

令和元年度「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：令和元年11月22日（金）～12月13日（金）
  - (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	3,501	17.5
	70代	3,173	15.9
性年代	男性10代	252	1.3
	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	1,791	9.0
	女性70代	1,710	8.6
都市規模	東京23区・政令指定都市	4,761	23.8
	東京都区部	1,739	8.7
	政令指定都市	3,022	15.1
	大都市	7,342	36.7
	小都市	5,959	29.8
	町村	1,938	9.7
居住地	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	2,231	11.2	

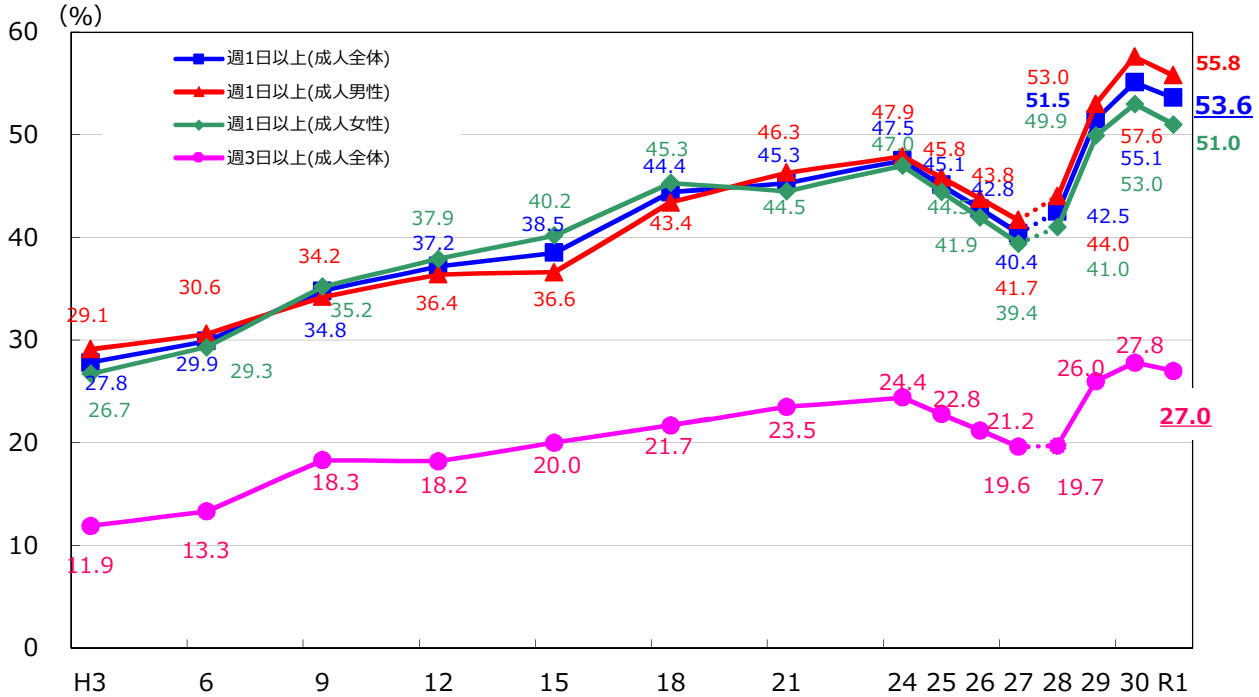
		件数	%	
全体		20,000	100.0	
職業	自営業主-専門・技術職	379	1.9	
	自営業主-事務職	193	1.0	
	自営業主-販売・サービス・保安職	405	2.0	
	自営業主-農林漁業職	85	0.4	
	自営業主-生産・運輸・建設・労務職	156	0.8	
	自営業主-その他	502	2.5	
	(小計) 自営業主	1,720	8.6	
	家族従業者	152	0.8	
	雇用者-管理職	1,038	5.2	
	雇用者-専門・技術職	2,023	10.1	
	雇用者-事務職	3,028	15.1	
	雇用者-販売・サービス・保安職	1,431	7.2	
	雇用者-農林漁業職	35	0.2	
	雇用者-生産・輸送・建設・労務職	1,081	5.4	
	雇用者-その他	1,103	5.5	
	(小計) 雇用者	9,739	48.7	
	(小計) 就労者	11,611	58.1	
	主婦・主夫	3,675	18.4	
	学生	763	3.8	
	無職	2,788	13.9	
その他	332	1.7		
答えたくない	831	4.2		
最終学歴	中学校	405	2.0	
	高校	5,684	28.4	
	短大・高専	2,156	10.8	
	専門学校	2,222	11.1	
	大学	7,993	40.0	
	大学院	920	4.6	
	その他	20	0.1	
	答えたくない	600	3.0	
	世帯年収	収入なし	234	1.2
		100万円未満	472	2.4
100～200万円未満		1,000	5.0	
200～300万円未満		1,818	9.1	
300～400万円未満		2,321	11.6	
400～500万円未満		2,104	10.5	
500～600万円未満		1,798	9.0	
600～700万円未満		1,314	6.6	
700～800万円未満		1,246	6.2	
800～1000万円未満		1,535	7.7	
1000～1200万円未満		889	4.4	
1200万円以上		882	4.4	
わからない		1,580	7.9	
答えたくない		2,807	14.0	
家族構成	一人暮らし	3,366	16.8	
	夫婦のみ・子なし	5,577	27.9	
	夫婦・子あり	5,353	26.8	
	親と同居(未婚)	1,662	8.3	
	2世帯以上同居	1,263	6.3	
	その他	2,156	10.8	
	答えたくない	623	3.1	

