

仙台市スポーツに関する意識調査

－調査結果報告書－

令和8年3月

仙台市文化観光局文化スポーツ部スポーツ振興課

<目次>

■調査結果の概要.....	1
(1) 調査の目的.....	1
(2) 調査実施・結果の概要.....	1
(3) 本報告書の見方.....	2
(4) 回答者の属性.....	3
1 運動やスポーツについて.....	5
問1 健康だと思うか (SA)	5
問2 運動不足を感じるか (SA)	6
問3 運動やスポーツをすることが好きか (SA)	8
2 運動やスポーツの実施状況について.....	9
問4-1 直近1年間の運動やスポーツの実施頻度 (SA)	9
問4-2 直近1年間の「1日30分以上」の運動やスポーツの実施頻度 (SA)	14
問4-3 1回当たりの平均実施時間 (SA)	16
問4-4 運動やスポーツを行う理由 (MA)	18
問4-5 運動やスポーツを行う際の同伴者 (SA)	20
問4-6 運動やスポーツを行う際に使用する施設・場所 (MA)	21
問4-7 運動やスポーツを習慣化するために必要なこと (MA)	22
問4-8 直近1年間の運動やスポーツの開始意思 (SA)	24
問4-9 運動やスポーツを週1回以上しなかった理由 (MA)	25
問5① 直近1年間に行った運動やスポーツ.....	27
問5② 今後始めてみたい運動やスポーツ.....	28
3 市や地域のスポーツ団体などが開催するスポーツ・レクリエーション行事について.....	30
問6-1 市・地域のスポーツ団体開催行事の参加経験 (SA)	30
問6-2 これまでに参加したことがある行事 (MA)	32
問6-3 行事に参加しなかった理由 (MA)	33
4 スポーツ施設について.....	34
問7-1 スポーツ施設の充足度に対する評価 (SA)	34
問7-2 足りていないと思う理由 (MA)	35
問8 今後設置してほしいスポーツ施設 (MA)	36
問9 公共スポーツ施設に望むこと (MA)	37

5	スポーツ観戦について	38
問10	スポーツ観戦が好きか (SA)	38
問11	地元プロスポーツチームへの関心の有無 (SA)	39
問12-1	直近一年間の競技場などでのスポーツ観戦の有無 (SA)	40
問12-2	直近一年間に観戦したスポーツ種目 (MA)	42
問12-3	競技場などでのスポーツ観戦に必要なきっかけ・条件 (MA)	43
問12-4	競技場などでスポーツ観戦をしたことがない理由 (MA)	44
問13	今後観戦したいスポーツ (MA)	45
6	障害者スポーツについて	47
問14	知っている障害者スポーツ大会 (MA)	47
問15-1	知っている障害者スポーツの種目 (MA)	48
問15-2	障害者スポーツを知ったきっかけ (MA)	49
問16	障害者スポーツ体験・観戦・支える活動参加の有無 (MA)	50
問17-1	障害者スポーツ体験の意向 (SA)	51
問17-2	障害者スポーツ観戦の意向 (SA)	52
問17-3	障害者スポーツを支える活動参加の意向 (SA)	53
7	スポーツボランティア活動について	54
問18-1	直近1年間のスポーツボランティア活動の有無 (SA)	54
問18-2	直近1年間に行ったスポーツボランティア活動 (MA)	56
問18-3	直近1年間のスポーツボランティア活動の頻度 (SA)	57
問18-4	スポーツボランティア活動を行った理由 (MA)	58
問18-5	今後のスポーツボランティア活動参加の意向 (SA)	59
問19	行ってみたいスポーツボランティア活動 (MA)	60
8	スポーツに関する情報について	61
問20	普段情報を得るときに利用している情報媒体 (MA)	61
問21	スポーツ情報で知りたいこと (MA)	66
問22	スポーツに関する情報をどこで得ているか (MA)	67
9	今後のスポーツ振興策について	71
問23	運動・スポーツの役割 (MA)	71
問24	仙台市のスポーツ活動が盛んになるために必要だと思うこと (MA)	72
問25	勤務先での運動・スポーツを活用した取組 (MA)	73

■調査結果の概要

(1) 調査の目的

本調査は、令和8年度に実施する「仙台市スポーツ推進計画 2022-2031」の中間見直しにおける参考資料とするため、市民のスポーツに関する活動状況等を意識調査により把握することを目的とする。

(2) 調査実施・結果の概要

■調査地域・調査対象者

仙台市在住で、令和7年10月1日現在、15歳以上80歳未満の男女（個人）、計3,000名を各区の人口比に応じ、無作為に抽出した（下表参照）。

	青葉区	宮城野区	若林区	太白区	泉区	合計
合計	838	528	390	662	582	3,000
割合（％）	27.9	17.6	13.0	22.1	19.4	100.0

■調査方法：Web回答併用での郵送調査

■調査期間：令和7年11月7日（金）～令和7年12月8日（月）

■配布と回収の詳細

発送数 (a)	総回収数 (b)	無効票数 (c)	有効回収数 (d)	有効回収率 (d/a)
3,000	1,356	2	1,354	45.1%

■有効票の詳細

	青葉区	宮城野区	若林区	太白区	泉区	無回答	合計
男	170	105	67	144	121	1	608
女	198	129	97	157	152	1	734
無回答	3	1	2	2	1	3	12
合計	371	235	166	303	274	5	1,354
割合（％）	27.4	17.4	12.3	22.4	20.2	0.4	100.0

（３）本報告書の見方

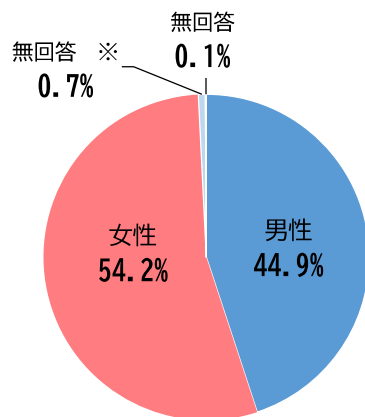
- 本調査の集計・分析には、単純集計・クロス集計を用いている。
- 図表中の「n」（Number of cases）とは、その設問項目における対象者数である。
- 比率等（％）の算出は、小数点以下第２位を四捨五入し表記しているため、単数回答であっても合計値が必ずしも１００％にならない場合がある。
- 回答が皆無（０件）であった選択肢の回答割合は、図表中では「-」と表記している。
また、一部、図表の見やすさを考慮して「-」を非掲載としている場合がある。
- 「SA」とは Single Answer（単数回答設問）、「MA」とは Multiple Answer（複数回答設問）の略である。
- 設問中の選択肢の文言が長い場合、図表中や分析コメント中で簡略化して記載している場合がある。
- 同じ設問内容であっても、調査実施年度により、設問の形態（SA・MA）、回答対象者、選択肢の文言や構成、回答数の上限設定（○はいくつでも、○は３つまで）等の基本的な条件が異なるケースがある。

(4) 回答者の属性

回答者の基本属性は以下の通りとなっている。

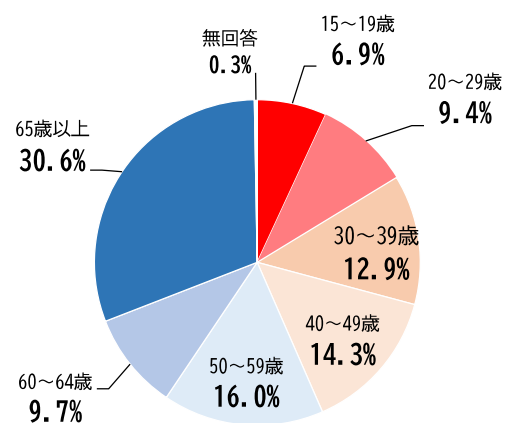
■性別

n=1,354



■年齢（年代）

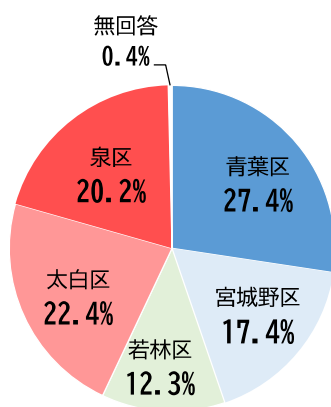
n=1,354



※調査票上に設計した選択肢の「無回答」

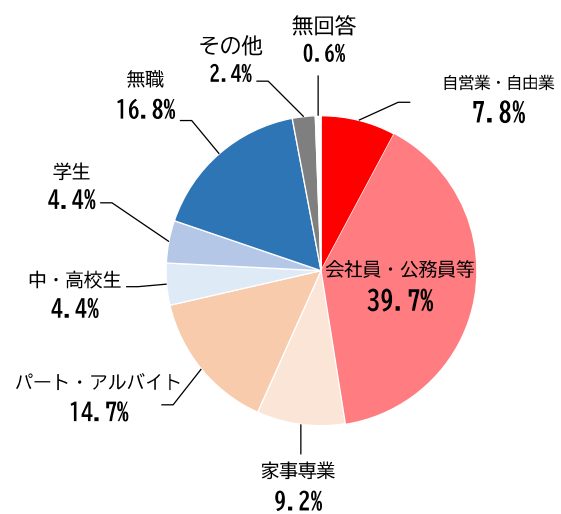
■居住区

n=1,354



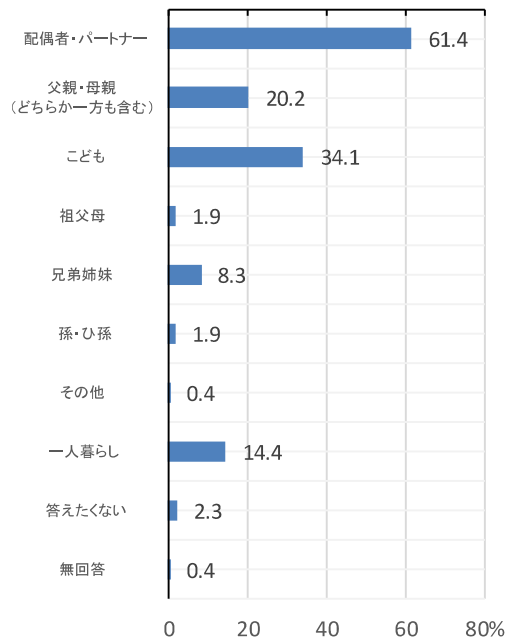
■職業

n=1,354



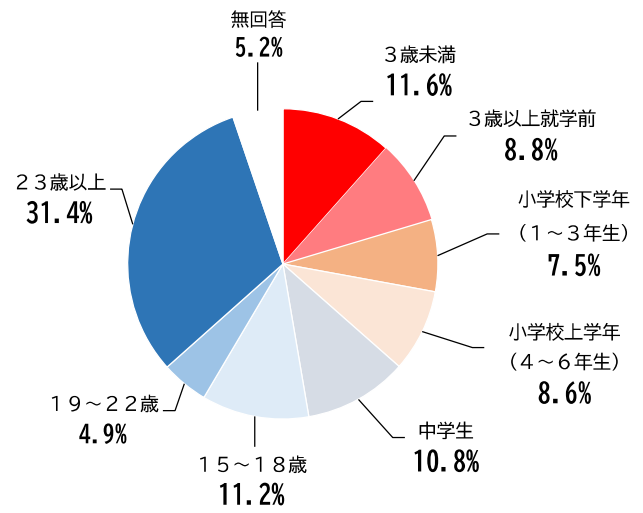
■同居人

n=1,354



■一番下のこどもの年齢

n=465



1 運動やスポーツについて

問1 健康だと思うか（SA）

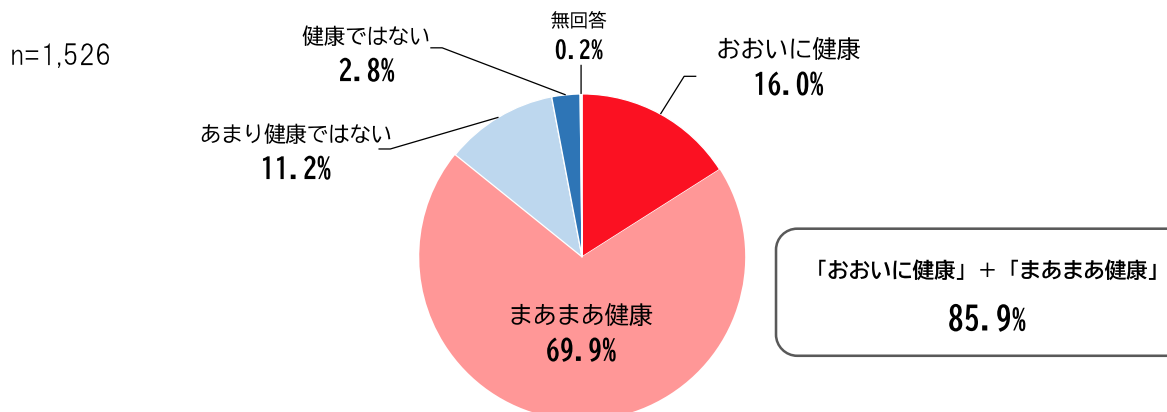
○健康だと思うかについて、「8点」が23.7%と最も高く、次いで「7点」が21.6%、「5点」が14.8%となっている。

○まあまあ健康であると思っていると考えられる5点までで90.5%となっている。

【問1】あなたは、ご自身が健康だと思いますか。「健康」を10点、「健康ではない」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

