

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2024 (速報)

【本レポートの趣旨】

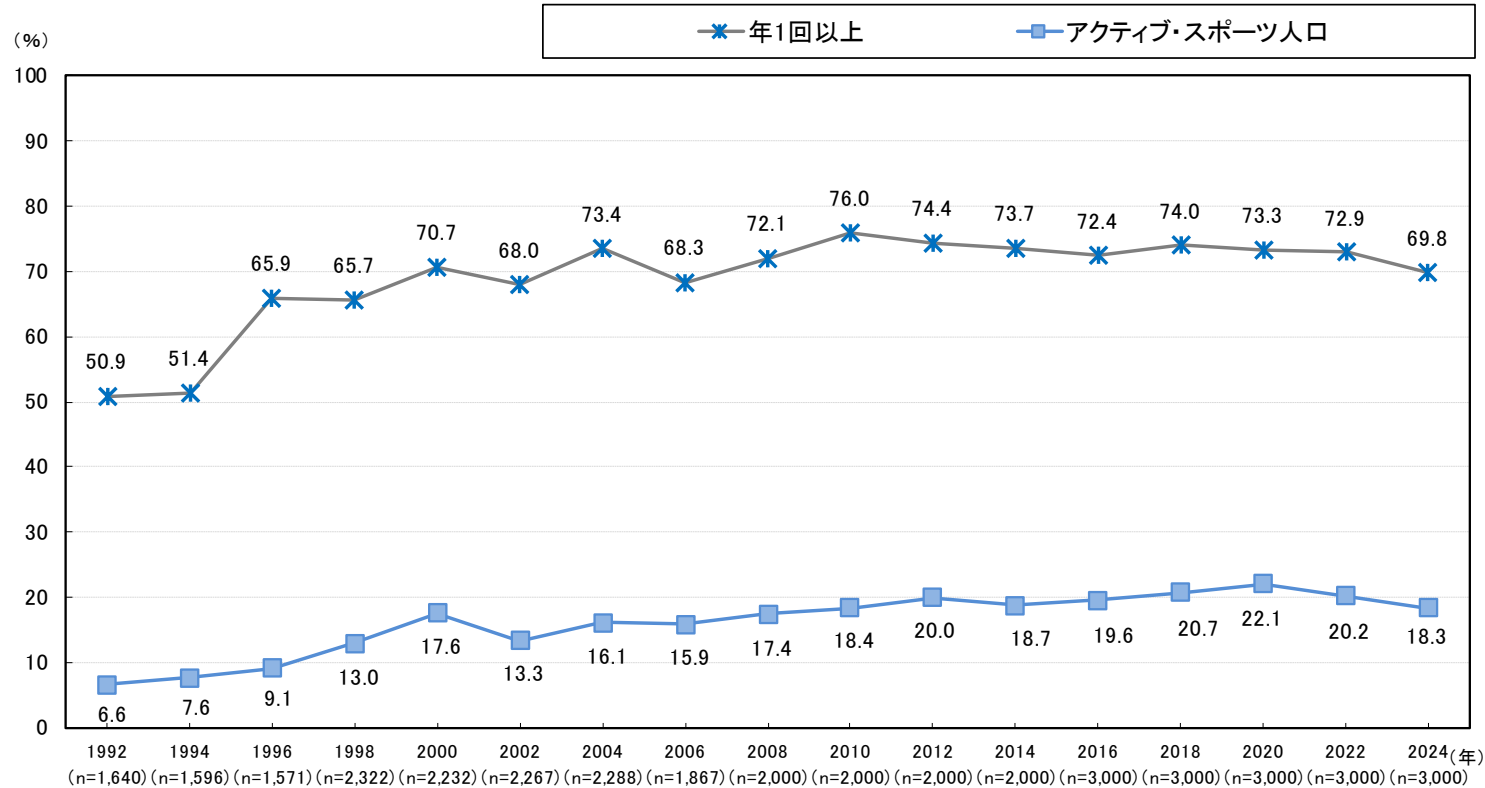
本レポートでは、「スポーツライフ・データ」2024の主な調査結果を速報値として紹介いたします。あくまで速報値のため、確定数値および詳細につきましては、2025年3月発刊予定の報告書をご参照ください。

