

令和5年度

山形県スポーツ実態調査  
(成人のスポーツ実施率調査)

令和7年10月

山形県観光文化スポーツ部スポーツ振興課

# 令和5年度「山形県スポーツ実態調査」 (成人のスポーツ実施率調査) の結果について

山形県観光文化スポーツ部スポーツ振興課

## ＜山形県の成人の週1日以上スポーツ実施率は39.1%＞

令和5年度「山形県スポーツ実態調査」を実施し、調査結果をまとめましたので報告します。

県民の皆様、各市町村スポーツ推進委員の皆様、各市町村スポーツ推進委員御担当者様、調査にご協力いただきありがとうございました。

この調査は、令和4年3月25日に文部科学省より示された「第3期スポーツ基本計画」において、生涯スポーツに関わる数値目標の一つとして「成人の週1日以上スポーツ実施率70%になること」を目指すとの目標が示されており、山形県スポーツ推進計画＜後期改定計画＞においても重要な目標値の一つとなることから、成人のスポーツ実施率の調査を実施しています。「1年間のスポーツや運動の実施について」、「スポーツや運動の頻度について」、「スポーツや運動を行った環境について」「スポーツ観戦」「スポーツボランティア」について、調査することにより、「山形県スポーツ推進計画」や「各市町村のスポーツ推進計画」「スポーツ振興施策」等、スポーツ推進のための重要な数値として活用していきます。

### 令和5年度「山形県スポーツ実態調査」の概要

1. 調査名 令和5年度「山形県スポーツ実態調査」(成人のスポーツ実施率調査)
2. 目的 山形県内各市町村における成人のスポーツ実施率を調査し今後の生涯スポーツ推進のための参考数値として示す。
3. 調査対象 (1) 県内18歳以上の男女(高校生も可とする)  
(2) 標本数 約4,500人
4. 調査期間 令和5年9月～11月
5. 調査方法 スポーツ推進委員1人につき6人(各世代区分から1名、男女問わず)に調査を依頼する。スポーツ推進委員は下記①または②の調査方法により調査を行う。  
①調査用紙に直接記入・回答してもらい回収する。  
②Googleフォームで回答してもらう。  
※調査用紙に直接記入したものは、スポーツ推進委員または市町村担当者がGoogleフォームに入力する。
6. 調査結果の公表 各地区スポーツ推進委員協議会事務局へデータで送付。  
山形県広域スポーツセンターホームページ(スポーツ推進委員)に掲載。

7. 調査用紙について

令和5年度 山形県スポーツ実態調査

山形県観光文化スポーツ部スポーツ振興課  
山形県スポーツ推進委員協議会



★可能な限り左のQRコードを読み取り、御回答ください。  
以下の設問と同じ内容になっております。  
←回答フォーム

所要時間 約 3 分

<https://forms.gle/Sas2ZpUvs.jcHcDTy5>

1 あなたのお住まいの市町村をお答えください。【全ての方】

2 あなたの性別に○をつけてお答えください。【全ての方】 男 ・ 女

3 あなたの年齢区分に○をつけてお答えください。【全ての方】

18歳～29歳                  30歳～39歳                  40歳～49歳                  50歳～59歳  
60歳～69歳                  70歳～

4 あなたはこの1年間にスポーツを行いましたか。【全ての方】 はい ・ いいえ  
※「はい」と答えた方は5, 6, 7へ、「いいえ」と答えた方は8へお進みください。

【4】で「はい」とお答えの方

5 その「スポーツ」や「運動」があれば、裏面の数字に○をつけてお答えください。(○はいくつでも)  
学校の体育の授業として行ったものや、職業として行ったものは除きます。

6 そのスポーツや運動(およそ30分以上)を行った頻度を数字に○をつけてお答えください。(○は1つ)

1. 週に3日以上(年151日以上)                  4. 3か月に1～2日(年4日～11日)  
2. 週に1～2日(年51日～150日)                  5. 年に1～3日  
3. 月に1～3日(年12日～50日)                  6. わからない

7 そのスポーツや運動を行った環境を数字に○をつけてお答えください。(○はいくつでも)

1. 総合型地域スポーツクラブ                  4. 各競技団体での活動  
2. 民間のスポーツクラブ                  5. 個人での活動  
3. サークル等                  6. その他

【4】で「いいえ」とお答えの方

8 この1年間に、スポーツや運動をしなかったのはどのような理由からか数字に○をつけてお答えください。(○はいくつでも)【全ての方】

1. 仕事(家事・育児)が忙しくて時間がないから                  8. 運動・スポーツは好きではないから  
2. 体が弱いから                  9. 仕事等で体を動かし疲れているから  
3. 年をとったから                  10. 機会がなかったから  
4. 場所や施設がないから                  11. 新型コロナウイルス感染予防のため  
5. 仲間がいないから                  自粛したから  
6. 指導者がいないから                  12. その他(                  )  
7. お金がかかるから



## 令和5年度「山形県スポーツ実態調査」結果の概要

### 1. スポーツ実施率について

- 令和5年度、本県における18歳以上の週1日以上のスポーツ・運動実施率（「成人のスポーツ実施率」）は、39.1%であった。（1日のスポーツや運動をおよそ30分以上）
- 週に3日以上が、14.7%であった。
- 男女別では、男性が42.6%、女性が35.1%であり、男性と比較すると女性の実施率は低い。
- 年代別では、18歳～29歳の実施率が47.3%と高く、全体的には、30歳～59歳までのビジネスパーソンが平均を下回っている。

### 2. スポーツや運動の実施状況に関係する要因

- 1年間に行った「スポーツ」や「運動」については、「ウォーキング（歩け歩け運動、散歩などを含む）」が23.6%と最も高く、「体操（ラジオ体操、職場体操、美容体操等）」が22.0%、「キャッチボール・ドッジボール」13.3%、「ランニング（ジョギング）」が6.4%と続いている。「ウォーキング、体操、ランニング」は個人での活動環境が高く、次のスポーツや運動を行った「個人での活動」環境の結果につながっている。
- スポーツや運動を行った環境については、「個人での活動」が最も高く42.3%、「サークル等」の活動が19.2%、「各競技団体での活動」が16.2%と続いている。スポーツ実施率の向上を図る施策の一つである「総合型地域スポーツクラブ」においては、10.2%であった。
- 1年間にスポーツや運動をしなかった理由については、「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」が53.2%と半数を超え、「年をとったから」が12.4%、「機会がなかったから」8.7%と続いている。
- 1年間にスポーツ観戦を行った頻度については、「週に3日以上、週1～2、月に1～3日」を合計すると55.7%であった。年代別では30～39歳が低く、60歳以上で高くなっており、60～69歳は38.9%、70歳以上は45.2%と、それぞれの同性別平均及び全体平均を上回った。全体の観戦率は30.3%で、男性38.6%、女性20.8%となり、男性は全世代で女性より高い観戦率となった。
- 過去のスポーツボランティア活動については、全体の参加率が38.4%で、年代別では30～39歳が31.4%、70歳以上が29.4%と低かった。各年代で男性が女性を上回り、特に50～59歳で男女差が大きくなっている。