			(%)											
		n=	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点	0点	無回答
全体	令和7年度	1,354	9.8	8.9	23.7	21.6	11.7	14.8	3.3	3.2	1.3	0.4	1.2	0.1
今回調査の内訳	男性・15～19歳	44	18.2	13.6	27.3	13.6	9.1	11.4	2.3	2.3	-	-	2.3	-
	女性・15～19歳	48	22.9	10.4	20.8	18.8	6.3	14.6	4.2	-	2.1	-	-	-
	男性・20～29歳	52	17.3	3.8	26.9	21.2	7.7	11.5	3.8	5.8	-	1.9	-	-
	女性・20～29歳	73	13.7	6.8	26.0	6.8	11.0	21.9	5.5	5.5	1.4	1.4	-	-
	男性・30～39歳	72	19.4	6.9	12.5	16.7	13.9	16.7	5.6	4.2	2.8	-	1.4	-
	女性・30～39歳	100	3.0	4.0	21.0	35.0	9.0	16.0	5.0	5.0	2.0	-	-	-
	男性・40～49歳	85	10.6	9.4	20.0	22.4	14.1	11.8	7.1	1.2	1.2	-	2.4	-
	女性・40～49歳	108	9.3	13.9	29.6	17.6	11.1	8.3	2.8	3.7	1.9	0.9	0.9	-
	男性・50～59歳	93	6.5	8.6	22.6	24.7	17.2	12.9	2.2	4.3	-	1.1	-	-
	女性・50～59歳	122	7.4	9.8	26.2	21.3	13.9	13.1	4.1	1.6	1.6	-	0.8	-
	男性・60～64歳	60	3.3	5.0	26.7	18.3	13.3	25.0	3.3	1.7	1.7	-	1.7	-
	女性・60～64歳	71	5.6	14.1	26.8	21.1	16.9	8.5	1.4	1.4	1.4	-	1.4	1.4
	男性・65歳以上	202	6.4	10.4	21.8	26.2	11.9	13.9	1.5	4.0	1.5	1.0	1.5	-
	女性・65歳以上	210	11.0	7.1	25.7	22.4	7.6	18.1	2.4	2.9	0.5	-	2.4	-

※参考（前回結果）



問2 運動不足を感じるか（SA）

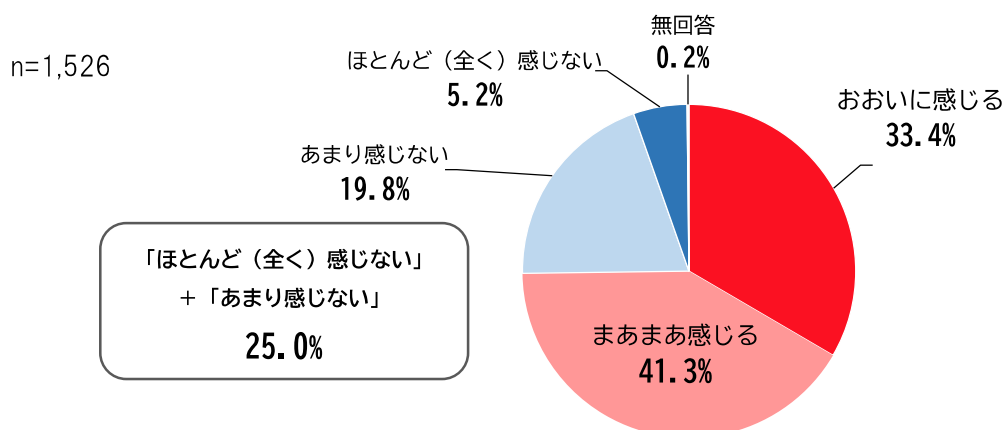
○運動不足を感じるかについて、「5点」が19.9%と最も高く、次いで「3点」が12.7%、「0点」が10.6%となっている。

○運動不足をあまり感じないと思っていると考えられる5点までで58.1%となっている。

【問2】あなたは、普段、運動不足を感じますか。「運動不足ではない」を10点、「運動不足である」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

		n=	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点	0点	無回答
全体	令和7年度	1,354	8.1	3.7	9.2	9.4	7.8	19.9	7.9	12.7	7.9	2.7	10.6	0.1
今回調査の内訳	男性・15～19歳	44	25.0	2.3	15.9	6.8	6.8	13.6	13.6	4.5	4.5	-	6.8	-
	女性・15～19歳	48	18.8	2.1	12.5	6.3	4.2	18.8	14.6	10.4	6.3	-	6.3	-
	男性・20～29歳	52	17.3	1.9	5.8	9.6	7.7	15.4	11.5	15.4	5.8	1.9	7.7	-
	女性・20～29歳	73	4.1	4.1	5.5	4.1	4.1	15.1	11.0	24.7	9.6	1.4	16.4	-
	男性・30～39歳	72	11.1	-	5.6	11.1	4.2	19.4	6.9	8.3	12.5	9.7	11.1	-
	女性・30～39歳	100	4.0	1.0	6.0	5.0	4.0	14.0	10.0	18.0	13.0	2.0	23.0	-
	男性・40～49歳	85	7.1	7.1	7.1	10.6	5.9	16.5	5.9	20.0	11.8	3.5	4.7	-
	女性・40～49歳	108	2.8	2.8	5.6	3.7	10.2	12.0	13.9	9.3	9.3	6.5	24.1	-
	男性・50～59歳	93	7.5	4.3	14.0	9.7	9.7	15.1	4.3	15.1	10.8	3.2	6.5	-
	女性・50～59歳	122	4.9	4.9	7.4	10.7	8.2	24.6	4.9	16.4	7.4	3.3	7.4	-
	男性・60～64歳	60	5.0	3.3	11.7	6.7	5.0	31.7	10.0	11.7	10.0	-	5.0	-
	女性・60～64歳	71	5.6	1.4	9.9	2.8	12.7	23.9	8.5	8.5	7.0	1.4	18.3	-
	男性・65歳以上	202	8.4	5.0	10.4	13.9	7.4	22.8	6.4	12.4	5.0	2.5	5.9	-
	女性・65歳以上	210	9.0	5.2	11.9	14.8	11.0	23.8	3.8	7.1	4.8	1.4	6.7	0.5

※参考（前回結果）



運動不足を感じるか ～「健康だと思うか」の回答別の比較～

○「健康だと思うか」について8点以上と回答した方は、「運動不足を感じるか」についても8点以上と回答した方の割合が全体よりも高い傾向がある（運動不足を感じていない傾向がある）。

														(%)
		n=	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点	0点	無回答
全体	令和7年度	1,354	8.1	3.7	9.2	9.4	7.8	19.9	7.9	12.7	7.9	2.7	10.6	0.1
健康だと思うか	10点	133	32.3	4.5	13.5	7.5	3.0	16.5	3.0	2.3	2.3	0.8	14.3	-
	9点	121	12.4	12.4	15.7	13.2	6.6	18.2	5.8	6.6	3.3	1.7	4.1	-
	8点	321	9.3	4.4	17.4	11.2	10.0	16.5	7.2	9.3	7.5	1.9	5.3	-
	7点	293	4.1	4.1	6.5	14.0	11.3	23.5	9.2	14.0	5.8	2.4	5.1	-
	6点	158	1.3	-	3.2	6.3	12.0	21.5	16.5	15.8	11.4	2.5	9.5	-
	5点	200	2.0	1.0	2.5	6.0	3.0	30.0	5.0	19.5	11.0	5.0	14.5	0.5
	4点	45	2.2	-	2.2	2.2	2.2	11.1	20.0	24.4	15.6	2.2	17.8	-
	3点	43	-	2.3	2.3	-	2.3	4.7	2.3	30.2	9.3	4.7	41.9	-
	2点	17	5.9	-	-	5.9	-	5.9	-	11.8	35.3	17.6	17.6	-
	1点	6	16.7	-	-	-	-	-	-	-	16.7	16.7	50.0	-
	0点	16	6.3	-	-	-	6.3	12.5	-	-	6.3	-	68.8	-

問3 運動やスポーツをすることが好きか（SA）

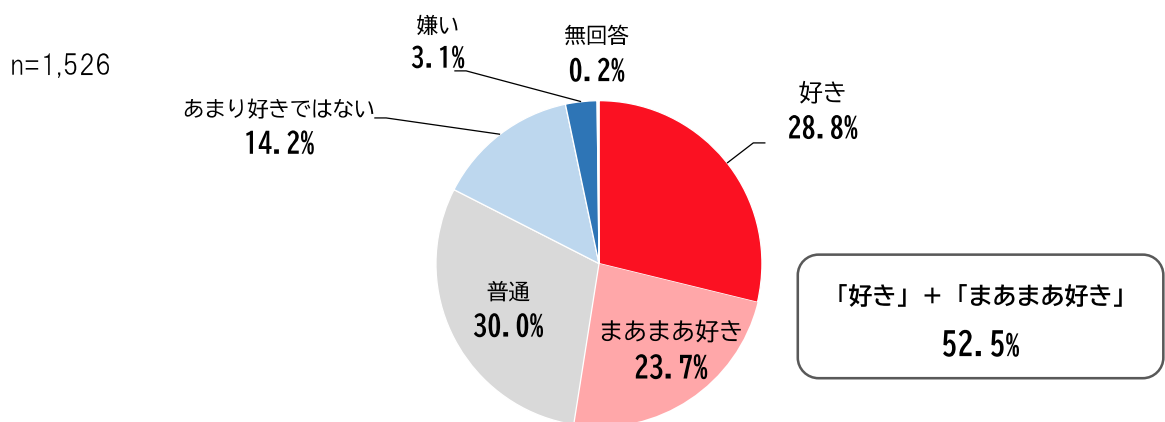
○運動やスポーツをすることが好きかについて、「10点」が21.2%と最も高く、次いで「5点」が18.7%、「8点」が16.2%となっている。

○運動やスポーツをすることがまあまあ好きと思っていると考えられる5点までで79.2%となっている。

【問3】あなたは、運動やスポーツをすることが好きですか。「好き」を10点、「嫌い」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

		n=	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点	0点	無回答
全体	令和7年度	1,354	21.2	4.9	16.2	11.8	6.4	18.7	3.3	5.8	4.2	1.4	5.8	0.1
今回調査の内訳	男性・15～19歳	44	40.9	15.9	15.9	9.1	6.8	4.5	-	-	2.3	-	4.5	-
	女性・15～19歳	48	27.1	2.1	10.4	8.3	8.3	18.8	12.5	6.3	4.2	-	2.1	-
	男性・20～29歳	52	28.8	11.5	15.4	11.5	11.5	5.8	-	1.9	5.8	1.9	5.8	-
	女性・20～29歳	73	23.3	4.1	15.1	6.8	5.5	13.7	1.4	5.5	8.2	5.5	11.0	-
	男性・30～39歳	72	36.1	1.4	22.2	6.9	4.2	11.1	1.4	8.3	4.2	1.4	2.8	-
	女性・30～39歳	100	14.0	3.0	11.0	14.0	3.0	26.0	3.0	7.0	10.0	1.0	8.0	-
	男性・40～49歳	85	29.4	5.9	18.8	18.8	2.4	11.8	5.9	2.4	2.4	1.2	1.2	-
	女性・40～49歳	108	14.8	6.5	15.7	8.3	7.4	18.5	3.7	8.3	4.6	1.9	10.2	-
	男性・50～59歳	93	18.3	5.4	22.6	16.1	6.5	16.1	2.2	4.3	3.2	1.1	4.3	-
	女性・50～59歳	122	10.7	4.9	16.4	11.5	6.6	18.9	7.4	11.5	5.7	1.6	4.1	0.8
	男性・60～64歳	60	26.7	3.3	16.7	10.0	6.7	21.7	5.0	3.3	1.7	-	5.0	-
	女性・60～64歳	71	16.9	2.8	18.3	9.9	5.6	25.4	4.2	1.4	2.8	-	12.7	-
	男性・65歳以上	202	18.3	5.4	15.8	12.4	9.9	22.3	1.5	6.4	3.5	2.0	2.5	-
	女性・65歳以上	210	22.9	3.8	14.3	13.3	5.2	22.9	2.4	5.2	1.4	1.0	7.1	0.5

※参考（前回結果）



2 運動やスポーツの実施状況について

問4-1 直近1年間の運動やスポーツの実施頻度（SA）

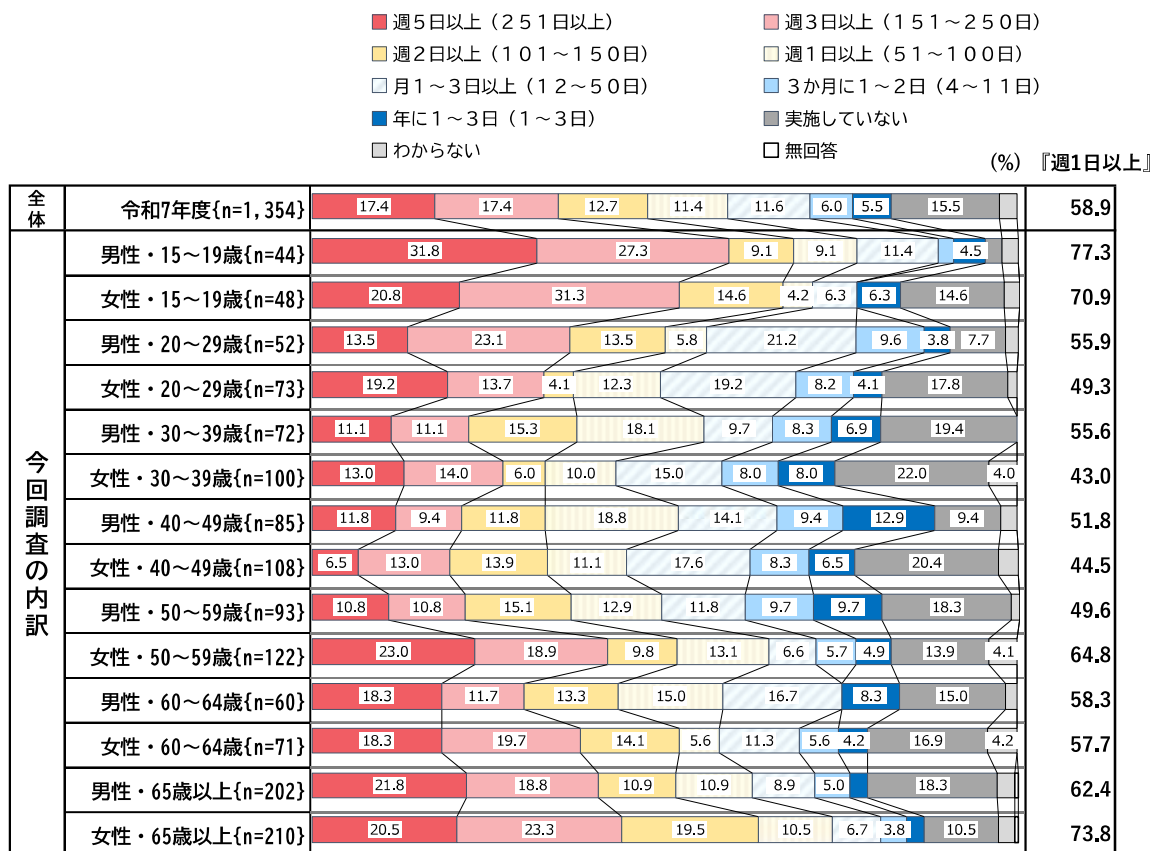
【数値目標】週1回以上スポーツを行う15歳以上の市民の割合：70.0%
 ⇒結果：58.9%（数値目標より-11.1ポイント、前回調査より+19.6ポイント）

