

令和2年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の概要

- 目的 スポーツの実施状況等に関する国民の意識を把握し、今後の施策の参考とする。  
※登録モニターを利用したWebアンケートで実施。人口動態に合わせた比率で20,000件の標本を回収。

- 調査要領
  - (1) 調査地域：全国
  - (2) 調査対象：18～79歳の男女
  - (3) 対象パネル：「楽天インサイト」パネル 約220万人
  - (4) 調査方法：上記パネルの登録モニターを対象としたWEBアンケート調査
  - (5) 回収数：有効回収数 計20,000件
  - (6) 回収割付：調査対象の人口構成比に準拠した割付
  - (7) 調査実施期間：令和2年11月6日（金）～11月25日（水）
  - (8) 調査実施機関：株式会社サーベイリサーチセンター

○標本の属性

		件数	%
全体		20,000	100.0
別性	男性	9,958	49.8
	女性	10,042	50.2
年代	10代	490	2.5
	20代	2,535	12.7
	30代	3,042	15.2
	40代	3,917	19.6
	50代	3,342	16.7
	60代	3,492	17.5
	70代	3,182	15.9
	性年代	男性10代	252
男性20代		1,297	6.5
男性30代		1,555	7.8
男性40代		1,996	10.0
男性50代		1,685	8.4
男性60代		1,710	8.6
男性70代		1,463	7.3
女性10代		238	1.2
女性20代		1,238	6.2
女性30代		1,487	7.4
女性40代		1,921	9.6
女性50代		1,657	8.3
女性60代		1,782	8.9
女性70代		1,719	8.6
都市規模	東京23区・政令指定都市	4,614	23.1
	東京都区部	1,736	8.7
	政令指定都市	2,878	14.4
	大都市	7,423	37.1
	小都市	5,979	29.9
居住地	町村	1,984	9.9
	北海道	850	4.3
	東北	1,391	7.0
	北関東	1,082	5.4
	首都圏	5,839	29.2
	北陸	820	4.1
	東山	765	3.8
	東海	2,036	10.2
	近畿二府一県	2,667	13.3
	その他近畿圏	587	2.9
	中国	1,138	5.7
	四国	594	3.0
	九州・沖縄	2,231	11.2

		件数	%	
全体		20,000	100.0	
職業	自営業主－専門・技術職	346	1.7	
	自営業主－事務職	187	0.9	
	自営業主－販売・サービス・保安職	422	2.1	
	自営業主－農林漁業職	97	0.5	
	自営業主－生産・運輸・建設・労務職	152	0.8	
	自営業主－その他	500	2.5	
	(小計) 自営業主	1,704	8.5	
	家族従業者	140	0.7	
	雇用者－管理職	994	5.0	
	雇用者－専門・技術職	2,070	10.4	
	雇用者－事務職	3,266	16.3	
	雇用者－販売・サービス・保安職	1,400	7.0	
	雇用者－農林漁業職	52	0.3	
	雇用者－生産・輸送・建設・労務職	1,150	5.8	
	雇用者－その他	1,195	6.0	
	(小計) 雇用者	10,127	50.6	
	(小計) 就労者	11,971	59.9	
	主婦・主夫	3,432	17.2	
	学生	754	3.8	
	無職	2,741	13.7	
その他	328	1.6		
答えたくない	774	3.9		
最終学歴	中学校	348	1.7	
	高校	5,552	27.8	
	短大・高専	2,160	10.8	
	専門学校	2,279	11.4	
	大学	8,117	40.6	
	大学院	958	4.8	
	その他	3	0.0	
	答えたくない	583	2.9	
	世帯年収	収入なし	280	1.4
		100万円未満	435	2.2
100～200万円未満		946	4.7	
200～300万円未満		1,870	9.4	
300～400万円未満		2,327	11.6	
400～500万円未満		2,110	10.6	
500～600万円未満		1,764	8.8	
600～700万円未満		1,419	7.1	
700～800万円未満		1,245	6.2	
800～1000万円未満		1,538	7.7	
1000～1200万円未満		896	4.5	
1200万円以上		895	4.5	
わからない		1,466	7.3	
答えたくない	2,809	14.0		
家族構成	一人暮らし	3,504	17.5	
	夫婦のみ・子なし	5,630	28.2	
	夫婦・子あり	5,205	26.0	
	親と同居（未婚）	1,668	8.3	
	2世帯以上同居	1,217	6.1	
	その他	2,140	10.7	
答えたくない	636	3.2		

○スポーツ実施率について

週1日以上運動・スポーツをする者の割合は、20歳以上男女の平均で59.9%(前年度から6.3ポイント増)。年代別では若年層（10代・20代）を中心に各層で上昇している。性別では、女性よりも男性の方が2.7ポイント高く、全ての年代層において前年度の割合を上回っている。

年代別運動実施率 週1日以上 n=20,000 (%)

	全体		男性		女性	
	令和2年度	令和元年度	令和2年度	令和元年度	令和2年度	令和元年度
全年代平均	60.0	53.5	61.4	55.7	58.7	51.4
10代	64.1	52.2	65.1	58.7	63.0	45.4
20代	58.3	45.7	61.3	49.3	55.1	41.8
30代	55.1	45.6	59.0	49.3	51.0	41.8
40代	52.8	45.3	53.7	50.1	51.9	40.3
50代	54.2	48.7	55.3	50.5	53.1	47.0
60代	65.1	62.1	65.3	61.3	65.0	62.8
70代	74.8	73.4	76.3	74.4	73.6	72.5
成人のみ	59.9	53.6	61.8	55.8	58.3	51.0

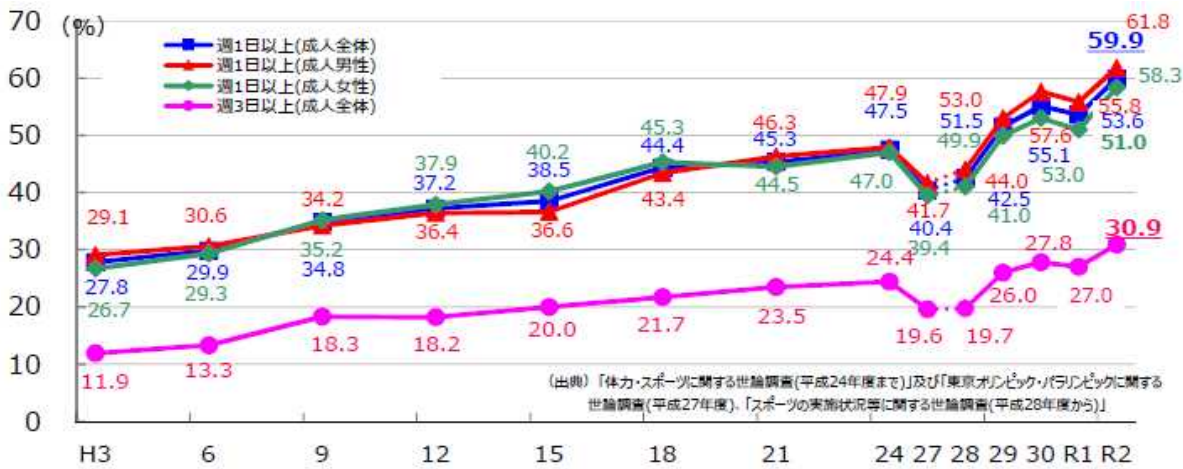
年代別運動実施率 週3日以上 n=20,000 (%)