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	2024年6月6日～7月7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回以上は69.8%、2006年以来の7割未満。アクティブ・スポーツ人口は18.3%で微減。

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」2024

2. 種目別運動・スポーツ実施率

■ 年1回以上の種目別実施率は、全体の1～5位まで2022年から変わらず。

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)

順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	散歩 (ぶらぶら歩き)	30.1	3,152
2	ウォーキング	27.5	2,880
3	体操 (軽い体操、ラジオ体操など)	17.3	1,812
4	筋力トレーニング	16.0	1,675
5	ジョギング・ランニング	7.7	806
6	ゴルフ (コース)	6.9	723
7	ゴルフ (練習場)	6.8	712
8	ボウリング	6.3	660
9	サイクリング	6.2	649
	釣り	6.2	649
11	水泳	4.8	503
12	キャッチボール	4.6	482
	なわとび	4.6	482
14	バドミントン	4.5	471
15	海水浴	4.1	429

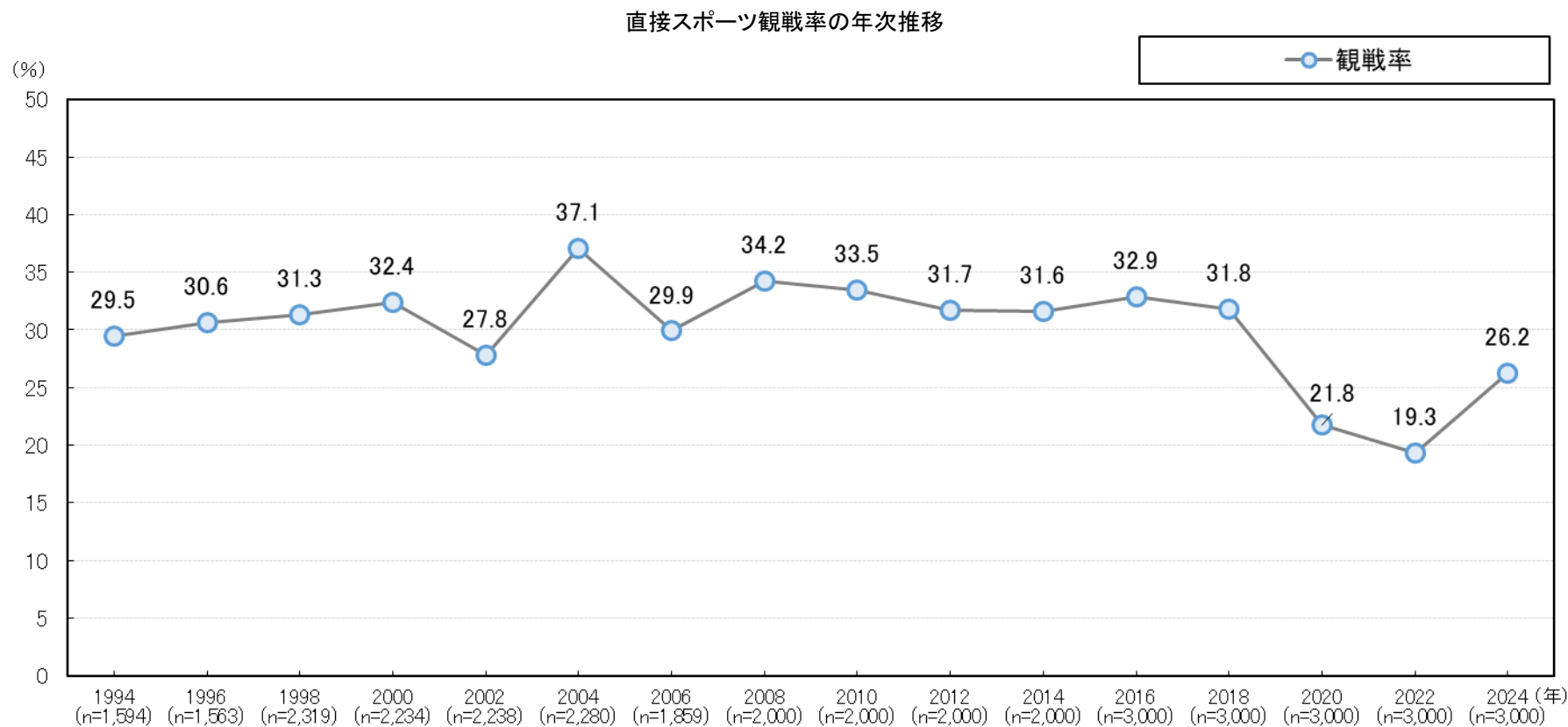
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
16	ヨガ	4.0	419
17	キャンプ	3.9	408
	サッカー	3.9	408
	登山	3.9	408
20	卓球	3.7	387
21	ハイキング	3.2	335
22	野球	3.0	314
23	スノーボード	2.7	283
24	バレーボール	2.6	272
25	テニス (硬式テニス)	2.4	251
26	バスケットボール	2.3	241
27	スキー	2.1	220
28	フットサル	1.7	178
29	ソフトボール	1.6	168
30	グラウンドゴルフ	1.4	147