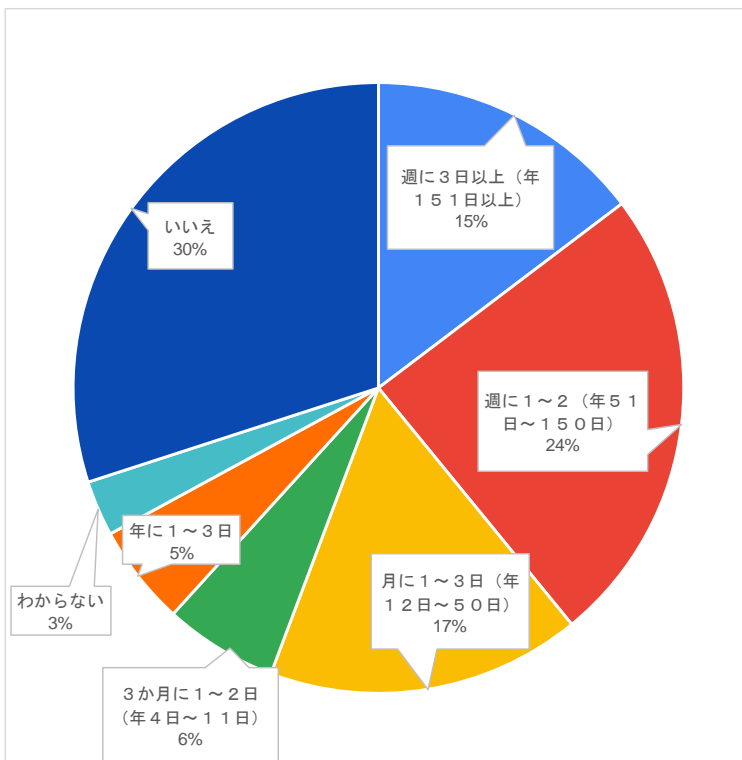
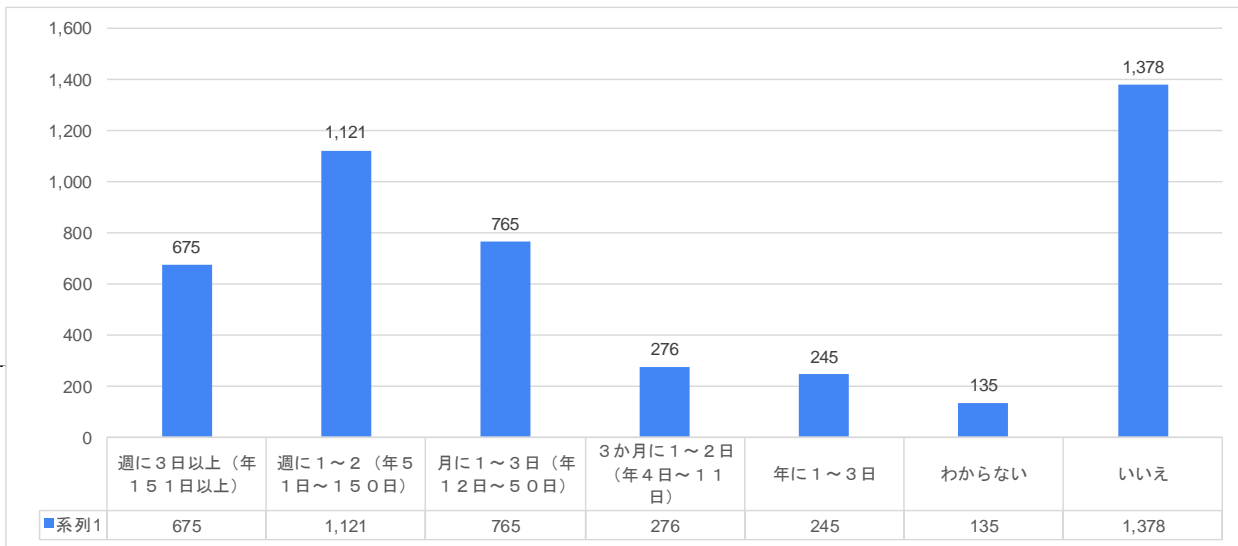
### 3. 今後の対応について

県では、「山形県スポーツ推進計画」＜後期改定計画＞に基づき、年齢、性別、障がいの有無を問わず、県民誰もがスポーツを「する」「みる」「ささえる」活動を行えるように、スポーツを楽しむ機会の創出と環境の整備に取り組んで行く。

また、子供・若者・ビジネスパーソン・女性のスポーツ実施率の向上、高齢者の健康・体力の保持増進につながるよう、ライフステージに応じたスポーツ活動等ができるよう関係各団体との連携・協働を通して、生涯スポーツ振興を図っていく。

