

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 に関する調査(スポーツライフ・データ)2020」

週 1 回以上の運動・スポーツ実施率は、調査開始以来最高の 59.5%

コロナ禍の影響が一8～29 歳が行う運動・スポーツの種目に変化

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）では、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、スポーツ観戦率やスポーツボランティア実施率、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。

本調査の特徴は、調査対象の年齢や生活環境の偏りを防ぐため、全国300地点より年齢別の人口構成比に近似するようサンプルを抽出している点にあります（割当法）。加えて実際の調査では、調査員が各世帯を訪問し調査票を配布。その後再度訪問し調査票を回収する「訪問留置法による質問紙調査」を、3,000サンプルに達するまで行っております。

最新報告書「スポーツライフ・データ2020」は2021年3月31日に発売いたしました。1992年より、スポーツの「する」「みる」「ささえる」を調査していますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響が、スポーツ活動にも少なからず影響を及ぼした結果となっています。

公式ウェブサイト：https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/datalist/2020/index.html

調査結果のポイント

1. 【する】 週1回以上の運動・スポーツ実施率が、調査開始以来最高の59.5%。
2. 【する】 18・19歳および20歳代において種目別運動・スポーツ実施率が大きく変動。
「筋力トレーニング」「散歩」「ウォーキング」において2018年調査より大幅な増加。
3. 【みる】 直接スポーツ観戦率の上位10種目すべて、2018年調査と比較し観戦率が低下。
4. 【ささえる】 スポーツボランティア実施者の割合は5.3%、調査開始以来最も低い割合。

【担当者コメント】

1992年に開始した隔年実施の本調査は、今回の2020年調査で15回目となる。今回は「みる」「ささえる」の数値が前回調査から大幅に減少したものの、「する」では上昇傾向が認められた。週1回以上の運動・スポーツ実施率は59.5%（前回比：1.6ポイント増）、週2回以上は49.9%（前回比：2.1ポイント増）となり、ともに調査開始以来の最高値を記録した。

背景としては、健康増進の時流に乗ったこれまでの上昇傾向に加えて、コロナ禍で身近な場所や一人でもできる運動・スポーツがより支持された点が指摘できる。一方で、チームスポーツの実施率は伸び悩み、施設利用の制限等の影響を受けた種目もみられる。運動量のみならず、質の観点からもスポーツライフの豊かさをどのように担保するかが今後の課題といえる。今後はスポーツ実施率とともに日常の身体活動の動向にも着目し、人々が長くアクティブに生きられる社会の実現に資する資料を提供したい。

【笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 シニア政策オフィサー 宮本幸子】

【主な調査結果】

1. 週1回以上の運動・スポーツ実施率が、調査開始以来最高の59.5%を記録。

■週1回以上の運動・スポーツ実施率

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ポイント上回るとともに、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。

