

2025 年 10 月 9 日

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

ジョギング・ランニング推計実施人口は 758 万人 男性 40・50 歳代の実施率は増加するも、全体では前回調査から減少

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する公益財団法人 笹川スポーツ財団（所在地：東京都港区 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。

2024 年の調査（調査期間：2024 年 6 月～7 月）では、20 歳以上のジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）は 7.4%、推計実施人口は 758 万人となり、2020 年のピークから減少傾向が続きました。一方で、男性 40・50 歳代の実施率は前回調査（2022 年）から増加しました。

調査結果のポイント

- 年 1 回以上のジョギング・ランニング実施率・推計実施人口：2020 年のピークから減少傾向が続く
実施率：2020 年：10.2% → 2022 年 8.5% → 2024 年 7.4%
推計実施人口：2020 年：1,055 万人 → 2022 年 877 万人 → 2024 年 758 万人
- 性別・年代別
前回調査から男性 50 歳代の実施率が増加、男性 40 歳代、女性 60・70 歳以上は微増
女性 20 歳代の実施率は、2020 年 15.8%から 2024 年 4.9%と大きく減少
- 都市規模別：東京都区部が 10.1%で最も高く、20 大都市の 8.6%のみ前回調査から増加

【担当者コメント】

■減少の背景には、マラソン大会の減少や運動・スポーツに代わる余暇の選択肢の拡大か

ジョギング・ランニングの年 1 回以上の実施率は、東京マラソン開始後の 2008 年から増加し、コロナ禍初期である 2020 年に全体および男性で過去最高を記録したが、その後減少に転じ、2024 年は 2008 年と同水準になった。前回調査からは男性 40・50 歳代、女性の 60 歳代・70 歳以上で増加した一方で、女性 20 歳代では大幅に減少するなど、全体としては減少傾向が継続した。

ライフスタイルの変化による SNS やスマホゲームの利用、動画の視聴といった余暇活動の選択肢拡大が、運動・スポーツ実施率全体の減少傾向の一因となっていると推測される。このような中、健康志向や市民マラソン大会の増加を背景に上昇してきたジョギング・ランニング実施率も 20・30 歳代の顕著な低下に牽引され、減少する結果となった。また、近年は人件費・物価上昇に伴う大会運営費や参加費の高騰、大会の飽和状態による参加者数の減少から中止や終了する大会も散見され、継続意欲の維持が困難な状況も実施率減少の要因となっている可能性がある。

松下 由季（笹川スポーツ財団 シニア政策オフィサー）

【この件に関するお問合せ先】

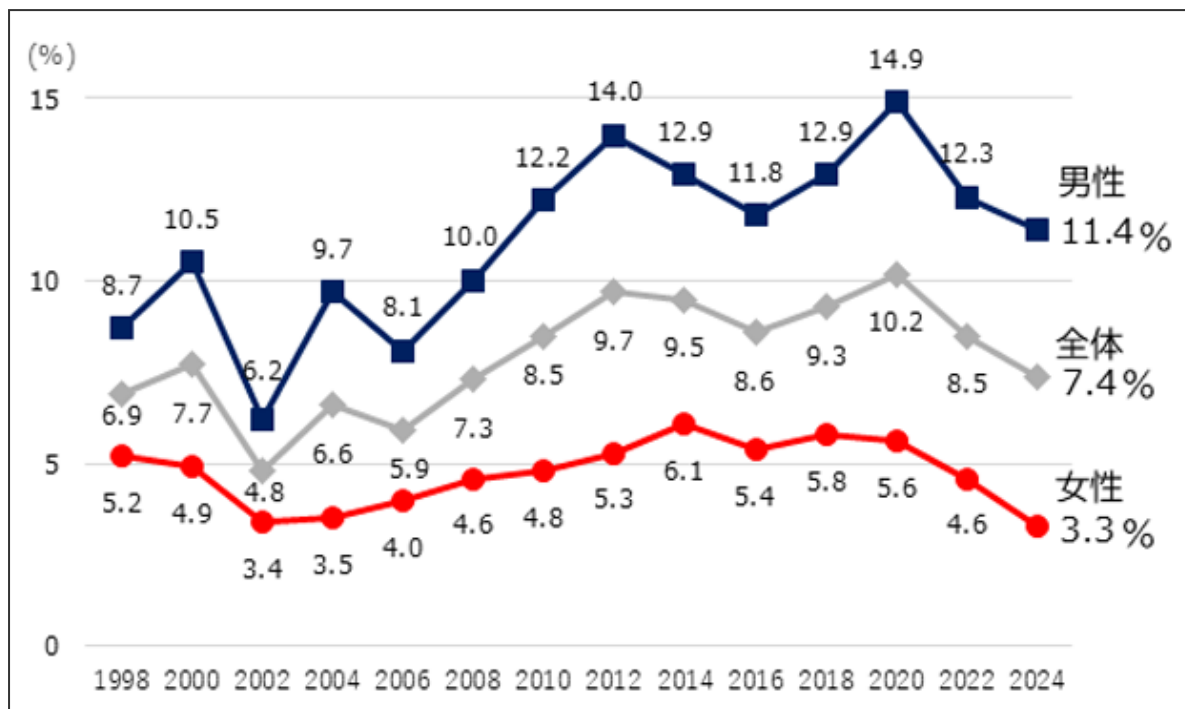
笹川スポーツ財団 広報担当：清水、齊藤
TEL：03-6229-5300 info@ssf.or.jp

