

子ども・青少年のスポーツライフに関する調査報告書

子ども・青少年のスポーツライフ・データ2023 (速報)

【本レポートの趣旨】

本レポートでは、「子ども・青少年のスポーツライフ・データ」2023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、2024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	4～11歳のスポーツライフに関する調査	12～21歳のスポーツライフに関する調査
目的	放課後や休日における子どもの運動・スポーツ実施状況を把握する	
母集団	全国の市区町村に在住する4～11歳の男女	全国の市区町村に在住する12～21歳の男女
標本数	2,400人	3,000人
地点数	市部207地点、町村部18地点、計225地点	
抽出方法	層化二段無作為抽出法	
調査方法	訪問留置法による質問紙調査（個別聴取法併用）	訪問留置法による質問紙調査
有効回収数(率)	1,350（56.3%）	1,495（49.8%）
調査内容	過去1年間の運動・スポーツ実施種目、実施頻度・時間・強度、習いごと、運動・スポーツの好き嫌い、精神的健康、保護者の運動・スポーツ実施状況、生活習慣など	過去1年間の運動・スポーツ実施種目、実施頻度・時間・強度、スポーツクラブ・運動部、スポーツ観戦、スポーツボランティア、精神的健康、生活習慣、メディア利用時間など
調査時期	2023年6月24日～7月21日	
運動・スポーツの範囲	学校の部活動・サークルや休み時間の活動は含めるが、幼稚園・保育園・学校の授業や行事の運動会・マラソン大会などは含めない	

【報告書テーマ：子ども・青少年のスポーツライフと健康】

ポイント①：【調査結果の経年変化】

コロナ禍を経て運動・スポーツ実施頻度やスポーツ観戦率などの変化

ポイント②：【子ども・青少年の健康状態】

子ども・青少年の身体活動量や心身の健康状態の把握

ポイント③：【運動部活動の実態】

部活動の地域移行が進む中、運動部活動の活動状況等の把握

■ 低頻度群の割合が微増し高頻度群の割合が微減。

実施頻度群	基準
非実施群	非実施（0回／年）
低頻度群	年1回以上週3回未満（1～155回／年）
中頻度群	週3回以上週7回未満（156～363回／年）
高頻度群	週7回以上（364回以上／年）

