

子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025 最新号のご案内

4～11歳の運動・スポーツ実施頻度は減少傾向 実施相手は過去10年で「友だち」が減り「習いごとの仲間」が大きく増加

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する笹川スポーツ財団（所在地：東京都港区赤坂 理事長：渡邊一利 以下：SSF）は、2年ごとにわが国の幼児から青少年までのスポーツの「実施頻度」や「実施時間」、「運動強度」などを調査し、現状を明らかにしてきました。

このたび、最新の調査結果（調査期間：2025年6月～7月）をまとめた「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025」を3月24日に刊行いたしました（Amazonブックストアなどで発売中）。本調査は、4～11歳（標本数：2,400人）と12～21歳（標本数：3,000人）の幼児から大学生・勤労者年代を対象としています。「周辺環境が子ども・青少年のスポーツライフに与える影響」を調査テーマとし、子ども・青少年の運動・スポーツ実施頻度は減少傾向であることが分かりました。そのほか、4～11歳の運動・スポーツの実施相手や中高生の運動部活動の活動状況などもご紹介いたします。

調査結果のポイント

■4～11歳

- ・「非実施群」4.0%、「低頻度群」24.2%と、2021年調査からそれぞれ0.9ポイント、7.1ポイント増加した。
- ・実施相手は、「友だち」とが75.4%と最も高い。次いで「習いごとやスポーツクラブの仲間」と58.1%となり、2012年調査から12.3ポイント増加している。
- ・実施頻度には、「習いごと」「放課後の過ごし方」「保護者の期待」が相対的に大きく影響していた。

■12～21歳

- ・「レベル0」22.5%と、2021年調査から2.8ポイント増加。
- ・運動部活動の週あたりの活動日数は、中学校期「週5日」51.1%、高校期「週6日」39.7%が最も高い。中学生は2017年以降短縮傾向にあり、高校生は2023年調査から「週6日」「週7日」の割合が増加した。

【研究担当者コメント】

子ども・青少年を対象に実施された今回の調査では、高頻度で運動・スポーツを実施する者が減った一方で低頻度は増加し、全体的に実施頻度は減少している。また、小学生においては習いごとの有無や放課後の過ごし方、保護者の運動・スポーツへの期待と実施頻度に関連がみられ、運動・スポーツ実施には地域・学校・家庭といった子どものスポーツを取り巻く環境が深く関わっていると推察される。さらに4～11歳の主な実施相手は習いごとやクラブの仲間が過去10年で増加するなど、習いごととして運動・スポーツに取り組む傾向が強まっている。

全国的な少子化や過疎化の進行に加え、習いごとや外あそびに対する保護者の意識が変化している現代において、子どもが運動・スポーツに参加しやすい地域づくりや学校の休み時間・体育授業の工夫、家族によるサポートなど、それぞれの立場で子どもが運動・スポーツに取り組むやすい環境を整えることは重要である。加えて、行政も含めた子ども・青少年のスポーツ推進に携わる関係者が連携して、地域・学校・家庭での取り組みが継続できる体制の構築が必要ではないだろうか。

鈴木 貴大（SSF シニア政策オフィサー）

【主な調査結果 詳細】

■4～11 歳

➤ 運動・スポーツ実施頻度群

4～11 歳の運動・スポーツ実施頻度群の年次推移を示した。2025 年の全体では「高頻度群」が 37.0%と最も高く、次いで「中頻度群」34.8%、「低頻度群」24.2%、「非実施群」4.0%であった。2021 年からの推移をみると、「高頻度群」は 45.4%から 8.4 ポイント減少し、「低頻度群」は 17.1%から 7.1 ポイント、「非実施群」は 0.9 ポイント増加した。4～11 歳の運動・スポーツ実施頻度は全体的に減少傾向である。

