

Ⅲ 調 査 結 果 の 概 要

1 健康・体力に関する意識について

(1) 運動不足を感じるか

普段運動不足を感じるかを聞いたところ、「感じる」とする割合が 77.4%（「大いに感じる」36.0%＋「ある程度感じる」41.4%）、「感じない」とする割合が 22.6%（「あまり感じない」16.4%＋「ほとんど（全く）感じない」6.2%）となっている。

性別に見ると、運動不足を「感じる」とする割合は女性が高くなっている。

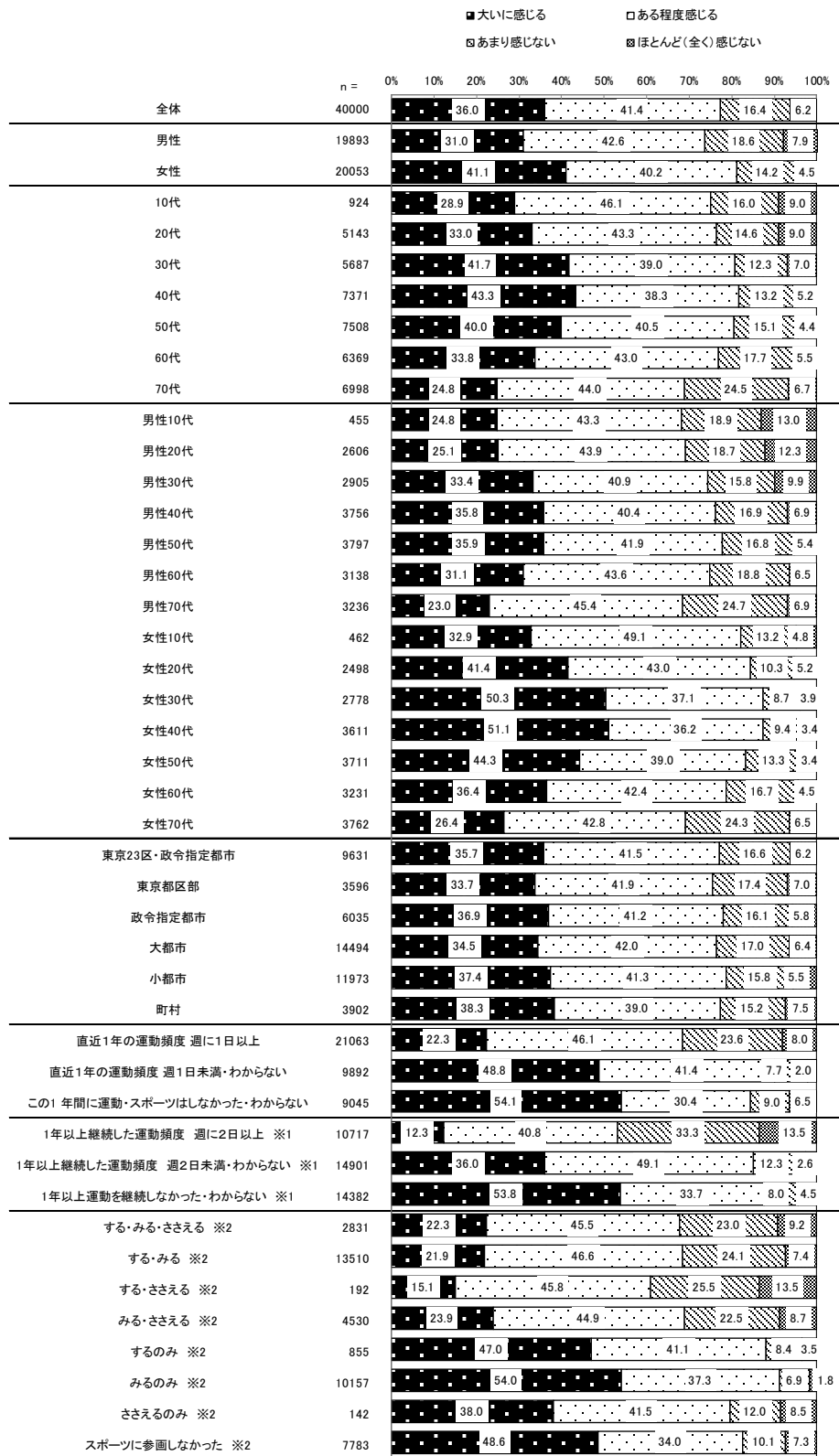
年代別に見ると、30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高い傾向がある。

都市規模別にみると、運動不足を「感じる」とする割合に大きな差はなかった。

（図 1-1）

図 1-1 運動不足を感じるか (Q10)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

2 運動・スポーツの実施状況と今後の意向について

(1) この1年間に行った運動・スポーツについて

ア この1年間に行った運動・スポーツの種目

この1年間に行った運動やスポーツを聞いたところ、運動やスポーツについて何らかの選択肢を挙げた者（以下『「運動やスポーツを行った」とする者』という。）の割合が77.4%、「運動やスポーツはしなかった」と答えた者の割合は22.6%（「運動やスポーツはしなかった」20.7%＋「わからない」1.9%）となっている。

次に、1年間に行った運動・スポーツの種目については、「ウォーキング」を挙げた者の割合が62.1%と最も高く、次いで「トレーニング」（13.3%）、「体操」（12.6%）の順となっている。

性別に見ると、「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」・「トレーニング」は男性の割合が高く、「体操」・「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「サイクリング・自転車・BMX」は10代の割合が最も高く、他の年代に大きな差はなかった。「体操」は70代の割合が最も高く、年代が低くなるにつれて割合も低くなっている。

（図2-1-ア、表2-1-ア）

図 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q11-2)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

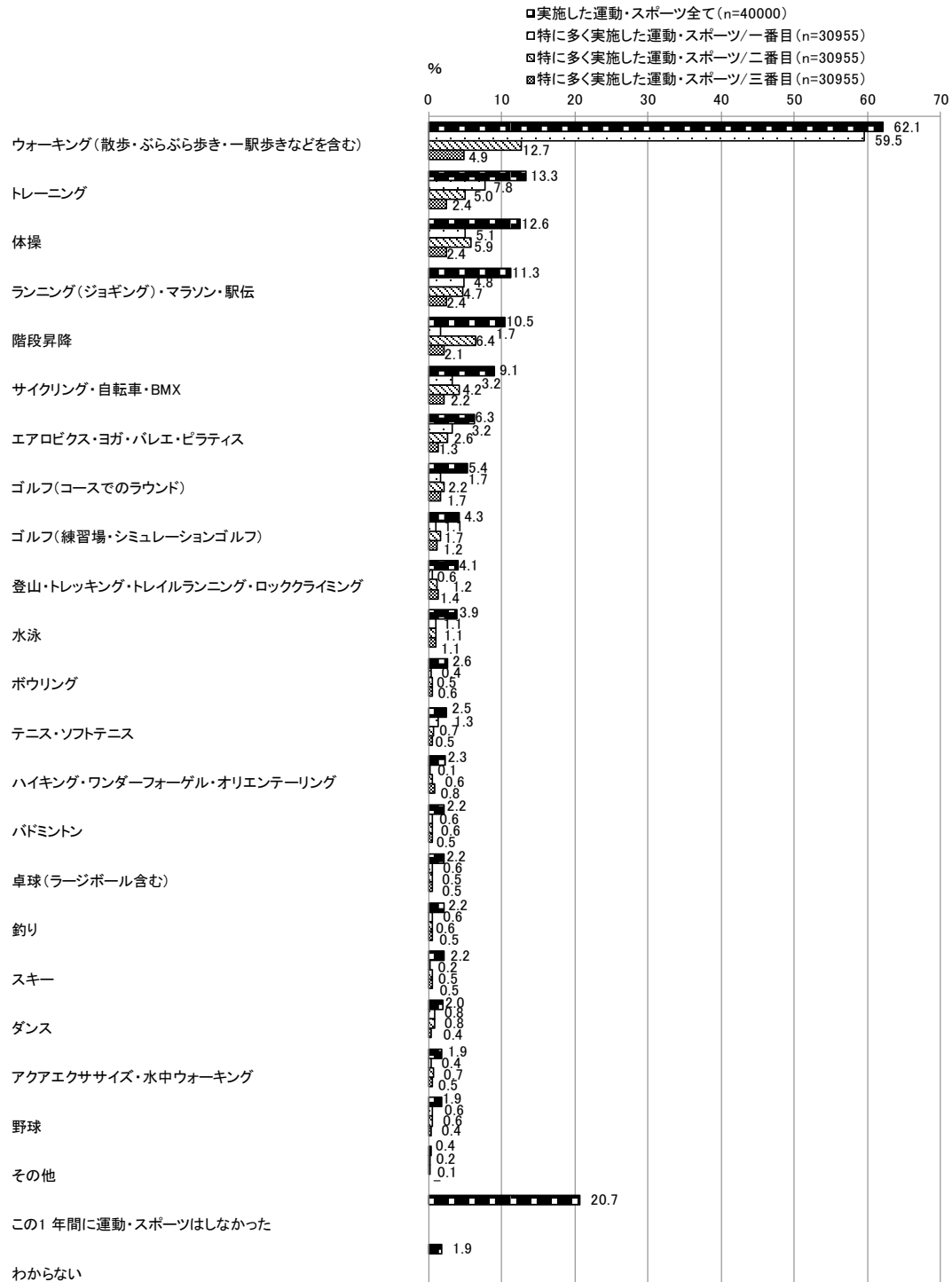


表 2-1-ア この1年間に行った運動・スポーツの種目 上位20位抜粋 (Q11-1)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員、直近1年運動・スポーツ実施者]

		ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）	トレーニング	体操	ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝	階段昇降	サイクリング・自転車・BMX	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	ゴルフ（コースでのラウンド）	ゴルフ（練習場・シミュレーションゴルフ）	登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	水泳	ボウリング	テニス・ソフトテニス	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	バドミントン	卓球（ラージボール含む）	釣り	スキー	ダンス	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	野球	その他	この1年間に運動・スポーツはしなかった	わからない	%
	n＝																									
全体	40000	62.1	13.3	12.6	11.3	10.5	9.1	6.3	5.4	4.3	4.1	3.9	2.6	2.5	2.3	2.2	2.2	2.2	2.2	2.0	1.9	1.9	0.4	20.7	1.9	
男性	19893	62.8	15.4	8.6	17.0	11.6	11.1	1.5	9.3	7.3	5.2	4.4	3.2	3.0	2.4	2.1	2.3	3.5	3.0	0.8	1.4	3.7	0.2	18.1	1.7	
女性	20053	61.5	11.1	16.5	5.5	9.4	7.1	11.0	1.6	1.4	3.0	3.5	1.9	2.0	2.2	2.3	2.2	0.9	1.3	3.1	2.5	0.2	0.4	23.4	2.0	
10代	924	64.7	15.7	10.8	24.2	19.5	18.6	3.8	0.6	1.8	3.5	7.8	6.9	7.3	1.5	13.7	11.1	1.5	4.4	8.8	1.3	6.6	0.6	11.9	3.7	
20代	5143	63.0	17.7	8.3	19.9	15.1	9.9	6.3	2.9	3.7	5.0	4.6	4.4	3.2	1.6	4.5	4.2	2.1	2.2	3.1	1.1	4.9	0.2	16.3	3.6	
30代	5687	60.7	15.7	9.8	16.8	12.6	9.2	6.2	4.0	3.5	3.8	4.2	3.1	1.9	1.4	2.4	1.8	2.4	1.7	1.4	1.3	3.0	0.2	20.7	2.8	
40代	7371	59.5	13.1	10.2	14.2	9.3	9.7	5.7	4.3	3.7	4.5	4.4	2.1	1.8	2.1	2.2	1.5	2.5	2.3	1.1	1.5	2.1	0.3	22.4	2.1	
50代	7508	57.8	10.8	11.6	8.8	8.7	8.4	6.1	5.7	4.5	3.8	2.8	1.9	2.0	2.0	1.1	1.1	2.3	2.5	1.0	1.5	1.1	0.2	25.9	1.7	
60代	6369	62.5	11.5	14.6	6.0	7.9	8.3	7.1	6.9	5.1	3.8	3.1	1.7	2.7	2.9	1.1	1.6	1.7	2.3	1.8	2.4	0.6	0.4	22.3	0.8	
70代	6998	69.2	12.2	20.0	3.0	9.7	8.0	6.6	8.4	5.6	3.8	4.2	2.3	2.9	3.6	0.9	2.6	2.1	1.6	2.8	3.7	0.3	0.6	16.5	0.6	
男性10代	455	60.7	18.7	7.7	31.4	19.6	18.7	1.8	1.1	2.2	4.6	7.9	7.9	8.6	2.0	13.0	11.0	2.4	5.1	4.6	1.3	11.9	0.4	9.9	3.5	
男性20代	2606	59.4	22.2	6.7	27.7	16.9	12.1	2.1	4.5	5.3	6.6	5.4	5.1	4.1	1.6	4.3	4.7	3.0	2.9	2.0	1.5	8.7	0.1	14.4	3.4	
男性30代	2905	60.4	20.7	7.5	25.8	14.5	11.2	1.3	6.9	5.9	4.4	5.6	4.1	2.5	1.3	2.2	2.1	3.6	2.2	1.0	1.2	5.6	0.1	17.3	2.7	
男性40代	3756	61.4	16.4	7.0	21.2	10.9	12.6	1.3	7.4	6.2	5.5	5.4	3.0	2.3	2.1	2.2	1.8	3.9	2.9	0.5	1.4	4.0	0.4	17.7	1.5	
男性50代	3797	59.2	12.3	8.0	13.7	9.8	9.7	1.2	9.5	7.3	4.8	3.3	2.3	2.2	1.9	0.9	1.1	3.9	3.6	0.3	0.8	2.2	0.3	22.8	1.7	
男性60代	3138	65.0	11.4	9.5	9.5	8.6	10.5	1.6	11.8	8.8	5.2	3.2	2.1	3.2	3.0	1.0	1.4	2.9	3.5	0.4	1.7	1.1	0.5	20.7	0.7	
男性70代	3236	71.6	11.3	13.2	5.0	9.4	9.8	1.6	15.8	10.7	4.9	3.1	2.9	3.5	4.6	1.1	2.1	3.7	2.4	0.6	1.9	0.6	0.3	15.4	0.5	
女性10代	462	68.8	12.6	13.9	17.3	19.5	18.4	5.8	0.2	1.5	2.4	7.8	5.8	6.1	1.1	14.5	11.3	0.6	3.9	12.6	1.3	1.5	0.9	14.1	3.9	
女性20代	2498	67.1	13.3	9.8	12.1	13.4	7.6	10.8	1.2	2.1	3.4	3.8	3.7	2.2	1.7	4.7	3.7	1.2	1.4	4.4	0.8	0.9	0.4	18.2	3.5	
女性30代	2778	61.2	10.5	12.2	7.5	10.6	7.1	11.3	1.0	1.0	3.2	2.7	2.1	1.2	1.5	2.7	1.5	1.2	1.1	1.9	1.4	0.2	0.4	24.1	2.9	
女性40代	3611	57.6	9.6	13.5	6.8	7.4	6.6	10.4	1.1	1.1	3.4	3.3	1.2	1.2	2.0	2.3	1.2	1.0	1.7	1.7	1.7	0.2	0.3	27.2	2.7	
女性50代	3711	56.4	9.2	15.3	3.8	7.7	7.0	11.1	1.7	1.6	2.7	2.3	1.5	1.9	2.1	1.2	1.1	0.7	1.4	1.7	2.1	0.1	0.2	29.2	1.6	
女性60代	3231	60.0	11.6	19.5	2.6	7.1	6.2	12.4	2.2	1.6	2.4	3.1	1.3	2.2	2.8	1.2	1.7	0.5	1.1	3.2	3.1		0.3	23.9	0.9	
女性70代	3762	67.2	12.9	25.8	1.3	10.0	6.5	10.8	2.0	1.2	2.8	5.2	1.8	2.3	2.7	0.7	3.0	0.7	0.9	4.7	5.2		0.7	17.5	0.6	
東京23区・政令指定都市	9631	66.5	14.5	12.4	11.8	12.2	10.6	7.4	5.7	4.7	4.5	5.1	2.6	2.7	2.6	1.9	2.3	1.7	2.6	2.2	2.3	2.0	0.3	18.4	1.5	
東京都都区部	3596	68.7	14.8	11.4	13.2	13.6	12.2	8.3	6.1	5.3	4.8	6.2	2.6	3.0	2.8	1.8	2.2	1.4	2.9	2.6	2.7	2.0	0.4	16.2	2.0	
政令指定都市	6035	65.2	14.3	13.0	11.0	11.3	9.7	6.9	5.5	4.4	4.4	4.4	2.7	2.5	2.6	1.9	2.3	1.9	2.4	2.0	2.1	2.0	0.3	19.7	1.3	
大都市	14494	64.6	14.1	12.9	12.3	11.7	10.6	6.1	6.3	5.1	4.1	4.3	2.9	2.9	2.6	2.4	2.4	2.3	2.2	2.0	2.1	2.2	0.4	18.4	1.5	
小都市	11973	58.4	12.0	12.4	10.4	8.6	7.1	5.8	4.7	3.7	3.7	3.0	2.3	2.1	2.0	2.3	2.1	2.4	1.9	1.8	1.7	1.8	0.4	23.6	2.1	
町村	3902	53.4	10.9	12.6	8.8	7.6	5.5	5.5	3.4	2.6	3.7	2.7	2.2	1.7	1.3	1.7	2.1	2.1	1.7	1.8	1.4	1.4	0.3	26.7	3.4	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	81.0	21.7	19.1	17.5	15.2	13.4	9.9	7.4	6.2	5.8	5.9	3.3	3.8	3.5	2.9	3.2	2.7	3.0	3.2	3.1	2.7	0.5			
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	78.6	7.4	10.3	8.3	10.0	8.1	4.2	6.0	4.3	4.0	3.4	3.5	1.9	1.9	2.7	2.2	3.2	2.3	1.2	1.3	2.2	0.3			
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045																							91.7	8.3	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	79.8	25.9	16.9	20.1	15.2	13.6	10.8	7.5	6.4	6.3	7.2	3.0	4.1	3.8	2.5	3.1	2.5	3.2	3.6	3.9	2.7	0.5			
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	80.3	13.4	15.2	13.9	13.2	12.0	7.0	8.0	6.3	5.6	4.6	3.8	3.3	2.9	3.2	3.1	3.2	3.0	2.3	1.9	3.0	0.5			
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	30.1	3.7	6.7	1.9	4.2	2.7	2.1	1.1	0.8	0.8	0.8	1.0	0.4	0.6	0.9	0.7	0.9	0.5	0.4	0.5	0.3		57.7	5.2	
する・みる・ささえる ※2	2831	72.8	24.2	18.9	32.9	22.7	17.5	8.2	9.8	9.5	9.2	10.7	6.7	7.8	5.2	7.1	6.9	4.7	7.0	6.3	4.3	9.6	0.6			
する・みる ※2	13510	83.3	21.5	20.4	15.6	14.9	13.5	9.8	8.7	7.1	5.6	5.6	3.3	3.7	3.6	2.5	3.0	2.8	2.7	2.6	3.2	1.9	0.5			
する・ささえる ※2	192	71.4	27.6	13.5	25.5	12.5	15.6	11.5	4.2	2.1	7.3	6.3	2.6	5.7	2.1	4.2	6.8	1.6	5.2	8.3	0.5	3.1	0.5			
みる・ささえる ※2	4530	79.8	20.5	15.7	13.0	11.7	10.7	11.3	2.0	1.6	4.3	3.8	1.2	1.6	2.0	1.4	1.5	0.9	1.4	2.8	1.9	0.6	0.4			
するのみ ※2	855	57.0	8.7	10.5	13.1	10.1	9.2	3.0	5.6	4.8	4.0	5.1	4.7	3.0	1.9	5.0	3.7	3.3	3.3	1.8	1.2	7.3	0.5	15.6	1.9	
みるのみ ※2	10157	46.4	4.5	6.5	5.1	6.2	5.0	2.4	4.7	3.3	2.6	2.0	2.4	1.2	1.3	1.5	1.4	2.0	1.4	0.6	0.9	1.4	0.1	39.4	1.9	
ささえるのみ ※2	142	43.7	8.5	5.6	10.6	9.9	6.3	2.8	2.1	1.4	2.8	3.5	2.8	0.7	0.7	4.2	1.4	0.7	2.1	2.1	0.7	2.1		-23.9	4.9	
スポーツに参画しなかった ※2	7783	32.2	2.5	3.3	2.3	3.4	2.7	1.7	0.9	0.6	1.2	1.1	0.8	0.5	0.5	0.8	0.6	1.1	0.7	0.6	0.4	0.1	0.1	53.0	6.8	

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

イ この１年間にいった運動・スポーツの日数、スポーツ実施率

「この１年間にいった運動・スポーツの日数」ごとの回答者数を、ア（Q11）で「運動やスポーツはしなかった」「わからない」と答えた者を含めた全回答者で除した比率（以下「スポーツ実施率」という。）を算出した。

この１年間にいった運動・スポーツの日数を聞いたところ、週に１日以上の実施率は52.7%（「週に５日以上」16.7%＋「週に３日以上」13.5%＋「週に２日以上」10.9%＋「週に１日以上」11.6%）となっている。

また、年に１日以上の実施率は77.4%（「この１年間に運動・スポーツはしなかった・わからない」22.6%を除く合計値）となっている。

性別に見ると、年に１日以上の実施率は女性よりも男性の方が高かった。

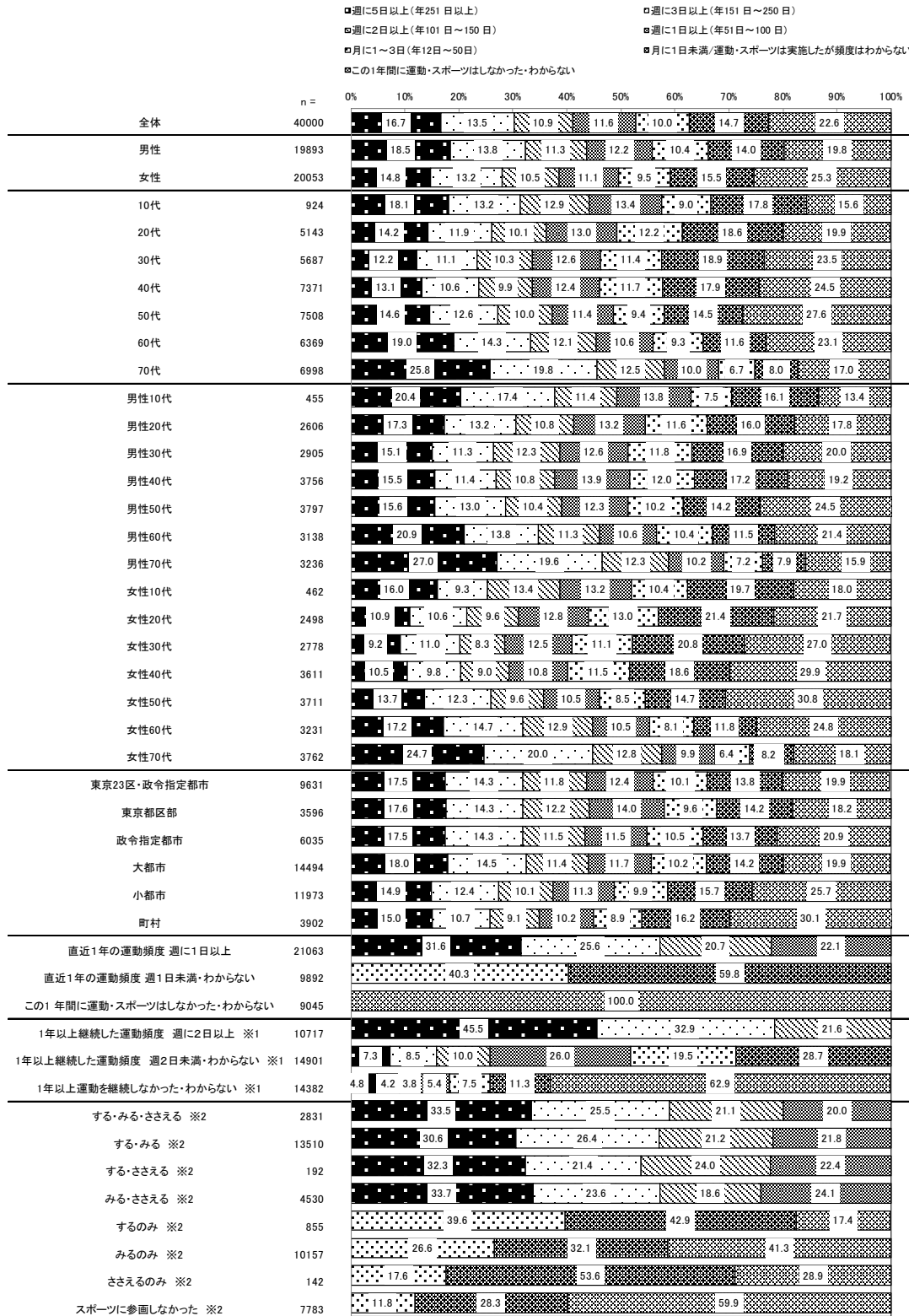
年代別に見ると、週５日以上の実施率は30代が最も低く、年代が上がるにつれて高くなる傾向にある。

都市規模別にみると、週５日以上の実施率は小都市、町村が他と比べて低かった。

（図 2-1-イ、表 2-1-イ）

図 2-1-イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（Q11・Q12-1）

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 2-1-イ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率 (Q11・Q12-1)

[基数: 回答者全員]

	n =	週に5日以上 (年251日以上)	週に3日以上 (年151日～250日)	週に2日以上 (年101日～150日)	週に1日以上 (年51日～100日)	月に1～3日 (年12日～50日)	度はわからない 月に1日未満/運動・スポーツは実施したが頻度	% この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない
全体	40000	16.7	13.5	10.9	11.6	10.0	14.7	22.6
男性	19893	18.5	13.8	11.3	12.2	10.4	14.0	19.8
女性	20053	14.8	13.2	10.5	11.1	9.5	15.5	25.3
10代	924	18.1	13.2	12.9	13.4	9.0	17.8	15.6
20代	5143	14.2	11.9	10.1	13.0	12.2	18.6	19.9
30代	5687	12.2	11.1	10.3	12.6	11.4	18.9	23.5
40代	7371	13.1	10.6	9.9	12.4	11.7	17.9	24.5
50代	7508	14.6	12.6	10.0	11.4	9.4	14.5	27.6
60代	6369	19.0	14.3	12.1	10.6	9.3	11.6	23.1
70代	6998	25.8	19.8	12.5	10.0	6.7	8.0	17.0
男性10代	455	20.4	17.4	11.4	13.8	7.5	16.1	13.4
男性20代	2606	17.3	13.2	10.8	13.2	11.6	16.0	17.8
男性30代	2905	15.1	11.3	12.3	12.6	11.8	16.9	20.0
男性40代	3756	15.5	11.4	10.8	13.9	12.0	17.2	19.2
男性50代	3797	15.6	13.0	10.4	12.3	10.2	14.2	24.5
男性60代	3138	20.9	13.8	11.3	10.6	10.4	11.5	21.4
男性70代	3236	27.0	19.6	12.3	10.2	7.2	7.9	15.9
女性10代	462	16.0	9.3	13.4	13.2	10.4	19.7	18.0
女性20代	2498	10.9	10.6	9.6	12.8	13.0	21.4	21.7
女性30代	2778	9.2	11.0	8.3	12.5	11.1	20.8	27.0
女性40代	3611	10.5	9.8	9.0	10.8	11.5	18.6	29.9
女性50代	3711	13.7	12.3	9.6	10.5	8.5	14.7	30.8
女性60代	3231	17.2	14.7	12.9	10.5	8.1	11.8	24.8
女性70代	3762	24.7	20.0	12.8	9.9	6.4	8.2	18.1
東京23区・政令指定都市	9631	17.5	14.3	11.8	12.4	10.1	13.8	19.9
東京都区部	3596	17.6	14.3	12.2	14.0	9.6	14.2	18.2
政令指定都市	6035	17.5	14.3	11.5	11.5	10.5	13.7	20.9
大都市	14494	18.0	14.5	11.4	11.7	10.2	14.2	19.9
小都市	11973	14.9	12.4	10.1	11.3	9.9	15.7	25.7
町村	3902	15.0	10.7	9.1	10.2	8.9	16.2	30.1
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	31.6	25.6	20.7	22.1	-	-	-
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	-	-	-	-	40.3	59.8	-
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	-	-	-	-	-	-	100.0
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	45.5	32.9	21.6	-	-	-	-
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	7.3	8.5	10.0	26.0	19.5	28.7	-
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	4.8	4.2	3.8	5.4	7.5	11.3	62.9
する・みる・ささえる ※2	2831	33.5	25.5	21.1	20.0	-	-	-
する・みる ※2	13510	30.6	26.4	21.2	21.8	-	-	-
する・ささえる ※2	192	32.3	21.4	24.0	22.4	-	-	-
みる・ささえる ※2	4530	33.7	23.6	18.6	24.1	-	-	-
するのみ ※2	855	-	-	-	-	39.6	42.9	17.4
みるのみ ※2	10157	-	-	-	-	26.6	32.1	41.3
ささえるのみ ※2	142	-	-	-	-	17.6	53.6	28.9
スポーツに参画しなかった ※2	7783	-	-	-	-	11.8	28.3	59.9

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

ウ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動 30 分以上）

「この1年間に行った運動・スポーツの日数（汗をかく運動 30 分以上）」ごとの回答者数を、ア（Q11）で「運動やスポーツはしなかった」「わからない」と答えた者を含めた全回答者で除した比率（以下「スポーツ実施率」という。）を算出した。

この1年間に行った運動・スポーツの日数（汗をかく運動を 30 分以上）を聞いたところ、週に1日以上以上のスポーツ実施率は40.6%（「週に5日以上」10.3%＋「週に3日以上」10.2%＋「週に2日以上」9.3%＋「週に1日以上」10.8%）となっている。

性別に見ると、週1日以上以上のスポーツ実施率は男性が高くなっている。

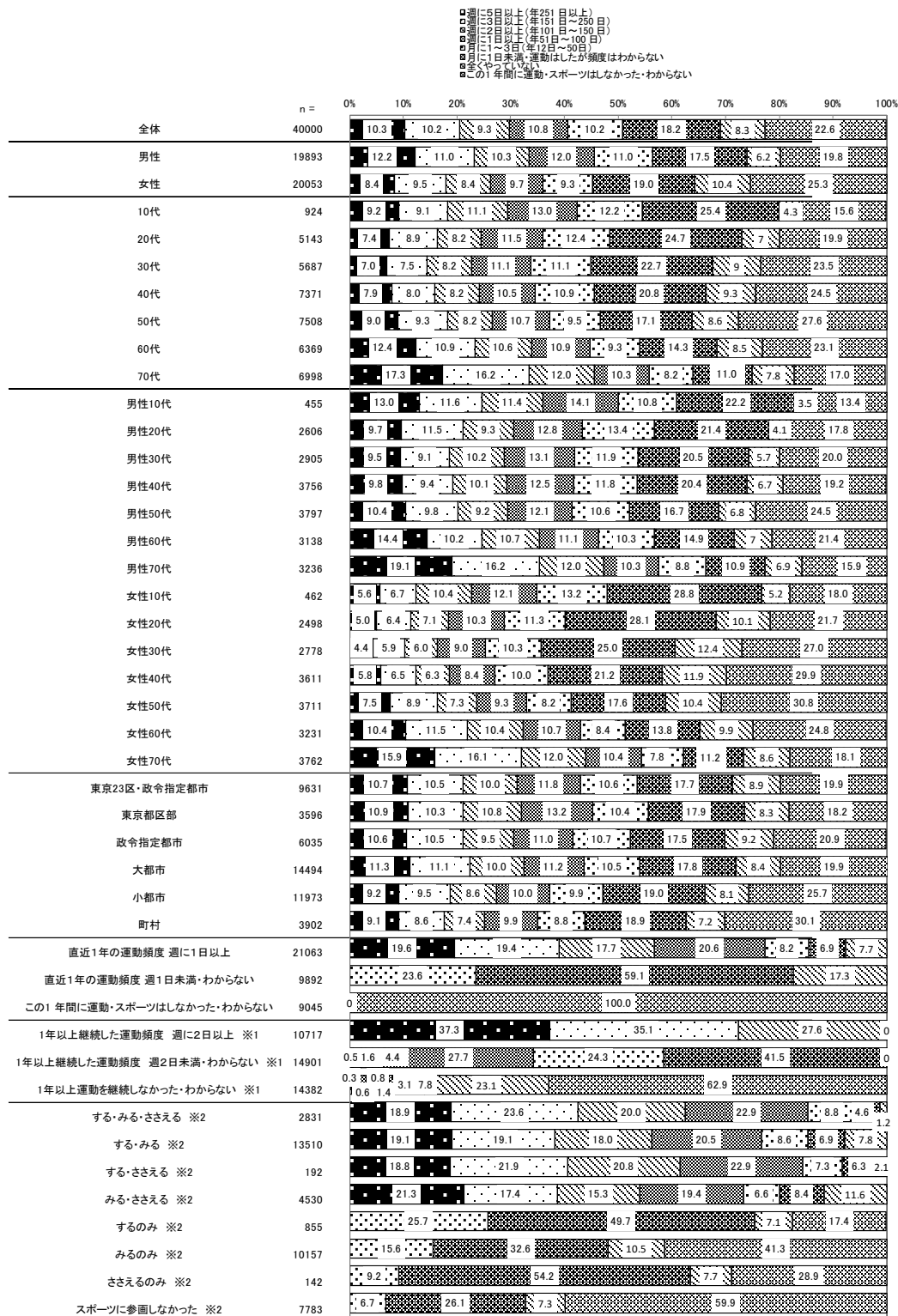
年代別に見ると、週1日以上以上のスポーツ実施率は70代が最も高く、30代が最も低くなっている。

（図 2-1-ウ、表 2-1-ウ）

図 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動を30分以上）

(Q11・Q12-2)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 2-1-ウ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率
(汗をかく運動を30分以上)(Q11・Q12-2)

