

報道関係各位

2025年1月21日  
株式会社クロス・マーケティング

## スポーツ実施率は31%。60代の実施率は2年前より大きく下がる 20～30代は「体力に自信がない」が約半数

—スポーツに関する調査（2024年）実践編—

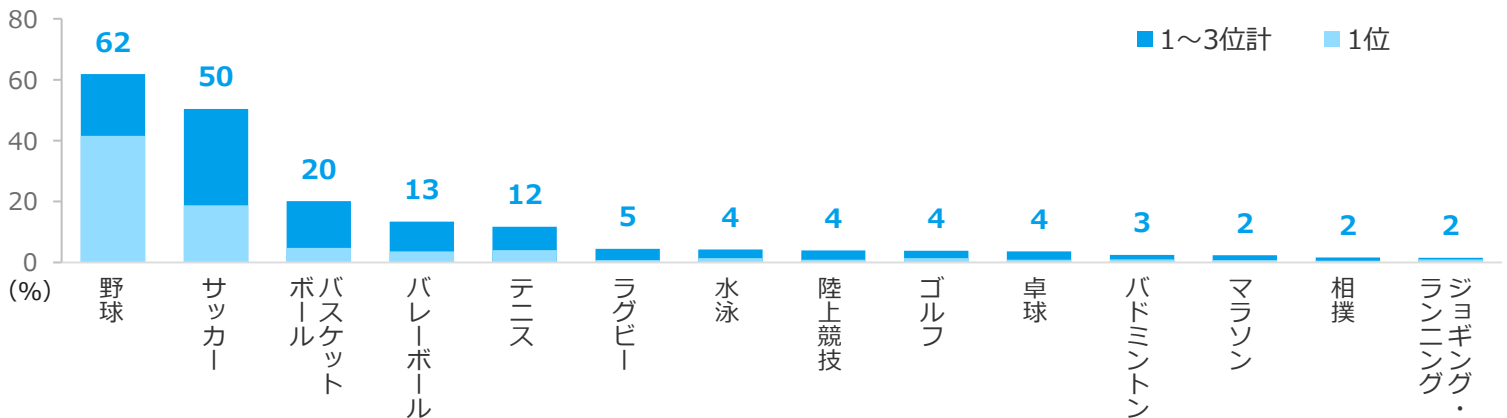
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、2024年12月、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女2,500人を対象に「スポーツに関する調査（2024年）」を実施しました。今回は、思い浮かぶスポーツ、最近1～2年間のスポーツ実施率、スポーツを行っている理由、体力への自信、スポーツを行うことによる効果について分析をしました。