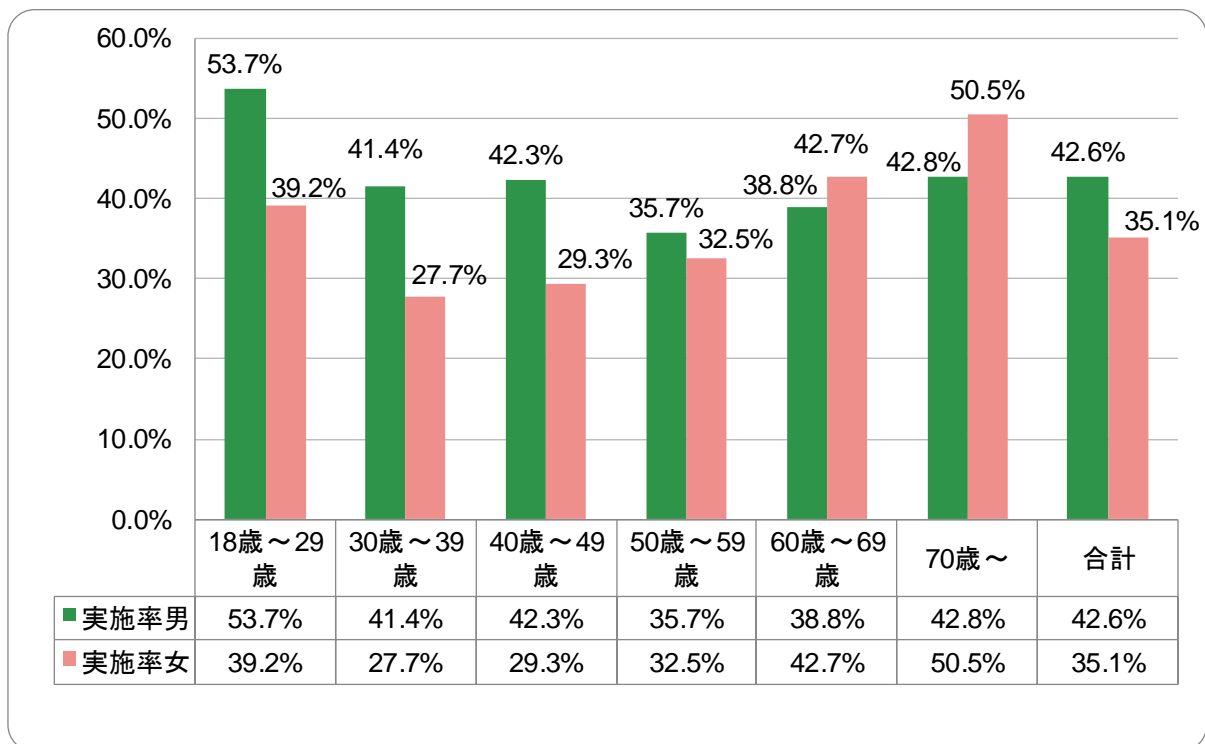
成人のスポーツ実施率

No	環 境	人 数	割 合
1	週に3日以上（年151日以上）	675	14.7%
2	週に1～2（年51日～150日）	1,121	24.4%
3	月に1～3日（年12日～50日）	765	16.6%
4	3か月に1～2日（年4日～11日）	276	6.0%
5	年に1～3日	245	5.3%
6	わからない	135	2.9%
7	いいえ	1,378	30.0%
合 計		4,595	100.0%



成人のスポーツ実施率 【年齢・男女別】

	実施率男	実施率女	実施率合計
18歳～29歳	53.7%	39.2%	47.3%
30歳～39歳	41.4%	27.7%	34.6%
40歳～49歳	42.3%	29.3%	35.8%
50歳～59歳	35.7%	32.5%	34.2%
60歳～69歳	38.8%	42.7%	40.5%
70歳～	42.8%	50.5%	46.2%
合計	42.6%	35.1%	39.1%



令和5年度 山形県スポーツ実態調査 【市町村別実施率・市町村男女別実施率】

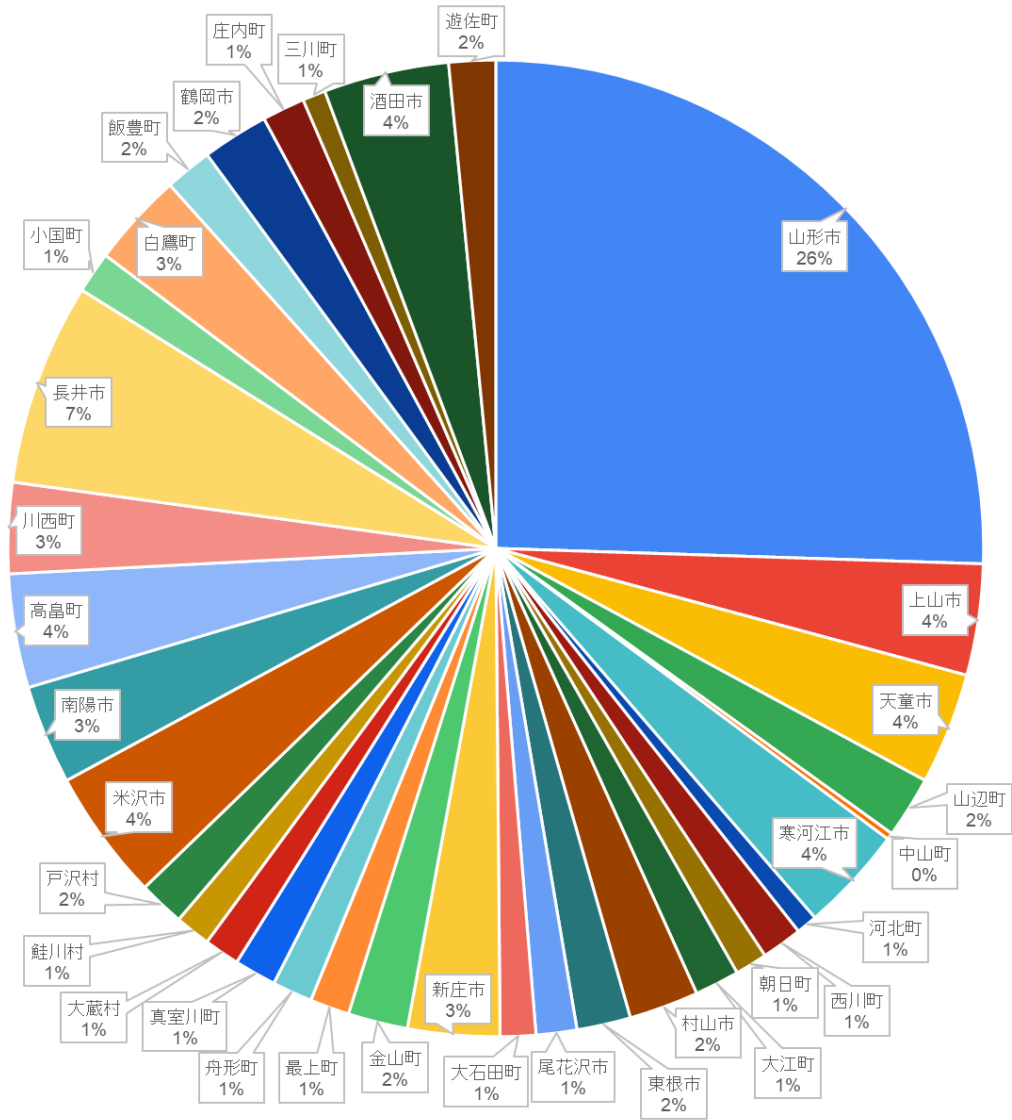
		合計	男	女	男実施率	男	週に1日 以上 (年5月1日 ～5月10日)	週に3日 以上 (年1月1日 ～5月1日 以上)	女実施率	女	週に1日 以上 (年5月1日 ～5月10日)	週に3日 以上 (年1月1日 ～5月1日 以上)	合計	男女 合計
1	山形市	1,172	601	571	43.4%	261	191	70	38.4%	219	159	60	41.0%	480
2	上山市	169	69	100	36.2%	25	13	12	41.0%	41	16	25	39.1%	66
3	天童市	170	82	88	34.1%	28	16	12	39.8%	35	23	12	37.1%	63
4	山辺町	94	58	36	37.9%	22	15	7	19.4%	7	5	2	30.9%	29
5	中山町	10	4	6	0.0%	0	0	0	33.3%	2	1	1	20.0%	2
6	寒河江市	161	94	67	41.5%	39	22	17	25.4%	17	10	7	34.8%	56
7	河北町	32	18	14	44.4%	8	2	6	71.4%	10	4	6	56.3%	18
8	西川町	62	30	32	50.0%	15	7	8	43.8%	14	9	5	46.8%	29
9	朝日町	49	27	22	51.9%	14	8	6	27.3%	6	3	3	40.8%	20
10	大江町	68	40	28	22.5%	9	7	2	14.3%	4	2	2	19.1%	13
11	村山市	106	51	55	54.9%	28	16	12	25.5%	14	11	3	39.6%	42
12	東根市	82	38	44	52.6%	20	10	10	47.7%	21	18	3	50.0%	41
