3-2 スポーツクラブ・同好会・チームの形態

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

図3-3は加入しているスポーツクラブの形態の年次推移である。2024年調査では「地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム」（地域住民が中心のクラブ）が32.0%と最も高く、次いで「民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ」（民間の会員制クラブ）23.8%、「友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム」（友人・知人が中心のクラブ）23.6%の順であった。2004年調査以降、いずれの調査年も「地域住民が中心のクラブ」が最も高い傾向は変わっていない。2024年調査では、「友人・知人が中心のクラブ」は前回から5.3ポイント減少し、選択肢に追加された2014年以降で最も低くなった。一方で「職場の仲間を中心としたクラブ・同好会・チーム」（職場の仲間が中心のクラブ）は、2022年調査から2.1ポイント増加した。コロナ禍で活動を中止する職場もあったものの、行動制限が解除され、徐々に職場の仲間との活動も戻りつつあると推察される。

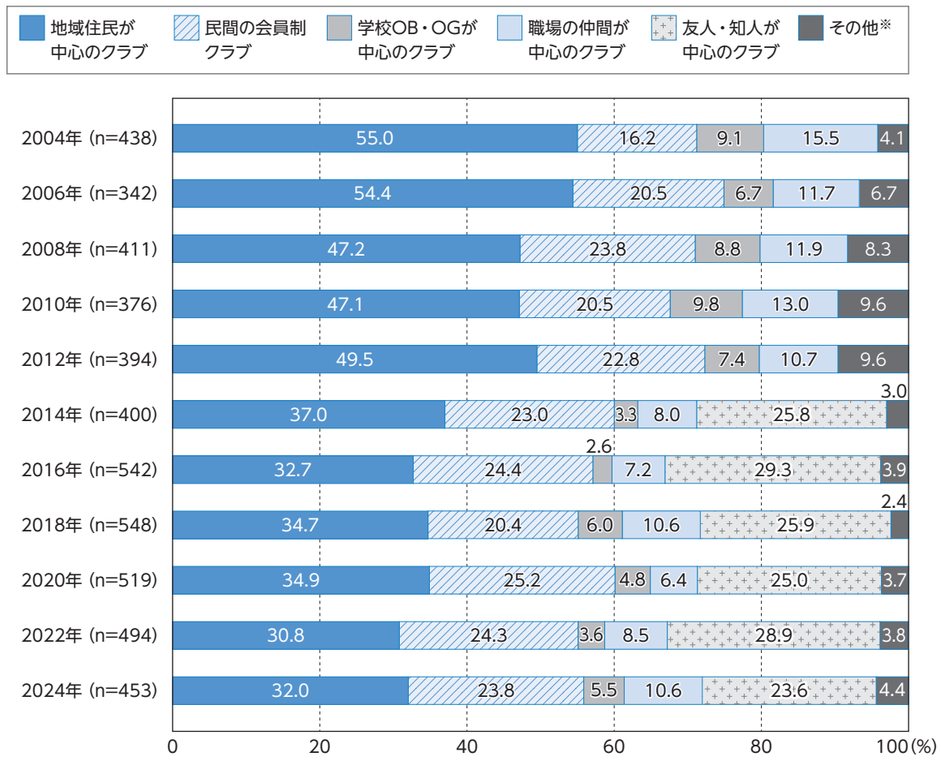
なお、2012年から2014年にかけて「地域住民が中心のクラブ」の加入率が49.5%から37.0%へと大幅に減少しているが、これは2014年調査から選択肢に「友人・知人が中心のクラブ」を追加したため、従来の選択肢では「地域住民が中心のクラブ」や「その他」に該当していた回答の一部が分散した影響と考えられる。

図3-4には、加入しているスポーツクラブの形態を性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。

性別にみると、男性は「地域住民が中心のクラブ」が31.1%で最も高く、次いで「友人・知人が中心のクラブ」27.2%、「職場の仲間が中心のクラブ」16.9%、「民間の会員制クラブ」13.0%、「学校のOB・OGなどが中心となったクラブ・同好会・チーム」（学校OB・OGが中心のクラブ）5.5%であった。女性は「民間の会員制クラブ」が37.7%で最も高く、次いで「地域住民が中心のクラブ」33.2%、「友人・知人が中心のクラブ」19.1%、「学校OB・OGが中心のクラブ」5.5%、「職場の仲間が中心のクラブ」2.5%の順であった。男女で加入しているスポーツクラブの形態に違いがみられ、特に「民間の会員制クラブ」は、女性が男性よりも24.7ポイント高く、女性が男性を上回る傾向はコロナ禍前から続いている。

年代別にみると、「地域住民が中心のクラブ」は70歳以上50.0%、「職場の仲間が中心のクラブ」は40歳代28.6%が最も高い。また、「民間の会員制クラブ」は50歳代で32.5%、60歳代で33.3%と、ほかの年代と比較して高かった。

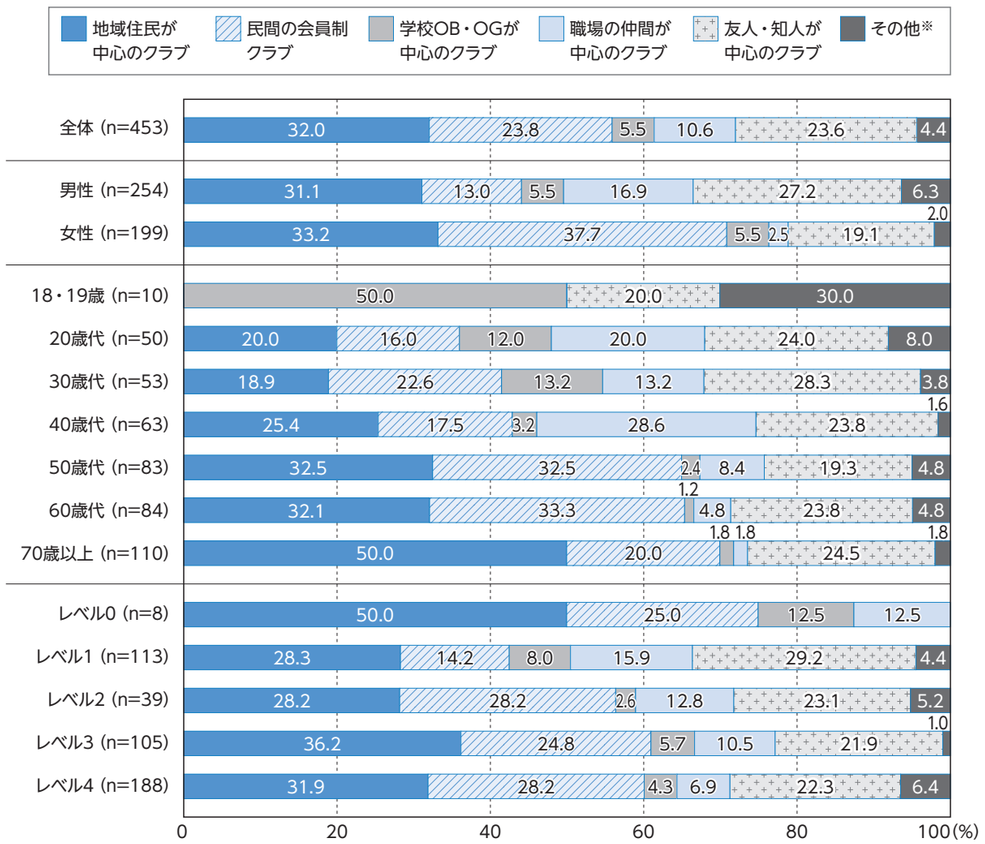
運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル1」ではほかのレベルに比べて「民間の会員制クラブ」が14.2%と低く、「職場の仲間が中心のクラブ」15.9%、「友人・知人が中心のクラブ」29.2%が高い特徴がみられた。



【図3-3】加入しているスポーツクラブ・同好会・チームの形態の年次推移

※その他：「学校のクラブ・サークル」「競技者の団体・クラブ」など
注1）「友人・知人が中心のクラブ」は2014年調査から新たに追加した選択肢。
注2）2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図3-4】加入しているスポーツクラブ・同好会・チームの形態（全体・性別・年代別・レベル別）

※その他：「学校のクラブ・サークル」「競技者の団体・クラブ」など

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

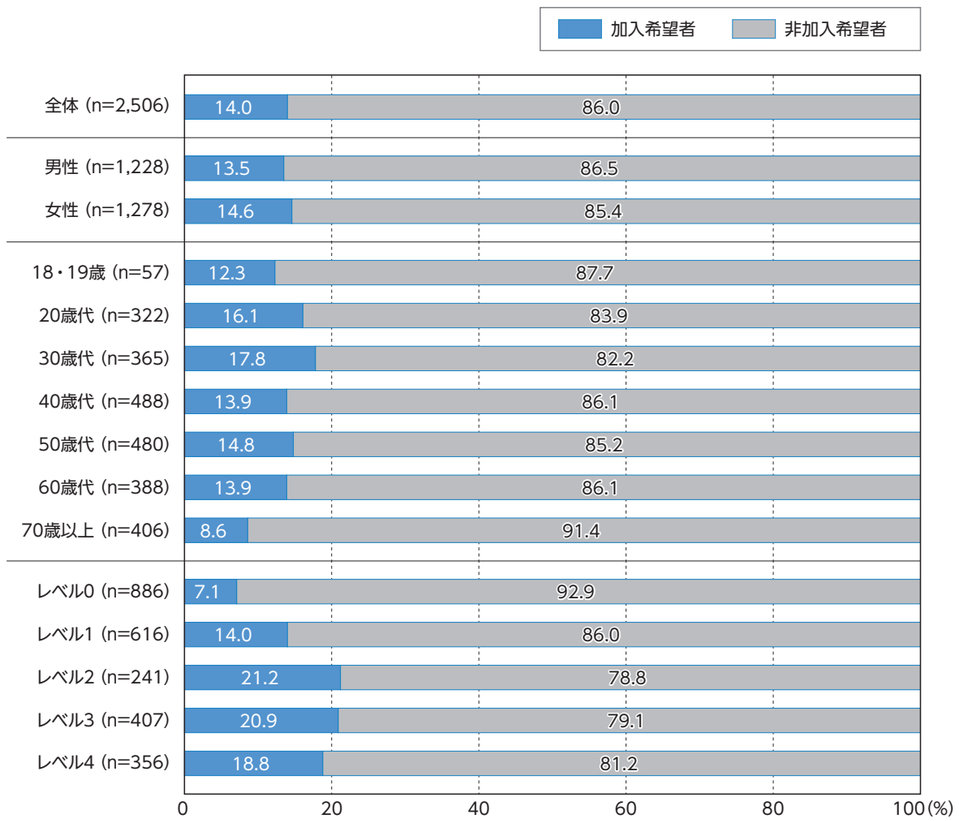
3-3 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望

現在、スポーツクラブ・同好会・チームに加入していない者（加入経験者および加入未経験者）に、今後の加入希望をたずね、**図3-5**にスポーツクラブへの加入希望率を全体および性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。

全体をみると「加入したいと思う」（加入希望者）は14.0%であり、「加入したいとは思わない」（非加入希望者）は86.0%であった。なお、加入希望者は2016年調査では19.5%、2018年調査では16.8%、2020年調査では13.9%と減少を続け、2022年調査では15.2%とわずかに増加に転じたものの、2024年調査では再び1.2ポイント減少した。

性別にみると、加入希望者の割合は男性が13.5%、女性が14.6%であった。2022年調査と比べ、男性は0.3ポイント、女性は2.1ポイント減少した。年代別にみると、加入希望者の割合は70歳以上が8.6%と最も低く、そのほかの年代でも1割台である。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル0」7.1%、「レベル1」14.0%、「レベル2」21.2%、「レベル3」20.9%、「レベル4」18.8%であった。2022年調査と比べると、「レベル1」は5.1ポイント減少した一方、「レベル2」は6.2ポイント、「レベル3」は4.9ポイントそれぞれ増加した。



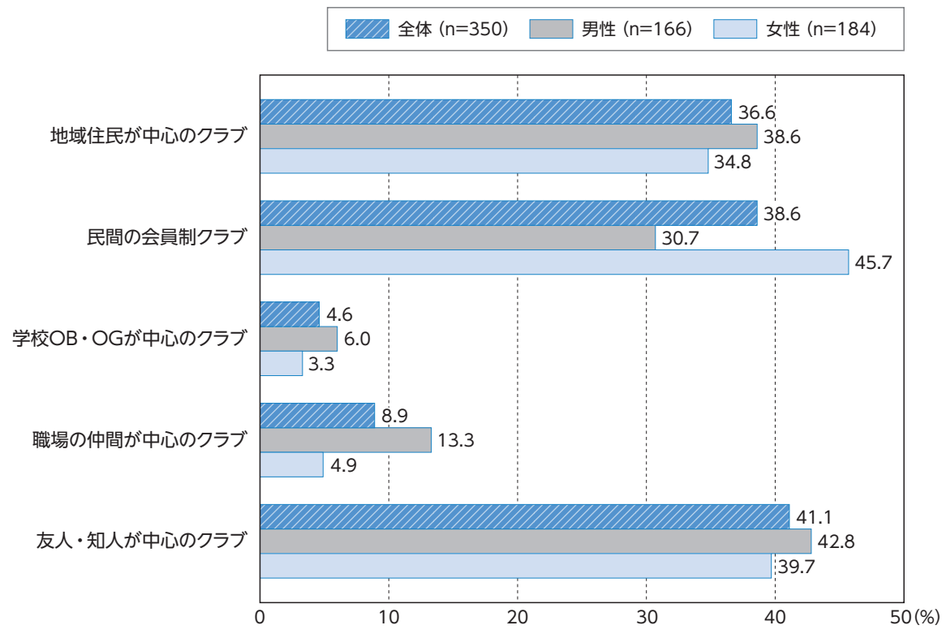
【図3-5】スポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望率（全体・性別・年代別・レベル別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

さらに、加入希望者に対して、どのような人たちの集まりのスポーツクラブに加入したいかをたずね、**図3-6**に今後加入したいスポーツクラブの形態を示した。

全体をみると「友人・知人が中心のクラブ」が41.1%で最も高く、次いで「民間の会員制クラブ」38.6%、「地域住民が中心のクラブ」36.6%、「職場の仲間が中心のクラブ」8.9%、「学校OB・OGが中心のクラブ」4.6%であった。2022年調査では「民間の会員制クラブ」が42.4%で最も高かったが、2024年調査では3.8ポイント減少した。

性別にみると、男性では「友人・知人が中心のクラブ」が42.8%と最も高く、次いで「地域住民が中心のクラブ」38.6%、「民間の会員制クラブ」30.7%、「職場の仲間が中心のクラブ」13.3%、「学校OB・OGが中心のクラブ」6.0%の順であった。女性は「民間の会員制クラブ」が45.7%で最も高く、次いで「友人・知人が中心のクラブ」39.7%、「地域住民が中心のクラブ」34.8%、「職場の仲間が中心のクラブ」4.9%、「学校OB・OGが中心のクラブ」3.3%となった。2022年調査と比べると、男性の「友人・知人が中心のクラブ」が7.2ポイント、「職場の仲間が中心のクラブ」が6.7ポイント、女性の「民間の会員制クラブ」が6.0ポイント、それぞれ減少し、女性の「友人・知人が中心のクラブ」は5.1ポイント増加した。



【図3-6】今後加入したいスポーツクラブ・同好会・チームの形態（全体・性別：複数回答）

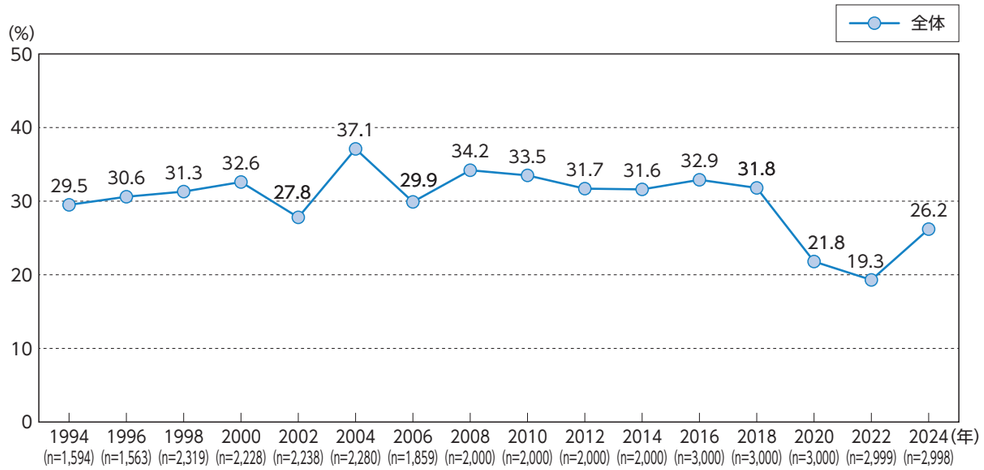
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

4 スポーツ観戦

4-1 直接スポーツ観戦率

過去1年間にスタジアムや体育館等で直接スポーツを観戦した者の割合の年次推移を**図4-1**に示した。2024年の直接スポーツ観戦率は26.2%であり、2022年調査の19.3%から6.9ポイント増加し、2割台に戻った。また、今回の結果から、18歳以上人口を乗じて算出した過去1年間のわが国における直接スポーツ観戦人口は2,744万人と推計される。

直接スポーツ観戦率は1994年以降、長期にわたって3割前後で推移してきた。2020年から2022年はコロナ禍による緊急事態宣言の発令に伴う行動制限によって中止された試合も多かったが、2018年調査の31.8%に対して2022年調査は19.3%と観戦率の落ち込みは1割程度にとどまった。直接観戦の好機と期待された2021年開催の東京オリンピック・パラリンピック競技大会はすべて無観客となったが、その後は徐々に観客を入れた試合が開催されるようになった。コロナ禍を経た2024年調査では過去2回の調査と比べて観戦率が持ち直し、回復の兆しがみられる。



【図4-1】直接スポーツ観戦率の年次推移

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

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

COMMENTS

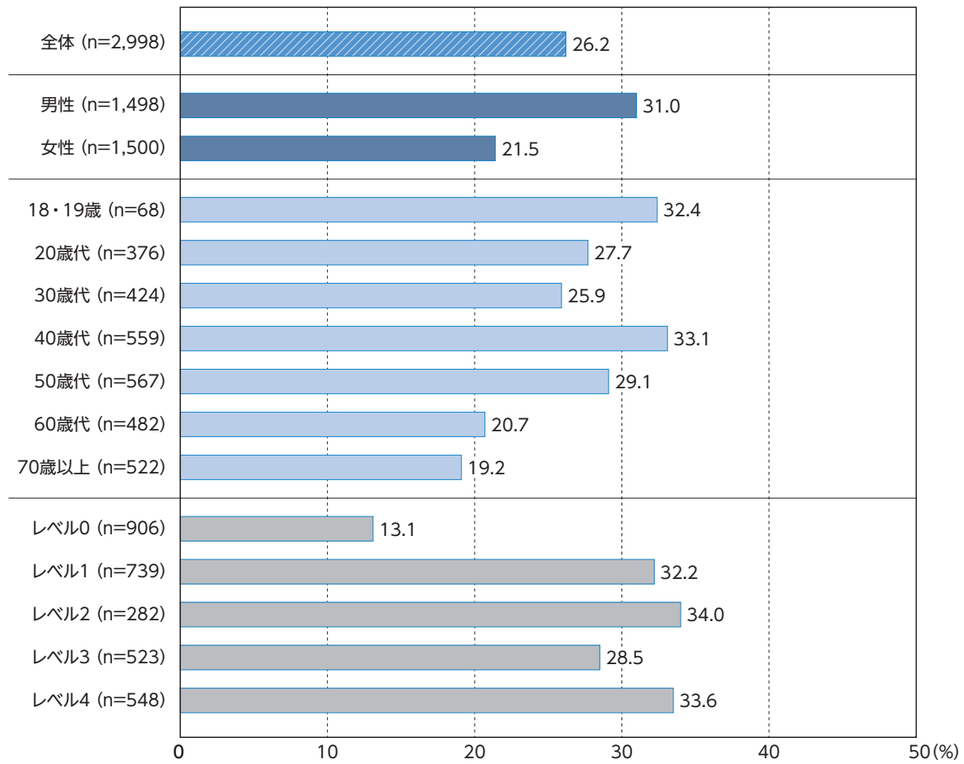
- 孫が高校バレーで活躍してくれています。応援に行くのが楽しみでもあり、私の生きがいです。（74歳　男性　商工サービス業）
- スポーツには興味ないがオリンピックは観る。特に冬季オリンピックはよく観る。（72歳　女性　無職）
- スポーツには実際自分がしなくても、観ているだけで勇気づけられたり、力をもらえたりする魅力があると思う。（60歳　女性　事務的職業）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

図4-2は性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別にみた直接スポーツ観戦率である。男性は31.0%、女性は21.5%で、男性が女性を9.5ポイント上回っている。2022年調査と比較すると、男性は23.2%から31.0%へ7.8ポイント、女性は15.4%から21.5%へ6.1ポイント、それぞれ増加した。男女ともに、直接スポーツ観戦率は増加したが、その差は2022年調査から大きく変化していない。

年代別では40歳代33.1%が最も高く、次いで18・19歳32.4%、50歳代29.1%、20歳代27.7%、30歳代25.9%、60歳代20.7%、70歳以上19.2%であった。2022年調査と比較すると、40歳代は23.9%から33.1%、50歳代は18.3%から29.1%へといずれも10ポイント前後増加した。40歳代、50歳代の中年層で増加した一方で、大きく変化しなかった30歳代以下の若年層や60歳代以降の高齢層ではコロナ禍で観戦機会が減少した影響が続いている可能性がある。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、直接スポーツ観戦率は「レベル2」34.0%が最も高い。次いで「レベル4」33.6%、「レベル1」32.2%、「レベル3」28.5%となり、非実施の「レベル0」13.1%が最も低かった。「レベル1」から「レベル4」まではいずれも3割前後と差は小さかった。



【図4-2】直接スポーツ観戦率（全体・性別・年代別・レベル別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

4-2 直接スポーツ観戦種目

表4-1には直近3回の調査における種目別直接スポーツ観戦状況を示した。2024年調査の回答者全体において観戦率が高かった上位10種目を取り出し、18歳以上人口を乗じて推計観戦人口を算出した。1位の「プロ野球（NPB）」の観戦率は12.1%、推計観戦人口は1,267万人となる。2位から5位の観戦率は「Jリーグ（J1、J2、J3）」4.4%、「高校野球」3.5%、「プロバスケットボール（Bリーグ）」2.0%、「サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）」1.7%であった。2022年調査と比較すると、「プロ野球（NPB）」は8.7%から12.1%へと3.4ポイント増加した。6位以降にはバレーボール、マラソン・駅伝、ラグビーなどが入った。

次に、各種目の観戦者における観戦回数の平均値を算出した。1年間あたりの平均観戦回数が最も多いのは「バレーボール（高校、大学、Vリーグなど）」5.35回で、2022年の3.11回から増加した。次いで「サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）」4.08回、「Jリーグ（J1、J2、J3）」3.85回、「高校野球」3.64回と続き、いずれも2022年調査に比べて増えている。

さらに、推計観戦人口に観戦回数を乗じ、のべ観戦者数に相当する推計動員数を算出した。推計動員数は多い順に「プロ野球（NPB）」3,231万人、「Jリーグ（J1、J2、J3）」1,775万人、「高校野球」1,336万人にのぼる。

【表4-1】種目別直接スポーツ観戦状況の年次推移（複数回答）

順位	観戦種目	2024年（n=2,998）				2022年（n=2,999）				2020年（n=3,000）			
		観戦率（%）	①推計観戦人口（万人）	②観戦回数（回／年）	③推計動員数（①×②）（万人）	観戦率（%）	④推計観戦人口（万人）	⑤観戦回数（回／年）	⑥推計動員数（④×⑤）（万人）	観戦率（%）	⑦推計観戦人口（万人）	⑧観戦回数（回／年）	⑨推計動員数（⑦×⑧）（万人）
1	プロ野球（NPB）	12.1	1,267	2.55	3,231	8.7	917	2.74	2,513	9.6	1,015	2.48	2,517
2	Jリーグ（J1、J2、J3）	4.4	461	3.85	1,775	3.0	316	2.93	926	3.3	349	2.85	995
3	高校野球	3.5	367	3.64	1,336	2.8	295	3.29	971	2.8	296	2.94	870
4	プロバスケットボール（Bリーグ）	2.0	209	2.29	479	1.0	105	2.50	263	1.0	106	2.21	234
5	サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	1.7	178	4.08	726	1.3	137	3.49	478	1.4	148	6.51	963
6	バスケットボール（高校、大学、Wリーグなど）	1.3	136	2.59	352	0.9	95	2.89	275	1.0	106	5.83	618
	バレーボール（高校、大学、Vリーグなど）	1.3	136	5.35	728	0.9	95	3.11	295	0.8	85	2.78	236
	マラソン・駅伝	1.3	136	1.58	215	0.6	63	2.13	134	1.6	169	1.28	216
9	アマチュア野球（大学、社会人など）	1.1	115	3.31	381	0.9	95	2.73	259	0.8	85	1.67	142
10	ラグビー（高校、大学、リーグワンなど）	0.9	94	2.50	235	0.8	84	2.48	208	0.7	74	2.38	176

注1）2024年の推計観戦人口：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した）の104,716,185人に観戦率を乗じて算出。

注2）2020年、2022年の推計観戦人口：2024年と同様の方法で、調査当時の最新データから得られた推計人口に観戦率を乗じて算出。

注3）順位は最新年の調査によるものであり、過去の調査における観戦種目の順位はそれぞれ異なる。

注4）2020年の「サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）」は「サッカー（高校、大学、JFLなど）」、「ラグビー（高校、大学、リーグワンなど）」は「ラグビー（高校、大学、トップリーグなど）」の値。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

表4-2には、直接スポーツ観戦率の上位5種目を性別に示した。「プロ野球（NPB）」が男性15.6%、女性8.7%と最も高く、男性が女性よりも6.9ポイント高い。2位は「Jリーグ（J1、J2、J3）」で、男性5.4%、女性3.4%、3位は「高校野球」で、男性4.5%、女性2.5%であった。男性の4位は「サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）」2.2%である。「プロバスケットボール（Bリーグ）」は男性の5位（2.1%）と女性の4位（1.8%）に入る。女性の5位は「バレーボール（高校、大学、Vリーグなど）」1.3%であった。

表4-3に示す年代別の直接スポーツ観戦率の上位5種目をみると、すべての年代で「プロ野球（NPB）」が最も高い。2位には、18・19歳と50歳代以降は「高校野球」、20歳代から40歳代は「Jリーグ（J1、J2、J3）」が入る。また、60歳代以降では「大相撲」が上位5種目に入った点も特徴である。

【表4-2】種目別直接スポーツ観戦率（性別：複数回答）

男性（n=1,498）			女性（n=1,500）		
順位	観戦種目	観戦率（%）	順位	観戦種目	観戦率（%）
1	プロ野球（NPB）	15.6	1	プロ野球（NPB）	8.7
2	Jリーグ（J1、J2、J3）	5.4	2	Jリーグ（J1、J2、J3）	3.4
3	高校野球	4.5	3	高校野球	2.5
4	サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	2.2	4	プロバスケットボール（Bリーグ）	1.8
5	プロバスケットボール（Bリーグ）	2.1	5	バレーボール（高校、大学、Vリーグなど）	1.3

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

【表4-3】種目別直接スポーツ観戦率（年代別：複数回答）

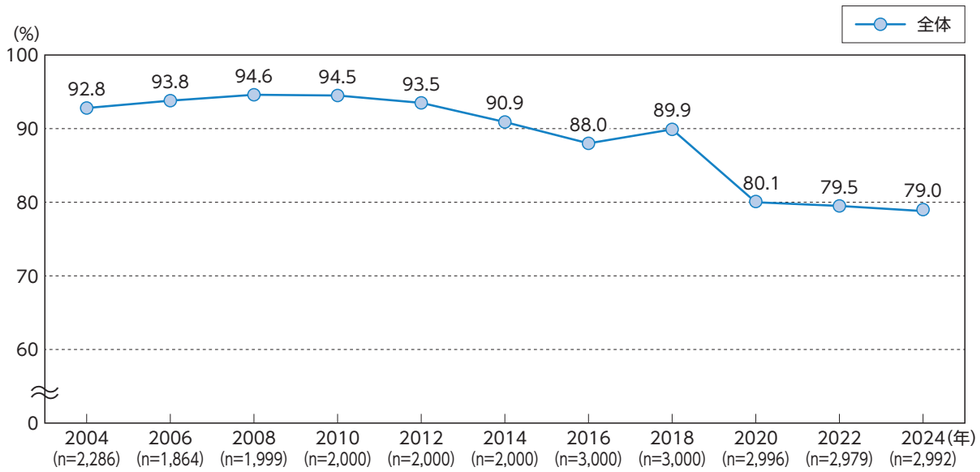
18・19歳（n=68）			20歳代（n=376）			30歳代（n=424）			40歳代（n=559）		
順位	観戦種目	観戦率（%）	順位	観戦種目	観戦率（%）	順位	観戦種目	観戦率（%）	順位	観戦種目	観戦率（%）
1	プロ野球（NPB）	19.1	1	プロ野球（NPB）	15.7	1	プロ野球（NPB）	10.8	1	プロ野球（NPB）	12.5
2	高校野球	7.4	2	Jリーグ（J1、J2、J3）	5.3	2	Jリーグ（J1、J2、J3）	6.8	2	Jリーグ（J1、J2、J3）	7.5
3	アマチュア野球（大学、社会人など）	2.9	3	高校野球	2.4	3	プロバスケットボール（Bリーグ）	3.5	3	高校野球	3.9
	バスケットボール（高校、大学、Wリーグなど）	2.9		アマチュア野球（大学、社会人など）	1.9	4	高校野球	2.4	4	プロバスケットボール（Bリーグ）	3.4
5	格闘技（ボクシング、総合格闘技など）	1.5	4	サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	1.9	5	バレーボール（高校、大学、Vリーグなど）	1.9	5	サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	2.7
	サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	1.5		プロバスケットボール（Bリーグ）	1.9						
	ハンドボール	1.5									
	プロバスケットボール（Bリーグ）	1.5									

