

1 運動・スポーツ実施状況

1-1 運動・スポーツ実施率の年次推移

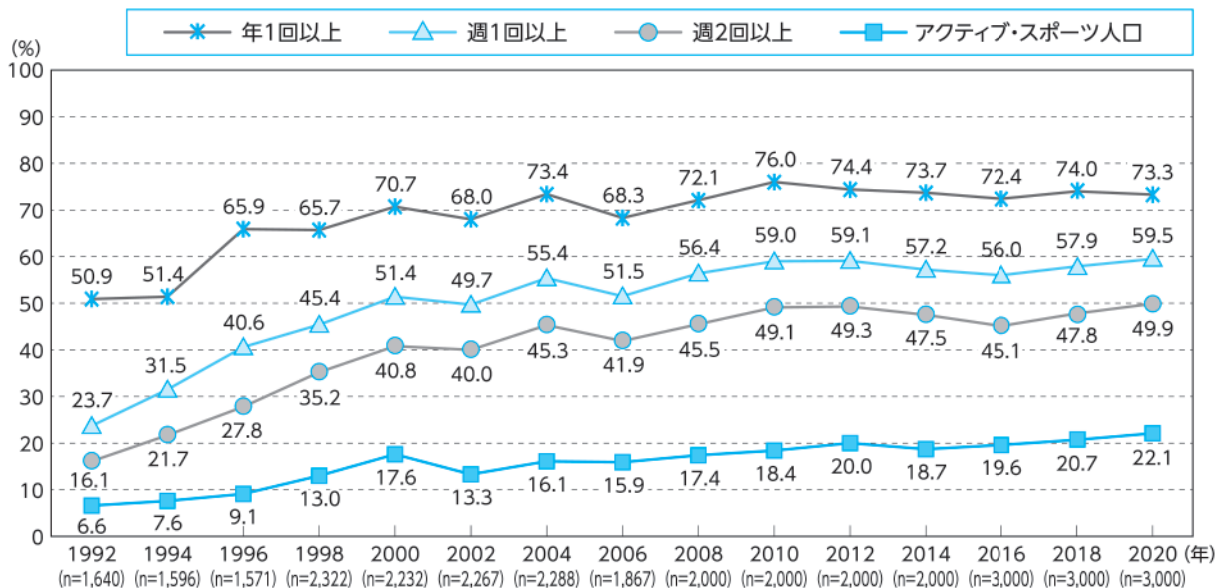
1992年に開始した本調査は、今回の2020年調査で15回目となった。図1-1には、運動・スポーツ実施率の年次推移を示した。各調査年の標本抽出方法は、1992年から2006年までの調査ではランダムサンプリングのひとつである層化二段無作為抽出法を用い、2008年以降は割当法を採用している。また、母集団の年齢下限は2014年までは20歳、2016年からは18歳と厳密には範囲が異なるが、便宜的に連続する経年データとして取り扱っている。

年1回以上の運動・スポーツ実施率をみると、1992年には50.9%と半数をわずかに超える程度であったが、2000年には70.7%に上昇した。その後、2006年までは60%台から70%台の範囲を行き来する状態が続いたが、2008年以降は70%台での横ばい状態が続いている。今回の2020年調査では73.3%となり、前回調査から0.7ポイント減少したが、年1回以上の運動・スポーツ実施率の大きな変化はみられない。

週1回以上の運動・スポーツ実施率は、1992年の23.7%から漸増を続けていたが、2012年の59.1%をピークに2016年までわずかに減少傾向へと転じ、定常状態となっていた。2018年に再び上昇し、今回の2020年調査では59.5%となり、2018年を1.6ポイント上回った。

週2回以上の運動・スポーツ実施率は、週1回以上の実施率の約10ポイント下方で並行した軌跡をたどる。1992年の16.1%から漸次増加を続け、2000年には40%台に達した。2008年以降は40%台後半で推移する。今回の2020年調査では49.9%と前回調査から2.1ポイント上昇し、週1回以上と同様に過去15回の調査において最も高い運動・スポーツ実施率となった。

さらに、本調査では、週2回以上、実施時間1回30分以上、運動強度「ややきつい以上」という3つの条件をクリアしている運動・スポーツ実施者の割合を「アクティブ・スポーツ人口」と定義し、その割合を追跡している。2020年調査のアクティブ・スポーツ人口の割合は22.1%であり、2018年に続き最高値を更新した。



【図1-1】運動・スポーツ実施率の年次推移

注1) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

注2) アクティブ・スポーツ人口：運動・スポーツ実施レベル4（週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上の実施者）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

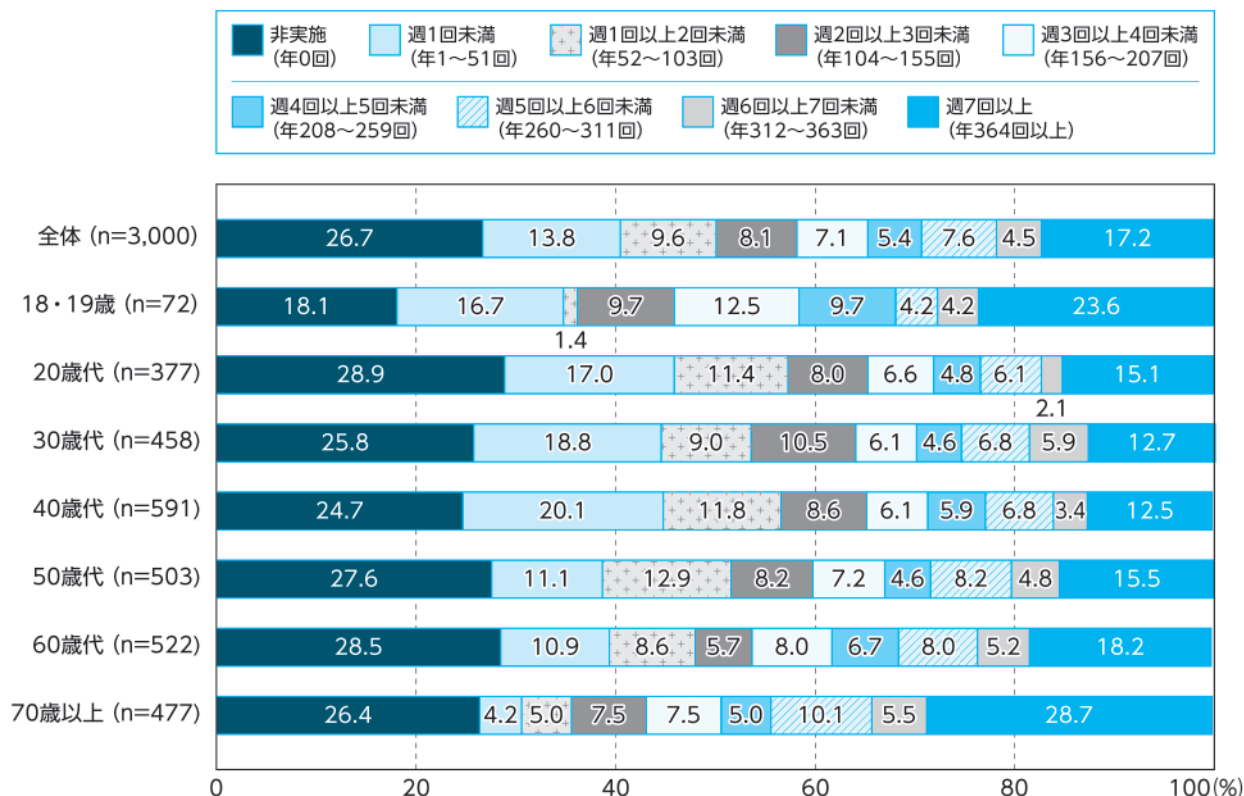
1-2 運動・スポーツ実施頻度

調査開始から四半世紀を経て、年1回以上の運動・スポーツ実施率は全体の7割に達し、週1回以上の実施率は6割近いが、具体的には、年間を通じて、また、週あたりに何回の運動・スポーツを実施しているのだろうか。

本調査では運動・スポーツの実施頻度を算出するため、実施回数の多い順に最大5種目の運動・スポーツ種目を選択し、種目ごとに年、月、週のいずれかの単位を回答して回数を記入するよう求めた。1年を12ヵ月または52週に換算し、5種目の実施回数を合算すると、年間および週あたりの運動・スポーツ実施頻度を算出できる。

図1-2には、全体および年代別の運動・スポーツ実施頻度を「非実施」から「週7回以上」までの9区分で示した。全体をみると、「非実施」26.7%、「週1回未満」13.8%、「週1回以上2回未満」9.6%、「週2回以上3回未満」8.1%、「週3回以上4回未満」7.1%、「週4回以上5回未満」5.4%、「週5回以上6回未満」7.6%、「週6回以上7回未満」4.5%、「週7回以上」17.2%であった。

