

令和7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8年3月

山形県観光文化スポーツ部スポーツ振興課

令和7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40.5%＞

令和7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、第2期山形県スポーツ推進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7年度「山形県スポーツ実態調査」の概要

1. 調査名 令和7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7年9月～12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7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



★可能な限り左の二次元コードを読み取り、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/erHCPkZgU5iHWYs96>

- 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. 感染予防のため自粛したから |
| 5. 仲間がないから | 12. その他 () |
| 6. 指導者がいないから | |
| 7. お金がかかるから | |

令和7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7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、40.5%と微増であった。（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、15.4%と微増であった。
- 男女別では、男性が43.7%、女性が37.1%で女性の実施率が低い傾向となっている。
- 年代別では、70歳～の実施率が56.1%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係る要因

- 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24.6%と最も高く、「体操（ラジオ体操、職場体操、美容体操等）」が22.8%、「キャッチボール・ドッジボール」13.3%となっている。「ウォーキング、体操」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37.0%、「サークル等」の活動が18.9%、「各競技団体での活動」が15.5%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、12.6%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54.3%と半数を超え、「年をとったから」と「機会がなかったから」が10.9%で同率となった。
- 1年間にスポーツ観戦を行った頻度については、観戦率合計の「週に3日以上（年151日以上）」と「週1～2（年51日～150日）」の合計は34.0%となった。年代別では30～39歳が低く、60歳以上で高くなっている。60～69歳の観戦率合計は39.9%、70歳以上は53.8%と、観戦率合計平均を上回っている。全体の観戦率は34.0%で、男性41.5%、女性26.0%となり、男性は全世代で女性より高い観戦率となった。
- 1年間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27.4%で、年代別では40～49歳が22.0%、18～29歳が22.5%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。

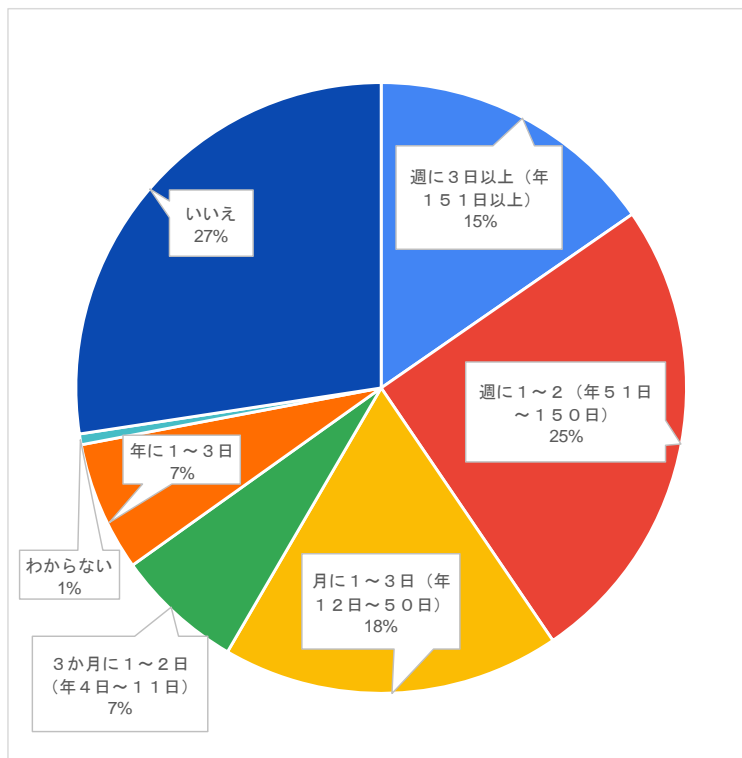
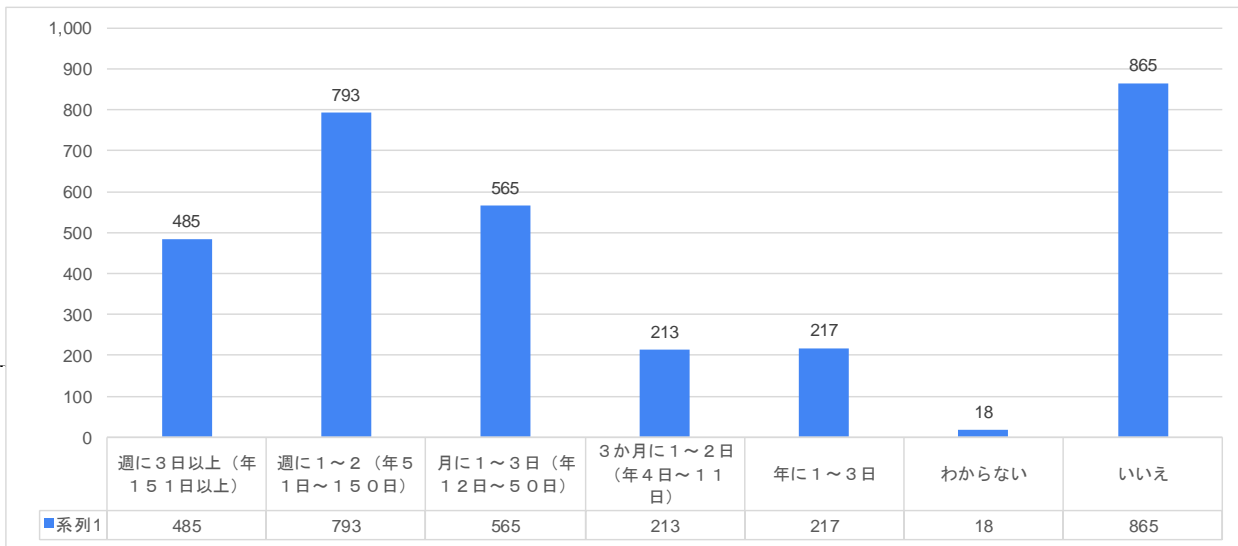
3. 今後の対応について

県では、「第2期山形県スポーツ推進計画」（令和7年3月）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を創出するため地域クラブの活動支援、指導者の育成及び資質向上に引き続き取り組んで行く。