	全体		男性		女性	
	令和2年度	令和元年度	令和2年度	令和元年度	令和2年度	令和元年度
全年代平均	30.9	27.0	31.0	27.6	30.8	26.4
10代	29.4	25.5	28.6	28.6	30.3	22.3
20代	25.2	18.9	25.4	19.9	24.9	17.8
30代	23.5	17.5	24.3	19.5	22.6	15.3
40代	23.8	20.6	24.1	22.7	23.5	18.3
50代	27.5	23.8	27.5	23.6	27.5	24.0
60代	36.9	34.2	36.7	33.1	37.0	35.3
70代	48.5	46.2	50.2	47.7	47.0	44.9
成人のみ	30.9	27.0	31.4	27.8	30.4	25.9

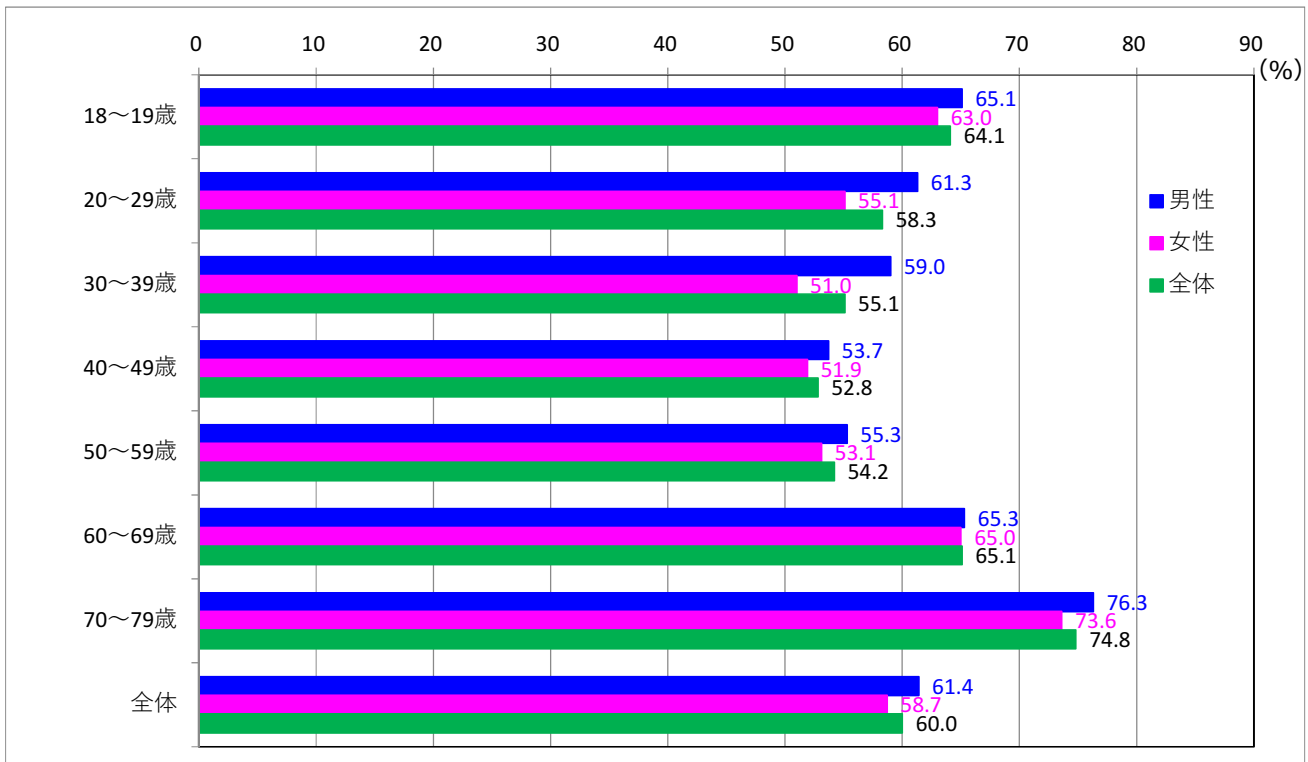
●成人のスポーツ実施率の推移

※ 調査方法について

本調査は昭和54年度から概ね3年ごとに実施してきた「体力・スポーツに関する世論調査」(平成27年度のみ「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」)を踏襲するものであるが、調査方法に関しては平成28年度より調査員による個別面接聴取(標本数3,000人)から登録モニターを対象としたWEBアンケート調査(標本数20,000人)に変更している。



