□□□－□□

スポーツライフに関する調査2024

～スポーツ活動に関する全国調査～

【第17回】

この調査は、1992年から隔年で実施しており、日頃のスポーツ活動や観戦の状況、好きなスポーツ選手など、スポーツ全般について幅広く皆様からのご意見をおうかがいするものです。

アンケート結果は、報告書にまとめ、行政や教育の場で活用できる統計資料とさせていただきます。新聞等では2025年2月ごろに発表する予定です。

お忙しいところ、誠に恐れ入りますが、アンケートの趣旨をご理解の上、ぜひともご協力くださいますよう、心よりお願い申し上げます。

●調査票は、　　月　　日　　曜　　時　頃に、受け取りにお伺いします。
それまでにご記入くださいますよう、お願い申し上げます。

2024年6月

【調査企画】笹川スポーツ財団
東京都港区赤坂1−2−2
ホームページ　https://www.ssf.or.jp

なお、調査の実施は、下記の調査機関が行いますので、不明な点などがございましたら、下記までご連絡ください。

㈱日本リサーチセンターは、個人情報保護法、及び一般社団法人日本マーケティング・リサーチ協会の「マーケティング・リサーチ綱領」を遵守して、世論調査・市場調査を行っています。

株式会社日本リサーチセンター
Member of WIN and Gallup International Association
調査部
担当：亀山・藁品・長谷川

〒130-0022　東京都墨田区江東橋4-26-5
ホームページ　http://www.nrc.co.jp
フリーダイヤル　0120-911-552（平日10:00～12:00/13:00～17:00）

JMAQA-2418
国際標準化機構が認証している品質の国際規格です。弊社は2000年に取得いたしました。

12390009
「たいせつにしますプライバシー」マークは、個人情報について十分な保護策を講じている企業・団体に対して（一財）日本情報経済社会推進協会が与えているマークです。

アンケート係						

【全員におうかがいします。】

過去1年間に行（おこな）った運動・スポーツ　n=3,000

問1　あなたは、過去1年の間に運動・スポーツ（学校の授業は除きますが、学校や職場でのクラブ活動は含む）を行いましたか。下の種目一覧のあてはまる番号すべてに○印をつけてください。
あてはまる種目名がない場合は「その他」に具体的にご記入ください。（○はいくつでも）
一度も行わなかった人は、「99 この1年間に運動・スポーツは行わなかった」に○印をつけてください。

＜運動・スポーツ種目一覧＞

ア行	01	アイススケート	17 (0.6)
	02	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	36 (1.2)
	03	ウォーキング	825 (27.5)
	04	エアロビックダンス	25 (0.8)
カ行	05	海水浴	122 (4.1)
	06	カヌー	11 (0.4)
	07	空手	8 (0.3)
	08	キャッチボール	137 (4.6)
	09	キャンプ	116 (3.9)
	10	筋力トレーニング	479 (16.0)
	11	グラウンドゴルフ	42 (1.4)
	12	ゲートボール	6 (0.2)
	13	剣道	9 (0.3)
	14	ゴルフ（コース）	207 (6.9)
	15	ゴルフ（練習場）	205 (6.8)
サ行	16	サイクリング	185 (6.2)
	17	サッカー	118 (3.9)
	18	サーフィン	18 (0.6)
	19	散歩（ぶらぶら歩き）	904 (30.1)
	20	社交ダンス	6 (0.2)
	21	柔道	9 (0.3)
	22	乗馬	11 (0.4)
	23	ジョギング・ランニング	230 (7.7)
	24	水泳	144 (4.8)
	25	スキー	62 (2.1)
	26	スクーバダイビング	2 (0.1)
	27	スケートボード	16 (0.5)
	28	スノーボード	81 (2.7)
	29	3x3（スリー・エックス・スリー）バスケットボール	13 (0.4)
	30	ソフトテニス（軟式テニス）	24 (0.8)
	31	ソフトバレー	32 (1.1)
	32	ソフトボール	47 (1.6)
タ行	33	太極拳	15 (0.5)
	34	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	518 (17.3)
	35	体操競技（器械体操）	5 (0.2)
タ行（続き）	36	卓球	111 (3.7)
	37	つな引き	14 (0.5)
	38	釣り	185 (6.2)
	39	テニス（硬式テニス）	71 (2.4)
	40	登山	116 (3.9)
ナ行	41	なわとび	137 (4.6)
ハ行	42	ハイキング	96 (3.2)
	43	バイシクルモトクロス（BMX）	1 (0.0)
	44	バスケットボール	69 (2.3)
	45	バドミントン	134 (4.5)
	46	バレーボール	79 (2.6)
	47	ハンドボール	8 (0.3)
	48	パークゴルフ	26 (0.9)
	49	ピラティス	28 (0.9)
	50	フットサル	52 (1.7)
	51	フライングディスク（フリスビー）	12 (0.4)
	52	フラダンス	7 (0.2)
	53	ボウリング	188 (6.3)
	54	ボクシング	5 (0.2)
	55	ボッチャ	21 (0.7)
	56	ボルダリング	17 (0.6)
	57	ボート・漕艇	－(－)
	58	ボードセーリング（ウィンドサーフィン）	1 (0.0)
ヤ行	59	野球	89 (3.0)
	60	ヨーガ	121 (4.0)
	61	ヨット	2 (0.1)
ラ行	62	ラグビー	7 (0.2)
	63	陸上競技	11 (0.4)
	64	ロードレース（駅伝・マラソンなど）	19 (0.6)
その他	71	（具体的に：ストレッチ）	12 (0.4)
	72	（具体的に：ジャズダンス）	6 (0.2)
	73	（具体的に：体育クラブ・スポーツクラブ）	6 (0.2)
	99	この1年間に運動・スポーツは行わなかった	907 (30.2)

→ 3ページの問3へ

【過去1年間に運動・スポーツを「行った」方におうかがいします。】

問2　問1でお答えになった運動・スポーツ種目について、実施回数の多いものから順に、A～Hまでの問いにお答えください。
※問1で5つ以上の種目をお答えになった方は、実施回数の多いものを5つ選んでお答えください。

