

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 (速報)

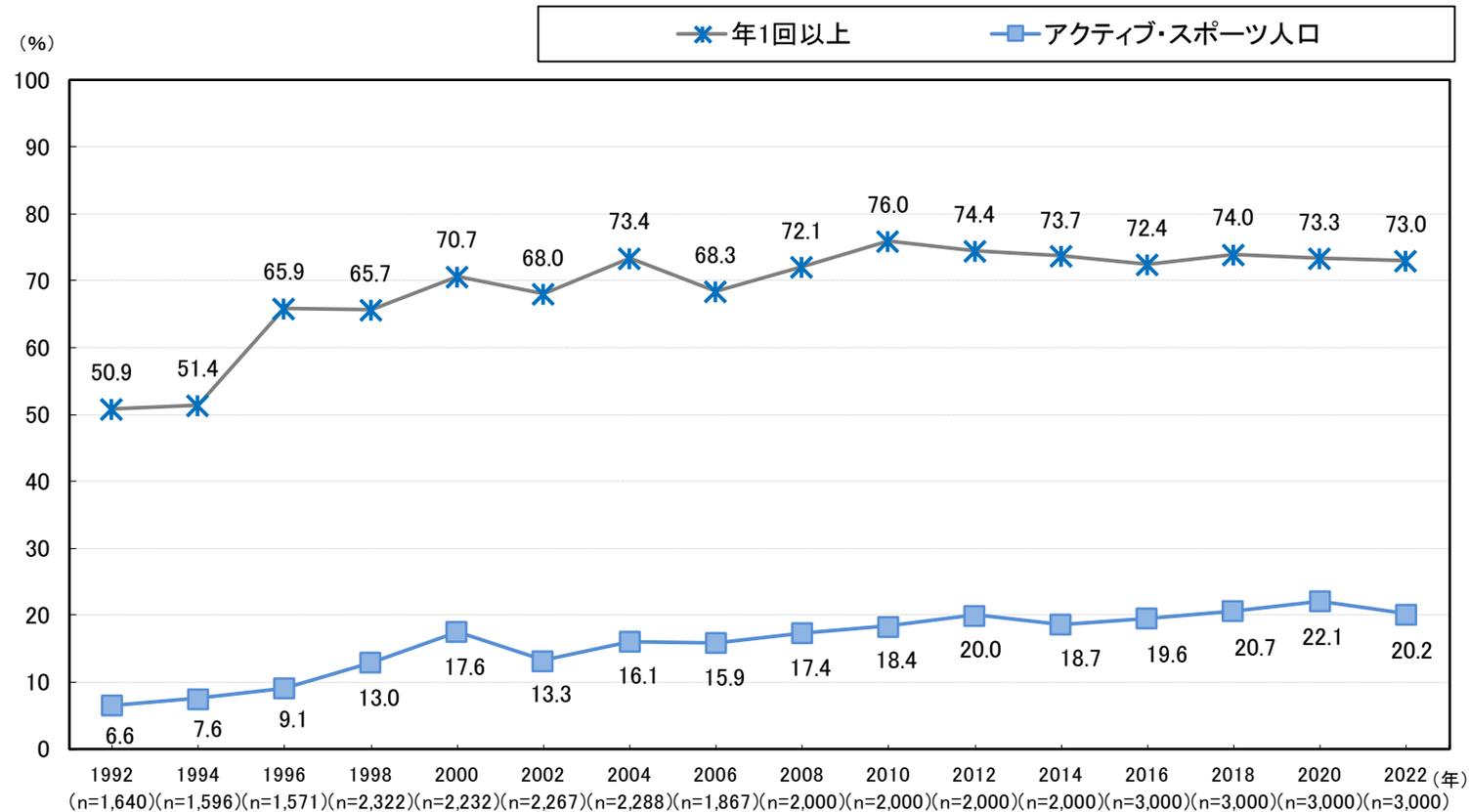
【本レポートの趣旨】

本レポートでは、「スポーツライフ・データ」2022の主な調査結果を速報値として紹介いたします。あくまで速報値のため、確定数値および詳細につきましては、2023年3月発刊予定の報告書をご参照ください。