● 世代別週1日以上スポーツ実施率の比較



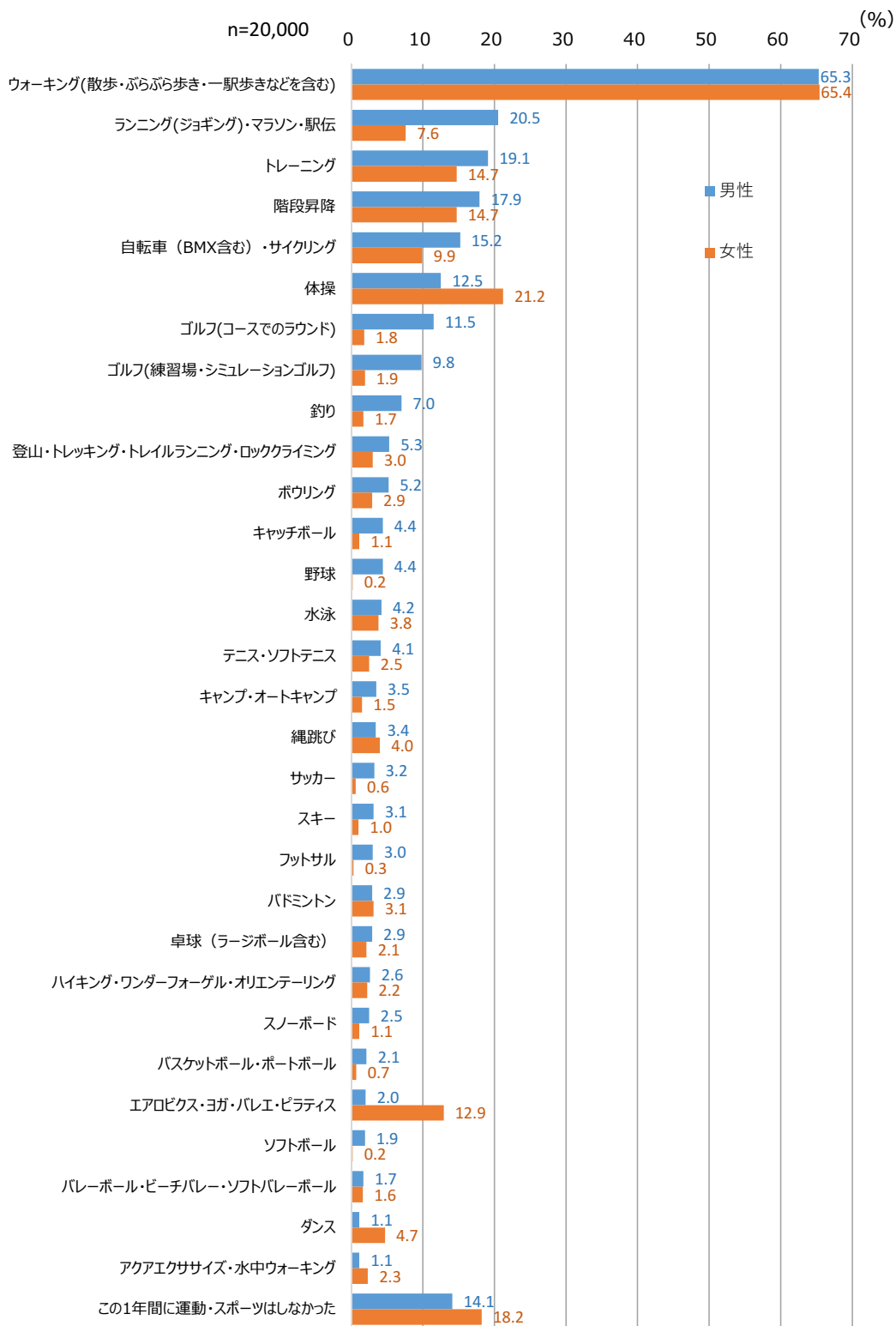
運動不足を「感じる」（「大いに感じる」+「ある程度感じる」）とする割合は**79.6%**。（令和元年度：78.7%）  
 運動不足を「感じない」（「あまり感じない」+「ほとんど(全く)感じない」）とする割合は**18.9%**。（令和元年度：19.3%）  
 性別に見ると、運動不足を「感じる」とする割合は女性が男性より6.1ポイント高くなっている。  
 年代別に見ると、**30代～50代で運動不足を「感じる」とする割合が高く、70代は低い。**

Q3.運動不足を感じますか。 (n=20,000) (%)

		大いに感じる ①	ある程度感じる②	感じる ①+②	あまり感じない	ほとんど(全く)感じない	感じない ③+④	わからない
全体		36.7	42.9	79.6	14.4	4.5	18.9	1.6
性別	男性	32.5	44.0	76.5	16.3	5.5	21.8	1.7
	女性	40.8	41.8	82.6	12.6	3.4	16.0	1.4
年代	10代	33.5	42.4	75.9	16.5	5.7	22.2	1.8
	20代	36.8	42.2	79.0	13.9	4.7	18.6	2.4
	30代	42.2	40.4	82.6	11.1	4.5	15.6	1.7
	40代	42.5	40.9	83.4	11.1	3.7	14.8	1.8
	50代	40.5	40.8	81.3	13.0	4.0	17.0	1.7
	60代	32.3	46.2	78.5	16.5	3.9	20.4	1.0
	70代	25.3	46.7	72.0	21.0	6.1	27.1	0.8
直近1年の運動頻度	週に5日以上	16.4	41.4	57.8	28.2	13.3	41.5	0.7
	週に3日以上	19.5	49.2	68.7	23.4	7.6	31.0	0.2
	(小計) 週に3日以上	18.0	45.5	63.5	25.7	10.3	36.0	0.5
	週に2日以上	25.3	53.5	78.8	17.9	2.7	20.6	0.5
	週に1日以上	37.4	51.0	88.4	9.8	1.4	11.2	0.4
	(小計) 週に1～2日	31.5	52.2	83.7	13.8	2.1	15.9	0.4
	(小計) 週に1日以上計	24.6	48.8	73.4	19.9	6.3	26.2	0.4
	月に1～3日	50.5	42.1	92.6	6.2	0.9	7.1	0.4
	3か月に1～2日	60.9	34.0	94.9	3.9	1.0	4.9	0.2
	年に1～3日	62.5	29.3	91.8	4.7	2.9	7.6	0.6
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	43.5	41.1	84.6	8.6	2.1	10.7	4.7
	(小計) 週1日未満・わからない	53.3	38.8	92.1	5.8	1.3	7.1	0.8
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	32.2	46.1	78.3	16.2	5	21.2	0.5
この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	56.8	28.2	85	6.7	2.1	8.8	6.2	

○この1年間に実施した種目について

この1年間に実施した種目について全体では「ウォーキング」がトップで、「トレーニング」「体操」「階段昇降」が続いている。  
 男性は「ウォーキング」「ランニング」「トレーニング」「階段昇降」「自転車」の順で割合が高い。  
 女性は「ウォーキング」「体操」「トレーニング」「階段昇降」「エアロビクス・ヨガ」の割合が高い。  
 男性が女性より実施割合が高い上位の種目は「ランニング」「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）」「自転車」「釣り」で、女性の実施割合が高い種目は「エアロビクス・ヨガ」「体操」「ダンス」となっている。



※この1年間に実施した種目として選択された種目のうち、男女平均(全体)の割合が1%以上だったものを割合の高いもの順で表示

○この1年間に実施した運動・スポーツについて [令和元年度との比較]

この1年間に実施した種目については、最上位の「ウォーキング」が前年度と比較して3.0ポイント増となっているが、上位の各種目について、前年度と比べ実施率に大きな変化は見られない。

(%)

※令和2年度上位20種目抜粋

	全体		男性		女性	
	令和2年度	令和元年度	令和2年度	令和元年度	令和2年度	令和元年度
1 ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	65.4	62.4	65.3	62.7	65.4	62.1
2 トレーニング	16.9	14.6	19.1	16.9	14.7	12.4
3 体操	16.9	14.2	12.5	11.9	21.2	16.4
4 階段昇降	16.3	16.3	17.9	17.8	14.7	14.8
5 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	14.0	13.9	20.5	19.8	7.6	7.9
6 自転車(BMX含む)・サイクリング	12.5	12.5	15.2	15.6	9.9	9.3
7 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	7.5	7.7	2.0	2.3	12.9	13.0
8 ゴルフ(コースでのラウンド)	6.6	7.1	11.5	12.5	1.8	1.8
9 ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	5.8	6.2	9.8	10.6	1.9	2.0
10 釣り	4.3	4.3	7.0	7.0	1.7	1.6
11 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	4.1	4.4	5.3	5.2	3.0	3.7
12 ボウリング	4.0	5.7	5.2	7.3	2.9	4.2
13 水泳	4.0	5.5	4.2	5.9	3.8	5.2
14 縄跳び	3.7	2.2	3.4	2.2	4.0	2.2
15 テニス・ソフトテニス	3.3	3.8	4.1	4.8	2.5	2.8
16 バドミントン	3.0	3.5	2.9	3.7	3.1	3.3
17 ダンス	2.9	2.7	1.1	1.2	4.7	4.3
18 キャッチボール	2.7	3.0	4.4	5.0	1.1	1.0
19 キャンプ・オートキャンプ	2.5	2.4	3.5	3.2	1.5	1.6
20 卓球(ラージボール含む)	2.5	3.6	2.9	4.2	2.1	3.0