A 実施した運動・スポーツのうち、回数の多いものから順に、左一覧表の「種目番号」と「種目名」をご記入ください。	B この1年間に何回くらい、その運動・スポーツを行いましたか。	C 1日に平均何分くらい、その運動・スポーツを行いましたか。（分を数字で記入）	D その運動・スポーツを行った時の「きつさ」は平均してどれくらいでしたか。（○はひとつ）	E その運動・スポーツを主に誰と行いましたか。（○はひとつ）	F その運動・スポーツは主に平日と休日どちらに行いましたか。（○はひとつ）	G 主としてその運動・スポーツを行っている施設・場所を、右の一覧※から選び、その番号をご記入ください。	H 主として利用している施設は、以下のどのタイプですか。（○はひとつ）
記入例： 03 （ ウォーキング ）	記入例： 年 月 週 004 回 1つに○　回数を数字で記入	記入例： 平均 045 分	記入例： 1 かなり楽である 2 楽である ③ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい	記入例： 1 ひとりで 2 家族と ③友人と 4 職場の人と 5 クラブ・同好会・チームの人と 6 その他（ ）	記入例： ①主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 3 平日と休日どちらも行った	記入例： 17 一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （ ）	記入例： 1 公共の施設 2 小・中・高校の学校施設 3 大学・高専等の学校施設 4 民間の施設 ⑤職場の施設 6 施設は利用していない 7 その他（ ）
1番目に多く実施した種目 19 （散歩（ぶらぶら歩き））	年 月 週 115.5 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 36.6 分	1 かなり楽である 223(26.5) 2 楽である 518(61.6) 3 ややきつい 94(11.2) 4 きつい 6(0.7) 5 かなりきつい －(－)	1 ひとりで 461(54.8) 2 家族と 284(33.8) 3 友人と 62(7.4) 4 職場の人と 4(0.5) 5 クラブ・同好会・チームの人と 1(0.1) 6 その他（ペットと 27(3.2)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 290(34.5) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 264(31.4) 3 平日と休日どちらも行った 285(33.9)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （道路 619(73.6)、公園 120(14.3)、河川敷 27(3.2)）	1 公共の施設 77(9.2) 2 小・中・高校の学校施設 －(－) 3 大学・高専等の学校施設 1(0.1) 4 民間の施設 16(1.9) 5 職場の施設 6(0.7) 6 施設は利用していない 734(87.3) 7 その他（ 4(0.5)）
2番目に多く実施した種目 03 （ ウォーキング ）	年 月 週 149.1 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 50.1 分	1 かなり楽である 82(10.6) 2 楽である 413(53.5) 3 ややきつい 256(33.2) 4 きつい 19(2.5) 5 かなりきつい 1(0.1)	1 ひとりで 544(70.5) 2 家族と 162(21.0) 3 友人と 54(7.0) 4 職場の人と 2(0.3) 5 クラブ・同好会・チームの人と 6(0.8) 6 その他（ペットと 3(0.4)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 342(44.3) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 158(20.5) 3 平日と休日どちらも行った 271(35.1)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （道路 555(71.9)、公園 89(11.5)、河川敷 45(5.8)）	1 公共の施設 67(8.7) 2 小・中・高校の学校施設 1(0.1) 3 大学・高専等の学校施設 －(－) 4 民間の施設 31(4.0) 5 職場の施設 4(0.5) 6 施設は利用していない 667(86.4) 7 その他（ 1(0.1)）
3番目に多く実施した種目 34 （ 体操（軽い体操、ラジオ体操など） ）	年 月 週 156.6 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 23.7 分	1 かなり楽である 107(22.4) 2 楽である 265(55.4) 3 ややきつい 97(20.3) 4 きつい 8(1.7) 5 かなりきつい 1(0.2)	1 ひとりで 290(60.7) 2 家族と 53(11.1) 3 友人と 17(3.6) 4 職場の人と 61(12.8) 5 クラブ・同好会・チームの人と 40(8.4) 6 その他（地域の人と 12(2.5)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 281(58.8) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 42(8.8) 3 平日と休日どちらも行った 153(32.0)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （自宅 303(63.4)、体育館 32(6.7)、公園 30(6.3)）	1 公共の施設 65(13.6) 2 小・中・高校の学校施設 6(1.3) 3 大学・高専等の学校施設 －(－) 4 民間の施設 19(4.0) 5 職場の施設 48(10.0) 6 施設は利用していない 338(70.7) 7 その他（ －(－)）
4番目に多く実施した種目 10 （ 筋力トレーニング ）	年 月 週 132.0 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 35.4 分	1 かなり楽である 4(0.9) 2 楽である 57(12.8) 3 ややきつい 266(59.6) 4 きつい 98(22.0) 5 かなりきつい 21(4.7)	1 ひとりで 382(85.7) 2 家族と 14(3.1) 3 友人と 12(2.7) 4 職場の人と 5(1.1) 5 クラブ・同好会・チームの人と 30(6.7) 6 その他（学校行事や関係者と 1(0.2)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 197(44.2) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 69(15.5) 3 平日と休日どちらも行った 179(40.1)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （自宅 236(52.9)、トレーニングルーム 152(34.1)、体育館 22(4.9)）	1 公共の施設 53(11.9) 2 小・中・高校の学校施設 2(0.4) 3 大学・高専等の学校施設 4(0.9) 4 民間の施設 135(30.3) 5 職場の施設 10(2.2) 6 施設は利用していない 242(54.3) 7 その他（ －(－)）
5番目に多く実施した種目 23 （ジョギング・ランニング）	年 月 週 91.9 回 1つに○　回数を数字で記入	平均 26.2 分	1 かなり楽である 1(0.5) 2 楽である 35(17.2) 3 ややきつい 112(55.2) 4 きつい 43(21.2) 5 かなりきつい 12(5.9)	1 ひとりで 169(83.3) 2 家族と 15(7.4) 3 友人と 12(5.9) 4 職場の人と 4(2.0) 5 クラブ・同好会・チームの人と 3(1.5) 6 その他（ －(－)）	1 主に平日に行った ※平日…主に仕事（家事や学業も含む）を行う日 66(32.5) 2 主に休日に行った ※休日…仕事を行わない休養日 64(31.5) 3 平日と休日どちらも行った 72(35.1)	一覧表にない場合は（ ）内に具体的に記入 （道路 125(61.6)、トレーニングルーム 22(10.8)、公園 21(10.3)）	1 公共の施設 24(11.8) 2 小・中・高校の学校施設 1(0.5) 3 大学・高専等の学校施設 －(－) 4 民間の施設 21(10.3) 5 職場の施設 4(2.0) 6 施設は利用していない 151(74.4) 7 その他（ －(－)）