50歳代（n=567）			60歳代（n=482）			70歳以上（n=522）		
順位	観戦種目	観戦率（%）	順位	観戦種目	観戦率（%）	順位	観戦種目	観戦率（%）
1	プロ野球（NPB）	13.9	1	プロ野球（NPB）	10.0	1	プロ野球（NPB）	9.4
2	高校野球	5.1	2	高校野球	2.1	2	高校野球	4.0
3	Jリーグ（J1、J2、J3）	4.9	3	サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	1.9	3	大相撲	2.1
4	プロバスケットボール（Bリーグ）	2.5	4	プロゴルフ	1.5	4	マラソン・駅伝	1.5
5	バレーボール（高校、大学、Vリーグなど）	1.8	5	大相撲	1.2	5	Jリーグ（J1、J2、J3）	1.3
	マラソン・駅伝	1.8		Jリーグ（J1、J2、J3）	1.2			

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

4-3 テレビによるスポーツ観戦率

過去1年間のテレビによるスポーツ観戦状況の年次推移を**図4-3**に示した。2024年調査のテレビスポーツ観戦率は全体の79.0%であった。2018年から2020年にかけては9.8ポイントと大幅に低下したが、コロナ禍の2020年以降は横ばいで推移している。2022年から今回にかけては0.5ポイントとわずかな減少にとどまったが、2022年に続き8割を下回っている。また今回の結果から、18歳以上人口を乗じて算出した過去1年間のわが国におけるテレビスポーツ観戦人口は、8,273万人と推計される。



【図4-3】テレビによるスポーツ観戦率の年次推移

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

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

COMMENTS

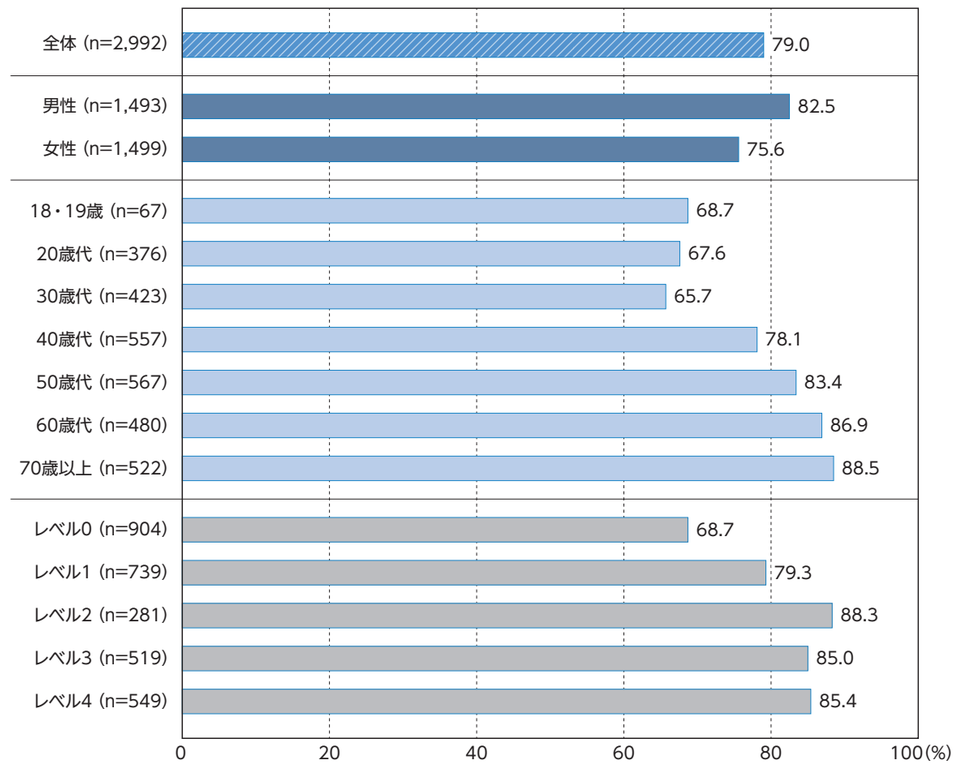
- 運動が苦手なので、スポーツは自分でするより観て楽しむものという位置付け。観戦もしてみたいがチケットが高いし、なかなか取れない。でもテレビで放送されると細かなところまで観ることができるので嬉しい。普及や発展を望むのであれば子どもたちに観戦の場を広げて欲しい。（52歳　女性　専業主婦・主夫）
- テレビやインターネットを通して様々なスポーツを観て楽しめる世の中になった。（61歳　男性　管理的職業）
- スポーツが様々な媒体で観れるようになったが有料なものが多く、観たいスポーツが地上波で放映されないのが残念。（35歳　男性　専門的・技術的職業）
- スポーツというと、自分が行うというよりも、テレビなどで観戦するというイメージが強いです。オリンピック、ワールドカップなど大きなスポーツのイベントは、世の中が盛り上がり、経済効果も上がります。また対戦国についても、知識や親近感も深まります。スポーツを通して、異なる国や人種が理解し合い、平和な世の中になってほしいと思います。（19歳　女性　学生）
- スポーツ観戦は好きです。これからも皆がスポーツをしたり観戦したりできる平和な世の中であってほしいと思います。（63歳　女性　専業主婦・主夫）

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4-4には、テレビによるスポーツ観戦率を性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。性別にみると、男性は82.5%、女性は75.6%であり、男性が女性を6.9ポイント上回る。

年代別にみると、18・19歳68.7%、20歳代67.6%、30歳代65.7%、40歳代78.1%と、40歳代までのテレビスポーツ観戦率は6~7割台である。続いて、50歳代83.4%、60歳代86.9%、70歳以上88.5%と、50歳代以降では8割を上回る。テレビスポーツ観戦率は年代によって差があり、30歳代が最も低い。20歳代の観戦率は近年減少が続いていたが、今回は2022年の61.2%から6.4ポイント増加した。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル2」が88.3%と最も高い。次いで「レベル4」85.4%、「レベル3」85.0%、「レベル1」79.3%であり、過去1年間に運動・スポーツを行った者のテレビスポーツ観戦率は7~8割台であった。一方で、非実施の「レベル0」ではテレビスポーツ観戦率は68.7%であり、ほかのレベルと比べて低かった。パソコンやスマートフォンの普及やインターネット配信サービスの充実などにより、観戦方法は選択の幅が広がっている。またオンデマンド化によって観戦の自由度も高まっているため、今後のテレビスポーツ観戦率の推移が注目される。



【図4-4】テレビによるスポーツ観戦率（全体・性別・年代別・レベル別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

4-4 テレビによるスポーツ観戦種目

表4-4に、過去1年間にテレビ観戦した上位15種目を示した。1位は「プロ野球（NPB）」47.4%であり、2位の「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%とは11.0ポイントの差がある。3位以降には「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%が入った。18歳以上人口を乗じて推計観戦人口を算出すると、1位の「プロ野球（NPB）」は4,964万人であった。

性別にみると、男性は「プロ野球（NPB）」が55.1%と最も高く、「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」42.9%、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」40.4%と続く。女性は「プロ野球（NPB）」が39.8%と最も高く、次いで「バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）」と「マラソン・駅伝」が同率で33.8%であった。テレビスポーツ観戦率上位15種目では、女性よりも男性の観戦率が高い種目が多く、「プロ野球（NPB）」（男性55.1%、女性39.8%）や「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」（男性42.9%、女性30.0%）、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」（男性40.4%、女性29.8%）、「プロゴルフ」（男性23.0%、女性11.7%）などは男性が女性を大きく上回る。一方で「フィギュアスケート」は男性11.1%に対して女性25.6%と、女性が14.5ポイント高い。

2022年調査と比較すると、「バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）」は14.9%から29.2%で14.3ポイント、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」は24.2%から35.1%で10.9ポイントそれぞれ増加したが、「フィギュアスケート」は30.4%から18.4%で12.0ポイント減少した。このほか、新たに「プロバスケットボール（Bリーグ）」と「サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）」が上位15種目に入った。

表4-5には、年代別のテレビ観戦種目を示した。すべての年代で「プロ野球（NPB）」が1位となり、50歳代50.8%、60歳代54.0%、70歳以上58.8%と50歳代以降の観戦率が高かった。2位は、18・19歳から50歳代までは「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」、60歳代では「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」、70歳以上では「大相撲」であった。

また、すべての年代で「プロ野球（NPB）」「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」「高校野球」「バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）」「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」「マラソン・駅伝」が上位10種目に入った。

【表4-4】テレビによる種目別スポーツ観戦率（全体・性別：複数回答）

全体（n=2,992）				男性（n=1,493）			女性（n=1,499）		
順位	観戦種目	観戦率(%)	推計観戦人口(万人)	順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)
1	プロ野球(NPB)	47.4	4,964	1	プロ野球(NPB)	55.1	1	プロ野球(NPB)	39.8
2	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	3,812	2	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	42.9	2	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	33.8
3	高校野球	36.3	3,801	3	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	40.4		マラソン・駅伝	33.8
4	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	35.1	3,676	4	高校野球	40.2	4	高校野球	32.4
5	マラソン・駅伝	33.6	3,518	5	マラソン・駅伝	33.4	5	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	30.0
6	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	29.2	3,058	6	大相撲	29.3	6	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	29.8
7	大相撲	25.7	2,691	7	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	24.6	7	フィギュアスケート	25.6
8	卓球	18.7	1,958	8	プロゴルフ	23.0	8	大相撲	22.1
9	フィギュアスケート	18.4	1,927	9	Jリーグ(J1、J2、J3)	21.8	9	卓球	19.5
10	プロゴルフ	17.4	1,822	10	卓球	18.0	10	Jリーグ(J1、J2、J3)	12.5
11	Jリーグ(J1、J2、J3)	17.1	1,791	11	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	16.9	11	プロゴルフ	11.7
12	プロバスケットボール(Bリーグ)	12.7	1,330	12	ラグビー(高校、大学、リーグワンなど)	14.9		プロバスケットボール(Bリーグ)	11.7
13	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	11.5	1,204	13	プロバスケットボール(Bリーグ)	13.7	13	バドミントン	8.2
14	ラグビー(高校、大学、リーグワンなど)	10.7	1,120	14	サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	11.1		プロテニス	8.2
15	サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	8.7	911		フィギュアスケート	11.1	15	ラグビー(高校、大学、リーグワンなど)	6.5
	テレビで観戦した種目はない	21.0			テレビで観戦した種目はない	17.5		テレビで観戦した種目はない	24.4

注）推計観戦人口：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した）の104,716,185人に観戦率を乗じて算出。

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4-5】テレビによる種目別スポーツ観戦率（年代別：複数回答）

18・19歳（n=67）			20歳代（n=376）			30歳代（n=423）			40歳代（n=557）		
順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)
1	プロ野球(NPB)	43.3	1	プロ野球(NPB)	38.8	1	プロ野球(NPB)	35.2	1	プロ野球(NPB)	43.3
2	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	29.9	2	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	27.9	2	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	32.2	2	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	35.5
3	高校野球	28.4	3	高校野球	25.0	3	高校野球	22.0	3	高校野球	34.8
4	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	22.4	4	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	24.5		メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	22.0	4	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	30.5
5	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	17.9	5	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	18.6	5	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	21.0	5	マラソン・駅伝	27.1
6	マラソン・駅伝	14.9	6	マラソン・駅伝	17.3	6	マラソン・駅伝	15.8	6	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	26.6
7	卓球	13.4	7	Jリーグ(J1、J2、J3)	10.9	7	Jリーグ(J1、J2、J3)	12.1	7	Jリーグ(J1、J2、J3)	17.4
8	海外プロサッカー(欧州、南米など)	7.5	8	フィギュアスケート	10.4	8	プロバスケットボール(Bリーグ)	10.4	8	プロバスケットボール(Bリーグ)	14.5
	サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	7.5	9	プロバスケットボール(Bリーグ)	10.1	9	卓球	10.2	9	フィギュアスケート	14.4
	バスケットボール(高校、大学、Wリーグなど)	7.5	10	卓球	8.2	10	大相撲	9.0	10	大相撲	13.8
	フィギュアスケート	7.5					格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	9.0			

50歳代（n=567）			60歳代（n=480）			70歳以上（n=522）		
順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)
1	プロ野球(NPB)	50.8	1	プロ野球(NPB)	54.0	1	プロ野球(NPB)	58.8
2	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	43.6	2	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	50.2	2	大相撲	55.9
3	高校野球	41.1	3	マラソン・駅伝	46.9	3	マラソン・駅伝	51.7
4	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	40.4	4	高校野球	43.3	4	高校野球	46.7
5	マラソン・駅伝	38.3	5	大相撲	41.5	5	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	45.0
6	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	31.2	6	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	40.0	6	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	36.6
7	大相撲	24.7	7	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	34.8	7	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	35.6
8	Jリーグ(J1、J2、J3)	21.3	8	卓球	27.7	8	プロゴルフ	31.2
9	卓球	20.6	9	フィギュアスケート	27.5	9	卓球	29.3
	フィギュアスケート	20.6	10	プロゴルフ	25.6	10	フィギュアスケート	27.0

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

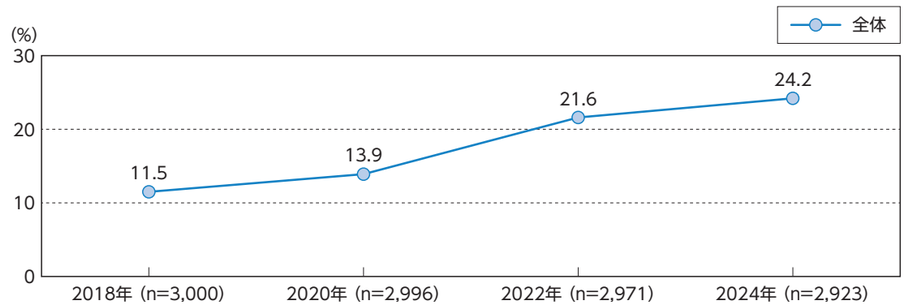
4-5 インターネットによるスポーツ観戦率

図4-5に、インターネットによるスポーツ観戦率の年次推移を示した。2024年調査のインターネットスポーツ観戦率は全体の24.2%で、2022年調査21.6%から2.6ポイント増加した。2024年調査の結果から、18歳以上人口を乗じて算出した過去1年間のわが国におけるインターネットスポーツ観戦人口は2,534万人と推計される。

図4-6には、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に過去1年間のインターネットスポーツ観戦率を示した。性別にみると、男性34.1%、女性14.2%であり、男性が女性を19.9ポイント上回った。

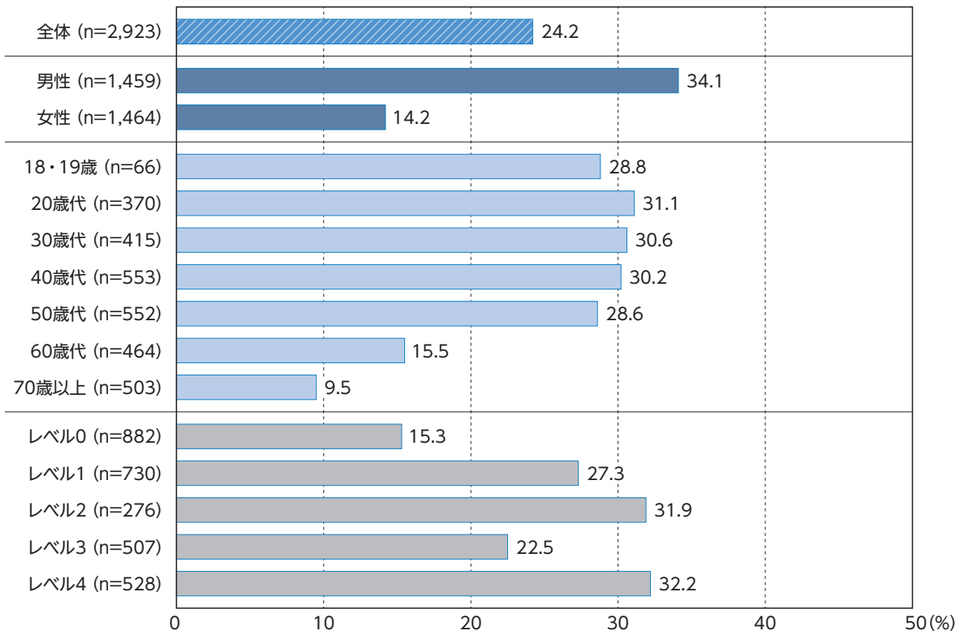
年代別にみると、20歳代が31.1%で最も高い。30歳代30.6%、40歳代30.2%、18・19歳28.8%、50歳代28.6%と、18・19歳から50歳代までのインターネットスポーツ観戦率は3割前後である。60歳代は15.5%、70歳以上は9.5%であり、ほかの年代に比べて高齢層のインターネット観戦率は低い。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」が32.2%と最も高い。次いで「レベル2」31.9%、「レベル1」27.3%、「レベル3」22.5%であり、過去1年間に運動・スポーツを行った者のインターネット観戦率は2~3割台であった。非実施の「レベル0」ではインターネットスポーツ観戦率は15.3%と最も低い。



【図4-5】インターネットによるスポーツ観戦率の年次推移

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4-6】インターネットによるスポーツ観戦率（全体・性別・年代別・レベル別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

4-6 インターネットによるスポーツ観戦種目

表4-6に、過去1年間にインターネット観戦した上位15種目を示した。1位は「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」6.6%で、2位以降は「プロ野球（NPB）」6.2%、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」5.3%、「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」4.1%、「海外プロサッカー（欧州、南米など）」3.6%であった。18歳以上人口を乗じて推計観戦人口を算出すると、1位の「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」は691万人であった。

性別にみると、1位は男性では「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」10.9%、女性では「プロ野球（NPB）」2.8%であった。2位以下は、男性では「プロ野球（NPB）」9.5%、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」8.2%、「海外プロサッカー（欧州、南米など）」6.6%、「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」6.4%と続く。女性の2位以下は「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」と「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」が同率で2.4%、「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」1.8%、「高校野球」と「バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）」が同率で1.4%と続く。2022年調査と比較しても、各種目の観戦率に大きな変化はみられなかった。

【表4-6】インターネットによる種目別スポーツ観戦率（全体・性別：複数回答）

全　体（n=2,923）				男　性（n=1,459）			女　性（n=1,464）		
順位	観戦種目	観戦率(%)	推計観戦人口(万人)	順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)
1	格闘技（ボクシング、総合格闘技など）	6.6	691	1	格闘技（ボクシング、総合格闘技など）	10.9	1	プロ野球（NPB）	2.8
2	プロ野球（NPB）	6.2	649	2	プロ野球（NPB）	9.5	2	格闘技（ボクシング、総合格闘技など）	2.4
3	メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）	5.3	555	3	メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）	8.2		メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）	2.4
4	サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）	4.1	429	4	海外プロサッカー（欧州、南米など）	6.6	4	サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）	1.8
5	海外プロサッカー（欧州、南米など）	3.6	377	5	サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）	6.4	5	高校野球	1.4
6	Jリーグ（J1、J2、J3）	3.0	314	6	Jリーグ（J1、J2、J3）	4.7		バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）	1.4
7	高校野球	2.7	283	7	高校野球	4.0	7	Jリーグ（J1、J2、J3）	1.3
8	eスポーツ	1.6	168	8	F1やNASCARなど自動車レース	2.9	8	海外プロサッカー（欧州、南米など）	0.7
	F1やNASCARなど自動車レース	1.6	168	9	海外プロバスケットボール（NBAなど）	2.7		サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	0.7
10	バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）	1.5	157		eスポーツ	2.7		卓球	0.7
	プロゴルフ	1.5	157	11	プロゴルフ	2.6	11	バスケットボール（高校、大学、Wリーグなど）	0.6
12	海外プロバスケットボール（NBAなど）	1.4	147	12	プロバスケットボール（Bリーグ）	2.0	12	フィギュアスケート	0.5
13	プロバスケットボール（Bリーグ）	1.2	126	13	バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）	1.6		プロバスケットボール（Bリーグ）	0.5
14	サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	1.1	115	14	サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	1.4		マラソン・駅伝	0.5
	卓球	1.1	115		卓球	1.4		eスポーツ	0.5
	インターネットで観戦した種目はない	75.8	－		プロテニス	1.4		インターネットで観戦した種目はない	85.8
					ラグビー（高校、大学、リーグワンなど）	1.4			
					インターネットで観戦した種目はない	65.9			

注）推計観戦人口：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した）の104,716,185人に観戦率を乗じて算出。

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4-7には、年代別にインターネット観戦種目を示した。1位は18・19歳と20歳代は「プロ野球（NPB）」、30歳代から50歳代は「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」、60歳代以降は「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」であった。2位には、18・19歳で「高校野球」、20歳代で「海外プロサッカー（欧州、南米など）」、30歳代から50歳代と70歳以上で「プロ野球（NPB）」、60歳代で「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」が入った。2022年から選択肢に加えた「eスポーツ」は、18・19歳で4位、20歳代で5位、30歳代で8位と、若年層の順位が高かった。

【表4-7】インターネットによる種目別スポーツ観戦率（年代別：複数回答）

18・19歳（n=66）			20歳代（n=370）			30歳代（n=415）			40歳代（n=553）		
順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)
1	プロ野球(NPB)	12.1	1	プロ野球(NPB)	9.7	1	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	8.9	1	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	9.9
2	高校野球	9.1	2	海外プロサッカー(欧州、南米など)	6.2	2	プロ野球(NPB)	7.5	2	プロ野球(NPB)	7.1
3	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	7.6	3	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	5.7	3	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	5.8	3	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	6.5
4	eスポーツ	6.1	4	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	5.4	4	海外プロサッカー(欧州、南米など)	5.3	4	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	6.1
5	海外プロサッカー(欧州、南米など)	4.5	5	eスポーツ	4.6	5	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	4.3	5	海外プロサッカー(欧州、南米など)	5.1
	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	4.5	6	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	4.3	6	Jリーグ(J1、J2、J3)	4.1	6	Jリーグ(J1、J2、J3)	4.7
7	Jリーグ(J1、J2、J3)	3.0	7	高校野球	3.8	7	高校野球	3.6	7	高校野球	2.7
8	卓球	1.5	8	海外プロバスケットボール(NBAなど)	3.5	8	eスポーツ	2.9	8	F1やNASCARなど自動車レース	2.4
	プロテニス	1.5	9	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	2.7	9	海外プロバスケットボール(NBAなど)	2.4	9	プロゴルフ	2.2
	プロバスケットボール(Bリーグ)	1.5		Jリーグ(J1、J2、J3)	2.7	10	プロバスケットボール(Bリーグ)	2.2	10	サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	2.0
	F1やNASCARなど自動車レース	1.5									

50歳代（n=552）			60歳代（n=464）			70歳以上（n=503）		
順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)	順位	観戦種目	観戦率(%)
1	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	9.2	1	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	6.9	1	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	2.8
2	プロ野球(NPB)	6.9	2	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	4.1	2	プロ野球(NPB)	2.4
3	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	6.3	3	プロ野球(NPB)	3.4	3	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	2.2
4	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	4.2	4	プロゴルフ	2.6	4	卓球	1.8
5	Jリーグ(J1、J2、J3)	3.8	5	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	1.9	5	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	1.4
6	F1やNASCARなど自動車レース	3.6	6	海外プロサッカー(欧州、南米など)	1.7		プロゴルフ	1.4
7	海外プロサッカー(欧州、南米など)	3.3		Jリーグ(J1、J2、J3)	1.7	7	高校野球	1.2
	高校野球	3.3	8	大相撲	1.3	8	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	1.0
9	サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.6	9	プロテニス	1.1	9	海外プロサッカー(欧州、南米など)	0.8
10	卓球	1.4		プロバスケットボール(Bリーグ)	1.1	10	大相撲	0.6
	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	1.4					サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	0.6
							バドミントン	0.6
							プロテニス	0.6
							Jリーグ(J1、J2、J3)	0.6

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

5 好きなスポーツ選手

5-1 好きなスポーツ選手

好きなスポーツ選手1名の名前とその種目をたずねたところ、回答者全体の76.1%にあたる2,284名が回答し、485名の選手があげられた。

表5-1に示す全体では、1位は「大谷翔平」41.5%で、本項目をたずねている2002年調査以降、最も高い得票率となった。2位は「石川祐希」3.6%、3位「井上尚弥」2.1%、4位「イチロー」2.0%、5位「髙橋藍」1.4%であった。上位15位に入る選手の種目をみると、野球、バレーボール、フィギュアスケート、ゴルフ、サッカー、バスケットボール、ボクシング、相撲の8種目と多岐にわたり、相撲の力士は2016年調査以来、バスケットボールの選手も2020年調査以来、上位に名前があがった。

性別にみると、男女ともに「大谷翔平」が最も高く、男性38.2%、女性45.0%と、いずれも2位に大差をつけた。男性の2位は「井上尚弥」3.6%で、3位以降は「イチロー」2.6%、「石川祐希」1.6%、「松山英樹」1.5%と続く。女性の2位は「石川祐希」5.7%で、3位以降は「髙橋藍」2.8%、「浅田真央」2.2%、「羽生結弦」2.0%であった。上位20位圏内に、男性ではサッカー選手が4名、ゴルフ選手が3名、女性ではバレーボール選手が6名、

【表5-1】好きなスポーツ選手（全体・性別）

全　体（n=2,284）			男　性（n=1,182）			女　性（n=1,102）		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	41.5	1	大谷　翔平（野球）	38.2	1	大谷　翔平（野球）	45.0
2	石川　祐希（バレーボール）	3.6	2	井上　尚弥（ボクシング）	3.6	2	石川　祐希（バレーボール）	5.7
3	井上　尚弥（ボクシング）	2.1	3	イチロー（野球）	2.6	3	髙橋　藍（バレーボール）	2.8
4	イチロー（野球）	2.0	4	石川　祐希（バレーボール）	1.6	4	浅田　真央（フィギュアスケート）	2.2
5	髙橋　藍（バレーボール）	1.4	5	松山　英樹（ゴルフ）	1.5	5	羽生　結弦（フィギュアスケート）	2.0
6	浅田　真央（フィギュアスケート）	1.1	6	長嶋　茂雄（野球）	1.4	6	イチロー（野球）	1.3
	羽生　結弦（フィギュアスケート）	1.1	7	リオネル・メッシ（サッカー）	1.0	7	近本　光司（野球）	0.9
8	松山　英樹（ゴルフ）	0.8	8	久保　建英（サッカー）	0.9	8	池江　璃花子（水泳）	0.8
9	久保　建英（サッカー）	0.7		渋野　日向子（ゴルフ）	0.9		古賀　紗理那（バレーボール）	0.8
	近本　光司（野球）	0.7	10	大の里（相撲）	0.7		三笘　薫（サッカー）	0.8
	長嶋　茂雄（野球）	0.7		河村　勇輝（バスケットボール）	0.7	11	西田　有志（バレーボール）	0.7
	三笘　薫（サッカー）	0.7		小祝　さくら（ゴルフ）	0.7		八村　塁（バスケットボール）	0.7
13	大の里（相撲）	0.6		錦織　圭（テニス）	0.7	13	内村　航平（体操競技）	0.6
	河村　勇輝（バスケットボール）	0.6		三笘　薫（サッカー）	0.7		宇野　昌磨（フィギュアスケート）	0.6
	渋野　日向子（ゴルフ）	0.6		ロジャー・フェデラー（テニス）	0.7	15	石川　真佑（バレーボール）	0.5
	西田　有志（バレーボール）	0.6	16	近本　光司（野球）	0.6		井上　尚弥（ボクシング）	0.5
	八村　塁（バスケットボール）	0.6		松井　秀喜（野球）	0.6		宇良（相撲）	0.5
18	錦織　圭（テニス）	0.5	18	王　貞治（野球）	0.5		大の里（相撲）	0.5
	リオネル・メッシ（サッカー）	0.5		角田　裕毅（自動車レース）	0.5		河村　勇輝（バスケットボール）	0.5
20	池江　璃花子（水泳）	0.4		西田　有志（バレーボール）	0.5		木村　沙織（バレーボール）	0.5
	内村　航平（体操競技）	0.4		八村　塁（バスケットボール）	0.5		坂本　勇人（野球）	0.5
	宇良（相撲）	0.4		三浦　知良（サッカー）	0.5		髙橋　大輔（フィギュアスケート）	0.5
	王　貞治（野球）	0.4		アイルトン・セナ（自動車レース）	0.5		富樫　勇樹（バスケットボール）	0.5
	岡本　和真（野球）	0.4		マイケル・ジョーダン（バスケットボール）	0.5		村上　宗隆（野球）	0.5
	小祝　さくら（ゴルフ）	0.4					柳田　悠岐（野球）	0.5

※同率選手他9名

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

フィギュアスケート選手が4名と、性別により上位にあがった選手の種目に異なる特徴がみられた。

表5-2には年代別の結果を示した。全体で1位の「大谷翔平」は、すべての年代で1位であった。18・19歳では18.0%、20歳代から40歳代では30%台であったが、60歳代と70歳以上では50%を超え、特に年代の高い層から圧倒的な支持を得ている。また全体で2位の「石川祐希」もすべての年代で3位以内に入った。

2位と3位をみると、18・19歳は「石川祐希」「河村勇輝」「関田誠大」「近本光司」「ネイマール」、20歳代は「石川祐希」「井上尚弥」「リオネル・メッシ」、30歳代は「井上尚弥」「石川祐希」「イチロー」、40歳代は「イチロー」「石川祐希」、50歳代は「石川祐希」「井上尚弥」、60歳代は「石川祐希」「髙橋藍」、70歳以上は「石川祐希」「長嶋茂雄」がそれぞれあげられた。

「髙橋藍」も18・19歳から60歳代までのすべての年代で上位に入り、18・19歳から30歳代では、バスケットボール選手の「河村勇輝」や「八村塁」が上位にあがった。60歳代と70歳以上では「長嶋茂雄」が入り、根強い人気がうかがえる。加えて、「大の里」「宇良」「琴櫻」と力士が複数名あげられた点も特徴である。

