スポーツの重要性

　最近、スポーツの役割が見直されるようになりました。健康や体力の向上はもちろん、スポーツを通じて地域が活性化される、医療費の削減にもつながる、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

　平成30年度にスポーツ庁が行った調査によると、週に1回以上、運動やスポーツをした成人の割合は55.1％であったと報告されています。また、この調査では、運動や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」（平成30年度）

## スポーツを行った理由

　運動や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」（77.9％）で、続いて「体力増進・維持のため」（58.3％）、「運動不足を感じるから」（52.2％）、「楽しみ、気晴らし」（46.8％）などの理由が並んでいます。

## 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」（45.1％）で、続いて「面倒くさいから」（28.4％）、「年をとったから」（26.4％）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、日本で人気のある主なスポーツを紹介します。以下に示した一覧は、月に1回以上、そのスポーツを楽しんだ人の数を集計したものです。各スポーツの「おおよその競技人口」を知ることができると思います。

出典：総務省「平成28年社会生活基本調査」より集計

ジョギング・マラソン　（751.4万人）

ゴルフ（練習を含む）　（452.3万人）

水泳　　　　　　　　　（381.0万人）

サイクリング　　　　　（352.5万人）

野球・キャッチボール　（306.8万人）

サッカー・フットサル　（300.3万人）

テニス　　　　　　　　（251.3万人）

釣り　　　　　　　　　（225.4万人）

バレーボール　　　　　（206.9万人）

バスケットボール　　　（192.6万人）

卓球　　　　　　　　　（185.1万人）

バドミントン　　　　　（178.2万人）

登山・ハイキング　　　（160.5万人）

ソフトボール　　　　　 （94.4万人）

ボウリング　　　　　　 （91.0万人）

スキー・スノーボード　 （62.6万人）

剣道　　　　　　　　　 （43.8万人）

ゲートボール　　　　　 （34.5万人）

柔道　　　　　　　　　 （32.5万人）

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年の間に現地でスポーツを観戦した人の割合は26.8％と報告されています。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75.7％になり、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。

　「見るスポーツ」としては、野球、サッカー、マラソン・駅伝、ゴルフ、フィギュアスケートなど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」（平成30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）　13.7％

Ｊリーグ（サッカー）　　　　　　　 5.1％

高校野球　　　　　　　　　　　　　 4.9％

マラソン、駅伝　　　　　　　　　　 2.5％

ゴルフ　　　　　　　　　　　　　　 2.0％

## テレビ、インターネットで観戦したスポーツ

高校野球　　　　　　　　　　　　　47.3％

サッカー日本代表　　　　　　　　　44.3％

プロ野球（メジャーリーグを含む）　43.2％

マラソン、駅伝　　　　　　　　　　42.3％

スケート競技（フィギュアなど）　　　38.7％