注1) 推計人口: 18歳以上人口(20歳以上は2023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104,716,185人に、実施率を乗じて算出。

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」2024

■ 直接スポーツ観戦率(スタジアム等での直接観戦)は26.2%、過去最低だった2022年から6.9pt増加。



注) 2014年までは20歳以上、2016年以は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」2024

4. 好きなスポーツ選手

■ 大谷翔平(野球)が圧倒的な人気。石川祐希(バレーボール)、井上尚弥(ボクシング)が初のTOP3入り。

好きなスポーツ選手(全体)

2014年(n=1,551)			2016年(n=2,415)			2018年(n=2,337)		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
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	1	羽生 結弦(フィギュアスケート)	10.6
2	イチロー(野球)	8.8	2	錦織 圭(テニス)	12.8	2	大谷 翔平(野球)	7.7
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	3	イチロー(野球)	7.2
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	4	錦織 圭(テニス)	7.1
5	本田 圭佑(サッカー)	2.8	5	木村 沙織(バレーボール)	2.9	5	浅田 真央(フィギュアスケート)	3.7
6	香川 真司(サッカー)	2.5	6	長嶋 茂雄(野球)	2.0	6	本田 圭佑(サッカー)	2.7
7	長嶋 茂雄(野球)	2.4	7	大谷 翔平(野球)	1.9	7	長嶋 茂雄(野球)	2.4
8	錦織 圭(テニス)	2.1	8	白鵬(相撲)	1.3	8	長谷部 誠(サッカー)	1.7
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		松山 英樹(ゴルフ)	1.7
10	長友 佑都(サッカー)	1.8		本田 圭佑(サッカー)	1.2	10	内村 航平(体操競技)	1.5