主な調査結果

1. 2024 年のジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）7.4%、推計人口 758 万人

年 1 回以上のジョギング・ランニング実施率は 2022 年の 8.5% から 1.1 ポイント減少し、2024 年は 7.4% であった（図 1）。性別にみると男性の実施率は 11.4%、女性は 3.3% と、いずれも 2022 年から 1 ポイント程度減少している。実施率の推移を過去 20 年間で振り返ってみると、2004 年（6.6%）から増加傾向がみられていたが、2020 年の 10.2% をピークに減少に転じ、2024 年も減少が続いた。

図 1. 年 1 回以上の「ジョギング・ランニング」実施率の推移（1998 年～2024 年）：全体・性別（20 歳以上）



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2024）より作成

2024 年に年 1 回以上のジョギング・ランニングを実施した人は推計で 758 万人であった（表 1）。過去最高を記録した 2020 年の 1,055 万人からは約 300 万人減少した。性別にみると男性は 564 万人、女性は 175 万人であり、年 1 回以上ジョギング・ランニングを実施する人は男性に多い。この傾向は調査を開始した 1998 年から同様で、当初は 2 倍を下回っていた推計実施人口の男女差は 2024 年には 3 倍以上に開いた。女性は調査開始以降、実施率が最も低くなり、推計実施人口も 20 年ぶりに 200 万人を下回った。

表 1. ジョギング・ランニング実施率（年 1 回以上）と推計実施人口（万人）の年次推移（全体・性別）

		1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018	2020	2022	2024
全体	実施率(%)	6.9	7.7	4.8	6.6	5.9	7.3	8.5	9.7	9.5	8.6	9.3	10.2	8.5	7.4
	推計人口(万人)	675	766	483	671	606	755	883	1009	986	893	964	1055	877	758
男性	実施率(%)	8.7	10.5	6.2	9.7	8.1	10.0	12.2	14.0	12.9	11.8	12.9	14.9	12.3	11.4
	推計人口(万人)	413	506	302	478	402	500	612	703	647	592	646	744	612	564
女性	実施率(%)	5.2	4.9	3.4	3.5	4.0	4.6	4.8	5.3	6.1	5.4	5.8	5.6	4.6	3.3
	推計人口(万人)	262	251	176	184	212	246	257	285	327	290	311	300	245	175