[基数：回答者全員]

	n =	週に5日以上 (年251日以上)	週に3日以上 (年151日～250日)	週に2日以上 (年101日～150日)	週に1日以上 (年51日～100日)	月に1～3日 (年12日～50日)	月に1日未満・運動はしたが頻度はわからない	全くやっていない	% この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない
全体	40000	10.3	10.2	9.3	10.8	10.2	18.2	8.3	22.6
男性	19893	12.2	11.0	10.3	12.0	11.0	17.5	6.2	19.8
女性	20053	8.4	9.5	8.4	9.7	9.3	19.0	10.4	25.3
10代	924	9.2	9.1	11.1	13.0	12.2	25.4	4.3	15.6
20代	5143	7.4	8.9	8.2	11.5	12.4	24.7	7.0	19.9
30代	5687	7.0	7.5	8.2	11.1	11.1	22.7	9.0	23.5
40代	7371	7.9	8.0	8.2	10.5	10.9	20.8	9.3	24.5
50代	7508	9.0	9.3	8.2	10.7	9.5	17.1	8.6	27.6
60代	6369	12.4	10.9	10.6	10.9	9.3	14.3	8.5	23.1
70代	6998	17.3	16.2	12.0	10.3	8.2	11.0	7.8	17.0
男性10代	455	13.0	11.6	11.4	14.1	10.8	22.2	3.5	13.4
男性20代	2606	9.7	11.5	9.3	12.8	13.4	21.4	4.1	17.8
男性30代	2905	9.5	9.1	10.2	13.1	11.9	20.5	5.7	20.0
男性40代	3756	9.8	9.4	10.1	12.5	11.8	20.4	6.7	19.2
男性50代	3797	10.4	9.8	9.2	12.1	10.6	16.7	6.8	24.5
男性60代	3138	14.4	10.2	10.7	11.1	10.3	14.9	7.0	21.4
男性70代	3236	19.1	16.2	12.0	10.3	8.8	10.9	6.9	15.9
女性10代	462	5.6	6.7	10.4	12.1	13.2	28.8	5.2	18.0
女性20代	2498	5.0	6.4	7.1	10.3	11.3	28.1	10.1	21.7
女性30代	2778	4.4	5.9	6.0	9.0	10.3	25.0	12.4	27.0
女性40代	3611	5.8	6.5	6.3	8.4	10.0	21.2	11.9	29.9
女性50代	3711	7.5	8.9	7.3	9.3	8.2	17.6	10.4	30.8
女性60代	3231	10.4	11.5	10.4	10.7	8.4	13.8	9.9	24.8
女性70代	3762	15.9	16.1	12.0	10.4	7.8	11.2	8.6	18.1
東京23区・政令指定都市	9631	10.7	10.5	10.0	11.8	10.6	17.7	8.9	19.9
東京都区部	3596	10.9	10.3	10.8	13.2	10.4	17.9	8.3	18.2
政令指定都市	6035	10.6	10.5	9.5	11.0	10.7	17.5	9.2	20.9
大都市	14494	11.3	11.1	10.0	11.2	10.5	17.8	8.4	19.9
小都市	11973	9.2	9.5	8.6	10.0	9.9	19.0	8.1	25.7
町村	3902	9.1	8.6	7.4	9.9	8.8	18.9	7.2	30.1
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	19.6	19.4	17.7	20.6	8.2	6.9	7.7	-
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	-	-	-	-	23.6	59.1	17.3	-
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	-	-	-	-	-	-	-	100.0
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	37.3	35.1	27.6	-	-	-	-	-
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	0.5	1.6	4.4	27.7	24.3	41.5	-	-
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	0.3	0.6	0.8	1.4	3.1	7.8	23.1	62.9
する・みる・ささえる ※2	2831	18.9	23.6	20.0	22.9	8.8	4.6	1.2	-
する・みる ※2	13510	19.1	19.1	18.0	20.5	8.6	6.9	7.8	-
する・ささえる ※2	192	18.8	21.9	20.8	22.9	7.3	6.3	2.1	-
みる・ささえる ※2	4530	21.3	17.4	15.3	19.4	6.6	8.4	11.6	-
するのみ ※2	855	-	-	-	-	25.7	49.7	7.1	17.4
みるのみ ※2	10157	-	-	-	-	15.6	32.6	10.5	41.3
ささえるのみ ※2	142	-	-	-	-	9.2	54.2	7.7	28.9
スポーツに参画しなかった ※2	7783	-	-	-	-	6.7	26.1	7.3	59.9

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

エ 1年以上継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動 30 分以上）

「1 年以上継続して行った運動・スポーツの日数（汗をかく運動 30 分以上）」ごとの回答者数を、ア（Q11）で「運動やスポーツはしなかった」「わからない」と答えた者を含めた全回答者で除した比率（以下「スポーツ実施率」という。）を算出した。

1 年以上継続して行った運動・スポーツの日数（汗をかく運動を 30 分以上）を聞いたところ、週に 2 日以上スポーツ実施率は 26.7%（「週に 5 日以上」9.6%＋「週に 3 日以上」8.7%＋「週に 2 日以上」8.4%）となっている。

性別に見ると、週 2 日以上スポーツ実施率は男性が高くなっている。

年代別に見ると、週 2 日以上スポーツ実施率は 60 代・70 代の割合が高くなっている。

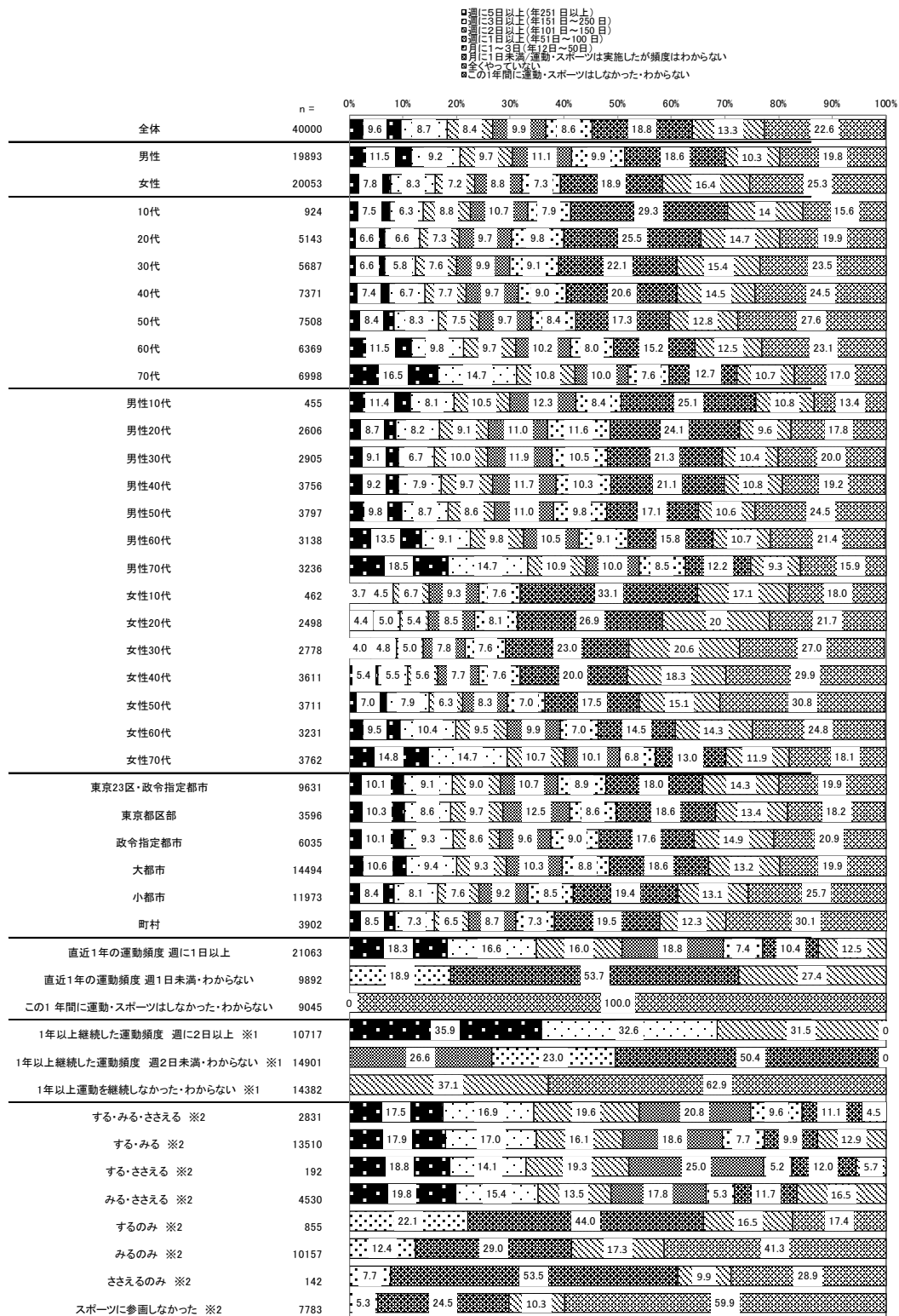
都市規模別に見ると、小都市、町村の割合が他に比べてやや低くなっている。

（図 2-1-エ、表 2-1-エ）

図 2-1-エ 1年間以上継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動を30分以上）

(Q11・Q12-3)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 2-1-エ 1年間継続した運動・スポーツの日数、スポーツ実施率（汗をかく運動を30分以上）
（Q11・Q12-3）

[基数：回答者全員]

	n =	週に5日以上 （年251日以上）	週に3日以上 （年151日 ～250日）	週に2日以上 （年101日 ～150日）	週に1日以上 （年51日 ～100日）	月に1～3日 （年12日 ～50日）	月に1日未満/ 運動・スポーツは実施したが頻度はわからない	全くやっていない	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない
全体	40000	9.6	8.7	8.4	9.9	8.6	18.8	13.3	22.6
男性	19893	11.5	9.2	9.7	11.1	9.9	18.6	10.3	19.8
女性	20053	7.8	8.3	7.2	8.8	7.3	18.9	16.4	25.3
10代	924	7.5	6.3	8.8	10.7	7.9	29.3	14.0	15.6
20代	5143	6.6	6.6	7.3	9.7	9.8	25.5	14.7	19.9
30代	5687	6.6	5.8	7.6	9.9	9.1	22.1	15.4	23.5
40代	7371	7.4	6.7	7.7	9.7	9.0	20.6	14.5	24.5
50代	7508	8.4	8.3	7.5	9.7	8.4	17.3	12.8	27.6
60代	6369	11.5	9.8	9.7	10.2	8.0	15.2	12.5	23.1
70代	6998	16.5	14.7	10.8	10.0	7.6	12.7	10.7	17.0
男性10代	455	11.4	8.1	10.5	12.3	8.4	25.1	10.8	13.4
男性20代	2606	8.7	8.2	9.1	11.0	11.6	24.1	9.6	17.8
男性30代	2905	9.1	6.7	10.0	11.9	10.5	21.3	10.4	20.0
男性40代	3756	9.2	7.9	9.7	11.7	10.3	21.1	10.8	19.2
男性50代	3797	9.8	8.7	8.6	11.0	9.8	17.1	10.6	24.5
男性60代	3138	13.5	9.1	9.8	10.5	9.1	15.8	10.7	21.4
男性70代	3236	18.5	14.7	10.9	10.0	8.5	12.2	9.3	15.9
女性10代	462	3.7	4.5	6.7	9.3	7.6	33.1	17.1	18.0
女性20代	2498	4.4	5.0	5.4	8.5	8.1	26.9	20.0	21.7
女性30代	2778	4.0	4.8	5.0	7.8	7.6	23.0	20.6	27.0
女性40代	3611	5.4	5.5	5.6	7.7	7.6	20.0	18.3	29.9
女性50代	3711	7.0	7.9	6.3	8.3	7.0	17.5	15.1	30.8
女性60代	3231	9.5	10.4	9.5	9.9	7.0	14.5	14.3	24.8
女性70代	3762	14.8	14.7	10.7	10.1	6.8	13.0	11.9	18.1
東京23区・政令指定都市	9631	10.1	9.1	9.0	10.7	8.9	18.0	14.3	19.9
東京都区部	3596	10.3	8.6	9.7	12.5	8.6	18.6	13.4	18.2
政令指定都市	6035	10.1	9.3	8.6	9.6	9.0	17.6	14.9	20.9
大都市	14494	10.6	9.4	9.3	10.3	8.8	18.6	13.2	19.9
小都市	11973	8.4	8.1	7.6	9.2	8.5	19.4	13.1	25.7
町村	3902	8.5	7.3	6.5	8.7	7.3	19.5	12.3	30.1
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	18.3	16.6	16.0	18.8	7.4	10.4	12.5	—
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	—	—	—	—	18.9	53.7	27.4	—
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	—	—	—	—	—	—	—	100.0
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	35.9	32.6	31.5	—	—	—	—	—
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	—	—	—	26.6	23.0	50.4	—	—
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	—	—	—	—	—	—	37.1	62.9
する・みる・ささえる ※2	2831	17.5	16.9	19.6	20.8	9.6	11.1	4.5	—
する・みる ※2	13510	17.9	17.0	16.1	18.6	7.7	9.9	12.9	—
する・ささえる ※2	192	18.8	14.1	19.3	25.0	5.2	12.0	5.7	—
みる・ささえる ※2	4530	19.8	15.4	13.5	17.8	5.3	11.7	16.5	—
するのみ ※2	855	—	—	—	—	22.1	44.0	16.5	17.4
みるのみ ※2	10157	—	—	—	—	12.4	29.0	17.3	41.3
ささえるのみ ※2	142	—	—	—	—	7.7	53.5	9.9	28.9
スポーツに参画しなかった ※2	7783	—	—	—	—	5.3	24.5	10.3	59.9

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率／1年以上継続した日数 比較

「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」、そのうち「この1年間に行った30分以上軽く汗をかく運動の日数」、更に「30分以上汗をかく運動を1年以上継続して行った日数」を以下の図にまとめた。

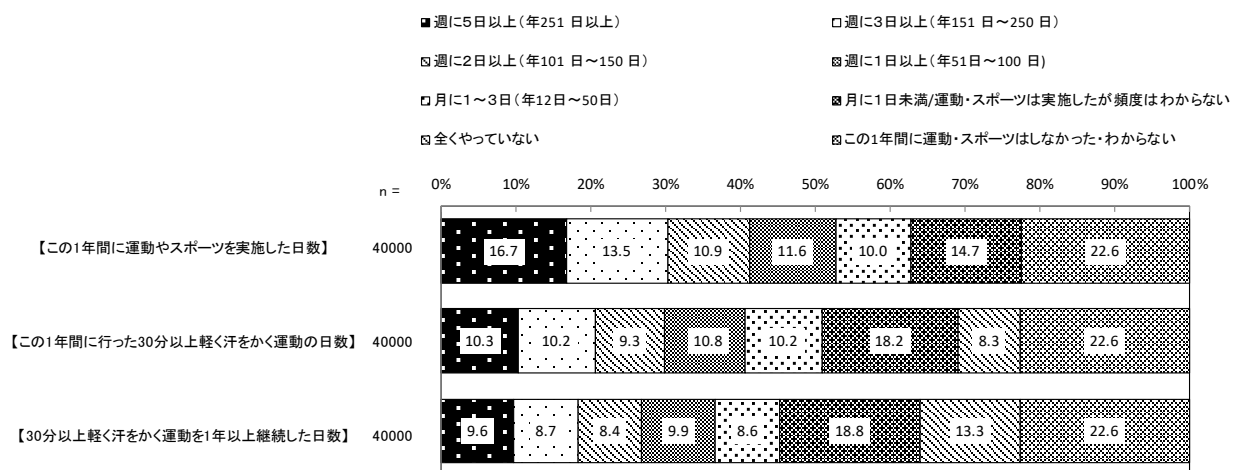
3つを比較すると、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」からそのうち「この1年間に行った30分以上軽く汗をかく運動の日数」の週5日以上のスポーツ実施率は低くなっている。

また、「30分以上軽く汗をかく運動の日数」を週に2日以上で見ると、「この1年間に行った30分以上軽く汗をかく運動の日数」との大きな差はなかった。

(図 2-1-オ)

図 2-1-オ この1年間に行った運動・スポーツの日数、スポーツ実施率／1年以上継続した日数 (Q11・Q12-1・Q12-2・Q12-3)

[基数：回答者全員]



カ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所

この1年間にどのような場所で運動やスポーツを行ったかを聞いたところ、「道路」を挙げた者の割合が50.9%で最も高く、次いで「自宅または自宅敷地内」(33.7%)、「公園」(25.0%)、「山岳・森林・海・湖・川 等の自然環境」(16.6%)、「公共体育・スポーツ施設」(16.5%)の順となっている。

性別に見ると、「民間商業アウトドア施設(レジャープール、スキー場、ゴルフ場等)」は男性の割合が高く、「自宅または自宅敷地内」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「学校体育施設」は10代で割合が高く、「公園」は70代で高くなっている。

都市規模別に見ると、「公園」は東京都区部で高く、町村で低くなっている。

運動頻度別(直近1年の頻度)に見ると、「自宅または自宅敷地内」は週に1日以上実施者の割合が最も高くなっている。

(図2-1-カ、表2-1-カ)

図2-1-カ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所(Q15)

<複数選択可>

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]

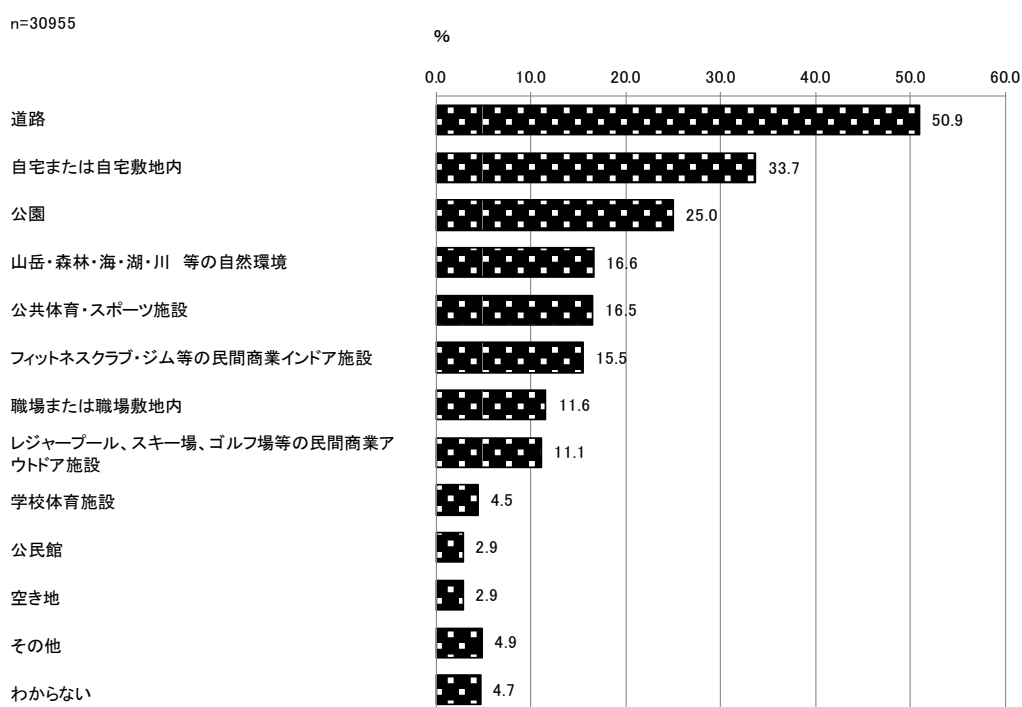


表 2-1-カ この1年間に行った運動・スポーツの実施場所 (Q15)

<複数選択可>

[基数: 直近1年運動・スポーツ実施者]

		道 路	自 宅 ま た は 自 宅 敷 地 内	公 園	山 岳 ・ 森 林 ・ 海 ・ 湖 ・ 川 等 の 自 然 環 境	公 共 体 育 ・ ス ポ ー ツ 施 設	フ ィ ッ ト ネ ス ク ラ ブ ・ ジ ム 等 の 民 間 商 業 イ ン ド ア 施 設	職 場 ま た は 職 場 敷 地 内	レ ジ ャ ー ブ ー ル 、 ス キ ー 場 、 ゴ ル フ 場 等 の 民 間 商 業 ア ウ ト ド ア 施 設	学 校 体 育 施 設	公 民 館	空 き 地	そ の 他	わ か ら な い	%
全 体	30955	50.9	33.7	25.0	16.6	16.5	15.5	11.6	11.1	4.5	2.9	2.9	4.9	4.7	
男性	15951	51.3	27.5	25.7	18.5	19.4	13.7	12.8	15.7	5.7	1.9	3.4	3.8	4.9	
女性	14973	50.5	40.4	24.3	14.5	13.4	17.5	10.3	6.2	3.1	4.0	2.4	6.0	4.5	
10代	780	47.2	34.9	26.2	12.6	24.5	13.8	13.1	12.4	31.5	4.6	6.5	3.6	8.5	
20代	4119	44.0	34.7	23.8	14.1	21.6	20.2	16.7	14.0	8.2	2.3	4.1	3.1	7.7	
30代	4351	47.7	35.3	25.9	13.2	17.3	15.9	15.7	10.5	5.4	1.8	2.8	3.3	6.8	
40代	5566	50.6	31.9	24.0	16.7	15.5	13.5	13.1	9.7	3.8	1.4	2.1	3.8	5.2	
50代	5436	53.8	32.0	21.3	17.0	13.1	13.6	13.2	10.1	2.6	1.6	2.0	5.1	4.1	
60代	4898	53.7	32.5	24.6	18.8	14.4	15.8	9.9	10.9	2.2	2.8	2.2	5.8	3.2	
70代	5805	53.9	36.1	29.6	18.9	17.1	15.6	3.2	11.7	1.8	6.6	3.7	7.5	1.8	
男性10代	394	45.9	29.9	25.4	16.5	28.7	17.8	11.9	14.7	32.7	5.1	7.1	3.0	6.9	
男性20代	2142	40.4	28.8	23.9	15.6	29.8	22.5	16.0	17.2	11.3	2.6	5.0	1.6	7.2	
男性30代	2323	45.9	29.1	23.7	14.2	22.6	17.0	16.4	14.4	7.8	1.9	3.3	2.6	7.6	
男性40代	3034	51.5	25.7	24.7	17.6	19.2	12.5	13.8	12.6	4.9	1.4	2.5	2.9	5.7	
男性50代	2868	55.1	25.1	22.0	18.6	14.8	10.1	15.1	14.2	3.3	1.2	2.5	3.9	4.5	
男性60代	2467	56.3	25.4	25.7	21.2	14.5	11.1	12.1	16.9	2.7	1.1	2.5	4.6	3.5	
男性70代	2723	56.4	30.9	33.8	23.5	16.3	10.6	4.4	19.6	2.0	2.9	4.1	6.8	1.4	
女性10代	379	48.8	39.8	27.4	8.7	20.1	10.0	14.0	9.8	30.6	4.2	6.1	4.0	10.0	
女性20代	1956	48.0	41.2	23.8	12.3	12.7	17.8	17.5	10.6	4.8	2.0	3.0	4.7	8.1	
女性30代	2027	49.7	42.3	28.5	12.1	11.2	14.7	14.8	6.1	2.6	1.7	2.1	4.0	5.7	
女性40代	2530	49.6	39.4	23.3	15.7	11.0	14.7	12.2	6.2	2.5	1.3	1.6	5.0	4.7	
女性50代	2568	52.3	39.6	20.5	15.2	11.2	17.5	11.2	5.6	1.8	2.0	1.4	6.5	3.7	
女性60代	2431	51.0	39.7	23.4	16.5	14.3	20.5	7.7	4.8	1.7	4.6	2.0	7.0	3.0	
女性70代	3082	51.6	40.6	25.9	14.9	17.7	20.0	2.1	4.7	1.5	9.9	3.3	8.1	2.2	
東京23区・政令指定都市	7713	55.9	32.4	27.2	15.6	15.8	17.9	11.3	10.7	4.1	2.1	2.6	5.4	4.2	
東京都区部	2941	55.3	30.7	28.0	14.7	16.6	20.2	11.6	11.4	4.9	1.8	2.6	5.3	4.3	
政令指定都市	4772	56.3	33.4	26.8	16.2	15.4	16.4	11.1	10.3	3.6	2.2	2.6	5.4	4.1	
大都市	11615	51.2	32.7	26.3	17.0	16.5	16.4	12.3	12.1	4.8	3.0	3.0	4.8	4.4	
小都市	8898	48.3	35.0	23.3	16.5	16.7	13.6	11.1	10.3	4.4	3.0	2.9	4.7	4.9	
町村	2729	44.1	37.5	18.8	17.6	17.2	11.5	10.9	10.3	4.0	4.1	3.2	4.5	6.7	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	54.1	36.6	26.5	17.6	18.5	19.3	11.9	11.2	5.3	3.6	3.3	5.2	1.9	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	44.1	27.6	21.8	14.5	12.2	7.5	11.0	10.8	2.8	1.4	2.0	4.2	10.6	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	-														
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	53.9	33.7	27.3	18.5	20.2	23.7	10.1	10.7	5.5	4.0	3.3	5.4	1.4	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	47.5	32.2	24.1	16.6	16.9	12.7	12.1	12.9	4.5	2.8	2.9	4.2	7.6	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	5337	54.0	38.1	22.9	12.4	7.7	6.8	13.2	6.7	2.2	1.1	2.0	5.8	3.1	
する・みる・ささえる ※2	2831	38.9	32.6	24.9	19.7	41.5	29.3	14.8	24.3	20.6	7.3	8.4	4.4	1.1	
する・みる ※2	13510	58.7	37.4	28.1	18.5	16.5	18.0	11.5	10.9	3.1	3.3	2.6	5.6	1.3	
する・ささえる ※2	192	40.6	32.8	19.3	16.7	27.1	25.5	17.2	12.0	6.3	5.2	3.6	4.2	4.2	
みる・ささえる ※2	4530	50.4	36.7	23.0	13.5	9.6	16.5	10.7	4.0	2.1	2.2	2.0	4.5	4.2	
するのみ ※2	706	33.0	29.7	23.2	16.4	28.9	14.9	16.1	20.4	12.2	4.4	4.7	4.7	4.2	
みるのみ ※2	5962	48.6	29.4	24.2	16.0	12.7	7.5	11.4	12.7	2.2	1.3	2.0	4.7	6.0	
ささえるのみ ※2	101	20.8	19.8	15.8	13.9	19.8	10.9	9.9	8.9	5.9	3.0	3.0	1.0	27.7	
スポーツに参画しなかった ※2	3123	38.7	24.1	17.0	11.1	7.1	5.6	9.2	5.2	1.7	0.8	1.3	3.2	20.3	

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

キ この1年間に運動・スポーツを週に1日以上行った理由

この1年間に運動・スポーツを行った理由＜複数回答＞を聞いたところ、「健康のため」を挙げた者の割合が80.6%で最も高く、次いで「体力増進・維持のため」(55.4%)、「運動不足を感じるから」(44.1%)、「筋力増進・維持のため」(40.2%)「楽しみ、気晴らしとして」(36.8%)の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞では、「健康のため」(40.2%)、「肥満解消、ダイエットのため」(12.6%)、「体力増進・維持のため」(11.1%)の順となっている。

性別に見ると、「運動不足を感じるから」は女性の割合が男性に比べて高くなっている。

年代別に見ると、「友人・仲間との交流として」は10代、70代の順で高かった。また、「健康のため」は年代が高くなるにつれて割合が高くなる傾向にある。

(図2-1-キ、表2-1-キ)

図 2-1-キ この1年間に週に1日以上（年51日～100日）運動・スポーツを行った理由（Q14-1）

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：直近1年運動・スポーツを週1日以上実施できている者]

n=21063

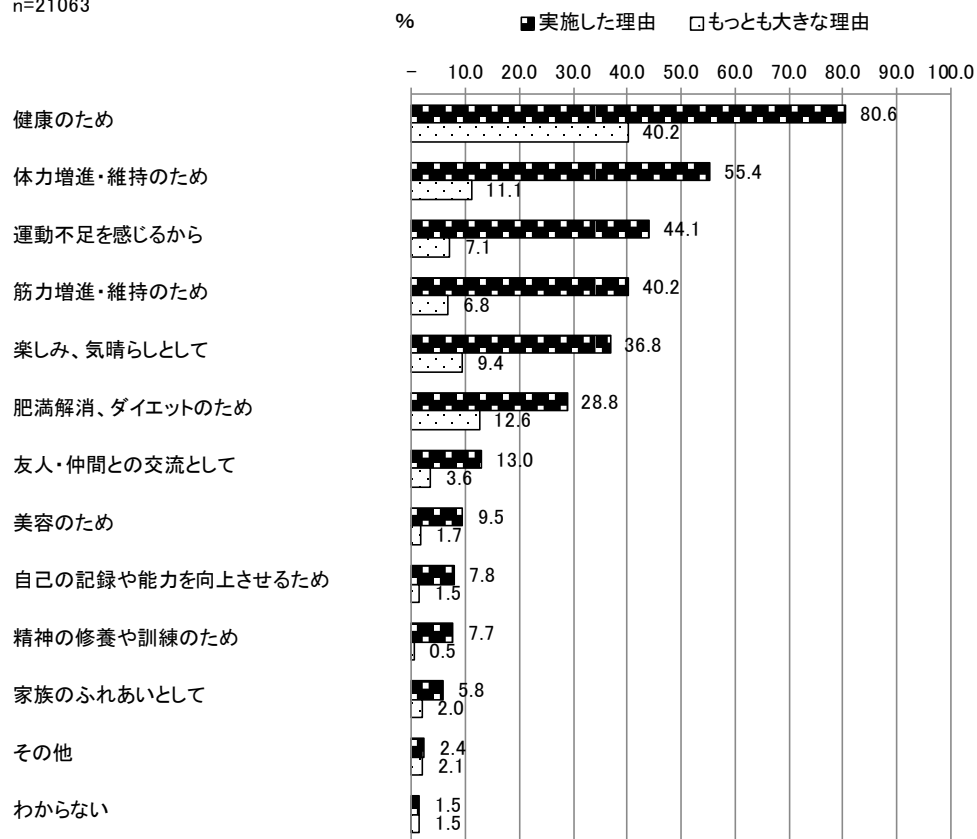


表 2-1-キ この1年間に週に1日以上（年51日～100日）運動・スポーツを行った理由（Q14-1）

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツを週1日以上実施できている者]

		健康のため	体力増進・維持のため	運動不足を感じるから	筋力増進・維持のため	楽しみ、気晴らしとして	肥満解消、ダイエットのため	友人・仲間との交流として	美容のため	自己の記録や能力を向上させるため	精神の修養や訓練のため	家族のふれあいとして	その他	わからない	%
	n =														
全体	21063	80.6	55.4	44.1	40.2	36.8	28.8	13.0	9.5	7.8	7.7	5.8	2.4	1.5	
男性	11094	80.0	55.7	39.5	39.0	35.9	25.3	12.2	3.9	9.3	8.3	5.1	2.0	1.8	
女性	9949	81.3	55.1	49.2	41.6	37.7	32.7	13.8	15.8	6.1	6.9	6.7	2.8	1.2	
10代	532	64.1	47.2	36.3	34.2	42.9	28.6	23.9	16.5	15.6	13.3	7.9	4.7	2.8	
20代	2534	72.7	50.0	39.9	40.6	37.1	29.5	11.1	16.1	10.9	11.8	5.6	2.1	1.9	
30代	2630	77.8	54.1	45.5	40.2	37.1	32.2	8.5	15.1	8.7	11.1	9.4	2.2	1.9	
40代	3385	80.2	53.8	45.4	40.0	35.6	34.1	8.4	11.3	9.5	10.3	7.6	2.5	1.7	
50代	3649	80.0	55.1	45.1	38.9	35.7	32.3	9.4	9.8	7.2	7.6	5.1	2.9	1.7	
60代	3563	84.0	58.6	45.0	40.4	36.7	27.5	13.2	6.0	6.0	4.2	4.4	2.0	1.4	
70代	4770	86.3	58.9	43.9	41.6	37.4	21.1	20.9	3.5	5.5	3.8	4.1	2.2	0.8	
男性10代	287	62.7	50.2	33.4	40.8	44.9	20.6	26.5	9.4	17.1	17.1	7.7	4.2	2.1	
男性20代	1424	71.5	52.5	33.4	45.6	37.5	20.1	13.3	8.6	13.1	12.3	4.8	1.8	1.9	
男性30代	1490	77.5	55.8	40.0	43.3	35.2	25.1	10.6	7.4	10.7	12.6	6.4	1.6	2.3	
男性40代	1937	80.1	54.9	39.6	40.2	35.7	29.1	9.3	4.7	11.4	10.9	7.0	2.1	2.0	
男性50代	1942	80.1	53.6	39.4	34.7	35.7	28.8	9.0	2.1	8.2	7.4	3.9	2.0	1.9	
男性60代	1778	83.3	57.0	40.3	34.8	33.1	26.3	10.6	1.5	6.7	3.8	4.6	1.4	2.1	
男性70代	2236	86.5	59.8	43.2	37.5	36.6	22.4	17.4	0.8	6.2	3.8	3.9	2.4	0.8	
女性10代	240	66.3	44.2	40.0	26.7	40.4	37.9	21.3	24.6	14.2	8.8	8.3	5.0	3.8	
女性20代	1097	74.5	46.9	48.6	34.3	36.6	41.8	8.3	26.1	7.7	10.8	6.6	2.4	1.8	
女性30代	1140	78.1	51.8	52.6	36.1	39.7	41.4	5.8	25.0	6.1	9.1	13.3	3.1	1.3	
女性40代	1446	80.6	52.4	53.3	39.8	35.5	40.8	7.3	20.1	7.1	9.5	8.5	2.9	1.4	
女性50代	1707	80.0	56.9	51.7	43.8	35.6	36.2	9.8	18.5	6.0	7.7	6.4	3.9	1.5	
女性60代	1785	84.7	60.2	49.6	45.9	40.2	28.7	15.7	10.5	5.3	4.6	4.3	2.6	0.7	
女性70代	2534	86.1	58.0	44.5	45.2	38.1	20.0	24.0	5.9	4.9	3.7	4.3	2.1	0.8	
東京23区・政令指定都市	5401	81.5	56.9	44.6	40.6	38.0	28.0	11.9	10.3	7.6	7.6	5.2	2.3	1.4	
東京都区部	2087	81.0	56.3	42.8	40.9	40.5	27.7	11.8	11.4	8.2	8.8	4.6	2.3	1.3	
政令指定都市	3314	81.9	57.3	45.7	40.4	36.4	28.1	11.9	9.6	7.2	6.8	5.6	2.3	1.5	
大都市	8070	81.4	55.9	44.1	40.6	37.7	28.3	13.4	9.0	7.9	7.7	5.9	2.2	1.3	
小都市	5838	79.3	54.1	43.8	39.1	35.2	29.3	13.1	9.4	7.8	7.5	6.4	2.9	1.6	
町村	1754	78.3	52.5	43.3	40.5	33.8	32.0	13.7	10.4	8.4	8.5	5.5	1.8	2.4	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	80.6	55.4	44.1	40.2	36.8	28.8	13.0	9.5	7.8	7.7	5.8	2.4	1.5	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	-														
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	-														
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	86.1	60.1	39.7	44.9	40.4	31.3	15.1	9.7	10.5	9.1	5.6	2.5	0.7	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	7721	75.6	52.2	48.5	36.5	36.5	25.8	12.7	9.3	5.7	6.8	5.9	1.6	2.1	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	2625	72.7	45.3	49.0	31.8	22.4	27.2	4.8	9.8	2.9	4.3	6.6	4.3	3.1	
する・みる・ささえる ※2	2831	73.4	55.6	36.0	42.1	44.2	26.2	23.6	11.2	15.5	14.0	10.1	2.1	0.6	
する・みる ※2	13510	83.5	58.7	47.9	41.7	38.2	29.8	13.2	8.7	6.9	6.5	5.6	2.3	1.0	
する・ささえる ※2	192	70.8	49.5	33.9	38.5	39.6	26.6	15.1	15.6	12.0	12.5	4.2	4.7	3.6	
みる・ささえる ※2	4530	76.8	45.6	38.2	34.4	27.6	27.5	5.5	10.8	5.6	7.0	3.8	2.6	3.6	
するのみ ※2	-														
みるのみ ※2	-														
ささえるのみ ※2	-														
スポーツに参画しなかった ※2	-														

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

ク 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行い、
且つ1年以上継続している理由

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上行い、且つ1年以上継続している理由
＜複数回答＞を聞いたところ、「健康のため」を挙げた者の割合が83.1%で最も高く、次いで「体力
増進・維持のため」(59.2%)、「筋力増進・維持のため」(45.3%)、「楽しみ、気晴らしとして」(36.4%)
の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞では、「健康のため」(43.2%)、「肥満解消、ダイエットのため」
(13.8%)、「体力増進・維持のため」(11.2%)の順となっている。

性別に見ると、「美容のため」は女性の割合が高く、男性よりも10%以上高くなっている。

年代別に見ると、「健康のため」、「体力増進・維持のため」は50代から割合が高くなっている。
また、「家族のふれあいとして」、「友人・仲間との交流として」、「自己の記録や能力を向上させるため」
は10代で割合が高くなっている。

(図2-1-ク、表2-1-ク)

図 2-1-ク 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上（年101日～150日）行い、
且つ1年以上継続している理由（Q14-2）

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：1日30分以上の軽く汗をかく運動・スポーツを週2日以上実施し、且つ1年以上継続できている者]

