

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

散歩・ウォーキング推計実施人口 4,981 万人と過去最多 年 1 回以上の実施率・推計人口ともに、調査開始の 1996 年から 2 倍に

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。

最新の2022年調査では、20歳以上の散歩・ウォーキング実施率（年1回以上）48.3%、推計実施人口4,981万人と、前回調査（2020年）より実施率は0.8ポイント増加しました。週1回以上の実施率は前回調査より1.1ポイント増加し36.8%、推計実施人口は3,795万人となりました。

※「スポーツライフに関する調査」を開始した1992年はウォーキングのみの実施率・推計人口を把握していたが、1996年調査から散歩も加えたため、散歩・ウォーキングの実施率・推計人口は1996年からの調査結果としている。

調査結果のポイント

- 年1回以上と週1回以上の散歩・ウォーキング実施率・推計人口ともに過去最大。
年1回以上：実施率48.3%・推計実施人口4,981万人／週1回以上：36.8%・3,795万人
→ 調査を開始した1996年から2倍以上。
- 20～30歳代の週1回以上の実施率が28.0%と過去最大に。1996年の10.8%から3倍近く増加。

【担当者コメント】

20～30歳代の週1回以上の実施率は過去最高へ—歩きながら多様な楽しみ方をする若年層

2022年の散歩・ウォーキングの実施率は年1回以上が48.3%、週1回以上が36.8%とそれぞれ過去最高を記録した。コロナ禍でさまざまな活動が制限された中、身体活動の重要性に対する意識が高まり実施者が増えたと考えられる。また、散歩・ウォーキングは、ジョギング・ランニングや筋力トレーニングなどの他のエクササイズ系種目に比べて体への負荷も軽いため、多くの人にとって手軽に始められて継続しやすい種目といえるだろう。

なかでも20～30歳代の週1回以上の実施率は2016年の19.6%から一貫して増加し、2022年は28.0%となった。散歩・ウォーキングの手軽さに加えて、写真・動画の撮影やSNSへの投稿、位置情報ゲームや歩数の記録など、スマホアプリを活用した楽しみ方が、若い世代の実施率増加につながったと推察される。60歳以上の実施率が過去10年間横ばいで推移している中、近年の散歩・ウォーキング実施率の増加を牽引している若い世代の動向が今後も注目される。

【笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 政策オフィサー 姜 泰安・鈴木 貴大】

【主な調査結果】

1. 年1回以上の散歩・ウォーキング実施率：48.3%、推計実施人口 4,981 万人。

2020 年調査から 0.8 ポイント増、1996 年調査から倍増。

2022 年の年1回以上散歩・ウォーキング実施率は 48.3%であり、推計実施人口は 4,981 万人であった。散歩・ウォーキング実施率の推移をみると、1996 年以降、調査年度による多少の増減はあるものの増加傾向で推移し、2022 年は調査開始以来最高となった。実施率は、2020 年から 0.8 ポイント増(47.5%→48.3%)、1996 年との比較では 26.0 ポイント(22.3%→48.3%)と大きく増加した。

【図表 1】年1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率と推計実施人口の年次推移(1996～2022年)：全体(20歳以上)

調査年	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018	2020	2022
実施率(%)	22.3	26.8	33.6	39.0	44.4	40.3	42.8	47.5	47.2	46.1	44.2	44.9	47.5	48.3
推計人口(万人)	2,141	2,622	3,341	3,925	4,517	4,136	4,425	4,932	4,908	4,786	4,592	4,657	4,913	4,981

※推計人口：各年の住民基本台帳人口に実施率を乗じて算出

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」(1996～2022)より作成

2. 週1回以上の散歩・ウォーキング実施率：36.8%、推計実施人口 3,795 万人。

2020 年調査から 1.1 ポイント増、1996 年調査から 3 倍近くの増加。

20 歳以上の週1回以上の実施率は 36.8%、推計人口は 3,795 万人であった。1996 年には実施率 13.6%、推計人口 1,306 万人であったが、年1回以上の実施率・推計人口と同様の推移を示し、調査開始以来最高の数値となった。この 26 年間で実施率と推計人口が 3 倍近く増加し、2020 年から実施率は 1.1 ポイント上昇、推計人口は 103 万人増えた。また、2004 年からは約 3 人に 1 人が定期的に散歩・ウォーキングを実施している。

【図表 2】週1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率と推計実施人口の年次推移(1996～2022年)：全体(20歳以上)

調査年	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018	2020	2022
実施率(%)	13.6	19.0	24.4	27.7	32.9	30.6	31.7	36.1	34.9	34.9	32.5	32.9	35.7	36.8
推計人口(万人)	1,306	1,859	2,426	2,788	3,347	3,141	3,277	3,748	3,629	3,623	3,376	3,412	3,692	3,795