ローデータ（SPSS・Excel形式）も同時期より使用申請を承ります。データの活用に向けて、最新の動向を確認する資料として本レポートをご利用ください。

調査名	スポーツライフに関する調査
目的	成人の運動・スポーツ実施状況を把握する
母集団	全国の市区町村に居住する満18歳以上の男女
標本数	3,000人
地点数	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 ⇒ 計300地点
抽出方法	割当法
調査方法	訪問留置法による質問紙調査
有効回収数	3,000
調査内容	過去1年間の運動・スポーツ実施種目・実施頻度・実施時間・実施強度、スポーツクラブ、スポーツ観戦、スポーツボランティア、日常の身体活動(GPAQ)、生活習慣など
調査時期	2022年6月10日～7月10日
運動・スポーツの範囲	競技としてのスポーツだけではなく、健康づくりを目的としたトレーニングやフィットネス、楽しみとしてのレクリエーションやレジャーなど、余暇時間に意図をもって行われる身体活動を包含する

■ 年1回以上の実施率は73.0%で横ばい。アクティブ・スポーツ人口は微減、2018年水準に。



【図表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」2022

2. 種目別運動・スポーツ実施率

■ 年1回以上の実施種目、全体の1位～6位は2020年と同じ種目に。

【図表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:複数回答)

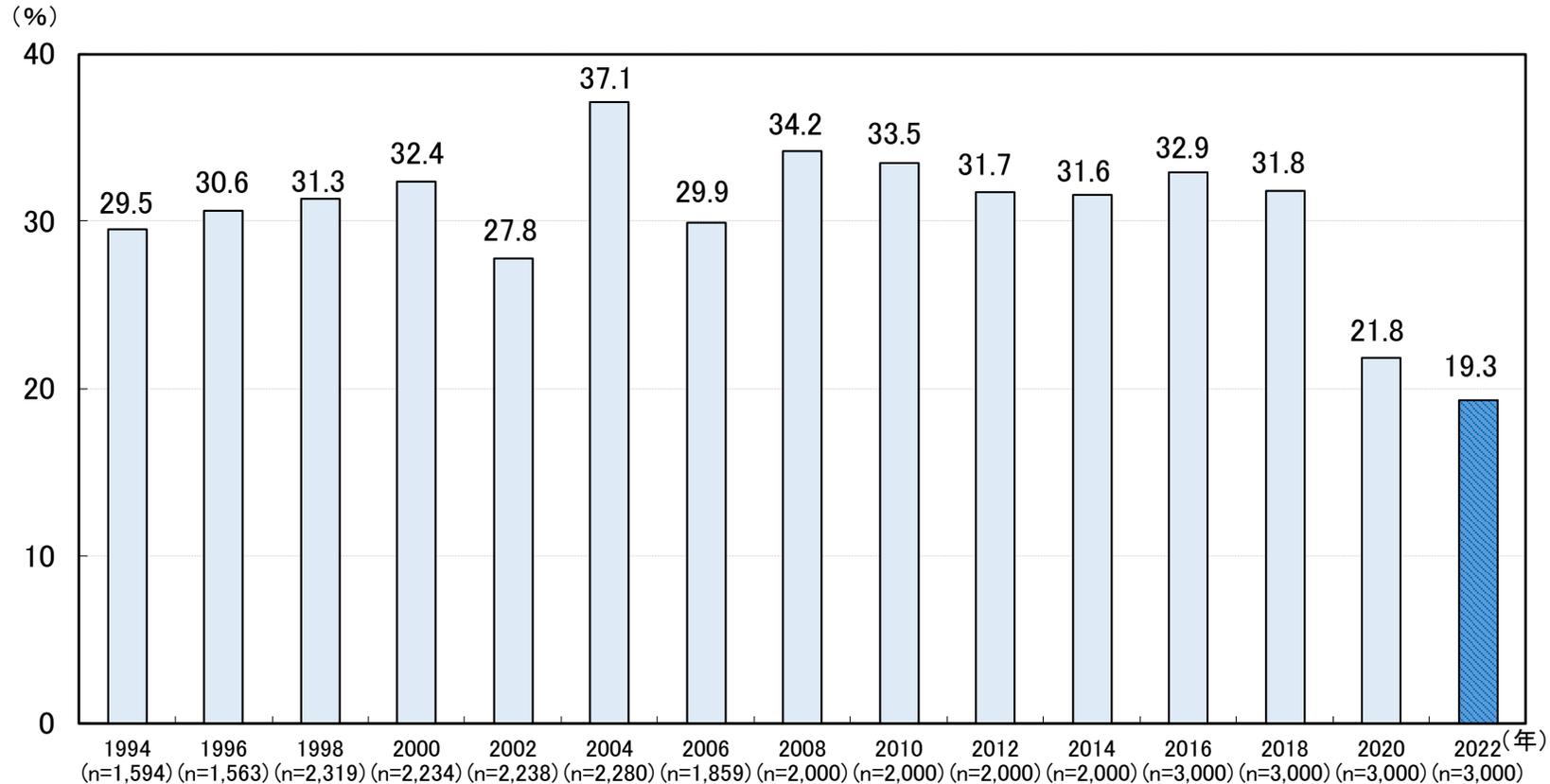
全体(n=3,000)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	31.8	3,353
2	ウォーキング	29.4	3,100
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.4	1,835
4	筋力トレーニング	16.4	1,729
5	ジョギング・ランニング	8.9	938
6	釣り	7.2	759
7	サイクリング	7.0	738
8	ゴルフ(コース)	6.7	707
9	ゴルフ(練習場)	6.1	643
10	ボウリング	5.5	580
11	登山	5.1	538
12	なわとび	5.0	527
13	水泳	4.8	506
	バドミントン	4.8	506
15	キャンプ	4.6	485
16	ヨガ	4.5	475
17	キャッチボール	4.4	464
18	卓球	4.0	422
19	ハイキング	3.5	369
20	サッカー	3.4	359