年代別にみると、18・19歳は「非実施」が18.1%と低く、「週3回以上4回未満」「週4回以上5回未満」の割合がそれぞれ12.5%、9.7%と他の年代よりも高い。20歳代は「非実施」が28.9%で最も高いほか、「週6回以上7回未満」が2.1%と他の年代より低い特徴がある。30歳代と40歳代は、「非実施」が25%前後で18・19歳に次いで低いが、「週7回以上」の高頻度実施者もそれぞれ12.7%、12.5%と他の年代と比べて低い。続く年代をみると、「週1回未満」の割合は50歳代11.1%、60歳代10.9%、70歳以上4.2%であり、年代が上がるとともに低くなる。50歳以上の「週6回以上7回未満」と「週7回以上」の割合は50歳代が4.8%と15.5%、60歳代が5.2%と18.2%、70歳以上が5.5%と28.7%であり、年代が上がるにつれて高頻度実施者の割合が高くなり、特に70歳以上では「週7回以上」が28.7%と突出している。50歳以上では、週1回に満たない頻度で運動・スポーツを実施する者の割合は年代とともに低くなり、週7回以上のように高頻度で運動・スポーツを行う者が多くなる。



【図1-2】 運動・スポーツ実施頻度(全体・年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

1-3 運動・スポーツ実施レベル

本調査では、運動・スポーツの実施状況をより的確に把握するため、実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析を試みた。表1-1の基準に基づき、運動・スポーツ実施状況を「レベル0」から「レベル4」までの5段階で分類した。まず、実施頻度によって、過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった「レベル0」、年1回以上、週2回未満（年間1回～103回）の「レベル1」、週2回以上（年間104回以上）の「レベル2」に分類する。さらに、「レベル2」以上のうち、実施時間30分以上の条件を加えて「レベル3」を、さらに運動強度「ややきつい」以上を加えて「レベル4」と設定する。そして、この「レベル4」

を「アクティブ・スポーツ人口」と定義している。

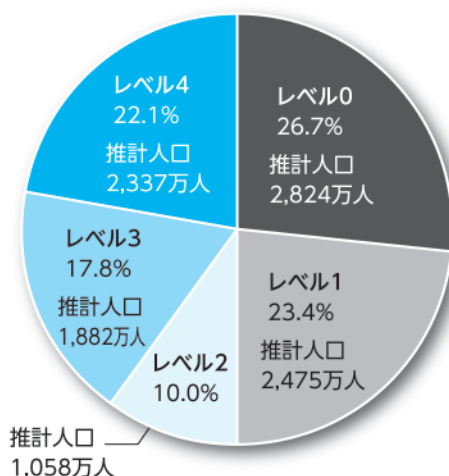
図1-3に示す運動・スポーツ実施レベルの割合は「レベル0」26.7%、「レベル1」23.4%、「レベル2」10.0%、「レベル3」17.8%、「レベル4」（アクティブ・スポーツ人口）22.1%であった。

また、2019年1月1日時点の住民基本台帳人口より、18歳以上の人口1億575万654人に基づいて推計人口を算出した。非実施者の「レベル0」は2,824万人、「レベル1」2,475万人、「レベル2」1,058万人、「レベル3」1,882万人であり、高頻度・高強度実施者の「レベル4」（アクティブ・スポーツ人口）は2,337万人と推計される。

【表1-1】運動・スポーツ実施レベルの設定

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった
レベル1	年1回以上、週2回未満（年1～103回）
レベル2	週2回以上（年104回以上）
レベル3	週2回以上、1回30分以上
レベル4（アクティブ・スポーツ人口）	週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020



【図1-3】運動・スポーツ実施レベルと推計人口(全体: n=3,000)

注) 推計人口: 18歳以上人口(20歳以上は2019年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15～19歳の人口に2015年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用)の105,750,654人に、実施レベルの割合を乗じて算出。

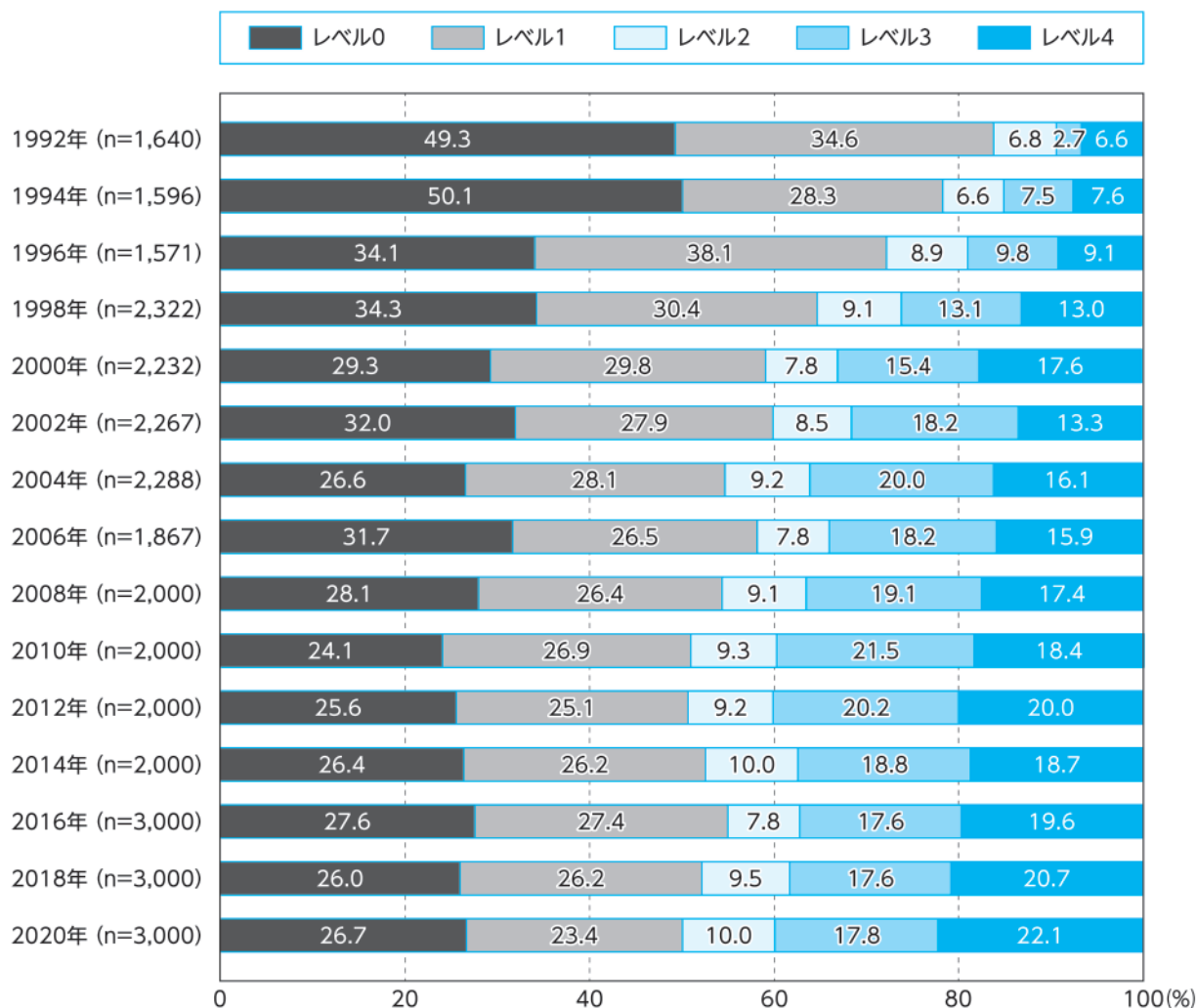
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

1-4 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

図1-4に運動・スポーツ実施レベルの年次推移を示した。「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)は、1992年の6.6%に始まり、漸次増加し2012年には20.0%に達した。2014年18.7%と減少したが、その後は2016年19.6%、2018年20.7%と増加が続き、今回調査では22.1%と過去最高となった。「レベル3」は1992年に2.7%であり、他のレベルと比べて最も割合が低かったが、1998年に10%を超えた後、2010年には21.5%まで上昇した。2020年は17.8%となり、直近では減少または横ばい傾向が続いている。1992年からの変化率は「レベル3」が最も大きい。

週2回以上の「レベル2」は、今回調査では10.0%であり、1992年以降6%から10%の範囲を推移している。「レベル1」は2000年以降、20%台後半で微増と微減を繰り返していたが、今回調査では23.4%と20%台前半に減少した。非実施の「レベル0」は、1994年に50.1%と半数を占めていたが、今回調査では26.7%となり、全体の4分の1にまで減少している。

2020年、新型コロナウイルス感染症の流行により運動・スポーツ実施の環境は劇的に変化した。過去1年間の運動・スポーツ実施状況について各レベルの割合を確認する限りでは、2018年調査との大きな差はみられない。



【図1-4】運動・スポーツ実施レベルの年次推移(全体)

