、「インターネット上の無料動画」（1.9ポイント減少）、「ゲーム」（0.9ポイント減少）である。

わずかながら減少がみられた「ゲーム」「インターネット上の無料動画」は、主に自宅等で運動を行うためのものである一方、増加がみられた商品・サービスは、日常的な運動やスポーツ活動をサポートするためのツールである。運動・スポーツ活動におけるIT・テクノロジーの活用は、新型コロナウイルス感染症による行動制限下における代替措置としての活用から、日常的な運動やスポーツをサポートするための活用に変化した可能性がある。

【表D-1】質問票における選択項目（問5）

アプリ等	
1	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）
2	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、Appleヘルスケアなど）
3	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（Runtripなど）
4	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（TeamHub、Sgrum、スポスル、Player!など）
5	ウェアラブル端末（スマートウォッチ、スマートリング、歩数計／例：Apple Watch、Fitbit、Garmin、Oura Ringなど）
ゲーム・インターネット等	
6	ゲーム（Nintendo Switch、スマホゲーム等で、身体活動を伴うもの／例：リングフィット アドベンチャー、ポケモンGOなど）
7	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、身体活動に利用したもの）
8	インターネット上の有料動画（フィットネスクラブ（KONAMI、メガロスなど）によるライブレッスン、FIT RIKEなど、身体活動に利用したもの）
その他	
9	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）
10	その他（具体的に： ）
11	特になし

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【表D-2】運動・スポーツ実施時におけるIT・テクノロジーの活用率（全体・性別・年代別）

		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			ウェアラブル端末		
		2022	2024	2022	2024	差分	2022	2024	差分	2022	2024	差分
全体		2,183	2,081	6.2%	10.4%	4.2	16.8%	21.0%	4.2	7.9%	8.9%	1.0
性別	男性	1,127	1,096	8.1%	13.2%	5.1	14.7%	19.7%	5.0	9.0%	9.7%	0.7
	女性	1,056	985	4.3%	7.2%	2.9	19.0%	22.3%	3.3	6.8%	8.0%	1.2
年代	18・19歳	62	55	12.9%	9.1%	▲3.8	12.9%	14.5%	1.6	11.3%	3.6%	▲7.7
	20歳代	277	258	11.9%	15.5%	3.6	21.3%	26.7%	5.4	9.0%	8.9%	▲0.1
	30歳代	312	302	9.9%	14.2%	4.3	20.2%	20.9%	0.7	10.6%	13.2%	2.6
	40歳代	444	407	7.0%	12.0%	5.0	22.1%	24.6%	2.5	9.2%	9.6%	0.4
	50歳代	368	382	4.6%	11.8%	7.2	18.8%	26.2%	7.5	9.5%	9.4%	▲0.1
	60歳代	355	317	3.9%	6.6%	2.7	12.7%	18.3%	5.6	6.2%	9.1%	2.9
	70歳以上	365	360	0.5%	3.6%	3.1	6.8%	10.6%	3.8	2.7%	4.4%	1.7

		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			特になし		
		2022	2024	差分	2022	2024	差分	2022	2024	差分
全体		9.5%	8.6%	▲0.9	24.7%	22.8%	▲1.9	58.4%	53.7%	▲4.7
性別	男性	9.7%	7.8%	▲1.9	22.4%	18.1%	▲4.3	59.3%	54.6%	▲4.7
	女性	9.4%	9.6%	0.2	27.3%	28.0%	0.7	57.4%	52.7%	▲4.7
年代	18・19歳	16.1%	14.5%	▲1.6	54.8%	29.1%	▲25.7	35.5%	49.1%	13.6
	20歳代	17.7%	13.2%	▲4.5	39.7%	33.7%	▲6.0	44.0%	42.2%	▲1.8
	30歳代	19.2%	13.9%	▲5.3	34.3%	31.8%	▲2.5	43.3%	46.4%	3.1
	40歳代	11.5%	13.8%	2.3	30.4%	30.2%	▲0.2	48.4%	41.3%	▲7.1
	50歳代	6.0%	6.5%	0.5	23.4%	21.7%	▲1.7	58.4%	48.2%	▲10.2
	60歳代	3.7%	3.5%	▲0.2	13.5%	14.8%	1.3	70.1%	62.5%	▲7.6
	70歳以上	0.8%	1.1%	0.3	5.5%	6.1%	0.6	86.6%	80.8%	▲5.8

		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			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		
		2022	2024	差分	2022	2024	差分	2022	2024	差分	2022	2024	差分
全体		0.6%	0.8%	0.2	0.4%	1.8%	1.4	0.8%	0.5%	▲0.3	1.8%	3.0%	1.2
性別	男性	1.0%	0.7%	▲0.3	0.4%	2.1%	1.7	1.1%	0.5%	▲0.6	1.3%	2.9%	1.6
	女性	0.2%	0.9%	0.7	0.5%	1.5%	1.0	0.5%	0.5%	0.0	2.3%	3.0%	0.7
年代	18・19歳	0.0%	0.0%	0.0	0.0%	3.6%	3.6	0.0%	0.0%	0.0	3.2%	0.0%	▲3.2
	20歳代	0.4%	0.8%	0.4	0.0%	1.6%	1.6	1.8%	0.0%	▲1.8	2.2%	1.9%	▲0.3
	30歳代	0.6%	0.3%	▲0.3	1.0%	1.7%	0.7	1.0%	1.3%	0.3	1.9%	3.3%	1.4
	40歳代	1.1%	1.2%	0.1	0.2%	1.7%	1.5	0.7%	0.7%	0.0	1.6%	4.2%	2.6
	50歳代	0.8%	0.8%	▲0.0	1.1%	2.1%	1.0	0.8%	0.3%	▲0.5	1.6%	2.9%	1.3
	60歳代	0.6%	1.6%	1.0	0.3%	3.2%	2.9	0.6%	0.6%	0.0	2.5%	2.2%	▲0.3
	70歳以上	0.0%	0.3%	0.3	0.0%	0.6%	0.6	0.3%	0.0%	▲0.3	0.8%	3.3%	2.5

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。本文中では言及しない。  
資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

### D-3 運動・スポーツの実施頻度とIT・テクノロジーの活用

次に、運動・スポーツ実施者（2,081名）を実施頻度別に4群に分類し、IT・テクノロジーの活用状況を比較した結果を表D-3に示す。分類は、「年1回以上月1回未満」（734名）、「月1回以上週1回未満」（280名）、「週1回以上週2回未満」（521名）、「週2回以上」（546名）である。

#### (1) 実施頻度群別の活用状況

「この1年間で、運動・スポーツ・身体活動を行う際に、アプリやゲーム、インターネットを使用したことはありますか。」という質問に対して、100%から「特になし」の割合を引いた活用率を実施頻度群別で表D-3に示す。「年1回以上月1回未満」では、運動・スポーツ活動に伴うIT・テクノロジーの活用率は38.7%にとどまっていることになる。活用率が高い順に「月1回以上週1回未満」（55.0%）、「週2回以上」（53.5%）、「週1回以上週2回未満」（44.9%）、「年1回以上月1回未満」（38.7%）であった。

#### (2) 利用された商品・サービス

「年1回以上月1回未満」の運動・スポーツ実施者で最も利用された商品・サービスは、「インターネット上の

無料動画」（18.7%）であった。次いで、「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」が16.3%、「ゲーム」が10.2%であった。「ゲーム」は、4群の中で最も利用率が高かった。

「月1回以上週1回未満」の運動・スポーツ実施者で最も利用された商品・サービスは、「インターネット上の無料動画」（30.4%）であった。次いで、「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」が26.4%、「トレーニング・運動の記録用アプリ」が11.8%であった。「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」は、4群の中で最も利用率が高かった。

「週1回以上週2回未満」の運動・スポーツ実施者で最も利用された商品・サービスは、「インターネット上の無料動画」（23.6%）であった。次いで、「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」が21.1%、「トレーニング・運動の記録用アプリ」が8.3%であった。

「週2回以上」の運動・スポーツ実施者で最も利用された商品・サービスは、「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」（24.2%）であった。次いで、「インターネット上の無料動画」が23.6%、「トレーニング・運動の記録用アプリ」が17.0%であった。「トレーニング・運動の記録用アプリ」と「ウェアラブル端末」（13.0%）は、4群の中で最も利用率が高かった。

【表D-3】運動・スポーツ実施時におけるIT・テクノロジーの活用率（実施頻度群別）

		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	活用率
実施頻度群	年1回以上月1回未満	734	6.4%	16.3%	0.5%	1.0%	6.4%	10.2%	18.7%	0.8%	1.4%	38.7%
	月1回以上週1回未満	280	11.8%	26.4%	0.7%	1.4%	8.9%	8.6%	30.4%	0.4%	3.2%	55.0%
	週1回以上週2回未満	521	8.3%	21.1%	1.0%	1.5%	8.1%	7.1%	23.6%	0.4%	3.6%	44.9%
	週2回以上	546	17.0%	24.2%	1.1%	3.5%	13.0%	8.1%	23.6%	0.2%	4.4%	53.5%

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。本文中では言及しない。  
資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

## D-4 まとめ

まず、全体の活用状況としては、2022年調査と比較して、4.7ポイントの増加がみられた。おおむね若い世代ほど利用率が高く、20歳代～50歳代では半数以上が運動・スポーツ活動に伴って何かしらのIT・テクノロジーを活用しており、60歳代以降ではやや活用率が下がる。一方で、2022年調査からの増加については、40歳代以降の影響が大きく、60歳代、70歳以上でも増加がみられた。中高年層において利用が拡大してきたとみてよいだろう。また、利用内容にも変化がみられた。「インターネット上の無料動画」「ゲーム」といった、主に自宅での利用が想定される商品・サービスの利用がわずかながら減少し、日常的な運動やスポーツをサポートするための商品・サービスの利用が伸びた。新型コロナウイルス感染症の5類移行以後、運動・スポーツ活動が日常を取り戻した影響だと推察される。

また、実施頻度群によって利用内容に特徴がみられた。「週2回以上」の高頻度群においては、ほかの群と比較して、「トレーニング・運動の記録用アプリ」「ウェアラブル端末」の利用率が高く、「月1回以上週1回未満」の低頻度群では、「健康・ヘルスケアデータの管理用アプリ」の利用率が高かった。「年1回以上月1回未満」の定期的な実施群では、全体的にほかの群と比較して利用率が低いものの、「ゲーム」の利用率は最も高かった。

解釈が難しいのは、「週1回以上週2回未満」の実施群である。より頻度が低い「月1回以上週1回未満」の実施群と比較して、すべての商品・サービスで利用率が低かった。健康の維持管理のためにアプリを利用したい低頻度群と、運動・トレーニングを記録したい高頻度群の狭間にあって、IT・テクノロジーの利用が進んでいない。このグループのニーズの把握・分析は、今後の商品・サービス開発のカギになるかもしれない。

## トピック E 職場におけるスポーツ・運動支援の2年間の変化とスポーツ実施との関連

公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長/上席研究員 甲斐 裕子

### E-1 はじめに

働く世代は、高齢者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。スポーツ庁の第3期スポーツ基本計画では、「成人の週1回以上のスポーツ実施率を70%」にすることが目標として掲げられている。しかし、スポーツ庁（2024）によると、2023年時点でのスポーツ実施率は52.0%であり、働く世代≒勤労者のスポーツ実施率を向上させることは大きな課題となっている。

スポーツライフ・データ2022では、個人の行動は、職場などの環境によって大きく影響されるという考え方（エコロジカルモデル）に基づき、「職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた支援」について分析を行った。その結果、職場で具体的な支援を受けている人は、性、年齢、社会経済的状況を調整しても、支援がない人よりもスポーツ実施率が約45%高いことを報告した。ただし、職場での支援を受けられているのは、大企業に勤務する高学歴で高収入な、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。

2022年調査から2年が経過し、勤労者を取り巻く社会環境は変化し続けている。新型コロナウイルス感染症は2023年5月から5類感染症に位置づけが変わり、職場の健康管理は感染症対策一辺倒から解放され、働き方も在宅勤務から出勤に回帰しつつある。また、健康経営は着実に社会に広がり、健康経営優良法人の認定数は大幅に増えている。

そこで、本稿では、まず「職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた支援」の2年間の変化を明らかにした。さらに、2024年調査では、職場での支援の具体的な内容についても調査し、その実態とスポーツ実施との関連を検討した。特に、2022年調査で明らかとなった企業規模による差に着目して分析を行った。

### E-2 分析対象者

分析には、2022年調査および2024年調査を使用した。勤労者のみを分析対象とするため、それぞれの調査の回答者3,000名から、「主な職業」について「専業主婦・主夫、学生、無職、その他」と回答した者を除外し、2022年調査1,972名、2024年調査2,131名を分析対象とした。職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた支援については、「あなたのお勤め先では、運動・スポーツの習慣定着に向けた具体的な支援はありますか。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」という設問を設定し、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。さらに2024年調査においては、支援の具体的な内容をたずねた（選択肢は図E-2を参照）。支援内容の選択肢は、経済産業省の「健康経営度調査」を参考に作成した。勤務先の従業員数を「50名未満」「50～999名」「1,000名以上もしくは官公庁」にグループ化し、企業規模の指標とした。

### E-3 2022年調査と2024年調査の比較

分析対象者の属性について、2024年調査は2022年調査よりも、女性の割合が4.1ポイント高く、平均残業時間が週あたり0.5時間短く、勤務先の企業規模にも有意差があった（表E-1）。残差分析の結果、従業員数「50～999名」の企業に勤務する人の割合が有意に増えていた。残業時間と企業規模の違いは、分析対象者に女性の割合が増えたことによる影響と考えられた。

職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた支援の有無について、2022年調査と2024年調査を比較した（図E-1）。「支援がある」と回答した人の割合は、2022年調査は13.0%、2024年調査は12.1%であり、大きな変化はなかった。企業規模別に分析したところ、従



業員数1,000名以上の企業もしくは官公庁に勤務する人で「支援がある」人の割合が有意に減少していた。それ以外は大きな変化はなかった。一方、いずれの調査においても、規模の大きな企業に勤めている人ほど、スポーツ・運動の支援を受けていた。すなわち、企業規模による格差が固定化されている可能性が示唆された。

なお、「支援がある」以外の分布には有意な偏りが認められた。残差分析の結果、全体および従業員数50～999名の企業に勤務する人では、「支援はない」が減って、「わからない」が増加した。加えて、従業員数1,000名以上の企業もしくは官公庁に勤務する人でも「わからない」が増加した。これは、2024年調査で調査方法を変

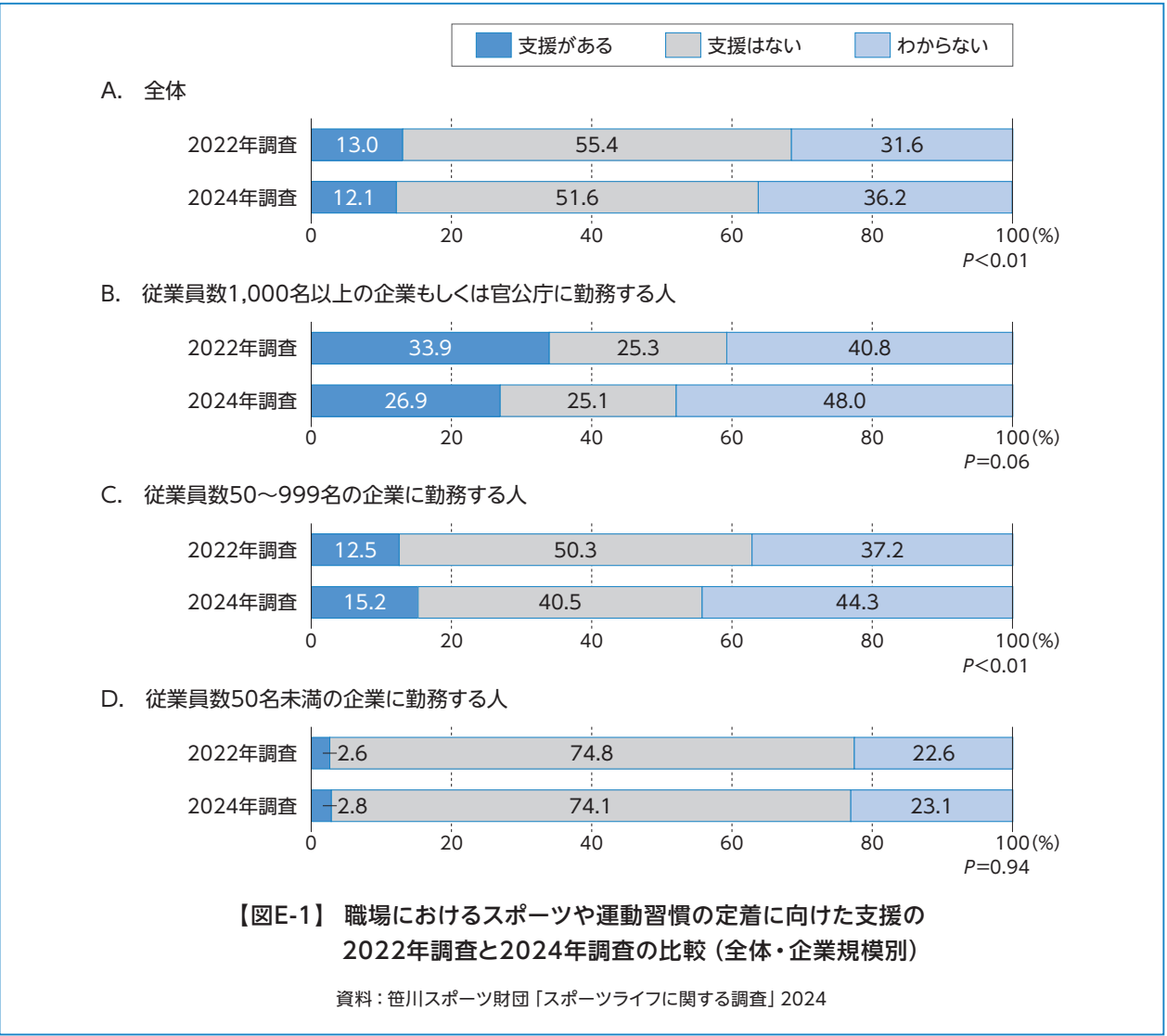
更した影響である可能性がある。2024年調査では、職場支援の具体的内容を明らかにするため、支援内容を選択肢として列挙した。そのため、特に50名以上の職場では、このような支援内容が自身の職場にあるか否か把握しきれないと感じた人がいたのかもしれない。より実態を明らかにできる調査方法については今後の課題である。