○直近1年間の運動やスポーツの実施頻度について、「週5日以上」「週3日以上」が17.4%と最も高く、次いで「週2日以上」が12.7%となっており、「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」「週1日以上」を合計すると、58.9%となっている。

○性年代別では、男性・女性の15～19歳と女性の65歳以上で「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」「週1日以上」を合計した割合が70.0%を超えており、全体の割合よりも高い傾向がある。

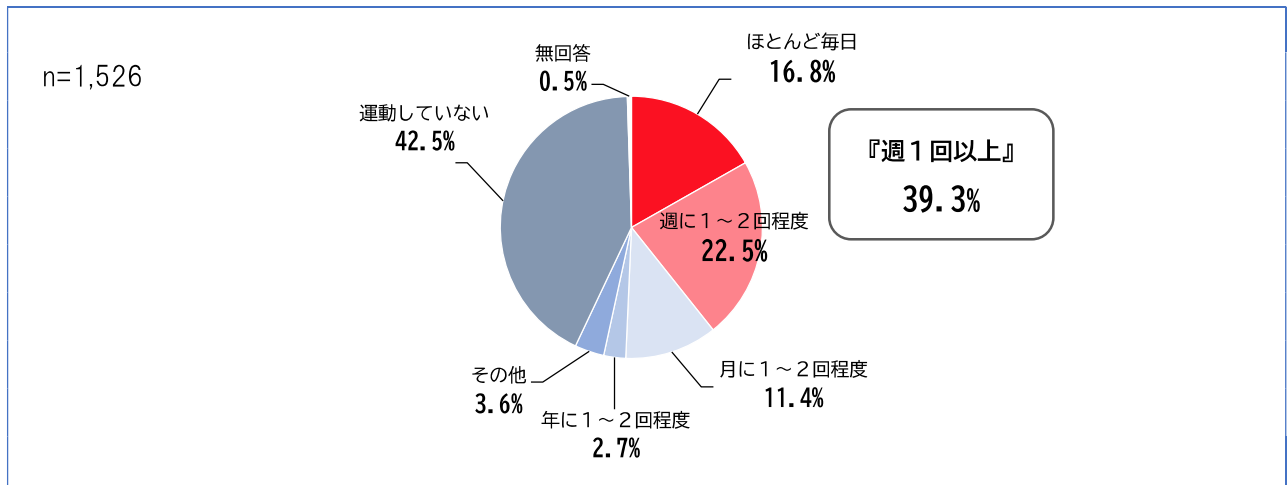
○前回調査（令和2年度）と比較すると、「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」「週1日以上」を合計した割合が19.6ポイント増加している。

【問4-1】直近1年間に、運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。（学校の授業を除く）（あてはまるもの1つに○）



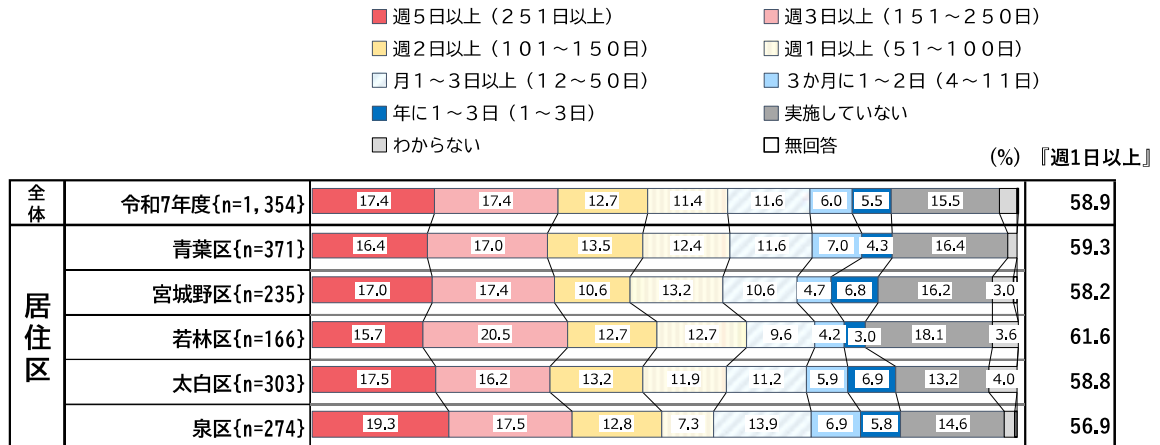
※3%未満のデータラベルは非表示

※参考（前回結果）



直近1年間の運動やスポーツの実施頻度 ～居住区別の比較～

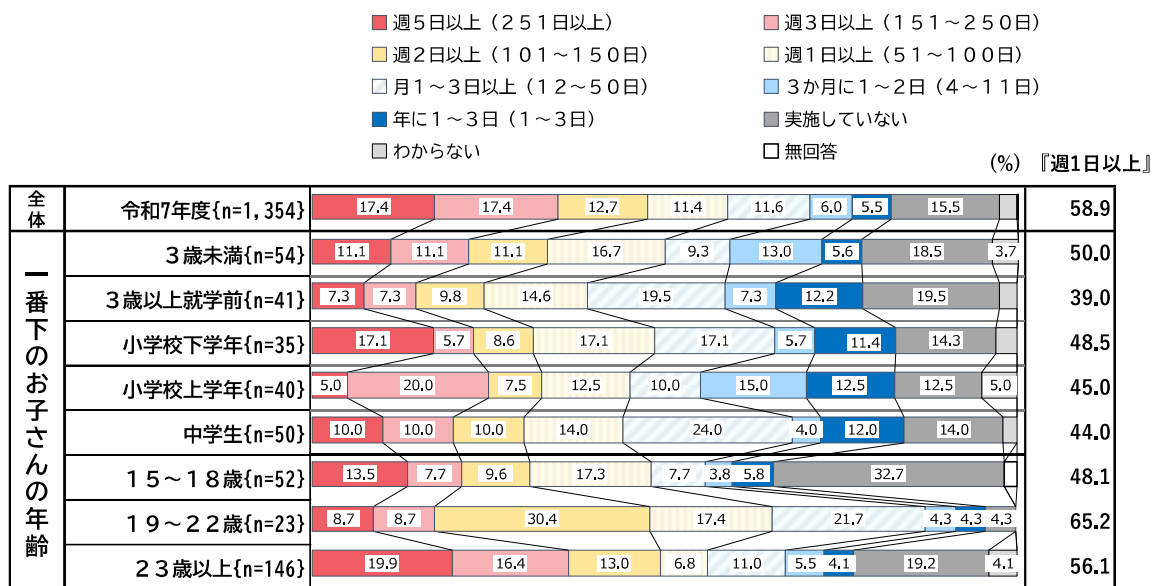
○居住区別では、大きな差はみられなかった。



※3%未満のデータラベルは非表示

直近1年間の運動やスポーツの実施頻度 ～一番下のこどもの年齢別の比較～

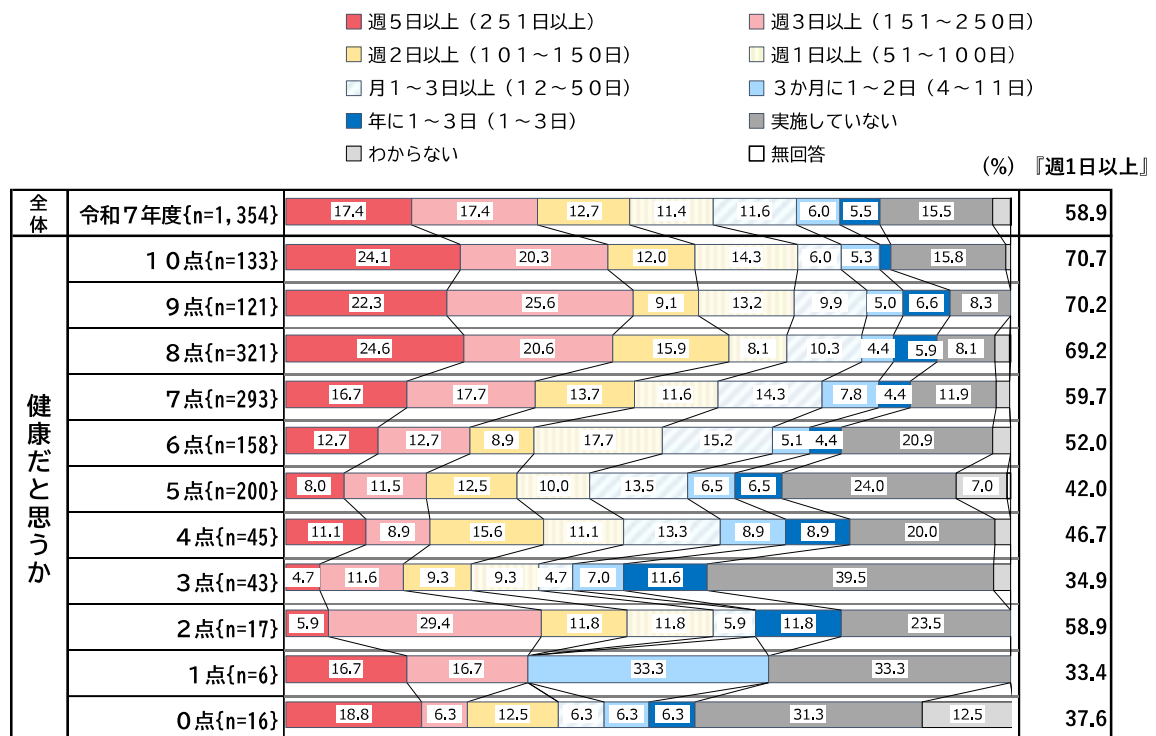
○一番下のこどもの年齢別にみると、「19～22歳」を除いて「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」「週1日以上」運動したと回答した方の合計の割合が58.9%を下回っており、全体の割合より低くなっている。特に「3歳以上就学前」では、「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」「週1日以上」運動したと回答した方の合計の割合が低い傾向にある。



※3%未満のデータラベルは非表示

直近1年間の運動やスポーツの実施頻度 ～「健康だと思うか」の回答別の比較～

○「健康だと思うか」について、7点以上では、「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」「週1日以上」運動したと回答した方の合計の割合が58.9%を上回っており、全体の割合よりも高い傾向となっている。一方、6点以下では、「実施していない」と回答した方の割合が全体の割合よりも高い傾向となっている。



※ 3%未満のデータラベルは非表示

問4-2 直近1年間の「1日30分以上」の運動やスポーツの実施頻度（SA）

【数値目標】1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している15歳以上の市民の割合：50.0%

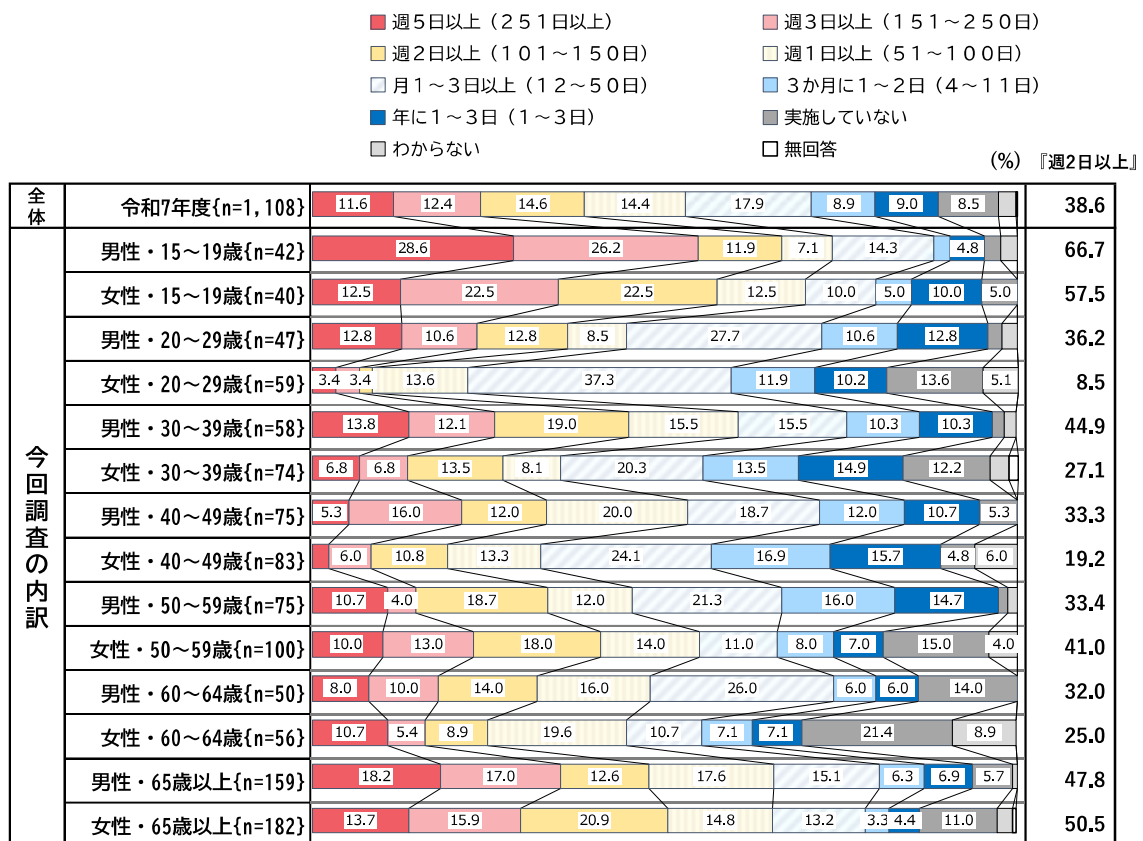
⇒結果：38.6%（数値目標より-11.4ポイント）

○直近1年間の「1日30分以上」の運動やスポーツの実施頻度について、「月1～3日以上」が17.9%と最も高く、次いで「週2日以上」が14.6%、「週1日以上」が14.4%となっており、「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」を合計すると、38.6%となっている。

