

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

ジョギング・ランニング推計実施人口は 877 万人 前回調査は 1,055 万人。コロナ禍前の水準に戻る

スポーツ・フォー・エブリワンを推進する笹川スポーツ財団（所在地：東京都港区赤坂 理事長：渡邊一利 以下：SSF）では、1992 年から隔年で「スポーツライフに関する調査（スポーツライフ・データ）」を実施しています。全国の 18 歳以上を調査対象に、頻度・時間・運動強度からみた SSF 独自の指標である「運動・スポーツ実施レベル」をはじめ、スポーツ観戦率やスポーツボランティア実施率、好きなスポーツ選手の推移など、国内のスポーツライフの現状を明らかにしてきました。

2022 年の調査では、20 歳以上のジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）は 2018 年・9.3% から 2020 年・10.2%にかけて増加したものの、2022 年は 8.5%へ減少しました。推計実施人口は 2020 年の 1,055 万人から 877 万人という結果となりました。

調査結果のポイント

- 年 1 回以上のジョギング・ランニングの実施率は、2018 年（9.3%）から 2020 年（10.2%）にかけて増加したものの、2022 年は 8.5%と前回から 1.7 ポイント減少。推計人口は過去最高を記録した 1,055 万人（2020 年）から 877 万人（2022 年）へ。
- 性別・年代別では、女性は 20 歳代の実施率の減少幅が他の年代よりも大きく、30 歳代の実施率が 4.2%と過去最低を記録。
- 年 1 回以上の実施率は減少したが、週 1 回以上の実施率は横ばいで推移

【担当者コメント】

2022 年のジョギング・ランニング実施率はコロナ禍前の水準に

ジョギング・ランニングの年 1 回以上の実施率は、外出制限などを余儀なくされたコロナ禍初期である 2020 年に全体および男性で過去最高を記録したが、さまざまな規制が緩和されはじめた 2022 年は減少しコロナ禍前の水準に戻った。コロナ禍でさまざまな活動が制限される中でジョギング・ランニングを始めたものの、継続に至らなかった人が一定数おり、その傾向は男性に強かったと考えられる。筋力トレーニングや体操など他のエクササイズ系の種目も同様の傾向を示していることを鑑みると、2020 年の増加は一時的なものだったと推察される。一方、女性の実施率はコロナ禍における一時的な増加もみられず、2018 年以降減少傾向である。女性のなかでも 40 歳代以上は横ばいまたは増加しているのに対して、30 歳代以下では 2018 年から 5 ポイント以上減少している。若い女性のジョギング・ランニング離れが起きているのか、また元の水準に戻るのか、コロナ後の推移も注視する必要がある。

【笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 政策オフィサー 鈴木 貴大】

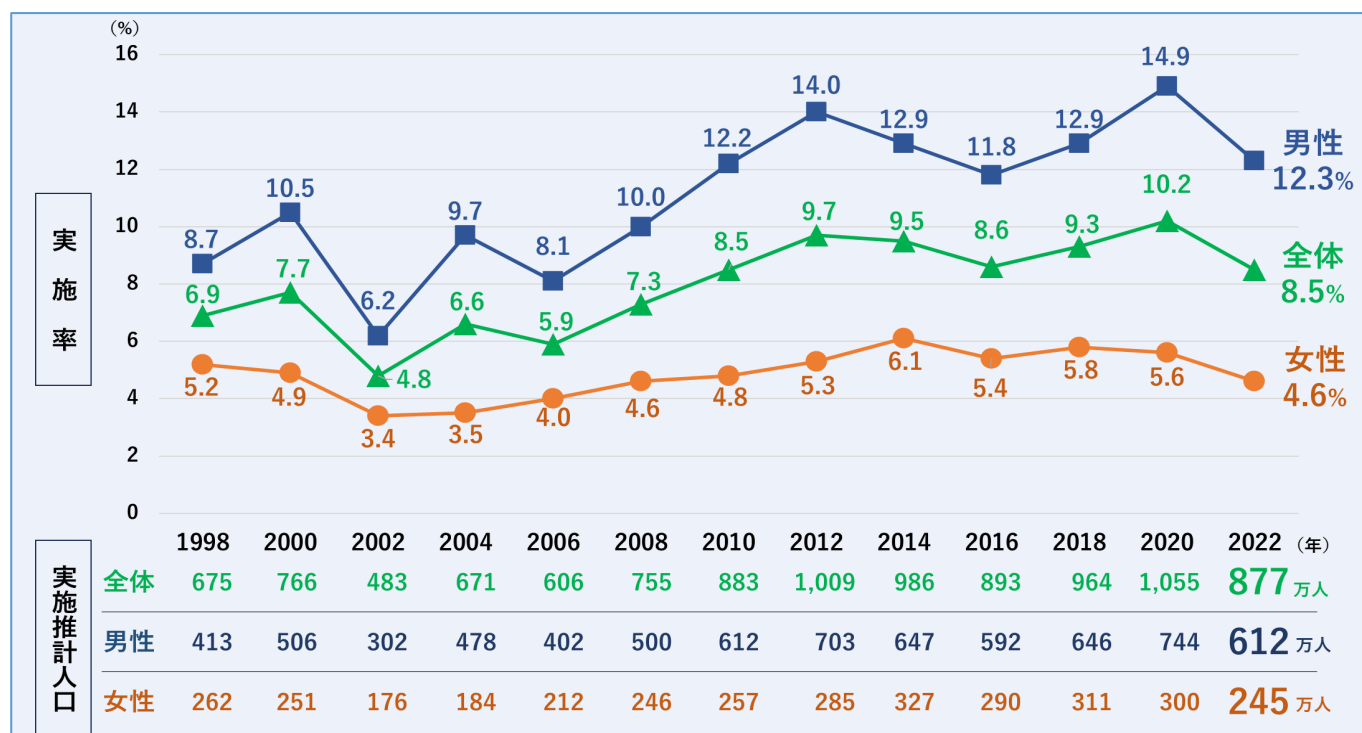
【主な調査結果】

1. 2022 年のジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）8.5%、推計実施人口 877 万人

2022 年の年 1 回以上のジョギング・ランニング実施率は 8.5%であり、2020 年の 10.2%から 1.7 ポイント減少した。性別にみると男性の実施率は 12.3%、女性は 4.6%でありいずれも 2020 年から減少している。実施率の推移を過去 20 年間で振り返ってみると、2002 年（4.8%）から 2012 年（9.7%）にかけては右肩上がりで増加し、その後は多少の変動はあるものの総じて横ばいである。

2022 年の実施推計人口は、過去最高を記録した 2020 年の 1,055 万人から 178 万人減少し 877 万人であった。性別にみると男性は 612 万人、女性は 245 万人であり年 1 回以上ジョギング・ランニングを実施する人は男性に多い。この傾向は調査を開始した 1998 年から同様であり、2002 年から 2012 年にかけて広がった実施率の男女差は開いたままである。

【図表 1】 ジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）と推計実施人口（万人）の年次推移（全体・性別、20 歳以上）