注1) 推計人口:18歳以上人口(20歳以上は2021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2020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105,448,713人に、実施レベルの割合を乗じて算出。

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」2022

■ 直接観戦率(スタジアム等での直接観戦)は2020年よりさらに下がり、過去最低の19.3%に。



【図表3】直接スポーツ観戦率の年次推移

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」2022

■ 性別・世代を超えて大谷翔平が圧倒的な人気。井上尚弥は初の上位ランクイン。

【図表4】好きなスポーツ選手の推移

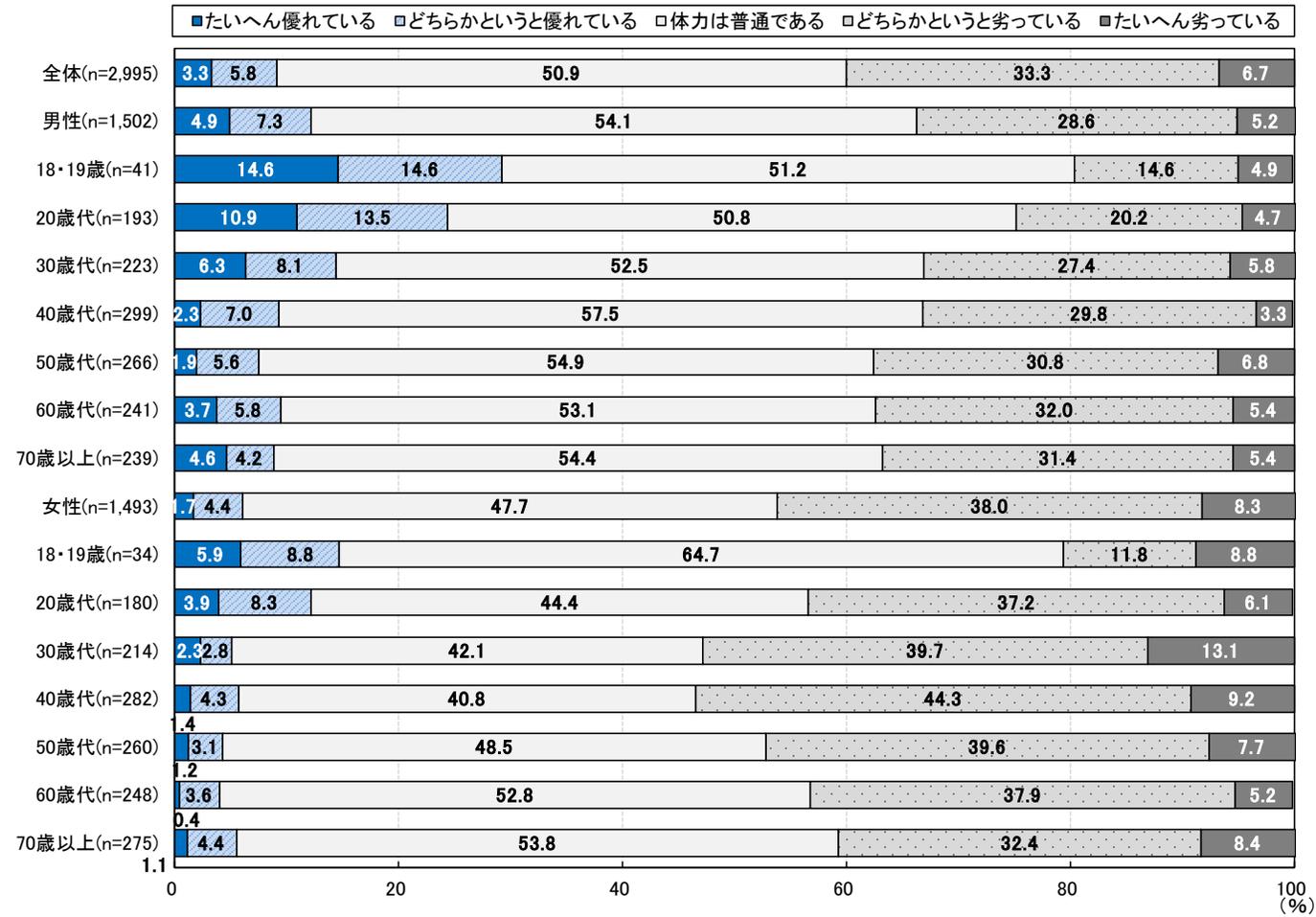
2012年 (n=1,527)			2014年 (n=1,551)			2016年 (n=2,415)		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	イチロー(野球)	12.5	1	浅田 真央(フィギュアスケート)	17.6	1	イチロー(野球)	16.4
2	浅田 真央(フィギュアスケート)	8.8	2	イチロー(野球)	8.8	2	錦織 圭(テニス)	12.8
3	石川 遼(ゴルフ)	4.2	3	田中 将大(野球)	4.1	3	浅田 真央(フィギュアスケート)	6.5
4	香川 真司(サッカー)	3.9	4	羽生 結弦(フィギュアスケート)	3.0	4	羽生 結弦(フィギュアスケート)	4.6
5	澤 穂希(サッカー)	3.3	5	本田 圭佑(サッカー)	2.8	5	木村 沙織(バレーボール)	2.9
	ダルビッシュ 有(野球)	3.3	6	香川 真司(サッカー)	2.5	6	長嶋 茂雄(野球)	2.0
7	本田 圭佑(サッカー)	2.6	7	長嶋 茂雄(野球)	2.4	7	大谷 翔平(野球)	1.9
8	長嶋 茂雄(野球)	2.4	8	錦織 圭(テニス)	2.1	8	白鵬(相撲)	1.3
9	北島 康介(水泳)	2.0	9	高橋 大輔(フィギュアスケート)	1.9	9	五郎丸 歩(ラグビー)	1.2
10	クルム・伊達 公子(テニス)	1.8	10	長友 佑都(サッカー)	1.8		本田 圭佑(サッカー)	1.2
	長谷部 誠(サッカー)	1.8						