注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

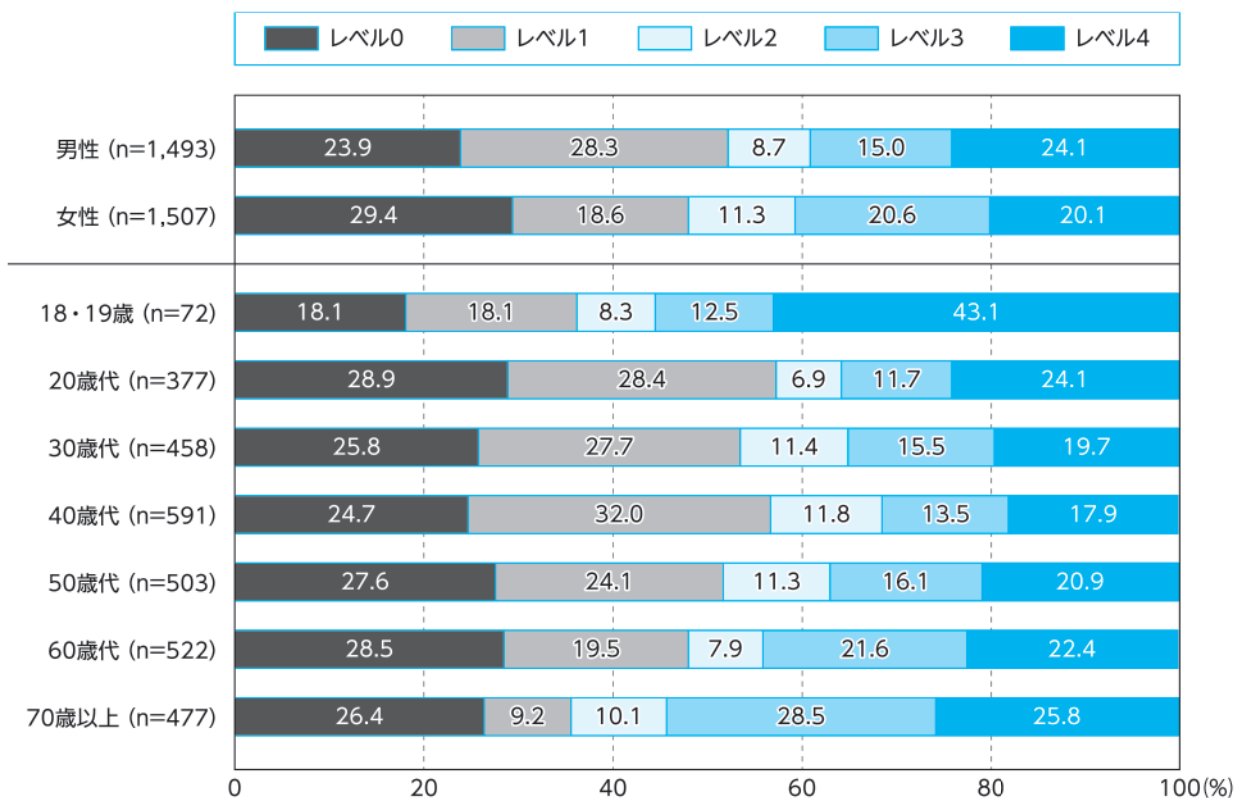
1-5 性別・年代別の 運動・スポーツ実施レベル

図1-5には、性別・年代別の運動・スポーツ実施レベルを示した。性別にみると、「レベル4」は男性24.1%、女性20.1%、「レベル3」は男性15.0%、女性20.6%、「レベル2」は男性8.7%、女性11.3%、「レベル1」は男性28.3%、女性18.6%であった。高頻度・高強度の「レベル4」の割合は男性が女性を4.0ポイント上回る。しかし、習慣的な運動・スポーツ実施となる「レベル2」以上の合計は男性47.8%、女性52.0%となり、男性よりも女性が4.2ポイント高い。一方、「レベル0」は男性23.9%、女性29.4%と女性が男性を5.5ポイント上回り、女性の運動・スポーツ実施は週2回以上の頻度で定期的に行う者と年に1回も行わない者の両極に分かれる。

年代別にみると、「レベル4」は18・19歳が43.1%で最も高い。20歳代24.1%、30歳代19.7%と徐々に低くなり、40歳代が17.9%で最も低い割合を示している。続く年代では50歳代20.9%、60歳代22.4%、70歳以上

25.8%となり、「レベル4」の割合は40歳代を底に中年期から高齢期にかけて再び高くなる。「レベル2」以上の合計値は18・19歳63.9%、20歳代42.7%、30歳代46.6%、40歳代43.2%、50歳代48.3%、60歳代51.9%、70歳以上64.4%となり、20歳代と40歳代で低い割合を示している。「レベル0」は、18・19歳は18.1%と低いが20歳代から70歳以上は2割台となり、学校卒業と就職に伴う環境やライフスタイルの変化が影響していると予想される。

2018年調査と比較すると、18・19歳の「レベル2」が16.9%から8.3%へ8.6ポイント減少し、一方で「レベル4」は31.0%から43.1%へ12.1ポイント増加した。30歳代と40歳代では、「レベル1」が33.1%から27.7%へ、38.3%から32.0%へそれぞれ減少した。「レベル2」以上の合計値は、30歳代は41.9%から46.6%へ、40歳代は38.0%から43.2%へそれぞれ4.7ポイントと5.2ポイント増加した。週2回に満たない実施頻度であった者が減少した分、週2回以上の定期的実施者が増加した。



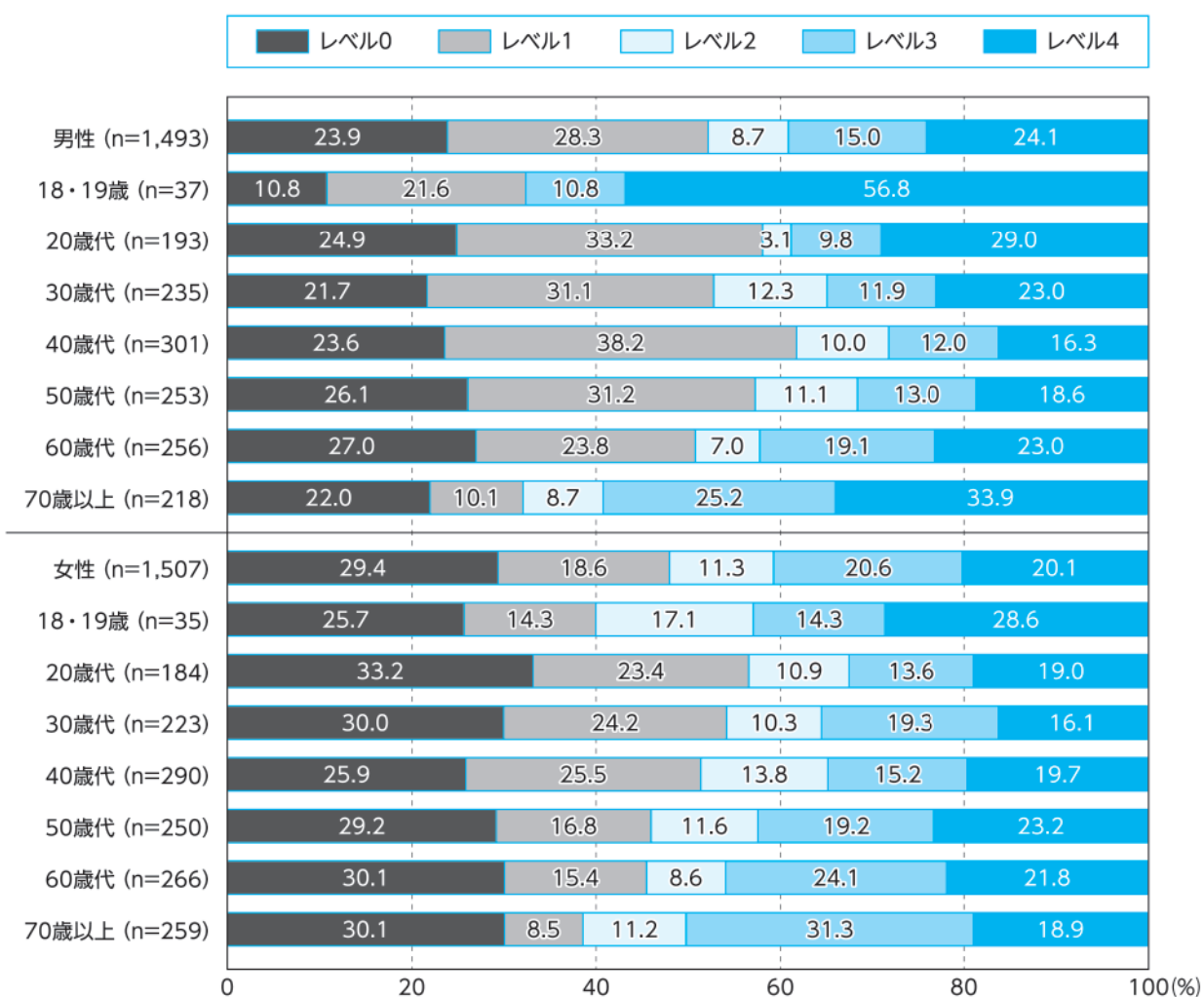
【図1-5】運動・スポーツ実施レベル (性別・年代別)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

図1-6には、性・年代別の運動・スポーツ実施レベルを示した。男性の「レベル4」は18・19歳56.8%、20歳代29.0%、30歳代23.0%と年代とともに低くなり、40歳代にて16.3%と最も低い割合を示すが、50歳代18.6%、60歳代23.0%、70歳以上33.9%と再び高くなる。女性の「レベル4」も18・19歳28.6%、20歳代19.0%と低くなり、30歳代が16.1%と最も低い。40歳代19.7%、50歳代23.2%と増加した後、60歳代21.8%、70歳以上18.9%と減少する。性別にみると、「レベル4」の割合は40歳代（男性16.3%、女性19.7%）と50歳代（男性18.6%、女性23.2%）を除いた年代で、女性よりも男性が高い。また、いずれの年代でも非実施の「レベル0」の割合は、女性が男性を上回る。