○1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度について

「1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えた」と答えた者が**18.0%**。  
男女ともに20代・30代で「増えた」と答えた割合が20%を上回っている一方、男女ともに70代は低くなっている。

Q16 あなたは1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えましたか、減りましたか。

		(人)	(%)			
		全体	増えた	あまり変わらない ・変わらない	減った	わからない
全体		19,592	18.0	52.5	26.1	3.5
性別	男性	9,750	17.9	53.3	25.5	3.3
	女性	9,842	18.1	51.6	26.7	3.6
性年代	男性/10代	240	21.3	32.5	42.1	4.2
	男性/20代	1,248	24.0	44.7	27.6	3.7
	男性/30代	1,521	23.1	48.1	25.6	3.1
	男性/40代	1,950	18.3	52.9	24.7	4.1
	男性/50代	1,645	15.8	58.4	21.7	4.1
	男性/60代	1,689	15.9	57.4	24.0	2.7
	男性/70代	1,457	11.0	59.4	27.6	2.0
	女性/10代	230	19.1	30.9	47.0	3.0
	女性/20代	1,209	23.7	42.7	30.8	2.8
	女性/30代	1,445	22.6	43.9	29.5	3.9
	女性/40代	1,876	20.3	53.0	23.0	3.7
	女性/50代	1,622	16.4	54.4	24.8	4.4
	女性/60代	1,754	14.7	58.2	23.8	3.4
	女性/70代	1,706	12.9	56.5	27.4	3.2

- ・運動・スポーツが増えた理由としては「**コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化**」と答えた者が**36.4%**で最も高く、「**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**」と続いている。
- ・「1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えた」と答えた者の**81.1%**が「ウォーキング」を実施している。

Q18 1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が増えた理由は何か。

		(人)	(%)											
		全体	コロナウイルス感染症対策	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	健康になったから	仲間ができたから	家事・育児が忙しくなくなったから	場所や施設ができたから	お金に余裕ができたから	から指導者がいるようになった	その他	特に理由はない	わからない
全体		3,529	36.4	27.0	16.4	13.5	13.4	10.6	9.9	6.2	4.1	12.0	14.2	1.2
性別	男性	1,748	32.4	32.2	19.7	16.3	15.5	7.3	11.8	8.2	3.5	8.9	13.7	1.4
	女性	1,781	40.4	22.0	13.1	10.7	11.3	13.9	8.0	4.2	4.7	15.2	14.7	1.1
性年代	男性/10代	51	27.5	23.5	31.4	15.7	21.6	9.8	17.6	13.7	7.8	7.8	11.8	2.0
	男性/20代	299	32.4	38.1	25.8	17.4	24.7	9.4	14.7	10.0	6.4	6.7	10.0	1.3
	男性/30代	352	32.1	33.2	21.0	14.5	18.2	8.8	13.9	6.0	5.4	8.0	10.5	2.0
	男性/40代	357	29.7	28.6	18.8	14.0	9.2	8.1	10.1	7.8	1.4	11.2	15.7	1.4
	男性/50代	260	38.8	27.7	17.7	16.5	13.5	6.5	8.8	8.8	3.1	7.7	17.3	1.2
	男性/60代	269	32.0	37.9	14.9	14.5	11.2	3.0	8.2	8.2	1.9	9.3	15.6	1.5
	男性/70代	160	31.3	26.9	15.0	26.3	15.0	5.6	14.4	8.1	1.3	11.3	14.4	-
	女性/10代	44	45.5	11.4	22.7	15.9	13.6	2.3	6.8	6.8	9.1	11.4	9.1	4.5
	女性/20代	287	42.2	28.2	18.1	11.5	11.8	9.8	7.7	5.6	3.8	12.2	10.5	1.4
	女性/30代	327	34.3	22.6	12.8	8.0	9.2	15.6	6.7	3.1	3.1	19.9	14.7	0.9
	女性/40代	380	40.0	19.2	7.9	8.7	8.2	16.8	7.4	4.5	4.7	16.1	17.1	1.6
	女性/50代	266	44.7	24.1	15.0	7.9	9.8	14.7	8.3	5.3	3.0	17.3	13.2	0.4
	女性/60代	257	40.1	19.8	13.2	11.7	10.5	14.0	9.3	3.5	5.8	12.1	19.1	0.4
	女性/70代	220	41.8	19.5	11.4	18.2	21.8	12.7	10.0	2.7	8.2	12.3	14.1	0.9

■運動・スポーツを実施する頻度が増えた者が実施している種目(上位10種目抜粋)

種目	人数	割合
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	2,863	81.1
トレーニング	1,162	32.9
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	871	24.7
体操	871	24.7
階段昇降	795	22.5
自転車(BMX 含む)・サイクリング	671	19.0
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	453	12.8
ゴルフ(コースでのラウンド)	318	9.0
ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	288	8.2
縄跳び	230	6.5
釣り	229	6.5

○初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツについて

「初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ」として実施した種目として**50.0%**の人が「ウォーキング」を実施しており、女性60代で6割を超えている。

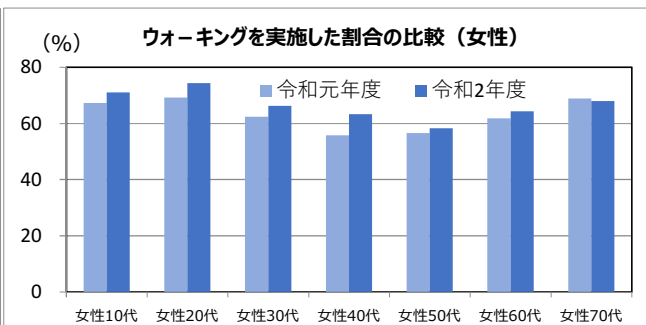
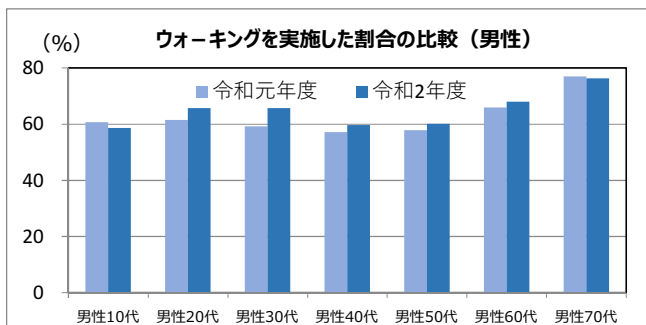
Q14 初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ [あてはまるものがないを除く] (上位10種目抜粋) n=8,665