# 令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」結果の概要

## ○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53.6%(前年度から1.5ポイント減)。更に週1日以上運動・スポーツの実施率についてみると、年代別では20代を中心に各年代で低下している。性別では、女性よりも男性の方が4.3ポイント高く、**男性40代・50代、女性60代を除く各年代で前年度を下回っている。**

## ●成人のスポーツ実施率の推移



(出典)「体力・スポーツに関する世論調査(平成24年度まで)」及び「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査(平成27年度)」、「スポーツの実施状況等に関する世論調査(平成28年度から)」

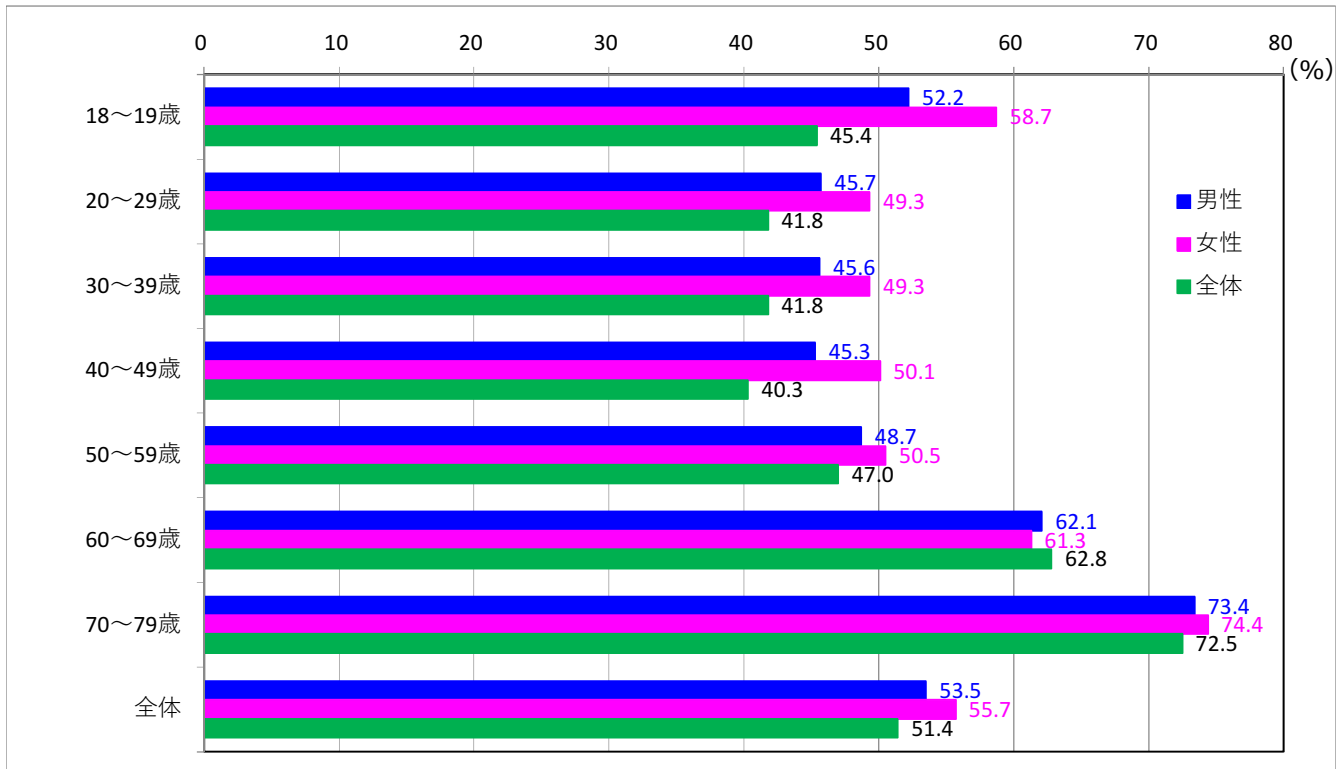
年代別運動実施率 週1日以上 n=20,000 (%)

	全体		男性		女性	
	令和元年度	平成30年度	令和元年度	平成30年度	令和元年度	平成30年度
全年代平均	53.5	55.3	55.7	57.2	51.4	53.4
18歳・19歳	52.2	63.0	58.7	68.2	45.4	57.7
20代	45.7	50.1	49.3	54.3	41.8	45.6
30代	45.6	47.8	49.3	50.9	41.8	44.6
40代	45.3	46.7	50.1	49.5	40.3	43.9
50代	48.7	49.6	50.5	49.5	47.0	49.7
60代	62.1	62.5	61.3	64.5	62.8	60.6
70代	73.4	75.0	74.4	76.6	72.5	73.7
成人のみ	53.6	55.1	55.8	57.6	51.0	53.0