であった。これらの支援内容は、健康経営度調査の運動に関する取り組みとして常に上位にあがる内容とほぼ一致する。つまり、企業での健康経営の取り組みが反映された結果と推察された。しかし、2024年健康経営度調査では、このような支援内容には70%を超える企業が取り組んでいるとされている。スポーツライフに関する調査は個人を対象としているため、企業を対象とする健康経営度調査と一概には比較できないが、データ上の乖離は非常に大きい。また、企業規模による格差も大きく、1,000名以上の企業もしくは官公庁に勤務する人であれば、10～15%ほどが支援を受けている内容であっても、50名未満の企業に勤務する人では支援を受けている人は1%に満たなかった。以上の結果を総合すると、健康経営が健康意識の高い一部の企業での取り組みになっており、裾野が広がっていない現状を表していると考えられた。

E-4

2024年調査における  
職場の支援の具体的内容

2024年調査では、新た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内容を調査した（図E-2）。支援内容として多かったのは、「職場外のスポーツクラブなどとの提携・利用補助」6.2%、「スポーツイベントの開催・参加補助」4.2%、「運動奨励活動の実施」3.1%

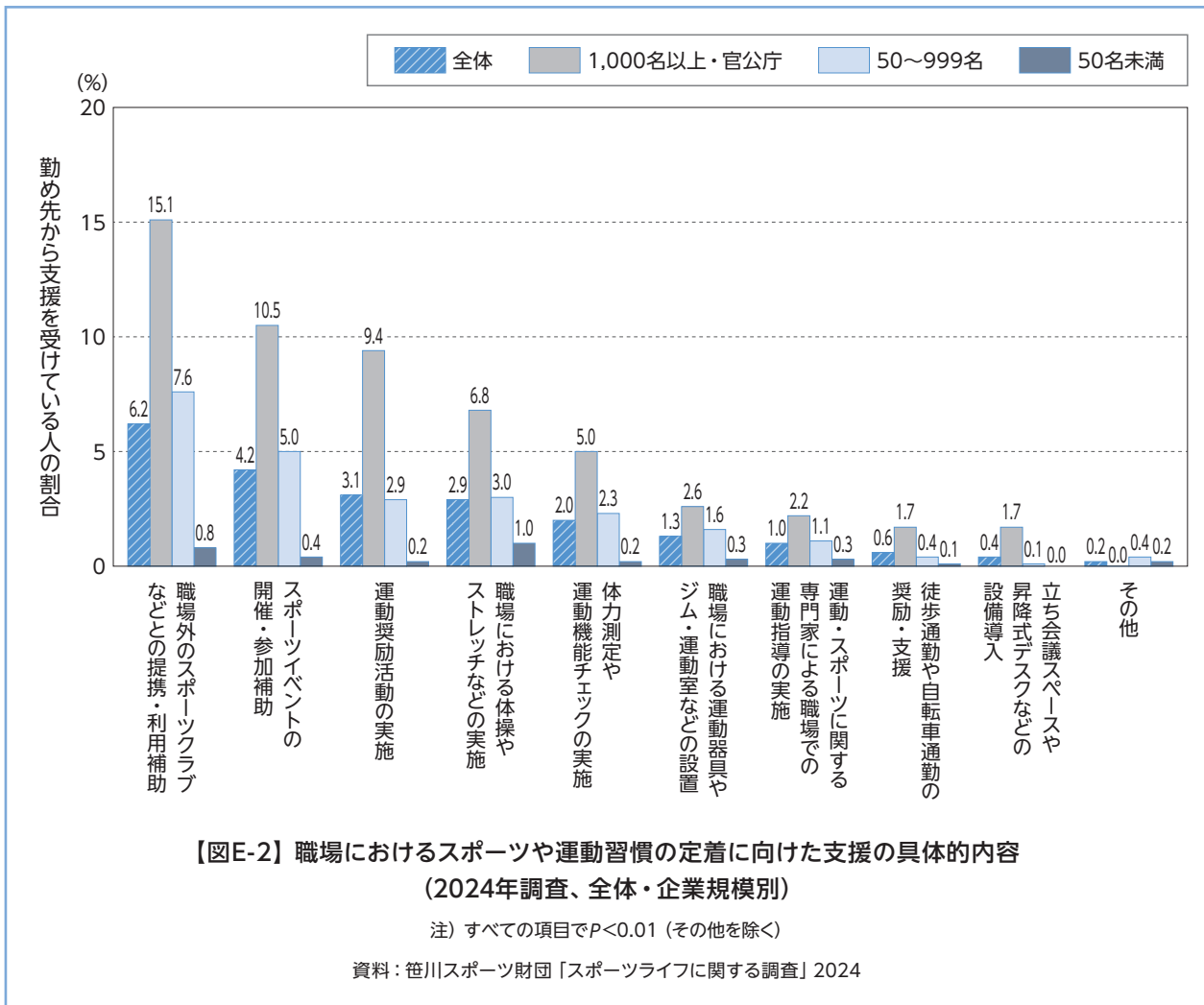


【表E-1】 2022年調査と2024年調査の分析対象者の属性の違い

	2022年調査 n=1,972	2024年調査 n=2,131	<i>P</i>
スポーツ・身体活動の状況			
過去1年間のスポーツ実施頻度			
年0回	547 (27.7)	624 (29.3)	0.405
年1回以上～週1回未満	335 (17.0)	381 (17.9)	
週1回以上～週2回未満	210 (10.6)	230 (10.8)	
週2回以上	880 (44.6)	896 (42.0)	
基本属性			
平均年齢(歳)	47.6 ± 14.3	47.3 ± 14.8	0.504
性別			
男性	1,180 (59.8)	1,188 (55.7)	0.009
女性	792 (40.2)	943 (44.3)	
最終学歴			
中学校・高校	851 (43.2)	897 (42.1)	0.514
短大・高専・専門学校	506 (25.7)	573 (26.9)	
大学・大学院	600 (30.4)	651 (30.5)	
その他・無回答	15 ( 0.8)	10 ( 0.5)	
世帯年収			
～400万円未満	428 (21.7)	491 (23.0)	0.197
400万円以上～800万円未満	840 (42.6)	837 (39.3)	
800万円以上	357 (18.1)	409 (19.2)	
わからない・無回答	347 (17.6)	394 (18.5)	
仕事の状況			
平均勤務時間(時間/週)	37.6 (16.4)	36.7 (15.7)	0.072
平均残業時間(時間/週)	3.4 ( 5.5)	2.9 ( 4.9)	0.003
在宅勤務(テレワーク)			
していない	1,719 (87.2)	1,882 (88.3)	0.006
月数回以上実施	242 (12.3)	220 (10.3)	
無回答	11 ( 0.6)	29 ( 1.4)	
勤務先の状況			
企業規模(従業員数)			
1,000名以上・官公庁	466 (23.6)	458 (21.5)	0.013
50～999名	578 (29.3)	700 (32.8)	
50名未満	889 (45.1)	912 (42.8)	
無回答	39 ( 2.0)	61 ( 2.9)	
健康経営に関する認定			
受けている	190 ( 9.6)	181 ( 8.5)	0.153
受けていない	863 (43.8)	970 (45.5)	
わからない	900 (45.6)	947 (44.4)	
無回答	19 ( 1.0)	33 ( 1.5)	

注1) 連続変数：平均値±標準偏差で表記、P値は対応のないt検定による。  
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」2024





## E-5 2024年調査における職場の支援の具体的な内容とスポーツ実施の関連

次に、これらの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内容とスポーツ実施の関連を検討した。スポーツ基本計画を念頭に、週1回以上のスポーツ実施の有無を従属変数として、職場でのそれぞれの支援の有無を独立変数、年齢、性別、最終学歴、世帯年収、勤務先の企業規模を共変量とした多変量ロジスティック回帰分析を実施した(表E-2)。その結果、最も大きなオッズ比(95%信頼区間)がみられたのは、「職場における運動器具やジム・運動室などの設置」3.57(1.32-9.66)であった。次いで「運動・スポーツに関する専門家による職場での運動指導の実施」2.78

(1.00-7.70)、「職場における体操やストレッチなどの実施」2.40(1.33-4.32)と続いた。なお支援の実施数が少ないため、統計的有意水準には満たないものの「立ち会議スペースや昇降式デスクなどの設備導入」のオッズ比は5.82であった。総じて、“職場の環境整備”と“職場で運動する機会創出”に関する支援内容とスポーツ実施の関連が強いと推察された。加えて「職場外のスポーツクラブなどの提携・利用補助」「運動奨励活動の実施」といった、おそらく従業員の任意参加であろう取り組みについても有意な関連が認められた。一方、「スポーツイベントの開催・参加補助」「徒歩通勤や自転車通勤の奨励・支援」「体力測定や運動機能チェックの実施」といった、一過性の企画や直接のスポーツの機会提供ではない支援については、スポーツ実施との関連は認められなかった。

【表E-2】職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた支援の具体的な内容の有無別の「週1回以上のスポーツ実施」のオッズ比(2024年調査)

	n	case	%	オッズ比	95%信頼区間	P
職場外のスポーツクラブなどとの提携・利用補助	129	89	69.0	1.77	( 1.19 – 2.64 )	0.005
スポーツイベントの開催・参加補助	87	54	62.1	1.26	( 0.80 – 2.00 )	0.314
運動奨励活動の実施	65	45	69.2	1.76	(1.011 – 3.051)	0.046
職場における体操やストレッチなどの実施	61	45	73.8	2.40	( 1.33 – 4.32 )	0.004
体力測定や運動機能チェックの実施	41	29	70.7	1.74	( 0.87 – 3.47 )	0.117
職場における運動器具やジム・運動室などの設置	26	21	80.8	3.57	( 1.32 – 9.66 )	0.012
運動・スポーツに関する専門家による職場での運動指導の実施	21	16	76.2	2.78	( 1.00 – 7.70 )	0.049
徒歩通勤や自転車通勤の奨励・支援	12	8	66.7	1.40	( 0.41 – 4.76 )	0.593
立ち会議スペースや昇降式デスクなどの設備導入	9	8	88.9	5.82	( 0.71 – 47.34 )	0.100

注) 年齢、性別、最終学歴、世帯年収、勤務先の従業員規模で調整済み。  
資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

## E-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。職場における支援内容を認識している人ほどスポーツ実施率が高かったが、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する企業に勤務している人のほうが、さまざまな理由でスポーツを行う余裕がある可能性もある(交絡)。また、前述したように、職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた支援の有無については、2022年調査と2024年調査では調査方法を一部変更しており、単純な比較ではないことに留意する必要がある。

## E-7 まとめ

職場におけるスポーツや運動習慣の定着に向けた支援の状況について、2年間の変化と具体的な内容について検討した。特に、企業規模に着目して分析を行った。その結果、以下のことが明らかとなった。

- ① 職場においてスポーツや運動習慣の定着に向けた支援を受けている人の割合は、2022年調査13.0%

から2024年調査12.1%と大きな変化はなく、引き続き低調であった。

- ② 2022年調査および2024年調査の両方において、規模の大きな企業に勤務している人ほど、職場からスポーツや運動実施の支援を受けていた。
- ③ 2024年調査の職場における具体的な支援内容については、全体としてはスポーツクラブの利用補助やスポーツイベント開催などが多かったが、いずれも50名未満の職場ではほとんど実施されていなかった。
- ④ 週1回以上のスポーツ実施と強い関連が認められたのは、職場の環境整備、職場で運動する機会創出に関する支援内容であった。

2022年から2024年にかけて、産業保健領域では新型コロナウイルス感染症の対応が落ち着き、従業員のスポーツ実施や運動習慣定着を目的とした取り組みが活性化すると思われたが、データ上では変化はなく引き続き低調であった。さらに企業規模による格差にも変化はなく固定化されていた。一方、支援内容を詳細に分析すると、職場環境の整備や職場での運動機会の創出といった取り組みには、勤労者のスポーツ実施につながる可能性が示唆された。今後は、働く世代のスポーツ実施率向上に向けて、このような取り組みを特に中小企業に広げていくために、エビデンスの蓄積、好事例の収集、社会実装のための仕組みづくり等が必要であると考えられた。

## トピック F 日本と諸外国における身体活動の分布からみえてくる政策上のポイント—GPAQ2020-2024 データー

東京大学大学院 医学系研究科 講師 鎌田 真光

### F-1 はじめに

日常における運動・スポーツに加えて、生活活動も含めた身体活動(physical activity)全般の現状を把握することは、健康やウェルビーイングの観点から政策を進める上で重要である。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、2020年より世界保健機関(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について調査している。国際比較の行いやすいこの調査票を用いて、かつ、対象者の代表性を考慮した全国調査を継続的に実施しているのは日本ではスポーツライフに関する調査のみである。WHOを主体とする研究チームが発表した世界の身体活動の状況に関する最新の報告

においても、2020年調査のデータが日本を代表する唯一の結果として利用されている(Strain et al., 2024)。「仕事(GPAQ上では家事も含む)」「移動」「余暇(さらには「座位時間」)」といった領域別の分布が把握できることも、GPAQの強みである。本稿では、過去3回分のGPAQを用いた調査結果を、諸外国における状況とも比較しながら読み解き、今後の政策推進上の課題が何かを考える上での基礎資料を提供したい。

### F-2 世界と日本の身体活動(不足)の現状

図F-1は、先述の世界における身体活動(不足)の状況に関する報告とスポーツライフ調査の結果をもとにした、身体活動不足者の割合の推移である。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

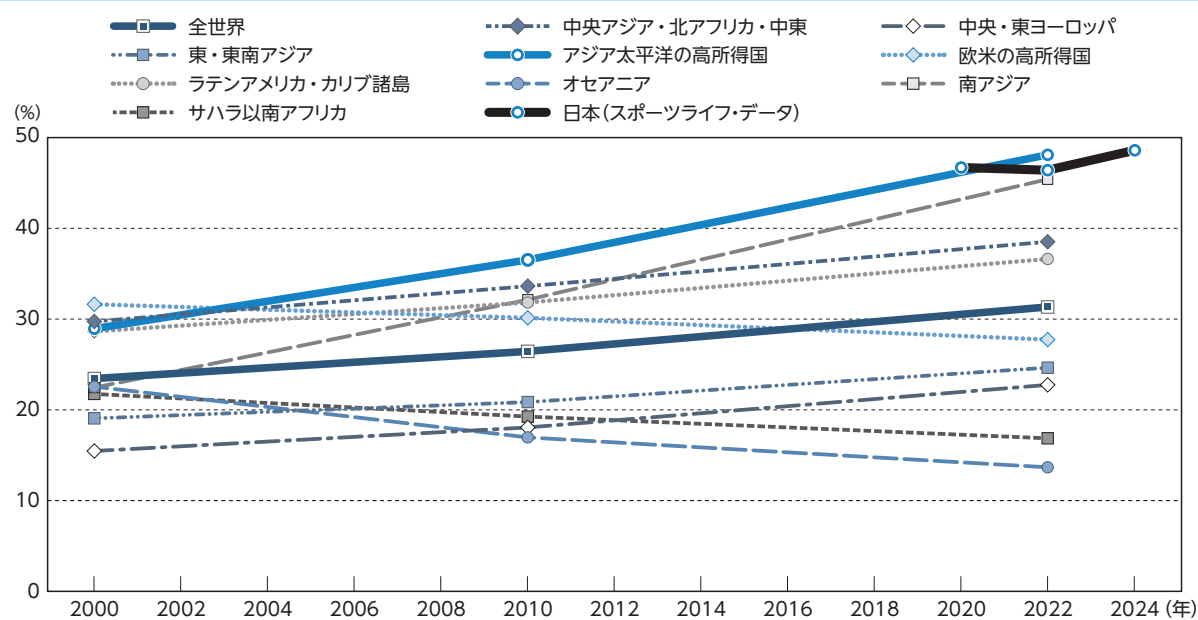
身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ(GPAQにおける週600メッツ・分(注1)に相当)」を満たさない者の割合が示されている。なお、諸外国における報告について、最も多く用いられている質問票はGPAQであり、ほかの質問票を用いている場合、可能なものについては比較するための調整が行われている。その結果、世界規模では、身体活動不足の割合が2000年から2022年にかけて増加(=悪化)していること、ただし、欧米高所得国をはじめ、国・地域によっては、減少(=改善)していることなどが示されている。日本におけるスポーツライフ調査の結果では、2020年からほぼ同水準ではあるが、やや身体活動不足の割合が増加(=悪化)していた(2024年時点で48.6%)。そして、この日本における身体活動不足の割合は、諸外国と比べるとかなり大きい。これは結果のとおり、日本では非活動的な国民の割合が他国より多い可能性のほか、調査方法が質問紙(=自己申告)であることが影響した可能性なども考慮する必要がある。質問紙における身体活動評価は、加速度計等を用いた客観的な測定に比べて過大評価となりがちであるが、このバイアスの程度が国によって異なる場合、身体活動量を直接比較することは適切ではなくなる。

質問紙で同様にGPAQを用いた調査をレビューした研究では、アジア太平洋地域の14ヶ国における身体活動不足の割合の中央値(四分位値)は46.5%(19.5-55.5)であり(Macniven et al., 2012)、図F-1で日本を含む