13	尾花沢市	62	24	38	50.0%	12	3	9	31.6%	12	11	1	38.7%	24
14	大石田町	54	32	22	43.8%	14	6	8	45.5%	10	5	5	44.4%	24
15	新庄市	140	75	65	56.0%	42	18	24	40.0%	26	16	10	48.6%	68
16	金山町	91	56	35	51.8%	29	13	16	34.3%	12	8	4	45.1%	41
17	最上町	60	38	22	60.5%	23	16	7	22.7%	5	4	1	46.7%	28
18	舟形町	61	35	26	34.3%	12	6	6	53.8%	14	4	10	42.6%	26
19	真室川町	64	37	27	37.8%	14	7	7	25.9%	7	4	3	32.8%	21
20	大蔵村	54	34	20	29.4%	10	8	2	10.0%	2	1	1	22.2%	12
21	鮭川村	54	23	31	26.1%	6	2	4	25.8%	8	4	4	25.9%	14
22	戸沢村	70	35	35	34.3%	12	7	5	28.6%	10	5	5	31.4%	22
23	米沢市	199	119	80	50.4%	60	32	28	43.8%	35	17	18	47.7%	95
24	南陽市	151	83	68	33.7%	28	15	13	27.9%	19	14	5	31.1%	47
25	高畠町	173	83	90	28.9%	24	15	9	21.1%	19	14	5	24.9%	43
26	川西町	138	86	52	36.0%	31	19	12	34.6%	18	14	4	35.5%	49
27	長井市	308	147	161	37.4%	55	35	20	37.3%	60	31	29	37.3%	115
28	小国町	63	29	34	48.3%	14	8	6	29.4%	10	7	3	38.1%	24
29	白鷹町	143	85	58	42.4%	36	27	9	36.2%	21	19	2	39.9%	57
30	飯豊町	72	46	26	32.6%	15	9	6	30.8%	8	7	1	31.9%	23
31	鶴岡市	101	58	43	56.9%	33	15	18	44.2%	19	10	9	51.5%	52
32	庄内町	65	37	28	62.2%	23	13	10	21.4%	6	3	3	44.6%	29
33	三川町	35	24	11	58.3%	14	11	3	18.2%	2	2	0	45.7%	16
34	酒田市	191	110	81	44.5%	49	28	21	32.1%	26	20	6	39.3%	75
35	遊佐町	71	32	39	46.9%	15	10	5	43.6%	17	10	7	45.1%	32
	合計	4,595	2,440	2,155	42.6%	1,040	630	410	35.1%	756	491	265	39.1%	1,796