また、ビジネスパーソンや女性のスポーツ実施率の向上、高齢者の健康と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。

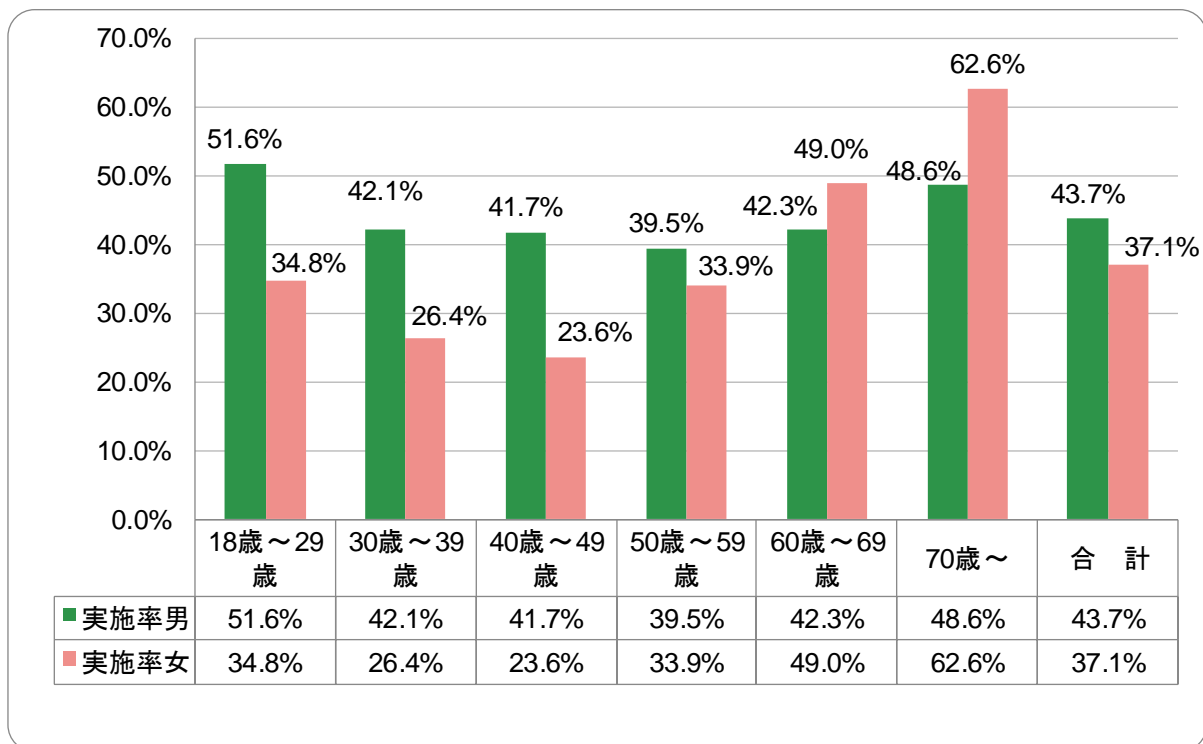
成人のスポーツ実施率

No	頻度	人数	割合
1	週に3日以上（年151日以上）	485	15.4%
2	週に1～2（年51日～150日）	793	25.1%
3	月に1～3日（年12日～50日）	565	17.9%
4	3か月に1～2日（年4日～11日）	213	6.7%
5	年に1～3日	217	6.9%
6	わからない	18	0.6%
7	いいえ	865	27.4%
合計		3,156	100.0%



成人のスポーツ実施率 【年齢・男女別】

年齢	実施率男	実施率女	実施率合計
18歳～29歳	51.6%	34.8%	44.0%
30歳～39歳	42.1%	26.4%	34.6%
40歳～49歳	41.7%	23.6%	32.8%
50歳～59歳	39.5%	33.9%	36.9%
60歳～69歳	42.3%	49.0%	45.5%
70歳～	48.6%	62.6%	56.1%
合計	43.7%	37.1%	40.5%



