

京都市民の運動・スポーツに関する意識・活動状況調査 報告書概要版

調査概要

調査方法	アンケート調査（調査票郵送、郵送またはWEB 回答）
調査対象	18 歳以上の市民 3,000 人（住民基本台帳からの無作為抽出）
調査期間	令和7年12月27日（土）～令和8年1月26日（月）
有効回答数	781 件（郵送回答：352 件、WEB 回答：429 件） 有効回答率 26.0%
前回調査	令和3年実施「市民のスポーツに関する意識・活動状況調査」（回収率 28.4%）

回答者属性

■ 性別

	男性	女性	無回答
人数(比率)	343 人 (43.9%)	413 人 (52.9%)	25 人 (3.2%)

■ 職業

職業	人数	比率
会社員・公務員等	363 人	46.5%
無職	189 人	24.2%
自営業・FL	75 人	9.6%
家事専業	78 人	10.0%
学生	33 人	4.2%
その他・無回答	43 人	5.5%

■ 区別

	北区	上京区	左京区	中京区	東山区	山科区
人数(比率)	64 人(8.2%)	50 人(6.4%)	82 人(10.5%)	59 人(7.6%)	16 人(2.0%)	73 人(9.3%)
	下京区	南区	右京区	西京区	伏見区	回答なし
人数(比率)	42 人(5.4%)	63 人(8.1%)	83 人(10.6%)	79 人(10.1%)	161 人(20.6%)	9 人(1.2%)

■ 年代別

	10～20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 歳以上
人数(比率)	75 人(9.6%)	74 人(9.5%)	102 人(13.1%)	142 人(18.2%)	145 人(18.6%)	232 人(29.7%)

■ 家族構成（複数回答）

	配偶者	子ども 1 人	子ども 2 人以上	1 人暮らし	自身・配偶者の親	兄弟姉妹
人数（比率）	454 人 (58.1%)	173 人 (22.2%)	121 人 (15.5%)	144 人 (18.4%)	72 人 (9.2%)	28 人 (3.6%)

※ 複数回答のため合計は 100%を超える。

■ 末子の年齢（子どもあり層 n=294）

	0～2歳	3歳～就学前	小学生	中学生	高校生以上
人数（比率）	26人（8.8%）	22人（7.5%）	57人（19.4%）	23人（7.8%）	155人（52.7%）

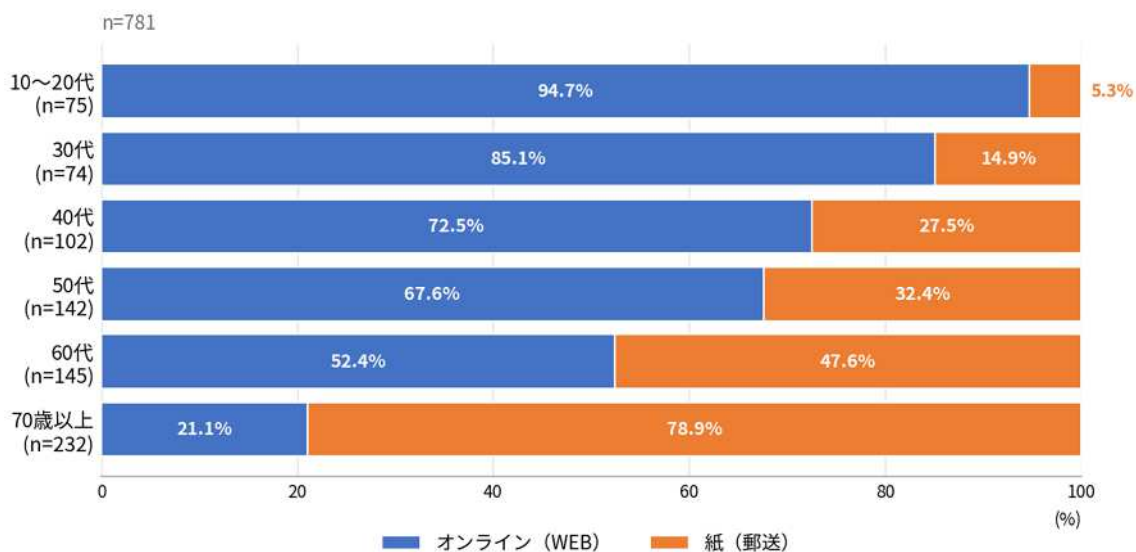
※ 不明・無回答11人（3.7%）を除く。

■ スポーツの経験

	継続層 過去も現在も実施	離脱層 過去のみ	新規参入層 現在のみ	未経験層 過去も現在も未実施	不明
人数（比率）	159人（20.4%）	421人（53.9%）	59人（7.6%）	115人（14.7%）	27人