〈※G 施設・場所一覧〉

01 体育館
02 屋内プール
03 屋外プール
04 陸上競技場
05 グラウンド
06 野球・ソフトボール場
07 武道場
08 ダンススタジオ
09 トレーニングルーム
10 テニスコート
11 ゴルフ場（コース）
12 ゴルフ場（練習場）
13 ボウリング場
14 スキー場
15 ゲートボール場
16 サイクリングコース
17 道路
18 公園
19 河川敷
20 自宅（庭・室内等）
21 海・海岸
22 高原・山

【全員におうかがいします。】

今後行いたい運動・スポーツ　n=3,000

問3　あなたは、今後行いたいと思う運動・スポーツ（現在行っている運動・スポーツも含めて）がありますか。
下の一覧のあてはまる番号すべてに○印をつけてください。（○はいくつでも）
行いたいと思う種目がない人は、下の「99 今後、行いたいと思う運動・スポーツはない」に○印をつけてください。

＜運動・スポーツ種目一覧＞

ア行	01	アイススケート	46(1.5)
	02	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	101(3.4)
	03	ウォーキング	724(24.1)
	04	エアロビックダンス	46(1.5)
カ行	05	海水浴	124(4.1)
	06	カヌー	42(1.4)
	07	空手	25(0.8)
	08	キャッチボール	119(4.0)
	09	キャンプ	259(8.6)
	10	筋力トレーニング	553(18.4)
	11	グラウンドゴルフ	55(1.8)
	12	ゲートボール	13(0.4)
	13	剣道	25(0.8)
	14	ゴルフ（コース）	259(8.6)
	15	ゴルフ（練習場）	223(7.4)
サ行	16	サイクリング	219(7.3)
	17	サッカー	97(3.2)
	18	サーフィン	59(2.0)
	19	散歩（ぶらぶら歩き）	715(23.8)
	20	社交ダンス	28(0.9)
	21	柔道	12(0.4)
	22	乗馬	70(2.3)
	23	ジョギング・ランニング	241(8.0)
	24	水泳	263(8.8)
	25	スキー	112(3.7)
	26	スクーバダイビング	49(1.6)
	27	スケートボード	27(0.9)
	28	スノーボード	153(5.1)
	29	3x3（スリー・エックス・スリー）バスケットボール	26(0.9)
	30	ソフトテニス（軟式テニス）	53(1.8)
	31	ソフトバレー	42(1.4)
	32	ソフトボール	52(1.7)
タ行	33	太極拳	70(2.3)
	34	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	412(13.7)
	35	体操競技（器械体操）	10(0.3)
タ行（続き）	36	卓球	150(5.0)
	37	つな引き	4(0.1)
	38	釣り	275(9.2)
	39	テニス（硬式テニス）	113(3.8)
	40	登山	249(8.3)
ナ行	41	なわとび	91(3.0)
ハ行	42	ハイキング	235(7.8)
	43	バイシクルモトクロス（BMX）	6(0.2)
	44	バスケットボール	90(3.0)
	45	バドミントン	180(6.0)
	46	バレーボール	114(3.8)
	47	ハンドボール	11(0.4)
	48	パークゴルフ	38(1.3)
	49	ピラティス	177(5.9)
	50	フットサル	79(2.6)
	51	フライングディスク（フリスビー）	9(0.3)
	52	フラダンス	53(1.8)
	53	ボウリング	204(6.8)
	54	ボクシング	42(1.4)
	55	ボッチャ	23(0.8)
	56	ボルダリング	55(1.8)
	57	ボート・漕艇	9(0.3)
	58	ボードセーリング（ウィンドサーフィン）	6(0.2)
ヤ行	59	野球	116(3.9)
	60	ヨーガ	291(9.7)
	61	ヨット	11(0.4)
ラ行	62	ラグビー	10(0.3)
	63	陸上競技	15(0.5)
	64	ロードレース（駅伝・マラソンなど）	40(1.3)
その他	71	（具体的に：弓道　）	6(0.2)
	72	（具体的に：ストレッチ　）	5(0.2)
	73	（具体的に：　）	
	99	今後、行いたいと思う運動・スポーツはない → 次ページの問4へ	705(23.5)

SQ1　一覧で○をつけた種目のうち、今後最も行いたい運動・スポーツ種目名と番号を具体的にひとつご記入ください。n=2,295

番号	種目名	
	ウォーキング	253(11.0)
	筋トレ	195(8.5)
	散歩（ぶらぶら歩き）	169(7.4)

無回答　2(0.1)

【全員におうかがいします。】

スポーツクラブ・同好会・チーム

問4　あなたは、現在、スポーツクラブや同好会・チームに加入していますか。
ただし、小学校、中学校、高校時代の部活動は含めないでお答えください。（○はひとつ）　n=3,000

1	加入している	456(15.2)
2	過去に加入していたが、現在は加入していない	724(24.1)
3	これまでに加入したことはない	1,811(60.4)

→ SQ2へお進みください

無回答　9(0.3)

【「加入している」方におうかがいします。】

SQ1　そのスポーツクラブや同好会・チームは、主にどのような人たちの集まりですか。（○はひとつ）　n=456

1	地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム	145(31.8)
2	民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ	108(23.7)
3	学校のOB・OGなどが中心となったクラブ・同好会・チーム	25(5.5)
4	職場の仲間を中心としたクラブ・同好会・チーム	48(10.5)
5	友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム	107(23.5)
6	その他（具体的に：学校のクラブ・サークル　）	10(2.2)

→ 問5へお進みください

無回答　1(0.2)

【「過去に加入していたが、現在は加入していない」「これまでに加入したことはない」方におうかがいします。】

SQ2　今後、あなたはスポーツクラブや同好会・チームに加入したいと思いますか。（○はひとつ）　n=2,535

1　加入したいと思う 352(13.9)　2　加入したいとは思わない 2,154(85.0)

→ 問5へお進みください

無回答　29(1.1)

