

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、過去最多 1,055 万人 過去 22 年間で、男性は増加も女性は横ばいと、男女差が広がる

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、20歳以上のジョギング・ランニング実施率（年1回以上）10.2%、推計実施人口1,055万人と、調査開始以来、過去最高の実施率・推計実施人口という結果となりました。

調査結果のポイント

1. ジョギング・ランニング実施率（年1回以上）10.2%、推計実施人口1,055万人と、調査開始以来最高となるも、性別の実施率では、男性14.9%、女性5.6%と9.3ptの差。
2. 性別・年代別では、前回調査より、男性20歳代5.3pt増 40歳代4.8pt増。女性30歳代3.6pt減。
3. 週1回以上、月2回以上の実施率・推計実施人口も、調査開始以来過去最高の水準

【担当者コメント】

調査開始以来最高の実施率となったものの男女差がより顕著に

2020年の年1回以上ジョギング・ランニング実施率は調査開始以来、過去最高の10.2%であり、推計実施人口は1,055万人であった。週1回以上、月2回以上も同様に過去最高の実施率を記録した。年1回以上の実施率は1998年の6.9%から増減を繰り返した後に緩やかな増加を続け、2020年は前回2018年調査から0.9ポイント増加した。ジョギング・ランニング実施率の増加は主に男性が牽引しており、特に20歳代（5.3ポイント増加）と40歳代（4.8ポイント増加）、そして50歳代（3.4ポイント増加）にその傾向が大きくみられた。新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け運動不足解消のため、ジョギング・ランニングといった気軽に取り組める種目への需要が高まり、実施率増加につながったと考えられる。

性別にみると、男性の実施率は2018年から増加したものの、女性は横ばいで推移しており、実施率の差は9.3ポイントと顕著である。30歳代女性は2018年から3.6ポイント減少し全ての性・年代の中で最も大きく実施率が低下した。全体ではジョギング・ランニングの実施率は増加を続けているが、性・年代別による傾向は大きく異なり、その要因を詳細に検討するとともに、実施率の増加に向けてターゲットを絞った取り組みや実施しやすい環境の整備が必要ではないだろうか。

