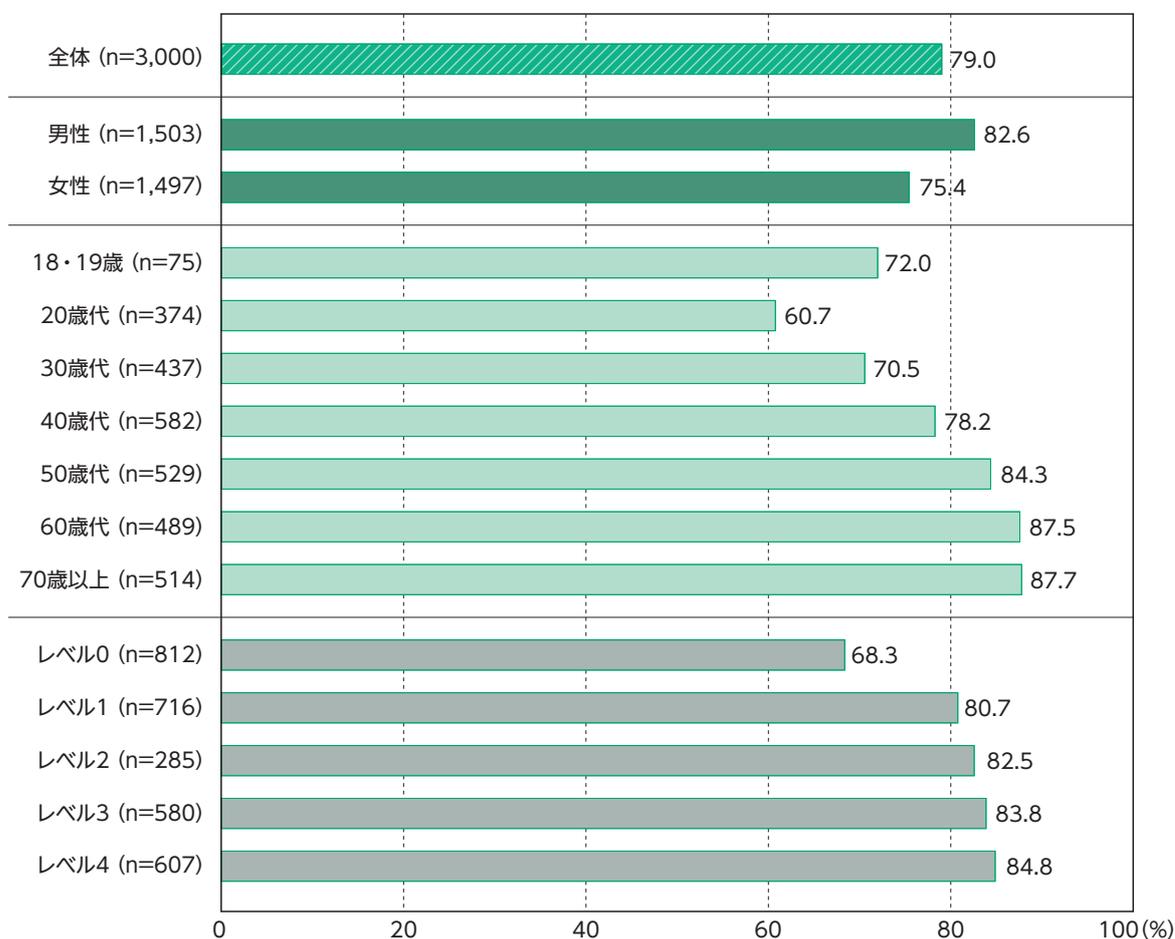


図4-5は、テレビスポーツ観戦率を性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示している。性別にみると、男性は82.6%、女性は75.4%であり、男性が女性を7.2ポイント上回る。

年代別にみると、18・19歳72.0%、20歳代60.7%、30歳代70.5%、40歳代78.2%と、40歳代までのテレビ観戦率は6~7割台である。50歳代以降では、50歳代84.3%、60歳代87.5%、70歳以上87.7%と、8割を上回っていた。テレビ観戦率は年代によって差があり、特に20歳代が低い。20歳代の観戦率は2018年

83.2%、2020年67.1%、2022年60.7%と、近年の低下が著しい。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」が84.8%と最も高い。次いで「レベル3」83.8%、「レベル2」82.5%、「レベル1」80.7%であり、過去1年間に運動・スポーツを行った者のテレビ観戦率は8割台であった。一方で、過去1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」のテレビ観戦率は68.3%であり、ほかのレベルと比べて低かった。



【図4-5】 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」2022

## 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)」46.0%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)」36.8%とは9.2ポイントの差がある。3位以降には「マラソン・駅伝」34.8%、「高校野球」33.9%、「フィギュアスケート」30.2%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4,851万人であった。

性別にみると、男性は「プロ野球 (NPB)」が55.9%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)」42.6%、「高校野球」37.1%と続く。女性は「フィギュアスケート」が42.4%と最も高く、次いで「プロ野球 (NPB)」が36.0%、「マラソン・駅伝」が35.1%であった。テレビ観戦率上位15種目には、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55.9%、女性36.0%)や「メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)」(男性31.0%、女性17.0%)、「格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)」(男性27.6%、

女性10.1%)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18.2%に対して女性42.4%と、女性が24.2ポイント高い。また、「卓球」(男性19.4%、女性24.4%)、「バレーボール (高校、大学、Vリーグ、日本代表など)」(男性11.7%、女性18.0%)も、男性より女性のテレビ観戦率が高かった。

2020年調査と比較すると、「メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)」は13.8%から24.0%へ、「格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)」は13.1%から18.9%へと増加した。また、「サッカー日本代表試合 (五輪代表・なでしこジャパン含む)」については、これまでは「サッカー日本代表試合 (五輪代表含む)」と「サッカー日本女子代表試合 (なでしこジャパン)」に分けてたずねていたが、2020年調査でいずれかをテレビで観戦したのは20.9%で、今回は15.9ポイント増加した。コロナ禍で試合数が減少した2020年に対して、今回はFIFAワールドカップカタール2022に向けたアジア予選の一部がテレビ中継された点も影響したと考えられる。また、近年の調査において「その他」の中で記述数が多かった「バドミントン」を今回初めて選択肢に入れたところ、全体では

【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=3,000)				男性 (n=1,503)			女性 (n=1,497)		
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)	46.0	4,851	1	プロ野球 (NPB)	55.9	1	フィギュアスケート	42.4
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)	36.8	3,881	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)	42.6	2	プロ野球 (NPB)	36.0
3	マラソン・駅伝	34.8	3,670	3	高校野球	37.1	3	マラソン・駅伝	35.1
4	高校野球	33.9	3,575	4	マラソン・駅伝	34.5	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)	30.9
5	フィギュアスケート	30.2	3,185	5	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	31.0	5	高校野球	30.7
6	大相撲	26.0	2,742	6	大相撲	30.5	6	卓球	24.4
7	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	24.0	2,531	7	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	27.6	7	大相撲	21.5
8	卓球	21.9	2,309	8	プロゴルフ	25.7	8	バレーボール (高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	18.0
9	プロゴルフ	20.0	2,109	9	Jリーグ (J1、J2、J3)	21.8	9	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	17.0
10	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	18.9	1,993	10	卓球	19.4	10	プロテニス	15.1
11	Jリーグ (J1、J2、J3)	16.9	1,782	11	フィギュアスケート	18.2	11	プロゴルフ	14.2
12	バレーボール (高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	14.8	1,561	12	ラグビー (高校、大学、リーグワンなど)	15.6	12	バドミントン	14.0
13	プロテニス	14.7	1,550	13	プロテニス	14.4	13	Jリーグ (J1、J2、J3)	12.0
14	バドミントン	12.8	1,350	14	バレーボール (高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	11.7	14	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	10.1
15	ラグビー (高校、大学、リーグワンなど)	11.8	1,244	15	バドミントン	11.5	15	ラグビー (高校、大学、リーグワンなど)	7.9
	テレビで観戦した種目はない	20.3	-		テレビで観戦した種目はない	16.6		テレビで観戦した種目はない	24.0

注) 推計観戦人口：18歳以上人口 (20歳以上は2021年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15～19歳の人口に2020年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用) の105,448,713人に観戦率を乗じて算出。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

12.8%、男性11.5%、女性14.0%となった。

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位になり、60歳代以降は6割前後(60歳代56.9%、70歳以上61.1%)と、特に高齢者の観戦率が高かった。2位には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「マラソン・駅伝」、70歳以上では「大相撲」が入った。

すべての年代で上位10位以内に入るのは、「プロ野球(NPB)」「サッカー日本代表試合」「マラソン・駅伝」「高校野球」「フィギュアスケート」「卓球」の6種目であった。「フィギュアスケート」は質問項目に加えた2010年調査以降、全体の5位以内を維持する根強い人気があり、幅広い年代で観戦されていることがわかる。「卓球」は東京2020大会における選手の活躍やTリーグの人気により、視聴機会が増えたと推察される。

【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=75)			20歳代 (n=374)			30歳代 (n=437)			40歳代 (n=582)		
順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)
1	プロ野球(NPB)	38.7	1	プロ野球(NPB)	32.4	1	プロ野球(NPB)	34.3	1	プロ野球(NPB)	42.1
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)	36.0	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)	26.7	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)	33.0	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)	39.0
3	高校野球	30.7	3	高校野球	18.7	3	フィギュアスケート	23.8	3	高校野球	30.9
4	マラソン・駅伝	24.0	4	フィギュアスケート	13.4	4	高校野球	23.3	4	マラソン・駅伝	27.0
5	フィギュアスケート	21.3	5	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	13.1	5	マラソン・駅伝	22.0	5	フィギュアスケート	26.6
6	卓球	18.7	6	マラソン・駅伝	10.4	6	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	20.4	6	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	20.6
7	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	17.3	7	Jリーグ(J1、J2、J3)	10.2	7	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	15.1	7	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	19.8
8	サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	16.0	8	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	9.6	8	卓球	13.7	8	卓球	18.7
9	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	12.0	9	卓球	8.3	9	Jリーグ(J1、J2、J3)	12.6	9	Jリーグ(J1、J2、J3)	16.5
10	プロバスケットボール(Bリーグ)	10.7	10	バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	8.3	10	大相撲	11.2	10	大相撲	15.6

50歳代 (n=529)			60歳代 (n=489)			70歳以上 (n=514)		
順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)
1	プロ野球(NPB)	45.7	1	プロ野球(NPB)	56.9	1	プロ野球(NPB)	61.1
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)	41.2	2	マラソン・駅伝	52.4	2	大相撲	56.6
3	高校野球	38.4	3	大相撲	42.9	3	マラソン・駅伝	55.1
4	マラソン・駅伝	36.9	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)	41.7	4	高校野球	46.5
5	フィギュアスケート	35.3	5	高校野球	41.1	5	フィギュアスケート	39.9
6	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	26.3	6	フィギュアスケート	38.9	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)	35.8
7	卓球	24.6	7	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	36.8	7	プロゴルフ	35.4
8	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	24.0	8	プロゴルフ	30.9	8	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	33.9
9	大相撲	21.9	9	卓球	29.7	9	卓球	32.7
10	Jリーグ(J1、J2、J3)	20.6	10	プロテニス	22.5	10	プロテニス	22.8

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

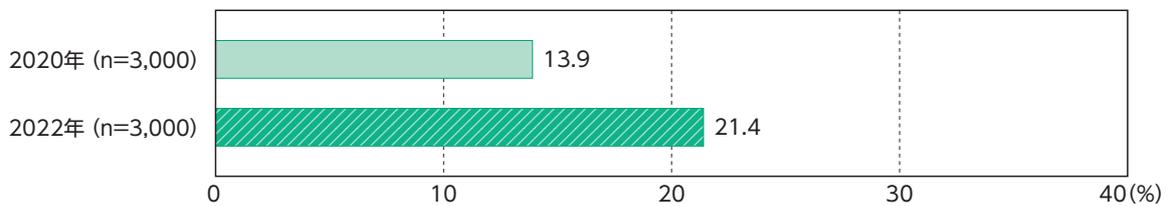
## 4-5 インターネットによるスポーツ観戦率

図4-6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。2022年のインターネットスポーツ観戦率は全体の21.4%で、前回2020年の13.9%から7.5ポイント増加した。今回の結果から、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、2,257万人と推計された。

図4-7に、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル

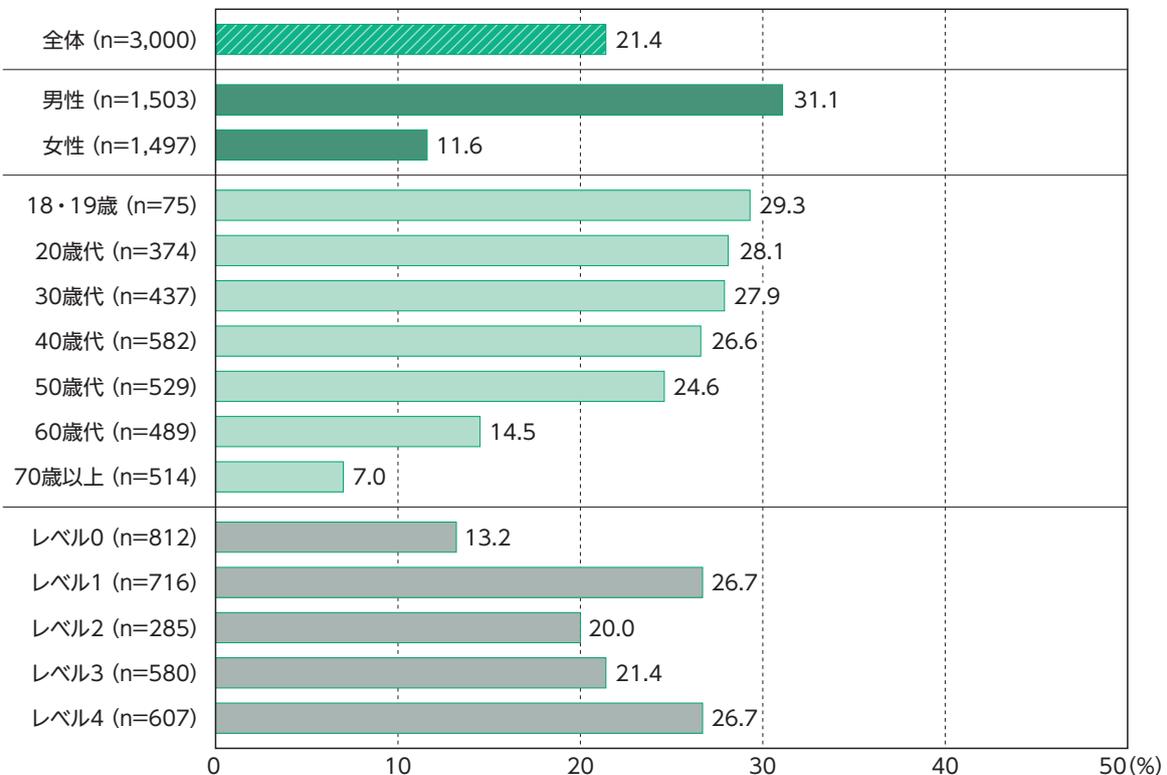
別の過去1年間のインターネットスポーツ観戦率を示した。性別にみると、男性は31.1%、女性は11.6%であり、男性が女性を19.5ポイント上回る。

年代別にみると、18・19歳が29.3%で最も高い。20歳代28.1%、30歳代27.9%、40歳代26.6%、50歳代24.6%と、18・19歳から50歳代までのインターネット観戦率は2割台である。60歳代は14.5%、70歳以上は7.0%で、インターネット観戦率は年代によって差がみられる。



【図4-6】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」2022



【図4-7】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」2022

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル1」と「レベル4」が同率で26.7%と最も高い。次いで「レベル3」21.4%、「レベル2」20.0%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割台であった。一方で、過去1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」のインターネット観戦率は13.2%であった。

2020年と比較すると、性別では男性、年代別では20歳代から40歳代において、インターネットによる観戦率は10ポイント前後増加した。

## 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）」6.7%で、2位以降は「プロ野球（NPB）」5.6%、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」4.7%、「海外プロサッカー（欧州、南米など）」「サッカー日本代表

試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」が同率で3.4%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707万人であった。

性別にみると、1位は男女ともに「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」で、男性11.0%、女性2.4%と、男性が女性よりも8.6ポイント高い。2位以下は、男性では「プロ野球（NPB）」9.0%、「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）」6.0%、「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」5.7%と続く。女性の2位以下は「プロ野球（NPB）」2.1%、「フィギュアスケート」1.6%、「サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）」「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」が同率で1.2%と続く。

2020年と比較すると、男性では「格闘技（ボクシング、総合格闘技など）」が4.8%から11.0%へと、「メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）」が3.4%から8.2%へと増加した。

【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=3,000)				男性 (n=1,503)			女性 (n=1,497)		
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)	6.7	707	1	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	11.0	1	格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	2.4
2	プロ野球(NPB)	5.6	591	2	プロ野球(NPB)	9.0	2	プロ野球(NPB)	2.1
3	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	4.7	496	3	メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	8.2	3	フィギュアスケート	1.6
4	海外プロサッカー(欧州、南米など)	3.4	359	4	海外プロサッカー(欧州、南米など)	6.0	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)	1.2
	サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	3.4	359	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)	5.7		メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	1.2
6	Jリーグ(J1、J2、J3)	2.9	306	6	Jリーグ(J1、J2、J3)	4.9	6	パレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	0.9
7	プロゴルフ	2.0	211	7	プロゴルフ	3.5		Jリーグ(J1、J2、J3)	0.9
8	海外プロバスケットボール(NBAなど)	1.7	179	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)	0.8
9	高校野球	1.6	169	9	海外プロバスケットボール(NBAなど)	2.8	9	卓球	0.7
	F1やNASCARなど自動車レース	1.6	169		高校野球	2.8		バドミントン	0.7
11	プロバスケットボール(Bリーグ)	1.4	148	11	eスポーツ	2.3	13	プロテニス	0.7
	eスポーツ	1.4	148	12	プロバスケットボール(Bリーグ)	2.1		プロバスケットボール(Bリーグ)	0.7
13	プロテニス	1.3	137	13	プロテニス	1.9	13	海外プロバスケットボール(NBAなど)	0.5
14	卓球	1.2	127	14	卓球	1.8		サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	0.5
	フィギュアスケート	1.2	127	15	サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.7	バスケットボール(高校、大学、Wリーグなど)	0.5	
13	インターネットで観戦した種目はない	77.7	-	13	インターネットで観戦した種目はない	67.9	プロゴルフ	0.5	
					ラグビー(高校、大学、リーグワンなど)	0.5			
					eスポーツ	0.5			
							インターネットで観戦した種目はない	87.4	

注) 推計観戦人口：18歳以上人口（20歳以上は2021年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15～19歳の人口に2020年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用）の105,448,713人に観戦率を乗じて算出。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

表4-7には、年代別のインターネット観戦種目を示した。1位は18・19歳で「プロ野球 (NPB)」、20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「格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)」「サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)」「サッカー日本代表試合 (五輪代表・なでしこ

ジャパン含む)」「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)」「eスポーツ」、20歳代から60歳代で「プロ野球 (NPB)」、70歳以上で「プロゴルフ」が入った。今回新たに選択肢に加えた「eスポーツ」は、20歳代で3位、30歳代で10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=75)			20歳代 (n=374)			30歳代 (n=437)			40歳代 (n=582)		
順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)
1	プロ野球 (NPB)	8.0	1	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	9.4	1	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	10.3	1	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	8.6
2	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	5.3	2	プロ野球 (NPB)	7.8	2	プロ野球 (NPB)	8.0	2	プロ野球 (NPB)	6.2
	サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	5.3	3	海外プロサッカー (欧州、南米など)	5.9	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)	5.9	3	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	5.7
	サッカー日本代表試合 (五輪代表・なでしこジャパン含む)	5.3		4	海外プロサッカー (欧州、南米など)	5.9	4	海外プロサッカー (欧州、南米など)	5.3	4	海外プロサッカー (欧州、南米など)
	バレーボール (高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	5.3	eスポーツ	5.9	5	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	4.6	5	Jリーグ (J1、J2、J3)	4.1	
	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	5.3	6	Jリーグ (J1、J2、J3)	4.3	6	Jリーグ (J1、J2、J3)	4.3	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)	4.0
	eスポーツ	5.3	7	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	4.0	7	海外プロバスケットボール (NBAなど)	3.7	7	海外プロバスケットボール (NBAなど)	1.9
	8	高校野球	4.0	8	海外プロバスケットボール (NBAなど)	3.2	8	高校野球	3.4	7	プロゴルフ
卓球		4.0	9	高校野球	1.9	9	フィギュアスケート	3.0	8	プロバスケットボール (Bリーグ)	1.9
バスケットボール (高校、大学、Wリーグなど)		4.0	10	サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	1.6	10	プロゴルフ	2.1	10	プロテニス	1.5
プロバスケットボール (Bリーグ)		4.0		プロバスケットボール (Bリーグ)	1.6		プロバスケットボール (Bリーグ)	2.1		F1やNASCARなど自動車レース	1.5
							eスポーツ	2.1			

