

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

スポーツライフ・データ 2024 最新号のご案内**運動・スポーツ実施率、コロナ禍前の水準には戻らず
国民の3割が過去1年間にまったく運動・スポーツをしていない結果に**

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する笹川スポーツ財団（所在地：東京都港区赤坂 理事長：渡邊一利 以下：SSF）は、1992年から隔年で「スポーツライフに関する調査（スポーツライフ・データ）」を実施しています。全国の18歳以上を調査対象に、頻度・時間・運動強度からみたSSF独自の指標である「運動・スポーツ実施レベル」をはじめ、運動・スポーツ実施率やスポーツ観戦率、スポーツクラブ加入率、好きなスポーツ選手の推移など国内のスポーツライフの現状を明らかにしてきました。

このたび、最新の調査結果をまとめた「スポーツライフ・データ 2024」（調査期間：2024年6月～7月）を、3月28日に刊行いたしました（Amazon ブックストアなどで発売中）。本調査は、新型コロナウイルス感染症が5類移行後、初の実施となります。ポストコロナ社会における「する・みる・ささえる」スポーツの現状は、コロナ禍前（2018年調査）の水準には戻り切っていない可能性があり、年1回以上の運動・スポーツ実施率は2006年以来の6割台に減少しました。

調査結果のポイント**■「する」スポーツ**

- ・年1回以上の運動・スポーツ実施率：69.8%→2006年以來の6割台
- ・過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった：30.2%→3割が運動・スポーツをしていない

■「みる」スポーツ

- ・直接観戦率：26.2%（2018年31.8%、2022年19.3%）
- ・インターネット観戦率：24.2%（2018年11.5%、2022年21.6%）

■「ささえる」スポーツ

- ・スポーツボランティア実施率：5.4%（2018年6.7%、2022年4.2%）

■身体活動量（GPAQ）

- ・領域別では仕事56.6%、移動22.9%、余暇20.5%、2022年と比べて仕事が減少、移動は増加した

【研究担当者コメント】

今回の調査は2024年6～7月に実施された。新型コロナウイルス感染症5類移行後の過去1年間を振り返る質問を中心に、コロナ禍で実施された過去2回の調査を含む年次推移の把握が可能となった。

「する」の主な指標である運動・スポーツ実施率（年1回以上）は7割を下回り、2022年からさらに減少した。コロナ禍以降、身近な場所で一人でも実施できるエクササイズ系種目（散歩、筋トレ等）の実施率は高く、実施場所も道路や自宅の利用率が高い。

コロナ禍を経たスポーツライフの現状は、全体として大きな回復の兆しはみられていない。仕事や学校が通常の動きを取り戻したことによって家庭での生活を含め多くの方がより時間に追われ、「する・みる・ささえる」すべてにおいて関わる余裕がない可能性が高い。一方でコロナ禍を契機として、運動・スポーツに参画しやすい環境やサービスの拡充も進んでいる。それらを有効活用し、限られた時間の中で少しでも身体を動かしたり、観戦を楽しんだり、活動をサポートしたりすることで心身ともにより健やかな生活を送れる社会の実現に向けたターニングポイントとなり得る結果とみている。