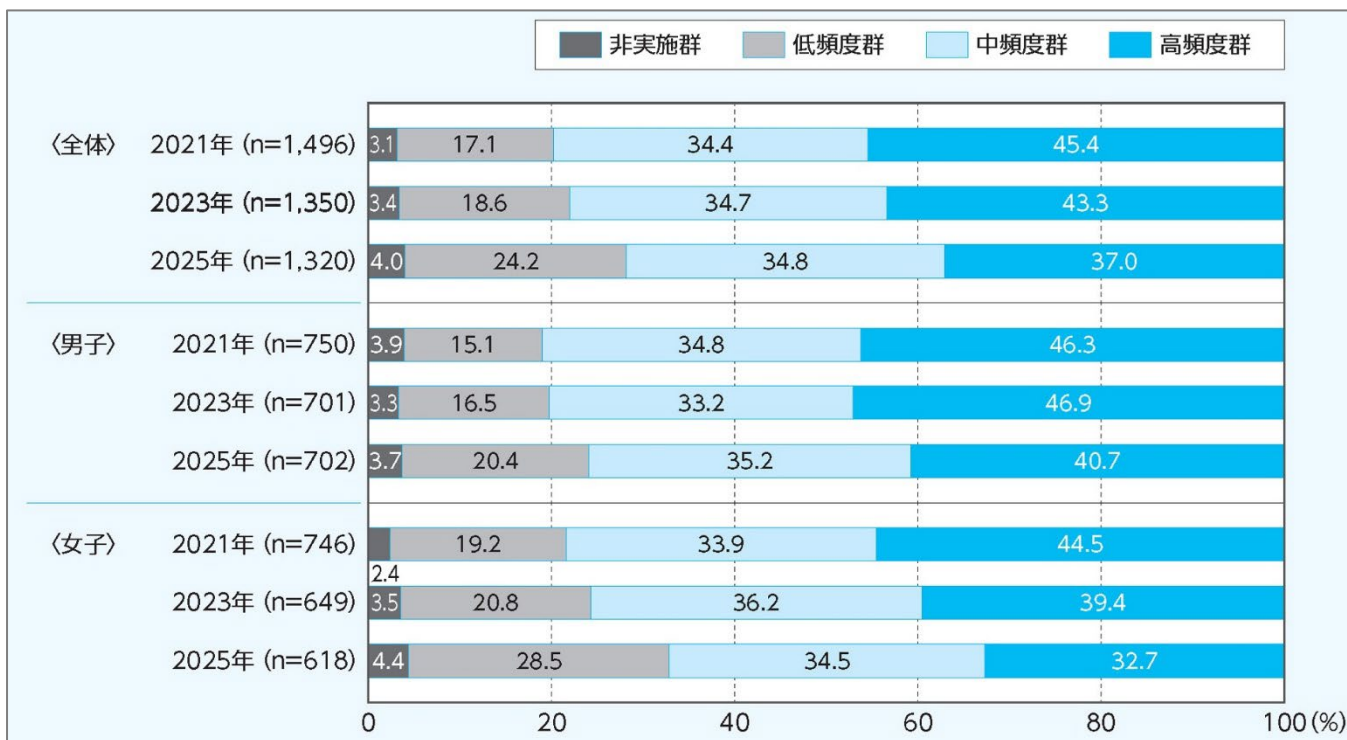
性別にみると、男子では「高頻度群」40.7%、「中頻度群」35.2%、「低頻度群」20.4%、「非実施群」3.7%であり、女子では「高頻度群」32.7%、「中頻度群」34.5%、「低頻度群」28.5%、「非実施群」4.4%であった。「高頻度群」「中頻度群」の割合は男子が女子を上回り、「低頻度群」「非実施群」の割合は女子が男子よりも高い。

図表 1. 運動・スポーツ実施頻度群（4～11 歳）

実施頻度群	基準
非実施群	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった (0回/年)
低頻度群	年1回以上週3回未満 (1～155回/年)
中頻度群	週3回以上週7回未満 (156～363回/年)
高頻度群	週7回以上 (364回以上/年)