50歳代 (n=529)			60歳代 (n=489)			70歳以上 (n=514)		
順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)	順位	観戦種目	観戦率 (%)
1	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	7.8	1	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	5.1	1	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	2.7
2	プロ野球 (NPB)	6.2	2	プロ野球 (NPB)	4.7	2	プロゴルフ	2.5
3	メジャーリーグ (アメリカ大リーグ)	5.7	3	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	3.5	3	格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	1.9
4	F1やNASCARなど自動車レース	3.8	4	プロゴルフ	2.9	4	卓球	1.2
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)	3.6	5	海外プロサッカー (欧州、南米など)	1.6		プロ野球 (NPB)	1.2
6	海外プロサッカー (欧州、南米など)	2.6	6	大相撲	1.4	Jリーグ (J1、J2、J3)	1.2	
	Jリーグ (J1、J2、J3)	2.6		高校野球	1.4	海外プロサッカー (欧州、南米など)	1.0	
8	プロゴルフ	2.1	7	Jリーグ (J1、J2、J3)	1.4	フィギュアスケート	1.0	
	プロバスケットボール (Bリーグ)	2.1		サッカー日本代表試合 (五輪代表・なでしこジャパン含む)	1.2	9	プロテニス	0.8
10	海外プロバスケットボール (NBAなど)	1.5	9	プロテニス	1.2	10	サッカー日本代表試合 (五輪代表・なでしこジャパン含む)	0.6
	高校野球	1.5	ラグビー (高校、大学、リーグワンなど)	1.2	サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)		0.6	
	プロテニス	1.5				バドミントン	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」2022

## 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74.6%にあたる2,237名が回答し、494名の選手名があげられた。

表5-1に示す全体では、1位は「大谷翔平」29.1%で、本項目をたずねている2002年調査以降、最も高い数値となった。2位は「羽生結弦」5.5%、3位「イチロー」3.2%、4位「井上尚弥」2.6%、5位「松山英樹」2.2%であった。上位20名に入る選手の種目をみると、野球が6名、サッカーが4名、フィギュアスケートが3名、ボク

シングとゴルフがそれぞれ2名、バレーボール・テニス・スノーボードがそれぞれ1名である。

性別にみると、男女とも「大谷翔平」が最も高く、男性29.9%、女性28.3%と、いずれも2位に大差をつけている。男性の2位は2002年から連続して1位をキープしていた「イチロー」4.1%であった。3位以降は「井上尚弥」3.9%、「松山英樹」3.8%、「長嶋茂雄」1.5%と続く。女性の2位は「羽生結弦」10.9%で、3位以降は「浅田真央」3.0%、「石川祐希」2.6%、「イチロー」2.2%であった。女性では、上位20位圏内にフィギュアスケート選手が3名と多い特徴が認められる。

【表5-1】好きなスポーツ選手（全体・性別）

全 体 (n=2,237)			男 性 (n=1,166)			女 性 (n=1,071)		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	大谷 翔平 (野球)	29.1	1	大谷 翔平 (野球)	29.9	1	大谷 翔平 (野球)	28.3
2	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	5.5	2	イチロー (野球)	4.1	2	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	10.9
3	イチロー (野球)	3.2	3	井上 尚弥 (ボクシング)	3.9	3	浅田 真央 (フィギュアスケート)	3.0
4	井上 尚弥 (ボクシング)	2.6	4	松山 英樹 (ゴルフ)	3.8	4	石川 祐希 (バレーボール)	2.6
5	松山 英樹 (ゴルフ)	2.2	5	長嶋 茂雄 (野球)	1.5	5	イチロー (野球)	2.2
6	石川 祐希 (バレーボール)	1.5	6	リオネル・メッシ (サッカー)	1.4	6	大坂 なおみ (テニス)	2.0
7	浅田 真央 (フィギュアスケート)	1.4	7	那須川 天心 (ボクシング)	1.0	7	井上 尚弥 (ボクシング)	1.2
8	大坂 なおみ (テニス)	1.1		クリスティアーノ・ロナウド (サッカー)	1.0	7	平野 歩夢 (スノーボード)	1.2
9	坂本 勇人 (野球)	1.0		王 貞治 (野球)	0.9	9	宇野 昌磨 (フィギュアスケート)	1.1
	那須川 天心 (ボクシング)	1.0		坂本 勇人 (野球)	0.9		坂本 勇人 (野球)	1.1
11	長嶋 茂雄 (野球)	0.9	9	渋谷 日向子 (ゴルフ)	0.9	11	那須川 天心 (ボクシング)	1.0
	リオネル・メッシ (サッカー)	0.9		タイガー・ウッズ (ゴルフ)	0.9	12	内村 航平 (体操競技)	0.8
13	平野 歩夢 (スノーボード)	0.8		ネイマール (サッカー)	0.9		錦織 圭 (テニス)	0.8
	ネイマール (サッカー)	0.8		マイケル・ジョーダン (バスケットボール)	0.9		池江 璃花子 (水泳)	0.7
15	佐々木 朗希 (野球)	0.7		松井 秀喜 (野球)	0.8	14	内田 篤人 (サッカー)	0.7
	宇野 昌磨 (フィギュアスケート)	0.6		三浦 知良 (サッカー)	0.8		佐々木 朗希 (野球)	0.7
	渋谷 日向子 (ゴルフ)	0.6	15	柳田 悠岐 (野球)	0.8		長谷部 誠 (サッカー)	0.7
16	三浦 知良 (サッカー)	0.6		ステフィン・カリー (バスケットボール)	0.8		伊藤 美誠 (卓球)	0.6
	柳田 悠岐 (野球)	0.6		ロジャー・フェデラー (テニス)	0.8		稲垣 啓太 (ラグビー)	0.6
	クリスティアーノ・ロナウド (サッカー)	0.6		朝倉 未来 (総合格闘技)	0.7		今宮 健太 (野球)	0.6
			20	佐々木 朗希 (野球)	0.7	18	菊池 涼介 (野球)	0.6
				佐藤 輝明 (野球)	0.7		八村 塁 (バスケットボール)	0.6
				水谷 隼 (卓球)	0.7		桃田 賢斗 (バドミントン)	0.6
							吉田 沙保里 (レスリング)	0.6
							ネイマール (サッカー)	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」2022

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、20歳代から70歳以上で1位になり、全体2位の「羽生結弦」は18・19歳で1位にあげられた。2位と3位についてみると、18・19歳は「石川祐希」「大谷翔平」、20歳代は「羽生結弦」「那須川天心」、30歳代は「羽生結弦」「イチロー」「井上尚弥」、40歳代は「イチロー」「羽生結弦」、50歳代は「井上尚弥」「羽生結弦」、60歳代は「羽生結弦」「松山英樹」、70歳以上は「羽生結弦」「長嶋茂雄」がそれぞれあげられた。

18・19歳では海外バスケットボール選手の「ステフィ

ン・カーリー」、20歳代では海外サッカー選手の「クリスティアーノ・ロナウド」がそれぞれ4位に上がった。また、18・19歳から40歳代では全体で4位の「井上尚弥」のほか、「那須川天心」「朝倉未来」「武尊」と格闘技の選手が上位に入った。いずれも戦績のみならず、SNSでの発信や動画配信の内容が注目される選手である。

60歳代と70歳以上では「長嶋茂雄」が入り、根強い人気うかがえる。いずれの年代でも10位以内に入るのは「大谷翔平」「羽生結弦」の2名であった。

【表5-2】好きなスポーツ選手（年代別）

18・19歳 (n=56)			20歳代 (n=278)			30歳代 (n=324)			40歳代 (n=434)				
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%		
1	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	10.7	1	大谷 翔平 (野球)	16.5	1	大谷 翔平 (野球)	21.6	1	大谷 翔平 (野球)	26.0		
2	石川 祐希 (バレーボール)	7.1	2	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	4.0	2	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	6.5	2	イチロー (野球)	5.3		
	大谷 翔平 (野球)	7.1	3	那須川 天心 (ボクシング)	3.2	3	イチロー (野球)	3.7	3	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	3.2		
4	ステフィン・カーリー (バスケットボール)	5.4	4	クリスティアーノ・ロナウド (サッカー)	2.5		4	井上 尚弥 (ボクシング)	3.7	4	松山 英樹 (ゴルフ)	3.0	
5	那須川 天心 (ボクシング)	3.6	5	イチロー (野球)	2.2	5	浅田 真央 (フィギュアスケート)	2.5	5	井上 尚弥 (ボクシング)	2.8		
	根尾 昂 (野球)	3.6		久保 建英 (サッカー)	2.2		坂本 勇人 (野球)	2.5	6	平野 歩夢 (スノーボード)	1.8		
8	リオネル・メッシ (サッカー)	3.6	7	朝倉 未来 (総合格闘技)	1.8	7	ネイマール (サッカー)	2.2	7	浅田 真央 (フィギュアスケート)	1.6		
	浅田 真央 (フィギュアスケート)	1.8		浅田 真央 (フィギュアスケート)	1.8		リオネル・メッシ (サッカー)	2.2		石川 祐希 (バレーボール)	1.6		
	井上 尚弥 (ボクシング)	1.8		ネイマール (サッカー)	1.8	9	石川 祐希 (バレーボール)	1.9	三浦 知良 (サッカー)	1.6			
	香川 真司 (サッカー)	1.8		リオネル・メッシ (サッカー)	1.8	10	武尊 (キックボクシング)	1.5	那須川 天心 (ボクシング)	1.2			
									10	松山 英樹 (ゴルフ)	1.5	松井 秀喜 (野球)	1.2
									10	タイガー・ウッズ (ゴルフ)	1.2	マイケル・ジョーダン (バスケットボール)	1.2
									10	リオネル・メッシ (サッカー)	1.2	リオネル・メッシ (サッカー)	1.2

※ 同率選手他30名

50歳代 (n=389)			60歳代 (n=372)			70歳以上 (n=384)		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	大谷 翔平 (野球)	35.2	1	大谷 翔平 (野球)	37.9	1	大谷 翔平 (野球)	36.7
2	井上 尚弥 (ボクシング)	5.1	2	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	6.7	2	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	7.0
3	羽生 結弦 (フィギュアスケート)	4.9	3	松山 英樹 (ゴルフ)	4.0	3	長嶋 茂雄 (野球)	3.1
4	イチロー (野球)	3.6	4	石川 祐希 (バレーボール)	2.2	4	松山 英樹 (ゴルフ)	2.9
5	大坂 なおみ (テニス)	1.5	4	イチロー (野球)	2.2	5	イチロー (野球)	2.3
	浅田 真央 (フィギュアスケート)	1.3		6	井上 尚弥 (ボクシング)	1.9	6	坂本 勇人 (野球)
6	松山 英樹 (ゴルフ)	1.3	7	長嶋 茂雄 (野球)	1.6	7	渋野 日向子 (ゴルフ)	1.6
	王 貞治 (野球)	1.0	大坂 なおみ (テニス)	1.3	7		若隆景 (相撲)	1.6
8	佐々木 朗希 (野球)	1.0	8	菊池 涼介 (野球)	1.3	9	石川 遼 (ゴルフ)	1.3
	内田 篤人 (サッカー)	0.8		佐藤 輝明 (野球)	1.3		9	佐々木 朗希 (野球)
10	岡本 和真 (野球)	0.8	9	渋野 日向子 (ゴルフ)	1.3	原 辰徳 (野球)	1.3	
	根尾 昂 (野球)	0.8	10	錦織 圭 (テニス)	1.3			
	平野 歩夢 (スノーボード)	0.8						
	三苫 薫 (サッカー)	0.8						
	タイガー・ウッズ (ゴルフ)	0.8						
	ラファエル・ナダル (テニス)	0.8						
	ロジャー・フェデラー (テニス)	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」2022

## 5-2 好きなスポーツ選手の推移

表5-3には、2012年から2022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「イチロー」と「浅田真央」の2名である。両者はともに引退しているが、安定した人気を誇る。「イチロー」は過去6回の調査のうち1位を2回獲得し、今回調査でも3位に入った。

2020年と2022年を比較すると、「大谷翔平」が5.1%から29.1%へと24.0ポイント増加し、前回3位から順位を上げて1位になった。2021マスターズ・トーナメントで優勝した「松山英樹」も順位を上げ、2018年以来のベスト10に入った。今回初めて10位以内に入った選手は、4位の「井上尚弥」2.6%、6位の「石川祐希」1.5%、9位の「那須川天心」1.0%であった。

【表5-3】好きなスポーツ選手の推移

2012年(n=1,527)			2014年(n=1,551)			2016年(n=2,415)		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	イチロー(野球)	12.5	1	浅田 真央(フィギュアスケート)	17.6	1	イチロー(野球)	16.4
2	浅田 真央(フィギュアスケート)	8.8	2	イチロー(野球)	8.8	2	錦織 圭(テニス)	12.8
3	石川 遼(ゴルフ)	4.2	3	田中 将大(野球)	4.1	3	浅田 真央(フィギュアスケート)	6.5
4	香川 真司(サッカー)	3.9	4	羽生 結弦(フィギュアスケート)	3.0	4	羽生 結弦(フィギュアスケート)	4.6
5	澤 穂希(サッカー)	3.3	5	本田 圭佑(サッカー)	2.8	5	木村 沙織(バレーボール)	2.9
	ダルビッシュ 有(野球)	3.3	6	香川 真司(サッカー)	2.5	6	長嶋 茂雄(野球)	2.0
7	本田 圭佑(サッカー)	2.6	7	長嶋 茂雄(野球)	2.4	7	大谷 翔平(野球)	1.9
8	長嶋 茂雄(野球)	2.4	8	錦織 圭(テニス)	2.1	8	白鵬(相撲)	1.3
9	北島 康介(水泳)	2.0	9	高橋 大輔(フィギュアスケート)	1.9	9	五郎丸 歩(ラグビー)	1.2
10	クルム・伊達 公子(テニス)	1.8	10	長友 佑都(サッカー)	1.8		本田 圭佑(サッカー)	1.2
	長谷部 誠(サッカー)	1.8						

2018年(n=2,337)			2020年(n=2,246)			2022年(n=2,237)		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	羽生 結弦(フィギュアスケート)	10.6	1	羽生 結弦(フィギュアスケート)	7.8	1	大谷 翔平(野球)	29.1
2	大谷 翔平(野球)	7.7	2	イチロー(野球)	7.5	2	羽生 結弦(フィギュアスケート)	5.5
3	イチロー(野球)	7.2	3	大谷 翔平(野球)	5.1	3	イチロー(野球)	3.2
4	錦織 圭(テニス)	7.1	4	大坂 なおみ(テニス)	4.9	4	井上 尚弥(ボクシング)	2.6
5	浅田 真央(フィギュアスケート)	3.7	5	浅田 真央(フィギュアスケート)	4.2	5	松山 英樹(ゴルフ)	2.2
6	本田 圭佑(サッカー)	2.7	6	錦織 圭(テニス)	4.0	6	石川 祐希(バレーボール)	1.5
7	長嶋 茂雄(野球)	2.4	7	池江 璃花子(水泳)	2.0	7	浅田 真央(フィギュアスケート)	1.4
8	長谷部 誠(サッカー)	1.7	8	渋野 日向子(ゴルフ)	1.8	8	大坂 なおみ(テニス)	1.1
	松山 英樹(ゴルフ)	1.7	9	坂本 勇人(野球)	1.6	9	坂本 勇人(野球)	1.0
10	内村 航平(体操競技)	1.5	10	リオネル・メッシ(サッカー)	1.4		那須川 天心(ボクシング)	1.0

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

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 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。

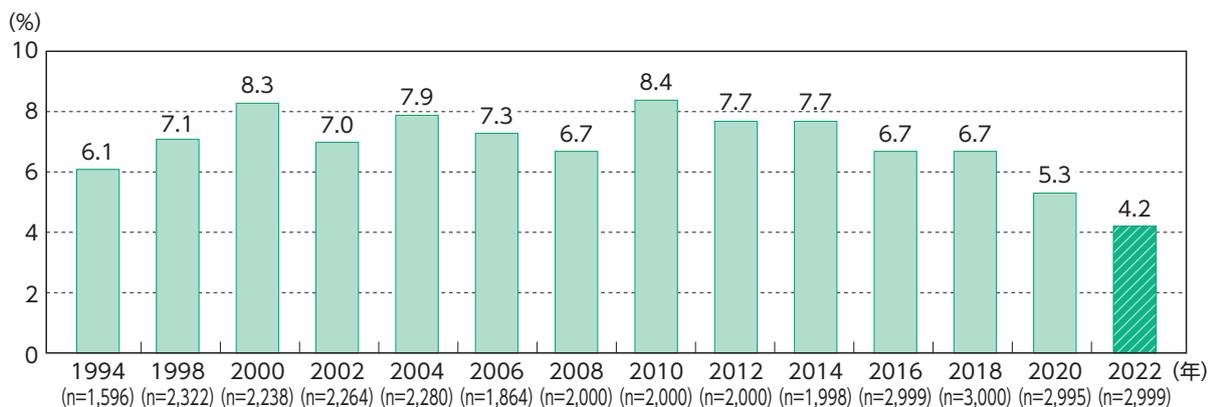
図6-1に、過去1年間にスポーツボランティアを行った者の割合を示した。2022年調査におけるスポーツボランティア実施率は4.2%で、2020年の5.3%から1.1ポイント減少し、スポーツボランティア実施状況の調査を始めた1994年以降、最も低い実施率となった。新型コロナウイルス感染症の流行によるスポーツボランティアの活動機会の減少が、実施率の低下をもたらしたと予想される。今回の結果から、過去1年間のスポーツボランティア人口は443万人と推計された。

スポーツボランティア実施率を性別にみると、図6-2

に示すように男性は5.5%、女性は2.9%であり、男性の実施率が女性を2.6ポイント上回る。

図6-3には、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。年代別にみると、18・19歳が9.3%と最も高く、20歳代3.5%、30歳代と40歳代が4.1%、50歳代3.4%、60歳代3.9%、70歳以上5.5%であった。

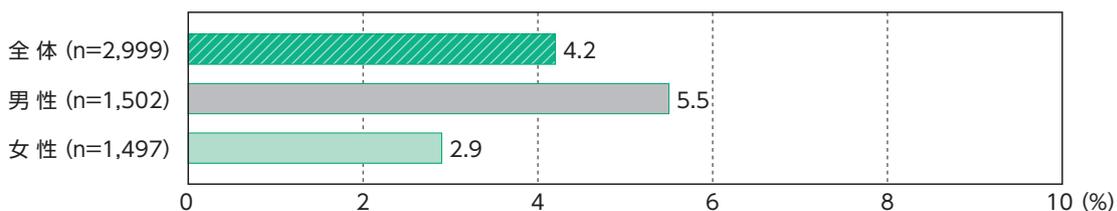
運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」で10.2%と最も高く、「レベル3」4.8%、「レベル1」3.1%、「レベル2」2.5%と続く。過去1年間に運動・スポーツをまったく行わなかった「レベル0」は1.0%と、運動・スポーツ実施者と比較してスポーツボランティア実施率が低い。2020年調査と比べると、性別、年代別、レベル別のほとんどの属性において、スポーツボランティア実施率は微減傾向にあった。



【図6-1】スポーツボランティア実施率の年次推移

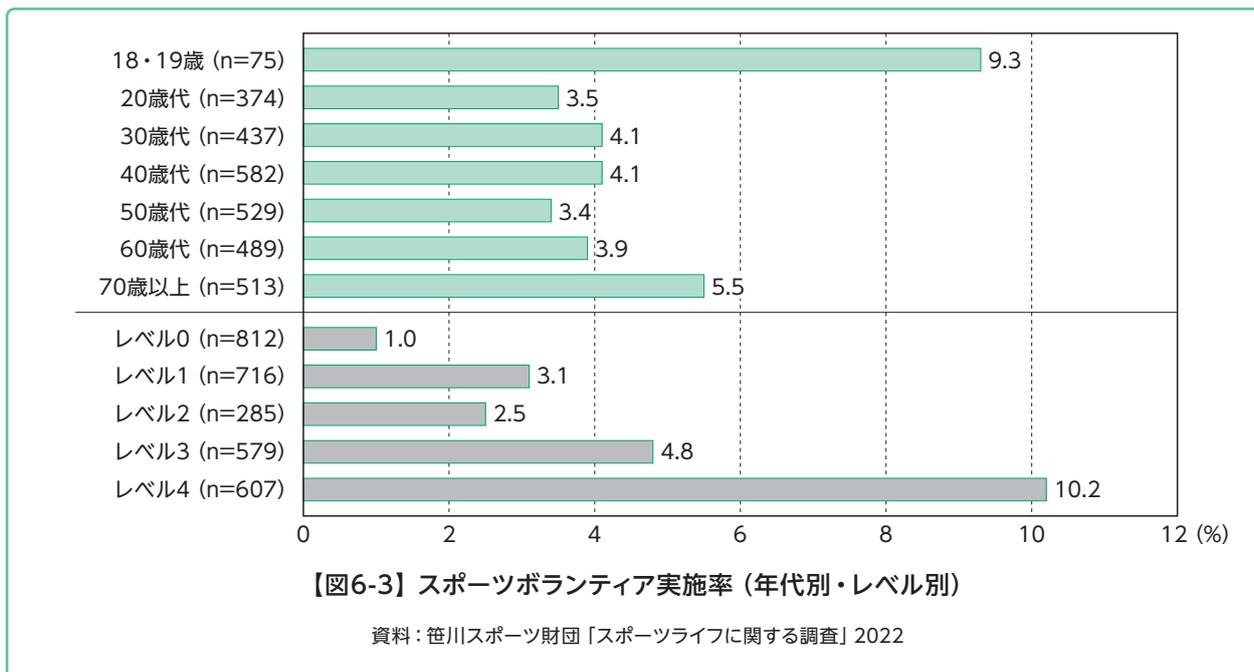
注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022



【図6-2】スポーツボランティア実施率 (全体・性別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022



## 6-2 スポーツボランティアの実施内容

表6-1には『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』ごとの具体的なスポーツボランティアの実施内容を示した。