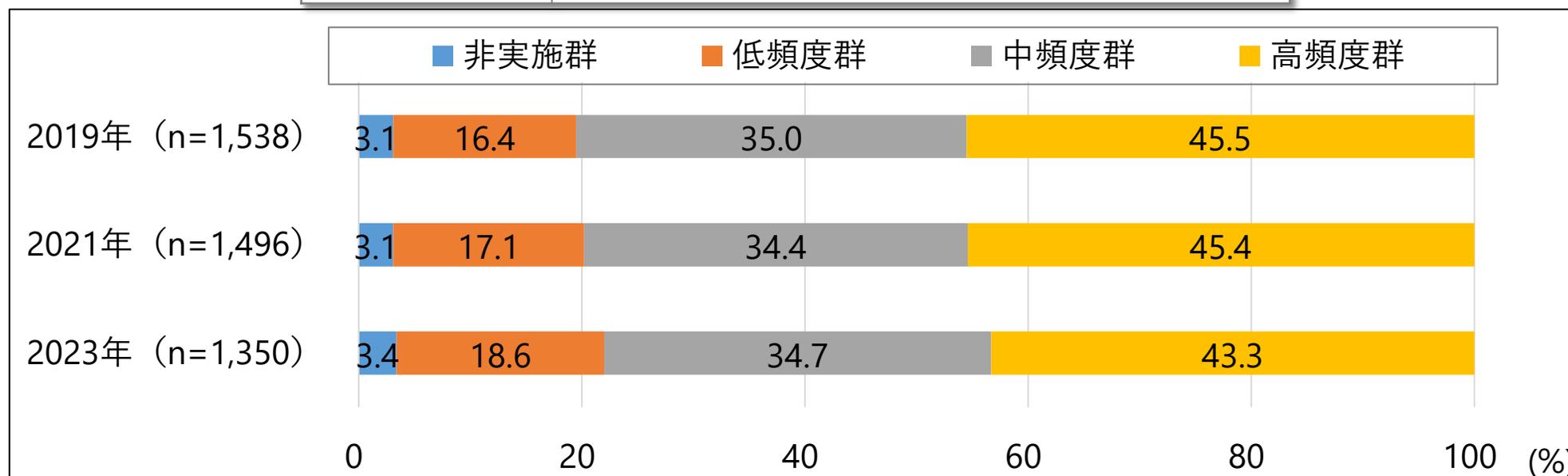


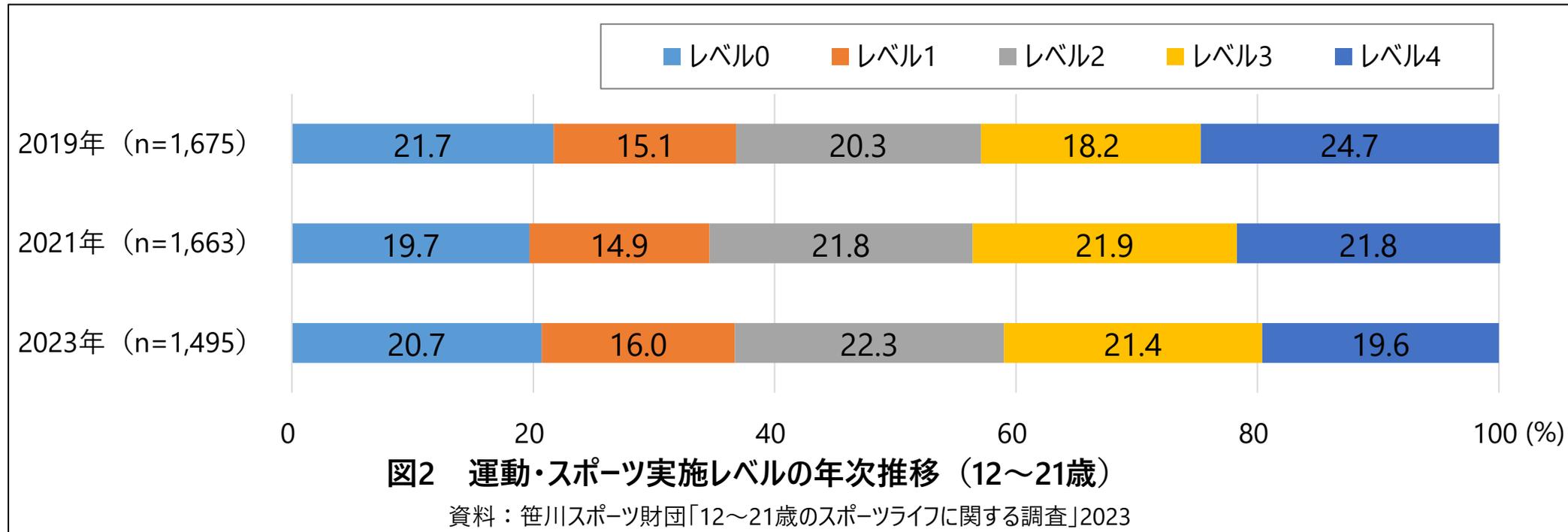
図1 運動・スポーツ実施頻度群の年次推移（4～11歳）

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2023

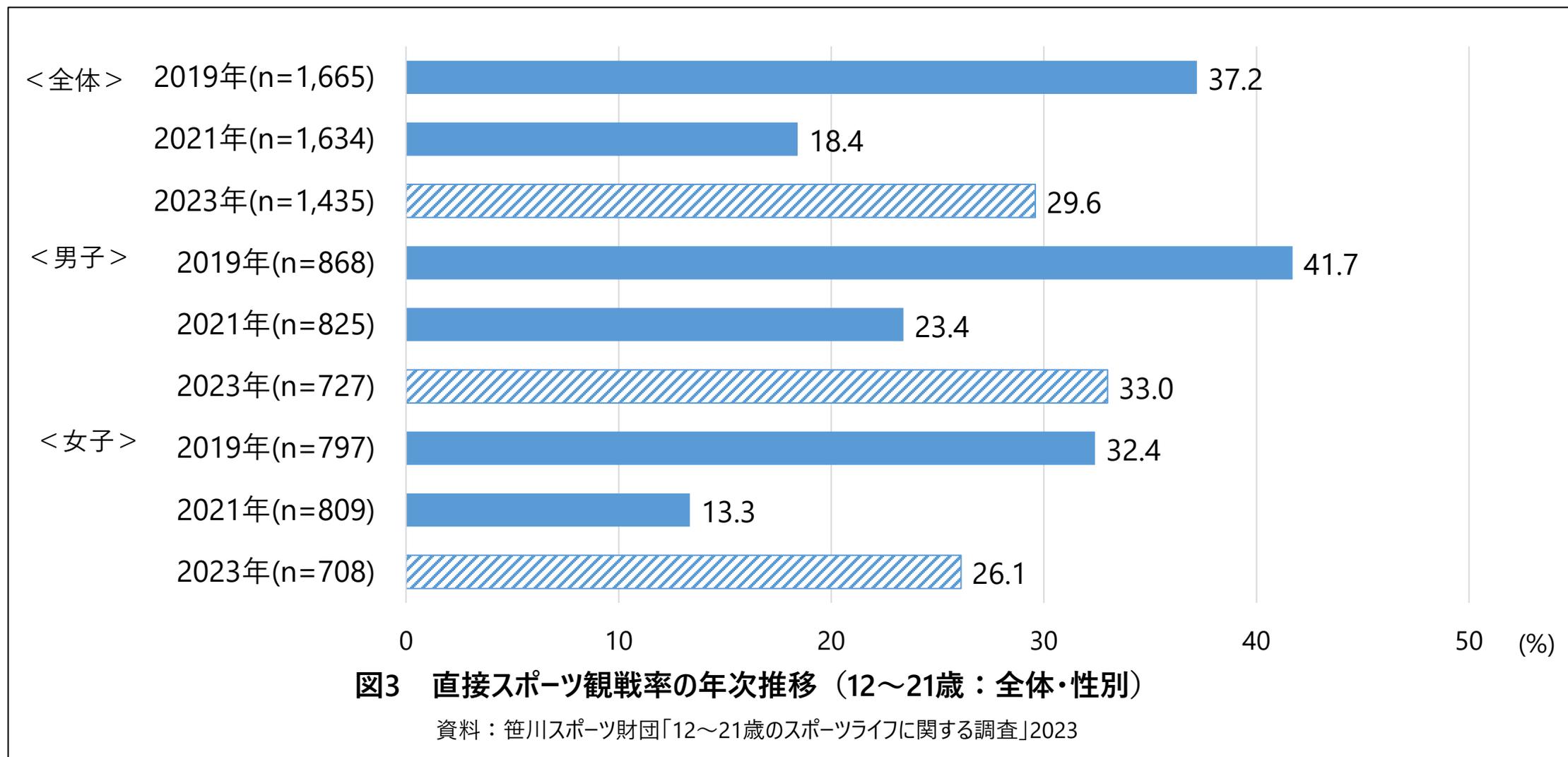
1. 運動・スポーツ実施頻度(レベル)