### ■ 調査結果 （一部抜粋）

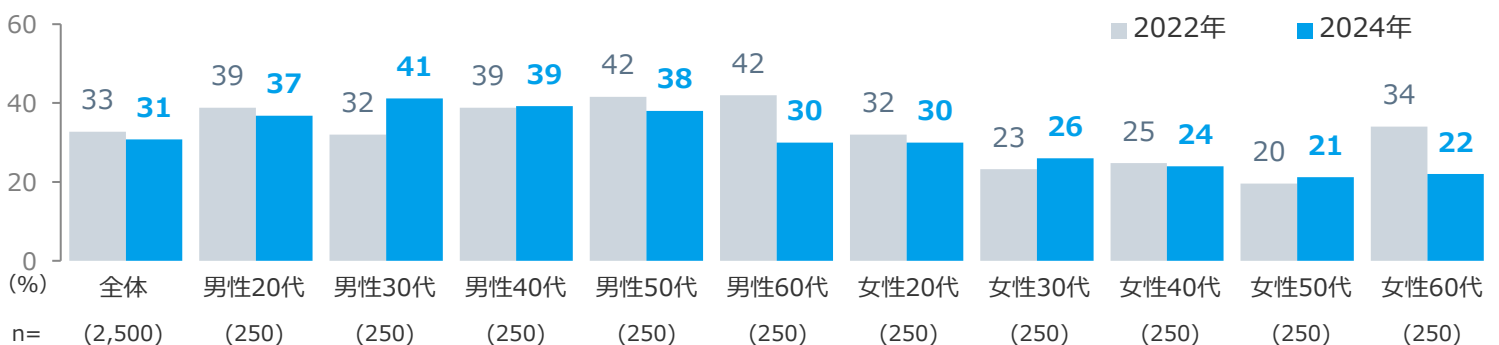
- ✓ **【思い浮かぶスポーツ】** スポーツと聞いて思い浮かぶもの（純粹想起）を自由回答にて確認した結果、「野球」は62%、「サッカー」が50%と2強、次いで「バスケットボール」「バレーボール」「テニス」があがった。〈図1〉
- ✓ **【スポーツ実施率と種別】** 38種類のスポーツを呈示し、最近1～2年間のスポーツ実施経験を確認した。スポーツ実施率は31%と2年前と変わりはない。男性の実施率は高く、特に男性30代は41%と2年前より9pt上昇。一方、2022年はコロナ禍でもあり、健康面を考慮したのか実施率が比較的高めだった男女ともに60代の実施率の低下が目立った。〈図2〉 実施したスポーツの上位は、「ランニング、マラソン」「ゴルフ」「野球」「フィットネス、ヨガ」などがあがった。〈図3〉
- ✓ **【スポーツ実施理由】** スポーツを行っている理由は「体力をつけたい」「ストレスを発散したい」「体を動かすのが好き」がTOP3。60代は「体力をつけたい」、40代は「体を動かすのが好き」の割合が高い。〈図4〉
- ✓ **【体力への自信】** 自身の体力について「自信がある+どちらかといえば自信がある」は24%と2年前と変わらない。4段階評価のボトムBOXである「自信がない」は30代で51%、20代が47%と2年前と同様に若い年代が高い。子どもの頃からゲームやスマートフォンが身近にある生活で、意識をしないと体を動かす機会が少なく、それが体力の自信のなさにつながっていると推察される。〈図5〉
- ✓ **【スポーツを行うことによる効果】** スポーツを行うことで「体力がつく」が47%と高く、「筋肉がつく」「基礎代謝が上がる」「ストレスが解消される」が3割台で続く。全般的に年齢が上がるほど効果はあると回答している割合が高まる。〈図6〉

◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/20250121sports>

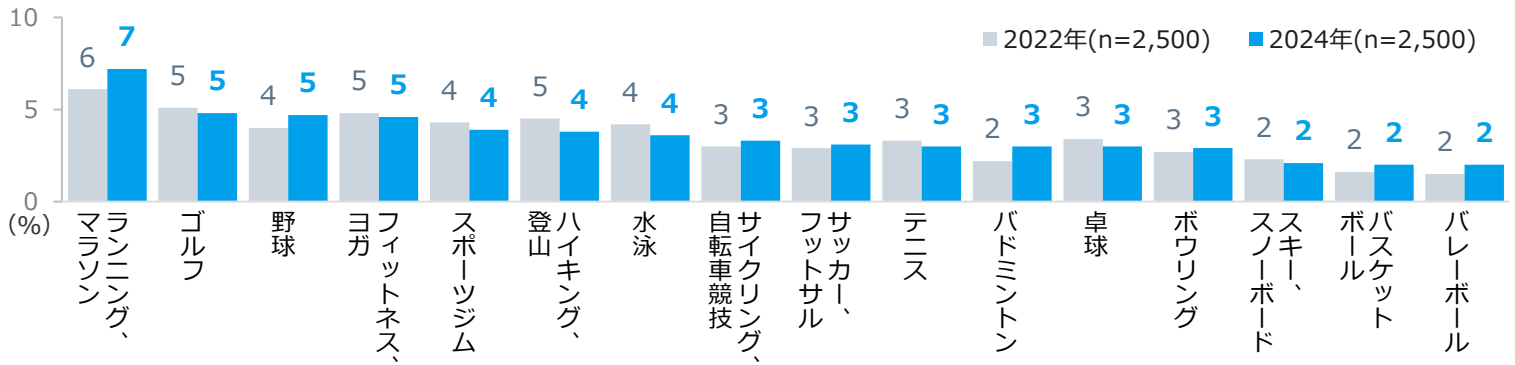
〈図1〉 スポーツと聞いて思い浮かぶもの（純粹想起／3つまでの自由回答：n=2,500）※上位14項目を抜粋