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40.2%で最も高く、「スポーツの指導」38.6%、『地域のスポーツイベント』の「大会・イベントの運営や世話」33.1%が続く。同じ質問項目でたずねている2000年調査以降、1位は常に『地域のスポーツイベント』の「大会・イベントの運営や世話」であったが、2022年の実施率は33.1%とこれまでで最も低く、実施内容における順位は3位となった。

年間の平均実施回数は『全国・国際的なスポーツ

イベント』の「スポーツの審判」が51.5回と最も多く、次いで『日常的な活動』の「スポーツの指導」が33.8回、「団体・クラブの運営や世話」が29.8回であった。

性別に実施率をみると、男性は『日常的な活動』の「スポーツの指導」47.0%、女性は『日常的な活動』の「団体・クラブの運営や世話」43.2%が最も高い。次いで男性では『日常的な活動』の「団体・クラブの運営や世話」38.6%、「スポーツの審判」32.5%の順であった。女性は『地域のスポーツイベント』の「大会・イベントの運営や世話」38.6%、『日常的な活動』の「スポーツの指導」22.7%となった。男性では「スポーツの指導」や「スポーツの審判」の実施率が女性に比べて高い。反対に「団体・クラブの運営や世話」や「大会・イベントの運営や世話」では女性の実施率が高い特徴がある。

【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=127)		男性 (n=83)		女性 (n=44)	
		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	2位 38.6	33.8	1位 47.0	39.2	3位 22.7	12.7
	スポーツの審判	25.2	10.4	3位 32.5	11.6	11.4	4.2
	団体・クラブの運営や世話	1位 40.2	29.8	2位 38.6	31.2	1位 43.2	27.4
	スポーツ施設の管理の手伝い	9.4	12.7	7.2	10.3	13.6	16.3
地域のスポーツイベント	スポーツの審判	13.4	8.5	20.5	8.5	0.0	0.0
	大会・イベントの運営や世話	3位 33.1	6.9	30.1	8.8	2位 38.6	3.9
全国・国際的なスポーツイベント	スポーツの審判	1.6	51.5	2.4	51.5	0.0	0.0
	大会・イベントの運営や世話	6.3	6.0	6.0	7.2	6.8	4.0

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

### 6-3 スポーツボランティアの実施希望率

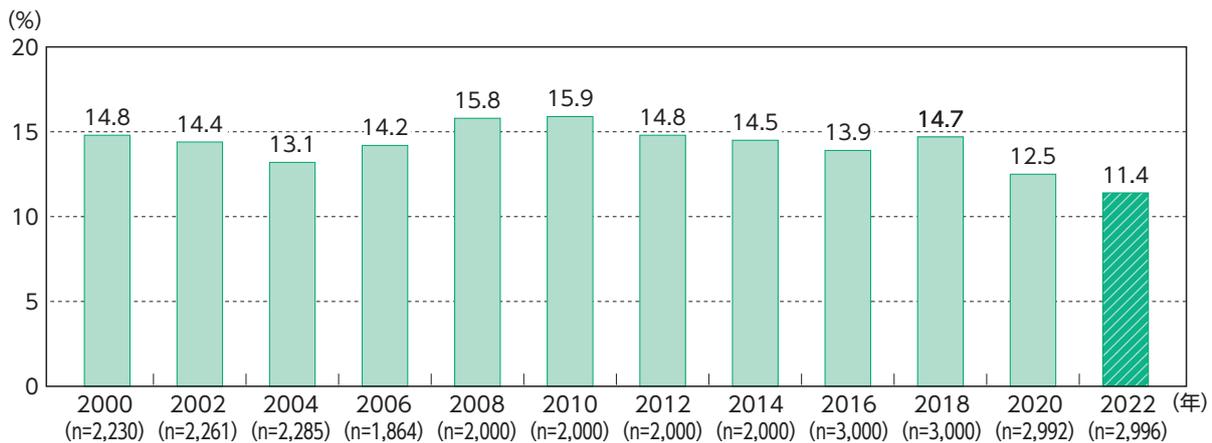
今後のスポーツボランティア実施希望を「ぜひ行いたい」「できれば行いたい」「あまり行いたくない」「まったく行いたくない」「わからない」の5つの選択肢でたずねた。このうち「ぜひ行いたい」または「できれば行いたい」と回答した者の割合をスポーツボランティア実施希望率として算出し、図6-4に年次推移を示した。2000年から2018年まで、スポーツボランティア実施希望率は13~16%の間を推移してきたが、2020年には12.5%へと下がった。2022年はさらに減少して11.4%となり、2000年以降で最も低くなった。コロナ禍におけるスポーツボランティアの活動環境の変化が、実施希望に対して影響した可能性がある。

スポーツボランティア実施希望率を性別にみると、図6-5に示すように男性は13.0%、女性は9.8%であり、

男性が女性よりも3.2ポイント高い。

図6-6には、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。年代別にみると、18・19歳の33.3%が最も高く、ほかの年代を大きく上回る。続いて20歳代が15.0%、40歳代が12.9%であり、30歳代の8.7%が最も低かった。スポーツボランティア実施率、スポーツボランティア実施希望率ともに、18・19歳が最も高い結果となった。2020年調査と比べると、18・19歳では27.8%から33.3%へと5.5ポイント増加し、50歳代では13.8%から10.6%へと3.2ポイント減少した。

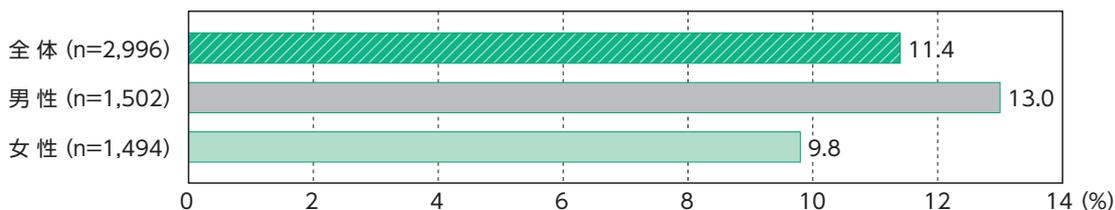
運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル4」は21.0%であり、次いで「レベル3」の14.2%、「レベル1」の10.8%であった。過去1年間に運動・スポーツをまったく行わなかった「レベル0」は4.6%と最も低い。



【図6-4】スポーツボランティア実施希望率の年次推移

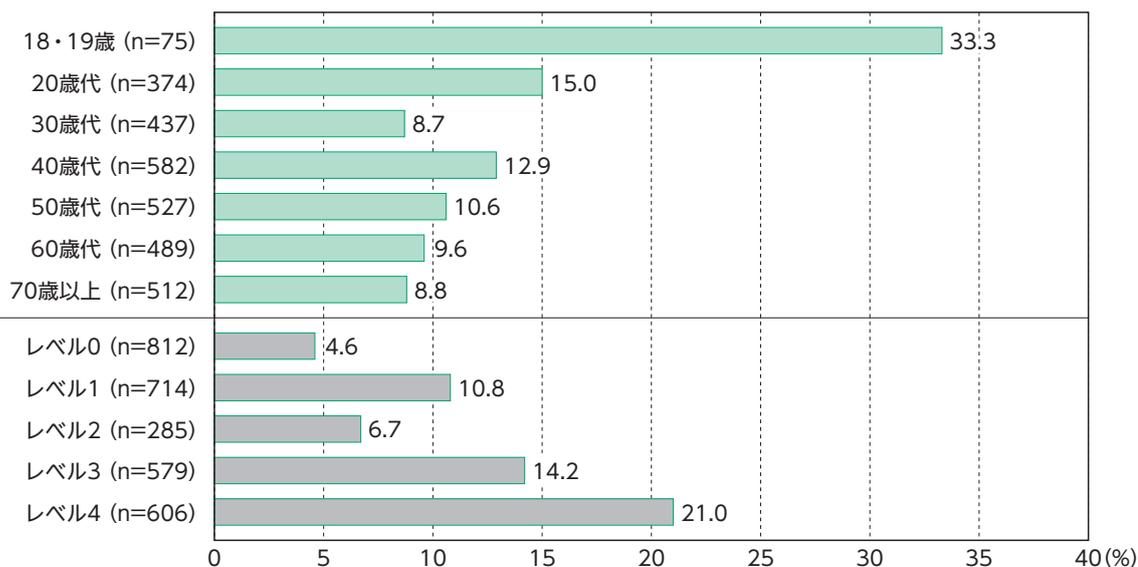
注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022



【図6-5】スポーツボランティア実施希望率 (全体・性別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022



【図6-6】スポーツボランティア実施希望率(年代別・レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 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」51.0%が最も高く、2位の「日常的なスポーツの指導」25.8%と比較して25.2ポイントの差がある。3位は「日常的な団体・クラブの運営や世話」

24.6%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50.0%、女性52.4%と最も高い。男性では次いで「日常的なスポーツの指導」35.6%、「日常的な団体・クラブの運営や世話」23.7%となった。女性では「日常的な団体・クラブの運営や世話」25.9%、「全国・国際的なスポーツイベントの運営や世話」21.7%と続く。

【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=337)	男性 (n=194)	女性 (n=143)
地域のスポーツイベントの運営や世話	1位 51.0	1位 50.0	1位 52.4
日常的なスポーツの指導	2位 25.8	2位 35.6	12.6
日常的な団体・クラブの運営や世話	3位 24.6	3位 23.7	2位 25.9
全国・国際的なスポーツイベントの運営や世話	19.0	17.0	3位 21.7
日常的なスポーツ施設の管理の手伝い	16.6	13.9	20.3
日常的なスポーツの審判	9.5	13.4	4.2
地域のスポーツイベントでの審判	6.8	8.2	4.9
スポーツ情報誌やホームページ作成の手伝い	3.0	3.6	2.1
全国・国際的なスポーツイベントでの審判	1.2	2.1	0.0

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 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  
(WHO基準)

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々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信頼性・妥当性が確認された、世界保健機関(World Health Organization: WHO)「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における身体活動の把握を試みた。

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」、および「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。

GPAQを用いれば、日常生活における身体活動の実施時間の、強度(きつさ)を加味した身体活動量への換算が可能となる。強度は安静時を1メッツとし、日常の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」を算出できる。

WHOは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)」を行う必要があると推奨している。

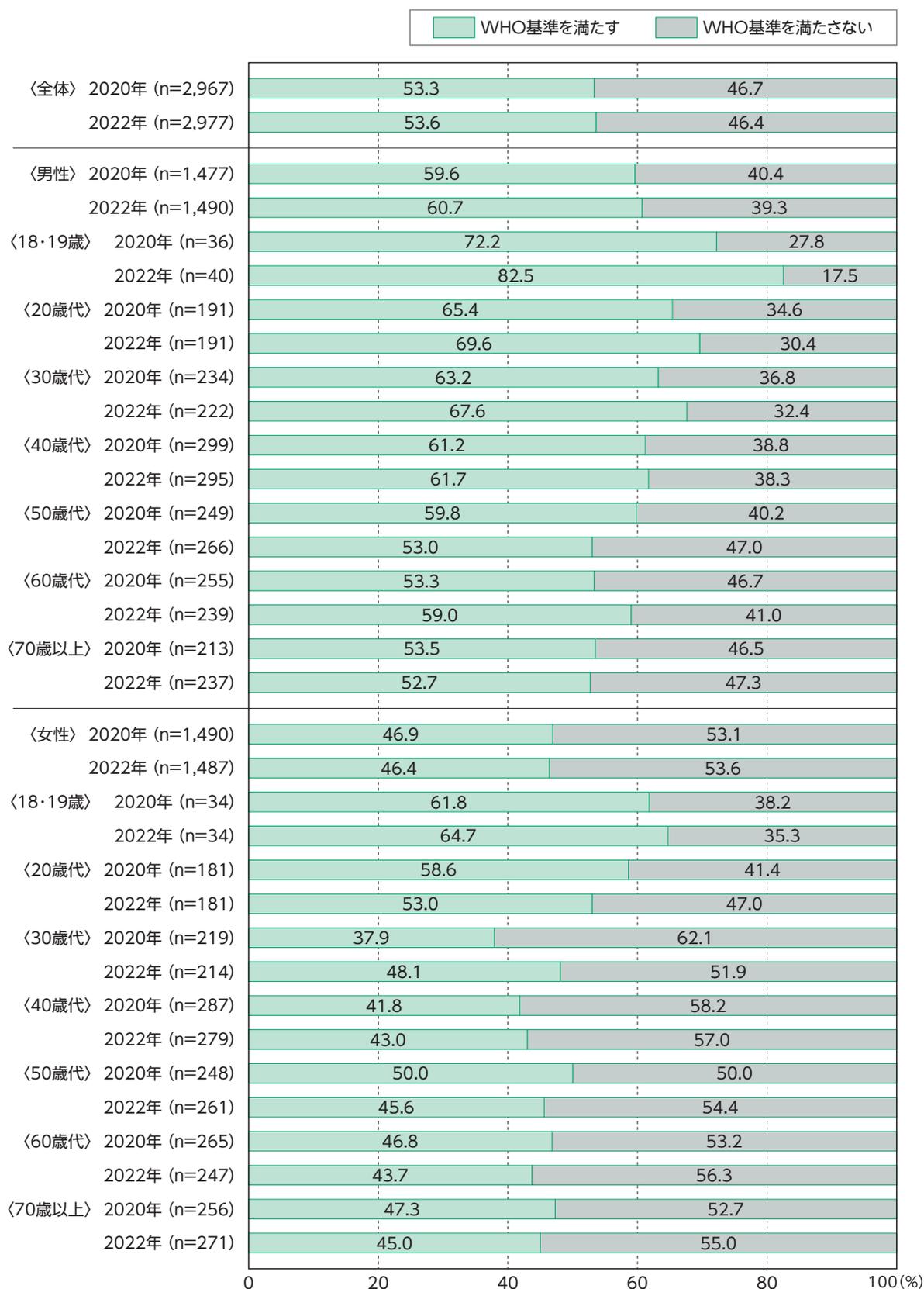
図7-1は、WHOが示す身体活動量基準の達成率の年次推移を性別、性・年代別に示した結果である。なお、WHOの身体活動量基準「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ」について、2020年に公表された最新のガイドラインでは「10分以上継続した活動」という旧来の条件が削除されている。ただし、本調査で用いたGPAQでは旧来のガイドラインに基づき、この条件が質問文に付されている。

2022年の結果について、全体をみると「WHO基準を満たす」者の割合は53.6%であった。前回調査の53.3%と同程度の達成率であった。

性別にみると、男性では60.7%、女性では46.4%が身体活動量基準を満たし、男性の達成率が14.3ポイント高い。前回調査と比較すると男性では1.1ポイント増加し、女性では0.5ポイント減少している。

性・年代別にみると、男性では18・19歳が82.5%と最も達成率が高く、20歳代69.6%、30歳代67.6%、40歳代61.7%、50歳代53.0%と50歳代までは徐々に減少する。60歳代は59.0%、70歳以上は52.7%と最も低い達成率を示している。前回調査と比べると、度数の少ない18・19歳を除き5ポイント以上の増減がみられたのは、60歳代の5.7ポイント増加と、50歳代の6.8ポイント減少であった。

女性の達成率を年代別にみると、男性と同様に18・19歳が64.7%と最も高い達成率を示した。20歳代53.0%、30歳代48.1%と年代が上がるにつれて減少し、40歳代では43.0%と最も低い達成率を示した。50歳代以降は、50歳代45.6%、60歳代43.7%、70歳以上45.0%であった。いずれの年代も、女性よりも男性の達成率が高い結果であった。前回調査と比べると30歳代で10.2ポイントの増加がみられた。



【図7-1】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・性別×年代別)

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 (世界標準化身体活動質問票 (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」2022

図7-2には、高強度および中強度の身体活動時間の平均値を性別、性・年代別の年次推移で示し、2022年度については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併記した。全体では週に419.9分、約7時間身体活動を行っている結果が確認できた。前回調査の420.4分と同程度である。強度の内訳をみると、高強度は98.3分で23.4%、中強度は321.5分で76.6%であった。

性別にみると、男性は週に529.6分と約8時間50分の身体活動を行っており、うち28.1%にあたる149.0分が高強度、71.9%にあたる380.6分が中強度である。前回調査と比べて総身体活動時間は12.3分減少している。女性は週に309.9分、約5時間10分の身体活動を行っている。強度の内訳は、15.3%にあたる47.6分が高強度、84.7%にあたる262.4分が中強度である。前回調査より総身体活動時間が9.9分増加したものの、男性に比べると約3時間40分少ない。

性・年代別にみると、男性では18・19歳が768.8分（約12時間50分）と最も長い総身体活動時間を示したが、20歳代では596.8分（約10時間）と短くなる。30歳代以降になると30歳代709.2分（約11時間50分）、40歳代636.9分（約10時間40分）、50歳代519.4分（約8時間40分）、60歳代383.5分（約6時間20分）、

70歳以上291.9分（約4時間50分）と年代が上がるとともに総身体活動時間が減少する。前回調査と比べると、20歳代では大幅に減少（206.9分減少）しており、60歳代以降の高齢層でも30分以上の減少が確認できる。一方、40歳代では49.9分増加、50歳代では73.9分増加と、中年層では総身体活動時間が長くなる傾向がみられる。前回調査と今回調査はいずれもコロナ禍に実施されているが、前回調査では直前まで発令されていた緊急事態宣言措置の影響で、働く世代における職場での仕事や外出等の機会が減り、総身体活動時間が比較的少なかったものと考えられる。

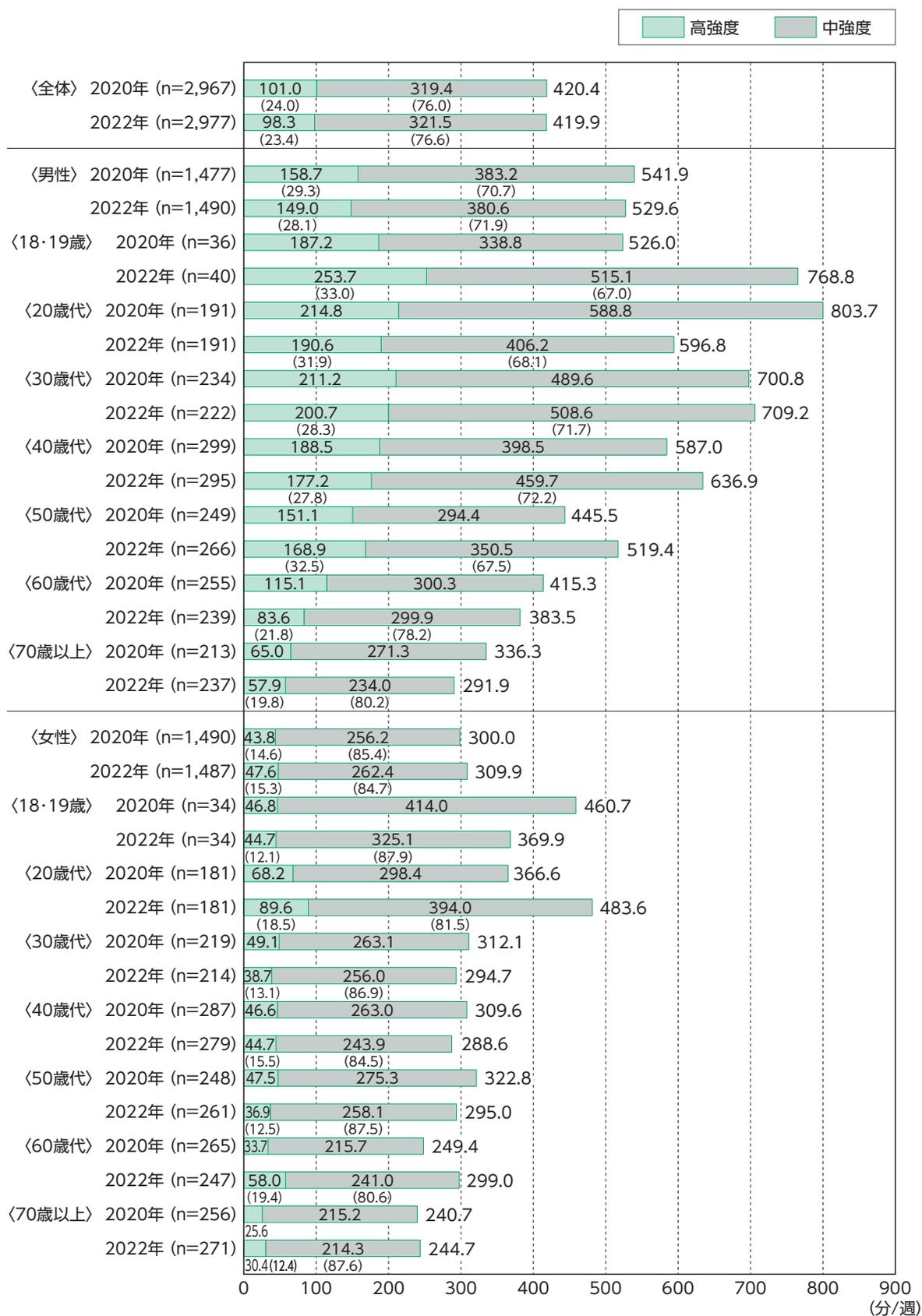
女性では、20歳代が最も長い総身体活動時間の483.6分（約8時間）を示しており、18・19歳の369.9分（約6時間10分）が続く。30歳代から60歳代まではいずれも300分弱（5時間弱）を示す（30歳代294.7分、40歳代288.6分、50歳代295.0分、60歳代299.0分）。70歳以上は244.7分、約4時間と最も短い時間であった。前回調査と比べると、60歳代では49.6分増加、20歳代では117.0分増加と、総身体活動時間が大きく増えている。