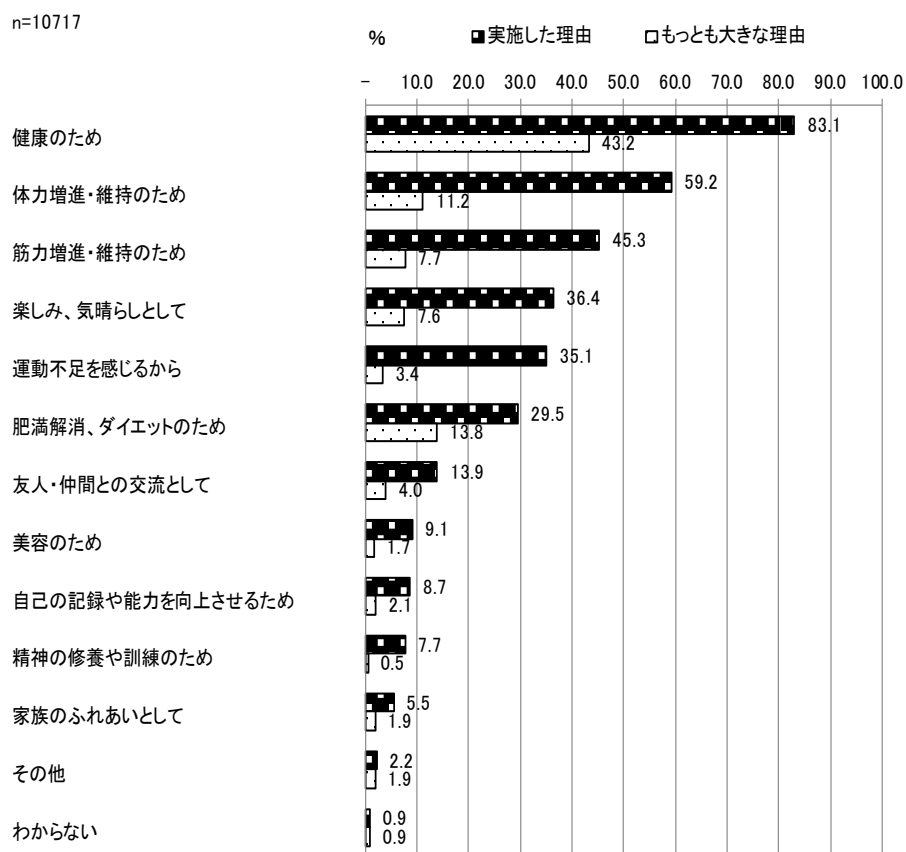


表 2-1-ク 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを週2日以上（年101日～150日）行い、
且つ1年以上継続している理由（Q14-2）

<複数選択可>

[基数：1日30分以上の軽く汗をかく運動・スポーツを週2日以上実施し、且つ1年以上継続できている者]

	n =	健康のため	体力増進・維持のため	筋力増進・維持のため	楽しみ、気晴らしとして	運動不足を感じるから	肥満解消、ダイエットのため	友人・仲間との交流として	美容のため	自己の記録や能力を向上させるため	精神の修養や訓練のため	家族のふれあいとして	その他	わからない	%
全体	10717	83.1	59.2	45.3	36.4	35.1	29.5	13.9	9.1	8.7	7.7	5.5	2.2	0.9	
男性	6042	82.3	57.9	43.4	34.1	32.0	26.6	11.8	4.3	10.2	8.4	4.9	2.0	1.1	
女性	4665	84.3	60.9	47.7	39.2	39.1	33.3	16.5	15.2	6.6	6.7	6.3	2.5	0.7	
10代	208	60.1	55.3	38.0	39.4	26.0	26.4	23.1	17.8	19.7	13.9	11.5	2.9	2.9	
20代	1051	71.1	52.0	47.8	35.3	29.7	29.6	10.7	16.6	14.4	14.4	5.3	1.8	1.9	
30代	1136	77.4	53.3	43.0	35.8	33.6	31.8	8.0	13.6	10.7	12.5	7.5	2.1	1.5	
40代	1602	79.6	56.2	44.1	33.6	36.1	36.6	8.7	12.2	11.3	10.9	7.0	2.6	1.4	
50代	1812	83.9	57.2	42.4	33.9	35.7	34.5	8.9	9.7	8.4	7.8	5.4	2.8	0.8	
60代	1971	87.5	63.0	46.4	37.6	37.1	28.2	14.0	7.1	5.8	4.2	4.9	1.9	0.7	
70代	2937	89.8	64.9	47.6	39.0	35.9	22.7	22.4	3.2	5.8	3.6	4.2	2.0	0.3	
男性10代	137	59.1	55.5	40.9	44.5	24.8	21.2	21.2	16.8	20.4	16.8	13.1	2.9	2.2	
男性20代	676	69.5	52.8	51.9	35.2	25.0	21.3	12.3	9.9	16.4	15.4	4.4	1.3	1.9	
男性30代	751	77.9	55.0	46.5	34.8	31.2	25.7	9.2	8.3	12.4	12.8	6.1	1.9	1.9	
男性40代	1007	80.5	56.5	45.2	34.4	31.1	31.6	9.3	5.4	13.1	11.8	6.2	2.6	1.5	
男性50代	1025	83.3	54.5	39.1	31.3	32.1	30.5	7.8	2.2	9.9	7.9	4.3	1.9	0.7	
男性60代	1018	86.1	59.3	39.4	32.3	33.9	27.0	11.1	1.9	6.7	4.0	4.2	1.3	1.0	
男性70代	1428	90.5	64.6	42.8	35.5	35.6	23.4	17.2	0.8	6.0	3.2	3.9	2.3	0.4	
女性10代	69	62.3	53.6	33.3	30.4	27.5	36.2	27.5	18.8	18.8	8.7	7.2	2.9	4.3	
女性20代	369	74.0	50.1	39.6	34.7	38.2	45.0	7.9	28.7	10.0	11.7	6.8	2.7	1.9	
女性30代	385	76.4	49.9	36.1	37.9	38.4	43.6	5.7	24.2	7.3	11.9	10.1	2.6	0.8	
女性40代	593	78.2	56.0	42.3	32.4	44.9	45.2	7.8	23.8	8.3	9.3	8.4	2.5	1.2	
女性50代	787	84.6	60.6	46.6	37.4	40.3	39.6	10.3	19.3	6.6	7.8	6.7	3.9	0.9	
女性60代	953	89.0	66.8	53.9	43.3	40.5	29.4	17.0	12.7	4.9	4.3	5.6	2.5	0.3	
女性70代	1509	89.1	65.1	52.1	42.2	36.1	22.1	27.3	5.6	5.6	4.0	4.4	1.7	0.3	
東京23区・政令指定都市	2718	83.1	60.7	46.5	38.3	36.2	29.0	13.2	9.8	8.9	8.1	5.0	2.8	0.7	
東京都区部	1030	80.9	62.1	49.0	40.4	34.3	30.5	14.5	12.2	9.4	9.6	5.0	3.0	0.6	
政令指定都市	1688	84.5	59.8	44.9	37.0	37.3	28.1	12.5	8.4	8.6	7.2	5.0	2.6	0.8	
大都市	4240	84.9	59.7	45.9	37.1	35.2	29.1	13.9	8.8	8.4	7.7	5.2	1.7	0.7	
小都市	2892	81.1	57.9	44.4	34.1	34.5	30.1	14.0	8.8	8.7	7.2	6.4	2.6	1.3	
町村	867	81.0	57.1	41.8	34.5	32.9	30.7	14.8	8.8	9.1	8.1	5.7	1.8	1.4	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	10717	83.1	59.2	45.3	36.4	35.1	29.5	13.9	9.1	8.7	7.7	5.5	2.2	0.9	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	-														
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	-														
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	83.1	59.2	45.3	36.4	35.1	29.5	13.9	9.1	8.7	7.7	5.5	2.2	0.9	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	-														
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	-														
する・みる・ささえる ※2	1528	73.8	56.4	45.5	42.4	28.1	23.0	24.3	9.9	16.9	14.2	9.3	2.7	0.6	
する・みる ※2	6882	86.7	63.8	48.0	38.3	38.6	31.3	14.3	8.3	7.7	6.4	5.3	2.1	0.5	
する・ささえる ※2	100	70.0	53.0	38.0	39.0	21.0	27.0	11.0	13.0	16.0	11.0	4.0	5.0	2.0	
みる・ささえる ※2	2207	79.0	47.2	37.2	26.0	29.4	28.3	5.4	10.6	5.8	7.1	3.7	1.9	2.4	
するのみ ※2	-														
みるのみ ※2	-														
ささえるのみ ※2	-														
スポーツに参画しなかった ※2	-														

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(2) 運動・スポーツの実施状況の変化とその要因について

ア 運動・スポーツの実施状況の変化

1年前と比べて運動・スポーツの実施頻度が増えたかどうかを聞いたところ、「あまり変わらない・変わらない」が60.6%と最も高く、「増えた」(14.7%)に対して「減った」(18.7%)の方が高くなっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

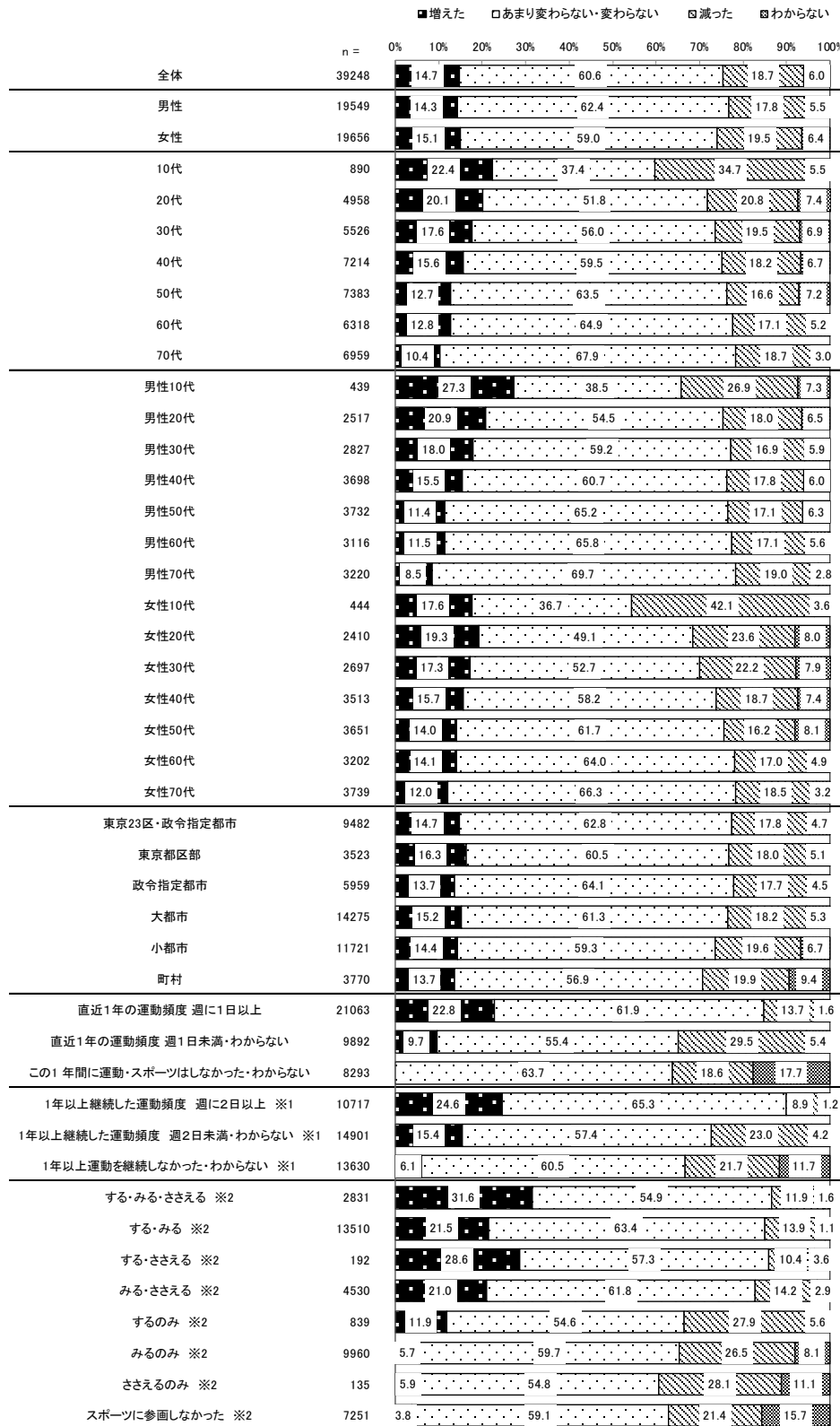
年代別に見ると、10代は「増えた」が最も高く、年代が高くなるにつれて割合が低くなっている。一方、10代は「減った」も最も高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「増えた」の割合は(する・みる・ささえる)が最も高く、次いで(する・ささえる)が続いている。

(図 2-2-ア)

図 2-2-ア 運動・スポーツの実施状況の変化 (Q21)

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

イ 運動・スポーツの実施が増加した理由

1 年前に比べて運動・スポーツの実施頻度が増えた理由＜複数回答＞を聞いたところ、「仕事が忙しくなくなったから」が 22.4%で最も高く、「体力に自信がついたから」(18.3%)、「健康になったから」(16.3%)、「場所や施設ができたから」(13.7%) の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞では、「仕事が忙しくなくなったから」(14.3%)、「体力に自信がついたから」(8.4%)、「健康になったから」(7.6%) の順で高い。

性別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」、「運動・スポーツが好きになったから」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「仕事が忙しくなくなったから」は 60 代の割合が高く、「健康になったから」は 70 代、「運動・スポーツが好きになったから」「場所や施設ができたから」は 10 代でそれぞれ割合が高くなっている。

運動頻度別（直近 1 年の頻度、1 年以上継続した頻度ともに）に見ると、運動頻度が高いほど割合が高くなっている傾向にある。

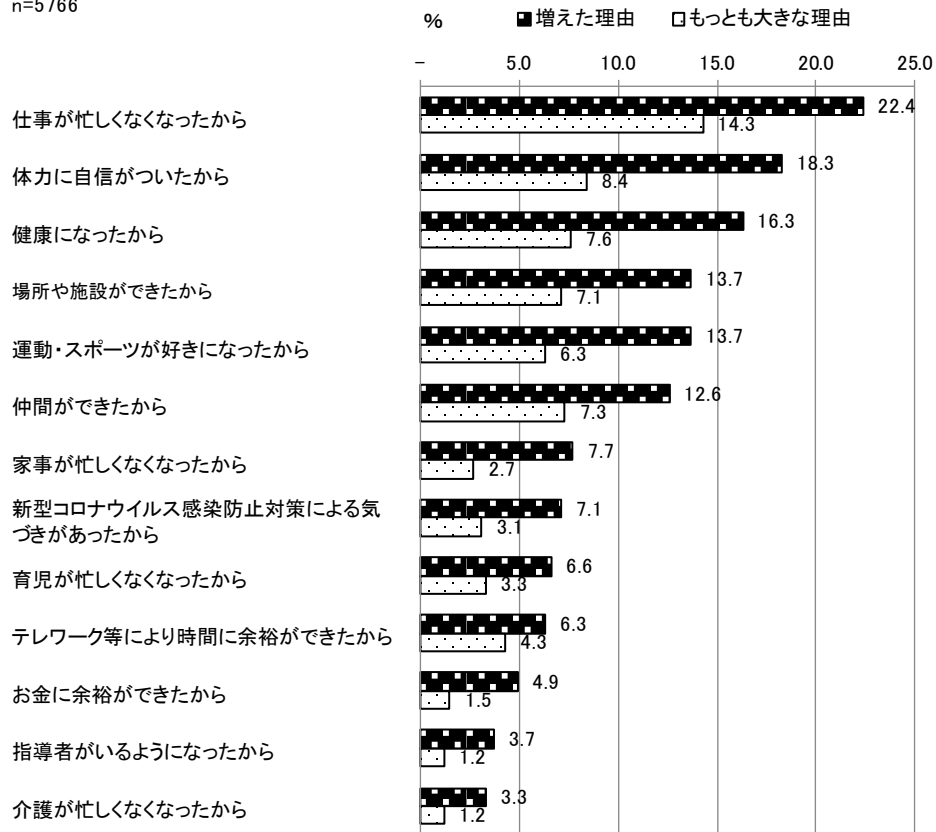
（図 2-2-イ、表 2-2-イ）

図 2-2-イ 運動・スポーツの実施が増加した理由（Q22）

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツの実施が増加した者]

n=5766



＜複数選択可＞

%

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度
※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合
※2 「みる」の割合は、「直接現場」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合
※2 「さえる」の割合は、「運動・スポーツをさえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

ウ 運動・スポーツの実施阻害要因 ①頻度減・増やせない（増やさない）理由

1年前に比べて運動・スポーツの実施頻度が減った・または増やせない理由＜複数回答＞を聞いたところ、「仕事が忙しいから」が32.6%で最も高く、次いで「面倒くさいから」(26.3%)、「体力が衰えたから」(19.2%)の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞でも、「仕事が忙しいから」(19.8%)が最も高く、「面倒くさいから」(15.5%)、「体力が衰えたから」(8.2%)が続いている。

性別に見ると、「仕事が忙しいから」の割合は男性が高く、「家事が忙しいから」の割合は女性が高くなっている。

年代別に見ると、「家事が忙しいから」、「育児が忙しいから」の割合は30代が最も高く、「仲間がいないから」は年齢が低くなるにつれて割合が高くなる。

運動頻度別（直近1年の頻度）に見ると、「仕事が忙しいから」、「面倒くさいから」は1日未満実施者で割合が高くなっている。

（図 2-2-ウ、表 2-2-ウ）

図 2-2-ウ 運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q23）

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツの実施が横這い・減少、または運動頻度に満足していない者]

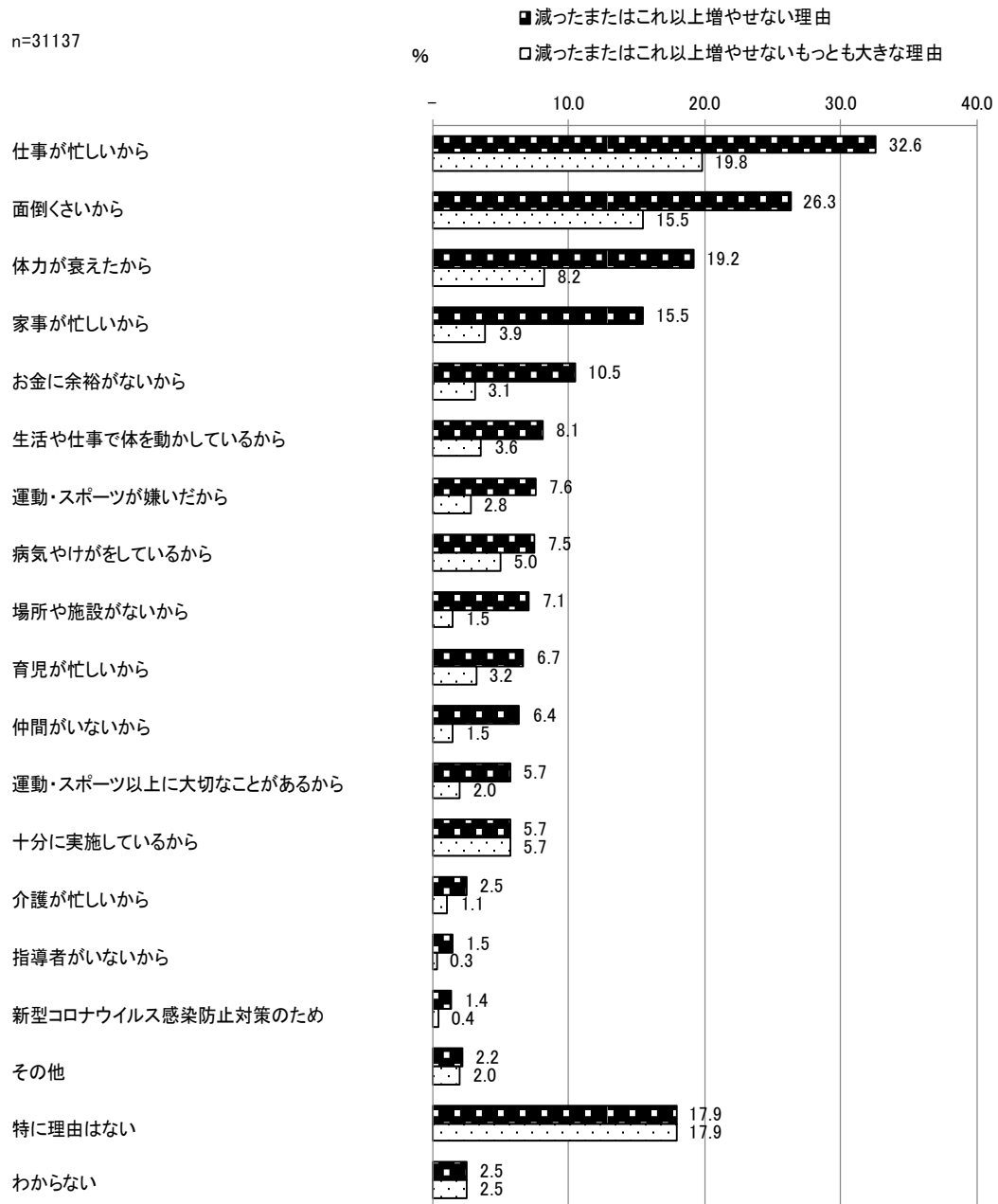


表 2-2-ウ 運動・スポーツの実施阻害要因①頻度減・増やせない（増やさない）理由（Q23）

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツの実施が横這い・減少、または運動頻度に満足していない者]

		%																		
		仕事 が忙しいから	面倒 くさいから	体力が 衰えたから	家事が 忙しいから	お金に 余裕がないから	生活や 仕事で体を動かしているから	運動・ スポーツが嫌いだから	病気やけがをして いるから	場所や施設がないから	育児が忙しいから	仲間がいないから	運動・ スポーツ以上に大切な ことがあるから	十分に 実施しているから	介護が忙しいから	指導者がいないから	新型コロナウィルス感 染防止対策のため	その他	特に理由はない	わからない
n =																				
全体	31137	32.6	26.3	19.2	15.5	10.5	8.1	7.6	7.5	7.1	6.7	6.4	5.7	5.7	2.5	1.5	1.4	2.2	17.9	2.5
男性	15678	37.1	22.0	18.6	10.1	9.2	6.3	4.2	7.1	6.8	5.1	6.8	5.4	6.6	2.0	1.3	1.3	1.8	18.5	2.9
女性	15433	28.0	30.7	19.8	21.1	11.9	10.0	11.2	7.9	7.5	8.4	6.0	6.1	4.8	2.9	1.7	1.6	2.7	17.4	2.1
10代	642	34.9	33.0	12.5	8.4	13.4	6.2	10.6	5.0	19.0	3.0	13.4	12.0	1.9	2.5	5.3	0.9	5.1	14.6	3.9
20代	3597	49.2	29.5	10.5	16.2	12.3	5.4	8.5	4.1	10.7	9.5	10.0	6.8	2.2	2.1	1.8	1.0	1.0	13.1	4.1
30代	4172	47.4	30.2	11.7	26.9	11.9	5.1	8.8	4.4	8.0	23.5	6.9	6.4	2.4	1.6	1.8	0.6	1.6	13.8	3.1
40代	5608	44.0	31.3	15.1	20.4	13.3	6.4	9.0	5.7	6.5	11.2	6.0	5.4	4.0	1.9	1.2	0.9	1.7	15.5	2.5
50代	5915	36.6	27.8	18.3	15.3	11.2	8.4	8.3	7.8	5.9	1.7	5.4	4.8	4.6	3.2	1.2	1.2	1.9	19.2	2.1
60代	5178	21.8	24.1	23.6	10.6	9.5	10.6	6.7	10.3	6.6	0.3	5.4	5.3	7.2	3.6	1.4	1.6	2.6	21.2	1.8
70代	6025	6.9	16.7	31.2	7.8	5.9	11.4	4.9	11.0	5.4	0.2	5.3	5.4	11.9	2.3	1.4	3.0	3.6	22.1	1.9
男性10代	287	38.0	24.4	8.0	8.7	12.2	5.9	9.4	4.2	16.4	3.5	13.2	12.5	2.1	1.7	4.5	1.0	3.8	19.2	4.2
男性20代	1827	50.9	23.4	9.7	13.5	10.6	4.9	5.3	4.3	10.1	7.8	9.7	6.6	3.5	3.3	1.4	1.0	0.8	14.6	4.0
男性30代	2152	53.8	22.6	10.4	19.7	10.5	3.3	4.4	4.2	7.3	15.9	7.4	5.8	3.1	1.8	1.6	0.7	0.8	15.8	3.7
男性40代	2903	50.1	23.0	12.5	13.1	10.7	4.8	3.9	5.0	6.0	8.3	5.9	4.8	5.5	1.9	1.2	0.6	1.4	16.1	3.0
男性50代	3069	41.9	23.3	17.1	8.2	9.0	6.5	5.0	7.2	5.1	1.5	5.5	4.4	5.4	1.9	0.9	1.2	1.6	19.6	2.5
男性60代	2585	24.5	22.4	24.8	5.5	9.0	7.8	3.9	9.6	7.1	0.2	6.2	5.4	8.3	2.6	1.3	1.5	2.1	21.9	2.2
男性70代	2855	8.4	17.4	34.1	3.7	5.7	9.6	2.5	11.2	5.8	0.2	6.5	5.1	12.6	1.2	1.2	2.6	3.3	21.0	2.2
女性10代	350	32.3	40.6	16.0	8.3	14.3	6.6	11.7	5.4	21.4	2.6	13.4	11.7	1.7	2.9	6.0	0.9	6.0	11.1	3.4
女性20代	1753	47.6	35.8	11.2	19.1	14.0	6.0	11.7	3.8	11.3	11.4	10.4	6.8	0.7	1.0	2.2	0.9	1.2	11.6	4.1
女性30代	2019	40.6	38.3	13.1	34.6	13.4	7.1	13.5	4.6	8.8	31.6	6.2	7.1	1.6	1.4	2.0	0.5	2.4	11.7	2.4
女性40代	2702	37.5	40.2	18.0	28.3	16.1	8.0	14.4	6.5	7.1	14.3	6.1	6.1	2.3	1.9	1.1	1.1	2.0	14.9	2.0
女性50代	2846	30.8	32.7	19.5	22.9	13.5	10.4	11.9	8.4	6.7	1.9	5.3	5.1	3.8	4.5	1.4	1.2	2.3	18.8	1.7
女性60代	2593	19.0	25.8	22.5	15.8	10.0	13.3	9.6	10.9	6.2	0.5	4.6	5.2	6.2	4.6	1.6	1.7	3.0	20.6	1.5
女性70代	3170	5.6	16.0	28.6	11.5	6.1	13.1	7.1	10.9	4.9	0.1	4.2	5.8	11.2	3.2	1.6	3.3	3.9	23.0	1.5
東京23区・政令指定都市	7639	32.2	26.6	18.4	13.8	9.9	7.4	8.3	8.1	6.7	5.9	6.2	5.9	6.6	2.3	1.2	1.4	2.2	18.3	2.2
東京都区部	2767	33.6	25.9	17.1	12.6	9.0	6.5	7.2	8.0	6.7	5.4	6.3	5.9	6.4	2.3	1.4	1.3	2.4	18.1	2.9
政令指定都市	4872	31.3	26.9	19.2	14.5	10.4	8.0	8.8	8.1	6.7	6.1	6.1	5.9	6.7	2.3	1.1	1.5	2.1	18.3	1.9
大都市	11352	32.1	25.1	19.5	14.6	10.1	8.2	6.9	7.2	6.9	6.4	6.3	5.8	6.3	2.6	1.3	1.5	2.3	17.7	2.3
小都市	9247	33.3	27.9	19.3	17.5	11.6	8.3	8.2	7.7	7.4	7.6	6.6	5.7	4.9	2.5	1.8	1.3	2.2	17.7	2.6
町村	2899	33.5	24.9	19.8	17.4	10.4	9.3	7.0	6.8	8.3	7.6	7.1	5.1	3.9	2.6	1.8	1.6	2.0	18.7	3.4
直近1年の運動頻度 週に1日以上	15917	31.5	19.0	19.8	14.6	8.3	8.7	4.3	7.1	6.7	5.3	5.1	6.0	11.1	2.9	1.5	1.5	2.8	16.3	1.8
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	8396	39.0	33.0	19.3	17.4	11.0	7.2	8.6	6.7	7.7	9.3	8.4	5.9	0.2	1.9	1.5	1.3	1.7	14.9	3.8
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	6824	27.1	35.1	17.6	15.3	15.2	8.1	14.3	9.4	7.4	7.0	7.0	4.7	-	2.2	1.5	1.4	1.5	25.3	2.5
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	7953	24.8	10.4	17.5	11.5	6.5	7.9	2.3	5.6	4.9	3.2	3.6	4.9	20.2	2.3	1.2	1.6	3.4	18.9	2.3
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	11981	40.7	26.6	19.9	17.4	10.2	8.2	5.6	7.3	7.9	7.9	7.3	6.4	1.1	2.9	1.7	1.5	1.8	14.1	3.1
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	11203	29.4	37.3	19.7	16.3	13.8	8.3	13.6	9.1	7.9	8.0	7.4	5.5	0.3	2.2	1.5	1.3	1.9	21.3	1.9
する・みる・ささえる ※2	1890	47.1	12.5	19.1	22.2	9.3	7.7	3.1	11.1	10.9	13.0	6.5	8.4	8.5	7.8	2.8	1.9	2.4	6.8	0.6
する・みる ※2	10451	29.1	19.6	21.8	13.6	8.5	9.8	3.9	7.1	6.5	3.9	5.4	6.0	12.3	2.4	1.5	1.8	3.2	16.3	1.3
する・ささえる ※2	130	34.6	13.8	13.8	19.2	8.5	5.4	6.2	3.8	7.7	6.9	3.8	6.9	8.5	3.1	-	0.8	-	19.2	6.2
みる・ささえる ※2	3446	30.2	21.0	14.2	13.3	7.1	6.2	6.2	5.1	5.0	5.2	3.4	4.9	8.9	1.5	1.0	0.7	2.1	21.4	3.5
するのみ ※2	692	54.0	25.1	19.9	26.9	12.7	8.2	6.1	9.8	11.1	16.8	9.5	9.0	-	4.0	1.6	1.4	1.6	6.1	1.4
みるのみ ※2	8581	35.0	36.6	22.1	16.4	13.8	9.0	10.2	9.2	8.5	7.7	9.0	5.8	0.1	2.4	1.6	1.7	1.9	17.1	1.6
ささえるのみ ※2	112	45.5	17.9	15.2	16.1	15.2	6.3	8.0	4.5	11.6	11.6	9.8	4.5	-	0.9	4.5	2.7	-	11.6	17.0
スポーツに参画しなかった ※2	5835	29.1	31.4	13.2	15.4	11.5	5.4	13.2	5.9	5.7	8.0	5.7	4.4	0.2	1.4	1.3	0.8	1.2	25.0	5.5

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

エ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(1) [週に1日以上実施できない]または
[直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]理由

運動・スポーツを週に1日以上実施できない、または直近1年に運動・スポーツを実施しなかった理由<複数回答>を聞いたところ、「面倒くさいから」が38.1%で最も高く、次いで「仕事が忙しいから」(36.5%)、「体力が衰えたから」(20.3%)、「家事が忙しいから」(18.5%)、「お金に余裕がないから」(15.8%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「面倒くさいから」(22.0%)が最も高く、「仕事が忙しいから」(18.7%)が続いている。

性別に見ると、「面倒くさいから」、「家事が忙しいから」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「体力が衰えたから」は70代が最も高く、年代が上がるにつれて割合が高くなっている。また、「仕事が忙しいから」、「家事が忙しいから」は30代でそれぞれ割合が高くなっている。

(図2-2-エ、表2-2-エ)

図 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因②(1)

[週に1日以上実施できない]または[直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]理由 (Q13-1)

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：週に1日以上運動・スポーツの実施できていない者、または直近1年運動・スポーツ非実施者]

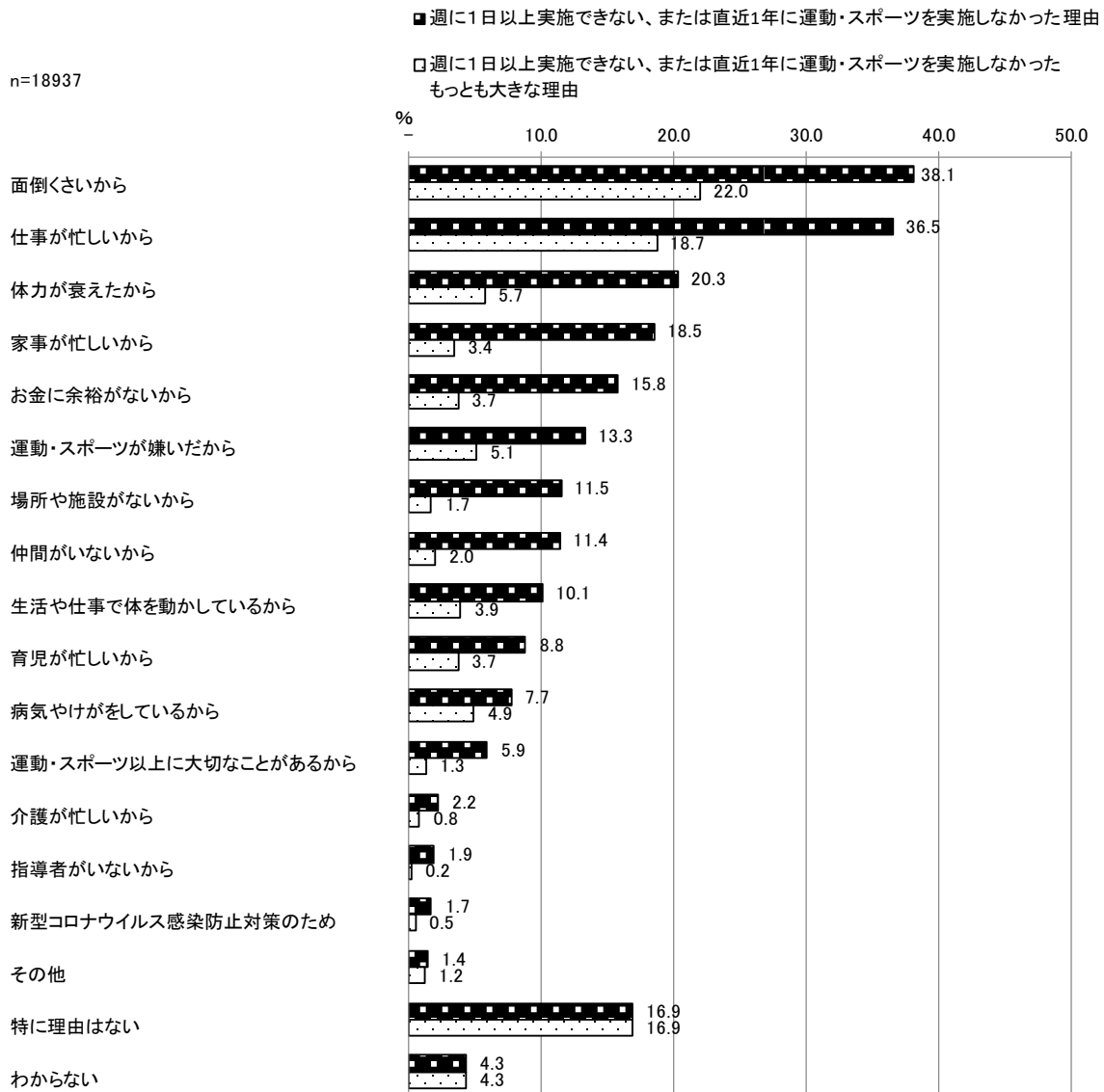


表 2-2-エ 運動・スポーツの実施阻害要因②(1)

[週に1日以上実施できない]または[または直近1年に運動・スポーツを実施しなかった]理由 (Q13-1)

<複数選択可>

[基数: 週に1日以上運動・スポーツの実施できていない者、または直近1年運動・スポーツ非実施者]