2018年調査と比較すると、男性の18・19歳は「レベ

ル0」が18.9%から10.8%（8.1ポイント）、「レベル2」が10.8%から0.0%（10.8ポイント）、「レベル3」が16.2%から10.8%（5.4ポイント）へ減少したが、「レベル4」は35.1%から56.8%へ21.7ポイントの大幅な増加である。女性の18・19歳は「レベル1」は23.5%から14.3%（9.2ポイント）、「レベル2」は23.5%から17.1%（6.4ポイント）と減少したのに対し、「レベル0」は17.6%から25.7%（8.1ポイント）、「レベル3」は8.8%から14.3%（5.5ポイント）増加した。18・19歳は、男性は高頻度・高強度の運動・スポーツ実施者が増加したが、女性は「レベル1」や「レベル2」に該当する者が、非実施に該当する「レベル0」もしくは週2回以上という頻度に加えて1回30分以上実施という条件を満たす「レベル3」の異なる方向へ分散し、性別による違いがみられた。



【図1-6】運動・スポーツ実施レベル（性別×年代別）

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

1-6 種目別の運動・スポーツ実施率 (年1回以上)

表1-2には、この1年間に行われた運動・スポーツの種目別実施率と推計人口を示した。「散歩(ぶらぶら歩き)」32.9%が1位、次いで「ウォーキング」28.3%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」19.4%、「筋力トレーニング」18.0%、「ジョギング・ランニング」10.6%であった。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」3,479万人、「ウォーキング」2,993万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」2,052万人、「筋力トレーニング」1,904万人、「ジョギング・ランニング」1,121万人で、6位以下は1,000万人

未満となる。

性別にみると、男女ともに「散歩(ぶらぶら歩き)」が1位であるが、女性の実施率は男性よりも9.5ポイント高い。また、男女共通で上位に入る「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」も男性13.1%にたいして、女性25.7%と12.6ポイントの差をつける。

女性の実施種目の選択は、「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」「筋力トレーニング」に集中しているが、男性はこれら4種目を含め、「ジョギング・ランニング」「釣り」「ゴルフ(コース)」「ゴルフ(練習場)」といった複数の種目が10%を超え、より多様化している。

【表1-2】年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率および推計人口(全体・性別:複数回答)

全 体 (n=3,000)				男 性 (n=1,493)			女 性 (n=1,507)		
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	32.9	3,479	1	散歩(ぶらぶら歩き)	28.1	1	散歩(ぶらぶら歩き)	37.6
2	ウォーキング	28.3	2,993	2	ウォーキング	26.5	2	ウォーキング	30.1
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	19.4	2,052	3	筋力トレーニング	19.4	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	25.7
4	筋力トレーニング	18.0	1,904	4	ジョギング・ランニング	15.3	4	筋力トレーニング	16.5
5	ジョギング・ランニング	10.6	1,121	5	釣り	13.3	5	ヨガ	9.4
6	釣り	7.8	825	6	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.1	6	なわとび	8.0
7	ボウリング	6.8	719	7	ゴルフ(コース)	11.5	7	ジョギング・ランニング	5.9
8	サイクリング	6.6	698	8	ゴルフ(練習場)	10.0	8	バドミントン	5.6
9	ゴルフ(コース)	6.4	677	9	サイクリング	8.6	9	水泳	5.2
10	なわとび	6.3	666		ボウリング	8.6	10	ボウリング	5.0
11	ゴルフ(練習場)	5.9	624	11	キャッチボール	8.2	11	サイクリング	4.6
12	キャッチボール	5.5	582	12	サッカー	6.8		海水浴	4.2
13	水泳	5.4	571	13	野球	6.2	12	卓球	4.2
14	ヨガ	5.2	550	14	登山	5.8		ハイキング	4.2
15	バドミントン	5.1	539	15	水泳	5.7	15	バレーボール	3.5
16	海水浴	4.8	508	16	海水浴	5.5	16	エアロビックダンス	3.4
17	登山	4.5	476	17	バドミントン	4.7	17	登山	3.1
18	ハイキング	4.2	444		キャンプ	4.6	18	キャッチボール	2.9
19	卓球	4.1	434	18	なわとび	4.6	19	キャンプ	2.7
20	サッカー	3.9	412	20	ハイキング	4.2	20	テニス(硬式テニス)	2.4
21	キャンプ	3.6	381	21	卓球	4.1	21	釣り	2.3
22	野球	3.2	338	22	バスケットボール	3.1	22	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	2.1
23	バレーボール	2.9	307	23	フットサル	2.7		ゴルフ(練習場)	1.8
24	テニス(硬式テニス)	2.3	243	24	スキー	2.6	23	ピラティス	1.8
25	バスケットボール	2.2	233		スノーボード	2.5	25	ゴルフ(コース)	1.5
	エアロビックダンス	1.9	201	25	ソフトボール	2.5		グラウンドゴルフ	1.3
26	グラウンドゴルフ	1.9	201	27	グラウンドゴルフ	2.4	26	太極拳	1.3
	スノーボード	1.9	201	28	バレーボール	2.3		バスケットボール	1.3
29	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	1.8	190	29	テニス(硬式テニス)	2.2	29	スノーボード	1.2
	スキー	1.8	190		アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	1.5		フラダンス	1.2
				30	サーフィン	1.5			

注) 推計人口: 18歳以上人口(20歳以上は2019年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15～19歳の人口に2015年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用)の105,750,654人に、実施率を乗じて算出。

(18歳以上の男性は51,123,774人、女性は54,626,890人。推計値を算出する際に端数が発生するため、18歳以上人口と男性・女性を合計した人口は一致しない。)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

表1-3には、この1年間に行われた種目別運動・スポーツ実施率を年代別に示した。18・19歳から30歳代では「散歩（ぶらぶら歩き）」「筋力トレーニング」、40歳代から70歳以上では「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」が1位と2位を占める。これらの種目以外に、「ジョギング・ランニング」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「サイクリング」もすべての年代において上位15種目に入るが、若年層は「ジョギング・ランニング」、高齢層は「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」の順位が高い。

年代別にみると、18・19歳や20歳代には「サッカー」「バスケットボール」「野球」「バレーボール」といった球技系のチームスポーツが上位に入る。30歳代以降で「水泳」、40歳代以降で「ヨガ」、50歳代以降で「ゴルフ（コース）」「ゴルフ（練習場）」が上位15種目に入り、70歳以上では「グラウンドゴルフ」が6.9%で5位に入る。

また、レジャー系種目の実施率も年代によって違いがみられる。「ボウリング」は70歳以上を除く年代で上位

15種目に入るが若年層ほど実施率・順位ともに高く、40歳代以降には「登山」、50歳代以降には「ハイキング」があがる。「釣り」は18・19歳を除く幅広い年代で実施されており、40歳代が10.7%と最も高い。

2018年調査と比較すると、若年層の実施率が高い「ボウリング」は、18・19歳で25.4%から19.4%へ、20歳代で20.5%から13.0%へ減少した。また、18・19歳と20歳代の「筋力トレーニング」「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」は2020年調査の実施率が大きく増加した。新型コロナウイルス感染症の流行により、特定の施設を必要とせず一人で行える種目の実施率が増加したと考えられる。18・19歳や20歳代以外の年代ではこのような実施率の大きな変動はみられず、普段から「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」「筋力トレーニング」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」といった種目を実施していたためであると推察される。

【表1-3】年1回以上の種目別運動・スポーツ実施率(年代別：複数回答)

18・19歳 (n=72)			20歳代 (n=377)			30歳代 (n=458)			40歳代 (n=591)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	筋力トレーニング	34.7	1	散歩（ぶらぶら歩き）	30.0	1	散歩（ぶらぶら歩き）	34.1	1	散歩（ぶらぶら歩き）	30.1
2	散歩（ぶらぶら歩き）	33.3	2	筋力トレーニング	29.7	2	筋力トレーニング	23.1	2	ウォーキング	25.2
3	ジョギング・ランニング	25.0	3	ウォーキング	20.7	3	ウォーキング	20.3	3	筋力トレーニング	16.2
4	ウォーキング	20.8	4	ジョギング・ランニング	17.8	4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	17.0	4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	16.1
5	ボウリング	19.4	5	ボウリング	13.0	5	ジョギング・ランニング	14.2	5	ジョギング・ランニング	12.5
6	キャッチボール	18.1	6	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	9.8	6	なわとび	12.0	6	なわとび	10.8
7	サッカー	18.1	7	釣り	9.3	7	水泳	9.2	7	釣り	10.7
8	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	16.7	8	サッカー	9.0	8	ボウリング	9.2	8	サイクリング	9.5
9	バドミントン	16.7	9	キャッチボール	8.8	9	海水浴	8.7	9	バドミントン	9.3
10	野球	15.3	10	海水浴	7.7	10	キャッチボール	8.7	10	キャッチボール	7.4
11	なわとび	12.5	11	バドミントン	7.7	11	釣り	8.7	11	ボウリング	7.3
12	バスケットボール	12.5	12	スノーボード	7.4	12	サイクリング	7.0	12	ヨガ	6.6
13	サイクリング	8.3	13	サイクリング	7.2	13	サッカー	7.0	13	海水浴	6.4
14	スケートボード	8.3	14	バスケットボール	6.9	14	キャンプ	6.8	14	水泳	5.8
15	バレーボール	8.3	15	卓球	6.4	15	バドミントン	6.1	15	登山	5.8