注 1) 推計人口は住民基本台帳の成人人口（人）に実施率（%）を乗じて算出

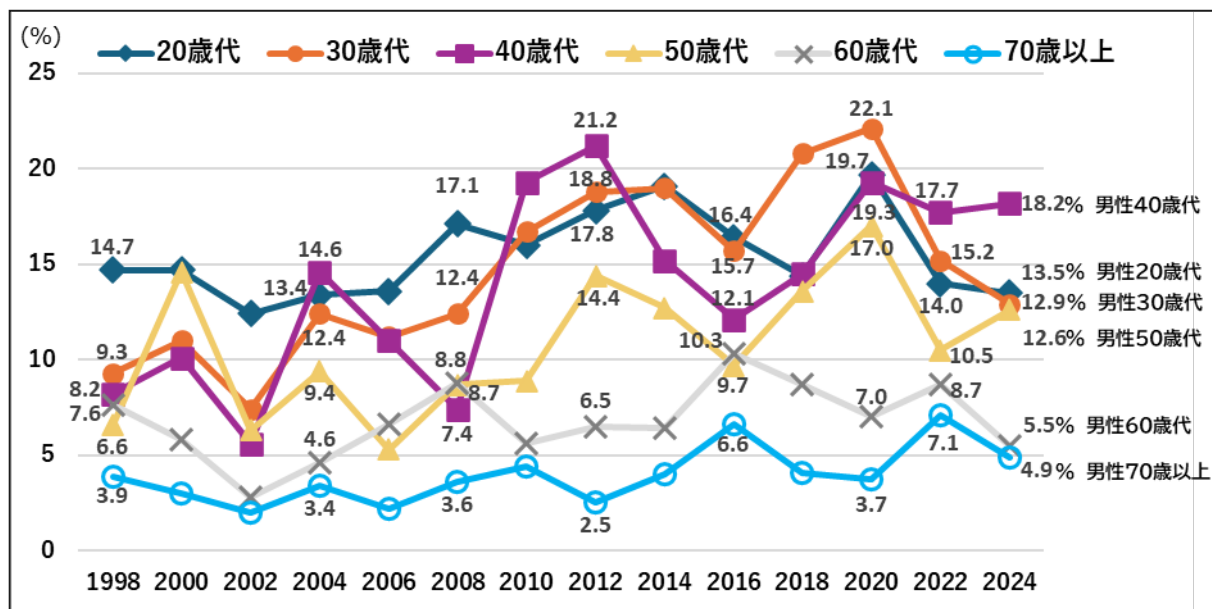
注 2) 推計値を算出する際に端数が発生するため、全体の人口と男性・女性を合計した人口は必ずしも一致しない

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2024）より作成

2. 【性別・年代別】ジョギング・ランニング実施率（年1回以上）

年1回以上のジョギング・ランニング実施率を性・年代別にみると、2024年の男性では40歳代の18.2%が最も高く、20歳代13.5%、30歳代12.9%、50歳代12.6%と続く（図2）。50歳代以下の実施率は調査年度によって変動はあるものの、2020年をピークに減少したが、40歳代と50歳代の実施率は2022年から増加した。

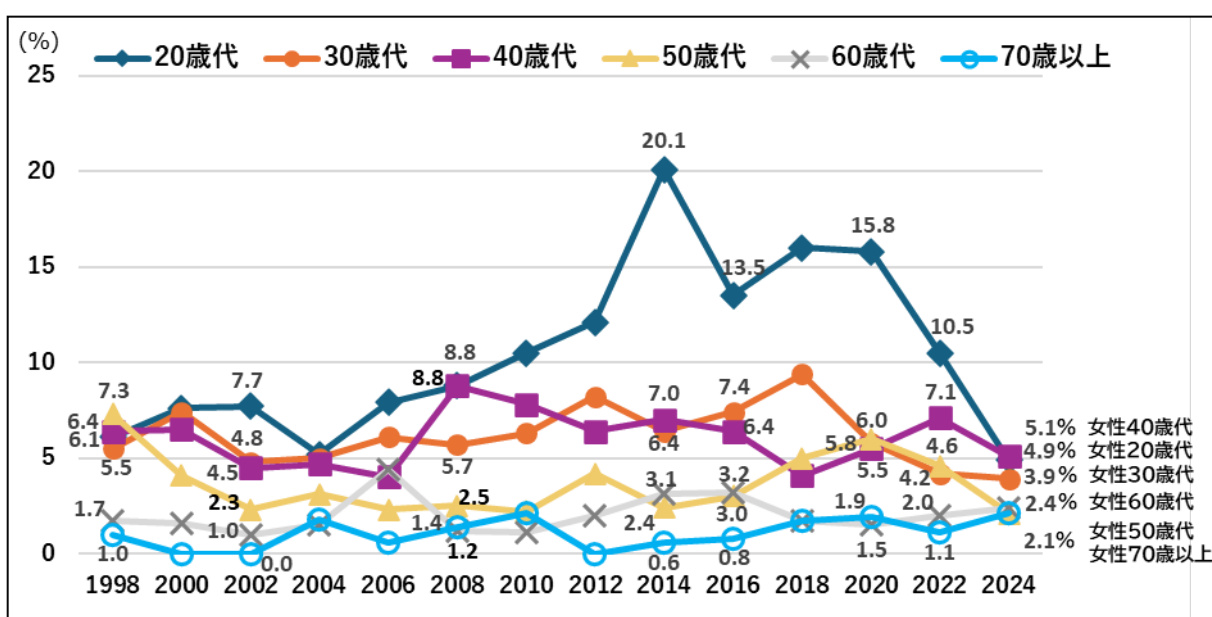
図2. 年1回以上の「ジョギング・ランニング」実施率の推移（1998年～2024年）：男性（20歳以上）