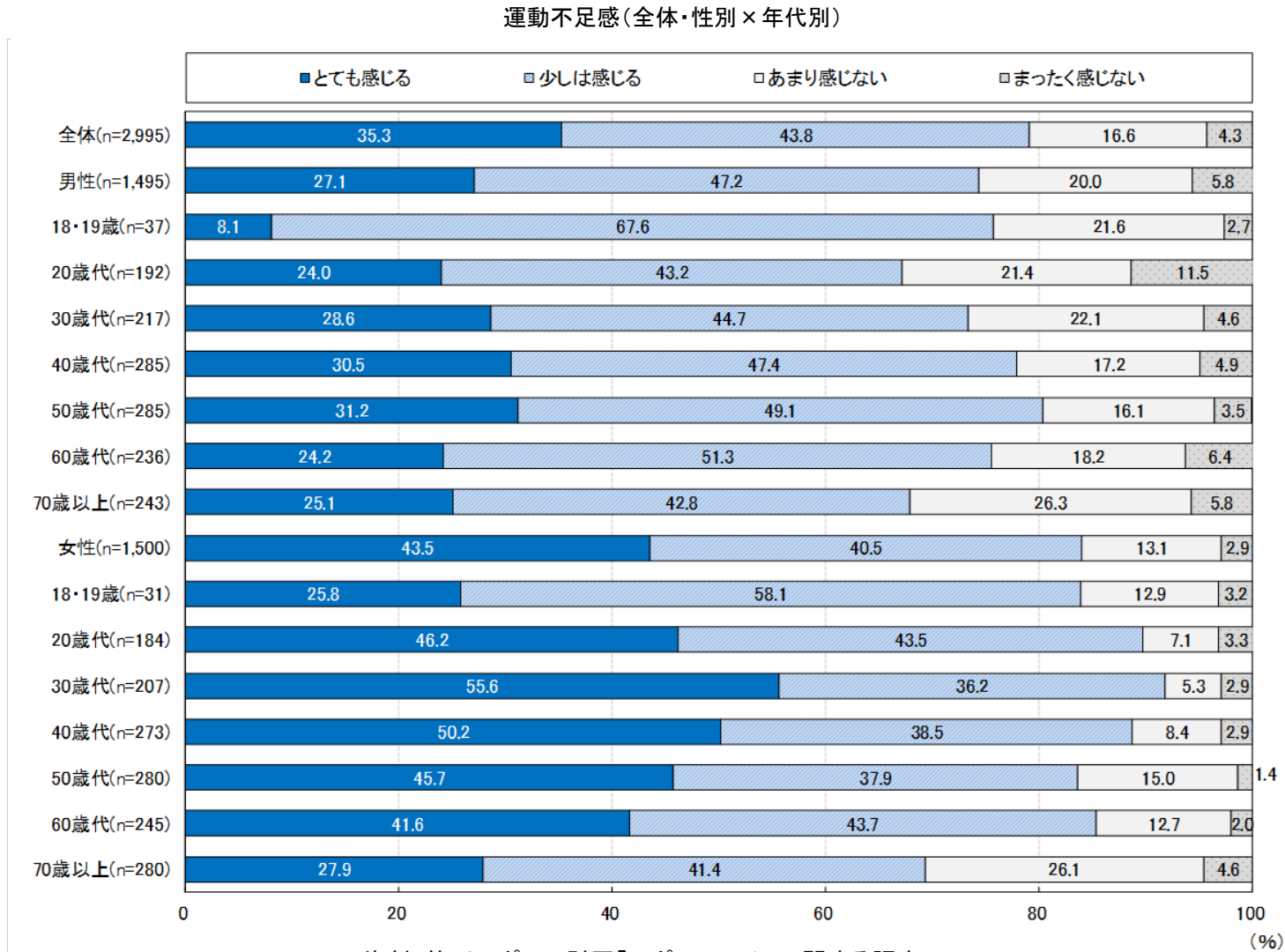
2020年(n=2,246)			2022年(n=2,237)			2024年(n=2,284)		
順位	選手名	%	順位	選手名	%	順位	選手名	%
1	羽生 結弦(フィギュアスケート)	7.8	1	大谷 翔平(野球)	29.1	1	大谷 翔平(野球)	41.5
2	イチロー(野球)	7.5	2	羽生 結弦(フィギュアスケート)	5.5	2	石川 祐希(バレーボール)	3.6
3	大谷 翔平(野球)	5.1	3	イチロー(野球)	3.2	3	井上 尚弥(ボクシング)	2.1
4	大坂 なおみ(テニス)	4.9	4	井上 尚弥(ボクシング)	2.6	4	イチロー(野球)	2.0
5	浅田 真央(フィギュアスケート)	4.2	5	松山 英樹(ゴルフ)	2.2	5	高橋 藍(バレーボール)	1.4
6	錦織 圭(テニス)	4.0	6	石川 祐希(バレーボール)	1.5	6	浅田 真央(フィギュアスケート)	1.1
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	6	羽生 結弦(フィギュアスケート)	1.1
8	渋野 日向子(ゴルフ)	1.8	8	大坂 なおみ(テニス)	1.1	8	松山 英樹(ゴルフ)	0.8
9	坂本 勇人(野球)	1.6	9	坂本 勇人(野球)	1.0	9	久保 建英(サッカー)	0.7
10	リオネル・メッシ(サッカー)	1.4	10	那須川 天心(ボクシング)	1.0		近本 光司(野球)	0.7
							長嶋 茂雄(野球)	0.7
						三笥 薫(サッカー)	0.7	