アジア太平洋の高所得国で身体活動不足の割合が大きかったことや、スポーツライフ調査の結果と類似している。一方、スマートフォンの健康アプリ利用者における歩数を用いた大規模な国際研究では、日本の平均歩数(6,010歩/日、2013~2014年)は世界でもトップレベルの高さであった(Althoff et al., 2017)。これは、質問紙に基づく報告(Strain et al., 2024)では身体活動不足の割合が日本よりも少なかったアメリカ(4,774歩/日)やイギリス(5,444歩/日)などよりも高い。なお、2013年の「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)において歩数計で測定された平均歩数は6,642歩/日であり、スマートフォンによる歩数の測定値は非携帯時間の影響から1割ほど過小評価されるため(Amagasa et al., 2019)、このスマートフォン測定で平均6,010歩/日という値は、日本を代表する値として既存の知見と整合はとれているとも考えられる。日本人の身体活動量が諸外国と比べて高いのか、低いのか、については、今後もさまざまな面から検証が必要である。

### F-3 身体活動量はどのように分布しているのか?

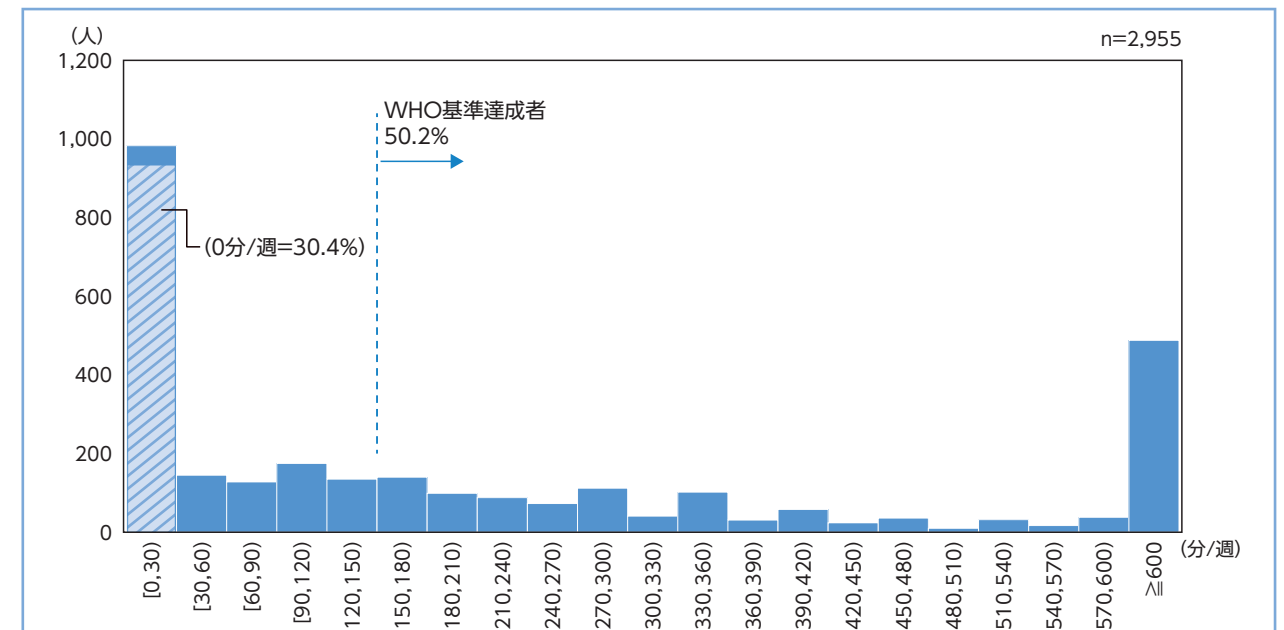
次に、日本人の身体活動量がどのように分布しているのか、2024年調査の結果をもとにみてみたい。図F-2は中高強度の身体活動時間(分/週)の分布である。これ



【図F-1】世界と日本の身体活動不足者(WHO基準を満たさない者)の割合の推移

注) スポーツライフ調査およびStrain et al., 2024(年齢調整値)をもとに作成

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図F-2】スポーツライフ調査2024における1週間あたりの身体活動時間の分布(全体)

注) [30,60) は30分以上60分未満、[60,90) は60分以上90分未満を指す。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

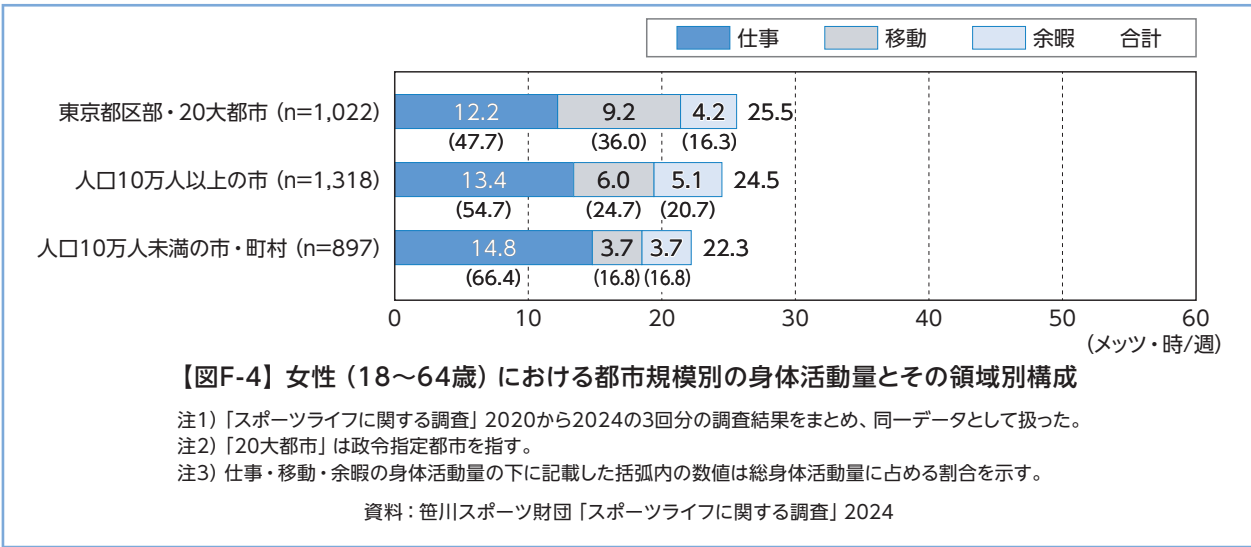
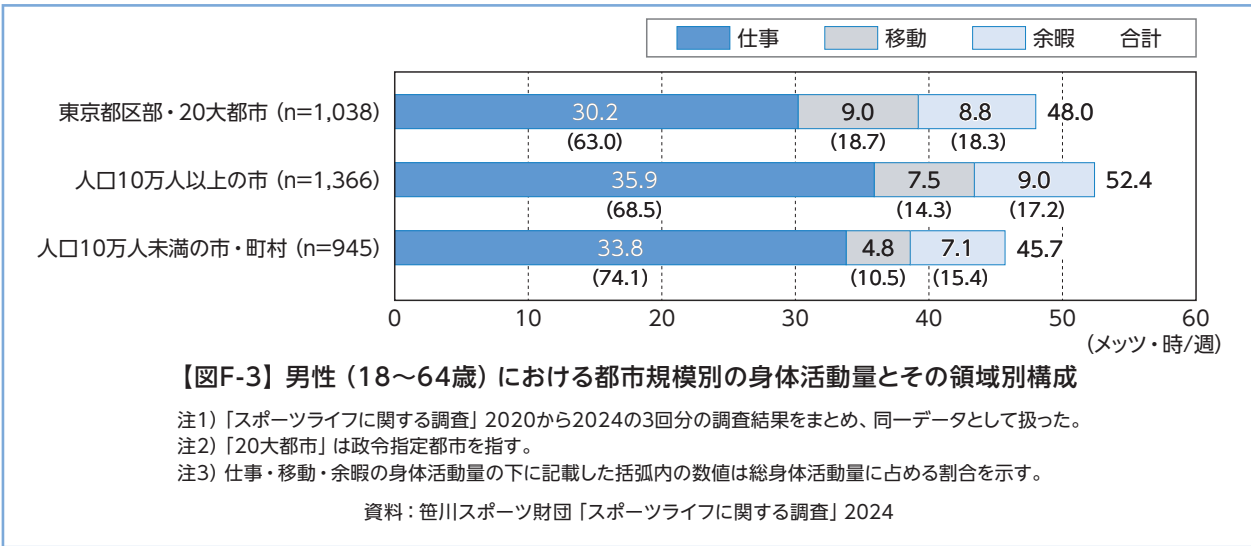


をみると、身体活動時間が非常に短い者が多く、右に長い尾を引く分布であり、質問紙で評価された身体活動量の分布に典型的な形である。WHOの推奨基準に相当する中高強度の身体活動時間が週150分以上の者が約半数いる一方で、1週間のうちにそのような時間がまったくない（＝0分、注2）者も30.4%と多くみられる。こうした分布を理解しておくことは、身体活動・スポーツの実践を普及する政策を立案する上で重要である。たとえば地方自治体において、現在実施している身体活動・スポーツ関連施策について、その施策および事業でカバーできている人びとは、こうした身体活動量の分布のうちどこに位置するだろうか？身体活動不足の対策という観点では、**図F-2**の左端に位置するような現在非活動的な人びとをターゲットとした施策が不可欠である。スポーツ関連の事業で出会うのは、**図F-2**の中央から右端に位置するようなすでに十分活動的な人びとであることが多いが、地

域での身体活動促進やスポーツ実施率向上を目指す場合、現在非活動的な人びとのニーズや生活状況等を把握した上で、事業を戦略的に構築していく必要がある。このような事業構築にはソーシャル・マーケティングの知識・技術が有用である（鎌田、2018）。

#### F-4 地域の人口規模による身体活動量の分布の違い

よく実践されている身体活動の特徴は地域によっても異なる。ここではスポーツライフに関する調査の2020年から2024年の3回分における65歳未満のデータを統合し、分析に使用した。**図F-3・図F-4**は「仕事（GPAQ上では家事も含む）」「移動」「余暇」といった領域別の身体活動量の平均値を都市規模の区分ごとに示したも



のである。男女ともに共通して読み取れる傾向として、人口規模の大きな地域では、移動による身体活動量が多いこと、人口規模の小さな地域では、仕事による身体活動量の相対的な割合が大きいことがあげられる。「移動」は、大都市圏では公共交通機関の利便性が高く、自家用車による移動に依存しない環境であること、「仕事」は、活動強度の比較的高い職業（藤谷・鎌田、2024）については、国勢調査を確認すると地方都市の割合が大きいことから納得できる結果である。

#### F-5 まとめ

スポーツライフ調査におけるGPAQの結果をもとに、身体活動量の分布を確認してきた。GPAQが当該調査に追加されたのは新型コロナウイルス感染症の世界的流行（パンデミック）に突入した直後の2020年である。それから4年経った現在、日本においては身体活動不足の割合がさらに増加している可能性があり、少なくとも改善しているといえるトレンドではないため、対策を

より一層進める必要性が改めて示された。政策立案上は、現在、十分に身体を動かしていない人びとに焦点を当てて、インタビュー等を通して理解の解像度を高めた上で、必要な取り組みを導き出す必要がある。こうした丁寧なプロセスを経れば、身体活動の地域全体での促進は可能であることが、日本の成功事例により示されている（Kamada et al., 2018; Saito et al., 2021）。また、このような取り組みの成果が目に見えて表れるには相当の時間がかかることもわかっている。各地でターゲット層の理解に基づいた丁寧で地道な取り組みを進めることで、「日本では身体活動不足の割合が減少（改善）した」とスポーツライフ調査から報告される日が近い将来に実現することを願うばかりである。

- 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 GPAQでは、10分以上続く活動に限定して質問・回答されている。

参考文献 Althoff T, Sosic R, Hicks JL, King AC, Delp SL, Leskovec J. (2017) Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*; 547(7663): 336-9.

Amagasa S, Kamada M, Sasai H, et al. (2019) How well iPhones measure steps in free-living conditions: cross-sectional validation study. *JMIR mHealth and uHealth* ; 7(1): e10418.

Kamada M, Kitayuguchi J, Abe T, et al. (2018) Community-wide intervention and population-level physical activity: a 5-year cluster randomized trial. *International Journal of Epidemiology* ; 47(2): pp642-53.

Macniven R, Bauman A, Abouzeid M. (2012) A review of population-based prevalence studies of physical activity in adults in the Asia-Pacific region. *BMC Public Health.* ;12:41.

Saito Y, Tanaka A, Tajima T, et al. (2021) A community-wide intervention to promote physical activity: A five-year quasi-experimental study. *Preventive Medicine* ; 150: 106708.

Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. (2024) National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *Lancet Global Health* ; 12(8): e1232-e43.

World Health Organization (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

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. <http://www.ssf.or.jp/research/international/spioc/us/tabid/1500/Default.aspx>

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://papplatform.umin.jp/questionnaire.html>

藤谷綾香, 鎌田真光. (2024) 日本における職業上の身体活動強度の長期推移. *日本公衆衛生雑誌.* 71(10): pp606-614.



調査結果

Results

IV

# 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2024年調査で17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。

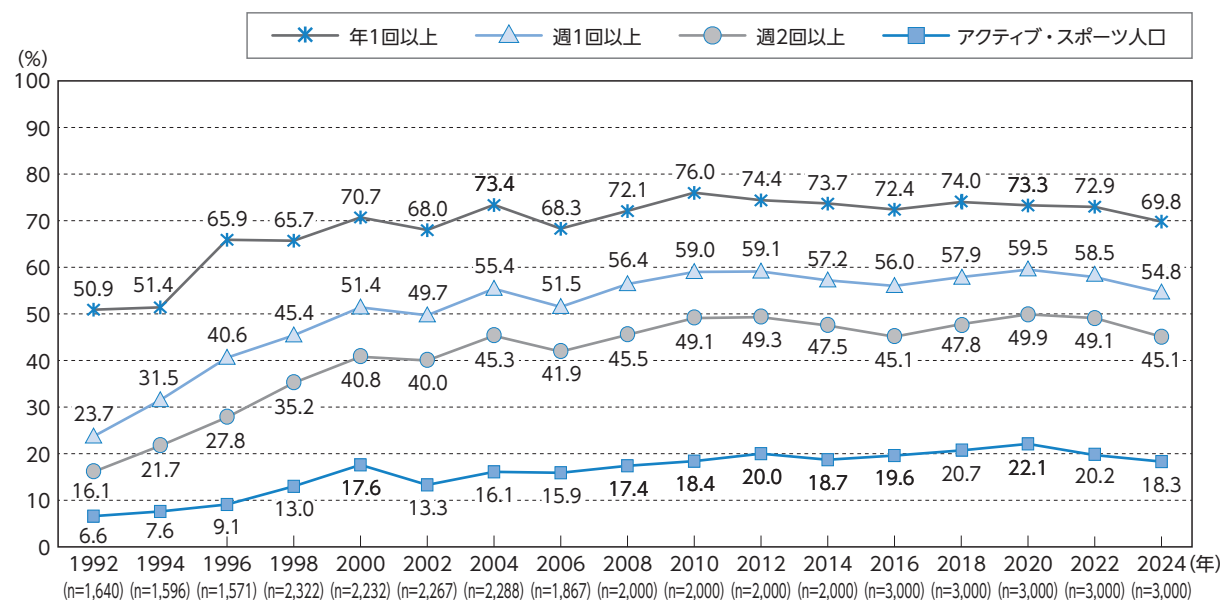
年1回以上の運動・スポーツ実施率をみると、1992年調査では50.9%と半数をわずかに超える程度であったが、2000年には70.7%に上昇した。その後、2006年までは60~70%台の間を行き来し、2008年以降は70%台での横ばい状態が続いていた。2024年調査では69.8%であり、前回の2022年調査から3.1ポイント減少して2006年以来の60%台となった。

週1回以上の運動・スポーツ実施率は、1992年調査の

23.7%から漸増が続けていたが、2012年調査の59.1%を境に2016年調査にかけて減少へと転じた。2018年調査では再び上昇し、新型コロナウイルス感染症の拡大が始まった2020年調査では過去最高の59.5%となったが、今回の2024年調査では54.8%と2022年調査を3.7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年調査の16.1%から漸次増加を続け、2000年調査では40%台に達した。2008年調査以降は40%台後半で推移する。2024年調査では45.1%となり、2022年調査を4.0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年から2020年調査まではゆるやかな増加傾向が続いていたものの、2024年調査では18.3%と2022年調査を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」2024