※ 黄色セル＝過半数を占める「離脱層」（過去はしていたが現在はしていない）に注目。

■ 回答方法（オンライン／紙）の年代別割合



→ 若年層ほどWEB回答（10～20代 94.7%）、高齢層ほど郵送回答（70歳以上 78.9%）に偏っている。今後の情報発信・調査設計は年代に応じた媒体選択が重要。

1 運動・スポーツの実施状況

■ 問1 実施頻度

- 週1回以上の実施率は67.2%で、R3年度調査（コロナ前63.4%、コロナ後58.1%）より増加し、回復・改善傾向にある。
- 「週3日以上」が43.4%と最多。「日常生活に組み入れたちょっとした運動」も含む広義の実施率。

【週1回以上実施率の推移】

	R3 コロナ前	R3 コロナ後	R7（今回）
週1回以上実施率	63.4%	58.1%	67.2% ▲
うち週3日以上	36.4%	30.6%	43.4%
うち週1～2日	27.0%	27.5%	23.8%
しなかった	18.0%	19.0%	14.2%

【年代別 週1回以上実施率】

年代	10～20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上
週1回以上	66.7%	58.1%	56.9%	69.0%	70.3%	73.7%
しなかった	4.0%	13.5%	15.7%	14.8%	17.2%	14.2%

→ 30～40代の実施率・「しなかった」率が課題水準。仕事・子育てが重なる世代で運動機会が最も減少している。

【スポーツ経験別 週1回以上実施率・「しなかった」率】

- 継続層・新規参入層は週1回以上実施率が87～90%と高い。
- 離脱層・未実施層の週1回以上実施率は59%前後にとどまり、「しなかった」率は16～30%と高い。
- 属性別よりも、スポーツ経験別の方が実施頻度の差が明確に表れている。

	継続層（n=159）	離脱層（n=421）	新規参入層（n=59）	未経験層（n=115）
週1回以上実施率	86.8%	59.6%	89.8%	58.3%
うち週3日以上	62.9%	36.6%	57.6%	33.9%
うち週1～2日	23.9%	23.0%	32.2%	24.3%
しなかった	1.3%	16.4%	1.7%	29.6%