5-2 好きなスポーツ選手の推移

表5-3には、2014年から2024年までの好きなスポーツ選手の推移を示した。過去6回の調査すべてで上位10名に入るのは「浅田真央」「イチロー」「羽生結弦」の3名であり、引退後も安定した人気を誇る。

「大谷翔平」は2020年の5.1%から2022年29.1%、今回は41.5%と大幅に増加し、2位との差をさらに広げた。メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）移籍後にはアメリカン・リーグの最優秀選手賞を受賞し、2023年3月のワールド・ベースボール・クラシック（WBC）では日本代表の優勝に貢献、大会最優秀選手賞を獲得するなどの活躍が反映された結果と考えられる。「石川祐希」は2020年にはじめて19位に入り、2022年は6位、2024年はさらに2.1ポイント増加して2位へと順位を上げた。今回はじめて10位以内に入った選手は、5位の「髙橋藍」1.4%、9位の「久保建英」「近本光司」「三笘薫」0.7%であった。

【表5-2】好きなスポーツ選手（年代別）

18・19歳（n=50）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	18.0
2	石川　祐希（バレーボール）	10.0
3	河村　勇輝（バスケットボール）	4.0
	関田　誠大（バレーボール）	4.0
	近本　光司（野球）	4.0
	ネイマール（サッカー）	4.0
7	遠藤　航（サッカー）	2.0
	荻野　貴司（野球）	2.0
	黒田　博樹（野球）	2.0
	具志堅　用高（ボクシング）	2.0
	瀬戸　大也（水泳）	2.0
	鷹木　信悟（プロレス）	2.0
	髙橋　藍（バレーボール）	2.0

20歳代（n=292）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	30.8
2	石川　祐希（バレーボール）	3.4
3	井上　尚弥（ボクシング）	2.1
	リオネル・メッシ（サッカー）	2.1
5	八村　塁（バスケットボール）	1.7
6	イチロー（野球）	1.4
	内村　航平（体操競技）	1.4
	髙橋　藍（バレーボール）	1.4
	西田　有志（バレーボール）	1.4
	クリスティアーノ・ロナウド（サッカー）	1.4

30歳代（n=315）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	33.3
2	井上　尚弥（ボクシング）	3.5
3	石川　祐希（バレーボール）	2.9
	イチロー（野球）	2.9
5	髙橋　藍（バレーボール）	1.3
	羽生　結弦（フィギュアスケート）	1.3
7	浅田　真央（フィギュアスケート）	1.0
	石川　佳純（卓球）	1.0
	内田　篤人（サッカー）	1.0
	河村　勇輝（バスケットボール）	1.0
	坂本　勇人（野球）	1.0
	武尊（キックボクシング）	1.0
	八村　塁（バスケットボール）	1.0
	松山　英樹（ゴルフ）	1.0
	三笘　薫（サッカー）	1.0

40歳代（n=428）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	38.3
2	イチロー（野球）	4.4
3	石川　祐希（バレーボール）	3.0
4	浅田　真央（フィギュアスケート）	1.6
	井上　尚弥（ボクシング）	1.6
	髙橋　藍（バレーボール）	1.6
7	池江　璃花子（水泳）	0.9
	久保　建英（サッカー）	0.9
	松井　秀喜（野球）	0.9
	松山　英樹（ゴルフ）	0.9
	三笘　薫（サッカー）	0.9
	村上　宗隆（野球）	0.9
	桃田　賢斗（バドミントン）	0.9

※同率選手他21名

50歳代（n=432）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	43.8
2	石川　祐希（バレーボール）	4.2
3	井上　尚弥（ボクシング）	2.8
4	羽生　結弦（フィギュアスケート）	1.9
5	イチロー（野球）	1.6
6	近本　光司（野球）	1.4
7	浅田　真央（フィギュアスケート）	1.2
	松山　英樹（ゴルフ）	1.2
9	岡本　和真（野球）	0.9
	久保　建英（サッカー）	0.9
	髙橋　藍（バレーボール）	0.9

60歳代（n=372）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	51.9
2	石川　祐希（バレーボール）	3.8
3	髙橋　藍（バレーボール）	2.4
4	井上　尚弥（ボクシング）	2.2
5	浅田　真央（フィギュアスケート）	1.3
6	大の里（相撲）	1.1
	羽生　結弦（フィギュアスケート）	1.1
8	宇良（相撲）	0.8
	渋野　日向子（ゴルフ）	0.8
	近本　光司（野球）	0.8
	長嶋　茂雄（野球）	0.8
	平野　美宇（卓球）	0.8
	松山　英樹（ゴルフ）	0.8
	アイルトン・セナ（自動車レース）	0.8

70歳以上（n=395）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	50.1
2	石川　祐希（バレーボール）	3.3
3	長嶋　茂雄（野球）	2.5
4	大の里（相撲）	2.3
	渋野　日向子（ゴルフ）	2.3
6	王　貞治（野球）	1.5
	琴櫻（相撲）	1.5
8	小祝　さくら（ゴルフ）	1.3
9	イチロー（野球）	1.0
	宇良（相撲）	1.0

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5-3】好きなスポーツ選手の推移

2014年（n=1,551）		
順位	選手名	%
1	浅田　真央（フィギュアスケート）	17.6
2	イチロー（野球）	8.8
3	田中　将大（野球）	4.1
4	羽生　結弦（フィギュアスケート）	3.0
5	本田　圭佑（サッカー）	2.8
6	香川　真司（サッカー）	2.5
7	長嶋　茂雄（野球）	2.4
8	錦織　圭（テニス）	2.1
9	髙橋　大輔（フィギュアスケート）	1.9
10	長友　佑都（サッカー）	1.8

2016年（n=2,415）		
順位	選手名	%
1	イチロー（野球）	16.4
2	錦織　圭（テニス）	12.8
3	浅田　真央（フィギュアスケート）	6.5
4	羽生　結弦（フィギュアスケート）	4.6
5	木村　沙織（バレーボール）	2.9
6	長嶋　茂雄（野球）	2.0
7	大谷　翔平（野球）	1.9
8	白鵬（相撲）	1.3
9	五郎丸　歩（ラグビー）	1.2
	本田　圭佑（サッカー）	1.2

2018年（n=2,337）		
順位	選手名	%
1	羽生　結弦（フィギュアスケート）	10.6
2	大谷　翔平（野球）	7.7
3	イチロー（野球）	7.2
4	錦織　圭（テニス）	7.1
5	浅田　真央（フィギュアスケート）	3.7
6	本田　圭佑（サッカー）	2.7
7	長嶋　茂雄（野球）	2.4
8	長谷部　誠（サッカー）	1.7
	松山　英樹（ゴルフ）	1.7
10	内村　航平（体操競技）	1.5

2020年（n=2,246）		
順位	選手名	%
1	羽生　結弦（フィギュアスケート）	7.8
2	イチロー（野球）	7.5
3	大谷　翔平（野球）	5.1
4	大坂　なおみ（テニス）	4.9
5	浅田　真央（フィギュアスケート）	4.2
6	錦織　圭（テニス）	4.0
7	池江　璃花子（水泳）	2.0
8	渋野　日向子（ゴルフ）	1.8
9	坂本　勇人（野球）	1.6
10	リオネル・メッシ（サッカー）	1.4

2022年（n=2,237）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	29.1
2	羽生　結弦（フィギュアスケート）	5.5
3	イチロー（野球）	3.2
4	井上　尚弥（ボクシング）	2.6
5	松山　英樹（ゴルフ）	2.2
6	石川　祐希（バレーボール）	1.5
7	浅田　真央（フィギュアスケート）	1.4
8	大坂　なおみ（テニス）	1.1
9	坂本　勇人（野球）	1.0
	那須川　天心（ボクシング）	1.0

2024年（n=2,284）		
順位	選手名	%
1	大谷　翔平（野球）	41.5
2	石川　祐希（バレーボール）	3.6
3	井上　尚弥（ボクシング）	2.1
4	イチロー（野球）	2.0
5	髙橋　藍（バレーボール）	1.4
6	浅田　真央（フィギュアスケート）	1.1
	羽生　結弦（フィギュアスケート）	1.1
8	松山　英樹（ゴルフ）	0.8
9	久保　建英（サッカー）	0.7
	近本　光司（野球）	0.7
	長嶋　茂雄（野球）	0.7
	三笘　薫（サッカー）	0.7

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

6 スポーツボランティア

6-1 スポーツボランティアの実施率

スポーツボランティアとは、報酬を目的としないで、自分の労力・技術・時間など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される。

図6-1に、過去1年間にスポーツボランティアを行った者の割合を示した。2024年調査におけるスポーツボランティア実施率は5.4%で、2022年の4.2%から1.2ポイント増加し、2020年調査の水準に戻った。今回の結果から、18歳以上人口を乗じて算出した過去1年間のスポーツボランティア人口は565万人と推計される。

図6-2には、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別のスポーツボランティア実施率を示した。性別にみると、男性6.3%、女性4.5%であり、男性が女性を1.8ポイント上回る。年代別にみると、40歳代6.6%が最も高く、次いで70歳以上6.0%、18・19歳5.9%、50歳代5.3%、30歳代5.0%、60歳代4.8%、20歳代4.0%の順であった。

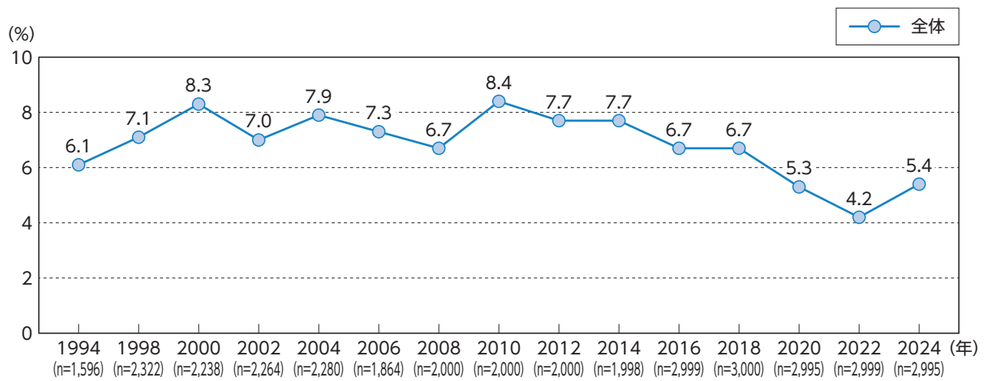
運動・スポーツ実施レベル別にみると、高頻度・高強度で実施する「レベル4」11.0%が最も高く、「レベル3」6.3%、「レベル1」5.7%、「レベル2」5.3%と続く。過去1年間に運動・スポーツをまったく実施しなかった「レベル0」では1.2%と、運動・スポーツ実施者と比較してスポーツボランティア実施率が低かった。2022年調査と比べると、性別、年代別、レベル別のほとんどの属性において、スポーツボランティア実施率は微増しているが、18・19歳では3.4ポイント減少している。

6-2 スポーツボランティアの実施内容

表6-1にはスポーツボランティアの内容について『日常的な活動』『地域のスポーツイベント』『全国・国際的なスポーツイベント』の3つに大別し、それぞれの具体的な実施状況を示した。

全体では『日常的な活動』における「団体・クラブの運営や世話」の実施率が43.5%で最も高く、『地域のスポーツイベント』の「大会・イベントの運営や世話」41.6%、『日常的な活動』の「スポーツの指導」33.5%が続く。2022年調査と比較すると、『地域のスポーツイベント』の「大会・イベントの運営や世話」が8.5ポイント増加、『日常的な活動』の「スポーツの指導」が5.1ポイント減少したため、2位と3位が入れ替わった。

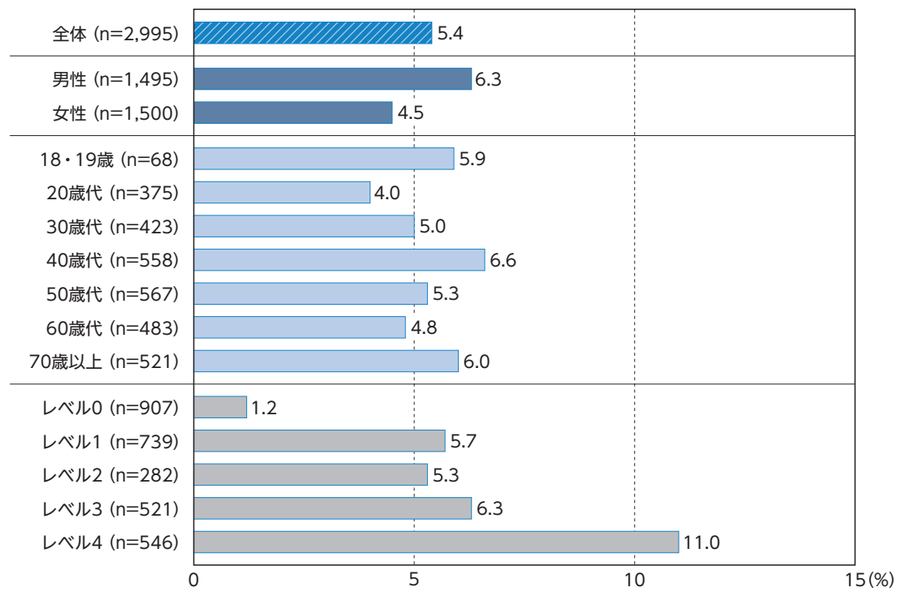
さらに1年間あたりの平均実施回数をみると、全体では『日常的な活動』の「スポーツの指導」39.9回が最も多く、次いで「団体・クラブの運営や世話」30.6回、「スポーツの審判」13.9回であった。



【図6-1】スポーツボランティア実施率の年次推移

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

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図6-2】スポーツボランティア実施率（全体・性別・年代別・レベル別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

性別に実施率をみると、男性では『日常的な活動』の「スポーツの指導」44.7%、女性では『日常的な活動』の「団体・クラブの運営や世話」56.7%がそれぞれ最も高い。男性の2位以下は『地域のスポーツイベント』の「大会・イベントの運営や世話」42.6%、『日常的な活動』の「スポーツの審判」35.1%の順であった。女性では『地域のスポーツイベント』の「大会・イベントの運営や世話」40.3%、『日常的な活動』の「スポーツの指導」17.9%と続いた。「スポーツの指導」や「スポーツの審判」は男性の実施率が高く、「団体・クラブの運営や世話」は女性の実施率が高いなど、性別によって多く実施されている内容が異なる特徴がみられた。

【表6-1】スポーツボランティアの実施内容（全体・性別：複数回答）

スポーツボランティアの内容		全体 (n=161)		男性 (n=94)		女性 (n=67)	
		実施率(%)	実施回数(回／年)	実施率(%)	実施回数(回／年)	実施率(%)	実施回数(回／年)
日常的な活動	スポーツの指導	3位 33.5	39.9	1位 44.7	40.6	3位 17.9	37.4
	スポーツの審判	26.7	13.9	3位 35.1	13.2	14.9	16.2
	団体・クラブの運営や世話	1位 43.5	30.6	34.0	30.2	1位 56.7	31.0
	スポーツ施設の管理の手伝い	9.9	12.4	10.6	8.0	9.0	19.8
地域のスポーツイベント	スポーツの審判	11.8	5.2	17.0	5.9	4.5	1.3
	大会・イベントの運営や世話	2位 41.6	2.8	2位 42.6	3.1	2位 40.3	2.4
全国・国際的なスポーツイベント	スポーツの審判	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	大会・イベントの運営や世話	5.6	1.4	5.3	1.5	6.0	1.3

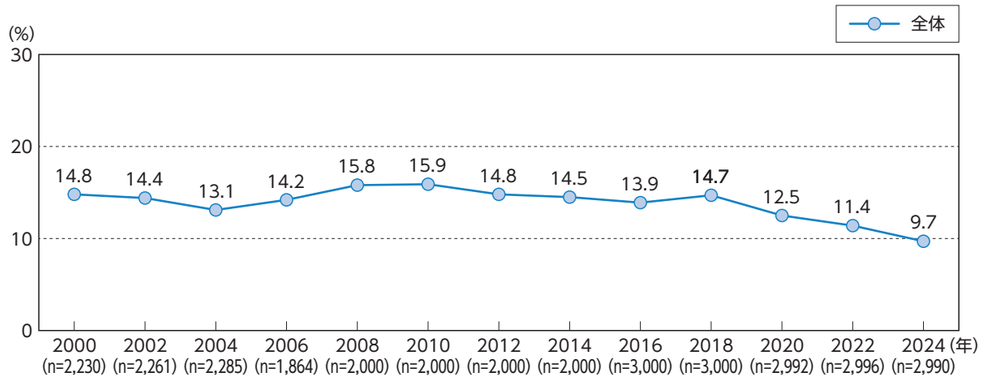
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

6-3 スポーツボランティアの実施希望率

今後のスポーツボランティア実施希望を「ぜひ行いたい」「できれば行いたい」「あまり行いたくない」「まったく行いたくない」「わからない」の5つの選択肢でたずねた。このうち「ぜひ行いたい」または「できれば行いたい」と回答した者の合計をスポーツボランティア実施希望率として算出し、**図6-3**にその年次推移を示した。2000年から2018年調査まで、スポーツボランティア実施希望率は13~16%の間を推移してきたが、その後は2020年12.5%、2022年11.4%と減少傾向が続き、2024年調査では9.7%と1割を下回り、2000年以降で最も低い。

図6-4には、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別のスポーツボランティア実施希望率を示した。性別にみると、男性は10.7%、女性は8.7%であり、男性が女性よりも2.0ポイント高い。年代別にみると、18・19歳の16.4%が最も高い。続いて20歳代13.0%、50歳代11.7%であり、70歳以上の6.9%が最も低かった。2022年調査と比べると、18・19歳では33.3%から16.4%へと16.9ポイント減少し、40歳代では12.9%から9.9%へと3.0ポイント減少した。実施希望率は2018年以降、減少傾向が続き、2024年は18・19歳の減少が顕著であった。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」は18.8%であり、次いで「レベル3」の13.5%、「レベル1」の9.9%であった。非実施の「レベル0」は2.7%と最も低い。スポーツボランティアは実施や観戦と並び運動・スポーツに関わる方法のひとつであるが、運動・スポーツ実施レベルの高い層で希望率が高く、スポーツ以外のボランティア活動と比べると運動・スポーツ実施率や実施頻度に大きく影響を受けていると予想される。



【図6-3】スポーツボランティア実施希望率の年次推移

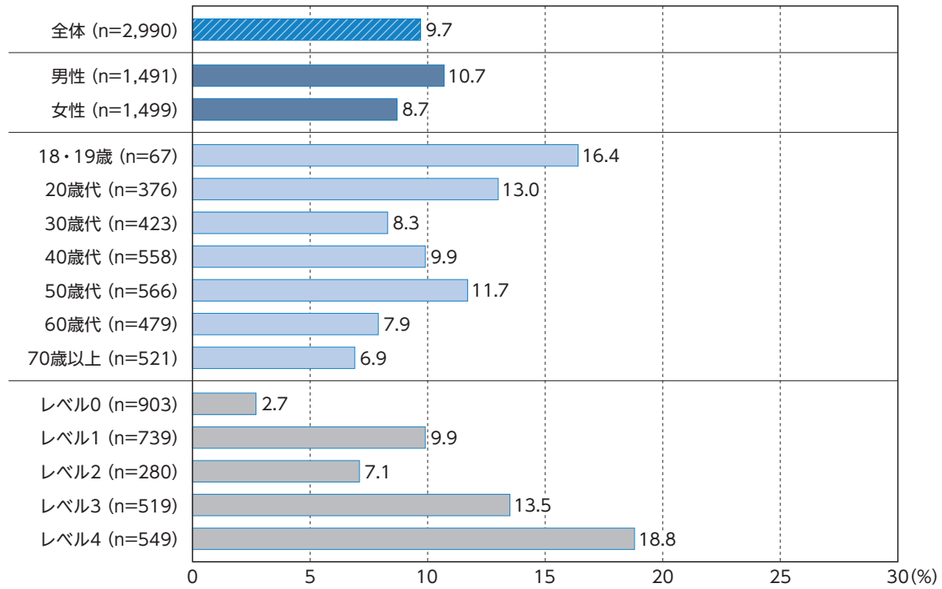
注）2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

COMMENTS

- 色々な子どもにスポーツを経験してほしいからこそ、イベントなどボランティアでの支援をしていきたい。（23歳　男性　学生）
- 以前住んでいた場所ではサッカーチームのボランティアをやっていました。近くにあれば、是非またやりたいのですが、今の住む場所では難しいので残念です。（47歳　女性　商工サービス業）
- 何をするにも、機会が少ない。もっと知る機会を増やしたほうが、ボランティアなどに参加しやすい。やっていたスポーツには興味があるので積極的に行動したいと考えているが、生活もあるので先延ばしになっている。（54歳　男性　技能的・労務的職業）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図6-4】スポーツボランティア実施希望率（全体・性別・年代別・レベル別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

6-4 スポーツボランティアの実施希望内容

今後、スポーツボランティアを「ぜひ行いたい」「できれば行いたい」と回答した者が希望する、具体的な活動内容を**表6-2**に示した。全体では「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位の「日常的な団体・クラブの運営や世話」32.2%と比較して17.3ポイントの差がある。3位は「日常的なスポーツの指導」28.0%と続く。

性別にみると、全体の結果と同様に「地域のスポーツイベントの運営や世話」が男性47.2%、女性52.3%でともに最も高い。男性の2位以下は「日常的なスポーツの指導」40.9%、「日常的な団体・クラブの運営や世話」33.3%となった。女性では「日常的な団体・クラブの運営や世話」30.8%、「全国・国際的なスポーツイベントの運営や世話」23.8%が続いた。

【表6-2】今後希望するスポーツボランティアの内容（全体・性別：複数回答）

(%)

スポーツボランティアの内容	全体 (n=289)		男性 (n=159)		女性 (n=130)	
地域のスポーツイベントの運営や世話	1位	49.5	1位	47.2	1位	52.3
日常的な団体・クラブの運営や世話	2位	32.2	3位	33.3	2位	30.8
日常的なスポーツの指導	3位	28.0	2位	40.9		12.3
全国・国際的なスポーツイベントの運営や世話		19.7		16.4	3位	23.8
日常的なスポーツ施設の管理の手伝い		18.3		20.1		16.2
地域のスポーツイベントでの審判		11.8		13.8		9.2
日常的なスポーツの審判		10.7		17.0		3.1
スポーツ情報誌やホームページ作成の手伝い		3.1		3.8		2.3
全国・国際的なスポーツイベントでの審判		1.4		1.9		0.8

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

7 日常生活における身体活動・座位行動

7-1 日常生活における身体活動量（GPAQに基づく評価）

運動・スポーツそのものを目的とする以外にも、日常生活において人びとが身体を動かす場面は多くある。健康増進の観点から、運動・スポーツも含めた日常生活全体における身体活動の実態を把握する重要性はより一層高まっている。本調査では2020年より、国際比較が可能である質問票として世界保健機関（World Health Organization: WHO）が開発し、信頼性・妥当性が確認された「世界標準化身体活動質問票（Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ）」の質問項目を用いている。これにより、運動・スポーツを含めた日常生活における身体活動量を把握する。

GPAQでは、「仕事」「移動」「余暇」「座位」の4領域に回答する。「仕事」には仕事やボランティア、学業、家事、農作業、漁業など、「移動」には通勤や通学、買い物や送り迎えなど、「余暇」には運動やスポーツなどが含まれる。そのうち、高強度と中強度に分類される「仕事」「余暇」と中強度に分類される「移動」の領域は、普段の1週間における身体活動の実施日数と1日あたりの実施時間を記入する形式である。ただし、本調査は「10分以上継続した活動」という条件で回答されており、たとえば10分に満たない短時間の家事や移動などは身体活動に含まれない。それぞれの性・年代が行う身体活動の内容や継続時間、質問時の条件等を考慮しながら身体活動量の違いを解釈する必要がある。

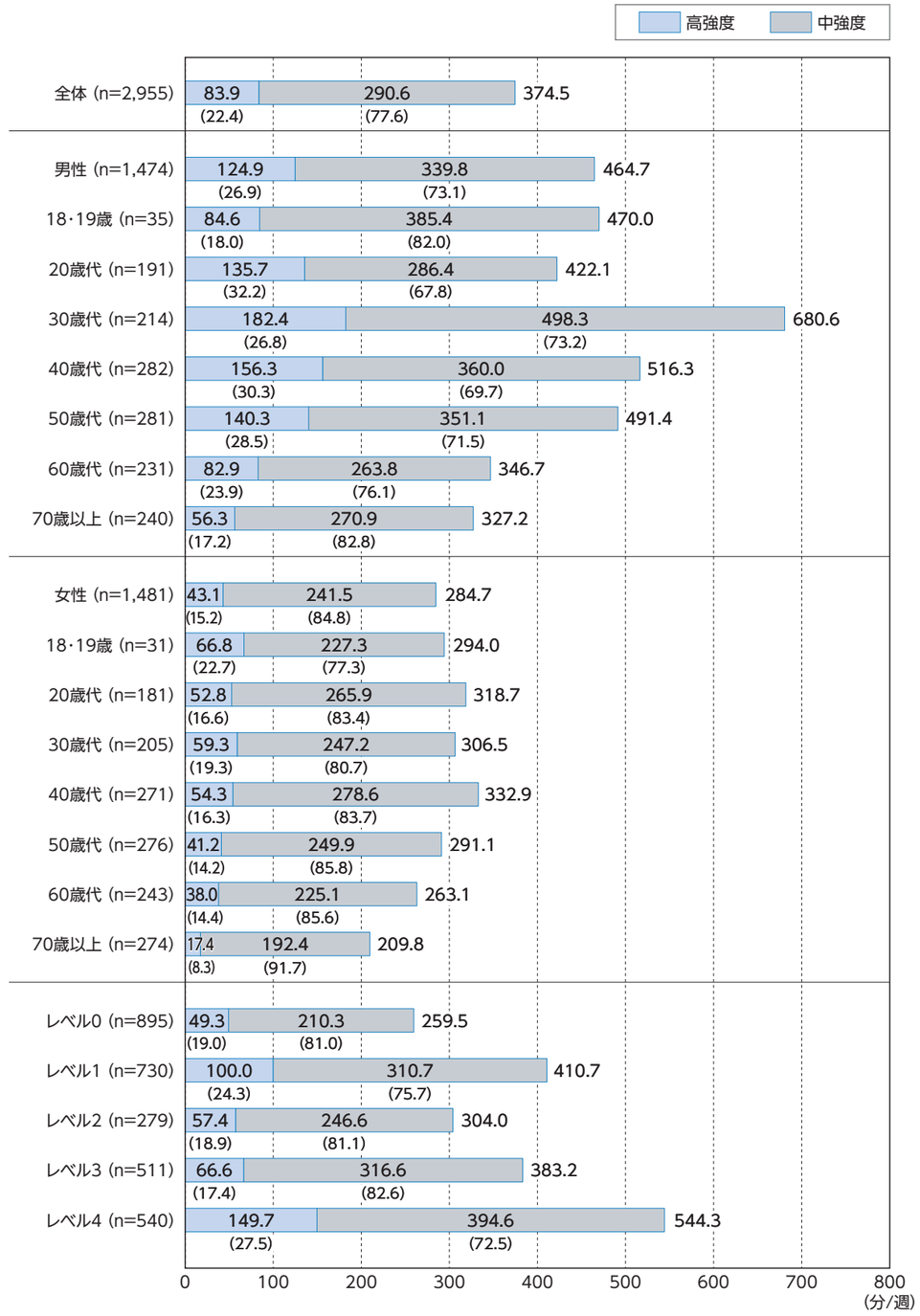
図7-1には、1週間あたりの高強度および中強度の身体活動時間の平均値を全体および性別、性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示し、その合計である総身体活動時間のうち各強度の身体活動が占める割合を括弧内に示した。全体では週に374.5分（約6時間15分）の身体活動を行っている結果が確認できた。強度の内訳をみると、高強度は83.9分で22.4%、中強度は290.6分で77.6%であった。

性別にみると、男性は週に464.7分（約7時間45分）の身体活動を行い、うち26.9%にあたる124.9分が高強度、73.1%にあたる339.8分が中強度である。2022年調査と比べて総身体活動時間は64.9分減少している。女性は週に284.7分（約4時間45分）の身体活動を行っている。強度の内訳は、15.2%にあたる43.1分が高強度、84.8%にあたる241.5分が中強度である。総身体活動時間は2022年調査より25.2分の減少にとどまった。

性・年代別にみると、男性では30歳代の総身体活動時間が680.6分（約11時間20分）と最も長い。続いて、40歳代516.3分（約8時間35分）、50歳代491.4分（約8時間10分）、18・19歳470.0分（7時間50分）、20歳代422.1分（約7時間）、60歳代346.7分（約5時間45分）、70歳以上327.2分（約5時間30分）であった。総身体活動時間が最も長い30歳代と最も短い70歳以上とでは353.4分の差がみられた。高強度の身体活動時間は30歳代の182.4分（約3時間）を頂点とする山型を描くが、総身体活動時間に占める割合は20歳代が32.2%で最も高く、70歳以上の17.2%が最も低かった。

女性では、40歳代の総身体活動時間が332.9分（約5時間30分）と最も長く、20歳代318.7分（約5時間20分）が続く。次いで、30歳代306.5分、18・19歳294.0分、50歳代291.1分が5時間前後で、60歳代は263.1分（約4時間20分）、70歳以上は209.8分（約3時間30分）であった。総身体活動時間が最も長い40歳代と最も短い70歳以上では、123.1分の差がみられた。高強度の身体活動時間は18・19歳の66.8分が最も長く、20歳代から40歳代は50分台で、それ以降の年代は徐々に減少し、70歳以上では17.4分であった。総身体活動時間に占める高強度の割合も同様に、18・19歳が22.7%で最も高く、最も低い70歳以上は8.3%と1割を下回った。男女を比較すると、総身体活動時間はいずれの年代も女性より男性が長く、特に30歳代で374.1分と約6時間の最も大きな差がみられた。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」は総身体活動時間が544.3分（約9時間）で最も長い。次いで、「レベル1」410.7分（約6時間50分）、「レベル3」383.2分（約6時間20分）、「レベル2」304.0分（約5時間）、「レベル0」259.5分（約4時間20分）であった。総身体活動時間に占める高強度の割合も同様に「レベル4」27.5%が最も高く、「レベル1」24.3%が続いた。そのほかのレベルでは、高強度の身体活動時間が占める割合はいずれも20%を下回った。



