



スポーツ庁

平成30年度  
「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の  
概要について

平成31年3月25日  
スポーツ庁

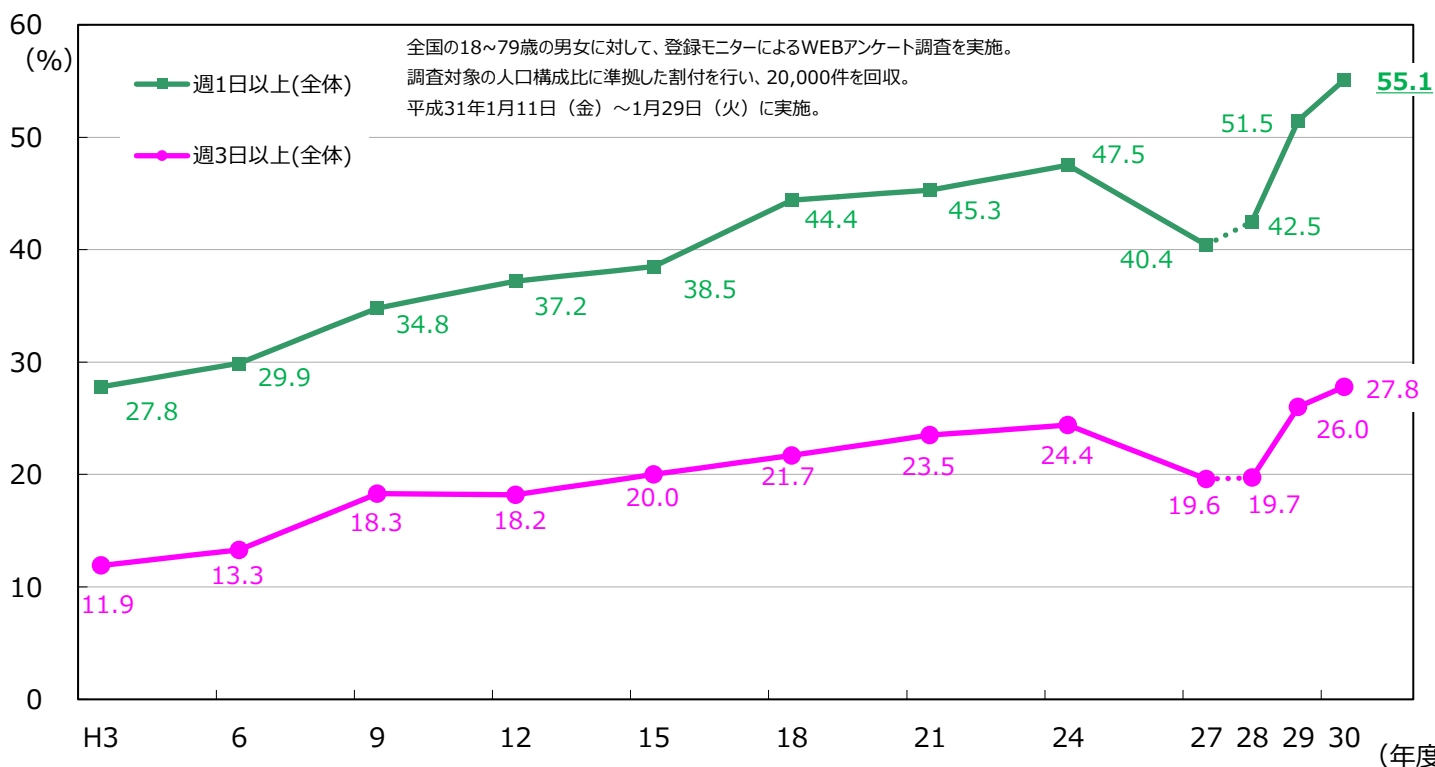
平成30年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」結果の概要

○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55.1%**(前年度から3.6ポイント増)。年代別では10代を除く全年代で上昇している。**10代女性を除き各層で前年度を上回っており、男女ともに60代と70代の実施率が高い**。性別では、**女性よりも男性の方が3.8ポイント高く、40代女性は43.9%と全年代の中で最も低い**。

・第2期スポーツ基本計画（平成29年3月文部科学大臣決定）において掲げている「成人のスポーツ実施率を**週1回以上が65%程度、週3回以上が30%程度**となることを目指す。」という数値目標のフォローアップには、本調査の結果を使用することとしている。