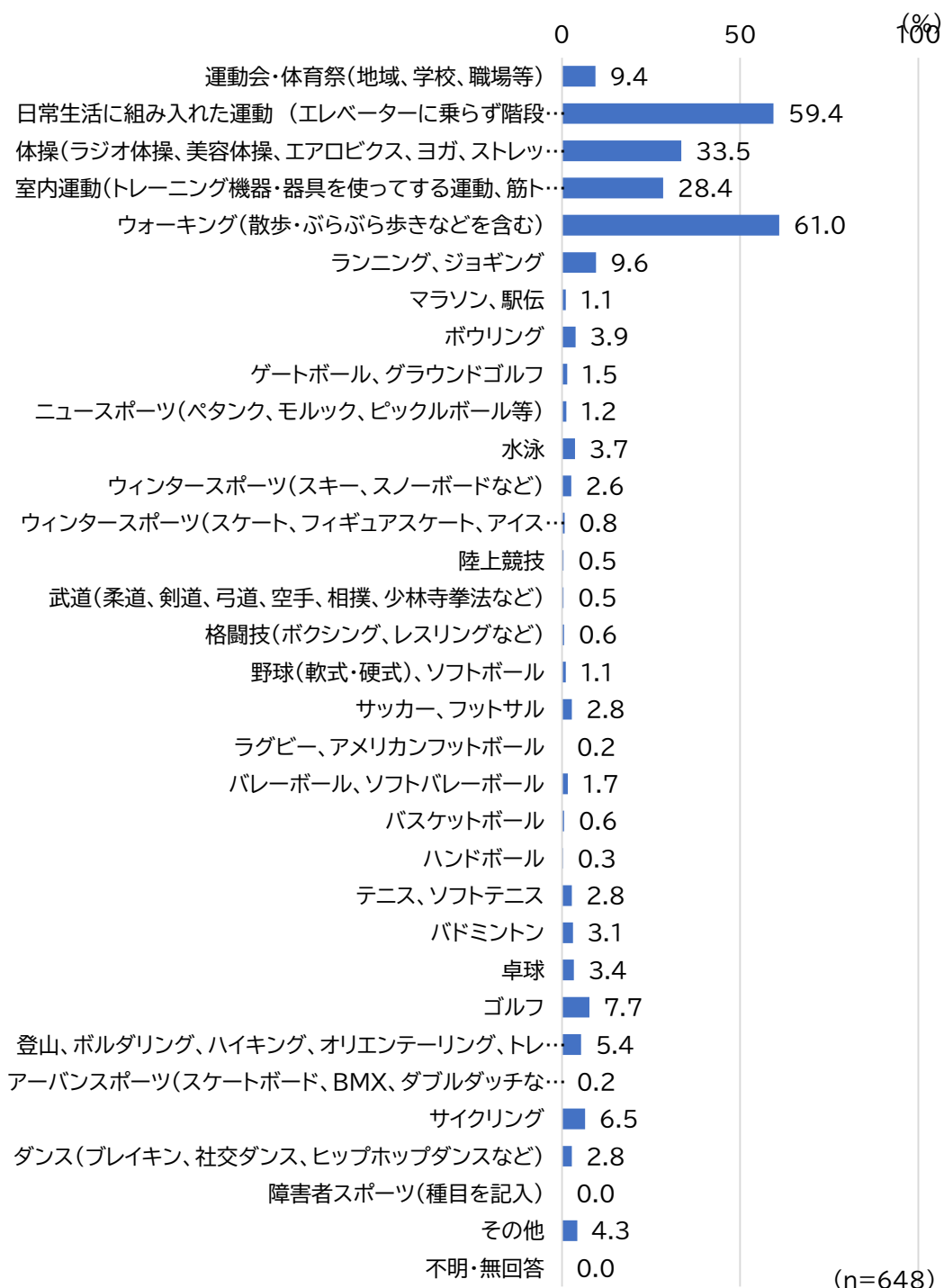
※継続層=過去も現在も実施、離脱層=過去実施・現在未実施、新規参入層=過去未実施・現在実施、未経験実施層=過去・現在とも未実施。橙色セル=課題値。

→ 離脱・未経験層も「週1回以上運動していると認識」している。

【施策上の示唆】 スポーツ経験の有無・継続は、実施頻度の差を捉えるうえで重要な視点である。属性だけでなく経験に着目した施策ターゲット設定が求められる。

■ 問2 実施種目（複数回答、Q2 回答者 648 人ベース）

- 「ウォーキング」61.0%、「日常生活に組み入れた運動」59.4%が1・2位で、手軽・身近な運動が中心。
- 「体操・ヨガ等」33.5%、「室内運動・筋トレ」28.4%が続く。それ以外は10%未満。
- ランニング・ジョギングは9.6%に低下（R3 コロナ前12.1%）。一方、「室内運動」「ゴルフ」は増加。