【図7-1】身体活動の実施時間および各強度の構成比（全体・性別・性別×年代別・レベル別）

注）高強度と中強度の実施時間の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動時間に占める各強度の割合を示す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

図7-2には、GPAQで回答した身体活動量の平均値を「仕事」「移動」「余暇」の領域ごとに、全体および性別、性・年代別の年次推移で示した。身体活動量は、実施時間に強度（きつさ）を加味して換算できる。強度は安静時を1メッツとし、日常生活の身体活動がその何倍のエネルギーを消費するかという観点から評価される。GPAQでは、中強度の身体活動は4メッツ、高強度は8メッツが割り当てられ、強度別の各身体活動の実施時間に4または8を乗じて、1週間の身体活動量「メッツ・時/週」を算出する。各領域の身体活動量の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動量に占める割合を示す。

2024年の全体の総身体活動量は30.6メッツ・時/週で、2022年調査の34.5メッツ・時/週から約4メッツ減少した。これは中強度の身体活動量に換算すると1週間あたり約1時間の減少に相当する。構成比の内訳は仕事56.6%、移動22.9%、余暇20.5%で、2022年調査より仕事の割合が3.6ポイント減少し、移動の割合が4.3ポイント増加した。

性別にみると、男性の総身体活動量は39.3メッツ・時/週で、内訳は仕事59.6%、移動19.1%、余暇21.2%であった。2022年調査と比べると、総身体活動量は5.9メッツ・時/週減少した。これは、1週間あたりの中強度の身体活動で約1時間半の減少に相当する。女性の総身体活動量は21.9メッツ・時/週で、内訳は仕事51.1%、移動29.6%、余暇19.3%であった。2022年調査と比べると、総身体活動量は1.9メッツ・時/週減少した。

性・年代別にみると、男性の総身体活動量は18・19歳37.0メッツ・時/週、20歳代37.2メッツ・時/週であった。30歳代が57.5メッツ・時/週と最も多く、40歳代以降では年代が上がるにつれて総身体活動量は減少している（40歳代44.8メッツ・時/週、50歳代42.1メッツ・時/週、60歳代28.6メッツ・時/週、70歳以上25.6メッツ・時/週）。構成比の内訳をみると、仕事の内訳は30歳代71.7%が、移動の内訳は18・19歳の36.7%が、余暇の内訳は60歳代35.2%が最も高かった。20歳代から50歳代では移動・余暇における身体活動量には大きな差がなく、仕事における身体活動量の差が各年代の総身体活動量に反映されている。60歳代は50歳代以下の年代と比べると、仕事における身体活動量が少ない一方、余暇における身体活動量が多い傾向がみられる。2022年調査と比較すると、18・19歳から60歳代までのすべての年代で総身体活動量は少なくなり、特に18・19歳で31.2メッツ・時/週、20歳代で15.3メッツ・時/週と大幅に減少した。また、40歳代も9.5メッツ・時/週と大きく減少している。

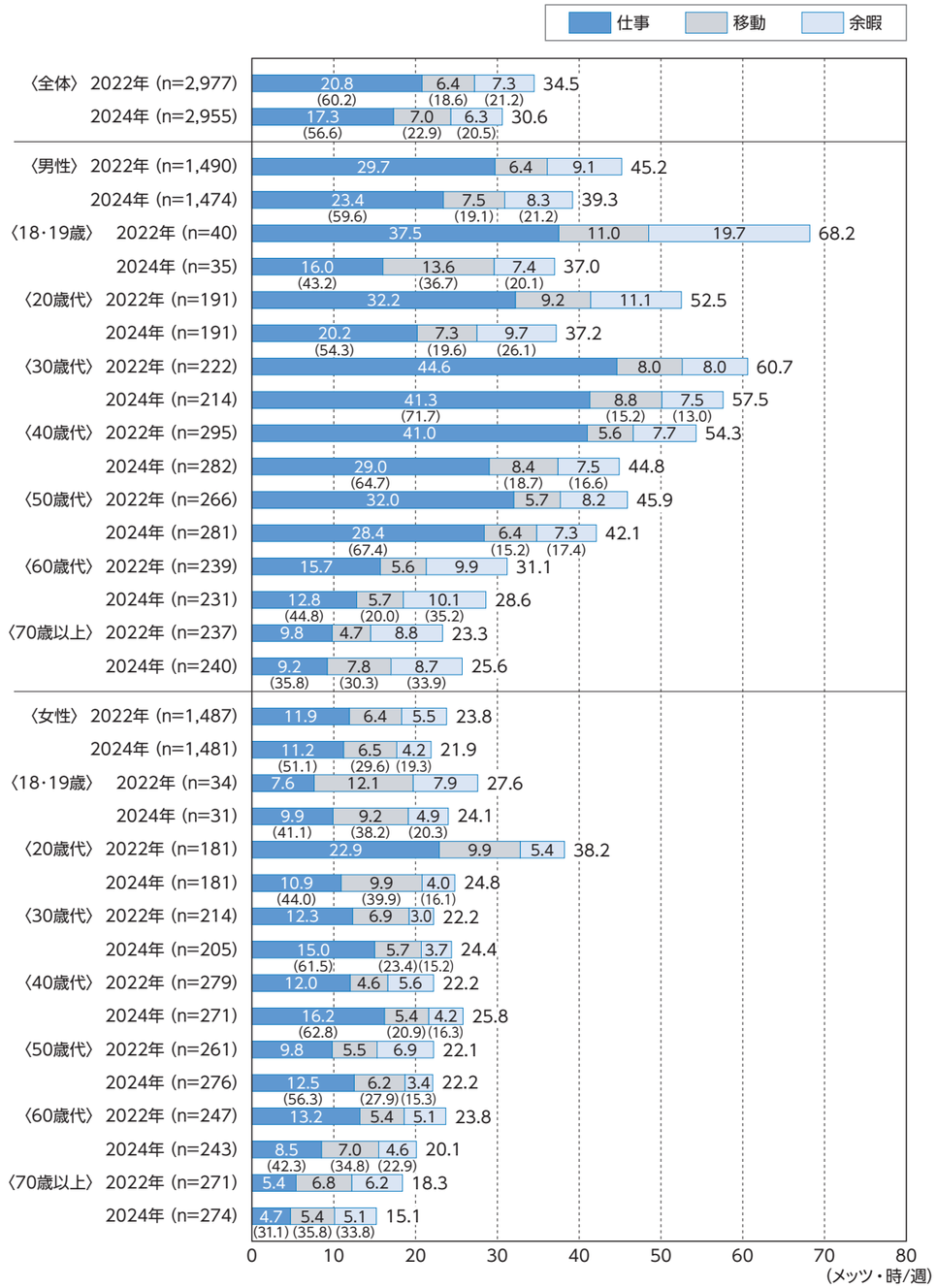
女性では、40歳代の総身体活動量が25.8メッツ・時/週と最も多く、20歳代24.8メッツ・時/週、30歳代24.4メッツ・時/週、18・19歳24.1メッツ・時/週が続く。50歳代は22.2メッツ・時/週、60歳代20.1メッツ・時/週であり、70歳以上が15.1メッツ・時/週と最も少なかった。18・19歳から40歳代までの総身体活動量は24～26メッツ・時/週の範囲に収まり、男性と比べると年代間の差は小さい。構成比の内訳をみると、仕事は40歳代62.8%、移動は20歳代39.9%、余暇は70歳以上33.8%がそれぞれ最も高い。総身体活動量を2022年調査と比べると、40歳代では3.6メッツ・時/週増加した一方、20歳代では13.4メッツ・時/週と大きな減少がみられた。

全体を概観すると、総身体活動量はいずれの年代も女性より男性が多かったが、2022年調査と比べると、男性は女性よりも減少幅が大きかった。また、総身体活動量に占める仕事・移動・余暇の各領域の活動については、仕事と余暇では、男性は女性の約2倍の身体活動量を示した。構成比では、男女ともに仕事の割合が高く、特に男性でその傾向が顕著にみられた。

COMMENTS

- 適度な労働と適度な運動と休息で幸福感の高い社会になればよいと思います。（30歳　男性　技能的・労務的職業）
- 今までスポーツとは無縁でしたが、今回のアンケートを通じて体を動かせていなかったと気付きました。ラジオ体操のような全身運動のできるダンス要素の入った体操なら、自分ならやるかもしれないなと思いました。（47歳　女性　事務的職業）
- ほかの楽しみがあり、スポーツはあまり得意ではないので駅までは歩くようにしている。（18歳　女性　学生）

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7-2】身体活動量および各領域の構成比の年次推移（全体・性別・性別×年代別）

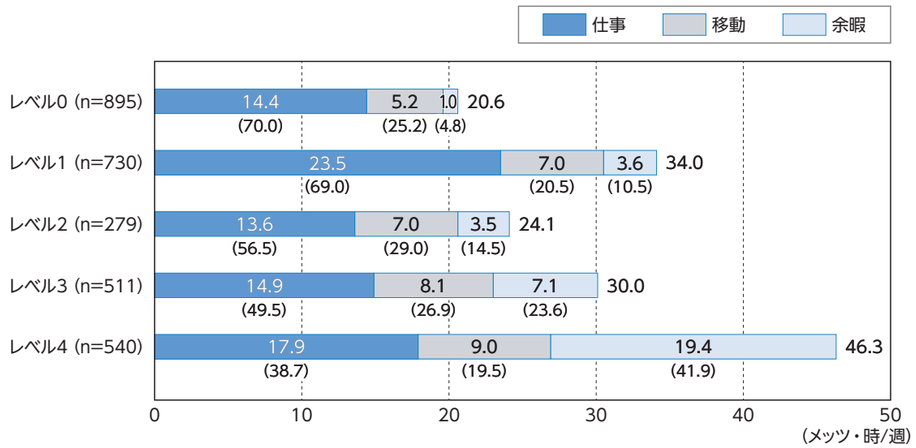
注1）「メッツ」は身体活動の強度を表す単位であり、1メッツは安静時のエネルギー消費量を示す。高強度の身体活動は8メッツ、中強度は4メッツを割り当て、仕事（高強度・中強度）、移動（中強度）、余暇（高強度・中強度）の週あたりの実施時間にメッツを乗じ「メッツ・時/週」を算出した。

注2）仕事・移動・余暇の身体活動量の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動量に占める各領域の割合を示す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

図7-3には運動・スポーツ実施レベル別に、領域ごとの身体活動量の平均値と構成比を示した。総身体活動量は「レベル4」46.3メッツ・時/週が最も多く、次いで「レベル1」34.0メッツ・時/週、「レベル3」30.0メッツ・時/週、「レベル2」24.1メッツ・時/週、「レベル0」20.6メッツ・時/週であった。

仕事の構成比の内訳をみると、「レベル0」70.0%、「レベル1」69.0%、「レベル2」56.5%、「レベル3」49.5%、「レベル4」38.7%とレベルが上がるほど低くなる。余暇の身体活動量は「レベル0」1.0メッツ・時/週であるのに対し、「レベル1」3.6メッツ・時/週、「レベル2」3.5メッツ・時/週、「レベル3」7.1メッツ・時/週、「レベル4」19.4メッツ・時/週であり、割合も4.8%、10.5%、14.5%、23.6%、41.9%とレベルが上がるほど高く、仕事と対照的な傾向である。特に「レベル0」の余暇における身体活動量は「レベル4」より18.4メッツ・時/週少なく、中強度身体活動に置き換えると約4.5時間に相当する。また、移動は「レベル0」5.2メッツ・時/週に対し、「レベル1」と「レベル2」が7.0メッツ・時/週、「レベル3」8.1メッツ・時/週、「レベル4」9.0メッツ・時/週で、「レベル4」が最も高かった。余暇と同様にレベルが上がるほど移動における身体活動量は多い傾向がみられる。割合でみると「レベル2」29.0%、「レベル3」26.9%、「レベル0」25.2%、「レベル1」20.5%、「レベル4」19.5%の順で高いが、移動は仕事や余暇と比べてレベル間の差は小さい特徴がある。



【図7-3】身体活動量および各領域の構成比（レベル別）

注1）「メッツ」は身体活動の強度を表す単位であり、1メッツは安静時のエネルギー消費量を示す。高強度の身体活動は8メッツ、中強度は4メッツを割り当て、仕事（高強度・中強度）、移動（中強度）、余暇（高強度・中強度）の週あたりの実施時間にメッツを乗じ「メッツ・時/週」を算出した。

注2）仕事・移動・余暇の身体活動量の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動量に占める各領域の割合を示す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

COMMENTS

- 運動不足を感じるので、なるべく移動に階段などを使うようにしたい。そしてスポーツをひとつでも趣味にしたいと思う。（60歳　男性　技能的・労務的職業）
- 家の周りの片付けや草とり、ミニ畑の管理をするだけで、運動と同じくらい体を動かしている。（79歳　女性　専業主婦・主夫）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

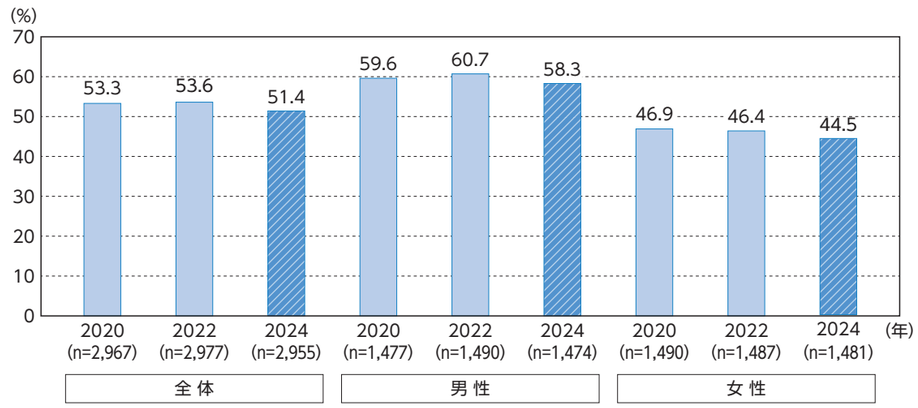
7-2 日常生活における身体活動量（WHO基準の達成率）

WHOは成人（18~64歳）および高齢者（65歳以上）の身体活動量の基準として「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600メッツ・分/週に相当）」を行うよう推奨している。**図7-4**は、WHOが示す身体活動量基準の達成率について全体・性別に年次推移を示した結果である。なお、WHOの身体活動量基準について、2020年に公表された最新のガイドラインでは「10分以上継続した活動」という旧来の条件が削除されている。ただし、本調査で用いたGPAQは旧来のガイドラインに基づいて作成されているため、この条件が質問文に付されている。

2024年の結果について、全体をみるとWHO基準の身体活動量を達成した者の割合は51.4%で、2022年調査の53.6%から微減した。性別にみると、男性では58.3%、女性では44.5%がWHOの身体活動量基準を満たし、達成率は男性が13.8ポイント高い。2022年調査と比較すると男性では2.4ポイント、女性では1.9ポイント減少した。

続いて**図7-5**には、性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別にWHOの身体活動量基準の達成率を示した。性・年代別にみると、男性の達成率は18・19歳の80.0%が最も高く、30歳代64.0%、20歳代61.8%、40歳代58.5%、50歳代58.0%であった。60歳代は52.4%、70歳以上は52.9%と過半数が達成したものの、50歳代以下と比べると達成率は低い。女性の達成率を年代別にみると、男性と同様に18・19歳が61.3%と最も高かった。20歳代53.0%、30歳代43.4%と年代が上がるとともに減少し、40歳代では40.2%と最も低い。50歳代以降は、50歳代46.4%、60歳代41.6%、70歳以上42.7%であり、いずれの年代の達成率も女性より男性が高かった。

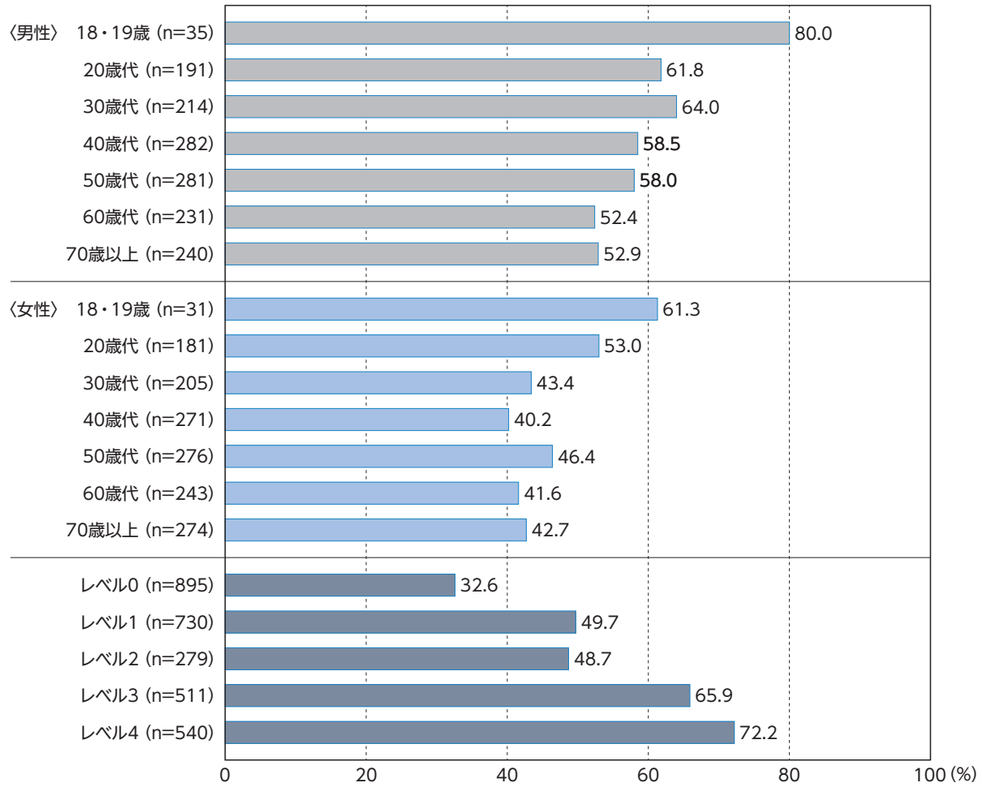
運動・スポーツ実施レベル別にみると、過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった「レベル0」は32.6%と達成率が最も低く、次いで「レベル2」の48.7%、「レベル1」49.7%、「レベル3」65.9%、「レベル4」は72.2%であった。「レベル3」と「レベル4」の達成率は「レベル0」の2倍以上であった。



【図7-4】世界保健機関（WHO）の身体活動量基準達成率の年次推移（全体・性別）

注）世界保健機関（WHO）が示す身体活動量の基準は「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600メッツ・分/週に相当）」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



【図7-5】世界保健機関（WHO）の身体活動量基準達成率（性別×年代別・レベル別）

注）世界保健機関（WHO）が示す身体活動量の基準は「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600メッツ・分/週に相当）」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

COMMENTS

- フライングディスク等の体にかかる負荷が少ないスポーツが増えることで、高齢になって気兼ねなく健康づくりができる社会になればよいと考えます。（50歳　男性　専門的・技術的職業）
- 体重増加のため、階段を使用する生活を心がけています。70歳近くになるとこれからの人生何を楽しみに生活するかが大切。仕事を辞めてから体力づくりに励まないといけないと、このアンケートを通して考えさせられました。（69歳　男性　パートタイム・アルバイト）
- 散歩やヨガなど、中程度の運動は好きです。働いているとスポーツをする機会も減るので、気軽に活動できる環境が増えればよいと思う。（30歳　女性　専門的・技術的職業）
- 農業を営んでいるが、毎日の農作業が運動だと思って体を動かしている。これといって運動はしていないが、元気で過ごしている。（75歳　男性　農林漁業）

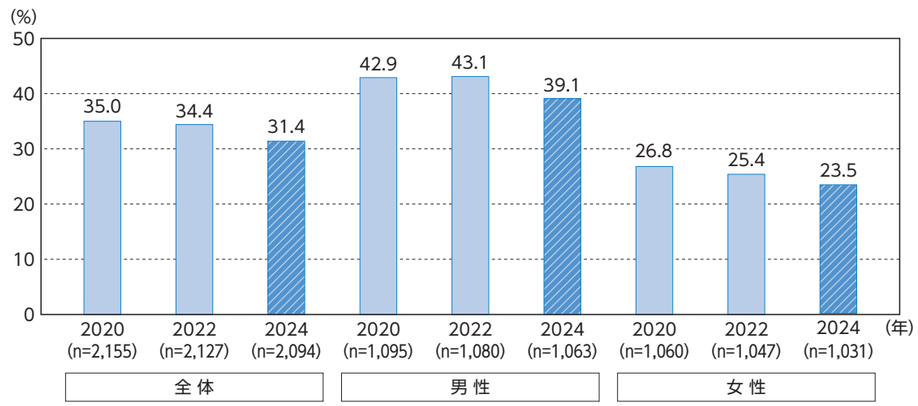
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

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）

わが国において健康政策を統括する厚生労働省（以下、厚労省）は、健康づくりのために20～64歳は「強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上」、65歳以上は「強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上」または「歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上」行うという基準を示している。また、厚労省は2023年に「健康日本21（第三次）」を示し、それに伴い65歳以上の推奨身体活動量はこれまでの「強度を問わず身体活動を週10メッツ・時（毎日40分）」から改訂された。本調査ではGPAQの質問項目をもとに1週間あたりの高強度と中強度の身体活動の実施時間を算出し、高強度には8メッツ、中強度には4メッツの強度を乗じ、厚労省が示す20～64歳「週23メッツ・時」、65歳以上「週15メッツ・時」という身体活動量基準の達成率を確認した。本調査は18歳以上を対象としているが、この項目においては厚労省の基準に則り、20歳以上を対象として達成率を確認した。

図7-6に20～64歳について、GPAQの調査項目を追加した2020年からの達成率の年次推移を全体・性別に示した。厚労省が推奨する「週23メッツ・時」の基準を満たす者は全体の31.4%で、2022年調査の34.4%から3.0ポイント減少した。

性別にみると、達成率は男性39.1%、女性23.5%と、男性が女性を15.6ポイント上回る。2022年調査と比較すると男性は4.0ポイント減、女性は1.9ポイント減と男性の減少幅が大きい。



【図7-6】厚生労働省の身体活動量基準達成率の年次推移（20～64歳：全体・性別）

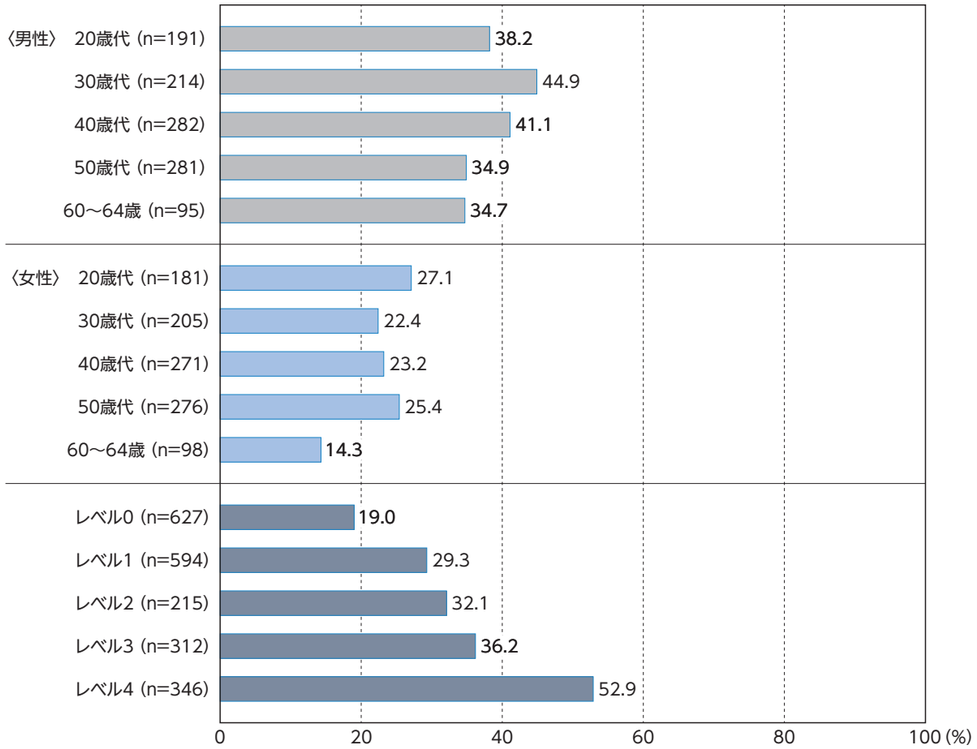
注）厚生労働省が示す20～64歳の身体活動量基準は「強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上」を指す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

図7-7は、20~64歳の厚労省の身体活動量基準の達成率を性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。性・年代別にみると、男性では30歳代の44.9%が最も高く、40歳代41.1%、20歳代38.2%、50歳代34.9%、60~64歳34.7%が続いた。

女性では20歳代の27.1%が最も高く、50歳代25.4%、40歳代23.2%、30歳代22.4%が続き、60~64歳の達成率は14.3%と最も低かった。いずれの年代も、女性より男性の達成率が高く、特に30歳代では22.5ポイント、60~64歳で20.4ポイントと20ポイント以上の差がみられた。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」が52.9%で最も高く、「レベル3」36.2%、「レベル2」32.1%、「レベル1」29.3%が続き、「レベル0」は19.0%と2割を下回った。レベルが上がるほど達成率は高くなり、「レベル4」は、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」より33.9ポイント達成率が高かった。



【図7-7】厚生労働省の身体活動量基準達成率（20~64歳：性別×年代別・レベル別）

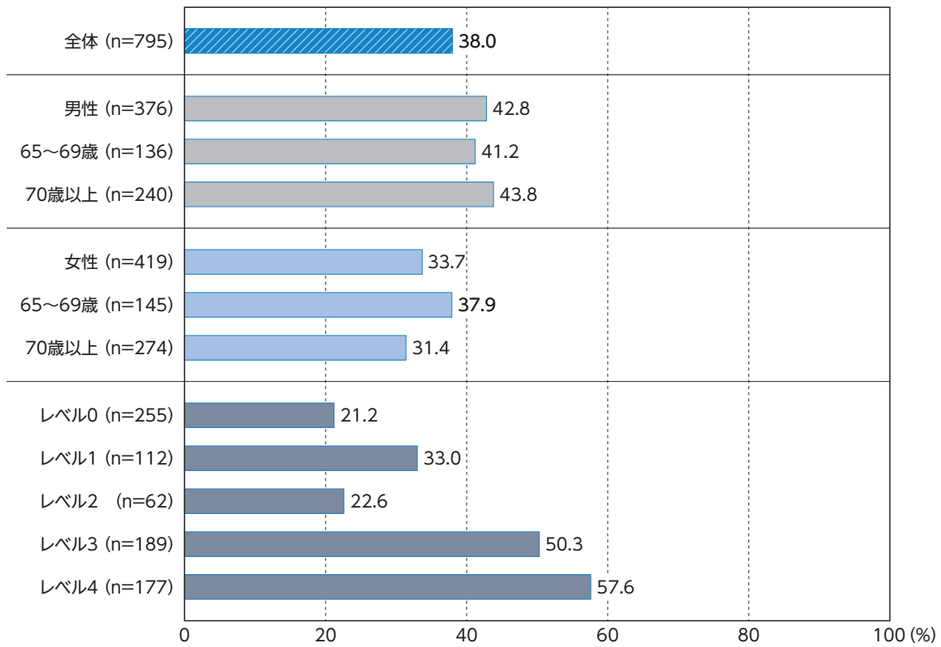
注）厚生労働省が示す20~64歳の身体活動量基準は「強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上」を指す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

図7-8は、厚労省が示す65歳以上の身体活動量「週15メッツ・時」の基準を満たす者の割合を全体および性別、性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。なお、この基準は2022年調査までと異なるため年次推移は示していない。65歳以上では、身体活動量基準の達成率は38.0%で、**図7-6**で示した20~64歳と比較すると高かった。

性・年代別にみると、男性は42.8%が身体活動量基準を満たした。65~69歳は41.2%、70歳以上は43.8%で年代差はみられなかった。女性は33.7%が基準を達成し、65~69歳37.9%、70歳以上31.4%で、70歳以上の達成率が6.5ポイント低い。男女で達成率を比較すると、男性が女性より9.1ポイント高い。65~69歳では3.3ポイント、70歳以上は12.4ポイント、男性が女性を上回り、70歳以上の差がより大きい。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」57.6%が最も高く、次いで「レベル3」50.3%、「レベル1」33.0%、「レベル2」22.6%、「レベル0」21.2%であった。「レベル3」や「レベル4」の達成率は5割を超え、「レベル0」と「レベル2」の2割程度と比較し倍以上の達成率であった。



【図7-8】厚生労働省の身体活動量基準達成率（65歳以上：全体・性別・性別×年代別・レベル別）

注）厚生労働省が示す65歳以上の身体活動量基準は「強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上」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

7-4 日常生活における座位時間

身体活動との関連が深く、健康に影響を与える生活習慣として、座ったり寝転んだりする座位時間がある。1日の座位時間が8時間以上の者は総死亡のリスクが高まるともいわれ、健康増進においては身体活動の促進に加えて座位時間の低減も重要である。

図7-9には、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（座位時間）の平均値について、全体、性別に年次推移を示した。なお、座位時間に睡眠は含まれない。全体では1日あたりの座位時間は327.5分、時間に換算すると約5時間半であり、2022年調査の333.8分と同程度である。