【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】

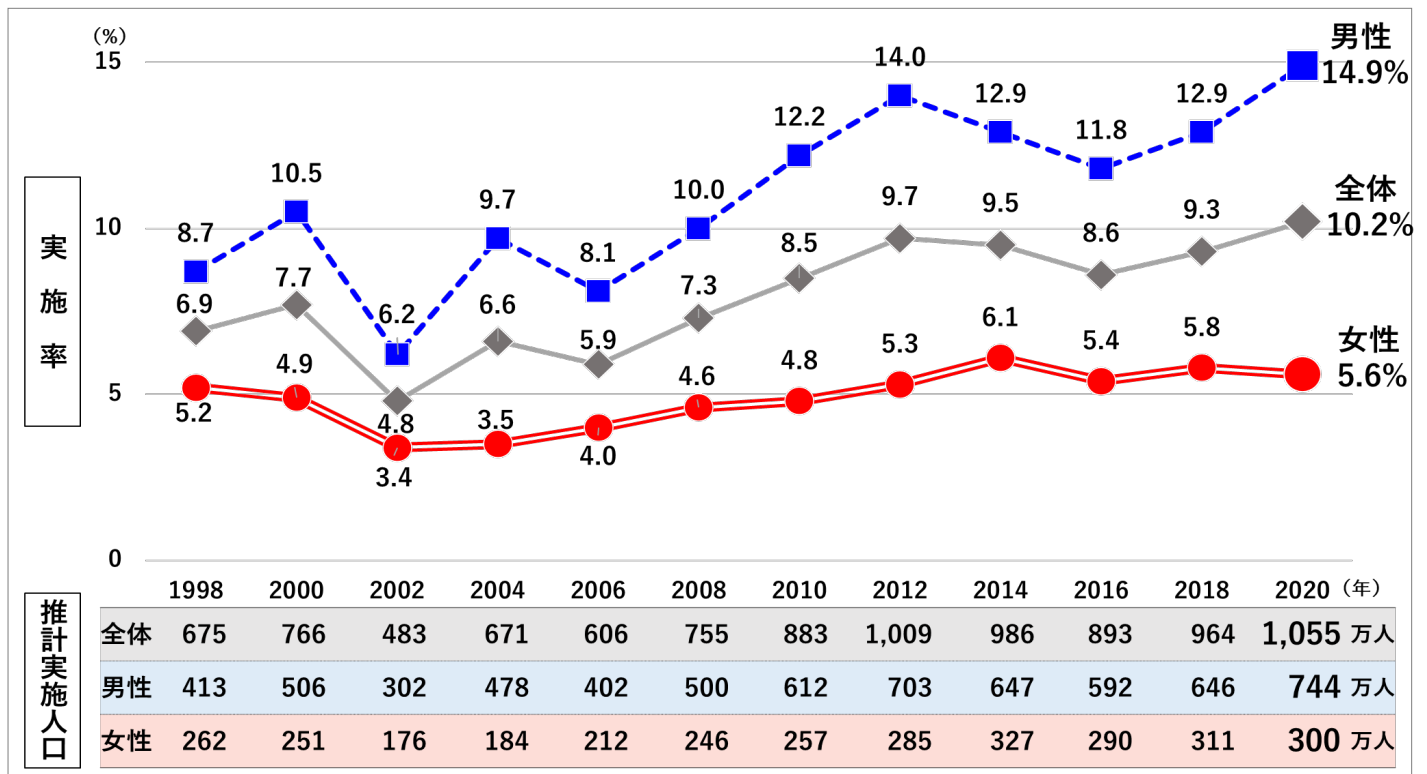
1. 2020年のジョギング・ランニング実施率（年1回以上）10.2%、推計実施人口1,055万人

性別の実施率では、男性14.9%、女性5.6%と9.3ptの差。

2020年の年1回以上ジョギング・ランニング実施率は10.2%であり、推計実施人口は1,055万人であった。ジョギング・ランニング実施率は2006年から増加を続け、2012年をピークに2016年まで減少傾向にあったが、2018年より再び増加し、2020年は調査開始以来、最高の実施率となった。

性別にみると男性14.9%、女性5.6%と9.3ポイントの差がある。1998年との比較では、男性は8.7%から6.2ポイント増加している一方で、女性は5.2%から0.4ポイント増加と大きな変化はみられない。

【図表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、20歳以上）



注）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

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2020）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）

