

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

【最新】散歩・ウォーキング実施推計人口 4,913 万人 若年層 20～30 歳代で年 1 回以上の実施率が過去最高の 41.7% -歩くことによる「街の魅力再発見」など、健康増進以外の新たな価値の創出を-

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）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、スポーツ観戦率やスポーツボランティア実施率、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。

2020年調査では、散歩・ウォーキング実施率（年1回以上）47.5%、推計実施人口4,913万人でした。新型コロナウイルス感染症が拡大し在宅勤務など働き方が変わる中、20～50歳代で散歩・ウォーキング実施率が前回調査（2018年）より増加していることが分かりました。

調査結果のポイント

1. 年1回以上の散歩・ウォーキング実施率:47.5%、推計実施人口:4,913万人
2. 前回調査(2018年)より、
 - ・20～30歳代 実施率:年1回以上41.7%(5.1pt増)、週1回以上25.6%(2.7pt増)
→20～30歳代の年1回以上の実施率は調査以来過去最高
 - ・40～50歳代 実施率:年1回以上46.1%(5.0pt増)、週1回以上33.1%(6.5pt増)

【担当者コメント】

散歩・ウォーキングに健康増進以外の付加価値・楽しみを

笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」から、成人の散歩・ウォーキングの実施状況について、1996年から2020年までの推移と年代別の分析を行った。1996年以降の全体傾向としては、散歩・ウォーキング実施率は年1回以上が22.3%から47.5%、週1回以上が13.6%から35.7%へと大幅に増加してきたことがわかる。

2020年調査では、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け実施率が減少した種目もある中で、散歩・ウォーキングは2018年より増加した。散歩・ウォーキングの実施率はこれまで60歳代以上が牽引してきたが、20～50歳代の実施率は年・週1回以上でともに増えており、特に20～30歳代の年1回以上の実施率は41.7%と調査以来過去最高であった。新型コロナウイルスの感染が広がる中で、散歩・ウォーキングのように個人で気軽に取り組める種目に対する需要の高まりや、在宅時間の増加に伴う運動不足解消、健康志向の高まりが要因のひとつとして挙げられる。

ウォーキングは個人で健康のために取り組む以外に、街の魅力や自然を感じながらの実施、企業単位でイベントに参加するなどさまざまな方法で行われている。健康増進も重要ではあるが、スポーツを通じて地域の魅力を再発見するなど、「スポーツ×〇〇」による新たな価値の創出が期待される。

【笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 政策オフィサー 鈴木 貴大】

【主な調査結果】
■年1回以上の散歩・ウォーキング実施率：47.5%、推計実施人口 4,913 万人。
2018 年前回調査から 2.6 ポイント増、1996 年調査から倍増。

2020 年の年 1 回以上散歩・ウォーキング実施率は 47.5%であり、推計実施人口は 4,913 万人であった（図表 1）。散歩・ウォーキング実施率は 2006 年から増加を続け、2010 年の 47.5%をピークに減少に転じていたが、2020 年は 2010 年と同様の調査開始以来最高の実施率となった。この実施率は、前回 2018 年調査から 2.6 ポイント増、1996 年との比較では、22.3%から 25.2 ポイントと大きく増加した。

【図表 1】年 1 回以上の「散歩・ウォーキング」実施率と推計実施人口の年次推移（1996～2020 年）：全体

調査年	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018	2020
実施率 (%)	22.3	26.8	33.6	39.0	44.4	40.3	42.8	47.5	47.2	46.1	44.2	44.9	47.5%
推計人口(万人)	2,141	2,622	3,341	3,925	4,517	4,136	4,425	4,932	4,908	4,786	4,592	4,657	4,913万人

※推計人口：各年の住民基本台帳人口に実施率を乗じて算出

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2020）より作成

■週 1 回以上の散歩・ウォーキング実施率：35.7%、推計実施人口 3,692 万人。
2018 年前回調査から 2.8 ポイント増、1996 年調査時の約 3 倍に。

図表 2 に、週 1 回以上の散歩・ウォーキング実施率と推計人口の推移を示した。2020 年調査では、週 1 回以上の散歩・ウォーキングの実施率は 35.7%であり、推計人口は 3,692 万人となった。1996 年には実施率 13.6%、推計人口 1,306 万人であったが、年 1 回の実施率と同様の推移を示し、前回 2018 年調査から 2.8 ポイント増加、この 24 年間で約 2.5 倍という結果となった。健康志向の高まりによる散歩・ウォーキング実施者の増加、そして、私たちのライフスタイルの一部として散歩・ウォーキングが広く普及・定着してきた様子が伺える。