年代別運動実施率 週3日以上 n=20,000 (%)

	全体		男性		女性	
	令和元年度	平成30年度	令和元年度	平成30年度	令和元年度	平成30年度
全年代平均	27.0	27.9	27.6	28.7	26.4	27.1
18歳・19歳	25.5	33.1	28.6	36.3	22.3	29.7
20代	18.9	21.4	19.9	24.6	17.8	18.0
30代	17.5	19.5	19.5	19.8	15.3	19.2
40代	20.6	21.5	22.7	22.6	18.3	20.4
50代	23.8	23.9	23.6	22.6	24.0	25.2
60代	34.2	34.2	33.1	35.0	35.3	33.4
70代	46.2	46.5	47.7	49.7	44.9	43.7
成人のみ	27.0	27.8	27.8	29.1	25.9	26.7

●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**78.7%**。（平成30年度:80.5%）  
 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**19.3%**。（平成30年度:18.1%）  
 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5.6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。**  
 運動頻度別に見ると、直近1年の運動頻度「週1日未満・わからない」は運動不足を「感じる」とする割合が92.2%と最も高い。

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		37.3	41.4	78.7	14.6	4.7	19.3	2.0
性別	男性	32.7	43.2	75.9	16.3	5.7	22.0	2.1
	女性	41.8	39.7	81.5	12.9	3.8	16.7	1.8
年代	10代	36.7	39.4	76.1	15.1	6.5	21.6	2.2
	20代	37.6	40.5	78.1	13.5	4.8	18.3	3.6
	30代	42.6	40.6	83.2	10.5	4.1	14.6	2.1
	40代	44.6	38.8	83.4	10.5	3.8	14.3	2.3
	50代	41.1	41.3	82.4	11.8	3.9	15.7	1.9
	60代	31.1	44.3	75.4	17.9	5.5	23.4	1.2
	70代	25.6	43.6	69.2	23.8	6.1	29.9	0.9
直近1年の運動頻度	週に5日以上	15.9	38.6	54.5	30.3	14.7	45.0	0.5
	週に3日以上	18.3	45.2	63.5	27.2	8.6	35.8	0.7
	(小計) 週に3日以上	17.2	42.1	59.3	28.6	11.5	40.1	0.6
	週に2日以上	25.1	52.2	77.3	18.8	3.6	22.4	0.2
	週に1日以上	32.6	52.3	84.9	12.0	2.4	14.4	0.7
	(小計) 週に1～2日	29.0	52.3	81.3	15.3	3.0	18.3	0.5
	(小計) 週に1日以上計	23.0	47.1	70.1	22.0	7.3	29.3	0.5
	月に1～3日	47.6	45.2	92.8	5.7	1.0	6.7	0.5
	3か月に1～2日	59.0	36.3	95.3	3.6	0.6	4.2	0.4
	年に1～3日	61.0	31.3	92.3	5.9	1.1	7.0	0.8
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	44.3	37.6	81.9	8.2	3.2	11.4	6.7
	(小計) 週1日未満・わからない	51.4	40.8	92.2	5.5	1.1	6.6	1.2
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	32.3	45.1	77.4	16.6	5.3	21.9	0.7
	この1年間に運動・スポーツはしなかった・わからない	56.5	27.3	83.8	6.8	2.6	9.4	6.8