【「加入したいと思う」方におうかがいします。】

SQ3　それはどのようなスポーツクラブや同好会・チームですか。（○はいくつでも）　n=352

1	地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム	128(36.4)
2	民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ	135(38.4)
3	学校のOB・OGなどが中心となったクラブ・同好会・チーム	16(4.5)
4	職場の仲間を中心としたクラブ・同好会・チーム	31(8.8)
5	友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム	144(40.9)
6	その他（具体的に：その他　）	2(0.6)

無回答　2(0.6)

【全員におうかがいします。】

アプリ・ゲーム等の使用

問5　この1年間で、運動・スポーツ・身体活動を行う際に、アプリやゲーム、インターネットを使用したことはありますか。結果として運動・スポーツ・身体活動を伴ったものも含めてお答えください。（○はいくつでも）
※テレビ番組は除きます。また、スポーツ観戦のみに使用したものは選ばないでください。　n=3,000

アプリ等		
1	トレーニング・運動の記録用アプリ（腹筋アプリ、Nike Training Club、adidas Runningなど）	235(7.8)
2	健康・ヘルスケアデータ（体重、歩数など）の管理用アプリ（FiNC、Google Fit、Appleヘルスケアなど）	491(16.4)
3	オンライン上の交流（バーチャルランニングイベントへの参加など）を伴う参加型のアプリ（Runtripなど）	17(0.6)
4	スポーツ団体の管理用（社会人サークルの出欠管理、集金等）のアプリ（TeamHub、Sgrum、スポスル、Player!など）	38(1.3)
5	ウェアラブル端末（スマートウォッチ、スマートリング、歩数計／例:Apple Watch、Fitbit、Garmin、Oura Ringなど）	196(6.5)
ゲーム・インターネット等		
6	ゲーム（Nintendo Switch、スマホゲーム等で、身体活動を伴うもの／例：リングフィット アドベンチャー、ポケモンGOなど）	232(7.7)
7	インターネット上の無料動画（YouTube、ニコニコ動画、TikTok、自治体が提供する体操・エクササイズの動画など、身体活動に利用したもの）	534(17.8)
8	インターネット上の有料動画（フィットネスクラブ（KONAMI、メガロスなど）によるライブレッスン、FIT RIKEなど、身体活動に利用したもの）	10(0.3)
その他		
9	自治体の健康ポイント事業（歩数や運動実施などでポイントを得て商品等と交換する事業）	69(2.3)
10	その他（具体的に：民間企業のポイント事業・アプリ　）	12(0.4)
11	特になし	1,864(62.1)

無回答　19(0.6)

【全員におうかがいします。】

スポーツの直接観戦

問6　あなたは、過去1年間にスタジアムや体育館などで、直接スポーツの試合を観戦したことがありますか。
（○はひとつ）　n=3,000

1　ある　786(26.2)	2　ない　2,212(73.7)	→ 次ページの問7へお進みください	無回答 2(0.1)

【スポーツを観戦したことが「ある」方におうかがいします。】

SQ1　あなたがこの1年間に直接観戦したスポーツ種目は何ですか。
A のスポーツ種目のあてはまる番号すべてに○印をつけ、種目ごとに B にお答えください。
また、種目名がない場合は「その他」に具体的にご記入ください。

＜観戦した方に＞

スポーツ種目名 n=786	A 過去1年間に直接観戦した種目（あてはまる番号すべてに○）				B この1年間に何回観戦に行きましたか。（回数を記入）記入例：年 2 回
プロ野球（NPB）	364	1	(46.3)	→	年 2.6 回
高校野球	106	2	(13.5)	→	年 3.6 回
アマチュア野球（大学、社会人など）	32	3	(4.1)	→	年 3.3 回
Jリーグ（J1、J2、J3）	132	4	(16.8)	→	年 3.9 回
海外プロサッカー（欧州、南米など）	3	5	(0.4)	→	年 1.0 回
サッカー日本代表試合（五輪代表含む）	12	6	(1.5)	→	年 1.3 回
サッカー日本女子代表試合（なでしこジャパン）	4	7	(0.5)	→	年 1.0 回
サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	50	8	(6.4)	→	年 4.1 回
プロバスケットボール（Bリーグ）	59	9	(7.5)	→	年 2.3 回
バスケットボール（高校、大学、Wリーグなど）	39	10	(5.0)	→	年 2.6 回
バレーボール日本代表試合	12	11	(1.5)	→	年 1.2 回
バレーボール（高校、大学、Vリーグなど）	40	12	(5.1)	→	年 5.4 回
ラグビー日本代表試合	4	13	(0.5)	→	年 3.3 回
ラグビー（高校、大学、リーグワンなど）	26	14	(3.3)	→	年 2.5 回
卓球	12	15	(1.5)	→	年 2.8 回
大相撲	25	16	(3.2)	→	年 1.3 回
マラソン・駅伝	40	17	(5.1)	→	年 1.6 回
プロテニス	−	18	(−)	→	年 − 回
プロゴルフ	17	19	(2.2)	→	年 1.7 回
フィギュアスケート	8	20	(1.0)	→	年 1.1 回
格闘技（ボクシング、総合格闘技など）	21	21	(2.7)	→	年 2.5 回
F1やNASCARなど自動車レース	7	22	(0.9)	→	年 2.0 回
その他（具体的に：バドミントン）	11	23	(1.4)	→	年 3.7 回
その他（具体的に：ハンドボール）	9	24	(1.1)	→	年 2.2 回

無回答 1(0.1)

【全員におうかがいします。】

スポーツのテレビ・インターネット観戦

問7　あなたは、過去1年間にテレビやインターネットでスポーツの試合を観戦したことがありますか。
テレビ、インターネットそれぞれについてお答えください。（○はひとつ）
※インターネットによる視聴は、ABEMA、DAZN（ダゾーン）、Amazonプライムビデオ、Hulu、U-NEXT、YouTubeなどを含みます。

【テレビやインターネットでスポーツを観戦したことが「ある」方におうかがいします。】

SQ1　あなたがこの1年間にテレビやインターネットで観戦したスポーツ種目は何ですか。
A のテレビ観戦した種目、B のインターネット観戦した種目それぞれについて、あてはまる番号すべてに○印をつけてください。また、種目名がない場合は「その他」に具体的にご記入ください。　n=3,000

問7 過去1年間にテレビやインターネットでスポーツ観戦	A テレビで観戦（○はひとつ）	B インターネットで観戦（○はひとつ）
1 ある	2,365(78.8)	706(23.5)
2 ない	627(20.9)	2,217(73.9)
無回答	8(0.3)	77(2.6)