		面 倒 く さ い か ら	仕 事 が 忙 し い か ら	体 力 が 衰 え た か ら	家 事 が 忙 し い か ら	お 金 に 余 裕 が な い か ら	運 動 ・ ス ポ ー ツ が 嫌 い だ か ら	場 所 や 施 設 が な い か ら	仲 間 が い な い か ら	生 活 や 仕 事 で 体 を 動 か し て い る か ら	育 児 が 忙 し い か ら	病 気 や け が を し て い る か ら	運 動 ・ ス ポ ー ツ 以 上 に 大 切 な こ と が あ る か ら	介 護 が 忙 し い か ら	指 導 者 が い な い か ら	新 型 コ ロ ナ ウ ィ ル ス 感 染 防 止 対 策 の た め	そ の 他	特 に 理 由 は な い	%
全体	18937	38.1	36.5	20.3	18.5	15.8	13.3	11.5	11.4	10.1	8.8	7.7	5.9	2.2	1.9	1.7	1.4	16.9	4.3
男性	8799	33.2	40.9	19.5	10.7	13.6	7.9	10.5	11.8	8.4	5.8	7.1	5.8	1.7	1.7	1.7	1.2	18.7	5.2
女性	10104	42.4	32.7	21.1	25.3	17.7	18.0	12.2	11.0	11.6	11.5	8.2	5.9	2.6	2.0	1.7	1.6	15.3	3.4
10代	392	48.7	27.6	16.6	7.9	17.1	19.1	23.5	22.4	8.4	1.8	3.3	12.2	2.6	6.1	2.6	1.3	17.3	7.7
20代	2609	38.6	46.3	13.1	16.4	16.6	13.4	15.3	16.4	6.8	10.0	3.1	6.6	1.1	2.2	1.2	0.8	14.0	8.1
30代	3057	39.3	47.4	16.2	29.3	17.4	12.6	12.7	12.5	7.0	26.5	4.0	6.2	0.9	1.9	1.0	1.5	13.2	5.1
40代	3986	41.6	44.7	18.3	23.4	19.0	14.2	11.2	10.6	8.7	12.6	6.0	6.0	1.7	2.0	1.4	1.1	14.8	3.6
50代	3859	39.9	37.5	21.1	17.3	16.9	13.9	10.0	9.2	11.1	1.9	8.4	5.3	3.3	1.5	1.6	1.3	17.6	3.1
60代	2806	35.4	25.1	25.6	12.2	12.8	12.4	10.1	10.2	13.6	0.4	11.7	5.1	3.5	1.5	2.1	1.9	19.5	2.8
70代	2228	28.3	9.5	30.7	9.1	8.4	11.7	7.8	8.7	14.7	0.3	15.4	5.1	2.4	1.5	3.1	2.1	24.4	3.3
男性10代	168	41.1	26.8	12.5	6.5	17.3	17.3	14.3	20.2	7.1	2.4	3.0	10.7	2.4	5.4	4.8	1.8	21.4	10.7
男性20代	1182	31.6	48.0	11.1	11.8	13.1	7.7	11.4	14.8	7.0	5.8	3.0	6.2	1.6	1.9	0.9	0.3	17.6	9.6
男性30代	1415	31.8	53.0	13.9	20.9	15.1	7.0	11.4	12.9	4.9	18.2	4.0	6.0	1.2	1.7	1.2	0.8	16.4	5.7
男性40代	1819	34.0	51.4	16.7	12.6	16.2	7.8	11.1	12.1	7.4	8.4	5.0	5.6	1.2	2.1	1.4	0.8	16.5	4.8
男性50代	1855	35.3	42.4	19.7	8.5	13.6	9.0	9.3	8.9	9.4	1.1	7.4	5.3	2.2	1.1	1.7	1.3	19.4	3.9
男性60代	1360	34.4	28.7	26.3	5.4	12.9	7.2	10.3	11.4	10.4	0.5	11.0	5.9	2.5	1.3	2.1	1.7	19.9	3.5
男性70代	1000	28.9	12.1	33.6	3.5	7.7	6.9	9.2	10.3	12.1	0.3	14.6	5.3	1.4	1.5	2.6	2.2	24.3	4.0
女性10代	222	55.0	28.4	19.8	9.0	17.1	20.7	30.6	24.3	9.5	1.4	3.6	13.5	2.3	6.3	0.9	0.9	14.4	5.0
女性20代	1401	44.7	45.5	14.8	20.4	19.6	18.1	18.3	17.9	6.6	13.6	3.0	6.8	0.7	2.4	1.4	1.1	11.0	6.3
女性30代	1638	45.7	42.6	18.1	36.6	19.4	17.5	13.8	12.1	8.9	33.8	4.0	6.4	0.7	2.1	0.9	2.1	10.6	4.5
女性40代	2165	48.1	39.0	19.7	32.5	21.3	19.6	11.4	9.2	9.8	16.2	6.9	6.4	2.0	1.9	1.5	1.3	13.3	2.6
女性50代	2004	44.2	32.9	22.4	25.4	20.0	18.4	10.6	9.4	12.7	2.7	9.3	5.3	4.3	1.7	1.5	1.3	16.0	2.3
女性60代	1446	36.3	21.8	25.0	18.5	12.7	17.3	9.9	9.1	16.7	0.3	12.2	4.3	4.5	1.6	2.1	2.0	19.1	2.1
女性70代	1228	27.8	7.3	28.4	13.6	9.0	15.6	6.7	7.3	16.9	0.2	16.1	4.9	3.2	1.5	3.6	2.0	24.4	2.7
東京23区・政令指定都市	4230	38.8	36.4	19.8	16.7	15.7	14.4	11.8	11.2	8.9	8.0	8.2	6.2	2.1	1.3	1.7	1.8	16.5	4.1
東京都区部	1509	39.6	36.9	17.2	14.7	14.7	12.9	12.5	10.9	6.5	6.7	7.4	5.8	1.7	1.7	2.1	2.3	17.1	4.5
政令指定都市	2721	38.3	36.2	21.2	17.9	16.2	15.3	11.4	11.4	10.2	8.7	8.7	6.4	2.2	1.1	1.5	1.5	16.2	3.9
大都市	6424	38.3	36.6	20.4	17.4	15.1	12.7	11.0	11.4	10.2	8.3	7.5	5.9	2.2	1.7	1.8	1.3	17.0	4.0
小都市	6135	39.2	36.8	21.4	20.8	16.8	13.6	11.4	11.7	10.6	9.8	7.7	5.9	2.2	2.3	1.5	1.3	16.3	4.0
町村	2148	33.1	35.3	18.1	18.7	15.0	12.3	12.3	10.6	10.5	9.1	7.0	5.1	2.2	2.2	2.0	1.3	18.7	6.1
直近1年の運動頻度 週に1日以上	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	38.7	42.2	22.4	19.8	14.5	10.8	13.2	12.9	10.2	10.1	6.8	6.7	2.0	2.0	1.8	1.7	11.9	3.7
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	37.5	30.2	18.1	17.0	17.1	16.0	9.6	9.7	10.0	7.5	8.6	5.0	2.4	1.7	1.6	1.1	22.3	4.9
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	7180	33.1	43.1	21.2	18.7	13.9	8.1	12.7	12.1	9.6	9.3	6.5	6.3	2.0	1.9	1.6	1.4	12.7	5.0
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	11757	41.2	32.4	19.8	18.3	16.9	16.5	10.7	10.9	10.4	8.5	8.4	5.6	2.3	1.9	1.7	1.4	19.4	3.8
する・みる・ささえる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
する・みる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
する・ささえる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みる・ささえる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
するのみ ※2	855	31.6	57.9	23.6	30.4	15.3	6.7	16.5	14.4	11.6	19.3	11.6	8.2	4.8	3.2	2.5	1.3	5.4	1.8
みるのみ ※2	10157	41.9	38.4	24.5	18.7	17.1	12.8	13.3	13.3	11.8	8.1	9.0	6.7	2.5	1.9	2.0	1.8	14.3	1.7
ささえるのみ ※2	142	23.2	47.9	17.6	16.9	16.2	7.0	11.3	9.9	9.9	15.5	6.3	5.6	0.7	3.5	3.5	0.7	9.2	16.9
スポーツに参画しなかった ※2	7783	34.2	31.4	14.6	16.9	14.1	14.8	8.5	8.5	7.7	8.5	5.4	4.5	1.5	1.6	1.1	0.9	21.7	7.7

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

オ 運動・スポーツの実施阻害要因 ②(2) 1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上(年101日～150日)実施できなかった理由

1日30分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを1年以上継続して週2日以上(年101日～150日)実施できなかった理由<複数回答>を聞いたところ、「仕事が忙しいから」が40.6%で最も高く、「面倒くさいから」(35.5%)、「体力が衰えたから」(21.4%)、「家事が忙しいから」(19.0%)の順となっている。

最も大きな理由<単一回答>でも、「仕事が忙しいから」(22.9%)が最も高く、「面倒くさいから」(20.8%)、「体力が衰えたから」(7.1%)が続いている。

性別に見ると、「仕事が忙しいから」は男性の割合が高く、「面倒くさいから」、「家事が忙しいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「仕事が忙しいから」は20代～40代、「体力が衰えたから」は70代、「家事が忙しいから」は30代、「場所や施設がないから」、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」は10代でそれぞれ割合が高くなっている。

運動頻度別(1年以上継続した頻度)に見ると、「面倒くさいから」「体力が衰えたから」は非実施者(わからない含)が高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」は(する・みる・ささえる)が高く、「お金に余裕がないから」は(する・ささえる)がそれぞれ高くなっている。

(図2-2-オ、表2-2-オ)

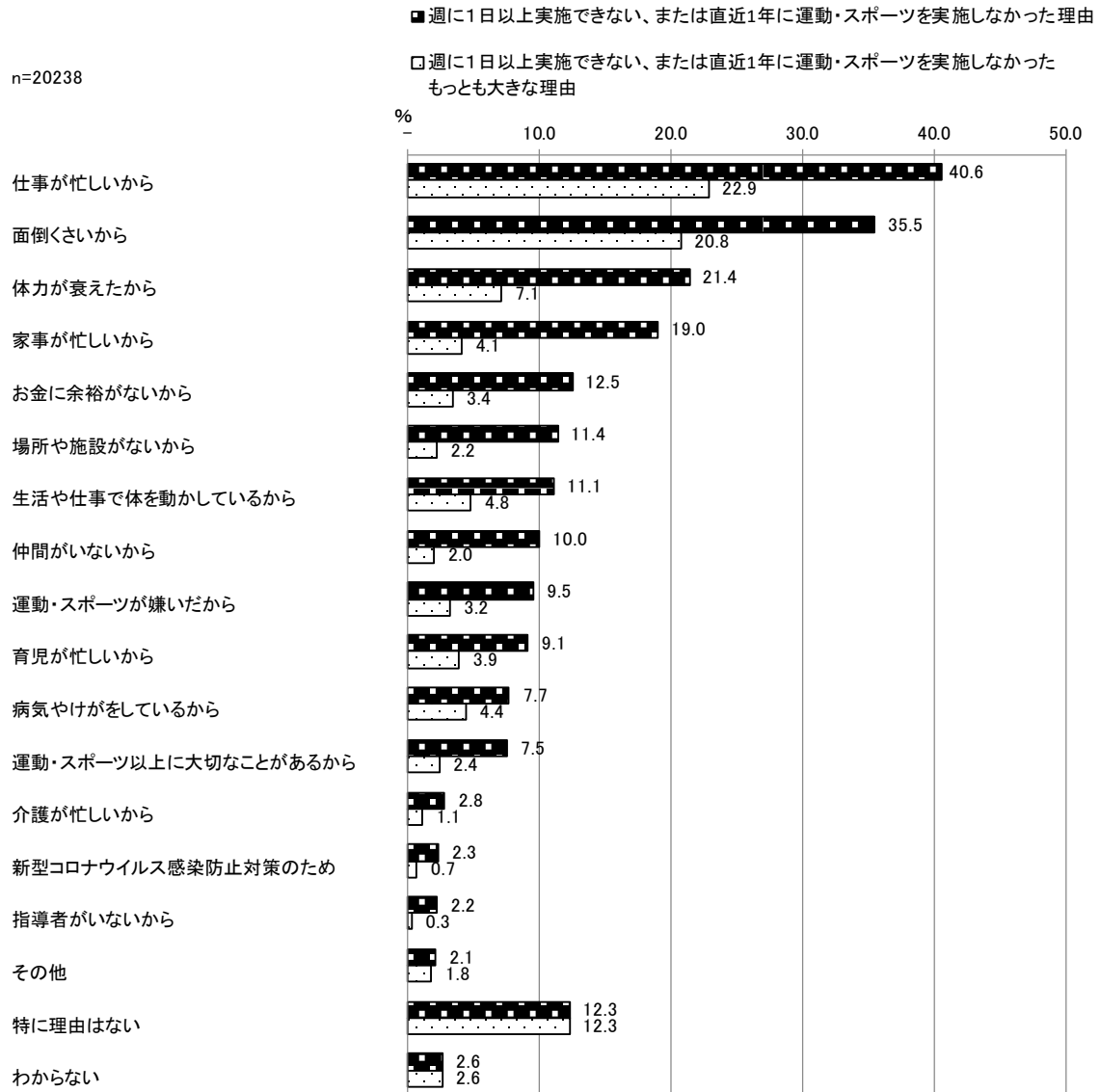
図 2-2-オ 運動・スポーツの実施阻害要因②(2)

1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを 1 年以上継続して週 2 日以上（年 101 日～150 日）

実施できなかった理由（Q13-2）

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：1 日 30 分以上の軽く汗をかく運動やスポーツを 1 年以上継続して週 2 日以上実施できていない者]



カ 運動・スポーツの実施阻害要因 ③運動・スポーツを実施することが好きか

運動・スポーツを実施することが好きかを聞いたところ、「好き」とする割合が 63.7%（「好き」 24.1%＋「やや好き」 39.6%）、「嫌い」とする割合が 36.3%（「やや嫌い」 23.5%＋「嫌い」 12.8%）となっている。

性別に見ると、「好き」とする割合は、女性よりも男性の方が高くなっている。

年代別に見ると、「好き」とする割合は 70 代が最も高く、50 代が最も低くなっている。

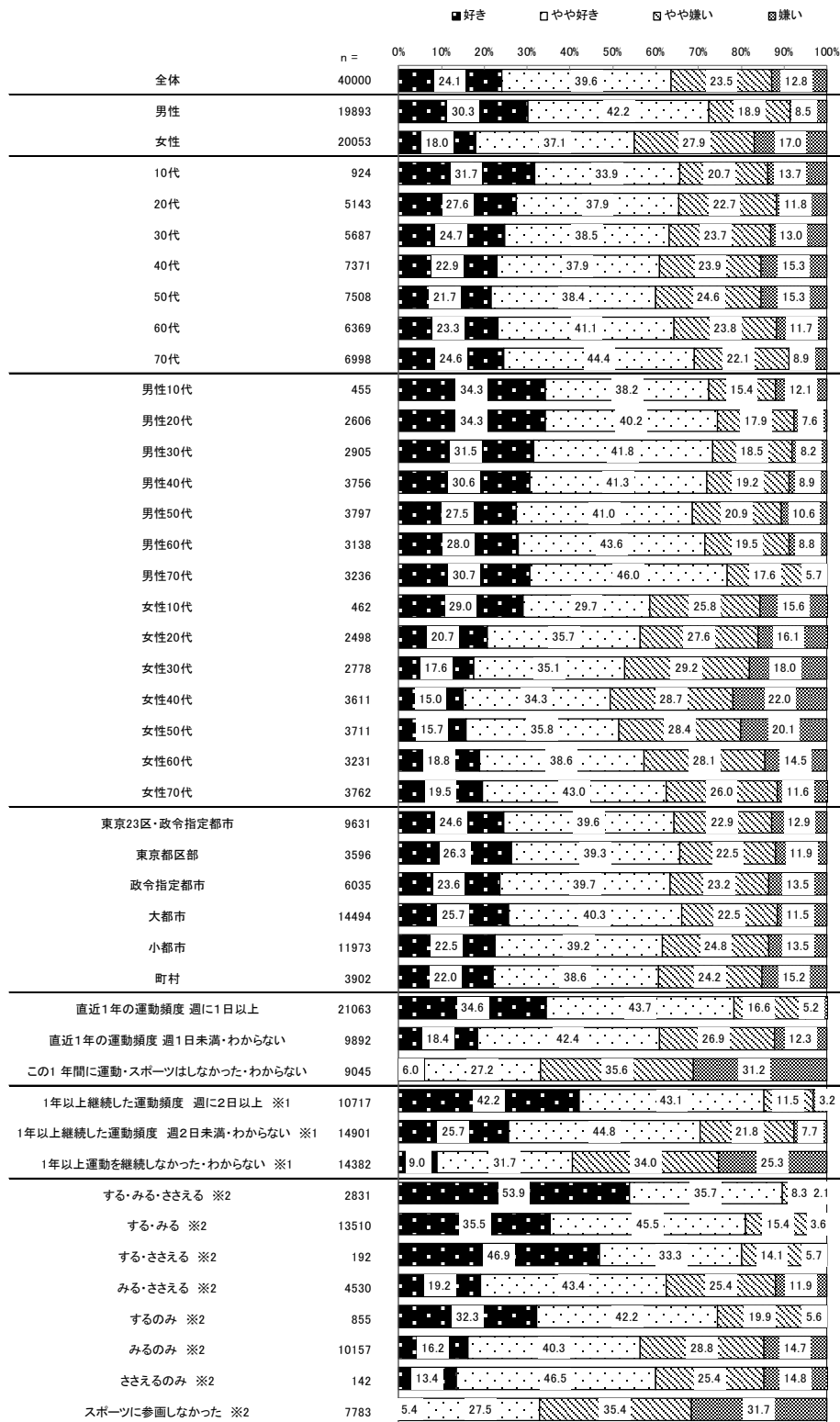
運動頻度別（直近 1 年の頻度、1 年以上継続した頻度ともに）に見ると、運動頻度が高いほど「好き」とする割合が高い傾向がある。

スポーツ参画状況別に見ると、「好き」とする割合は、（する・みる・ささえる）が最も高くなっている。「嫌い」とする割合は（スポーツに参画しなかった）が最も高く、約 7 割を占めている。

（図 2-2-カ）

図 2-2-カ 運動・スポーツを実施することが好きか(Q37)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

キ 運動・スポーツの実施阻害要因 ④運動・スポーツが嫌いな理由

運動・スポーツが嫌いな理由＜複数回答＞を聞いたところ、「疲れるから」の割合が53.7%で最も高く、次いで「苦手だから」(49.7%)、「時間を取られるから」(22.6%)、「汗をかくから」(17.0%)の順となっている。

最も大きな理由＜単一回答＞では、「苦手だから」(29.2%)が最も高く、「疲れるから」(28.2%)、「時間を取られるから」(6.2%)が続いている。

性別に見ると、「実施する意味・価値を感じないから」は男性の割合が高く、「苦手だから」「人に見られたくないから」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、年代が低くなるほど「疲れるから」「汗をかくから」「人に見られたくないから」の割合が高い傾向となっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「人に見られたくないから」「格好悪いから」は（する・みる・ささえる）の割合が高かった。

(図 2-2-キ、表 2-2-キ)

図 2-2-キ 運動・スポーツの実施阻害要因④運動・スポーツが嫌いな理由（Q38）

<複数選択可>※「もっとも大きな理由」は<単一回答>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

n=14505

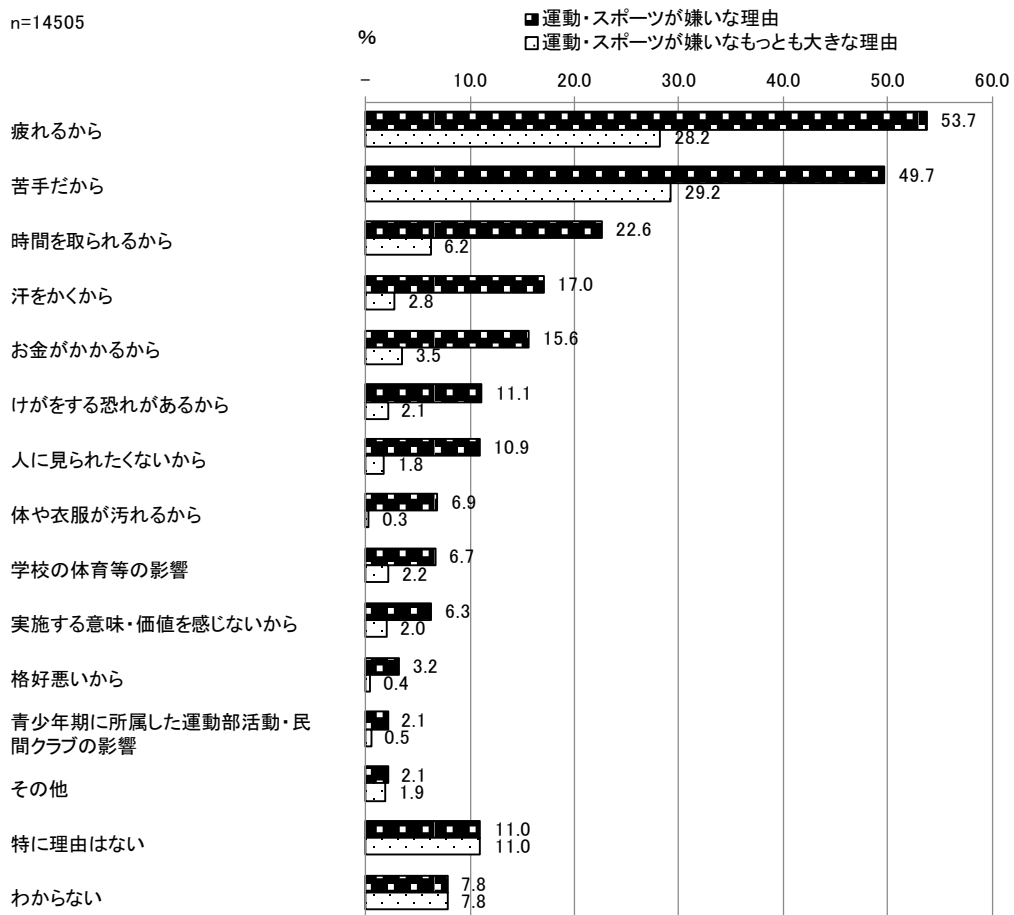


表 2-2-キ 運動・スポーツの実施阻害要因④運動・スポーツが嫌いな理由 (Q38)

<複数選択可>

[基数：運動・スポーツが嫌いな者]

																		%
			疲れるから	苦手だから	時間を取られるから	汗をかくから	お金がかかるから	けがをする恐れがあるから	人に見られたくないから	体や衣服が汚れるから	学校の体育等の影響	実施する意味・価値を感じないから	格好悪いから	青少年期に所属した運動部活動・民間クラブの影響	その他	特に理由はない	わからない	
	n =																	
全体	14505	53.7	49.7	22.6	17.0	15.6	11.1	10.9	6.9	6.7	6.3	3.2	2.1	2.1	11.0	7.8		
男性	5464	53.0	35.6	22.6	16.2	14.6	12.0	9.1	7.3	5.2	7.5	3.9	2.5	1.9	14.1	10.7		
女性	9014	54.3	58.4	22.6	17.5	16.2	10.6	11.9	6.8	7.7	5.6	2.7	1.8	2.2	9.2	5.9		
10代	318	63.8	56.6	23.6	27.0	14.2	16.7	22.0	11.9	17.3	10.1	11.0	6.0	1.9	6.0	7.9		
20代	1776	64.7	48.5	23.0	22.7	14.9	9.5	15.8	9.1	8.1	6.8	5.4	3.5	0.7	6.4	12.2		
30代	2092	63.2	50.5	26.8	22.8	15.7	11.7	15.4	11.0	8.7	7.1	4.3	2.9	1.0	7.0	9.8		
40代	2890	63.3	51.3	26.6	19.3	18.2	9.9	13.0	8.7	6.3	7.3	3.2	2.2	1.3	7.2	7.2		
50代	2996	54.1	47.0	23.0	15.4	18.5	10.5	8.8	6.0	6.1	6.1	2.5	1.8	2.1	11.3	7.3		
60代	2266	43.1	50.2	19.8	13.0	15.2	12.5	7.4	4.5	5.7	5.5	2.1	1.0	3.0	15.4	6.0		
70代	2167	32.1	50.0	15.1	8.7	8.9	12.0	4.5	2.1	4.7	4.7	1.0	0.8	4.3	19.6	5.6		
男性10代	125	57.6	48.8	29.6	29.6	12.8	22.4	16.8	14.4	18.4	12.8	13.6	7.2	1.6	9.6	9.6		
男性20代	666	56.8	34.7	22.1	18.9	14.7	10.7	11.9	8.9	6.8	7.5	5.9	4.8	0.8	10.1	15.3		
男性30代	777	58.2	35.9	24.7	20.3	13.8	12.5	12.7	10.6	6.4	6.3	4.6	3.5	1.0	8.4	14.5		
男性40代	1057	60.9	36.9	24.5	17.6	15.5	9.9	10.3	7.9	5.6	7.6	4.2	2.6	1.4	9.6	9.9		
男性50代	1196	55.4	34.3	23.8	15.6	16.9	12.0	8.0	6.7	4.3	7.8	3.3	1.8	1.3	14.1	9.4		
男性60代	889	45.2	35.4	21.9	13.7	15.9	12.0	7.2	6.1	4.4	7.5	3.0	1.2	2.5	19.5	9.6		
男性70代	754	37.9	34.4	16.0	9.5	9.2	13.9	3.6	2.7	2.5	7.4	1.6	0.9	4.6	23.9	7.3		
女性10代	191	68.1	62.3	19.9	25.7	15.2	12.6	24.6	10.5	16.8	8.4	9.4	5.2	2.1	3.7	6.8		
女性20代	1090	70.4	57.4	23.7	25.4	15.1	8.8	18.3	9.4	9.0	6.3	5.2	2.8	0.6	4.2	9.6		
女性30代	1312	66.2	59.2	28.1	24.4	16.9	11.2	17.0	11.3	10.1	7.5	4.1	2.5	0.9	6.2	6.9		
女性40代	1831	64.6	59.7	27.9	20.3	19.8	9.8	14.5	9.1	6.7	7.2	2.7	2.0	1.3	5.8	5.6		
女性50代	1800	53.3	55.5	22.4	15.3	19.5	9.6	9.3	5.5	7.4	5.0	2.1	1.7	2.7	9.4	5.9		
女性60代	1377	41.7	59.7	18.4	12.5	14.7	12.9	7.6	3.6	6.5	4.1	1.5	0.9	3.3	12.9	3.7		
女性70代	1413	28.9	58.4	14.6	8.2	8.8	11.0	5.0	1.8	5.8	3.3	0.6	0.8	4.1	17.3	4.7		
東京23区・政令指定都市	3450	56.0	51.8	23.4	19.3	16.2	11.3	10.8	8.0	7.8	6.6	3.4	2.3	2.0	10.6	6.5		
東京都区部	1237	57.0	48.8	23.0	19.0	15.7	10.8	11.2	8.6	6.9	7.1	3.4	2.4	2.0	10.4	8.0		
政令指定都市	2213	55.4	53.4	23.6	19.4	16.5	11.6	10.6	7.6	8.3	6.3	3.4	2.3	2.0	10.6	5.6		
大都市	4926	53.1	49.1	22.1	16.9	15.6	11.4	10.1	6.5	6.6	6.1	3.2	1.9	2.3	11.8	6.9		
小都市	4592	54.2	50.3	23.6	16.7	16.0	11.0	11.9	7.3	6.8	6.7	3.1	2.2	1.9	10.3	8.3		
町村	1537	49.2	45.3	19.5	13.3	12.5	10.0	10.6	4.8	4.7	5.5	2.9	1.8	2.0	11.9	12.2		
直近1年の運動頻度 週に1日以上	4584	57.7	58.5	24.3	19.2	15.3	13.3	12.8	8.0	8.9	5.4	4.5	3.1	2.1	6.5	2.3		
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	3878	59.5	51.5	24.7	19.6	16.0	11.0	12.4	8.1	7.0	6.2	3.4	2.1	1.8	8.3	6.6		
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	6043	47.0	42.0	20.0	13.8	15.5	9.5	8.4	5.4	5.0	7.2	2.0	1.3	2.2	16.2	12.7		
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	1577	55.2	55.2	21.9	17.2	14.2	12.1	11.3	6.5	7.3	4.2	3.9	3.0	1.7	6.8	3.4		
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	4401	57.4	53.3	23.5	18.6	15.2	11.8	12.6	8.2	7.4	5.7	4.2	2.7	1.8	7.6	6.0		
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	8527	51.6	46.9	22.3	16.2	16.0	10.6	9.9	6.4	6.3	7.1	2.5	1.6	2.3	13.6	9.6		
する・みる・ささえる ※2	294	50.0	44.9	19.7	18.4	18.0	18.0	28.2	7.8	9.9	9.9	19.4	13.3	1.0	1.0	1.4		
する・みる ※2	2561	57.7	63.2	24.4	19.1	15.6	14.9	11.7	7.6	8.7	4.1	3.5	2.0	2.7	6.3	0.9		
する・ささえる ※2	38	50.0	44.7	26.3	21.1	21.1	10.5	18.4	13.2	18.4	5.3	7.9			10.5	10.5		
みる・ささえる ※2	1691	59.3	54.0	24.8	19.5	14.3	10.1	11.8	8.5	8.8	6.6	3.2	3.0	1.6	7.8	4.5		
するのみ ※2	218	56.4	48.2	22.5	19.3	17.0	17.4	19.7	6.0	11.5	6.4	13.3	6.9	0.9	3.2	0.9		
みるのみ ※2	4424	57.4	53.0	25.2	17.8	18.4	13.0	11.1	7.0	6.5	6.1	2.3	1.5	2.6	10.7	3.6		
ささえるのみ ※2	57	45.6	40.4	19.3	10.5	15.8	8.8	10.5	15.8	7.0	5.3	7.0	5.3		5.3	24.6		
スポーツに参画しなかった ※2	5222	47.1	39.4	18.9	14.4	13.3	7.4	8.5	6.0	4.8	7.4	2.3	1.4	1.7	15.6	16.3		

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

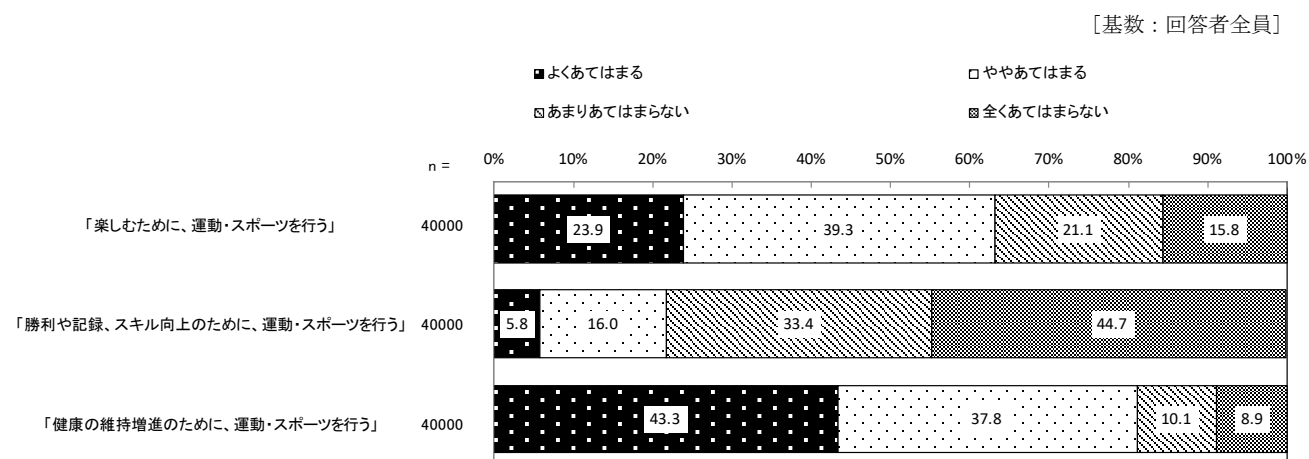
※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

ク スポーツの実施意向(目的別)

スポーツの実施意向(目的別)を聞いたところ、「よくあてはまる」は、(健康の維持増進のために、運動・スポーツを行う) 43.3%が最も高く、(楽しむために、運動・スポーツを行う) 23.9%、(勝利や記録、スキル向上のために、運動・スポーツを行う) 5.8%と続いている。

図 2-2-ク スポーツの実施意向(目的別) (Q18)



ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ

この1年間に初めて実施した、もしくは再開した運動・スポーツを聞いたところ、「ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）」（28.5%）、「トレーニング」（4.7%）、「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」（4.0%）と続いており、何らかの運動・スポーツを始めた・再開した割合が52.0%（「あてはまるものはない」48.0%を除く。以下『「運動・スポーツを始めた・再開した」割合』という。）となっている。

性別に見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合に大きな差は見られない。

年代別に見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合は70代で最も低くなっている。

都市規模別に見ると、「運動・スポーツを始めた・再開した」割合は政令指定都市で最も低くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、（する・みる）の割合が最も低くなっている。

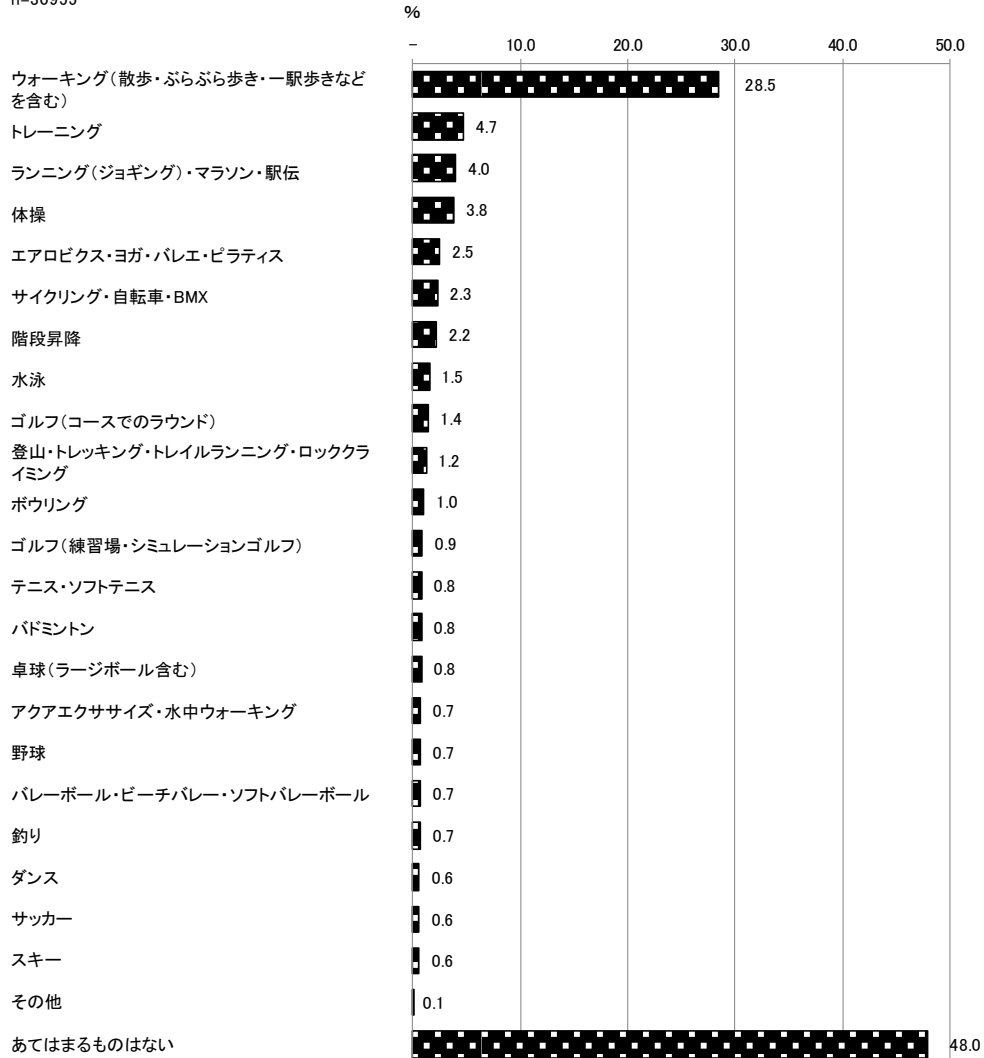
（図2-2-ケ、表2-2-ケ）

図 2-2-ケ この1年間に初めて実施した・再開した運動・スポーツ 上位20位抜粋 (Q19)