■アクティブ・スポーツ人口

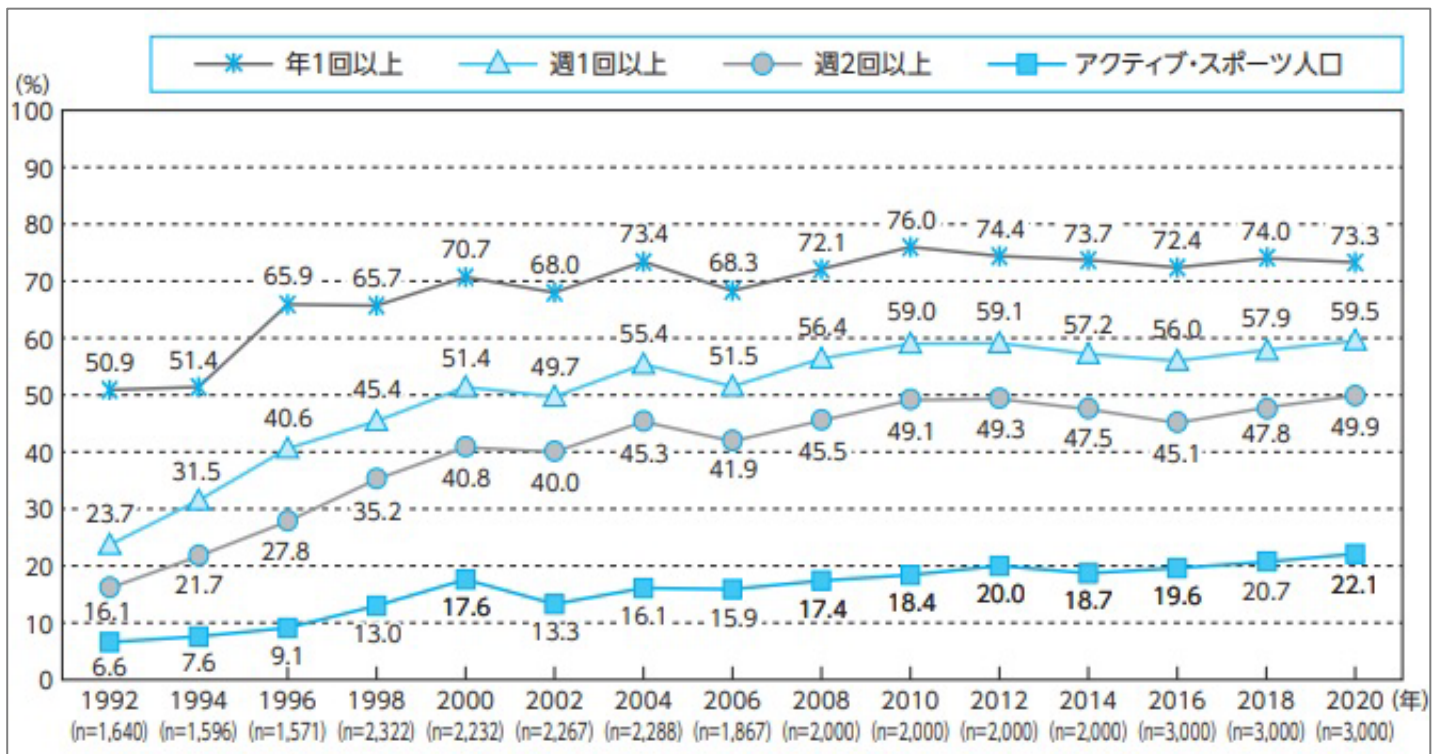
週2回以上、実施時間1回30分以上、運動強度「ややきつい以上」という3つの条件をクリアしている運動・スポーツ実施者の割合を「アクティブ・スポーツ人口」と定義し、その割合を追跡している。2020年調査のアクティブ・スポーツ人口の割合は22.1%であり、2018年に続き最高値を更新した。

■年1回以上の運動・スポーツ実施率

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。

[スポーツライフ・データ 2020/36 ページ]

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」2020

2. 18・19歳および20歳代において種目別運動・スポーツ実施率が大きく変動。

「筋力トレーニング」「散歩」「ウォーキング」において2018年調査より大幅な増加。

■年代別・週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率

年代別にみた週1回以上の種目別運動・スポーツ実施率は、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。

■前回2018年調査との比較

2018年調査時と比べると、18・19歳の「筋力トレーニング」14.1%から29.2%、「散歩（ぶらぶら歩き）」8.5%から18.1%と大きく実施率が増加した。20歳代の「筋力トレーニング」も11.8%から23.6%と、10ポイント以上の増加となった。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）」といったエクササイズ種目を実施していたためであると推察される。

[スポーツライフ・データ 2020/45 ページ]

図表 2. 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	ヨガ	2.7
8	バレーボール	5.6	7	ヨガ	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	8	バスケットボール	1.9	9	ヨガ	2.0	9	バレーボール	1.7
	野球	4.2	9	バドミントン	1.9	9	サッカー	1.7	10	キャッチボール	1.5
						10	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	7	ヨガ	2.1	7	グラウンドゴルフ	2.3
9	エアロビックダンス	2.2	9	サイクリング	1.7	9	太極拳	2.1
10	水泳	1.6	10	エアロビックダンス	1.5	9	ヨガ	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