○性年代別では、男性・女性の15～19歳で「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」運動したと回答した方の合計の割合が50.0%を上回っており、全体の割合よりも高い傾向がある一方、20代～40代の女性でいずれも「週5日以上」「週3日以上」「週2日以上」運動したと回答した方の合計の割合が30.0%を下回っており、全体の割合よりも低い傾向がある。

<問4-1で「1から7までのいずれか」を回答された方にお伺いします。>

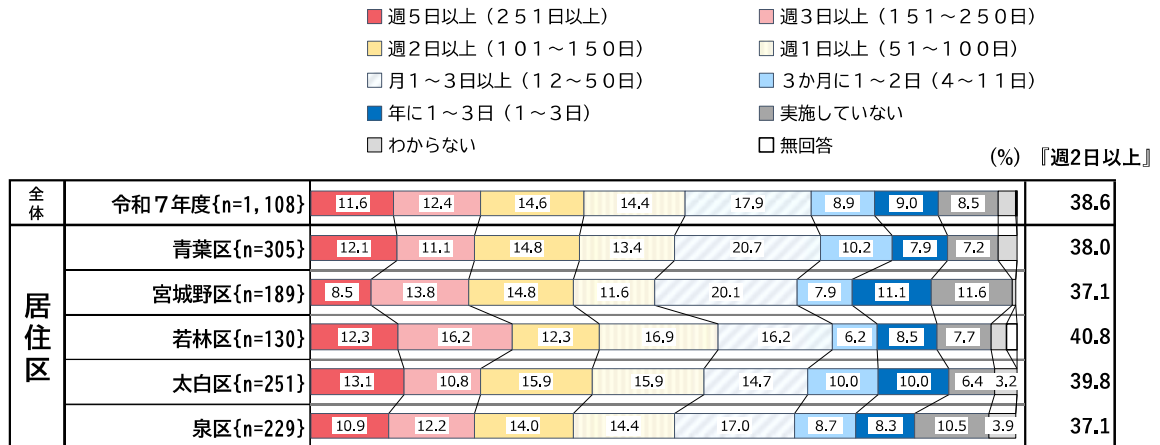
【問4-2】直近1年間に、「1日30分以上」の軽く汗をかく運動やスポーツを実施した日数は、何日くらいになりますか（あてはまるもの1つに○）



※3%未満のデータラベルは非表示

直近1年間の「1日30分以上」の運動やスポーツの実施頻度 ～居住区別の比較～

○居住区別では、大きな差はみられなかった。



※3%未満のデータラベルは非表示

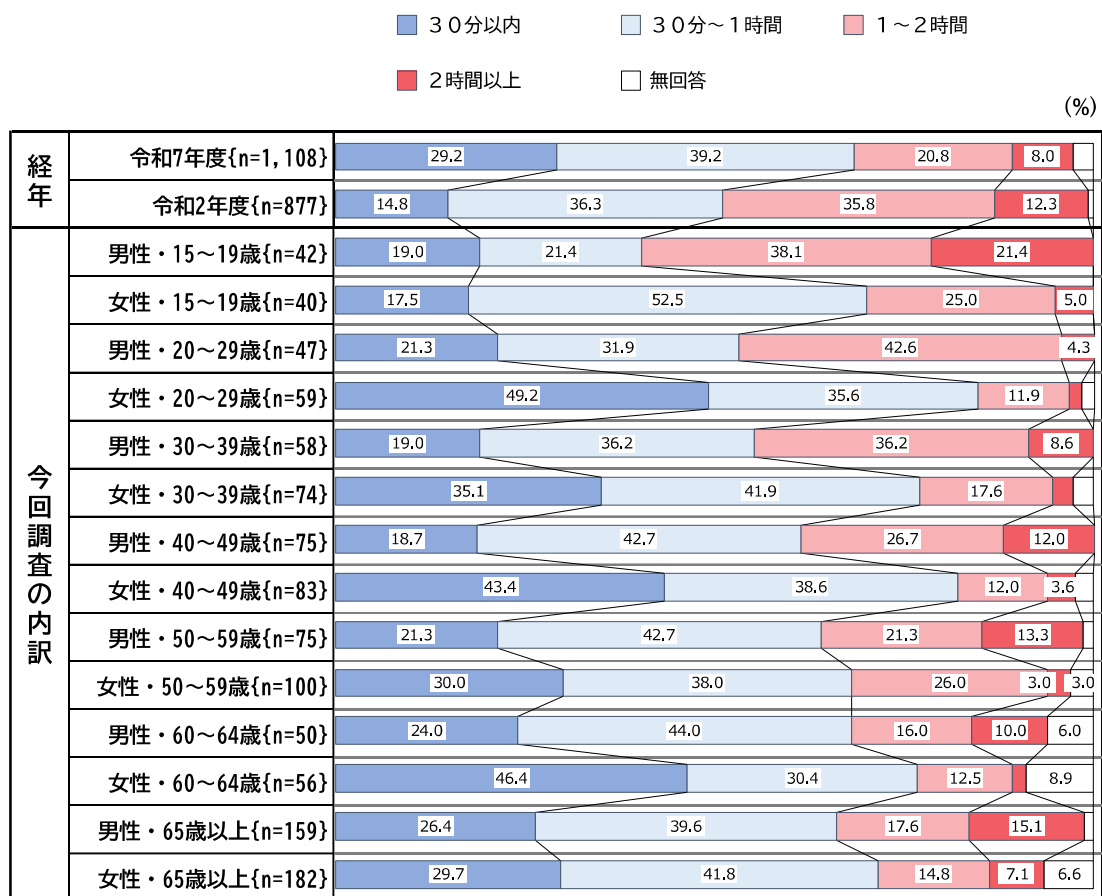
問4-3 1回当たりの平均実施時間（SA）

○1回当たりの平均実施時間について、「30分～1時間」が39.2%と最も高く、次いで「30分以内」が29.2%、「1～2時間」が20.8%となっている。

○前回調査（令和2年度）と比較すると、「30分以内」の割合が14.4ポイント増加している一方、「1～2時間」の割合が15.0ポイント減少している。

<問4-1で「1から7までのいずれか」を回答された方にお伺いします。>

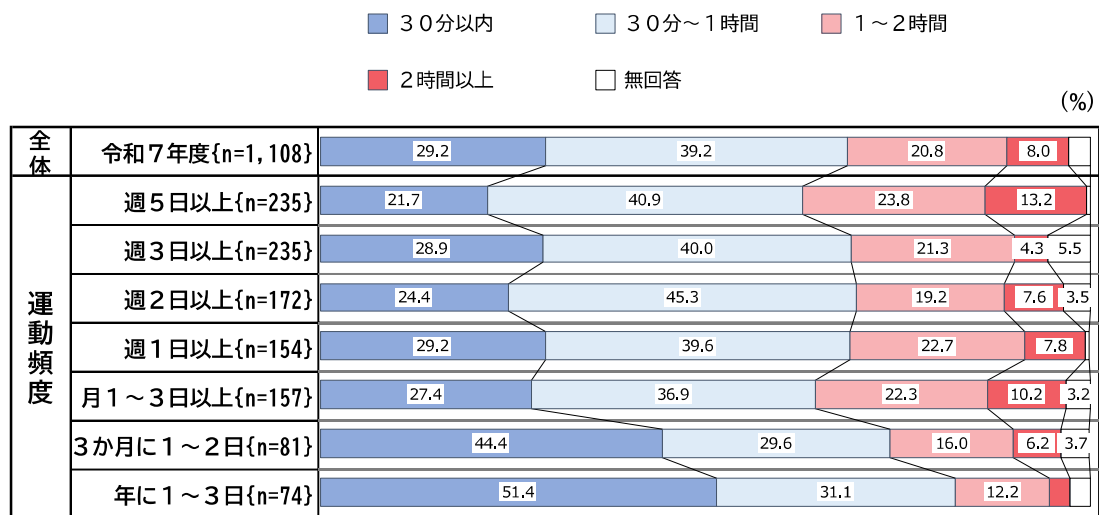
【問4-3】あなたが運動やスポーツをする時間は、1回平均どの程度ですか。（あてはまるもの1つに○）「4. 2時間以上」を選んだ方は、具体的な時間をご記入ください。



※3%未満のデータラベルは非表示

1 回当たりの平均実施時間 ～直近1年間の運動やスポーツの実施頻度別の比較～

○直近1年間の運動やスポーツの実施頻度別にみると、「週5日以上」～「月1～3日以上」運動を実施している人は、「30分～1時間」の割合が高くなっているが、「3か月に1～2日」～「年に1～3日」においては、「30分以内」の割合が高くなっている。



※3%未満のデータラベルは非表示

問4-4 運動やスポーツを行う理由 (MA)

○運動やスポーツを行う理由について、「健康や体力の保持増進のため」が 62.1%と最も高く、次いで「運動不足解消のため」が 42.1%、「気晴らしやストレス解消として」が 27.4%となっている。

○性年代別では、男性の 40 代、女性の 30～40 代で、「家族とのふれあいとして」と回答した方の割合が高い傾向にある。

<問4-1で「1 から 7 までのいずれか」を回答された方にお伺いします。>

【問4-4】あなたが運動やスポーツを行った（または、行っている）のはどのような理由からですか。（あてはまるもの3つまで○）

(%)																	
			n=	健康や体力の保持増進のため	運動不足解消のため	気晴らしやストレス解消として	美容・肥満予防・減量のため	楽しい・好きだから	友人・仲間との交流として	家族とのふれあいとして	試合・競技会等への参加のため	競技技術の向上のため	町内会や職場の付き合いとして	人格形成・精神修養のため	他に打ち込むものがないから	その他	無回答
経年	令和7年度	1,108	62.1	42.1	27.4	26.0	20.1	12.0	8.0	4.4	4.1	2.4	1.0	0.8	5.7	3.2	
	令和2年度	877	55.5	47.8	33.9	28.8	32.6	18.7	5.6	10.3	6.5	1.7	2.6	0.3	3.2	2.7	
	平成28年度	712	64.3	43.3	44.1	29.9	47.3	33.8	8.0	12.1	7.3	7.2	4.4	1.8	3.4	0.7	
今回調査の内訳	男性・15～19歳	42	28.6	23.8	38.1	21.4	38.1	14.3	2.4	28.6	16.7	-	4.8	2.4	11.9	-	
	女性・15～19歳	40	45.0	30.0	20.0	30.0	25.0	20.0	7.5	15.0	17.5	-	2.5	-	5.0	-	
	男性・20～29歳	47	34.0	25.5	38.3	8.5	36.2	19.1	4.3	6.4	12.8	8.5	8.5	-	4.3	2.1	
	女性・20～29歳	59	47.5	22.0	32.2	40.7	13.6	13.6	8.5	1.7	-	-	-	-	6.8	3.4	
	男性・30～39歳	58	53.4	25.9	39.7	32.8	25.9	10.3	6.9	12.1	8.6	1.7	-	-	6.9	1.7	
	女性・30～39歳	74	55.4	43.2	25.7	48.6	8.1	5.4	18.9	1.4	-	2.7	-	-	9.5	5.4	
	男性・40～49歳	75	64.0	32.0	25.3	30.7	25.3	16.0	14.7	5.3	5.3	1.3	-	1.3	4.0	-	
	女性・40～49歳	83	59.0	36.1	28.9	33.7	14.5	7.2	24.1	2.4	-	4.8	-	-	1.2	3.6	
	男性・50～59歳	75	65.3	41.3	22.7	30.7	30.7	12.0	5.3	4.0	4.0	2.7	-	-	2.7	-	
	女性・50～59歳	100	62.0	47.0	23.0	33.0	14.0	6.0	6.0	2.0	3.0	-	1.0	-	13.0	5.0	
	男性・60～64歳	50	78.0	44.0	34.0	24.0	24.0	16.0	-	4.0	2.0	2.0	-	-	2.0	4.0	
	女性・60～64歳	56	69.6	51.8	23.2	32.1	16.1	5.4	7.1	3.6	-	-	-	-	3.6	5.4	
	男性・65歳以上	159	74.2	56.0	22.0	15.7	18.2	12.6	4.4	2.5	4.4	2.5	0.6	2.5	4.4	1.9	
女性・65歳以上	182	72.5	53.8	26.4	12.1	17.6	15.4	3.3	-	1.1	4.4	1.1	1.6	5.5	5.5		

運動やスポーツを行う理由 ～直近1年間の運動やスポーツの実施頻度別の比較～

○運動頻度に関わらず、「健康や体力の保持増進のため」と回答した割合が高くなっている。

○直近1年間の運動やスポーツの実施頻度別にみると、週1日以上でスポーツを実施している人は「健康や体力の保持増進のため」と回答した割合が高くなっている。一方、月1～3日以上よりも少ない頻度でスポーツを実施している人は、「家族とのふれあいとして」の割合が高くなっている。

		n=	健康や体力の保持増進のため	運動不足解消のため	気晴らしやストレス解消として	美容・肥満予防・減量のため	楽しい・好きだから	友人・仲間との交流として	家族とのふれあいとして	試合・競技会等への参加のため	競技技術の向上のため	町内会や職場の付き合いとして	人格形成・精神修養のため	他に打ち込むものがないから	その他	無回答
全体	令和7年度	1,108	62.1	42.1	27.4	26.0	20.1	12.0	8.0	4.4	4.1	2.4	1.0	0.8	5.7	3.2
	週5日以上（251日以上）	235	72.3	41.7	24.7	27.2	20.9	7.2	2.6	9.4	9.4	1.3	2.1	0.4	14.9	0.9
運動頻度	週3日以上（151～250日）	235	68.9	46.4	28.9	29.4	17.9	11.5	6.0	5.1	3.4	0.9	0.9	0.4	5.1	5.5
	週2日以上（101～150日）	172	65.7	46.5	30.8	23.8	21.5	12.8	4.1	2.3	4.7	1.7	0.6	1.2	2.9	4.7
	週1日以上（51～100日）	154	68.2	43.5	35.1	32.5	22.7	11.0	8.4	3.2	1.3	3.9	1.3	1.9	1.9	0.6
	月1～3日以上（12～50日）	157	54.8	45.9	22.9	24.2	24.8	15.9	12.1	1.9	3.2	1.9	0.6	0.6	3.2	3.8
	3か月に1～2日（4～11日）	81	40.7	29.6	19.8	17.3	17.3	14.8	14.8	2.5	-	6.2	-	-	2.5	3.7
	年に1～3日（1～3日）	74	25.7	23.0	25.7	16.2	9.5	17.6	24.3	1.4	-	6.8	-	1.4	1.4	2.7

