

令和7年3月11日

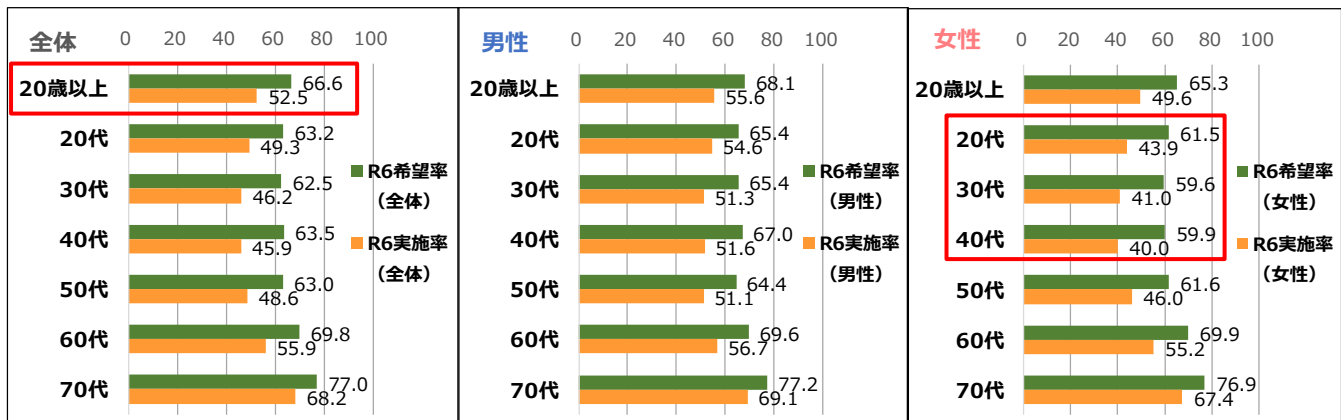
令和6年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」
の結果を公表します

～スポーツ実施の希望と実態に 14.1 ポイントの乖離^{かい}～

このたび、令和6年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」を実施し、調査結果の概要を別紙のとおり取りまとめましたので、公表いたします。

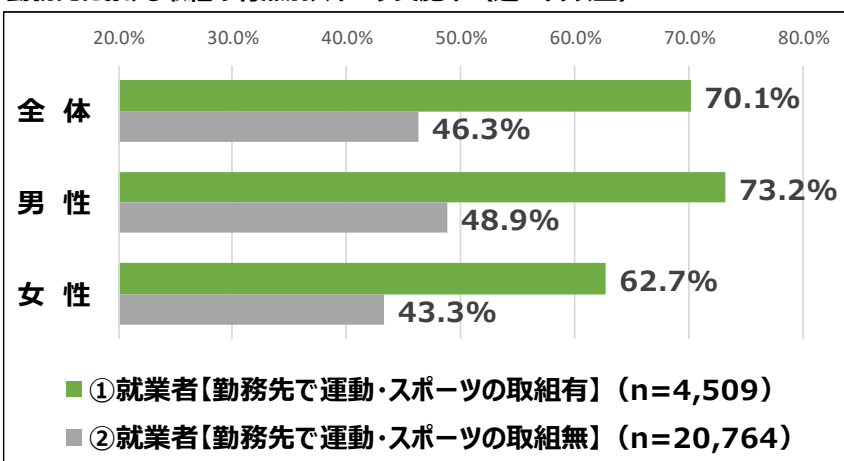
- 20歳以上の週1日以上「運動・スポーツ実施率」（以下「スポーツ実施率」という。）は、52.5%、週1日以上「運動・スポーツを実施したいと思う者の割合」（以下「スポーツ実施希望率」という。）は、66.6%と乖離^{かい}がみられる。
- 特に20代～40代女性でその乖離^{かい}が大きい。