■ レベル4の割合が微減し、レベル2以下の割合が微増。

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった (0回/年)
レベル1	年1回以上、週1回未満 (1~51回/年)
レベル2	週1回以上週5回未満 (52回~259回/年)
レベル3	週5回以上 (260回以上/年)
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上



■ 直接観戦率（スタジアム等での直接観戦）はコロナ禍の2021年から回復傾向。



■ スポーツボランティア実施率はコロナ禍の2021年から回復したものの2015年以降減少傾向。

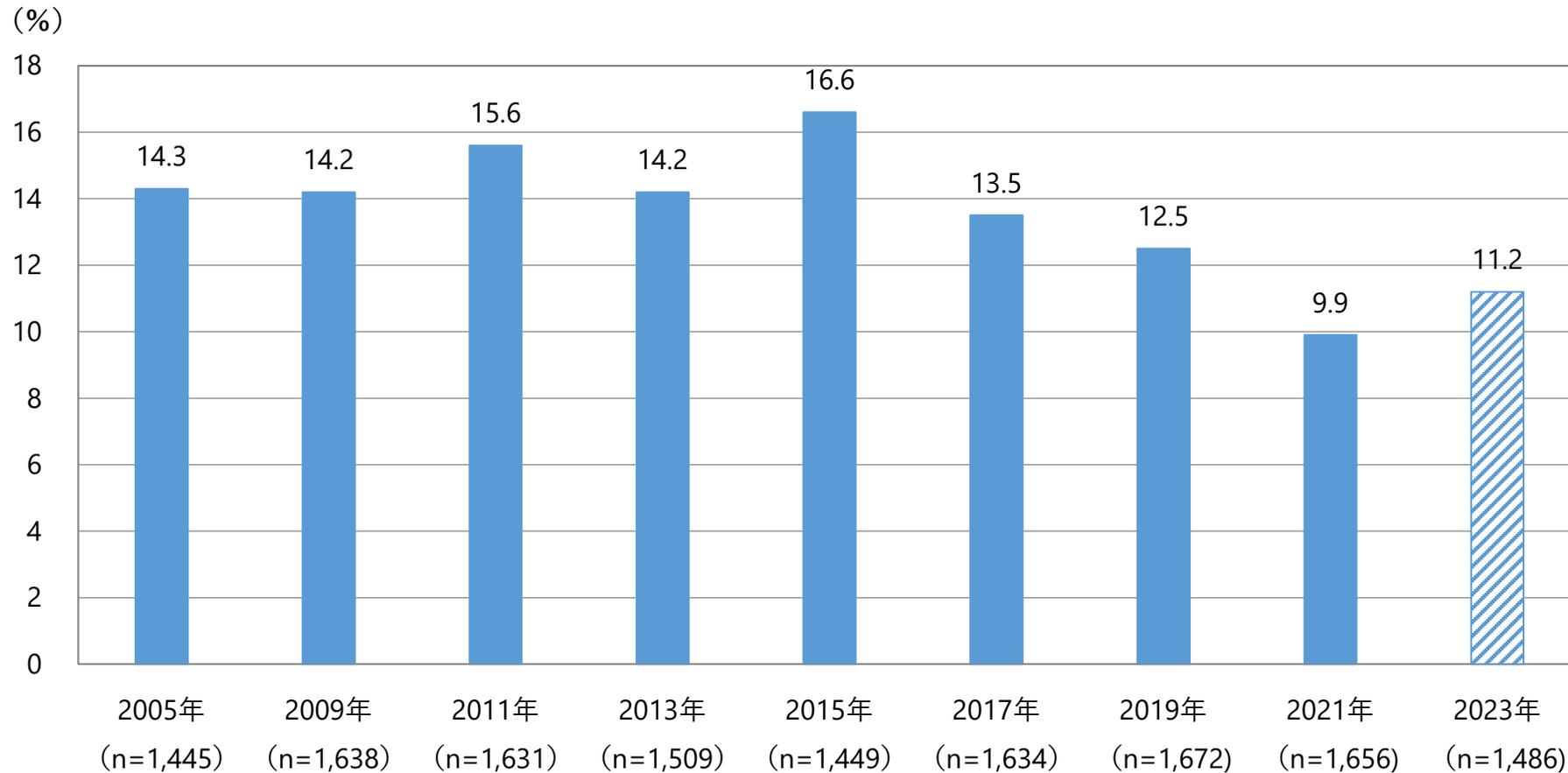


図4 スポーツボランティア実施率の年次推移 (12~21歳)