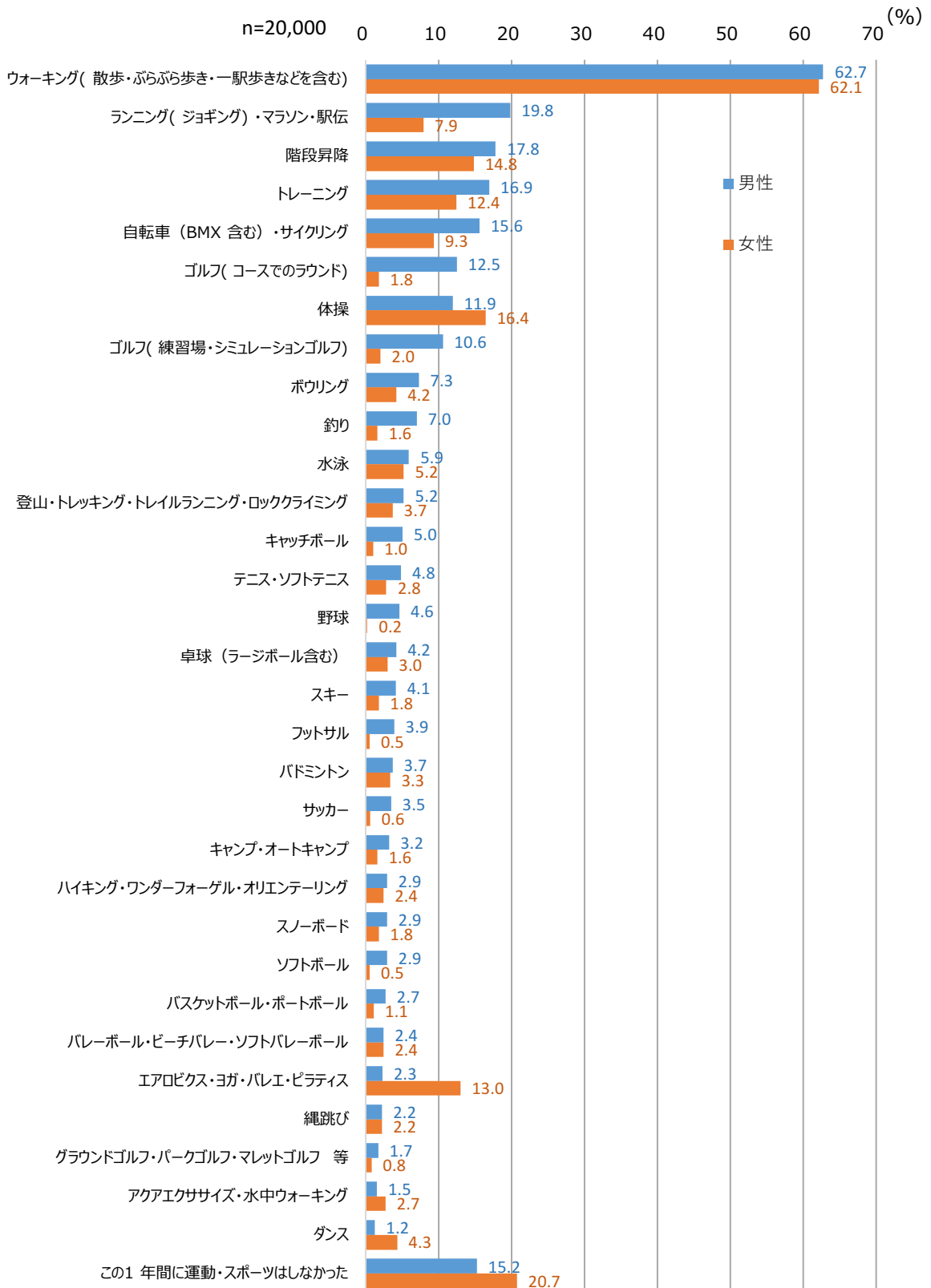
○この1年間に実施した種目について(複数回答)

この1年間に実施した種目については「ウォーキング」がトップで、「階段昇降」「トレーニング」「体操」が続いている。

男性は「ウォーキング」「ランニング」「階段昇降」「トレーニング」「自転車」の順で割合が高い。

女性は「ウォーキング」「体操」「階段昇降」「エアロビクス・ヨガ」「トレーニング」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」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 [平成30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0.3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。

(%)

※令和元年度上位20種目抜粋

	全体		男性		女性	
	令和元年度	平成30年度	令和元年度	平成30年度	令和元年度	平成30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)	62.4	62.1	62.7	62.0	62.1	62.1
2 階段昇降	16.3	16.0	17.8	17.5	14.8	14.5
3 トレーニング	14.6	15.4	16.9	17.9	12.4	12.9
4 体操	14.2	15.3	11.9	12.1	16.4	18.6
5 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	13.9	14.0	19.8	20.5	7.9	7.6
6 自転車(BMX含む)・サイクリング	12.5	13.2	15.6	15.7	9.3	10.6
7 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	7.7	7.4	2.3	2.2	13.0	12.6
8 ゴルフ(コースでのラウンド)	7.1	7.4	12.5	12.7	1.8	2.1
9 ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	6.2	6.3	10.6	10.5	2.0	2.1
10 ボウリング	5.7	6.3	7.3	8.0	4.2	4.5
11 水泳	5.5	6.2	5.9	6.9	5.2	5.4
12 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	4.4	4.9	5.2	6.3	3.7	3.6
13 釣り	4.3	4.4	7.0	7.0	1.6	1.7
14 テニス・ソフトテニス	3.8	3.7	4.8	4.5	2.8	2.9
15 卓球(ラージボール含む)	3.6	3.5	4.2	3.9	3.0	3.1
16 バドミントン	3.5	3.4	3.7	3.5	3.3	3.4
17 キャッチボール	3.0	2.8	5.0	4.4	1.0	1.2
18 スキー	3.0	2.9	4.1	3.9	1.8	1.8
19 ダンス	2.7	2.7	1.2	1.1	4.3	4.4
20 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	2.6	2.8	2.9	3.0	2.4	2.6

○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**17.7%**。

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、男性70代は10.5%と低い。

「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**78.5%**が「ウォーキング」を実施している。

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		19,509	17.7	55.8	22.1	4.3
性別	男性	9,715	17.4	56.6	21.6	4.4
	女性	9,794	18.0	55.0	22.7	4.3
性年代	男性/10代	242	17.8	36.4	42.1	3.7
	男性/20代	1,225	23.8	45.4	26.4	4.4
	男性/30代	1,493	23.0	48.4	23.2	5.4
	男性/40代	1,947	18.2	57.0	19.7	5.1
	男性/50代	1,655	15.3	61.8	17.9	5.0
	男性/60代	1,698	14.9	61.9	19.2	4.0
	男性/70代	1,455	10.5	65.1	22.0	2.4
	女性/10代	229	17.9	32.3	45.4	4.4
	女性/20代	1,196	24.2	38.7	32.4	4.8
	女性/30代	1,449	20.3	46.5	28.2	5.0
	女性/40代	1,849	17.1	54.9	22.2	5.7
	女性/50代	1,619	17.1	59.9	18.8	4.2
	女性/60代	1,756	16.4	62.6	17.8	3.1
	女性/70代	1,696	15.3	64.5	17.3	2.9



