

令和2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

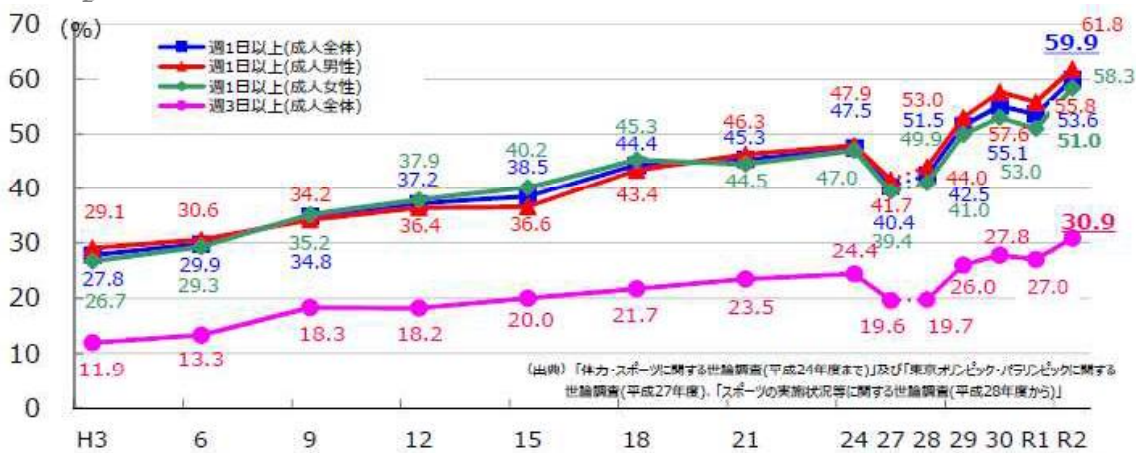
年代別運動実施率 週3日以上 n=20,000 (%)

	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。



○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	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

○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

○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