2018年 (n=2,337)			2020年 (n=2,246)			2022年 (n=2,237)		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	羽生 結弦(フィギュアスケート)	10.6	1	羽生 結弦(フィギュアスケート)	7.8	1	大谷 翔平(野球)	29.1
2	大谷 翔平(野球)	7.7	2	イチロー(野球)	7.5	2	羽生 結弦(フィギュアスケート)	5.5
3	イチロー(野球)	7.2	3	大谷 翔平(野球)	5.1	3	イチロー(野球)	3.2
4	錦織 圭(テニス)	7.1	4	大坂 なおみ(テニス)	4.9	4	井上 尚弥(ボクシング)	2.6
5	浅田 真央(フィギュアスケート)	3.7	5	浅田 真央(フィギュアスケート)	4.2	5	松山 英樹(ゴルフ)	2.2
6	本田 圭佑(サッカー)	2.7	6	錦織 圭(テニス)	4.0	6	石川 祐希(バレーボール)	1.5
7	長嶋 茂雄(野球)	2.4	7	池江 璃花子(水泳)	2.0	7	浅田 真央(フィギュアスケート)	1.4
8	長谷部 誠(サッカー)	1.7	8	渋野 日向子(ゴルフ)	1.8	8	大坂 なおみ(テニス)	1.1
	松山 英樹(ゴルフ)	1.7	9	坂本 勇人(野球)	1.6	9	坂本 勇人(野球)	1.0
10	内村 航平(体操競技)	1.5	10	リオネル・メッシ(サッカー)	1.4		那須川 天心(ボクシング)	1.0