年代別スポーツ実施希望率とスポーツ実施率（全体、男性、女性）



- 就業者については、勤務先で「運動・スポーツを活用した取組」がなされているかどうかで週1日以上スポーツ実施率に大きな差があり、取組がなされている場合の実施率は70.1%と高い結果となっている。

勤務先における取組の有無別スポーツ実施率（週1日以上）



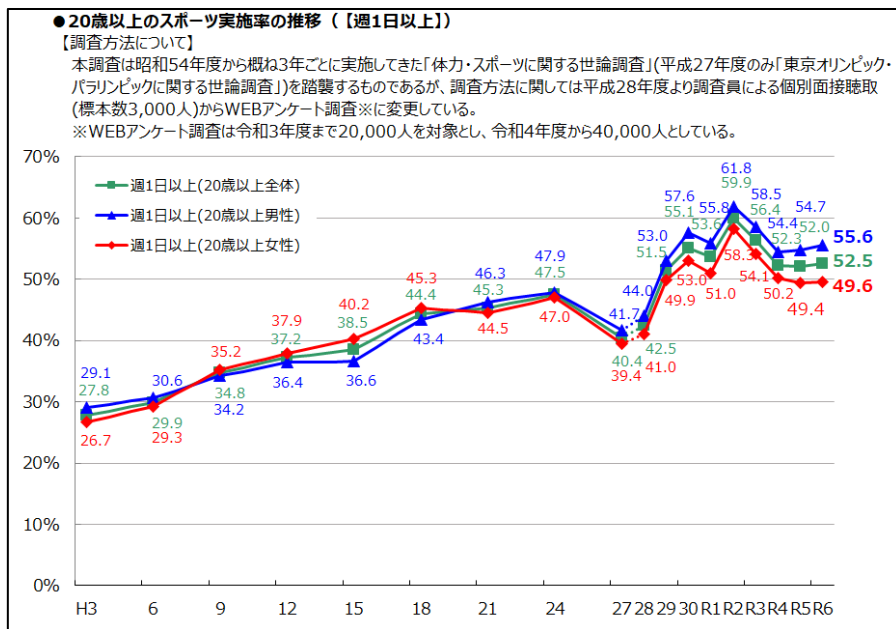
運動・スポーツを活用した取組上位3項目 (n=4,518)

| | | |
|----|-------|---|
| 1位 | 32.8% | クラブ・サークル活動の実施 |
| 2位 | 27.3% | 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 |
| 3位 | 24.9% | 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 |

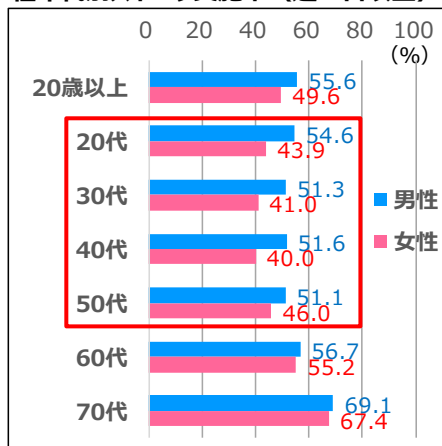
<主なポイント>

(1) 性年代別のスポーツ実施率とスポーツ実施率の推移

- 20歳以上の週1日以上の実施率は、52.5%となり、令和4年以降ほぼ横ばいとなっている。
- 男女別では、男性が55.6%、女性が49.6%となっており、引き続き男性より女性の実施率が低く、かつ男女の差が拡大している。また、年代別では、20代～50代の働く世代で引き続き低い傾向となっている。



性年代別スポーツ実施率（週1日以上）



(2) 運動・スポーツを週1日以上実施したいと思う者の割合（スポーツ実施希望率）

- 20歳以上の週1日以上の実施希望率は、66.6%（男性68.1%、女性65.3%）となっている。
- スポーツ実施希望率と実際の実施率の差を見ると、高い順に40代女性（19.9%）、30代女性（18.6%）、20代女性（17.6%）となっている。