令和7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】

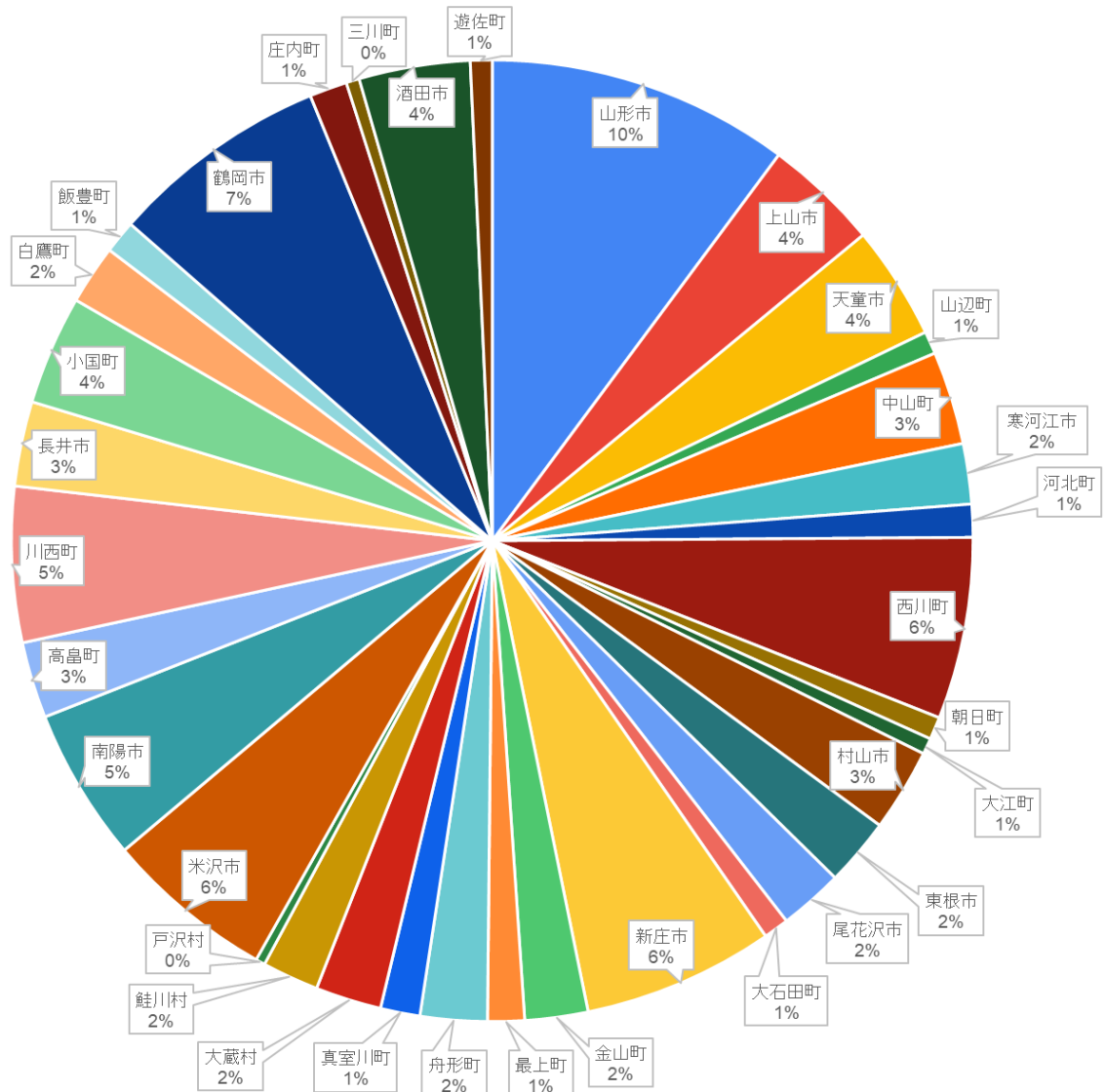
順位	市町村	合計	男	女	男実施率	週に1～2日 (年151日～150日)		週に3日以上 (年151日以上)	女実施率	女	週に1～2日 (年151日～150日)		週に3日以上 (年151日以上)	合計	男女合計
						男	女				男	女			
1	山形市	321	181	140	43.6%	79	49	30	41.4%	58	38	20	42.7%	137	
2	上山市	122	64	58	39.1%	25	17	8	36.2%	21	8	13	37.7%	46	
3	天童市	121	56	65	44.6%	25	14	11	20.0%	13	5	8	31.4%	38	
4	山辺町	24	21	3	47.6%	10	5	5	33.3%	1	0	1	45.8%	11	
5	中山町	99	28	71	53.6%	15	13	2	70.4%	50	27	23	65.7%	65	
6	寒河江市	64	39	25	59.0%	23	16	7	28.0%	7	4	3	46.9%	30	
7	河北町	35	22	13	50.0%	11	4	7	30.8%	4	0	4	42.9%	15	
8	西川町	193	90	103	35.6%	32	17	15	31.1%	32	21	11	33.2%	64	
9	朝日町	24	14	10	57.1%	8	3	5	10.0%	1	0	1	37.5%	9	
10	大江町	17	15	2	46.7%	7	6	1	0.0%	0	0	0	41.2%	7	
11	村山市	88	50	38	36.0%	18	9	9	31.6%	12	9	3	34.1%	30	
12	東根市	72	31	41	58.1%	18	12	6	41.5%	17	11	6	48.6%	35	
13	尾花沢市	68	29	39	51.7%	15	9	6	28.2%	11	10	1	38.2%	26	
14	大石田町	27	16	11	43.8%	7	4	3	36.4%	4	2	2	40.7%	11	
15	新庄市	203	112	91	43.8%	49	36	13	42.9%	39	30	9	43.3%	88	
16	金山町	67	32	35	53.1%	17	10	7	45.7%	16	13	3	49.3%	33	
17	最上町	39	17	22	52.9%	9	7	2	13.6%	3	2	1	30.8%	12	
18	舟形町	71	40	31	22.5%	9	5	4	41.9%	13	7	6	31.0%	22	
19	真室川町	42	22	20	31.8%	7	6	1	0.0%	0	0	0	16.7%	7	
20	大蔵村	70	31	39	54.8%	17	10	7	51.3%	20	17	3	52.9%	37	
21	鮭川村	60	27	33	51.9%	14	9	5	42.4%	14	8	6	46.7%	28	
22	戸沢村	10	2	8	50.0%	1	0	1	25.0%	2	2	0	30.0%	3	
23	米沢市	180	116	64	53.4%	62	34	28	56.3%	36	23	13	54.4%	98	
24	南陽市	163	81	82	34.6%	28	20	8	34.1%	28	19	9	34.4%	56	
25	高島町	81	45	36	40.0%	18	12	6	30.6%	11	8	3	35.8%	29	
26	川西町	165	98	67	29.6%	29	15	14	35.8%	24	16	8	32.1%	53	
27	長井市	90	43	47	48.8%	21	9	12	40.4%	19	6	13	44.4%	40	
28	小国町	116	54	62	44.4%	24	16	8	25.8%	16	12	4	34.5%	40	
29	白鷹町	63	34	29	47.1%	16	11	5	44.8%	13	7	6	46.0%	29	
30	飯豊町	35	25	10	28.0%	7	5	2	30.0%	3	1	2	28.6%	10	
31	鶴岡市	233	109	124	48.6%	53	31	22	37.9%	47	26	21	42.9%	100	
32	庄内町	40	17	23	64.7%	11	5	6	17.4%	4	2	2	37.5%	15	
33	三川町	14	8	6	50.0%	4	4	0	16.7%	1	0	1	35.7%	5	
34	酒田市	118	56	62	37.5%	21	15	6	29.0%	18	14	4	33.1%	39	
35	遊佐町	23	9	14	44.4%	4	2	2	50.0%	7	5	2	47.8%	11	
	合計	3,158	1,634	1,524	43.7%	714	440	274	37.1%	565	353	212	40.5%	1,279	

