



令和4年2月25日

令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」について (速報値)

～成人の週1回以上のスポーツ実施率56.4%～

このたび、令和3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（速報値）を別紙のとおり取りまとめましたのでお知らせします。

第2期スポーツ基本計画において、「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」との目標を掲げておりましたところ、最終年度である本年度は、週1回以上は56.4%、週3回以上が30.4%となりました。

1. 運動・スポーツの実施率について

- 成人の週1日以上の運動・スポーツ（以下「スポーツ等」という）実施率は56.4%（前年度から3.5ポイント減）。
- 成人の週3日以上のスポーツ等実施率は30.4%（前年度から0.5ポイント減）。
- 男女別では、週1日以上の実施率は男性が58.5%（前年度から3.3ポイント減）、女性が54.1%（前年度から4.2ポイント減）。引き続き男性より女性の実施率が低い。
- 年代別では、全ての年代層で前年度を下回っており、特に20代～50代の働く世代で引き続き低い傾向がある。
- 過去一度でもパラスポーツを体験したことがある割合は5.7%となっている。

2. 実施状況の変化の要因

- 運動・スポーツを行った理由としては「健康のため」が76.2%（前年度から3.4ポイント減）と最も多く、「体力増進・維持のため」が52.0%（前年度から5.7ポイント減）、「運動不足を感じるから」が48.1%（前年度から3.4ポイント減）などが続いている（複数回答）。
- 実施頻度が減ったあるいは増やせない理由としては、「仕事や家事が忙しいから」が39.9%（前年度同）と最も多く、「面倒くさいから」が26.6%（前年度から0.2ポイント増）などが続いている（複数回答）。
- 「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「無関心層」が13.9%（前年度から0.7ポイント増）。
- コロナの影響により、スポーツ等の実施による健康増進や体力増進などへの意識が、令和2年度は大きく高まったが、今年度はそれより若干低下した。

〔「運動・スポーツを行った理由」として「健康のため」を選択した人の割合〕
R1 : 73.9% → R2 : 79.6% → R3 : 76.2%

3. 「みる」「ささえる」スポーツについて

- 「東京オリンピック・パラリンピック」を観戦（テレビ・インターネットを含む）した割合は 65.7%。
- スポーツのテレビ・インターネット観戦（東京オリンピック・パラリンピックを除く）割合は 72.2%（前年度から 5.4 ポイント増）。
- スポーツに関するボランティアに参加した割合は 8.2%（前年度から 1.5 ポイント減）。

4. スポーツの実施状況に関する環境変化について

- スポーツ等を実施する環境変化について、「特に変化は感じられなかった」が 64.2%（前年度から 3.6 ポイント増）と最も多く、「自宅等の屋内でスポーツ等を実施することが多くなった」が 9.7%（前年度から 0.3 ポイント減）などが続いている。

5. 今後の対応について

スポーツ庁では、現在策定作業中の第3期スポーツ基本計画を踏まえ、以下の取組を実施します。

- ① 「Sport in Life プロジェクト」コンソーシアムを情報や資源のプラットフォームとすることを通じ、関係機関・団体等の連携と、一体感を持った国民のスポーツ実施促進に係る取組の推進。
- ② 「楽しさ」や「喜び」といったスポーツの価値の認識する人を増やすことを目指した、関係省庁と連携した健康・体力の保持増進に資するスポーツの普及啓発。
- ③ 性別、年齢、障害の有無等に関係なく、多様な主体がスポーツを楽しむために、アーバンスポーツなどの新しいスポーツへの参画や誰もが等しく参加できるスポーツの導入、日常生活の中で気軽にできる運動やスポーツ・レクリエーションの実施の推進。
- ④ スポーツに関わる人がそれぞれの状況・事情等にあわせ適切な手法・態様を取り入れてスポーツを「つくる/はぐくむ」ことができるよう開発活動や支援を行う。

※ 本調査結果の詳細については下記の URL に後日追加掲載する予定
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1371920.htm

【担当】	スポーツ庁健康スポーツ課
課長	小沼 宏治
課長補佐	高崎 淳也
係長	久田 晴生
TEL	03-5253-4111 [内線 3485]

令和3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

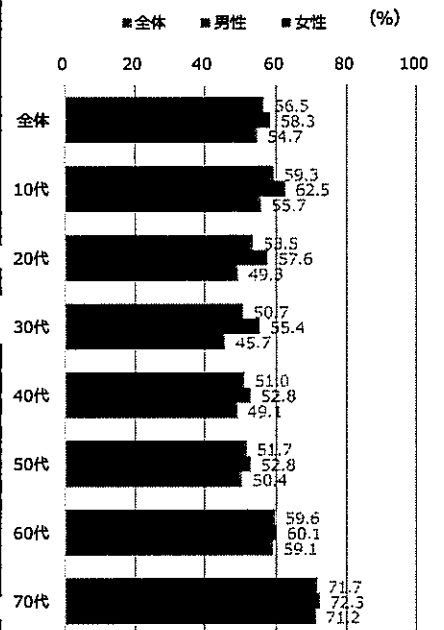
○スポーツ実施率について

週1日以上運動・スポーツをする者の割合は、成人男女の平均で56.4%(前年度から3.5ポイント減)。更に週1日以上の実施率について、性年代別では10代の女性においての減少が目立つ。成人を性別で見ると、男性の方が女性よりも3.6ポイント高く、また、週3日以上の実施率は、週1日以上よりも前年度からの減少幅は少ない(前年度から0.5ポイント減)。

年代別運動実施率 週1日以上 n=20,000 (%)

	全体			男性			女性		
	令和3年度	令和2年度	前年比	令和3年度	令和2年度	前年比	令和3年度	令和2年度	前年比
全年代平均	56.5	60.0	-3.5	58.3	61.4	-3.1	54.7	58.7	-4.0
10代	59.3	64.1	-4.8	62.5	65.1	-2.6	55.7	63.0	-7.3
20代	53.5	58.3	-4.8	57.6	61.3	-3.7	49.3	55.1	-5.8
30代	50.7	55.1	-4.4	55.4	59.0	-3.6	45.7	51.0	-5.3
40代	51.0	52.8	-1.8	52.8	53.7	-0.9	49.1	51.9	-2.8
50代	51.7	54.2	-2.5	52.8	55.3	-2.5	50.4	53.1	-2.7
60代	59.6	65.1	-5.5	60.1	65.3	-5.2	59.1	65.0	-5.9
70代	71.7	74.8	-3.1	72.3	76.3	-4.0	71.2	73.6	-2.4
成人のみ	56.4	59.9	-3.5	58.5	61.8	-3.3	54.1	58.3	-4.2