→ 個人で日常生活に取り入れる種目が定着。競技・集団スポーツは少数にとどまる。

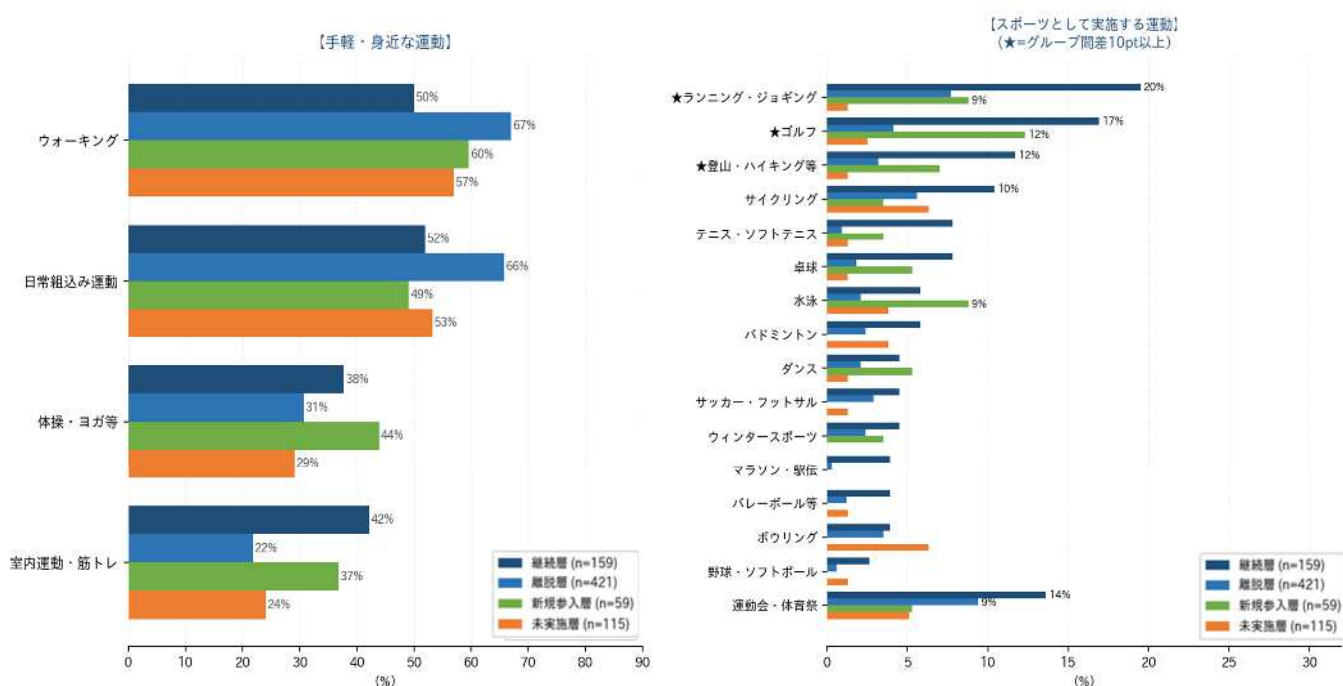
■ スポーツ経験別×実施種目

「手軽・身近な運動」（ウォーキング・日常組込み・体操ヨガ・室内運動）と「スポーツとして実施する運動」に分けて、4グループの種目選択を比較する。スポーツ系種目はn数が小さいため差の出にくい項目も含まれる。★はグループ間差10pt以上の項目。

■ 離脱層はウォーキング（67%）・日常組込み運動（66%）に集中し、「スポーツとして実施する運動」の種目はほぼ選ばれていない。

■ 継続層は「スポーツとして実施する運動」でランニング（20%）・ゴルフ（17%）・登山（12%）など種目の多様性が高い。

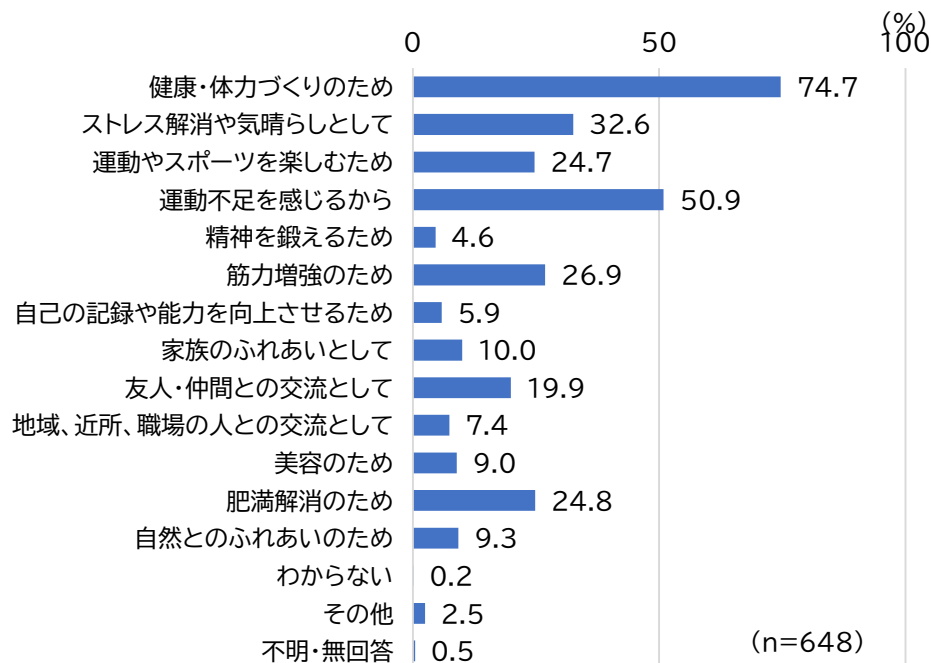
■ 離脱層の多くは「スポーツを実施していない」という自己認識を持ちながら、実際にはウォーキング等の身体活動を継続している。