注) 2005年~2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」の12~19歳を分析対象とした

資料：笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

4. 好きなスポーツ選手

■ 大谷翔平が3回連続1位、過去最多得票率。三笥薫、高橋藍、河村勇輝などが初の上位ランクイン。

表1 好きなスポーツ選手の年次推移（12～21歳）

2019年（n=906）			2021年（n=839）			2023年（n=705）		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	大谷 翔平（野球）	6.0	1	大谷 翔平（野球）	13.0	1	大谷 翔平（野球）	22.3
2	羽生 結弦（フィギュアスケート）	5.5	2	羽生 結弦（フィギュアスケート）	3.6	2	三笥 薫（サッカー）	3.1
3	大坂 なおみ（テニス）	5.4	3	大坂 なおみ（テニス）	3.2	3	リオネル メッシ（サッカー）	2.7
4	錦織 圭（テニス）	4.3	4	錦織 圭（テニス）	2.7	4	石川 祐希（バレーボール）	2.3
5	イチロー（野球）	3.3	5	桃田 賢斗（バドミントン）	2.6	5	羽生 結弦（フィギュアスケート）	2.0
6	八村 塁（バスケットボール）	2.2	6	池江 璃花子（水泳）	2.0	6	八村 塁（バスケットボール）	1.7
7	坂本 勇人（野球）	2.0		坂本 勇人（野球）	2.0	7	桃田 賢斗（バドミントン）	1.6
8	久保 建英（サッカー）	1.8	8	八村 塁（バスケットボール）	1.9	8	高橋 藍（バレーボール）	1.4
	リオネル メッシ（サッカー）	1.8	9	石川 祐希（バレーボール）	1.8	9	イチロー（野球）	1.3
10	石川 祐希（バレーボール）	1.2	10	リオネル メッシ（サッカー）	1.7	10	河村 勇輝（バスケットボール）	1.1
	宇野 昌磨（フィギュアスケート）	1.2			丹羽 孝希（卓球）		1.1	
	サニブラウン アブデル ハキム（陸上競技）	1.2			ステファン カリー（バスケットボール）		1.1	
				ラズ ニートバー（野球）	1.1			

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

■ 詳細はホームページでも公開されています

https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/data/favorite_athlete_youth.html

■ 子ども・青少年の身体活動量を把握するためにHBSCの項目を使用。

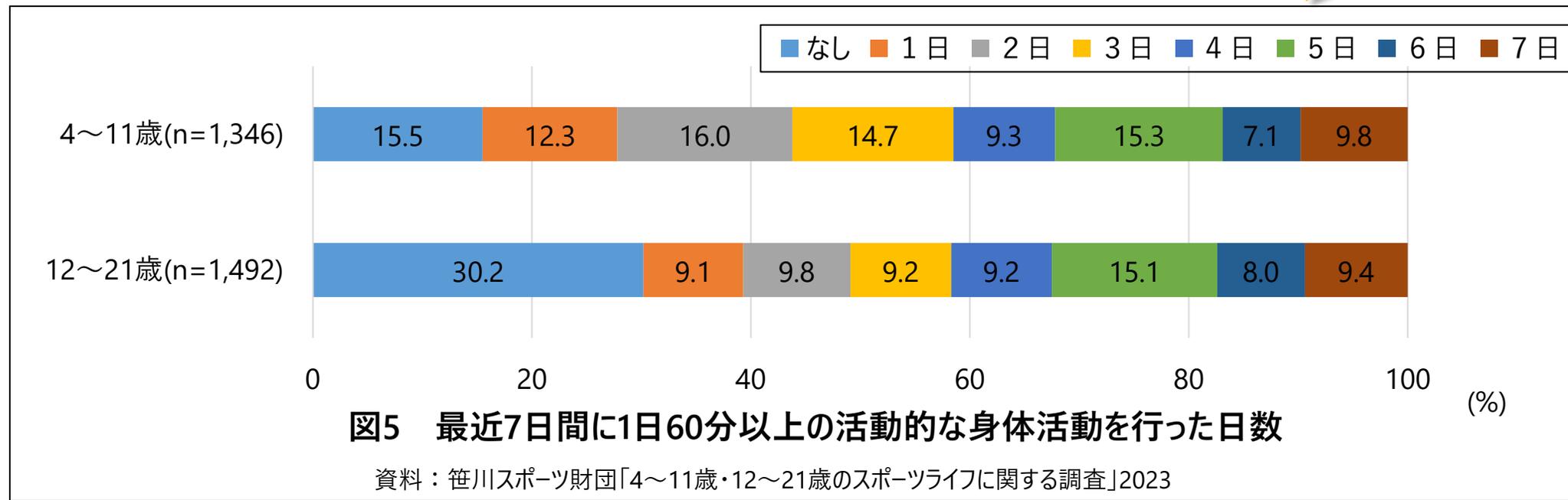
問6 ^{さいきん かかん}最近7日間の^{しんたいかつどう}あなたの身体活動についておたずねします。

ここでいう身体活動とは、^{しんぞう}心臓がドキドキしたり息切れしたりするようなすべての^{かつどう}活動のことで、^{スポーツ}スポーツや^{ともあそ}友だちと遊ぶこと、^{がっこう}学校に^{とほ}徒歩や^{じてんしゃ}自転車^{かよ}で通うことも入ります。^{たど}例えば^{はやある}ランニング、^{はやある}速歩き、^{ローラースケート}ローラースケート、^{じてんしゃ}自転車、^{ダンス}ダンス、^{すいえい}水泳、^{サッカー}サッカー、^{バスケットボール}バスケットボールなどがあります。

あなたは、^{さいきん かかん}最近の7日間に、1日あたり少なくとも合計 60 分間の^{しんたいかつどう}身体活動をした日は何日ありましたか。(○は1つ)

1 1日 2 2日 3 3日 4 4日 5 5日 6 6日 7 7日 8 なし

詳しい調査結果は
報告書に掲載予定



6. 精神的健康状態 (WHO-5)