●世代別週1日以上スポーツ実施率の比較



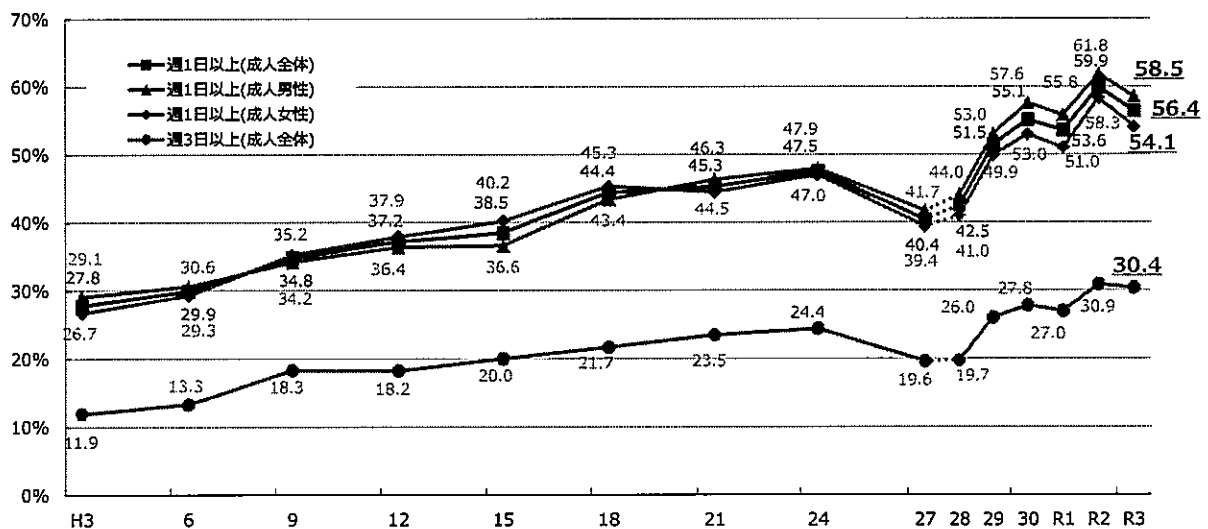
年代別運動実施率 週3日以上 n=20,000 (%)

	全体			男性			女性		
	令和3年度	令和2年度	前年比	令和3年度	令和2年度	前年比	令和3年度	令和2年度	前年比
全年代平均	30.4	30.9	-0.5	31.7	31.0	0.7	29.2	30.8	-1.6
10代	30.5	29.4	1.1	30.7	28.6	2.1	30.2	30.3	-0.1
20代	24.5	25.2	-0.7	28.5	25.4	3.1	20.3	24.9	-4.6
30代	23.0	23.5	-0.5	25.9	24.3	1.6	20.1	22.6	-2.5
40代	24.2	23.8	0.4	25.4	24.1	1.3	22.9	23.5	-0.6
50代	26.8	27.5	-0.7	27.0	27.5	-0.5	26.5	27.5	-1.0
60代	35.7	36.9	-1.2	36.8	36.7	0.1	34.5	37.0	-2.5
70代	47.3	48.5	-1.2	48.2	50.2	-2.0	46.5	47.0	-0.5
成人のみ	30.4	30.9	-0.5	32.0	31.4	0.6	28.5	30.4	-1.9

●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年ごとを実施してきた「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。



○運動不足について

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77.9%。（令和2年度:79.6%）
 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20.3%。（令和2年度:18.9%）
 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7.5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」とする割合は8割を超えている。
 運動頻度別に見ると、直近1年の運動頻度「3か月に1～2日」は運動不足を「感じる」とする割合が94.9%と最も高い。