いずれの年代も、女性より男性の総身体活動時間が長く、30歳代で414.5分と最も大きい差を確認できる。

## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- コロナ禍の中で難しいと思いますが状況がおちつきましたら年齢に関係なく楽しくとりくめるスポーツができると、そこから体も心も良い影響を受ける事が出来ると思ったりしています。（50歳 女性 パートタイム・アルバイト）
- スポーツ全般という訳ではないが、毎日数分でも時間があれば少しでも身体を動かす習慣を持ちたいと思う。（37歳 男性 技能的・労務的職業）
- 「ダイエットのためにウォーキングでもしないと」と頭では思っても、「今日は暑いし」などなにかと理由をつけて先送りしてしまう。若い内から運動の習慣をつけておくべきだったと後悔している。（33歳 女性 パートタイム・アルバイト）
- コロナ禍の為運動量が減り、スポーツを始めようとするものの人数が必要なものは急には行えず一人での活動となってしまう。（31歳 女性 商工サービス業）
- スポーツをすることは、ストレス発散や体力維持に大切なことであると思うが、年齢と共に取り組めるものや意欲がなくなっているように感じています。（70歳 男性 無職）
- 健康の為にも、運動をしたいが子供が小さいこともあり、なかなか自分の時間を作るのが難しい。平日はスポーツジムに通おうと思っはいるが、帰りが遅くなったり、夕飯が遅くなってしまうので、まだ行けていない。（44歳 男性 管理的職業）



【図7-2】身体活動の実施時間と各強度が占める構成比の年次推移（全体・性別・性別×年代別）

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身体活動時間の割合を示す。

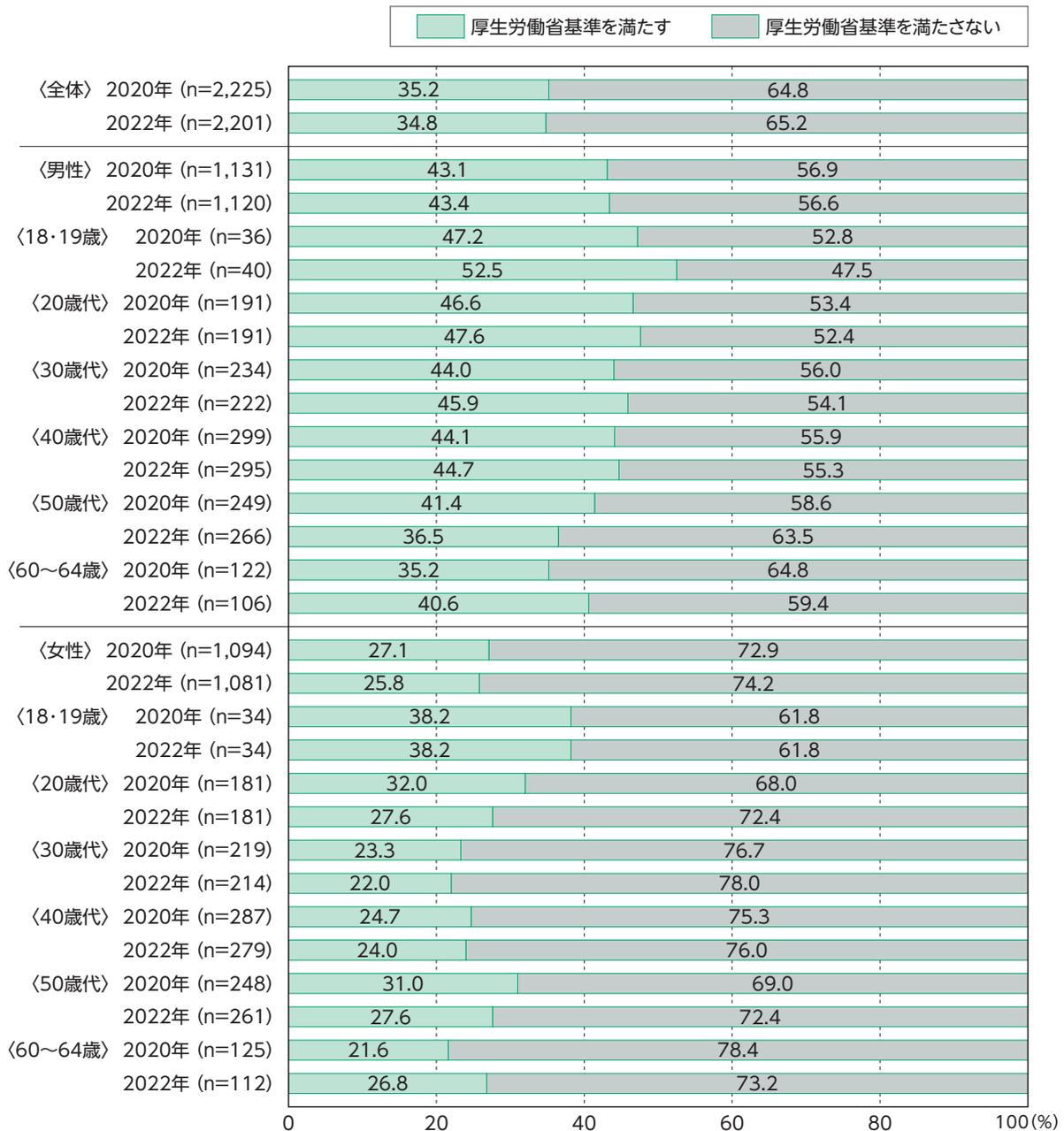
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

## 7-2 日常生活における身体活動量 (厚生労働省基準)

わが国において健康政策を統括する厚生労働省は、健康づくりのために18～64歳は「強度が3メッツ以上の身体活動を毎日60分（週23メッツ・時）」、65歳以上は「強度を問わず身体活動を毎日40分（週10メッツ・時）」行うという身体活動量の基準を示している。本調査ではGPAQの質問項目をもとに週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、厚生労働省基準の達成率を図7-3と図7-4に示した。

図7-3に示す18～64歳について、「週23メッツ・時」を満たす者は全体の34.8%であった。前回調査の35.2%

を満たす者は全体の34.8%であった。前回調査の35.2%



【図7-3】厚生労働省の身体活動量基準達成率の年次推移（18～64歳：全体・性別・性別×年代別）

注）厚生労働省が示す18～64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毎日60分（週23メッツ・時）」を指す。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

と同程度である。性別にみると、男性の達成率は43.4%、女性の達成率は25.8%と、男性が17.6ポイント上回る。前回調査と比較して、男女ともに大きな変化はなかった。

性・年代別では、男女ともに18・19歳の達成率が最も高く、男性52.5%、女性38.2%であった。男性では20歳代47.6%、30歳代45.9%、40歳代44.7%、50歳代36.5%と50歳代までは年代が上がるとともに達成率が減少している。60~64歳は40.6%であった。また、前回調査と比較すると、60~64歳では5.4ポイント増加し、50歳代では4.9ポイント減少した。50歳代における達成率の減少は図7-1で示したWHOが設定する身体活動量基準の達成率の減少と共通する変化である。

女性では、18・19歳に次いで20歳代と50歳代が27.6%の達成率を示した。ほかの年代においても20%台の達成率が確認できる（30歳代22.0%、40歳代24.0%、60~64歳26.8%）。前回調査と比較すると、20歳代では4.4ポイント、50歳代では3.4ポイントの減少

がみられ、60~64歳では5.2ポイント増加した。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23.9ポイントと男女差が最も大きい。

図7-4は、「週10メッツ・時」を満たす65歳以上の割合を性別、性・年代別に示している。身体活動量基準を満たす者は50.1%で、図7-3に示した年代と比べると、65歳以上のほうが身体活動量基準の達成率が高い。

性・年代別にみると、男性は56.8%が基準を満たし、65~69歳は63.9%、70歳以上は52.7%であった。女性は44.1%が基準を満たし、男性よりも12.7ポイント低い。女性の達成率を年代別にみると、65~69歳42.2%、70歳以上45.0%であった。男女ともに、65~69歳、70歳以上といった高齢者の達成率は、18~64歳の各年代と比べて高い傾向にある。

前回調査からの増減について、男性の65~69歳では7.5ポイント増加し、女性の65~69歳では7.1ポイント減少した。

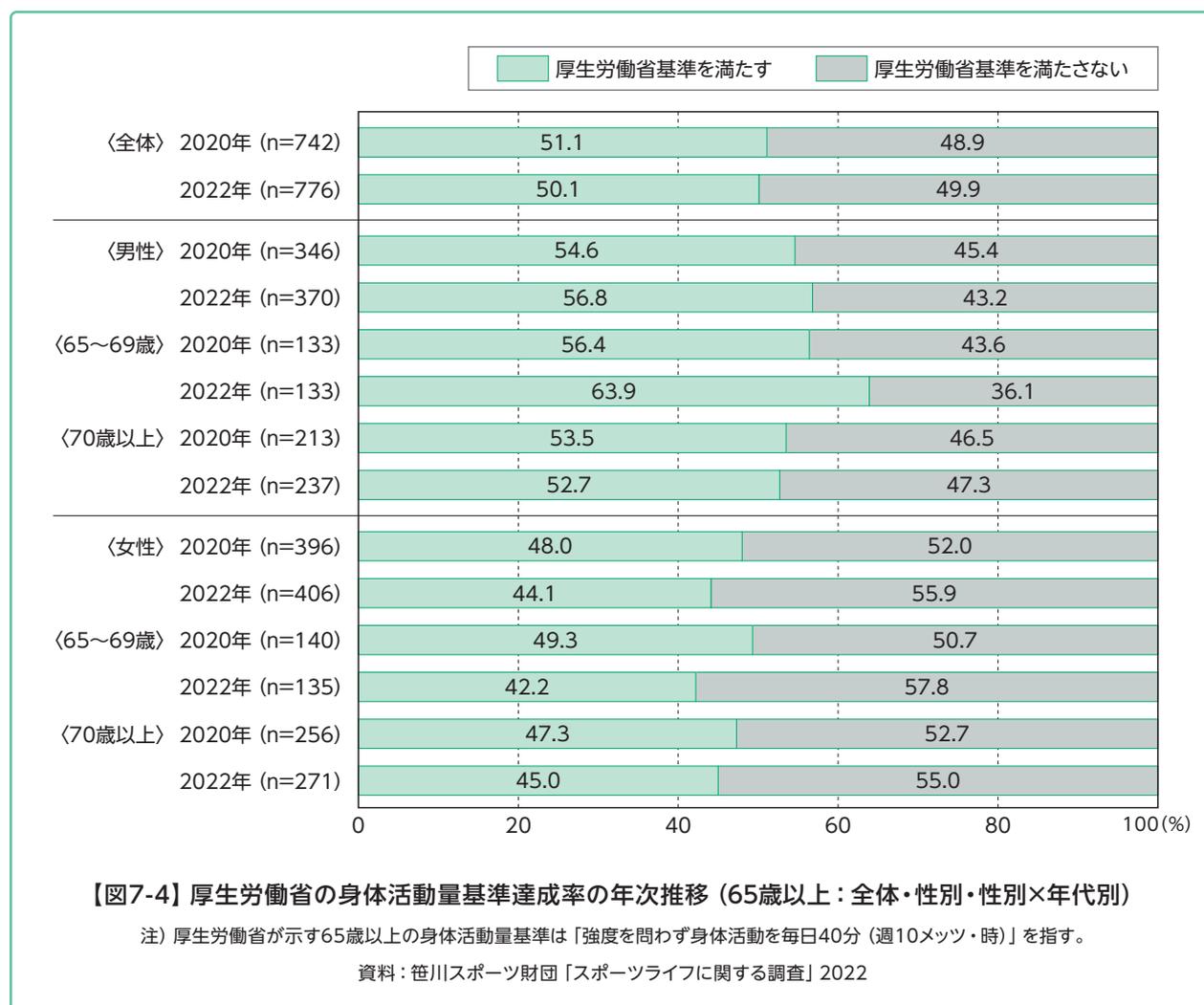


図7-5は、強度を考慮した身体活動量の平均値を性別、性・年代別に示した。仕事・移動・余暇の身体活動量の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動量に占める構成比を示す。全体の総身体活動量は、34.5メッツ・時/週であった。前回調査の34.8メッツ・時/週と同程度である。内訳は仕事60.2%、移動18.6%、余暇21.2%で、前回調査より余暇の割合が2.4ポイント高い。

性別にみると、男性の総身体活動量は45.2メッツ・時/週で、内訳は仕事65.6%、移動14.2%、余暇20.1%である。前回調査に比べて1.5メッツ・時/週減少したが、余暇の割合は1.7ポイント増加している。女性の総身体活動量は男性よりも少ない23.8メッツ・時/週となり、内訳は仕事49.8%、移動27.0%、余暇23.1%であった。前回調査の22.9メッツ・時/週と同程度の活動量を示したが、余暇の割合は3.6ポイント増加した。コロナ禍で仕事や移動に関わる身体活動の機会が少なくなり、代わりに余暇時間を使った身体活動に対する意識が高まっていることが想定される。また、調査の直前まで緊急事態宣言が発令されていた前回調査時と比べて外出に対する制限が緩和された点も、今回調査における余暇の構成比の増加につながったと推察できる。

性・年代別にみると、男性では総身体活動量は18・19歳が68.2メッツ・時/週と最も多く、20歳代は52.5メッツ・時/週、30歳代は60.7メッツ・時/週である。40歳代以降では年代が上がるにつれて減少している(40歳代54.3メッツ・時/週、50歳代45.9メッツ・時/週、60歳代31.1メッツ・時/週、70歳以上23.3メッツ・時/週)。内訳について、仕事の構成比は40歳代75.6%が、移動の構成比は70歳以上20.1%が、余暇の構成比は

70歳以上37.8%が最も高い。前回調査の総身体活動量と比較すると、50歳代では6.1メッツ・時/週増加し、20歳代では15.4メッツ・時/週の減少がみられた。

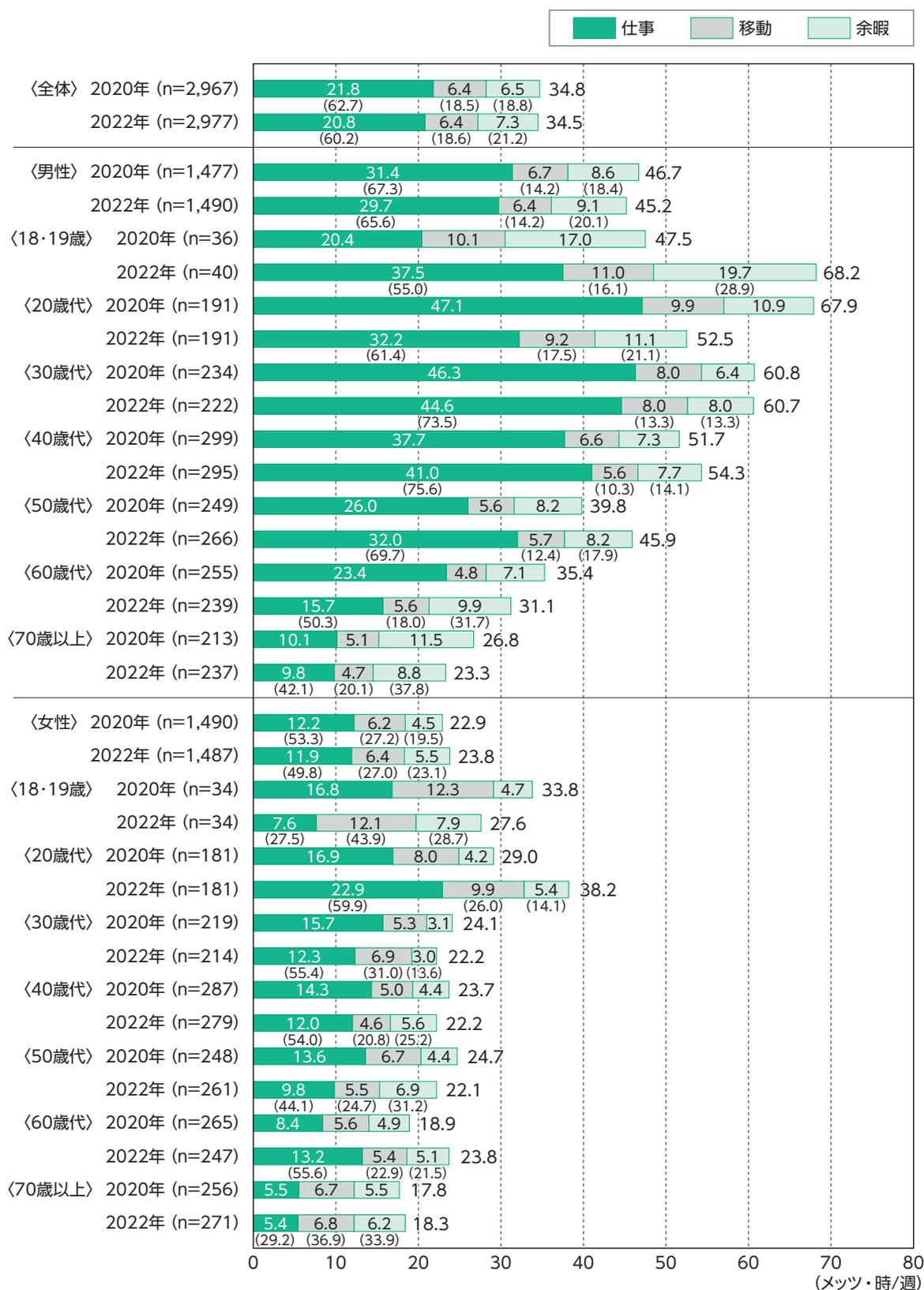
女性では、20歳代の総身体活動量が38.2メッツ・時/週と最も高く、18・19歳の27.6メッツ・時/週と60歳代の23.8メッツ・時/週が続く。30歳代から50歳代までは22.1~22.2メッツ・時/週を示し、70歳以上が18.3メッツ・時/週と最も低い結果を示した。構成比をみると、仕事は20歳代の59.9%、移動は18・19歳の43.9%、余暇は70歳以上の33.9%がそれぞれ最も高い。男性と同じく70歳以上の余暇の構成比が最も高い特徴を確認できる。総身体活動量を前回調査と比べると、20歳代では9.2メッツ・時/週、60歳代では4.9メッツ・時/週の増加がみられる。いずれの年代も、女性より男性の総身体活動量が多く、30歳代(38.5メッツ・時/週の差)から70歳以上(5.0メッツ・時/週の差)まで年代が上がるにつれて男女差が小さくなる。

図7-5を概観すると、総身体活動量は女性より男性が多いが、男女とも若年ほど多い傾向は共通する。また、総身体活動量に占める仕事・移動・余暇の割合の特徴として、仕事は男性が、移動は女性が高く、余暇は年代によって男女差が異なる。若年層や中年層は主に仕事を通じて、70歳以上は移動や余暇も含めて身体活動量を確保するが、性別による違いも大きい。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。また、年次推移をより適切に解釈するためには長期間のデータが必要であり、今後も調査と分析の継続が求められる。

## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- スポーツは大好きですが、仕事の量が多すぎて、身体の調子が悪く、楽しくスポーツが出来ない状態。もう少し余裕があれば、「スポーツの普及や発展」の為に、参加や協力したいのですが。(33歳 男性 専門的・技術的職業)
- “継続は力なり”続ける事が大事だと思います。身体は常に動かすこと、スポーツは楽しみながらやる。(72歳 男性 無職)
- どうしても仕事が忙しく、自分が体を動かす、ということに目が向けられません。通勤も歩きたいのですが、退社が深夜になることが多いため、安全のためにも徒歩を避けています。そんな自分に自己嫌悪することもあります。(36歳 女性 事務的職業)



【図7-5】身体活動量と仕事・移動・余暇が占める構成比の年次推移（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」2022

### 7-3 日常生活における座位時間

身体活動と関連が深く、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7-6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）の平均値を性別、性・年代別に年次推移で示している。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が333.8分と、時間に換算すると約5時間半であった。前回調査の331.7分と同程度である。