<複数選択可>

[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

n=30955



[基数：直近1年運動・スポーツ実施者]

※1 1日30分以上の軽〜汗かく運動を、1年以上継続した頻度
※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合
※3 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合
※4 「ささる」の割合は、「運動・スポーツをささる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

コ この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ

この1年間で運動・スポーツを初めて実施した、もしくは再開したきっかけを聞いたところ、何らかのきっかけがある割合が58.1%（「特に理由はない」39.6%+「わからない」2.3%を除く。）となっている。

始めた・再開したきっかけは、「友人・知人・同僚に誘われた」（16.1%）、「家族に誘われた」（12.7%）、「医師に奨められた」（8.8%）の順で高くなっている。

性別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」は男性の割合が高く、「家族に誘われた」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「友人・知人・同僚に誘われた」は10代・20代で割合が高く、「医師に奨められた」は60代・70代の割合が高くなっている。

（図2-2-コ、表2-2-コ）

図2-2-コ この年間に初めて実施した・再開したきっかけ（Q20）

<複数選択可>

〔基数：直近1年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者〕

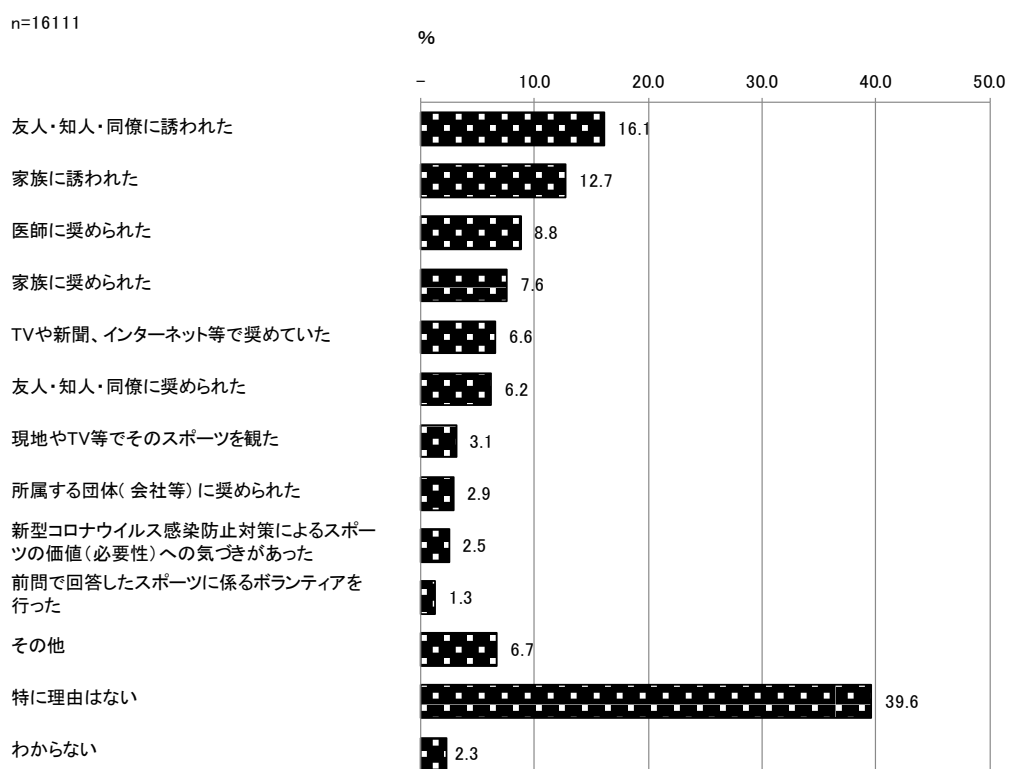


表 2-2-コ この1年間に初めて実施した・再開したきっかけ (Q20)

<複数選択可>

[基数：直近1年で初めて実施した・再開した運動・スポーツがある者]

	n =	友人・知人・同僚に誘われた	家族に誘われた	医師に奨められた	家族に奨められた	TVや新聞、インターネット等で奨めていた	友人・知人・同僚に奨められた	現地やTV等でそのスポーツを観た	所属する団体（会社等）に奨められた	新型コロナウイルス感染症対策によるスポーツの価値（必要性）への気づきがあった	前問で回答したスポーツに係るボランティアを行った	その他	特に理由はない	わからない
全体	16111	16.1	12.7	8.8	7.6	6.6	6.2	3.1	2.9	2.5	1.3	6.7	39.6	2.3
男性	8195	18.1	11.4	10.2	7.9	6.1	7.3	4.0	3.7	2.4	1.8	4.9	39.7	2.7
女性	7901	14.0	14.1	7.4	7.3	7.2	5.0	2.2	2.0	2.6	0.8	8.5	39.5	1.8
10代	456	30.0	13.8	3.5	8.1	6.6	12.5	3.7	8.1	3.3	3.3	7.9	25.7	2.4
20代	2560	25.1	14.5	5.5	8.1	8.0	10.2	5.4	4.9	2.3	3.5	5.3	31.8	3.3
30代	2538	18.6	14.9	5.1	7.7	6.5	7.1	3.4	3.7	2.6	1.6	7.2	36.9	3.1
40代	3084	13.5	14.5	7.2	7.4	5.3	5.3	2.3	2.7	1.8	0.8	6.1	42.8	2.6
50代	2803	11.9	11.5	10.2	6.4	6.4	3.7	2.5	2.1	2.5	0.5	6.4	44.3	2.0
60代	2318	11.9	10.4	12.3	7.0	6.8	5.1	2.5	1.7	2.1	0.5	7.5	43.2	1.8
70代	2352	13.5	9.9	14.3	9.2	7.1	5.0	2.5	1.2	3.9	0.6	7.5	40.1	0.7
男性10代	227	34.4	11.5	5.7	8.8	8.4	15.4	6.6	7.9	4.0	4.4	7.9	24.2	2.2
男性20代	1323	29.5	13.1	7.1	8.5	9.8	13.8	7.6	6.2	3.1	4.7	3.0	28.8	4.0
男性30代	1338	23.8	13.2	5.8	8.1	6.0	8.6	4.6	4.5	2.8	2.3	4.4	35.4	3.3
男性40代	1628	15.5	13.2	8.5	7.9	4.2	5.7	2.9	3.5	1.8	1.2	4.0	43.3	2.9
男性50代	1452	11.8	9.6	11.7	6.2	4.5	3.7	2.8	3.0	2.5	0.4	5.2	45.8	2.3
男性60代	1155	11.9	8.9	14.0	7.0	5.9	5.2	3.1	2.3	1.5	0.8	6.2	45.2	2.3
男性70代	1072	12.3	9.6	16.6	9.7	6.3	5.8	2.3	1.5	2.6	0.7	6.4	42.2	0.9
女性10代	227	25.6	16.3	1.3	7.5	4.8	9.7	0.9	8.4	2.6	2.2	7.9	26.9	2.6
女性20代	1226	20.4	16.1	3.8	7.7	6.0	6.3	3.0	3.5	1.3	2.1	7.7	35.3	2.5
女性30代	1200	12.7	16.8	4.3	7.3	7.0	5.4	2.1	2.8	2.3	0.8	10.4	38.7	2.8
女性40代	1454	11.3	15.9	5.7	6.8	6.6	4.8	1.6	1.9	1.7	0.3	8.5	42.1	2.2
女性50代	1351	11.9	13.5	8.7	6.5	8.4	3.6	2.1	1.0	2.4	0.5	7.7	42.8	1.6
女性60代	1163	11.9	11.9	10.6	7.0	7.7	5.1	1.8	1.0	2.8	0.3	8.9	41.3	1.3
女性70代	1280	14.5	10.1	12.3	8.8	7.7	4.3	2.7	1.0	4.9	0.5	8.4	38.4	0.5
東京23区・政令指定都市	3775	16.4	11.9	8.1	7.4	6.5	6.3	3.0	2.8	2.8	1.5	7.4	41.0	1.9
東京都区部	1557	18.2	11.6	8.0	7.9	6.1	7.1	2.8	3.4	3.4	1.3	6.7	40.3	2.3
政令指定都市	2218	15.1	12.1	8.2	7.0	6.8	5.7	3.2	2.3	2.3	1.5	7.8	41.4	1.6
大都市	5979	16.3	12.7	9.6	8.2	6.9	6.7	3.5	3.1	2.7	1.4	6.2	38.4	2.3
小都市	4824	15.1	13.1	8.5	7.4	6.6	6.1	2.8	2.5	2.2	1.2	7.0	39.9	2.4
町村	1533	17.8	14.0	8.3	6.3	5.7	4.4	2.3	3.5	2.2	1.0	5.7	40.0	2.7
直近1年の運動頻度 週に1日以上	10435	16.6	12.1	9.7	8.0	7.9	6.9	3.9	3.2	3.0	1.6	7.3	37.3	1.7
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	5676	15.1	14.0	7.0	6.9	4.3	5.0	1.6	2.2	1.6	0.8	5.4	43.8	3.3
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	4792	17.3	12.1	10.0	7.7	7.7	7.1	3.7	3.3	3.1	1.6	7.1	36.8	2.0
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	8337	17.4	12.9	7.9	7.8	6.1	6.4	3.2	2.9	2.4	1.4	5.3	40.2	2.9
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	2982	10.6	13.5	9.3	6.9	6.3	4.2	1.7	2.3	1.8	0.6	9.7	42.4	1.1
する・みる・ささえる ※2	1871	30.1	19.7	10.9	14.8	13.7	17.5	10.8	9.5	5.0	7.5	4.5	13.1	1.0
する・みる ※2	6109	15.1	11.3	10.5	7.4	7.3	5.0	2.7	2.0	2.9	0.2	8.3	38.9	1.1
する・ささえる ※2	120	21.7	12.5	5.0	5.0	5.0	5.8	1.7	3.3	2.5	4.2	6.7	35.8	0.8
みる・ささえる ※2	2335	9.5	8.1	7.0	4.1	4.6	3.3	1.6	1.3	1.6	0.2	7.2	52.5	3.9
するのみ ※2	477	25.4	18.2	8.4	11.9	7.3	13.4	6.9	9.2	3.6	4.6	5.5	20.3	1.3
みるのみ ※2	3311	16.3	14.6	8.0	7.1	4.8	4.9	1.4	1.7	1.4	0.4	5.6	42.1	1.9
ささえるのみ ※2	67	16.4	13.4	16.4	9.0	6.0	10.4	6.0	9.0	4.5	4.5	3.0	23.9	3.0
スポーツに参画しなかった ※2	1821	10.2	11.8	4.6	5.2	2.5	2.7	0.4	1.1	1.3	0.3	5.1	53.6	6.3

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

サ 障害者スポーツ・パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等）の体験有無

過去に一度でも障害者スポーツ・パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等）を体験したことがあるかを聞いたところ、「ない」（92.5％）割合が「ある」（7.5％）を大きく上回っている。

年代別に見ると、「ある」の割合は10代が最も高く、高年代になるにつれて「ある」の割合は低くなっている。

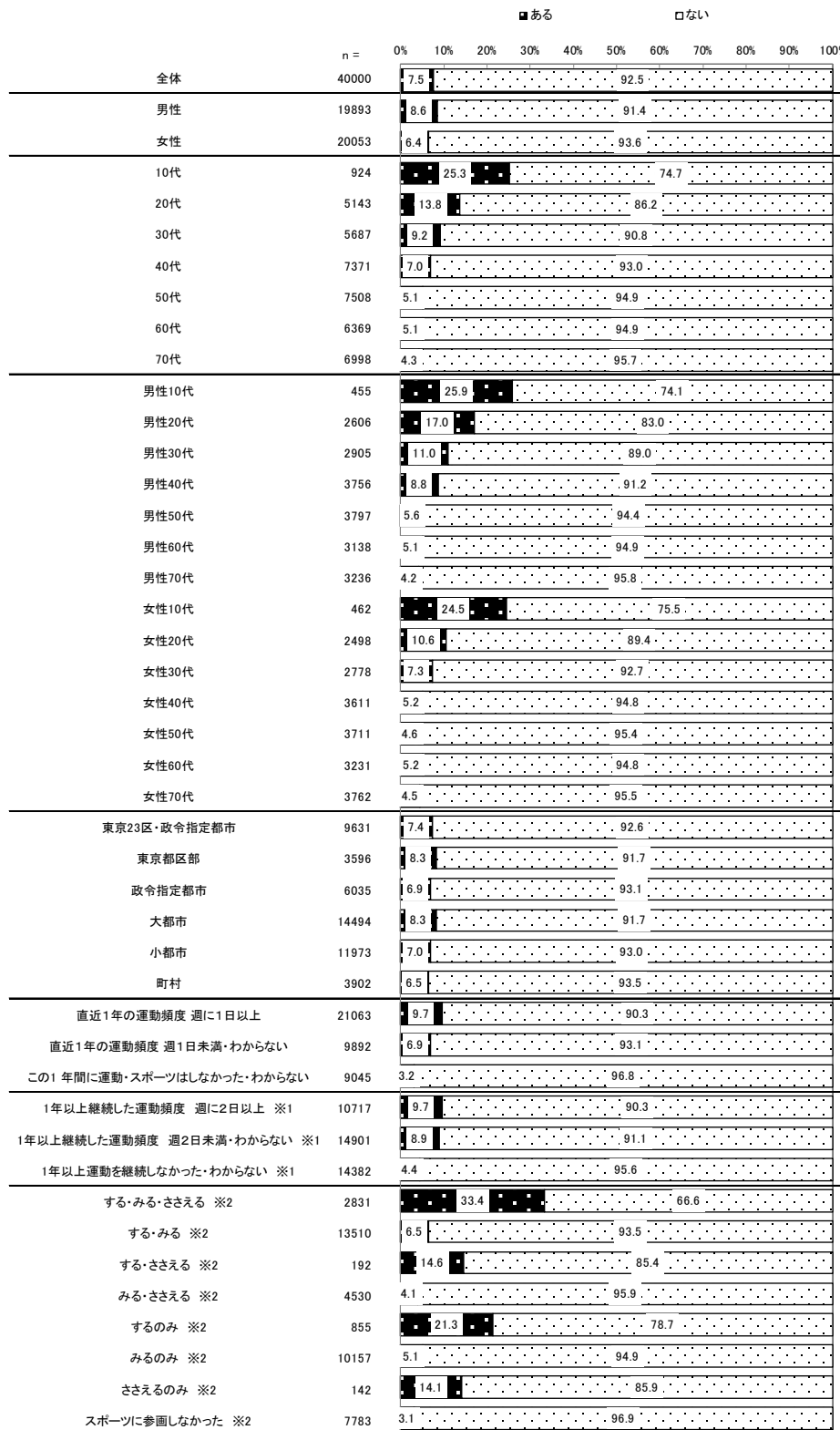
都市規模別に見ると、「ある」の割合は大きな差はなかった。

スポーツ参画状況別に見ると、「ある」の割合は（する・みる・ささえる）が最も高くなっている。

（図 2-2-サ）

図 2-2-サ 障害者スポーツ・パラスポーツ（車いすテニスやボッチャ等）の体験有無（Q41）

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

シ 障害のある人・ない人による運動・スポーツ実施有無

障害のある人とない人で、ともに運動・スポーツを実施したことがあるかどうかを聞いたところ、「ない」(91.3%) 割合が「ある」(8.7%) を大きく上回っている。

年代別に見ると、「ある」の割合は10代が最も高く、高年代になるにつれて「ある」の割合は低くなっている。

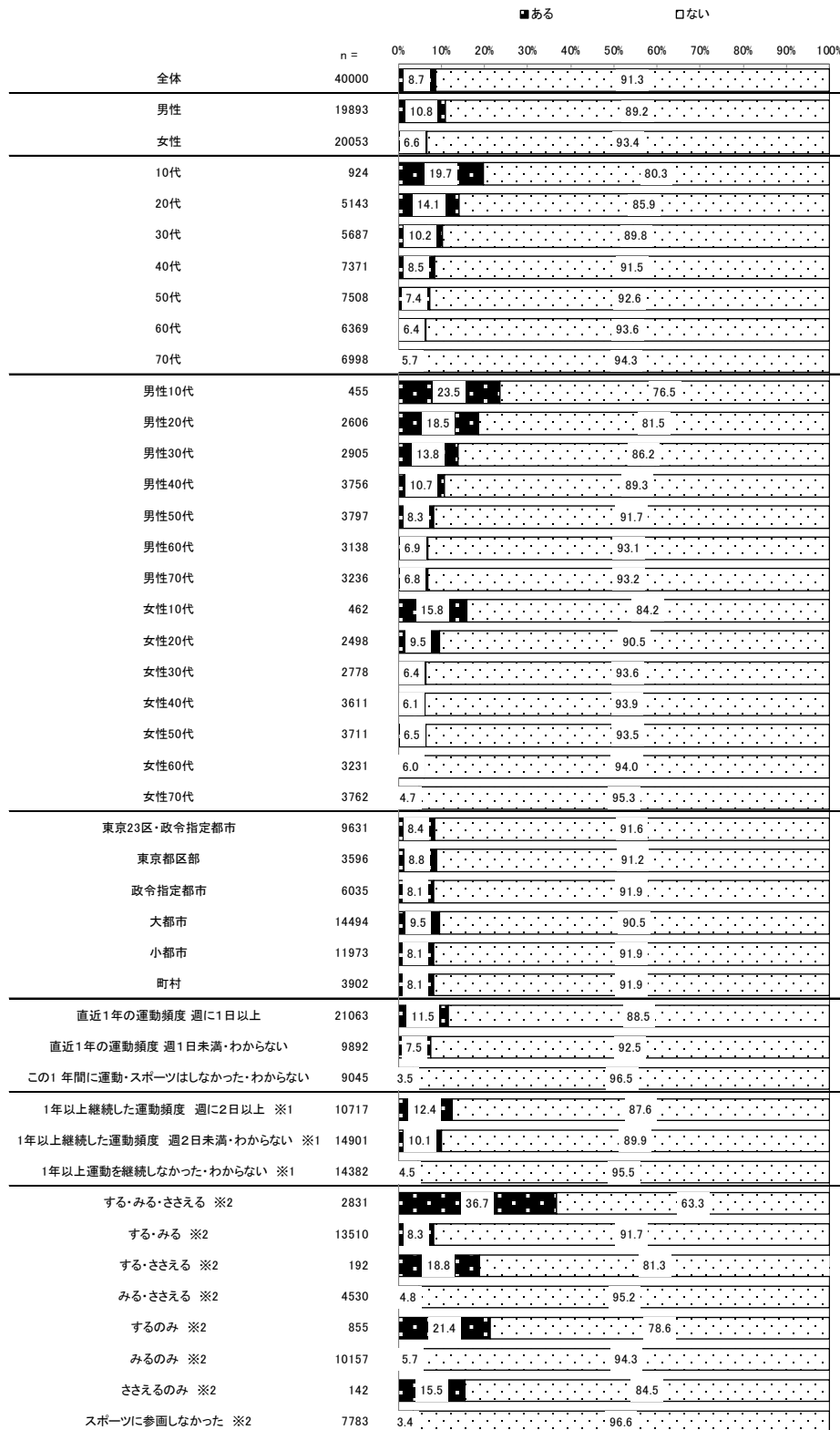
運動頻度別(直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに)に見ると、運動頻度が高いほど「ある」の割合が高くなる傾向にある。

スポーツ参画状況別に見ると、「ある」の割合は(する・みる・ささえる)が最も高くなっている。

(図 2-2-シ)

図 2-2-シ 障害のある人・ない人による運動・スポーツ実施有無（Q42）

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

ス 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽

運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽を聞いたところ、「テレビ鑑賞（スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞）」が39.1%で最も高く、次いで「旅行・観光（日帰り含む）」（29.9%）、「読書（マンガ含む）」（25.2%）、「スポーツ観戦（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）」（22.0%）の順となっている。

性別に見ると、「スポーツ観戦（テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く）」、「ドライブ・ツーリング」は男性の割合が高く、「ショッピング」、「料理・菓子作り」、「コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「テレビ鑑賞（スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞）」は高年代で割合が高い傾向があり、「SNS（X（旧 Twitter）ほか）などのデジタルコミュニケーション」は、低年代で割合が高い傾向がある。

スポーツ参画状況別に見ると、「テレビ鑑賞（スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞）」は（する・みる）が最も高くなっている。

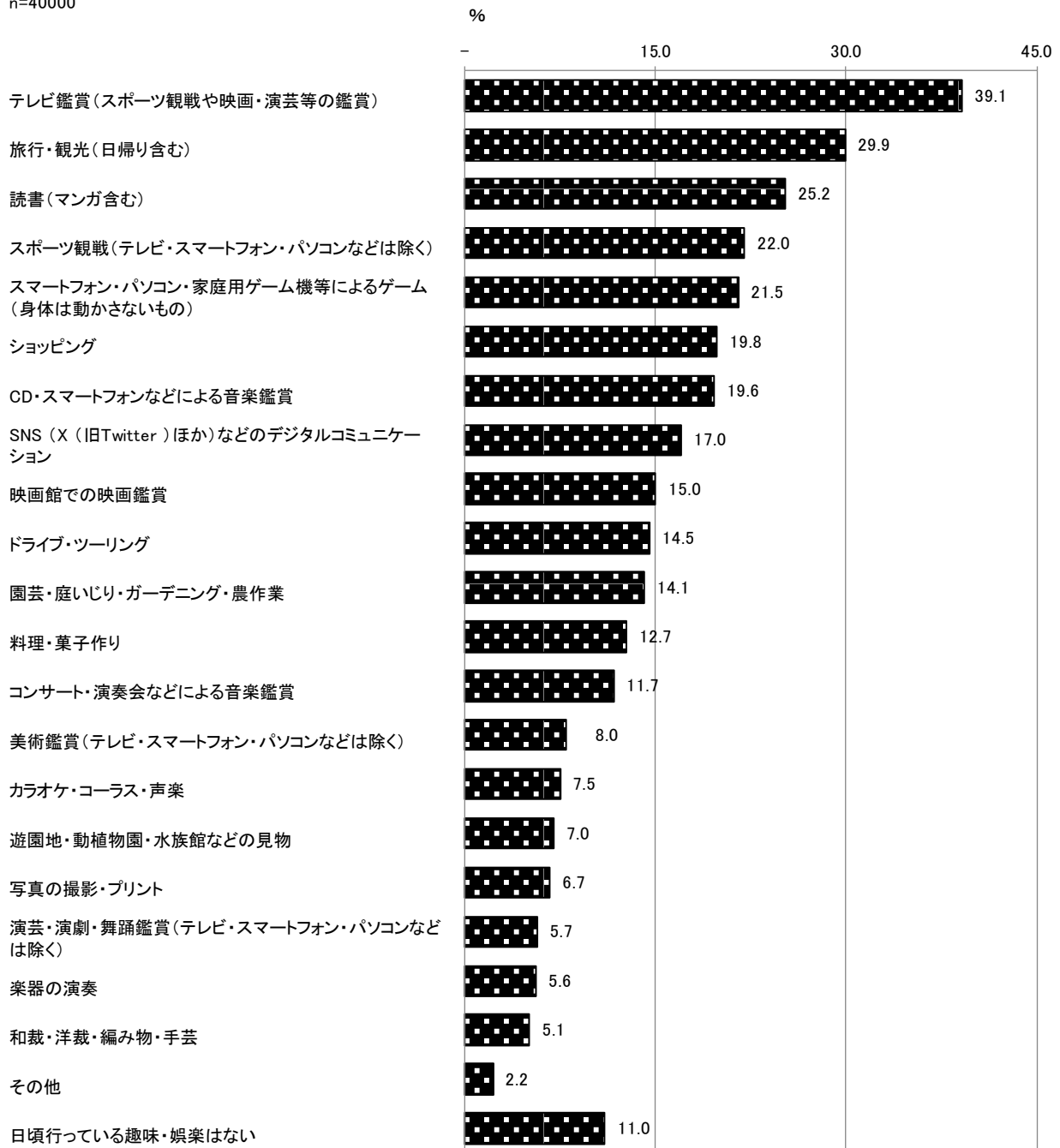
（図 2-2-ス、表 2-2-ス）

図 2-2-ス 運動・スポーツを実施する以外の趣味・娯楽 上位 20 位抜粋 (Q24)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=40000



[基数：回答者全員]

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合
 ※3 「みる」の割合は、「直接現場」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合
 ※4 「さえる」の割合は、「運動・スポーツをさえる活動」で行っていないと「わからない」を除いた割合

(3) 今後の運動・スポーツの実施意向について

ア 運動・スポーツの実施状況と意向

運動・スポーツの実施状況と意向について聞いたところ、運動・スポーツをしている割合は78.8%（「定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」40.0%＋「定期的に運動・スポーツをしているが、始めてから6ヶ月以内である」4.3%＋「不定期で実施した」34.5%）、運動・スポーツを実施していない割合は21.1%（「現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている」4.1%＋「現在運動・スポーツはしておらず、今後もするつもりはない」17.0%）となっている。

性別に見ると、「定期的に運動・スポーツをしており、6ヶ月以上継続している」は男性の割合が高くなっている。

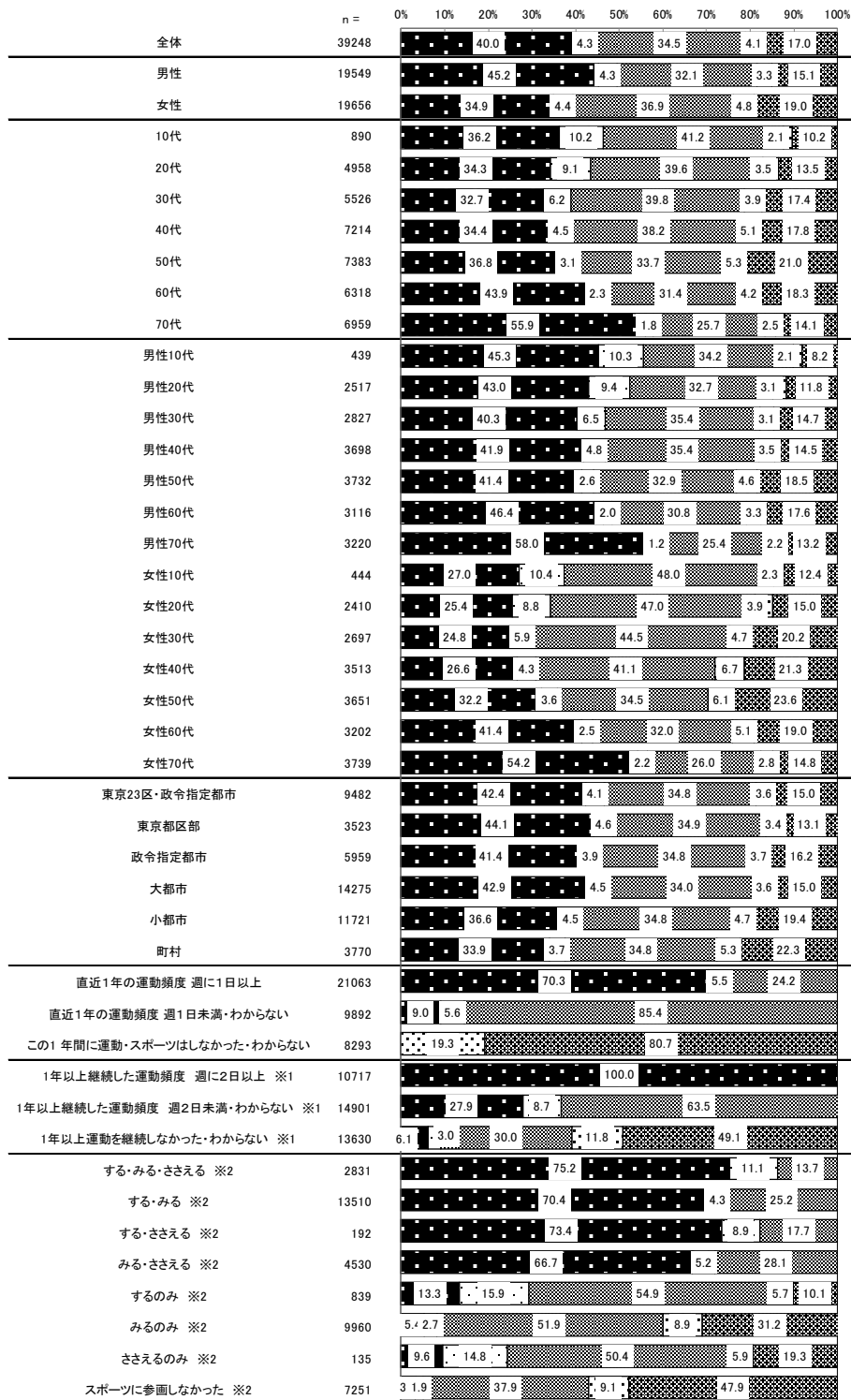
年代別に見ると、運動・スポーツをしている割合は10代が最も高く、50代が最も低くなっている。

運動頻度別（直近1年の運動頻度）に見ると、運動・スポーツをしている割合は運動頻度が高いほど高い傾向にある。

（図 2-3-ア）

図 2-3-ア 運動・スポーツの実施状況と意向 (Q16)

[基数：直近1年間に運動・スポーツを実施したかどうか分からない者を除く全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

イ 今後行いたい運動・スポーツの実施頻度

今後、運動・スポーツをどのくらいの頻度で行いたいかを聞いたところ、週に1日以上行いたいとする割合が66.7%（「週に5日以上（年251日以上）」16.4%＋「週に3日以上（年151日～250日）」18.7%＋「週に2日以上（年101日～150日）」15.4%＋「週に1日以上（年51日～100日）」16.2%）となり、全体の6割以上を占めている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

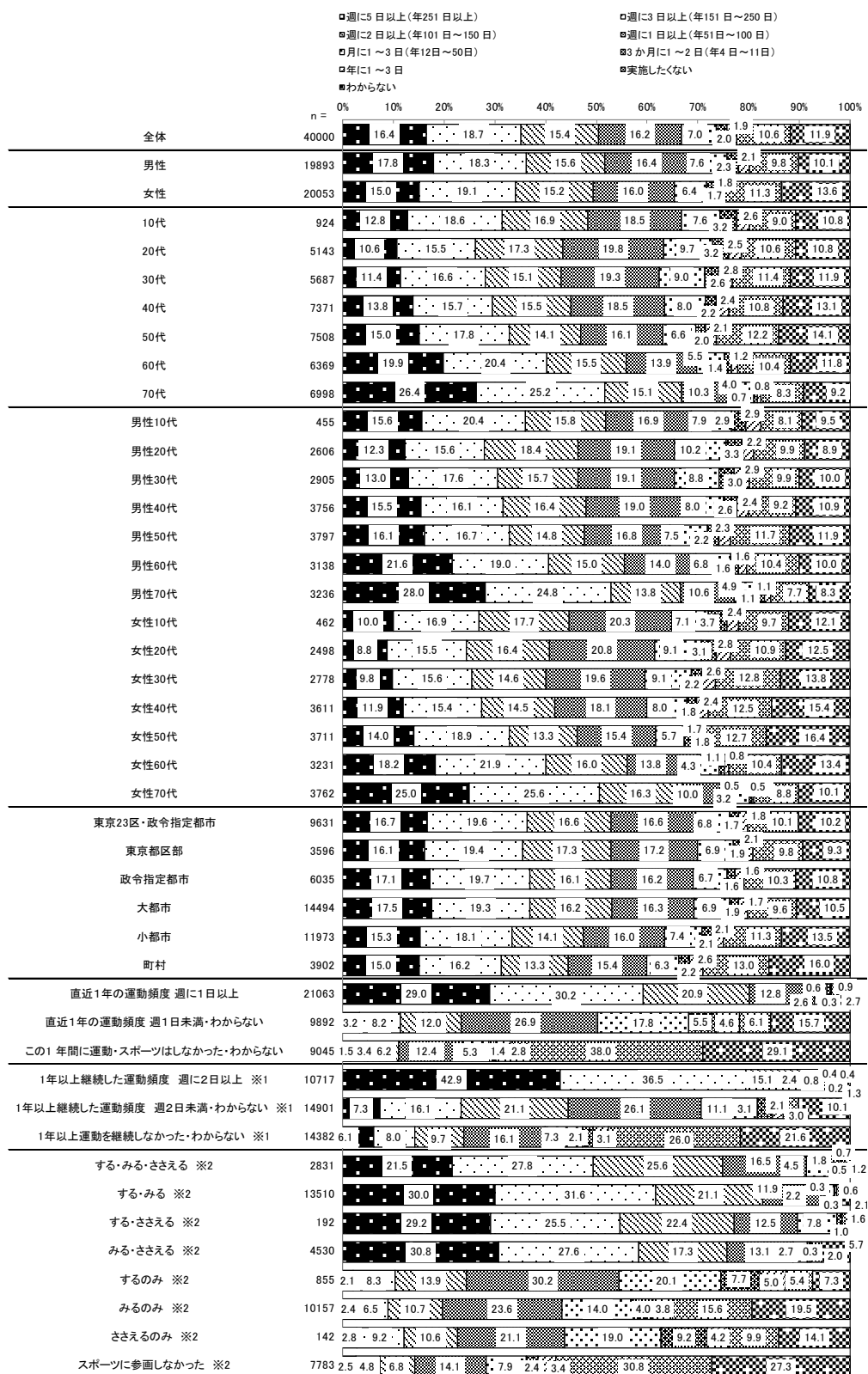
年代別に見ると、週に1日以上行いたいとする割合は、60代・70代が高い傾向にある

運動頻度別（1年以上継続した頻度）に見ると、「週に5日以上（年251日以上）」の割合は週に2日以上実施者が最も高くなっている。

（図 2-3-イ）

図 2-3-イ 今後行いたい運動・スポーツの実施頻度 (Q17)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目

今後行ってみたい運動やスポーツを聞いたところ、何らかの運動・スポーツを始めたい割合は62.7%（「今後始めたい運動やスポーツはない」29.3%＋「わからない」8.0%を除く。以下『「何らかのスポーツを始めたい」割合』という。）となっている。

性別に見ると、「何らかのスポーツを始めたい」割合に大きな差異はない。

年代別に見ると、「何らかのスポーツを始めたい」割合は10代が高く、70代は低くなっている。

次に、今後行ってみたい運動・スポーツの種目は、「ウォーキング」の割合が32.2%と最も高くなっている。

性別に見ると、男性は「ランニング・マラソン・駅伝」、「サイクリング・自転車・BMX」で割合が高く、「ウォーキング」、「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」、「体操」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「ランニング・マラソン・駅伝」は10代～30代で割合が高く、「サイクリング・自転車・BMX」は10代で割合が高くなっている。

運動頻度別（1年以上継続した頻度）に見ると、「体操」は週に2日未満実施者の割合が高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「トレーニング」、「ランニング・マラソン・駅伝」、「サイクリング・自転車・BMX」の割合は（する・みる・ささえる）が高くなっている。