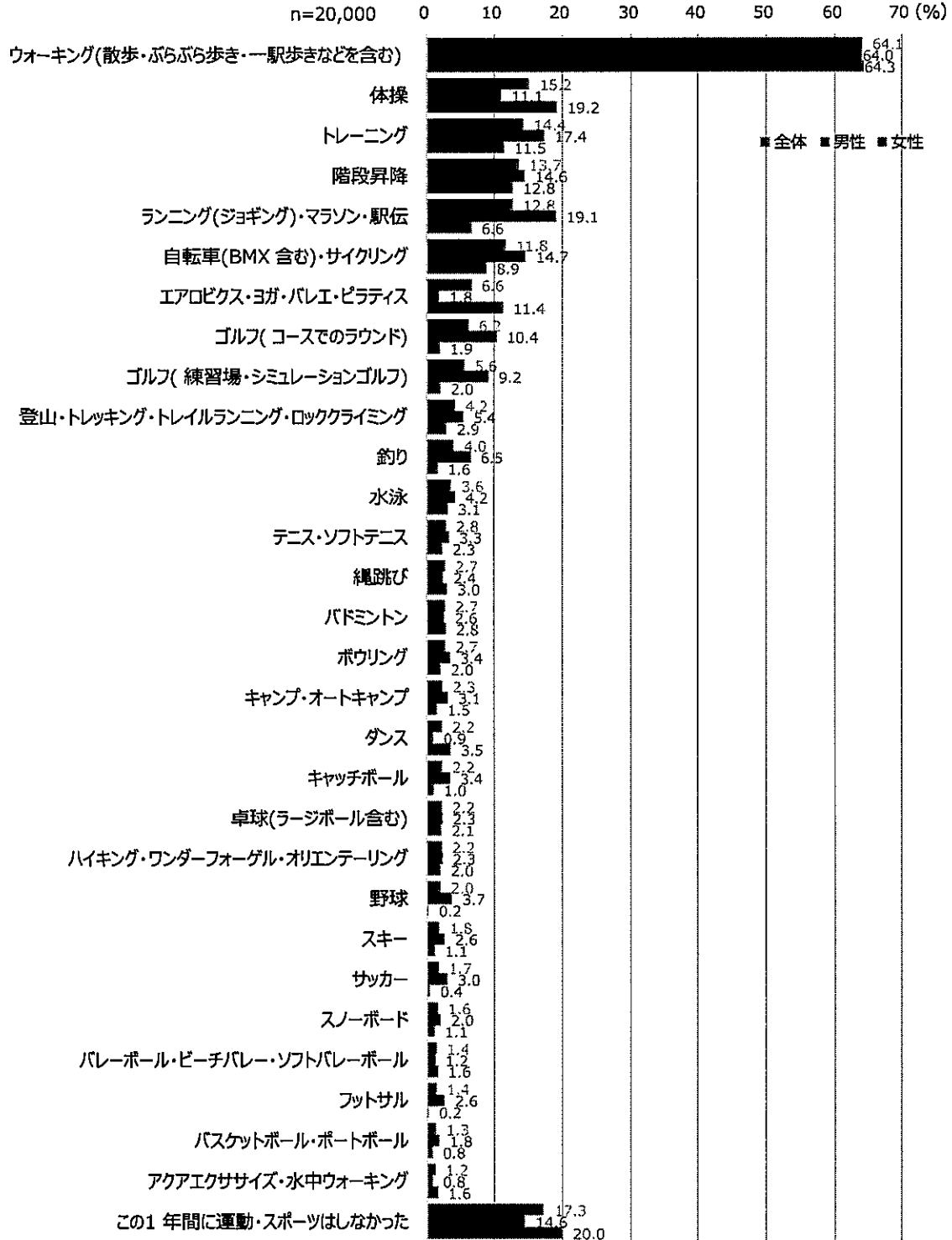
Q13.運動不足を感じますか。

(%)

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		34.8	43.1	77.9	15.2	5.1	20.3	1.8
性別	男性	29.4	44.7	74.1	17.4	6.4	23.8	2.1
	女性	40.1	41.5	81.6	13.1	3.8	16.9	1.6
年代	10代	34.8	39.3	74.1	15.8	5.6	21.4	4.5
	20代	32.5	44.4	76.9	14.3	5.8	20.1	3.0
	30代	40.7	40.8	81.5	12.4	3.7	16.1	2.4
	40代	40.9	40.9	81.8	12.0	4.5	16.5	1.8
	50代	39.7	41.5	81.2	12.8	3.9	16.7	2.1
	60代	30.7	45.9	76.6	17.2	5.3	22.5	0.9
	70代	23.0	46.1	69.1	22.8	7.4	30.2	0.7
直近1年の運動頻度	週に5日以上	15.0	39.2	54.2	29.1	16.1	45.2	0.5
	週に3日以上	18.1	48.8	66.9	25.1	7.8	32.9	0.2
	(小計) 週に3日以上	16.5	43.9	60.4	27.2	12.1	39.3	0.4
	週に2日以上	24.2	51.4	75.6	19.7	4.1	23.8	0.6
	週に1日以上	34.0	53.0	87.0	11.2	1.2	12.4	0.5
	(小計) 週に1～2日	29.4	52.3	81.7	15.2	2.6	17.8	0.6
	(小計) 週に1日以上計	22.4	47.7	70.1	21.7	7.7	29.4	0.5
	月に1～3日	47.4	45.9	93.3	5.8	0.7	6.5	0.2
	3か月に1～2日	57.2	37.7	94.9	3.9	0.7	4.6	0.5
	年に1～3日	55.2	36.9	92.1	6.4	0.7	7.1	0.8
	運動・スポーツはしたが頻度はわからない	37.9	41.6	79.5	12.2	2.4	14.6	5.9
	(小計) 週1日未満・わからない	49.1	42.3	91.4	6.5	0.9	7.4	1.2
	(小計) この1年間に運動・スポーツを行った	30.3	46.1	76.4	17.2	5.7	22.9	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	52.8	30.8	83.6	7.3	2.7	10	6.4

○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、「体操」「トレーニング」「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」「自転車」「階段昇降」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。
 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）」「トレーニング」「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 [令和2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1.3ポイント減となっており、上位の各種目について、前年度と比べ実施率が若干の低下が見られる。

(%)

※令和3年度上位20種目抜粋

	全体		男性		女性	
	令和3年度	令和2年度	令和3年度	令和2年度	令和3年度	令和2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)	64.1	65.4	64.0	65.3	64.3	65.4
2 体操	15.2	16.9	11.1	12.5	19.2	21.2
3 トレーニング	14.4	16.9	17.4	19.1	11.5	14.7
4 階段昇降	13.7	16.3	14.6	17.9	12.8	14.7
5 ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	12.8	14.0	19.1	20.5	6.6	7.6
6 自転車(BMX含む)・サイクリング	11.8	12.5	14.7	15.2	8.9	9.9
7 エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	6.6	7.5	1.8	2.0	11.4	12.9
8 ゴルフ(コースでのラウンド)	6.2	6.6	10.4	11.5	1.9	1.8
9 ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	5.6	5.8	9.2	9.8	2.0	1.9
10 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	4.2	4.1	5.4	5.3	2.9	3.0
11 釣り	4.0	4.3	6.5	7.0	1.6	1.7
12 水泳	3.6	4.0	4.2	4.2	3.1	3.8
13 テニス・ソフトテニス	2.8	3.3	3.3	4.1	2.3	2.5
14 縄跳び	2.7	3.7	2.4	3.4	3.0	4.0
14 バドミントン	2.7	3.0	2.6	2.9	2.8	3.1
14 ボウリング	2.7	4.0	3.4	5.2	2.0	2.9
17 キャンプ・オートキャンプ	2.3	2.5	3.1	3.5	1.5	1.5
18 ダンス	2.2	2.9	0.9	1.1	3.5	4.7
18 キャッチボール	2.2	2.7	3.4	4.4	1.0	1.1
18 卓球(ラージボール含む)	2.2	2.5	2.3	2.9	2.1	2.1
18 ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	2.2	2.4	2.3	2.6	2.0	2.2

Q26.あなたは、これまで過去一度でもパラスポーツ(車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツ)を体験したことがありますか。

n=20,000 (%)

ある	5.7
ない	94.3

○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14.3%。
一方で、「減った」と答えた者が23.7%となり、「増えた」を上回っている。