## 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して、年間および週あたりの運動・スポーツ実施頻度を算出している。

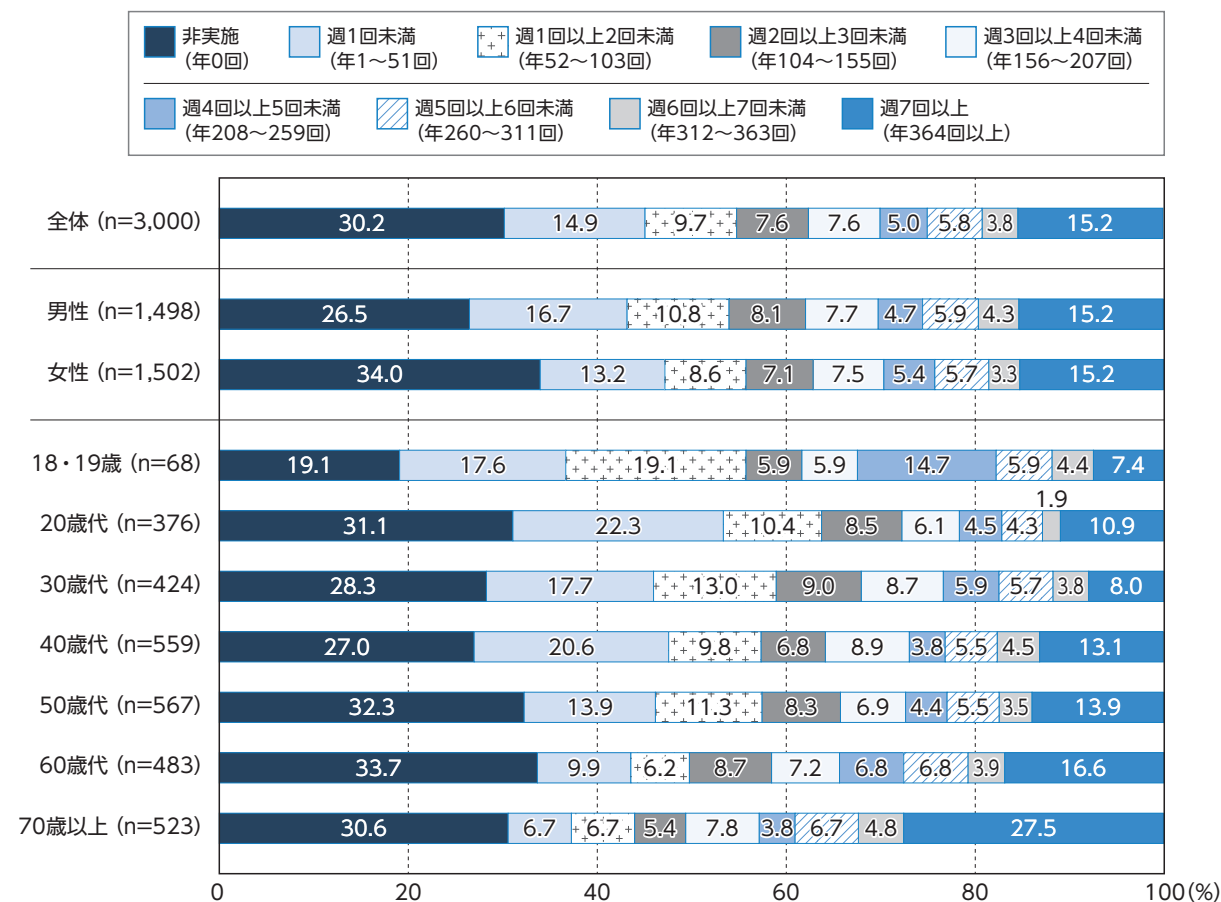
図1-2には、全体および性別、年代別の運動・スポーツ実施頻度を「非実施」から「週7回以上」までの9区分で示した。全体では「非実施」30.2%、「週1回未満」14.9%、「週1回以上2回未満」9.7%、「週2回以上3回未満」7.6%、「週3回以上4回未満」7.6%、「週4回以上5回未満」5.0%、「週5回以上6回未満」5.8%、「週6回以上7回未満」3.8%、「週7回以上」15.2%であった。

性別にみると、「非実施」は男性26.5%、女性34.0%

と女性が7.5ポイント上回るが、「週7回以上」の割合は男女ともに15.2%で差はみられなかった。

年代別にみると、18・19歳は「非実施」が19.1%と低く、「週7回以上」も7.4%と低い。一方で、「週1回以上2回未満」19.1%、「週4回以上5回未満」14.7%と20歳代以降と比べて高い。「非実施」と「週1回未満」を合計した割合は、18・19歳36.7%、20歳代53.4%、30歳代46.0%、40歳代47.6%、50歳代46.2%、60歳代43.6%、70歳以上37.3%と、20歳代から60歳代では4割以上を占める。「週7回以上」は、40歳代13.1%、50歳代13.9%、60歳代16.6%、70歳以上27.5%と、40歳代から60歳代までは年代が上がるにつれて高くなり、70歳以上では3割に近づいている。

70歳以上においては、「非実施」30.6%と「週7回以上」27.5%で合わせて約6割を占め、ほかの年代に比べて運動・スポーツをまったく行わない者と頻繁に行っている者の両極に偏りがみられる。



【図1-2】 運動・スポーツ実施頻度 (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」2024

## 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詳細に把握するため、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・スポーツを実施しなかった「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」は「アクティブ・スポーツ人口」に該当する。

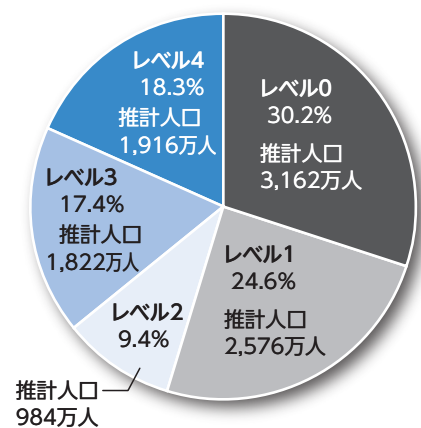
図1-3に示す運動・スポーツ実施レベルは「レベル0」30.2%、「レベル1」24.6%、「レベル2」9.4%、「レベル3」17.4%、「レベル4」（アクティブ・スポーツ人口）18.3%であった。

また、2023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1億471万6,185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3,162万人、「レベル1」2,576万人、「レベル2」984万人、「レベル3」1,822万人であり、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1,916万人と推計される。

【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」2024



【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2023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104,716,185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」2024

## 1-4 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

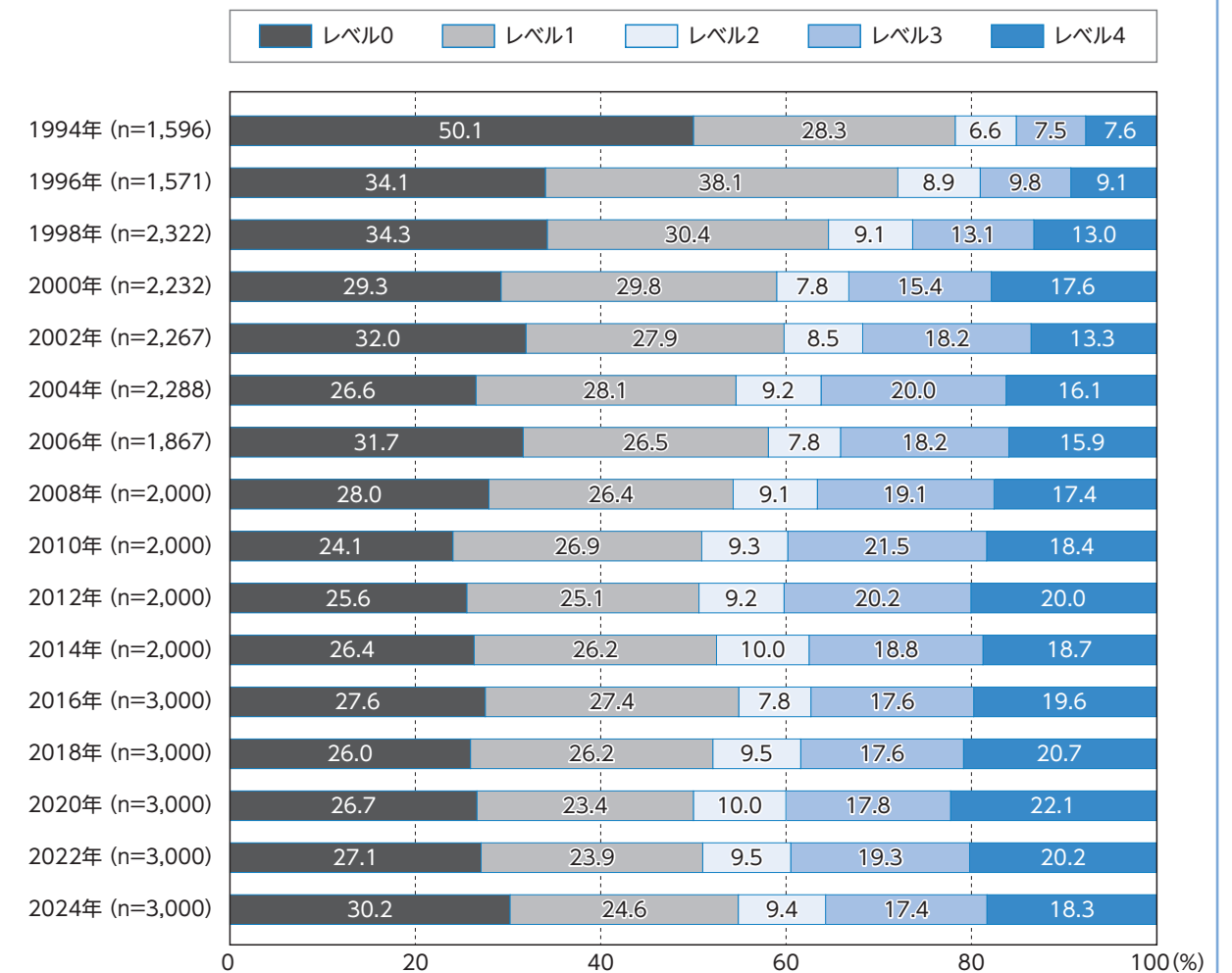
図1-4に運動・スポーツ実施レベルの年次推移を示した。「レベル4」（アクティブ・スポーツ人口）は、1994年調査の7.6%から漸次増加し、2012年調査では20.0%に達した。2014年調査で18.7%へ減少した後は増加傾向が続き、2020年調査22.1%で過去最高を示したが、2022年調査では20.2%に下がり、2024年調査はさらに1.9ポイント下回る18.3%であった。

「レベル3」は1994年調査は7.5%であったが、1998年調査で10%を超え、2010年調査では21.5%まで上昇した。以降は減少傾向が続いており、2024年調査では17.4%と2022年調査を1.9ポイント下回った。

週2回以上の「レベル2」は、2024年調査では9.4%であり、1994年調査以降6～10%の間を推移している。

「レベル1」は2000年調査以降、20%台後半で微増と微減を繰り返していたが、2020年調査で23.4%へと減少し、2024年調査では24.6%であった。非実施の「レベル0」は、1994年調査は50.1%と全体の半数を占めていたが、2022年調査では4分の1程度まで減少した。しかし、2024年調査では30.2%に増え、2006年以来の3割超えとなった。

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年以降はレベル別の割合に顕著な変化は起きていない。新型コロナウイルス感染症の流行（以下、コロナ禍）があった2020年以降、非実施の「レベル0」は増加傾向、高頻度・高強度で実施する「レベル4」は減少傾向がみられる。



【図1-4】運動・スポーツ実施レベルの年次推移（全体）

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」2024



### 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21.2%、女性15.4%、「レベル3」は男性16.6%、女性18.2%、「レベル2」は男性8.1%、女性10.7%、「レベル1」は男性27.5%、女性21.8%であった。高頻度・高強度で運動を実施する「レベル4」は、男性が女性を5.8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45.9%、女性44.3%となり、差はあまりみられない。

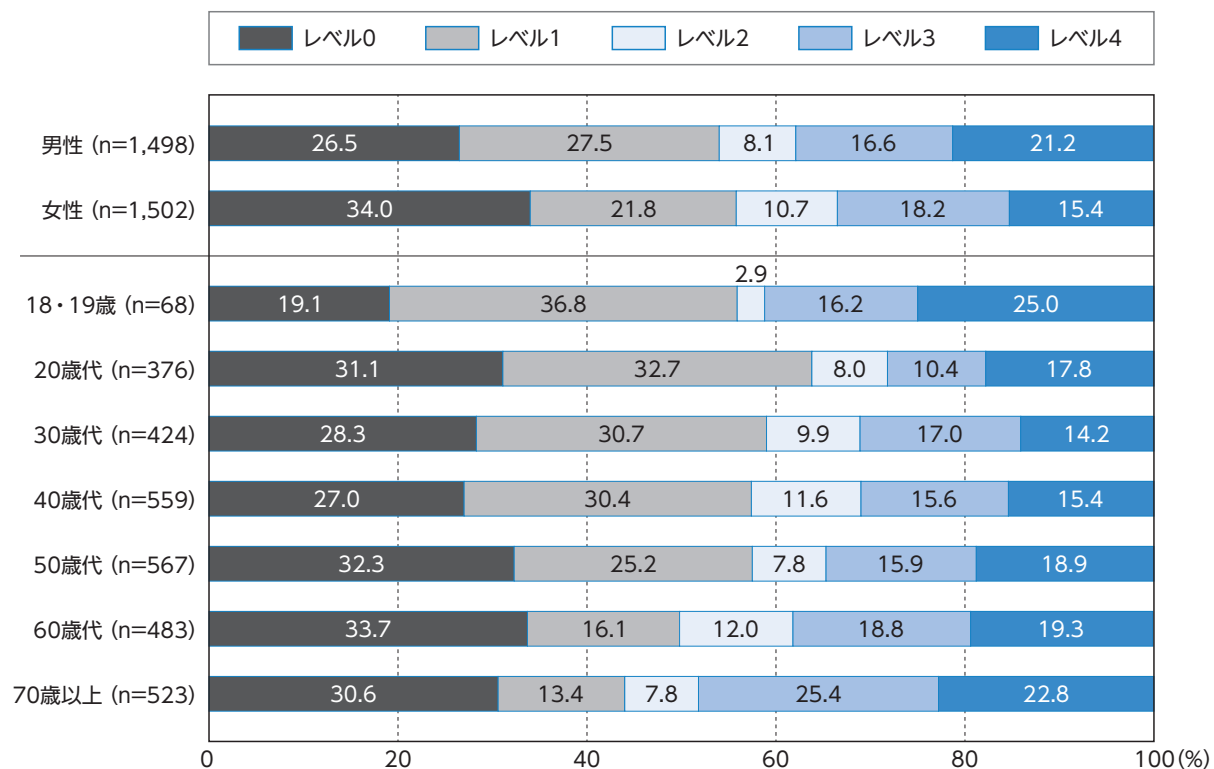
2018年調査以降の推移は、男性では2018年45.5%、2020年47.8%、2022年49.2%と徐々に増加していたが、2024年は3.3ポイント減少した。女性では2018年50.0%、2020年52.0%、2022年49.1%、2024年44.3%と、2020年をピークに減少している。

一方で、非実施の「レベル0」は男性26.5%、女性34.0%と女性が男性を7.5ポイント上回る。女性では

「レベル0」が2022年から4.7ポイント増加している。

年代別にみると、「レベル4」は18・19歳が25.0%と最も高く、20歳代17.8%、30歳代14.2%と徐々に低くなる。続いて40歳代15.4%、50歳代18.9%、60歳代19.3%、70歳以上22.8%となり、「レベル4」は30歳代を底として40歳代以降の中年層から高齢層にかけて再び高くなる。「レベル2」以上の合計は18・19歳44.1%、20歳代36.2%、30歳代41.1%、40歳代と50歳代が同率で42.6%、60歳代50.1%、70歳以上56.0%であり、20歳代を底として30歳代以降は年代が上がるにつれて高くなる。「レベル0」は、18・19歳では19.1%と低い、20歳代から70歳以上はいずれも3割前後を占めている。主な要因としては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推測される。

2018年調査以降の推移をみると、70歳以上では「レベル0」が2018年23.6%、2020年26.4%、2022年28.8%、2024年30.6%と増加し、「レベル4」は2018年27.6%、2020年25.8%、2022年23.7%、2024年22.8%と減少した。



【図1-5】運動・スポーツ実施レベル（性別・年代別）

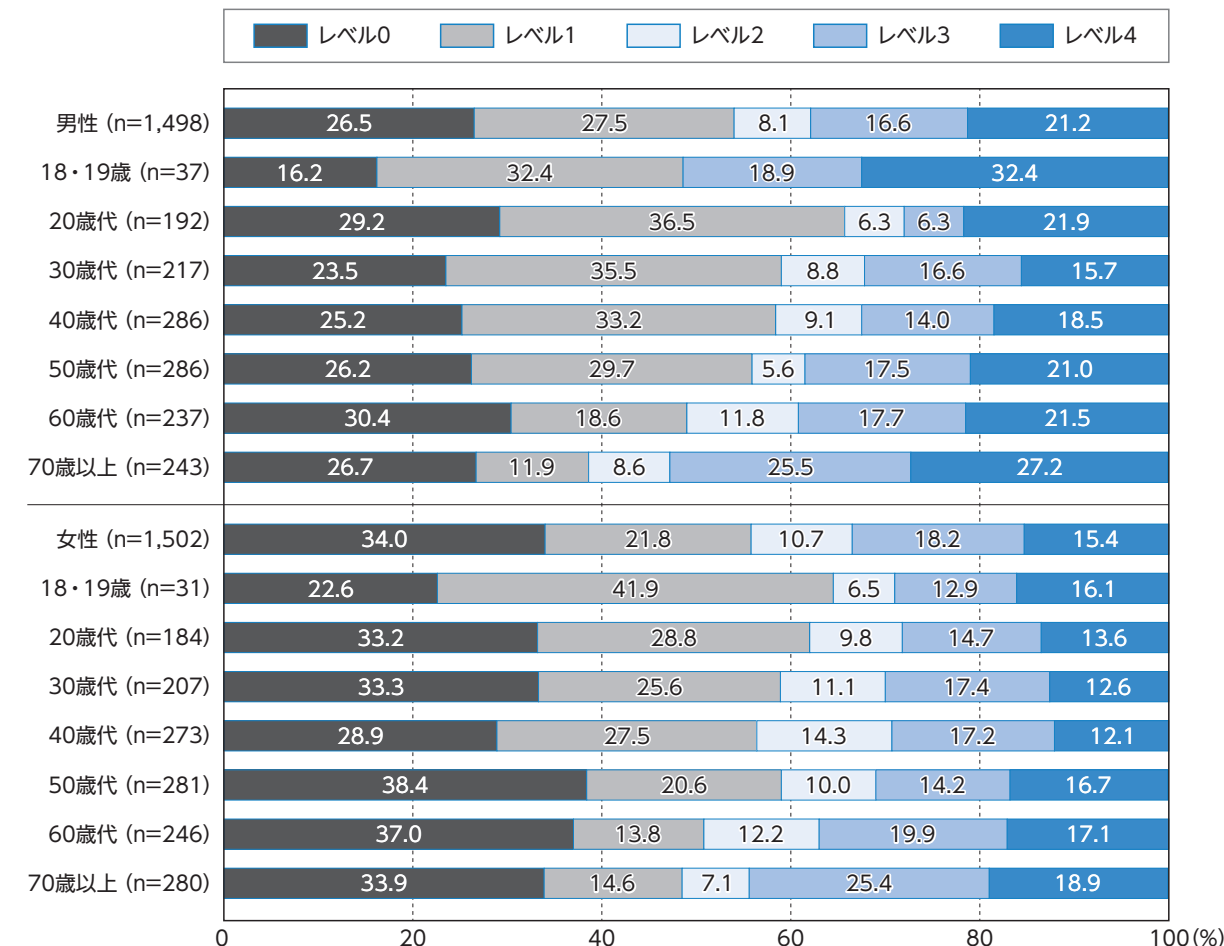
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