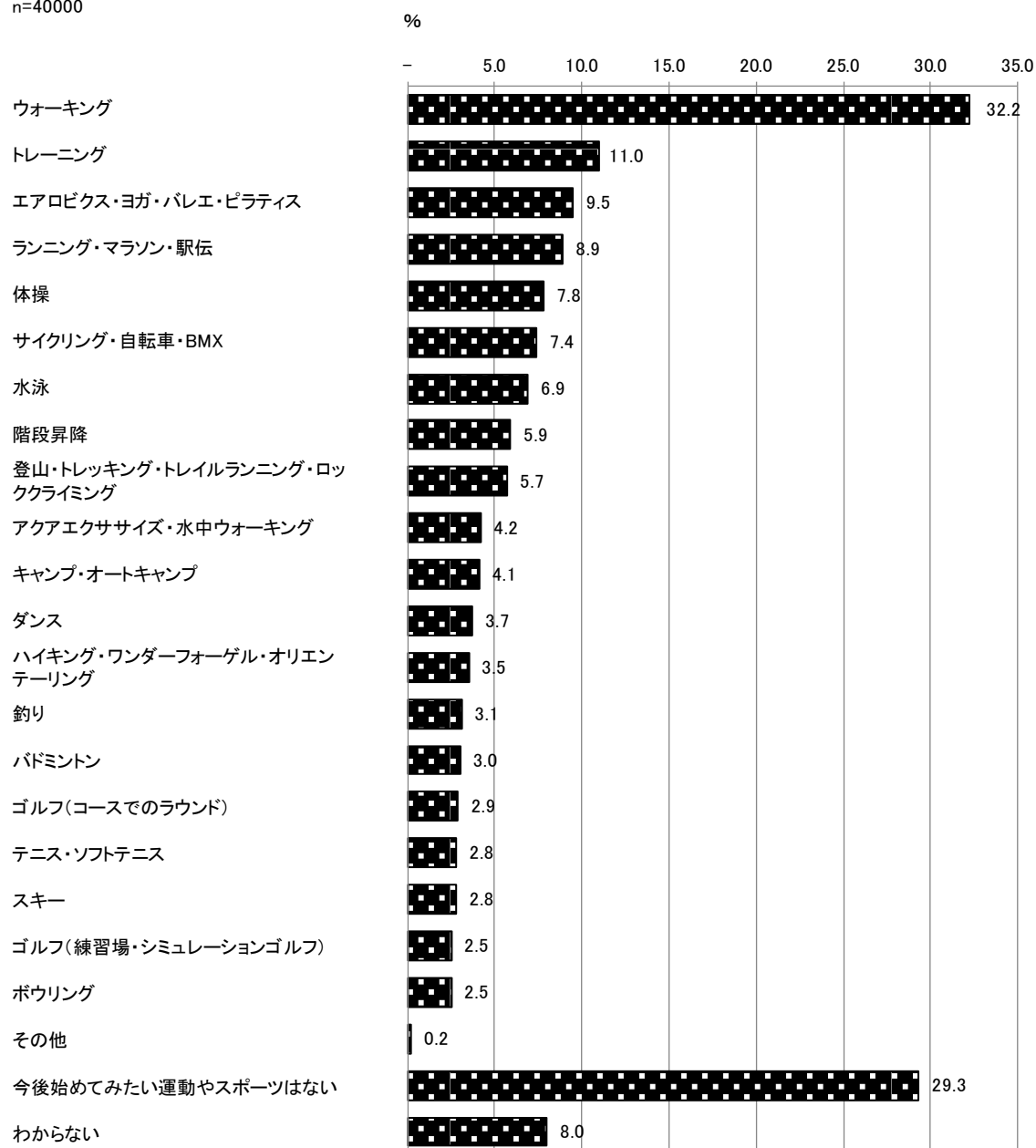
（図2-3-ウ、表2-3-ウ）

図 2-3-ウ 今後行ってみたい運動・スポーツの種目 上位 20 位抜粋 (Q25)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=40000



[基数：回答者全員]

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度
※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合
※3 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合
※4 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で行っていないと「わからない」を除いた割合

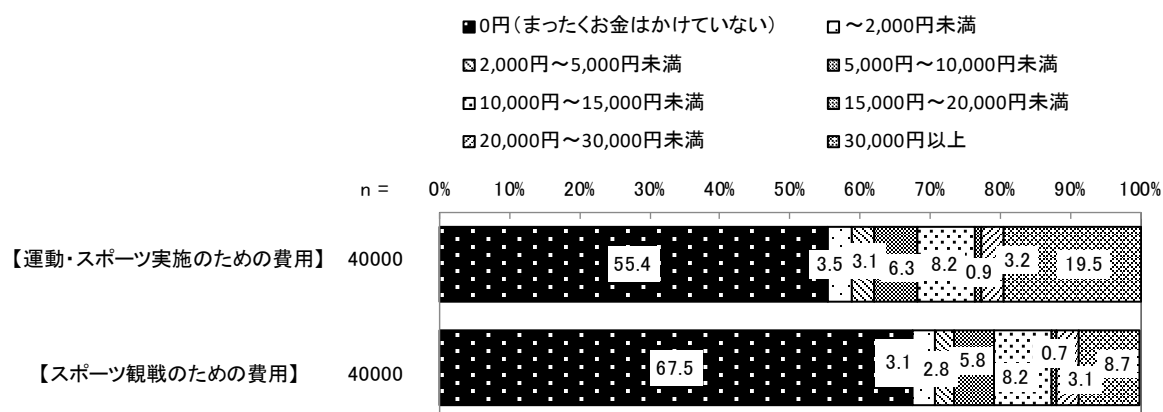
(4) 運動・スポーツにかかる費用（1 年間あたり）

1 年間あたりの運動・スポーツにかかる費用を聞いたところ、運動・スポーツ実施のための費用、スポーツ観戦のための費用いずれも「0 円（まったくお金はかけていない）」が最も高くなっている。

（図 2-4）

図 2-4 運動・スポーツにかかる費用（1 年間あたり）（Q26）

〔基数：回答者全員〕



3 スポーツ観戦について

(1) この1年間に観戦したスポーツ種目

この1年間に「直接現地」で観戦したスポーツ種目を聞いたところ、「見なかった」(73.6%)の割合が最も高くなっており、「直接現地」で観戦した割合は26.4%（「見なかった」73.6%を除く。以下「観戦した割合」という。）となっている。

また、「テレビやインターネット」で観戦した割合は67.5%（「見なかった」32.5%を除く。）となっている。

性別に見ると、「直接現地」「テレビやインターネット」共に、観戦した割合は男性が高くなっている。

年代別に見ると、「直接現地」は10代、「テレビやインターネット」は70代で、それぞれ観戦した割合が高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、「直接現地」「テレビやインターネット」のいずれに対して、実施者（頻度がわからない含）よりも非実施者（わからない含）の方が観戦した割合が低くなっている。

次に、「直接現地」で観戦したスポーツ種目は、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」を挙げる者の割合が13.2%と最も高く、次いで「Jリーグ(J1、J2、J3)」(4.9%)、「高校野球」(3.8%)の順となっている。

性別に見ると、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」は男性の割合が高く、「フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」は10代・20代で割合が高くなっている。

「テレビやインターネット」で観戦したスポーツ種目は、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」(49.7%)の割合が最も高く、「高校野球」(30.9%)、「サッカー日本代表」(28.6%)、「マラソン、駅伝」(24.4%)の順となっている。

性別に見ると、「プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)」、「高校野球」で男性の割合が高く、「バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)」「フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、いずれのスポーツ種目も、おおむね高年代で割合が高くなっているが、「海外サッカー」は10代で高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、「直接現地」「テレビやインターネット」のいずれに対して、実施者（頻度がわからない含）よりも非実施者（わからない含）の方が観戦した割合が低くなっている。

図 3-1 この一年間に観戦したスポーツ種目 上位 20 位抜粋 (Q27)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

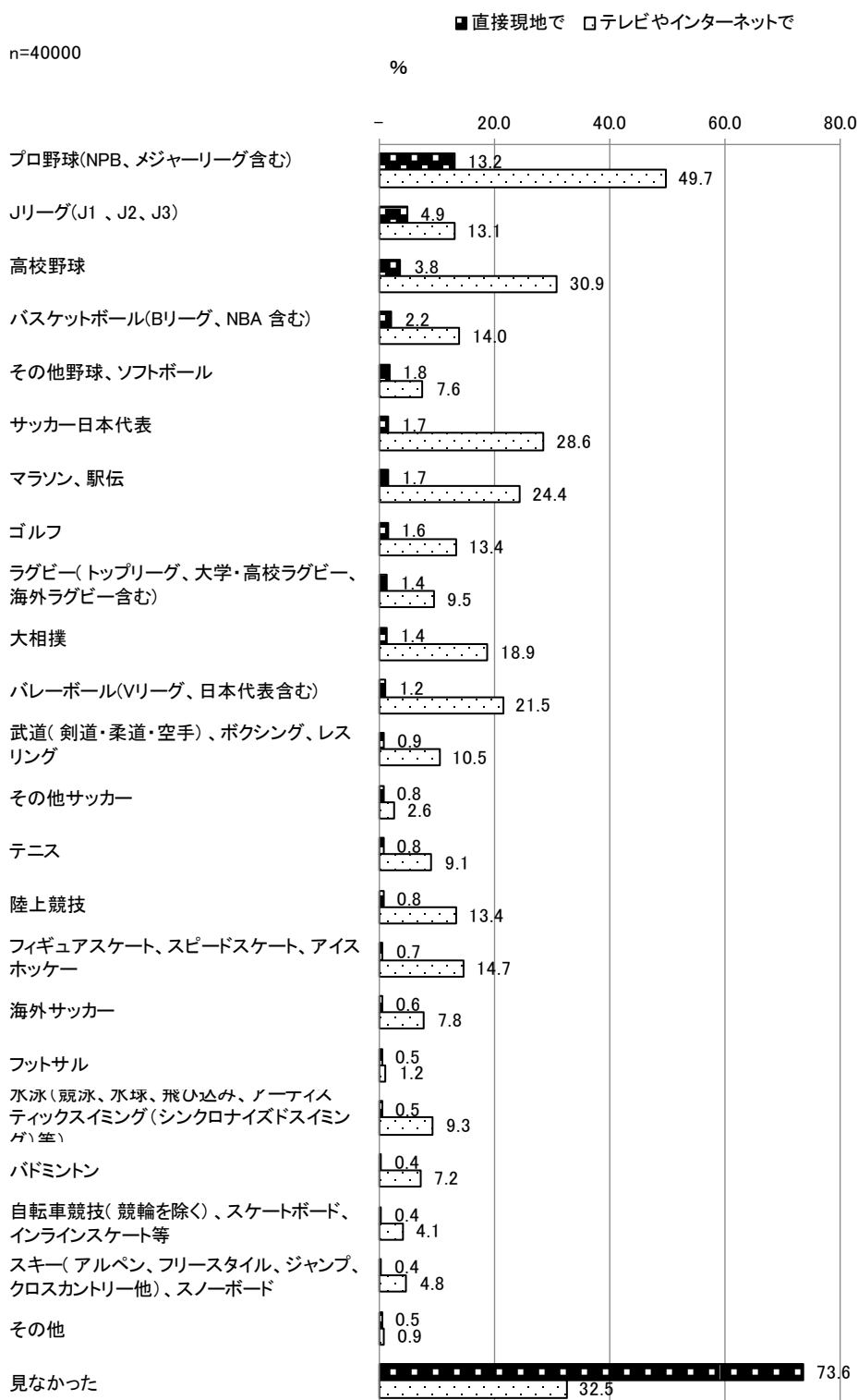


表 3-1-1 この一年間に観戦したスポーツ種目【直接現地】 上位 20 位抜粋 (Q27)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	プロ野球（NPB、メジャーリーグ含む）	Jリーグ（J1、J2、J3）	高校野球	バスケットボール（Bリーグ、NBA含む）	その他野球、ソフトボール	サッカー日本代表	マラソン、駅伝	ゴルフ	ラグビー（トップリーグ、大学・高校ラグビー、海外ラグビー含む）	大相撲	バレーボール（Vリーグ、日本代表含む）	武道（剣道・柔道・空手）、ボクシング、レスリング	その他サッカー	テニス	陸上競技	フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	海外サッカー	フットサル	水泳（競泳、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング（シンクロ、ナイスドスイミング）等）	バドミントン	自転車競技（競輪を除く）、スケートボード、インラインスケート等	スキー（アルペン、フリースタイル、ジャンプ、クロスカントリー））、スノーボード	その他	見なかった
全体	40000	13.2	4.9	3.8	2.2	1.8	1.7	1.7	1.6	1.4	1.4	1.2	0.9	0.8	0.8	0.8	0.7	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	73.6	
男性	19893	17.2	6.8	5.5	2.5	2.5	2.3	2.0	2.5	2.0	1.5	1.1	1.1	1.0	1.0	1.0	0.5	0.9	0.6	0.6	0.4	0.5	0.6	67.4	
女性	20053	9.3	3.0	2.2	2.0	1.1	1.0	1.4	0.7	0.8	1.2	1.3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.9	0.3	0.3	0.4	0.5	0.3	0.3	79.7	
10代	924	19.3	7.5	8.2	3.0	3.5	3.2	2.1	1.4	1.8	1.3	1.8	1.8	2.4	1.4	2.1	0.6	1.8	1.6	1.2	1.4	1.8	1.5	62.8	
20代	5143	20.1	8.0	5.7	2.5	3.5	3.2	1.3	0.8	1.4	1.0	1.7	0.9	1.4	1.0	0.9	0.8	1.9	1.0	0.7	0.9	0.7	0.9	64.2	
30代	5687	13.9	6.0	3.7	2.8	2.3	2.1	1.1	0.8	1.1	0.9	1.1	0.8	0.9	0.6	0.7	0.5	1.0	0.8	0.4	0.5	0.5	0.4	72.7	
40代	7371	12.5	5.4	4.1	2.8	2.1	1.9	1.6	1.1	1.3	1.0	1.1	1.1	0.9	0.7	1.0	0.7	0.5	0.4	0.5	0.4	0.3	0.4	73.3	
50代	7508	12.7	4.1	3.4	2.2	1.1	1.1	1.7	1.7	1.7	1.2	1.2	0.9	0.6	0.7	0.7	0.6	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	75.3	
60代	6369	10.9	3.8	2.8	1.7	1.1	1.0	1.9	2.1	1.6	1.7	1.1	0.6	0.5	0.8	0.5	0.9	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	76.8	
70代	6998	10.4	2.8	3.2	1.2	1.2	0.9	2.4	2.9	1.3	2.2	1.1	0.7	0.5	1.0	0.8	0.8	0.1	0.1	0.5	0.4	0.2	0.3	78.2	
男性10代	455	25.9	10.5	11.4	2.9	4.6	4.2	2.0	2.0	2.2	1.5	1.3	2.2	3.1	2.4	1.5	1.1	2.9	2.4	1.3	1.3	2.2	1.8	56.0	
男性20代	2606	26.2	11.1	7.8	2.6	5.3	4.4	1.6	1.2	1.8	1.3	1.5	1.1	1.7	1.3	1.2	0.8	2.9	1.5	1.0	0.7	0.9	1.1	55.6	
男性30代	2905	17.7	8.2	5.7	3.1	3.2	3.0	1.6	1.3	1.5	1.2	1.1	1.0	1.3	0.7	1.1	0.6	1.5	1.2	0.6	0.6	0.7	0.5	66.2	
男性40代	3756	16.3	8.0	5.7	3.0	2.6	2.8	1.9	1.7	1.8	0.9	1.0	1.2	1.0	0.7	1.1	0.4	0.6	0.6	0.6	0.4	0.4	0.5	67.7	
男性50代	3797	16.2	5.1	4.5	2.5	1.4	1.7	1.8	2.5	2.4	1.4	1.1	1.2	0.7	0.9	0.9	0.3	0.4	0.3	0.4	0.2	0.4	0.4	70.2	
男性60代	3138	14.1	5.4	4.4	1.9	1.5	1.3	2.0	3.4	2.5	1.8	0.8	0.9	0.7	1.1	0.6	0.5	0.2	0.3	0.3	0.2	0.5	0.7	71.0	
男性70代	3236	13.4	3.7	4.9	1.5	1.8	1.1	2.9	4.9	2.2	2.6	1.0	1.1	0.5	1.1	1.0	0.5	0.1	0.1	0.5	0.4	0.2	0.4	72.5	
女性10代	462	12.8	4.5	5.2	3.2	1.9	2.4	2.2	0.9	1.5	1.1	2.4	1.5	1.5	0.4	2.6	0.2	0.6	0.6	1.1	1.3	1.3	1.3	69.7	
女性20代	2498	13.9	4.8	3.6	2.4	1.7	2.0	0.9	0.4	1.1	0.6	1.9	0.8	0.9	0.6	0.6	0.8	1.0	0.6	0.4	1.0	0.5	0.6	72.9	
女性30代	2778	9.9	3.7	1.7	2.4	1.4	1.1	0.6	0.3	0.6	0.7	1.0	0.5	0.5	0.4	0.2	0.4	0.5	0.5	0.2	0.5	0.2	0.3	79.5	
女性40代	3611	8.4	2.7	2.4	2.5	1.5	0.9	1.3	0.6	0.8	1.1	1.2	1.0	0.7	0.8	0.9	1.0	0.3	0.2	0.4	0.4	0.2	0.2	79.1	
女性50代	3711	9.2	3.1	2.2	2.0	0.7	0.5	1.5	0.8	1.1	0.9	1.3	0.6	0.5	0.5	0.8	-	0.2	0.3	0.3	0.1	0.1	0.6	80.6	
女性60代	3231	7.8	2.3	1.2	1.6	0.8	0.8	1.8	0.9	0.9	1.6	1.3	0.3	0.2	0.6	0.4	1.3	0.2	0.1	0.3	0.4	0.3	0.2	82.3	
女性70代	3762	7.8	2.0	1.8	0.9	0.8	0.7	1.9	1.1	0.5	1.9	1.1	0.3	0.5	0.9	0.6	1.1	0.1	0.1	0.5	0.3	0.2	0.2	83.1	
東京23区・政令指定都市	9631	16.5	6.2	3.6	2.4	1.9	2.0	2.0	1.6	2.1	1.6	1.1	0.9	0.7	0.9	0.7	0.6	0.7	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	70.3	
東京都区部	3596	14.6	5.5	3.5	2.2	2.0	2.4	2.1	1.6	2.6	1.8	1.2	1.1	0.8	1.2	0.8	0.6	0.9	0.6	0.3	0.4	0.6	0.5	70.6	
政令指定都市	6035	17.7	6.6	3.6	2.5	1.9	1.7	1.9	1.6	1.8	1.5	1.1	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.3	0.5	0.4	0.3	0.4	70.0	
大都市	14494	15.0	5.4	4.4	2.5	2.0	1.8	1.9	2.0	1.5	1.5	1.2	0.8	0.8	0.9	0.8	0.7	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4	71.2	
小都市	11973	9.8	3.9	3.5	1.8	1.7	1.3	1.4	1.3	1.0	1.1	1.2	0.8	0.8	0.7	0.7	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	77.6	
町村	3902	9.1	3.3	3.4	1.7	1.4	1.2	1.3	1.3	0.9	1.0	1.5	1.2	0.7	0.6	1.1	0.6	0.4	0.5	0.5	0.6	0.3	0.4	78.6	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	16.3	6.1	5.0	2.7	2.6	2.2	2.5	2.3	1.9	1.8	1.5	1.2	1.0	1.2	1.1	0.8	0.9	0.7	0.6	0.6	0.6	0.7	67.4	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	12.9	5.2	3.8	2.4	1.5	1.4	1.2	1.3	1.3	1.1	1.2	0.7	0.9	0.5	0.7	0.7	0.6	0.4	0.3	0.3	0.3	0.4	73.5	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	6.5	2.0	1.2	0.9	0.6	0.5	0.4	0.3	0.5	0.6	0.6	0.4	0.3	0.2	0.2	0.4	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	88.2	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	17.2	5.6	5.4	2.6	2.6	2.3	3.1	2.5	1.9	2.2	1.4	1.3	0.8	1.2	1.3	0.8	0.6	0.8	0.7	0.6	0.6	0.7	66.6	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	15.6	6.5	4.7	2.7	2.3	2.2	1.7	2.1	1.8	1.4	1.4	0.9	1.1	1.0	0.9	0.8	0.9	0.6	0.5	0.5	0.5	0.6	68.2	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	7.9	2.8	1.8	1.4	0.8	0.6	0.7	0.4	0.7	0.7	0.8	0.5	0.4	0.3	0.3	0.5	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	84.4	
する・みる・ささえる ※2	2831	37.4	15.0	16.6	7.3	11.5	9.3	6.0	5.3	5.5	3.6	4.0	4.1	4.4	4.3	4.0	2.8	4.5	3.5	2.7	2.7	2.9	3.0	21.3	
する・みる ※2	13510	17.6	6.3	4.3	2.7	1.6	1.6	2.6	2.5	1.8	2.1	1.4	1.0	0.6	1.0	0.8	0.7	0.4	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	65.6	
する・ささえる ※2	192																							100.0	
みる・ささえる ※2	4530																							100.0	
するのみ ※2	855	29.8	15.8	14.9	6.2	8.4	6.9	3.6	3.9	4.6	2.2	4.4	3.2	4.9	2.7	3.3	2.2	3.7	2.7	1.8	1.8	1.8	1.6	24.8	
みるのみ ※2	10157	15.9	5.5	3.5	2.6	1.2	1.3	1.3	1.2	1.3	1.4	1.3	0.7	0.7	0.5	0.6	0.9	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	70.0	
ささえるのみ ※2	142																							100.0	
スポーツに参画しなかった ※2	7783																							100.0	

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 3-1-2 この一年間に観戦したスポーツ種目【テレビやインターネット】 上位 20 位抜粋

(Q27)

＜複数選択可＞

[基数：回答者全員]

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、“直接現地”または“テレビやインターネット”のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(2) スポーツ観戦した理由

スポーツ観戦した理由を聞いたところ、「そのスポーツが好きだから」の割合が60.6%で最も高く、「応援しているチームがあるから」(25.8%)、「応援している選手がいるから」(21.4%)の順となっている。

性別に見ると、「そのスポーツが好きだから」は男性の割合が高く、「応援している選手がいるから」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「友人や家族に誘われたから」は若い年代で割合が高くなっている。

運動頻度別(1年以上継続した頻度)に見ると、「以前そのスポーツを実施していたので」は週に2日未満実施者が高くなっている。

(図 3-2、表 3-2)

図 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q28)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

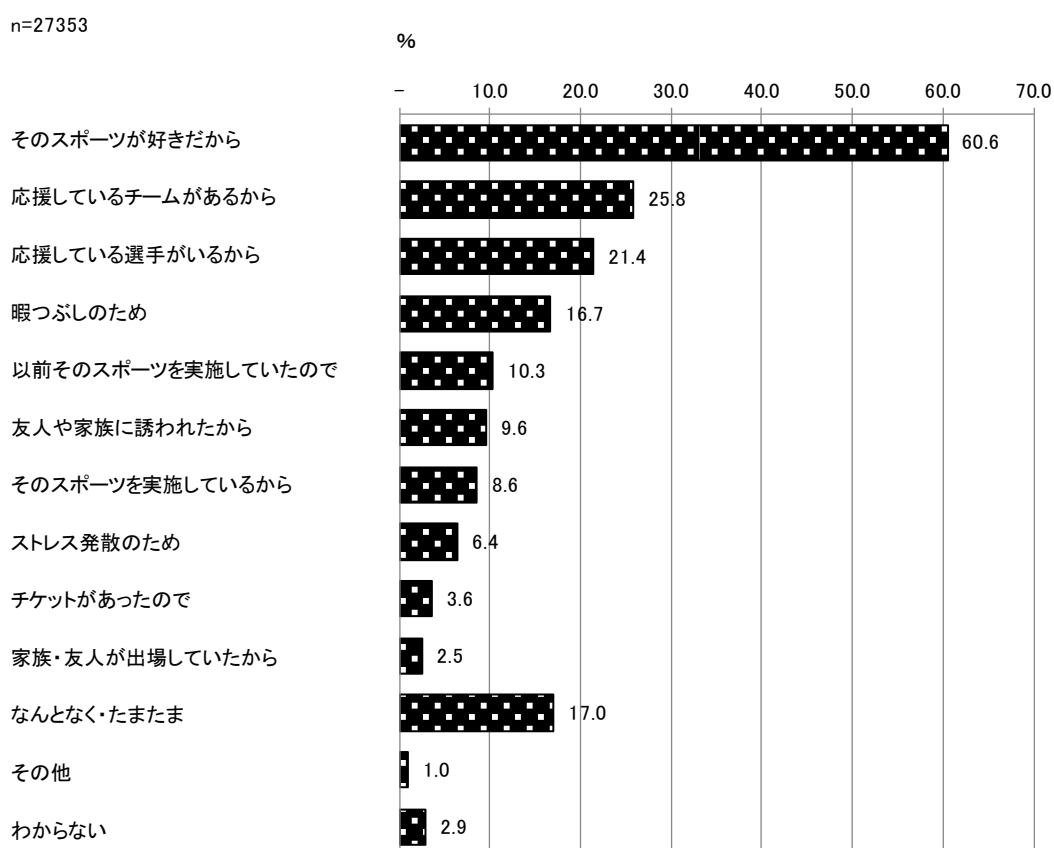


表 3-2 スポーツ観戦した理由 (Q28)

<複数選択可>

[基数：直近1年スポーツ観戦経験者]

		%													
		そのスポーツが好きだから	応援しているチームがあるから	応援している選手がいるから	暇つぶしのため	以前そのスポーツを実施していたので	友人や家族に誘われたから	そのスポーツを実施しているから	ストレス発散のため	チケットがあったので	家族・友人が出場していたから	なんとなく・たまたま	その他	わからない	
	n =														
全体	27353	60.6	25.8	21.4	16.7	10.3	9.6	8.6	6.4	3.6	2.5	17.0	1.0	2.9	
男性	14912	66.3	28.5	19.1	19.1	13.9	6.2	12.3	8.0	3.7	1.9	14.0	0.6	3.0	
女性	12422	53.7	22.5	24.0	13.8	6.0	13.8	4.2	4.5	3.4	3.3	20.6	1.4	2.7	
10代	584	52.9	26.0	22.4	21.4	13.2	13.7	14.6	6.7	4.6	5.3	15.6	1.2	1.5	
20代	3055	53.6	27.0	21.8	19.5	14.1	17.6	11.1	10.8	5.2	4.5	12.4	0.8	2.9	
30代	3298	58.3	25.7	19.3	18.5	12.8	12.7	10.8	8.6	3.9	2.9	15.5	0.9	2.7	
40代	4671	59.7	24.2	17.7	17.0	9.7	9.5	8.4	6.3	3.7	4.0	16.7	1.4	2.7	
50代	5117	61.9	25.7	19.4	15.2	8.7	8.5	7.3	5.4	3.5	2.1	18.5	1.2	2.8	
60代	4878	64.9	25.4	23.1	14.2	8.8	7.4	7.4	4.8	3.0	0.9	17.9	0.9	2.7	
70代	5750	62.2	26.8	25.4	16.9	9.8	6.2	7.8	5.2	2.9	1.6	18.6	0.6	3.4	
男性10代	306	61.1	30.7	24.8	19.9	16.7	11.4	21.2	8.2	5.9	6.2	13.4	0.3	1.6	
男性20代	1728	56.5	30.3	22.3	20.1	17.2	12.4	16.5	13.7	5.6	4.3	10.1	0.6	3.6	
男性30代	1935	62.5	28.0	18.3	18.7	16.0	8.0	14.7	11.1	3.9	2.5	12.8	0.5	3.2	
男性40代	2690	65.6	26.5	15.8	19.0	12.6	5.6	11.8	8.0	3.6	2.3	13.8	0.9	3.1	
男性50代	2839	68.2	27.8	16.5	18.0	11.7	5.0	10.3	6.8	3.2	1.4	14.7	1.0	3.1	
男性60代	2566	71.2	28.4	18.8	18.1	12.8	4.2	10.1	5.3	3.2	0.5	15.3	0.4	2.5	
男性70代	2848	69.8	30.1	23.2	20.8	14.6	4.0	11.4	6.0	3.2	1.1	15.7	0.3	3.0	
女性10代	272	44.5	21.3	19.9	23.2	9.2	16.5	7.0	4.8	2.6	4.4	17.6	2.2	1.5	
女性20代	1315	49.8	22.7	21.2	18.7	10.0	24.5	4.1	6.9	4.7	4.6	15.4	1.1	1.9	
女性30代	1363	52.4	22.5	20.7	18.2	8.2	19.4	5.1	5.1	4.0	3.4	19.4	1.5	2.0	
女性40代	1980	51.6	21.0	20.2	14.3	5.7	14.8	3.6	3.9	3.8	6.3	20.8	2.1	2.2	
女性50代	2278	54.1	23.1	23.1	11.8	5.0	12.9	3.6	3.7	3.9	3.0	23.4	1.5	2.5	
女性60代	2312	58.0	22.0	27.9	9.8	4.4	11.0	4.4	4.1	2.7	1.4	20.8	1.6	3.0	
女性70代	2902	54.8	23.6	27.5	13.1	5.1	8.3	4.3	4.5	2.6	2.1	21.4	1.0	3.8	
東京23区・政令指定都市	6827	62.1	28.5	21.3	16.2	11.3	10.4	8.8	6.5	4.5	2.1	17.2	1.0	2.4	
東京都区部	2439	62.0	24.1	21.6	15.9	12.5	11.2	9.5	6.9	4.3	2.4	17.0	1.0	2.8	
政令指定都市	4388	62.2	31.0	21.1	16.4	10.6	9.9	8.4	6.2	4.6	2.0	17.3	1.0	2.2	
大都市	10364	62.2	26.6	21.7	17.1	10.6	9.5	9.4	7.1	3.9	2.6	16.2	1.0	2.5	
小都市	7764	58.5	23.2	20.6	16.7	9.0	9.3	7.8	5.7	2.7	2.6	17.8	0.9	3.4	
町村	2398	56.0	22.8	22.6	16.4	10.5	9.0	7.2	5.8	2.3	3.4	17.8	1.0	4.1	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	16341	64.8	27.1	22.7	15.5	16.9	11.6	10.1	11.6	7.4	3.8	2.7	0.9	1.9	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	6668	57.4	24.7	19.7	18.0	17.3	9.6	11.1	6.2	6.1	3.7	2.6	1.1	3.0	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	4344	49.4	22.4	18.6	21.3	15.1	6.4	5.5	1.0	3.2	2.3	1.7	1.0	6.4	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	8410	66.9	27.1	22.8	14.1	16.0	11.5	9.1	13.6	7.5	3.7	2.5	0.8	2.2	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	10835	61.1	26.5	21.1	16.1	17.4	11.3	10.7	9.8	7.6	3.9	2.8	1.0	2.3	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	8108	53.3	23.5	20.3	21.2	16.5	7.8	8.8	1.8	3.7	2.9	2.1	1.2	4.3	
する・みる・ささえる ※2	2831	58.8	30.4	25.4	16.3	19.4	14.4	24.8	14.3	7.1	9.6	8.2	1.0	0.7	
する・みる ※2	13510	66.1	26.5	22.2	17.0	10.0	9.2	8.9	6.0	3.2	1.3	17.0	0.9	2.1	
する・ささえる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みる・ささえる ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
するのみ ※2	855	51.2	29.5	21.9	15.7	13.8	15.1	12.4	11.3	6.4	13.3	8.7	1.1	2.1	
みるのみ ※2	10157	54.5	23.3	19.1	16.5	7.9	8.3	3.4	4.4	2.9	1.3	20.2	1.1	4.5	
ささえるのみ ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
スポーツに参画しなかった ※2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(3) この1年間に行った運動・スポーツの応援活動

この1年間に行った運動・スポーツの応援活動を聞いたところ、応援活動を行った割合は51.9%（「この1年間に応援したチームや選手はいなかった」48.1%を除く。以下『「応援活動を行った」割合』という。）

性別に見ると、「応援活動を行った」は男性の割合が高くなっている。

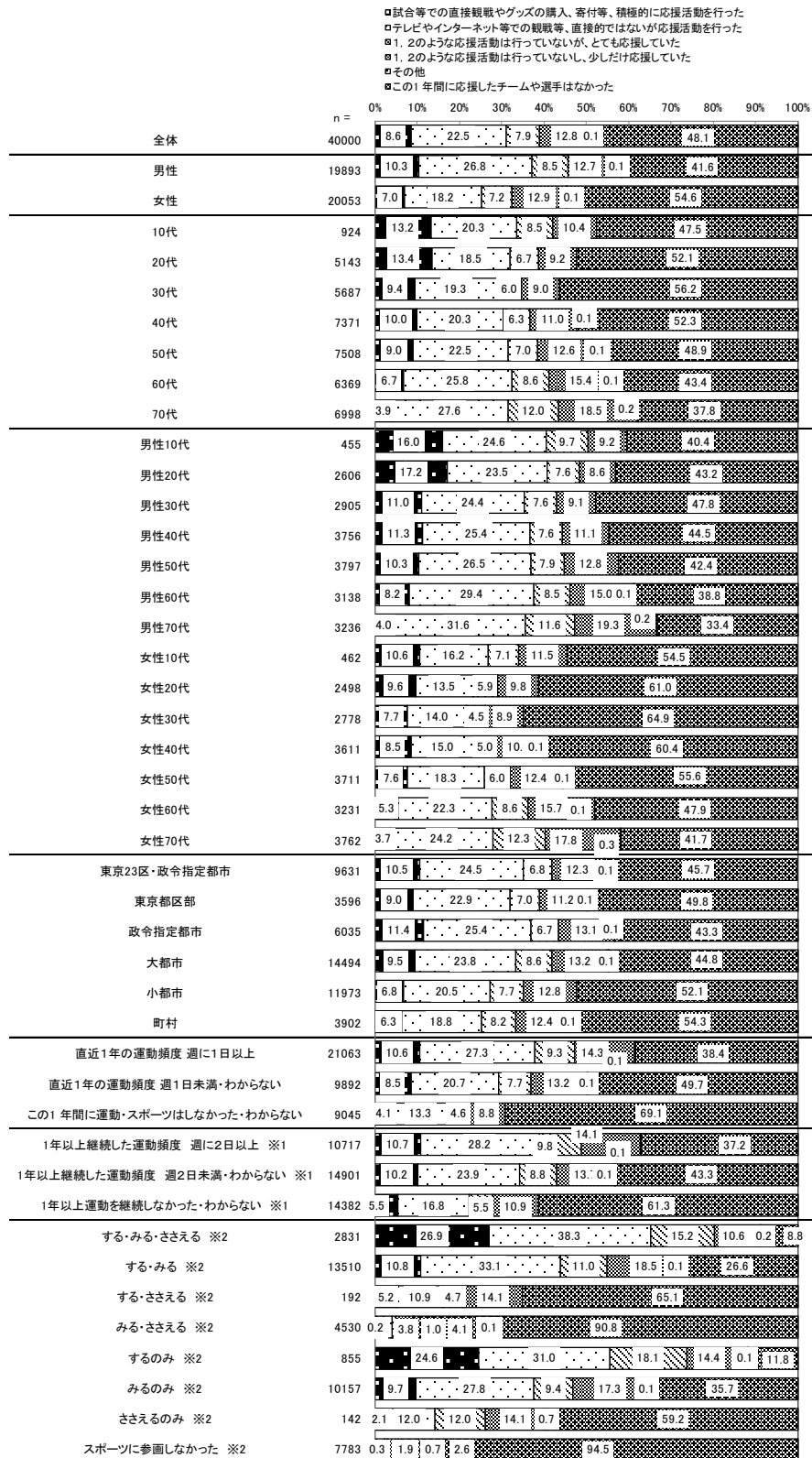
年代別に見ると、「応援活動を行った」割合は70代が最も高く、年代が上がるにつれて割合が高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「応援活動を行った」は（する・みる・ささえる）が最も高かった。

（図 3-3）

図 3-3 この1年間に行った運動・スポーツの応援活動 (Q29)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(4) パリオリンピック・パラリンピック観戦の有無

パリオリンピック・パラリンピック観戦の有無を聞いたところ、観戦した割合は57.8%（「いずれも観戦していない」42.2%を除く。以下『「観戦した」割合』という。）となっている。