実施日数	小計
週に1～2日(年5月1日～15日)	1,796 39.1%
週に3日以上(年1月1日～5月1日)	675 14.7%

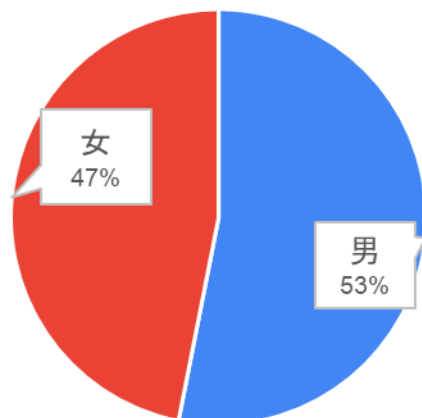
※(週に1～2日) + (週に3日以上)

# 令和5年度 山形県スポーツ実態調査（成人のスポーツ実態調査）

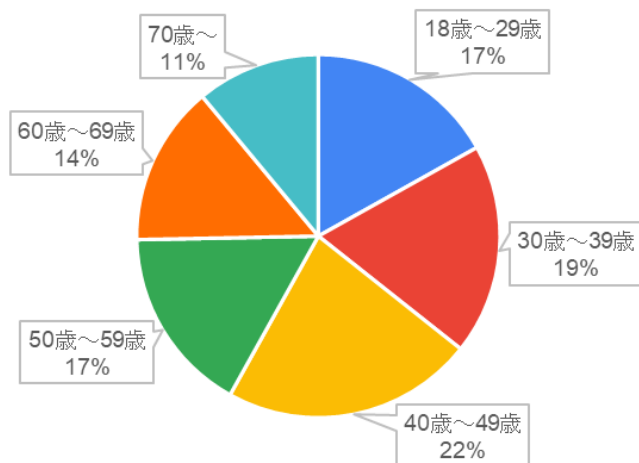
## 1 お住いの市町村



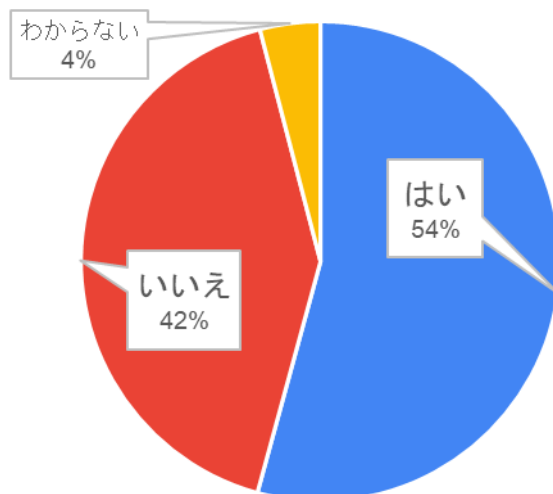
## 2 回答者の性別



## 3 回答者の年齢区分



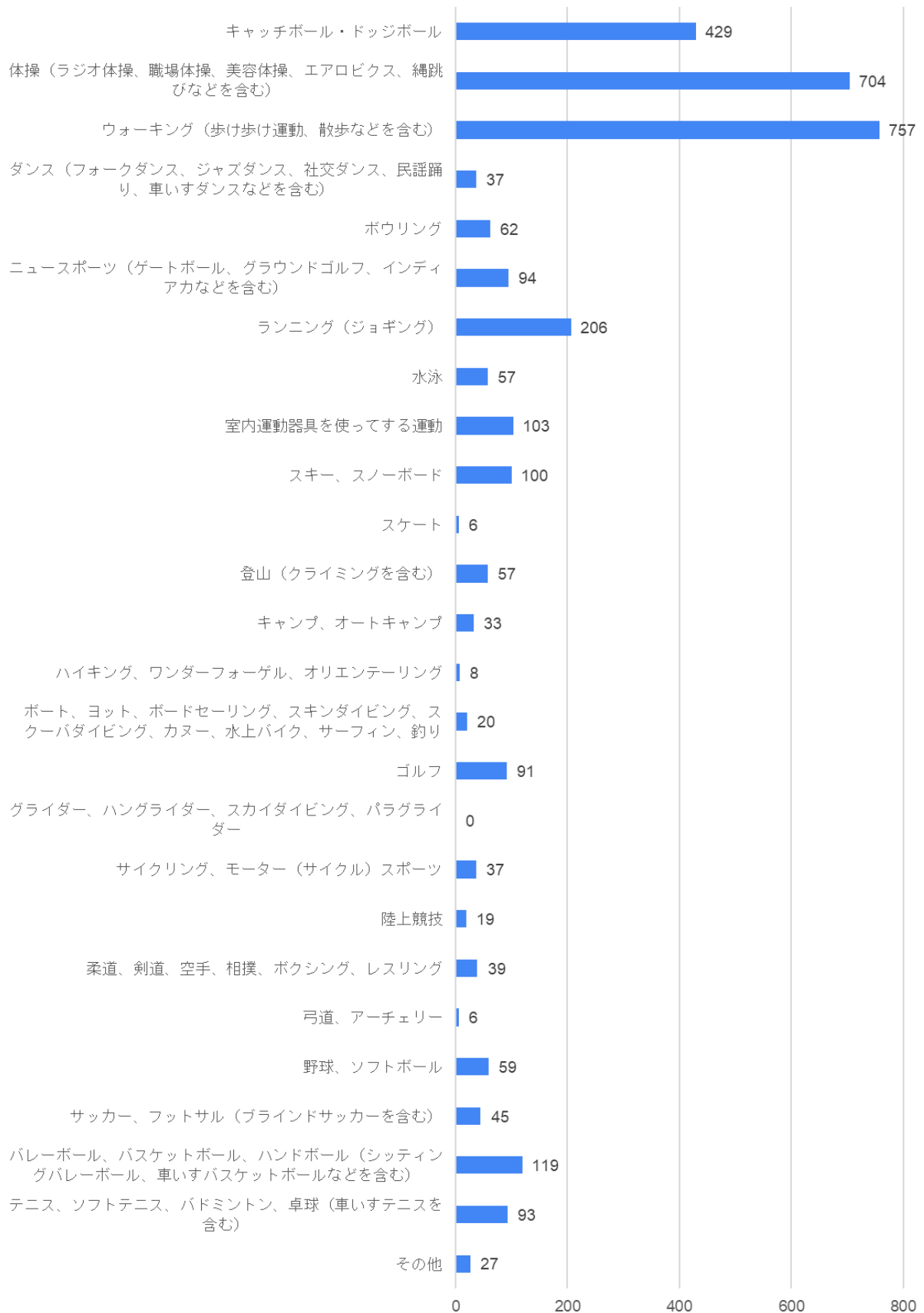
## 4 この1年間でスポーツを行いましたか



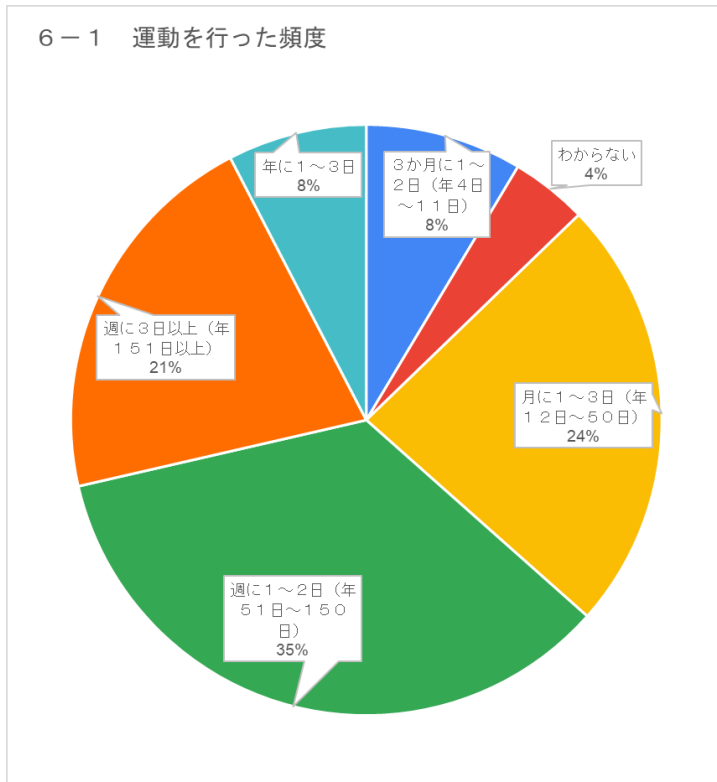
5 1年間に行った「スポーツ」や「運動」一覧

No	種 目	人 数	割 合
1	キャッチボール・ドッジボール	429	13.3%
2	体操（ラジオ体操、職場体操、美容体操、エアロビクス、縄跳びなどを含む）	704	22.0%
3	ウォーキング（歩け歩け運動、散歩などを含む）	757	23.6%
4	ダンス（フォークダンス、ジャズダンス、社交ダンス、民謡踊り、車いすダンスなどを含む）	37	1.2%
5	ボウリング	62	1.9%
6	ニュースポーツ（ゲートボール、グラウンドゴルフ、インディアカなどを含む）	94	3.0%
7	ランニング（ジョギング）	206	6.4%
8	水泳	57	1.8%
9	室内運動器具を使ってする運動	103	3.2%
10	スキー、スノーボード	100	3.1%
11	スケート	6	0.2%
12	登山（クライミングを含む）	57	1.8%
13	キャンプ、オートキャンプ	33	1.0%
14	ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング	8	0.2%
15	ボート、ヨット、ボードセーリング、スキndaイビング、スクーバダイビング、カヌー、水上バイク、サーフィン、釣り	20	0.6%
16	ゴルフ	91	2.8%
17	グライダー、ハングライダー、スカイダイビング、パラグライダー	0	0.0%
18	サイクリング、モーター（サイクル）スポーツ	37	1.2%
19	陸上競技	19	0.6%
20	柔道、剣道、空手、相撲、ボクシング、レスリング	39	1.2%
21	弓道、アーチェリー	6	0.2%
22	野球、ソフトボール	59	1.8%
23	サッカー、フットサル（ブラインドサッカーを含む）	45	1.4%
24	バレーボール、バスケットボール、ハンドボール（シットティングバレーボール、車いすバスケットボールなどを含む）	119	3.7%
25	テニス、ソフトテニス、バドミントン、卓球（車いすテニスを含む）	93	2.9%
26	その他	27	0.7%
合 計		3,207	100.0%