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32.4%、20歳代21.9%と年代とともに低下し、30歳代の15.7%が最も低い。続いて40歳代18.5%、50歳代21.0%、60歳代21.5%、70歳以上27.2%と50歳代以降では2割台にのぼる。女性の「レベル4」は18・19歳16.1%、20歳代13.6%、30歳代12.6%と年代が上がるともに低下し、40歳代の12.1%が最も低い。続いて50歳代16.7%、60歳代17.1%と増加し、70歳以上は18.9%と最も高い。性別にみると、「レベル4」の割合は、すべての年代において女性よりも男性が高い。一方で、非実施の「レベル0」の割合は、すべての年代で女性が男性を上回る。

2018年調査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%、2024年26.7%、女性では27.8%、30.1%、32.4%、33.9%と男女ともに増加している。また、「レベル2」以上の合計は2018年から2024年調査まで順に、女性の60歳代で60.1%、54.5%、53.2%、49.2%、70歳以上で65.8%、61.4%、60.8%、51.4%と推移し、いずれも減少した。外出の機会や地域との関わりが減少し、コロナ禍で高齢者の運動・スポーツ実施レベルが低下した可能性がある。

ほかにも「レベル4」が男性18・19歳では2022年調査の53.7%から32.4%へ、女性18・19歳では38.2%から16.1%へと推移し、男女ともに減少している。一方で「レベル3」は、男性18・19歳では2.4%から18.9%へ16.5ポイント、女性18・19歳では「レベル1」が14.7%から41.9%へ27.2ポイント、それぞれ増加している。



【図1-6】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」2024

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）」30.1%が1位、次いで「ウォーキング」27.5%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」17.3%、「筋力トレーニング」16.0%、「ジョギング・ランニング」7.7%であった。これら上位5種目は2022年調査と変わらず、実施率にも大きな増減はみられなかった。推計人口は、「散歩（ぶらぶら歩き）」3,152万人、「ウォーキング」2,880万人、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」1,812万人、「筋力トレーニング」1,675万人で、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7.8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12.1%に対して女性22.4%と、10.3ポイントの差がみられる。

実施種目については男女ともに、「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」が上位を占めるが、男性では「ゴルフ（コース）」「ゴルフ（練習場）」や「釣り」、女性では「ヨーガ」や「バドミントン」の実施率が高い特徴がある。

【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=1,498)			女 性 (n=1,502)		
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)	30.1	3,152	1	ウォーキング	27.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	34.0
2	ウォーキング	27.5	2,880	2	散歩(ぶらぶら歩き)	26.2	2	ウォーキング	27.4
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.3	1,812	3	筋力トレーニング	19.6	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	22.4
4	筋力トレーニング	16.0	1,675	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.1	4	筋力トレーニング	12.3
5	ジョギング・ランニング	7.7	806	5	ゴルフ(コース)	12.0	5	ヨーガ	7.4
6	ゴルフ(コース)	6.9	723	6	ジョギング・ランニング	11.7	6	なわとび	6.3
7	ゴルフ(練習場)	6.8	712	7	ゴルフ(練習場)	11.3	7	バドミントン	5.6
8	ボウリング	6.3	660	8	釣り	9.9	8	サイクリング	4.9
9	サイクリング	6.2	649	9	ボウリング	7.7	9	ボウリング	4.9
10	釣り	6.2	649	10	サイクリング	7.4	10	水泳	4.3
11	水泳	4.8	503	11	サッカー	6.5	11	海水浴	4.2
12	キャッチボール	4.6	482	12	キャッチボール	6.4	12	キャンプ	3.7
13	なわとび	4.6	482	13	水泳	5.3	13	ジョギング・ランニング	3.7
14	バドミントン	4.5	471	14	野球	5.3	14	卓球	3.6
15	海水浴	4.1	429	15	登山	4.3	15	ハイキング	3.6
16	ヨーガ	4.0	419	16	キャンプ	4.0	16	登山	3.4
17	キャンプ	3.9	408	17	海水浴	3.9	17	バレーボール	3.0
18	サッカー	3.9	408	18	卓球	3.8	18	キャッチボール	2.7
19	登山	3.9	408	19	バスケットボール	3.4	19	釣り	2.5
20	卓球	3.7	387	20	スノーボード	3.3	20	ゴルフ(練習場)	2.4
21	ハイキング	3.2	335	21	バドミントン	3.3	21	スノーボード	2.1
22	野球	3.0	314	22	フットサル	3.3	22	テニス(硬式テニス)	1.9
23	スノーボード	2.7	283	23	スキー	2.8	23	ゴルフ(コース)	1.8
24	バレーボール	2.6	272	24	テニス(硬式テニス)	2.8	24	ピラティス	1.8
25	テニス(硬式テニス)	2.4	251	25	なわとび	2.8	25	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	1.5
26	バスケットボール	2.3	241	26	ハイキング	2.8	26	エアロビックダンス	1.4
27	スキー	2.1	220	27	ソフトボール	2.4	27	グラウンドゴルフ	1.4
28	フットサル	1.7	178	28	バレーボール	2.3	28	サッカー	1.4
29	ソフトボール	1.6	168	29	グラウンドゴルフ	1.4	29	スキー	1.3
30	グラウンドゴルフ	1.4	147	30	サーフィン	1.1	30	バスケットボール	1.2
					ソフトバレー	1.1			

注) 推計人口：18歳以上人口（20歳以上は2023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104,716,185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」2024

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」と「ジョギング・ランニング」、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」がそれぞれ1位であった。これらの種目以外に、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「ゴルフ（練習場）」も20歳代から70歳以上において上位15種目に入る。「ウォーキング」は18・19歳では7位だが、20歳代以降ではいずれの年代でも上位3種目以内に入る。また、30歳代以降では「ゴルフ（コース）」、50歳代以降では「ヨーガ」が上位15種目に入った。

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。「スノーボード」は20歳代以下の若年層で上位15

種目に入り、18・19歳では実施率も10.3%と、すべての年代で唯一1割を超えた。30歳代以降では「サイクリング」、50歳代以降では「登山」「ハイキング」が上位15種目にあがっている。

2022年調査と比較すると、18・19歳で「筋力トレーニング」が36.0%から20.6%へと大幅に減り、20歳代では「ウォーキング」が20.9%から17.3%へ、30歳代では「散歩（ぶらぶら歩き）」が34.1%から30.0%へと、それぞれ減少した。直近の傾向としては、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年にはその傾向が落ち着いていた。2024年は、2020年の急増に対する揺り戻しとして減少に転じたと考えられる。

【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=68)			20歳代 (n=376)			30歳代 (n=424)			40歳代 (n=559)		
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	20.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	28.7	1	散歩(ぶらぶら歩き)	30.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	34.5
	ジョギング・ランニング	20.6	2	筋力トレーニング	22.9	2	ウォーキング	20.3	2	ウォーキング	25.9
3	サッカー	19.1	3	ウォーキング	17.3	3	筋力トレーニング	19.6	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.6
	散歩(ぶらぶら歩き)	19.1	4	ボウリング	11.2	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.3	4	筋力トレーニング	17.0
5	ボウリング	17.6	5	ジョギング・ランニング	9.3	5	ボウリング	10.1	5	ジョギング・ランニング	11.8
6	バドミントン	13.2	6	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.5	6	なわとび	9.0	6	釣り	9.1
7	ウォーキング	10.3	7	スノーボード	8.0	7	海水浴	8.5	7	サイクリング	8.6
	スノーボード	10.3	8	ゴルフ(練習場)	7.4	8	サッカー	8.5	8	なわとび	8.4
9	水泳	8.8		バドミントン	6.9	9	ジョギング・ランニング	8.5	9	ボウリング	8.4
	釣り	8.8	9	バレーボール	6.9	10	ゴルフ(練習場)	7.8	10	水泳	8.2
11	海水浴	7.4	10	野球	6.9	11	キャッチボール	7.5	11	キャッチボール	7.7
	卓球	7.4	12	バスケットボール	6.6	12	キャンプ	7.3	12	ゴルフ(コース)	7.5
	キャッチボール	5.9		海水浴	6.1	13	サイクリング	6.6	13	バドミントン	7.0
	サイクリング	5.9	13	キャッチボール	6.1		釣り	6.6	14	ゴルフ(練習場)	6.4
	スキー	5.9		卓球	6.1	15	ゴルフ(コース)	6.4	15	サッカー	6.1
	テニス(硬式テニス)	5.9									
	バレーボール	5.9									
	野球	5.9									

50歳代 (n=567)			60歳代 (n=483)			70歳以上 (n=523)		
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	30.0	1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.6	1	ウォーキング	40.2
2	散歩(ぶらぶら歩き)	27.9	2	ウォーキング	29.4	2	散歩(ぶらぶら歩き)	31.0
3	筋力トレーニング	15.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	22.6	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	25.0
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	9.9	4	筋力トレーニング	12.4
5	ゴルフ(コース)	8.3	5	ゴルフ(コース)	7.7	5	ゴルフ(コース)	7.6
6	ジョギング・ランニング	7.4	6	ゴルフ(練習場)	6.6	6	ゴルフ(練習場)	6.9
7	サイクリング	7.2	7	サイクリング	5.4	7	釣り	4.4
8	ゴルフ(練習場)	7.1	8	ヨーガ	4.1	8	ハイキング	4.2
9	釣り	6.9	9	ジョギング・ランニング	3.9	9	水泳	3.8
10	ボウリング	4.9	10	ハイキング	3.9	10	グラウンドゴルフ	3.4
11	登山	4.6		釣り	3.5	11	サイクリング	3.4
12	キャッチボール	3.9	11	登山	3.5	12	ジョギング・ランニング	3.4
	ヨーガ	3.9	13	テニス(硬式テニス)	3.3	13	ヨーガ	3.1
	海水浴	3.5	14	卓球	2.9	14	登山	2.9
14	キャンプ	3.5	15	水泳	2.7	15	卓球	2.7
	ハイキング	3.5						

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



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」19.3%で、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」19.2%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」11.9%、「筋力トレーニング」11.7%、「ジョギング・ランニング」4.4%であった。推計人口は、「ウォーキング」2,021万人、「散歩（ぶらぶら歩き）」2,011万人、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」1,246万人、「筋力トレーニング」1,225万人、「ジョギング・ランニング」461万人となる。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は11位までであった。

性別では、男性の1位は「ウォーキング」19.8%、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」16.4%、「筋力トレーニング」

13.9%であった。男性は女性よりも「ゴルフ（練習場）」「キャッチボール」の順位が高く、「野球」「サッカー」といった球技系種目が上位に並ぶ。

女性では「散歩（ぶらぶら歩き）」が22.1%で1位となり、次いで「ウォーキング」18.7%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」15.2%であった。女性は「ヨガ」の順位が男性よりも高く、また男性の上位種目にはみられない「エアロビックダンス」のほか、「アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）」「ピラティス」などのフィットネス系種目があがった。

2022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、2024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21.1%から19.3%、「散歩（ぶらぶら歩き）」は20.3%から19.2%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」は12.5%から11.9%、「筋力トレーニング」は12.4%から11.7%、「ジョギング・ランニング」は5.6%から4.4%と、いずれの種目も減少したものの変化は小さかった。

【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=1,498)			女 性 (n=1,502)		
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	19.3	2,021	1	ウォーキング	19.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.1
2	散歩(ぶらぶら歩き)	19.2	2,011	2	散歩(ぶらぶら歩き)	16.4	2	ウォーキング	18.7
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.9	1,246	3	筋力トレーニング	13.9	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.2
4	筋力トレーニング	11.7	1,225	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.5	4	筋力トレーニング	9.5
5	ジョギング・ランニング	4.4	461	5	ジョギング・ランニング	7.0	5	ヨーガ	3.8
6	サイクリング	2.2	230	6	ゴルフ(練習場)	3.5	6	ジョギング・ランニング	1.8
7	ヨーガ	2.1	220	7	サイクリング	3.0	7	サイクリング	1.5
8	ゴルフ(練習場)	2.0	209	8	野球	1.7		なわとび	1.5
9	水泳	1.3	136		キャッチボール	1.5	9	水泳	1.4
10	キャッチボール	1.1	115	9	サッカー	1.5	10	エアロビックダンス	1.1
11	バドミントン	1.0	105	11	水泳	1.2		バドミントン	1.1
12	サッカー	0.9	94	12	テニス(硬式テニス)	1.1	12	卓球	0.9
	テニス(硬式テニス)	0.9	94		ゴルフ(コース)	0.9	13	テニス(硬式テニス)	0.8
	なわとび	0.9	94		釣り	0.9		バレーボール	0.8
	野球	0.9	94	13	バスケットボール	0.9		アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.7
16	エアロビックダンス	0.6	63		バドミントン	0.9	15	キャッチボール	0.7
	ゴルフ(コース)	0.6	63		ソフトボール	0.6		ピラティス	0.7
	卓球	0.6	63	17	グラウンドゴルフ	0.5	18	グラウンドゴルフ	0.6
	バスケットボール	0.6	63	18	ヨーガ	0.5		太極拳	0.6
	バレーボール	0.6	63	20	フットサル	0.4	20	ゴルフ(練習場)	0.5
								ストレッチ	0.5

注1) 推計人口：18歳以上人口（20歳以上は2023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104,716,185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」2024

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歳では「筋力トレーニング」が16.2%と最も高い。20歳代から40歳代では「散歩（ぶらぶら歩き）」が最も高く、20歳代16.2%、30歳代17.5%、40歳代19.5%であった。50歳代以降の1位は「ウォーキング」で、50歳代19.4%、60歳代23.0%、70歳以上34.4%であった。「ウォーキング」は年代が高いほど実施率も高い。これらの種目以外に、「サイクリング」「ジョギング・ランニング」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」がすべての年代において上位10種目に入った。

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」がいずれも上位5種目を占めている。18・19歳の2位以下は「散歩（ぶらぶら歩き）」「サッカー」「ジョギング・ランニング」「ウォーキング」「バドミントン」と続き、3位と5位に球

技系種目が入った。70歳以上では「ジョギング・ランニング」が8位となる一方、ほかの年代とは異なり「ゴルフ（練習場）」が上位5種目に入った。

2022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「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング」「バスケットボール」であった。「筋力トレーニング」は29.3%から16.2%で13.1ポイント、「ジョギング・ランニング」は14.7%から7.4%で7.3ポイント、「バスケットボール」は9.3%から2.9%で6.4ポイントそれぞれ減少した。20歳代と30歳代でも「ウォーキング」や「散歩（ぶらぶら歩き）」で減少し、エクササイズ系種目の実施率が若年層において低下傾向にある。また、60歳代以降でも「ウォーキング」や「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」は減少し、幅広い年代で運動・スポーツ愛好者におけるエクササイズ系種目の実施率に変化がみられる。

【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=68)			20歳代 (n=376)			30歳代 (n=424)			40歳代 (n=559)			
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	16.2	1	散歩(ぶらぶら歩き)	16.2	1	散歩(ぶらぶら歩き)	17.5	1	散歩(ぶらぶら歩き)	19.5	
2	散歩(ぶらぶら歩き)	11.8	2	筋力トレーニング	16.0	2	筋力トレーニング	13.2	2	ウォーキング	15.6	
3	サッカー	7.4	3	ウォーキング	9.6	3	ウォーキング	11.8	3	筋力トレーニング	12.0	
	ジョギング・ランニング	7.4	4	ジョギング・ランニング	5.6	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.1	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.3	
5	ウォーキング	5.9	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	4.2	5	ジョギング・ランニング	6.8	
	バドミントン	5.9	6	バスケットボール	2.4	6	キャッチボール	2.1	6	ヨーガ	3.2	
7	野球	4.4	7	サイクリング	1.6		7	ゴルフ(練習場)	2.1	7	サイクリング	3.0
8	キャッチボール	2.9	8	野球	1.3		8	サイクリング	2.1	8	キャッチボール	2.3
	サイクリング	2.9	9	エアロビックダンス	1.1		9	ヨーガ	2.1	9	サッカー	2.0
	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	2.9		9	ゴルフ(練習場)		1.1	10	なわとび		2.0	
	卓球	2.9		10	サッカー	1.2						
	テニス(硬式テニス)	2.9		10	水泳	1.2						
	バスケットボール	2.9		10	なわとび	1.2						
バレーボール	2.9				10	バスケットボール	1.2					
						10	バレーボール	1.2				

50歳代 (n=567)			60歳代 (n=483)			70歳以上 (n=523)		
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	19.4	1	ウォーキング	23.0	1	ウォーキング	34.4
2	散歩(ぶらぶら歩き)	16.9	2	散歩(ぶらぶら歩き)	20.7	2	散歩(ぶらぶら歩き)	24.7
3	筋力トレーニング	11.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.0	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.1
	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.1	4	筋力トレーニング	8.5	4	筋力トレーニング	10.1
5	ジョギング・ランニング	4.6	5	サイクリング	2.5	5	ゴルフ(練習場)	3.1
6	ゴルフ(練習場)	2.6		6	ジョギング・ランニング	2.5	6	水泳
7	サイクリング	2.1	7	テニス(硬式テニス)	2.3	7	グラウンドゴルフ	2.5
8	ヨーガ	1.9	8	ヨーガ	2.1	8	ジョギング・ランニング	2.3
9	キャッチボール	1.2	9	ゴルフ(練習場)	1.9		8	ヨーガ
10	エアロビックダンス	1.1		9	水泳	1.9	10	サイクリング