		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	自転車 (BMX含む) ・サイクリング	エアロビクス・ ヨガ・バレエ・ ピラティス	縄跳び	釣り	ゴルフ (コースでの ラウンド)	(%)
全体		50.0	10.9	9.8	8.7	7.2	6.5	4.8	3.5	2.8	2.7	
男性	10代	25.4	14.4	4.2	17.8	7.6	9.3	2.5	8.5	0.8	2.5	
	20代	32.5	14.8	3.2	20.6	10.5	7.0	0.7	4.1	4.4	3.8	
	30代	41.7	13.2	3.0	18.3	5.7	8.6	1.0	4.4	4.9	3.8	
	40代	44.1	12.2	4.6	15.0	4.4	8.3	1.7	3.9	5.4	3.6	
	50代	55.8	10.0	5.7	8.2	4.9	8.8	1.3	2.1	4.6	6.3	
	60代	59.9	6.0	7.2	5.5	7.8	7.8	0.9	1.3	3.4	6.9	
	70代	58.2	9.2	11.4	2.6	11.4	8.8	1.0	1.0	4.4	4.4	
女性	10代	38.3	10.0	9.2	8.3	7.5	11.7	1.7	5.8	0.0	0.0	
	20代	44.6	15.3	8.1	9.2	7.1	4.4	9.5	5.3	2.4	0.4	
	30代	49.4	11.8	11.2	6.5	6.9	5.2	11.0	6.7	1.8	0.7	
	40代	52.8	10.0	14.3	6.2	5.8	4.9	9.4	5.2	1.3	0.2	
	50代	51.5	10.2	14.6	2.3	6.2	4.2	8.4	2.6	1.0	1.0	
	60代	62.5	8.8	17.7	1.4	8.3	4.3	7.3	1.6	0.3	1.3	
	70代	58.7	7.6	20.5	1.1	9.1	3.9	5.3	1.2	0.5	1.1	

○ウォーキングの実施状況について

「ウォーキング」は令和元年度と比較した実施割合を性年代別で見ると、男性では30代が6.5%、女性では40代が7.6%大きく増加しており、一方で男性10代及び男女70代では令和元年度を下回っている。

n=20,000	実施した人数 (人)			実施した割合 (%)		
	令和元年度	令和2年度	増加数	令和元年度	令和2年度	増加率
全体	12,476	13,072	596	62.4	65.4	3.0
男性	6,244	6,504	260	62.7	65.3	2.6
女性	6,232	6,568	336	62.1	65.4	3.3
男性10代	153	148	-5	60.7	58.7	-2.0
男性20代	798	852	54	61.5	65.7	4.2
男性30代	921	1,021	100	59.2	65.7	6.5
男性40代	1,142	1,192	50	57.2	59.7	2.5
男性50代	976	1,013	37	57.9	60.1	2.2
男性60代	1,127	1,162	35	65.9	68.0	2.1
男性70代	1,127	1,116	-11	77.0	76.3	-0.7
女性10代	160	169	9	67.2	71.0	3.8
女性20代	857	920	63	69.2	74.3	5.1
女性30代	927	985	58	62.3	66.2	3.9
女性40代	1,070	1,216	146	55.7	63.3	7.6
女性50代	936	965	29	56.5	58.2	1.7
女性60代	1,106	1,146	40	61.8	64.3	2.5
女性70代	1,176	1,167	-9	68.8	67.9	-0.9



○実施状況の変化とその要因について

●運動・スポーツを実施した理由

運動・スポーツを行った理由としては、「健康のため」が最も高く、「体力増進・維持のため」が続いている。

Q7.この1年間に運動やスポーツを実施した理由

(すべての理由を複数回答)

n=16,358	全体	男性	女性	(%)
健康のため	79.6	79.6	79.6	
体力増進・維持のため	57.7	58.2	57.1	
運動不足を感じるから	53.7	49.1	58.5	
楽しみ、気晴らしとして	46.0	46.3	45.8	
筋力増進・維持のため	40.4	39.6	41.2	
肥満解消、ダイエットのため	33.1	28.4	38.1	
友人・仲間との交流として	16.6	18.3	14.8	
家族のふれあいとして	10.5	8.4	12.7	
美容のため	10.3	3.4	17.5	
精神の修養や訓練のため	8.5	9.6	7.3	
自己の記録や能力を向上させるため	8.2	10.4	6.0	

(もっとも大きい理由)

n=16,358	全体	男性	女性	(%)
健康のため	34.6	36.9	32.2	
楽しみ、気晴らしとして	13.9	15.5	12.2	
肥満解消、ダイエットのため	12.2	9.3	15.2	
体力増進・維持のため	10.7	11.7	9.7	
運動不足を感じるから	9.8	8.0	11.7	
筋力増進・維持のため	6.0	6.0	6.0	
友人・仲間との交流として	3.4	4.1	2.6	
家族のふれあいとして	2.8	2.0	3.7	
自己の記録や能力を向上させるため	1.2	1.8	0.6	
美容のため	1.1	0.3	2.0	
精神の修養や訓練のため	0.5	0.8	0.3	

●阻害要因

運動・スポーツの阻害要因として「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」「年を取ったから」と続き、

「コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化」は4番目に多くなっている。

また、男女ともに30代では「仕事や家事が忙しいから」が約6割となっており、70代では男女ともに「年をとったから」がそれぞれ高くなっている。

Q19.運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由 [現在の運動頻度に満足していない者に対して]

(すべての理由を複数回答)

n=17,393	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	39.9	41.0	38.9	
面倒くさいから	26.4	22.6	30.2	
年をとったから	23.6	26.3	21.0	
コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化	18.1	16.2	20.1	
お金に余裕がないから	13.9	13.0	14.8	
特に理由はない	13.7	14.7	12.7	
子どもに手がかかるから	9.8	7.8	11.8	
場所や施設がないから	9.8	9.9	9.7	
運動・スポーツが嫌いだから	9.7	5.9	13.5	
病気やけがをしているから	8.5	8.4	8.6	
仲間がいないから	8.4	9.3	7.6	
生活や仕事で体を動かしているから	8.1	6.9	9.3	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	6.4	6.3	6.4	
指導者がいないから	2.2	2.4	2.0	

(もっとも大きい理由)

n=17,393	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	24.1	27.4	20.9	
特に理由はない	13.7	14.7	12.7	
面倒くさいから	12.5	11.4	13.7	
コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化	10.3	8.8	11.8	
年をとったから	9.8	11.7	7.9	
病気やけがをしているから	4.9	4.6	5.1	
子どもに手がかかるから	4.6	2.9	6.2	
お金に余裕がないから	3.9	4.0	3.8	
運動・スポーツが嫌いだから	3.6	1.9	5.4	
生活や仕事で体を動かしているから	2.9	2.4	3.5	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.0	2.1	1.9	
場所や施設がないから	1.9	2.1	1.7	
仲間がいないから	1.4	1.6	1.1	
指導者がいないから	0.2	0.2	0.1	