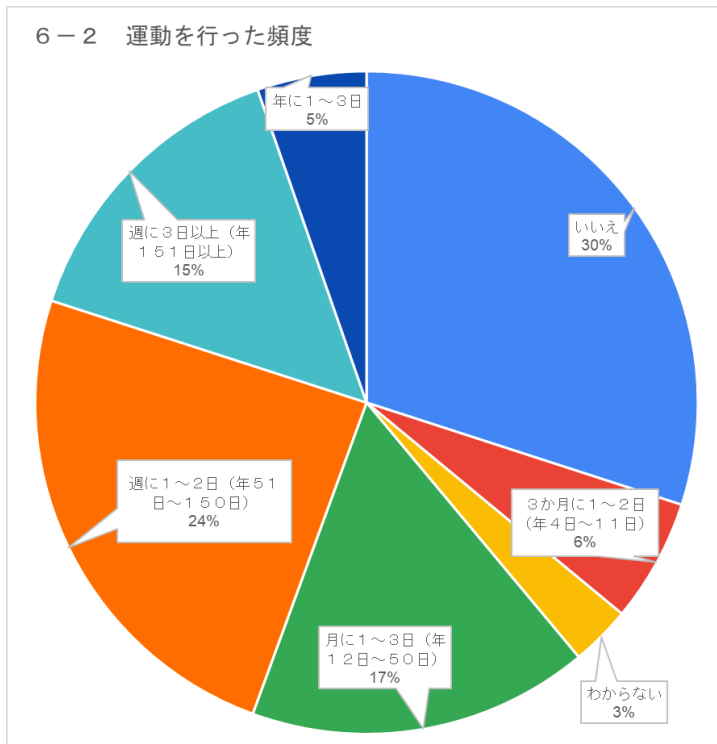
## 5 1年間に行った「スポーツ」や「運動」



## 6 運動を行った頻度



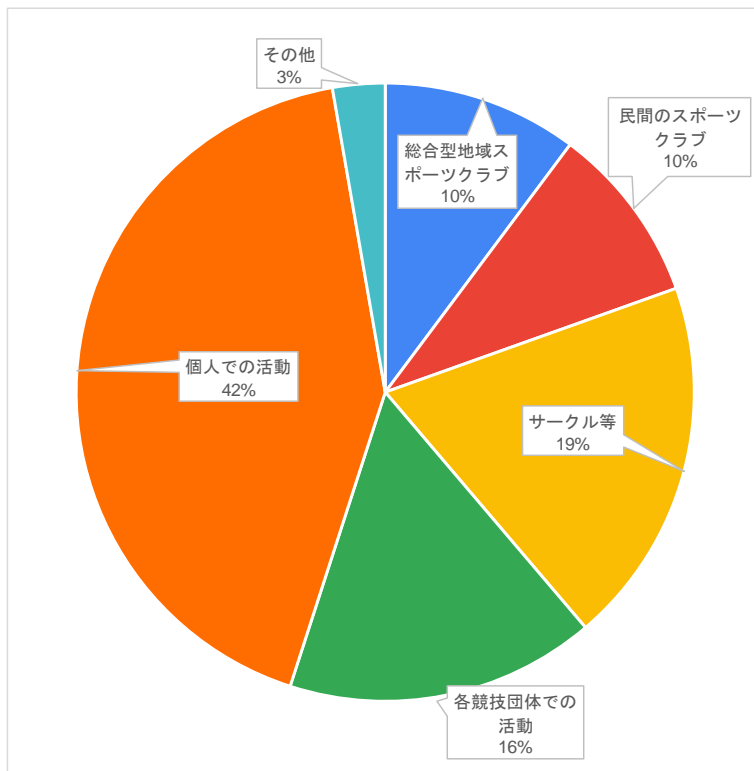
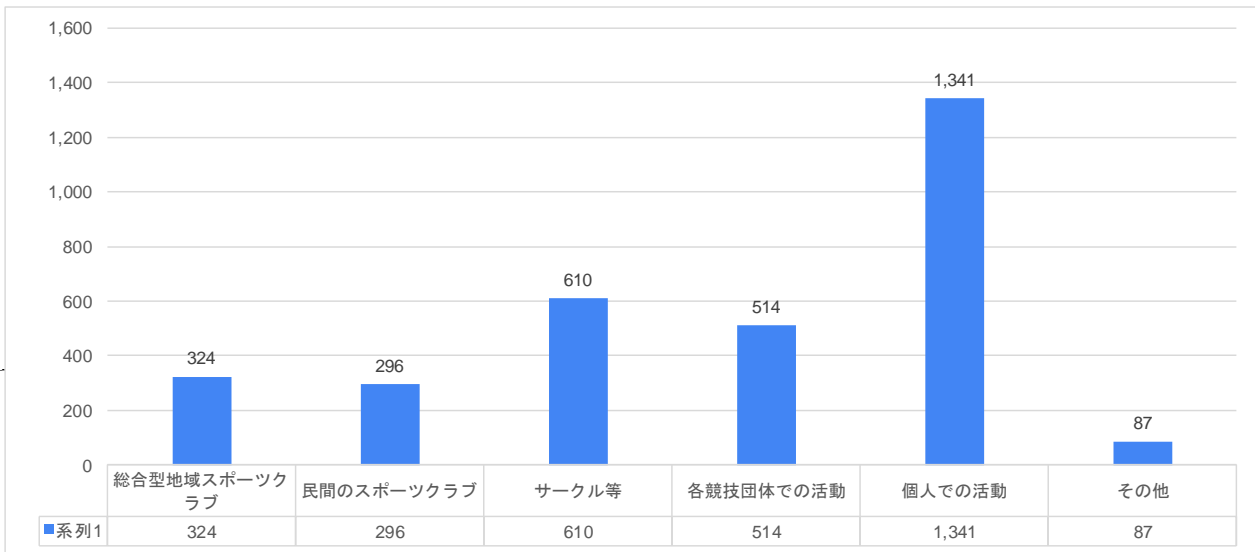
※ 「4 あなたはこの1年にスポーツを行いましたか」の設問に「はい」と答えた方みの頻度



※ 「4 あなたはこの1年にスポーツを行いましたか」の設問に「はい」「いいえ」と答えた方の頻度「週に1～2日」24%と「週に3日以上」15%を合わせた数値が、令和5年度、本県における18歳以上の週1日以上スポーツ・運動実施率「成人のスポーツ実施率」39.1%となる。