問8へお進みください　問8へお進みください

スポーツ種目名	A 過去1年間にテレビ観戦した種目（あてはまる番号すべてに○）n=2,365			B 過去1年間にインターネット観戦した種目（あてはまる番号すべてに○）n=706		
プロ野球（NPB）	1,419	1	(60.0)	180	1	(25.5)
メジャーリーグ（アメリカ大リーグ）	1,050	2	(44.4)	154	2	(21.8)
高校野球	1,085	3	(45.9)	78	3	(11.0)
Jリーグ（J1、J2、J3）	513	4	(21.7)	87	4	(12.3)
海外プロサッカー（欧州、南米など）	143	5	(6.0)	106	5	(15.0)
サッカー日本代表試合（五輪代表・なでしこジャパン含む）	1,089	6	(46.0)	120	6	(17.0)
サッカー（高校、大学、JFL、WEリーグなど）	261	7	(11.0)	31	7	(4.4)
プロバスケットボール（Bリーグ）	379	8	(16.0)	36	8	(5.1)
海外プロバスケットボール（NBAなど）	102	9	(4.3)	42	9	(5.9)
バスケットボール（高校、大学、Wリーグなど）	166	10	(7.0)	22	10	(3.1)
バレーボール（高校、大学、Vリーグ、日本代表など）	874	11	(37.0)	43	11	(6.1)
ラグビー（高校、大学、リーグワンなど）	319	12	(13.5)	23	12	(3.3)
卓球	560	13	(23.7)	31	13	(4.4)
バドミントン	237	14	(10.0)	15	14	(2.1)
ハンドボール	19	15	(0.8)	3	15	(0.4)
プロテニス	239	16	(10.1)	24	16	(3.4)
プロゴルフ	520	17	(22.0)	43	17	(6.1)
アイスホッケー	21	18	(0.9)	3	18	(0.4)
フィギュアスケート	550	19	(23.3)	15	19	(2.1)
大相撲	768	20	(32.5)	22	20	(3.1)
格闘技（ボクシング、総合格闘技など）	345	21	(14.6)	194	21	(27.5)
マラソン・駅伝	1,005	22	(42.5)	27	22	(3.8)
F1やNASCARなど自動車レース	80	23	(3.4)	48	23	(6.8)
eスポーツ	20	24	(0.8)	47	24	(6.7)
その他（具体的に：［テレビ観戦］水泳　［インターネット観戦］自転車・ロードレース）	6	25	(0.3)	6	25	(0.8)
その他（具体的に：［テレビ観戦］体操競技　［インターネット観戦］アメリカンフットボール）	6	26	(0.3)	5	26	(0.7)

無回答 1(0.0)　無回答 11(1.6)

【全員におうかがいします。】

スポーツボランティア

問8　スポーツにかかわるボランティア活動についておうかがいします。

ここでいうボランティア活動とは、報酬を目的としないで、自分の労力・技術・時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動のことを意味します。ただし、活動に必要な交通費等の実費程度の金額の受け取りは報酬に含めません。

あなたは、過去1年間に何らかのスポーツにかかわるボランティア活動を行ったことがありますか。（○はひとつ）n=3,000

1　ある　161(5.4)　　2　ない　2,834(94.5) ⟶ 問9へお進みください　無回答 5(0.2)

SQ1　過去1年間にあなたが行ったことのあるスポーツボランティア活動は何ですか。
A の活動のあてはまる番号すべてに○印をつけ、活動ごとに B にお答えください。

	ボランティア活動の種類 n=161	A 過去1年間に行った活動（あてはまる番号すべてに○印）				B この1年間に何回くらい行いましたか。（回数を記入）
日常的な活動	スポーツの指導	54	1	(33.5)	→	年 39.9 回
	スポーツの審判	43	2	(26.7)	→	年 13.9 回
	団体・クラブの運営や世話	70	3	(43.5)	→	年 30.6 回
	スポーツ施設の管理の手伝い	16	4	(9.9)	→	年 12.4 回
	その他（　　）	－	5	(－)	→	年 － 回
地域のスポーツイベント	スポーツの審判	19	6	(11.8)	→	年 5.2 回
	大会・イベントの運営や世話	67	7	(41.6)	→	年 2.8 回
	その他（　　）	1	8	(0.6)	→	年 2.0 回
全国・国際的イベント	スポーツの審判	－	9	(－)	→	年 － 回
	大会・イベントの運営や世話	9	10	(5.6)	→	年 1.4 回
	その他（　　）	－	11	(－)	→	年 － 回

SQ2　過去1年間に行ったスポーツボランティア活動にどのくらい満足していますか。（○はひとつ）n=161

1　とても満足 34(21.1)　2　やや満足 76(47.2)　3　どちらでもない 45(28.0)　4　やや不満 2(1.2)　5　とても不満 1(0.6)

無回答　3(1.9)

【全員におうかがいします。】

問9　今後、あなたはスポーツにかかわるボランティア活動を行いたいと思いますか。（○はひとつ）n=3,000

1　ぜひ行いたい 55(1.8)　2　できれば行いたい 235(7.8)　3　あまり行いたくない 843(28.1)　4　まったく行いたくない 1,138(37.9)　5　わからない 719(24.0)　無回答 10(0.3)

⟶ 問10へお進みください

SQ1　それはどのようなボランティア活動ですか。（○はいくつでも）n=290

1　日常的なスポーツの指導 81(27.9)
2　日常的なスポーツの審判 31(10.7)
3　日常的な団体・クラブの運営や世話 93(32.1)
4　日常的なスポーツ施設の管理の手伝い 53(18.3)
5　地域のスポーツイベントでの審判 34(11.7)
6　地域のスポーツイベントの運営や世話 143(49.3)
7　全国・国際的なスポーツイベントでの審判 4(1.4)
8　全国・国際的なスポーツイベントの運営や世話 57(19.7)
9　スポーツ情報誌やホームページ作成の手伝い 9(3.1)
10　その他（具体的に：その他　　）2(0.7)

無回答　1(0.3)