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」2024

5. 運動不足感

■ 運動不足感「とても感じる」35.3%で2022年から微増。男性は大きな変化なし、女性は3.5pt増加。



資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

■ スポーツライフ・データ2020より、調査項目にGPAQを追加。

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

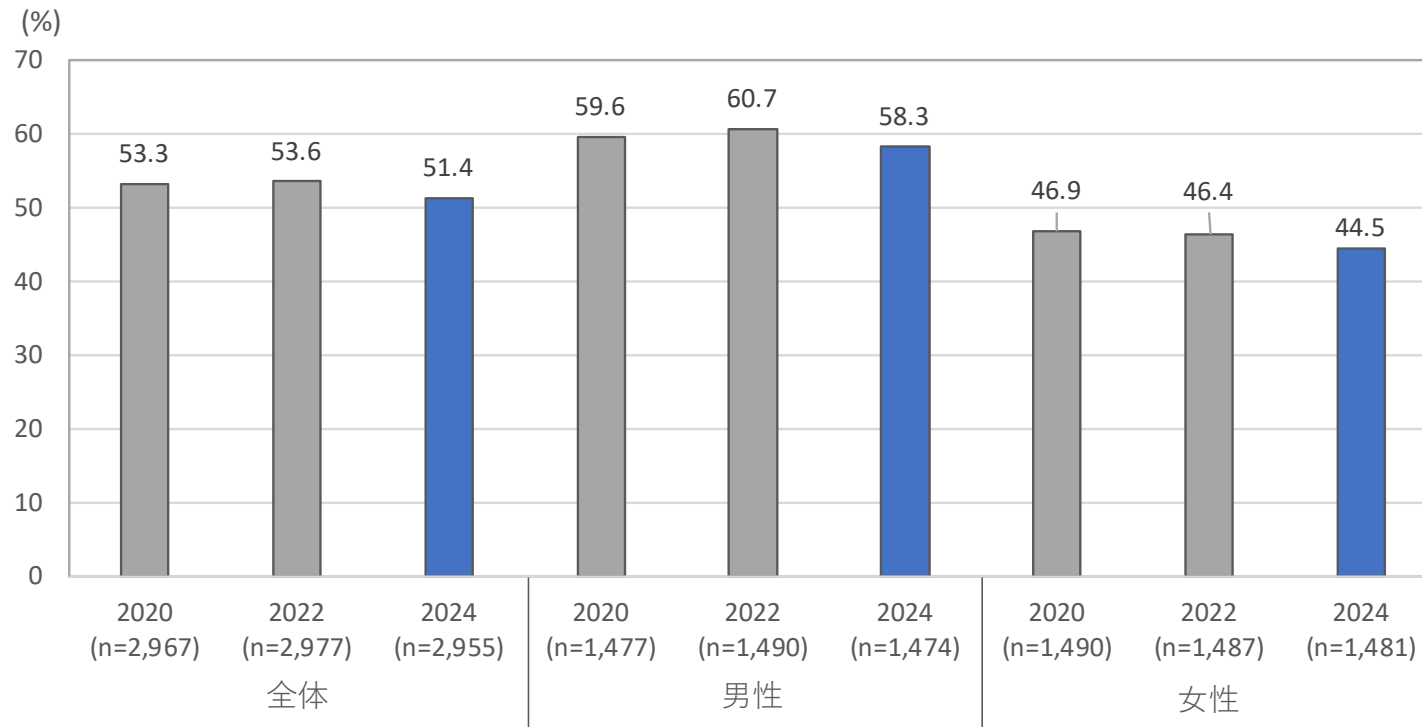
概要	人々の身体活動量を把握に向けて世界保健機関(WHO: World Health Organization)が文化や生活の特徴の違いを考慮して開発した質問票
目的	日常生活全般(運動・スポーツ活動を含む)における身体活動量を把握する
項目	仕事・移動・余暇の3領域の各活動時間と座位(座っている)時間から構成され、さらに3領域の身体活動はその負荷に応じて中強度と高強度に分かれる
身体活動量の算出方法	<p>週あたりの身体活動時間に強度を掛けて算出。強度はメッツという単位で示され、安静状態は1メッツ、中強度の身体活動には4メッツ、高強度の身体活動には8メッツがそれぞれ割り当てられる。</p> <p>例) 仕事で週5時間激しく動く人の身体活動量は「5時間 × 8メッツ = 40メッツ・時/週」</p>