注 1) 推計人口は住民基本台帳の成人人口（人）に実施率（%）を乗じて算出

注 2) 推計値を算出する際に端数が発生するため、全体の人口と男性・女性を合計した人口は必ずしも一致しない

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2022）より作成

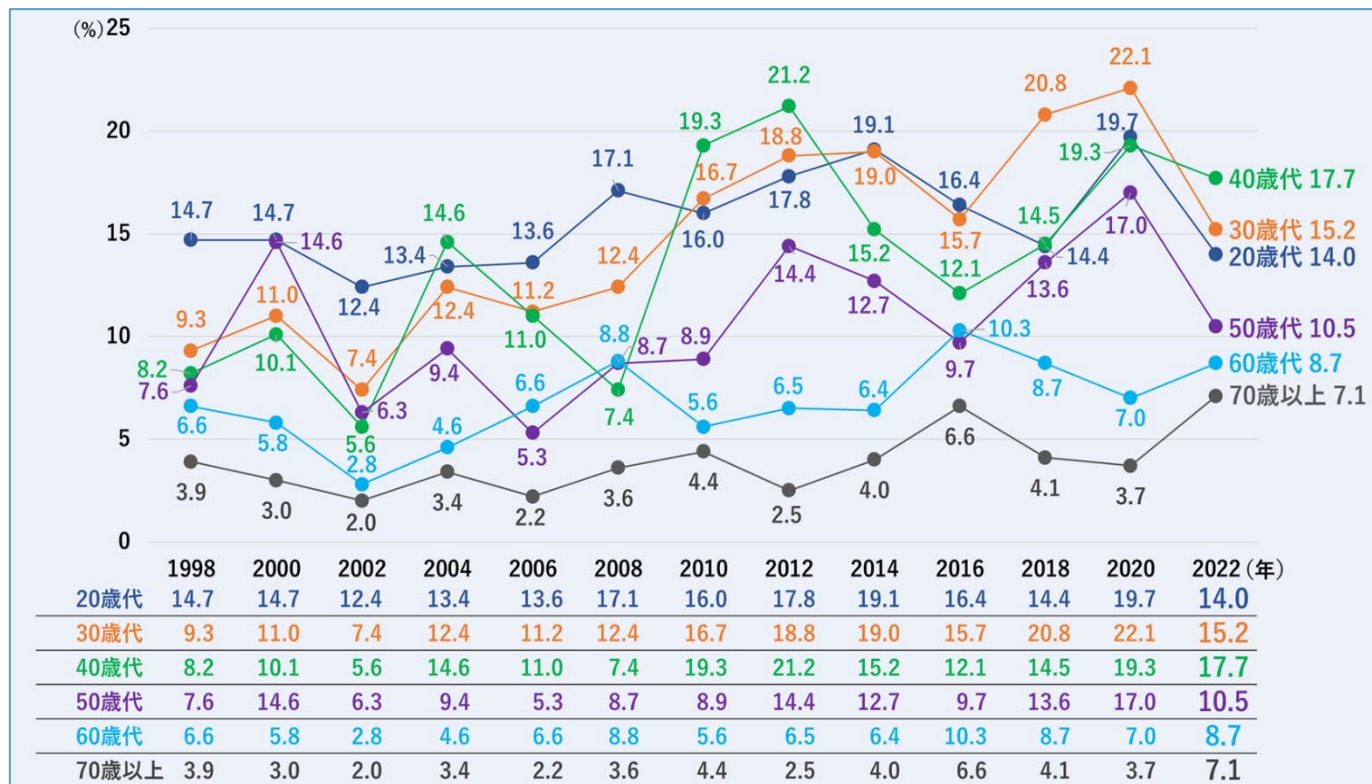
2. 【性別・年代別】 ジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）