資料：笹川スポーツ財団「4～11 歳のスポーツライフに関する調査」2025

図表 2. 4～11 歳の運動・スポーツ実施頻度群の年次推移

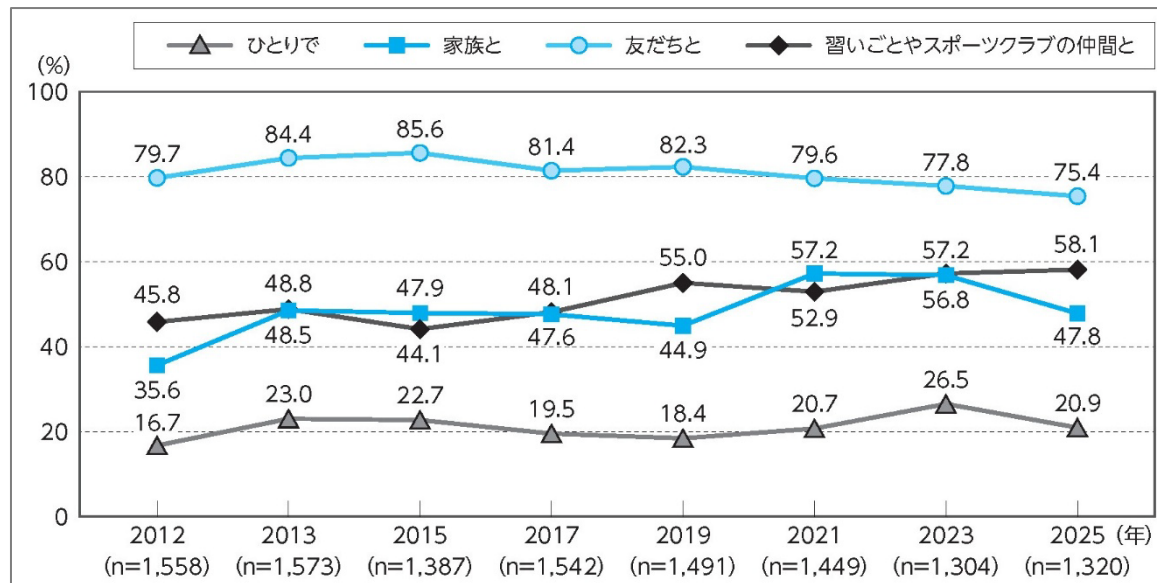


資料：笹川スポーツ財団「4～11 歳のスポーツライフに関する調査」2025

➤ 運動・スポーツを実施する相手

4～11 歳の運動・スポーツ・運動あそびを行う相手の年次推移をみると、すべての調査年を通じて、「友だちと」が最も高く 80%前後で推移しているが、2015 年の 85.6%をピークとして減少する傾向がみられ、2025 年は 75.4%であった。「習いごとやスポーツクラブの仲間と」は、この 10 年余りを通じて増加傾向にあり、2025 年では 58.1%と最も高くなった。2012 年から 12.3 ポイント増加している。

図表 3. 4～11歳の運動・スポーツの主な実施相手の年次推移



資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2025

▶ 小学生の運動・スポーツ実施頻度に影響を及ぼす要因

運動・スポーツ実施頻度群と地域、学校、家庭の各領域における変数の分析結果をみると、地域領域（地域スポーツクラブに加入している、スポーツ系の習いごとをしている）、学校領域（体育を好きである、業間・昼休みや放課後にからだを動かす）、家庭領域（保護者が子どもの運動・スポーツに多くを期待する）はいずれも子どもの運動・スポーツ実施頻度の多寡に影響を及ぼしていた。そのうち、影響が相対的に大きいのは「スポーツ系の習いごと」「放課後の過ごし方」「子どもの運動・スポーツへの保護者の期待」の3つの変数であった。