※「1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度は増えた」と答えた者が実施している種目（上位10種目抜粋）

種目	人数(人)	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)	2,715	78.5
トレーニング	1,000	28.9
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	897	25.9
階段昇降	848	24.5
体操	710	20.5
自転車(BMX含む)・サイクリング	641	18.5
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	489	14.1
水泳	353	10.2
ゴルフ(コースでのラウンド)	341	9.9
ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	312	9.0

○1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度について

「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**53.7%**の人が「ウォーキング」を実施しており、男性60代、女性50代及び男女70代で6割を超えている。

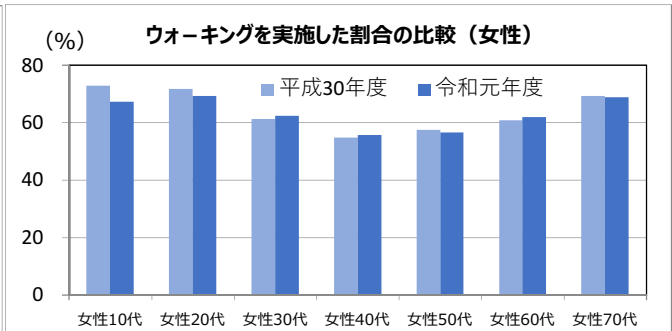
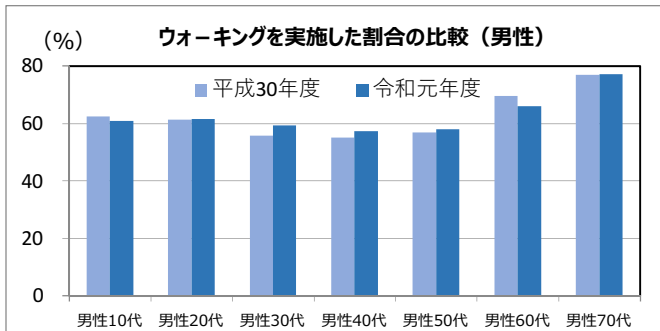
Q14 初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ [あてはまるものがないを除く] (上位10種目抜粋) N = 8,856 (%)

		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	ランニング (ジョギング)・マラソン・駅伝	体操	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	水泳	ゴルフ (コースでのラウンド)	ボウリング
全体		53.7	11.3	10.2	8.4	7.4	7.4	6.2	4.2	3.7	3.2
男性	10代	22.6	6.5	16.9	4.0	4.0	12.1	0.0	4.8	0.8	8.9
	20代	39.4	15.8	20.8	3.5	10.1	11.1	1.5	5.1	2.9	6.9
	30代	40.3	16.0	23.4	4.5	7.6	7.2	1.0	5.0	6.0	4.0
	40代	48.5	11.7	15.9	4.3	6.3	10.0	1.2	4.6	5.6	4.7
	50代	55.1	11.1	11.0	5.6	7.2	11.8	1.2	4.9	9.8	3.6
	60代	61.4	10.3	6.2	8.1	7.8	7.6	1.5	3.2	6.4	2.7
	70代	63.3	6.3	3.6	10.4	9.2	11.9	1.1	1.8	7.0	2.9
女性	10代	41.0	7.6	12.4	6.7	10.5	11.4	5.7	3.8	1.0	4.8
	20代	55.5	14.3	12.9	7.4	9.6	5.5	10.2	3.2	0.5	3.3
	30代	54.2	10.3	8.8	9.4	5.9	4.9	13.1	4.6	1.1	2.0
	40代	56.3	9.4	7.5	9.7	4.8	6.6	11.6	3.6	0.7	1.7
	50代	62.7	9.5	4.3	11.7	6.8	3.1	13.8	3.2	1.7	1.8
	60代	59.0	12.0	1.6	12.7	6.9	3.3	11.2	5.7	1.1	1.9
	70代	60.2	8.5	1.3	16.3	8.4	4.0	8.4	4.2	2.1	1.5