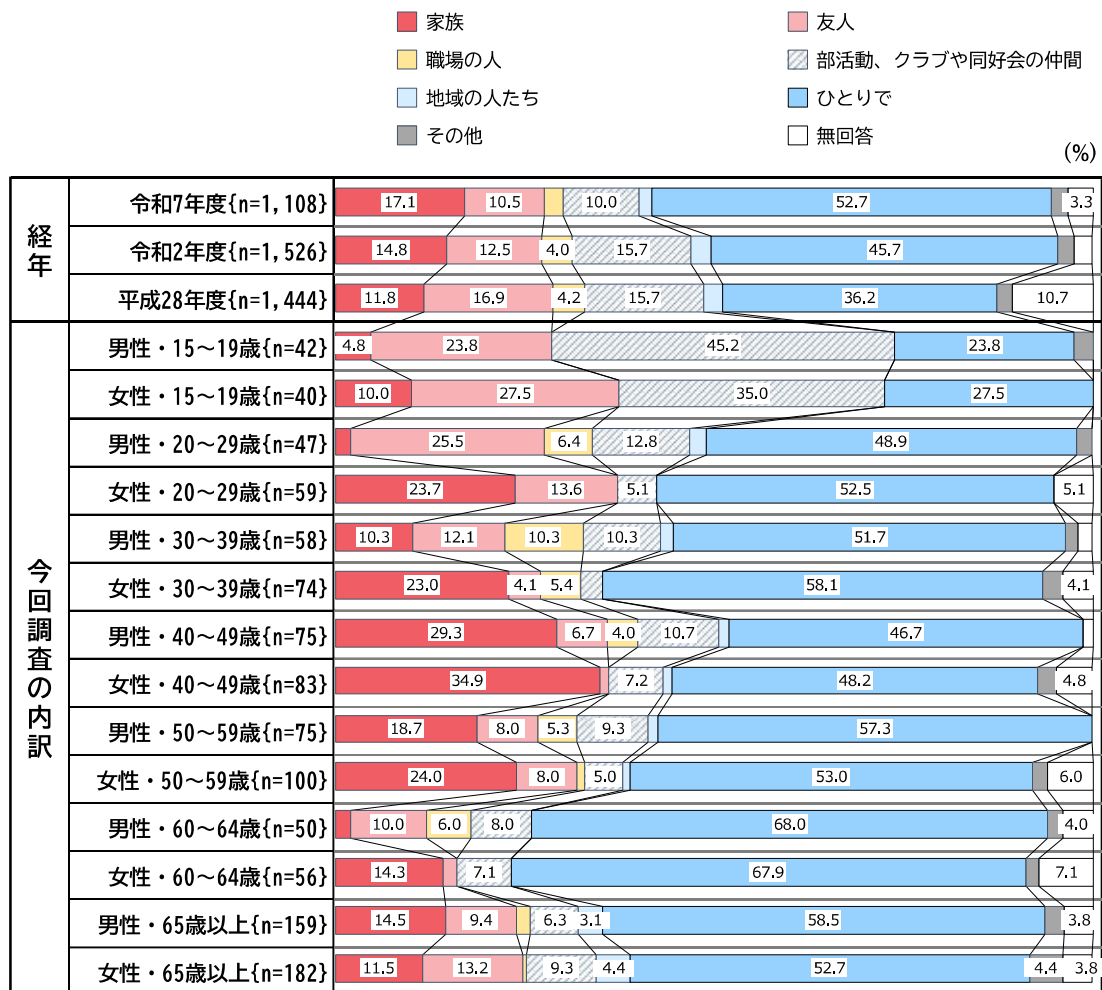
問4-5 運動やスポーツを行う際の同伴者（SA）

○運動やスポーツを行う際の同伴者について、「ひとりで」が52.7%と最も高く、次いで「家族」が17.1%となっている。

○前回調査（令和2年度）と比較すると「ひとりで」の割合が7.0ポイント増加している。

<問4-1で「1から7までのいずれか」を回答された方にお伺いします。>

【問4-5】あなたは、運動やスポーツをするとき、主に誰と行いますか。（あてはまるもの1つに○）



※3%未満のデータラベルは非表示

問4-6 運動やスポーツを行う際に使用する施設・場所 (MA)

○運動やスポーツを行う際に使用する施設・場所について、「自宅またはその周辺」が 55.9%と最も高く、次いで「公園、スポーツ広場」が 20.3%、「民間スポーツ施設」が 17.8%となっている。

<問4-1で「1から7までのいずれか」を回答された方にお伺いします。>

【問4-6】あなたが運動やスポーツをするとき、主に使用する施設や場所はどこですか。

(あてはまるものすべてに○)

		n=	自宅またはその周辺	公園、スポーツ広場	民間スポーツ施設（スポーツジム、フィットネスクラブなど）	公共スポーツ施設	山岳、森林、海、川等の自然環境	学校の体育施設	社内ジムなどの勤務先にあるスポーツ施設	その他	無回答
			(%)								
経年	令和7年度	1,108	55.9	20.3	17.8	16.2	10.0	7.7	0.8	7.1	2.4
	令和2年度	877	49.7	22.0	25.8	22.7	11.9	11.1	1.8	7.3	0.6
今回調査の内訳	男性・15～19歳	42	47.6	38.1	16.7	16.7	4.8	57.1	-	2.4	-
	女性・15～19歳	40	42.5	20.0	5.0	20.0	2.5	47.5	-	-	-
	男性・20～29歳	47	48.9	27.7	10.6	27.7	2.1	14.9	-	10.6	-
	女性・20～29歳	59	61.0	25.4	15.3	15.3	8.5	5.1	3.4	5.1	1.7
	男性・30～39歳	58	39.7	24.1	22.4	29.3	12.1	5.2	3.4	3.4	-
	女性・30～39歳	74	52.7	21.6	18.9	10.8	9.5	2.7	-	12.2	2.7
	男性・40～49歳	75	45.3	38.7	22.7	22.7	14.7	10.7	-	1.3	-
	女性・40～49歳	83	60.2	28.9	14.5	14.5	6.0	7.2	2.4	3.6	2.4
	男性・50～59歳	75	54.7	17.3	21.3	22.7	9.3	4.0	-	8.0	-
	女性・50～59歳	100	53.0	17.0	26.0	13.0	14.0	2.0	-	6.0	4.0
	男性・60～64歳	50	56.0	22.0	12.0	10.0	20.0	2.0	-	12.0	4.0
	女性・60～64歳	56	69.6	7.1	17.9	12.5	10.7	1.8	-	8.9	5.4
	男性・65歳以上	159	63.5	17.0	12.6	7.5	13.2	2.5	1.3	13.2	1.9
	女性・65歳以上	182	59.9	9.3	21.4	17.6	7.1	1.1	0.5	6.0	5.5

問4-7 運動やスポーツを習慣化するために必要なこと (MA)

○運動やスポーツを習慣化するために必要なことについて、「日常生活の中で気軽に取り組める」が73.0%で最も高く、次いで「運動やスポーツに係る費用が安い」が39.0%、「希望する運動やスポーツができる施設等が自宅や職場の近くにある」が38.3%となっている。

○性別ごとにみると、大きな差はみられなかった。

○前回調査（令和2年度）と比較すると、「日常生活の中で気軽に取り組める」の割合が13.8ポイント増加している一方、「一緒に活動する仲間がいる」の割合は9.5ポイント減少している。

<問4-1で「1から7までのいずれか」を回答された方にお伺いします。>

【問4-7】あなたが運動やスポーツを習慣化するために必要と思われることは、どのようなことですか。（あてはまるもの3つまで○）

			(%)									
		n=	日常生活の中で気軽に取り組める	運動やスポーツに係る費用が安い	希望する運動やスポーツができる施設等が自宅や職場の近くにある	一緒に活動する仲間がいる	自分のレベルに合うスポーツ種目・プログラムがある	希望する種目・プログラムに参加しやすい日に開催されている	専門的な指導者がいる	手軽に欲しいスポーツ情報が入手できる	その他	無回答
経年	令和7年度	1,108	73.0	39.0	38.3	24.7	15.7	7.7	6.9	3.6	3.6	3.7
	令和2年度	877	59.2	44.9	45.0	34.2	24.1	11.4	10.7	3.8	2.6	2.1
今回調査の内訳	男性・15～19歳	42	71.4	19.0	40.5	57.1	19.0	2.4	16.7	2.4	-	-
	女性・15～19歳	40	60.0	35.0	27.5	52.5	17.5	5.0	12.5	2.5	-	2.5
	男性・20～29歳	47	57.4	42.6	46.8	46.8	8.5	6.4	2.1	4.3	6.4	-
	女性・20～29歳	59	78.0	32.2	49.2	23.7	8.5	5.1	1.7	5.1	-	1.7
	男性・30～39歳	58	72.4	44.8	41.4	32.8	12.1	5.2	12.1	3.4	6.9	1.7
	女性・30～39歳	74	82.4	50.0	41.9	14.9	17.6	9.5	5.4	2.7	4.1	2.7
	男性・40～49歳	75	72.0	49.3	38.7	26.7	13.3	2.7	4.0	5.3	9.3	1.3
	女性・40～49歳	83	77.1	50.6	45.8	20.5	10.8	10.8	1.2	3.6	3.6	4.8
	男性・50～59歳	75	77.3	46.7	37.3	18.7	16.0	1.3	4.0	1.3	2.7	1.3
	女性・50～59歳	100	73.0	50.0	45.0	21.0	13.0	11.0	8.0	3.0	5.0	6.0
	男性・60～64歳	50	72.0	48.0	44.0	22.0	14.0	10.0	6.0	4.0	2.0	6.0
	女性・60～64歳	56	62.5	41.1	42.9	12.5	25.0	19.6	10.7	3.6	-	5.4
	男性・65歳以上	159	78.0	32.1	29.6	22.6	15.1	2.5	3.8	5.0	4.4	3.1
	女性・65歳以上	182	70.3	23.6	30.8	20.3	21.4	12.6	12.1	2.7	2.7	6.6

運動やスポーツを習慣化するために必要なこと

～直近1年間の運動やスポーツの実施頻度別の比較～

○直近1年間の運動やスポーツの実施頻度別では、大きな差はみられなかった。

			(%)									
		n=	日常生活の中で気軽に取組める	運動やスポーツに係る費用が安い	希望する運動やスポーツができる施設等が自宅や職場の近くにある	一緒に活動する仲間がいる	自分のレベルに合うスポーツ種目・プログラムがある	希望する種目・プログラムが参加しやすい日に開催されている	専門的な指導者がいる	手軽に欲しいスポーツ情報が入手できる	その他	無回答
全体	令和7年度	1,108	73.0	39.0	38.3	24.7	15.7	7.7	6.9	3.6	3.6	3.7
運動頻度	週5日以上（251日以上）	235	75.7	39.1	37.9	22.6	16.2	6.0	10.2	3.4	7.2	2.1
	週3日以上（151～250日）	235	76.6	40.9	38.7	30.2	17.9	7.7	6.4	4.3	2.6	4.3
	週2日以上（101～150日）	172	65.7	37.2	40.1	23.8	19.8	9.9	9.9	2.9	2.9	3.5
	週1日以上（51～100日）	154	76.6	41.6	39.6	28.6	14.9	7.8	9.1	2.6	1.9	2.6
	月1～3日以上（12～50日）	157	70.1	38.2	38.2	22.9	15.3	8.3	2.5	3.2	3.8	5.1
	3か月に1～2日（4～11日）	81	66.7	34.6	32.1	23.5	8.6	3.7	2.5	3.7	1.2	4.9
	年に1～3日（1～3日）	74	75.7	37.8	37.8	13.5	8.1	10.8	1.4	6.8	2.7	5.4

問4-8 直近1年間の運動やスポーツの開始意思（SA）

○直近1年間の運動やスポーツの開始意思について、「ある」が43.3%、「ない」が55.7%となっている。

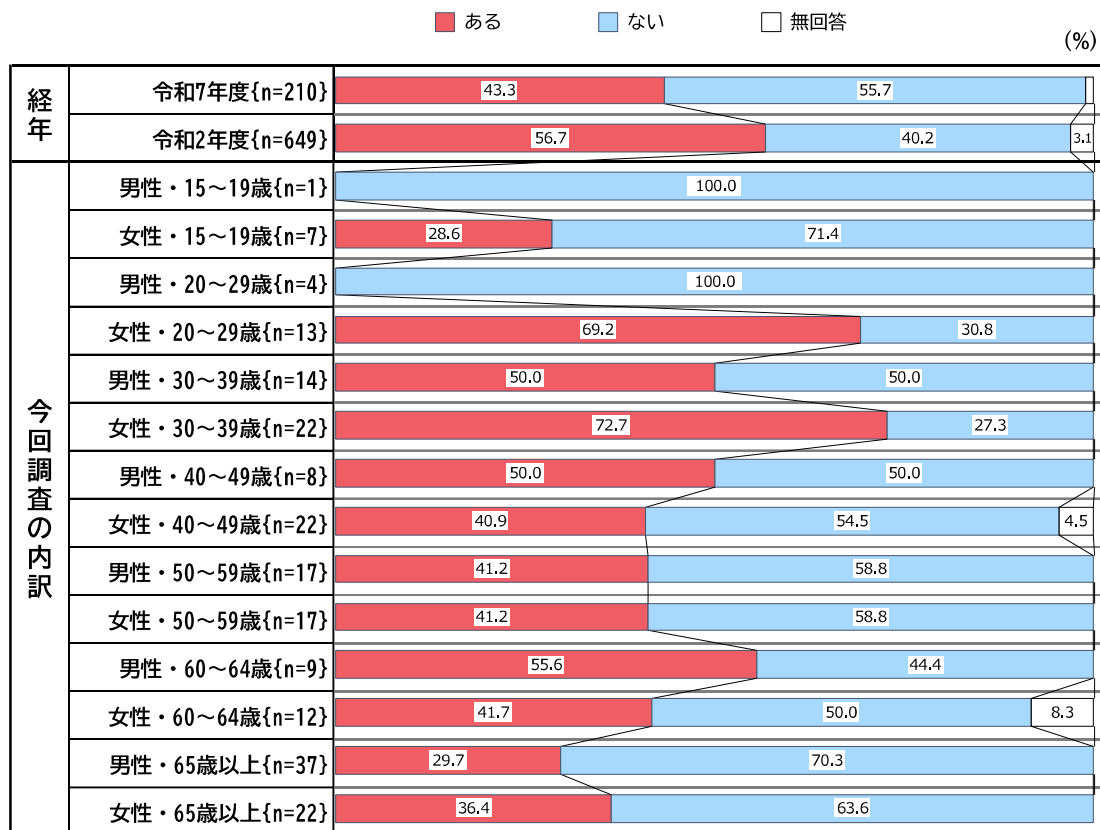
○性別ごとにみると、男性では「ある」が37.8%、女性では「ある」が48.7%となっており、女性の方が運動やスポーツの開始意思が高くなっている。