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」2024



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、習慣的な運動・スポーツ実施となる「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15.0%で最も高く、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」12.4%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」9.7%、「筋力トレーニング」8.8%、「ジョギング・ランニング」2.9%であった。1位の「ウォーキング」から10位の「キャッチボール」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」1,571万人、「散歩（ぶらぶら歩き）」1,298万人、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」1,016万人、「筋力トレーニング」922万

人、「ジョギング・ランニング」304万人であった。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は8位まで、いずれも一人でも実施できる種目である。

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、次いで「筋力トレーニング」10.3%、「散歩（ぶらぶら歩き）」9.5%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」7.3%、「ジョギング・ランニング」4.7%であった。女性では「散歩（ぶらぶら歩き）」15.4%が最も高く、「ウォーキング」13.9%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」12.0%、「筋力トレーニング」7.2%、「ヨーガ」2.2%が続く。女性で1位の「散歩（ぶらぶら歩き）」は男性に比べて5.9ポイント高かった。

2022年調査と比較すると、週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率は大きく変わらず、20位以内にアがった種目もほぼ同様であった。2022年調査と2024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=1,498)			女 性 (n=1,502)		
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	15.0	1,571	1	ウォーキング	16.1	1	散歩（ぶらぶら歩き）	15.4
2	散歩（ぶらぶら歩き）	12.4	1,298	2	筋力トレーニング	10.3	2	ウォーキング	13.9
3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	9.7	1,016	3	散歩（ぶらぶら歩き）	9.5	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	12.0
4	筋力トレーニング	8.8	922	4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	7.3	4	筋力トレーニング	7.2
5	ジョギング・ランニング	2.9	304	5	ジョギング・ランニング	4.7	5	ヨーガ	2.2
6	サイクリング	1.6	168	6	サイクリング	1.9	6	サイクリング	1.2
7	ヨーガ	1.2	126	7	ゴルフ（練習場）	1.8	7	ジョギング・ランニング	1.1
8	ゴルフ（練習場）	1.1	115	8	野球	1.0	8	エアロビックダンス	0.7
9	水泳	0.7	73	9	キャッチボール	0.9	9	水泳	0.7
10	キャッチボール	0.6	63	10	サッカー	0.8	10	卓球	0.5
11	サッカー	0.5	52	11	水泳	0.7	11	なわとび	0.5
	テニス（硬式テニス）	0.5	52		テニス（硬式テニス）	0.7		ストレッチ	0.4
	バドミントン	0.5	52		バドミントン	0.6		バドミントン	0.4
	野球	0.5	52		釣り	0.5		アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	0.3
15	エアロビックダンス	0.4	42	14	バスケットボール	0.5	14	キャッチボール	0.3
	なわとび	0.4	42		ゴルフ（コース）	0.4		グラウンドゴルフ	0.3
17	グラウンドゴルフ	0.3	31	17	グラウンドゴルフ	0.3	14	ゴルフ（練習場）	0.3
	ストレッチ	0.3	31		ソフトボール	0.3		体育クラブ・スポーツクラブ	0.3
	卓球	0.3	31		バレーボール	0.3		テニス（硬式テニス）	0.3
	釣り	0.3	31		ヨーガ	0.3		ピラティス	0.3
	バスケットボール	0.3	31						
	バレーボール	0.3	31						

注1) 推計人口：18歳以上人口（20歳以上は2023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104,716,185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」2024

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歳が「散歩（ぶらぶら歩き）」10.3%、20歳代と30歳代が「筋力トレーニング」（20歳代12.8%、30歳代9.9%）、40歳代が「ウォーキング」「散歩（ぶらぶら歩き）」ともに10.9%、50歳代以降が「ウォーキング」（50歳代13.9%、60歳代18.8%、70歳以上29.3%）であった。いずれも場所や人数にかかわらず、比較的实施しやすいエクササイズ系種目である。

18・19歳から30歳代までは「サッカー」「バスケットボール」など、チームスポーツの球技系種目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15%を超え、50歳代以

下に比べて高い。これら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入る特徴がみられる。

2022年調査と比較して5ポイント以上減少した種目は、18・19歳の「筋力トレーニング」（2022年25.3%、2024年4.4%）と「バスケットボール」（2022年6.7%、2024年1.5%）である。20歳代以降では「筋力トレーニング」に大きな変化はみられなかったものの、「散歩（ぶらぶら歩き）」や「ウォーキング」などのエクササイズ系種目では、週1回以上の実施率と同様に週2回以上の実施率もやや減少している。より頻度の高い定期的な運動実施者においても、エクササイズ系種目の実施率は低下している。

【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=68)			20歳代 (n=376)			30歳代 (n=424)			40歳代 (n=559)		
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	散歩（ぶらぶら歩き）	10.3	1	筋力トレーニング	12.8	1	筋力トレーニング	9.9	1	ウォーキング	10.9
2	サッカー	5.9	2	散歩（ぶらぶら歩き）	10.6	2	散歩（ぶらぶら歩き）	9.7	2	散歩（ぶらぶら歩き）	10.9
3	ウォーキング	4.4	3	ウォーキング	6.4	3	ウォーキング	9.2	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	9.1
	筋力トレーニング	4.4	4	ジョギング・ランニング	3.7	4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	5.2	4	筋力トレーニング	7.9
	ジョギング・ランニング	4.4	5	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	2.4	5	ジョギング・ランニング	3.1	5	ジョギング・ランニング	3.8
	バドミントン	4.4	6	エアロビックダンス	1.1	6	サイクリング	1.9	6	サイクリング	2.1
8	野球	4.4	6	サイクリング	1.1	7	ゴルフ（練習場）	1.4	7	ヨーガ	1.8
	キャッチボール	2.9	9	バドミントン	1.1	8	サッカー	0.9	8	キャッチボール	1.1
	空手	1.5		サッカー	0.8	10	ヨーガ	0.9	9	バドミントン	0.7
	サイクリング	1.5		バスケットボール	0.8		キャッチボール	0.7	9	野球	0.7
9	水泳	1.5		野球	0.8		なわとび	0.7			
	ソフトテニス（軟式テニス）	1.5		ヨーガ	0.8		バスケットボール	0.7			
	ソフトボール	1.5					バレーボール	0.7			
	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	1.5									
	卓球	1.5									
	テニス（硬式テニス）	1.5									
	バスケットボール	1.5									
	バレーボール	1.5									
	ホッケー	1.5									
	ヨーガ	1.5									

50歳代 (n=567)			60歳代 (n=483)			70歳以上 (n=523)		
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	13.9	1	ウォーキング	18.8	1	ウォーキング	29.3
2	散歩（ぶらぶら歩き）	10.2	2	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	15.3	2	散歩（ぶらぶら歩き）	18.2
3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	8.8	3	散歩（ぶらぶら歩き）	14.7	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	15.9
4	筋力トレーニング	8.6	4	筋力トレーニング	6.4	4	筋力トレーニング	8.8
5	ジョギング・ランニング	3.4	5	サイクリング	1.9	5	グラウンドゴルフ	1.7
6	ヨーガ	1.4	6	ゴルフ（練習場）	1.7	5	ゴルフ（練習場）	1.7
7	サイクリング	1.1		ジョギング・ランニング	1.7		ジョギング・ランニング	1.7
8	エアロビックダンス	0.9	8	ヨーガ	1.4	8	サイクリング	1.3
	キャッチボール	0.9	9	水泳	1.0	9	水泳	1.1
	ゴルフ（練習場）	0.9	10	テニス（硬式テニス）	0.8		卓球	1.1

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」2024

1-9 今後行いたい運動・スポーツ

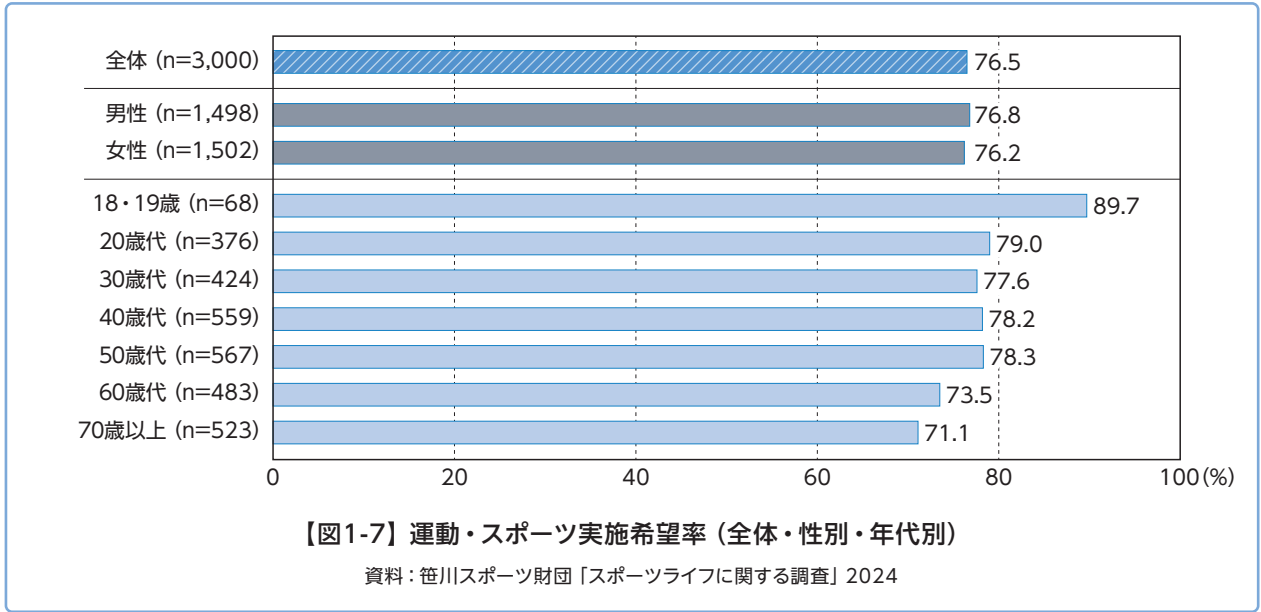
現在行っている運動・スポーツも含めて、今後行いたい種目を複数回答でたずね、運動・スポーツ実施希望率を算出し図1-7に示した。今後行いたい運動・スポーツを1種目以上回答した者は、全体で76.5%であった。性別では男性76.8%、女性76.2%と差はみられなかった。

年代別にみると、今後行いたい運動・スポーツ種目がある者は7割から8割台後半を占め、18・19歳の89.7%が最も高く、70歳以上は最も低い71.1%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24.1%で最も高く、「散歩（ぶらぶら歩き）」23.8%、「筋力トレーニング」18.4%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」13.7%、「ヨーガ」9.7%が続く。

性別にみると、男性の1位は「ウォーキング」20.8%で、2位以下は「筋力トレーニング」20.6%、「散歩（ぶらぶら歩き）」18.5%、「釣り」14.7%、「ゴルフ（コース）」13.6%であった。女性の1位には「散歩（ぶらぶら歩き）」29.2%が入り、「ウォーキング」27.4%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」20.3%、「ヨーガ」18.4%、「筋力トレーニング」16.2%が続く。



【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=1,498)			女 性 (n=1,502)		
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	24.1	2,524	1	ウォーキング	20.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.2
2	散歩(ぶらぶら歩き)	23.8	2,492	2	筋力トレーニング	20.6	2	ウォーキング	27.4
3	筋力トレーニング	18.4	1,927	3	散歩(ぶらぶら歩き)	18.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	20.3
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.7	1,435	4	釣り	14.7	4	ヨーガ	18.4
5	ヨーガ	9.7	1,016	5	ゴルフ(コース)	13.6	5	筋力トレーニング	16.2
6	釣り	9.2	963	6	ゴルフ(練習場)	10.6	6	ピラティス	11.3
7	水泳	8.8	922	7	キャンプ	9.5	7	水泳	9.4
8	キャンプ	8.6	901	7	ジョギング・ランニング	9.5	8	ハイキング	9.3
9	ゴルフ(コース)	8.6	901	9	登山	9.2	9	キャンプ	7.8
10	登山	8.3	869	10	サイクリング	9.1	10	バドミントン	7.7
11	ジョギング・ランニング	8.0	838	11	水泳	8.1	11	登山	7.4
12	ハイキング	7.8	817	12	ボウリング	8.0	12	ジョギング・ランニング	6.5
13	ゴルフ(練習場)	7.4	775	13	野球	7.3	13	卓球	5.8
14	サイクリング	7.3	764	14	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.1	14	ボウリング	5.6
15	ボウリング	6.8	712	15	ハイキング	6.3	15	サイクリング	5.5

注) 推計人口：18歳以上人口（20歳以上は2023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104,716,185人に、希望率を乗じて算出。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

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「釣り」「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40歳代の1位は「筋力トレーニング」（18・19歳17.6%、20歳代18.1%、30歳代22.4%、40歳代22.9%）であった。18・19歳では「スノーボード」も同率1位である。

50歳代以降の1位は「ウォーキング」（50歳代27.7%、

60歳代31.9%、70歳以上32.9%）であった。2位には18・19歳を除く年代で「散歩（ぶらぶら歩き）」（20歳代17.3%、30歳代20.8%、40歳代22.2%、50歳代22.9%、60歳代30.0%、70歳以上29.6%）が入った。40歳代以降では「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」が10位以内に入り、中高年層における特徴である。

2022年調査と比較すると、「筋力トレーニング」が18・19歳で32.0%から17.6%に、20歳代で25.4%から18.1%に減少した。また、18・19歳で「バドミントン」「ジョギング・ランニング」「スキー」「バスケットボール」、20歳代で「キャンプ」、60歳代で「釣り」、70歳以上で「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」の希望率がそれぞれ5ポイント以上減少している。

【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=68)			20歳代 (n=376)			30歳代 (n=424)			40歳代 (n=559)		
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	17.6	1	筋力トレーニング	18.1	1	筋力トレーニング	22.4	1	筋力トレーニング	22.9
2	スノーボード	17.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	17.3	2	散歩(ぶらぶら歩き)	20.8	2	散歩(ぶらぶら歩き)	22.2
3	ボウリング	14.7	3	ウォーキング	12.5	3	ウォーキング	16.7	3	ウォーキング	21.8
4	散歩(ぶらぶら歩き)	11.8	4	スノーボード	11.4	4	キャンプ	14.2	4	ヨーガ	13.4
5	野球	11.8	5	キャンプ	10.4	5	ジョギング・ランニング	13.0	5	釣り	12.7
6	バドミントン	10.3	6	ゴルフ(コース)	10.1	6	釣り	11.1	6	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.5
7	ジョギング・ランニング	8.8	7	バレーボール	10.1	7	ヨーガ	10.8	7	キャンプ	12.3
8	スキー	8.8	8	ゴルフ(練習場)	9.8	8	水泳	10.4	8	水泳	11.1
9	海水浴	7.4	9	水泳	9.6	9	登山	9.0	9	ジョギング・ランニング	10.4
10	サッカー	7.4	10	バスケットボール	9.3	10	サイクリング	8.7	10	サイクリング	9.7
11	バスケットボール	7.4	11	バドミントン	9.0	11	スノーボード	8.5	11	ゴルフ(コース)	9.1
12	ヨーガ	7.4	12	ピラティス	8.8	12	バドミントン	8.5	12	登山	8.9
13	アイススケート	5.9	13	ボウリング	8.8	13	ゴルフ(コース)	8.3	13	ボウリング	8.4
14	カヌー	5.9	14	ジョギング・ランニング	8.5	14	ゴルフ(練習場)	8.3	14	ハイキング	7.9
15	キャッチボール	5.9	15	釣り	8.0	15	海水浴	7.8	15	ゴルフ(練習場)	7.2
	乗馬	5.9									
	登山	5.9									
	ピラティス	5.9									

50歳代 (n=567)			60歳代 (n=483)			70歳以上 (n=523)		
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	27.7	1	ウォーキング	31.9	1	ウォーキング	32.9
2	散歩(ぶらぶら歩き)	22.9	2	散歩(ぶらぶら歩き)	30.0	2	散歩(ぶらぶら歩き)	29.6
3	筋力トレーニング	20.5	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	21.3	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	22.8
4	登山	13.1	4	筋力トレーニング	14.1	4	筋力トレーニング	12.6
5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	12.7	5	ハイキング	11.0	5	ゴルフ(コース)	8.0
6	ヨーガ	10.9	6	ヨーガ	9.3	6	釣り	7.1
7	釣り	10.6	7	ゴルフ(コース)	8.3	7	ハイキング	7.1
8	ハイキング	10.4	8	サイクリング	7.9	8	水泳	6.7
9	キャンプ	10.2	9	ゴルフ(練習場)	7.5	9	ゴルフ(練習場)	6.3
10	水泳	9.9	10	登山	7.5	10	ヨーガ	6.3
11	サイクリング	9.0	11	卓球	6.6	11	卓球	6.1
12	ゴルフ(コース)	8.8	12	ボウリング	6.4	12	グラウンドゴルフ	5.4
13	ジョギング・ランニング	7.9	13	水泳	5.6	13	登山	4.4
14	ピラティス	7.9	14	太極拳	5.6	14	ジョギング・ランニング	3.8
15	ゴルフ(練習場)	7.1	15	釣り	5.6	15	ボウリング	3.8

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



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・スポーツ種目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11.0%で1位となり、次いで「筋力トレーニング」8.5%、「散歩（ぶらぶら歩き）」7.4%、「ゴルフ（コース）」5.9%、「釣り」4.3%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10.2%、女性11.9%であった。男性の2位以下は「ゴルフ（コース）」9.5%、「筋力トレーニング」9.1%、

「釣り」7.6%、「散歩（ぶらぶら歩き）」5.0%と続く。女性では「散歩（ぶらぶら歩き）」9.7%、「ヨガ」8.1%、「筋力トレーニング」7.9%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」7.3%であった。