■男性：40 歳代の 17.7%が最も高い

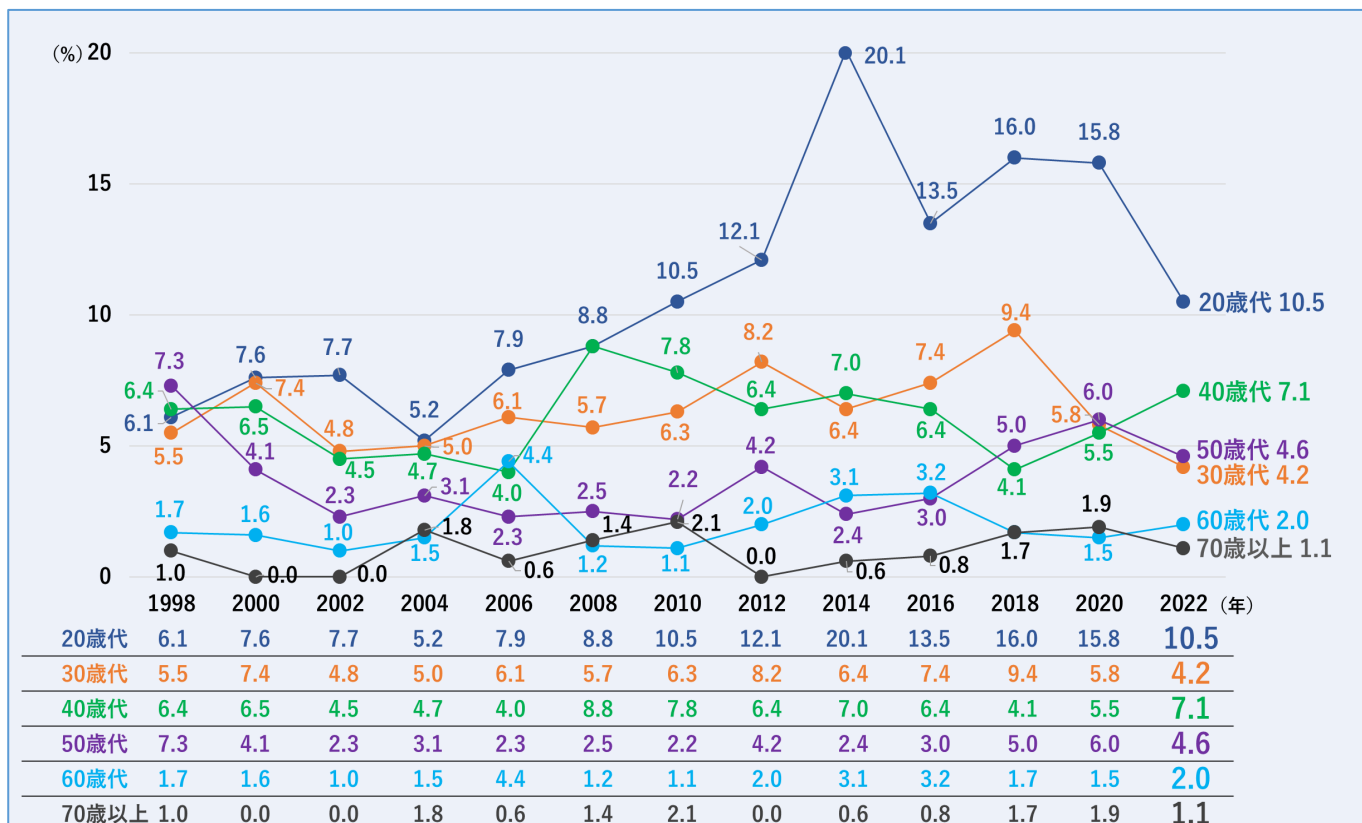
■女性：30 歳代の実施率が 4.2%と過去最低を記録

年 1 回以上のジョギング・ランニング実施率を性・年代別にみると、2022 年の男性では 40 歳代の 17.7%が最も高く、30 歳代 15.2%、20 歳代 14.0%と続く（次ページ：図表 2）。50 歳代以下の実施率は調査年度によって大きな変動はあるものの、2020 年までは総じて増加の傾向を示し 2020 年から 2022 年にかけて減少した。一方、60 歳代と 70 歳以上の 2022 年の実施率は 2020 年より増えている。

女性の 2022 年実施率は 20 歳代の 10.5%が最も高く、40 歳代 7.1%、50 歳代 4.6%と続く（次ページ：図表 3）。女性は 20 歳代の実施率が他の年代に比べ高い傾向が続いているが、2020 年の 15.8%から 5.3 ポイント減少し、他の年代よりも減少幅が大きかった。また、30 歳代の実施率が 4.2%と過去最低を記録した。