Q27.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	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		19,478	14.3	55.6	23.7	6.5
性別	男性	9,689	13.9	57.0	22.9	6.2
	女性	9,789	14.6	54.2	24.5	6.7
性年代	男性/10代	237	18.6	36.3	38.0	7.2
	男性/20代	1,239	19.5	47.5	25.9	7.1
	男性/30代	1,463	18.0	53.5	22.8	5.7
	男性/40代	1,919	14.6	57.0	21.1	7.2
	男性/50代	1,672	11.5	58.9	21.4	8.1
	男性/60代	1,624	12.8	61.0	20.9	5.4
	男性/70代	1,535	7.7	64.8	24.3	3.3
	女性/10代	223	18.4	30.5	43.5	7.6
	女性/20代	1,194	18.4	44.8	29.3	7.5
	女性/30代	1,404	18.2	49.1	24.2	8.4
	女性/40代	1,842	13.7	55.8	22.1	8.4
	女性/50代	1,654	13.8	57.1	21.9	7.2
	女性/60代	1,683	13.5	57.7	23.2	5.6
	女性/70代	1,789	11.5	59.8	25.0	3.6

・運動・スポーツが増えた理由としては「仕事が忙しくなくなったから」と答えた者が25.4%で最も高く、「コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化」「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82.0%が「ウォーキング」を実施している。

Q29.1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ですか。

■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)

		仕事 が忙 しく な っ た か ら	働 の 変 化	コ ロ ナ ウ ィ ル ス 感 染 症 対 策 に 対 す る 意 識 の 変 化	運 動 ・ ス ポ ー ツ が 好 き に な っ た	健 康 に な っ た か ら	仲 間 が で き た か ら	テ レ ウ ィ ク 等 に よ り 時 間 に 余 裕 が で き た	場 所 や 施 設 が で き た か ら	家 事 ・ 育 児 が 忙 し く な っ た	お 金 に 余 裕 が で き た か ら	そ の 他	特 に 理 由 は な い	わ か ら な い
全体		2,781	25.4	25.2	17.2	14.9	12.8	11.4	10.3	9.5	5.4	13.0	14.4	0.8
性別	男性	1,349	30.0	23.9	18.3	14.5	13.0	14.2	10.4	6.0	6.9	11.3	13.0	0.7
	女性	1,432	20.9	26.5	16.1	15.4	12.6	8.7	10.2	12.8	3.9	14.5	15.7	0.9
性年代	男性/10代	44	34.1	6.8	34.1	15.9	22.7	9.1	20.5	2.3	6.8	6.8	11.4	2.3
	男性/20代	242	35.5	17.4	21.9	18.2	17.8	8.7	15.7	9.1	7.0	6.6	12.8	0.4
	男性/30代	263	30.0	23.2	21.7	11.4	14.4	17.5	8.4	7.6	8.4	9.9	11.8	0.8
	男性/40代	281	24.6	26.7	18.9	13.9	10.3	17.8	8.5	7.1	5.3	11.0	17.1	0.7
	男性/50代	193	21.2	28.5	14.0	14.5	6.2	19.2	4.1	3.6	6.7	16.1	14.5	1.6
	男性/60代	208	39.4	20.7	11.1	14.4	9.1	15.4	12.0	3.8	7.7	11.1	12.5	0.5
	男性/70代	118	28.0	36.4	16.1	14.4	20.3	1.7	11.9	2.5	5.9	19.5	5.9	-
	女性/10代	41	29.3	14.6	12.2	12.2	12.2	17.1	12.2	2.4	7.3	22.0	14.6	-
	女性/20代	220	23.2	20.9	26.8	12.3	22.3	14.1	10.5	6.4	7.3	13.2	12.7	2.3
	女性/30代	256	21.5	21.1	14.8	11.7	8.2	12.1	7.4	16.8	3.5	16.8	15.2	1.2
	女性/40代	253	21.3	29.6	13.8	13.8	6.7	8.7	7.1	13.0	1.2	13.4	21.3	0.4
	女性/50代	229	15.7	27.1	11.8	15.7	10.0	7.0	10.0	17.5	3.5	15.7	16.2	1.3
	女性/60代	227	25.1	26.9	13.7	15.0	12.3	5.3	11.5	14.5	3.1	15.9	14.5	0.4
	女性/70代	206	17.0	36.9	17.5	25.7	18.0	2.4	15.5	9.2	4.9	10.2	13.6	-

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)	2,281	82.0
トレーニング	808	29.1
体操	690	24.8
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	688	24.7
階段昇降	589	21.2
自転車(BMX含む)・サイクリング	530	19.1
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	367	13.2
ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	233	8.4
ゴルフ(コースでのラウンド)	223	8.0
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	193	6.9

○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52.6%の人が「ウォーキング」を実施しており、男女ともに70代で6割を超えている。

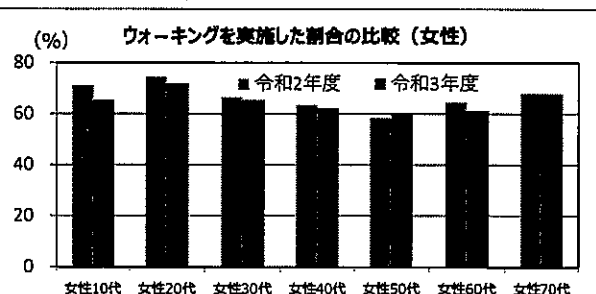
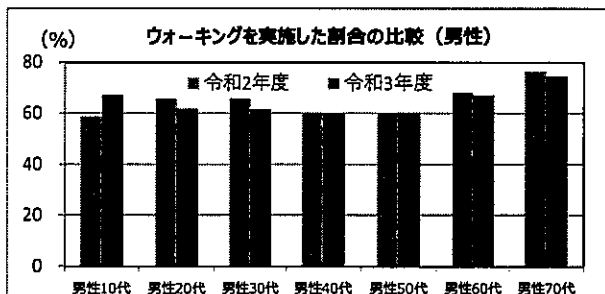
Q24 初めて実施したまたは久しぶりに再開した運動・スポーツ【あてはまるものがないを除く】（上位10種目抜粋） n=8,575