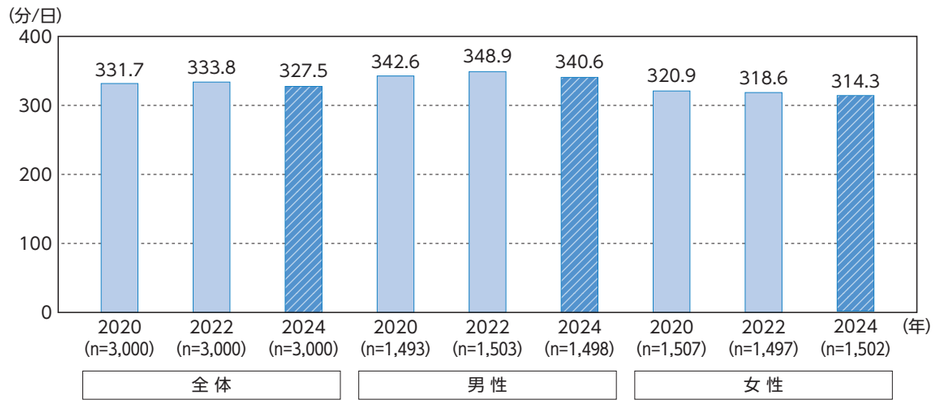
男性は340.6分と1日のうち約5時間40分を座ったり横になったりして過ごし、2022年調査と比べると8.3分短くなっている。女性は314.3分（約5時間15分）となり、2022年調査より4.3分短い。男女を比較すると、男性は女性より26.3分長かった。

続いて、**図7-10**に性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別の座位時間を示した。男性では30歳代が361.5分と最も長く、18・19歳351.9分、20歳代351.3分が続く。男性のうち、座位時間が最も短い年代は70歳以上318.7分で最も長い30歳代との差は42.8分であった。

女性では、18・19歳376.0分が最も長く、20歳代の351.7分が続く。また、30歳代が276.8分と、すべての性・年代で唯一5時間を下回った。40歳代から60歳代までは310分台で、70歳以上はそれより短い305.4分であった。

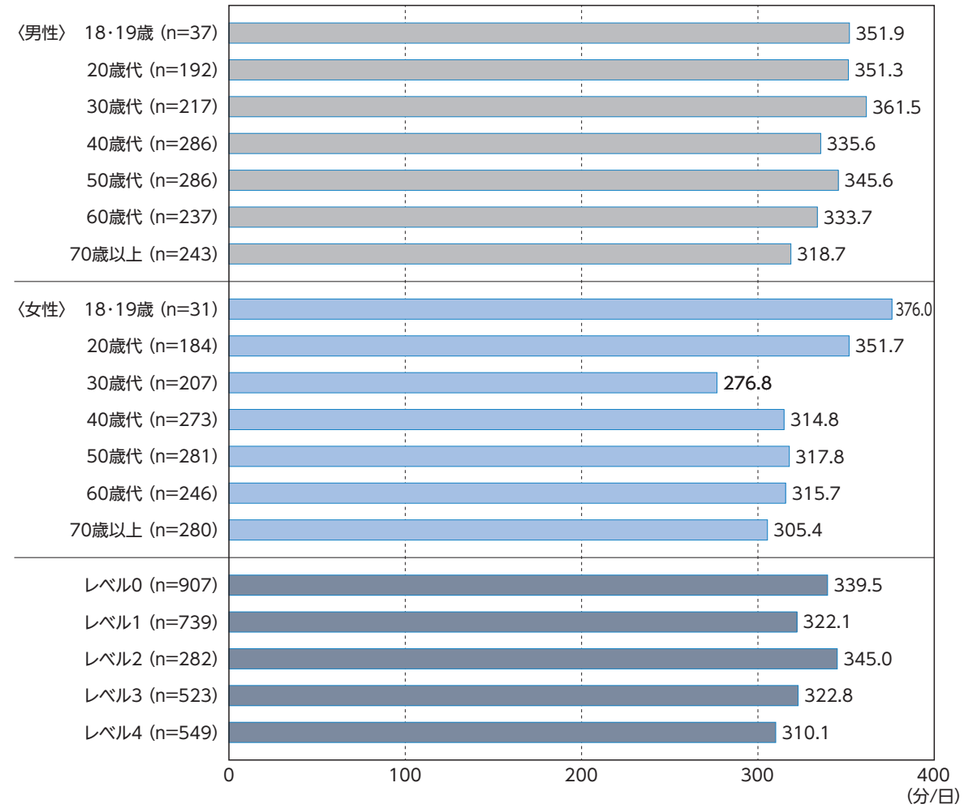
男女の座位時間を比較すると、20歳代以下は女性、30歳代以降では男性が長い傾向がみられ、特に30歳代では男性が1時間以上長い。

運動・スポーツ実施レベル別では、「レベル2」が345.0分と最も長く、「レベル0」339.5分、「レベル3」322.8分、「レベル1」322.1分、「レベル4」310.1分と続いた。運動・スポーツ実施レベル別による座位時間の差は、**図7-1**や**図7-3**でみられた身体活動量の差と比較すると小さい傾向にある。



【図7-9】1日あたりの座位時間の年次推移（全体・性別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図7-10】1日あたりの座位時間（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

COMMENTS

- スポーツは観るのも、するのもあまり好きではありません。しかし、機会があって、いざやってみるととても楽しく気持ち良いです。おっくうな人でも少しでも体を動かす機会が増えるといいなと思います。（66歳　女性　専業主婦・主夫）
- 健康を維持するためにも自分の無理のない範囲で運動を習慣にすることは大事だと考えている。（41歳　男性　事務的職業）
- 毎日軽い体操をしています。劇的な変化はありませんが、肩が軽くなったり、気持ちがすっきりしたりするので運動の必要性を感じ、続けたいと思います。（46歳　女性　専業主婦・主夫）
- 各々の意識の問題。歩くだけから始めてみることをおすすめする。（44歳　男性　商工サービス業）
- 今まで自転車でどこでも出かけていましたが、少しでも歩くようにしようと3ヶ月前から気をつけています。少なくても5000～7000歩は歩きたいと心がけています。出かけないと1000歩も歩かなくならないように注意しています。（67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

8 体力の主観的評価・体格指数・生活習慣

8-1 体力の主観的評価

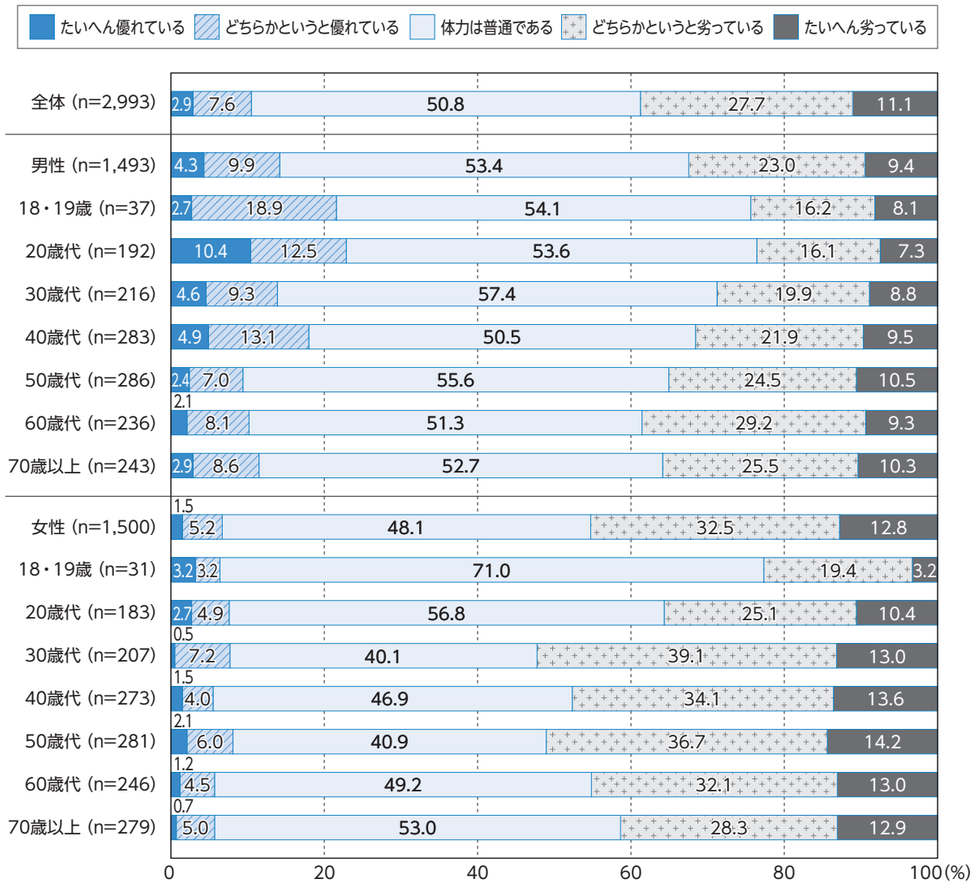
図8-1に体力の主観的評価を示した。全体では「たいへん優れている」2.9%、「どちらかというと優れている」7.6%、「体力は普通である」50.8%、「どちらかというと劣っている」27.7%、「たいへん劣っている」11.1%であった。「たいへん優れている」と「どちらかというと優れている」を合わせて自分の体力を『優れている』と感じる者は全体の1割で、「どちらかというと劣っている」と「たいへん劣っている」を合わせて自分の体力を『劣っている』と感じる者は約4割であった。

性別にみると、自分の体力を『優れている』と感じる者は、男性14.2%、女性6.7%である。これに対して『劣っている』と感じる者は男性32.4%、女性45.3%であり、主観的評価は男性よりも女性が低い。

性・年代別にみると、自分の体力を『優れている』と感じる者は、男性では20歳代22.9%が最も高く、次いで18・19歳21.6%、40歳代18.0%であった。女性で自分の体力を『優れている』と感じる者は、50歳代8.1%が最も高く、30歳代7.7%が続く。いずれの年代も1割に満たず、なかでも40歳代5.5%が最も低かった。

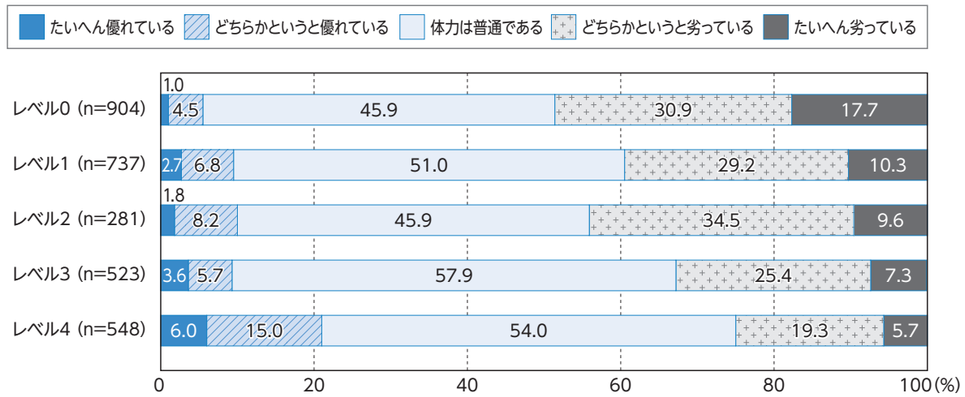
自分の体力を『劣っている』と感じる者は、男性では60歳代38.5%、70歳以上35.8%、50歳代35.0%の順で、50歳代以降で高い傾向にある。女性では30歳代52.1%、50歳代50.9%が高いものの、60歳代45.1%、70歳以上41.2%と60歳代以降になると体力が『劣っている』と感じる者の割合は減少する。男性では年代が上がるほど自分の体力を劣っていると感じる者が多いのに対し、女性では30歳代と50歳代で高く、性別によって特徴が異なる。

図8-2には、体力の主観的評価を運動・スポーツ実施レベル別に示した。高頻度・高強度で実施する「レベル4」では「たいへん優れている」6.0%、「どちらかというと優れている」15.0%であり、合わせて自分の体力を『優れている』と感じる者は21.0%と最も高い。反対に「レベル4」で自分の体力を『劣っている』と感じる者は25.0%で、ほかのレベルと比べて最も低かった。一方、過去1年間に運動・スポーツをまったく実施しなかった「レベル0」のうち、自分の体力を『優れている』と感じる者は5.5%と低く、『劣っている』と感じる者が48.6%と半数近くを占めた。



【図8-1】体力の主観的評価（全体・性別・性別×年代別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図8-2】体力の主観的評価（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

COMMENTS

- 健康寿命を延ばすためにもスポーツは続けていき、続けることにより地域の人達との交流を深めていきたい。（76歳　女性　専業主婦・主夫）
- 体力維持、気分転換など、生活に欠かせないものだと思う。（73歳　男性　無職）
- 各個人が、健康に過ごすために運動や食事に関心を持って生活ができたらよいと思います。スポーツは、ストレス解消になったり、一緒に体を動かすことで楽しく過ごすことができるので、心のケアに役立っていると思います。（68歳　女性　専業主婦・主夫）
- 筋トレを続けて半年が経ちましたが、運動していなかった時と比べて、睡眠の質や気力が向上し、プラス思考になれることが多くなりました。トレーニングに限らず、運動を続けることで見た目の変化以上の効果があると思っているので、マイナス思考や気分の落ち込みがある人こそ運動やスポーツをやってみてほしいです。（23歳　男性　サービス職業）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

8-2 BMI（体格指数）

身長と体重からBMI（体格指数）を算出し、「やせ」（BMI：18.5未満）、「標準」（BMI：18.5以上25.0未満）、「肥満」（BMI:25.0以上）に分類した。**図8-3**は、全体、性別、性・年代別のBMIを示している。

全体では「やせ」7.7%、「標準」68.8%、「肥満」23.5%であった。2022年調査と比較すると、「肥満」は22.1%から23.5%へ1.4ポイント増加し、「標準」は70.2%から68.8%へ1.4ポイント減少した。

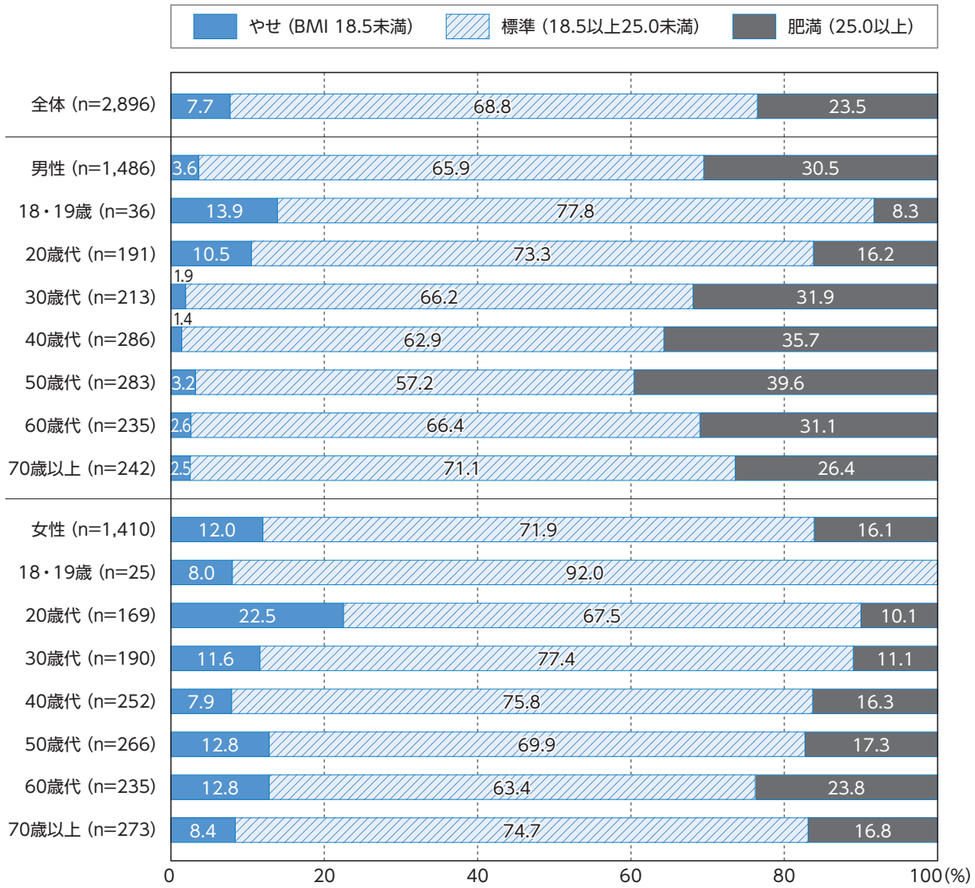
性別にみると、「やせ」は男性3.6%、女性12.0%、「肥満」は男性30.5%、女性16.1%であった。女性は「やせ」、男性は「肥満」の割合がそれぞれ高い。

性・年代別にみると、男性の「やせ」は18・19歳13.9%、20歳代10.5%と1割を超えるが、30歳代以降は30歳代1.9%、40歳代1.4%、50歳代3.2%、60歳代2.6%、70歳以上2.5%といずれも5%を下回る。女性の「やせ」は20歳代が22.5%で最も高く、50歳代と60歳代がともに12.8%、30歳代11.6%、70歳以上8.4%、18・19歳8.0%、40歳代7.9%と続く。女性ではほかの年代と比べて20歳代で「やせ」の割合が特に高い。

「肥満」の割合をみると、男性では18・19歳8.3%、20歳代16.2%、30歳代31.9%、40歳代35.7%と年代が上がるとともに増加し、50歳代39.6%が最も高い。60歳代以降になると、60歳代31.1%、70歳以上26.4%と減少するため、男性における年代別の「肥満」は50歳代を頂点とする山型を描く。一方で、女性の「肥満」は20歳代10.1%、30歳代11.1%、40歳代16.3%、50歳代17.3%、60歳代23.8%と60歳代までは年代が上がるほど高くなり、70歳以上では16.8%であった。2022年調査と比べると、50歳代男性で「肥満」の割合が34.2%から39.6%へと5ポイント以上増加した。

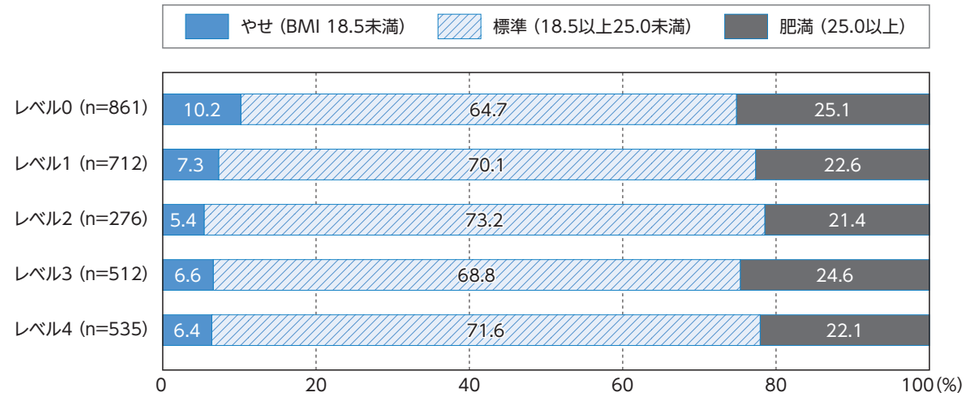
図8-4は、BMIを運動・スポーツ実施レベル別に示した。「やせ」は「レベル0」10.2%が最も高く、「レベル1」7.3%、「レベル3」6.6%、「レベル4」6.4%、「レベル2」5.4%と続く。「肥満」も「レベル0」25.1%が最も高く、次いで「レベル3」24.6%、「レベル1」22.6%、「レベル4」22.1%、「レベル2」21.4%であった。

適正体重を22とするBMIでは「標準」が統計的に最も病気になりにくい範囲とされているが、非実施の「レベル0」では「レベル1」以上に比べて「やせ」「肥満」の割合がともに高く、「標準」の割合が相対的に少ない点が特徴といえる。



【図8-3】体格指数（全体・性別・性別×年代別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024



【図8-4】体格指数（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

COMMENTS

- 現在の体力、筋力の保持に努めたい。（74歳　女性　無職）
- スポーツをすることでポジティブな生活態度を維持できる。健康な生活を送るためにも、運動は継続していきたい。（79歳　男性　無職）
- 年々歳を重ねるごとにエネルギーの燃焼が少なくなり、ダイエットを含め運動は欠かせないものだと思います。なかなか大勢の中でできることがないので、自分ひとりで気軽に好きな時にできるウォーキングがよいと思っています。（63歳　女性　専業主婦・主夫）
- スポーツを通して世界の人びととつながることができ、健康増進にもなるスポーツの意義は大きいと思う。積極的にスポーツに関われないが、自分なりにスポーツを日々の暮らしに取り入れていきたいと思う。（42歳　男性　専門的・技術的職業）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

8-3 朝食の摂取

1週間のうち、何日くらい朝食を食べるのかをたずねた。**図8-5**は全体、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別の朝食摂取状況を示している。全体では、「毎日食べる」74.0%、「週1~6日食べる」17.8%、「食べない」8.2%であった。

性別にみると、「毎日食べる」は男性69.5%、女性78.4%であり、女性が男性よりも8.9ポイント高い。反対に「食べない」は男性11.4%、女性5.1%と男性が女性よりも6.3ポイント高かった。

年代別にみると、「毎日食べる」は18・19歳51.5%、20歳代56.1%でほかの年代に比べて低く、18・19歳と20歳代において朝食を毎日食べる者は5割台にとどまる。30歳代以降は年代が上がるほど朝食を毎日食べる者の割合は高く、30歳代60.6%、40歳代65.6%、50歳代76.5%、60歳代89.2%、70歳以上92.5%と、60歳代以降では9割前後を占め、若年層との差が大きい。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「毎日食べる」の割合は「レベル4」が79.9%と最も高く、次いで「レベル2」79.7%、「レベル3」76.4%、「レベル0」73.0%、「レベル1」66.8%であった。

8-4 睡眠時間

平日と休日における就寝時刻と起床時刻をたずね、睡眠時間を算出した。**表8-1**に、睡眠時間を「7時間未満」「7時間以上9時間未満」「9時間以上」に区分した割合を全体、性別、性・年代別に示した。

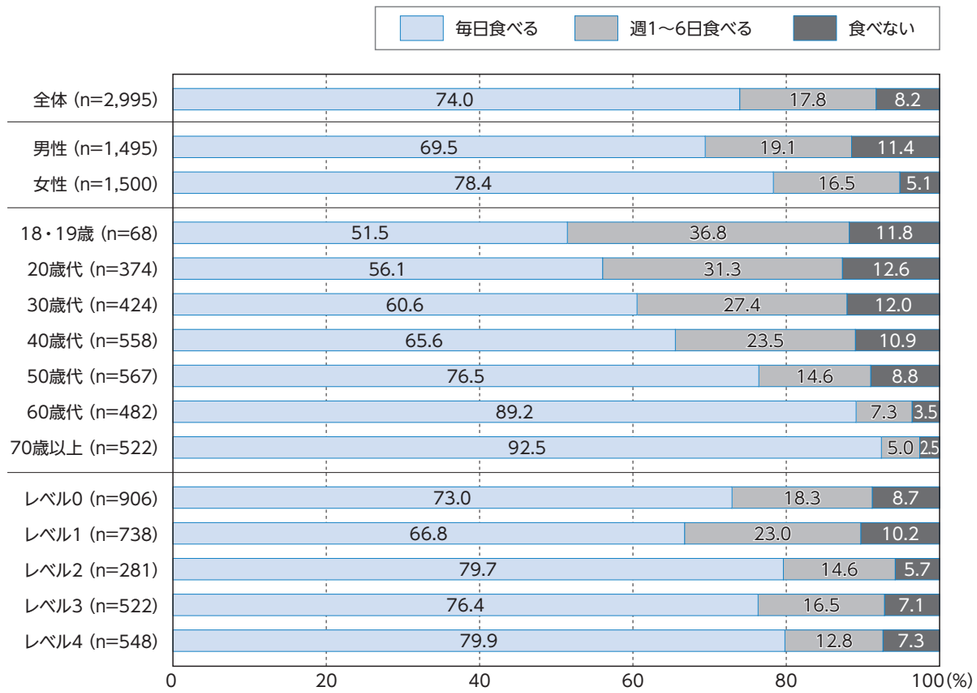
平日の睡眠時間は、全体では「7時間未満」37.6%、「7時間以上9時間未満」54.6%、「9時間以上」7.8%であった。

性別にみると、「7時間未満」は男性34.6%、女性40.6%と6.0ポイントの差があり、男性より女性の短時間睡眠の割合が高い。さらに性・年代別では、「7時間未満」の割合が男性は18・19歳54.1%、女性は50歳代57.3%でそれぞれ最も高く、男女ともに最も低いのは70歳以上で男性18.7%、女性24.6%であった。また、18・19歳では男性54.1%に対して、女性25.8%と性別による差が大きく、女性より男性が28.3ポイント高い。

休日の睡眠時間は、全体では「7時間未満」20.7%、「7時間以上9時間未満」58.7%、「9時間以上」20.5%であった。平日と比べると「7時間未満」は16.9ポイント低い。

性別にみると、「7時間未満」の割合は男性18.4%、女性23.0%であり、平日と同様に男性より女性が高い。性・年代別にみると、「7時間未満」の割合は、男性60歳代25.0%、女性50歳代30.6%がそれぞれ最も高い。また平日と休日で「7時間未満」の割合を比較すると、男性は18・19歳で43.3ポイント（平日54.1%、休日10.8%）、女性は40歳代で27.5ポイント（平日55.1%、休日27.6%）と差が大きく、平日の睡眠時間が短かった。

表8-2には、運動・スポーツ実施レベル別に睡眠時間を示した。平日の睡眠時間における「7時間未満」の割合は、「レベル2」38.7%が最も高く、「レベル1」38.2%、「レベル0」37.9%と続く。休日の睡眠時間における「7時間未満」は、「レベル0」22.0%が最も高く、次いで「レベル3」と「レベル4」が同率で21.5%であった。



【図8-5】朝食の摂取状況（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

【表8-1】睡眠時間（全体・性別・性別×年代別）

(%)

平　日		7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上	休　日		7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上
全体（n=2,983）		37.6	54.6	7.8	全体（n=2,972）		20.7	58.7	20.5
男性	全体（n=1,487）	34.6	57.0	8.4	男性	全体（n=1,481）	18.4	58.3	23.2
	18・19歳（n=37）	54.1	37.8	8.1		18・19歳（n=37）	10.8	48.6	40.5
	20歳代（n=191）	29.8	60.7	9.4		20歳代（n=190）	13.2	50.5	36.3
	30歳代（n=215）	42.3	52.1	5.6		30歳代（n=214）	16.4	60.7	22.9
	40歳代（n=282）	40.1	53.5	6.4		40歳代（n=281）	18.1	54.8	27.0
	50歳代（n=285）	40.4	56.8	2.8		50歳代（n=284）	23.2	60.6	16.2
	60歳代（n=236）	30.9	59.7	9.3		60歳代（n=236）	25.0	60.6	14.4
	70歳以上（n=241）	18.7	63.1	18.3		70歳以上（n=239）	13.8	63.2	23.0
女性	全体（n=1,496）	40.6	52.2	7.2	女性	全体（n=1,491）	23.0	59.2	17.8
	18・19歳（n=31）	25.8	74.2	0.0		18・19歳（n=31）	12.9	38.7	48.4
	20歳代（n=182）	32.4	57.7	9.9		20歳代（n=182）	11.0	53.8	35.2
	30歳代（n=206）	33.5	58.7	7.8		30歳代（n=206）	17.5	60.2	22.3
	40歳代（n=272）	55.1	39.7	5.1		40歳代（n=272）	27.6	58.8	13.6
	50歳代（n=279）	57.3	38.4	4.3		50歳代（n=278）	30.6	56.8	12.6
	60歳代（n=246）	37.8	56.1	6.1		60歳代（n=244）	28.7	60.7	10.7
	70歳以上（n=280）	24.6	63.9	11.4		70歳以上（n=278）	19.1	65.5	15.5

注）平日と休日における就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

【表8-2】睡眠時間（レベル別）

(%)

平　日	7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上	休　日	7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上
レベル0（n=898）	37.9	51.8	10.4	レベル0（n=896）	22.0	55.4	22.7
レベル1（n=735）	38.2	55.1	6.7	レベル1（n=732）	18.2	58.7	23.1
レベル2（n=279）	38.7	54.5	6.8	レベル2（n=279）	20.4	61.3	18.3
レベル3（n=522）	36.4	58.0	5.6	レベル3（n=520）	21.5	60.2	18.3
レベル4（n=549）	37.0	55.4	7.7	レベル4（n=545）	21.5	61.7	16.9

注）平日と休日における就寝時刻と起床時刻から睡眠時間を算出した。
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

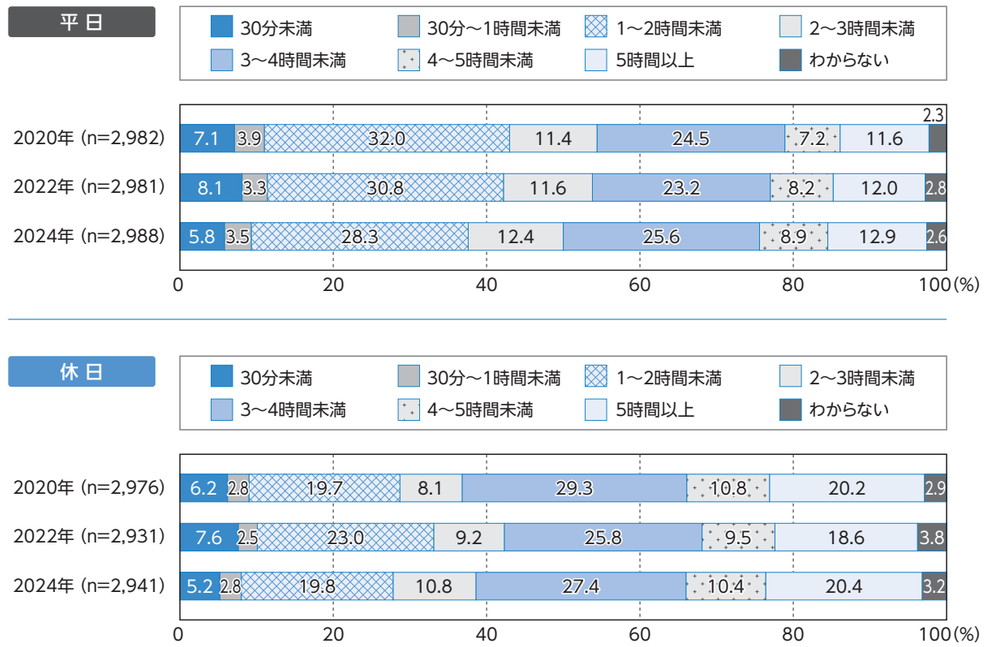
8-5 メディア利用時間

平日と休日における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の利用時間をたずねた。

図8-6は1日あたりのメディア利用時間の年次推移を示した。平日の利用時間は、「1~2時間未満」28.3%が最も高く、次いで「3~4時間未満」25.6%、「5時間以上」12.9%であった。直近3回の調査で「2~3時間未満」以上の割合を合計すると2020年54.7%、2022年55.0%と横ばいであったが、2024年は59.8%と前回から4.8ポイント増加した。