【全員におうかがいします。】

問10　あなたは過去1年間に、あなたご自身やご家族が所属するスポーツ団体やクラブ等で以下のような活動をしたことがありますか。（○はいくつでも）n=3,000

1　ご家族や参加者の送迎 524(17.5)
2　ご家族や参加者の飲料や弁当の準備 233(7.8)
3　行事の準備や片付け、事務作業 245(8.2)
4　活動場所・施設の準備や予約・手配 158(5.3)
5　指導や審判の補助や手伝い 147(4.9)
6　役員や会計係等として会の運営 122(4.1)
7　その他（具体的に：　　）5(0.2)
8　あてはまるものはない 2,253(75.1)

無回答　22(0.7)

【全員におうかがいします。】

問11～16は、あなたが普段の1週間に行っている様々な身体活動についておたずねするものです。
普段、身体を動かしていると思う人もそうでない人も、以下の質問にお答えください。
※これまでの質問と重複する内容もありますが、改めてお答えください。

仕事の身体活動

最初に、「仕事」の時間について考えてください。「仕事」とは、給料の有無にかかわらずあなたが行っている仕事、ボランティア活動、アルバイト、学業、家事、介護、農作業、漁業、求職活動などを含みます。
（通勤、通学などのための時間は「問13　移動の身体活動」で、余暇時間に行う農作業は「問14～15　余暇時間の身体活動」でおたずねしますので、ここでは含めないでください。）

注）以下の質問文中、「強度の高い身体活動」「中程度の強さの身体活動」とは以下の通りです。
「強度の高い身体活動」…身体にかなり負担がかかり、呼吸または心拍数が大幅に増加する活動。
「中程度の強さの身体活動」…身体に多少の負担がかかり、呼吸または心拍数が少し増加する活動。

問11　あなたは仕事中に、呼吸または心拍数が大幅に増加し、少なくとも10分間続くような「強度の高い身体活動」（例：きつい肉体労働、重い荷物の運搬、畑を耕すなど）を行っていますか。（○はひとつ）n=3,000

1　はい 286(9.5)　2　いいえ 2,702(90.1) ⟶ 問12へお進みください　無回答 12(0.4)

【「仕事中に強度の高い身体活動を行っている」方におうかがいします。】n=286

SQ1　普段の1週間では、何日くらい仕事中に「強度の高い身体活動」を行っていますか。　1週間あたり 〔 3.5 〕日

SQ2　その日は、何分くらい仕事中に「強度の高い身体活動」を行っていますか。　1日あたり 〔 2 〕時間 〔 45 〕分

【全員におうかがいします。】

問12　あなたは仕事中に、呼吸または心拍数が少し増加し、少なくとも10分間続くような「中程度の強さの身体活動」（例：速歩き、軽い荷物の運搬など）を行っていますか。（○はひとつ）n=3,000

1　はい 667(22.2)　2　いいえ 2,318(77.3) ⟶ 問13へお進みください　無回答 15(0.5)

【「仕事中に中程度の強さの身体活動を行っている」方におうかがいします。】n=667

SQ1　普段の1週間では、何日くらい仕事中に「中程度の強さの身体活動」を行っていますか。　1週間あたり 〔 3.7 〕日

SQ2　その日は、何分くらい仕事中に「中程度の強さの身体活動」を行っていますか。　1日あたり 〔 2 〕時間 〔 24 〕分

【全員におうかがいします。】

移動の身体活動

次に、移動の身体活動、すなわち、通勤、通学、買い物、子どもや高齢者の送り迎えなど、ある場所からある場所への「移動」についてお答えください。
※「問11～12　仕事の身体活動」で答えた時間は除いてお答えください。

問13　あなたは「移動」のために、少なくとも10分間続けて、歩いたり自転車に乗ったりしていますか。（○はひとつ）n=3,000

1　はい 1,419(47.3)　2　いいえ 1,571(52.4) ⟶ 次ページ問14へお進みください　無回答 10(0.3)

【「移動のために歩いたり自転車に乗ったりしている」方におうかがいします。】n=1,419

SQ1　普段の1週間では何日くらい、「移動」のために、少なくとも10分間続けて歩いたり自転車に乗ったりしていますか。　1週間あたり 〔 4.5 〕日

SQ2　その日は何分くらい、「移動」のために歩いたり自転車に乗ったりしていますか。　1日あたり 〔　　〕時間 〔 47 〕分

【全員におうかがいします。】

余暇時間の身体活動

次に、余暇時間の身体活動（スポーツ、運動、レクリエーション、体を動かす趣味など）についてお答えください。
※「問11～12　仕事の身体活動」「問13　移動の身体活動」で答えた時間は除いてお答えください。

問14　あなたは余暇時間に、呼吸または心拍数が大幅に増加し、少なくとも10分間続くような強度の高いスポーツ、運動、レクリエーション（例：ランニング、サッカー、速く泳ぐなど）を行っていますか。（○はひとつ）　n=3,000

1　はい	369(12.3)	2　いいえ	2,628(87.6)	→ 問15へお進みください　無回答　3(0.1)

【「余暇時間に強度の高いスポーツ、運動、レクリエーションを行っている」方におうかがいします。】　n=369

SQ1　普段の1週間では、何日くらい強度の高いスポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。　1週間あたり 〔 2.4 〕日

SQ2　その日は何分くらい、強度の高いスポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。　1日あたり 〔 1 〕時間 〔 17 〕分

【全員におうかがいします。】

問15　あなたは余暇時間に、呼吸または心拍数が少し増加し、少なくとも10分間続くような中程度の強さのスポーツ、運動、レクリエーション（例：ウォーキング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ、バレーボール、テニス、ゴルフ、ハイキング、余暇に行う農作業など）を行っていますか。（○はひとつ）　n=3,000

1　はい	897(29.9)	2　いいえ	2,098(69.9)	→ 問16へお進みください　無回答　5(0.2)

【「余暇時間に中程度の強さのスポーツ、運動、レクリエーションを行っている」方におうかがいします。】　n=897

SQ1　普段の1週間では、何日くらい中程度の強さのスポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。　1週間あたり 〔 2.6 〕日

SQ2　その日は何分くらい、中程度の強さのスポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。　1日あたり 〔 1 〕時間 〔 12 〕分

【全員におうかがいします。】

座位時間

最後は、仕事中、家にいるとき、移動中、友達といるときなどで、座ったり、横になったりする時間（例：机に向かう、車・バス・電車で座る、読書、テレビを見る）についてお答えください。ただし、**睡眠時間は含めない**でください。