		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	自転車 (BMX含む)・サイクリング	階段昇降	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	釣り	縄跳び	ゴルフ (コースでのラウンド)	(%)
全体		52.6	9.7	9.2	7.9	6.4	6.0	5.0	2.6	2.5	2.5	
男性	10代	29.7	7.8	3.1	10.2	10.2	3.9	3.1	1.6	2.3	0.8	
	20代	32.1	15.4	3.4	18.2	7.9	5.3	1.4	3.9	3.0	2.4	
	30代	43.4	14.6	3.4	17.1	8.6	6.0	1.4	4.2	1.9	3.9	
	40代	48.1	9.6	4.5	14.0	8.8	5.0	0.6	4.1	1.4	3.5	
	50代	55.2	7.7	4.9	8.0	8.3	6.0	1.9	5.2	2.0	4.4	
	60代	61.4	7.3	6.9	5.5	7.0	6.1	0.6	1.8	0.6	6.0	
女性	10代	36.5	10.6	5.8	6.7	4.8	1.9	5.8	0.0	5.8	1.0	
	20代	48.7	11.8	8.4	9.5	5.1	6.7	9.8	2.5	4.0	1.4	
	30代	55.1	10.0	11.9	6.8	4.8	4.5	12.8	1.5	5.1	1.3	
	40代	55.8	9.1	11.6	5.7	7.0	5.2	9.1	1.5	4.6	0.4	
	50代	58.4	7.5	15.2	2.2	3.5	4.8	9.8	0.7	2.6	0.6	
	60代	57.8	9.6	16.5	0.9	2.2	7.6	7.6	1.1	1.7	1.4	
	70代	63.4	5.9	17.3	0.9	4.4	8.3	5.3	0.8	0.9	1.3	

○ウォーキングの実施状況について

「ウォーキング」は令和2年度と比較した実施割合を性年代別で見ると、男性で10代が8.2%大きく増加した以外は、男性40代と男女50代を除くほぼ全ての層において令和2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2年度	令和3年度	増加数	令和2年度	令和3年度	増加率
全体	13,072	12,827	-245	65.4	64.1	-1.3
男性	6,504	6,371	-133	65.3	64.0	-1.3
女性	6,568	6,456	-112	65.4	64.3	-1.1
男性10代	148	168	20	58.7	66.9	8.2
男性20代	852	800	-52	65.7	61.7	-4.0
男性30代	1,021	933	-88	65.7	61.4	-4.3
男性40代	1,192	1,184	-8	59.7	59.8	0.1
男性50代	1,013	1,036	23	60.1	60.1	0.0
男性60代	1,162	1,101	-61	68.0	66.9	-1.1
男性70代	1,116	1,149	33	76.3	74.5	-1.8
女性10代	169	153	-16	71.0	65.1	-5.9
女性20代	920	885	-35	74.3	71.6	-2.7
女性30代	985	950	-35	66.2	65.3	-0.9
女性40代	1,216	1,180	-36	63.3	62.0	-1.3
女性50代	965	1,018	53	58.2	60.1	1.9
女性60代	1,146	1,043	-103	64.3	61.1	-3.2
女性70代	1,167	1,227	60	67.9	67.8	-0.1



○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」「運動不足を感じるから」が続いている。

Q17.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=16,012	全体	男性	女性	(%)
健康のため	76.2	75.6	76.7	
体力増進・維持のため	52.0	52.4	51.6	
運動不足を感じるから	48.1	43.3	53.2	
楽しみ、気晴らしとして	42.1	41.7	42.6	
筋力増進・維持のため	35.7	35.3	36.2	
肥満解消、ダイエットのため	29.9	25.7	34.3	
友人・仲間との交流として	14.7	15.2	14.2	
美容のため	9.6	3.5	15.9	
家族のふれあいとして	9.4	7.7	11.1	
精神の修養や訓練のため	7.1	7.8	6.4	
自己の記録や能力を向上させるため	6.9	8.5	5.1	

(もっとも大きい理由)

n=16,012	全体	男性	女性	(%)
健康のため	35.4	37.0	33.7	
楽しみ、気晴らしとして	13.2	14.5	11.8	
肥満解消、ダイエットのため	12.1	9.4	15.0	
体力増進・維持のため	10.0	11.0	9.0	
運動不足を感じるから	8.8	7.3	10.5	
筋力増進・維持のため	5.7	6.3	5.0	
友人・仲間との交流として	3.6	4.1	3.1	
家族のふれあいとして	3.1	2.5	3.6	
美容のため	1.5	0.5	2.6	
自己の記録や能力を向上させるため	1.1	1.5	0.7	
精神の修養や訓練のため	0.5	0.6	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」と続く。

「コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化」は6番目に多くなっている。

また、男女ともに20～40代では「仕事や家事が忙しいから」が5割を超えており、

女性(特に10代)は若年層を中心に「面倒くさいから」が男性よりも高い傾向にある。

Q30.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=17,097	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	39.9	40.0	39.7	
面倒くさいから	26.6	22.4	30.7	
年をとったから	23.8	26.4	21.2	
特に理由はない	15.0	16.1	13.9	
お金に余裕がないから	13.3	12.4	14.2	
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	10.5	10.3	10.6	
運動・スポーツが嫌いだから	9.8	5.4	14.2	
子どもに手がかかるから	9.4	7.8	11.0	
場所や施設がないから	8.9	8.5	9.3	
仲間がいないから	8.6	8.9	8.3	
生活や仕事で体を動かしているから	8.3	6.8	9.9	
病気やけがをしているから	7.9	7.6	8.2	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	6.7	6.7	6.7	
指導者がいないから	2.0	2.0	2.0	

(もっとも大きい理由)

n=17,097	全体	男性	女性	(%)
仕事や家事が忙しいから	24.6	27.0	22.3	
特に理由はない	15.0	16.1	13.9	
面倒くさいから	13.4	11.7	15.1	
年をとったから	10.3	12.4	8.2	
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	6.1	6.0	6.3	
病気やけがをしているから	4.9	4.4	5.3	
子どもに手がかかるから	4.4	3.2	5.5	
お金に余裕がないから	4.0	4.3	3.8	
運動・スポーツが嫌いだから	3.7	1.9	5.5	
生活や仕事で体を動かしているから	3.2	2.6	3.8	
場所や施設がないから	2.2	2.2	2.2	
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	2.2	2.3	2.1	
仲間がいないから	1.6	1.7	1.6	
指導者がいないから	0.2	0.2	0.2	