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」2022

■ 自身の体力について、「優れている」1割・「普通」5割・「劣っている」4割。



【図表5】体力の主観的評価(全体・性別・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」2022

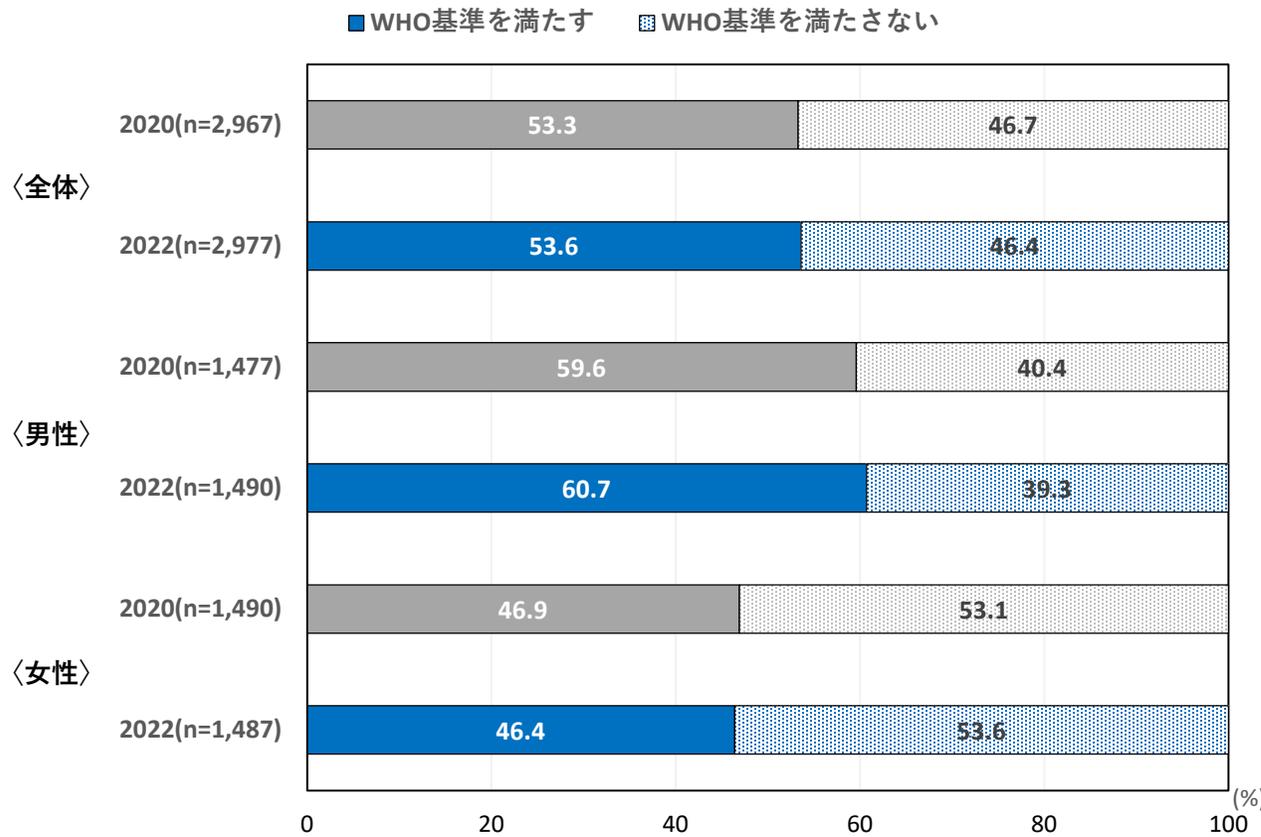
■ スポーツライフ・データ2020より、GPAQを調査票に追加。

GPAQ: Global Physical Activity Questionnaire (世界標準化身体活動質問票)

GPAQ	世界保健機関 (WHO : World Health Organization: WHO) が開発した質問票