実施日数	小計	
週に1～2日(年151日～150日)	1,279	40.5%
週に3日以上(年151日以上)	486	15.4%

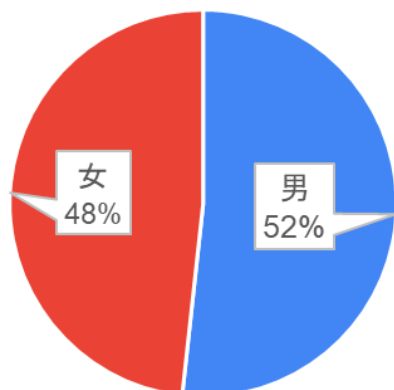
※(週に1～2日)+(週に3日以上)

令和7年度 山形県スポーツ実態調査（成人のスポーツ実態調査）

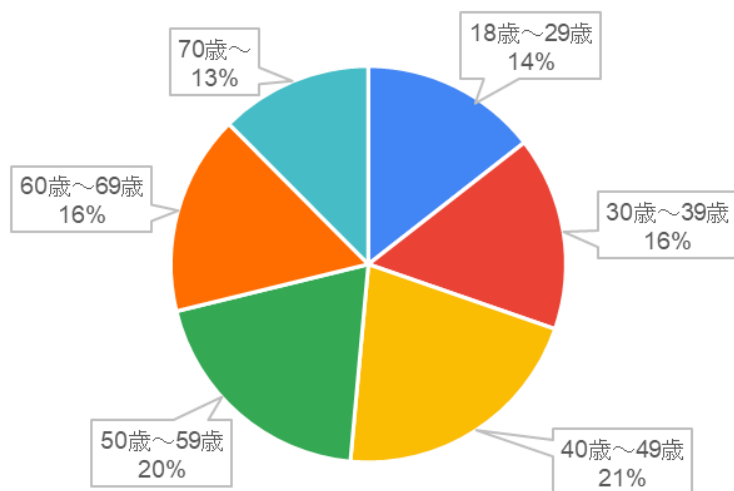
1 お住いの市町村



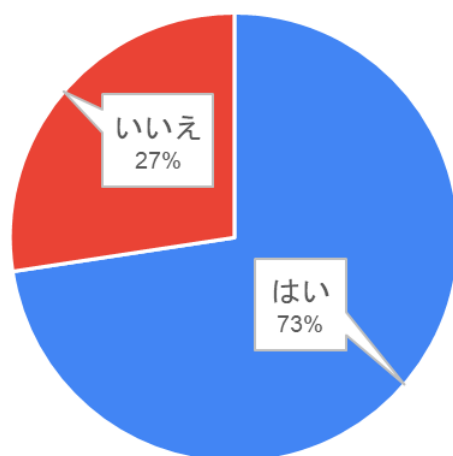
2 回答者の性別



3 回答者の年齢区分



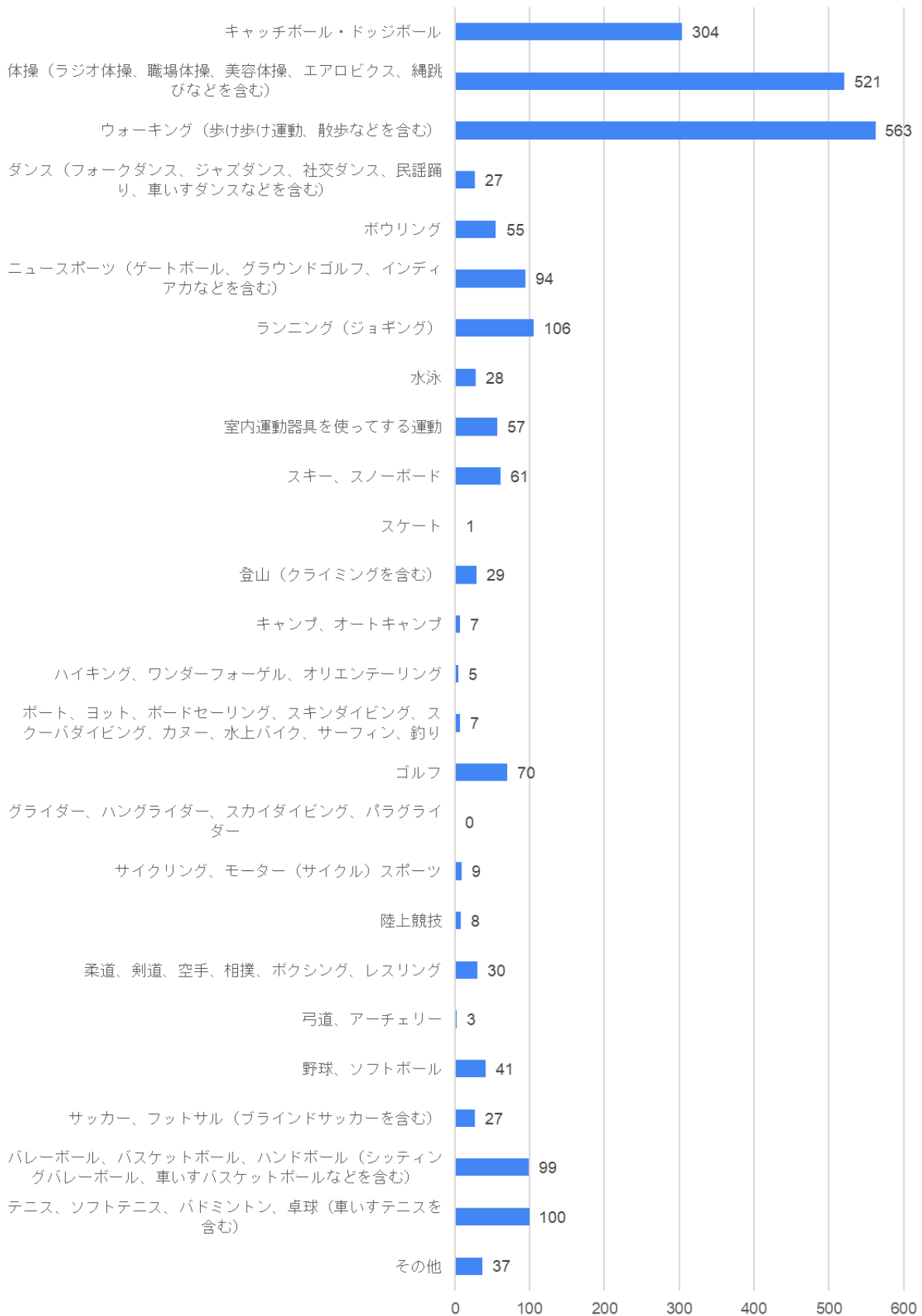
4 この1年間でスポーツを行いましたか



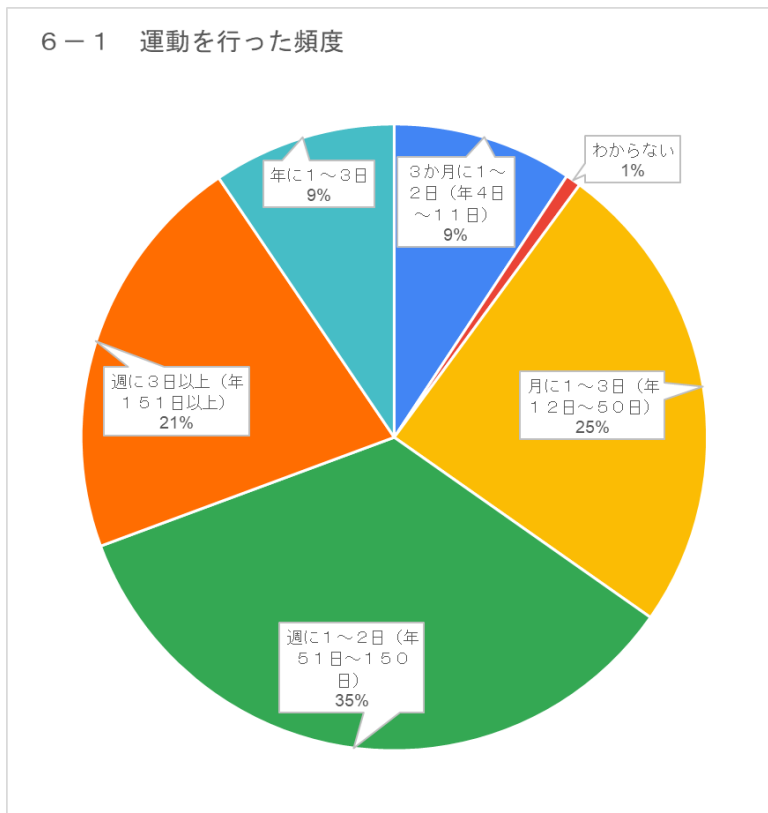
5 1年間に行った「スポーツ」や「運動」一覧

No	種 目	人 数	割 合
1	キャッチボール・ドッジボール	304	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）	521	22.8%
3	ウォーキング（歩け歩け運動、散歩などを含む）	563	24.6%
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）	27	1.2%
5	ボウリング	55	2.4%
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	4.1%
7	ランニング（ジョギング）	106	4.6%
8	水泳	28	1.2%
9	室内運動器具を使ってする運動	57	2.5%
10	スキー、スノーボード	61	2.7%
11	スケート	1	0.0%
12	登山（クライミングを含む）	29	1.3%
13	キャンプ、オートキャンプ	7	0.3%
14	ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング	5	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	7	0.3%
16	ゴルフ	70	3.1%
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	9	0.4%
19	陸上競技	8	0.3%
20	柔道、剣道、空手、相撲、ボクシング、レスリング	30	1.3%
21	弓道、アーチェリー	3	0.1%
22	野球、ソフトボール	41	1.8%
23	サッカー、フットサル（ブラインドサッカーを含む）	27	1.2%
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）	99	4.3%
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）	100	4.4%
26	その他	37	1.6%
合 計		2,289	100.0%