休日の利用時間は、「3~4時間未満」27.4%が最も高く、次いで「5時間以上」20.4%、「1~2時間未満」19.8%の順であった。平日の利用時間と同様に直近3回の調査で「2~3時間未満」以上の割合を算出すると、2020年68.4%、2022年63.1%、2024年69.0%であった。2022年は2020年より休日のメディア利用時間が短くなったが、今回は増加に転じて2020年と同程度となった。

また、2024年は2022年までと比較すると、平日・休日ともに「30分未満」の割合が最も低く、「2~3時間未満」と「5時間以上」の割合が最も高かった。メディア利用時間全体としては、1時間未満の短時間の利用者が減少し、5時間以上の長時間の利用者は増加している。



【図8-6】1日あたりのメディア利用時間の年次推移（平日・休日：全体）

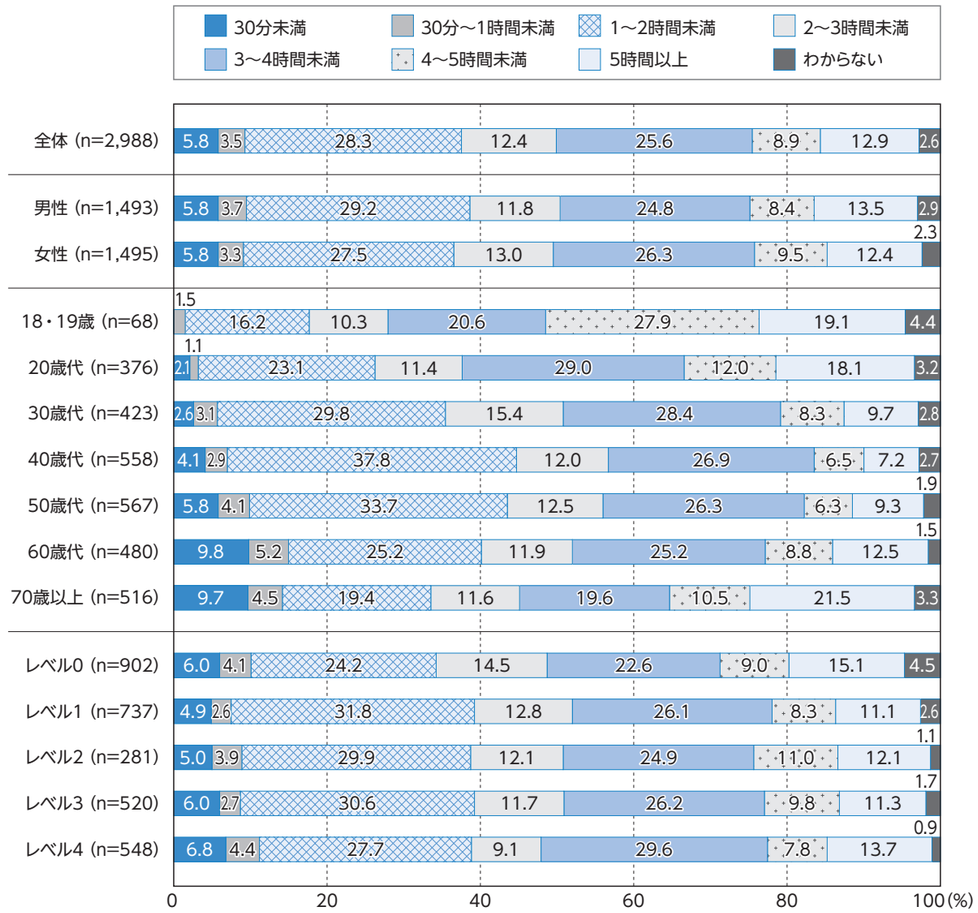
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

図8-7は平日のメディア利用時間を全体、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示した。全体では「1~2時間未満」28.3%が最も高く、次いで「3~4時間未満」25.6%、「5時間以上」12.9%となった。

性別にみると、「1~2時間未満」は男性29.2%、女性27.5%であった。「30分未満」から「2~3時間未満」までの割合を合計すると、男性50.5%、女性49.6%で、性別による差はみられなかった。

年代別にみると、18・19歳では「4~5時間未満」27.9%、20歳代では「3~4時間未満」29.0%、30歳代から50歳代までは「1~2時間未満」（30歳代29.8%、40歳代37.8%、50歳代33.7%）、60歳代では「1~2時間未満」と「3~4時間未満」が同率で25.2%、70歳以上では「5時間以上」21.5%が最も高かった。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」では「3~4時間未満」29.6%が最も高い。そのほかのレベルは「1~2時間未満」が最も高く、「レベル0」24.2%、「レベル1」31.8%、「レベル2」29.9%、「レベル3」30.6%であった。「30分未満」から「2~3時間未満」までの割合を合計すると、「レベル0」48.8%、「レベル1」52.1%、「レベル2」50.9%、「レベル3」51.0%、「レベル4」48.0%となった。



【図8-7】1日あたりのメディア利用時間（平日：全体・性別・年代別・レベル別）

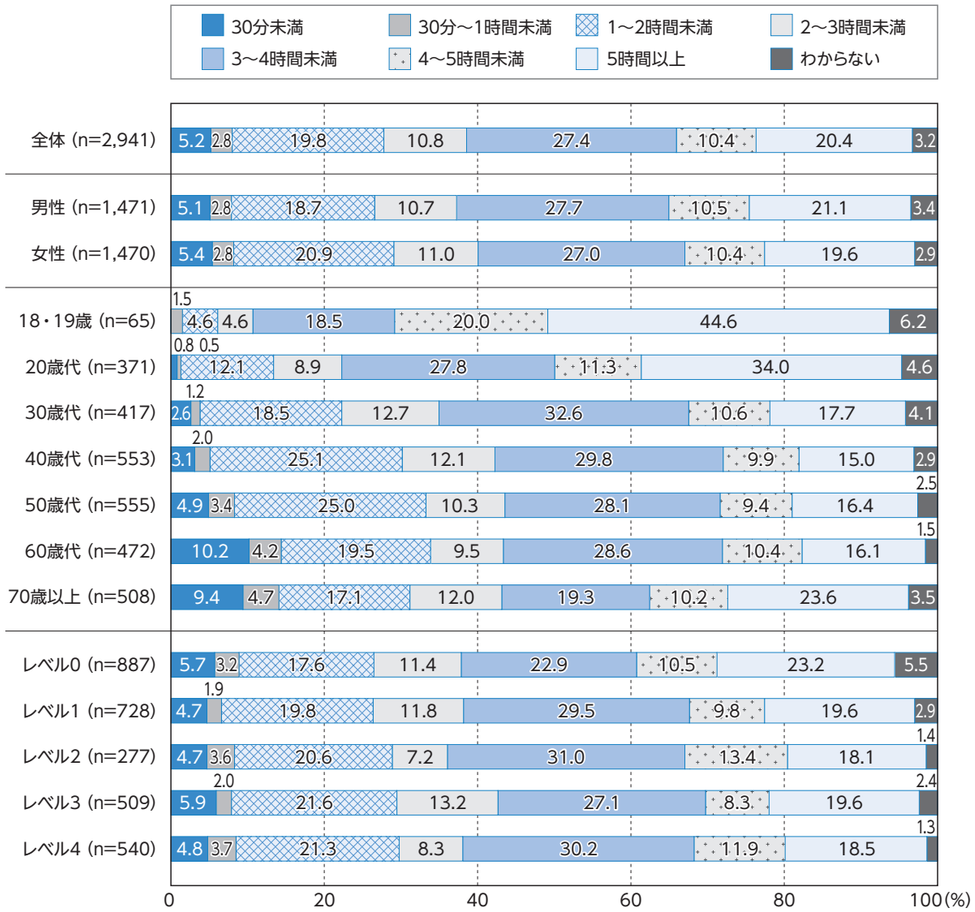
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

図8-8は休日のメディア利用時間を全体、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示している。全体では「3~4時間未満」27.4%が最も高く、次いで「5時間以上」20.4%、「1~2時間未満」19.8%であった。

性別にみると、男女ともに「3~4時間未満」が最も高く、男性27.7%、女性27.0%であった。

年代別にみると、「5時間以上」は18・19歳44.6%、20歳代34.0%と若年層で高い。続いて、30歳代から60歳代では「3~4時間未満」（30歳代32.6%、40歳代29.8%、50歳代28.1%、60歳代28.6%）が最も高かった。40歳代以降においては、「3~4時間未満」以上を合計した割合に大きな差はみられなかったが、70歳以上では「5時間以上」23.6%が最も高く、長時間のメディア利用者が多かった。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル0」では「5時間以上」23.2%が最も高い。それ以上の各レベルではいずれも「3~4時間未満」が最も高く、「レベル1」29.5%、「レベル2」31.0%、「レベル3」27.1%、「レベル4」30.2%であった。



【図8-8】1日あたりのメディア利用時間（休日：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

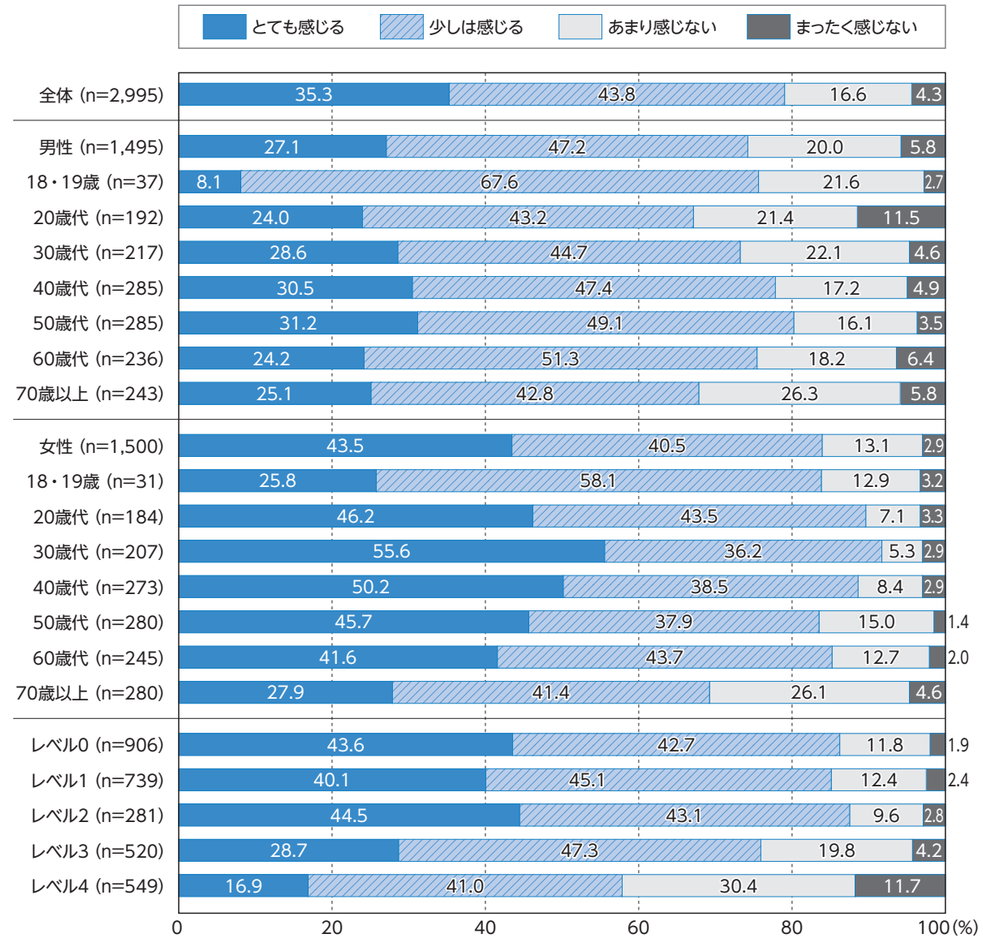
8-6 運動不足感

図8-9は運動不足感を全体、性別、性・年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示している。全体では「とても感じる」35.3%、「少しは感じる」43.8%、「あまり感じない」16.6%、「まったく感じない」4.3%であった。「とても感じる」と「少しは感じる」を合わせて『運動不足である』と感じる者は全体の約8割を占めた。

性別にみると、『運動不足である』と感じる者は、男性74.3%、女性84.0%で、女性が男性を9.7ポイント上回り、男性に比べて運動不足を感じている割合が高い。

性・年代別にみると、『運動不足である』と感じる者は、男性では50歳代が80.3%と最も高い。次いで40歳代77.9%、18・19歳75.7%であった。女性で『運動不足である』と感じる者は、30歳代で91.8%と最も高い。次いで20歳代89.7%、40歳代88.7%、60歳代85.3%であった。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、『運動不足である』と感じる者は、「レベル0」86.3%、「レベル1」85.2%、「レベル2」87.6%と、「レベル2」以下では8割を超えるが、それ以上では「レベル3」76.0%、「レベル4」57.9%と相対的に低かった。



【図8-9】運動不足感（全体・性別・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

V

調査票・単純集計結果

Survey questionnaire with frequency results

□□□－□□

スポーツライフに関する調査2024

～スポーツ活動に関する全国調査～

【第17回】

この調査は、1992年から隔年で実施しており、日頃のスポーツ活動や観戦の状況、好きなスポーツ選手など、スポーツ全般について幅広く皆様からのご意見をおうかがいするものです。

アンケート結果は、報告書にまとめ、行政や教育の場で活用できる統計資料とさせていただきます。新聞等では2025年2月ごろに発表する予定です。

お忙しいところ、誠に恐れ入りますが、アンケートの趣旨をご理解の上、ぜひともご協力くださいますよう、心よりお願い申し上げます。

●調査票は、　　月　　日　　曜　　時　頃に、受け取りにお伺いします。
それまでにご記入くださいますよう、お願い申し上げます。

2024年6月

【調査企画】笹川スポーツ財団
東京都港区赤坂1−2−2
ホームページ　https://www.ssf.or.jp

なお、調査の実施は、下記の調査機関が行いますので、不明な点などがございましたら、下記までご連絡ください。

㈱日本リサーチセンターは、個人情報保護法、及び一般社団法人日本マーケティング・リサーチ協会の「マーケティング・リサーチ綱領」を遵守して、世論調査・市場調査を行っています。

株式会社日本リサーチセンター
Member of WIN and Gallup International Association
調査部
担当：亀山・藁品・長谷川

〒130-0022　東京都墨田区江東橋4-26-5
ホームページ　http://www.nrc.co.jp
フリーダイヤル　0120-911-552（平日10:00～12:00/13:00～17:00）

JMAQA-2418
国際標準化機構が認証している品質の国際規格です。弊社は2000年に取得いたしました。

12390009
「たいせつにしますプライバシー」マークは、個人情報について十分な保護策を講じている企業・団体に対して（一財）日本情報経済社会推進協会が与えているマークです。

アンケート係						

【全員におうかがいします。】

過去1年間に行（おこな）った運動・スポーツ　n=3,000

問1　あなたは、過去1年の間に運動・スポーツ（学校の授業は除きますが、学校や職場でのクラブ活動は含む）を行いましたか。下の種目一覧のあてはまる番号すべてに○印をつけてください。
あてはまる種目名がない場合は「その他」に具体的にご記入ください。（○はいくつでも）
一度も行わなかった人は、「99 この1年間に運動・スポーツは行わなかった」に○印をつけてください。

＜運動・スポーツ種目一覧＞

ア行	01	アイススケート	17 (0.6)
	02	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	36 (1.2)
	03	ウォーキング	825 (27.5)
	04	エアロビックダンス	25 (0.8)
カ行	05	海水浴	122 (4.1)
	06	カヌー	11 (0.4)
	07	空手	8 (0.3)
	08	キャッチボール	137 (4.6)
	09	キャンプ	116 (3.9)
	10	筋力トレーニング	479 (16.0)
	11	グラウンドゴルフ	42 (1.4)
	12	ゲートボール	6 (0.2)
	13	剣道	9 (0.3)
	14	ゴルフ（コース）	207 (6.9)
	15	ゴルフ（練習場）	205 (6.8)
サ行	16	サイクリング	185 (6.2)
	17	サッカー	118 (3.9)
	18	サーフィン	18 (0.6)
	19	散歩（ぶらぶら歩き）	904 (30.1)
	20	社交ダンス	6 (0.2)
	21	柔道	9 (0.3)
	22	乗馬	11 (0.4)
	23	ジョギング・ランニング	230 (7.7)
	24	水泳	144 (4.8)
	25	スキー	62 (2.1)
	26	スクーバダイビング	2 (0.1)
	27	スケートボード	16 (0.5)
	28	スノーボード	81 (2.7)
	29	3x3（スリー・エックス・スリー）バスケットボール	13 (0.4)
	30	ソフトテニス（軟式テニス）	24 (0.8)
	31	ソフトバレー	32 (1.1)
	32	ソフトボール	47 (1.6)
タ行	33	太極拳	15 (0.5)
	34	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	518 (17.3)
	35	体操競技（器械体操）	5 (0.2)
タ行（続き）	36	卓球	111 (3.7)
	37	つな引き	14 (0.5)
	38	釣り	185 (6.2)
	39	テニス（硬式テニス）	71 (2.4)
	40	登山	116 (3.9)
ナ行	41	なわとび	137 (4.6)
ハ行	42	ハイキング	96 (3.2)
	43	バイシクルモトクロス（BMX）	1 (0.0)
	44	バスケットボール	69 (2.3)
	45	バドミントン	134 (4.5)
	46	バレーボール	79 (2.6)
	47	ハンドボール	8 (0.3)
	48	パークゴルフ	26 (0.9)
	49	ピラティス	28 (0.9)
	50	フットサル	52 (1.7)
	51	フライングディスク（フリスビー）	12 (0.4)
	52	フラダンス	7 (0.2)
	53	ボウリング	188 (6.3)
	54	ボクシング	5 (0.2)
	55	ボッチャ	21 (0.7)
	56	ボルダリング	17 (0.6)
	57	ボート・漕艇	－(－)
	58	ボードセーリング（ウィンドサーフィン）	1 (0.0)
ヤ行	59	野球	89 (3.0)
	60	ヨーガ	121 (4.0)
	61	ヨット	2 (0.1)
ラ行	62	ラグビー	7 (0.2)
	63	陸上競技	11 (0.4)
	64	ロードレース（駅伝・マラソンなど）	19 (0.6)
その他	71	（具体的に：ストレッチ）	12 (0.4)
	72	（具体的に：ジャズダンス）	6 (0.2)
	73	（具体的に：体育クラブ・スポーツクラブ）	6 (0.2)
	99	この1年間に運動・スポーツは行わなかった	907 (30.2)

→ 3ページの問3へ

【過去1年間に運動・スポーツを「行った」方におうかがいします。】

問2　問1でお答えになった運動・スポーツ種目について、実施回数の多いものから順に、A～Hまでの問いにお答えください。
※問1で5つ以上の種目をお答えになった方は、実施回数の多いものを5つ選んでお答えください。

A 実施した運動・スポーツのうち、回数の多いものから順に、左一覧表の「種目番号」と「種目名」をご記入ください。	B この1年間に何回くらい、その運動・スポーツを行いましたか。	C 1日に平均何分くらい、その運動・スポーツを行いましたか。（分を数字で記入）	D その運動・スポーツを行った時の「きつさ」は平均してどれくらいでしたか。（○はひとつ）	E その運動・スポーツを主に誰と行いましたか。（○はひとつ）	F その運動・スポーツは主に平日と休日どちらに行いましたか。（○はひとつ）	G 主としてその運動・スポーツを行っている施設・場所を、右の一覧※から選び、その番号をご記入ください。	H 主として利用している施設は、以下のどのタイプですか。（○はひとつ）
記入例： 03 （ ウォーキング ）	記入例： 年 月 週 004 回 1つに○　回数を数字で記入	記入例： 平均 045 分	記入例： 1 かなり楽である 2 楽である ③ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい	記入例： 1 ひとりで 2 家族と ③友人と 4 職場の人と 5 クラブ・同好会・チームの人と 6 その他（ ）	記入例： ①主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 3 平日と休日どちらも行った	記入例： 17 一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （ ）	記入例： 1 公共の施設 2 小・中・高校の学校施設 3 大学・高専等の学校施設 4 民間の施設 ⑤職場の施設 6 施設は利用していない 7 その他（ ）
1番目に多く実施した種目 19 （散歩（ぶらぶら歩き））	年 月 週 115.5 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 36.6 分	1 かなり楽である 223(26.5) 2 楽である 518(61.6) 3 ややきつい 94(11.2) 4 きつい 6(0.7) 5 かなりきつい －(－)	1 ひとりで 461(54.8) 2 家族と 284(33.8) 3 友人と 62(7.4) 4 職場の人と 4(0.5) 5 クラブ・同好会・チームの人と 1(0.1) 6 その他（ペットと 27(3.2)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 290(34.5) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 264(31.4) 3 平日と休日どちらも行った 285(33.9)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （道路 619(73.6)、公園 120(14.3)、河川敷 27(3.2)）	1 公共の施設 77(9.2) 2 小・中・高校の学校施設 －(－) 3 大学・高専等の学校施設 1(0.1) 4 民間の施設 16(1.9) 5 職場の施設 6(0.7) 6 施設は利用していない 734(87.3) 7 その他（ 4(0.5)）
2番目に多く実施した種目 03 （ ウォーキング ）	年 月 週 149.1 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 50.1 分	1 かなり楽である 82(10.6) 2 楽である 413(53.5) 3 ややきつい 256(33.2) 4 きつい 19(2.5) 5 かなりきつい 1(0.1)	1 ひとりで 544(70.5) 2 家族と 162(21.0) 3 友人と 54(7.0) 4 職場の人と 2(0.3) 5 クラブ・同好会・チームの人と 6(0.8) 6 その他（ペットと 3(0.4)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 342(44.3) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 158(20.5) 3 平日と休日どちらも行った 271(35.1)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （道路 555(71.9)、公園 89(11.5)、河川敷 45(5.8)）	1 公共の施設 67(8.7) 2 小・中・高校の学校施設 1(0.1) 3 大学・高専等の学校施設 －(－) 4 民間の施設 31(4.0) 5 職場の施設 4(0.5) 6 施設は利用していない 667(86.4) 7 その他（ 1(0.1)）
3番目に多く実施した種目 34 （ 体操（軽い体操、ラジオ体操など） ）	年 月 週 156.6 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 23.7 分	1 かなり楽である 107(22.4) 2 楽である 265(55.4) 3 ややきつい 97(20.3) 4 きつい 8(1.7) 5 かなりきつい 1(0.2)	1 ひとりで 290(60.7) 2 家族と 53(11.1) 3 友人と 17(3.6) 4 職場の人と 61(12.8) 5 クラブ・同好会・チームの人と 40(8.4) 6 その他（地域の人と 12(2.5)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 281(58.8) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 42(8.8) 3 平日と休日どちらも行った 153(32.0)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （自宅 303(63.4)、体育館 32(6.7)、公園 30(6.3)）	1 公共の施設 65(13.6) 2 小・中・高校の学校施設 6(1.3) 3 大学・高専等の学校施設 －(－) 4 民間の施設 19(4.0) 5 職場の施設 48(10.0) 6 施設は利用していない 338(70.7) 7 その他（ －(－)）
4番目に多く実施した種目 10 （ 筋力トレーニング ）	年 月 週 132.0 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 35.4 分	1 かなり楽である 4(0.9) 2 楽である 57(12.8) 3 ややきつい 266(59.6) 4 きつい 98(22.0) 5 かなりきつい 21(4.7)	1 ひとりで 382(85.7) 2 家族と 14(3.1) 3 友人と 12(2.7) 4 職場の人と 5(1.1) 5 クラブ・同好会・チームの人と 30(6.7) 6 その他（学校行事や関係者と 1(0.2)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 197(44.2) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 69(15.5) 3 平日と休日どちらも行った 179(40.1)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （自宅 236(52.9)、トレーニングルーム 152(34.1)、体育館 22(4.9)）	1 公共の施設 53(11.9) 2 小・中・高校の学校施設 2(0.4) 3 大学・高専等の学校施設 4(0.9) 4 民間の施設 135(30.3) 5 職場の施設 10(2.2) 6 施設は利用していない 242(54.3) 7 その他（ －(－)）
5番目に多く実施した種目 23 （ジョギング・ランニング）	年 月 週 91.9 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 26.2 分	1 かなり楽である 1(0.5) 2 楽である 35(17.2) 3 ややきつい 112(55.2) 4 きつい 43(21.2) 5 かなりきつい 12(5.9)	1 ひとりで 169(83.3) 2 家族と 15(7.4) 3 友人と 12(5.9) 4 職場の人と 4(2.0) 5 クラブ・同好会・チームの人と 3(1.5) 6 その他（ －(－)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 66(32.5) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 64(31.5) 3 平日と休日どちらも行った 72(35.1)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （道路 125(61.6)、トレーニングルーム 22(10.8)、公園 21(10.3)）	1 公共の施設 24(11.8) 2 小・中・高校の学校施設 1(0.5) 3 大学・高専等の学校施設 －(－) 4 民間の施設 21(10.3) 5 職場の施設 4(2.0) 6 施設は利用していない 151(74.4) 7 その他（ －(－)）

〈※G 施設・場所一覧〉

01 体育館
02 屋内プール
03 屋外プール
04 陸上競技場
05 グラウンド
06 野球・ソフトボール場
07 武道場
08 ダンススタジオ
09 トレーニングルーム
10 テニスコート
11 ゴルフ場（コース）
12 ゴルフ場（練習場）
13 ボウリング場
14 スキー場
15 ゲートボール場
16 サイクリングコース
17 道路
18 公園
19 河川敷
20 自宅（庭・室内等）
21 海・海岸
22 高原・山

【全員におうかがいします。】

今後行いたい運動・スポーツ　n=3,000

問3　あなたは、今後行いたいと思う運動・スポーツ（現在行っている運動・スポーツも含めて）がありますか。
下の一覧のあてはまる番号すべてに○印をつけてください。（○はいくつでも）
行いたいと思う種目がない人は、下の「99 今後、行いたいと思う運動・スポーツはない」に○印をつけてください。

＜運動・スポーツ種目一覧＞

ア行	01	アイススケート	46(1.5)
	02	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	101(3.4)
	03	ウォーキング	724(24.1)
	04	エアロビックダンス	46(1.5)
カ行	05	海水浴	124(4.1)
	06	カヌー	42(1.4)
	07	空手	25(0.8)
	08	キャッチボール	119(4.0)
	09	キャンプ	259(8.6)
	10	筋力トレーニング	553(18.4)
	11	グラウンドゴルフ	55(1.8)
	12	ゲートボール	13(0.4)
	13	剣道	25(0.8)
	14	ゴルフ（コース）	259(8.6)
	15	ゴルフ（練習場）	223(7.4)
サ行	16	サイクリング	219(7.3)
	17	サッカー	97(3.2)
	18	サーフィン	59(2.0)
	19	散歩（ぶらぶら歩き）	715(23.8)
	20	社交ダンス	28(0.9)
	21	柔道	12(0.4)
	22	乗馬	70(2.3)
	23	ジョギング・ランニング	241(8.0)
	24	水泳	263(8.8)
	25	スキー	112(3.7)
	26	スクーバダイビング	49(1.6)
	27	スケートボード	27(0.9)
	28	スノーボード	153(5.1)
	29	3x3（スリー・エックス・スリー）バスケットボール	26(0.9)
	30	ソフトテニス（軟式テニス）	53(1.8)
	31	ソフトバレー	42(1.4)
	32	ソフトボール	52(1.7)
タ行	33	太極拳	70(2.3)
	34	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	412(13.7)
	35	体操競技（器械体操）	10(0.3)
タ行（続き）	36	卓球	150(5.0)
	37	つな引き	4(0.1)
	38	釣り	275(9.2)
	39	テニス（硬式テニス）	113(3.8)
	40	登山	249(8.3)
ナ行	41	なわとび	91(3.0)
ハ行	42	ハイキング	235(7.8)
	43	バイシクルモトクロス（BMX）	6(0.2)
	44	バスケットボール	90(3.0)
	45	バドミントン	180(6.0)
	46	バレーボール	114(3.8)
	47	ハンドボール	11(0.4)
	48	パークゴルフ	38(1.3)
	49	ピラティス	177(5.9)
	50	フットサル	79(2.6)
	51	フライングディスク（フリスビー）	9(0.3)
	52	フラダンス	53(1.8)
	53	ボウリング	204(6.8)
	54	ボクシング	42(1.4)
	55	ボッチャ	23(0.8)
	56	ボルダリング	55(1.8)
	57	ボート・漕艇	9(0.3)
	58	ボードセーリング（ウィンドサーフィン）	6(0.2)
ヤ行	59	野球	116(3.9)
	60	ヨーガ	291(9.7)
	61	ヨット	11(0.4)
ラ行	62	ラグビー	10(0.3)
	63	陸上競技	15(0.5)
	64	ロードレース（駅伝・マラソンなど）	40(1.3)
その他	71	（具体的に：弓道　）	6(0.2)
	72	（具体的に：ストレッチ　）	5(0.2)
	73	（具体的に：　）	
	99	今後、行いたいと思う運動・スポーツはない → 次ページの問4へ	705(23.5)

SQ1　一覧で○をつけた種目のうち、今後最も行いたい運動・スポーツ種目名と番号を具体的にひとつご記入ください。n=2,295

番号	種目名	
	ウォーキング	253(11.0)
	筋トレ	195(8.5)
	散歩（ぶらぶら歩き）	169(7.4)