○前回調査（令和2年度）と比較すると、「ある」の割合が13.4ポイント減少している。

<問4-1で「8. 実施していない」と回答された方にお伺いします。>

【問4-8】あなたは、直近一年間に、運動やスポーツを始めたいと思ったことはありますか。

（あてはまるもの1つに○）



※ 3%未満のデータラベルは非表示

問4-9 運動やスポーツを週1回以上しなかった理由（MA）

○運動やスポーツを週1回以上しなかった理由について、「時間がないから」が41.6%と最も高く、次いで「仕事が忙しいから」が27.0%となっており、時間的制約を理由に回答した方の割合が高くなっている。

○性年代別では、男性の30代～40代では「時間がないから」が60.0%を超えており、全体の割合よりも高い傾向となっている。また、女性の30代～40代では「子育てが忙しいから」の割合が全体の割合よりも高い傾向となっている。

＜問4-1で「5から8までのいずれか」を回答された方にお伺いします。＞

【問4-9】あなたが運動やスポーツを週1回以上しなかったのは、どのような理由からですか。
（あてはまるもの3つまで○）

																							(%)
		n=	時間がないから	仕事が忙しいから	機会がないから	疲れるから	お金がかかるから	歳をとったから	運動が得意ではないから	身近な場所に施設がないから	子育てが忙しいから	他に打ち込むものがあるから	好運動・スポーツは好きではないから	仲間がいないから	体が弱いから	気軽に参加できる行事がないから	スポーツ団体には入りにくいから	介護が忙しいから	煩わしいから	施設の利用手続きが	使いたいときに施設が開いていないから	その他	無回答
経年	令和7年度	522	41.6	27.0	25.7	21.8	11.7	11.1	8.8	8.0	7.9	7.5	7.1	4.6	4.6	3.1	2.5	2.3	1.1	0.8	7.5	7.7	
	令和2年度	649	32.0		29.0	14.6	12.5	13.9	15.4	8.0	8.3	12.5	6.9	8.8	6.2	8.6	4.2		3.9	2.2	12.5	13.6	
	平成28年度	730	42.3		49.0	18.8	22.6	19.6	21.0	15.2	11.9	12.5	12.2	16.6	7.5	16.4	8.9		9.6	3.6	13.3	1.9	
今回調査の内訳	男性・15～19歳	9	55.6	-	33.3	44.4	11.1	-	-	11.1	-	11.1	11.1	11.1	-	-	-	-	-	-	-	11.1	11.1
	女性・15～19歳	13	46.2	-	69.2	53.8	-	7.7	7.7	7.7	-	15.4	7.7	-	7.7	-	7.7	-	-	-	-	-	-
	男性・20～29歳	22	40.9	27.3	31.8	22.7	4.5	-	4.5	18.2	-	13.6	9.1	18.2	-	-	-	-	-	-	4.5	-	4.5
	女性・20～29歳	36	47.2	25.0	30.6	19.4	13.9	-	19.4	11.1	2.8	13.9	11.1	8.3	8.3	-	2.8	-	-	-	-	2.8	5.6
	男性・30～39歳	32	68.8	56.3	28.1	15.6	15.6	3.1	-	9.4	9.4	3.1	3.1	6.3	-	-	3.1	-	6.3	3.1	6.3	3.1	-
	女性・30～39歳	53	58.5	30.2	17.0	20.8	18.9	-	9.4	5.7	34.0	3.8	9.4	1.9	1.9	1.9	1.9	-	-	-	-	7.5	11.3
	男性・40～49歳	39	61.5	23.1	33.3	20.5	5.1	12.8	5.1	7.7	2.6	7.7	-	7.7	2.6	-	2.6	-	-	-	-	2.6	2.6
	女性・40～49歳	57	49.1	29.8	17.5	26.3	12.3	3.5	10.5	5.3	28.1	8.8	8.8	1.8	3.5	5.3	3.5	1.8	3.5	-	5.3	7.0	-
	男性・50～59歳	46	50.0	43.5	26.1	30.4	13.0	13.0	-	8.7	-	6.5	4.3	2.2	6.5	-	-	2.2	-	-	-	6.5	6.5
	女性・50～59歳	38	36.8	26.3	15.8	18.4	15.8	10.5	21.1	5.3	2.6	5.3	15.8	-	2.6	-	2.6	5.3	2.6	2.6	21.1	7.9	-
	男性・60～64歳	24	37.5	29.2	29.2	25.0	8.3	16.7	8.3	8.3	-	8.3	8.3	-	4.2	4.2	4.2	4.2	-	-	-	8.3	4.2
	女性・60～64歳	27	29.6	22.2	22.2	11.1	18.5	7.4	18.5	-	3.7	-	14.8	-	-	7.4	-	14.8	-	-	-	11.1	14.8
	男性・65歳以上	70	18.6	20.0	32.9	18.6	7.1	37.1	5.7	10.0	-	8.6	4.3	8.6	8.6	5.7	4.3	-	-	-	1.4	7.1	2.9
	女性・65歳以上	49	10.2	16.3	16.3	14.3	8.2	14.3	10.2	8.2	-	8.2	2.0	4.1	10.2	10.2	2.0	6.1	2.0	-	-	8.2	20.4

※「仕事が忙しいから」「介護が忙しいから」は前回・前々回調査では未聴取

運動やスポーツを週1回以上しなかった理由
～上位5位までの表（性年代別）～

上段:選択肢名 下段:構成比					
	1位	2位	3位	4位	5位
全 体{n=522}	時間がないから 41.6%	仕事が忙しいから 27.0%	機会がないから 25.7%	疲れるから 21.8%	お金がかかるから 11.7%
男性・15～19歳{n=9}	時間がないから 55.6%	疲れるから 44.4%	機会がないから 33.3%	お金がかかるから、 身近な場所に 施設がないから	他に打ち込むものがあるから、 運動・スポーツは好きではないから、 仲間がいないから 11.1%
女性・15～19歳{n=13}	機会がないから 69.2%	疲れるから 53.8%	時間がないから 46.2%	他に打ち込むものがあるから 15.4%	歳をとったから、 運動が得意ではないから、 身近な場所に施設がないから、 運動・スポーツは好きではないから、 体が弱いから、 スポーツ団体には入りにくいから 7.7%
男性・20～29歳{n=22}	時間がないから 40.9%	機会がないから 31.8%	仕事が忙しいから 27.3%	疲れるから 22.7%	身近な場所に 施設がないから、 仲間がいないから 18.2%
女性・20～29歳{n=36}	時間がないから 47.2%	機会がないから 30.6%	仕事が忙しいから 25.0%	疲れるから 19.4%	運動が得意ではないから
男性・30～39歳{n=32}	時間がないから 68.8%	仕事が忙しいから 56.3%	機会がないから 28.1%	疲れるから 15.6%	お金がかかるから
女性・30～39歳{n=53}	時間がないから 58.5%	子育てが忙しいから 34.0%	仕事が忙しいから 30.2%	疲れるから 20.8%	お金がかかるから 18.9%
男性・40～49歳{n=39}	時間がないから 61.5%	機会がないから 33.3%	仕事が忙しいから 23.1%	疲れるから 20.5%	歳をとったから 12.8%
女性・40～49歳{n=57}	時間がないから 49.1%	仕事が忙しいから 29.8%	子育てが忙しいから 28.1%	疲れるから 26.3%	機会がないから 17.5%
男性・50～59歳{n=46}	時間がないから 50.0%	仕事が忙しいから 43.5%	疲れるから 30.4%	機会がないから 26.1%	お金がかかるから、 歳をとったから 13.0%
女性・50～59歳{n=38}	時間がないから 36.8%	仕事が忙しいから 26.3%	運動が得意ではないから 21.1%	疲れるから 18.4%	機会がないから、 お金がかかるから、 運動・スポーツは 好きではないから 15.8%
男性・60～64歳{n=24}	時間がないから 37.5%	仕事が忙しいから 29.2%	機会がないから 25.0%	疲れるから 16.7%	歳をとったから
女性・60～64歳{n=27}	時間がないから 29.6%	仕事が忙しいから 22.2%	機会がないから 18.5%	お金がかかるから	運動が得意ではないから
男性・65歳以上{n=70}	歳をとったから 37.1%	機会がないから 32.9%	仕事が忙しいから 20.0%	時間がないから 18.6%	疲れるから
女性・65歳以上{n=49}	仕事が忙しいから 16.3%	機会がないから 14.3%	疲れるから 10.2%	歳をとったから	時間がないから、 運動が得意ではないから、 体が弱いから、 気軽に参加できる行事がないから

※上位5位まで掲載。

※割合が同じものについては、同順位であるが、全体の割合が高い順に掲載している。

問5① 直近1年間に行った運動やスポーツ

○直近1年間に行った運動やスポーツについて、「ウォーキング」が73.9%と最も高く、次いで「体操・ストレッチ」が31.8%、「階段昇降」が21.2%となっている。

【問5】あなたが直近一年間に行った運動やスポーツおよび今後始めてみたい運動やスポーツについて、ご記入ください。

上段:競技名 下段:構成比

	1位	2位	3位	4位	5位
全 体{n=1,354}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX	トレーニング
	73.9%	31.8%	21.2%	16.8%	15.7%
男性・15～19歳{n=44}	ウォーキング	トレーニング	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX	野球・ソフトボール・ キャッチボール	バドミントン
	65.9%	52.3%	45.5%	43.2%	38.6%
女性・15～19歳{n=48}	ウォーキング	バドミントン	体操・ストレッチ	バレーボール・ ビーチバレー	階段昇降、トレーニング、 卓球、ダンス・伝統舞踊
	85.4%	45.8%	37.5%	31.3%	27.1%
男性・20～29歳{n=52}	ウォーキング	トレーニング	陸上競技・ ランニング・マラソン	野球・ソフトボール・ キャッチボール	ボウリング
	78.8%	34.6%	30.8%	28.8%	23.1%
女性・20～29歳{n=73}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX	トレーニング
	89.0%	31.5%	30.1%	24.7%	19.2%
男性・30～39歳{n=72}	ウォーキング	トレーニング	陸上競技・ ランニング・マラソン	階段昇降	水泳・ 水中ウォーキング
	70.8%	31.9%	26.4%	25.0%	18.1%
女性・30～39歳{n=100}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX	トレーニング
	80.0%	34.0%	22.0%	19.0%	13.0%
男性・40～49歳{n=85}	ウォーキング	体操・ストレッチ	トレーニング	陸上競技・ ランニング・マラソン	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX
	70.6%	21.2%		20.0%	18.8%
女性・40～49歳{n=108}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX	トレーニング
	76.9%	37.0%	24.1%	18.5%	12.0%
男性・50～59歳{n=93}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	ゴルフ (シミュレーションゴルフ含む)	トレーニング
	66.7%	26.9%	19.4%	18.3%	16.1%
女性・50～59歳{n=122}	ウォーキング	体操・ストレッチ	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX	階段昇降	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス
	79.5%	45.1%	23.0%	22.1%	15.6%
男性・60～64歳{n=60}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	トレーニング	登山・ハイキング、 ゴルフ
	75.0%	23.3%	20.0%	15.0%	
女性・60～64歳{n=71}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX
	67.6%	36.6%	23.9%	14.1%	12.7%
男性・65歳以上{n=202}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX	ゴルフ (シミュレーションゴルフ含む)
	69.8%	26.2%	17.3%	13.4%	11.9%
女性・65歳以上{n=210}	ウォーキング	体操・ストレッチ	階段昇降	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス	登山・ハイキング
	71.4%	41.4%	16.7%	11.0%	10.5%

※上位5位まで掲載。

※割合が同じものについては、同順位であるが、全体の割合が高い順に掲載している。

問5② 今後始めてみたい運動やスポーツ

○今後始めてみたい運動やスポーツについて、「ウォーキング」が 15.1%と最も高く、次いで「水泳・水中ウォーキング」が 13.2%、「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」が 12.5%となっている。