水野 陽介（SSFスポーツ政策研究所 シニア政策オフィサー）

【本件に関するお問合せ先】笹川スポーツ財団 広報担当：清水、齊藤
TEL：03-6229-5300 info@ssf.or.jp

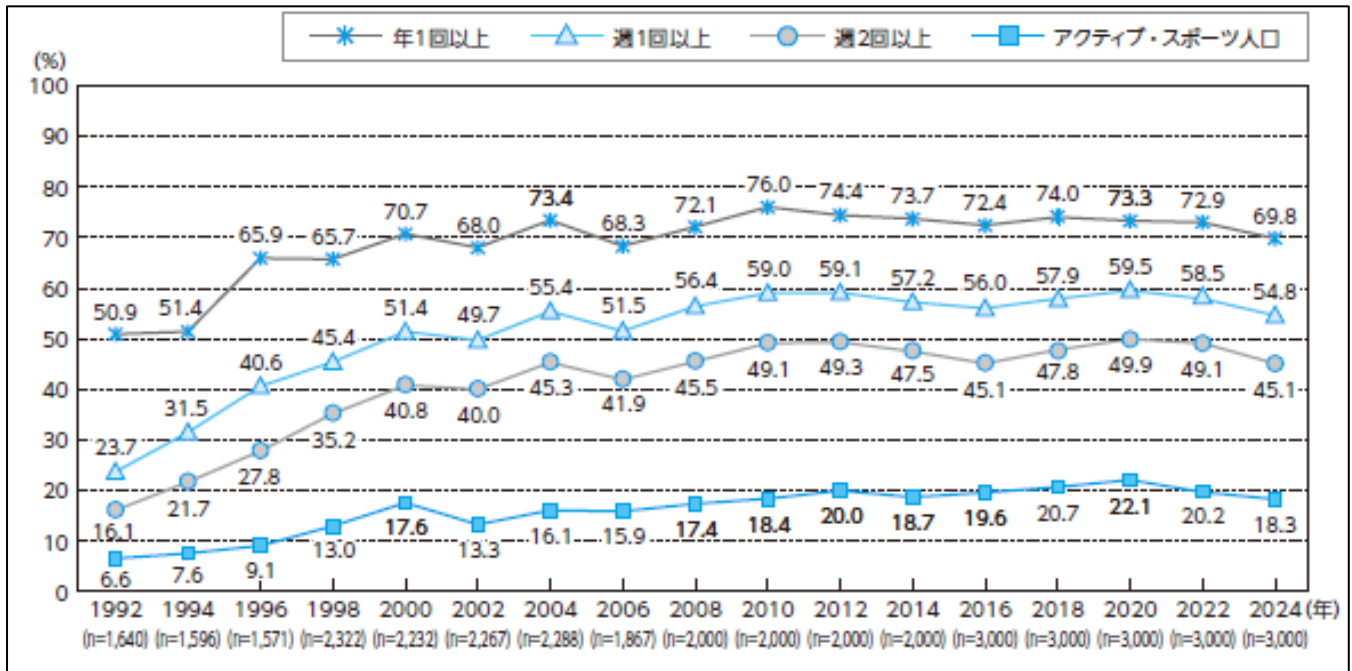
【主な調査結果 詳細】

■ 「する」スポーツ

➤ 運動・スポーツ実施率の年次推移

年1回以上の運動・スポーツ実施率をみると、1992年調査では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60~70%台の間を行き来し、2008年以降は70%台での横ばい状態が続いていた。2024年調査では69.8%であり、前回の2022年調査から3.1ポイント減少して2006年以来の6割台となった。

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：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