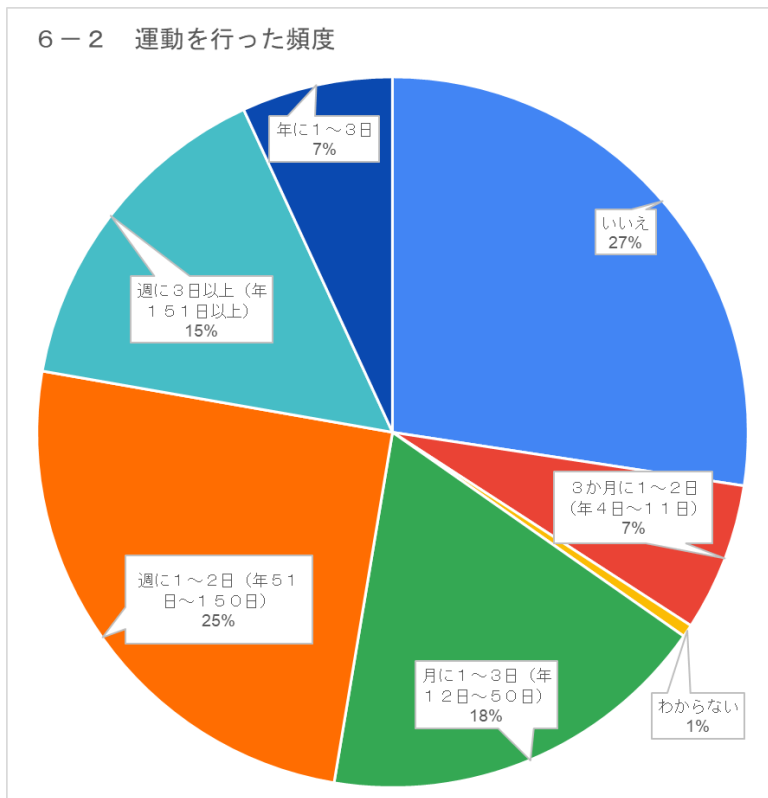
5 1年間に行った「スポーツ」や「運動」



6 運動を行った頻度



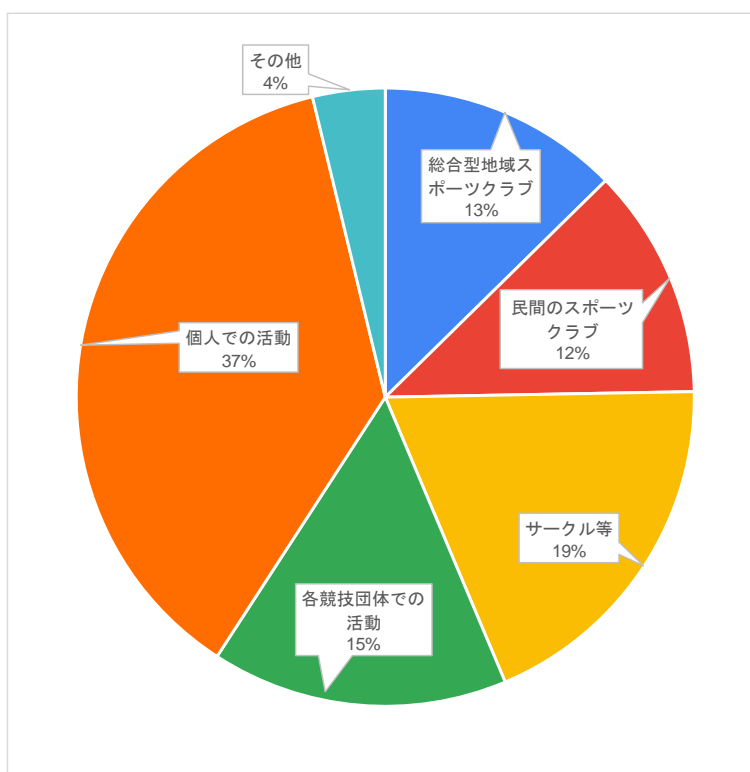
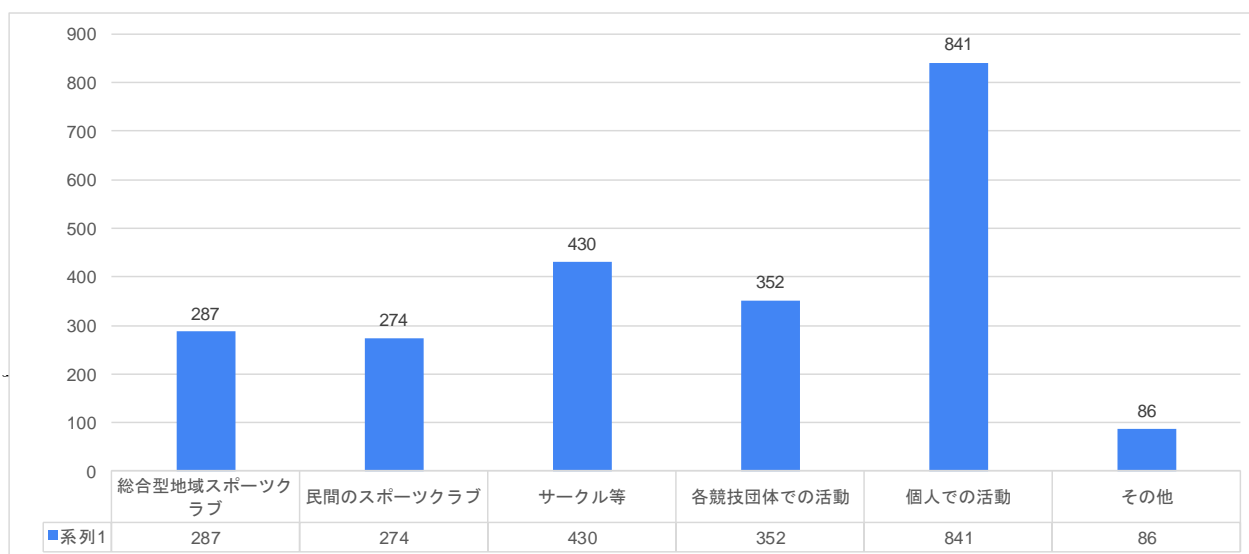
※ 「4 あなたはこの1年にスポーツを行いましたか」の設問に「はい」と答えた方みの頻度