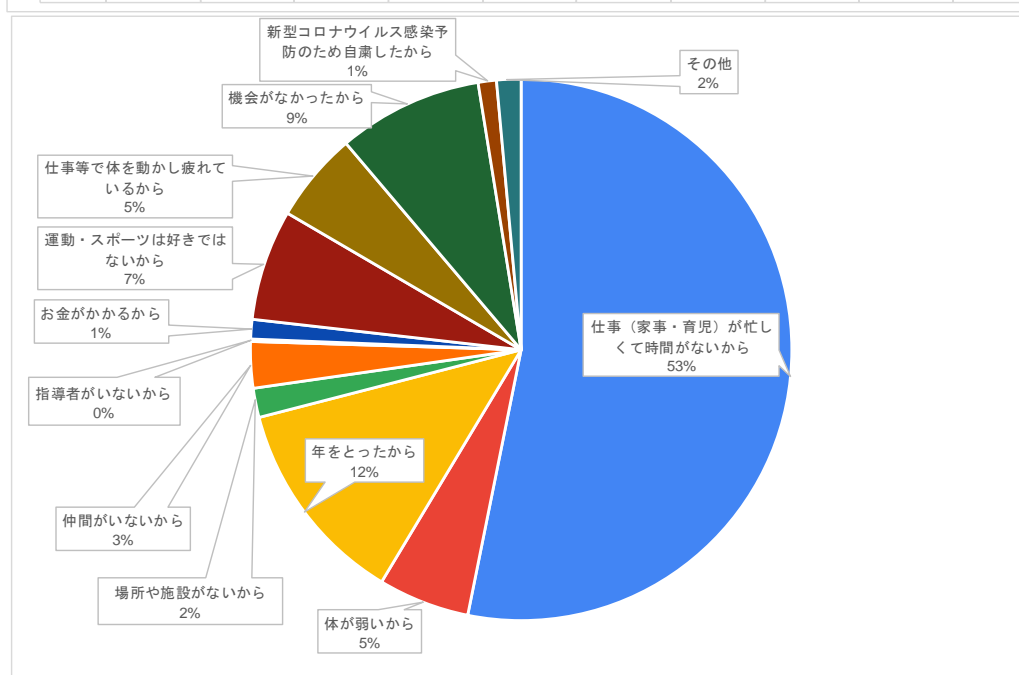
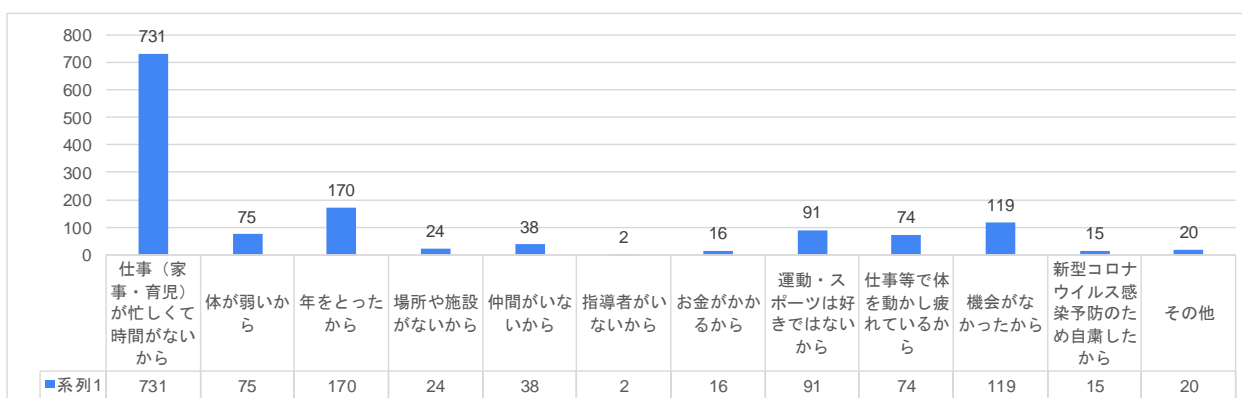
## 7 スポーツを行った環境

No	環 境	人 数	割 合
1	総合型地域スポーツクラブ	324	10.2%
2	民間のスポーツクラブ	296	9.3%
3	サークル等	610	19.2%
4	各競技団体での活動	514	16.2%
5	個人での活動	1,341	42.3%
6	その他	87	2.7%
合 計		3,172	100.0%



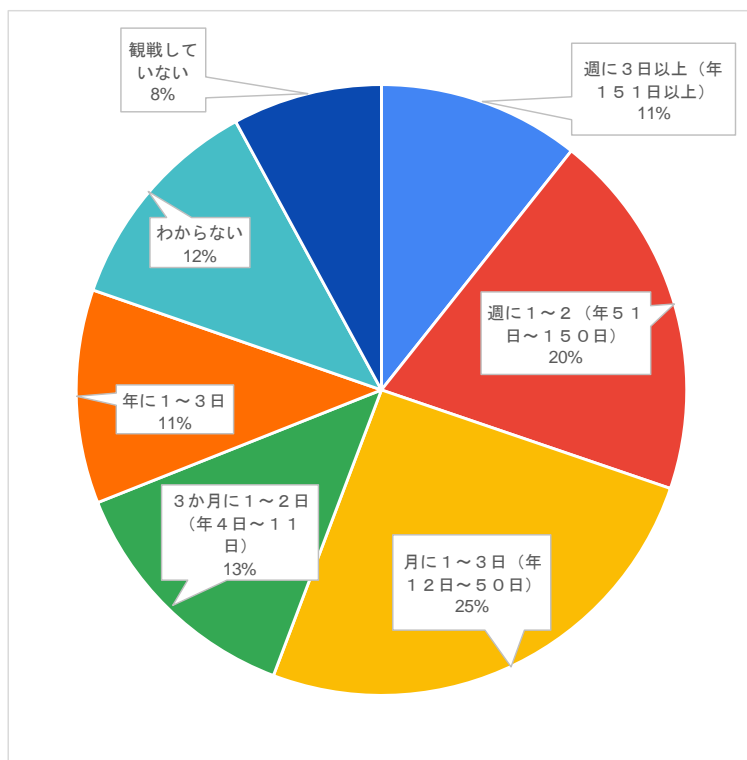
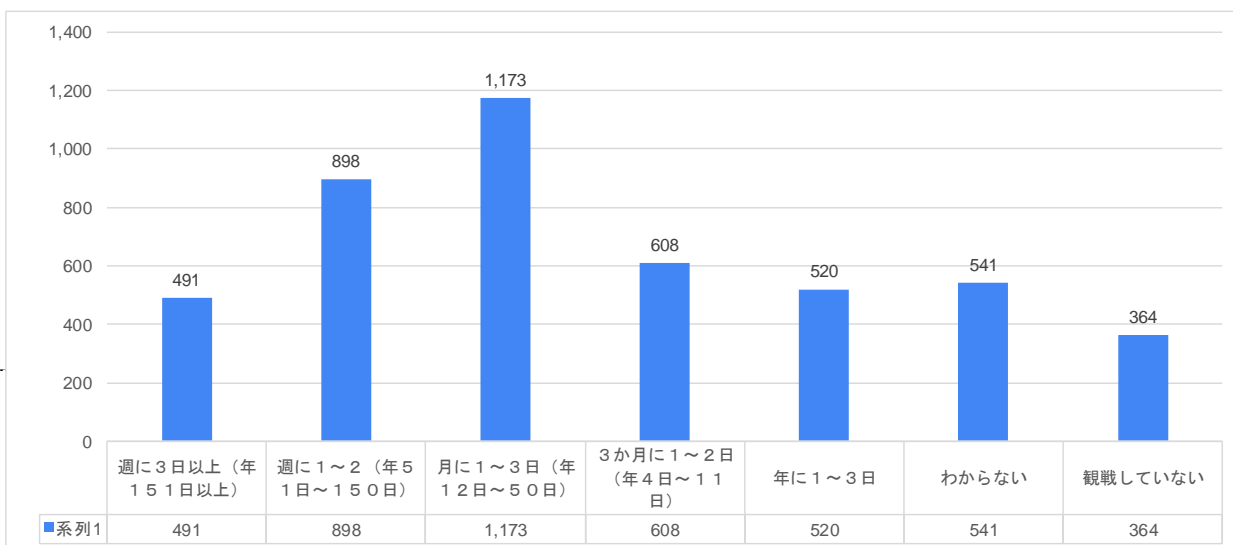
## 8 1年間スポーツや運動をしなかった理由一覧