男性は全体で348.9分と、1日のうち約5時間50分座ったり横になったりして過ごしているという結果であった。前回調査と比べると6.3分長くなっている。女性は

318.6分、約5時間20分となり、男性より30.3分短い。前回調査では女性の座位時間は320.9分で、ほぼ変わらない。

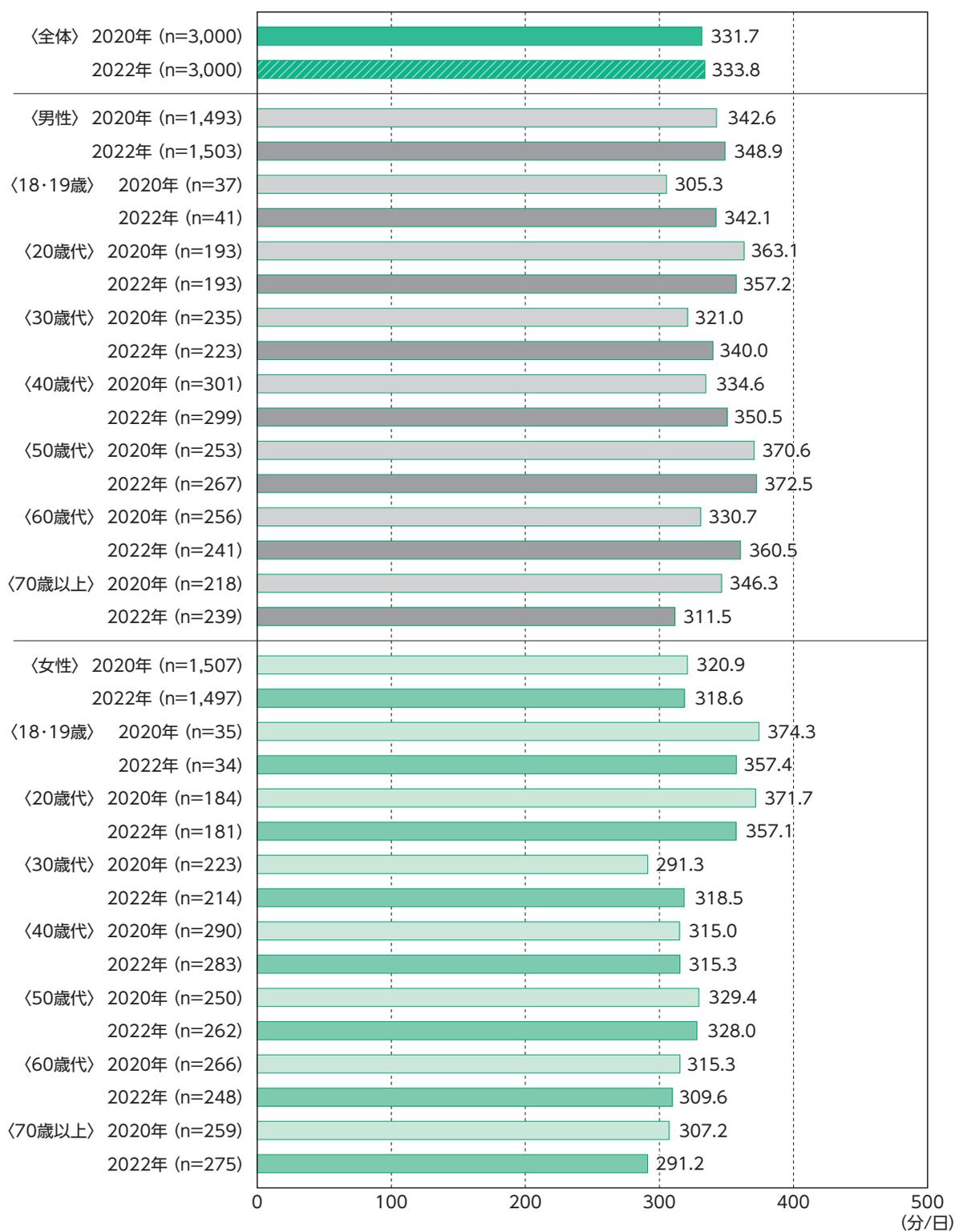
性・年代別にみると、男性では50歳代が372.5分と最も長く、60歳代360.5分、20歳代357.2分が続く。男性のうち、最も座位時間が短い年代は70歳以上で311.5分であった。前回調査と比較すると、60歳代で29.8分増加した一方で、70歳以上では34.8分減少している。

女性の座位時間を年代別にみると、18・19歳の357.4分が最も長く、50歳代（328.0分）を除き年代が上がるとともに座位時間が短くなっている。最も座位時間の短い年代は70歳以上で、291.2分とほかの性・年代を含めて唯一300分未満という結果であった。年次推移をみると、30歳代では27.2分増加したが、ほかの年代では20分未満の増減にとどまっていた。

## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- 若い頃はスポーツもしておりましたが、最近は生活の中で仕事の占める割合が高くなりすぎており、スポーツへの意欲がなくなってしまっています。スポーツする事は良い事だと思います。（47歳 男性 技能的・労務的職業）
- スポーツをしないと、不健康になるということが身をもって分かりました。社会人になると、ストレスも増えるのに、室内でのデスクワーク、心も体も弱っていきます。休日に体を動かした方がぜったいにいいです。（25歳 女性 事務的職業）
- ネットの世界に没頭しがちな今日この頃ですが、このままでは健やかな老後を送ることもままならない気がしているので、率先して運動できればなと思いつつ、今日もスマホに首っただけであります。（31歳 男性 専業主婦・主夫）
- 普段あまり動く仕事をしていないので健康の為、軽い運動でもよいので積極的に行っていこうと思いました。ウォーキングなどの軽い運動を日常的に組み込んで行っていきたいです。（37歳 女性 商工サービス業）
- なるべく仕事の時に歩ける時があったら、歩くようにしている。休みの日はゆっくりと過ごすので、歩かないことが多い。スポーツは苦手、なかなか親しむ機会が無いと思うが、歩くことを続けていきたいと思う。（64歳 男性 技能的・労務的職業）



【図7-6】 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の年次推移 (全体・性別・性別×年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

# 8

## 体力の主観的評価・体格指数・生活習慣

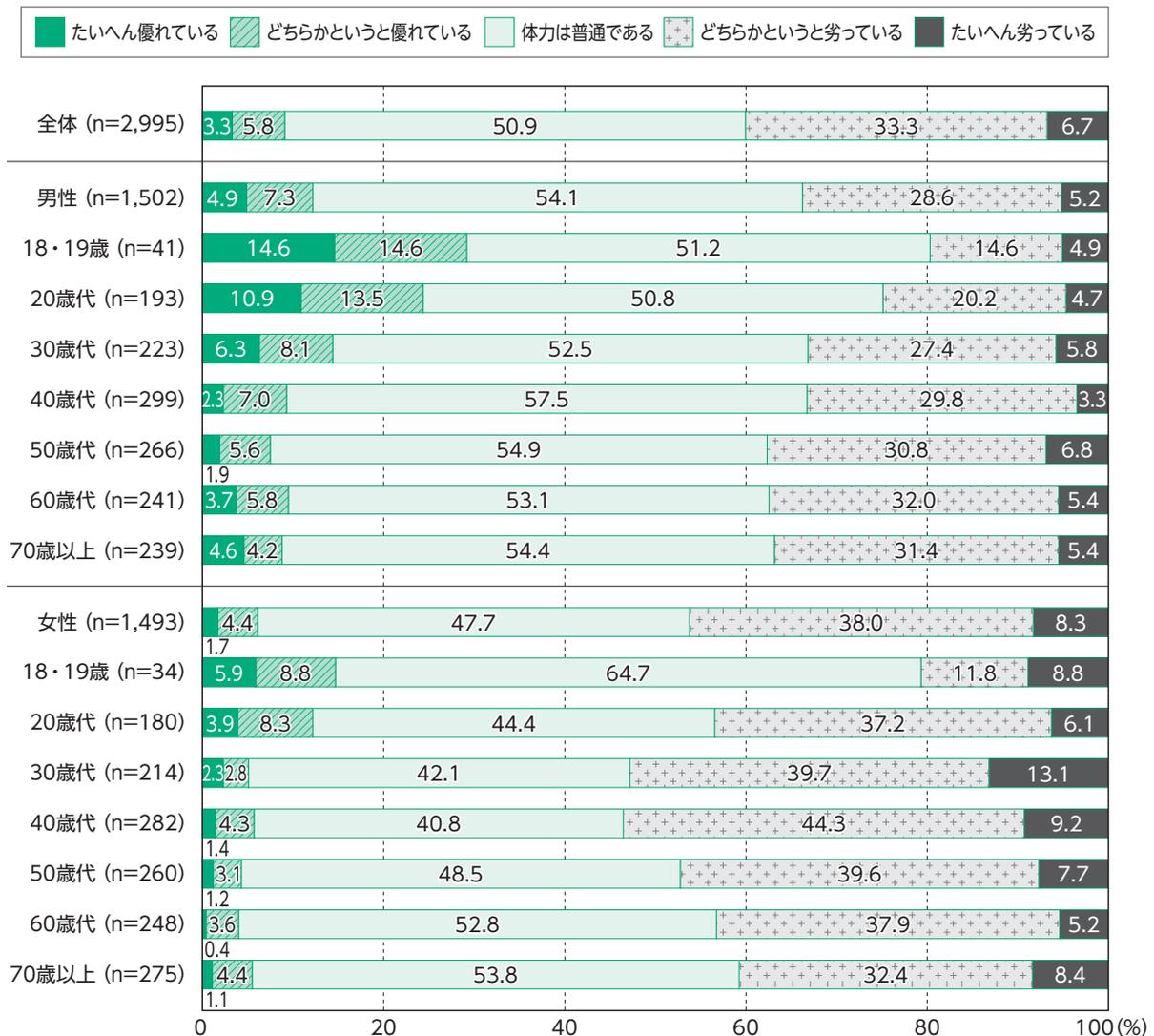
### 8-1 体力の主観的評価

体力の主観的評価を図8-1に示した。全体では「たいへん優れている」3.3%、「どちらかというと優れている」5.8%、「体力は普通である」50.9%、「どちらかというと劣っている」33.3%、「たいへん劣っている」6.7%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割に満たず、「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12.2%、女性6.1%である。これに対して『劣っている』と感じる者は、男性33.8%、女性46.3%と、男性よりも女性の主観的評価が低い。

性別・年代別にみると、自分の体力を『優れている』と

感じる者は全体の1割に満たず、「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4割であった。



【図8-1】体力の主観的評価 (全体・性別・性別×年代別)

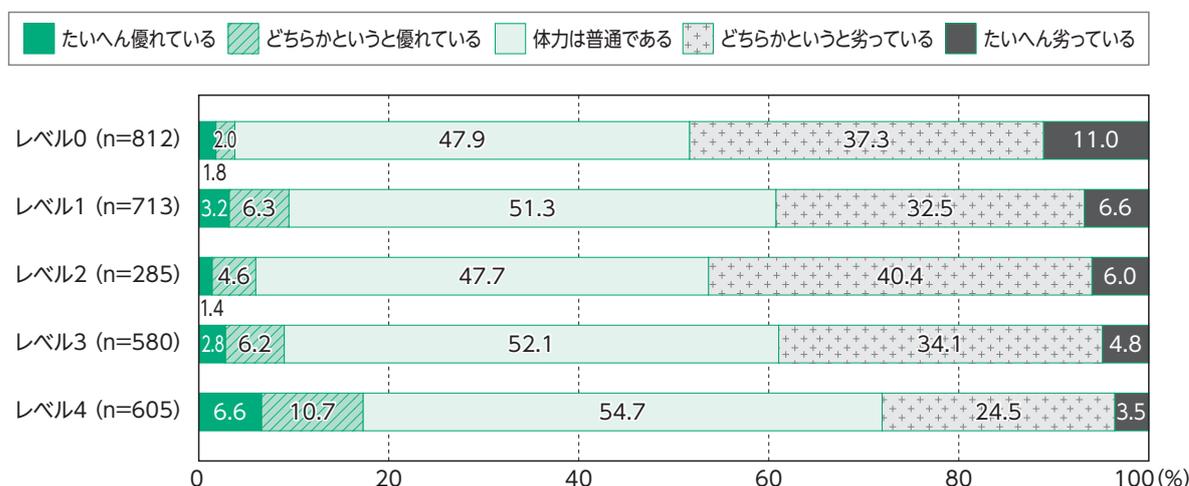
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

感じる者は、男性では18・19歳が29.2%と最も高く、次いで20歳代24.4%、30歳代14.4%であった。女性で自分の体力を『優れている』と感じる者は、18・19歳が14.7%と最も高く、20歳代12.2%が続く。30歳代以降はいずれの年代も1割に満たず、60歳代では4.0%と最も低い。

自分の体力を『劣っている』と感じる者の割合は、男性では50歳代37.6%、60歳代37.4%、70歳以上36.8%と、50歳代以降で高い傾向にある。女性では40歳代53.5%、30歳代52.8%が高い。50歳代以降になると50歳代47.3%、60歳代43.1%、70歳以上40.8%と、自分の体力を『劣っている』と感じる者の割合は減少す

る。女性では30歳代と40歳代で自分の体力を劣っていると感じる者が多い。

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。「レベル4」では「たいへん優れている」6.6%、「どちらかというと優れている」10.7%であり、自分の体力を『優れている』と感じる者は17.3%と最も高い。「レベル4」で自分の体力を『劣っている』と感じる者は28.0%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行わなかった「レベル0」のうち、自分の体力を『優れている』と感じる者は3.8%と低く、『劣っている』と感じる者が48.3%を占めた。



【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」2022

## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- 子供の頃からスポーツをしていたため、仕事で体力を必要とする時も苦になることがない。今は仕事が忙しくて出来ないが、時間を見つけて、またスポーツをしたいと思う。  
(46歳 男性 技能的・労務的職業)
- 少しでも足腰が弱らないように体を動かして、スポーツをすることが健康でいられる秘けつだと思います。  
(74歳 女性 パートタイム・アルバイト)
- 毎日の習慣となるレベルのものと時々ハードとなるものが合わせて出来れば自分の体力維持にも役立つと考えます。  
(73歳 男性 商工サービス業)
- スポーツをすることで身体的に体力などの力がつくと同時に、近所や周りの同じ年代の人たちと関われるきっかけになっていると思う。楽しいと感じ、色々な経験や挫折、喜びを感じ豊かな人生を歩むこともできる。  
(18歳 女性 学生)

## 8-2 BMI (体格指数)

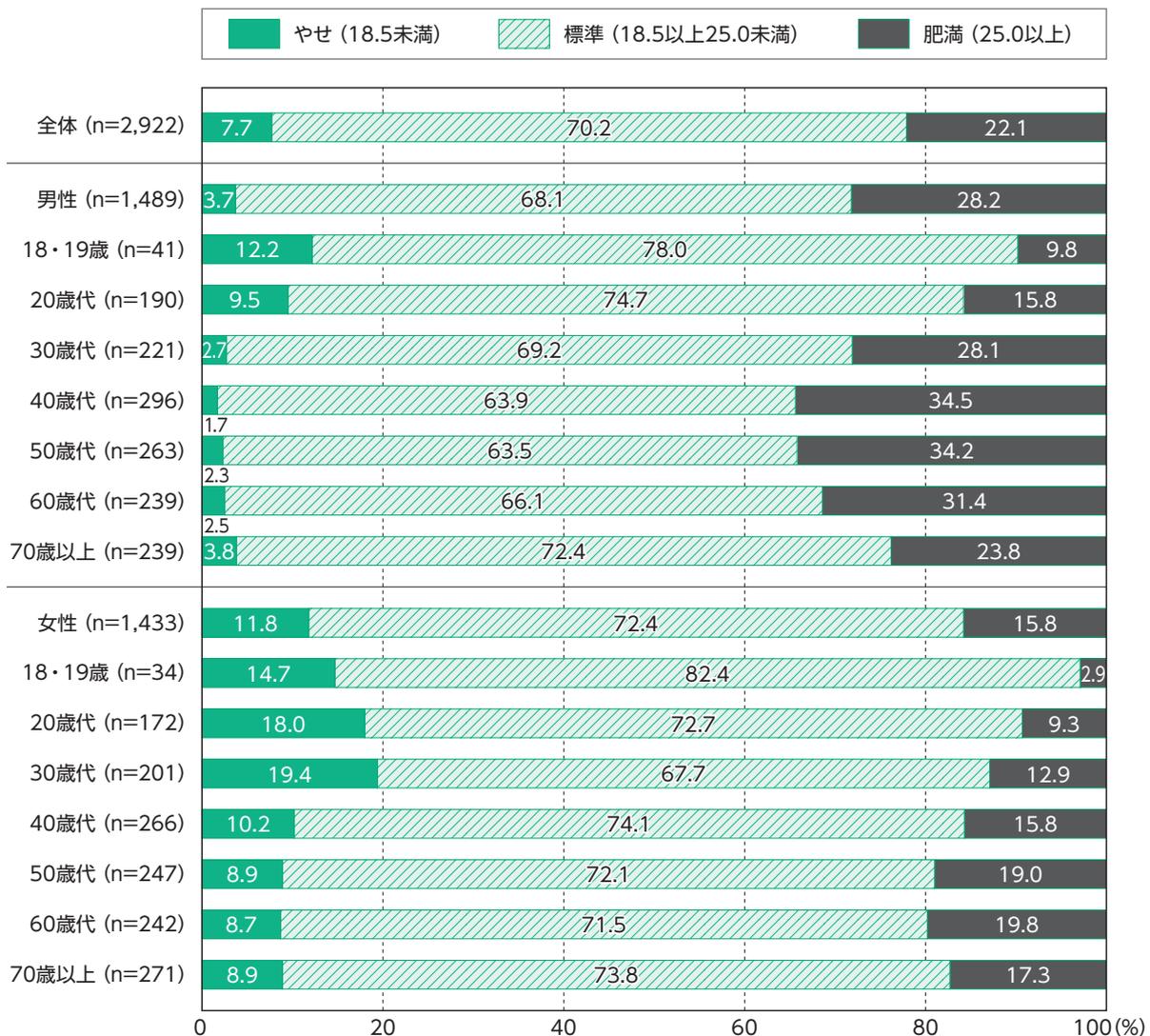
身長と体重からBMI（体格指数）を算出し、「やせ」（BMI：18.5未満）、「標準」（BMI：18.5以上25.0未満）、「肥満」（BMI：25.0以上）に分類した。図8-3は、全体、性別、性別・年代別のBMIを示している。

全体では「やせ」7.7%、「標準」70.2%、「肥満」22.1%であった。2020年調査と比較すると、「肥満」が19.7%から22.1%へと、2.4ポイント増加した。

性別にみると、「やせ」は男性3.7%、女性11.8%、「肥満」は男性28.2%、女性15.8%であった。「やせ」の割合は女性が高く、「肥満」は男性が高い。

性別・年代別にみると、男性の「やせ」の割合は18・19歳12.2%、20歳代9.5%と1割前後であるが、30歳代以降は30歳代2.7%、40歳代1.7%、50歳代2.3%、60歳代2.5%、70歳以上3.8%といずれも5%を下回る。女性の「やせ」の割合は30歳代が19.4%で最も高く、20歳代18.0%、18・19歳14.7%、40歳代10.2%、50歳代と70歳以上が8.9%、60歳代8.7%と続く。女性は20歳代と30歳代で「やせ」の割合が高い。

「肥満」の割合に着目すると、男性では18・19歳9.8%、20歳代15.8%、30歳代28.1%と年代が上がるとともに増加し、40歳代では最も高い34.5%であった。50歳代以降になると、50歳代34.2%、60歳代



【図8-3】 体格指数（全体・性別・性別×年代別）

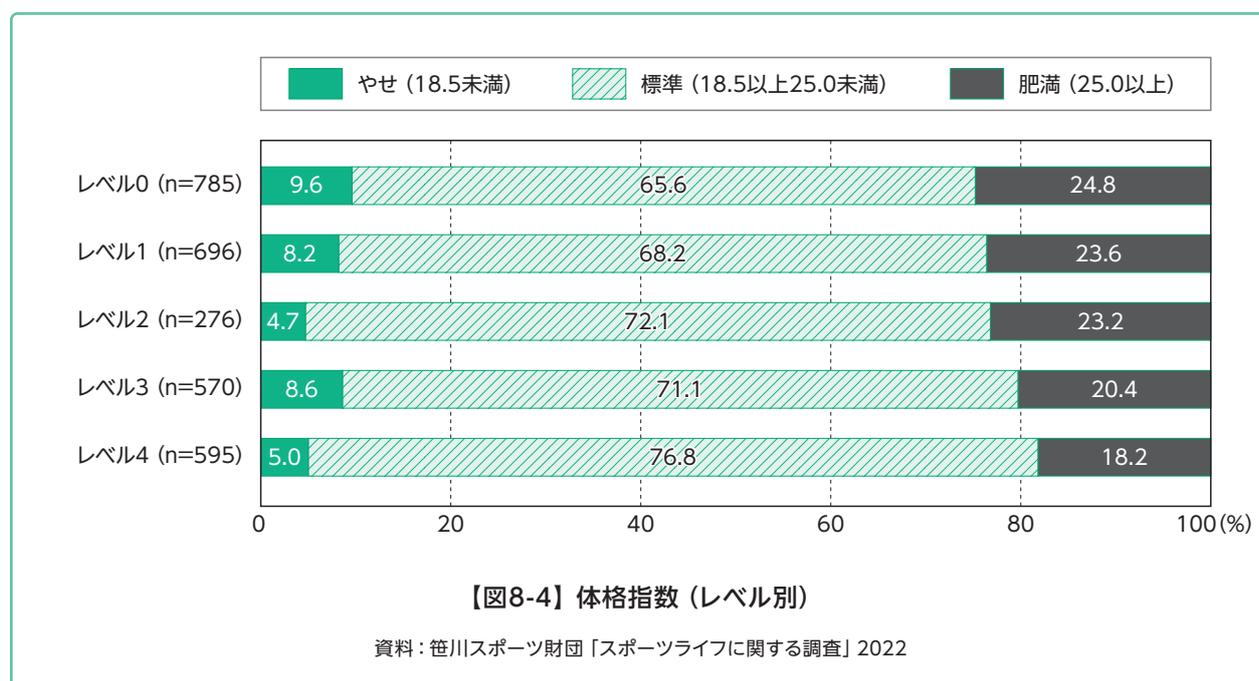
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

31.4%、70歳以上23.8%と減少し、男性における年代別の「肥満」の割合は40歳代を頂点とする山型を描く。女性の「肥満」の割合は18・19歳2.9%、20歳代9.3%、30歳代12.9%、40歳代15.8%、50歳代19.0%、60歳代19.8%と年代が上がるともに増加し、70歳以上では17.3%であった。「肥満」の割合はいずれの年代でも男性のほうが高い。2020年調査の結果と比較すると、「肥満」の割合は40歳代女性（2020年11.0%、2022年15.8%）、50歳代女性（2020年14.3%、2022年19.0%）、40歳代男性（2020年30.4%、2022

年34.5%）などで増加していた。

図8-4は、BMI（体格指数）を運動・スポーツ実施レベル別に示した。「やせ」の割合は「レベル0」が9.6%で最も高く、「レベル3」8.6%、「レベル1」8.2%、「レベル4」5.0%、「レベル2」4.7%と続く。