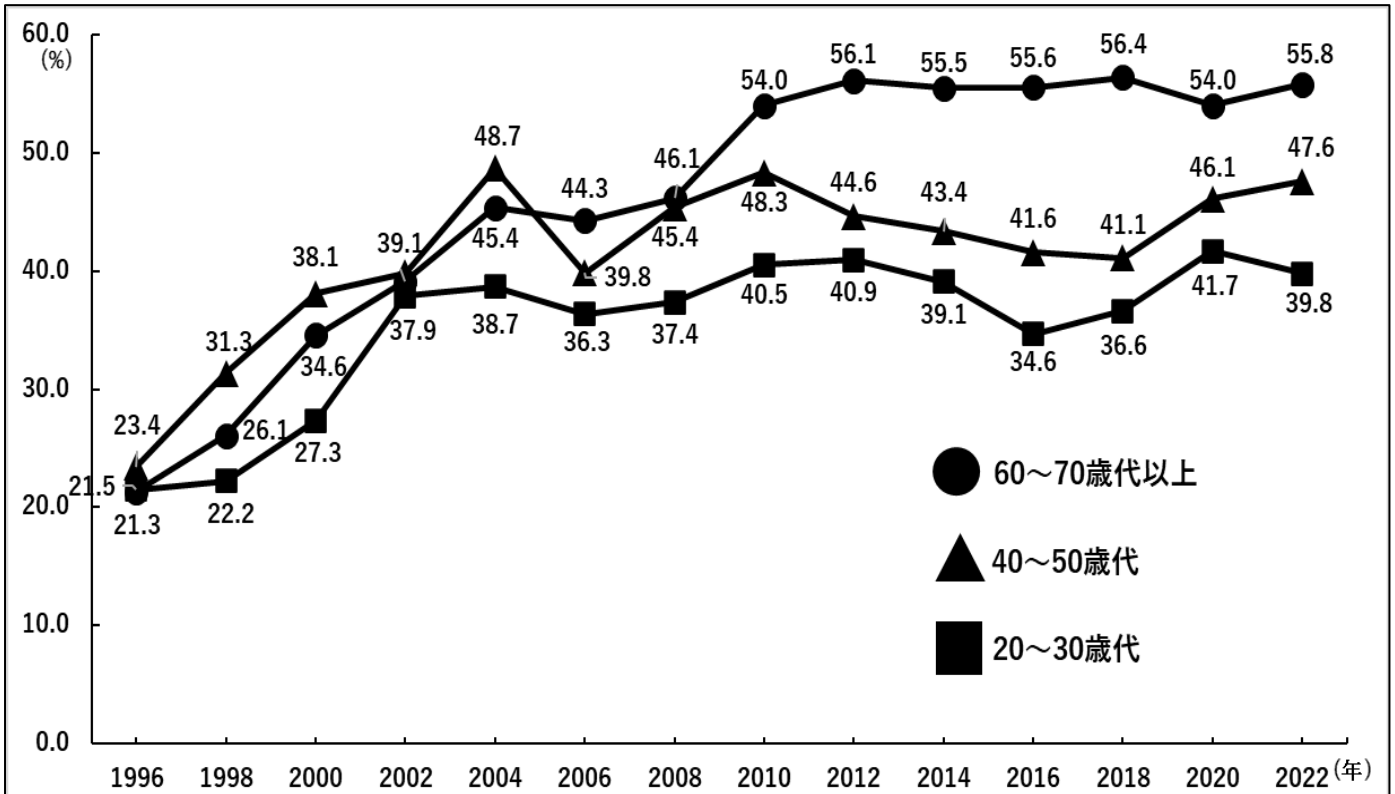
※推計人口：各年の住民基本台帳人口に実施率を乗じて算出

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」(1996～2022)より作成

3. 年代別：年1回以上の「散歩・ウォーキング実施率」の推移 → 60～70歳以上が最も高い
60～70歳以上 55.8%、40～50歳代 47.6%、20～30歳代 39.8%。

年代別による年1回以上の散歩・ウォーキング実施率は、60～70歳以上 55.8%、40～50歳代 47.6%、20～30歳代 39.8%の順に高く、若い年代ほど実施率が低い傾向にある。実施率の推移をみると、60～70歳以上は2012年 56.1%まで増加を続けその後は横ばいで推移している。40～50歳代と20～30歳代は2010年前後まで漸増したのちに一旦ゆるやかな減少傾向となり、近年再び増加に転じている。