No	種目	人数	割合
1	仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから	731	53.2%
2	体が弱いから	75	5.5%
3	年をとったから	170	12.4%
4	場所や施設がないから	24	1.7%
5	仲間がないから	38	2.8%
6	指導者がいないから	2	0.1%
7	お金がかかるから	16	1.2%
8	運動・スポーツは好きではないから	91	6.6%
9	仕事等で体を動かし疲れているから	74	5.4%
10	機会がなかったから	119	8.7%
11	新型コロナウイルス感染予防のため自粛したから	15	1.1%
12	その他	20	1.5%
合 計		1,375	100.0%



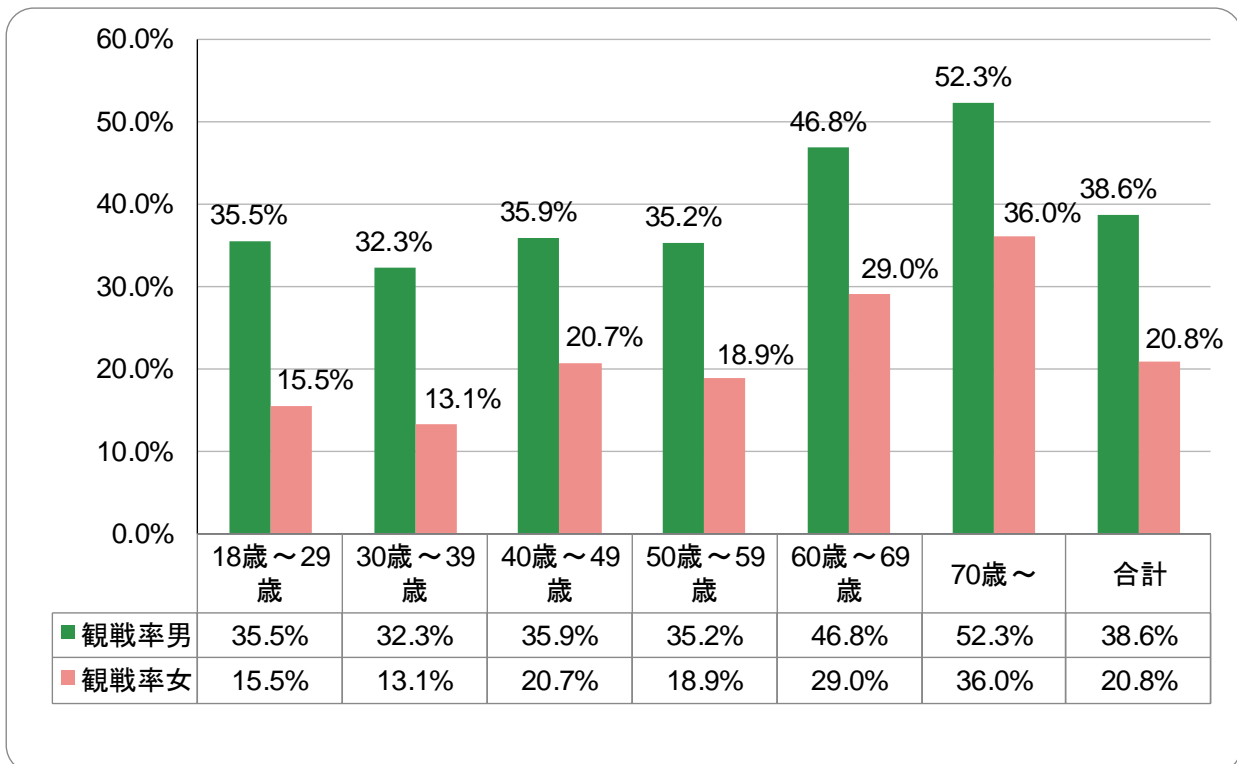
9 1年間のスポーツ観戦頻度

No	環 境	人 数	割 合
1	週に3日以上（年151日以上）	491	10.7%
2	週に1～2（年51日～150日）	898	19.5%
3	月に1～3日（年12日～50日）	1,173	25.5%
4	3か月に1～2日（年4日～11日）	608	13.2%
5	年に1～3日	520	11.3%
6	わからない	541	11.8%
7	観戦していない	364	7.9%
合 計		4,595	100.0%

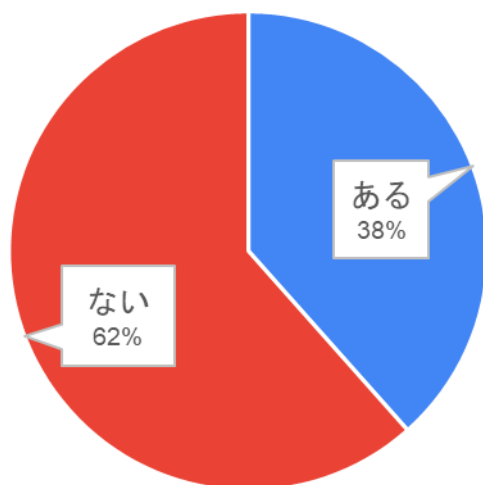


## 9 1年間のスポーツ観戦頻度【年齢・男女別】

	観戦率男	観戦率女	観戦率合計
18歳～29歳	35.5%	15.5%	26.7%
30歳～39歳	32.3%	13.1%	22.8%
40歳～49歳	35.9%	20.7%	28.3%
50歳～59歳	35.2%	18.9%	27.5%
60歳～69歳	46.8%	29.0%	38.9%
70歳～	52.3%	36.0%	45.2%
合計	38.6%	20.8%	30.3%



## 10 過去のスポーツボランティア参加率



	ボランティア男	ボランティア女	ボランティア合計
18歳～29歳	49.5%	35.7%	43.4%
30歳～39歳	39.8%	22.8%	31.4%
40歳～49歳	45.0%	32.0%	38.5%
50歳～59歳	51.1%	32.5%	42.3%
60歳～69歳	50.7%	35.8%	44.1%
70歳～	37.2%	19.4%	29.4%
合計	45.8%	30.1%	38.4%