【問5】あなたが直近一年間に行った運動やスポーツおよび今後始めてみたい運動やスポーツについて、ご記入ください。

上段：競技名 下段：構成比

	1位	2位	3位	4位	5位
全 体{n=1,354}	ウォーキング 15.1%	水泳・水中ウォーキング 13.2%	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス 12.5%	体操・ストレッチ 12.0%	トレーニング、登山・ハイキング 11.4%
男性・15～19歳{n=44}	キャンプ・オートキャンプ・釣り 22.7%	スキー・スノーボード 20.5%	トレーニング 15.9%	アーチェリー・弓道・射撃・クレール射撃 13.6%	サイクリング・自転車(通勤含む)・BMX、テニス・ソフトテニス、卓球、乗馬、ゴルフ、レクリエーションスポーツ、スケートボード・ローラースケート・輪車 9.1%
女性・15～19歳{n=48}	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス 16.7%	ウォーキング 14.6%	水泳・水中ウォーキング、トレーニング 12.5%	サイクリング・自転車(通勤含む)・BMX、ダンス・伝統舞踊 12.5%	陸上競技・ランニング・マラソン、アーチェリー・弓道・射撃・クレール射撃 12.5%
男性・20～29歳{n=52}	トレーニング 17.3%	登山・ハイキング 17.3%	キャンプ・オートキャンプ・釣り 13.5%	バドミントン、陸上競技・ランニング・マラソン 13.5%	スキー・スノーボード 13.5%
女性・20～29歳{n=73}	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス 23.3%	トレーニング 19.2%	ウォーキング 16.4%	水泳・水中ウォーキング 13.7%	体操・ストレッチ、ダンス・伝統舞踊 13.7%
男性・30～39歳{n=72}	トレーニング 22.2%	登山・ハイキング 20.8%	サイクリング・自転車(通勤含む)・BMX 13.9%	ウォーキング 12.5%	キャンプ・オートキャンプ・釣り、バドミントン 12.5%
女性・30～39歳{n=100}	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス 27.0%	体操・ストレッチ 20.0%	水泳・水中ウォーキング 18.0%	ウォーキング 17.0%	ダンス・伝統舞踊 14.0%
男性・40～49歳{n=85}	トレーニング 16.5%	ウォーキング 15.3%	登山・ハイキング 10.6%	バスケットボール・3×3 9.4%	サイクリング・自転車(通勤含む)・BMX、ボウリング、サッカー 8.2%
女性・40～49歳{n=108}	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス 38.0%	ウォーキング 26.9%	体操・ストレッチ 18.5%	水泳・水中ウォーキング 14.8%	トレーニング、登山・ハイキング 14.8%
男性・50～59歳{n=93}	ウォーキング 20.4%	トレーニング 15.1%	登山・ハイキング 15.1%	サイクリング・自転車(通勤含む)・BMX 15.1%	キャンプ・オートキャンプ・釣り 14.0%
女性・50～59歳{n=122}	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス 27.0%	水泳・水中ウォーキング 18.0%	体操・ストレッチ 16.4%	登山・ハイキング 15.6%	ウォーキング 13.9%
男性・60～64歳{n=60}	登山・ハイキング 16.7%	サイクリング・自転車(通勤含む)・BMX 16.7%	ウォーキング 15.0%	水泳・水中ウォーキング 15.0%	キャンプ・オートキャンプ・釣り 15.0%
女性・60～64歳{n=71}	ウォーキング 21.1%	水泳・水中ウォーキング 19.7%	体操・ストレッチ 19.7%	登山・ハイキング 19.7%	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス 18.3%
男性・65歳以上{n=202}	ウォーキング 11.9%	登山・ハイキング 10.9%	水泳・水中ウォーキング 10.4%	体操・ストレッチ 10.4%	ボウリング 9.9%
女性・65歳以上{n=210}	体操・ストレッチ 18.1%	水泳・水中ウォーキング 14.8%	ウォーキング 12.9%	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス 7.6%	ダンス・伝統舞踊 6.2%

※上位5位まで掲載。

※割合が同じものについては、同順位であるが、全体の割合が高い順に掲載している。

今後始めてみたい運動やスポーツ ～直近1年間の運動やスポーツの実施頻度別の比較～

○直近1年間の運動やスポーツの実施頻度別にみると、「年に1～3回」「実施していない」では「ウォーキング」が全体の割合より高くなっており、運動をしていない人ほどウォーキングを始めてみたいと回答する傾向にある。

上段:競技名 下段:構成比

	1位	2位	3位	4位	5位
全 体{n=1,354}	ウォーキング 15.1%	水泳・ 水中ウォーキング 13.2%	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス 12.5%	体操・ストレッチ 12.0%	トレーニング・ 登山・ハイキング 11.4%
週5日以上(251日以上){n=235}	水泳・ 水中ウォーキング 13.2%	登山・ハイキング 11.5%	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス 11.1%	乗馬 9.4%	ダンス・伝統舞踊 8.5%
週3日以上(151～250日){n=235}	水泳・ 水中ウォーキング 16.2%	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス 12.3%	登山・ハイキング 11.5%	体操・ストレッチ 10.6%	キャンプ・ オートキャンプ・釣り 9.8%
週2日以上(101～150日){n=172}	水泳・ 水中ウォーキング 15.1%	登山・ハイキング 13.4%	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス 12.8%	トレーニング 9.3%	体操・ストレッチ・ ボウリング・ テニス・ソフトテニス 7.6%
週1日以上(51～100日){n=154}	ウォーキング 18.2%	登山・ハイキング 13.6%	トレーニング 12.3%	水泳・ 水中ウォーキング 11.0%	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス・ 体操・ストレッチ 10.4%
月1～3日以上(12～50日){n=157}	登山・ハイキング 18.5%	水泳・ 水中ウォーキング 17.8%	トレーニング	ウォーキング 14.6%	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス 14.0%
3か月に1～2日(4～11日){n=81}	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス 21.0%	体操・ストレッチ 19.8%	ウォーキング 18.5%	トレーニング 17.3%	水泳・ 水中ウォーキング 16.0%
年に1～3日(1～3日){n=74}	ウォーキング 27.0%	体操・ストレッチ 23.0%	トレーニング 17.6%	水泳・ 水中ウォーキング 13.5%	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス
実施していない{n=210}	ウォーキング 33.3%	体操・ストレッチ 17.1%	トレーニング 13.3%	エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス 11.4%	登山・ハイキング 7.6%
わからない{n=34}	ウォーキング 26.5%	サイクリング・ 自転車(通勤含む)・ BMX 11.8%	乗馬	水泳・ 水中ウォーキング・ エアロビクス・ヨガ・ バレエ・ピラティス	体操・ストレッチ・ アーチェリー・弓道・ 射撃・クレー射撃・ バスケットボール・3×3 8.8%

※上位5位まで掲載。

※割合が同じものについては、同順位であるが、全体の割合が高い順に掲載している。

3 市や地域のスポーツ団体などが開催するスポーツ・レクリエーション行事について

問6-1 市・地域のスポーツ団体開催行事の参加経験（SA）

【数値目標】市や地域のスポーツ団体などが主催するスポーツ行事等に参加する

15歳以上の市民の割合：35.0%

⇒結果：**19.5%**（数値目標より-15.5ポイント、前回調査より+0.8ポイント）

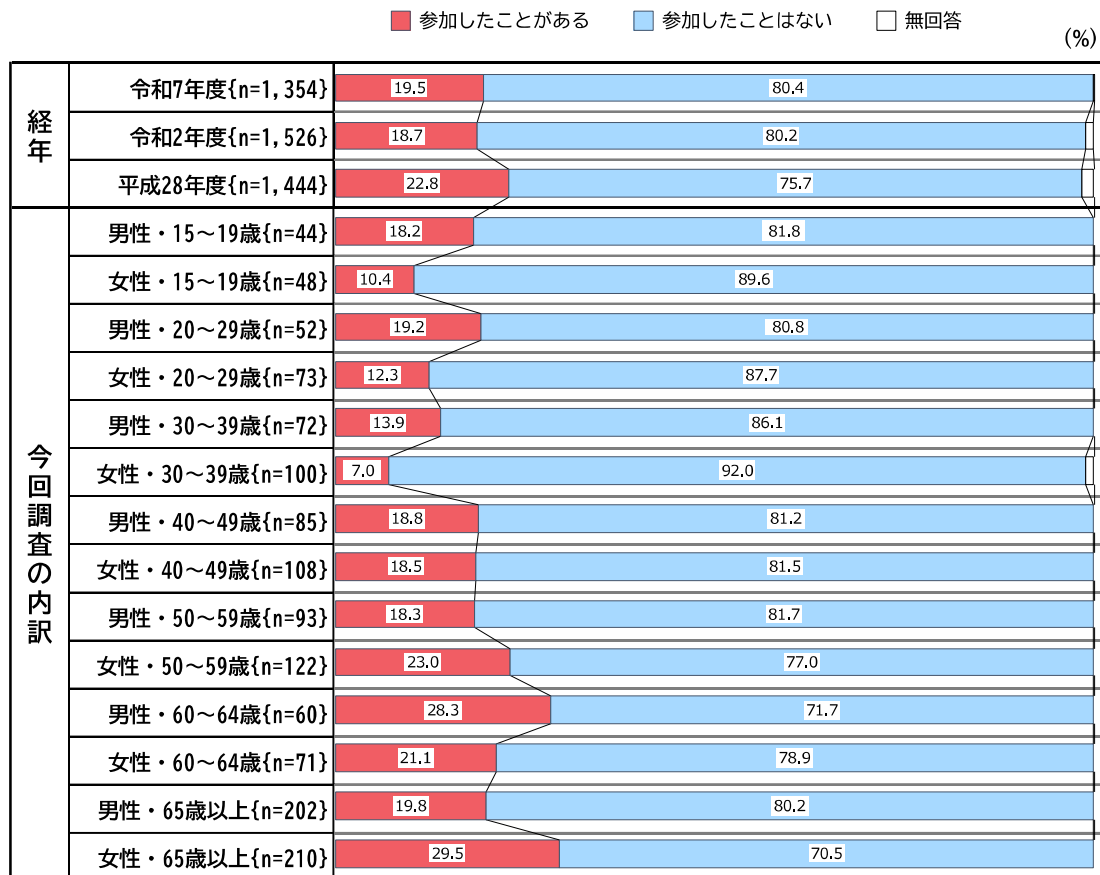
○市・地域のスポーツ団体開催行事の参加経験について、「参加したことがある」が19.5%、「参加したことはない」が80.4%となっている。

○性年代別では、60～64歳の男性と65歳以上の女性で「参加したことがある」の割合が高い傾向がある。

○前回調査（令和2年度）と比較すると、「参加したことがある」の割合が0.8ポイント増加している。

【問6-1】あなたは、これまでに市や地域のスポーツ団体などが開催したスポーツ・レクリエーション行事に参加（観戦やボランティアなどのサポートを含む）したことがありますか。

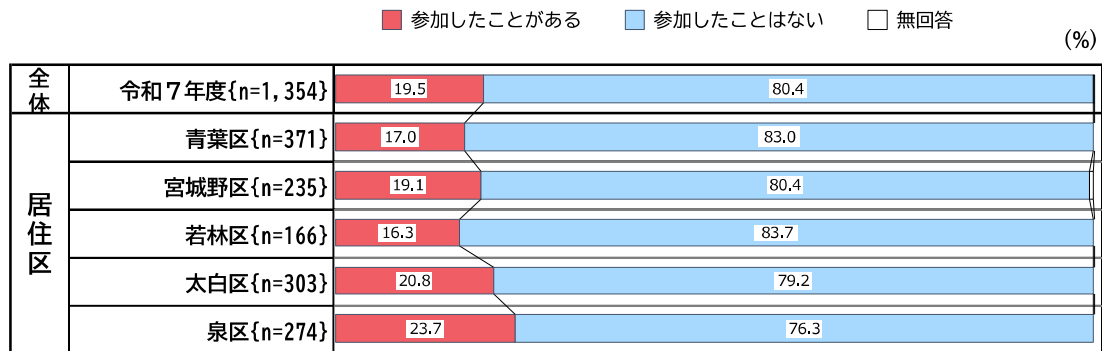
（あてはまるもの1つに○）



※3%未満のデータラベルは非表示

市・地域のスポーツ団体開催行事の参加経験 ～居住区別の比較～

○居住区別では、大きな差はみられなかった。



※ 3%未満のデータラベルは非表示

問6-2 これまでに参加したことがある行事（MA）

○これまでに参加したことがある行事について、「運動会やレクリエーション行事などの地域イベント」が59.1%で最も高く、次いで「スポーツ教室、スポーツ講習会など」が22.3%、「健康づくり的行事」が18.9%となっている。

○前回調査（令和2年度）と比較すると、「スポーツ教室、スポーツ講習会など」の割合が10.1ポイント増加している。

＜問6-1で「1. 参加したことがある」と回答された方にお伺いします。＞

【問6-2】あなたがこれまでに参加したことがある行事は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

(%)																
			n=	運動会やレクリエーション行事などの 地域イベント	スポーツ教室、 スポーツ講習会など	健康づくり的行事 (ラジオ体操、ウォーキングなど)	仙台国際ハーフマラソンや 仙台リレーマラソンなどの競技団体が 主催する各種スポーツ大会	市や地域の障害者スポーツ団体が 主催する各種スポーツ大会やイベント	野外活動的行事(ハイキングや キャンプ、サイクリングなど)	指導者講習会、審判研修会	体力テスト、スポーツテストなど	介護予防的行事 (軽運動、手遊びなど)	競技会的行事	スポーツボランティア養成講習会	その他	無回答
経年	令和7年度	264	59.1	22.3	18.9	14.4	9.5	7.6	7.6	6.8	6.1				6.8	0.4
	令和2年度	286	63.3	12.2	11.9				4.5	4.5	7.0		32.9		1.4	1.7
	平成28年度	329	45.0	21.3	33.4				14.3	7.0	17.0		24.3	2.4	4.0	3.0
今回調査の内訳	男性・15～19歳	8	62.5	25.0	12.5	37.5	12.5	-	-	12.5	-				-	-
	女性・15～19歳	5	40.0	20.0	60.0	-	20.0	-	-	80.0	-				-	-
	男性・20～29歳	10	60.0	20.0	-	40.0	-	20.0	10.0	-	-				-	-
	女性・20～29歳	9	66.7	-	11.1	11.1	22.2	11.1	-	-	-				22.2	-
	男性・30～39歳	10	50.0	20.0	-	50.0	20.0	-	20.0	-	-				-	-
	女性・30～39歳	7	42.9	14.3	-	42.9	-	-	14.3	14.3	-				-	-
	男性・40～49歳	16	62.5	18.8	6.3	12.5	25.0	-	12.5	6.3	-				6.3	-
	女性・40～49歳	20	45.0	35.0	5.0	10.0	15.0	5.0	5.0	-	-				10.0	-
	男性・50～59歳	17	58.8	11.8	17.6	17.6	17.6	5.9	11.8	-	-				11.8	-
	女性・50～59歳	28	60.7	32.1	17.9	10.7	7.1	10.7	7.1	3.6	3.6				14.3	-
	男性・60～64歳	17	52.9	5.9	23.5	23.5	11.8	11.8	11.8	-	-				-	-
	女性・60～64歳	15	66.7	26.7	13.3	6.7	6.7	-	13.3	13.3	13.3				6.7	6.7
	男性・65歳以上	40	55.0	17.5	22.5	12.5	5.0	10.0	5.0	10.0	7.5				7.5	-
女性・65歳以上	62	67.7	29.0	32.3	3.2	3.2	9.7	4.8	6.5	16.1				4.8	-	