上位15種目のうち、男性にのみ入った種目は「釣り」「サイクリング」「野球」「ジョギング・ランニング」「ゴルフ（練習場）」「サッカー」「スノーボード」「バスケットボール」、女性にのみ入った種目は「ヨガ」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「ピラティス」「ハイキング」「バドミントン」「バレーボール」「テニス（硬式テニス）」「卓球」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=2,293)			男 性 (n=1,151)			女 性 (n=1,142)		
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	11.0	1	ウォーキング	10.2	1	ウォーキング	11.9
2	筋力トレーニング	8.5	2	ゴルフ(コース)	9.5	2	散歩(ぶらぶら歩き)	9.7
3	散歩(ぶらぶら歩き)	7.4	3	筋力トレーニング	9.1	3	ヨガ	8.1
4	ゴルフ(コース)	5.9	4	釣り	7.6	4	筋力トレーニング	7.9
5	釣り	4.3	5	散歩(ぶらぶら歩き)	5.0	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.3
6	ヨガ	4.2	6	キャンプ	4.5	6	ピラティス	5.3
7	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.1	7	サイクリング	4.3	7	水泳	4.2
8	キャンプ	3.4	8	登山	3.9	8	ハイキング	2.5
9	水泳	3.3	9	野球	3.6		バドミントン	2.5
10	登山	3.1	10	ジョギング・ランニング	3.0		バレーボール	2.5
11	サイクリング	2.7	11	水泳	2.4	11	キャンプ	2.4
	ピラティス	2.7	12	ゴルフ(練習場)	2.2		ゴルフ(コース)	2.4
13	ジョギング・ランニング	2.3		サッカー	2.2		登山	2.4
14	テニス(硬式テニス)	2.0	14	スノーボード	2.2	14	テニス(硬式テニス)	2.3
	ハイキング	2.0		バスケットボール	2.2	15	卓球	2.2
	バドミントン	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」2024

COMMENTS

- 若いころはスポーツが好きで、休みの時はほとんど何かのスポーツを行っていた。特にスクーバダイビングが好きで、毎週船で海に行って楽しんでた。東京に嫁いでダイビング仲間とも離れてしまい残念だと思っていたが新しい仲間ができ、10年間楽しめてうれしかった!! (75歳 女性 専業主婦・主夫)
- スポーツは心身ともに健康を保ち、他人とのコミュニケーションも取れてすばらしいと思います。無理のないよう、今後も続けたいと思います。 (77歳 男性 商工サービス業)
- コロナ禍が収束しつつある中、もっと以前までの活気が戻って、たくさんの人と気兼ねなくスポーツを楽しむことができるようになればいいなと思います。 (37歳 男性 商工サービス業)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

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歳では「スノーボード」11.5%が1位であった。2022年調査ではエクササイズ系種目の「筋力トレーニング」が1位であったが、今回はレジャー系種目である「スノーボード」の希望率が順位を上げて大きく上回った。

20歳代から40歳代では「筋力トレーニング」（20歳代と30歳代が同率で9.8%、40歳代10.1%）が1位であった。2022年調査では40歳代の1位は「ヨガ」であったが、今回は5位となった。50歳代以降は「ウォーキング」（50歳代11.5%、60歳代15.5%、70歳以上

22.9%）が1位であるが、50歳代では2022年調査16.8%から5.3ポイント減少している。40歳代以降では「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」（40歳代3.4%、50歳代4.1%、60歳代6.8%、70歳以上9.2%）が上位10種目にあがり、年代が上がるほど希望率も高い。また、「筋力トレーニング」と「散歩（ぶらぶら歩き）」がすべての年代で上位10種目に入っている。いずれの年代もエクササイズ系種目の希望率が高いが、30歳代から50歳代では「釣り」が上位5種目に入った。70歳以上では唯一「太極拳」があがるなど、年代ごとに異なった特徴もみられる。

【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=61)			20歳代 (n=297)			30歳代 (n=328)			40歳代 (n=437)		
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	スノーボード	11.5	1	筋力トレーニング	9.8	1	筋力トレーニング	9.8	1	筋力トレーニング	10.1
2	野球	8.2	2	キャンプ	6.1	2	ゴルフ(コース)	5.5	2	ウォーキング	9.2
3	筋力トレーニング	6.6	2	ピラティス	6.1	3	ウォーキング	4.6	3	ゴルフ(コース)	5.9
	散歩(ぶらぶら歩き)	6.6		散歩(ぶらぶら歩き)	5.1		散歩(ぶらぶら歩き)	4.6		釣り	5.9
	バスケットボール	6.6	4	水泳	5.1		ジョギング・ランニング	4.6	5	散歩(ぶらぶら歩き)	5.7
	バドミントン	6.6	6	ゴルフ(コース)	4.7		水泳	4.6	5	ヨガ	5.7
7	登山	4.9	7	バレーボール	4.4	8	釣り	4.6	7	サイクリング	4.1
	ボウリング	4.9	8	バスケットボール	3.7		ヨガ	4.3	8	ジョギング・ランニング	3.9
9	キャンプ	3.3	9	スノーボード	3.4	9	スノーボード	4.0	9	キャンプ	3.7
	サッカー	3.3	9	野球	3.4		バレーボール	4.0	10	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	3.4
	釣り	3.3					ピラティス	4.0			
	ヨガ	3.3									

50歳代 (n=444)			60歳代 (n=355)			70歳以上 (n=371)		
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	11.5	1	ウォーキング	15.5	1	ウォーキング	22.9
2	筋力トレーニング	9.5	2	散歩(ぶらぶら歩き)	9.9	2	散歩(ぶらぶら歩き)	12.4
3	散歩(ぶらぶら歩き)	6.5	3	ゴルフ(コース)	7.6	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.2
4	釣り	6.1	4	筋力トレーニング	6.8	4	ゴルフ(コース)	6.5
5	ゴルフ(コース)	5.9		体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.8	5	筋力トレーニング	5.4
6	キャンプ	5.0	6	ヨガ	5.4	6	卓球	3.8
	登山	5.0	7	登山	3.1		釣り	3.8
8	ヨガ	4.7	7	ハイキング	3.1	8	水泳	3.0
9	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.1		サイクリング	2.5	9	グラウンドゴルフ	2.7
10	水泳	3.6	9	水泳	2.5		太極拳	2.7
				卓球	2.5			

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



1-11 直近1ヶ月間の運動・スポーツへの  
取り組み（行動変容ステージモデル）

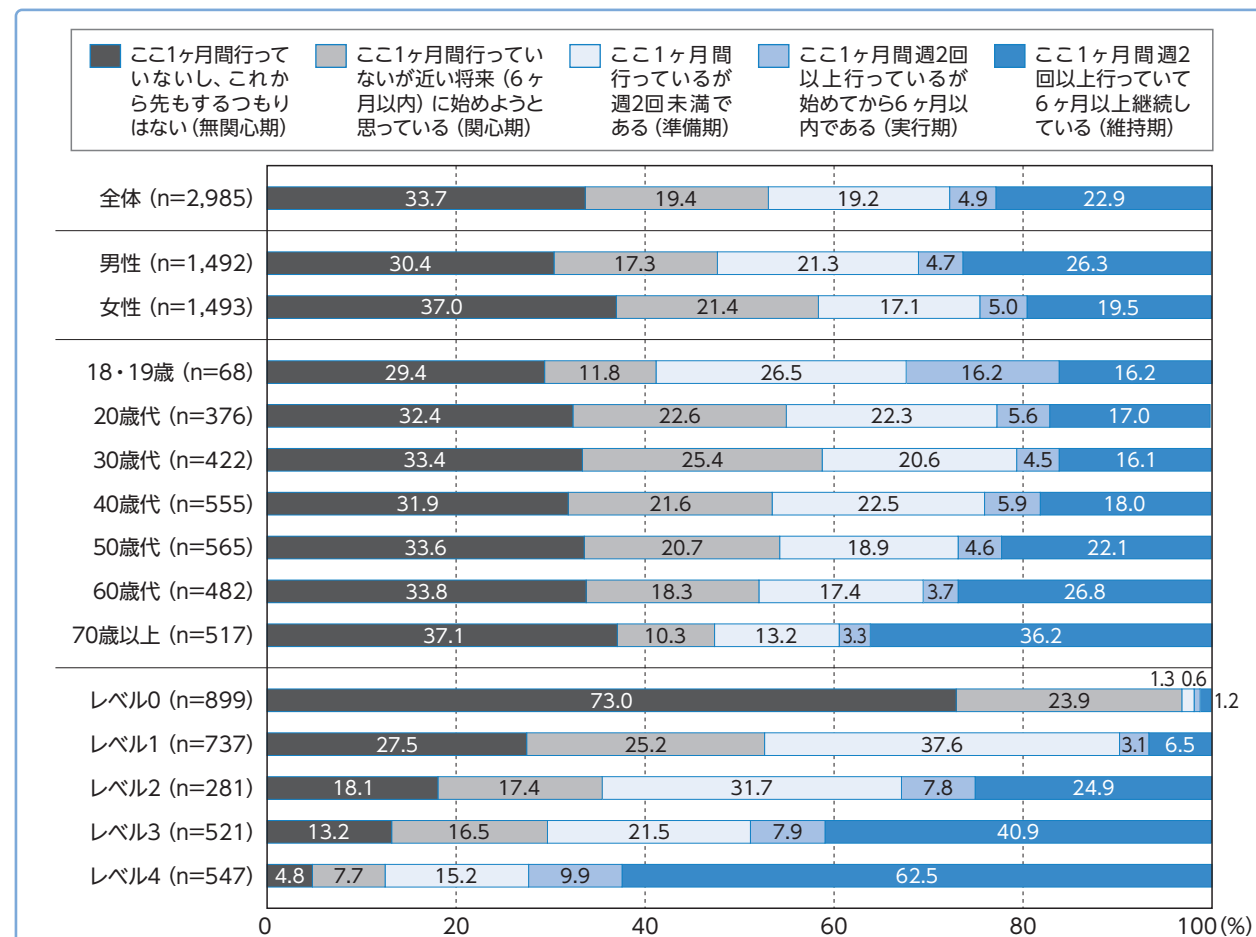
図1-8には、直近1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組みについてたずねた結果を示した。この質問は、運動や食事・禁煙など健康に関するさまざまな行動を対象とした研究で用いられる「行動変容ステージモデル」をもとにしている。具体的には運動・スポーツについて、「ここ1ヶ月間行っていないし、これから先もするつもりはない」「ここ1ヶ月間行っていないが近い将来（6ヶ月以内）に始めようと思っている」「ここ1ヶ月間行っているが週2回未満である」「ここ1ヶ月間、週2回以上行っているが、始めてから6ヶ月以内である」「ここ1ヶ月間、週2回以上行っていて6ヶ月以上継続している」の5つの選択肢からひとつを選択する形式で、それぞれが「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ージを把握し、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」33.7%が最も高く、「維持期」22.9%、「関心期」19.4%と続く。

性別にみると、「無関心期」は男性30.4%、女性37.0%と女性が高く、「維持期」は男性26.3%、女性19.5%と男性が高い。

年代別にみると、「無関心期」は20歳代以降ではいずれも3割台である。「関心期」は30歳代が25.4%で最も高い。「実行期」は18・19歳が16.2%で唯一1割を超えている。「維持期」は60歳代で26.8%、70歳以上で36.2%と、高齢層で高い。

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73.0%と過半数を占めており、ほかのレベルとの差が顕著である。「準備期」が多いのは「レベル1」の37.6%と「レベル2」の31.7%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40.9%、62.5%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」2024

## 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。2020年調査以降、利用率1位は「道路」、2位「自宅（庭・室内等）」で順位は変化していない。「道路」は、2020年57.3%、2022年56.9%、2024年53.5%と徐々に減少し、コロナ禍前の水準に戻りつつある。「自宅（庭・室内等）」は2020年32.9%、2022年31.3%から2024年は28.8%と微減したが、2018年23.9%より4.9ポイント高かった。コロナ禍による運動・スポーツ施設の

利用制限が解除された後も、自宅での運動・スポーツ実施が定着していると考えられる。2022年と2024年の3位は「公園」（2022年17.0%、2024年17.4%）であった。4位の「体育館」は2020年から2022年にかけて順位を落とし、利用率も13.3%に減少したが、2024年には16.0%と微増した。

8位「ゴルフ場（練習場）」は2020年・2022年の7.2%から1.9ポイント増加して9.1%、14位の「スキー場」は2020年・2022年の3%台から2ポイント近く増加し、5.3%となり、屋外施設の利用率が増加した。

【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）

全 体								
2020年 (n=2,200)			2022年 (n=2,188)			2024年 (n=2,093)		
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	57.3	1	道路	56.9	1	道路	53.5
2	自宅(庭・室内等)	32.9	2	自宅(庭・室内等)	31.3	2	自宅(庭・室内等)	28.8
3	体育館	17.1	3	公園	17.0	3	公園	17.4
4	公園	16.0	4	体育館	13.3	4	体育館	16.0
5	海・海岸	12.9	5	高原・山	11.4	5	海・海岸	10.7
6	高原・山	11.1	6	海・海岸	10.4	6	トレーニングルーム	9.7
7	トレーニングルーム	9.6	7	ゴルフ場(コース)	8.8	7	ゴルフ場(コース)	9.5
8	ゴルフ場(コース)	8.6	8	トレーニングルーム	8.7	8	ゴルフ場(練習場)	9.1
9	河川敷	7.2	9	ゴルフ場(練習場)	7.2	9	高原・山	9.0
	グラウンド	7.2	10	河川敷	6.0	10	グラウンド	7.6
	ゴルフ場(練習場)	7.2	11	ボウリング場	5.9	11	ボウリング場	7.6
12	ボウリング場	6.6	12	グラウンド	5.8	12	河川敷	6.5
13	屋内プール	6.1	13	屋内プール	5.6	13	屋内プール	5.5
14	野球場・ソフトボール場	4.0	14	テニスコート	3.9	14	スキー場	5.3
15	テニスコート	3.6	15	スキー場	3.6	15	野球場・ソフトボール場	5.3
16	スキー場	3.1	16	野球場・ソフトボール場	3.1	16	テニスコート	3.6
17	ダンススタジオ	2.2	17	ダンススタジオ	2.2	17	ダンススタジオ	2.0
18	職場・勤務先	1.7	18	コミュニティセンター・公民館	1.9	18	職場・勤務先	1.6
19	コミュニティセンター・公民館	1.5		職場・勤務先	1.9	19	コミュニティセンター・公民館	1.5
20	陸上競技場	1.3		陸上競技場	1.9	20	陸上競技場	1.4

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」2024

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」の利用率は5割を超えて最も高く、男性50.9%、女性56.4%であった。2位は「自宅（庭・室内等）」で男性21.9%、女性36.4%、3位は「公園」で男性16.9%、女性17.9%であり、上位3位までは男女ともに同じ場所があげられた。以下、男性では「ゴルフ場（コース）」15.6%、「体育館」15.0%と続き、女性では「体育館」17.0%、「トレーニングルーム」9.9%となった。

男女で比較すると、上位3位までの場所や「体育館」、「トレーニングルーム」はいずれも女性の利用率が高い。特に「自宅（庭・室内等）」は男性よりも14.5ポイント高く、

女性は自宅および自宅周辺の公共空間など、生活に身近な場所で実施している傾向がみられる。一方で、「ゴルフ場（コース）」（男性15.6%、女性2.6%）、「ゴルフ場（練習場）」（男性14.4%、女性3.2%）、「海・海岸」（男性12.7%、女性8.4%）、「グラウンド」（男性10.4%、女性4.5%）、「野球場・ソフトボール場」（男性7.8%、女性2.4%）といった屋外施設は男性の利用率が高かった。

2022年調査と比べると、「道路」の利用率は男性で2.2ポイント、女性で4.5ポイント減少している。「自宅（庭・室内等）」は男性で4.3ポイント、女性で0.4ポイント減少し、男性の利用率がより低下した。

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」で、18・19歳36.4%、20歳代44.8%、30歳代47.4%、40歳代59.1%、50歳代54.7%、60歳代55.9%、70歳以上57.6%であった。20歳代以下の2位は「体育館」（18・19歳29.1%、20歳代27.4%）で、30歳代以降では「自宅（庭・室内等）」（30歳代30.6%、40歳代34.3%、50歳代28.4%、60歳代28.8%、70歳以上24.5%）であった。3位は20歳代以下で「自宅（庭・室内等）」（18・19歳27.3%、20歳代24.7%）、30歳

代以降では「公園」（30歳代20.4%、40歳代19.6%、50歳代14.3%、60歳代15.9%、70歳以上19.8%）であった。また、18・19歳の「ボウリング場」や「グラウンド」の利用率はほかの年代と比較して高い。

2022年調査と比べると18・19歳や60歳代以降で「道路」の利用率が下がった一方で、18・19歳では「海・海岸」「スキー場」「河川敷」、20歳代では「体育館」「スキー場」「ゴルフ場（練習場）」、30歳代は「体育館」「ボウリング場」が5ポイント以上増加している。

【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=1,101)			女 性 (n=992)		
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	50.9	1	道路	56.4
2	自宅(庭・室内等)	21.9	2	自宅(庭・室内等)	36.4
3	公園	16.9	3	公園	17.9
4	ゴルフ場(コース)	15.6	4	体育館	17.0
5	体育館	15.0	5	トレーニングルーム	9.9
6	ゴルフ場(練習場)	14.4	6	高原・山	8.9
7	海・海岸	12.7	7	海・海岸	8.4
8	グラウンド	10.4	8	ボウリング場	6.5
9	トレーニングルーム	9.6	9	屋内プール	5.4
10	高原・山	9.2	10	河川敷	4.5
11	ボウリング場	8.7		グラウンド	4.5
12	河川敷	8.2	12	スキー場	3.9
13	野球場・ソフトボール場	7.8	13	ダンススタジオ	3.5
14	スキー場	6.5	14	ゴルフ場(練習場)	3.2
15	屋内プール	5.6	15	コミュニティセンター・公民館	2.9
16	テニスコート	4.5	16	テニスコート	2.7
17	職場・勤務先	1.7	17	ゴルフ場(コース)	2.6
	陸上競技場	1.7	18	野球場・ソフトボール場	2.4
19	武道場	1.3	19	職場・勤務先	1.5
20	屋外プール	0.8	20	スポーツジム	1.0
	サイクリングコース	0.8		陸上競技場	1.0
	フットサルコート	0.8			