問16　普段の1日の中では、何分くらい座ったり、横になったりして過ごしていますか。　n=3,000

1日あたり 〔 5 〕時間 〔 48 〕分

【全員におうかがいします。】

スポーツへの取り組み

問17　あなたのここ1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組みについておうかがいします。あなたの取り組みに最も近いものを選んでください。（○はひとつ）　n=3,000

1	ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っていない。また、これから先もするつもりはない。	1,005(33.5)
2	ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っていない。しかし、近い将来（6ヶ月以内）に始めようと思っている。	578(19.3)
3	ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っている。しかし、週2回未満である。	573(19.1)
4	ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。しかし、始めてから6ヶ月以内である。	145(4.8)
5	ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。また、6ヶ月以上継続している。	684(22.8)

無回答　15(0.5)

【全員におうかがいします。】

好きなスポーツ選手

問18　あなたの好きなスポーツ選手の名前をフルネームで1名だけお書きください。あわせて、その選手の種目名もお書きください。※現役かどうか、選手の国籍など一切問いません。また、漢字がわからない場合は、ひらがなでもかまいません。　n=3,000

名前：　大谷 翔平　948(31.6)	種目名：

無回答　37(1.2)

【全員におうかがいします。】

日常の生活習慣・健康

問19　あなたの現在の日常生活習慣や健康についておうかがいします。

1）　あなたは、1週間（7日）のうち、何日くらい朝食を食べますか。（○はひとつ）　n=3,000

1	毎日(7日)食べる	2,215(73.8)	3	5日食べる	198(6.6)	5	3日食べる 139(4.6)
2	6日食べる	66(2.2)	4	4日食べる	36(1.2)	6	2日食べる 68(2.3)
7	1日食べる	26(0.9)	8	食べない	247(8.2)		

無回答 5(0.2)

2）　あなたの平日（月～金）と休日（土・日）の、寝る時刻と起きる時刻を24時間表記で書いてください。
（例：午後10時⇒22時／午前0時⇒24時）　n=3,000

	寝る時刻			起きる時刻		
平日（月～金）	〔 23 〕時	〔 12 〕分	無回答 16(0.5)	〔 6 〕時	〔 18 〕分	無回答 17(0.6)
休日（土・日）	〔 23 〕時	〔 24 〕分	無回答 25(0.8)	〔 7 〕時	〔 6 〕分	無回答 28(0.9)

3）　あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか。（○はひとつ）　n=3,000

1	たいへん優れている	86(2.9)	3	体力は普通である	1,519(50.6)
5	たいへん劣っている	332(11.1)			
2	どちらかというと優れている	226(7.5)	4	どちらかというと劣っている	830(27.7)

無回答　7(0.2)

4）　あなたは、自分が運動不足だと感じますか。（○はひとつ）　n=3,000

1	とても感じる	1,058(35.3)	2	少しは感じる	1,312(43.7)	3	あまり感じない 496(16.5)
4	まったく感じない	129(4.3)	無回答	5(0.2)			

5）　あなたは、現在健康であると思いますか。（○はひとつ）　n=3,000

1	非常に健康だと思う	179(6.0)	2	健康な方だと思う	1,983(66.1)	3	あまり健康ではない 697(23.2)
4	健康ではない	122(4.1)	無回答	19(0.6)			

6）　あなたは、学校の授業や仕事以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする時間は1日あたりどのくらいですか。（それぞれ○はひとつ）　n=3,000

平日（月～金）	1	30分未満	172(5.7)	3	1～2時間未満	847(28.2)	5	3～4時間未満	764(25.5)	7	5時間以上	386(12.9)	無回答 12(0.4)
	2	30分～1時間未満	105(3.5)	4	2～3時間未満	370(12.3)	6	4～5時間未満	267(8.9)	8	わからない	77(2.6)	
休日（土・日）	1	30分未満	154(5.1)	3	1～2時間未満	582(19.4)	5	3～4時間未満	805(26.8)	7	5時間以上	599(20.0)	無回答 59(2.0)
	2	30分～1時間未満	82(2.7)	4	2～3時間未満	319(10.6)	6	4～5時間未満	307(10.2)	8	わからない	93(3.1)	

7）　次の1）～6）の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目のそれぞれのあてはまる番号に○をつけてください。（それぞれ○はひとつ）　n=3,000

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない	無回答
1）神経過敏に感じましたか	78 1 (2.6)	121 2 (4.0)	508 3 (16.9)	581 4 (19.4)	1,700 5 (56.7)	12(0.4)
2）絶望的だと感じましたか	45 1 (1.5)	57 2 (1.9)	253 3 (8.4)	431 4 (14.4)	2,206 5 (73.5)	8(0.3)
3）そわそわ、落ち着かなく感じましたか	25 1 (0.8)	67 2 (2.2)	332 3 (11.1)	629 4 (21.0)	1,924 5 (64.1)	23(0.8)
4）気分が沈み込んで、何が起こっても気分が晴れないように感じましたか	43 1 (1.4)	82 2 (2.7)	398 3 (13.3)	706 4 (23.5)	1,764 5 (58.8)	7(0.2)
5）何をするのも骨折りだと感じましたか	41 1 (1.4)	86 2 (2.9)	396 3 (13.2)	747 4 (24.9)	1,717 5 (57.2)	13(0.4)
6）自分は価値のない人間だと感じましたか	37 1 (1.2)	55 2 (1.8)	263 3 (8.8)	451 4 (15.0)	2,187 5 (72.9)	7(0.2)

【全員におうかがいします。】 n=3,000

あなたご自身のこと

F1 年齢 50.5 歳

F2 性別
1 男 1,498 (49.9)　2 女 1,502 (50.1)

F3 身長 163.5 cm　無回答 24(0.8)

F4 体重 61.4 kg　無回答 103(3.4)

F5 あなたは現在、結婚していますか。（○はひとつ） n=3,000

1 未婚（結婚したことはない）	636 (21.2)	2 既婚（事実婚を含む）	2,106 (70.2)	3 離別	125 (4.2)	4 死別	111 (3.7)	無回答	22(0.7)