「肥満」の割合は「レベル0」が24.8%で最も高く、次いで「レベル1」23.6%、「レベル2」23.2%、「レベル3」20.4%、「レベル4」18.2%であった。運動・スポーツ実施レベルが低いほど「肥満」の割合が高い傾向がみられた。



## COMMENTS

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

- 高齢者になっても転倒しない体幹、筋力トレーニングなどは個人で継続することはなかなか難しいです。コミュニティでのオンライン参加型でパソコン、スマホを使用しながらの体操・筋トレなどがあると嬉しいです。（63歳 女性 専業主婦・主夫）
- 年々筋力が衰えていく一方なので、毎日仕事で時間も無い為、朝活で軽いジョギングやウォーキングから始めたい。（59歳 男性 事務的職業）
- 会社に就職してオフィスカジュアルの服装を指定されてから、体型が気になるようになり、できるだけ歩くようにしています。（25歳 女性 専門的・技術的職業）
- スポーツする機会が減ってしまい運動不足とを感じる事が多々ある。体力の低下や体型の変化を目の当たりにしてどうにかしなければと考えている。ランニングは手短かに始められるスポーツだと思うのでやりたい。（49歳 男性 サービス職業）

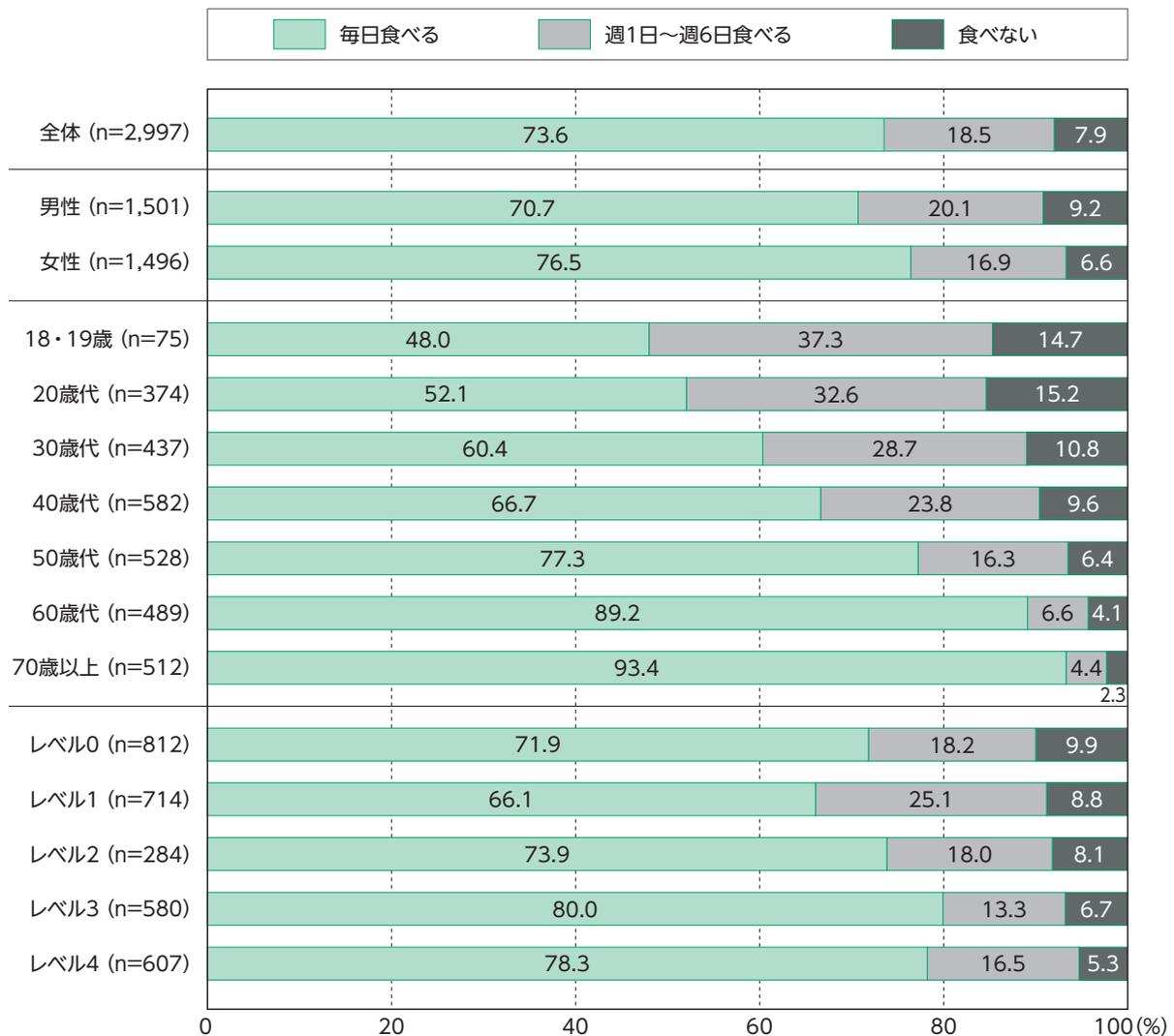
### 8-3 朝食の摂取

一週間のうち、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」73.6%、「週1日～週6日食べる」18.5%、「食べない」7.9%であった。

性別にみると、「毎日食べる」は男性が70.7%、女性が76.5%であり、男性よりも女性が5.8ポイント高い。「食べない」は男性9.2%、女性6.6%と男性が女性よりも2.6ポイント高い割合を示した。

年代別にみると、「毎日食べる」は18・19歳が48.0%、20歳代が52.1%とほかの年代よりも低く、18・19歳と20歳代で朝食を毎日食べる者は半数前後である。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60.4%、40歳代66.7%、50歳代77.3%、60歳代89.2%、70歳以上93.4%と、60歳代以降では9割前後にのぼる。

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3」が80.0%と最も高く、次いで「レベル4」78.3%、「レベル2」73.9%、「レベル0」71.9%であった。「レベル1」は66.1%と最も低い。



【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」2022

## 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」39.4%、「7時間以上9時間未満」53.8%、「9時間以上」6.8%であった。

性別にみると、「7時間未満」の割合は男性37.2%、女性41.6%であり、男性と比べて女性が高い。

性・年代別に「7時間未満」の割合をみると、男性では40歳代48.7%、女性では50歳代59.4%が最も高く、最も低いのは男女ともに70歳以上であった（男性16.3%、女性29.5%）。50歳代では性別によって「7時間未満」の割合に大きな差があり（男性41.4%、女性59.4%）、女性が男性よりも18.0ポイント高い。

休日の睡眠時間は、全体では「7時間未満」21.2%、

「7時間以上9時間未満」59.8%、「9時間以上」19.0%であった。平日と比べると「7時間未満」は18.2ポイント低い。

性別にみると、「7時間未満」の割合は男性18.5%、女性23.8%であり、平日と同様に男性よりも女性が高い。性・年代別にみると、「7時間未満」の割合は男女ともに50歳代が最も高く、男性23.3%、女性31.2%であった。「7時間未満」の割合を平日と休日で比較すると、男性は18・19歳で34.1ポイント（平日46.3%、休日12.2%）、女性は50歳代で28.2ポイント（平日59.4%、休日31.2%）と差が大きい。

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。平日の睡眠時間が「7時間未満」の割合は、「レベル2」が46.0%と最も高く、「レベル1」41.6%、「レベル4」39.0%と続く。休日の睡眠時間が「7時間未満」の割合も「レベル2」27.5%が最も高く、次いで「レベル4」が22.5%であった。

【表8-1】睡眠時間（全体・性別・性別×年代別）

平日				休日				(%)							
	7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上		7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上								
全体 (n=2,994)				39.4	53.8	6.8	全体 (n=2,986)				21.2	59.8	19.0		
男性	全体 (n=1,500)				37.2	54.4	8.4	男性	全体 (n=1,495)				18.5	60.2	21.3
	18・19歳 (n=41)				46.3	48.8	4.9		18・19歳 (n=41)				12.2	58.5	29.3
	20歳代 (n=193)				42.0	49.7	8.3		20歳代 (n=192)				15.6	52.1	32.3
	30歳代 (n=222)				41.4	53.6	5.0		30歳代 (n=222)				18.0	59.5	22.5
	40歳代 (n=298)				48.7	46.6	4.7		40歳代 (n=296)				22.0	59.1	18.9
	50歳代 (n=266)				41.4	54.1	4.5		50歳代 (n=266)				23.3	60.2	16.5
	60歳代 (n=241)				29.9	61.4	8.7		60歳代 (n=240)				19.2	62.5	18.3
	70歳以上 (n=239)				16.3	62.8	20.9		70歳以上 (n=238)				12.2	66.8	21.0
女性	全体 (n=1,494)				41.6	53.2	5.2	女性	全体 (n=1,491)				23.8	59.5	16.7
	18・19歳 (n=34)				38.2	50.0	11.8		18・19歳 (n=34)				17.6	50.0	32.4
	20歳代 (n=181)				32.6	60.8	6.6		20歳代 (n=181)				11.6	53.0	35.4
	30歳代 (n=212)				33.5	59.4	7.1		30歳代 (n=212)				16.0	58.5	25.5
	40歳代 (n=283)				52.7	43.5	3.9		40歳代 (n=283)				27.2	55.8	17.0
	50歳代 (n=261)				59.4	39.1	1.5		50歳代 (n=260)				31.2	60.0	8.8
	60歳代 (n=248)				37.9	57.7	4.4		60歳代 (n=248)				28.6	63.7	7.7
	70歳以上 (n=275)				29.5	63.3	7.3		70歳以上 (n=273)				23.8	65.2	11.0

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」2022

【表8-2】睡眠時間（レベル別）

平日				休日				(%)					
	7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上		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=811)				37.5	54.4	8.1	レベル0 (n=808)				20.0	57.9	22.0
レベル1 (n=712)				41.6	51.1	7.3	レベル1 (n=711)				17.9	58.1	24.1
レベル2 (n=285)				46.0	49.5	4.6	レベル2 (n=284)				27.5	56.3	16.2
レベル3 (n=579)				36.6	56.5	6.9	レベル3 (n=578)				22.3	63.8	13.8
レベル4 (n=607)				39.0	55.7	5.3	レベル4 (n=605)				22.5	62.3	15.2

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」2022

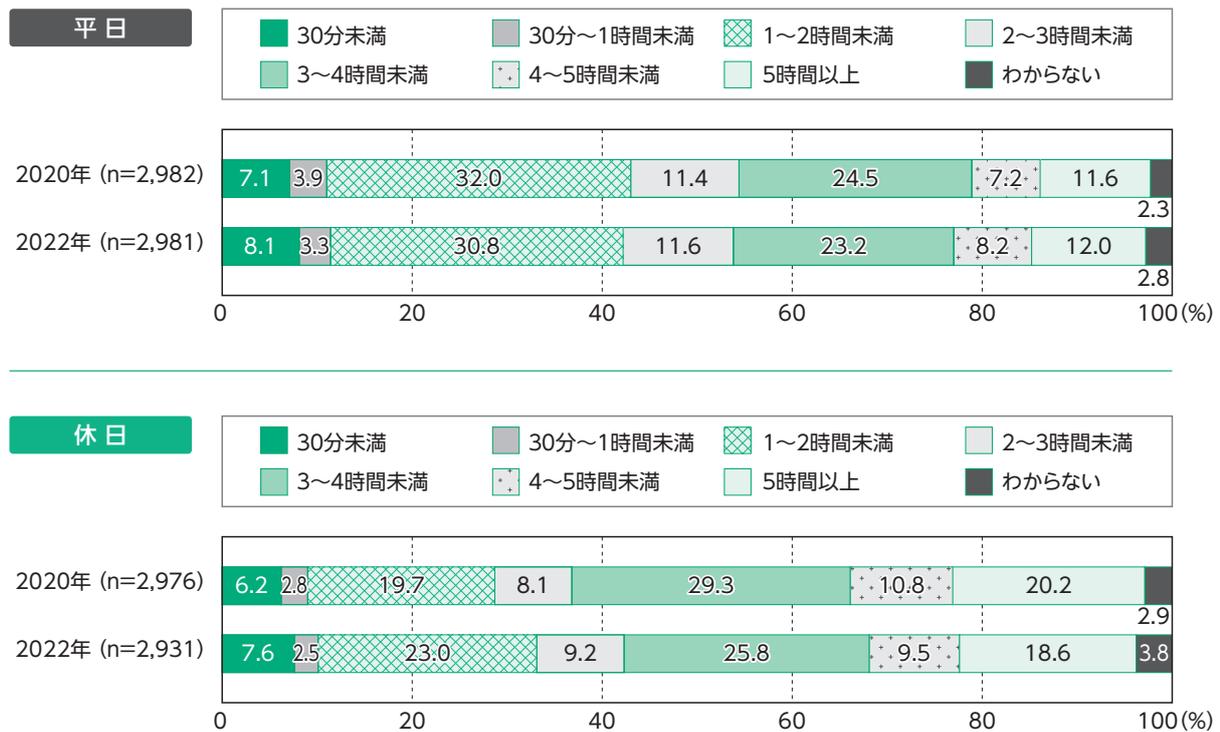
### 8-5 メディア利用時間

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、2020年調査では「1～2時間未満」32.0%が最も高く、次いで「3～4時間未満」24.5%、「5時間以上」11.6%であった。2022年調査では「1～2時間未満」30.8%、次いで「3～4時間未満」23.2%、「5時間以上」12.0%となり、2年間で大きな変化はみられなかった。

休日の利用時間は、2020年では「3～4時間未満」

が29.3%と最も高く、次いで「5時間以上」20.2%、「1～2時間未満」19.7%の順であった。2022年も「3～4時間未満」が25.8%と最も高く、次いで「1～2時間未満」23.0%、「5時間以上」18.6%となった。2020年と2022年を比較すると「1～2時間未満」は3.3ポイント増加し、「3～4時間未満」は3.5ポイント減少した。「2～3時間未満」以下の時間帯を合計すると2020年36.8%、2022年42.3%と5.5ポイント増加しており、総じて休日のメディア利用時間は短くなったといえる。初回の緊急事態宣言の解除後に行われた2020年調査に対して、2022年調査の時期には外出や外食の制限が緩和され、自宅でメディアを利用する時間が相対的に短くなったと考えられる。



【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」2022

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」が30.8%と最も高く、次いで「3～4時間未満」23.2%、「5時間以上」12.0%となった。

性別にみると、「1～2時間未満」の割合は男性32.4%、女性29.2%と、男性が3.2ポイント高い。「2～3時間未満」以下の時間帯を合計すると、男性56.5%、女性51.2%で、男性が女性よりも利用時間は短い傾向にある。

年代別にみると、18・19歳では「5時間以上」28.0%、20歳代では「3～4時間未満」28.2%、30歳代から60歳代までは「1～2時間未満」（30歳代35.2%、40歳代42.4%、50歳代38.9%、60歳代27.1%）の割合が

最も高い。70歳以上では「3～4時間未満」が21.9%であるが、「30分未満」14.1%、「5時間以上」14.7%と続き、ほかの年代に比べて利用時間が分散する特徴がみられる。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「1～2時間未満」がいずれのレベルにおいても最も高い割合を占める。「2～3時間未満」以下の時間帯を合計すると、「レベル0」52.9%、「レベル1」55.3%、「レベル2」59.6%、「レベル3」53.4%、「レベル4」50.6%となり、レベル2のメディア利用時間が短い。反対に、運動・スポーツ実施に時間をかけるレベル3・レベル4のメディア利用時間は長いことがわかる。

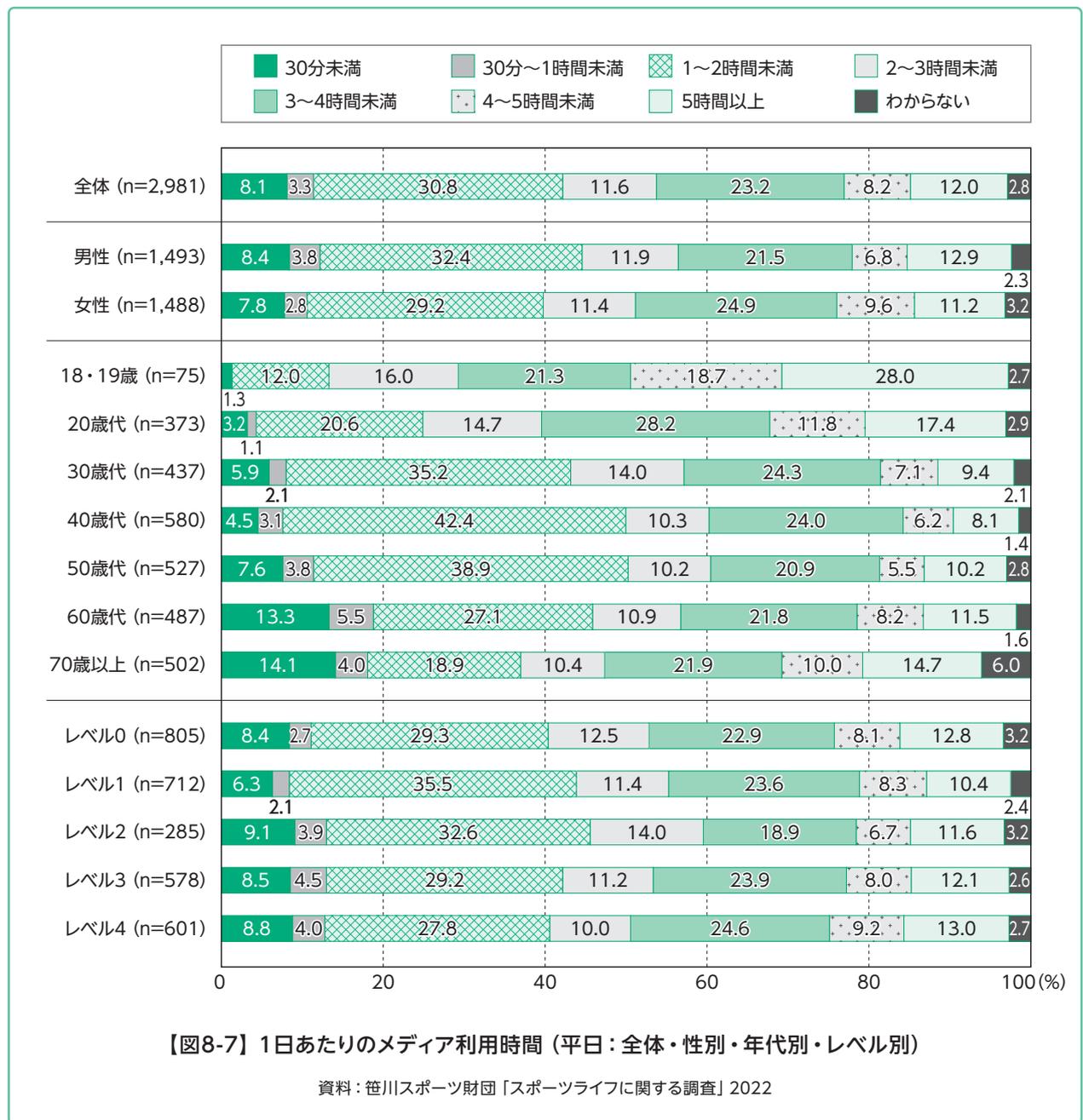


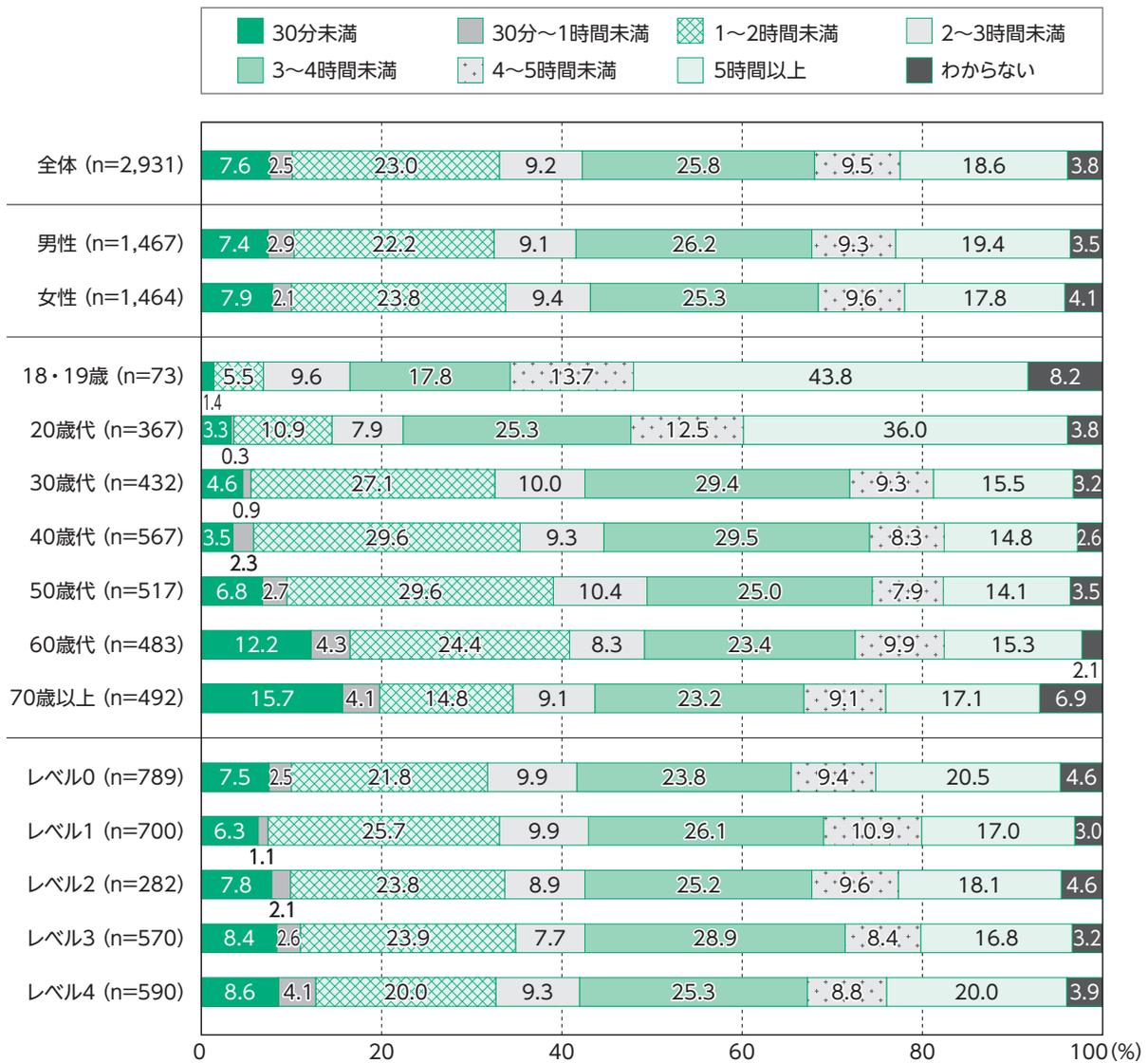
図8-8は休日のメディア利用時間を全体、性別、年代別、運動・スポーツ実施レベル別に示している。全体では「3～4時間未満」が25.8%と最も高く、次いで「1～2時間未満」23.0%、「5時間以上」18.6%であった。