■男性

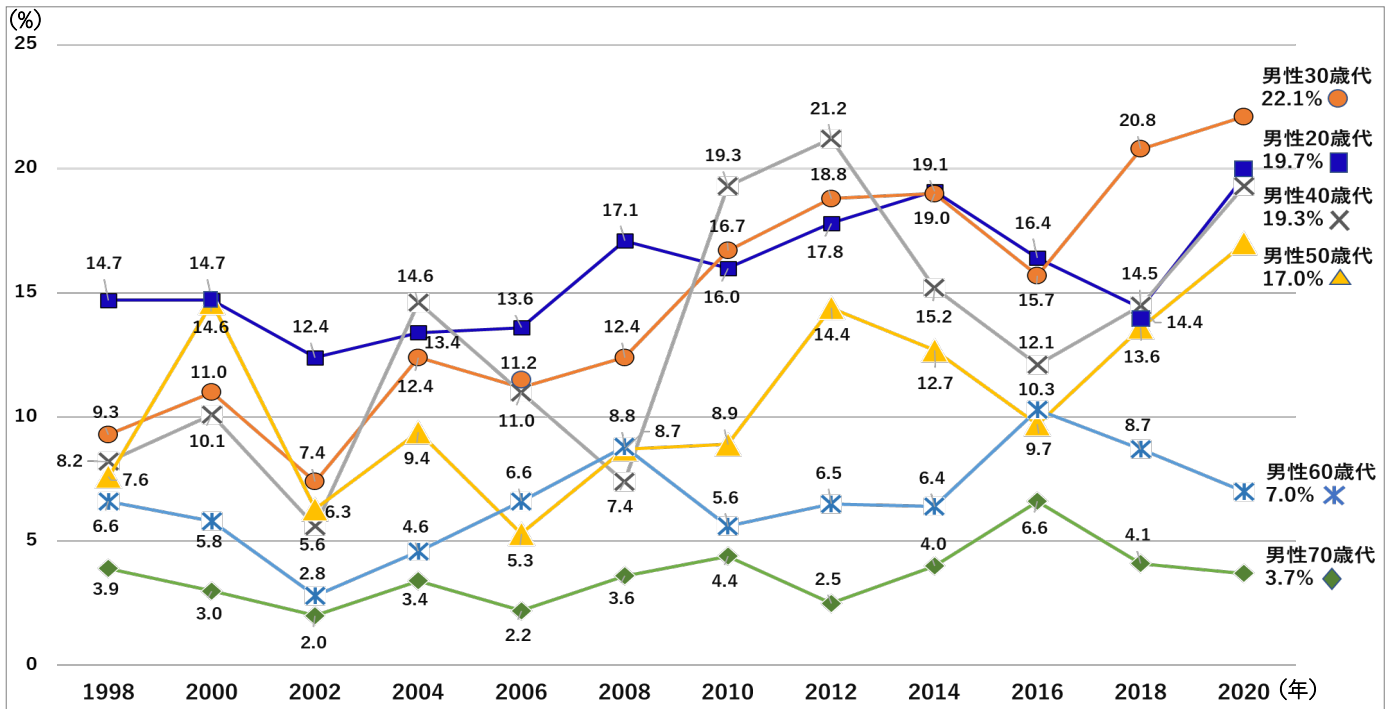
- ・前回調査2018からの推移：20歳代5.3pt増（14.4%→19.7%）、40歳代4.8pt増（14.5%→19.3%）
- ・調査開始1998からの推移：20～50歳代は増加傾向。特に30歳代が9.3%→22.1%と最も増加

性別・年代別の年1回以上の実施率をみると、男性は30歳代の22.1%が最も高く、20歳代19.7%、40歳代19.3%、50歳代17.0%と続く。男性の20～50歳代の実施率は調査年による増減はあるものの、1998年以降増加傾向にあり、特に30歳代の実施率は12.8ポイント増加（9.3%→22.1%）と最も伸びている。

前回調査2018年からの推移をみると、20～50歳代の実施率が伸びており、20歳代は5.3ポイント増（14.4%→19.7%）と最も伸びた。次いで40歳代が4.8ポイント増（14.5%→19.3%）となっている。