■ 子ども・青少年の精神的健康状態を把握するためにWHO-5の項目を新規追加。

問17 最近の2週間の、あなたの状態に最も近いものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

最近 2 週間、私は..	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

4~11歳の結果は
報告書に掲載予定

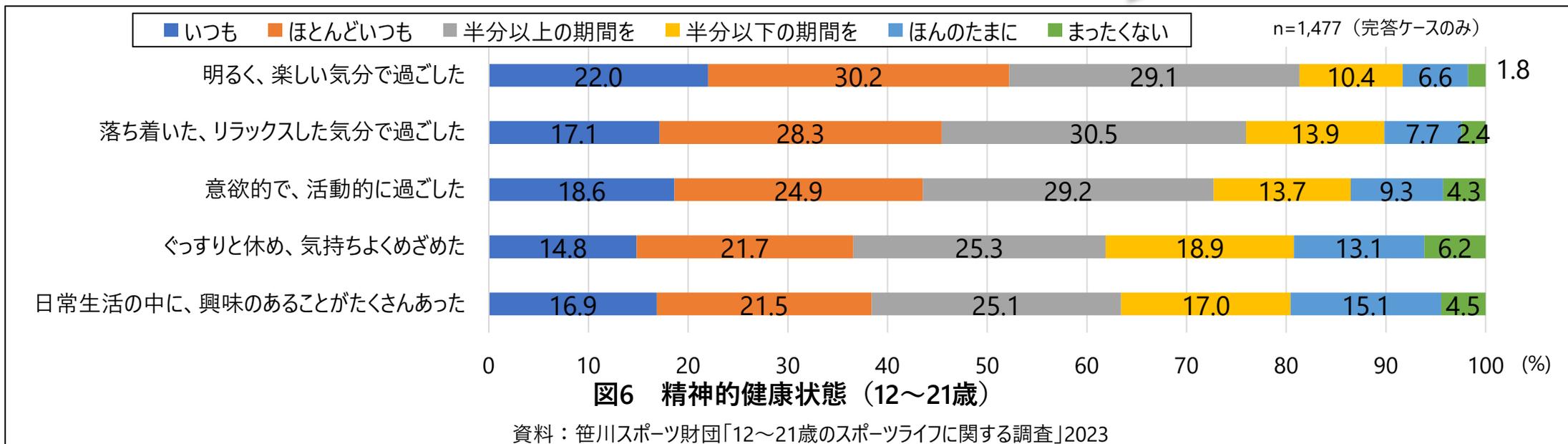
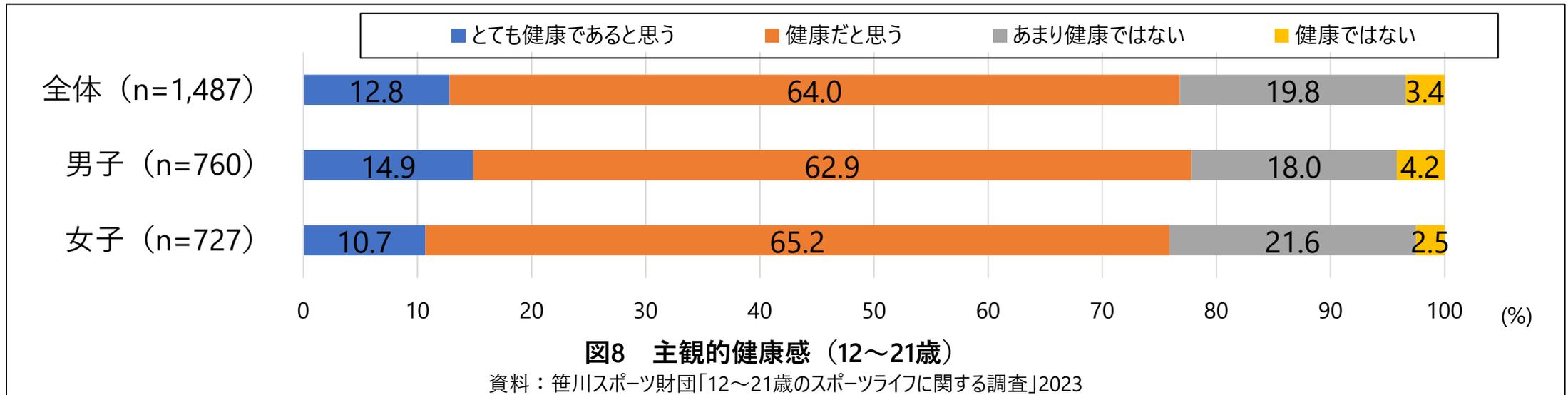
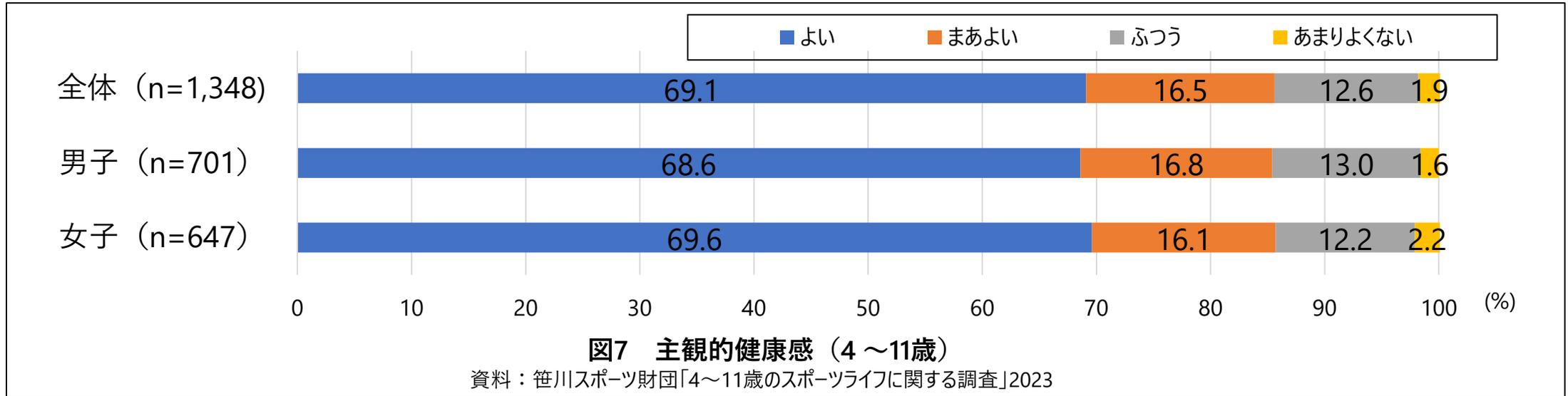