笹川スポーツ財団webコラム「健康増進のためのスポーツ政策を考える」より改編

7. 身体活動量のWHO基準達成率(GPAQ)

■ WHO基準の達成率は全体51.4%で2022年から微減。

身体活動量におけるWHO基準の達成率(全体・性別)

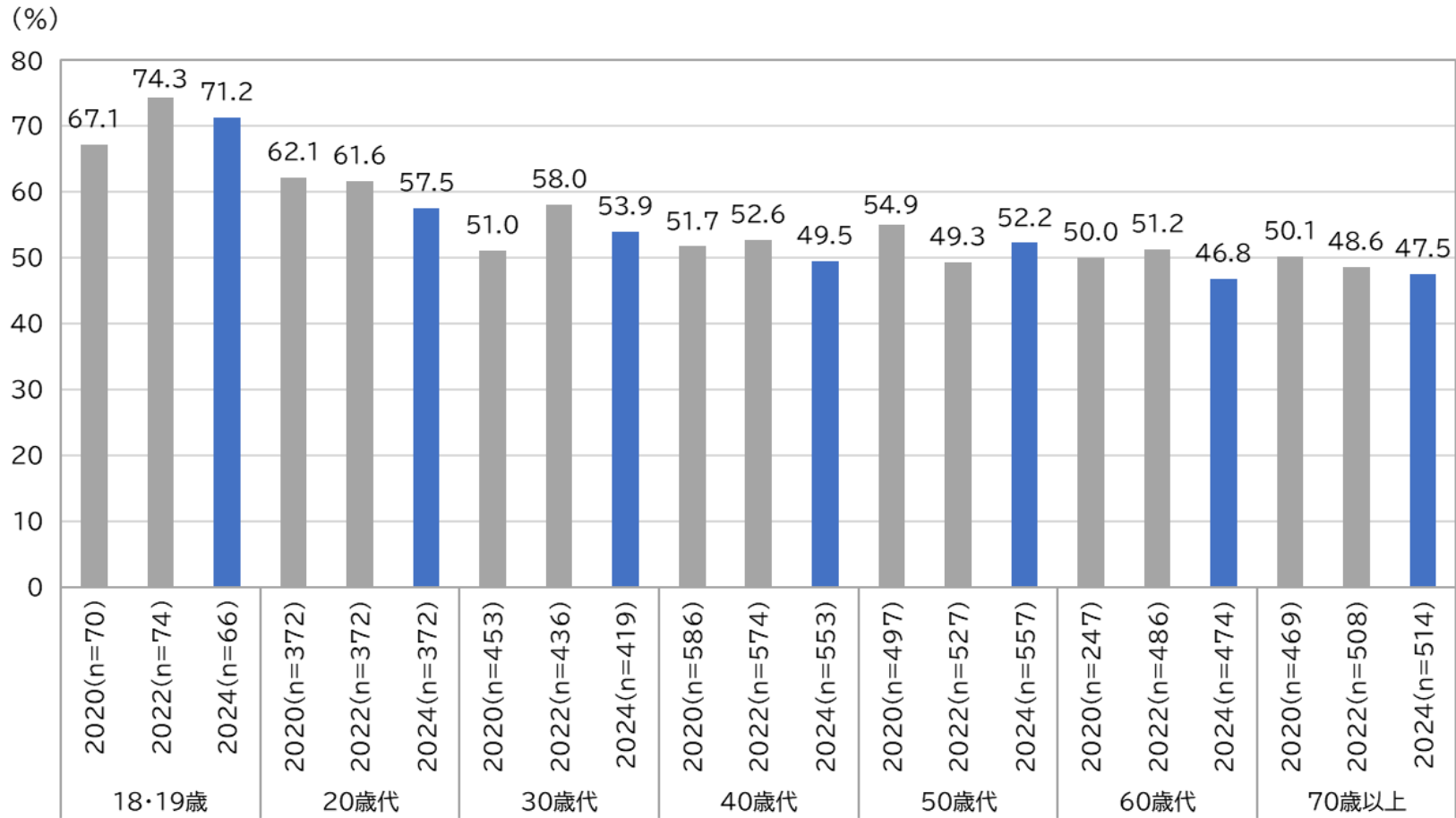


注) 世界保健機関 (WHO) が示す身体活動量の基準は「中強度の身体活動を週に150分、または強度の身体活動を週に75分、またはこれらと同等の組み合わせ (世界標準化身体活動質問票 (GPAQ) における600メッツ・分/週に相当)」を指す

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

8. 年代別の身体活動量のWHO基準達成率(GPAQ)

■ WHO基準の達成率、年代別では50代を除く各年代で減少。



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」2024

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
→ 2022年は「道路」「自宅」での実施が高止まり、クラブ加入率は過去最低に
- ②【みるスポーツ】テレビ、ネットでの観戦状況
→ 2022年はテレビ観戦率が2004年以降最も低く、ネット観戦率は増加傾向
- ③【ささえるスポーツ】スポーツボランティア