Q30. 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	17,097	193	1,056	1,280	1,669	1,469	1,440	1,409	192	1,053	1,223	1,610	1,438	1,460	1,605
仕事や家事が忙しいから	39.9	46.1	56.0	57.9	52.3	42.1	24.8	9.7	42.2	57.8	58.1	51.5	38.8	27.0	14.2
面倒くさいから	26.6	28.0	22.8	22.5	25.1	22.2	23.1	17.4	50.5	40.6	38.9	35.3	33.4	24.2	14.6
年をとったから	23.8	4.7	8.5	11.1	18.6	26.5	39.2	52.6	3.1	6.1	9.6	16.3	20.2	27.5	42.0
お金に余裕がないから	13.3	15.0	15.7	13.8	13.7	14.1	10.7	7.0	14.1	17.4	17.3	18.4	15.9	11.8	6.0
コロナウイルス感染症対策によるスポーツの必要性に対する意識の変化	10.5	10.4	7.0	8.5	8.5	11.7	11.1	14.5	6.3	7.2	8.0	9.4	11.5	13.3	13.4
運動・スポーツが嫌いだから	9.8	13.5	5.7	5.1	5.6	6.1	4.8	4.0	19.8	16.2	18.0	15.0	16.4	11.8	8.5
子どもに手がかかるから	9.4	2.1	8.8	22.5	13.3	2.7	0.9	0.2	1.6	15.9	36.3	16.8	2.6	0.9	0.3
場所や施設がないから	8.9	16.1	13.3	10.3	7.2	7.8	6.9	5.8	16.7	16.4	10.0	9.1	8.2	7.6	6.1
仲間がいないから	8.6	14.5	13.4	10.8	8.1	6.9	7.2	7.5	16.7	14.6	10.6	7.6	6.9	6.8	4.9
生活や仕事で体を動かしているから	8.3	6.2	6.2	6.1	5.5	6.2	7.9	8.9	8.9	6.7	7.1	8.1	10.9	12.7	12.6
病気やけがをしているから	7.9	8.8	5.1	4.8	5.9	7.7	10.9	10.4	2.6	3.3	5.5	6.3	10.8	11.2	10.9
運動・スポーツ以上に大切なことがあるから	6.7	21.8	9.6	7.7	6.1	6.1	4.9	4.9	20.3	10.4	6.8	6.6	5.7	5.7	4.5
指導者がいないから	2.0	4.7	2.5	2.5	1.6	2.1	1.5	1.7	4.2	2.2	2.0	1.9	2.0	1.9	1.7
その他	2.4	3.1	0.9	0.9	1.1	1.8	2.8	3.3	3.6	2.0	3.1	1.9	3.1	3.2	3.7
特に理由はない	15.0	12.4	13.3	12.3	15.4	17.5	18.1	19.7	11.5	7.5	7.0	10.6	14.4	19.5	21.3
わからない	2.0	2.6	3.0	2.0	2.3	2.5	3.0	1.4	1.0	1.9	2.0	1.4	1.6	1.7	2.1

○運動・スポーツの実施に対する『無関心層』について

※『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

「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13.9%(前年度から0.7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4.1%存在しており、
 今後は「ウォーキング」「エアロピクス・ヨガ」「トレーニング」「体操」を始めたいと考えている者が多い。

Q21.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=19,018	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	37.9	43.5	32.4
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	5.2	5.1	5.4
定期的ではないが、ある特定の時期に継続して実施した	13.4	13.4	13.5
不定期で実施した	25.4	22.8	27.9
この1年間に運動やスポーツはしなかった	18.0	15.3	20.7
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	13.9	12.0	15.9
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	4.1	3.3	4.8

※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=774 (%)
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	58.1
エアロピクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	15.8
トレーニング	15.6
体操	14.3

日頃行っている趣味・娯楽については、全体(約1割)と比べて「あてはまるものはない」の割合が男女とも2割を超えており高い。
 地域との付き合いについては、全体(約6割)と比べて「全く付き合っていない」+「あまり付き合っていない」の割合が男女とも約7割と高い。

Q33.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。

(%) Q46. 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(無関心層)			全体		非実施・意向なし(無関心層)	
	男性	女性	男性	女性		男性	女性	男性	女性
全体(人)	9,959	10,041	1,143	1,540	全体(人)	9,959	10,041	1,143	1,540
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)	28.4	13.0	14.0	6.9	よく付き合っている	5.3	3.7	1.7	1.0
美術鑑賞(テレビ・スマートフォン・パソコンなどは除く)	7.7	11.8	3.2	5.7	ある程度付き合っている	26.6	29.6	17.5	22.2
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)	4.6	8.1	2.1	4.9	あまり付き合っていない	37.6	38.1	33.9	38.3
映画館での映画鑑賞	16.9	19.4	8.8	12.9	全く付き合っていない	24.9	24.4	38.8	32.2
テレビ鑑賞(スポーツ観戦や映画・演芸等の鑑賞)	42.9	42.8	35.2	35.9	わからない	5.6	4.2	8.0	6.2
コンサート・演奏会などによる音楽鑑賞	8.2	15.7	4.0	10.9					
CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞	22.4	23.6	15.9	17.7					
楽器の演奏	5.8	6.3	3.5	2.4					
カラオケ・コーラス・音楽	6.8	9.3	3.1	4.4					
書道・華道・茶道	1.0	2.9	0.1	1.8					
和裁・洋裁・編み物・手芸	0.6	11.6	0.3	8.8					
料理・菓子作り	7.2	23.4	3.3	14.4					
園芸・庭いじり・ガーデニング・農作業	14.3	19.4	9.6	13.8					
日曜大工・機械いじり	10.1	1.4	7.7	1.0					
絵画や彫刻の制作・陶芸・工芸	1.3	2.8	0.3	1.4					
詩・和歌・俳句・小説などの創作	0.8	1.1	0.1	0.8					
読書	21.7	26.9	12.3	19.2					
囲碁・将棋	3.0	0.4	2.5	0.3					
パチンコ	6.0	1.6	6.1	1.9					
競馬・競輪・競艇・オートレース	8.4	1.1	9.3	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)	18.1	14.0	15.7	10.5					
写真の撮影・プリント	7.8	6.8	4.4	4.0					
旅行・観光(日帰り含む)	29.2	33.6	17.5	20.0					
遊園地、動物園、水族館などの見物	6.2	9.5	3.1	5.1					
ドライブ・ツーリング	24.2	12.6	17.1	7.2					
ショッピング	17.6	29.7	11.5	23.3					
その他	2.1	2.1	2.6	1.6					
あてはまるものはない	10.7	10.1	24.1	20.4					