※ 「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」と「いいえ」と答えた方の頻度

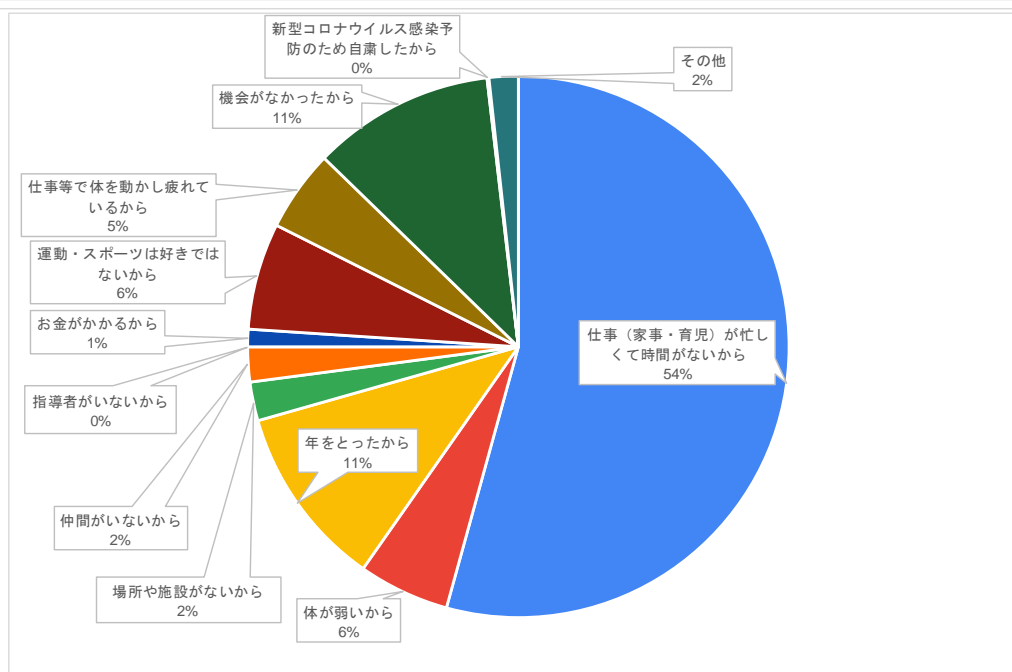
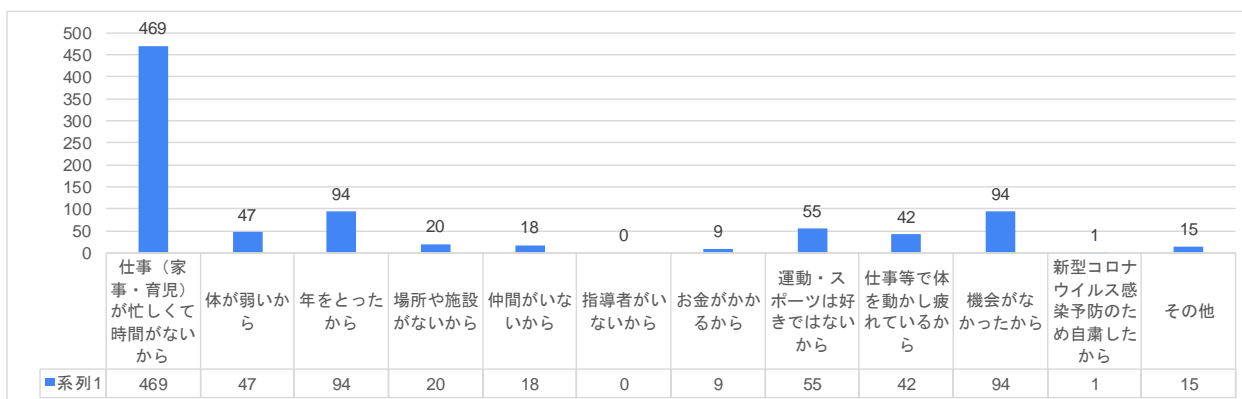
7 スポーツを行った環境