F6 現在一緒に住んでいるご家族はどなたですか。（○はいくつでも） n=3,000

1 父	464(15.5)	5 祖父	32(1.1)	8 孫（1.7人）	68(2.3)	無回答	1(1.5)
2 母	659(22.0)	6 祖母	67(2.2)	9 一人暮らし	274(9.1)		
3 配偶者	2,034(67.8)	7 兄弟姉妹（1.4人）	252(8.4)	10 その他（1.4人）	77(2.6)	無回答	2(2.6)
4 子ども（1.8人）→（1番下のお子様の年齢：16.8歳）	1,388(46.3)	無回答	12(0.9)	無回答	69(5.0)	無回答	12(0.4)

F7 あなたが最後に卒業した学校はどれですか。（○はひとつ） n=3,000

1 中学校	129(4.3)	3 短大・高専	306(10.2)	5 大学	758(25.3)	7 その他の学校［具体的に：　］	9(0.3)
2 高校	1,287(42.9)	4 専門学校	439(14.6)	6 大学院	60(2.0)	無回答	12(0.4)

F8 あなたのご家庭の世帯年収（税込）はおおよそどれくらいですか。（○はひとつ） n=3,000

1 収入はなかった	28(0.9)	5 400万～500万円未満	336(11.2)	9 800万～900万円未満	159(5.3)
2 200万円未満	194(6.5)	6 500万～600万円未満	286(9.5)	10 900万～1,000万円未満	103(3.4)
3 200万～300万円未満	315(10.5)	7 600万～700万円未満	218(7.3)	11 1,000万円以上	212(7.1)
4 300万～400万円未満	332(11.1)	8 700万～800万円未満	175(5.8)	12 わからない	642(21.4)

F9 あなたの主な職業はこの中のどれにあたりますか。（○はひとつ） n=3,000

自営業・家族従業者 396(13.2)	1	農林漁業（植木職、造園師を含む）	28(0.9)
	2	商工サービス業（小売店、飲食店、理髪店、団体の経営者、個人営業主など）	268(8.9)
	3	その他の自営業（開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など）	67(2.2)
	4	農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者	33(1.1)
勤め人 1,258(41.9)	5	管理的職業（官庁、会社の課長以上、ただし経営者を除く）	98(3.3)
	6	専門的・技術的職業（研究者、教員、技術者、弁護士、病院勤務医師など）	253(8.4)
	7	事務的職業（事務系会社員・公務員、営業職など）	401(13.4)
	8	技能的・労務的職業（大工、運転手、修理工、生産工程作業員など）	327(10.9)
	9	サービス職業（販売店の店員、守衛、家政婦・夫、スポーツインストラクターなど）	179(6.0)
	10	パートタイムやアルバイト	477(15.9)
その他 1,341(44.7)	11	専業主婦・主夫（パートタイムをしていない）	381(12.7)
	12	学生	116(3.9)
	13	無職	350(11.7)
	14	その他（　）	17(0.6)

次ページ SQ1へ

次ページ F10へ

無回答 5(0.2)

【「職業に就いている」方におうかがいします。】

SQ1 過去1か月間を振り返ってお答えください。

SQ1-1 あなたが普段の1週間に行っている仕事の時間は、残業も含めると何時間くらいですか。n=2,131
1週間あたり 36.7 時間　無回答 70(3.3)

SQ1-2 そのうち残業の時間は何時間くらいですか。n=2,131
1週間あたり 2.9 時間　無回答 115(5.4)

SQ1-3 あなたは在宅勤務（テレワーク）を、どのくらいの頻度で行いましたか。（○はひとつ） n=2,131

1 していない	1,882(88.3)	3 週1回程度	44(2.1)	5 週3～4日程度	45(2.1)	無回答	29(1.4)
2 月に数回程度	49(2.3)	4 週2回程度	27(1.3)	6 週5～6日程度（ほぼ毎日）	55(2.6)		

SQ2 あなたのお勤め先についてお答えください。

SQ2-1 あなたのお勤め先の、企業全体の従業員数はどのくらいですか。（○はひとつ） n=2,131
※本社・支店・工場などを含めた企業全体の従業員総数で、パート等を含みます。
※国営・公営の事業所に雇用されている方は「10 官公庁など」を選択してください。

1 1人	147(6.9)	4 10～29人	260(12.2)	7 100～499人	384(18.0)	10 官公庁など	90(4.2)		
2 2～4人	238(11.2)	5 30～49人	137(6.4)	8 500～999人	129(6.1)				
3 5～9人	130(6.1)	6 50人～99人	187(8.8)	9 1,000人以上	368(17.3)			無回答	61(2.9)

SQ2-2 あなたのお勤め先は、健康づくりや健康経営に関する認定を受けていますか。（○はひとつ） n=2,131
（健康経営優良法人、健康経営銘柄、スポーツエールカンパニーなど）

1 受けている	181(8.5)	2 受けていない	970(45.5)	3 わからない	947(44.4)	無回答	33(1.5)

SQ2-3 あなたのお勤め先では、運動・スポーツの習慣定着に向けた具体的な支援はありますか。（○はひとつ） n=2,131
※健康保険組合のサービスも含めますが、特定保健指導や単純な情報提供にとどまるものは除きます。

1 支援がある	254(11.9)	2 支援はない	1,081(50.7)	3 わからない	759(35.6)	無回答	37(1.7)

【「支援がある」方におうかがいします。】

SQ2-4 それはどのような支援ですか。（○はいくつでも） n=254

1 職場外のスポーツクラブなどとの提携・利用補助	129(50.8)	6 徒歩通勤や自転車通勤の奨励・支援	12(4.7)
2 スポーツイベントの開催・参加補助	87(34.3)	7 立ち会議スペースや昇降式デスクなどの設備導入	9(3.5)
3 体力測定や運動機能チェックの実施	41(16.1)	8 職場における運動器具やジム・運動室などの設置	26(10.2)
4 運動・スポーツに関する専門家（健康運動指導士、インストラクターなど）による職場での運動指導の実施	21(8.3)	9 運動奨励活動（歩数計配布、記録アプリ導入、階段利用奨励など）の実施	65(25.6)
5 職場における体操やストレッチなどの実施	61(24.0)	10 その他（具体的に：　）	5(2.0)

無回答 2(0.8)

【全員におうかがいします。】

F10 最後に「あなたのスポーツに対する思い」や、「スポーツの普及や発展に対するご意見」などについて、ご自由にお書きください。

長い時間ご協力ありがとうございました。