【図表 2】週 1 回以上の「散歩・ウォーキング」実施率と推計実施人口の年次推移（1996～2020 年）：全体

調査年	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018	2020
実施率 (%)	13.6	19.0	24.4	27.7	32.9	30.6	31.7	36.1	34.9	34.9	32.5	32.9	35.7%
推計人口(万人)	1,306	1,859	2,426	2,788	3,347	3,141	3,277	3,748	3,629	3,623	3,376	3,412	3,692万人

※推計人口：各年の住民基本台帳人口に実施率を乗じて算出

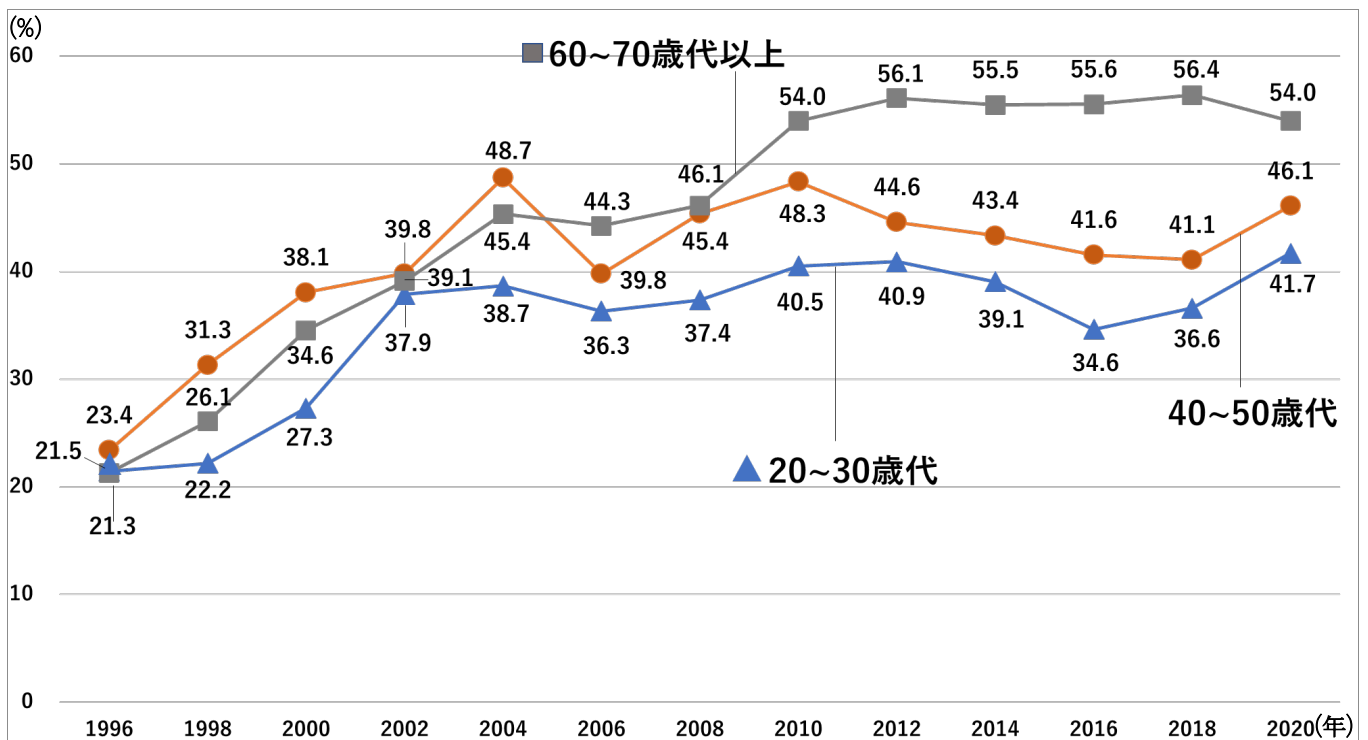
※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2020）より作成

■年代別：年1回以上の「散歩・ウォーキング実施率」の推移

20～30歳代の実施率は調査開始以来過去最高の41.7%。

図表3に、年代別にみた年1回以上の散歩・ウォーキング実施率の推移を示した。1996年当時、年代別の実施率に大きな差はみられず、その後、2004年までは全年代で上昇が続いた。2006年以降、20～30歳代と40～50歳代は30～40%台で横ばいまたは微減となっていたが、2020年調査ではそれぞれ5.1ポイント、5.0ポイントと2018年調査に比べて増加している。20～30歳代の実施率は、調査開始以来過去最高の41.7%であった。一方、60～70歳以上は2018年調査より2.5ポイント減少しているが、2006年以降50%台までを維持しており、2000年代後半からは散歩・ウォーキングが定着してきた様子が伺える。