性別にみると、男女ともに「3～4時間未満」の割合が最も高く、男性が26.2%、女性が25.3%であった。平日の利用時間と異なり、分布に明らかな男女差はみられない。

年代別にみると、「5時間以上」と回答した者は18・19歳43.8%、20歳代36.0%と、若年層で高い。30歳代か

ら60歳代では、「1～2時間未満」（30歳代27.1%、40歳代29.6%、50歳代29.6%、60歳代24.4%）と「3～4時間未満」（30歳代29.4%、40歳代29.5%、50歳代25.0%、60歳代23.4%）が高い特徴がみられる。70歳以上では「3～4時間未満」が23.2%であるが、平日と同様、ほかの年代に比べると利用時間は分散している。

運動・スポーツ実施レベル別ではいずれも「3～4時間未満」が最も多く、「レベル0」23.8%、「レベル1」26.1%、「レベル2」25.2%、「レベル3」28.9%、「レベル4」25.3%である。



【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」2022

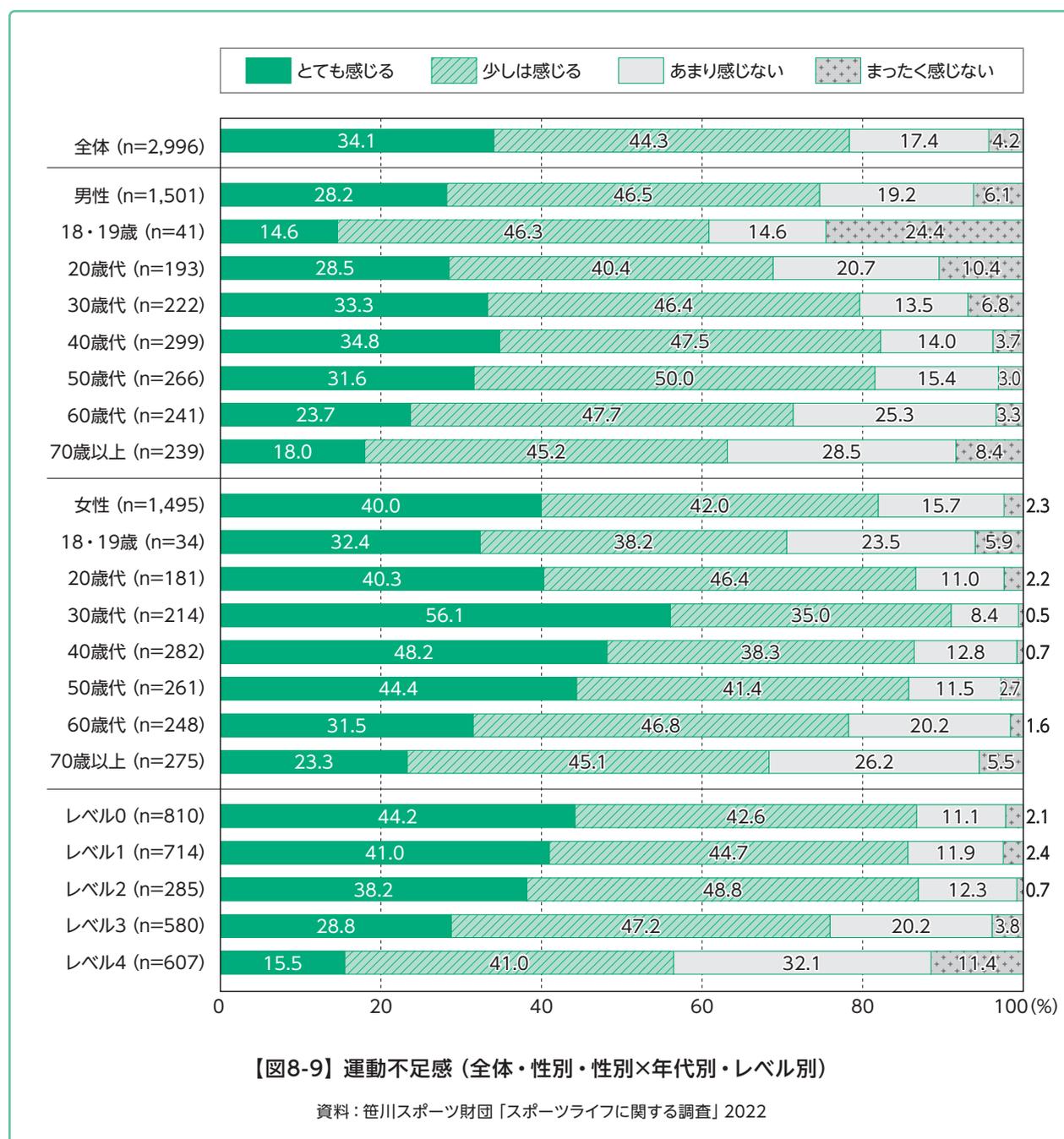
## 8-6 運動不足感

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」34.1%、「少しは感じる」44.3%、「あまり感じない」17.4%、「まったく感じない」4.2%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8割近くにのぼった。

性別にみると、『運動不足である』と感じる者は、男性74.7%、女性82.0%で、女性が男性を7.3ポイント上回り、男性よりも女性が運動不足を感じている。

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40歳代が82.3%と最も高い。次いで50歳代81.6%、30歳代79.7%であった。女性で『運動不足である』と感じる者は、30歳代で91.1%と最も高い。次いで20歳代86.7%、40歳代86.5%、50歳代85.8%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」86.8%、「レベル1」85.7%、「レベル2」87.0%と、「レベル2」以下では8割を超える。「レベル3」は76.0%、「レベル4」は56.5%であった。





# VI

## 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2022

～スポーツ活動に関する全国調査～

## 【第16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2023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。

2022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 <http://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。

(株)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  
ギャラップ・インターナショナル・アソシエーション・メンバー  
調査部  
担当：亀山・高松

〒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。



「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<sup>おこな</sup>行った運動・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	22(0.7)	タ行	36	卓球	121(4.0)
	02	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	38(1.3)	(続き)	37	つな引き	8(0.3)
	03	ウォーキング	882(29.4)		38	釣り	215(7.2)
	04	エアロビックダンス	35(1.2)		39	テニス（硬式テニス）	80(2.7)
カ行	05	海水浴	9.1(3.0)		40	登山	153(5.1)
	06	カヌー	13(0.4)	ナ行	41	なわとび	149(5.0)
	07	空手	16(0.5)	ハ行	42	ハイキング	106(3.5)
	08	キャッチボール	131(4.4)		43	バイシクルモトクロス（BMX）	2(0.1)
	09	キャンプ	139(4.6)		44	バスケットボール	83(2.8)
	10	筋力トレーニング	492(16.4)		45	バドミントン	145(4.8)
	11	グラウンドゴルフ	38(1.3)		46	バレーボール	68(2.3)
	12	ゲートボール	4(0.1)		47	ハンドボール	3(0.1)
	13	剣道	13(0.4)		48	パークゴルフ	17(0.6)
	14	ゴルフ（コース）	202(6.7)		49	ピラティス	31(1.0)
	15	ゴルフ（練習場）	184(6.1)		50	フットサル	36(1.2)
サ行	16	サイクリング	209(7.0)		51	フライングディスク（frisbee）	16(0.5)
	17	サッカー	102(3.4)		52	フラダンス	19(0.6)
	18	サーフィン	19(0.6)		53	ボウリング	166(5.5)
	19	散歩（ぶらぶら歩き）	955(31.8)		54	ボクシング	17(0.6)
	20	社交ダンス	13(0.4)		55	ポッチャ	16(0.5)
	21	柔道	9(0.3)		56	ボルダリング	12(0.4)
	22	乗馬	5(0.2)		57	ボート・漕艇	7(0.2)
	23	ジョギング・ランニング	266(8.9)		58	ボードセーリング（ウインドサーフィン）	2(0.1)
	24	水泳	145(4.8)	ヤ行	59	野球	83(2.8)
	25	スキー	62(2.1)		60	ヨーガ	134(4.5)
	26	スクーバダイビング	6(2.1)		61	ヨット	1(0.0)
	27	スケートボード	25(0.8)	ラ行	62	ラグビー	6(0.2)
	28	スノーボード	64(2.1)		63	陸上競技	11(0.4)
	29	3x3（スリー・エックス・スリー）バスケットボール	8(0.3)		64	ロードレース（駅伝・マラソンなど）	19(0.6)
	30	ソフトテニス（軟式テニス）	32(1.1)	その他	71	（ストレッチ）	9(0.3)
	31	ソフトバレー	25(0.8)		72	（トランポリン）	9(0.3)
	32	ソフトボール	28(0.9)		73	（エアロバイク）	8(0.3)
タ行	33	太極拳	21(0.7)		99	この1年間に運動・スポーツは行わなかった	812(27.1)
	34	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	522(17.4)				
	35	体操競技（器械体操）	7(0.2)				

3ページの間3へお進みください。

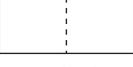
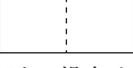
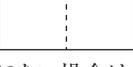
【過去1年間に運動・スポーツを「行った」方におうかがいします。】

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。

<b>A</b> 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>B</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。	<b>C</b> 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)	<b>D</b> 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。 (〇はひとつ)	<b>E</b> その運動・スポーツを主に誰と行いましたか。 (〇はひとつ)
記入例： <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">0   3</div> ( ウォーキング )	記入例： 年 月 週 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">0   0   4</div> 回 (週) (ひとつに〇) (回数を数字で記入)	記入例： 平均 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">0   4   5</div> 分	記入例： 1 かなり楽である 2 楽である 3 <b>③</b> 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 <b>③</b> 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( )
1番目に多く実施した種目 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1   9</div> ( 散歩(ぶらぶら歩き) )	年 月 週 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1   1   5.7</div> 回 (年) (ひとつに〇) (回数を数字で記入)	平均 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">4   3   0</div> 分	1 かなり楽である 222(24.9) 2 楽である 546(61.3) 3 ややきつい 108(12.1) 4 きつい 12(1.3) 5 かなりきつい 2(0.2)	1 ひとりで 480(53.9) 2 家族と 308(34.6) 3 友人と 57(6.4) 4 職場の人と 5(0.6) 5 クラブ・同好会・チームの人と —(—) 6 その他(ペットと 39(4.4))
2番目に多く実施した種目 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">0   3</div> ( ウォーキング )	年 月 週 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1   4   3.7</div> 回 (年) (ひとつに〇) (回数を数字で記入)	平均 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">5   0   4</div> 分	1 かなり楽である 73(8.7) 2 楽である 463(55.4) 3 ややきつい 277(33.2) 4 きつい 18(2.2) 5 かなりきつい 4(0.5)	1 ひとりで 578(69.2) 2 家族と 190(22.8) 3 友人と 50(6.0) 4 職場の人と 4(0.5) 5 クラブ・同好会・チームの人と 5(0.6) 6 その他(ペットと 6(0.7))
3番目に多く実施した種目 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">3   4</div> ( 体操(軽い体操、ラジオ体操など) )	年 月 週 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1   5   8.2</div> 回 (年) (ひとつに〇) (回数を数字で記入)	平均 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1   9   1</div> 分	1 かなり楽である 77(16.2) 2 楽である 277(58.3) 3 ややきつい 109(22.9) 4 きつい 11(2.3) 5 かなりきつい 1(0.2)	1 ひとりで 285(60.0) 2 家族と 57(12.0) 3 友人と 18(3.8) 4 職場の人と 63(13.3) 5 クラブ・同好会・チームの人と 44(9.3) 6 その他(地域の人と 5(1.1))
4番目に多く実施した種目 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1   0</div> ( 筋力トレーニング )	年 月 週 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1   3   8.0</div> 回 (年) (ひとつに〇) (回数を数字で記入)	平均 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">3   2   6</div> 分	1 かなり楽である 9(1.9) 2 楽である 61(13.2) 3 ややきつい 250(54.0) 4 きつい 117(25.3) 5 かなりきつい 26(5.6)	1 ひとりで 397(85.7) 2 家族と 10(2.2) 3 友人と 14(3.0) 4 職場の人と 10(2.2) 5 クラブ・同好会・チームの人と 30(6.5) 6 その他(地域の人と 1(0.2))
5番目に多く実施した種目 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">2   3</div> ( ジョギング・ランニング )	年 月 週 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1   0   4.9</div> 回 (年) (ひとつに〇) (回数を数字で記入)	平均 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">4   3   1</div> 分	1 かなり楽である 6(2.6) 2 楽である 44(19.0) 3 ややきつい 108(46.6) 4 きつい 64(27.6) 5 かなりきつい 10(4.3)	1 ひとりで 201(86.6) 2 家族と 14(6.0) 3 友人と 8(3.4) 4 職場の人と 4(1.7) 5 クラブ・同好会・チームの人と 5(2.2) 6 その他( ) —(—)

※ G 施設・場所一覧

<b>F</b> 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)	<b>G</b> 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。	<b>H</b> 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： 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：  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(具体的に )
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 263(29.6) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 292(32.8) 3 平日と休日どちらも行った 335(37.6)	 一覧表にない場合は( )内に具体的に記入 道路 688(77.3) 公園 132(14.8) 河川敷 32(3.6)	1 公共の施設 72(8.1) 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 5(0.6) 5 職場の施設 2(0.2) 6 施設は利用していない 807(90.7) 7 その他(具体的に 3(0.3))
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 329(39.4) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 183(21.9) 3 平日と休日どちらも行った 323(38.7)	 一覧表にない場合は( )内に具体的に記入 道路 621(74.4) 公園 115(13.8) 河川敷 41(4.9)	1 公共の施設 61(7.3) 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 17(2.0) 5 職場の施設 2(0.2) 6 施設は利用していない 749(89.7) 7 その他(具体的に 6(0.7))
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 275(57.9) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 40(8.4) 3 平日と休日どちらも行った 160(33.7)	 一覧表にない場合は( )内に具体的に記入 自宅 314(66.1) 職場・勤務先 36(7.6) 体育館 29(6.1)	1 公共の施設 56(11.8) 2 小・中・高校の学校施設 7(1.5) 3 大学・高専等の学校施設 2(0.4) 4 民間の施設 22(4.6) 5 職場の施設 44(9.3) 6 施設は利用していない 339(71.4) 7 その他(具体的に 5(1.1))
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 223(48.2) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 56(12.1) 3 平日と休日どちらも行った 184(39.7)	 一覧表にない場合は( )内に具体的に記入 自宅(庭・室内等) 290(62.6) トレーニングルーム 123(26.6) 体育館 17(3.7)	1 公共の施設 38(8.2) 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 102(22.0) 5 職場の施設 18(3.9) 6 施設は利用していない 299(64.6) 7 その他(具体的に -(-))
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 78(33.6) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 69(29.7) 3 平日と休日どちらも行った 85(36.6)	 一覧表にない場合は( )内に具体的に記入 道路 142(61.2) 公園 31(13.4) 河川敷 18(7.8)	1 公共の施設 29(12.5) 2 小・中・高校の学校施設 1(0.4) 3 大学・高専等の学校施設 1(0.4) 4 民間の施設 14(6.0) 5 職場の施設 2(0.9) 6 施設は利用していない 184(79.3) 7 その他(具体的に 1(0.4))

- 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 <sup>おこな</sup> 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	57(1.9)	タ行	36	卓球	210(7.0)
	02	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	99(3.3)	(続き)	37	つな引き	6(0.2)
	03	ウォーキング	767(25.6)		38	釣り	323(10.8)
	04	エアロビックダンス	56(1.9)		39	テニス（硬式テニス）	144(4.8)
カ行	05	海水浴	146(4.9)		40	登山	283(9.4)
	06	カヌー	54(1.8)	ナ行	41	なわとび	103(3.4)
	07	空手	40(1.3)	ハ行	42	ハイキング	268(8.9)
	08	キャッチボール	113(3.8)		43	バイシクルモトクロス（BMX）	15(0.5)
	09	キャンプ	356(11.9)		44	バスケットボール	101(3.4)
	10	筋力トレーニング	586(19.5)		45	バドミントン	223(7.4)
	11	グラウンドゴルフ	47(1.6)		46	バレーボール	103(3.4)
	12	ゲートボール	6(0.2)		47	ハンドボール	12(0.4)
	13	剣道	17(0.6)		48	パークゴルフ	29(1.0)
	14	ゴルフ（コース）	250(8.3)		49	ピラティス	121(4.0)
	15	ゴルフ（練習場）	209(7.0)		50	フットサル	55(1.8)
サ行	16	サイクリング	263(8.8)		51	フライングディスク（frisbee）	11(0.4)
	17	サッカー	83(2.8)		52	フラダンス	38(1.3)
	18	サーフィン	55(1.8)		53	ボウリング	244(8.1)
	19	散歩（ぶらぶら歩き）	729(24.3)		54	ボクシング	43(1.4)
	20	社交ダンス	32(1.1)		55	ポッチャ	26(0.9)
	21	柔道	10(0.3)		56	ボルダリング	85(2.8)
	22	乗馬	81(2.7)		57	ボート・漕艇	16(0.5)
	23	ジョギング・ランニング	281(9.4)		58	ボードセーリング（ウインドサーフィン）	9(0.3)
	24	水泳	307(10.2)	ヤ行	59	野球	113(3.8)
	25	スキー	135(4.5)		60	ヨーガ	348(11.6)
	26	スクーバダイビング	57(1.9)		61	ヨット	13(0.4)
	27	スケートボード	43(1.4)	ラ行	62	ラグビー	12(0.4)
	28	スノーボード	142(4.7)		63	陸上競技	15(0.5)
	29	3x3（スリー・エックス・スリー）バスケットボール	32(1.1)		64	ロードレース（駅伝・マラソンなど）	33(1.1)
	30	ソフトテニス（軟式テニス）	63(2.1)	その他	71	（トランポリン）	8(0.3)
	31	ソフトバレー	30(1.0)		72	（弓道）	5(0.2)
	32	ソフトボール	38(1.3)		73	（ダンス）	5(0.2)
タ行	33	太極拳	89(3.0)		99	今後、行いたいと思う運動・スポーツはない	599(20.0)
	34	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	451(15.0)			→ 次ページの問4へ	
	35	体操競技（器械体操）	13(0.4)				

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=2,401	番号	種目名
			ウォーキング 286(11.9) 散歩（ぶらぶら歩き） 183(7.6) 無回答 3(0.1)

【全員におうかがいします。】

コロナ前と比べた運動・スポーツ実施頻度

問4 コロナ禍の前（2019年3月～2020年2月）の1年間と比べて、現在の運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか、減りましたか。（○はひとつ） n=3,000

1 増えた	326 (10.9)	2 変わらない	1,588 (52.9)	3 減った	943 (31.4)	4 わからない	139 (4.6)
							無回答 4(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5 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	495(16.5)	→ 下のSQ2へお進みください
2 過去に加入していたが、現在は加入していない	716(23.9)	
3 これまでに加入したことはない	1,775(59.2)	
		無回答 14(0.5)

【「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=495

1 地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム	152(30.7)	↓ 問6へ お進みください 無回答 1(0.2)
2 民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ	120(24.2)	
3 学校のOB・OGなどが中心となったクラブ・同好会・チーム	18(3.6)	
4 職場の仲間を中心としたクラブ・同好会・チーム	42(8.5)	
5 友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム	143(28.9)	
6 その他(具体的に: 学校のクラブ・サークル )	10(2.0)	

【「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=2,491

1 加入したいと思います	376(15.1)	→ 問6へお進みください
2 加入したいとは思わない	2,094(84.1)	
		無回答 21(0.8)

【「加入したいと思います」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=376

1 地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム	133(35.4)	) 無回答 1(0.3)
2 民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ	159(42.3)	
3 学校のOB・OGなどが中心となったクラブ・同好会・チーム	28(7.4)	
4 職場の仲間を中心としたクラブ・同好会・チーム	45(12.0)	
5 友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム	156(41.5)	
6 その他(具体的に: その他 1(0.3)		

【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 579(19.3)      2 ない 2,420(80.7)      → 問7へお進みください