3. 直接スポーツ観戦率の上位 10 種目すべて、2018 年と比較し観戦率が低下。

回答者全体において直接スポーツ観戦率が高かった上位 10 種目を取り出し、推計観戦人口、観戦回数、推計動員数を算出した。

■種目別直接スポーツ観戦率・推計観戦人口

1位の「プロ野球 (NPB)」の観戦率は 9.6%、推計観戦人口は 1,015 万人となる。2位から 5位は「Jリーグ (J1、J2、J3)」3.3%、「高校野球」2.8%、「マラソン・駅伝」1.6%、「サッカー (高校、大学、JFL など)」1.4%であった。6位以降には「バスケットボール (高校、大学、WJBL など)」1.0%や「プロバスケットボール (Bリーグ)」1.0%、「バレーボール (高校、大学、Vリーグ)」0.8%などが入った。2018 年と比較すると、いずれの種目も観戦率が低下している。

■種目別直接スポーツ観戦率・推計観戦人口

各種目の観戦者における観戦回数の平均値を算出した後に推計観戦人口を乗じ、延べ観戦者数である推計動員数を算出した。観戦回数が最も多い「サッカー (高校、大学、JFL など)」6.51 回を筆頭に、次いで「バスケットボール (高校、大学、WJBL など)」5.83 回、「高校野球」2.94 回、「Jリーグ (J1、J2、J3)」2.85 回と続く。推計動員数は「プロ野球 (NPB)」2,517 万人、「Jリーグ (J1、J2、J3)」995 万人、「サッカー (高校、大学、JFL など)」963 万人を算定した。

[スポーツライフ・データ 2020/64 ページ]

図表 3. 種目別直接スポーツ観戦状況 (複数回答)

順位	観戦種目	2020年 (n=3,000)				2018年 (n=3,000)			
		観戦率 (%)	① 推計観戦人口 (万人)	② 観戦回数 (回/年)	③ 推計動員数 (①×②) (万人)	観戦率 (%)	④ 推計観戦人口 (万人)	⑤ 観戦回数 (回/年)	⑥ 推計動員数 (④×⑤) (万人)
1	プロ野球 (NPB)	9.6	1,015	2.48	2,517	13.7	1,453	2.09	3,037
2	Jリーグ (J1、J2、J3)	3.3	349	2.85	995	5.5	583	2.82	1,644
3	高校野球	2.8	296	2.94	870	5.8	615	3.03	1,863
4	マラソン・駅伝	1.6	169	1.28	216	3.8	403	1.34	540
5	サッカー (高校、大学、JFL など)	1.4	148	6.51	963	1.9	202	7.14	1,442
6	バスケットボール (高校、大学、WJBL など)	1.0	106	5.83	618	1.5	159	3.38	537
	プロバスケットボール (Bリーグ)	1.0	106	2.21	234	1.7	180	1.65	297
8	アマチュア野球 (大学、社会人など)	0.8	85	1.67	142	1.6	170	3.37	573
	バレーボール (高校、大学、Vリーグ など)	0.8	85	2.78	236	1.1	120	3.26	391
10	大相撲	0.7	74	1.20	89	1.5	159	1.36	216
	ラグビー (高校、大学、トップリーグ など)	0.7	74	2.38	176	1.0	106	3.14	333

注1) 2020年の推計観戦人口：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した）の105,750,654人に観戦率を乗じて算出。

注2) 2018年の推計観戦人口：18歳以上人口（20歳以上は2017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した）の106,056,838人に観戦率を乗じて算出。