目的	余暇に行う運動・スポーツを含む、生活全体における人々の身体活動量を把握する。
項目	3領域 (仕事、移動、余暇) と座位から構成され、さらに3領域の身体活動は中強度と高強度に分かれる。
身体活動量の測り方	週あたりの身体活動時間に強度を掛けて算出。強度はメッツという単位で示され、安静状態には1メッツ、中強度の身体活動には4メッツ、高強度の身体活動には8メッツが割り当てられる。例えば、仕事で週に5時間激しく動く人の身体活動量は「 $5 \times 8 \text{メッツ} = 40 \text{メッツ} \cdot \text{時/週}$ 」となる。

7. 身体活動量のWHO基準達成率(GPAQ)

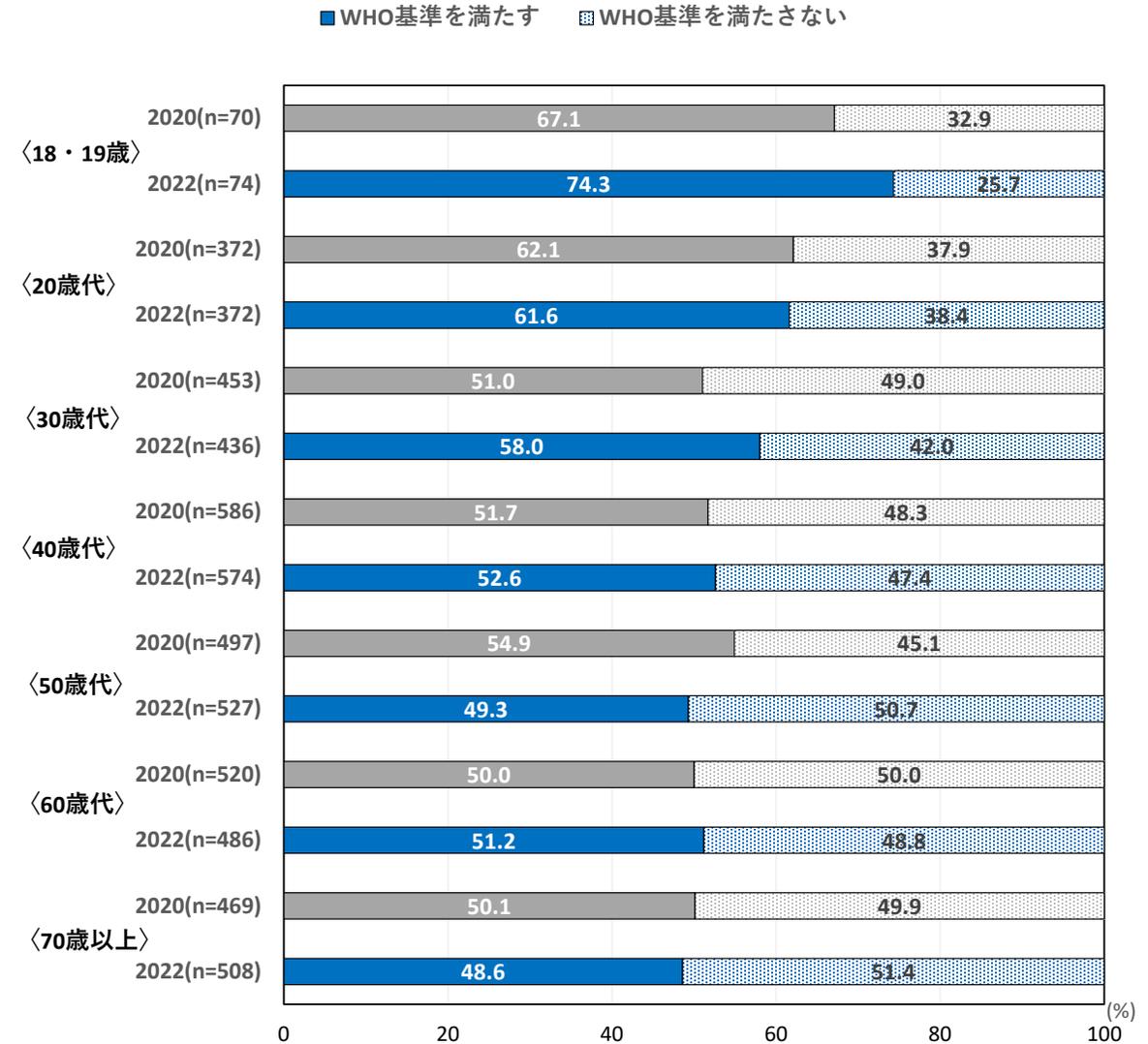
■ WHO基準の達成率は53.6%と2020年から大きな変化はなし。18・19歳と30歳代は上昇。