50歳代 (n=503)			60歳代 (n=522)			70歳以上 (n=477)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩（ぶらぶら歩き）	35.4	1	ウォーキング	34.7	1	ウォーキング	38.4
2	ウォーキング	29.8	2	散歩（ぶらぶら歩き）	32.2	2	散歩（ぶらぶら歩き）	35.6
3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	20.1	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	22.6	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	29.8
4	筋力トレーニング	18.1	4	ゴルフ（コース）	10.5	4	筋力トレーニング	11.7
5	ジョギング・ランニング	11.5	5	筋力トレーニング	10.2	5	グラウンドゴルフ	6.9
6	ゴルフ（コース）	8.5	6	ゴルフ（練習場）	9.0	6	ゴルフ（コース）	6.1
7	ゴルフ（練習場）	7.4	7	釣り	5.9	7	ハイキング	6.1
8	サイクリング	7.2	8	ハイキング	5.7	8	釣り	5.9
9	登山	6.8	9	サイクリング	4.4	9	ゴルフ（練習場）	5.2
10	ヨガ	6.8	10	登山	4.4	10	ヨガ	5.0
11	釣り	6.4	11	ジョギング・ランニング	4.2	11	水泳	4.8
12	ボウリング	4.8	12	ヨガ	4.2	12	卓球	4.4
13	ハイキング	4.2	13	ボウリング	4.0	13	サイクリング	3.6
14	水泳	3.8	14	水泳	3.6	14	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	3.4
15	エアロビックスダンス	3.6	15	卓球	3.6	15	ジョギング・ランニング	2.7
	野球	3.6		なわとび	3.6		登山	2.7

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

1-7 種目別の運動・スポーツ実施率 (週1回以上)

表1-4は、週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率と推計人口である。年間で不定期に実施される種目が除外されるので、日常的な運動・スポーツへの参加状況(運動・スポーツ愛好者人口)を把握できる。全体の1位は「散歩(ぶらぶら歩き)」20.7%で、次いで「ウォーキング」20.0%、「筋力トレーニング」13.8%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」13.5%、「ジョギング・ランニング」5.8%であった。推計人口は、「散歩(ぶらぶら歩き)」2,189万人、「ウォーキング」2,115万人、「筋力トレーニング」1,459万人、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」1,428万人、「ジョギング・ランニング」613万人となる。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は14位までの15種目であった。

性別では、男性の1位は「ウォーキング」18.6%、次い

で「散歩(ぶらぶら歩き)」17.1%、「筋力トレーニング」14.8%であった。男性は「ゴルフ(練習場)」[「サッカー」]「キャッチボール」[「野球」といった球技系スポーツが上位に並んでいる。一方、女性は「散歩(ぶらぶら歩き)」が24.3%で1位となり、次いで「ウォーキング」21.4%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」17.8%であった。また、男性の上位種目にはあがらない「ヨーガ」「ピラティス」などのフィットネス系種目や「エアロビックダンス」「フラダンス」「社交ダンス」などのダンス系種目があがった。

2018年調査における種目別の週1回以上運動・スポーツ実施率と比較すると、2020年調査に大きな変動はみられない。ただし、全体における上位5種目について「散歩(ぶらぶら歩き)」は19.1%から20.7%へ、「ウォーキング」は17.8%から20.0%へ、「筋力トレーニング」は10.4%から13.8%へ、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」は13.2%から13.5%へ、「ジョギング・ランニング」は5.4%から5.8%へ、いずれもわずかながら増加した。

【表1-4】 週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率および推計人口(全体・性別:複数回答)

全 体 (n=3,000)				男 性 (n=1,493)			女 性 (n=1,507)		
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	20.7	2,189	1	ウォーキング	18.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	24.3
2	ウォーキング	20.0	2,115	2	散歩(ぶらぶら歩き)	17.1	2	ウォーキング	21.4
3	筋力トレーニング	13.8	1,459	3	筋力トレーニング	14.8	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.8
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.5	1,428	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.1	4	筋力トレーニング	12.7
5	ジョギング・ランニング	5.8	613	5	ジョギング・ランニング	8.8	5	ヨーガ	4.5
6	サイクリング	2.7	286	6	サイクリング	3.0	6	ジョギング・ランニング	2.7
7	ヨーガ	2.5	264	7	ゴルフ(練習場)	2.9	7	エアロビックダンス	2.3
8	水泳	1.8	190	8	サッカー	1.9	7	サイクリング	2.3
9	ゴルフ(練習場)	1.7	180	8	キャッチボール	1.7	9	なわとび	2.1
10	なわとび	1.5	159	9	水泳	1.7	10	水泳	1.9
11	バレーボール	1.3	137	9	野球	1.7	10	バレーボール	1.9
12	エアロビックダンス	1.2	127	12	釣り	1.3	12	バドミントン	1.3
13	サッカー	1.1	116	12	ゴルフ(コース)	0.9	13	卓球	1.0
14	キャッチボール	1.0	106	13	なわとび	0.9	14	テニス(硬式テニス)	0.9
14	バドミントン	1.0	106	13	バスケットボール	0.9	14	ピラティス	0.9
16	野球	0.9	95	16	ソフトボール	0.8	16	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.8
17	卓球	0.8	85	16	バドミントン	0.8	17	太極拳	0.7
17	釣り	0.8	85	17	グラウンドゴルフ	0.7	17	フラダンス	0.7
17	テニス(硬式テニス)	0.8	85	18	テニス(硬式テニス)	0.7	19	ゴルフ(練習場)	0.5
20	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.7	74	18	バレーボール	0.7	19	社交ダンス	0.5
20	バスケットボール	0.7	74				19	ストレッチ	0.5
							19	バスケットボール	0.5

注1) 推計人口: 18歳以上人口(20歳以上は2019年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15～19歳の人口に2015年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用)の105,750,654人に、実施率を乗じて算出。

(18歳以上の男性は51,123,774人、女性は54,626,890人。推計値を算出する際に端数が発生するため、18歳以上人口と男性・女性を合計した人口は一致しない。)

注2) 回答選択肢「その他(自由記述式)」の内訳も集計に含めている。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

表1-5は、年代別にみた週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率である。18・19歳と20歳代では「筋力トレーニング」が最も高く、18・19歳29.2%、20歳代23.6%であった。30歳代と40歳代では「散歩（ぶらぶら歩き）」の実施率が最も高く、30歳代22.1%、40歳代18.1%であった。50歳代以降は「ウォーキング」が最も高く、50歳代21.9%、60歳代26.6%、70歳以上34.2%であった。「ウォーキング」はすべての年代を通して、また「散歩（ぶらぶら歩き）」は40歳以上で年代が高いほど実施率が高い。中高年が積極的に歩く姿を想像できよう。

18・19歳から50歳代までは、「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」「筋力トレーニング」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「ジョギング・ランニング」が上位5種目を占めている。18・19歳ではこれらの種目に「サッカー」が加わる。60歳以上の年代では、「ジョギング・ランニング」に代わり60歳代では「ゴルフ（練習場）」、70歳以上では「水泳」が5位に入っている。

2018年調査と比較し、5ポイント以上の変化がみられたのは、18・19歳の「筋力トレーニング」と「散歩（ぶらぶら歩き）」、20歳代の「筋力トレーニング」、30歳代の「散歩（ぶらぶら歩き）」であり、いずれも実施率が増加した。なかでも「筋力トレーニング」は、18・19歳は14.1%から29.2%へ、20歳代は11.8%から23.6%へ、10ポイント以上の増加である。「散歩（ぶらぶら歩き）」も、18・19歳は8.5%から18.1%へ、30歳代は14.8%から22.1%へ、それぞれ9.6ポイントと7.3ポイント増加した。一方、いずれの年代でも実施率が顕著に減少した種目はみられなかった。最も変化した20歳代の「散歩（ぶらぶら歩き）」でも15.2%から12.2%へ、3.0ポイントの減少にとどまる。

【表1-5】週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率(年代別：複数回答)

18・19歳 (n=72)			20歳代 (n=377)			30歳代 (n=458)			40歳代 (n=591)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	筋力トレーニング	29.2	1	筋力トレーニング	23.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	22.1	1	散歩(ぶらぶら歩き)	18.1
2	散歩(ぶらぶら歩き)	18.1	2	散歩(ぶらぶら歩き)	12.2	2	筋力トレーニング	16.2	2	ウォーキング	15.4
3	ジョギング・ランニング	12.5	3	ウォーキング	10.9	3	ウォーキング	11.1	3	筋力トレーニング	10.7
4	ウォーキング	8.3	4	ジョギング・ランニング	9.5	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	9.8	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	10.0
	サッカー	8.3	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	6.1	5	ジョギング・ランニング	6.6	5	ジョギング・ランニング	7.1
7	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.3	6	サッカー	2.9	6	なわとび	3.3	6	サイクリング	3.7
	スケートボード	6.9	7	サイクリング	2.7	7	サイクリング	2.8	7	ヨーガ	2.7
8	バレーボール	5.6	9	ヨーガ	2.7	8	バレーボール	2.4	8	なわとび	1.9
9	キャッチボール	4.2		バスケットボール	1.9	9	ヨーガ	2.0	9	バレーボール	1.7
	野球	4.2	9	バドミントン	1.9	10	サッカー	1.7	10	キャッチボール	1.5
							釣り	1.7			