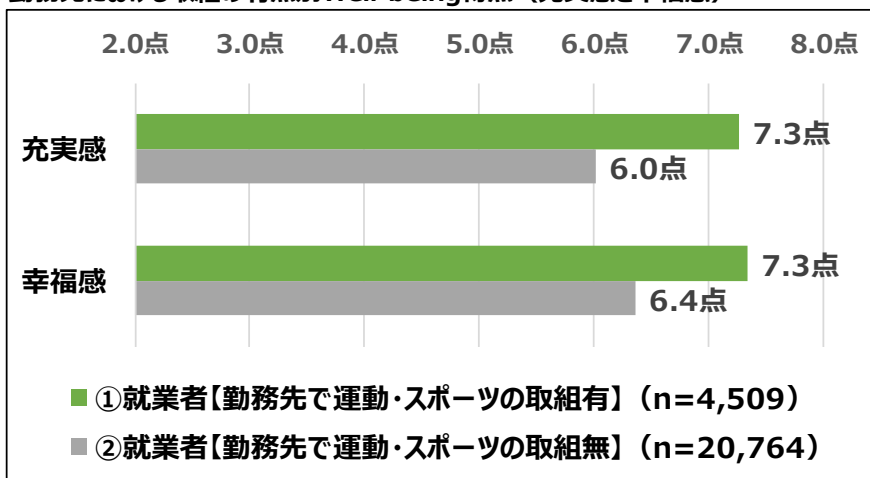
性年代別スポーツ実施希望率

| | 全体 | （%） | | | | | | | | | | A B （%） | | |
|---------|-----------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-----------|---------|-------|---------------|---------------|---------|------|
| | | （週25日1日以上したい） | （週13日5日1以上したい） | （週12日1以上したい） | （週11日1以上したい） | （月11日2以上したい） | （3か月1日に1回以上したい） | 年に1回以上したい | 実施したくない | わからない | （運動1日1回以上したい） | （運動1日1回以上したい） | （実施希望率） | |
| 20歳以上全体 | 39076 | 16.5 | 18.7 | 15.3 | 16.1 | 7.0 | 1.9 | 1.9 | 10.6 | 11.9 | 66.6 | 52.5 | 14.1 | |
| 性別 | 男性(20歳以上) | 19438 | 17.9 | 18.3 | 15.6 | 16.4 | 7.6 | 2.3 | 2.1 | 9.8 | 10.1 | 68.1 | 55.6 | 12.5 |
| | 女性(20歳以上) | 19591 | 15.2 | 19.1 | 15.1 | 15.9 | 6.3 | 1.6 | 1.8 | 11.3 | 13.6 | 65.3 | 49.6 | 15.7 |
| 性年代 | 男性20代 | 2606 | 12.3 | 15.6 | 18.4 | 19.1 | 10.2 | 3.3 | 2.2 | 9.9 | 8.9 | 65.4 | 54.6 | 10.8 |
| | 男性30代 | 2905 | 13.0 | 17.6 | 15.7 | 19.1 | 8.8 | 3.0 | 2.9 | 9.9 | 10.0 | 65.4 | 51.3 | 14.1 |
| | 男性40代 | 3756 | 15.5 | 16.1 | 16.4 | 19.0 | 8.0 | 2.6 | 2.4 | 9.2 | 10.9 | 67.0 | 51.6 | 15.4 |
| | 男性50代 | 3797 | 16.1 | 16.7 | 14.8 | 16.8 | 7.5 | 2.2 | 2.3 | 11.7 | 11.9 | 64.4 | 51.1 | 13.3 |
| | 男性60代 | 3138 | 21.6 | 19.0 | 15.0 | 14.0 | 6.8 | 1.6 | 1.6 | 10.4 | 10.0 | 69.6 | 56.7 | 12.9 |
| | 男性70代 | 3236 | 28.0 | 24.8 | 13.8 | 10.6 | 4.9 | 1.1 | 1.1 | 7.7 | 8.3 | 77.2 | 69.1 | 8.1 |
| | 女性20代 | 2498 | 8.8 | 15.5 | 16.4 | 20.8 | 9.1 | 3.1 | 2.8 | 10.9 | 12.5 | 61.5 | 43.9 | 17.6 |
| | 女性30代 | 2778 | 9.8 | 15.6 | 14.6 | 19.6 | 9.1 | 2.2 | 2.6 | 12.8 | 13.8 | 59.6 | 41.0 | 18.6 |
| | 女性40代 | 3611 | 11.9 | 15.4 | 14.5 | 18.1 | 8.0 | 1.8 | 2.4 | 12.5 | 15.4 | 59.9 | 40.0 | 19.9 |
| | 女性50代 | 3711 | 14.0 | 18.9 | 13.3 | 15.4 | 5.7 | 1.7 | 1.8 | 12.7 | 16.4 | 61.6 | 46.0 | 15.6 |
| 女性60代 | 3231 | 18.2 | 21.9 | 16.0 | 13.8 | 4.3 | 1.1 | 0.8 | 10.4 | 13.4 | 69.9 | 55.2 | 14.7 | |
| 女性70代 | 3762 | 25.0 | 25.6 | 16.3 | 10.0 | 3.2 | 0.5 | 0.5 | 8.8 | 10.1 | 76.9 | 67.4 | 9.5 | |