【図表 2】 ジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）男性：年代別（20 歳以上）


※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2022）より作成

【図表 3】 ジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）女性：年代別（20 歳以上）


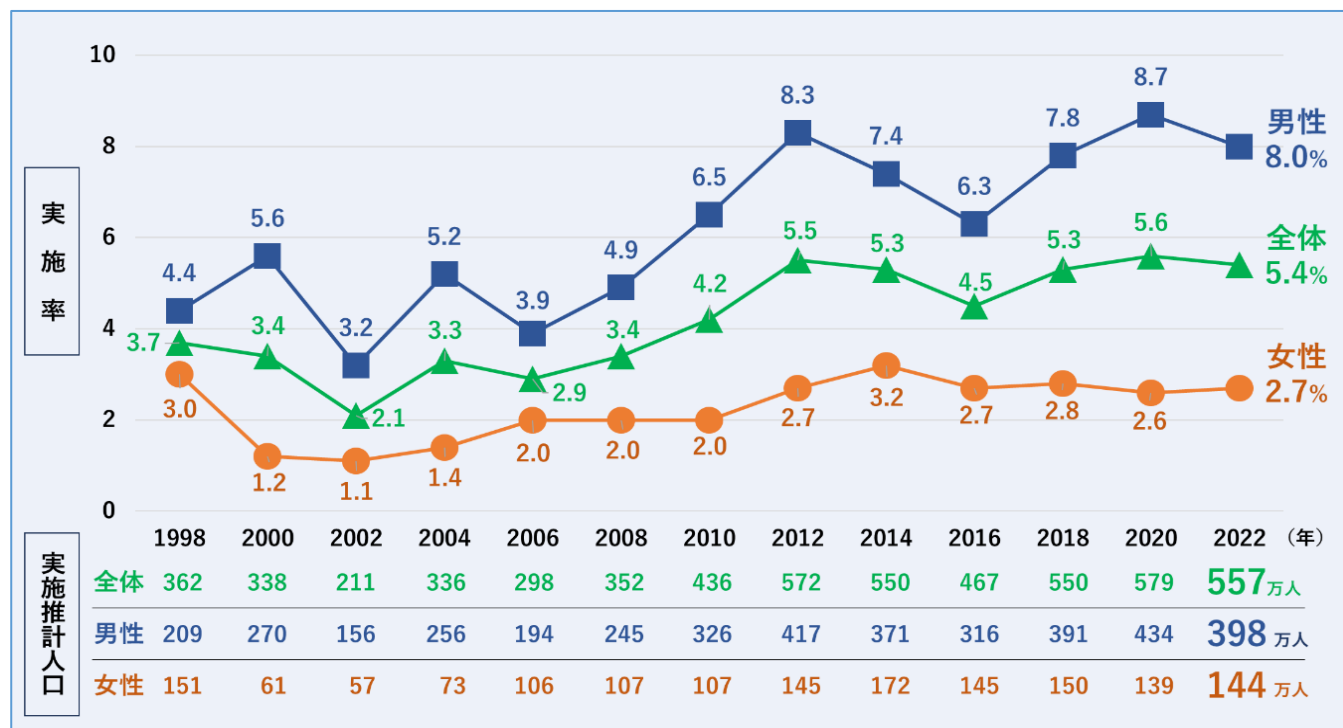
※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2022）より作成

3. 週 1 回以上の実施率は 2012 年以降は多少の増減はあるものの、横ばいで推移

全体の週 1 回以上の実施率をみると、2022 年は 5.4%と 2020 年から 0.2 ポイント減少した（図表 4）。2012 年以降は多少の増減はあるものの、横ばいで推移している。男性は 8.0%と前回から 0.7 ポイント減、女性は前回の 2.6%から 2.7%へと横ばいで推移している。

全体の実施率の過去 20 年間を振り返ると、年 1 回以上と同様に 2002 年から 2012 年にかけては右肩上がりの増加傾向、その後 2022 年までは横ばいで推移している。年 1 回以上では 2020 年から 2022 年にかけて実施率は減少したが、週 1 回以上の実施率にほとんど変化はみられなかった。

【図表 4】週 1 回以上の「ジョギング・ランニング」実施率の推移（2000?2022 年）：全体・性別（20 歳以上）



注 1) 推計人口は住民基本台帳の成人人口（人）に実施率（%）を乗じて算出

注 2) 推計値を算出する際に端数が発生するため、全体の人口と男性・女性を合計した人口は必ずしも一致しない

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2022）より作成

【「スポーツライフ・データ 2022」調査概要】

■調査内容

運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ施設、スポーツクラブ・同好会・チーム、スポーツ観戦、スポーツボランティア、日常生活における身体活動、生活習慣・健康 他

■調査対象

全国の市区町村に居住する満 18 歳以上の男女 3,000 人（男性: 1,503 人、女性 1,497 人）

■地点数

300 地点（大都市 90 地点、人口 10 万人以上の市 122 地点、人口 10 万人未満の市 64 地点、町村 24 地点）

■調査時期

2022 年 6 月 10 日～7 月 10 日

※スポーツライフに関する調査報告書「スポーツライフ・データ 2022」に関するプレスリリースは 2022 年 4 月にご案内済