図6 精神的健康状態 (12~21歳)

資料：笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

7. 主観的健康感

■ 4～11歳の「よい」「まあよい」の合計は8割を超え、12～21歳の「とても健康であると思う」「健康だと思う」の合計は7割超。



8. スポーツクラブ・運動部への加入率(4~11歳)

■ スポーツクラブ・運動部への加入率は2019年以降横ばい。

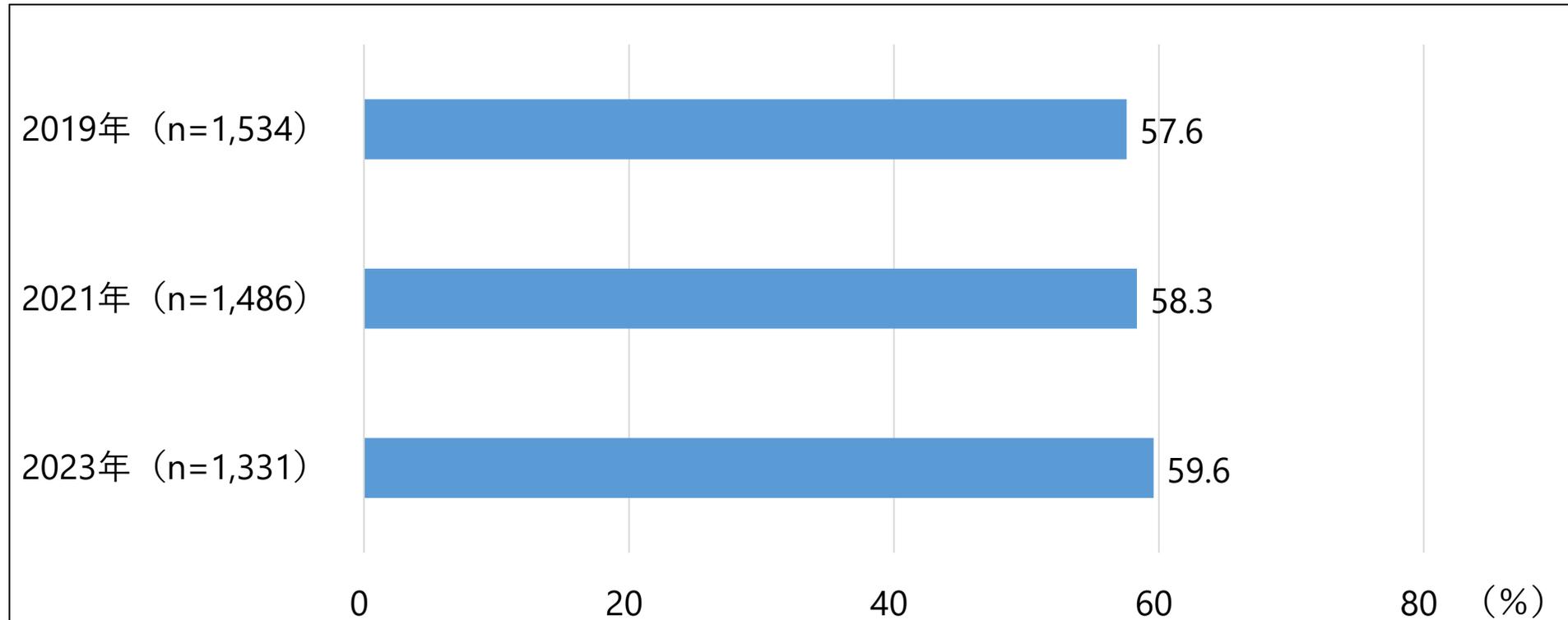