【図表6】世界保健機関(WHO)の身体活動量基準の達成率(全体・性別・年代別)

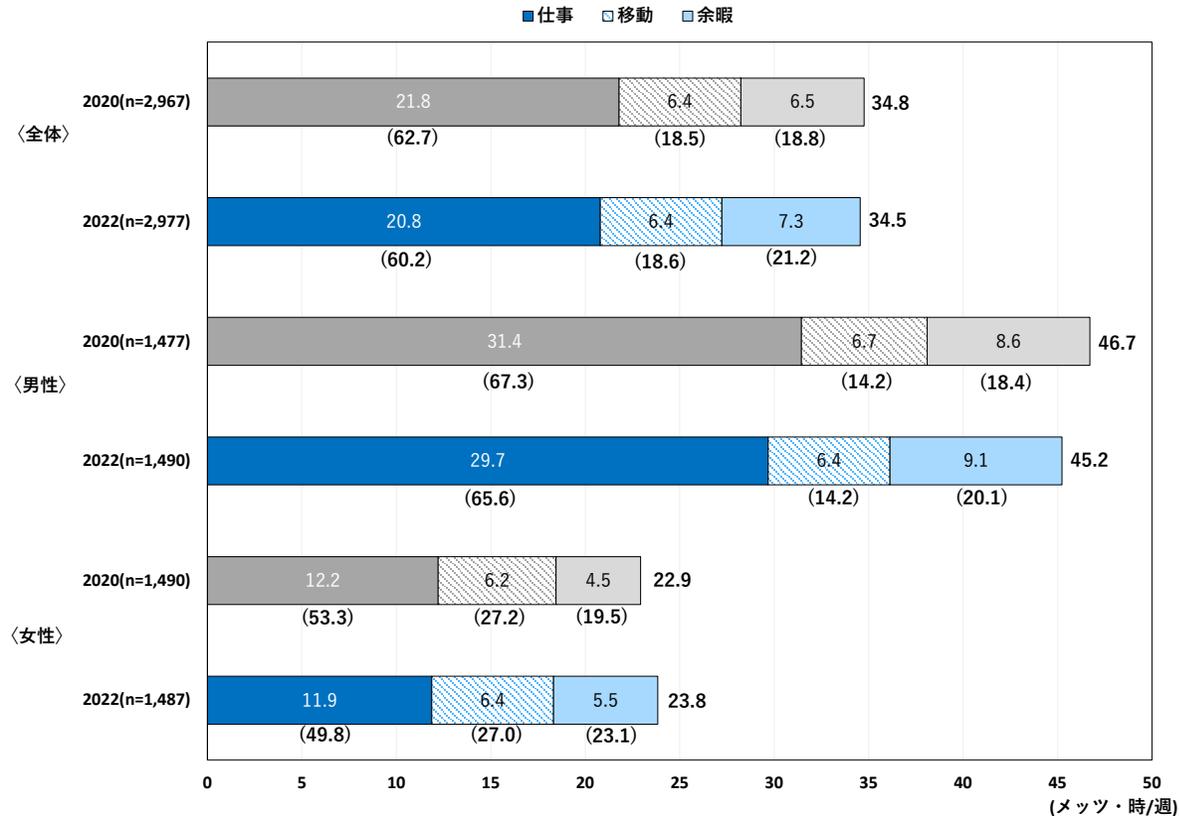
注) 世界保健機関(WHO)が示す身体活動量の基準は「中強度の身体活動を週に150分、または高強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ(世界標準化身体活動質問票(GPAQ)における600メッツ・分/週に相当)」を指す。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022