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2024）より作成

女性の2024年実施率は40歳代の5.1%が最も高く、20歳代4.9%、30歳代3.9%と続く（図3）。20歳代の実施率はほかの年代に比べ高い傾向が続いていたが、2020年から3分の1程度へと大きく減少し、2024年は40歳代を下回った。30歳代の実施率も減少傾向が継続した。一方、女性で2022年より実施率が増加したのは60歳代、70歳以上であった。

図3. 年1回以上の「ジョギング・ランニング」実施率の推移（1998年～2024年）：女性（20歳以上）

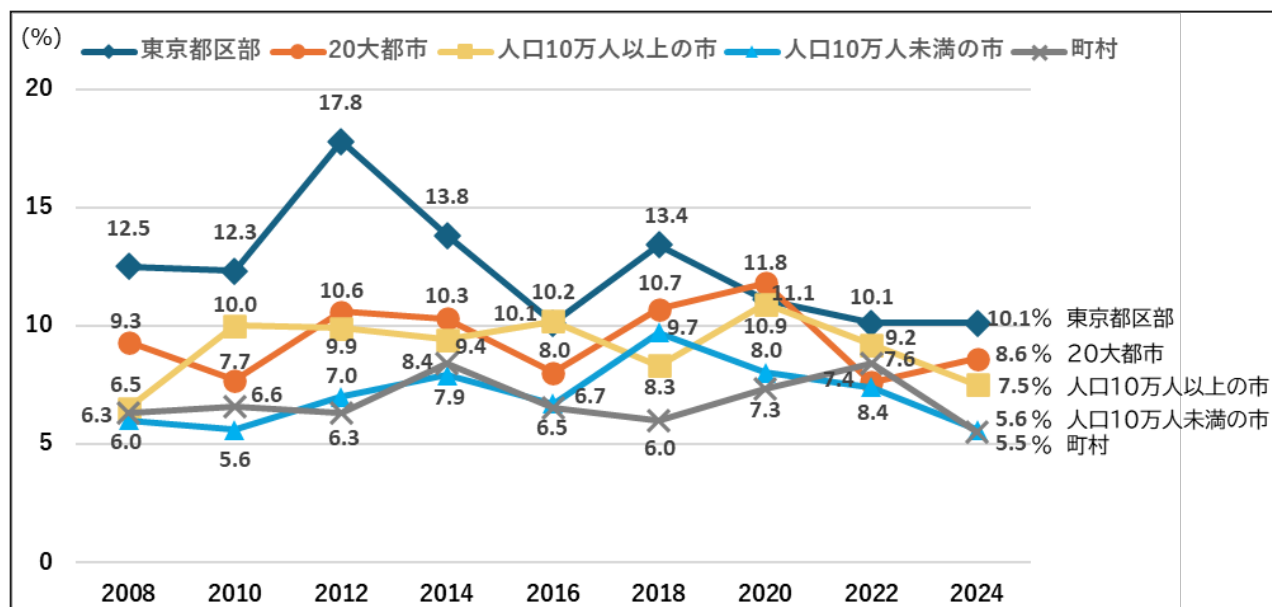


※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2024）より作成

3. 【都市規模別】ジョギング・ランニング実施率（年1回以上）

年1回以上のジョギング・ランニング実施率を都市規模別にみると、2024年は東京都区部が10.1%で最も高く、20大都市8.6%であった。20大都市のみ前回調査から実施率が増加した。町村は2018年から2022年まで上昇傾向であったが、2024年は2022年から2.9ポイント減少し5.5%となった。

図4. 年1回以上の「ジョギング・ランニング」実施率の推移（1998年～2024年）：都市規模別（20歳以上）



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2024）より作成

【「スポーツライフ・データ 2024」調査概要】

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：1,498人、女性1,502人）

地点数：300地点（大都市90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24地点）

調査時期：2024年6月7日～7月7日

※スポーツライフに関する調査報告書「スポーツライフ・データ 2024」に関するプレスリリースは2025年4月にご案内済