性別に見ると、「観戦した」は男性の割合が高くなっている。

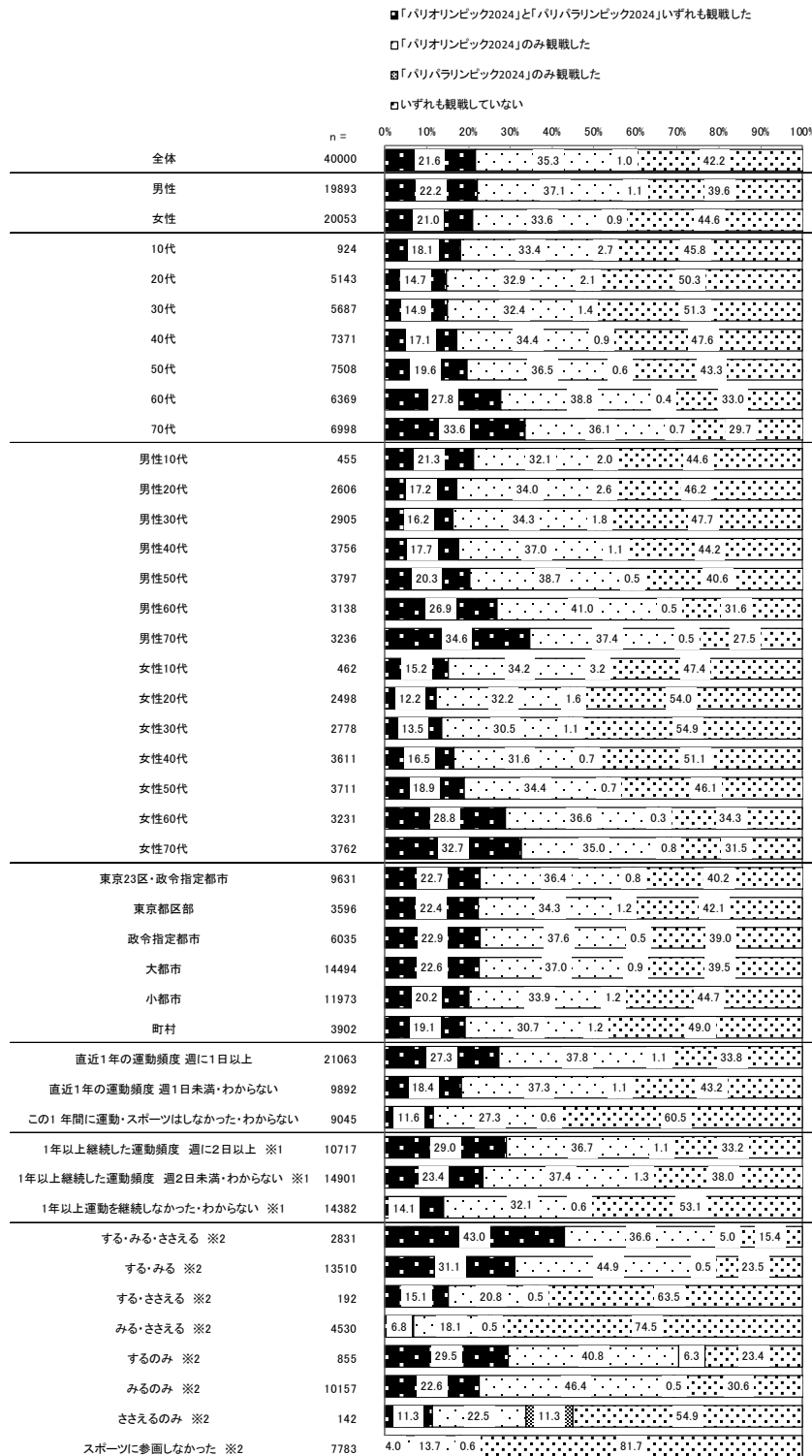
年代別に見ると、「観戦した」割合は70代が高く、40代から割合が高くなっている。

都市規模別に見ると、政令指定都市・大都市が「観戦した」割合が高くなっている。

(図 3-4)

図 3-4 パリオリンピック観戦の有無 (Q33)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(5) パリオリンピック観戦による運動・スポーツをささえる活動への変化

パリオリンピック観戦による運動・スポーツをささえる活動への変化を聞いたところ、「運動・スポーツをささえる活動が変化した」割合は18.8%（「上記のいずれもあてはまらない」81.2%を除く。以下『運動・スポーツをささえる活動が変化した』割合』という。）となっている。

性別に見ると、「運動・スポーツをささえる活動が変化した」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「運動・スポーツをささえる活動が変化した」割合は10・20代が高く、年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「運動・スポーツをささえる活動が変化した」は（する・みる・ささえる）の割合が高くなっている。

（表 3-5）

図 3-5 パリオリンピック観戦による運動・スポーツをささえる活動への変化（Q34）

〔基数：回答者全員〕

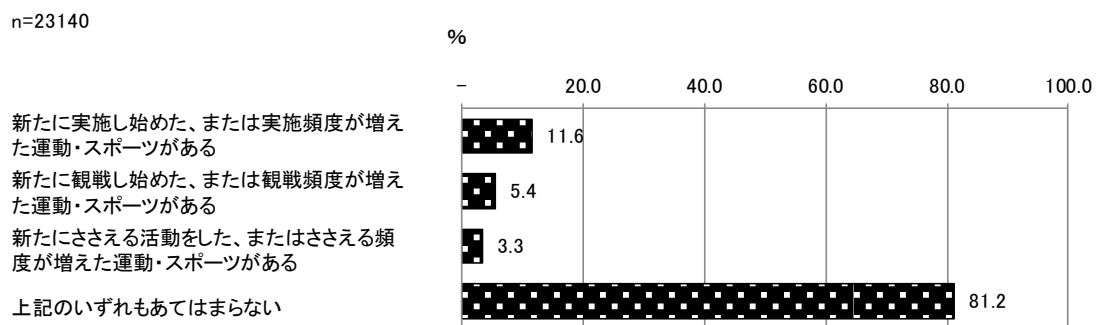


表 3-5 パリオリンピック観戦による運動・スポーツをささえる活動への変化 (Q34)

[基数: 回答者全員]

	n =	増えた運動・スポーツがある	新たに観戦・スポーツが始めた、または観戦頻度が増えた	新たに観戦・スポーツをした、または観戦頻度が増えた	上記のいずれもあてはまらない
全体	23140	5.4	11.6	3.3	81.2
男性	12015	7.5	13.0	4.0	77.8
女性	11109	3.2	10.1	2.6	84.9
10代	501	16.0	20.2	8.8	59.5
20代	2558	15.1	21.1	8.7	61.3
30代	2770	8.6	16.0	4.9	73.6
40代	3864	6.1	11.7	3.9	79.6
50代	4257	3.7	10.2	2.0	84.7
60代	4267	2.0	8.2	1.6	88.4
70代	4923	1.6	7.3	1.4	89.9
男性10代	252	23.4	21.4	8.7	53.6
男性20代	1402	19.8	25.2	10.3	53.6
男性30代	1518	11.3	19.0	5.7	67.9
男性40代	2097	8.5	13.8	5.1	74.7
男性50代	2256	4.7	10.5	2.7	82.8
男性60代	2145	3.0	7.9	1.4	88.1
男性70代	2345	2.0	7.2	1.4	89.7
女性10代	243	8.2	19.3	9.1	65.0
女性20代	1149	9.1	16.0	6.6	70.8
女性30代	1252	5.3	12.4	3.9	80.5
女性40代	1764	3.2	9.2	2.6	85.5
女性50代	2001	2.5	9.9	1.2	86.7
女性60代	2122	1.0	8.5	1.8	88.8
女性70代	2578	1.2	7.4	1.4	90.1
東京23区・政令指定都市	5764	5.2	12.0	2.7	81.9
東京都区部	2083	6.8	13.3	3.1	78.7
政令指定都市	3681	4.2	11.2	2.4	83.6
大都市	8767	6.1	12.2	3.4	80.0
小都市	6620	5.1	10.8	3.9	81.6
町村	1989	4.6	10.2	2.9	83.3
直近1年の運動頻度 週に1日以上	13948	7.2	13.9	3.8	77.5
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	5620	4.2	10.1	3.4	83.0
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	3572	0.6	5.1	1.7	92.7
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	7157	7.6	13.0	3.5	78.0
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	9244	6.8	13.8	4.4	77.0
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	6739	1.4	7.0	1.7	90.4
する・みる・ささえる ※2	2394	23.8	34.1	14.3	38.8
する・みる ※2	10330	3.3	10.7	1.5	85.0
する・ささえる ※2	70	18.6	-	27.1	54.3
みる・ささえる ※2	1154	6.3	0.8	0.7	92.5
するのみ ※2	655	10.4	26.4	13.6	52.8
みるのみ ※2	7049	2.0	8.0	1.8	88.5
ささえるのみ ※2	64	9.4	1.6	39.1	50.0
スポーツに参画しなかった ※2	1424	3.2	0.6	0.6	95.6

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

4 運動・スポーツをささえる活動について

(1) この1年間の「運動・スポーツをささえる活動」への参加有無

この1年間に「運動・スポーツをささえる活動」を行ったかを聞いたところ、「運動・スポーツをささえる活動」を行ったとする割合は10.0%（「行っていない」80.7%+「わからない」9.3%を除く）となっている。

性別に見ると、「運動・スポーツをささえる活動」を行ったとする割合は男性が高くなっている。

年代別に見ると、年代が低くなるにつれて「運動・スポーツをささえる活動」を行ったとする割合は高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、運動頻度が高いほど「運動・スポーツをささえる活動」を行ったとする割合が高くなる傾向にある。

次に、「運動・スポーツをささえる活動」の内容は、「運動・スポーツの指導」の割合が2.8%で最も高く、次いで「大会・イベントの運営や世話」(2.5%)、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」(2.3%)の順となっている。

性別に見ると、ほぼすべての内容で男性の割合が高くなっている。

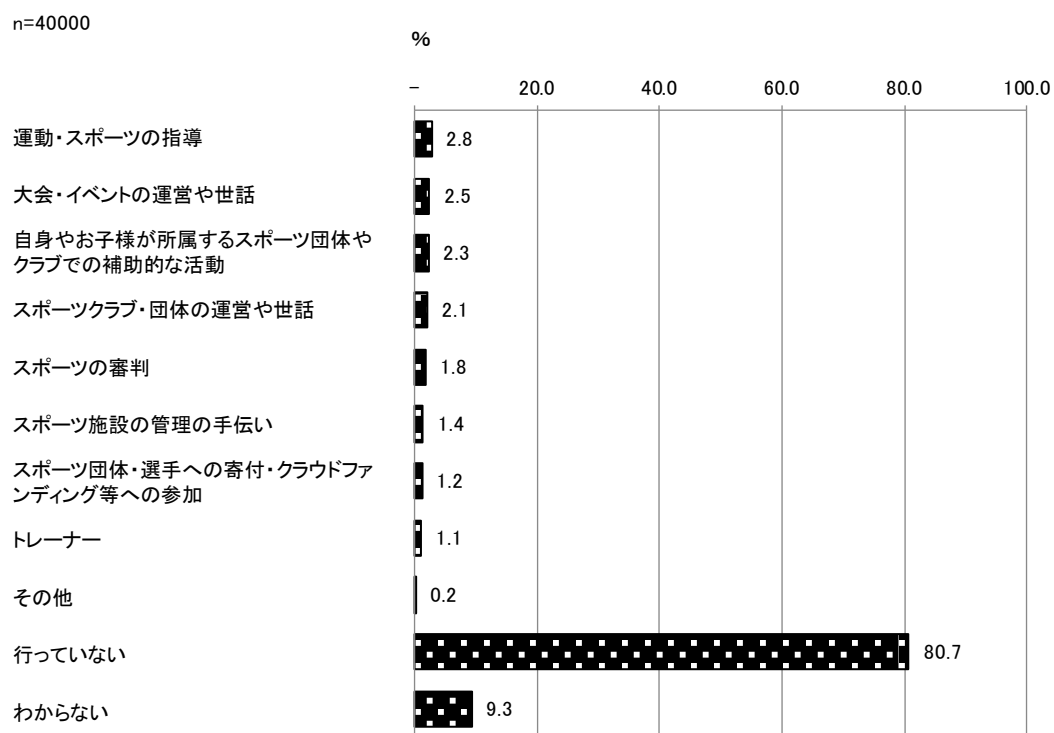
年代別に見ると、どの内容においても、若い世代で割合が高くなっているが、「自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」は40代で割合が高くなっている。

(図 4-1)

図 4-1 この1年間の「運動・スポーツをささえる活動」への参加有無（Q30）

<複数選択可>

[基数：回答者全員]



※スポーツイベントでの募金やオークションなどのチャリティ活動含む

表 4-1 この1年間の「運動・スポーツをささえる活動」への参加有無 (Q30)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

		運動・スポーツの指導	大会・イベントの運営や世話	自身やお子様が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動	スポーツクラブ・団体の運営や世話	スポーツの審判	スポーツ施設の管理の手伝い	スポーツ団体・選手への寄付・クラウドファンディング等への参加(スポンサーイベントでの募金やオークションなどのチャリティ活動含む)	トレーナー	その他	行っていない	わからない	%
全体	n = 40000	2.8	2.5	2.3	2.1	1.8	1.4	1.2	1.1	0.2	80.7	9.3	
男性	19893	4.3	3.3	2.4	2.9	2.9	2.0	1.4	1.6	0.2	77.9	8.9	
女性	20053	1.3	1.6	2.1	1.2	0.6	0.8	0.9	0.6	0.3	83.5	9.6	
10代	924	6.5	9.4	3.5	6.0	5.4	3.4	1.9	3.2	0.6	63.9	12.1	
20代	5143	4.7	5.0	2.9	4.3	3.5	3.8	1.8	2.8	0.2	69.6	12.6	
30代	5687	3.5	2.4	3.0	2.7	2.3	1.9	1.3	1.8	0.2	75.5	12.3	
40代	7371	3.4	2.4	4.3	2.2	2.1	1.4	1.3	1.1	0.1	77.6	10.0	
50代	7508	1.9	1.7	1.8	1.1	1.2	0.7	1.1	0.6	0.3	83.8	9.0	
60代	6369	1.9	1.6	0.7	1.2	1.0	0.5	0.8	0.3	0.3	87.3	7.0	
70代	6998	1.3	1.5	0.8	1.2	0.6	0.5	0.9	0.2	0.3	89.3	5.5	
男性10代	455	9.9	10.1	3.5	7.0	7.9	3.7	2.6	4.4	-	58.9	12.5	
男性20代	2606	7.4	6.8	4.0	6.0	5.8	5.4	2.0	4.0	-	64.4	11.6	
男性30代	2905	5.7	3.2	3.4	4.0	3.7	2.8	1.7	2.8	0.2	70.9	12.1	
男性40代	3756	5.4	3.2	3.8	3.0	3.6	2.1	1.8	1.6	0.1	74.4	10.0	
男性50代	3797	3.0	2.2	1.6	1.7	2.1	0.9	0.9	0.8	0.4	82.5	8.3	
男性60代	3138	2.7	2.0	0.6	1.8	1.5	0.7	1.1	0.3	0.3	86.2	6.3	
男性70代	3236	1.5	2.3	1.2	1.4	0.7	0.8	1.1	0.2	0.2	88.5	5.0	
女性10代	462	3.2	8.7	3.5	4.8	3.0	2.8	1.3	2.2	1.3	68.8	11.7	
女性20代	2498	2.0	3.2	1.6	2.5	1.2	2.2	1.6	1.6	0.3	75.3	13.4	
女性30代	2778	1.2	1.5	2.7	1.3	0.8	1.0	0.8	0.7	0.3	80.3	12.4	
女性40代	3611	1.3	1.5	4.9	1.3	0.5	0.7	0.9	0.6	0.2	81.0	10.0	
女性50代	3711	0.8	1.2	2.0	0.6	0.4	0.5	1.2	0.4	0.3	85.1	9.7	
女性60代	3231	1.1	1.1	0.8	0.6	0.5	0.3	0.6	0.3	0.3	88.3	7.6	
女性70代	3762	1.2	0.8	0.5	1.0	0.5	0.2	0.7	0.2	0.3	90.0	5.9	
東京23区・政令指定都市	9631	2.8	2.0	2.1	2.0	1.6	1.3	1.2	1.1	0.3	82.3	8.2	
東京都区部	3596	3.6	2.1	2.0	2.3	1.6	1.5	1.6	1.6	0.5	79.8	9.0	
政令指定都市	6035	2.3	2.0	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9	0.8	0.2	83.8	7.7	
大都市	14494	3.1	2.7	2.3	2.3	2.0	1.5	1.3	1.3	0.2	80.9	8.3	
小都市	11973	2.5	2.6	2.2	1.9	1.6	1.4	1.1	0.9	0.3	79.9	10.2	
町村	3902	2.3	2.4	2.5	1.9	1.7	1.0	1.1	1.0	0.2	78.2	12.6	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	4.4	3.7	2.9	3.1	2.8	2.2	1.6	1.7	0.3	78.5	7.2	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	1.5	1.8	2.3	1.5	1.1	0.9	1.1	0.7	0.3	80.2	11.7	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	0.3	0.4	0.8	0.2	0.1	0.1	0.3	0.1	0.1	86.5	11.4	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	5.3	3.7	2.7	3.5	3.1	2.3	1.6	1.9	0.3	77.3	7.5	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	3.2	3.3	3.0	2.5	2.2	1.8	1.5	1.4	0.3	76.5	10.7	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	0.5	0.7	1.2	0.5	0.3	0.3	0.5	0.2	0.1	87.5	9.1	
する・みる・ささえる ※2	2831	29.9	25.8	20.7	22.5	20.2	15.6	11.9	11.3	2.3	-	-	
する・みる ※2	13510	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93.2	6.8	
する・ささえる ※2	192	43.2	22.4	14.6	10.9	6.8	5.7	2.1	19.8	2.6	-	-	
みる・ささえる ※2	4530	-	-	-	-	-	-	-	-	-	86.8	13.2	
するのみ ※2	855	17.5	22.0	30.8	18.1	13.1	10.3	13.5	6.5	2.5	-	-	
みるのみ ※2	10157	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90.7	9.3	
ささえるのみ ※2	142	23.2	19.7	21.8	11.3	6.3	9.9	13.4	13.4	6.3	-	-	
スポーツに参画しなかった ※2	7783	-	-	-	-	-	-	-	-	-	84.0	16.0	

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(2) この1年間に「運動・スポーツをささえる活動」を行った頻度

この1年間に「運動・スポーツをささえる活動」をどの程度行ったかを聞いたところ、「不定期に行った」の割合が51.3%と最も高く、次いで「日常的・定期的に行った」40.0%、「わからない」(8.7%)の順となっている。

性別に見ると、男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「日常的・定期的に行った」の割合は20代、40代で高く、「不定期に行った」は70代で割合が高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、頻度が高いほど「日常的・定期的に行った」、「不定期に行った」の割合が高くなっている。

(図 4-2)

図 4-2 運動・スポーツをささえる活動の実施頻度 (Q31)

[基数：直近1年運動・スポーツをささえる活動参加者]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(3) 運動・スポーツをささえる活動を行うきっかけや動機づけ

どのようなきっかけがあったら運動・スポーツをささえる活動を行うかを聞いたところ、「好きなスポーツの普及・支援」の割合が17.2%で最も高く、次いで「特に動機づけは必要ない」(12.9%)、「出会い・交流の場」(11.9%)の順となっている。

性別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」は男性の割合が高いが、「どんなきっかけや動機づけがあっても、しない・できない」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「好きなスポーツの普及・支援」「出会い・交流の場」は若い年代で割合が高い傾向がある。

運動頻度別(直近1年の頻度)に見ると、頻度が高いほど割合が高い傾向にある。

(図4-3、表4-3)

図4-3 運動・スポーツをささえる活動を行うきっかけや動機づけ(Q32)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

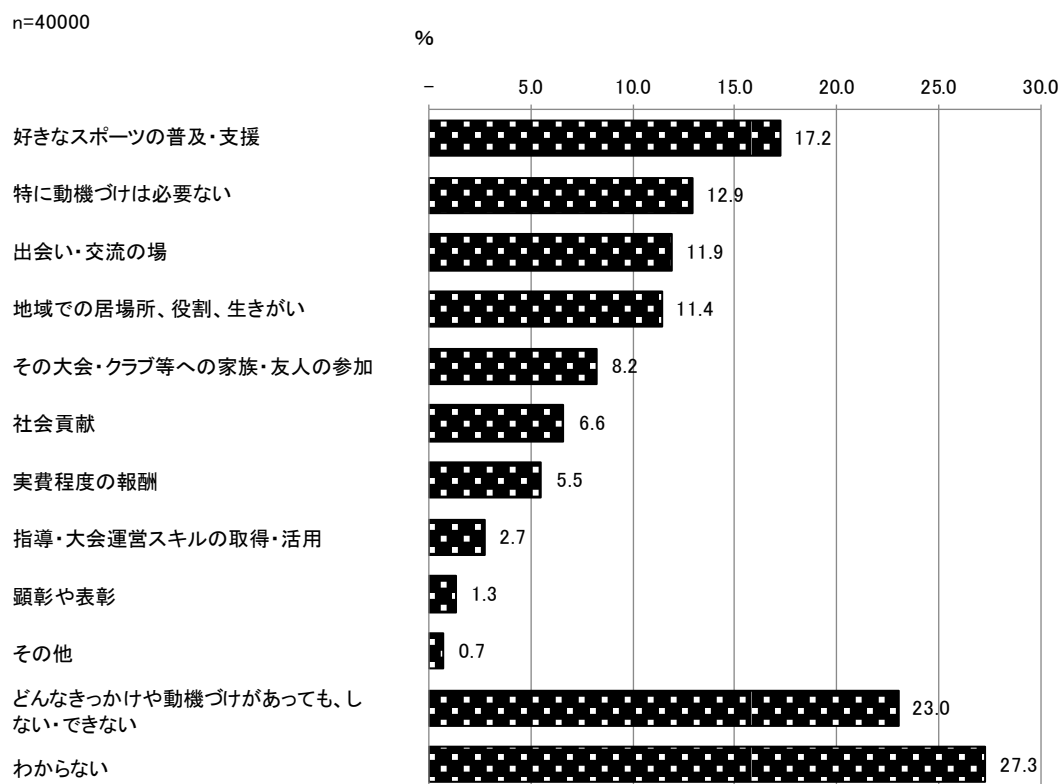


表 4-3 運動・スポーツをささえる活動を行うきっかけや動機づけ (Q32)

<複数選択可>

[基数: 回答者全員]

	n =	好きなスポーツの普及・支援	特に動機づけは必要ない	出会い・交流の場	が地域での居場所、役割、生き	族・友人の参加	その大会・クラブ等への家	社会貢献	実費程度の報酬	指導・大会運営スキルの取	顕彰や表彰	その他	あっても、しなない・できないが	わからない	%
全体	40000	17.2	12.9	11.9	11.4	8.2	6.6	5.5	2.7	1.3	0.7	23.0	27.3		
男性	19893	20.7	12.5	14.1	13.1	7.4	8.2	6.2	3.6	1.9	0.6	20.9	25.7		
女性	20053	13.8	13.2	9.8	9.7	9.0	5.0	4.8	1.7	0.7	0.8	25.0	28.8		
10代	924	29.4	7.9	19.4	14.8	12.1	11.3	11.1	7.1	4.8	0.3	17.9	20.1		
20代	5143	21.0	9.5	16.3	12.7	9.3	7.4	9.2	5.9	3.6	0.3	22.2	22.6		
30代	5687	18.9	10.8	14.2	12.2	9.1	6.3	7.8	3.5	2.3	0.8	22.8	25.1		
40代	7371	17.7	12.6	12.2	11.4	8.9	5.9	5.8	2.7	1.0	0.7	22.4	27.3		
50代	7508	16.3	13.7	9.9	10.3	7.6	6.2	4.7	1.7	0.6	0.9	21.7	30.3		
60代	6369	16.0	14.4	10.2	11.3	7.0	7.0	3.8	1.7	0.4	0.7	22.1	30.0		
70代	6998	13.1	15.7	9.3	10.7	7.4	6.5	2.4	1.1	0.3	0.7	27.0	27.7		
男性10代	455	30.8	9.0	18.7	14.5	10.3	12.1	11.9	8.4	5.7	0.4	17.4	18.9		
男性20代	2606	24.2	9.6	17.6	15.3	9.5	9.5	10.5	7.9	5.3	0.3	19.2	20.4		
男性30代	2905	22.9	10.4	16.0	13.7	9.0	8.2	9.0	4.5	3.0	0.7	20.8	22.9		
男性40代	3756	22.0	12.3	15.7	13.4	7.4	7.6	6.7	3.9	1.6	0.6	19.4	25.4		
男性50代	3797	19.3	13.7	12.2	11.7	6.1	7.0	4.7	2.4	0.8	0.8	20.1	28.9		
男性60代	3138	19.2	14.0	11.7	12.4	5.6	8.5	3.9	2.2	0.4	0.8	21.3	28.8		
男性70代	3236	15.9	14.8	11.7	12.6	7.3	8.2	3.0	1.4	0.4	0.6	24.9	26.9		
女性10代	462	28.4	6.5	20.3	14.9	14.1	10.6	10.4	5.4	3.7	0.2	18.4	21.4		
女性20代	2498	17.7	9.6	15.0	10.1	9.0	5.2	8.0	3.8	1.9	0.4	25.3	24.5		
女性30代	2778	14.6	11.2	12.4	10.5	9.1	4.2	6.5	2.4	1.5	0.8	24.8	27.4		
女性40代	3611	13.3	13.0	8.6	9.3	10.4	4.1	4.9	1.4	0.4	0.9	25.5	29.3		
女性50代	3711	13.2	13.6	7.6	8.8	9.1	5.3	4.7	0.9	0.3	1.0	23.4	31.7		
女性60代	3231	12.8	14.8	8.7	10.3	8.4	5.4	3.7	1.2	0.3	0.6	22.8	31.2		
女性70代	3762	10.7	16.5	7.2	9.1	7.5	5.0	1.8	0.8	0.1	0.7	28.9	28.3		
東京23区・政令指定都市	9631	17.7	13.7	12.6	11.4	8.6	7.1	6.3	2.5	1.2	0.9	23.1	25.7		
東京都区部	3596	17.2	13.1	13.4	11.7	8.4	7.6	6.8	3.0	1.4	1.1	22.1	26.3		
政令指定都市	6035	18.0	14.1	12.1	11.2	8.6	6.7	6.0	2.3	1.0	0.7	23.7	25.3		
大都市	14494	18.7	12.7	12.5	12.0	8.4	7.2	6.0	3.1	1.6	0.6	21.7	26.6		
小都市	11973	15.7	12.7	11.2	10.9	7.9	5.8	4.7	2.4	1.2	0.6	23.9	28.3		
町村	3902	15.1	12.2	10.4	10.7	7.8	5.6	4.5	2.5	1.1	0.5	24.3	30.4		
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	22.5	13.7	15.1	15.0	10.4	9.1	6.7	4.0	1.8	0.7	17.4	22.8		
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	16.4	13.5	11.7	11.0	8.1	5.7	5.8	2.0	1.2	0.9	19.8	29.9		
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	5.8	10.2	4.7	3.5	3.2	1.8	2.5	0.5	0.3	0.5	39.2	34.9		
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	22.8	14.3	14.5	14.7	9.5	9.0	5.7	4.3	1.7	0.7	17.4	23.5		
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	21.0	12.9	14.3	13.7	9.3	7.9	6.5	3.2	1.8	0.8	16.5	27.2		
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	9.2	11.9	7.5	6.6	6.1	3.4	4.3	1.0	0.4	0.6	33.8	30.2		
する・みる・ささえる ※2	2831	50.8	5.2	28.4	32.1	21.5	21.0	11.4	17.3	8.2	0.8	0.2	3.0		
する・みる ※2	13510	22.0	15.2	14.7	14.3	10.0	8.6	6.6	2.1	0.9	0.6	16.6	23.7		
する・ささえる ※2	192	28.6	14.6	17.2	20.8	13.0	8.3	7.8	9.4	4.2	2.6	-	13.0		
みる・ささえる ※2	4530	5.9	14.6	7.9	6.2	4.7	3.0	4.0	0.8	0.5	0.6	31.5	32.6		
するのみ ※2	855	40.8	7.5	20.7	24.0	23.0	17.4	9.5	9.9	6.4	1.1	0.5	7.4		
みるのみ ※2	10157	15.4	14.6	10.5	9.4	7.1	4.6	4.8	1.2	0.6	0.8	22.3	30.3		
ささえるのみ ※2	142	18.3	9.9	14.8	11.3	14.1	9.9	10.6	5.6	5.6	0.7	2.1	25.4		
スポーツに参画しなかった ※2	7783	2.7	9.0	4.1	2.9	2.1	1.2	2.8	0.3	0.2	0.5	41.6	37.7		

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

5 運動・スポーツの価値について

(1) 自分自身にとって運動・スポーツは大切か

自分自身にとって運動・スポーツはどの程度大切かを聞いたところ、「大切」とする割合は 75.7%（「大切」 28.6%＋「まあ大切」 47.1%）、「大切ではない」とする割合は 24.3%（「あまり大切ではない」 17.8%＋「大切ではない」 6.5%）となっている。

性別に見ると、「大切」（大切＋まあ大切）とする割合は男性の方が高くなっている。

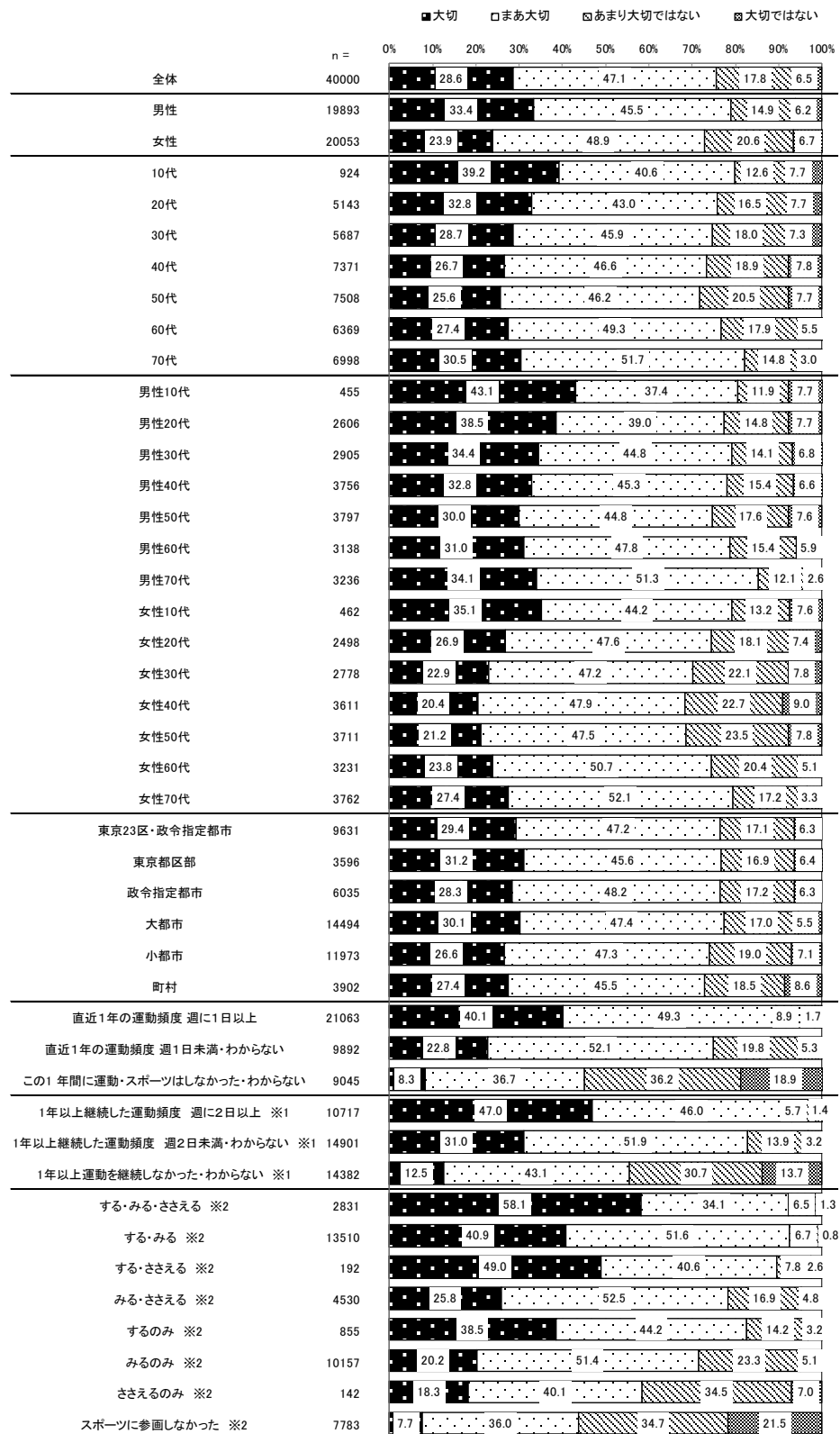
年代別に見ると、「大切」（大切＋まあ大切）とする割合は 50 代で最も低く、10 代、70 代の順で高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「大切」（大切＋まあ大切）とする割合は（する・みる・ささえる）の割合が高くなっている。

（図 5-1）

図 5-1 自分自身にとって運動・スポーツは大切な (Q36)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(2) 運動・スポーツがもたらす価値

運動・スポーツがもたらす価値について聞いたところ、「健康・体力の保持増進」の割合が68.7%と最も高く、次いで「精神的な充足感」(40.1%)、「人と人との交流」(35.4%)の順となっている。

性別に見ると、「健康・体力の保持増進」、「リラックス、癒し、爽快感」、「達成感の獲得」は女性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「人と人との交流」「豊かな人間性」の割合は70代で高くなっている。

運動頻度別（直近1年の頻度、1年以上継続した頻度ともに）に見ると、おおむね頻度が高いほど割合が高い傾向にある。

スポーツ参画状況別に見ると、全体的な割合が年代が高くなるにつれて低くなっている。

(図 5-2、表 5-2)

図 5-2 運動・スポーツがもたらす価値 (Q35)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]



＜複数選択可＞

%

|--|

Figure 1. Schematic diagram of the experimental setup. The subject is seated in a chair and views the target through a video camera. The target is a light source that is controlled by a computer. The subject's hand is positioned on a horizontal surface. The distance between the hand and the target is 10 cm. The subject is instructed to move the hand towards the target. The video camera records the hand's position and the target's position. The computer controls the target's position and the video camera's position. The video camera is positioned 10 cm above the target. The computer is positioned 10 cm to the right of the target. The subject is positioned 10 cm to the left of the target. The target is a light source that is controlled by a computer. The subject's hand is positioned on a horizontal surface. The distance between the hand and the target is 10 cm. The subject is instructed to move the hand towards the target. The video camera records the hand's position and the target's position. The computer controls the target's position and the video camera's position. The video camera is positioned 10 cm above the target. The computer is positioned 10 cm to the right of the target. The subject is positioned 10 cm to the left of the target.