※「仙台国際ハーフマラソンや仙台リレーマラソンなどの競技団体が主催する各種スポーツ大会」

「市や地域の障害者スポーツ団体が主催する各種スポーツ大会やイベント」

「介護予防的行事」は前回・前々回調査では未聴取

※「競技会的行事」は今回調査では未聴取

※「スポーツボランティア養成講習会」は今回調査、前回調査では未聴取

問6-3 行事に参加しなかった理由 (MA)

○行事に参加しなかった理由について、「知らなかったから」が 60.1%と最も高く、次いで「日程や時間が合わなかったから」が 23.0%、「地域交流があまりないから」が 20.2%となっている。

○性年代別では、男性・女性ともに 10 代で「知らなかったから」が 80.0%を超えており、全体の割合より高い傾向がある。一方、60 代以上の女性では「地域交流があまりないから」が 30.0%を超えており、全体の割合より高い傾向がある。

<問6-1で「2. 参加したことはない」と回答された方にお伺いします。>

【問6-3】あなたが行事に参加されなかったのはどのような理由からですか。

(あてはまるもの3つまで○)

		n=	知らなかったから	日程や時間が合わなかったから	地域交流があまりないから	スポーツに興味がないから	一緒に行く人がいないから	希望する種目・プログラムがなかったから	疲れるから	内容がつまらないから	会場へのアクセスが悪いから	民間企業主催の行事の方が魅力的だから	参加費が高かったから	その他	無回答
経年	令和7年度	1,089	60.1	23.0	20.2	11.8	11.8	11.6	10.7	3.9	3.0	1.7	1.2	6.4	0.6
	令和2年度	1,224	64.4	21.8	28.1	11.7		8.7		3.3		2.0	0.7	5.3	1.8
	平成28年度	1,093	52.6	26.7	26.4	13.6		10.7		4.1		1.8	2.0	9.9	1.0
今回調査の内訳	男性・15～19歳	36	88.9	13.9	5.6	8.3	8.3	2.8	-	2.8	-	-	-	5.6	-
	女性・15～19歳	43	81.4	11.6	4.7	20.9	4.7	4.7	9.3	14.0	-	-	-	2.3	-
	男性・20～29歳	42	81.0	4.8	7.1	2.4	11.9	4.8	7.1	2.4	-	2.4	4.8	4.8	-
	女性・20～29歳	64	78.1	18.8	12.5	14.1	12.5	9.4	4.7	1.6	-	1.6	1.6	1.6	-
	男性・30～39歳	62	74.2	14.5	16.1	6.5	14.5	3.2	14.5	3.2	-	1.6	3.2	4.8	-
	女性・30～39歳	92	60.9	27.2	12.0	17.4	10.9	5.4	10.9	1.1	1.1	-	1.1	7.6	-
	男性・40～49歳	69	65.2	15.9	14.5	8.7	11.6	13.0	17.4	2.9	-	1.4	2.9	4.3	-
	女性・40～49歳	88	53.4	37.5	17.0	12.5	10.2	17.0	11.4	5.7	4.5	1.1	1.1	3.4	-
	男性・50～59歳	76	65.8	26.3	21.1	10.5	11.8	7.9	7.9	3.9	-	-	1.3	2.6	1.3
	女性・50～59歳	94	56.4	22.3	20.2	12.8	11.7	9.6	11.7	3.2	2.1	6.4	1.1	11.7	1.1
	男性・60～64歳	43	65.1	14.0	23.3	11.6	14.0	11.6	4.7	9.3	2.3	2.3	-	4.7	-
	女性・60～64歳	56	41.1	41.1	33.9	19.6	17.9	12.5	8.9	3.6	3.6	5.4	1.8	7.1	1.8
	男性・65歳以上	162	51.9	22.2	29.6	12.3	12.3	16.0	15.4	4.3	4.3	1.2	-	6.8	1.9
	女性・65歳以上	148	41.9	27.7	31.1	6.8	12.2	20.3	9.5	2.7	10.8	1.4	0.7	11.5	0.7

※「一緒に行く人がいないから」「疲れるから」「会場へのアクセスが悪いから」は前回・前々回調査では未聴取

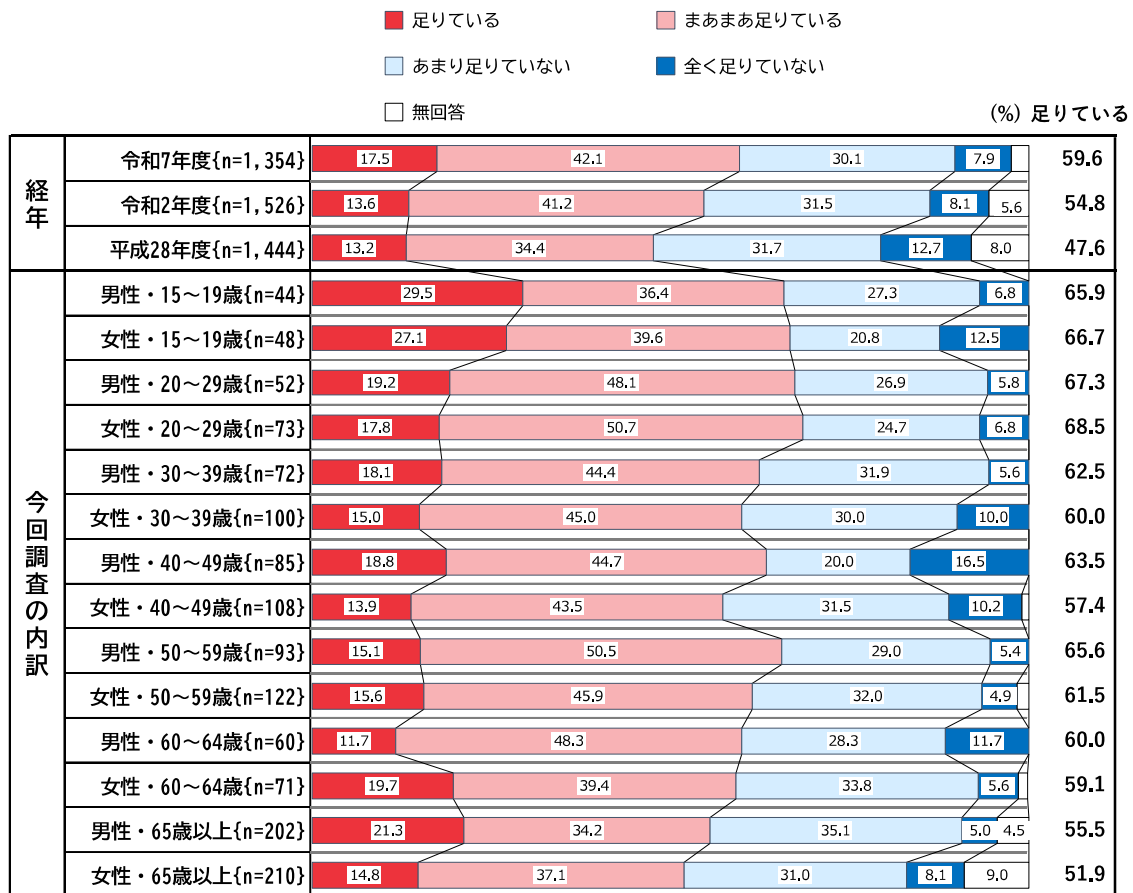
4 スポーツ施設について

問7-1 スポーツ施設の充足度に対する評価（SA）

○スポーツ施設の充足度に対する評価については、「まあまあ足りている」が42.1%と最も高く、次いで「あまり足りていない」が30.1%となっており、「足りている」「まあまあ足りている」を合計すると、59.6%となっている。

○前回調査（令和2年度）と比較すると、「足りている」が3.9ポイント増、「まあまあ足りている」が0.9ポイント増加している。

【問7-1】民間施設も含めて、あなたの周りにスポーツ施設（公園等を含む運動やスポーツをする施設）は足りていますか。（あてはまるもの1つに○）



※3%未満のデータラベルは非表示

問7-2 足りていないと思う理由 (MA)

○足りていないと思う理由について、「身近にないから」が 61.9%で最も高く、次いで「施設の数が少ない」が 51.4%となっている。

○前回調査と比較すると、「施設の数が少ない」が 11.3 ポイント低下している。

○性年代別では、20 代～40 代の男性で「施設の数が少ない」「施設の予約が取れない」が全体を約 10.0 ポイント以上上回っており、高い傾向にある。

<問7-1で「3. あまり足りていない」「4. 全く足りていない」と回答された方にお伺いします>

【問7-2】足りていないと思う理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

(%)

		n=	身近にない	施設の数が少ない	利用時間が限られている	施設の予約が取れない	その他	無回答
経年	令和7年度	514	61.9	51.4	16.5	13.2	6.4	2.1
	令和2年度	604	65.6	40.1	18.0	9.6	4.3	2.0
	平成28年度	641	61.2	46.5	22.3	8.6	4.8	1.9
今回調査の内訳	男性・15～19歳	15	46.7	93.3	13.3	20.0	13.3	-
	女性・15～19歳	16	68.8	62.5	6.3	6.3	-	-
	男性・20～29歳	17	58.8	64.7	17.6	35.3	17.6	-
	女性・20～29歳	23	73.9	39.1	8.7	13.0	-	4.3
	男性・30～39歳	27	70.4	66.7	33.3	25.9	-	-
	女性・30～39歳	40	70.0	47.5	12.5	10.0	5.0	2.5
	男性・40～49歳	31	58.1	61.3	19.4	35.5	12.9	-
	女性・40～49歳	45	55.6	62.2	28.9	20.0	8.9	2.2
	男性・50～59歳	32	50.0	43.8	25.0	18.8	3.1	3.1
	女性・50～59歳	45	66.7	48.9	37.8	15.6	4.4	2.2
	男性・60～64歳	24	45.8	50.0	8.3	-	16.7	-
	女性・60～64歳	28	71.4	42.9	21.4	7.1	7.1	-
	男性・65歳以上	81	59.3	50.6	4.9	6.2	3.7	4.9
	女性・65歳以上	82	62.2	40.2	8.5	4.9	6.1	2.4

問8 今後設置してほしいスポーツ施設（MA）

○今後設置してほしいスポーツ施設について、特にないが最多であるが、「トレーニング室」が 25.3%で「プール」が 20.3%、「体育館・アリーナ」19.5%の順で高くなっている。

【問8】今後設置してほしいスポーツ施設はありますか。（あてはまるもの3つまで○）

		n=	トレーニング室	プール	体育館・アリーナ	多目的広場	ランニングステーション	パークゴルフ場	野球場・ソフトボール場	スケート場	庭球場	サッカー場	武道館	陸上競技場	スケートボード場	ウォーキングコース	ゲートボール場	その他	特にない	無回答
経年	令和7年度	1,354	25.3	20.3	19.5	17.9	9.9	5.7	3.6	3.5	3.4	2.4	1.6	1.6	0.7			5.2	28.7	2.7
	令和2年度	1,526	18.8	18.6	13.6	19.9	9.9		3.7	5.2	6.0	2.3	2.0	0.9		27.9	0.9	4.8	24.0	4.8
	平成28年度	1,444	29.2	23.9	18.6	27.2			4.7	7.1	6.1	3.5	3.3	1.6			1.9	5.8		23.5
今回調査の内訳	男性・15～19歳	44	43.2	15.9	36.4	20.5	2.3	-	20.5	2.3	6.8	11.4	-	4.5	-			9.1	13.6	-
	女性・15～19歳	48	27.1	22.9	39.6	12.5	8.3	2.1	4.2	12.5	10.4	-	4.2	6.3	-			6.3	14.6	-
	男性・20～29歳	52	30.8	15.4	36.5	5.8	11.5	1.9	15.4	3.8	-	3.8	1.9	9.6	1.9			9.6	25.0	-
	女性・20～29歳	73	28.8	24.7	28.8	17.8	8.2	4.1	2.7	9.6	5.5	-	1.4	1.4	-			5.5	19.2	-
	男性・30～39歳	72	33.3	29.2	30.6	11.1	12.5	2.8	8.3	4.2	4.2	5.6	1.4	1.4	1.4			2.8	20.8	1.4
	女性・30～39歳	100	21.0	33.0	20.0	18.0	12.0	4.0	2.0	3.0	1.0	-	-	2.0	1.0			9.0	31.0	-
	男性・40～49歳	85	36.5	22.4	34.1	21.2	12.9	-	4.7	1.2	-	7.1	4.7	1.2	3.5			4.7	21.2	2.4
	女性・40～49歳	108	22.2	27.8	19.4	16.7	15.7	3.7	2.8	0.9	4.6	5.6	1.9	2.8	1.9			5.6	23.1	1.9
	男性・50～59歳	93	24.7	24.7	15.1	14.0	15.1	7.5	6.5	4.3	3.2	4.3	3.2	1.1	1.1			3.2	25.8	2.2
	女性・50～59歳	122	33.6	17.2	15.6	18.0	7.4	5.7	0.8	6.6	2.5	-	1.6	-	-			6.6	32.0	2.5
	男性・60～64歳	60	23.3	15.0	10.0	26.7	10.0	6.7	-	-	5.0	1.7	-	-	-			6.7	23.3	5.0
	女性・60～64歳	71	22.5	14.1	9.9	21.1	12.7	5.6	2.8	2.8	2.8	1.4	1.4	-	1.4			2.8	35.2	2.8
	男性・65歳以上	202	21.8	14.9	10.9	18.3	7.9	12.9	2.0	3.0	5.0	1.5	1.0	1.5	-			4.0	36.1	2.0
	女性・65歳以上	210	16.7	16.2	12.4	20.5	6.7	6.7	-	1.9	1.9	0.5	1.0	-	-			3.3	37.1	8.1

※「ウォーキングコース」は今回・前々回調査では未聴取

※「ゲートボール場」は今回調査では未聴取

※「ランニングステーション」「特にない」は前々回調査では未聴取

※「パークゴルフ場」「スケートボード場」は前回・前々回調査では未聴取