→ 2022年はスポーツボランティア実施率、実施希望率ともに過去最低に

新型コロナ5類移行後、初の成人調査
2024年はどのような傾向がみられたのか

「スポーツライフ・データ2024」報告書 <2025年3月発刊予定>

【テーマ】ポストコロナ社会におけるスポーツライフの現在地と展望

・トピック(予定) 「<くする・みる・ささえる>の構造と変容」「女性の運動・スポーツ実施状況と変化」

「職場の運動・スポーツ実施支援状況と変化」「身体活動量の変化と国際比較」 など

・二次分析用のローデータ(SPSS/MS 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

【最新データ】男子は2013年のピークから減少に転じ、女子は横ばい

[view more](#)



調査・データ

中学校期はソフトテニス、高校期はバスケットボールが最も高い

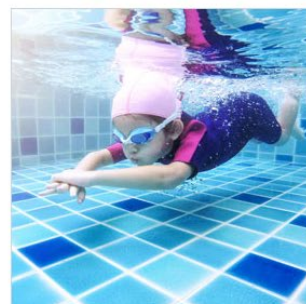
[view more](#)



調査・データ

【最新データ】：青少年のスポーツ観戦率1位は「プロ野球」

[view more](#)

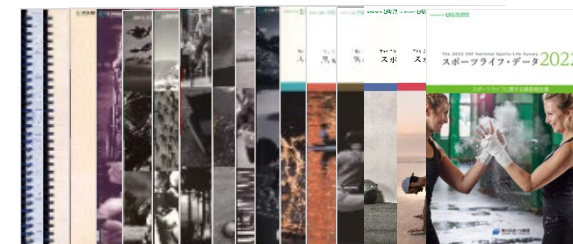


調査・データ

【最新データ】子どもの水泳人口：371万人 2010年から概ね横ばい

[view more](#)

【最新号発刊のお知らせを受け取る】



1992 - 2022



メルマガ登録