○ウォーキングの実施状況について

「ウォーキング」は30年度と比較して実施割合を見ると、0.3ポイント増加している。

N = 20,000	実施した人数 (人)			実施した割合 (%)		
	平成30年度	令和元年度	増加数	平成30年度	令和元年度	増加率
全体	12,412	12,476	64	62.1	62.4	0.3
男性	6,173	6,244	71	62.0	62.7	0.7
女性	6,239	6,232	-7	62.1	62.1	0
男性10代	153	153	0	62.4	60.7	-1.7
男性20代	804	798	-6	61.2	61.5	0.3
男性30代	884	921	37	55.6	59.2	3.6
男性40代	1,100	1,142	42	54.9	57.2	2.3
男性50代	936	976	40	56.8	57.9	1.1
男性60代	1,235	1,127	-108	69.5	65.9	-3.6
男性70代	1,061	1,127	66	76.9	77.0	0.1
女性10代	174	160	-14	72.8	67.2	-5.6
女性20代	891	857	-34	71.7	69.2	-2.5
女性30代	930	927	-3	61.2	62.3	1.1
女性40代	1,054	1,070	16	54.7	55.7	1
女性50代	934	936	2	57.3	56.5	-0.8
女性60代	1,141	1,106	-35	60.8	61.8	1
女性70代	1,115	1,176	61	69.2	68.8	-0.4



○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=15912	全体	男性	女性	(%)
健康のため	73.9	74.1	73.7	
体力増進・維持のため	53.9	54.9	52.8	
運動不足を感じるから	51.5	48.7	54.4	
楽しみ、気晴らしとして	43.8	45.1	42.4	
筋力増進・維持のため	37.7	37.3	38.1	
肥満解消、ダイエットのため	30.4	26.5	34.6	
友人・仲間との交流として	20.0	22.0	18.0	
美容のため	9.0	3.0	15.3	
家族のふれあいとして	8.8	7.6	10.2	
自己の記録や能力を向上させるため	7.4	9.5	5.3	
精神の修養や訓練のため	7.1	8.2	5.9	

(もっとも大きい理由)

n=15912	全体	男性	女性	(%)
健康のため	33.3	34.7	31.8	
体力増進・維持のため	10.1	10.7	9.4	
筋力増進・維持のため	5.5	5.6	5.5	
楽しみ、気晴らしとして	14.1	15.8	12.3	
運動不足を感じるから	10.1	8.9	11.4	
精神の修養や訓練のため	0.4	0.5	0.3	
自己の記録や能力を向上させるため	1.2	1.6	0.7	
家族のふれあいとして	2.5	2.0	3.0	
友人・仲間との交流として	4.3	5.2	3.4	
美容のため	1.0	0.3	1.7	
肥満解消、ダイエットのため	11.0	8.6	13.5	

●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」「お金に余裕がないから」が挙げられる。  
男女ともに20代・30代では「仕事や家事が忙しいから」が6割を超えて高い割合となっている。

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=17106	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	43.7	44.1	43.3	
面倒くさいから	27.5	24.7	30.3	
年をとったから	24.6	27.5	21.8	
お金に余裕がないから	16.5	15.8	17.2	
特に理由はない	14.3	14.7	13.9	
子どもに手がかかるから	10.9	8.6	13.2	
運動・スポーツが嫌いだから	10.1	6.0	14.2	
場所や施設がないから	9.5	9.4	9.6	
仲間がいないから	9.3	10.2	8.5	
病気やけがをしているから	8.9	8.6	9.3	
生活や仕事で体を動かしているから	8.7	7.5	9.8	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	7.5	7.1	
指導者がいないから	2.3	2.2	2.3	

(もっとも大きい理由)

n=17106	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	27.9	31.0	24.9	
特に理由はない	14.3	14.7	13.9	
面倒くさいから	12.9	11.8	13.9	
年をとったから	11.0	13.1	9.1	
病気やけがをしているから	5.6	5.1	6.1	
子どもに手がかかるから	5.0	3.2	6.8	
お金に余裕がないから	4.6	4.8	4.4	
運動・スポーツが嫌いだから	4.0	2.1	5.9	
生活や仕事で体を動かしているから	3.4	2.9	3.8	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.2	2.4	2.0	
場所や施設がないから	2.0	2.0	2.0	
仲間がいないから	1.8	2.1	1.5	
指導者がいないから	0.2	0.2	0.3	