No	環 境	人 数	割 合
1	総合型地域スポーツクラブ	287	12.6%
2	民間のスポーツクラブ	274	12.1%
3	サークル等	430	18.9%
4	各競技団体での活動	352	15.5%
5	個人での活動	841	37.0%
6	その他	86	3.8%
合 計		2,270	100.0%



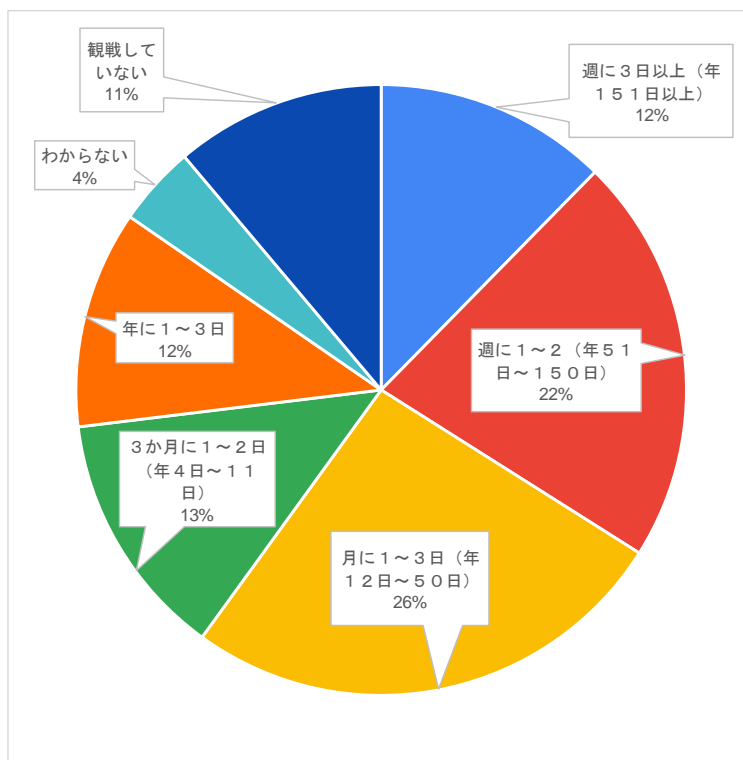
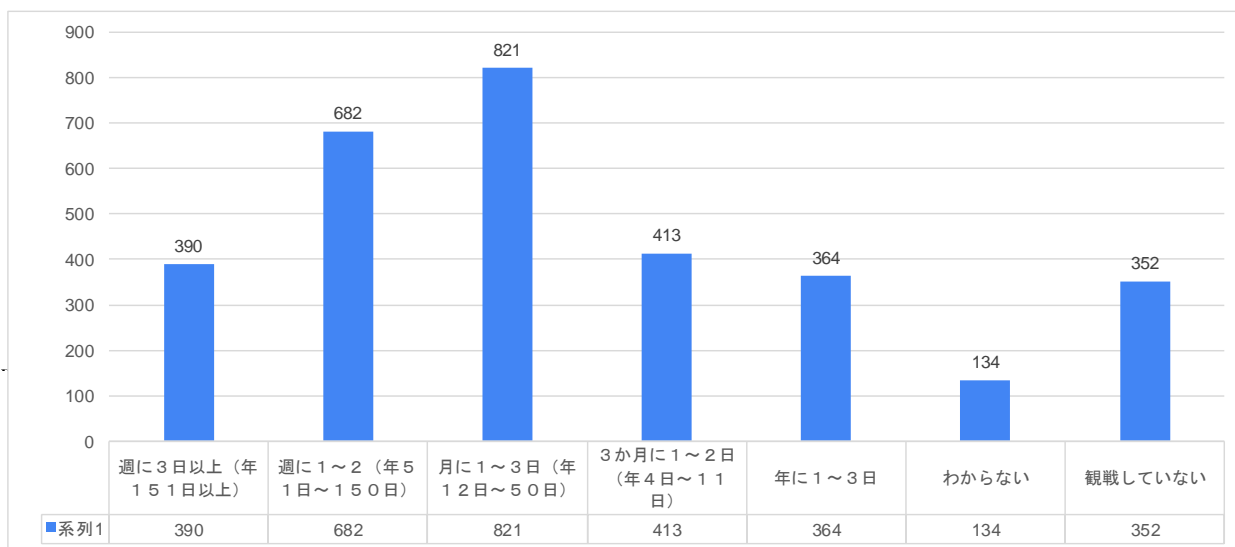
8 1年間スポーツや運動をしなかった理由一覧