Q19. 1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が減ったまたはこれ以上増やせない(増やさない)理由 (%)

	全体	男性							女性						
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
全体	17,393	207	1,061	1,345	1,739	1,453	1,516	1,329	212	1,084	1,289	1,660	1,435	1,555	1,508
仕事や家事が忙しいから	39.9	42.0	54.9	59.9	55.1	44.4	23.9	7.9	37.3	57.0	60.4	49.1	39.4	24.2	11.3
面倒くさいから	26.4	23.2	24.2	23.6	24.1	25.7	22.4	15.3	38.2	40.7	36.2	38.6	30.5	23.3	13.9
年をとったから	23.6	5.8	8.0	12.7	19.5	26.6	38.0	53.0	2.8	6.5	9.2	16.9	20.8	28.4	40.9
コロナウイルス感染症対策による日常生活の変化	18.1	15.9	13.2	14.6	13.0	15.4	19.0	22.2	16.5	14.8	14.5	16.0	20.8	24.6	28.1
お金に余裕がないから	13.9	12.6	17.3	15.5	13.8	12.6	10.9	9.0	12.7	20.9	19.0	18.6	17.1	10.0	5.4
子どもに手がかかるから	9.8	2.4	9.5	22.1	12.4	2.5	0.6	0.6	1.4	18.2	38.6	16.9	2.7	0.5	0.4
場所や施設がないから	9.8	20.8	14.9	11.8	9.0	8.1	8.9	6.8	21.2	15.8	11.0	9.3	8.9	8.1	5.2
運動・スポーツが嫌いだから	9.7	8.2	5.6	6.1	6.2	6.7	5.4	4.7	16.5	14.4	14.6	16.9	13.9	12.3	8.7
病気やけがをしているから	8.5	6.8	5.1	6.5	6.6	9.2	10.0	12.8	3.8	3.7	6.5	7.3	9.8	10.1	13.2
仲間がいないから	8.4	20.8	15.2	9.7	8.5	7.3	8.0	7.0	14.2	14.8	8.2	7.7	5.8	6.0	4.4
生活や仕事で体を動かしているから	8.1	6.8	5.5	5.9	6.2	6.6	8.5	8.3	8.0	7.0	7.1	8.0	12.1	10.8	10.3
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	6.4	15.5	10.4	8.2	5.8	4.7	4.0	5.0	14.2	10.7	6.4	6.2	5.4	4.4	5.7
指導者がいないから	2.2	6.3	3.4	2.8	2.1	1.9	2.0	1.7	4.2	3.0	2.2	2.1	1.3	1.9	1.7
その他	2.2	3.4	1.1	1.0	0.9	1.9	2.8	3.2	1.9	3.1	2.6	1.7	2.2	2.9	3.4
特に理由はない	13.7	12.6	10.0	10.0	14.8	14.9	17.9	19.4	12.3	6.5	6.1	9.5	13.6	19.0	18.9
わからない	2.2	2.4	2.8	2.5	2.3	2.8	2.7	2.1	3.3	1.3	1.6	2.4	2.2	1.7	1.7



「この1年間に運動やスポーツはしなかった」かつ「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」と答えた者が13.2%（前年度から2.0ポイント減）。

「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」と答えたものが3.5%存在しており、  
 今後は「ウォーキング」「トレーニング」「ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝」「エアロビクス・ヨガ」を始めたいと考えている。

Q11.運動・スポーツについて現在の実施状況と今後の予定について (成人のみ) n=19,122 (%)

	全体	男性	女性
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	37.7	43.0	32.5
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	5.9	5.8	6.0
定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した	15.4	15.2	15.7
不定期で実施した	24.2	21.6	26.9
この1年間に運動やスポーツはしなかった	16.7	14.6	18.9
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	13.2	11.7	14.8
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	3.5	2.9	4.1

※今後あなたが始めてみたい運動やスポーツの上位4種目（複数回答）

	n=675 (%)
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	56.9
トレーニング	20.0
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	14.1
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	13.6

※運動・スポーツの実施に対する「無関心層」（この1年間に運動やスポーツはしなかった）かつ「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」と答えた者）について

→日頃行っている趣味・娯楽については、全体と比べて「あてはまるものはない」の割合が男女とも約2割と高い。

地域との付き合いについては、全体と比べて「全く付き合いがない」の割合が男性で41.0%で最も高い。

Q22. 運動・スポーツを実施する以外に日頃行っている趣味・娯楽は何ですか。

この中からいくつでもあげてください。

(%)

Q32. あなたは、地域での付き合いをどの程度していますか。

	全体		非実施	
	男性	女性	男性	女性
全体 (人)	9,958	10,042	1,127	1,432
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)	28.1	11.8	13.2	5.9
美術鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	8.1	11.6	3.7	5.7
演芸・演劇・舞踊鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	4.9	8.3	2.2	4.3
映画館での映画鑑賞	16.5	20.9	9.4	12.6
テレビ鑑賞(スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞)	44.3	43.6	35.6	35.3
コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞	8.4	15.8	5.3	10.7
CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	23.9	25.0	19.0	16.3
楽器の演奏	6.3	6.3	4.3	2.7
カラオケ・コーラス・声楽	7.8	9.4	3.5	4.6
書道・華道・茶道	0.8	2.9	0.3	1.4
和裁・洋裁・編み物・手芸	0.5	12.8	0.0	10.6
料理・菓子作り	7.4	23.5	3.5	14.3
園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	14.3	19.0	9.7	14.6
日曜大工・機械いじり	10.6	1.7	6.9	1.0
絵画や彫刻の制作・陶芸・工芸	1.5	3.3	1.2	1.6
詩・和歌・俳句・小説などの創作	0.9	1.2	0.4	0.5
読書	23.1	27.3	13.8	20.0
囲碁・将棋	3.3	0.4	1.1	0.1
パチンコ	6.4	1.4	7.5	1.8
競馬・競輪・競艇・オートレース	7.6	0.9	7.5	0.6
テレビゲーム・パソコンゲーム(家庭で行うもの、携帯用を含む)	18.7	14.4	18.4	9.7
写真の撮影・プリント	8.2	7.5	5.8	2.6
旅行・観光(日帰り含む)	30.0	34.9	16.6	21.4
遊園地、動植物園、水族館などの見物	6.1	9.7	2.6	5.3
ドライブ・ツーリング	24.0	12.5	16.9	7.2
ショッピング	18.3	30.8	13.7	23.0
その他	2.2	2.1	2.8	1.9
あてはまるものはない	9.6	9.3	21.9	20.0