50歳代 (n=503)			60歳代 (n=522)			70歳以上 (n=477)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ウォーキング	21.9	1	ウォーキング	26.6	1	ウォーキング	34.2
2	散歩(ぶらぶら歩き)	20.7	2	散歩(ぶらぶら歩き)	22.8	2	散歩(ぶらぶら歩き)	27.7
3	筋力トレーニング	14.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.0	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	24.3
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.1	4	筋力トレーニング	8.6	4	筋力トレーニング	10.5
5	ジョギング・ランニング	7.6	5	ゴルフ(練習場)	3.6	5	水泳	3.8
6	ヨーガ	4.0	6	水泳	2.5	6	卓球	2.5
7	サイクリング	3.4	7	ジョギング・ランニング	2.1	7	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	2.3
8	ゴルフ(練習場)	2.8	9	ヨーガ	2.1	9	グラウンドゴルフ	2.3
9	エアロビックダンス	2.2		サイクリング	1.7		太極拳	2.1
10	水泳	1.6	10	エアロビックダンス	1.5		ヨーガ	2.1

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

1-8 種目別の運動・スポーツ実施率
(週2回以上)

表1-6は、週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率と推計人口である。さらに積極的な運動・スポーツ実施者の姿を確認できる。週2回以上の実施は、運動・スポーツ実施「レベル2」以上に該当する。全体では「ウォーキング」が15.5%で最も高く、次いで「散歩（ぶらぶら歩き）」14.7%、「筋力トレーニング」10.6%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」10.2%、「ジョギング・ランニング」3.5%であった。1位と2位の順位は入れ替わるが、上位5種目は表1-4に示した週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率と同じであった。推計人口は、「ウォーキング」1,639万人、「散歩（ぶらぶら歩き）」1,555万人、「筋力トレーニング」1,121万人、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」1,079万人、「ジョギング・ランニング」370万人と見込まれる。推計人口が100万人を超える運動・スポーツ種目は8位までの9種目であった。これら上位にあ

がる種目の多くが1人でも実施できる運動・スポーツである。

性別にみると、男性は「ウォーキング」が14.7%で1位となり、続いて「筋力トレーニング」「散歩（ぶらぶら歩き）」が同率で11.7%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」7.3%、「ジョギング・ランニング」5.2%であった。女性は「散歩（ぶらぶら歩き）」が17.8%で最も高く、次いで「ウォーキング」16.3%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」13.1%、「筋力トレーニング」9.6%、「ジョギング・ランニング」「ヨーガ」が同率で1.8%であった。女性は男性に比べ、「散歩（ぶらぶら歩き）」が6.1ポイント、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」が5.8ポイント高い。

2018年調査と比較すると、各種目の週2回以上運動・スポーツ実施率は大きく変わらず、20位以内に上がる種目もほぼ同様であった。2018年調査と2020年調査を性別に比較した場合も、上位20種目と実施率ともに大きな変化はみられない。

【表1-6】週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率および推計人口(全体・性別：複数回答)

全 体 (n=3,000)				男 性 (n=1,493)			女 性 (n=1,507)		
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ウォーキング	15.5	1,639	1	ウォーキング	14.7	1	散歩(ぶらぶら歩き)	17.8
2	散歩(ぶらぶら歩き)	14.7	1,555	2	筋力トレーニング	11.7	2	ウォーキング	16.3
3	筋力トレーニング	10.6	1,121	2	散歩(ぶらぶら歩き)	11.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.1
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	10.2	1,079	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.3	4	筋力トレーニング	9.6
5	ジョギング・ランニング	3.5	370	5	ジョギング・ランニング	5.2	5	ジョギング・ランニング	1.8
6	サイクリング	1.9	201	6	サイクリング	2.1	5	ヨーガ	1.8
7	水泳	1.2	127	7	ゴルフ(練習場)	1.2	7	サイクリング	1.7
8	なわとび	1.0	106	8	サッカー	1.1	8	水泳	1.3
8	ヨーガ	1.0	106	8	水泳	1.1	8	なわとび	1.3
10	ゴルフ(練習場)	0.8	85	10	野球	0.9	10	エアロビックダンス	1.2
11	エアロビックダンス	0.6	63	11	キャッチボール	0.7	11	バレーボール	0.9
11	サッカー	0.6	63	12	グラウンドゴルフ	0.6	12	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.5
11	バレーボール	0.6	63	12	なわとび	0.6	12	卓球	0.5
14	キャッチボール	0.5	53	14	卓球	0.5	14	テニス(硬式テニス)	0.5
14	グラウンドゴルフ	0.5	53	14	テニス(硬式テニス)	0.5	15	ピラティス	0.4
14	卓球	0.5	53	16	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.4	16	エアロバイク	0.3
14	テニス(硬式テニス)	0.5	53	16	釣り	0.4	16	グラウンドゴルフ	0.3
19	野球	0.5	53	16	バドミントン	0.4	16	ゴルフ(練習場)	0.3
19	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	0.4	42	19	バスケットボール	0.3	16	バドミントン	0.3
19	バドミントン	0.4	42	19	バレーボール	0.3	16	フラダンス	0.3
					フットサル	0.3			

注1) 推計人口：18歳以上人口(20歳以上は2019年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15～19歳の人口に2015年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用)の105,750,654人に、実施率を乗じて算出。

(18歳以上の男性は51,123,774人、女性は54,626,890人。推計値を算出する際に端数が発生するため、18歳以上人口と男性・女性を合計した人口は一致しない。)

注2) 回答選択肢「その他(自由記述式)」の内訳も集計に含めている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

表1-7は、年代別にみた週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率である。それぞれの年代で実施率の最も高い種目は、18・19歳と20歳代が「筋力トレーニング」（18・19歳22.2%、20歳代17.5%）、30歳代と40歳代が「散歩（ぶらぶら歩き）」（30歳代14.0%、40歳代12.2%）、50歳代以降が「ウォーキング」（50歳代15.5%、60歳代21.8%、70歳以上28.9%）であった。いずれも日常生活に取り入れやすい種目である。

18・19歳から30歳代までは「サッカー」「バレーボール」「野球」など、球技系のチームスポーツが上位に並んでいる。

50歳代以降の各年代では「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」の実施率が10%を超え、40歳代以下に比べ

ると実施率が高い。運動強度が比較的低いまたは自身で調整しやすい種目が上位にランクインするといった年代別の特徴がみられる。

2018年調査と比較して大きな増加がみられた種目は、週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率と同様に、18・19歳の「筋力トレーニング」と「散歩（ぶらぶら歩き）」、20歳代の「筋力トレーニング」、30歳代の「散歩（ぶらぶら歩き）」であった。18・19歳では、「筋力トレーニング」が11.3%から22.2%へ、「散歩（ぶらぶら歩き）」が5.6%から13.9%へ、実施率がおおよそ倍増している。20歳代の「筋力トレーニング」は9.4%から17.5%へ、30歳代の「散歩（ぶらぶら歩き）」は8.1%から14.0%へそれぞれ増加している。

【表1-7】週2回以上の種目別運動・スポーツ実施率（年代別：複数回答）

18・19歳 (n=72)			20歳代 (n=377)			30歳代 (n=458)			40歳代 (n=591)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	筋力トレーニング	22.2	1	筋力トレーニング	17.5	1	散歩（ぶらぶら歩き）	14.0	1	散歩（ぶらぶら歩き）	12.2
2	散歩（ぶらぶら歩き）	13.9	2	ウォーキング	8.2	2	筋力トレーニング	11.8	2	ウォーキング	10.7
3	ウォーキング	6.9	3	散歩（ぶらぶら歩き）	8.0	3	ウォーキング	8.1	3	筋力トレーニング	9.1
4	サッカー	6.9	4	ジョギング・ランニング	6.6	4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	6.8	4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	7.8
5	ジョギング・ランニング	5.6	5	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	5.3	5	ジョギング・ランニング	3.1	5	ジョギング・ランニング	4.2
6	バレーボール	5.6	6	サイクリング	1.9	6	サイクリング	2.4	6	サイクリング	2.9
7	キャッチボール	4.2	7	ヨーガ	1.6	7	ヨーガ	1.7	7	なわとび	1.4
8	スケートボード	4.2	8	サッカー	1.3	8	なわとび	1.5	8	ヨーガ	0.7
9	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	4.2	9	なわとび	1.1	9	バレーボール	1.3	9	キャッチボール	0.5
10	ダンス	2.8	10	水泳	0.8	10	野球	1.1	10	水泳	0.5
	野球	2.8		バドミントン	0.8					ソフトバレー	0.5
										バスケットボール	0.5

50歳代 (n=503)			60歳代 (n=522)			70歳以上 (n=477)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	ウォーキング	15.5	1	ウォーキング	21.8	1	ウォーキング	28.9
2	散歩（ぶらぶら歩き）	13.1	2	散歩（ぶらぶら歩き）	17.2	2	散歩（ぶらぶら歩き）	23.1
3	筋力トレーニング	10.3	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	13.0	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	18.0
4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	10.3	4	筋力トレーニング	7.1	4	筋力トレーニング	8.4
5	ジョギング・ランニング	4.6	5	ゴルフ（練習場）	2.3	5	水泳	2.9
6	サイクリング	2.2	6	水泳	1.7	6	グラウンドゴルフ	2.1
7	エアロビックダンス	1.2	7	エアロビックダンス	1.3	7	アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）	1.9
8	ゴルフ（練習場）	1.0	8	サイクリング	1.1	8	ジョギング・ランニング	1.5
9	水泳	1.0	9	ジョギング・ランニング	1.1	9	卓球	1.5
10	ヨーガ	1.0	10	グラウンドゴルフ	0.8	10	サイクリング	1.3
				テニス（硬式テニス）	0.8			
				ヨーガ	0.8			