➤ 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

運動・スポーツ実施レベルは、「実施頻度」「実施時間」「運動強度」をもとに、運動・スポーツ実施状況を量的・質的観点から捉えるSSF独自の指標である。

図表 2. 運動・スポーツ実施レベルの設定

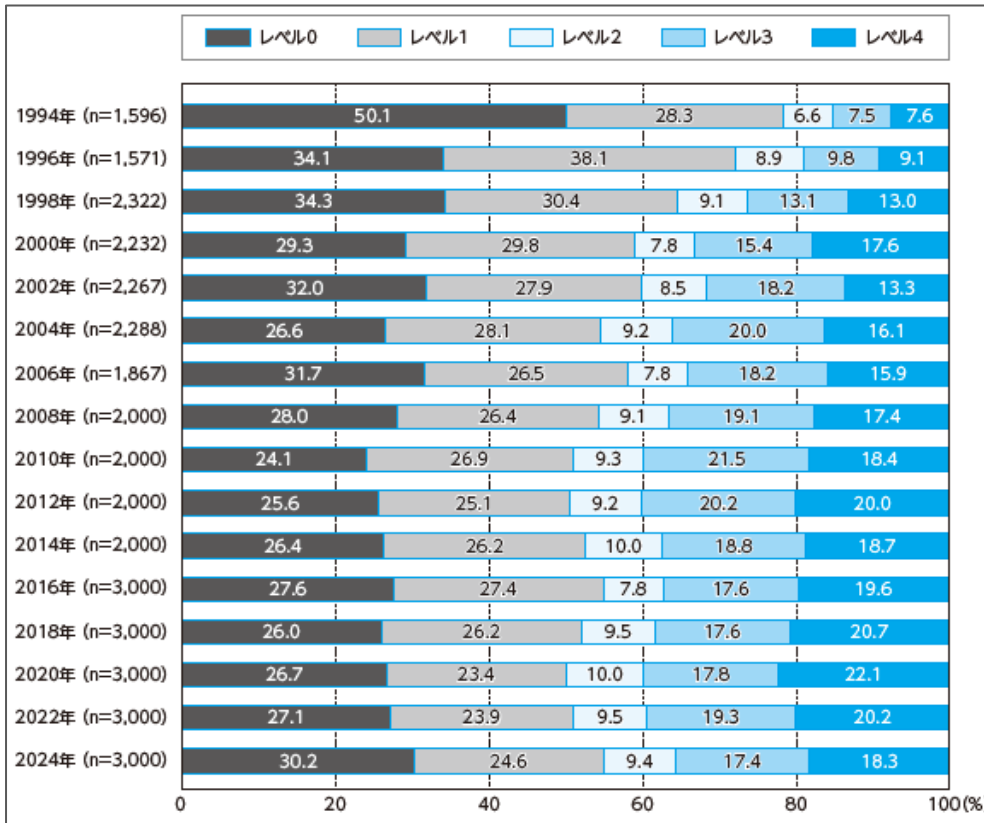
実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツを実施しなかった
レベル1	年1回以上、週2回未満(年1~103回)
レベル2	週2回以上(年104回以上)
レベル3	週2回以上、1回30分以上
レベル4 (アクティブ・スポーツ人口)	週2回以上、1回30分以上、運動強度「ややきつい」以上

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

運動・スポーツ実施レベルの年次推移をみると、「レベル4」(アクティブ・スポーツ人口)は、1994年調査の7.6%から漸次増加し、2012年では20.0%に達した。2018年は20.7%、2020年の22.1%で過去最高を示したが、2024年は18.3%であった。運動強度・時間に関係なく、週2回以上運動・スポーツを行う「レベル2」は9.4%と、1994年調査以降6~10%の間を推移しており、コロナ禍前の2018年9.5%から横ばいである。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0」は、1994年は50.1%と全体の半数を占めていたが、2022年は4分の1程度まで減少した。しかし2024年は30.2%に増え2006年以来の3割超えとなった。

図表 3. 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。

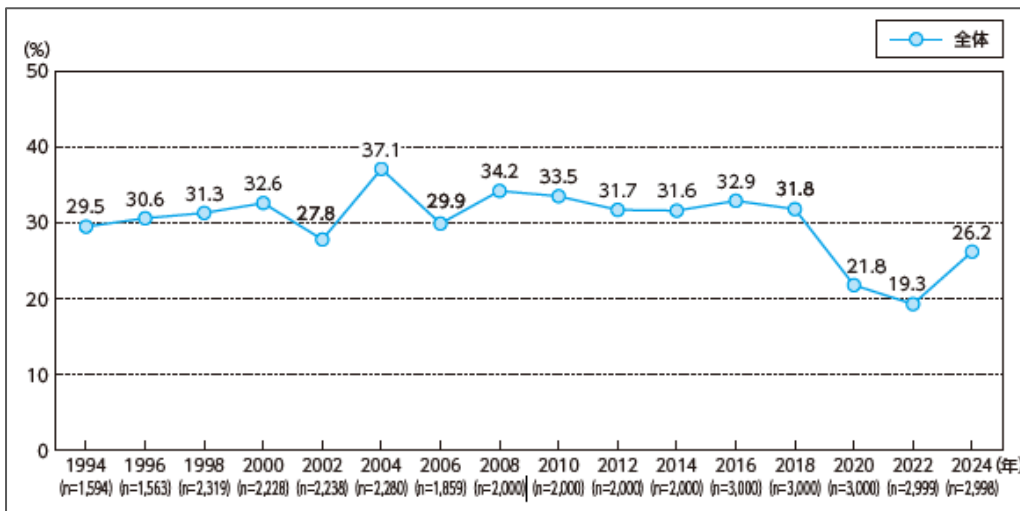
資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