【図表3】年1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2020年）：年代別



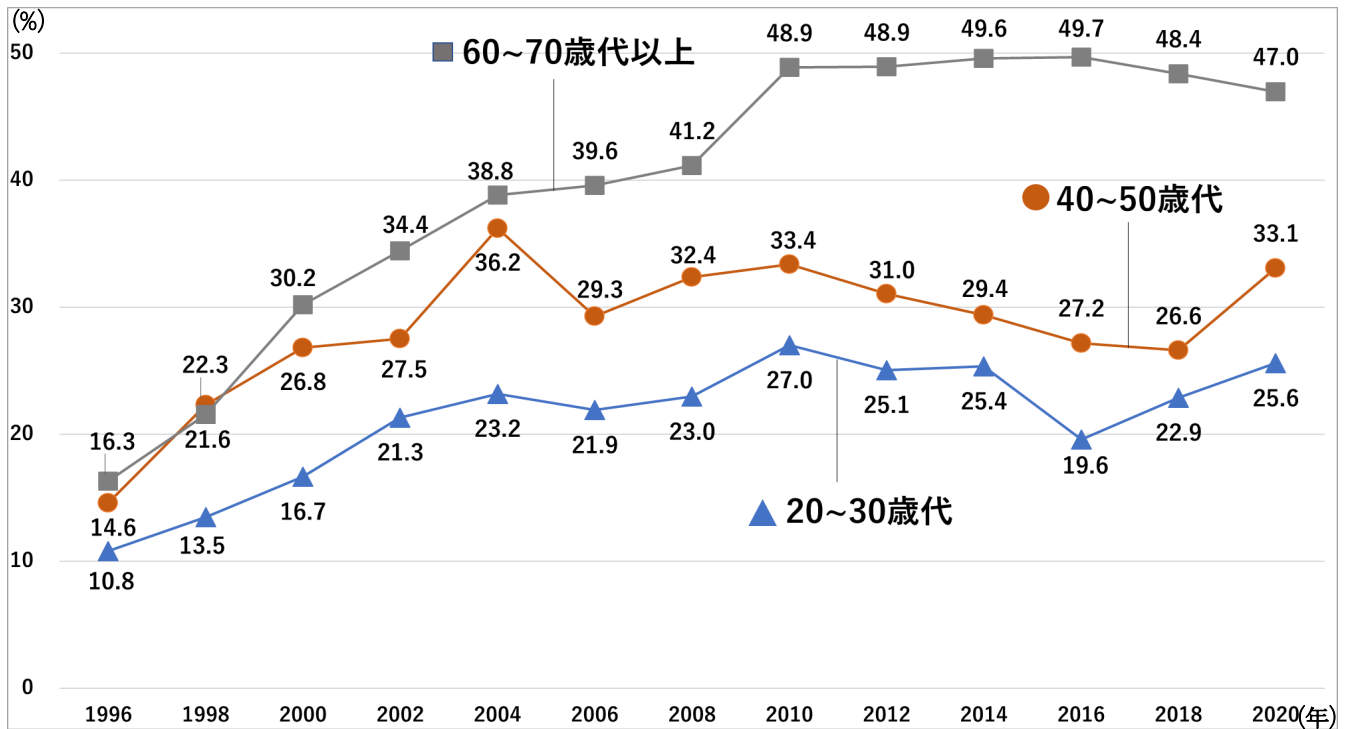
※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2020）より作成

■年代別：週1回以上の「散歩・ウォーキング実施率」の推移

20～50歳代の実施率が前回調査より増加。

図表4に、年代別にみた週1回以上の散歩・ウォーキング実施率の推移を示した。2004年までは全年代で上昇し、60～70歳以上はその後も増加から横ばいで推移しており、1996年の16.3%から約3倍となっている（47.0%）。他の年代に比べても顕著に高い割合を示しており、年1回実施率との差も小さいことから、日常生活の中に散歩・ウォーキングを取り入れ、習慣化している様子が伺える。一方、20～30歳代と40～50歳代はそれぞれ2010年と2004年をピークに直近では減少傾向であったが、2020年調査ではそれぞれ25.6%、33.1%と前回2018年調査より2.7ポイント、6.5ポイント増加し高い割合を示した。

【図表 4】週 1 回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移（1996～2020 年）：年代別



※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1996～2020）より作成

【調査の概要】

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、スポーツ観戦、好きなスポーツ選手、スポーツーツボランティア、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：1,493 人、女性 1,507 人）

地点数

300 地点

（大都市 89 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 25 地点）

調査時期

2020 年 8 月 28 日～9 月 23 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 2020」に関するプレスリリースは 2021 年 6 月にご案内済