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。

【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=55)			20歳代 (n=259)			30歳代 (n=304)			40歳代 (n=408)		
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	36.4	1	道路	44.8	1	道路	47.4	1	道路	59.1
2	体育館	29.1	2	体育館	27.4	2	自宅(庭・室内等)	30.6	2	自宅(庭・室内等)	34.3
3	自宅(庭・室内等)	27.3	3	自宅(庭・室内等)	24.7	3	公園	20.4	3	公園	19.6
4	ボウリング場	20.0	4	ボウリング場	14.3	4	体育館	18.8	4	体育館	16.2
5	海・海岸	18.2	5	公園	13.9	5	海・海岸	14.5	5	海・海岸	14.0
	グラウンド	18.2	6	トレーニングルーム	13.5	6	ボウリング場	13.2	6	高原・山	10.5
7	公園	14.5	7	スキー場	12.7	7	ゴルフ場(練習場)	9.9	7	ゴルフ場(コース)	10.3
8	スキー場	12.7	8	グラウンド	10.8	8	トレーニングルーム	9.2	8	グラウンド	8.6
9	河川敷	9.1	9	ゴルフ場(練習場)	9.7	9	グラウンド	8.9		ボウリング場	8.6
	テニスコート	9.1		野球場・ソフトボール場	9.7		ゴルフ場(コース)	8.9	10	ゴルフ場(練習場)	8.3
11	屋内プール	7.3	11	海・海岸	8.9	11	スキー場	8.2	11	屋内プール	7.8
12	高原・山	5.5	12	高原・山	8.5	12	高原・山	7.9	12	トレーニングルーム	7.1
	野球場・ソフトボール場	5.5	13	河川敷	5.8	13	河川敷	5.3	13	河川敷	6.6
14	トレーニングルーム	3.6	14	屋内プール	5.4	14	屋内プール	4.6	14	野球場・ソフトボール場	5.1
	陸上競技場	3.6	15	ゴルフ場(コース)	5.0	15	野球場・ソフトボール場	4.3	15	スキー場	4.7

50歳代 (n=384)			60歳代 (n=320)			70歳以上 (n=363)		
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	54.7	1	道路	55.9	1	道路	57.6
2	自宅(庭・室内等)	28.4	2	自宅(庭・室内等)	28.8	2	自宅(庭・室内等)	24.5
3	公園	14.3	3	公園	15.9	3	公園	19.8
4	海・海岸	11.7	4	体育館	10.9	4	体育館	13.2
5	ゴルフ場(コース)	11.5	5	ゴルフ場(コース)	10.6	5	ゴルフ場(コース)	10.5
	トレーニングルーム	11.5	6	トレーニングルーム	9.7	6	トレーニングルーム	9.9
7	高原・山	10.7	7	高原・山	9.4	7	ゴルフ場(練習場)	8.8
	体育館	10.7		ゴルフ場(練習場)	9.4	8	高原・山	7.2
9	ゴルフ場(練習場)	10.2	9	海・海岸	5.9	9	海・海岸	6.9
10	河川敷	8.1	10	グラウンド	5.6		河川敷	6.9
11	グラウンド	7.0	11	野球場・ソフトボール場	5.3	11	屋内プール	6.6
12	ボウリング場	6.3	12	河川敷	5.0	12	コミュニティセンター・公民館	5.8
13	野球場・ソフトボール場	5.5		テニスコート	5.0	13	グラウンド	4.1
14	屋内プール	4.4	14	屋内プール	3.4	14	テニスコート	2.8
	スキー場	4.4	15	ダンススタジオ	3.1		野球場・ソフトボール場	2.8

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」2024



表2-4に、運動・スポーツ実施レベル別にみた実施場所・利用施設を示した。「レベル1」の1位は「道路」36.1%で、「体育館」17.3%、「海・海岸」13.8%、「公園」13.5%、「自宅(庭・室内等)」13.3%と続く。「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」64.2%が最も高く、次いで「自宅(庭・室内等)」57.8%、「公園」18.1%、「体育館」13.8%、「海・海岸」「高原・山」が同率8.2%で並ぶ。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」69.0%が最も高く、次いで「自宅(庭・室内等)」30.8%、「公園」21.2%、「体育館」11.5%、「海・海岸」10.5%であっ

た。高頻度・高強度で実施する「レベル4」は「道路」56.5%、「自宅(庭・室内等)」32.8%、「トレーニングルーム」20.6%、「体育館」19.5%、「公園」18.6%の順であった。「レベル4」は、ほかのレベルと比較して「トレーニングルーム」の利用率が高い。

2022年調査と比べて、「道路」は「レベル1」「レベル2」で横ばいまたは微増し、「レベル3」「レベル4」では5ポイント前後減少した。また、レベル2の「公園」、「体育館」は、2022年調査から3ポイント以上増加し、レベル1とレベル4の「自宅(庭・室内等)」は3ポイント以上減少した。

【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=739)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	36.1
2	体育館	17.3
3	海・海岸	13.8
4	公園	13.5
5	自宅(庭・室内等)	13.3
6	ゴルフ場(コース)	11.8
7	ゴルフ場(練習場)	10.3
8	高原・山	9.6
	ボウリング場	9.6
10	グラウンド	8.3
11	スキー場	7.2
12	河川敷	5.3
13	屋内プール	5.0
	トレーニングルーム	5.0
15	野球場・ソフトボール場	4.3

レベル3 (n=523)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	69.0
2	自宅(庭・室内等)	30.8
3	公園	21.2
4	体育館	11.5
5	海・海岸	10.5
6	ゴルフ場(練習場)	9.4
7	河川敷	8.4
	ゴルフ場(コース)	8.4
9	高原・山	7.3
	トレーニングルーム	7.3
	ボウリング場	7.3
12	グラウンド	5.7
13	屋内プール	5.4
	野球場・ソフトボール場	5.4
15	スキー場	3.8

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」2024

レベル2 (n=282)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	64.2
2	自宅(庭・室内等)	57.8
3	公園	18.1
4	体育館	13.8
5	海・海岸	8.2
	高原・山	8.2
7	河川敷	6.4
	ボウリング場	6.4
9	グラウンド	6.0
	ゴルフ場(練習場)	6.0
11	トレーニングルーム	5.7
	野球場・ソフトボール場	5.7
13	屋内プール	4.6
14	スキー場	4.3
15	ゴルフ場(コース)	3.9
	職場・勤務先	3.9

レベル4 (n=549)		
順位	実施場所・利用施設	利用率 (%)
1	道路	56.5
2	自宅(庭・室内等)	32.8
3	トレーニングルーム	20.6
4	体育館	19.5
5	公園	18.6
6	高原・山	10.4
7	ゴルフ場(コース)	10.2
8	グラウンド	9.5
9	ゴルフ場(練習場)	8.7
10	海・海岸	7.8
11	屋内プール	6.9
12	河川敷	6.2
	野球場・ソフトボール場	6.2
14	ボウリング場	6.0
15	スキー場	4.7

## 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種類の場所や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」では、「散歩(ぶらぶら歩き)」が41.9%で最も高く、次いで「ウォーキング」37.6%、「ジョギング・ランニング」8.5%、「サイクリング」7.5%、「なわとび」1.0%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39.1%で最も高く、次いで「筋力トレーニング」30.5%、「なわとび」7.0%、「ヨガ」6.2%、「キャッ

チボール」3.0%であった。

「公園」では、「散歩(ぶらぶら歩き)」が27.6%で最も高く、次いで「ウォーキング」20.5%、「キャッチボール」8.7%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」6.9%、「バドミントン」5.3%であった。

「体育館」での実施種目は、「バドミントン」が14.2%で最も高く、次いで「バレーボール」13.7%、「卓球」10.6%、「バスケットボール」9.0%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」7.5%であった。

年1回以上および週1回以上、週2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=1,477)		
順位	種 目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	41.9
2	ウォーキング	37.6
3	ジョギング・ランニング	8.5
4	サイクリング	7.5
5	なわとび	1.0

自宅(庭・室内等) (n=774)		
順位	種 目	実施率 (%)
1	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	39.1
2	筋力トレーニング	30.5
3	なわとび	7.0
4	ヨガ	6.2
5	キャッチボール	3.0

公園 (n=435)		
順位	種 目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	27.6
2	ウォーキング	20.5
3	キャッチボール	8.7
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.9
5	バドミントン	5.3

体育館 (n=424)		
順位	種 目	実施率 (%)
1	バドミントン	14.2
2	バレーボール	13.7
3	卓球	10.6
4	バスケットボール	9.0
5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.5

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

## COMMENTS

- 運動が気軽にできる施設や環境がなくなってきているので、行政から運動ができる公園などの情報を積極的に発信してほしいと思います。(41歳 男性 専門的・技術的職業)
- 大人が利用できる公共施設はあるが、子どもたちが自由に利用できるスポーツ施設が少ないため増えると助かる。公園でできないボール遊びなどができる施設があると良いと思う。(46歳 女性 事務的職業)
- 気軽に使用できるスペースや施設が年々少なくなっていると感じる。(27歳 男性 事務的職業)
- スポーツするにも人の目が気になりできなかったりするので個室でできる場（ボールを使うスポーツ）があると良いなと思います。(52歳 女性 パートタイム・アルバイト)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



## 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%まで増加が続いた。その後、2006年18.4%まで減少するが、長期的には横ばい状態にある。2014年20.0%を起点に、2016年以降は再び減少傾向が続き、2024年調査では15.2%と前回をさらに下回り、調査開始以降最も低い水準となった。

性別にみると、1992年調査では8.6ポイントあった加入率の男女差が徐々に小さくなり、2020年にはほとんどみられなくなったものの、2024年調査では男性は横ばいで17.1%、女性は減少し13.4%と、3.7ポイントの差が開いた。

図3-2では、全体および性別や年代別、性・年代別、運動・スポーツ実施レベル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15.2%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24.2%、「これまでに加入したことはない」（加入未経験者）は60.5%であった。

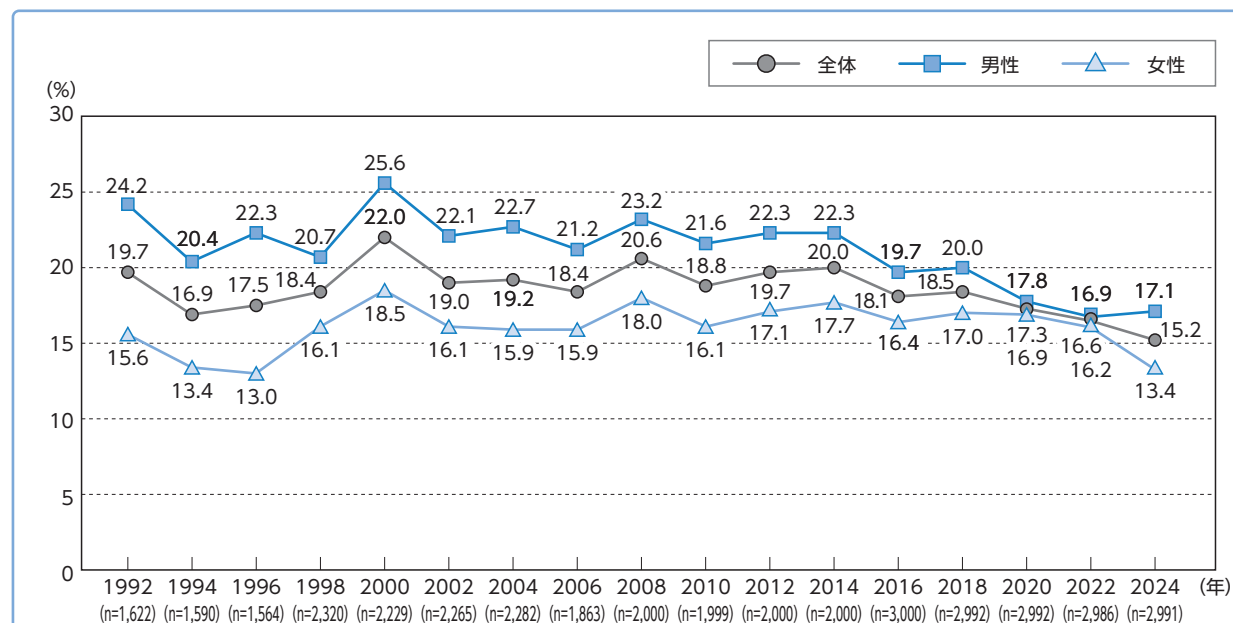
性別にみると、加入者は男性17.1%、女性は13.4%である。加入未経験者は男性57.1%、女性64.0%と女性が6.9ポイント高い。年代別にみると、加入者の割合は70歳以上が21.1%と2割を超え、ほかの年代より高かった。

さらに性・年代別にみると、男性の加入者は18・19歳が21.6%と最も高く、40歳代15.1%、50歳代15.4%が低い。加入未経験者は、18・19歳が3割台、そのほかの年代は5割台である。女性の加入者は60歳代が18.0%、70歳以上が22.9%とほかの年代より高く、18・19歳は6.5%と最も低かった。加入未経験者は18・19歳が71.0%、40歳代が72.2%と高い割合を示した。20歳代、30歳代、50歳代は6割台、60歳代、70歳以上は5割台であった。加入者の割合を各年代で性別に比べると、50歳代以下では加入者は男性が多く、加入未経験者

は女性が多い。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル0」は加入者0.9%、加入経験者18.7%、加入未経験者80.4%となり、加入未経験者が8割を占める。「レベル1」以上

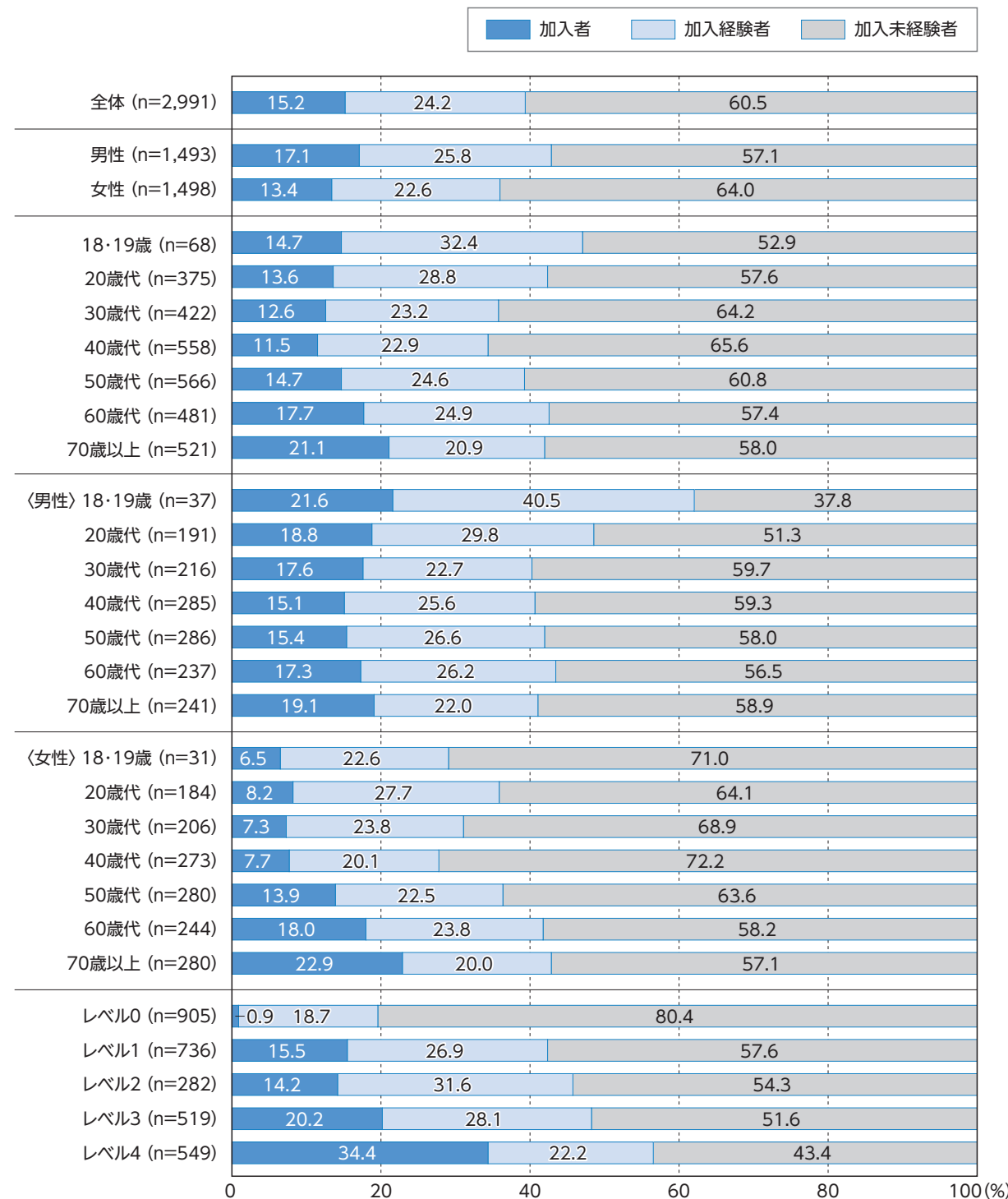
の加入未経験者は、「レベル1」が57.6%と最も高く、次いで「レベル2」54.3%、「レベル3」51.6%、「レベル4」43.4%であり、レベルが上がるとともに割合は低くなっている。



【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」2024



【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・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」2024