図表 4. 運動・スポーツ実施頻度群を被説明変数とするカテゴリカル回帰分析（小学生）

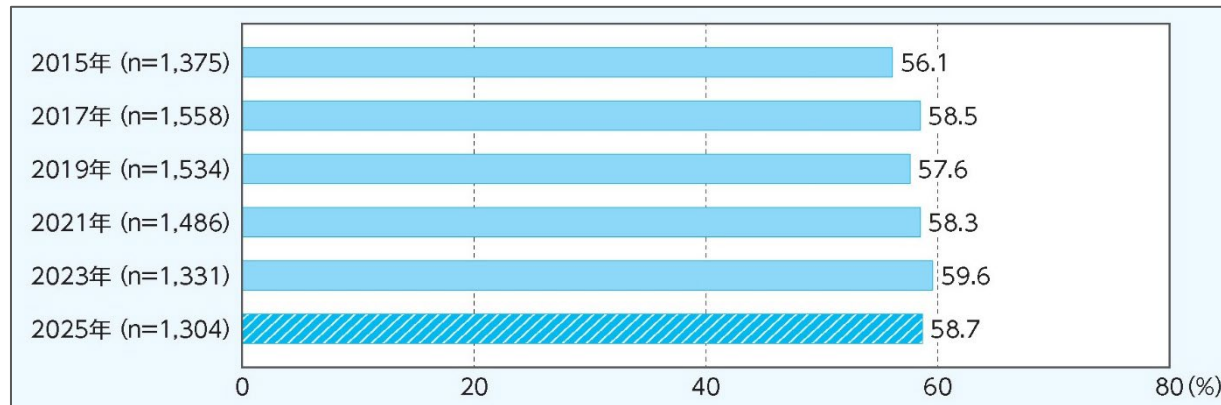
	全体 (n=808)	女子 (n=371)	男子 (n=437)	1・2年生 (n=214)	3・4年生 (n=250)	5・6年生 (n=344)
	β	β	β	β	β	β
【地域領域】						
地域スポーツクラブ加入	0.098**	0.096	0.104*	0.178*	0.098	0.130*
民間スポーツクラブ加入	0.043	0.019	0.048	0.095	0.149*	0.012
習いごと（スポーツ系）の実施	0.126***	0.079	0.176**	0.023	0.246***	0.071
習いごと（学習系）の実施	0.041	-0.017	0.067	0.164**	0.093	-0.096*
【学校領域】						
学校のクラブ・運動部加入	0.002	0.032	0.017	0.102	0.034	0.052
体育の好き嫌い	0.087*	0.094	0.085	0.138	0.049	0.081
始業前に過ごす場所	0.010	0.000	0.007	0.024	0.067	0.073
業間・昼休みに過ごす場所	0.066	0.036	0.920	0.110	0.024	0.113
放課後に過ごす場所	0.029	0.051	0.014	0.012	0.072	0.031
始業前の過ごし方	0.001	0.026	0.018	0.027	0.008	0.046
業間・昼休みの過ごし方	0.115*	0.132*	0.063	0.118	0.124	0.092
放課後の過ごし方	0.166***	0.187**	0.147*	0.176*	0.162	0.168**
【家庭領域】						
家族との運動・スポーツ実施	0.011	0.011	0.010	0.091	0.055	0.030
運動・スポーツをすすめるか	0.001	0.065	0.071	0.005	0.109	0.035
運動・スポーツへの期待	0.142***	0.155**	0.132*	0.187**	0.096	0.149**
生活やあそびの方針	0.062	0.104	0.029	0.108	0.064	0.052
運動・スポーツの養育態度	0.017	-0.001	0.042	-0.039	0.025	0.010
F値	12.657***	6.310***	5.265***	3.830***	4.132***	6.568***
調整済みR ²	0.206	0.205	0.150	0.193	0.193	0.236

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2025

▶ スポーツクラブ・運動部への加入率

学校の運動部やサークル、民間のスポーツクラブ（スイミングクラブや体操クラブなど）、地域のスポーツクラブ（スポーツ少年団や地域のスポーツ教室など）への加入状況を見ると、2025年は58.7%であり、2015年以降50%台後半で推移している。

図表 5. 4～11歳のスポーツクラブ・運動部への加入率の年次推移



資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2025

■12～21歳

▶ 運動・スポーツ実施レベル

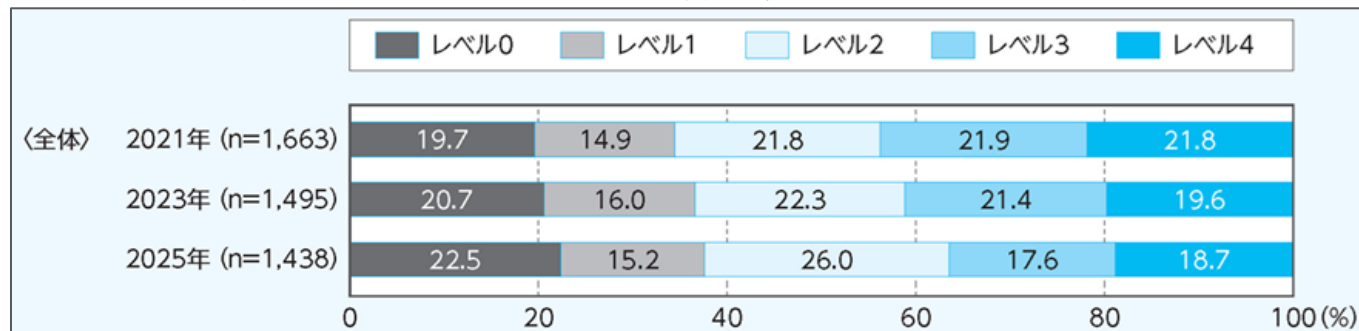
12～21歳の運動・スポーツ実施レベルは、全体をみると、2025年では「レベル0」22.5%、「レベル1」15.2%、「レベル2」26.0%、「レベル3」17.6%、「レベル4」18.7%であった。2021年以降推移をみると、レベル0からレベル2までの割合は増加傾向を示し、レベル3、レベル4は減少傾向であった。性別にみると、男子では「レベル2」が27.1%で最も高く、次いで「レベル4」22.5%、「レベル3」20.4%、「レベル0」16.9%、「レベル1」13.1%であった。年次推移をみると、レベル3以上は減少し、レベル2以下は増加している。