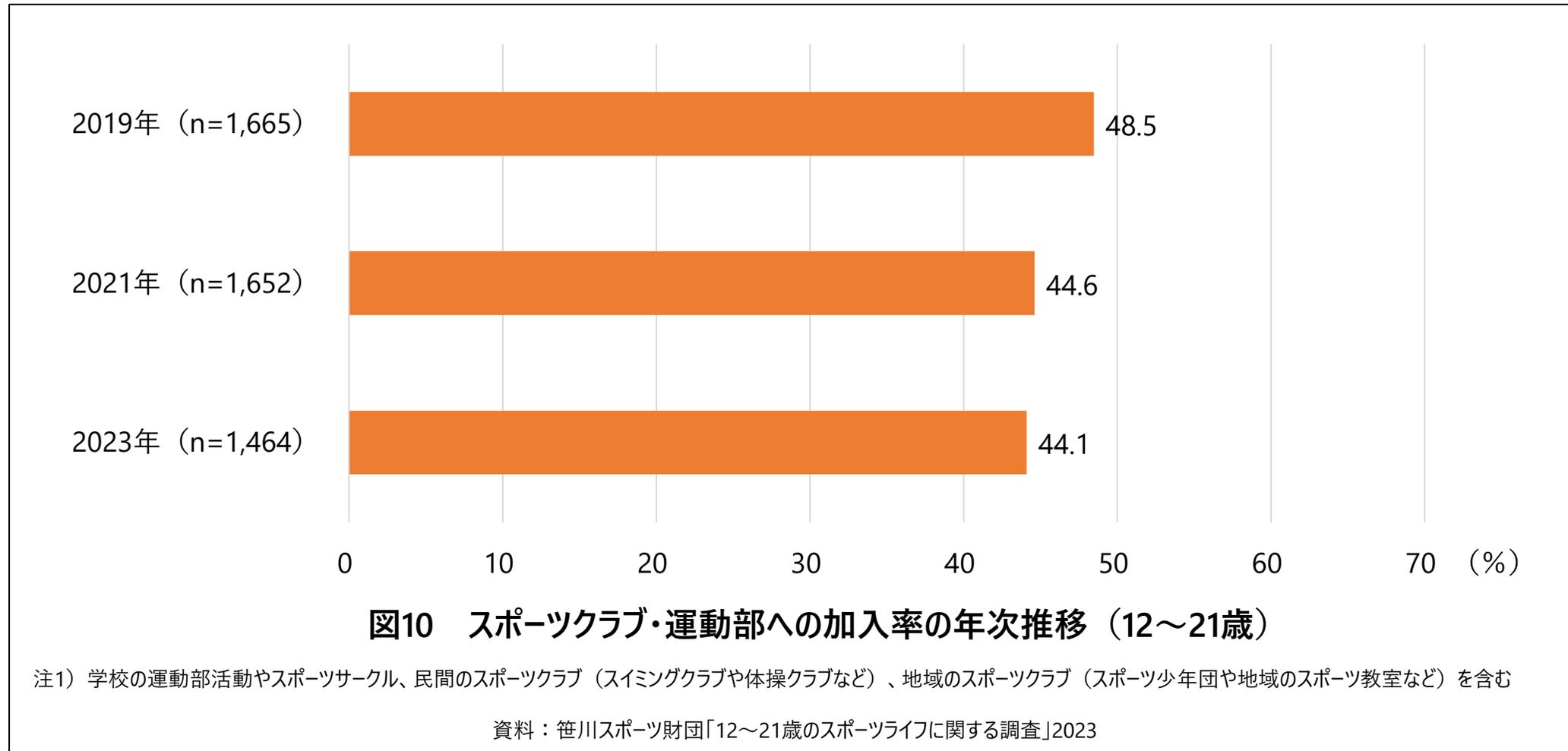
図9 スポーツクラブ・運動部への加入率の年次推移 (4~11歳)

注) 学校のクラブ活動や運動部活動、民間のスポーツクラブ (スイミングクラブや体操クラブなど)、地域のスポーツクラブ (スポーツ少年団や地域のスポーツ教室など) を含む

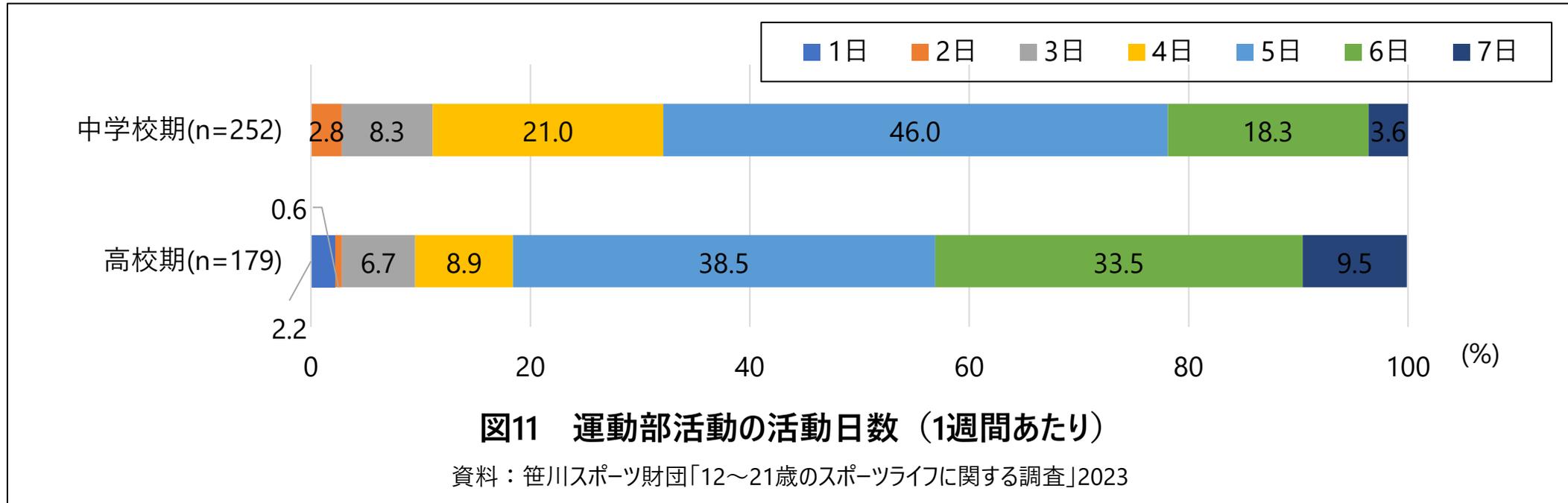
資料: 笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2023

8. スポーツクラブ・運動部への加入率(12~21歳)