※回答は複数選択可

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(人)	17,106	217	1,029	1,268	1,698	1,468	1,504	1,318	203	1,060	1,287	1,635	1,413	1,536	1,470
仕事や家事が忙しいから	43.7	47.9	60.5	62.2	59.2	48.1	26.1	9.7	42.4	60.3	64.7	55.0	44.6	26.3	15.9
面倒くさいから	27.5	30.9	29.2	25.2	26.3	27.7	21.5	17.6	41.9	38.0	36.9	37.1	33.1	23.3	14.2
年をとったから	24.6	4.1	8.5	13.9	18.8	26.7	41.4	55.3	3.4	6.0	9.9	17.2	20.0	29.7	44.8
お金に余裕がないから	16.5	20.3	19.9	18.6	18.0	17.6	11.0	10.1	18.7	23.7	21.7	21.5	18.0	10.9	9.4
子どもに手がかかるから	10.9	3.7	9.5	27.1	13.4	3.0	0.5	0.5	1.0	23.0	39.7	19.1	3.2	1.2	0.2
運動・スポーツが嫌いだから	10.1	13.4	7.6	6.0	6.6	6.7	4.8	3.5	24.6	14.9	14.8	17.0	16.1	12.0	9.0
場所や施設がないから	9.5	22.1	17.5	10.7	8.5	7.1	7.8	5.3	28.1	18.6	11.4	9.1	7.0	6.7	5.2
仲間がいないから	9.3	19.8	19.2	12.3	7.7	8.7	8.3	6.5	16.3	16.4	9.3	8.1	6.9	7.3	4.0
病気やけがをしているから	8.9	7.4	5.8	6.8	5.9	8.0	10.4	14.6	6.4	4.2	4.9	8.3	11.1	12.4	13.5
生活や仕事で体を動かしているから	8.7	6.0	6.2	5.0	5.9	6.4	10.4	10.8	6.4	8.1	6.6	7.8	9.8	13.9	12.4
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	7.3	15.2	11.2	9.5	6.8	6.5	5.5	5.5	18.2	10.7	9.2	5.2	5.5	6.3	5.4
指導者がいないから	2.3	3.7	4.0	2.4	2.2	2.0	1.6	1.3	5.9	2.7	2.0	2.5	1.6	2.0	2.7
その他	2.6	2.3	0.9	0.7	1.4	1.7	2.9	4.1	4.9	2.4	3.4	2.3	2.5	4.1	4.7
特に理由はない	14.3	12.9	10.0	10.1	12.4	15.1	19.7	20.2	7.4	8.0	6.0	9.7	14.9	21.4	21.6
わからない	2.6	3.2	2.8	3.3	2.3	3.3	2.7	2.1	3.4	1.6	2.3	2.5	2.2	3.0	2.2



「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15.2%（前年度から0.4ポイント増）。

「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3.4%存在しており、  
 今後は「ウォーキング」「トレーニング」「エアロビクス・ヨガ」「ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝」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=19,038	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	36.1	40.8	31.5
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	4.4	4.4	4.5
定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した	13.6	14.4	12.8
不定期で実施した	27.2	24.7	29.7
この1年間に運動やスポーツはしなかった	18.6	15.8	21.4
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	15.2	12.8	17.5
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	3.4	3.0	3.9

※ 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 = 669	(%)
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	59.8	
トレーニング	17.6	
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	17.2	
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	16.1	

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「全く付き合っていない」の割合が男性で41.2%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。 (%)

	全体		非実施・意向なし	
	男性	女性	男性	女性
全体(人)	9,958	10,042	1,227	1,701
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)	31.0	15.3	15.1	8.9
美術鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	8.7	12.7	3.7	5.5
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)	5.2	8.5	2.1	4.4
映画館での映画鑑賞	19.6	22.9	10.8	13.4
テレビ鑑賞(スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞)	44.3	42.0	36.6	33.8
コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞	10.8	19.0	5.8	11.7
CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	23.3	22.0	18.1	15.6
楽器の演奏	5.8	6.0	3.8	3.0
カラオケ・コーラス・音楽	9.0	11.2	4.0	5.8
書道・華道・茶道	1.1	3.3	0.3	1.4
和裁・洋裁・編み物・手芸	0.5	11.6	0.2	8.3
料理・菓子作り	6.4	21.9	3.1	14.9
園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	13.4	18.1	9.6	13.1
日曜大工・機械いじり	10.3	1.6	7.3	1.5
絵画や彫刻の制作・陶芸・工芸	1.5	2.9	1.0	1.4
詩・和歌・俳句・小説などの創作	0.9	1.2	0.4	0.4
読書	23.0	27.2	16.5	21.0
囲碁・将棋	3.1	0.3	2.5	0.1
パチンコ	7.5	2.3	6.6	2.6
競馬・競輪・競艇・オートレース	7.8	1.2	6.8	0.9
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)	18.2	11.9	16.7	9.9
写真の撮影・プリント	8.9	7.0	5.5	3.5
旅行・観光(日帰り含む)	32.3	38.1	16.1	23.0
遊園地、動植物園、水族館などの見物	6.9	11.3	3.3	5.4
ドライブ・ツーリング	24.0	11.8	16.0	6.6
ショッピング	19.4	32.4	13.1	23.9
その他	2.2	2.4	2.4	2.2
あてはまるものはない	10.4	10.0	23.4	19.8

Q23. 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・意向なし	
	男性	女性	男性	女性
全体(人)	9,958	10,042	1,227	1,701
よく付き合っている	6.1	3.9	2.4	1.6
ある程度付き合っている	27.2	30.8	12.8	21.3
あまり付き合っていない	37.9	38.4	36.4	39.0
全く付き合っていない	23.9	22.9	41.2	33.3
わからない	4.9	4.0	7.2	4.8

○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」・「ラグビー」の順で高くなっている。  
 TV・インターネットでの観戦は全体で「プロ野球」・「高校野球」・「ラグビー」の順で高く、「ラグビー」が前年度を大幅に上回っている。  
 ※TV・インターネットで：「ラグビー」42.7%（前年度 15.2%）