■ 「みる」スポーツ

➤ 直接スポーツ観戦率

過去1年間にスタジアムや体育館等で直接スポーツを観戦した者の割合の年次推移を示した。2024年は26.2%であり、コロナ禍前の水準には戻り切っていないが、2022年19.3%から6.9ポイント増加した。

図表 4. 直接スポーツ観戦率の年次推移



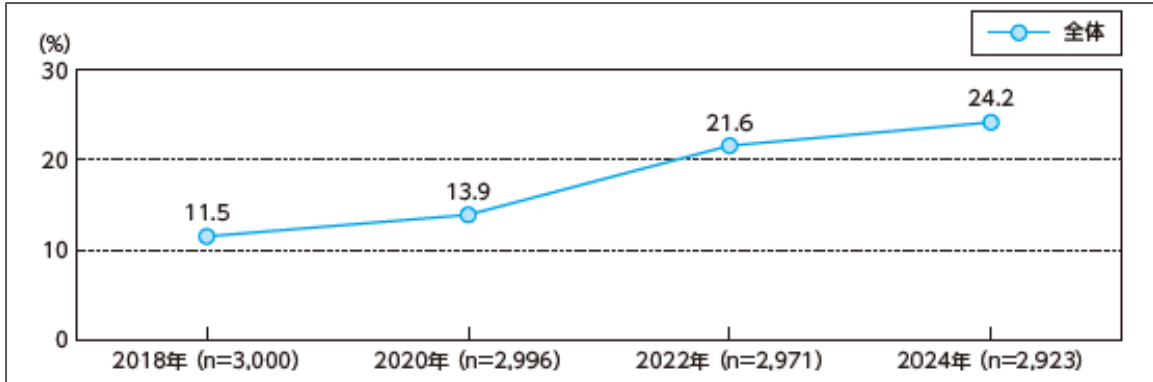
注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

➤ インターネット観戦率

2024年調査のインターネットスポーツ観戦率は全体の24.2%で、コロナ禍前の2018年11.5%から12.7ポイント、2022年21.6%からは2.6ポイント増加した。