No	理由	人数	割合
1	仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから	469	54.3%
2	体が弱いから	47	5.4%
3	年をとったから	94	10.9%
4	場所や施設がないから	20	2.3%
5	仲間がないから	18	2.1%
6	指導者がいないから	0	0.0%
7	お金がかかるから	9	1.0%
8	運動・スポーツは好きではないから	55	6.4%
9	仕事等で体を動かし疲れているから	42	4.9%
10	機会がなかったから	94	10.9%
11	新型コロナウイルス感染予防のため自粛したから	1	0.1%
12	その他	15	1.7%
合 計		864	100.0%



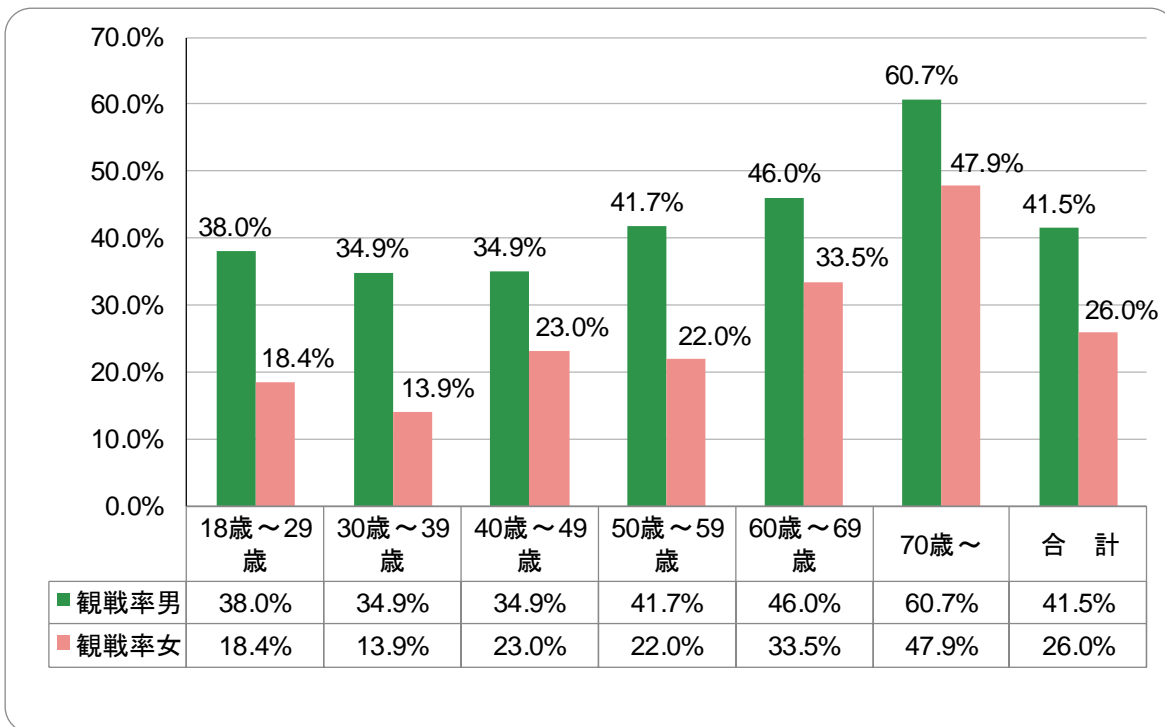
9 1年間のスポーツ観戦頻度

No	頻度	人数	割合
1	週に3日以上（年151日以上）	390	12.4%
2	週に1～2（年51日～150日）	682	21.6%
3	月に1～3日（年12日～50日）	821	26.0%
4	3か月に1～2日（年4日～11日）	413	13.1%
5	年に1～3日	364	11.5%
6	わからない	134	4.2%
7	観戦していない	352	11.2%
合計		3,156	100.0%

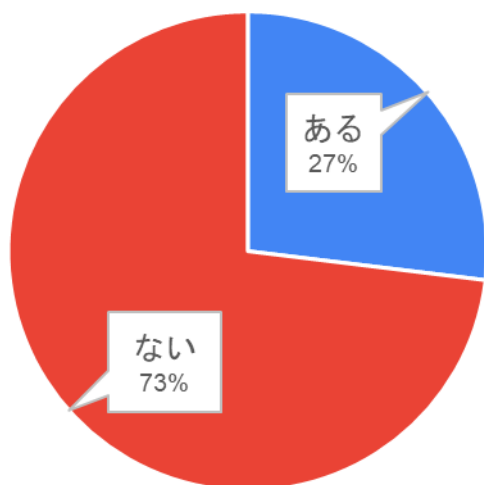


9 1年間のスポーツ観戦頻度【年齢・男女別】

年齢	合計	男	女	観戦率男	観戦率女	観戦率合計
18歳～29歳	133	95	38	38.0%	18.4%	29.1%
30歳～39歳	124	91	33	34.9%	13.9%	24.9%
40歳～49歳	194	118	76	34.9%	23.0%	29.0%
50歳～59歳	203	140	63	41.7%	22.0%	32.6%
60歳～69歳	206	122	84	46.0%	33.5%	39.9%
70歳～	212	111	101	60.7%	47.9%	53.8%
合計	1,072	677	395	41.5%	26.0%	34.0%



10 1年間のスポーツボランティア参加率



年 齢	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	24.8%	19.8%	22.5%
30歳～39歳	30.7%	18.1%	24.6%
40歳～49歳	29.6%	14.2%	22.0%
50歳～59歳	39.0%	20.3%	30.4%
60歳～69歳	43.4%	26.7%	35.3%
70歳～	38.6%	26.1%	30.9%
合 計	34.1%	20.4%	27.4%