Q25.この1年間にどんなスポーツを観戦しましたか( )は昨年度分  
 (直接現地で) (%)

n=20,000	全体	男性	女性
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	13.7(13.7)	18.0(17.2)	9.4(10.1)
Jリーグ(J1、J2、J3)	5.1(5.1)	6.7(6.9)	3.5(3.3)
高校野球	4.7(4.9)	6.8(6.9)	2.6(2.9)
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)	2.7(1.7)	3.6(2.3)	1.8(1.1)
マラソン、駅伝	2.3(2.5)	2.7(2.8)	1.8(2.1)
その他野球、ソフトボール	2.1(1.9)	3.0(2.4)	1.2(1.4)
ゴルフ	1.9(2.0)	3.0(3.1)	0.8(0.9)
サッカー日本代表	1.8(1.6)	2.5(2.2)	1.1(1.1)
大相撲	1.6(1.6)	2.0(2.0)	1.2(1.3)
バスケットボール(Bリーグ、NBA 含む)	1.5(1.5)	1.8(1.6)	1.2(1.3)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	1.1(1.0)	1.2(1.1)	1.0(0.9)
武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	1.1(0.9)	1.4(1.1)	0.8(0.7)
テニス	1.0(1.0)	1.2(1.2)	0.7(0.9)
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	1.0(1.0)	0.7(0.7)	1.3(1.2)
陸上競技	0.9(1.0)	1.2(1.2)	0.6(0.8)
見た	27.4(26.8)	33.0(32.4)	21.9(21.2)
見なかった	72.6(73.2)	67.0(67.6)	78.1(78.8)

(TV・インターネットで) (%)

n=20,000	全体	男性	女性
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	44.4(43.2)	55.6(54.3)	33.3(32.1)
高校野球	44.1(47.3)	50.3(53.1)	37.9(41.5)
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)	42.7(15.2)	47.2(21.2)	38.2(9.2)
サッカー日本代表	38.6(44.3)	47.6(53.1)	29.6(35.6)
マラソン、駅伝	35.3(42.3)	37.8(43.6)	32.8(41.1)
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	33.9(38.7)	27.1(30.7)	40.6(46.6)
大相撲	29.7(25.9)	36.2(39.0)	23.3(25.9)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	24.9(19.2)	23.3(20.2)	26.5(19.2)
テニス	24.7(29.3)	26.9(33.1)	22.5(29.3)
ゴルフ	23.0(12.1)	31.2(26.2)	14.9(12.1)
陸上競技	21.6(17.0)	24.3(21.5)	19.0(17.0)
Jリーグ(J1、J2、J3)	17.6(12.7)	25.0(27.0)	10.3(12.7)
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))	17.1(22.3)	16.8(20.3)	17.5(22.3)
武道(剣道・柔道・空手)、ボクシング、レスリング	15.7(10.4)	20.7(20.2)	10.7(10.4)
バドミントン	14.7(14.8)	16.6(18.9)	12.7(14.8)
見た	75.7(75.7)	79.6(79.8)	71.9(71.6)
見なかった	24.3(24.3)	20.4(20.2)	28.1(28.4)

スポーツに関するボランティアに参加した割合は11.0%（平成30年度:10.6%）。

うち日常的・定期的に行っている者は4.1%（平成30年度:4.1%）。スポーツ実施頻度が高い層ほど参加率は高い。

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

Q28.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	4.1
イベント・大会で不定期に行った	6.9
行っていない	83.6
わからない	5.4

Q29.(Q28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=2,205	(%)
大会・イベントの運営や世話	28.0
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	24.8
運動・スポーツの指導	23.2
スポーツクラブ・団体の運営や世話	21.7
スポーツの審判	17.0
スポーツ施設の管理の手伝い	15.2
その他	1.5
わからない	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	5.7	3.4	0.9
イベント・大会で不定期に行った	8.7	7.0	2.1
行っていない	82.0	83.7	87.5
わからない	3.6	5.9	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71.7%。

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。

Q32.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	24.6	7.8	28.3
まあ大切	47.0	48.0	28.3	43.4
あまり大切でない	8.5	14.5	23.0	13.0
大切ではない	2.6	4.9	18.6	6.5
わからない	4.1	8.0	22.3	8.8

71.7%  
(平成30年度：72.9%)

※「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7割を超えている。

Q31.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	74.4	72.0	76.8
人と人との交流	51.1	47.9	54.2
精神的な充足感	44.5	42.8	46.1
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	34.3	33.7	34.8
達成感の獲得	32.3	29.2	35.4
豊かな人間性	32.2	30.7	33.7
リラックス、癒し、爽快感	28.8	26.4	31.1
他者を尊重し協同する精神	27.4	26.6	28.3
青少年の健全な発育	25.2	24.7	25.8
地域の一体感や活力	24.0	23.6	24.3
思考力や判断力の発達	21.6	21.6	21.7
夢と感動	19.7	18.3	21.1
リーダーシップ、コミュニケーション能力	19.7	20.3	19.2
長寿社会の実現	17.2	16.1	18.3
経済の活性化	16.5	17.3	15.7
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	14.7	15.3	14.1
国際相互理解の促進	11.0	10.0	12.1
生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	9.3	9.0	9.6
我が国の国際的地位の向上	5.4	5.6	5.3
その他	0.2	0.2	0.2
どれも当たらない	5.6	6.1	5.0
わからない	9.6	10.5	8.8