(3) 勤務先での運動・スポーツ実施環境と Well-being

- 勤務先で運動・スポーツを活用した取組がなされている者の充実感と幸福度は7.3点（10点満点）となり、取組がなされていない者の得点を上回っている。

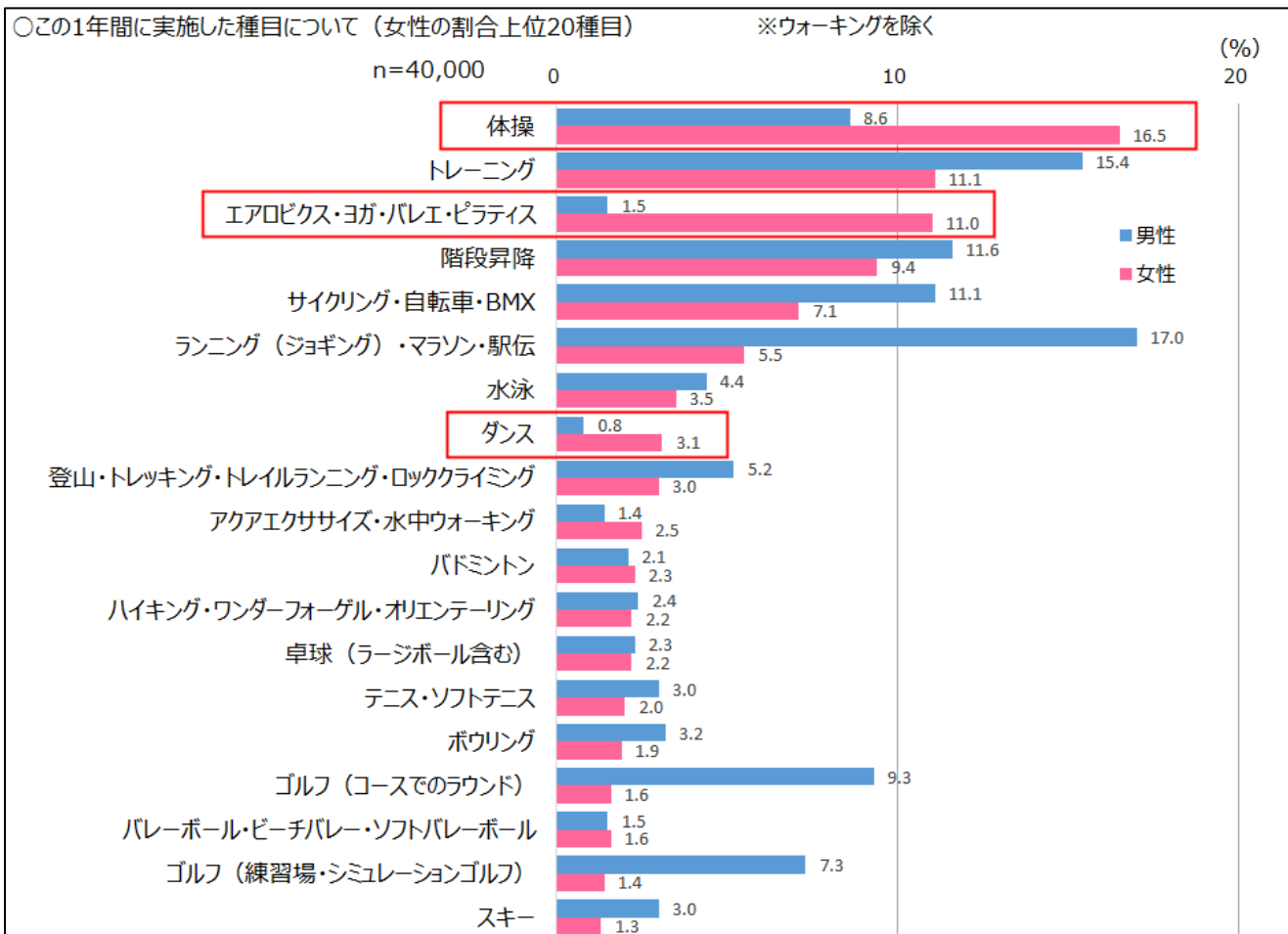
勤務先における取組の有無別Well-being得点（充実感と幸福感）



<その他のポイント>

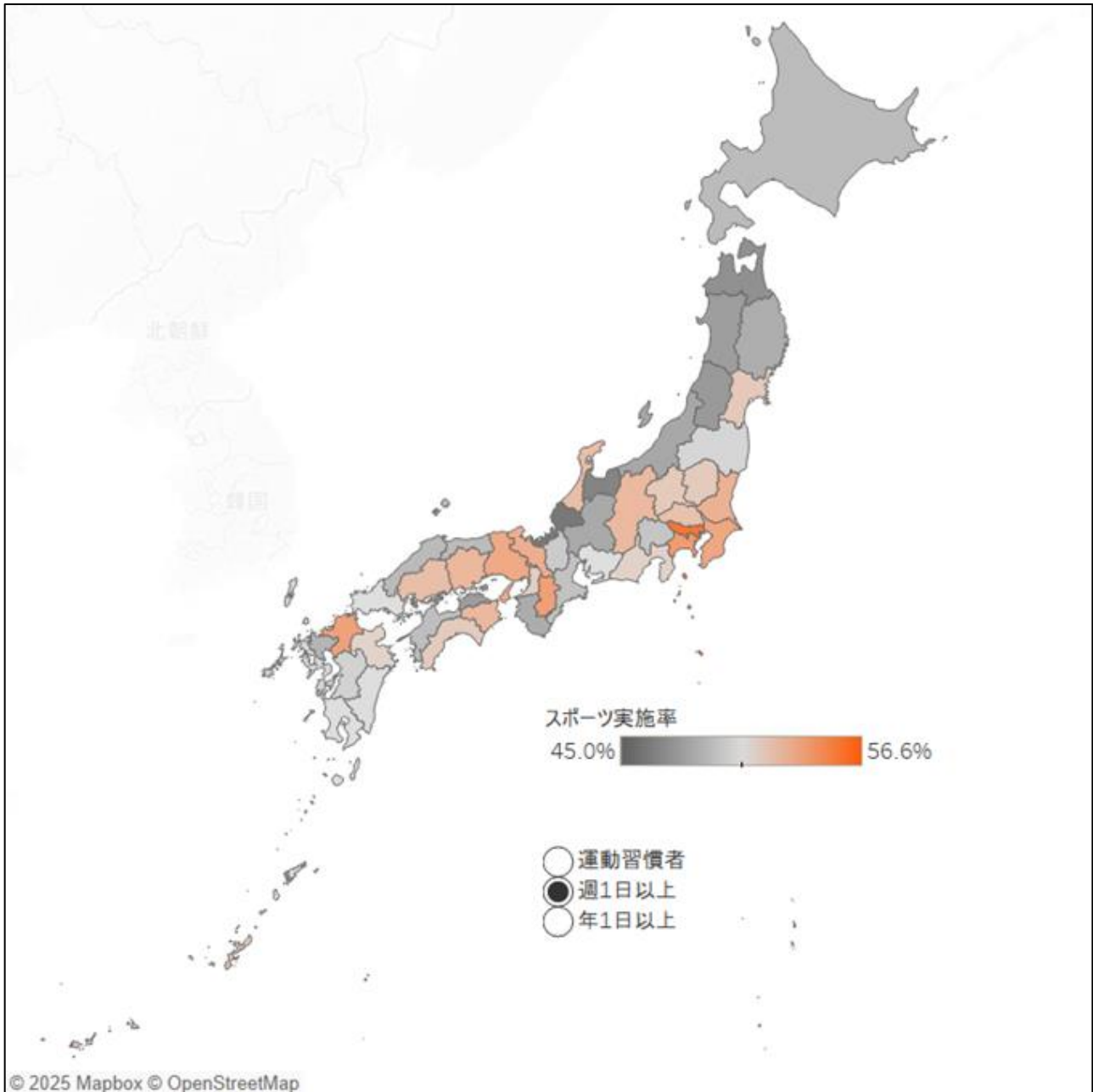
(1) 女性のスポーツ実施の特徴

- 女性の「この1年間に実施した種目」で多かったのは、一番多いウォーキングを除くと「体操（16.5%）」「トレーニング（11.1%）」「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス（11.0%）」の順となっている。
- 男性に比べて女性の実施割合が高い種目は「体操」「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」「ダンス」となっている。