図表 6. 運動・スポーツ実施レベル（12～21歳）

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった（0回/年）
レベル1	年1回以上週1回未満（1～51回/年）
レベル2	週1回以上週5回未満（52～259回/年）
レベル3	週5回以上（260回以上/年）
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2025

図表 7. 12～21歳の運動・スポーツ実施レベルの年次推移

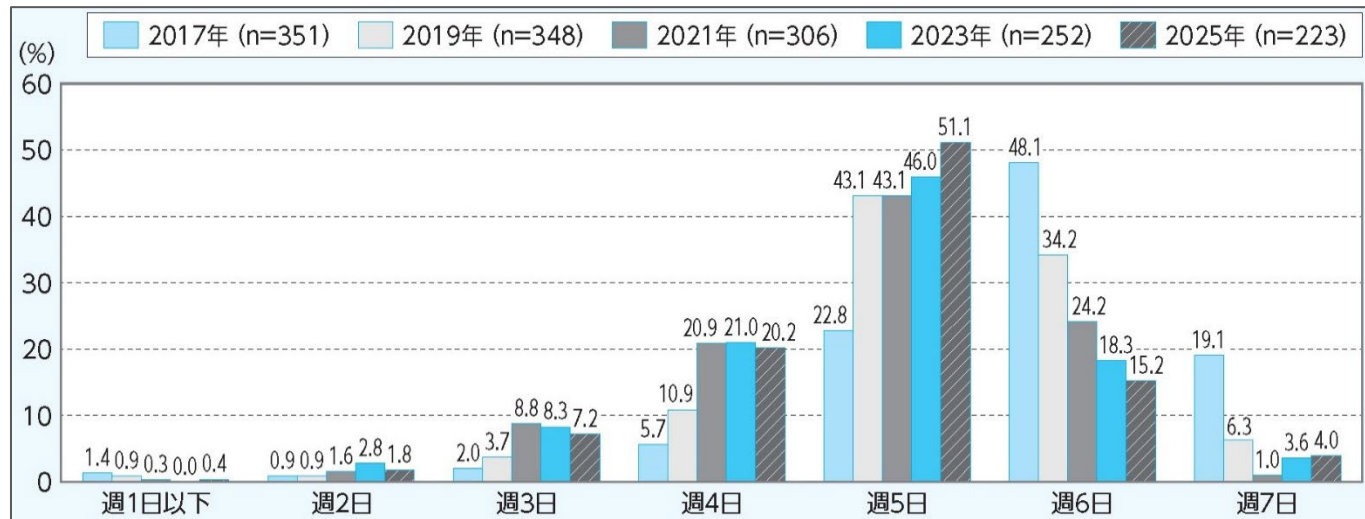


資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2025

➤ 運動部活動の週あたりの活動日数

中学校期における運動部活動の週あたりの活動日数の年次推移を示した。2025年をみると「週5日」51.1%が最も高く、次いで「週4日」20.2%、「週6日」15.2%、「週3日」7.2%であった。年次推移をみると、「週5日」は2017年の22.8%から増加を続け、2025年には半数を超えた。一方、「週6日」は2017年の48.1%から2025年にかけて32.9ポイント減り、15.2%であった。中学生の活動日数は2017年以降短縮傾向にある。

