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る、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6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52.5％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6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」（80.6％）で、続いて「体力増進・維持のため」（55.4％）、「運動不足を感じるから」（44.1％）、「筋力増進・維持のため」（40.2％）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「仕事が忙しいから」（32.6％）で、続いて「面倒くさいから」（26.3％）、「体力が衰えたから」（19.2％）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年間に初めて実施した、もしくは再開した運動・スポーツ」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6年度）

ウォーキング 28.5％

トレーニング 4.7％

ランニング 4.0％

体操 3.8％

エアロビクス・ヨガなど 2.5％

サイクリング・自転車・BMX 2.3％

階段昇降 2.2％

水泳 1.5％

ゴルフ（コース） 1.4％

登山・トレッキングなど 1.2％

ボウリング 1.0％

ゴルフ（練習場など） 0.9％

テニス・ソフトテニス 0.8％

バドミントン 0.8％

卓球 0.8％

アクアエクササイズ・水中ウォーキング 0.7％

野球 0.7％

バレーボール・ビーチバレーなど 0.7％

釣り 0.7％

ダンス 0.6％

サッカー 0.6％

スキー 0.6％

その他 0.1％

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年間に現地でスポーツを観戦した人の割合は26.4％と報告されています。

　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67.5％にまで増え、おおよそ3人に2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、バレーボール、大相撲、フィギュアスケート、ゴルフ、陸上競技、バスケットボール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6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） 13.2％

Ｊリーグ（J1、J2、J3） 4.9％

高校野球 3.8％

バスケットボール（Bリーグ、NBA含む） 2.2％

その他、野球・ソフトボール 1.8％

サッカー日本代表 1.7％

マラソン・駅伝 1.7％

## 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） 49.7％

高校野球 30.9％

サッカー日本代表 28.6％

マラソン・駅伝 24.4％

バレーボール（Vリーグ、日本代表含む） 21.5％

大相撲 18.9％

フィギュアスケート（※1） 14.7％

バスケットボール（Bリーグ、NBA含む） 14.0％

ゴルフ 13.4％

陸上競技 13.4％

（※1）スピードスケート、アイスホッケーを含む