●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に関する世論調査（平成28年度から）」

・スポーツの実施状況については、平成24年度まで3年毎に実施していた「体力・スポーツに関する世論調査」及び平成27年度に実施した「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」（これらの調査は訪問調査で実施）並びに平成28年度からスポーツ庁において実施している「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（本調査は登録モニターによるWEBアンケート調査で実施）によって得られた結果による。  
 ・「スポーツの実施状況等に関する世論調査」は、過去に実施した世論調査と直接比較評価できるものではないが、同様の質問項目については過去の数値を参考として併記できるものとして扱っている（このため、平成27年度と平成28年度の間は調査方法に変化があったことから点線としている。平成28年度と平成29年度の間では調査方法に変化はないため実線としている。）  
 ・各年度の調査における「この1年間に行った運動・スポーツの種目」については、スポーツの捉え方に関するその時々々の状況を踏まえ、例示を行っている。平成29年度においては、日常生活において気軽に取り組める身体活動を広く含むことを認識してもらうため、平成28年度の種目に対し、「階段昇降」、「ウォーキング」の例示として「一駅歩き」、「自転車」の例示として「BMX」、「エアロピクス・ヨガ」に「バレエ・ピラティス」を追加する等の見直しを行った。

	全体		男性		女性	
	割合	(29年度)	割合	(29年度)	割合	(29年度)
成人のみ	55.1	(51.5)	57.6	(53.0)	53.0	(50.0)
全年代平均	55.3	(51.8)	57.2	(53.4)	53.4	(50.2)
18歳・19歳	63.0	(63.3)	68.2	(67.5)	57.7	(58.8)
20代	50.1	(50.0)	54.3	(54.3)	45.6	(45.4)
30代	47.8	(45.4)	50.9	(50.0)	44.6	(40.7)
40代	46.7	(42.2)	49.5	(46.4)	43.9	(37.8)
50代	49.6	(45.5)	49.5	(45.5)	49.7	(45.4)
60代	62.5	(58.4)	64.5	(56.0)	60.6	(60.5)
70代	75.0	(71.3)	76.6	(71.1)	73.7	(71.5)

( )内は29年度数値

	全体		男性		女性	
	割合	(29年度)	割合	(29年度)	割合	(29年度)
成人のみ	27.8	(26.0)	29.1	(26.9)	26.7	(25.1)
全年代平均	27.9	(26.2)	28.7	(27.2)	27.1	(25.1)
18歳・19歳	33.1	(33.1)	36.3	(38.4)	29.7	(27.6)
20代	21.4	(22.9)	24.6	(26.7)	18.0	(19.0)
30代	19.5	(19.2)	19.8	(21.0)	19.2	(17.3)
40代	21.5	(18.6)	22.6	(20.0)	20.4	(17.1)
50代	23.9	(21.6)	22.6	(21.0)	25.2	(22.3)
60代	34.2	(32.4)	35.0	(32.3)	33.4	(32.4)
70代	46.5	(44.0)	49.7	(45.0)	43.7	(43.0)

( )内は29年度数値

○成人のスポーツ未実施者（1年間に一度もスポーツをしなかった者）について

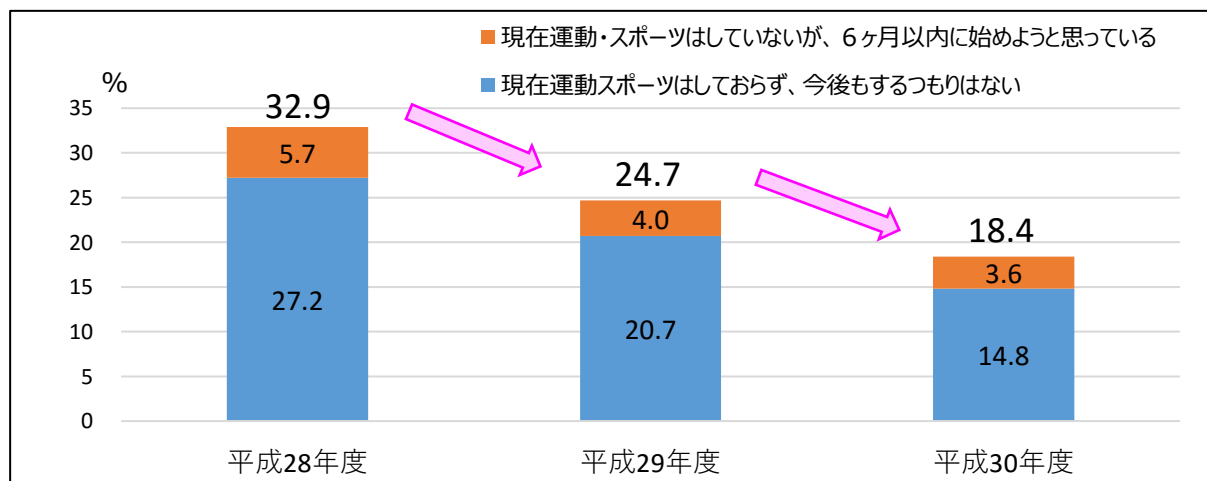
成人のスポーツ未実施者(1年間に一度もスポーツしない者)の割合は、18.4%(29年度：24.7%)。うち現在運動スポーツはしておらず、今後もするつもりはない者は14.8%(29年度：20.7%)、現在運動・スポーツはしていないが、6ヶ月以内に始めようと思っている者は3.6%(29年度：4.0%)。