図表 5. インターネットによるスポーツ観戦率の年次推移

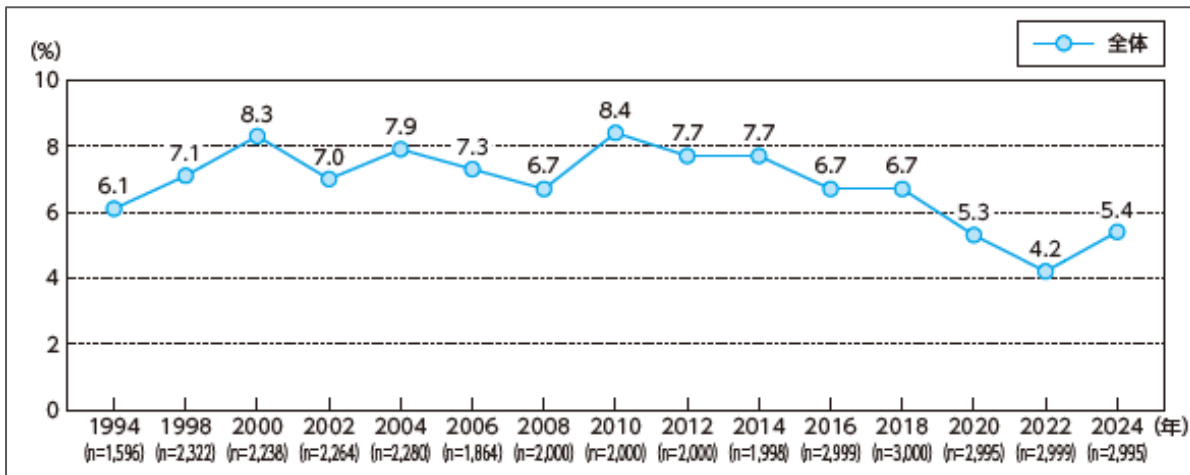


資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

■ 「ささえる」スポーツ

2024年調査におけるスポーツボランティア実施率は5.4%で、2022年の4.2%から1.2ポイント増加した。コロナ禍前の2018年は6.7%であった。

図表 6. スポーツボランティア実施率の年次推移



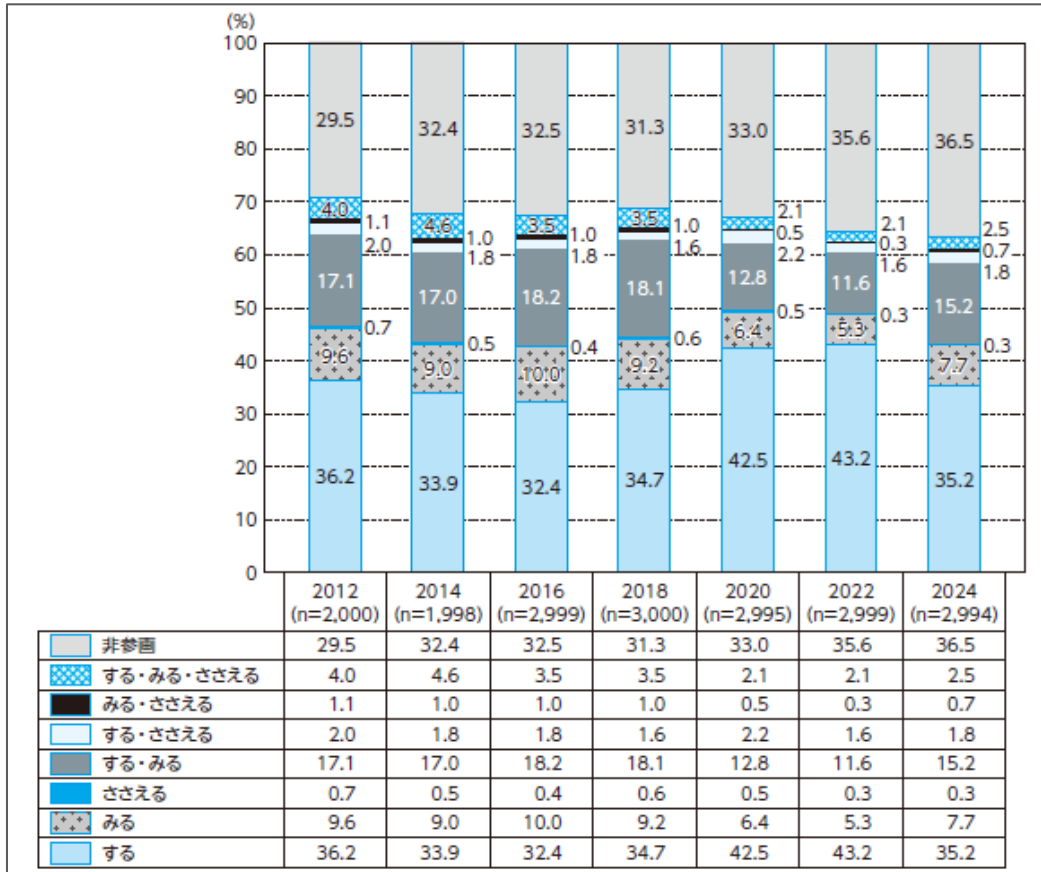
注) 2014年までは20歳以上、2016年以降は18歳以上を調査対象としている。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

■ 「する・みる・ささえる」スポーツ

「する」「みる」「ささえる」の各スポーツ参画を組み合わせた構成比を示した。前回の2022年と比較すると、「する・みる・ささえる」スポーツ参画は2.5%で0.4ポイント増加とほぼ横ばいであった。いずれにも関わらない非参画は36.5%と0.9ポイントの増加にとどまるが、コロナ禍前の2018年からは5.2ポイント増加している。「する」は35.2%で8.0ポイント減少、「みる」は7.7%で2.4ポイント増加、「ささえる」は0.3%で前回と変わらなかった。