	全体		非実施・意向なし	
	男性	女性	男性	女性
全体 (人)	9,958	10,042	1,127	1,432
よく付き合っている	5.4	3.1	1.6	1.0
ある程度付き合っている	26.7	30.0	14.3	20.3
あまり付き合っていない	38.1	38.8	35.5	37.8
全く付き合っていない	25.5	24.3	41.0	35.7
わからない	4.3	3.8	7.6	5.1

(%)

○スポーツを「みる」ささえる

直接観戦した種目については「プロ野球」・「Jリーグ」・「高校野球」の順で高くなっている。

※現地観戦（直接現地で“見た”）の割合は全体で21.1%。これは前年度の27.4%を6.3%下回っている。

TV・インターネットでの観戦は「プロ野球」・「高校野球」・「マラソン、駅伝」の順で高くなっている。

Q25.この1年間にどんなスポーツを観戦しましたか  
(直接現地で)

n=20,000	全体 (%)		
	全体	男性	女性
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	9.9(13.7)	13.2(18.0)	6.7(9.4)
Jリーグ(J1、J2、J3)	3.9(5.1)	5.5(6.7)	2.4(3.5)
高校野球	3.0(4.7)	4.3(6.8)	1.6(2.6)
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)	1.9(2.7)	2.5(3.6)	1.2(1.8)
マラソン、駅伝	1.8(2.3)	2.2(2.7)	1.4(1.8)
その他野球、ソフトボール	1.7(2.1)	2.3(3.0)	1.0(1.2)
ゴルフ	1.4(1.9)	2.2(3.0)	0.5(0.8)
サッカー日本代表	1.3(1.8)	2.0(2.5)	0.7(1.1)
バスケットボール(Bリーグ、NBA含む)	1.2(1.5)	1.4(1.8)	1.0(1.2)
大相撲	1.1(1.6)	1.5(2.0)	0.8(1.2)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	0.9(1.1)	0.9(1.2)	0.8(1.0)
テニス	0.9(1.0)	1.0(1.2)	0.7(0.7)
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	0.9(1.0)	0.7(0.7)	1.2(1.3)
その他サッカー	0.8(0.8)	1.0(0.9)	0.6(0.7)
陸上競技	0.8(0.9)	1.1(1.2)	0.5(0.6)
武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	0.8(1.1)	1.2(1.4)	0.5(0.8)
見た	21.1(27.4)	26.2(33.0)	16.1(21.9)
見なかった	78.9(72.6)	73.8(67.0)	83.9(78.1)

※各設問の( )内は令和元年度数値 (%)

(TV・インターネットで)

n=20,000	全体 (%)		
	全体	男性	女性
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	40.2(44.4)	52.0(55.6)	28.5(33.3)
高校野球	29.9(44.1)	36.1(50.3)	23.8(37.9)
マラソン、駅伝	29.7(35.3)	32.0(37.8)	27.5(32.8)
サッカー日本代表	25.9(38.6)	34.0(47.6)	17.8(29.6)
大相撲	24.1(29.7)	29.8(36.2)	18.5(23.3)
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	20.6(33.9)	15.7(27.1)	25.5(40.6)
テニス	20.2(24.7)	21.6(26.9)	18.8(22.5)
ゴルフ	17.7(23.0)	24.9(31.2)	10.6(14.9)
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)	17.0(42.7)	21.5(47.2)	12.5(38.2)
Jリーグ(J1、J2、J3)	14.9(17.6)	21.2(25.0)	8.6(10.3)
陸上競技	14.7(21.6)	17.6(24.3)	11.8(19.0)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	11.7(24.9)	11.3(23.3)	12.1(26.5)
水泳(競泳、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング(シンクロリズダンススイミング)等)	10.7(17.1)	10.9(16.8)	10.6(17.5)
武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	9.8(15.7)	14.3(20.7)	5.3(10.7)
海外サッカー	9.6(11.6)	15.1(17.3)	4.2(5.9)
バドミントン	7.9(14.7)	9.1(16.6)	6.7(12.7)
見た	66.8(75.7)	74.0(79.6)	59.7(71.9)
見なかった	33.2(24.3)	26.0(20.4)	40.3(28.1)

スポーツに関するボランティアに参加した割合は9.7%。

うち日常的・定期的に行っている者は3.9%。スポーツ実施頻度が高い方が参加率は高い。

ボランティアの内容としては「運動・スポーツの指導」が最も高く、「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」「大会・イベントの運営や世話」「スポーツクラブ・団体の運営や世話」が続く。

※各設問の( )内は令和元年度数値

Q27.この1年間にスポーツに関するボランティアを行いましたか

n=20,000	(%)
日常的・定期的に行った	3.9(4.1)
イベント・大会で不定期に行った	5.8(6.9)
行っていない	85.8(83.6)
わからない	4.4(5.4)

Q28.(Q27で「日常的・定期的に行った」「イベント・大会で不定期に行った」と答えた者に)その活動の具体的な内容

n=1,954(2,205)	(%)
運動・スポーツの指導	25.6(23.2)
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	24.7(24.8)
大会・イベントの運営や世話	22.7(28.0)
スポーツクラブ・団体の運営や世話	21.6(21.7)
スポーツの審判	16.7(17.0)
スポーツ施設の管理の手伝い	15.7(15.2)
その他	0.9(1.5)
わからない	12.2(12.4)

※「運動実施状況」とのクロス集計 (%)

n=20,000	週1日以上	週1日未満	未実施
日常的・定期的に行った	4.8(5.7)	3.5(3.4)	1.4(0.9)
イベント・大会で不定期に行った	7.1(8.7)	5.7(7.0)	1.8(2.1)
行っていない	85.0(82.0)	86.7(83.7)	87.5(87.5)
わからない	3.0(3.6)	4.1(5.9)	9.3(9.5)

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

○スポーツの価値

運動・スポーツに関して、「大切」「まあ大切」としている者は、全体の74.9%。  
 運動・スポーツに対する価値は、日常的に運動している者ほど強く感じている。

Q31.あなたにとって運動・スポーツは大切なものですか

※「運動実施状況」とのクロス集計

n=20,000	(%)			
	週1日以上	週1日未満	未実施	全体
大切	37.8	24.3	9.0	29.6
まあ大切	48.5	49.5	29.8	45.3
あまり大切でない	8.0	15.6	23.7	12.5
大切ではない	2.3	4.4	16.7	5.3
わからない	3.4	6.2	20.8	7.2

74.9%  
 (令和元年度：71.7%)