8. 身体活動量と仕事・移動・余暇が占める構成比(GPAQ)

■ 総身体活動量(メッツ・時/週)に大きな変化はなし。「余暇」の構成比は2.4pt増加。



【図表7】身体活動量と仕事・移動・余暇が占める構成比(全体・性別)

注1)「メッツ」は身体活動の強度を表す単位であり、1メッツは安静時のエネルギー消費量を示す。高強度の身体活動は8メッツ、中強度は4メッツを割り当て、仕事(高強度・中強度)、移動(中強度)、余暇(高強度・中強度)の週あたりの実施時間にメッツを乗じ「メッツ・時/週」を算出した。

注2) 仕事・移動・余暇の身体活動量の下に記載した括弧内の数値は、総身体活動量に占める各領域の割合を示す。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2022

ほかにも以下の調査項目の分析を予定しています。

- ①【**するスポーツ**】実施場所、クラブ等への加入状況 等
2020年は自宅周辺でできる運動・スポーツが増加
- ②【**みるスポーツ**】テレビ、ネットでの観戦状況
2020年はテレビ観戦率が減少、ネット観戦率は初の調査
- ③【**ささえるスポーツ**】スポーツボランティア
2020年はボランティア実施率が減少

コロナ禍を経た2022年は、どのように変化したのか？

「スポーツライフ・データ2022」報告書 <2023年3月発刊予定>

【テーマ】 加速する社会変化とスポーツライフ

- ・巻頭企画 「スポーツライフ・データ30周年を迎えて」
- ・トピック(予定) 「コロナ前後の「する」スポーツの変化」「テクノロジーとスポーツ」「スポーツの新たな潮流」「健康経営とスポーツ」「身体活動量の国際比較」
- ・ローデータ (SPSS・Excel形式) も同時期に公開予定

◆スポーツライフ・データの最新情報はこちら◆

https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/index.html



コラム

【データコラム】子どものスポーツへの関心を高めるには？

[view more](#)



調査・データ

【調査】好きなスポーツ選手「大谷翔平」意外にも初の1位！

[view more](#)



コラム

【データコラム】子どもの体力低下と小学生のスポーツクラブ離れ

[view more](#)



調査・データ

新刊「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2021」部活動など

[view more](#)

最新号発刊のお知らせを受け取る



1992 - 2020

メルマガ登録



SPORT FOR
**every
one**

スポーツライフ・データ 🔍 検索

公式ウェブサイト

<https://www.ssf.or.jp/index.html>



公式Facebook

<https://www.facebook.com/ssf.jp>



公式Twitter

https://twitter.com/ssf_pr