○スポーツを「みる」「ささえる」

「東京オリンピック・パラリンピック」を観戦（テレビやインターネットでの観戦を含む）した割合は65.7%。
 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15.4%。これは前年度の21.1%を5.7%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」・「サッカー日本代表」の順で高くなっている。

Q36. あなたは「東京オリンピック・パラリンピック」を観戦しましたか（テレビやインターネットでの観戦を含む）

n=20,000 (%)		<内訳>								
	全体	性別	全年代平均	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
観戦した	65.7	男性	67.1	66.5	63.1	63.6	64.4	64.2	73.3	74.1
		女性	64.3	51.5	59.1	57.8	60.8	65.7	71.3	70.5
観戦していない	34.3	男性	32.9	33.5	36.9	36.4	35.6	35.8	26.7	25.9
		女性	35.7	48.5	40.9	42.2	39.2	34.3	28.7	29.5

Q37. あなたが「東京オリンピック・パラリンピック」で観戦したスポーツについて、その後どのような関わりを持ちましたか。

(複数回答)

n=13,139

	(%)
そのスポーツを自分自身が実施した	6.0
そのスポーツを家族が実施した	2.5
そのスポーツを自分の友人や知人が実施した	2.3
そのスポーツではないが、観戦をきっかけにそれ以外のスポーツを実施した	2.0
そのスポーツに関わるボランティア活動を実施した	0.8
家族や友人に、そのスポーツの観戦を勧めた	7.0
そのスポーツのルールを調べてみた	12.3
観戦した際のチームや選手について調べてみた	16.0
そのスポーツに関わるグッズ等を購入してみた	1.4
特に何もしていない	69.7

<内訳>										
性別	全年代平均	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	(%)	
男性	8.6	21.0	19.4	11.5	8.2	6.5	3.7	4.5		
女性	3.3	10.7	10.1	4.0	3.0	1.8	1.1	1.8		
男性	2.6	3.6	5.5	4.3	3.3	1.5	1.0	1.1		
女性	2.3	3.3	2.9	4.4	3.7	1.9	1.0	0.9		
男性	3.1	5.4	7.8	4.2	2.6	2.2	0.8	2.1		
女性	1.5	5.0	4.9	1.9	1.3	0.7	0.7	0.6		
男性	2.8	7.8	7.1	4.6	2.0	1.4	1.4	1.0		
女性	1.1	5.0	2.6	1.1	1.6	0.5	0.4	0.6		
男性	1.1	3.6	3.5	1.4	0.8	0.5	0.7	0.3		
女性	0.5	2.5	1.2	0.5	0.2	0.3	0.5	0.2		
男性	6.5	9.6	9.4	9.3	7.1	5.0	5.2	3.8		
女性	7.6	14.0	11.4	9.8	7.9	6.6	4.8	6.5		
男性	14.0	23.4	21.1	20.9	16.2	10.0	8.8	8.3		
女性	10.6	19.0	16.7	18.3	11.2	8.6	6.1	6.8		
男性	16.2	21.6	20.4	22.2	19.5	14.7	13.3	8.4		
女性	15.8	24.8	22.5	24.6	16.4	15.6	11.1	9.2		
男性	1.6	2.4	2.7	1.9	1.8	1.2	1.5	0.9		
女性	1.2	0.0	1.2	2.0	1.2	1.3	1.2	0.7		
男性	66.9	46.1	45.1	54.2	64.5	73.3	77.5	81.4		
女性	72.7	50.4	55.1	61.2	71.5	75.9	82.3	81.7		

Q38. この1年間にどんなスポーツを観戦しましたか（東京オリンピック・パラリンピックを除く）

※令和3年度上位10種目抜粋

(直接現地で)	(%)		
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	6.8(9.9)	9.1(13.2)	4.5(6.7)
Jリーグ(J1、J2、J3)	2.8(3.9)	4.0(5.5)	1.6(2.4)
高校野球	2.6(3.0)	3.6(4.3)	1.5(1.6)
サッカー日本代表	1.3(1.3)	1.8(2.0)	0.7(0.7)
その他野球、ソフトボール	1.2(1.7)	1.8(2.3)	0.7(1.0)
ゴルフ	1.1(1.4)	1.6(2.2)	0.5(0.5)
マラソン、駅伝	1.1(1.8)	1.5(2.2)	0.8(1.4)
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)	1.0(1.9)	1.4(2.5)	0.7(1.2)
バスケットボール(Bリーグ、NBA含む)	1.0(1.2)	1.3(1.4)	0.8(1.0)
バレーボール(Vリーグ、日本代表含む)	0.8(0.9)	0.9(0.9)	0.7(0.8)
見た	15.4(21.1)	19.5(26.2)	11.3(16.1)
見なかった	84.6(78.9)	80.5(73.8)	88.7(83.9)

※各段階の()内は令和2年度数値

(TV・インターネットで)	(%)		
プロ野球(NPB、メジャーリーグ含む)	44.4(40.2)	55.7(52.0)	33.2(28.5)
高校野球	37.9(29.9)	44.4(36.1)	31.5(23.8)
サッカー日本代表	34.6(25.9)	44.0(34.0)	25.4(17.8)
マラソン、駅伝	33.0(29.7)	35.0(32.0)	31.1(27.5)
大相撲	24.3(24.1)	30.0(29.8)	18.6(18.5)
フィギュアスケート、スピードスケート、アイスホッケー	24.1(20.6)	18.8(15.7)	29.3(25.5)
ゴルフ	21.7(17.7)	28.9(24.9)	14.6(10.6)
テニス	21.5(20.2)	22.7(21.6)	20.3(18.8)
水泳(競泳、水球、飛び込み、アーティスティックスイミング(シンクロナイズドスイミング))	21.2(10.7)	19.6(10.9)	22.9(10.6)
体操・新体操	20.9(7.0)	17.9(6.7)	23.9(7.2)
見た	72.2(66.8)	77.2(74.0)	67.2(59.7)
見なかった	27.8(33.2)	22.8(26.0)	32.8(40.3)

