



日本のスポーツ環境

目次

スポーツの重要性	2
スポーツを実施する頻度.....	2
運動・スポーツを行った理由	2
運動・スポーツを行わなかった理由.....	2
日本で人気のあるスポーツ	3
スポーツ観戦について	4
現地で観戦したスポーツ	4
テレビ、インターネットで観戦したスポーツ	4

スポーツの重要性

近年、スポーツの重要性が見直されるようになってきています。健康や体力の向上はもちろん、スポーツを通じて地域を活性化する、医療費の削減につなげていく、などの効果が期待されています。2015年には、新しい行政機関としてスポーツ庁が設置されました。

スポーツを実施する頻度

令和3年度にスポーツ庁が行った調査によると、週に1日以上、運動・スポーツをした成人の割合は56.4%であったと報告されています。また、この調査では、運動・スポーツを行った理由、行わなかった理由も紹介されています。

出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和3年度）

運動・スポーツを行った理由

運動・スポーツを行った理由として最も多かったのは「健康のため」（76.2%）で、続いて「体力増進・維持のため」（52.0%）、「運動不足を感じるから」（48.1%）、「楽しみ、気晴らしとして」（42.1%）などの理由が並んでいます。

運動・スポーツを行わなかった理由

一方、運動やスポーツを妨げた理由として最も多く回答されたのは「仕事や家事が忙しいから」（36.9%）で、続いて「面倒くさいから」（26.6%）、「年をとったから」（23.8%）などの理由が並んでいます。

日本で人気のあるスポーツ

続いては、「この1年間（令和3年度）に実施したことがある種目」について、それぞれの割合を集計した結果を示します。

出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和3年度）

ウォーキング	64.1%
体操	15.2%
トレーニング	14.4%
階段昇降	13.7%
ランニング・マラソン	12.8%
自転車・サイクリング	11.8%
エアロビクス・ヨガなど	6.6%
ゴルフ（コース）	6.2%
ゴルフ（練習場など）	5.6%
登山・トレッキング	4.2%
釣り	4.0%
水泳	3.6%
テニス	2.8%
縄跳び	2.7%
バドミントン	2.7%
ボウリング	2.7%
キャンプ	2.3%
ダンス	2.2%
キャッチボール	2.2%
卓球	2.2%
ハイキングなど	2.2%
野球	2.0%
スキー	1.8%
サッカー	1.7%
スノーボード	1.6%

スポーツ観戦について

スポーツは、見て楽しむ、エンターテインメントとしての役割も果たしています。スポーツ庁の調査によると、この1年間（令和3年度）に現地でスポーツを観戦した人の割合は15.4%と報告されています。新型コロナの影響もあり、現地でスポーツを観戦した人は前回の調査と比べて大幅に下落しました。

一方、テレビやインターネットを通じたスポーツ観戦になると、その割合は72.2%にまで増え、おおよそ4人に3人がスポーツ観戦を楽しんでいることになります。こちらは、野球、サッカー、マラソン・駅伝、大相撲、フィギュアスケート、ゴルフ、テニス、水泳、体操などの競技が人気を集めています。

出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和3年度）

現地で観戦したスポーツ

プロ野球（メジャーリーグを含む）	6.8%
Jリーグ（サッカー）	2.8%
高校野球	2.6%
サッカー日本代表	1.3%
その他、野球・ソフトボール	1.2%
ゴルフ	1.1%
マラソン・駅伝	1.1%
ラグビー	1.0%
バスケットボール	1.0%
バレーボール	0.8%

テレビ、インターネットで観戦したスポーツ

プロ野球（メジャーリーグを含む）	44.4%
高校野球	37.9%
サッカー日本代表	34.6%
マラソン・駅伝	33.0%
大相撲	24.3%
スケート競技（フィギュア等）	24.1%
ゴルフ	21.7%
テニス	21.5%
水泳	21.2%
体操・新体操	20.7%