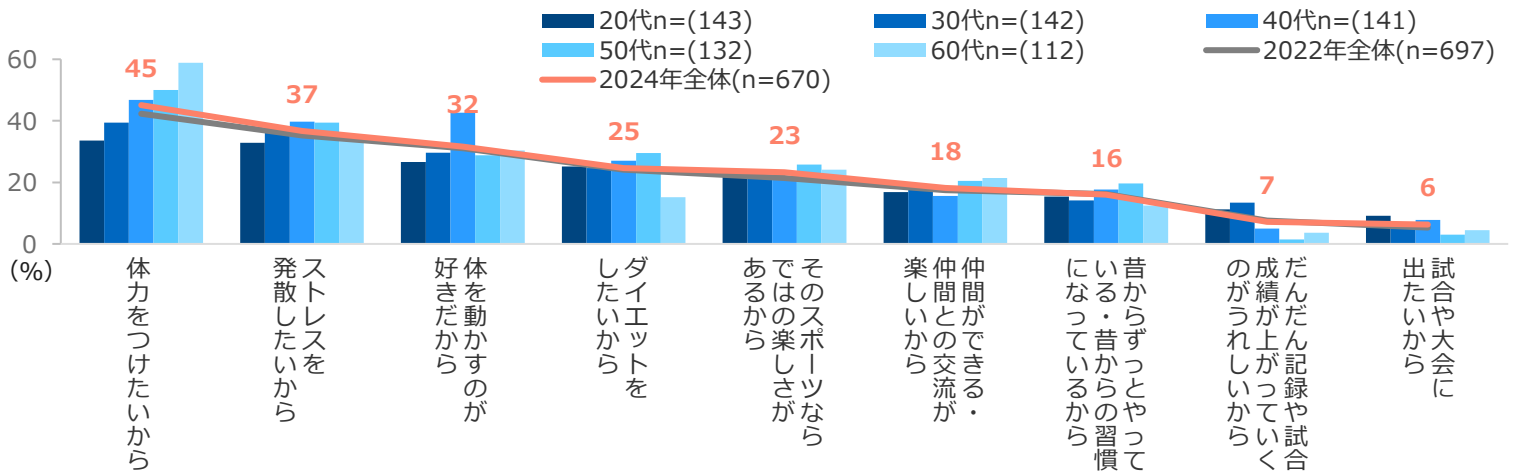
〈図2〉 最近1～2年間のスポーツ実施の有無（単一回答）



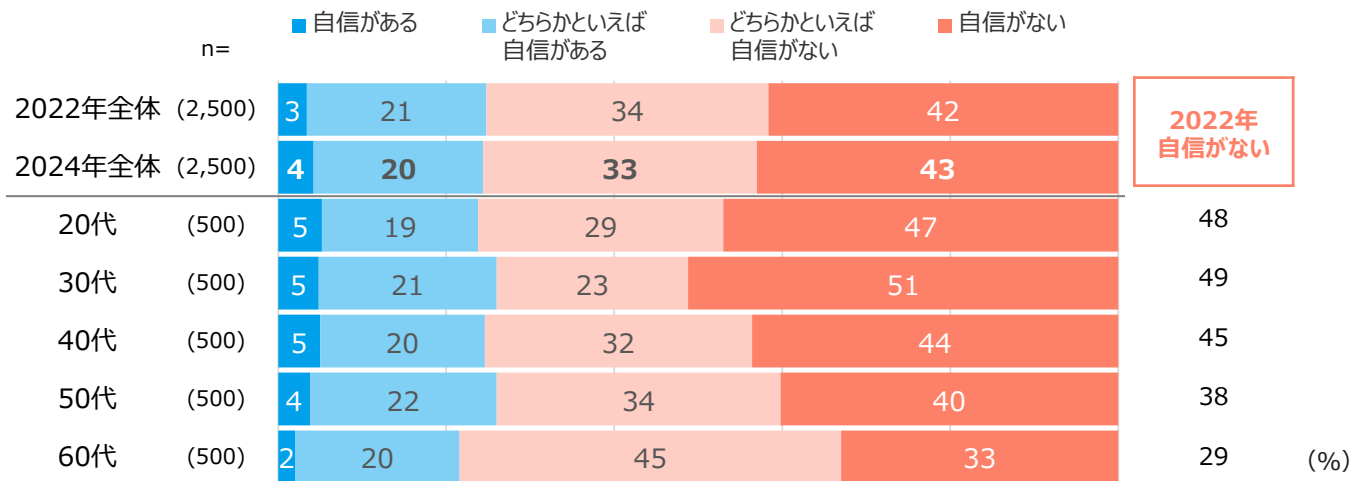
＜図3＞ 最近1～2年間に行ったスポーツ（複数回答） ※上位15項目を抜粋



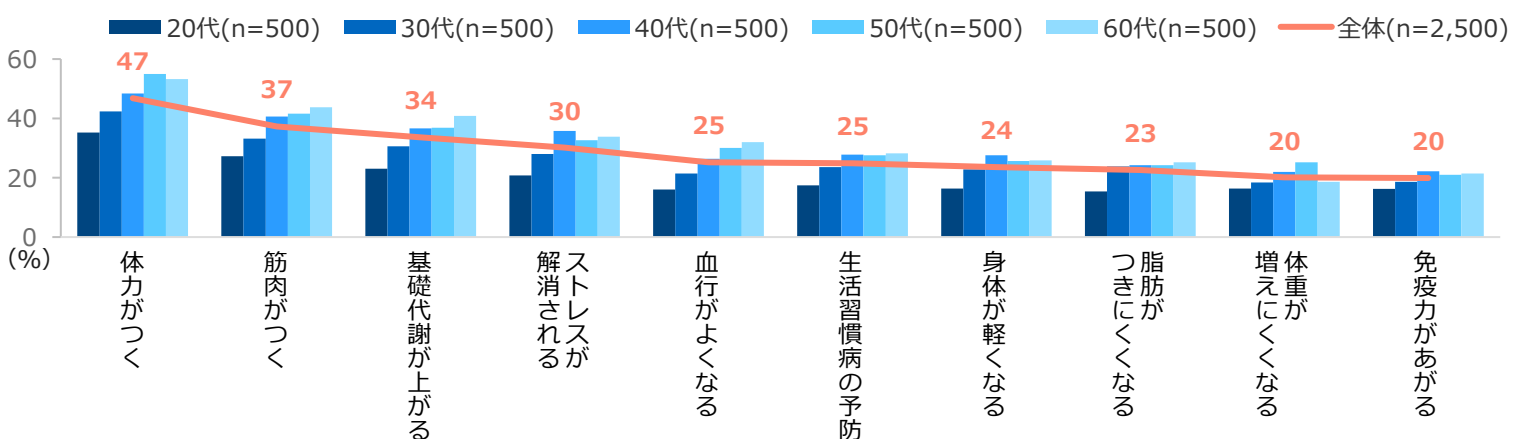
＜図4＞ 現在スポーツを行っている理由（複数回答） ※ベース：最近1～2年間にスポーツを行った人



＜図5＞ 体力への自信（単一回答）



＜図6＞ スポーツを行うことによる効果（複数回答） ※上位10項目を抜粋



## ■レポート項目一覧

- 属性設問（性別／年代／未既婚／居住地／子どもの有無／同居家族／職業／住居形態／自家用車保有有無／世帯年収／ポテンシャル・ニーズ・クラスター判別結果）
- 調査結果サマリー

## ▼調査結果詳細

- 思い浮かぶスポーツ（純粋想起）
- 最近1～2年間に行ったスポーツ／初めて行ったスポーツ
- 最近1～2年間に行ったスポーツを始めたきっかけ
- 現在スポーツを行っている頻度
- 現在スポーツを行っている理由／行っていない理由
- 「スポーツをしている人」のイメージ
- 今後行ってみたいスポーツ
- 体力の自信
- スポーツをすることの好意度
- スポーツを行うことによる効果

## ▼参考資料

- ポテンシャル・ニーズ・クラスター(PNCL)について

◆レポートのダウンロードはこちらから <https://www.cross-m.co.jp/report/20250121sports>

## ■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ  
調査地域 : 全国47都道府県  
調査対象 : 20～69歳の男女

調査期間 : 2024年 : 12月13日(金)  
2022年 : 12月16日(金)～19日(月)  
有効回答数 : 本調査2,500サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

## 【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>  
所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
設立 : 2003年4月1日  
代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

## ◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275 E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

## ◀引用・転載時のクレジット表記のお願い▶

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」