※次ページ：図表2

【図表2】 ジョギング・ランニング実施率（年1回以上）男性：年代別（20歳以上）



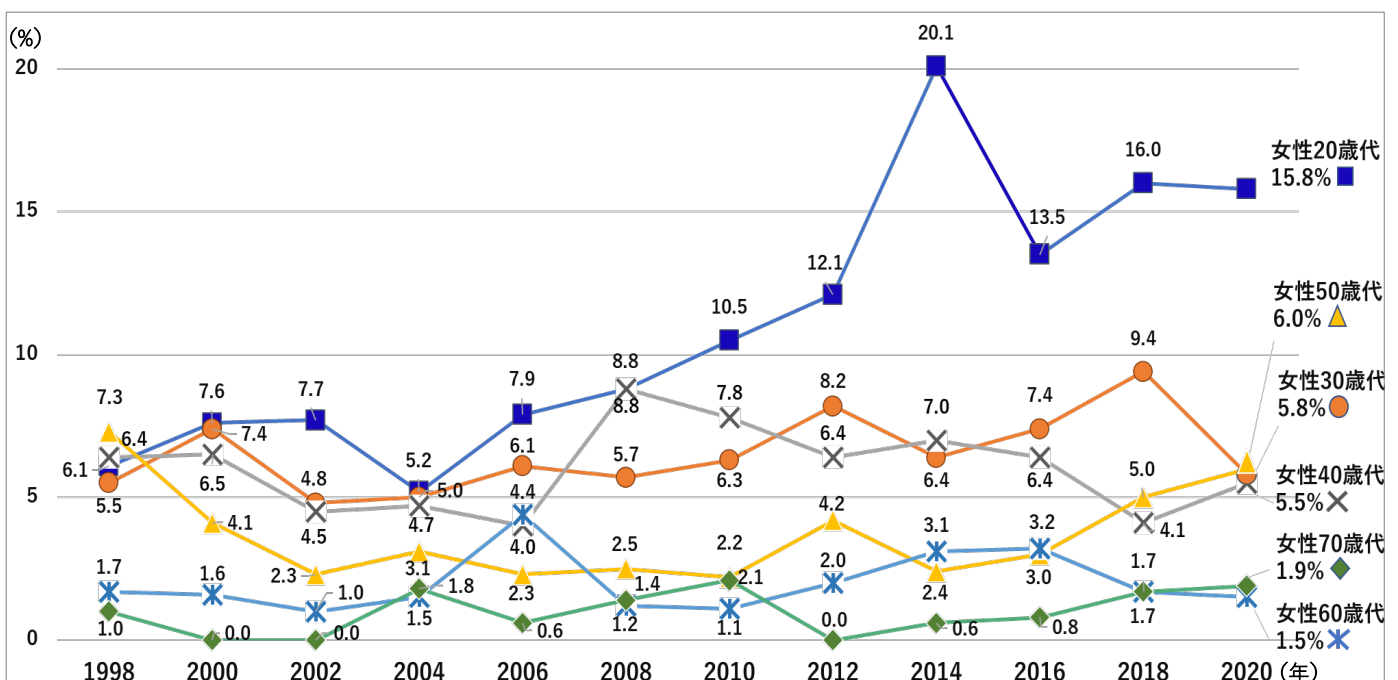
※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2020）より作成

■女性

- ・ 前回調査 2018 からの推移：30 歳代が 3.6pt 減（9.4%→5.8%）と全ての性・年代別の中で最も低下
- ・ 調査開始 1998 からの推移：横ばいで推移する中、20 歳代は 6.1%→15.8%と 9.7pt 増加

女性の実施率は 20 歳代の 15.8%が最も高く、50 歳代 6.0%、30 歳代 5.8%、40 歳代 5.5%と続く。20 歳代女性の実施率は 1998 年と比べ、9.7 ポイント増加（6.1%→15.8%）と、他の年代が横ばいで推移する中で上昇しており、2010 年以降、年代間に大きな差がみられる。2018 年からの推移では、30 歳代女性の実施率が 3.6 ポイント減（9.4%→5.8%）と全ての性・年代別の中で最も低下した。（図表 3）