図表 7. 「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画の構成比の推移



資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024

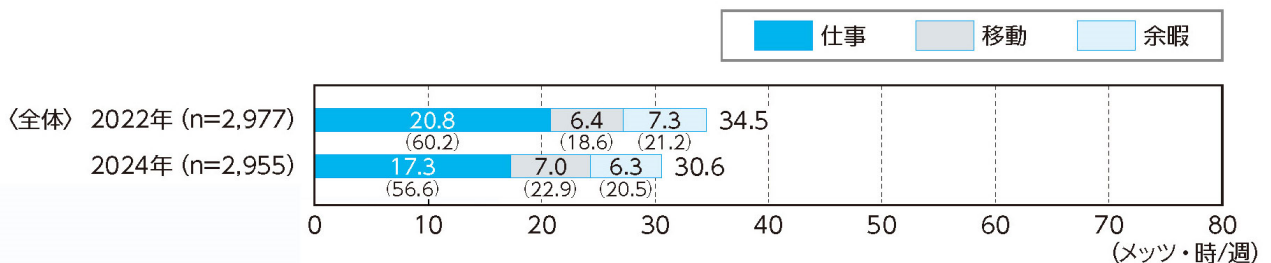
■日常生活における身体活動量

本調査では、国際比較が可能である質問票として世界保健機関（WHO）が開発し、信頼性・妥当性が確認された「世界標準化身体活動質問票（GPAQ）」の質問項目を2020年から採用している。

GPAQでは「仕事」「移動」「余暇」「座位」の4領域に回答し、運動・スポーツを含めた日常生活における身体活動量を把握する。身体活動の強度は安静時を1メッツ*とし、2024年の全体の総身体活動量は30.6メッツ・時/週であり、2022年から約4メッツ減少していた。身体活動量を「仕事」「移動」「余暇」の領域ごとにみると、構成比の内訳は仕事56.6%、移動22.9%、余暇20.5%で、2022年より仕事の割合が3.6ポイント減少し、移動の割合が4.3ポイント増加した。

*メッツ：「安静時を1としたときに、何倍のエネルギーを消費するか」を示す活動強度の単位。歩行は3メッツ、速歩は4.5メッツ、ランニングは10メッツ。週に3時間のランニングを行った場合、10メッツ×3時間=週30メッツ・時となる。

図表 8. 身体活動量および各領域の構成比の年次推移（全体）



注) 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」2024

【「スポーツライフ・データ 2024」調査概要】

調査内容：運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ施設、スポーツクラブ・同好会・チーム、スポーツ観戦、スポーツボランティア、日常生活における身体活動、生活習慣・健康 他

調査対象：全国の市区町村に居住する満 18 歳以上の男女 3,000 人（男性: 1,498 人、女性 1,502 人）

地点数：300 地点（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）

調査時期：2024 年 6 月 7 日～7 月 7 日

SSF スポーツライフ調査委員会：

委員長	高峰 修	明治大学 政治経済学部 教授
委員	青野 博	公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長
委員	大勝 志津穂	椙山女学園大学 人間関係学部 教授
委員	甲斐 裕子	公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長／上席研究員
委員	鎌田 真光	東京大学大学院 医学系研究科 講師
委員	城所 哲宏	日本体育大学 体育学部 准教授
委員	佐々木 玲子	慶應義塾大学 体育研究所 教授
委員	澤井 和彦	明治大学 商学部 准教授
委員	横田 匡俊	日本体育大学 スポーツマネジメント学部 教授
委員	吉田 智彦	公益財団法人 笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 シニア政策ディレクター

笹川スポーツ財団

宮本 幸子	スポーツ政策研究所	政策ディレクター
水野 陽介	同	シニア政策オフィサー
松下 由季	同	シニア政策オフィサー
鈴木 貴大	同	政策オフィサー

(※五十音順、所属・肩書は刊行時)

スポーツライフ・データ 2024



発売日：2025 年 3 月 28 日
仕様：A4 判 / 200 ページ
価格：定価 3,300 円（本体 3,000 円＋税 10%）

調査結果：

- 1 運動・スポーツ実施状況
- 2 スポーツ施設
- 3 スポーツクラブ・同好会・チーム
- 4 スポーツ観戦
- 5 好きなスポーツ選手
- 6 スポーツボランティア
- 7 日常生活における身体活動・座位行動
- 8 体力の主観的評価・体格指数・生活習慣