【図表3】年1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2022年）：年代別

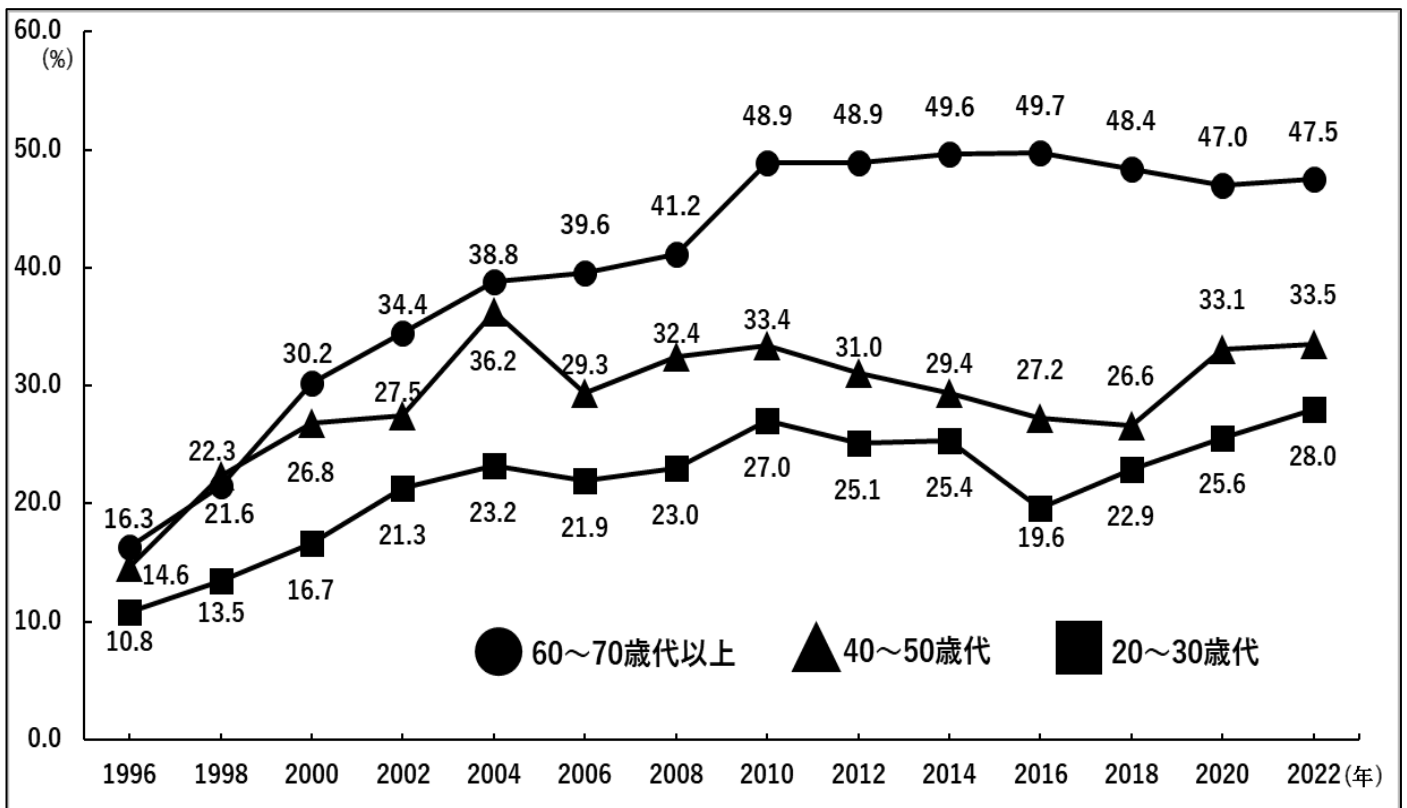


※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2022）より作成

■年代別：週1回以上の「散歩・ウォーキング実施率」の推移 → 全年代で1996年調査から大幅に増加。
60～70歳以上 47.5%、40～50歳代 33.5%、20～30歳代 28.0%。

年代別にみた週1回以上の散歩・ウォーキング実施率は、60～70歳以上が47.5%で最も高く、40～50歳代 33.5%、20～30歳代 28.0%と続く。60～70歳以上は他の年代に比べて10ポイント以上実施率が高い。年代別の推移をみると、60～70歳以上は1996年から2010年にかけて3倍近く増加し、その後は横ばいで推移している。40～50歳代は1996年から2004年にかけて2倍以上増加し2018年まで減少していたが、2020年以降再び増加に転じている。20～30歳代の実施率は調査年度による多少の増減はあるものの、2016年以降は右肩上がりに増加を続け、2022年は過去最大の値を示した。

【図表 4】 週 1 回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2022 年）：年代別



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2022）より作成

【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

この件に関するお問合せ先
 笹川スポーツ財団 広報担当 清水・斎藤
 TEL : 03-6229-5300 info@ssf.or.jp