■ 青少年の4割がスポーツクラブ・運動部等へ加入。



■ 中学校期・高校期ともに、運動部活動の1週間あたりの活動日数で最も多いのは週5日。



■ 中学校期・高校期ともに、運動部活動の1日あたりの活動時間で最も多いのは、平日「2時間以上3時間未満」、休日「3時間以上4時間未満」。

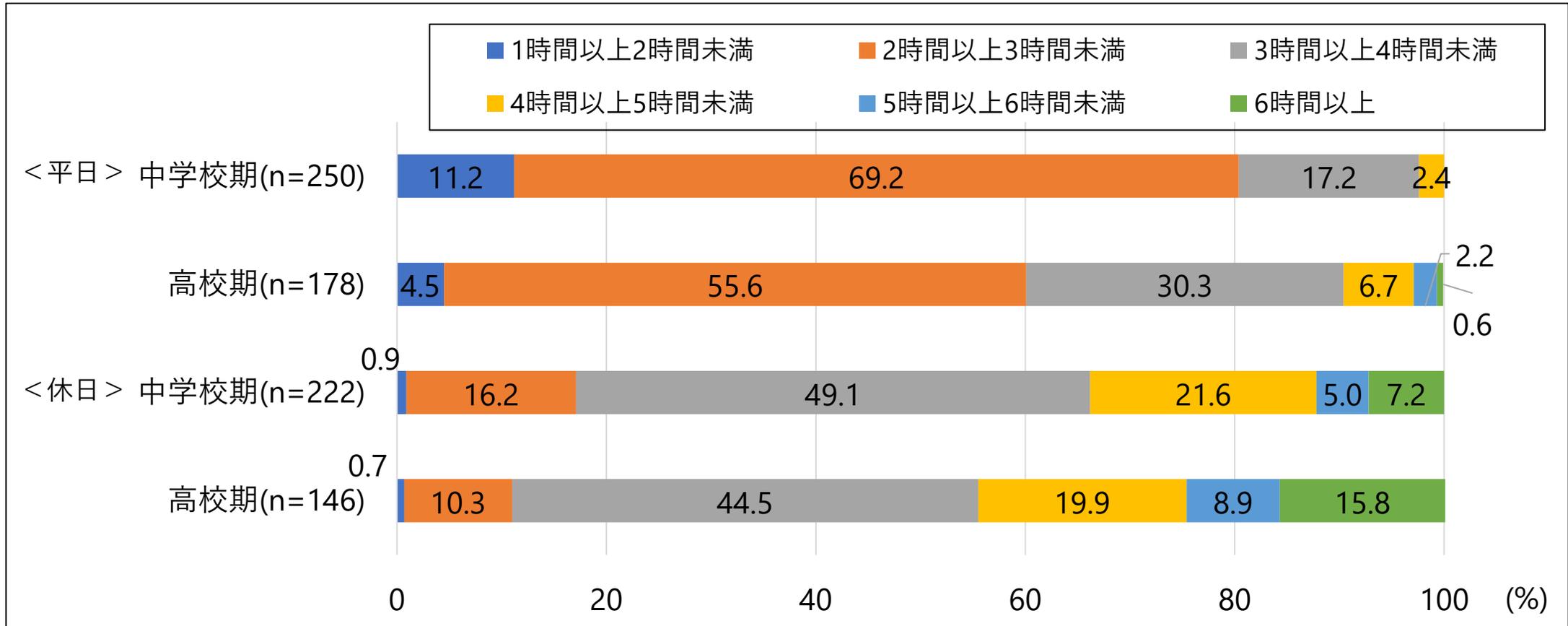


図13 運動部活動の1日あたりの活動時間（平日・休日）

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

これまでの内容に加えて、ポイント①～③それぞれで以下の分析を予定しています

ポイント①：【調査結果の経年変化】

種目別実施率、実施場所、クラブ等への加入率、習いごとの実施率 等

コロナ禍を経て子ども・青少年の運動・スポーツを取り巻く環境がどのように変化したか検討します

ポイント②：【子ども・青少年の健康状態】

運動不足感、スクリーンタイム、朝食摂取状況（本人・保護者）、睡眠時間（本人・保護者）等

子ども・青少年の健康と運動・スポーツ実施、生活習慣との関係性を検討します

ポイント③：【運動部活動の実態】

運動部活動に入部した理由、入部してよかったこと・よくなかったこと

部活動の地域移行に対する保護者の意識 等

運動部活動の活動状況に加え、生徒、保護者の運動部活動に対する意識なども整理します

子ども・青少年のスポーツライフをさまざまな視点から分析し、実態を明らかにします

「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2023」報告書 <2024年3月発刊予定>

【テーマ】子ども・青少年のスポーツライフと健康

- ・巻頭調査テーマ 「スポーツクラブ・運動部所属者の健康・生活習慣」
- ・トピック(予定) 「運動・スポーツ、運動あそびの実施状況－コロナ禍による影響－」
「運動・スポーツ実施状況と家庭環境」
「運動部活動の活動実態と生徒・保護者の意識」
「青少年のメンタルヘルスと生活習慣」
- ・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◆

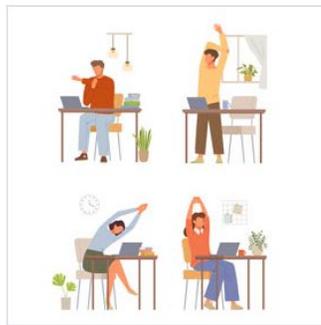
https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/index.html



調査・データ

【最新】散歩・ウォーキング人口：
4,981万人と過去最多

[view more](#)



コラム

【コラム】健康増進のための身体活動
時間を増やす政策に向けた検討

[view more](#)



コラム

【ライフデータ・コラム】スポーツ実
施時におけるアプリ等使用の実態

[view more](#)



調査・データ

【最新】ジョギング・ランニング人
口：877万人 コロナ禍前の水準に

[view more](#)

最新号発刊の
お知らせを受け取る



メルマガ登録