注）回答選択肢「その他（自由記述式）」の内訳も集計に含めている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

1-9 今後行いたい運動・スポーツ

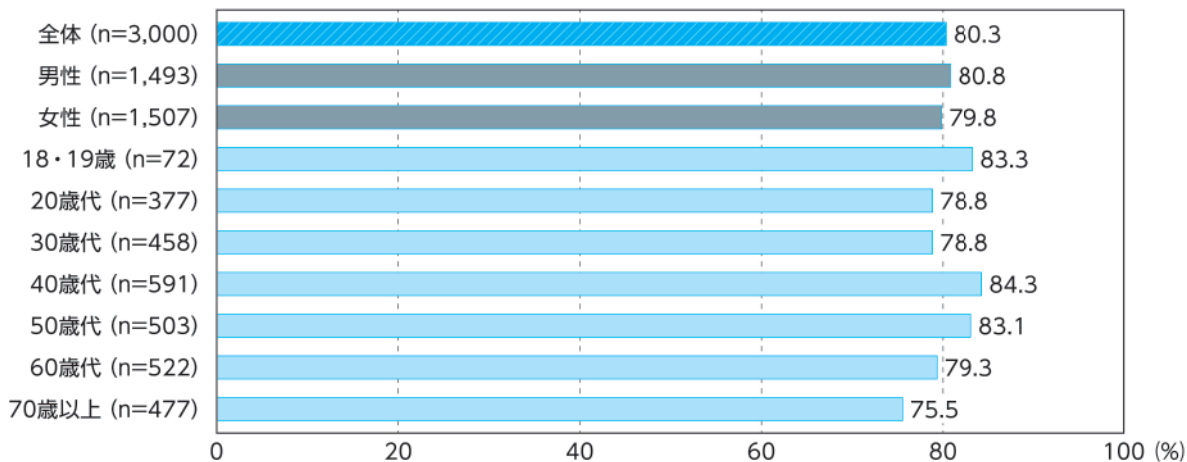
現在行っている運動・スポーツも含めて、今後行いたい運動・スポーツ種目をたずね、運動・スポーツ実施希望率を算出し図1-7に示した。今後行いたい運動・スポーツ種目が1種目以上「ある」と回答した者は、全体で80.3%であった。性別では男性80.8%、女性79.8%と、男女差はみられなかった。

年代別にみると、「ある」と回答した者は75~85%の

範囲内にあり、40歳代84.3%が最も高く、70歳以上は最も低い75.5%であった。

表1-8には、今後行いたい運動・スポーツ種目を示した。全体では「散歩(ぶらぶら歩き)」が24.9%で最も高く、「ウォーキング」24.0%、「筋力トレーニング」19.5%、「体操(軽い体操、ラジオ体操など)」15.1%、「釣り」12.8%、「ヨーガ」11.6%が続く。

性別にみると、男性の1位は「釣り」20.8%であり、2018年調査の4位17.1%から順位・実施率ともに上がった。



【図1-7】運動・スポーツ実施希望率(全体・性別・年代別)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

【表1-8】今後行いたい運動・スポーツ種目(全体・性別:複数回答)

全 体 (n=3,000)				男 性 (n=1,493)			女 性 (n=1,507)		
順位	希望種目	希望率 (%)	推計人口 (万人)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	24.9	2,633	1	釣り	20.8	1	散歩(ぶらぶら歩き)	29.9
2	ウォーキング	24.0	2,538	2	ウォーキング	20.1	2	ウォーキング	27.9
3	筋力トレーニング	19.5	2,062	3	散歩(ぶらぶら歩き)	19.9	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	21.6
4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	15.1	1,597	4	筋力トレーニング	18.5	4	ヨーガ	21.1
5	釣り	12.8	1,354	5	ゴルフ(コース)	13.4	5	筋力トレーニング	20.5
6	ヨーガ	11.6	1,227	6	ジョギング・ランニング	12.6	6	水泳	11.0
7	キャンプ	10.6	1,121	7	キャンプ	12.3	7	ハイキング	10.2
8	ジョギング・ランニング	9.9	1,047	8	登山	11.7	8	バドミントン	9.1
9	登山	9.7	1,026	9	サイクリング	10.6	9	キャンプ	9.0
10	水泳	9.5	1,005	10	ゴルフ(練習場)	10.4	10	登山	7.7
11	ハイキング	9.0	952	11	ボウリング	9.5	11	ボウリング	7.6
12	ボウリング	8.5	899	12	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	8.5	12	ジョギング・ランニング	7.3
13	ゴルフ(コース)	8.4	888	13	野球	8.2	13	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	6.8
14	サイクリング	7.8	825	14	水泳	8.0	14	卓球	6.2
15	バドミントン	7.2	761	15	ハイキング	7.8	15	ピラティス	5.6

注) 推計人口: 18歳以上人口(20歳以上は2019年1月1日時点の住民基本台帳人口、18・19歳は同時点の住民基本台帳人口のうち、15~19歳の人口に2015年の国勢調査から得られた18歳および19歳の人口割合を乗じて得られた推計値を利用)の105,750,654人に、希望率を乗じて算出。

(18歳以上の男性は51,123,774人、女性は54,626,890人。推計値を算出する際に端数が発生するため、18歳以上人口と男性・女性を合計した人口は一致しない。)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

た。2位以下は「ウォーキング」20.1%、「散歩（ぶらぶら歩き）」19.9%、「筋力トレーニング」18.5%、「ゴルフ（コース）」13.4%であった。女性の1位は「散歩（ぶらぶら歩き）」29.9%が入り、「ウォーキング」27.9%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」21.6%、「ヨガ」21.1%、「筋力トレーニング」20.5%が続く。

上位15種目を概観すると、「散歩（ぶらぶら歩き）」「ウォーキング」「筋力トレーニング」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「ジョギング・ランニング」といった実施率の高い種目に加え、「キャンプ」「登山」「ハイキング」「ボウリング」といったレジャー系種目は男女共通である。その他、男性は「ゴルフ（コース）」「ゴルフ（練習場）」、女性は「ヨガ」「アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）」「ピラティス」が上がり、男女の嗜好の違いがあらわれる。

表1-9には、今後行いたい運動・スポーツ種目を年代

別に示した。18・19歳から40歳代の1位は「筋力トレーニング」（18・19歳26.4%、20歳代21.0%、30歳代25.1%、40歳代21.7%）であった。特に18・19歳では「筋力トレーニング」の希望率が2018年調査の6位19.7%から大きく増加した。一方、2018年調査の1位「スノーボード」29.6%は18.1%へ、同率2位「スキー」「バスケットボール」22.5%はそれぞれ16.7%と13.9%へ、順位・希望率ともに下がった。2019年12月から2020年2月にかけて発生した記録的な暖冬や、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための施設利用や移動の制限など、実施環境の変化が希望率に影響したと考えられる。50歳代と70歳以上は「散歩（ぶらぶら歩き）」（50歳代26.4%、70歳以上35.4%）、60歳代は「ウォーキング」33.3%が1位であった。50歳以上は「ゴルフ（コース）」や「釣り」「ハイキング」が10位以内に入っている。

【表1-9】 今後行いたい運動・スポーツ種目（年代別：複数回答）

18・19歳 (n=72)			20歳代 (n=377)			30歳代 (n=458)			40歳代 (n=591)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	筋力トレーニング	26.4	1	筋力トレーニング	21.0	1	筋力トレーニング	25.1	1	筋力トレーニング	21.7
2	バドミントン	23.6	2	散歩（ぶらぶら歩き）	15.1	2	散歩（ぶらぶら歩き）	23.1	2	ウォーキング	21.3
3	スノーボード	18.1	3	スノーボード	14.9	3	キャンプ	18.1	3	散歩（ぶらぶら歩き）	19.8
4	スキー	16.7	4	キャンプ	14.1	4	ウォーキング	17.0	4	キャンプ	17.1
5	散歩（ぶらぶら歩き）	15.3	5	釣り	13.5	5	釣り	14.6	5	釣り	16.4
6	ウォーキング	13.9	5	バドミントン	13.5	5	ヨガ	14.6	5	ヨガ	16.4
	キャンプ	13.9	7	ウォーキング	12.7	7	ジョギング・ランニング	14.2	7	登山	12.0
	ジョギング・ランニング	13.9	8	ジョギング・ランニング	12.2	8	登山	12.2	8	ジョギング・ランニング	11.7
	バスケットボール	13.9	9	ボルダリング	11.7	9	水泳	10.9	9	水泳	10.2
	バレーボール	13.9	10	水泳	11.1	10	海水浴	10.5	10	サイクリング	9.8
	野球	13.9	11	ボウリング	10.9	11	サイクリング	10.0	11	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	9.6
12	ソフトテニス（軟式テニス）	12.5	12	テニス（硬式テニス）	9.3	12	バドミントン	9.8	12	ゴルフ（コース）	9.3
13	ボルダリング	12.5	13	バスケットボール	9.0	13	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	9.6	13	ボウリング	9.0
14	サイクリング	11.1	14	ヨガ	9.0	14	ハイキング	9.6	14	ゴルフ（練習場）	8.1
15	水泳	11.1	15	海水浴	8.5	15	ボウリング	9.4	15	バドミントン	8.1