・第2期スポーツ基本計画（平成29年3月文部科学大臣決定）において「成人のスポーツ未実施者（1年間に一度もスポーツしない者）の数をゼロに近づけることを目指す。」としている。

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=19,118 (%)

	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	38.0	43.1	33.0
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	4.1	4.4
定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した	14.2	14.9	13.6
不定期で実施した	25.0	22.4	27.5
この1年間に運動やスポーツはしなかった	18.4	15.4	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	14.8	12.6	17.0
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	3.6	2.8	4.4

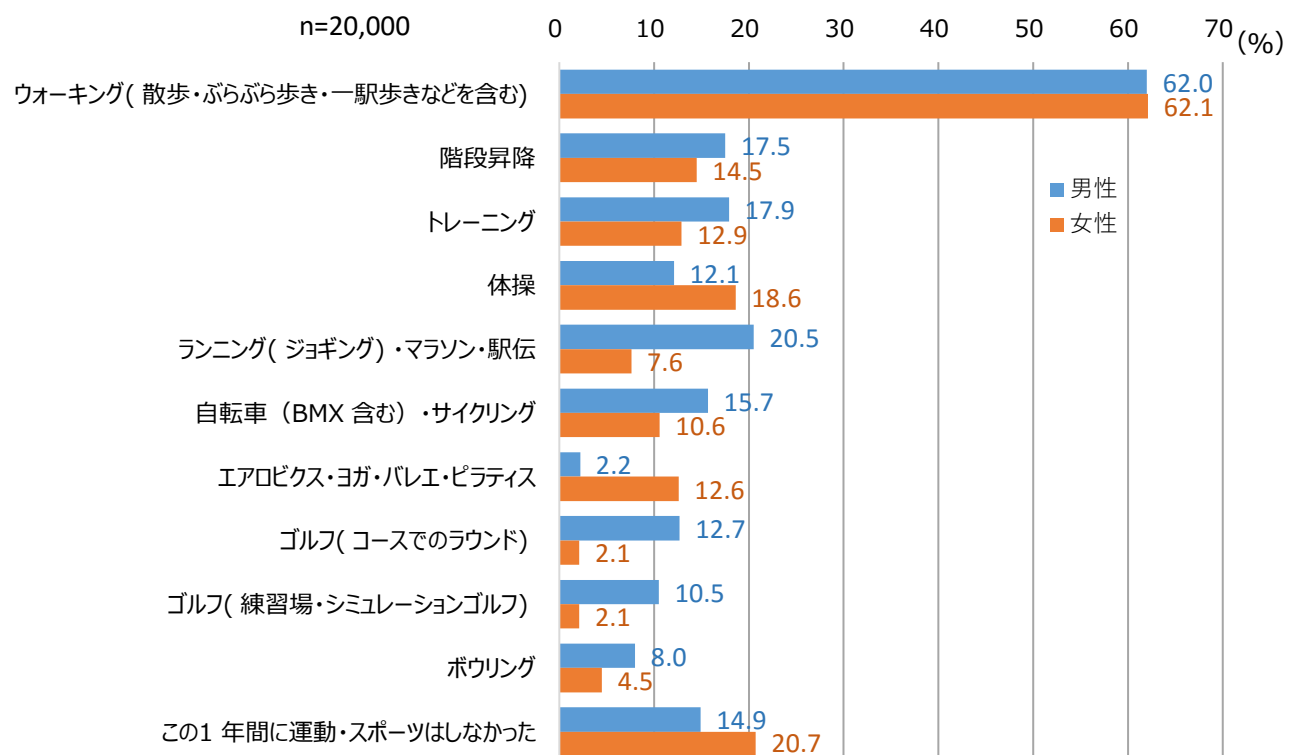
●成人のスポーツ未実施者の推移（過去3年間）



※ 第2期スポーツ基本計画の『スポーツ未実施者』は、「この1年間に運動やスポーツはしなかった」に、『1年に1回もスポーツをしておらず今後もするつもりのない層』は、「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」に該当します。

○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」「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」「階段昇降」「トレーニング」「エアロビクス・ヨガ」の割合が高い。



※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、男女平均の割合が上位10種目について高いもの順で表示

○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**16.0%**。

男女ともに20代で「増えた」と答えた割合が高く、男性20代24.1%、女性20代20.0%となっている。

「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**77.8%**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。(%)