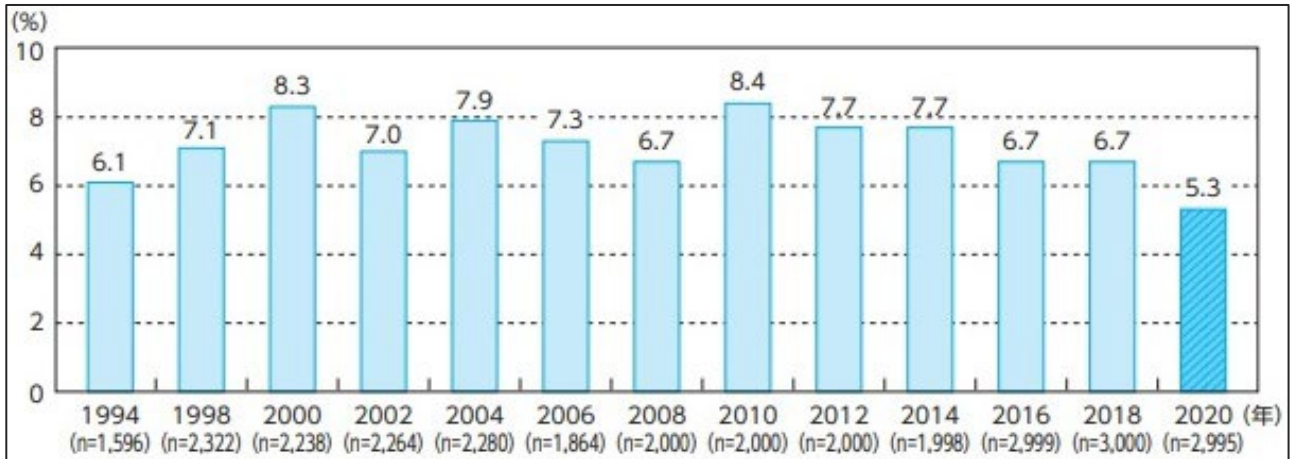
注3) 「ラグビー (高校、大学、トップリーグ など)」の2018年は「ラグビー」の値。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

4. スポーツボランティア実施者の割合は 5.3%、調査開始以来最低の数値に。

2020 年調査における、過去 1 年間にスポーツボランティアを行った者の割合は 5.3%で、スポーツボランティア実施状況の調査を始めた 1994 年以降、最も低い実施率となった。新型コロナウイルス感染症流行によるスポーツボランティアの活動機会の減少が、スポーツボランティア実施率の減少をもたらしたと予想される。
 [スポーツライフ・データ 2020/76 ページ]

図表 4. スポーツボランティア実施希望率の年次推移



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」2020

【調査の概要】

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：1,493 人、女性 1,507 人）

地点数：300 地点（大都市 89 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 25 地点）

調査時期：2020 年 8 月 28 日～9 月 23 日

SSF スポーツライフ調査委員会：

- | | | |
|-----|--------|-----------------------|
| 委員長 | 海老原 修 | 横浜国立大学 教育学部 教授 |
| 委員 | 大勝 志津穂 | 愛知東邦大学 人間健康学部 教授 |
| 委員 | 澤井 和彦 | 明治大学 商学部 准教授 |
| 委員 | 鈴木 宏哉 | 順天堂大学 スポーツ健康科学部 前任准教授 |
| 委員 | 高峰 修 | 明治大学 政治経済学部 教授 |
| 委員 | 堤 裕美 | 上田女子短期大学 幼児教育学科 専任講師 |
| 委員 | 野井 真吾 | 日本体育大学 体育学部 教授 |
| 委員 | 中島 光 | 笹川スポーツ財団 常務理事 |

(所属・肩書は刊行時)

【スポーツライフ・データ 2020 刊行案内】



仕様：A4 版 / 204 ページ

価格：3,300 円（本体 3,000 円 + 税 10%）

発売：2021 年 3 月 31 日

※新調査「日常生活における身体活動・座位行動」

日常生活における身体活動量、WHO 基準や厚生労働省基準など

刊行案内ホームページ