【図表3】 ジョギング・ランニング実施率（年1回以上）女性：年代別（20歳以上）



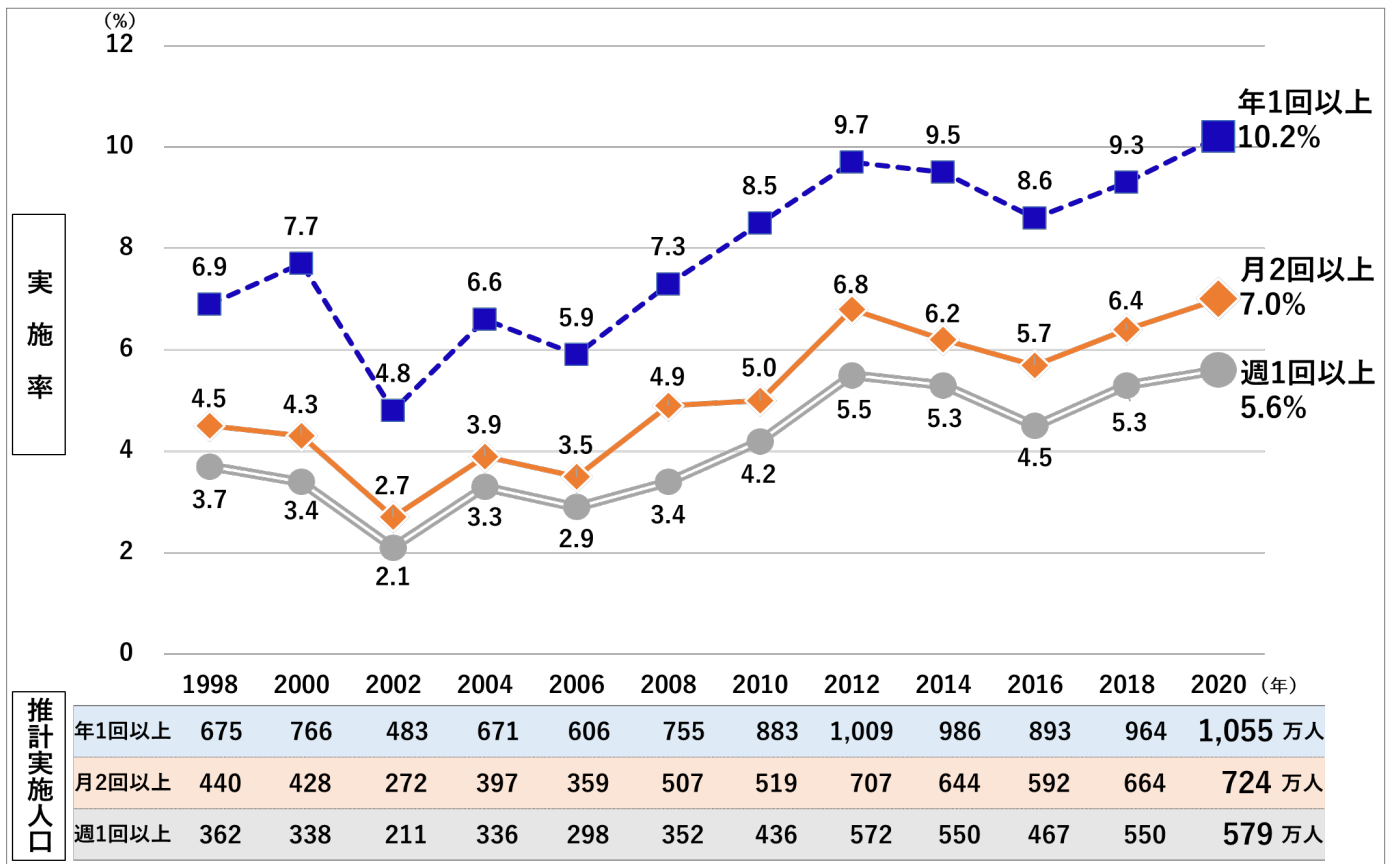
※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」（1998～2020）より作成

3. 週1回以上、月2回以上の実施率・推計実施人口も、調査開始以来過去最高の水準

週1回以上の実施率は5.6%、月2回以上は7.0%、推計実施人口は週1回以上が724万人、月2回以上が579万人と、年1回以上と同様に調査開始以来過去最高となった。

実施率の推移は年1回以上と同じく、2006年以降増加を続け、2012年をピークに減少したが2016年以降回復している。2018年からの実施率の変化は、週1回以上0.3ポイント(5.3%→5.6%)、月2回以上0.6ポイント(6.4%→7.0%)と大きく増加はしていないものの、1998年から経年でみるとジョギング・ランニングを定期的に行っている人は着実に増えている。

【図表4】ジョギング・ランニング実施率 年次推移：年1回以上・週1回以上・月2回以上（20歳以上）



注) 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

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査報告書」(1998~2020)より作成

【調査の概要】

調査内容： 運動・スポーツ実施、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、スポーツボランティア、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