		全体(人)	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		19593	16.0	57.0	23.1	3.9
別 性	男性	9747	16.1	57.6	22.4	3.9
	女性	9846	15.9	56.3	23.8	4.0
性 年 代	男性/18歳・19歳	241	21.2	27.0	48.1	3.7
	男性/20代	1263	24.1	46.8	25.5	3.6
	男性/30代	1540	18.8	52.3	24.6	4.3
	男性/40代	1957	17.4	58.5	19.9	4.2
	男性/50代	1617	12.9	62.8	20.1	4.1
	男性/60代	1756	13.9	62.6	19.4	4.0
	男性/70代	1373	9.7	65.2	22.5	2.6
	女性/18歳・19歳	234	17.5	24.4	53.8	4.3
	女性/20代	1207	20.0	45.1	30.7	4.2
	女性/30代	1479	18.8	49.8	27.2	4.1
	女性/40代	1872	16.1	55.3	22.8	5.8
	女性/50代	1595	14.3	61.6	19.6	4.5
	女性/60代	1854	14.5	61.8	20.8	3.0
	女性/70代	1605	13.0	65.0	19.8	2.2



※「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5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)	2443	77.8%
トレーニング	980	31.2%
ランニング( ジョギング)・マラソン・駅伝	848	27.0%
階段昇降	744	23.7%
体操	716	22.8%

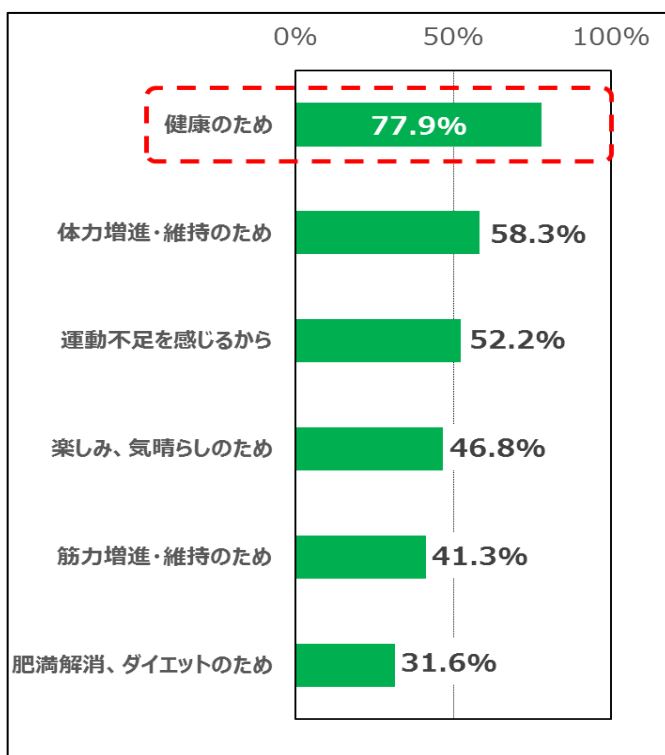
○実施状況の変化とその要因について

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

運動・スポーツの阻害要因としては、「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」が挙げられている。

●この1年間に運動やスポーツを実施した理由

(複数回答可)



●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 (複数回答可)

[現在の運動頻度に満足していない者に対して]