50歳代 (n=503)			60歳代 (n=522)			70歳以上 (n=477)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	散歩（ぶらぶら歩き）	26.4	1	ウォーキング	33.3	1	散歩（ぶらぶら歩き）	35.4
2	ウォーキング	25.6	2	散歩（ぶらぶら歩き）	29.7	2	ウォーキング	32.5
3	筋力トレーニング	20.9	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	20.3	3	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	30.6
4	体操（軽い体操、ラジオ体操など）	15.5	4	筋力トレーニング	14.6	4	筋力トレーニング	13.2
5	ヨガ	12.9	5	釣り	11.7	4	ハイキング	13.2
6	ジョギング・ランニング	12.5	6	登山	9.6	6	釣り	8.8
7	登山	12.1	6	ヨガ	9.6	7	卓球	7.8
8	ゴルフ（コース）	11.9	8	ゴルフ（コース）	9.4	8	水泳	6.9
9	釣り	11.5	8	ハイキング	9.4	9	グラウンドゴルフ	6.3
10	ハイキング	9.9	10	水泳	8.6	9	ゴルフ（コース）	6.3
11	水泳	9.3	11	ボウリング	8.2	11	ヨガ	6.1
12	ゴルフ（練習場）	8.9	12	ゴルフ（練習場）	7.9	12	ボウリング	5.5
13	ボウリング	8.5	13	サイクリング	6.7	13	太極拳	4.6
14	キャンプ	8.3	14	ジョギング・ランニング	5.6	14	ゴルフ（練習場）	4.4
15	サイクリング	8.2	15	卓球	4.8	14	登山	4.4

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

1-10 今後、最も行いたい運動・スポーツ

複数回答でたずねた今後行いたい運動・スポーツ種目の中から、最も行いたい運動・スポーツを回答するよう求めた。表1-10に示す全体の結果は「ウォーキング」が10.0%で1位となり、次いで「筋力トレーニング」7.1%、「散歩（ぶらぶら歩き）」6.9%、「ヨーガ」6.5%、「釣り」5.2%であった。

性別にみると、男性は「釣り」が9.1%で1位となり、「ウォーキング」「ゴルフ（コース）」が同率で8.6%、「筋力トレーニング」6.8%、「散歩（ぶらぶら歩き）」5.0%と

続く。女性は「ヨーガ」が12.5%で最も高く、次いで「ウォーキング」11.3%、「散歩（ぶらぶら歩き）」8.7%、「筋力トレーニング」7.5%、「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」7.3%となっている。

上位15種目を男性と女性で比較すると、男性のみに入った種目は「釣り」「ゴルフ（コース）」「サイクリング」「野球」「サッカー」、女性のみに入った種目は「ヨーガ」「ハイキング」「バドミントン」「アクアエクササイズ（水中歩行・運動など）」「パレーボール」であり、性別による実施希望種目の違いが明らかとなる。

【表1-10】 今後、最も行いたい運動・スポーツ種目(全体・性別：1種目記入式)

全 体 (n=2,406)			男 性 (n=1,204)			女 性 (n=1,202)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	10.0	1	釣り	9.1	1	ヨーガ	12.5
2	筋力トレーニング	7.1	2	ウォーキング	8.6	2	ウォーキング	11.3
3	散歩(ぶらぶら歩き)	6.9		ゴルフ(コース)	8.6	3	散歩(ぶらぶら歩き)	8.7
4	ヨーガ	6.5	4	筋力トレーニング	6.8	4	筋力トレーニング	7.5
5	釣り	5.2	5	散歩(ぶらぶら歩き)	5.0	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.3
6	ゴルフ(コース)	4.9	6	登山	4.8	6	水泳	4.7
7	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	4.7	7	キャンプ	4.5	7	キャンプ	3.7
8	キャンプ	4.1	8	サイクリング	4.3	8	ハイキング	3.2
9	水泳	3.7	9	ジョギング・ランニング	3.6	9	バドミントン	3.0
10	登山	3.5	10	野球	3.2	10	テニス(硬式テニス)	2.7
11	ジョギング・ランニング	2.9	11	水泳	2.8		アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	2.2
12	サイクリング	2.6	12	サッカー	2.2	11	ジョギング・ランニング	2.2
13	テニス(硬式テニス)	2.3	13	ボウリング	2.1		登山	2.2
	ハイキング	2.3	14	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	2.0	14	パレーボール	1.9
15	バドミントン	2.1	15	テニス(硬式テニス)	1.9	15	ボウリング	1.8

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

COMMENTS

■29才から現在までの35年間、太らないように筋トレを週2回を目標に続けています。今では歯みがきと同じ感覚で、日常の行事のようなものになっています。80才になってもまだ続けていけたらと思っています。若い者にはまだ負けない体力があると思っています。無理せずけがせずスポーツを楽しみたいです。(64歳 男性 商工サービス業)

■学生時代はクラブ部活動や大会への参加等で、良い意味でがんばってスポーツに取り組む環境があったが、就職、結婚、子育て等、自分の好きに使える時間の变化で変わってしまったのが残念に思う。(37歳 男性 サービス職業)

■何かスポーツしたいなあと思っても始められず、ウォーキングが手軽にお金もかけずにできていいです。(46歳 女性 専業主婦・主夫)

■私が中学校から行っているホッケー（フィールドホッケー）はマイナースポーツで認知していない人も身の回りでも多くみられます。普及したいとみんな思っているが、年々減っていくという話を聞くとホッケーをしている私はとても胸を痛めます。色々な人にホッケーを知ってもらえるように私も頑張りたいと思います。(18歳 男性 技能的・労務的職業)

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

表1-11には、年代別にみた今後最も行いたい運動・スポーツを示した。18・19歳は「スノーボード」が8.3%で1位となり、次いで「筋力トレーニング」6.7%であった。2018年調査においても、18・19歳が最も行いたい運動・スポーツの1位は「スノーボード」であったが、希望率は12.7%から8.3%へと減少した。20歳代と30歳代は「筋力トレーニング」（20歳代9.1%、30歳代10.8%）であった。表1-9に示したように、複数回答でたずねた今後行いたい運動・スポーツにて「ヨーガ」は40歳代の5位に入ったが、最も行いたい運動・スポーツでは9.9%と1位であった。40歳代以下では「キャンプ」が上位5種目に

入る特徴がある。50歳以上は「ウォーキング」（50歳代11.2%、60歳代17.9%、70歳以上16.7%）が1位、「散歩（ぶらぶら歩き）」（50歳代8.9%、60歳代8.9%、70歳以上13.1%）が2位である。50歳以上の年代では、18・19歳から40歳代までの上位10種目に入らなかった「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」が希望種目にある。「筋力トレーニング」のみ、18・19歳から70歳以上まですべての年代で上位10種目に入っている。

【表1-11】 今後、最も行いたい運動・スポーツ（年代別：1種目記入式）

18・19歳 (n=60)			20歳代 (n=297)			30歳代 (n=360)			40歳代 (n=497)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	スノーボード	8.3	1	筋力トレーニング	9.1	1	筋力トレーニング	10.8	1	ヨーガ	9.9
2	筋力トレーニング	6.7	2	釣り	6.1	2	ヨーガ	8.9	2	キャンプ	8.2
3	ウォーキング	5.0	3	キャンプ	5.7	3	キャンプ	6.4	3	筋力トレーニング	6.8
	キャンプ	5.0	4	水泳	4.7	4	ウォーキング	4.7	4	釣り	6.2
	スキー	5.0		テニス(硬式テニス)	4.7	5	散歩(ぶらぶら歩き)	4.7	ウォーキング	6.0	
	ソフトテニス(軟式テニス)	5.0		バドミントン	4.7		ゴルフ(コース)	4.2	ゴルフ(コース)	6.0	
	バドミントン	5.0		ヨーガ	4.7	6	ジョギング・ランニング	4.2	7	登山	4.8
	バレーボール	5.0	8	スノーボード	4.4	7	釣り	4.2	8	散歩(ぶらぶら歩き)	4.0
9	海水浴	3.3	ボルダリング	4.4	9		バレーボール	3.1	9	ジョギング・ランニング	3.4
	サイクリング	3.3	10	バスケットボール	3.4	10	登山	2.8	10	サイクリング	3.0
	サッカー	3.3	10	野球	3.4						
	サーフィン	3.3									
	バスケットボール	3.3									
	野球	3.3									

50歳代 (n=418)			60歳代 (n=414)			70歳以上 (n=360)		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	ウォーキング	11.2	1	ウォーキング	17.9	1	ウォーキング	16.7
2	散歩(ぶらぶら歩き)	8.9	2	散歩(ぶらぶら歩き)	8.9	2	散歩(ぶらぶら歩き)	13.1
3	ヨーガ	7.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	7.7	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.1
4	筋力トレーニング	6.0	4	ゴルフ(コース)	6.8	4	ハイキング	5.6
5	ゴルフ(コース)	6.0	5	筋力トレーニング	5.8	5	筋力トレーニング	5.3
6	釣り	5.7	6	釣り	5.1	6	卓球	5.0
7	ジョギング・ランニング	4.3	7	ヨーガ	4.8	7	水泳	4.7
8	登山	4.3	8	水泳	4.6	8	釣り	4.2
9	水泳	3.8	9	登山	4.3	9	ゴルフ(コース)	3.9
	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	3.8	10	ボウリング	3.6	10	グラウンドゴルフ	2.8

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020