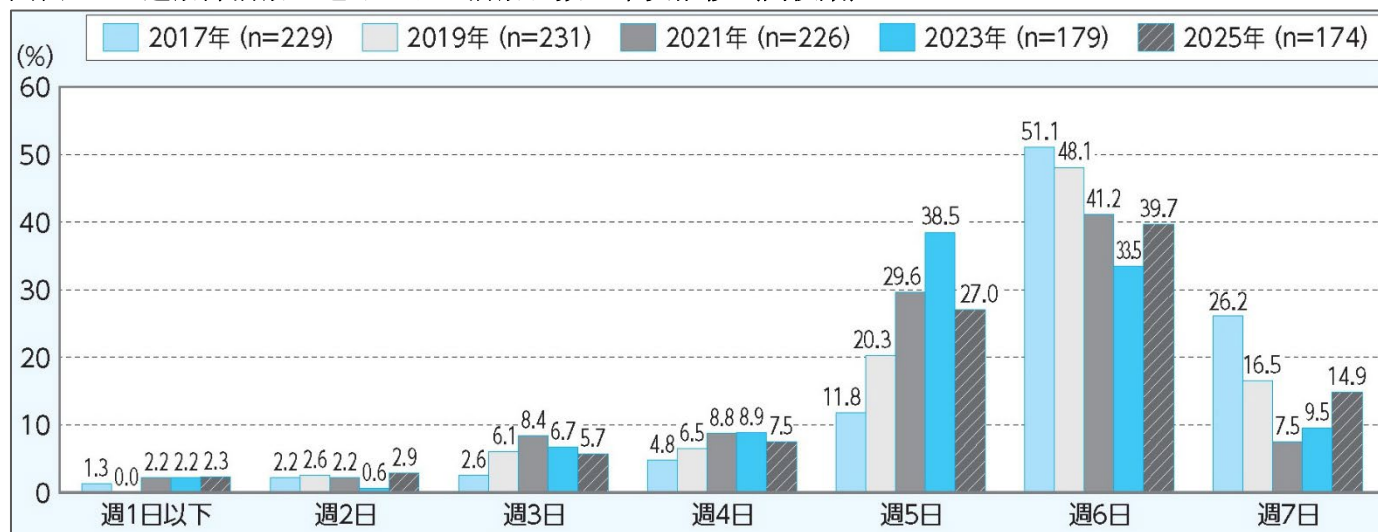
図表 8. 運動部活動の週あたりの活動日数の年次推移（中学校期）



資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2025

高校期の活動日数をみると、2025年では「週6日」39.7%が最も高く、次いで「週5日」27.0%、「週7日」14.9%、「週4日」7.5%であった。年次推移をみると、「週5日」は2017～2023年まで段階的に増加してきたが、2023年から2025年にかけて11.5ポイント低下した。「週6日」は2017年以降減少を続けてきたものの、2025年は2023年の33.5%から6.2ポイント上昇した。また、「週7日」も2017年から一度は減少傾向を示したが、2021年以降は増加している。高校生の活動日数は2023年から2025年にかけて「週6日」「週7日」の割合が増加したため、全体として増えたといえる。

図表 9. 運動部活動の週あたりの活動日数の年次推移（高校期）



資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2025

【「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025」調査概要】

		4～11歳のスポーツライフに関する調査	12～21歳のスポーツライフに関する調査
調査対象	母集団	全国の市区町村に在住する4～11歳	全国の市区町村に在住する12～21歳
	標本数	2,400人	3,000人
	抽出方法	層化二段無作為抽出法	
調査方法	訪問留置法による質問紙調査（4～11歳は個別聴取法併用）		
調査時期	2025年6月28日～7月23日		
有効回収数（率）	1,320（55.0%）		1,438（47.9%）
主な調査項目	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・運動部、習いごと、スポーツ観戦、スポーツボランティア、好きなスポーツ選手、健康認識・生活習慣、身体活動、個人属性 等		

【SSF スポーツライフ調査委員会】

委員長	高峰 修	明治大学 政治経済学部 教授
委員	青野 博	公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長
委員	大勝 志津穂	椙山女学園大学 人間関係学部 教授
委員	甲斐 裕子	公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副所長／上席研究員
委員	鎌田 真光	東京大学大学院 医学系研究科 准教授
委員	城所 哲宏	日本体育大学 体育学部 准教授
委員	佐々木 玲子	慶應義塾大学 名誉教授
委員	澤井 和彦	明治大学 商学部 准教授
委員	横田 匡俊	日本体育大学 スポーツマネジメント学部 教授
委員	吉田 智彦	公益財団法人 笹川スポーツ財団 研究調査グループ シニア政策ディレクター

【笹川スポーツ財団】

宮本 幸子	研究調査グループ	シニア政策ディレクター
鈴木 貴大	同	シニア政策オフィサー
松下 由季	同	シニア政策オフィサー
水野 陽介	同	シニア政策オフィサー
郡山 さくら	同	政策オフィサー
関野 弘一	同	政策オフィサー

（※五十音順、所属・肩書は刊行時）

子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2025


発売日：2026年3月24日
 仕様：A4判 / 220ページ
 価格：定価 4,180円（本体 3,800円＋税 10%）
 調査結果：運動・スポーツ実施状況
 スポーツ施設
 スポーツクラブ・運動部
 運動・スポーツへの意識
 スポーツ観戦
 好きなスポーツ選手
 習いごと
 スポーツボランティア
 体格指数・健康認識
 身体活動・生活習慣
 家族と運動スポーツ