無回答 1 (0.0)

【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	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)
n=579		記入例： 年 2 回
プロ野球 (NPB)	261 1 (45.1)	→ 年 2.7 回
高校野球	85 2 (14.7)	→ 年 3.3 回
アマチュア野球 (大学、社会人など)	26 3 (4.5)	→ 年 2.7 回
Jリーグ (J1、J2、J3)	89 4 (15.4)	→ 年 2.9 回
海外プロサッカー (欧州、南米など)	1 5 (0.2)	→ 年 1.0 回
サッカー日本代表試合 (五輪代表含む)	12 6 (2.1)	→ 年 1.4 回
サッカー日本女子代表試合 (なでしこジャパン)	4 7 (0.7)	→ 年 1.0 回
サッカー (高校、大学、JFL、WEリーグなど)	38 8 (6.6)	→ 年 3.5 回
プロバスケットボール (Bリーグ)	30 9 (5.2)	→ 年 2.5 回
バスケットボール (高校、大学、Wリーグなど)	28 10 (4.8)	→ 年 2.9 回
バレーボール日本代表試合 (龍神NIPPON、火の鳥NIPPON)	4 11 (0.7)	→ 年 2.3 回
バレーボール (高校、大学、Vリーグなど)	27 12 (4.7)	→ 年 3.1 回
ラグビー日本代表試合	2 13 (0.3)	→ 年 1.0 回
ラグビー (高校、大学、リーグワンなど)	23 14 (4.0)	→ 年 2.5 回
卓球	13 15 (2.2)	→ 年 2.6 回
大相撲	18 16 (3.1)	→ 年 1.3 回
マラソン・駅伝	17 17 (2.9)	→ 年 2.1 回
プロテニス	3 18 (0.5)	→ 年 1.0 回
プロゴルフ	15 19 (2.6)	→ 年 1.9 回
フィギュアスケート	5 20 (0.9)	→ 年 2.0 回
格闘技 (ボクシング、総合格闘技など)	23 21 (4.0)	→ 年 2.2 回
F1やNASCARなど自動車レース	5 22 (0.9)	→ 年 2.0 回
その他 ( アメリカンフットボール )	6 23 (1.0)	→ 年 2.2 回
その他 ( 少年野球 )	6 24 (1.0)	→ 年 10.2 回
ソフトボール	6 (1.0)	→ 年 6.2 回

無回答 2 (0.3)

【全員におうかがいします。】

スポーツのテレビ観戦

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) n=3,000  
 ※インターネットによる視聴は、DAZN(ダゾーン)、スカパー!オンデマンド、パ・リーグTV、NBA Rakuten、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。

スポーツ種目名	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		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) 2,369(79.0) 610(20.3) 1 ある 2 ない		B インターネットで観戦 (○はひとつ) 641(21.4) 2,330(77.7) 1 ある 2 ない	
	無回答 21(0.7)	問8へお進みください	無回答 29(1.0)	問8へお進みください
	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=2,369		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=641	
プロ野球(NPB)	1,379	1 (58.2)	168	1 (26.2)
メジャーリーグ(アメリカ大リーグ)	721	2 (30.4)	141	2 (22.0)
高校野球	1,018	3 (43.0)	48	3 (7.5)
Jリーグ(J1、J2、J3)	506	4 (21.4)	87	4 (13.6)
海外プロサッカー(欧州、南米など)	164	5 (6.9)	102	5 (15.9)
サッカー日本代表試合(五輪代表・なでしこジャパン含む)	1,104	6 (46.6)	103	6 (16.1)
サッカー(高校、大学、JFL、WEリーグなど)	277	7 (11.7)	33	7 (5.1)
プロバスケットボール(Bリーグ)	215	8 (9.1)	43	8 (6.7)
海外プロバスケットボール(NBAなど)	78	9 (3.3)	50	9 (7.8)
バスケットボール(高校、大学、Wリーグなど)	106	10 (4.5)	25	10 (3.9)
バレーボール(高校、大学、Vリーグ、日本代表など)	445	11 (18.8)	28	11 (4.4)
ラグビー(高校、大学、リーグワンなど)	353	12 (14.9)	26	12 (4.1)
卓球	657	13 (27.7)	37	13 (5.8)
バドミントン	383	14 (16.2)	27	14 (4.2)
ハンドボール	30	15 (1.3)	9	15 (1.4)
プロテニス	442	16 (18.7)	38	16 (5.9)
プロゴルフ	599	17 (25.3)	61	17 (9.5)
アイスホッケー	65	18 (2.7)	6	18 (0.9)
フィギュアスケート	907	19 (38.3)	37	19 (5.8)
大相撲	780	20 (32.9)	18	20 (2.8)
格闘技(ボクシング、総合格闘技など)	566	21 (23.9)	202	21 (31.5)
マラソン・駅伝	1,044	22 (44.1)	20	22 (3.1)
F1やNASCARなど自動車レース	90	23 (3.8)	47	23 (7.3)
eスポーツ	33	24 (1.4)	43	24 (6.7)
その他([テレビ観戦]オリンピック [インターネット観戦]自転車ロードレース)	36	25 (1.5)	8	25 (1.2)
その他([テレビ観戦]カーリング [インターネット観戦]陸上競技)	18	26 (0.8)	6	26 (0.9)

【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	127(4.2)	2	ない	2,872(95.7)	→ 問9へお進みください
---	----	----------	---	----	-------------	--------------

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。 無回答 1(0.0)

【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=127	【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)	
	番号	人数	割合		年	回数
日常的な活動	1	49	1	(38.6)	→	年 33.8 回
	2	32	2	(25.2)	→	年 10.4 回
	3	51	3	(40.2)	→	年 29.8 回
	4	12	4	(9.4)	→	年 12.7 回
	5	1	5	(0.8)	→	年 1.0 回
地域のスポーツイベント	6	17	6	(13.4)	→	年 8.5 回
	7	42	7	(33.1)	→	年 6.9 回
	8	-	8	(-)	→	年 - 回
全国・国際的イベント	9	2	9	(1.6)	→	年 51.5 回
	10	8	10	(6.3)	→	年 6.0 回
	11	-	11	(-)	→	年 - 回

【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	60(2.0)	→ 次ページ問10へお進みください
2	できれば行いたい	282(9.4)	
3	あまり行いたくない	945(31.5)	
4	まったく行いたくない	948(31.6)	
5	わからない	761(25.4)	
			無回答 4(0.1)

SQ1 それほどのようなボランティア活動ですか。(○はいくつでも) n=342

1	日常的なスポーツの指導	87(25.4)	6	地域のスポーツイベントの運営や世話	172(50.3)
2	日常的なスポーツの審判	32(9.4)	7	全国・国際的なスポーツイベントでの審判	4(1.2)
3	日常的な団体・クラブの運営や世話	83(24.3)	8	全国・国際的なスポーツイベントの運営や世話	64(18.7)
4	日常的なスポーツ施設の管理の手伝い	56(16.4)	9	スポーツ情報誌やホームページ作成の手伝い	10(2.9)
5	地域のスポーツイベントでの審判	23(6.7)	10	その他( )	11(3.2)

無回答 5(1.5)

**【全員におうかがいします。】**

問10～15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12 移動の身体活動」で、余暇時間に行う農作業は「問13～14 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10 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 295(9.8)      2 いいえ 2,701(90.0)      → 問11へお進みください

【「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=295      無回答 4(0.1)

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 [ 3.9 ] 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 [ 50 ] 分

**【全員におうかがいします。】**

問11 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 720(24.0)      2 いいえ 2,276(75.9)      → 問12へお進みください

【「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=720      無回答 4(0.1)

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 [ 4.0 ] 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 [ 35 ] 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10～11 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12 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 1,458(48.6)      2 いいえ 1,537(51.2)      → 次ページ問13へお進みください

【「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=1,458      無回答 5(0.2)

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 [ 43 ] 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10～11 仕事の身体活動」「問12 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13 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 385(12.8) 2 いいえ 2,610(87.0) → 問14へお進みください 無回答 5(0.2)

【「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=385

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 [ 2.6 ] 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 [ 18 ] 分

## 【全員におうかがいします。】

問14 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 1,020(34.0) 2 いいえ 1,972(65.7) → 問15へお進みください 無回答 8(0.3)

【「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=1,020

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 [ 2.9 ] 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 [ 8 ] 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15 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 [ 49 ] 分

## 【全員におうかがいします。】

## スポーツへの取り組み

問16 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。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響も含めて、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。          | 862(28.7) |
| 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。 | 582(19.4) |
| 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。                | 602(20.1) |
| 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。     | 196(6.5)  |
| 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。        | 747(24.9) |

無回答 11(0.4)

【全員におうかがいします。】

好きなスポーツ選手

問17 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。 n=3,000  
 ※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。

名前：	大谷 翔平 652(21.7)	種目名：
	羽生 結弦 123(4.1)	
	イチロー 72(2.4)	

無回答 763(25.4)

【全員におうかがいします。】

アプリ・ゲーム等の使用

問18 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。(〇はいくつでも) n=3,000  
 ※テレビ番組は除きます。  
 ※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。

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) 144(4.8)
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、iOSヘルスケアなど) 409(13.6)
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(ラントリップなど) 14(0.5)
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(Player!など) 9(0.3)
5	ウェアラブル端末(スマートウォッチ、歩数計/例:Garmin、Apple Watch、Fitbitなど) 194(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:Fit Boxing、リングフィット アドベンチャー、ポケモン GO、ドラゴンクエストウォークなど) 245(8.2)
7	インターネット上の無料動画 603(20.1) (YouTube、ニコニコ動画、TikTok、自治体が提供する体操・エクササイズ動画など、身体活動に利用したもの)
8	インターネット上の有料動画 18(0.6) (フィットネスクラブ(KOMAMI、メガロスなど)によるライブレッスン、FIT RIKE、YOGATIVE(ヨガティブ)など、身体活動に利用したもの)
その他	
9	自治体の健康ポイント事業(歩数や運動実施などでポイントを得て商品等と交換する事業) 42(1.4)
10	その他(民間企業のポイント事業、アプリ) 5(0.2)
11	特になし 1,965(65.5) → 次ページの間19へお進みください

無回答 7(0.2)

【全員におうかがいします。】

娯楽（ゲーム）

問19 以下のなかで、過去1年間にあなたが行ったことのある活動は何ですか。

【A】の活動のうちあてはまる番号すべてに○印をつけ、種目ごとに【B】～【D】にお答えください。 n=3,000

※1～6は、オンライン・アプリ等で行う場合も含めてお答えください。

活動の種類	A 過去1年間に 行った活動 (あてはまる番号 すべてに○)	B 誰と行いましたか。 (あてはまる番号すべてに○)	C この1年間に 何回くらい 行いましたか。 (回数を記入)	D 1回あたりの 時間を教え てください。 (分数を記入)
囲碁	19 1 (0.6)	1 1人で行った 7(36.8) 2 他者とオンラインで行った -(-) 3 他者と対面で行った 13(68.4)	年 18.5 回	約 83.2 分
将棋	83 2 (2.8)	1 1人で行った 24(28.9) 2 他者とオンラインで行った 13(15.7) 3 他者と対面で行った 46(55.4)	年 22.4 回	約 50.4 分
その他のボードゲーム ( オセロ )	22 3 (0.7)	1 1人で行った -(-) 2 他者とオンラインで行った 1(4.5) 3 他者と対面で行った 21(95.5)	年 11.0 回	約 39.5 分
麻雀	181 4 (6.0)	1 1人で行った 47(26.0) 2 他者とオンラインで行った 61(33.7) 3 他者と対面で行った 81(44.8)	年 35.2 回	約 117.7 分
トランプ	471 5 (15.7)	1 1人で行った 32(6.8) 2 他者とオンラインで行った 18(3.8) 3 他者と対面で行った 410(87.0)	年 14.0 回	約 44.6 分
その他のカードゲーム ( UNO )	39 6 (1.3)	1 1人で行った -(-) 2 他者とオンラインで行った 1(2.6) 3 他者と対面で行った 34(87.2)	年 13.1 回	約 44.6 分

※以下は1～6で回答した内容のゲームを除いてお答えください。

家庭用ゲーム機で 行うゲーム	573 7 (19.1)	1 1人で行った 285(49.7) 2 他者とオンラインで行った 135(23.6) 3 他者と対面で行った 219(38.2)	年 60.8 回	約 76.4 分
パソコンで 行うゲーム	171 8 (5.7)	1 1人で行った 116(67.8) 2 他者とオンラインで行った 57(33.3) 3 他者と対面で行った 2(1.2)	年 122.6 回	約 83.2 分
スマホ・タブレットで 行うゲーム	979 9 (32.6)	1 1人で行った 848(86.6) 2 他者とオンラインで行った 144(14.7) 3 他者と対面で行った 44(4.5)	年 189.5 回	約 51.2 分
ゲームセンターで 行うビデオゲーム (クレーンゲーム、メダル ゲーム、プリクラを除く)	175 10 (5.8)	1 1人で行った 61(34.9) 2 他者とオンラインで行った 5(2.9) 3 他者と対面で行った 96(54.9)	年 15.1 回	約 44.2 分

無回答 6(0.2)

この1年間で行ったものはない 99 → 次ページの問20へお進みください  
1,455(48.5)

【全員におうかがいします。】

日常の生活習慣・健康

問20 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	2,205(73.5)	3 5日食べる	195(6.5)	5 3日食べる	107(3.6)	7 1日食べる	55(1.8)
2 6日食べる	65(2.2)	4 4日食べる	51(1.7)	6 2日食べる	82(2.7)	8 食べない	237(7.9)

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	[ 17 ]分	無回答 6(0.2)	[ 6 ]時	[ 32 ]分	無回答 6(0.2)
休日（土・日）	[ 23 ]時	[ 41 ]分	無回答 14(0.5)	[ 7 ]時	[ 15 ]分	無回答 14(0.5)

3) 過去1か月において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。（○はひとつ） n=3,000

1 非常によい	227(7.6)	2 かなりよい	1,655(55.2)	3 かなり悪い	1,011(33.7)	4 非常に悪い	80(2.7)	無回答	27(0.9)
---------	----------	---------	-------------	---------	-------------	---------	---------	-----	---------

4) 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	98(3.3)	3 体力は普通である	1,524(50.8)	4 どちらかというと劣っている	996(33.2)
2 どちらかというと優れている	175(5.8)	5 たいへん劣っている	202(6.7)		

無回答 5(0.2)

5) 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	1,021(34.0)	2 少しは感じる	1,326(44.2)	3 あまり感じない	522(17.4)	4 まったく感じない	127(4.2)	無回答	4(0.1)
----------	-------------	----------	-------------	-----------	-----------	------------	----------	-----	--------

6) 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	175(5.8)	2 健康な方だと思う	1,987(66.2)	3 あまり健康ではない	703(23.4)	4 健康ではない	129(4.3)	無回答	6(0.2)
-------------	----------	------------	-------------	-------------	-----------	----------	----------	-----	--------

7) 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

	1 30分未満	2 30分～1時間未満	3 1～2時間未満	4 2～3時間未満	5 3～4時間未満	6 4～5時間未満	7 5時間以上	8 わからない	無回答
平日（月～金）	241(8.0)	98(3.3)	918(30.6)	347(11.6)	692(23.1)	244(8.1)	358(11.9)	83(2.8)	19(0.6)
休日（土・日）	224(7.5)	73(2.4)	673(22.4)	271(9.0)	756(25.2)	277(9.2)	546(18.2)	111(3.7)	69(2.3)

8) 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	79 1 (2.6)	133 2 (4.4)	546 3 (18.2)	591 4 (19.7)	1,633 5 (54.4)	18(0.6)
2) 絶望的だと感じましたか	26 1 (0.9)	60 2 (2.0)	253 3 (8.4)	447 4 (14.9)	2,199 5 (73.3)	15(0.5)
3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	34 1 (1.1)	67 2 (2.2)	379 3 (12.6)	657 4 (21.9)	1,844 5 (61.5)	19(0.6)
4) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気分が晴れないように感じましたか	50 1 (1.7)	93 2 (3.1)	417 3 (13.9)	719 4 (24.0)	1,707 5 (56.9)	14(0.5)
5) 何をしても骨折りだと感じましたか	42 1 (1.4)	100 2 (3.3)	396 3 (13.2)	744 4 (24.8)	1,703 5 (56.8)	15(0.5)
6) 自分は価値のない人間だと感じましたか	53 1 (1.8)	70 2 (2.3)	258 3 (8.6)	457 4 (15.2)	2,148 5 (71.6)	14(0.5)

【全員におうかがいします。】

あなたご自身のことについておうかがいします

F1 年齢 n=3,000	50.2 歳	F2 性別 n=3,000	1 男 1,503 (50.1)	2 女 1,497 (49.9)
F3 身長 n=3,000	1 6 3 . 5 cm 無回答 20(0.7)	F4 体重 n=3,000	6 1 . 2 kg 無回答 78(2.6)	

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)	595 (19.8)	2 既婚(事実婚を含む)	2,120 (70.7)	3 離別	128 (4.3)	4 死別	121 (4.0)	無回答	36(1.2)
-----------------	------------	--------------	--------------	------	-----------	------	-----------	-----	---------

F6 家族構成。現在一緒に住んでいるご家族の番号に○印をつけてください。(○はいくつでも) n=3,000

1 父	464(15.5)	5 祖父	40(1.3)	8 孫 ( 1.7 人)	102(3.4)	
2 母	671(22.4)	6 祖母	74(2.5)	無回答 2(2.0)	9 一人暮らし	291(9.7)
3 配偶者	2,070(69.0)	7 兄弟姉妹 ( 1.4 人)	278(9.3)	無回答 4(1.4)	10 その他 ( 1.3 人)	70(2.3)
4 子ども ( 1.8 人)	→ (1番下のお子様の年齢: 16.8 歳) 1,456(48.5)	無回答 12(0.8)	無回答 108(7.4)	無回答 6(8.6)	無回答 7(0.2)	

F7 あなたのお住まいは、どのようなタイプですか。(○はひとつ) n=3,000

1 一戸建て	2,408(80.3)	3 4~12階建ての集合住宅	273(9.1)	5 その他 16(0.5)
2 2~3階建ての集合住宅	275(9.2)	4 13階建て以上の集合住宅	21(0.7)	[具体的に: 無回答 7(0.2)]

F8 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	162(5.4)	3 短大・高専	335(11.2)	5 大学	730(24.3)	7 その他の学校	7(0.2)
2 高校	1,300(43.3)	4 専門学校	395(13.2)	6 大学院	60(2.0)	[具体的に: 無回答 11(0.4)]	

F9 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	34(1.1)	5 400万~500万円未満	373(12.4)	9 800万~900万円未満	147(4.9)
2 200万円未満	181(6.0)	6 500万~600万円未満	319(10.6)	10 900万~1,000万円未満	103(3.4)
3 200万~300万円未満	293(9.8)	7 600万~700万円未満	223(7.4)	11 1,000万円以上	181(6.0)
4 300万~400万円未満	331(11.0)	8 700万~800万円未満	183(6.1)	12 わからない	632(21.1)

F10 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 347(11.6)	1 農林漁業(植木職、造園師を含む)	29(1.0)
	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)	216(7.2)
	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)	68(2.3)
	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	34(1.1)
勤め人 1,224(40.8)	5 管理的職業(官庁、会社の課長以上、ただし経営者を除く)	107(3.6)
	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)	230(7.7)
	7 事務的職業(事務系会社員・公務員、営業職など)	366(12.2)
	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)	341(11.4)
	9 サービス職業(販売店の店員、守衛、家政婦、スポーツインストラクターなど)	180(6.0)
その他 1,429(47.6)	10 パートタイムやアルバイト	401(13.4)
	11 専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)	491(16.4)
	12 学生	152(5.1)
	13 無職	372(12.4)
	14 その他( )	13(0.4)

SQ1にお進みください  
→ F11へお進みください

【「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=1,972

1週間あたり	[ 37.6 ]	時間	無回答 31(1.6)
--------	----------	----	----------------

SQ1-2 そのうち残業の時間は何時間くらいですか。n=1,972

1週間あたり	[ 3.4 ]	時間	無回答 56(2.8)
--------	---------	----	----------------

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=1,972

1 していない	1,719(87.2)	3 週1回程度	48(2.4)	5 週3~4日程度	56(2.8)	無回答
2 月に数回程度	38(1.9)	4 週2回程度	39(2.0)	6 週5~6日程度（ほぼ毎日）	61(3.1)	11(0.6)

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=1,972

※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	143(7.3)	4 10~29人	285(14.5)	7 100~499人	315(16.0)	10 官公庁など	80(4.1)
2 2~4人	200(10.1)	5 30~49人	134(6.8)	8 500~999人	118(6.0)		
3 5~9人	127(6.4)	6 50人~99人	145(7.4)	9 1,000人以上	386(19.6)	無回答	39(2.0)

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=1,972

（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、健康優良企業など）

1 受けている	190(9.6)	2 受けていない	863(43.8)	3 わからない	900(45.6)	無回答	19(1.0)
---------	----------	----------	-----------	---------	-----------	-----	---------

SQ2-3 あなたのお勤め先では、スポーツや運動習慣の定着に向けた具体的な支援はありますか。

（○はひとつ） n=1,972

（スポーツクラブ補助、職場体操の実施、歩数アプリの推奨、運動の奨励、職場内運動スペース設置など）

※健保のサービスも含めますが、特定保健指導や単純な情報提供にとどまるものは除きます。

1 支援がある	255(12.9)	2 支援はない	1,083(54.9)	3 わからない	617(31.3)	無回答	17(0.9)
---------	-----------	---------	-------------	---------	-----------	-----	---------

【全員におうかがいします。】

F11 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。