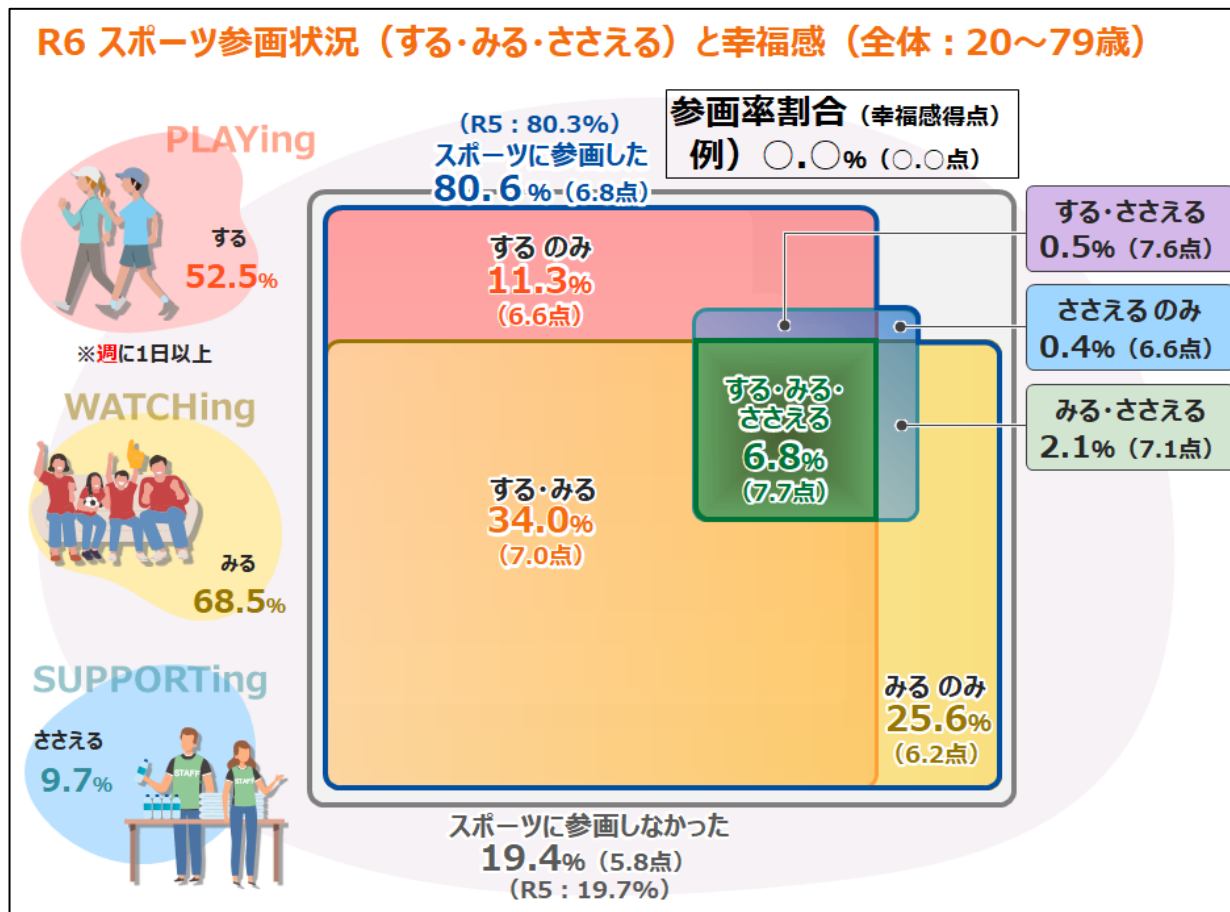
(2) 都道府県別のスポーツ実施状況

- 令和4年度から令和6年度までの3年分を合わせた20歳以上の週1日以上のスポーツ実施率を都道府県別に算出した。
- 都道府県別のスポーツ実施率は、高い方から東京都(56.6%)、神奈川県(54.7%)、奈良県(54.5%)、福岡県(54.3%)、千葉県(54.1%)であった。



(3) スポーツ参画状況（する・みる・ささえる）と幸福感

- この1年間でスポーツを「する」「みる」「ささえる」のいずれかに参画した者の割合は80.6%（男性85.0%、女性76.3%）。
- スポーツへの参画の仕方によって幸福感に差があり、複合的な参画ほど幸福感が高まる傾向がみられ、「する・みる・ささえる」すべてに参画した者は、日常生活の幸福感（7.7点/10点満点）が最も高い。



※「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1日以上と回答した者の割合
 ※「みる」の割合は、「直接現地で」または「テレビやインターネットで」のいずれかを観戦した者の割合
 ※「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

<今後の対応について>

引き続き働く世代のスポーツ実施率が低い結果となっていますが、職場における取組の有無がスポーツ実施に大きく関係していることが今回の調査から分かりました。このため、スポーツ庁としては、企業等に従業員に対する運動・スポーツの取組を促す Sport in Life コンソーシアムへの加盟促進やスポーツエールカンパニー認定取得を推進するなどにより、国民の運動・スポーツ実施を積極的に支援してまいります。

【Sport in Life プロジェクト HP】 <https://sportinlife.go.jp/>

- ※ 本調査結果の詳細は、スポーツ庁 HP（以下の URL）にて掲載いたします。
- ※ オープンデータの推進として、本調査のローデータ（Excel）も公表しております。
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1402342.htm

【担当】 スポーツ庁健康スポーツ課
 課長 中村 宇一
 課長補佐 薄葉 拓樹
 専門職 中山 正剛
 係員 福島 有一
 TEL 03-5253-4111 [内線 3485]