※「未実施」は「しなかった」「わからない」の計

運動・スポーツに関する価値は、「健康・体力の保持増進」に感じている者が77.0%と最も高い。

Q30.スポーツが個人や社会にもたらす効果

n=20,000	(%)		
	全体	男性	女性
健康・体力の保持増進	77.0	74.1	79.9
人と人との交流	53.0	49.4	56.5
精神的な充足感	47.5	45.6	49.3
豊かな人間性	35.1	33.6	36.5
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	34.3	33.4	35.2
達成感の獲得	32.9	29.6	36.1
リラックス、癒し、爽快感	32.2	28.7	35.6
他者を尊重し協同する精神	28.4	27.8	29.0
青少年の健全な発育	26.2	24.9	27.6
地域の一体感や活力	23.9	23.8	24.1
思考力や判断力の発達	22.7	22.8	22.6
夢と感動	19.9	18.0	21.8
経済の活性化	19.5	20.1	19.0
リーダーシップ、コミュニケーション能力	19.4	19.5	19.2
長寿社会の実現	18.9	17.5	20.3
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	15.0	15.9	14.1
生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	10.3	9.7	10.9
国際相互理解の促進	10.0	9.4	10.7
我が国の国際的地位の向上	5.4	5.7	5.0
その他	0.1	0.2	0.1
どれも当たらない	4.6	5.2	4.1
わからない	8.5	9.3	7.6

○日常生活における環境変化について

この1年間による日常生活の環境変化について、「インターネットの利用時間が増えた」「家族と過ごす時間が増えた」「健康への意識が高まった」が2～3割前後で上位に挙げられる一方、「特に変化は感じられなかった」と回答した方も約3割を占めている。性年代別にみると、男女ともに10代では全体の値を上回っている項目が多く、「インターネットの利用時間が増えた」は男女ともに約5割と高くなっている。また、女性20代、30代は「家族と過ごす時間が増えた」「自炊する機会が増えた」と回答した方が全体を大きく上回っている。

Q34. この1 年間による日常生活の環境変化の有無  
(複数回答)

(%)

	全体	性別		男性							女性						
		男性	女性	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
		20,000	9,958	10,042	252	1,297	1,555	1,996	1,685	1,710	1,463	238	1,238	1,487	1,921	1,657	1,782
インターネットの利用時間が増えた	32.3	30.8	33.7	47.6	33.4	31.1	28.3	26.8	30.8	33.6	50	40.8	35.5	35.6	31.1	30	29.2
家族と過ごす時間が増えた	25.5	21.3	29.6	24.2	20.1	29.2	23.0	17.9	19.5	17.2	31.1	39.3	40.5	32.5	26.7	23.9	18.4
健康への意識が高まった	20.4	17.9	22.9	15.9	16.7	17.6	13.4	13.8	19.4	28.6	13.4	17.7	20.5	19.5	22.4	26.1	31.2
テレワークを実施しているまたは実施していた期間がある	16.8	22.5	11.2	33.3	29.8	31.1	25.4	27.5	14.6	4.2	27.3	21.6	17.4	13.2	9.5	4.6	2.2
自炊する機会が増えた	15.7	12.4	18.9	18.3	20.0	15.9	12.6	10.2	9.4	6.6	18.5	29.6	28	21.7	16.2	12.2	10
趣味を楽しむ時間が増えた	15.5	15.7	15.3	28.6	23.1	15.6	13.0	11.3	16.3	15.1	31.9	22	14.9	12.6	11.8	13.9	16.2
通勤、通学の形態が変化した (時間帯や曜日、頻度)	15.4	17.5	13.4	44.0	28.9	21.2	18.7	18.0	11.9	3.3	57.1	26.7	18	15.7	9.6	5.8	2.7
学校が休校していた	10.4	8.2	12.6	44.8	12.8	8.2	11.7	7.0	2.0	1.7	58	10.6	18.9	24.8	10	2.4	1.8
その他	2.1	1.6	2.5	1.2	0.8	1.4	0.9	1.1	2.7	2.9	0.4	1.4	2.4	1.9	2.6	3.4	3.4
特に変化は感じられなかった	32.4	34.9	29.9	17.1	23.7	27.3	35.1	37.7	40.9	45.4	13.4	19	20.8	27.3	33.3	37.7	39.8

○スポーツ実施状況における環境変化について

この1年間によるスポーツを実施する環境変化について、「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」、「スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛された」「緊急事態宣言により自粛していたため、自らスポーツの実施を控えている」といった意見がそれぞれ1割前後で上位に挙がっているが、「特に変化は感じられなかった」が全体の6割を占めている。性年代別にみると、女性10代、20代において「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」が他の層を大きく上回っている。また、男性10代では各項目の選択が全体を上回っているものが多く、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」では約2割で全体を大きく上回っている。

Q35.この1 年間にスポーツを実施する環境変化の有無  
(複数回答)

(%)

	全体	性別		男性							女性						
		男性	女性	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
		20,000	9,958	10,042	252	1,297	1,555	1,996	1,685	1,710	1,463	238	1,238	1,487	1,921	1,657	1,782
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	10.0	8.8	11.3	15.5	15.0	13.6	7.2	5.4	6.1	6.6	18.5	18.3	14.8	11.6	9.7	6.8	7.7
スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛された	9.4	8.7	10.1	13.1	8.9	9.7	7.5	6.4	8.7	10.7	5	6.5	6.3	7.7	9	14.1	16.5
緊急事態宣言により自粛していたため、自らスポーツの実施を控えている	9.0	9.3	8.7	10.3	9.1	9.4	7.6	8.5	10.5	11.1	8.8	6.4	7.9	7.6	8.8	9.3	11.9
屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった	7.7	10.1	5.3	19.4	14.4	14.0	10.1	7.6	6.9	7.4	8.8	8.6	7.9	4.9	3.6	4.2	3.4
スポーツや運動を意識的に行うようになった	7.0	7.6	6.4	10.3	11.1	9.5	6.3	5.9	6.4	7.0	8.4	9.9	6.7	6.9	5.4	5.2	5.2
それまで実施していたスポーツ・運動を止めてしまった	5.9	5.8	6.0	11.1	8.7	7.7	5.8	4.2	4.6	3.8	6.7	5.9	6.3	4.9	5.2	6.9	6.9
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	5.4	5.9	5.0	14.3	9.3	7.6	5.8	3.7	3.7	5.1	10.5	6.8	5.9	4.2	4.5	4	4.5
新たなスポーツや運動を行うようになった	3.7	3.7	3.7	6.3	8.4	4.7	3.9	2.1	1.6	2.1	7.6	7.1	4.9	3.6	2.7	2.5	2
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	3.6	3.3	3.8	9.5	7.9	5.0	2.9	1.7	1.6	1.1	6.3	6	4.6	4	4.1	2.6	1.7
クラブ活動や部活動が休止したため、実施出来なかった (または現在も活動出来ない)	2.7	3.1	2.3	10.3	5.5	3.5	2.8	2.0	1.6	2.8	11.8	2.3	1.6	2.3	2.1	1.7	2.3
その他	0.6	0.6	0.6	-	0.3	0.5	0.3	0.7	0.6	1.2	0	0.2	0.7	0.4	0.5	1	0.7
特に変化は感じられなかった	60.6	59.9	61.4	39.3	44.6	51.3	63.4	67.6	66.5	64.8	47.1	52.1	59.7	64.3	66.2	64.5	60.3