スポーツに関するボランティアに参加した割合(「日常的・定期的に行った」+「イベント・大会で不定期に行った」)は8.2%。
 うち日常的・定期的に行っている者は3.8%。スポーツ実施頻度が高い方が参加率は高い。(※(参)「運動実施状況」とのクロス集計)
 ボランティアの内容としては「自身やお子様所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動」が最も高く、「運動・スポーツの指導」「スポーツクラブ・団体の運営や世話」「大会・イベントの運営や世話」が続く。

※各段階の()内は令和2年度数値

Q40. 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	3.8(3.9)
イベント・大会で不定期に行った	4.4(5.8)
行っていない	86.6(85.8)
わからない	5.3(4.4)

Q41. (Q40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=1,633(1,954) (%)	(%)
自身やお子様所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動	25.9(24.7)
運動・スポーツの指導	25.4(25.6)
スポーツクラブ・団体の運営や世話	23.6(21.6)
大会・イベントの運営や世話	23.4(22.7)
スポーツの審判	17.1(16.7)
スポーツ施設の管理の手伝い	14.6(15.7)
その他	0.9(0.9)
わからない	12.6(12.2)

○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73.6%。
 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。

Q45.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	38.7	22.8	8.7	29.0
まあ大切	47.5	49.5	30.8	44.6
あまり大切でない	8.3	14.7	22.8	12.7
大切ではない	2.3	4.9	16.1	5.6
わからない	3.3	8.1	21.6	8.1

} 73.6%
 (令和2年度：74.9%)

※「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76.5%と最も高い。

Q44.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	76.5	73.4	79.5
人と人との交流	50.3	46.8	53.7
精神的な充足感	44.6	43.1	46.1
リラックス、癒し、爽快感	33.9	30.6	37.2
豊かな人間性	33.8	32.3	35.3
フェアプレイ精神(公正さと規律を尊ぶ態度)の醸成	32.1	32.5	31.7
達成感の獲得	30.8	28.4	33.1
他者を尊重し協同する精神	28.0	27.5	28.5
青少年の健全な発育	22.9	22.4	23.4
地域の一体感や活力	22.0	22.3	21.8
長寿社会の実現	21.9	20.8	23.1
思考力や判断力の発達	20.7	21.1	20.4
経済の活性化	17.5	19.0	16.0
夢と感動	16.3	15.7	17.0
リーダーシップ、コミュニケーション能力	15.5	16.6	14.4
克己心(自分の欲望を抑える力)、自制心	13.1	14.3	11.9
共生社会の実現	12.4	12.0	12.7
生産性の向上、仕事・学業の能率アップ	10.3	10.0	10.5
国際相互理解の促進	9.9	9.6	10.3
我が国の国際的地位の向上	4.9	5.2	4.5
その他	0.2	0.2	0.1
どれも当たらない	5.0	5.8	4.2
わからない	9.2	10.1	8.3

○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」、「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」「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た」の順で高くなっているが、「特に変化は感じられなかった」が全体の6割以上を占めている。
 性年代別にみると、女性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」が他の層と比べて最も高い。
 また、男性10代・20代では各項目の選択が全体を上回っているものが多く、特に「屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった」は約2割で全体を上回っている。

Q48.この1年間にスポーツを実施する環境に変化の有無
 (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	9,959	10,041	251	1,297	1,520	1,979	1,724	1,645	1,543	235	1,236	1,455	1,903	1,695	1,708
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	9.7	8.7	10.6	15.5	15.7	11.4	7.3	6.0	6.1	6.9	13.6	16.0	13.5	10.3	9.1	8.0	8.5
屋外でスポーツや運動を実施する事が多くなった	8.5	10.7	6.4	18.7	17.1	15.2	9.9	7.6	8.0	7.3	8.9	9.8	10.0	5.9	5.5	4.7	3.5
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た	8.1	8.2	8.0	5.6	5.2	7.2	7.3	8.2	9.5	11.6	4.7	5.6	6.1	5.5	7.5	10.0	12.6
スポーツや運動を意識的に行うようになった	6.6	7.0	6.2	8.8	8.6	8.3	7.1	5.6	5.9	6.4	5.1	8.6	7.2	5.3	5.8	5.0	6.3
スポーツ施設が休館していたため、活動が自粛された	6.6	6.0	7.2	5.6	7.3	6.4	5.0	5.3	5.9	6.6	6.4	5.1	4.2	5.3	6.0	9.1	12.5
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	5.5	6.3	4.8	11.2	8.1	7.8	5.0	5.4	4.9	6.4	6.4	5.4	5.2	4.4	4.3	4.3	5.4
それまで実施していたスポーツ・運動を止めてしまった	4.4	4.5	4.2	9.6	6.8	4.5	3.7	3.8	3.8	4.2	5.5	5.3	3.8	3.7	3.7	4.4	4.4
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	3.3	2.8	3.7	5.2	7.5	3.8	2.2	2.0	1.3	0.9	5.5	5.6	3.6	3.8	4.1	3.2	2.3
新たなスポーツや運動を行うようになった	2.8	3.0	2.6	7.2	6.6	4.5	2.7	1.7	1.6	1.1	4.7	4.3	2.7	2.5	2.5	2.1	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ていない)	2.0	2.1	2.0	6.4	3.5	2.4	1.7	2.0	1.1	1.4	5.1	3.3	0.9	1.8	1.3	1.5	2.9
その他	0.4	0.4	0.3	0.4	0.1	0.2	0.3	0.4	0.7	0.8	0.4	0.1	0.5	0.3	0.5	0.2	0.2
特に変化は感じられなかった	64.2	63.3	65.0	46.6	48.4	56.1	66.8	69.4	70.0	66.9	54.5	56.7	62.1	69.8	68.7	67.4	63.8