無回答　2(0.1)

【全員におうかがいします。】

スポーツクラブ・同好会・チーム

問4　あなたは、現在、スポーツクラブや同好会・チームに加入していますか。
ただし、小学校、中学校、高校時代の部活動は含めないでお答えください。（○はひとつ）　n=3,000

1	加入している	456(15.2)
2	過去に加入していたが、現在は加入していない	724(24.1)
3	これまでに加入したことはない	1,811(60.4)

→ SQ2へお進みください

無回答　9(0.3)

【「加入している」方におうかがいします。】

SQ1　そのスポーツクラブや同好会・チームは、主にどのような人たちの集まりですか。（○はひとつ）　n=456

1	地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム	145(31.8)
2	民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ	108(23.7)
3	学校のOB・OGなどが中心となったクラブ・同好会・チーム	25(5.5)
4	職場の仲間を中心としたクラブ・同好会・チーム	48(10.5)
5	友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム	107(23.5)
6	その他（具体的に：学校のクラブ・サークル　）	10(2.2)

→ 問5へお進みください

無回答　1(0.2)

【「過去に加入していたが、現在は加入していない」「これまでに加入したことはない」方におうかがいします。】

SQ2　今後、あなたはスポーツクラブや同好会・チームに加入したいと思いますか。（○はひとつ）　n=2,535

1　加入したいと思う 352(13.9)　2　加入したいとは思わない 2,154(85.0)

→ 問5へお進みください

無回答　29(1.1)

【「加入したいと思う」方におうかがいします。】

SQ3　それはどのようなスポーツクラブや同好会・チームですか。（○はいくつでも）　n=352

1	地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム	128(36.4)
2	民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ	135(38.4)
3	学校のOB・OGなどが中心となったクラブ・同好会・チーム	16(4.5)
4	職場の仲間を中心としたクラブ・同好会・チーム	31(8.8)
5	友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム	144(40.9)
6	その他（具体的に：その他　）	2(0.6)

無回答　2(0.6)

【全員におうかがいします。】

アプリ・ゲーム等の使用

問5　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。結果として運動・スポーツ・身体活動を伴ったものも含めてお答えください。（○はいくつでも）
※テレビ番組は除きます。また、スポーツ観戦のみに使用したものは選ばないでください。　n=3,000

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）	235(7.8)
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）	491(16.4)
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）	17(0.6)
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）	38(1.3)
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）	196(6.5)
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）	232(7.7)
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・エクササイズの動画など、身体活動に利用したもの）	534(17.8)
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）	10(0.3)
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）	69(2.3)
10	その他（具体的に：民間企業のポイント事業・アプリ　）	12(0.4)
11	特になし	1,864(62.1)

無回答　19(0.6)

【全員におうかがいします。】

スポーツの直接観戦

問6　あなたは、過去1年間にスタジアムや体育館などで、直接スポーツの試合を観戦したことがありますか。
（○はひとつ）　n=3,000

1　ある　786(26.2)	2　ない　2,212(73.7)	→ 次ページの問7へお進みください	無回答 2(0.1)

【スポーツを観戦したことが「ある」方におうかがいします。】

SQ1　あなたがこの1年間に直接観戦したスポーツ種目は何ですか。
A のスポーツ種目のあてはまる番号すべてに○印をつけ、種目ごとに B にお答えください。
また、種目名がない場合は「その他」に具体的にご記入ください。

＜観戦した方に＞

スポーツ種目名 n=786	A 過去1年間に直接観戦した種目（あてはまる番号すべてに○）				B この1年間に何回観戦に行きましたか。（回数を記入）記入例：年 2 回
プロ野球（NPB）	364	1	(46.3)	→	年 2.6 回
高校野球	106	2	(13.5)	→	年 3.6 回
アマチュア野球（大学、社会人など）	32	3	(4.1)	→	年 3.3 回
Jリーグ（J1、J2、J3）	132	4	(16.8)	→	年 3.9 回
海外プロサッカー（欧州、南米など）	3	5	(0.4)	→	年 1.0 回
サッカー日本代表試合（五輪代表含む）	12	6	(1.5)	→	年 1.3 回
サッカー日本女子代表試合（なでしこジャパン）	4	7	(0.5)	→	年 1.0 回
サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	50	8	(6.4)	→	年 4.1 回
プロバスケットボール（Bリーグ）	59	9	(7.5)	→	年 2.3 回
バスケットボール（高校、大学、Wリーグなど）	39	10	(5.0)	→	年 2.6 回
バレーボール日本代表試合	12	11	(1.5)	→	年 1.2 回
バレーボール（高校、大学、Vリーグなど）	40	12	(5.1)	→	年 5.4 回
ラグビー日本代表試合	4	13	(0.5)	→	年 3.3 回
ラグビー（高校、大学、リーグワンなど）	26	14	(3.3)	→	年 2.5 回
卓球	12	15	(1.5)	→	年 2.8 回
大相撲	25	16	(3.2)	→	年 1.3 回
マラソン・駅伝	40	17	(5.1)	→	年 1.6 回
プロテニス	−	18	(−)	→	年 − 回
プロゴルフ	17	19	(2.2)	→	年 1.7 回
フィギュアスケート	8	20	(1.0)	→	年 1.1 回
格闘技（ボクシング、総合格闘技など）	21	21	(2.7)	→	年 2.5 回
F1やNASCARなど自動車レース	7	22	(0.9)	→	年 2.0 回
その他（具体的に：バドミントン）	11	23	(1.4)	→	年 3.7 回
その他（具体的に：ハンドボール）	9	24	(1.1)	→	年 2.2 回

無回答 1(0.1)

【全員におうかがいします。】

スポーツのテレビ・インターネット観戦

問7　あなたは、過去1年間にテレビやインターネットでスポーツの試合を観戦したことがありますか。
テレビ、インターネットそれぞれについてお答えください。（○はひとつ）
※インターネットによる視聴は、ABEMA、DAZN（ダゾーン）、Amazonプライムビデオ、Hulu、U-NEXT、YouTubeなどを含みます。

【テレビやインターネットでスポーツを観戦したことが「ある」方におうかがいします。】

SQ1　あなたがこの1年間にテレビやインターネットで観戦したスポーツ種目は何ですか。
A のテレビ観戦した種目、B のインターネット観戦した種目それぞれについて、あてはまる番号すべてに○印をつけてください。また、種目名がない場合は「その他」に具体的にご記入ください。　n=3,000

問7 過去1年間にテレビやインターネットでスポーツ観戦	A テレビで観戦（○はひとつ）	B インターネットで観戦（○はひとつ）
1 ある	2,365(78.8)	706(23.5)
2 ない	627(20.9)	2,217(73.9)
無回答	8(0.3)	77(2.6)

問8へお進みください　問8へお進みください

スポーツ種目名	A 過去1年間にテレビ観戦した種目（あてはまる番号すべてに○）n=2,365			B 過去1年間にインターネット観戦した種目（あてはまる番号すべてに○）n=706		
プロ野球（NPB）	1,419	1	(60.0)	180	1	(25.5)
メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）	1,050	2	(44.4)	154	2	(21.8)
高校野球	1,085	3	(45.9)	78	3	(11.0)
Jリーグ（J1、J2、J3）	513	4	(21.7)	87	4	(12.3)
海外プロサッカー（欧州、南米など）	143	5	(6.0)	106	5	(15.0)
サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）	1,089	6	(46.0)	120	6	(17.0)
サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	261	7	(11.0)	31	7	(4.4)
プロバスケットボール（Bリーグ）	379	8	(16.0)	36	8	(5.1)
海外プロバスケットボール（NBAなど）	102	9	(4.3)	42	9	(5.9)
バスケットボール（高校、大学、Wリーグなど）	166	10	(7.0)	22	10	(3.1)
バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）	874	11	(37.0)	43	11	(6.1)
ラグビー（高校、大学、リーグワンなど）	319	12	(13.5)	23	12	(3.3)
卓球	560	13	(23.7)	31	13	(4.4)
バドミントン	237	14	(10.0)	15	14	(2.1)
ハンドボール	19	15	(0.8)	3	15	(0.4)
プロテニス	239	16	(10.1)	24	16	(3.4)
プロゴルフ	520	17	(22.0)	43	17	(6.1)
アイスホッケー	21	18	(0.9)	3	18	(0.4)
フィギュアスケート	550	19	(23.3)	15	19	(2.1)
大相撲	768	20	(32.5)	22	20	(3.1)
格闘技（ボクシング、総合格闘技など）	345	21	(14.6)	194	21	(27.5)
マラソン・駅伝	1,005	22	(42.5)	27	22	(3.8)
F1やNASCARなど自動車レース	80	23	(3.4)	48	23	(6.8)
eスポーツ	20	24	(0.8)	47	24	(6.7)
その他（具体的に：［テレビ観戦］水泳　［インターネット観戦］自転車・ロードレース）	6	25	(0.3)	6	25	(0.8)
その他（具体的に：［テレビ観戦］体操競技　［インターネット観戦］アメリカンフットボール）	6	26	(0.3)	5	26	(0.7)

無回答 1(0.0)　無回答 11(1.6)

【全員におうかがいします。】

スポーツボランティア

問8　スポーツにかかわるボランティア活動についておうかがいします。

ここでいうボランティア活動とは、報酬を目的としないで、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のことを意味します。ただし、活動に必要な交通費等の実費程度の金額の受け取りは報酬に含めません。

あなたは、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ことがありますか。（○はひとつ）n=3,000

1　ある　161(5.4)　　2　ない　2,834(94.5) ⟶ 問9へお進みください　無回答 5(0.2)

SQ1　過去1年間にあなたが行ったことのあるスポーツボランティア活動は何ですか。
A の活動のあてはまる番号すべてに○印をつけ、活動ごとに B にお答えください。

	ボランティア活動の種類 n=161	A 過去1年間に行った活動（あてはまる番号すべてに○印）				B この1年間に何回くらい行いましたか。（回数を記入）
日常的な活動	スポーツの指導	54	1	(33.5)	→	年 39.9 回
	スポーツの審判	43	2	(26.7)	→	年 13.9 回
	団体・クラブの運営や世話	70	3	(43.5)	→	年 30.6 回
	スポーツ施設の管理の手伝い	16	4	(9.9)	→	年 12.4 回
	その他（　　）	－	5	(－)	→	年 － 回
地域のスポーツイベント	スポーツの審判	19	6	(11.8)	→	年 5.2 回
	大会・イベントの運営や世話	67	7	(41.6)	→	年 2.8 回
	その他（　　）	1	8	(0.6)	→	年 2.0 回
全国・国際的イベント	スポーツの審判	－	9	(－)	→	年 － 回
	大会・イベントの運営や世話	9	10	(5.6)	→	年 1.4 回
	その他（　　）	－	11	(－)	→	年 － 回

SQ2　過去1年間に行ったスポーツボランティア活動にどのくらい満足していますか。（○はひとつ）n=161

1　とても満足 34(21.1)　2　やや満足 76(47.2)　3　どちらでもない 45(28.0)　4　やや不満 2(1.2)　5　とても不満 1(0.6)

無回答　3(1.9)

【全員におうかがいします。】

問9　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いますか。（○はひとつ）n=3,000

1　ぜひ行いたい 55(1.8)　2　できれば行いたい 235(7.8)　3　あまり行いたくない 843(28.1)　4　まったく行いたくない 1,138(37.9)　5　わからない 719(24.0)　無回答 10(0.3)

⟶ 問10へお進みください

SQ1　それはどのようなボランティア活動ですか。（○はいくつでも）n=290

1　日常的なスポーツの指導 81(27.9)
2　日常的なスポーツの審判 31(10.7)
3　日常的な団体・クラブの運営や世話 93(32.1)
4　日常的なスポーツ施設の管理の手伝い 53(18.3)
5　地域のスポーツイベントでの審判 34(11.7)
6　地域のスポーツイベントの運営や世話 143(49.3)
7　全国・国際的なスポーツイベントでの審判 4(1.4)
8　全国・国際的なスポーツイベントの運営や世話 57(19.7)
9　スポーツ情報誌やホームページ作成の手伝い 9(3.1)
10　その他（具体的に：その他　　）2(0.7)

無回答　1(0.3)

【全員におうかがいします。】

問10　あなたは過去1年間に、あなたご自身やご家族が所属するスポーツ団体やクラブ等で以下のような活動をしたことがありますか。（○はいくつでも）n=3,000

1　ご家族や参加者の送迎 524(17.5)
2　ご家族や参加者の飲料や弁当の準備 233(7.8)
3　行事の準備や片付け、事務作業 245(8.2)
4　活動場所・施設の準備や予約・手配 158(5.3)
5　指導や審判の補助や手伝い 147(4.9)
6　役員や会計係等として会の運営 122(4.1)
7　その他（具体的に：　　）5(0.2)
8　あてはまるものはない 2,253(75.1)

無回答　22(0.7)

【全員におうかがいします。】

問11～16は、あなたが普段の1週間に行っている様々な身体活動についておたずねするものです。
普段、身体を動かしていると思う人もそうでない人も、以下の質問にお答えください。
※これまでの質問と重複する内容もありますが、改めてお答えください。

仕事の身体活動

最初に、「仕事」の時間について考えてください。「仕事」とは、給料の有無にかかわらずあなたが行っている仕事、ボランティア活動、アルバイト、学業、家事、介護、農作業、漁業、求職活動などを含みます。
（通勤、通学などのための時間は「問13　移動の身体活動」で、余暇時間に行う農作業は「問14～15　余暇時間の身体活動」でおたずねしますので、ここでは含めないでください。）

注）以下の質問文中、「強度の高い身体活動」「中程度の強さの身体活動」とは以下の通りです。
「強度の高い身体活動」…身体にかなり負担がかかり、呼吸または心拍数が大幅に増加する活動。
「中程度の強さの身体活動」…身体に多少の負担がかかり、呼吸または心拍数が少し増加する活動。

問11　あなたは仕事中に、呼吸または心拍数が大幅に増加し、少なくとも10分間続くような「強度の高い身体活動」（例：きつい肉体労働、重い荷物の運搬、畑を耕すなど）を行っていますか。（○はひとつ）n=3,000

1　はい 286(9.5)　2　いいえ 2,702(90.1) ⟶ 問12へお進みください　無回答 12(0.4)

【「仕事中に強度の高い身体活動を行っている」方におうかがいします。】n=286

SQ1　普段の1週間では、何日くらい仕事中に「強度の高い身体活動」を行っていますか。　1週間あたり 〔 3.5 〕日

SQ2　その日は、何分くらい仕事中に「強度の高い身体活動」を行っていますか。　1日あたり 〔 2 〕時間 〔 45 〕分

【全員におうかがいします。】

問12　あなたは仕事中に、呼吸または心拍数が少し増加し、少なくとも10分間続くような「中程度の強さの身体活動」（例：速歩き、軽い荷物の運搬など）を行っていますか。（○はひとつ）n=3,000

1　はい 667(22.2)　2　いいえ 2,318(77.3) ⟶ 問13へお進みください　無回答 15(0.5)

【「仕事中に中程度の強さの身体活動を行っている」方におうかがいします。】n=667

SQ1　普段の1週間では、何日くらい仕事中に「中程度の強さの身体活動」を行っていますか。　1週間あたり 〔 3.7 〕日

SQ2　その日は、何分くらい仕事中に「中程度の強さの身体活動」を行っていますか。　1日あたり 〔 2 〕時間 〔 24 〕分

【全員におうかがいします。】

移動の身体活動

次に、移動の身体活動、すなわち、通勤、通学、買い物、子どもや高齢者の送り迎えなど、ある場所からある場所への「移動」についてお答えください。
※「問11～12　仕事の身体活動」で答えた時間は除いてお答えください。

問13　あなたは「移動」のために、少なくとも10分間続けて、歩いたり自転車に乗ったりしていますか。（○はひとつ）n=3,000

1　はい 1,419(47.3)　2　いいえ 1,571(52.4) ⟶ 次ページ問14へお進みください　無回答 10(0.3)

【「移動のために歩いたり自転車に乗ったりしている」方におうかがいします。】n=1,419

SQ1　普段の1週間では何日くらい、「移動」のために、少なくとも10分間続けて歩いたり自転車に乗ったりしていますか。　1週間あたり 〔 4.5 〕日

SQ2　その日は何分くらい、「移動」のために歩いたり自転車に乗ったりしていますか。　1日あたり 〔　　〕時間 〔 47 〕分

【全員におうかがいします。】

余暇時間の身体活動

次に、余暇時間の身体活動（スポーツ、運動、レクリエーション、体を動かす趣味など）についてお答えください。
※「問11～12　仕事の身体活動」「問13　移動の身体活動」で答えた時間は除いてお答えください。

問14　あなたは余暇時間に、呼吸または心拍数が大幅に増加し、少なくとも10分間続くような強度の高いスポーツ、運動、レクリエーション（例：ランニング、サッカー、速く泳ぐなど）を行っていますか。（○はひとつ）　n=3,000

1　はい	369(12.3)	2　いいえ	2,628(87.6)	→ 問15へお進みください　無回答　3(0.1)

【「余暇時間に強度の高いスポーツ、運動、レクリエーションを行っている」方におうかがいします。】　n=369

SQ1　普段の1週間では、何日くらい強度の高いスポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。　1週間あたり 〔 2.4 〕日

SQ2　その日は何分くらい、強度の高いスポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。　1日あたり 〔 1 〕時間 〔 17 〕分

【全員におうかがいします。】

問15　あなたは余暇時間に、呼吸または心拍数が少し増加し、少なくとも10分間続くような中程度の強さのスポーツ、運動、レクリエーション（例：ウォーキング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ、バレーボール、テニス、ゴルフ、ハイキング、余暇に行う農作業など）を行っていますか。（○はひとつ）　n=3,000

1　はい	897(29.9)	2　いいえ	2,098(69.9)	→ 問16へお進みください　無回答　5(0.2)

【「余暇時間に中程度の強さのスポーツ、運動、レクリエーションを行っている」方におうかがいします。】　n=897

SQ1　普段の1週間では、何日くらい中程度の強さのスポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。　1週間あたり 〔 2.6 〕日

SQ2　その日は何分くらい、中程度の強さのスポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。　1日あたり 〔 1 〕時間 〔 12 〕分

【全員におうかがいします。】

座位時間

最後は、仕事中、家にいるとき、移動中、友達といるときなどで、座ったり、横になったりする時間（例：机に向かう、車・バス・電車で座る、読書、テレビを見る）についてお答えください。ただし、**睡眠時間は含めない**でください。

問16　普段の1日の中では、何分くらい座ったり、横になったりして過ごしていますか。　n=3,000

1日あたり 〔 5 〕時間 〔 48 〕分

【全員におうかがいします。】

スポーツへの取り組み

問17　あなたのここ1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組みについておうかがいします。あなたの取り組みに最も近いものを選んでください。（○はひとつ）　n=3,000

1	ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っていない。また、これから先もするつもりはない。	1,005(33.5)
2	ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っていない。しかし、近い将来（6ヶ月以内）に始めようと思っている。	578(19.3)
3	ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っている。しかし、週2回未満である。	573(19.1)
4	ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。しかし、始めてから6ヶ月以内である。	145(4.8)
5	ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。また、6ヶ月以上継続している。	684(22.8)

無回答　15(0.5)

【全員におうかがいします。】

好きなスポーツ選手

問18　あなたの好きなスポーツ選手の名前をフルネームで1名だけお書きください。あわせて、その選手の種目名もお書きください。※現役かどうか、選手の国籍など一切問いません。また、漢字がわからない場合は、ひらがなでもかまいません。　n=3,000

名前：　大谷 翔平　948(31.6)	種目名：

無回答　37(1.2)

【全員におうかがいします。】

日常の生活習慣・健康

問19　あなたの現在の日常生活習慣や健康についておうかがいします。

1）　あなたは、1週間（7日）のうち、何日くらい朝食を食べますか。（○はひとつ）　n=3,000

1	毎日(7日)食べる	2,215(73.8)	3	5日食べる	198(6.6)	5	3日食べる 139(4.6)
2	6日食べる	66(2.2)	4	4日食べる	36(1.2)	6	2日食べる 68(2.3)
7	1日食べる	26(0.9)	8	食べない	247(8.2)		

無回答 5(0.2)

2）　あなたの平日（月～金）と休日（土・日）の、寝る時刻と起きる時刻を24時間表記で書いてください。
（例：午後10時⇒22時／午前0時⇒24時）　n=3,000

	寝る時刻			起きる時刻		
平日（月～金）	〔 23 〕時	〔 12 〕分	無回答 16(0.5)	〔 6 〕時	〔 18 〕分	無回答 17(0.6)
休日（土・日）	〔 23 〕時	〔 24 〕分	無回答 25(0.8)	〔 7 〕時	〔 6 〕分	無回答 28(0.9)

3）　あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか。（○はひとつ）　n=3,000

1	たいへん優れている	86(2.9)	3	体力は普通である	1,519(50.6)
5	たいへん劣っている	332(11.1)			
2	どちらかというと優れている	226(7.5)	4	どちらかというと劣っている	830(27.7)

無回答　7(0.2)

4）　あなたは、自分が運動不足だと感じますか。（○はひとつ）　n=3,000

1	とても感じる	1,058(35.3)	2	少しは感じる	1,312(43.7)	3	あまり感じない 496(16.5)
4	まったく感じない	129(4.3)	無回答	5(0.2)			

5）　あなたは、現在健康であると思いますか。（○はひとつ）　n=3,000

1	非常に健康だと思う	179(6.0)	2	健康な方だと思う	1,983(66.1)	3	あまり健康ではない 697(23.2)
4	健康ではない	122(4.1)	無回答	19(0.6)			

6）　あなたは、学校の授業や仕事以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする時間は1日あたりどのくらいですか。（それぞれ○はひとつ）　n=3,000

平日（月～金）	1	30分未満	172(5.7)	3	1～2時間未満	847(28.2)	5	3～4時間未満	764(25.5)	7	5時間以上	386(12.9)	無回答 12(0.4)
	2	30分～1時間未満	105(3.5)	4	2～3時間未満	370(12.3)	6	4～5時間未満	267(8.9)	8	わからない	77(2.6)	
休日（土・日）	1	30分未満	154(5.1)	3	1～2時間未満	582(19.4)	5	3～4時間未満	805(26.8)	7	5時間以上	599(20.0)	無回答 59(2.0)
	2	30分～1時間未満	82(2.7)	4	2～3時間未満	319(10.6)	6	4～5時間未満	307(10.2)	8	わからない	93(3.1)	

7）　次の1）～6）の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目のそれぞれのあてはまる番号に○をつけてください。（それぞれ○はひとつ）　n=3,000

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	無回答
1）神経過敏に感じましたか	78 1 (2.6)	121 2 (4.0)	508 3 (16.9)	581 4 (19.4)	1,700 5 (56.7)	12(0.4)
2）絶望的だと感じましたか	45 1 (1.5)	57 2 (1.9)	253 3 (8.4)	431 4 (14.4)	2,206 5 (73.5)	8(0.3)
3）そわそわ、落ち着かなく感じましたか	25 1 (0.8)	67 2 (2.2)	332 3 (11.1)	629 4 (21.0)	1,924 5 (64.1)	23(0.8)
4）気分が沈み込んで、何が起こっても気分が晴れないように感じましたか	43 1 (1.4)	82 2 (2.7)	398 3 (13.3)	706 4 (23.5)	1,764 5 (58.8)	7(0.2)
5）何をするのも骨折りだと感じましたか	41 1 (1.4)	86 2 (2.9)	396 3 (13.2)	747 4 (24.9)	1,717 5 (57.2)	13(0.4)
6）自分は価値のない人間だと感じましたか	37 1 (1.2)	55 2 (1.8)	263 3 (8.8)	451 4 (15.0)	2,187 5 (72.9)	7(0.2)

【全員におうかがいします。】 n=3,000

あなたご自身のこと

F1 年齢 50.5 歳

F2 性別
1 男 1,498 (49.9)　2 女 1,502 (50.1)

F3 身長 163.5 cm　無回答 24(0.8)

F4 体重 61.4 kg　無回答 103(3.4)

F5 あなたは現在、結婚していますか。（○はひとつ） n=3,000

1 未婚（結婚したことはない）	636 (21.2)	2 既婚（事実婚を含む）	2,106 (70.2)	3 離別	125 (4.2)	4 死別	111 (3.7)	無回答	22(0.7)

F6 現在一緒に住んでいるご家族はどなたですか。（○はいくつでも） n=3,000

1 父	464(15.5)	5 祖父	32(1.1)	8 孫（1.7人）	68(2.3)	無回答	1(1.5)
2 母	659(22.0)	6 祖母	67(2.2)	9 一人暮らし	274(9.1)		
3 配偶者	2,034(67.8)	7 兄弟姉妹（1.4人）	252(8.4)	10 その他（1.4人）	77(2.6)	無回答	2(2.6)
4 子ども（1.8人）→（1番下のお子様の年齢：16.8歳）	1,388(46.3)	無回答	12(0.9)	無回答	69(5.0)	無回答	12(0.4)

F7 あなたが最後に卒業した学校はどれですか。（○はひとつ） n=3,000

1 中学校	129(4.3)	3 短大・高専	306(10.2)	5 大学	758(25.3)	7 その他の学校［具体的に：　］	9(0.3)
2 高校	1,287(42.9)	4 専門学校	439(14.6)	6 大学院	60(2.0)	無回答	12(0.4)

F8 あなたのご家庭の世帯年収（税込）はおおよそどれくらいですか。（○はひとつ） n=3,000

1 収入はなかった	28(0.9)	5 400万～500万円未満	336(11.2)	9 800万～900万円未満	159(5.3)
2 200万円未満	194(6.5)	6 500万～600万円未満	286(9.5)	10 900万～1,000万円未満	103(3.4)
3 200万～300万円未満	315(10.5)	7 600万～700万円未満	218(7.3)	11 1,000万円以上	212(7.1)
4 300万～400万円未満	332(11.1)	8 700万～800万円未満	175(5.8)	12 わからない	642(21.4)

F9 あなたの主な職業はこの中のどれにあたりますか。（○はひとつ） n=3,000

自営業・家族従業者 396(13.2)	1	農林漁業（植木職、造園師を含む）	28(0.9)
	2	商工サービス業（小売店、飲食店、理髪店、団体の経営者、個人営業主など）	268(8.9)
	3	その他の自営業（開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など）	67(2.2)
	4	農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者	33(1.1)
勤め人 1,258(41.9)	5	管理的職業（官庁、会社の課長以上、ただし経営者を除く）	98(3.3)
	6	専門的・技術的職業（研究者、教員、技術者、弁護士、病院勤務医師など）	253(8.4)
	7	事務的職業（事務系会社員・公務員、営業職など）	401(13.4)
	8	技能的・労務的職業（大工、運転手、修理工、生産工程作業員など）	327(10.9)
	9	サービス職業（販売店の店員、守衛、家政婦・夫、スポーツインストラクターなど）	179(6.0)
	10	パートタイムやアルバイト	477(15.9)
その他 1,341(44.7)	11	専業主婦・主夫（パートタイムをしていない）	381(12.7)
	12	学生	116(3.9)
	13	無職	350(11.7)
	14	その他（　）	17(0.6)

次ページ SQ1へ

次ページ F10へ

無回答 5(0.2)

【「職業に就いている」方におうかがいします。】

SQ1 過去1か月間を振り返ってお答えください。

SQ1-1 あなたが普段の1週間に行っている仕事の時間は、残業も含めると何時間くらいですか。n=2,131
1週間あたり 36.7 時間　無回答 70(3.3)

SQ1-2 そのうち残業の時間は何時間くらいですか。n=2,131
1週間あたり 2.9 時間　無回答 115(5.4)

SQ1-3 あなたは在宅勤務（テレワーク）を、どのくらいの頻度で行いましたか。（○はひとつ） n=2,131

1 していない	1,882(88.3)	3 週1回程度	44(2.1)	5 週3～4日程度	45(2.1)	無回答	29(1.4)
2 月に数回程度	49(2.3)	4 週2回程度	27(1.3)	6 週5～6日程度（ほぼ毎日）	55(2.6)		

SQ2 あなたのお勤め先についてお答えください。

SQ2-1 あなたのお勤め先の、企業全体の従業員数はどのくらいですか。（○はひとつ） n=2,131
※本社・支店・工場などを含めた企業全体の従業員総数で、パート等を含みます。
※国営・公営の事業所に雇用されている方は「10 官公庁など」を選択してください。

1 1人	147(6.9)	4 10～29人	260(12.2)	7 100～499人	384(18.0)	10 官公庁など	90(4.2)		
2 2～4人	238(11.2)	5 30～49人	137(6.4)	8 500～999人	129(6.1)				
3 5～9人	130(6.1)	6 50人～99人	187(8.8)	9 1,000人以上	368(17.3)			無回答	61(2.9)

SQ2-2 あなたのお勤め先は、健康づくりや健康経営に関する認定を受けていますか。（○はひとつ） n=2,131
（健康経営優良法人、健康経営銘柄、スポーツエールカンパニーなど）

1 受けている	181(8.5)	2 受けていない	970(45.5)	3 わからない	947(44.4)	無回答	33(1.5)

SQ2-3 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。（○はひとつ） n=2,131
※健康保険組合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。

1 支援がある	254(11.9)	2 支援はない	1,081(50.7)	3 わからない	759(35.6)	無回答	37(1.7)

【「支援がある」方におうかがいします。】

SQ2-4 それはどのような支援ですか。（○はいくつでも） n=254

1 職場外のスポーツクラブなどとの提携・利用補助	129(50.8)	6 徒歩通勤や自転車通勤の奨励・支援	12(4.7)
2 スポーツイベントの開催・参加補助	87(34.3)	7 立ち会議スペースや昇降式デスクなどの設備導入	9(3.5)
3 体力測定や運動機能チェックの実施	41(16.1)	8 職場における運動器具やジム・運動室などの設置	26(10.2)
4 運動・スポーツに関する専門家（健康運動指導士、インストラクターなど）による職場での運動指導の実施	21(8.3)	9 運動奨励活動（歩数計配布、記録アプリ導入、階段利用奨励など）の実施	65(25.6)
5 職場における体操やストレッチなどの実施	61(24.0)	10 その他（具体的に：　）	5(2.0)