(3) 日常生活における充実感

日常生活における充実感を聞いたところ、平均点は 6.23 となった。割合としては「7 点」が 20.3%と最も高く、次いで「8 点」18.7%、「5 点」16.6%の順となっている。

性別に見ると、大きな差異は見られない。

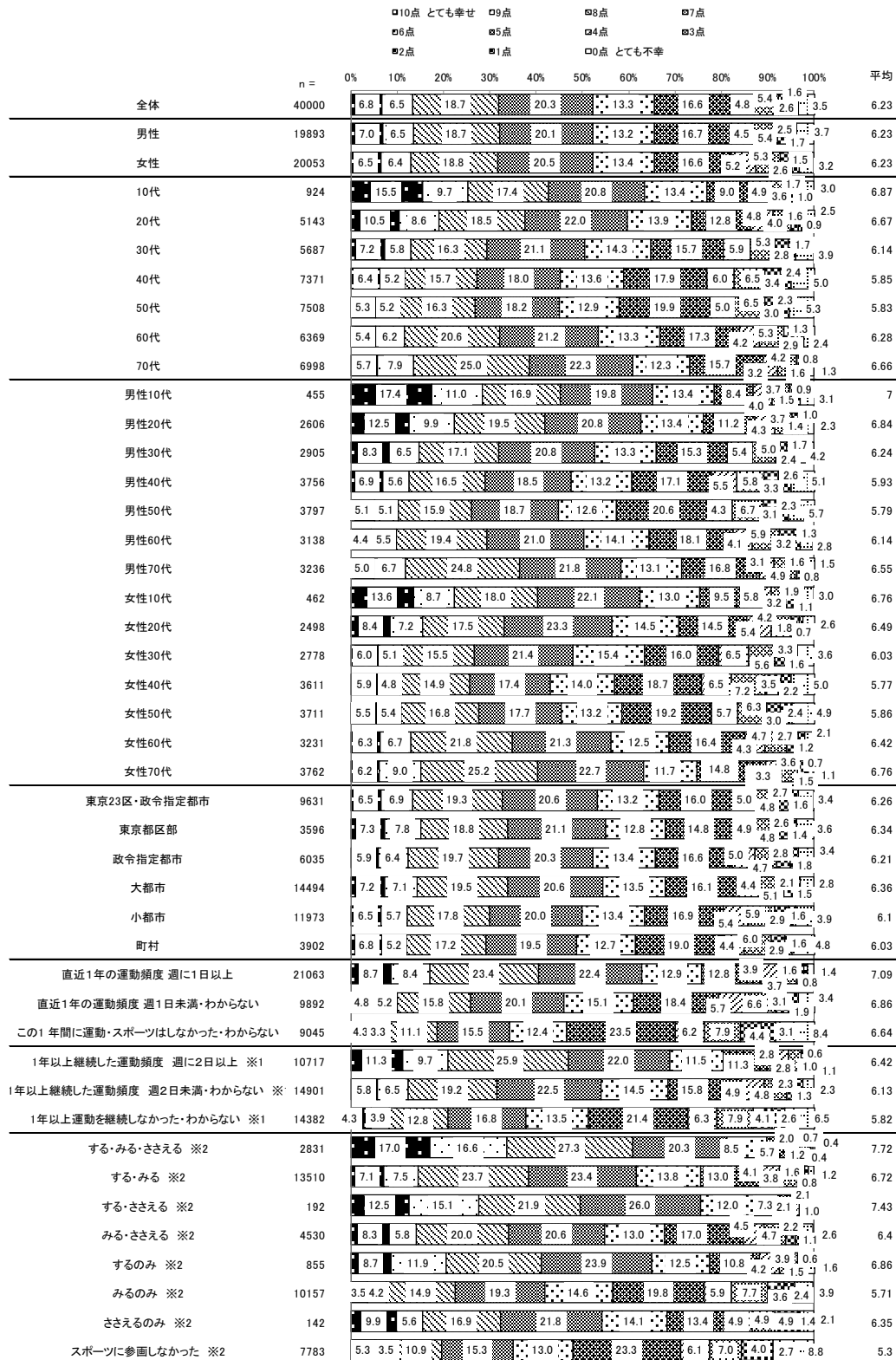
年代別に見ると、「10 点 とても幸せ」とする割合は 10 代が最も高い。

スポーツ参画状況別に見ると、「10 点 とても幸せ」とする割合は（する・みる・ささえる）が最も高かった。

(図 5-3)

図 5-3 日常生活における充実感 (Q39)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(4) 現在の幸福感

現在の幸福感を点数で聞いたところ、平均点は 6.58 点。割合としては、「8 点」が 21.1%と最も高く、次いで「7 点」18.8%、「5 点」15.8%の順となっている。

性別に見ると、「10 点 とても幸せ」とする割合は大きな差異は見られない。

年代別に見ると、「8 点」とする割合は、年代が上がるにつれて高くなっている。

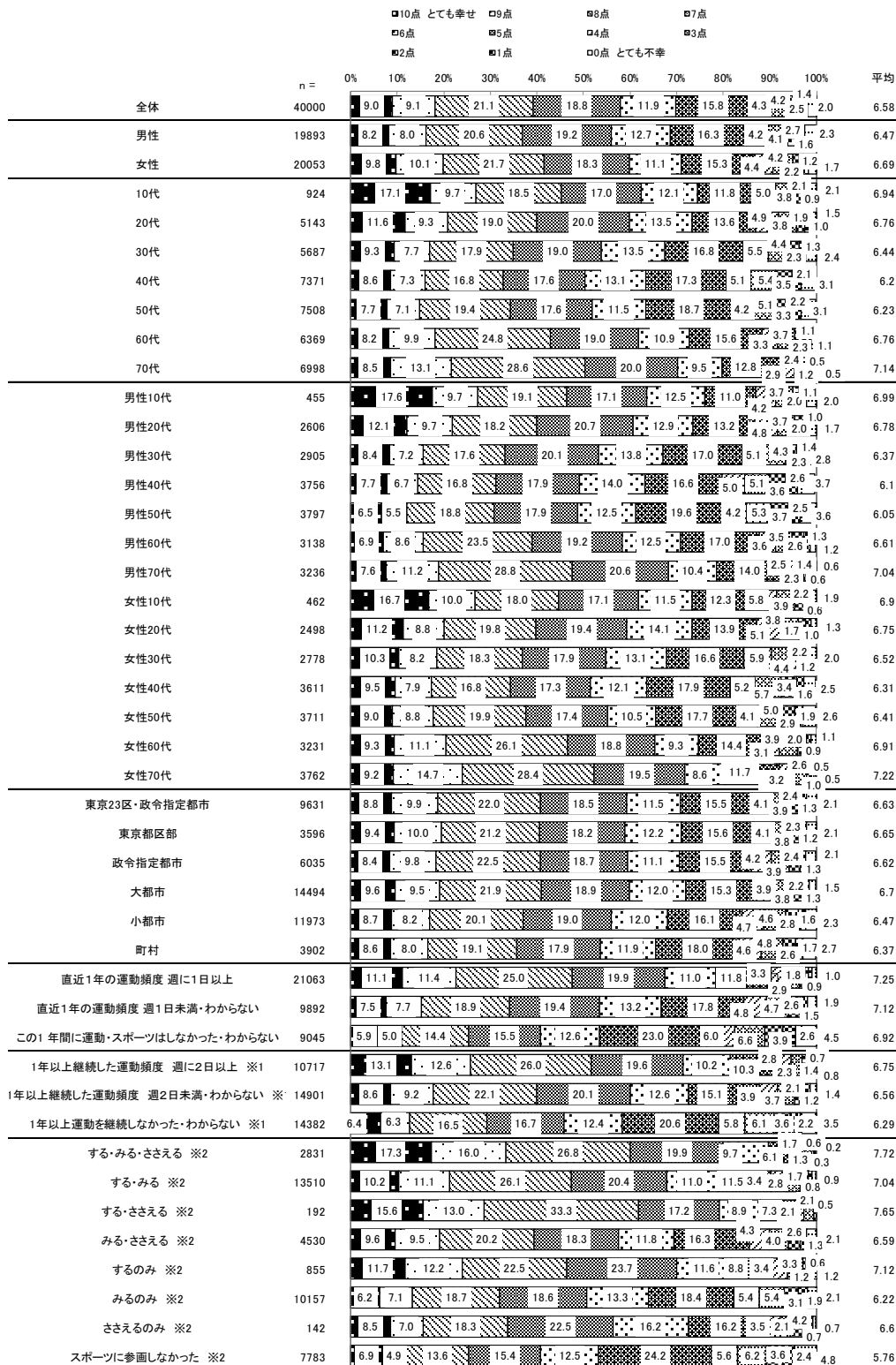
運動頻度別（直近 1 年の頻度、1 年以上継続した頻度ともに）に見ると、頻度が高いほど高得点の割合が高い傾向がある。

スポーツ参画状況別に見ると、「10 点 とても幸せ」とする割合は、（する・みる・ささえる）が最も高く、次いで（する・ささえる）、（みる・ささえる）の順となっている。

（図 5-4）

図 5-4 現在の幸福感(Q40)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度
 ※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合
 ※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合
 ※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(5) デフリンピックの開催認知度

デフリンピック自体の認知度は 25.6%（「デフリンピック」自体を知らなかった 74.4%を除いた割合）となるが、その中でも 2025 年に東京で開催されることを「知っている」とする割合は 6.7% となっている。

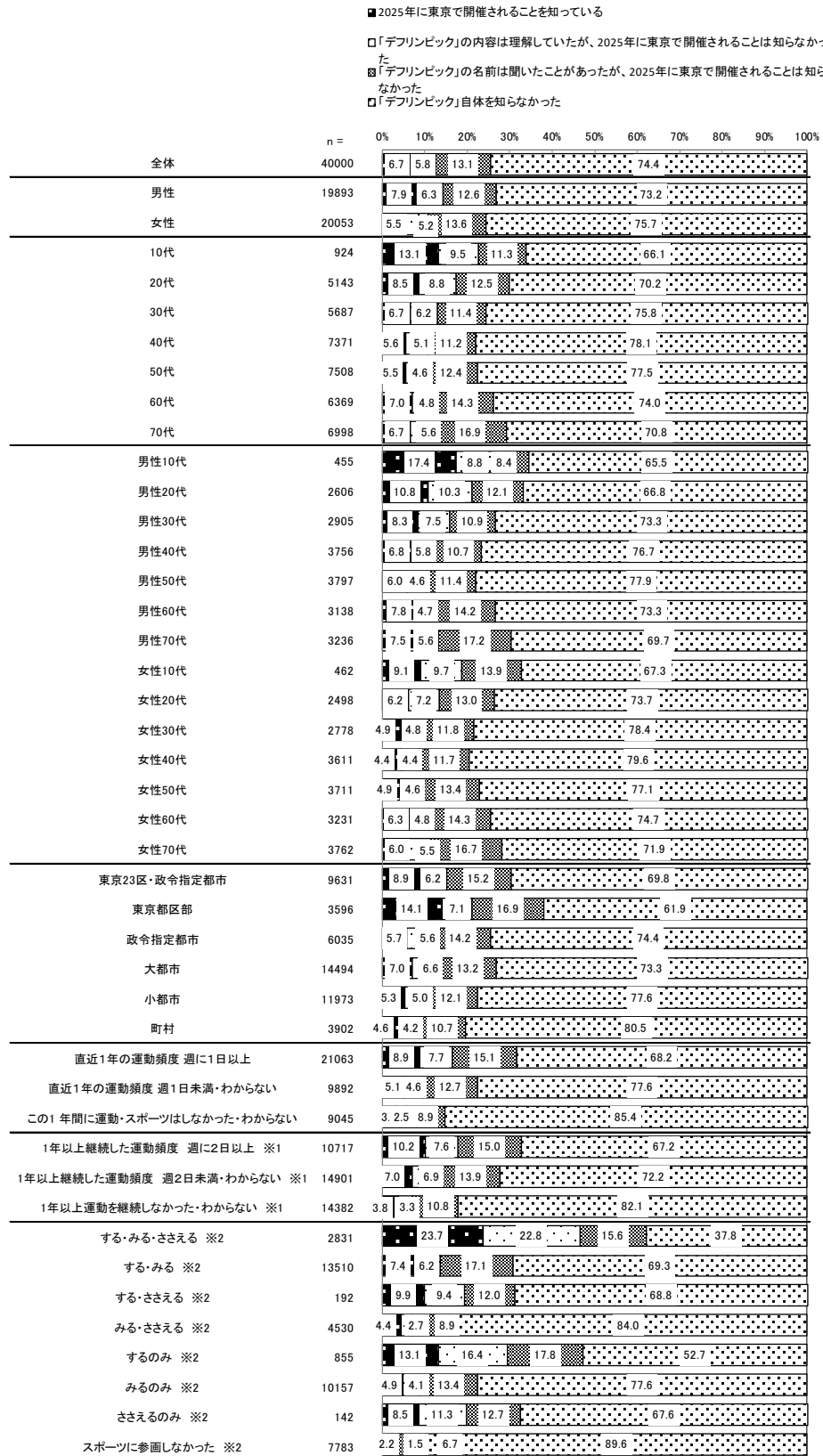
性別に見ると東京で開催されることを「知っている」とする割合に大きな差はなかったが、年代別に見ると「知っている」とする割合は 10 代が最も高く、50 代が最も低かった。

また、スポーツ参画状況別に見ると、東京で開催されることを「知っている」とする割合は（する・みる・ささえる）が高くなっている。

（図 5-5）

図 5-5 デフリンピックの開催認知度 (Q43)

[基数：回答者全員]



※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

表 5-5 デフリンピックの開催認知度 (Q43)

[基数：回答者全員]

	n =	知 つ て い る	2 0 2 5 年 に 東 京 で 開 催 さ れ る こ と を	「 デ フ リ ン ピ ッ ク 」 の 内 容 は 理 解 さ れ て い る こ と は 知 ら な か っ た	「 デ フ リ ン ピ ッ ク 」 の 名 前 は 東 京 で 開 催 さ れ る こ と は 知 ら な か っ た	「 デ フ リ ン ピ ッ ク 」 自 体 を 知 ら な か っ た
全体	40000	6.7	5.8	13.1	74.4	
男性	19893	7.9	6.3	12.6	73.2	
女性	20053	5.5	5.2	13.6	75.7	
10代	924	13.1	9.5	11.3	66.1	
20代	5143	8.5	8.8	12.5	70.2	
30代	5687	6.7	6.2	11.4	75.8	
40代	7371	5.6	5.1	11.2	78.1	
50代	7508	5.5	4.6	12.4	77.5	
60代	6369	7.0	4.8	14.3	74.0	
70代	6998	6.7	5.6	16.9	70.8	
男性10代	455	17.4	8.8	8.4	65.5	
男性20代	2606	10.8	10.3	12.1	66.8	
男性30代	2905	8.3	7.5	10.9	73.3	
男性40代	3756	6.8	5.8	10.7	76.7	
男性50代	3797	6.0	4.6	11.4	77.9	
男性60代	3138	7.8	4.7	14.2	73.3	
男性70代	3236	7.5	5.6	17.2	69.7	
女性10代	462	9.1	9.7	13.9	67.3	
女性20代	2498	6.2	7.2	13.0	73.7	
女性30代	2778	4.9	4.8	11.8	78.4	
女性40代	3611	4.4	4.4	11.7	79.6	
女性50代	3711	4.9	4.6	13.4	77.1	
女性60代	3231	6.3	4.8	14.3	74.7	
女性70代	3762	6.0	5.5	16.7	71.9	
東京23区・政令指定都市	9631	8.9	6.2	15.2	69.8	
東京都区部	3596	14.1	7.1	16.9	61.9	
政令指定都市	6035	5.7	5.6	14.2	74.4	
大都市	14494	7.0	6.6	13.2	73.3	
小都市	11973	5.3	5.0	12.1	77.6	
町村	3902	4.6	4.2	10.7	80.5	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	8.9	7.7	15.1	68.2	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	5.1	4.6	12.7	77.6	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	3.3	2.5	8.9	85.4	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	10.2	7.6	15.0	67.2	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	7.0	6.9	13.9	72.2	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	3.8	3.3	10.8	82.1	
する・みる・ささえる ※2	2831	23.7	22.8	15.6	37.8	
する・みる ※2	13510	7.4	6.2	17.1	69.3	
する・ささえる ※2	192	9.9	9.4	12.0	68.8	
みる・ささえる ※2	4530	4.4	2.7	8.9	84.0	
するのみ ※2	855	13.1	16.4	17.8	52.7	
みるのみ ※2	10157	4.9	4.1	13.4	77.6	
ささえるのみ ※2	142	8.5	11.3	12.7	67.6	
スポーツに参画しなかった ※2	7783	2.2	1.5	6.7	89.6	

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(6) スポーツを実施する環境の変化

スポーツを実施する環境の変化を聞いたところ、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」(6.0%)、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった」(5.4%)、「スポーツや運動を意識的に行うようになった」(5.0%)の順となっているが、「特に変化は感じられなかった」は77.5%となっている。

性別に見ると、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「それまで実施していたスポーツ・運動を実施することが少なくなった」の割合は10代で最も高くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」の割合が、(する・みる・ささえる)が最も高く、次いで(する・ささえる)と続いている。

(図 5-6、表 5-6)

図 5-6 スポーツを実施する環境の変化 (Q44)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

n=40000

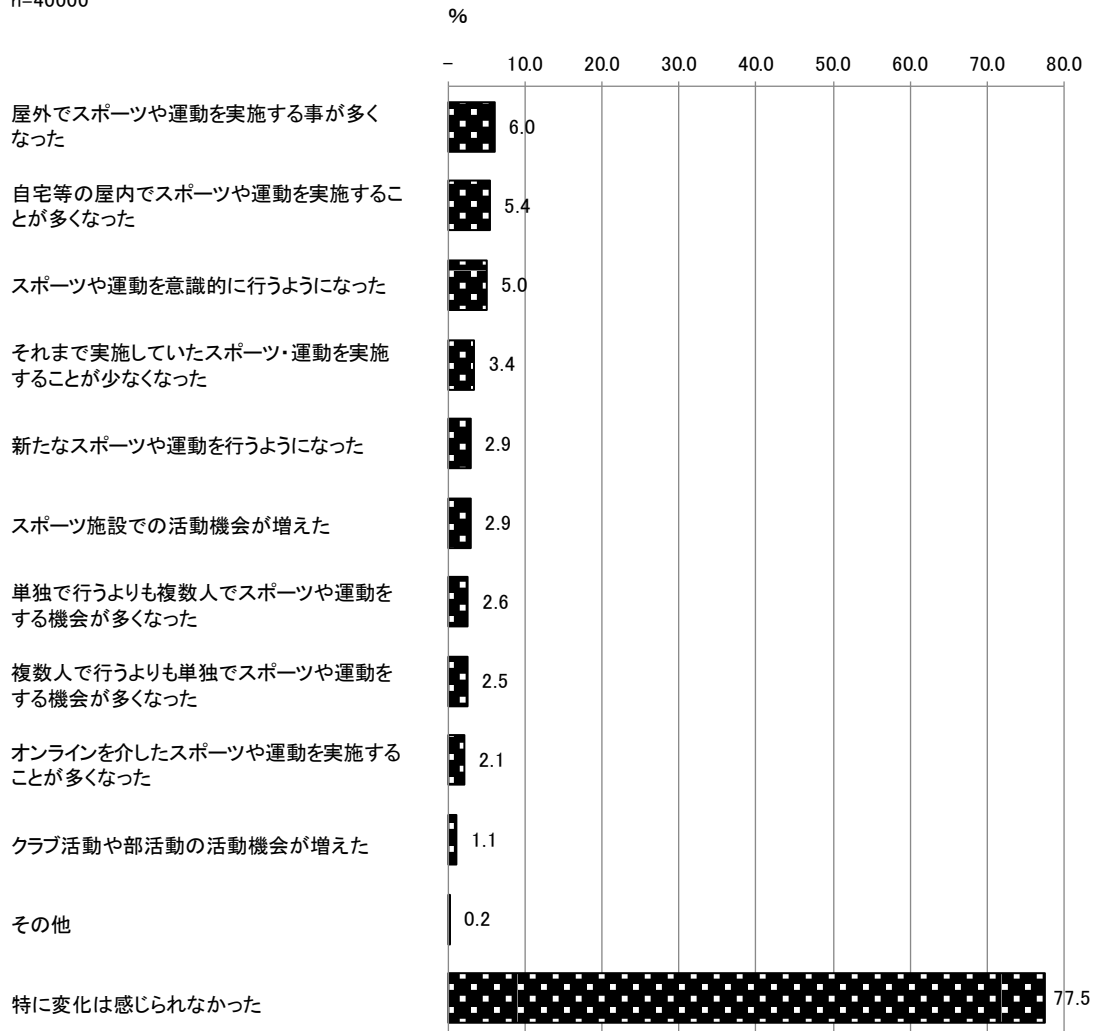


表 5-6 スポーツを実施する環境の変化 (Q44)

<複数選択可>

[基数：回答者全員]

	n =	屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった	自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが多くなった	スポーツや運動を意識的に行うようになった	これまで実施していたスポーツ・運動を実施することが少なくなった	新たなスポーツや運動を行うようになった	スポーツ施設での活動機会が増えた	単独で行うよりも複数人でスポーツや運動をする機会が多くなった	複数人で行うよりも単独でスポーツや運動をする機会が多くなった	オンラインを介したスポーツや運動を実施することが多くなった	クラブ活動や部活動の活動機会が増えた	その他	特に変化は感じられなかった	%
全体	40000	6.0	5.4	5.0	3.4	2.9	2.9	2.6	2.5	2.1	1.1	0.2	77.5	
男性	19893	7.6	5.2	5.2	3.4	3.2	3.1	3.1	3.2	2.4	1.3	0.1	75.8	
女性	20053	4.4	5.7	4.7	3.4	2.6	2.7	2.1	1.8	1.9	0.8	0.2	79.2	
10代	924	12.4	10.7	7.7	8.2	6.8	5.1	6.2	7.1	5.6	5.5	0.1	54.2	
20代	5143	8.8	8.7	7.4	3.5	6.0	5.0	5.2	5.2	4.1	2.4	0.1	65.4	
30代	5687	7.0	6.3	5.7	3.1	4.0	3.1	3.2	2.7	2.9	1.6	0.1	74.0	
40代	7371	6.8	5.2	4.8	2.5	2.6	2.5	2.0	2.3	2.2	0.9	0.1	78.5	
50代	7508	5.0	4.4	3.9	2.6	1.8	2.2	1.3	1.5	1.6	0.5	0.2	82.8	
60代	6369	4.4	3.9	4.1	3.2	1.8	2.6	1.7	1.4	1.2	0.5	0.3	82.7	
70代	6998	3.8	4.5	4.4	4.8	1.7	2.4	2.5	1.9	1.0	0.4	0.3	80.9	
男性10代	455	15.4	11.9	10.3	6.4	7.3	5.3	6.8	6.4	6.6	5.5	0.2	53.0	
男性20代	2606	10.7	8.8	8.1	3.1	7.3	6.4	6.7	7.2	5.6	3.1	-	61.7	
男性30代	2905	8.6	6.1	6.8	3.2	4.9	3.9	4.5	3.6	4.1	2.1	-	70.3	
男性40代	3756	8.7	5.1	5.4	2.5	3.1	2.9	2.7	3.0	2.5	1.0	0.1	75.6	
男性50代	3797	6.4	4.0	3.8	2.7	1.8	1.8	1.5	1.9	1.2	0.5	0.2	82.3	
男性60代	3138	5.7	3.3	3.6	3.3	1.2	2.2	1.7	1.6	0.8	0.6	0.2	82.9	
男性70代	3236	5.0	3.9	4.0	5.3	1.3	2.2	2.2	2.3	0.7	0.4	0.3	81.2	
女性10代	462	9.7	9.3	5.2	10.2	6.5	4.5	5.4	7.8	4.3	5.6	-	55.8	
女性20代	2498	6.8	8.6	6.6	3.9	4.5	3.6	3.7	3.1	2.6	1.7	0.2	69.3	
女性30代	2778	5.4	6.6	4.5	3.0	3.1	2.3	1.9	1.8	1.7	1.2	0.1	77.9	
女性40代	3611	4.9	5.3	4.3	2.5	2.0	2.1	1.3	1.6	1.9	0.7	0.1	81.5	
女性50代	3711	3.6	4.8	4.0	2.5	1.8	2.6	1.1	1.1	1.9	0.5	0.2	83.3	
女性60代	3231	3.1	4.4	4.6	3.1	2.4	3.0	1.8	1.3	1.6	0.3	0.4	82.4	
女性70代	3762	2.8	5.0	4.8	4.4	2.1	2.6	2.7	1.5	1.3	0.3	0.3	80.6	
東京23区・政令指定都市	9631	6.4	5.5	5.0	3.6	3.1	3.2	2.4	2.5	2.2	0.9	0.2	77.5	
東京都区部	3596	7.1	5.9	5.1	3.6	3.4	4.0	2.8	2.9	2.2	1.1	0.2	75.3	
政令指定都市	6035	5.9	5.2	5.0	3.5	3.0	2.7	2.2	2.2	2.1	0.8	0.2	78.8	
大都市	14494	6.4	5.7	5.3	3.5	3.1	3.0	3.0	2.8	2.5	1.2	0.2	76.2	
小都市	11973	5.3	5.3	4.7	3.0	2.7	2.8	2.4	2.4	2.0	1.0	0.2	78.6	
町村	3902	5.5	4.9	4.6	3.6	2.4	2.2	2.2	1.9	1.4	1.0	0.2	79.1	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	21063	9.5	8.5	7.8	3.4	4.4	4.5	3.9	3.7	3.3	1.5	0.2	67.9	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	9892	3.8	3.5	3.1	4.9	2.0	1.9	2.0	1.7	1.5	0.8	0.2	80.9	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	9045	0.2	0.4	0.4	1.8	0.3	0.4	0.3	0.4	0.2	0.2	0.1	96.0	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	10717	10.6	8.4	8.3	2.6	4.5	5.2	4.1	3.8	3.2	1.5	0.2	67.7	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	14901	6.8	6.3	5.8	4.4	3.6	3.2	3.4	3.2	2.8	1.4	0.2	72.4	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	14382	1.7	2.4	1.7	2.9	1.0	0.9	0.7	0.8	0.6	0.3	0.2	90.1	
する・みる・ささえる ※2	2831	20.3	16.2	17.3	4.4	13.1	12.2	14.2	12.5	12.9	7.6	0.3	29.5	
する・みる ※2	13510	8.9	7.9	7.1	3.5	3.2	3.7	2.5	2.8	2.0	0.6	0.2	71.6	
する・ささえる ※2	192	10.4	8.9	11.5	3.6	7.8	6.3	6.3	4.2	3.1	2.1	1.6	54.2	
みる・ささえる ※2	4530	4.3	5.7	4.0	2.3	2.4	2.0	1.4	1.1	1.1	0.4	0.2	81.7	
するのみ ※2	855	8.8	6.4	9.9	6.0	8.0	8.7	8.7	7.8	7.4	5.5	0.2	46.8	
みるのみ ※2	10157	2.4	2.5	1.8	4.2	1.0	1.0	1.1	1.0	0.7	0.4	0.2	87.1	
ささえるのみ ※2	142	4.9	5.6	7.0	7.7	5.6	7.0	5.6	3.5	3.5	3.5	-	59.2	
スポーツに参画しなかった ※2	7783	0.8	0.8	0.9	2.0	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3	0.1	0.1	94.5	

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合

(7) 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」

勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」を聞いたところ、「クラブ・サークル活動の実施」(5.9%)「スポーツジムの法人契約・優待利用や実施にかかる費用の補助等」(4.9%)、「運動・スポーツ関係のイベントやプログラムの実施、運動・スポーツを促進させる環境の整備等」(4.5%)の順となっている。

性別に見ると、「クラブ・サークル活動の実施」は男性の割合が高くなっている。

年代別に見ると、「運動・スポーツ活動等の目標を達成した人への賞品提供等」の割合は10代が最も高く、年代が上がるにつれて割合が低くなっている。

スポーツ参画状況別に見ると、ほぼすべての選択肢において（する・みる・ささえる）の割合が高くなっている。

(図 5-7、表 5-7)

図 5-7 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」(Q45)

[基数：職業として何らかの仕事にお勤めの方]

n=25293

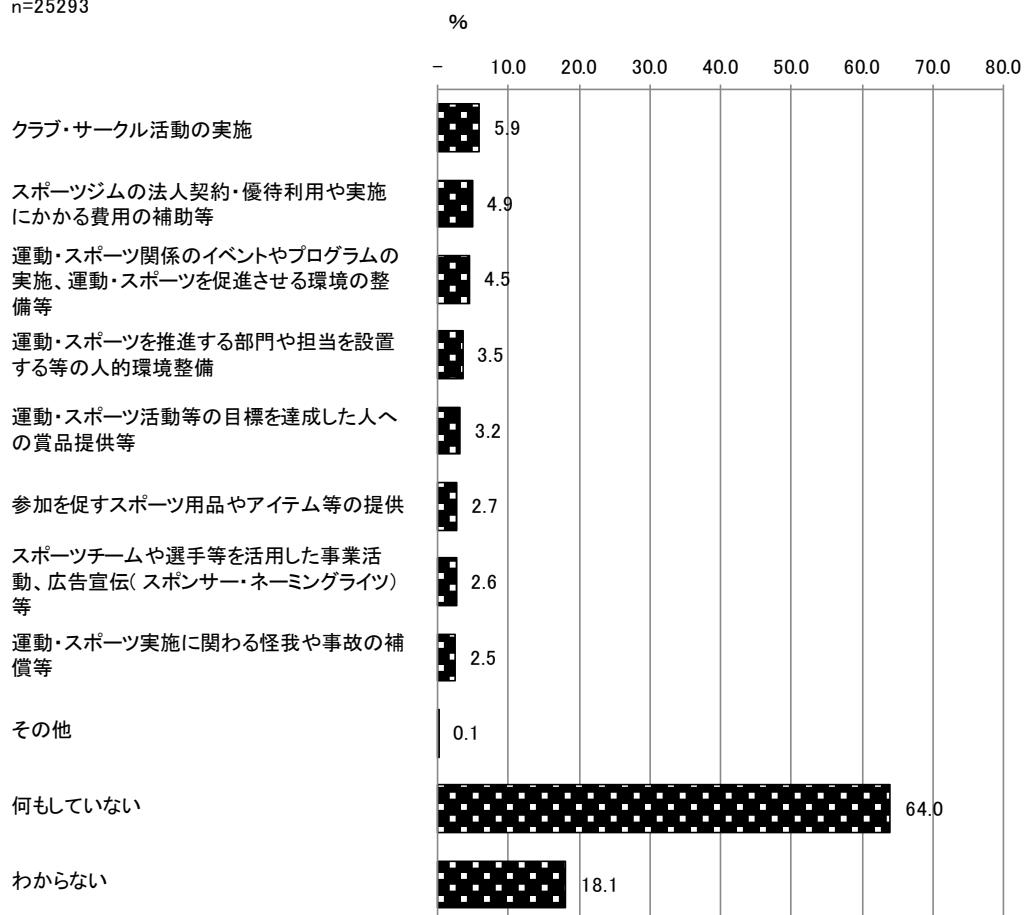


図 5-7 勤務先における「運動・スポーツを活用した取組」(Q45)

	n =	クラブ・サークル活動の実施	スポーツジムの法人契約・優待利用や実施にかかる費用の補助等	運動・スポーツ関係のイベントやプログラムの実施	運動・スポーツ環境整備	運動・スポーツ活動等の目標を達成した人への賞品提供等	参加を促すスポーツ用品やアイテム等の提供	告知伝（スポンサー・ネーミングライツ）等	運動・スポーツチームや選手等を活用した事業活動、広告	運動・スポーツ実施に関わる怪我や事故の補償等	その他	何もししていない	わからない
全体	25293	5.9	4.9	4.5	3.5	3.2	2.7	2.6	2.5	0.1	64.0	18.1	
男性	14436	7.2	6.3	5.5	4.5	4.1	3.4	3.1	3.1	0.1	61.5	16.4	
女性	10837	4.0	3.0	3.1	2.2	1.9	1.7	1.9	1.5	0.1	67.4	20.5	
10代	94	6.4	8.5	14.9	7.4	9.6	6.4	3.2	7.4		44.7	12.8	
20代	3834	9.4	7.6	8.5	6.0	5.9	4.7	3.7	5.1	0.1	51.4	18.6	
30代	4645	7.4	5.8	5.9	3.7	4.3	3.5	2.6	3.5	0.1	59.1	19.5	
40代	6008	5.5	4.7	3.6	3.4	3.2	2.6	2.4	2.1	0.1	63.5	19.3	
50代	5784	4.4	3.7	2.8	3.0	2.1	1.8	2.6	1.2	0.2	68.2	18.5	
60代	3496	3.9	3.8	2.6	2.2	1.3	1.4	1.9	1.3	0.1	73.3	15.1	
70代	1432	3.1	2.0	2.5	1.8	0.7	1.7	1.5	1.0	0.3	77.2	13.8	
男性10代	54	7.4	13.0	14.8	11.1	11.1	9.3	1.9	11.1		37.0	13.0	
男性20代	1993	11.3	9.9	11.0	7.6	8.2	6.1	4.5	7.0	0.1	47.3	15.4	
男性30代	2589	9.0	8.0	7.5	4.9	5.6	4.6	3.0	4.9	0.2	55.1	17.2	
男性40代	3432	7.3	6.6	4.7	4.6	4.2	3.4	2.7	2.7	0.1	60.4	17.3	
男性50代	3374	5.9	4.3	3.4	3.9	2.8	2.3	3.3	1.4	0.2	65.6	18.0	
男性60代	2098	4.9	5.0	3.3	3.0	1.8	1.8	2.6	1.5	0.1	71.7	14.0	
男性70代	896	3.5	2.2	2.7	1.8	1.0	1.7	1.9	0.8	0.1	78.6	12.1	
女性10代	39	5.1		12.8	2.6	7.7	2.6	5.1	2.6		56.4	12.8	
女性20代	1825	7.3	5.0	5.9	4.3	3.5	3.1	2.8	3.0	0.2	56.1	22.1	
女性30代	2055	5.3	3.2	3.9	2.1	2.8	2.1	2.1	1.7	-	64.0	22.3	
女性40代	2574	3.2	2.2	2.2	1.9	1.7	1.4	1.9	1.2	0.1	67.7	22.0	
女性50代	2410	2.4	2.9	2.1	1.7	1.2	1.2	1.8	0.9	0.1	72.0	19.3	
女性60代	1398	2.6	2.1	1.6	1.1	0.6	0.9	0.9	1.0	0.1	75.8	16.7	
女性70代	536	2.6	1.7	2.2	1.9	0.2	1.7	0.7	1.3	0.7	75.0	16.8	
東京23区・政令指定都市	6278	6.3	5.4	4.4	3.6	3.3	2.6	3.1	2.2	0.2	64.2	17.1	
東京都区部	2484	6.6	6.3	5.0	4.1	3.9	3.4	3.0	2.8	0.2	61.9	17.5	
政令指定都市	3794	6.1	4.8	4.1	3.2	2.9	2.1	3.1	1.8	0.2	65.7	16.9	
大都市	9039	6.8	6.0	5.3	4.0	3.8	3.0	2.7	2.8	0.1	62.3	17.5	
小都市	7594	4.9	3.8	3.8	3.2	2.7	2.6	2.1	2.4	0.1	65.6	18.7	
町村	2382	3.9	2.8	3.1	2.7	2.2	1.9	2.4	2.0	0.1	65.0	21.5	
直近1年の運動頻度 週に1日以上	12788	7.7	7.2	6.4	5.2	4.8	4.1	3.2	3.6	0.2	59.6	15.7	
直近1年の運動頻度 週1日未満・わからない	7015	5.9	3.7	3.5	2.8	2.4	1.9	2.7	1.9	0.1	63.3	20.8	
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	5490	1.4	0.8	1.1	0.5	0.5	0.3	1.1	0.5	-	75.2	20.5	
1年以上継続した運動頻度 週に2日以上 ※1	6138	7.7	7.6	6.4	5.8	5.2	4.7	3.2	4.0	0.2	57.9	16.4	
1年以上継続した運動頻度 週2日未満・わからない ※1	10227	7.2	5.8	5.5	4.3	3.8	3.2	3.1	3.0	0.1	58.8	19.3	
1年以上運動を継続しなかった・わからない ※1	8928	3.1	1.9	1.9	1.1	1.1	0.7	1.6	0.8	0.1	74.1	17.9	
する・みる・ささえる ※2	2135	16.1	20.0	20.6	14.0	16.2	12.8	7.1	13.6	0.4	25.2	7.5	
する・みる ※2	7672	7.1	5.5	4.2	4.0	2.7	2.6	2.7	1.9	0.2	65.9	15.6	
する・ささえる ※2	146	10.3	6.8	3.4	11.0	6.2	9.6	4.8	4.1		41.1	19.2	
みる・ささえる ※2	2835	3.1	2.5	1.9	1.5	1.6	1.3	1.2	0.7	0.1	69.1	21.9	
するのみ ※2	701	13.0	9.8	13.1	7.6	8.3	6.7	7.3	8.0	0.1	37.7	12.3	
みるのみ ※2	6760	4.6	2.8	2.4	2.0	1.5	1.3	2.3	1.1	0.1	70.7	18.1	
ささえるのみ ※2	113	9.7	6.2	8.8	6.2	11.5	3.5	6.2	8.0		30.1	26.5	
スポーツに参画しなかった ※2	4931	1.5	0.8	0.8	0.6	0.5	0.3	0.7	0.4	-	70.8	25.2	

※1 1日30分以上の軽く汗をかく運動を、1年以上継続した頻度

※2 「する」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で週に1日以上と回答した者の割合

※2 「みる」の割合は、「直接現地」または「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合

※2 「ささえる」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合