無回答 2(0.8)

【全員におうかがいします。】

F10 最後に「あなたのスポーツに対する思い」や、「スポーツの普及や発展に対するご意見」などについて、ご自由にお書きください。

長い時間ご協力ありがとうございました。

クロス集計結果

Cross tables

VI

クロス集計結果　目次

年齢		147
運動・スポーツの年間実施頻度		148
運動・スポーツ実施レベル		149
問1	過去1年間に行った運動・スポーツ種目	150
問2 B	実施頻度【散歩（ぶらぶら歩き）】	158
問2 B	実施頻度【ウォーキング】	159
問2 B	実施頻度【体操（軽い体操、ラジオ体操など）】	160
問2 B	実施頻度【筋力トレーニング】	161
問2 B	実施頻度【ジョギング・ランニング】	162
問2 C	実施時間【散歩（ぶらぶら歩き）】	163
問2 C	実施時間【ウォーキング】	164
問2 C	実施時間【体操（軽い体操、ラジオ体操など）】	165
問2 C	実施時間【筋力トレーニング】	166
問2 C	実施時間【ジョギング・ランニング】	167
問2 D	運動強度【散歩（ぶらぶら歩き）】	168
問2 D	運動強度【ウォーキング】	169
問2 D	運動強度【体操（軽い体操、ラジオ体操など）】	170
問2 D	運動強度【筋力トレーニング】	171
問2 D	運動強度【ジョギング・ランニング】	172
問2 G	運動・スポーツの実施場所・利用施設【散歩（ぶらぶら歩き）】	173
問2 G	運動・スポーツの実施場所・利用施設【ウォーキング】	174
問2 G	運動・スポーツの実施場所・利用施設【体操（軽い体操、ラジオ体操など）】	176
問2 G	運動・スポーツの実施場所・利用施設【筋力トレーニング】	178
問2 G	運動・スポーツの実施場所・利用施設【ジョギング・ランニング】	179
問3	今後行いたい運動・スポーツ種目（上位20種目）	180
問4	スポーツクラブ等への加入状況	182
問4 SQ1	加入しているクラブ等の形態	183
問6	過去1年間の直接スポーツ観戦の有無	184
問6 SQ1 A	過去1年間に直接観戦したスポーツ種目（上位10種目）	185
問7 A	過去1年間のテレビでのスポーツ観戦の有無	186
問7 SQ1 A	過去1年間にテレビ観戦したスポーツ種目（上位10種目）	187
問7 B	過去1年間のインターネットでのスポーツ観戦の有無	188
問7 SQ1 B	過去1年間にインターネット観戦したスポーツ種目（上位10種目）	189
問8	過去1年間のスポーツボランティア活動の有無	190
問8 SQ1 A	スポーツボランティアの実施内容	191
問8 SQ2	過去1年間のスポーツボランティア活動の満足度	192
問9	スポーツボランティア活動への参加意向	193
問9 SQ1	スポーツボランティアの活動希望内容	194

注）本章では、主な設問のクロス集計結果を抜粋して掲載しています。
すべての設問のクロス集計結果は笹川スポーツ財団のウェブサイトに掲載しています。
詳細は「Ⅷ データの使用申請について」（p.197）をご参照ください。

年齢

(n)　　(%)

		全　体	18・19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
全　体		3,000	2.3	12.5	14.1	18.6	18.9	16.1	17.4
地域	北海道	120	1.7	10.0	12.5	18.3	20.0	17.5	20.0
	東　北	220	3.6	10.9	12.7	17.7	17.3	18.6	19.1
	関　東	1,050	2.2	13.8	15.1	19.0	19.4	14.6	15.9
	中　部	540	1.9	12.2	13.3	18.7	19.1	16.9	18.0
	近　畿	490	2.9	13.3	13.9	18.2	19.4	14.9	17.6
	中　国	170	2.4	10.6	14.7	18.2	18.2	17.1	18.8
	四　国	90	3.3	10.0	13.3	18.9	17.8	17.8	18.9
	九　州	320	1.3	11.6	14.1	19.1	17.5	18.4	18.1
都市規模	21大都市（計）	900	2.3	14.2	15.7	19.3	19.2	14.2	15.0
	東京都区部	230	0.9	17.0	18.7	20.0	19.1	11.7	12.6
	20大都市	670	2.8	13.3	14.6	19.1	19.3	15.1	15.8
	その他の市（計）	1,860	2.3	12.2	13.7	18.3	18.7	16.6	18.2
	人口10万人以上の市	1,220	2.2	12.7	14.2	18.7	19.2	15.7	17.4
	人口10万人未満の市	640	2.5	11.1	12.8	17.7	17.8	18.3	19.8
	町村	240	1.7	9.2	11.7	18.3	19.2	19.6	20.4
年代	18・19歳	68	100.0	-	-	-	-	-	-
	20歳代	376	-	100.0	-	-	-	-	-
	30歳代	424	-	-	100.0	-	-	-	-
	40歳代	559	-	-	-	100.0	-	-	-
	50歳代	567	-	-	-	-	100.0	-	-
	60歳代	483	-	-	-	-	-	100.0	-
	70歳以上	523	-	-	-	-	-	-	100.0
性別	男　性	1,498	2.5	12.8	14.5	19.1	19.1	15.8	16.2
	女　性	1,502	2.1	12.3	13.8	18.2	18.7	16.4	18.6
性・年代	男性（計）	1,498	2.5	12.8	14.5	19.1	19.1	15.8	16.2
	18・19歳	37	100.0	-	-	-	-	-	-
	20歳代	192	-	100.0	-	-	-	-	-
	30歳代	217	-	-	100.0	-	-	-	-
	40歳代	286	-	-	-	100.0	-	-	-
	50歳代	286	-	-	-	-	100.0	-	-
	60歳代	237	-	-	-	-	-	100.0	-
	70歳以上	243	-	-	-	-	-	-	100.0
	女性（計）	1,502	2.1	12.3	13.8	18.2	18.7	16.4	18.6
	18・19歳	31	100.0	-	-	-	-	-	-
	20歳代	184	-	100.0	-	-	-	-	-
	30歳代	207	-	-	100.0	-	-	-	-
	40歳代	273	-	-	-	100.0	-	-	-
	50歳代	281	-	-	-	-	100.0	-	-
	60歳代	246	-	-	-	-	-	100.0	-
	70歳以上	280	-	-	-	-	-	-	100.0
職業	自営業（小計）	396	-	5.3	12.1	17.2	27.5	19.4	18.4
	農林漁業	28	-	3.6	17.9	10.7	14.3	28.6	25.0
	商工サービス業	268	-	6.3	11.6	15.7	28.0	19.8	18.7
	その他の自営業	67	-	-	14.9	20.9	37.3	7.5	19.4
	家族従業者	33	-	9.1	6.1	27.3	15.2	33.3	9.1
	勤め人（小計）	1,258	1.1	18.4	20.7	25.6	22.0	9.8	2.4
	管理職	98	-	-	9.2	30.6	42.9	13.3	4.1
	専門・技術職	253	0.8	21.3	23.3	26.5	16.2	8.7	3.2
	事務職	401	1.0	21.4	21.2	24.4	20.0	9.7	2.2
	技能・労務職	327	1.2	14.4	21.7	26.3	24.2	11.3	0.9
	サービス職	179	2.2	24.6	20.7	22.9	19.6	6.7	3.4
	その他（小計）	1,341	4.0	9.2	8.6	12.4	13.5	21.0	31.3
	パートタイム・アルバイト	477	0.4	8.8	14.3	20.3	23.7	21.0	11.5
	専業主婦・主夫	381	-	2.1	10.8	13.4	14.2	25.2	34.4
	学生	116	44.8	54.3	-	0.9	-	-	-
	無職	350	-	2.6	1.1	3.1	3.4	23.1	66.6
	その他	17	-	11.8	11.8	35.3	11.8	23.5	5.9

運動・スポーツの年間実施頻度

(n) (%)

		全　体	年0回	年1回以上 月1回未満 (年に1～11回)	月1回以上 週1回未満 (年に12～51回)	週1回以上 週2回未満 (年に52～103回)	週2回以上 (年に104回以上)	平均（回／年）
全　体		3,000	30.2	5.1	9.8	9.7	45.1	158.9
地域	北海道	120	30.0	4.2	15.0	12.5	38.3	166.9
	東　北	220	40.5	3.2	8.2	6.8	41.4	144.0
	関　東	1,050	27.0	5.1	10.8	10.7	46.4	164.9
	中　部	540	32.2	5.0	11.1	8.7	43.0	145.8
	近　畿	490	28.8	5.9	8.4	10.2	46.7	154.9
	中　国	170	36.5	5.3	5.9	8.2	44.1	149.5
	四　国	90	30.0	6.7	5.6	8.9	48.9	168.8
	九　州	320	29.4	5.3	9.1	9.4	46.9	177.2
都市規模	21大都市（計）	900	26.6	5.7	11.2	10.8	45.8	169.4
	東京都区部	230	25.7	6.5	8.7	11.3	47.8	174.5
	20大都市	670	26.9	5.4	12.1	10.6	45.1	167.7
	その他の市（計）	1,860	31.5	4.7	9.0	9.6	45.2	151.5
	人口10万人以上の市	1,220	28.0	4.8	9.3	10.2	47.7	163.8
	人口10万人未満の市	640	38.0	4.7	8.6	8.3	40.5	127.9
	町村	240	34.6	6.3	10.4	6.7	42.1	177.3
年代	18・19歳	68	19.1	10.3	7.4	19.1	44.1	134.3
	20歳代	376	31.1	9.3	13.0	10.4	36.2	116.5
	30歳代	424	28.3	8.0	9.7	13.0	41.0	130.0
	40歳代	559	27.0	5.7	14.8	9.8	42.6	146.7
	50歳代	567	32.3	5.1	8.8	11.3	42.5	155.1
	60歳代	483	33.7	2.3	7.7	6.2	50.1	167.9
	70歳以上	523	30.6	1.1	5.5	6.7	56.0	225.0
性別	男　性	1,498	26.5	5.9	10.8	10.8	46.0	168.0
	女　性	1,502	34.0	4.4	8.8	8.6	44.3	149.9
性・年代	男性（計）	1,498	26.5	5.9	10.8	10.8	46.0	168.0
	18・19歳	37	16.2	5.4	5.4	21.6	51.4	156.2
	20歳代	192	29.2	10.9	14.6	10.9	34.4	119.1
	30歳代	217	23.5	7.8	10.1	17.5	41.0	142.1
	40歳代	286	25.2	6.6	16.4	10.1	41.6	143.5
	50歳代	286	26.2	6.3	10.5	12.9	44.1	167.5
	60歳代	237	30.4	3.0	8.4	7.2	51.1	176.5
	70歳以上	243	26.7	1.6	5.3	4.9	61.3	252.6
	女性（計）	1,502	34.0	4.4	8.8	8.6	44.3	149.9
	18・19歳	31	22.6	16.1	9.7	16.1	35.5	108.2
	20歳代	184	33.2	7.6	11.4	9.8	38.0	113.8
	30歳代	207	33.3	8.2	9.2	8.2	41.1	117.4
	40歳代	273	28.9	4.8	13.2	9.5	43.6	150.0
	50歳代	281	38.4	3.9	7.1	9.6	40.9	142.4
	60歳代	246	37.0	1.6	6.9	5.3	49.2	159.6
	70歳以上	280	33.9	0.7	5.7	8.2	51.4	201.0
職業	自営業（小計）	396	29.8	6.3	10.9	10.9	42.2	165.0
	農林漁業	28	50.0	7.1	3.6	10.7	28.6	126.1
	商工サービス業	268	27.2	6.7	12.3	11.6	42.2	142.4
	その他の自営業	67	28.4	4.5	9.0	9.0	49.3	281.4
	家族従業者	33	36.4	6.1	9.1	9.1	39.4	145.3
	勤め人（小計）	1,258	28.4	6.5	12.6	11.4	41.1	138.5
	管理職	98	12.2	5.1	14.3	16.3	52.0	173.2
	専門・技術職	253	23.3	4.0	12.3	12.3	48.2	145.9
	事務職	401	28.2	9.0	11.5	11.5	39.9	130.3
	技能・労務職	327	36.4	5.8	13.1	8.0	36.7	124.7
	サービス職	179	30.2	6.7	13.4	14.0	35.8	152.5
	その他（小計）	1,341	32.1	3.4	6.9	7.7	49.9	176.7
	パートタイム・アルバイト	477	31.2	5.0	10.3	9.0	44.4	148.3
	専業主婦・主夫	381	34.9	1.8	5.2	6.3	51.7	183.7
	学生	116	24.1	8.6	11.2	12.1	44.0	129.9
	無職	350	32.9	0.9	2.9	5.7	57.7	225.4
	その他	17	35.3	11.8	-	11.8	41.2	128.7

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
地域	北海道	120	30.0	31.7	7.5	11.7	19.2
	東　北	220	40.5	18.2	11.8	14.1	15.5
	関　東	1,050	27.0	26.6	9.4	19.0	18.0
	中　部	540	32.2	24.8	9.1	16.5	17.4
	近　畿	490	28.8	24.5	9.0	19.4	18.4
	中　国	170	36.5	19.4	12.4	15.9	15.9
	四　国	90	30.0	21.1	13.3	14.4	21.1
	九　州	320	29.4	23.8	6.9	17.2	22.8
都市規模	21大都市（計）	900	26.6	27.7	9.6	18.6	17.7
	東京都区部	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	19.0
	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
年代	18・19歳	68	19.1	36.8	2.9	16.2	25.0
	20歳代	376	31.1	32.7	8.0	10.4	17.8
	30歳代	424	28.3	30.7	9.9	17.0	14.2
	40歳代	559	27.0	30.4	11.6	15.6	15.4
	50歳代	567	32.3	25.2	7.8	15.9	18.9
	60歳代	483	33.7	16.1	12.0	18.8	19.3
	70歳以上	523	30.6	13.4	7.8	25.4	22.8
性別	男　性	1,498	26.5	27.5	8.1	16.6	21.2
	女　性	1,502	34.0	21.8	10.7	18.2	15.4
性・年代	男性（計）	1,498	26.5	27.5	8.1	16.6	21.2
	18・19歳	37	16.2	32.4	-	18.9	32.4
	20歳代	192	29.2	36.5	6.3	6.3	21.9
	30歳代	217	23.5	35.5	8.8	16.6	15.7
	40歳代	286	25.2	33.2	9.1	14.0	18.5
	50歳代	286	26.2	29.7	5.6	17.5	21.0
	60歳代	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	41.9	6.5	12.9	16.1
	20歳代	184	33.2	28.8	9.8	14.7	13.6
	30歳代	207	33.3	25.6	11.1	17.4	12.6
	40歳代	273	28.9	27.5	14.3	17.2	12.1
	50歳代	281	38.4	20.6	10.0	14.2	16.7
	60歳代	246	37.0	13.8	12.2	19.9	17.1
	70歳以上	280	33.9	14.6	7.1	25.4	18.9
職業	自営業（小計）	396	29.8	28.0	8.1	16.9	17.2
	農林漁業	28	50.0	21.4	3.6	17.9	7.1
	商工サービス業	268	27.2	30.6	7.8	17.5	16.8
	その他の自営業	67	28.4	22.4	7.5	14.9	26.9
	家族従業者	33	36.4	24.2	15.2	15.2	9.1
	勤め人（小計）	1,258	28.4	30.5	9.5	14.1	17.4
	管理職	98	12.2	35.7	10.2	16.3	25.5
	専門・技術職	253	23.3	28.5	11.9	16.2	20.2
	事務職	401	28.2	31.9	10.2	14.0	15.7
	技能・労務職	327	36.4	26.9	6.7	13.8	16.2
	サービス職	179	30.2	34.1	9.5	11.2	15.1
	その他（小計）	1,341	32.1	18.0	9.7	20.7	19.5
	パートタイム・アルバイト	477	31.2	24.3	10.9	18.2	15.3
	専業主婦・主夫	381	34.9	13.4	12.3	22.0	17.3
	学生	116	24.1	31.9	5.2	12.1	26.7
	無職	350	32.9	9.4	7.1	25.4	25.1
	その他	17	35.3	23.5	-	17.6	23.5

問1 過去１年間に行った運動・スポーツ種目

(n) (%)

		全体	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	ジョギング・ランニング	ゴルフ(コース)	ゴルフ(練習場)	ボウリング	サイクリング	釣り
	全 体	3,000	30.1	27.5	17.3	16.0	7.7	6.9	6.8	6.3	6.2	6.2
地域	北海道	120	30.0	26.7	17.5	11.7	5.8	2.5	2.5	4.2	7.5	5.8
	東 北	220	25.5	23.6	14.5	12.3	4.5	4.5	4.1	2.7	5.0	5.0
	関 東	1,050	35.3	28.9	18.4	18.6	8.2	7.0	6.5	7.2	8.0	5.0
	中 部	540	24.4	26.9	15.7	14.4	7.2	6.5	6.1	5.4	5.7	6.9
	近 畿	490	29.4	28.0	18.0	16.3	7.3	8.0	9.8	5.9	5.1	6.9
	中 国	170	28.2	20.6	18.2	14.1	11.2	8.8	7.6	7.1	4.1	7.1
	四 国	90	26.7	30.0	20.0	15.6	7.8	3.3	3.3	6.7	4.4	11.1
	九 州	320	29.1	29.4	15.6	14.7	8.1	8.8	8.8	7.8	4.4	6.9
都市規模	21大都市 (計)	900	31.8	27.6	18.2	17.4	9.3	6.8	6.1	6.2	7.8	5.7
	東京都区部	230	36.1	28.3	18.3	20.9	10.0	7.4	4.8	9.6	10.4	4.3
	20大都市	670	30.3	27.3	18.2	16.3	9.1	6.6	6.6	5.1	6.9	6.1
	その他の市 (計)	1,860	29.8	27.7	16.7	15.5	7.1	6.5	6.9	6.3	5.6	6.1
	人口10万人以上の市	1,220	32.4	28.4	18.8	17.5	7.9	6.9	7.0	7.5	5.9	6.8
	人口10万人未満の市	640	25.0	26.4	12.7	11.7	5.6	5.8	6.6	3.9	5.2	4.7
	町村	240	26.3	25.4	18.3	14.2	5.8	10.4	9.2	6.3	4.2	8.8
年代	18・19歳	68	19.1	10.3	4.4	20.6	20.6	-	-	17.6	5.9	8.8
	20歳代	376	28.7	17.3	8.5	22.9	9.3	3.7	7.4	11.2	5.3	5.6
	30歳代	424	30.0	20.3	12.3	19.6	8.5	6.4	7.8	10.1	6.6	6.6
	40歳代	559	34.5	25.9	18.6	17.0	11.8	7.5	6.4	8.4	8.6	9.1
	50歳代	567	27.9	30.0	15.3	15.5	7.4	8.3	7.1	4.9	7.2	6.9
	60歳代	483	29.6	29.4	22.6	9.9	3.9	7.7	6.6	2.1	5.4	3.5
	70歳以上	523	31.0	40.2	25.0	12.4	3.4	7.6	6.9	1.1	3.4	4.4
性別	男 性	1,498	26.2	27.6	12.1	19.6	11.7	12.0	11.3	7.7	7.4	9.9
	女 性	1,502	34.0	27.4	22.4	12.3	3.7	1.8	2.4	4.9	4.9	2.5
性・年代	男性 (計)	1,498	26.2	27.6	12.1	19.6	11.7	12.0	11.3	7.7	7.4	9.9
	18・19歳	37	10.8	10.8	5.4	32.4	21.6	-	-	21.6	8.1	13.5
	20歳代	192	20.8	14.1	5.7	27.6	13.5	4.7	9.4	14.6	4.7	8.3
	30歳代	217	24.4	17.5	8.3	25.8	12.9	11.5	12.9	11.1	7.4	8.8
	40歳代	286	28.3	26.2	14.0	20.3	18.2	13.6	11.2	8.7	9.1	13.3
	50歳代	286	23.4	30.4	9.8	17.1	12.6	15.0	11.5	6.6	9.4	12.2
	60歳代	237	28.3	32.5	16.5	13.5	5.5	13.5	11.0	2.1	7.2	5.9
	70歳以上	243	33.3	43.2	17.7	14.0	4.9	13.2	13.2	2.5	5.3	8.6
	女性 (計)	1,502	34.0	27.4	22.4	12.3	3.7	1.8	2.4	4.9	4.9	2.5
	18・19歳	31	29.0	9.7	3.2	6.5	19.4	-	-	12.9	3.2	3.2
	20歳代	184	37.0	20.7	11.4	17.9	4.9	2.7	5.4	7.6	6.0	2.7
	30歳代	207	35.7	23.2	16.4	13.0	3.9	1.0	2.4	9.2	5.8	4.3
	40歳代	273	41.0	25.6	23.4	13.6	5.1	1.1	1.5	8.1	8.1	4.8
	50歳代	281	32.4	29.5	21.0	13.9	2.1	1.4	2.5	3.2	5.0	1.4
	60歳代	246	30.9	26.4	28.5	6.5	2.4	2.0	2.4	2.0	3.7	1.2
	70歳以上	280	28.9	37.5	31.4	11.1	2.1	2.9	1.4	-	1.8	0.7
職業	自営業 (小計)	396	26.0	28.3	12.4	13.1	7.3	10.1	9.1	4.3	7.1	9.1
	農林漁業	28	21.4	28.6	3.6	3.6	3.6	7.1	3.6	7.1	-	-
	商工サービス業	268	26.1	27.2	11.9	11.6	7.5	10.4	9.7	4.1	7.8	11.6
	その他の自営業	67	25.4	29.9	11.9	22.4	9.0	13.4	13.4	3.0	10.4	7.5
	家族従業者	33	30.3	33.3	24.2	15.2	6.1	3.0	-	6.1	-	-
	勤め人 (小計)	1,258	28.5	24.5	13.2	20.0	10.7	9.7	9.2	8.1	7.2	7.9
	管理職	98	30.6	41.8	12.2	23.5	18.4	29.6	18.4	6.1	12.2	11.2
	専門・技術職	253	34.0	27.7	19.4	23.7	11.9	5.9	8.3	8.7	8.7	7.5
	事務職	401	29.2	24.2	12.7	21.2	12.7	12.2	11.5	7.2	6.7	7.0
	技能・労務職	327	22.0	19.9	9.2	17.7	7.3	7.0	6.7	7.3	5.5	8.6
	サービス職	179	30.2	19.6	13.4	14.5	6.7	3.4	5.0	11.7	6.7	7.8
	その他 (小計)	1,341	33.0	30.1	22.6	13.0	4.9	3.4	4.0	5.1	4.9	3.7
	パートタイム・アルバイト	477	35.2	28.7	21.4	12.2	4.4	3.1	4.6	4.8	4.0	3.8
	専業主婦・主夫	381	35.7	28.1	28.9	11.0	2.1	1.0	0.8	4.5	5.8	1.3
	学生	116	30.2	15.5	8.6	25.9	19.8	-	2.6	19.8	9.5	6.0
	無職	350	28.3	39.4	22.6	12.0	3.4	7.1	6.9	1.4	3.7	5.4
	その他	17	23.5	17.6	11.8	17.6	11.8	5.9	5.9	-	5.9	-

(n) (%)

		全体	水泳	キャッチボール	なわとび	バドミントン	海水浴	ヨーガ	キャンプ	サッカー	登山	卓球
	全 体	3,000	4.8	4.6	4.6	4.5	4.1	4.0	3.9	3.9	3.9	3.7
地域	北海道	120	3.3	7.5	3.3	5.8	2.5	2.5	7.5	3.3	5.8	1.7
	東 北	220	3.6	2.7	2.7	3.6	1.4	2.7	2.7	1.8	1.8	3.2
	関 東	1,050	6.7	4.8	5.0	4.6	4.8	5.5	4.3	5.5	4.0	4.9
	中 部	540	3.0	5.0	4.8	3.7	3.0	3.3	2.6	4.3	2.0	2.4
	近 畿	490	3.7	4.5	4.7	4.1	4.9	3.1	3.5	3.1	5.5	3.5
	中 国	170	4.7	4.1	2.4	4.1	7.1	5.3	4.7	2.4	4.7	2.4
	四 国	90	4.4	3.3	4.4	4.4	4.4	5.6	1.1	2.2	5.6	5.6
	九 州	320	5.0	4.1	5.3	6.3	3.1	2.2	5.0	2.5	3.8	3.8
都市規模	21大都市 (計)	900	6.6	4.8	5.1	4.1	5.3	4.7	3.8	4.6	3.1	4.1
	東京都区部	230	10.4	6.1	6.5	4.3	7.8	5.7	3.9	7.8	2.6	6.1
	20大都市	670	5.2	4.3	4.6	4.0	4.5	4.3	3.7	3.4	3.3	3.4
	その他の市 (計)	1,860	4.3	4.4	4.4	4.8	3.6	3.9	4.0	3.8	3.8	3.7
	人口10万人以上の市	1,220	4.7	4.3	4.0	4.8	4.0	4.3	4.3	3.9	3.7	3.7
	人口10万人未満の市	640	3.6	4.7	5.2	5.0	2.8	3.1	3.4	3.4	3.9	3.8
	町村	240	2.1	5.0	3.8	2.9	2.9	2.5	2.9	2.9	7.5	2.1
年代	18・19歳	68	8.8	5.9	2.9	13.2	7.4	1.5	2.9	19.1	2.9	7.4
	20歳代	376	5.9	6.1	3.5	6.9	6.1	2.1	4.5	5.6	3.5	6.1
	30歳代	424	5.0	7.5	9.0	5.7	8.5	5.0	7.3	8.5	3.3	4.5
	40歳代	559	8.2	7.7	8.4	7.0	5.4	5.9	5.5	6.1	5.2	3.4
	50歳代	567	2.8	3.9	3.4	3.4	3.5	3.9	3.5	1.6	4.6	3.0
	60歳代	483	2.7	0.8	1.9	2.1	1.0	4.1	2.1	0.8	3.5	2.9
	70歳以上	523	3.8	1.7	1.7	1.3	0.6	3.1	1.0	0.2	2.9	2.7
性別	男 性	1,498	5.3	6.4	2.8	3.3	3.9	0.7	4.0	6.5	4.3	3.8
	女 性	1,502	4.3	2.7	6.3	5.6	4.2	7.4	3.7	1.4	3.4	3.6
性・年代	男性 (計)	1,498	5.3	6.4	2.8	3.3	3.9	0.7	4.0	6.5	4.3	3.8
	18・19歳	37	10.8	10.8	2.7	8.1	2.7	-	-	32.4	2.7	8.1
	20歳代	192	6.8	8.3	2.1	7.3	7.3	-	3.1	9.4	3.1	7.3
	30歳代	217	4.6	8.3	4.1	4.6	4.6	0.5	7.4	12.9	2.3	3.2
	40歳代	286	8.7	10.5	4.9	3.5	5.9	0.3	5.2	9.1	5.2	3.8
	50歳代	286	3.1	5.9	2.8	2.4	3.5	0.7	4.2	2.8	5.9	3.8
	60歳代	237	2.5	1.3	0.4	0.4	1.7	1.7	3.0	1.7	4.6	2.5
	70歳以上	243	5.3	3.3	2.1	2.1	1.2	0.8	1.6	0.4	4.1	2.1
	女性 (計)	1,502	4.3	2.7	6.3	5.6	4.2	7.4	3.7	1.4	3.4	3.6
	18・19歳	31	6.5	-	3.2	19.4	12.9	3.2	6.5	3.2	3.2	6.5
	20歳代	184	4.9	3.8	4.9	6.5	4.9	4.3	6.0	1.6	3.8	4.9
	30歳代	207	5.3	6.8	14.0	6.8	12.6	9.7	7.2	3.9	4.3	5.8
	40歳代	273	7.7	4.8	12.1	10.6	4.8	11.7	5.9	2.9	5.1	2.9
	50歳代	281	2.5	1.8	3.9	4.3	3.6	7.1	2.8	0.4	3.2	2.1
	60歳代	246	2.8	0.4	3.3	3.7	0.4	6.5	1.2	-	2.4	3.3
	70歳以上	280	2.5	0.4	1.4	0.7	-	5.0	0.4	-	1.8	3.2
職業	自営業 (小計)	396	4.3	4.3	2.3	2.8	4.0	3.8	2.8	1.5	3.5	4.8
	農林漁業	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	商工サービス業	268	5.2	4.5	1.1	3.0	4.9	4.1	1.5	1.5	3.4	4.9
	その他の自営業	67	4.5	6.0	6.0	3.0	4.5	4.5	9.0	1.5	6.0	6.0
	家族従業者	33	-	3.0	6.1	3.0	-	3.0	3.0	3.0	3.0	6.1
	勤め人 (小計)	1,258	5.0	6.4	4.8	4.8	5.1	2.8	5.6	6.0	4.8	3.3
	管理職	98	6.1	10.2	3.1	4.1	3.1	2.0	8.2	8.2	2.0	4.1
	専門・技術職	253	6.3	6.3	6.7	6.3	5.9	4.0	7.5	5.1	7.9	5.9
	事務職	401	6.5	6.7	6.0	5.0	5.2	3.2	5.7	7.2	6.0	2.7
	技能・労務職	327	3.4	5.8	3.7	4.0	5.2	1.2	4.0	4.6	2.1	2.1
	サービス職	179	2.2	5.0	2.8	3.9	4.5	3.4	4.5	5.6	4.5	2.8
	その他 (小計)	1,341	4.8	2.9	5.0	4.7	3.1	5.2	2.5	2.8	3.1	3.7
	パートタイム・アルバイト	477	3.8	2.5	6.3	5.9	2.9	6.9	4.0	2.3	3.1	4.0
	専業主婦・主夫	381	4.2	1.3	5.5	3.9	2.9	7.6	1.6	1.0	2.9	3.1
	学生	116	10.3	8.6	4.3	12.9	10.3	0.9	4.3	14.7	5.2	9.5
	無職	350	4.6	2.9	2.6	1.1	1.1	2.0	1.1	1.1	2.6	2.0
	その他	17	11.8	11.8	11.8	5.9	5.9	-	-	5.9	-	5.9