【施策上の示唆】 離脱層には「スポーツをやめた」という認識があるが、実態は日常的な身体活動を続けている。日常的な身体活動もスポーツ・運動として捉え直せる情報発信が求められる。

■ 問3 実施理由（複数回答）

- 「健康・体力づくり」74.7%が最多。「運動不足を感じるから」50.9%、「筋力増強」26.9%が続く。
- 高齢層ほど「健康・体力づくり」の割合が高く、10～30代では「楽しむため」の割合が比較的高い。

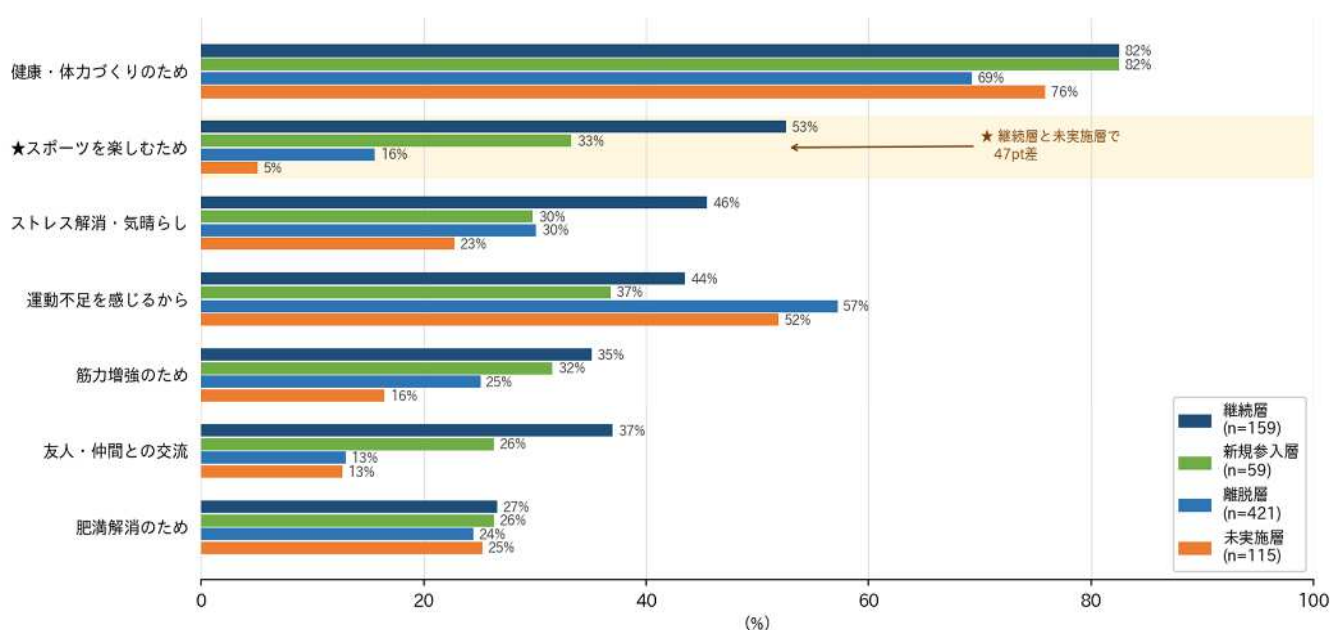


→ 健康志向が全世代に共通する動機。若年層には「楽しさ」を訴求する施策が有効。

■ （補足） スポーツ経験別×運動をする理由

「運動やスポーツを楽しむため」と回答した割合は、継続層 53%に対し、離脱層 16%、未実施層 5%と低い。一方、健康・体力づくり等は全層で高く、離脱層・未実施層には、必要性だけでなく楽しさや達成感を入口とした参加機会づくりが求められる。

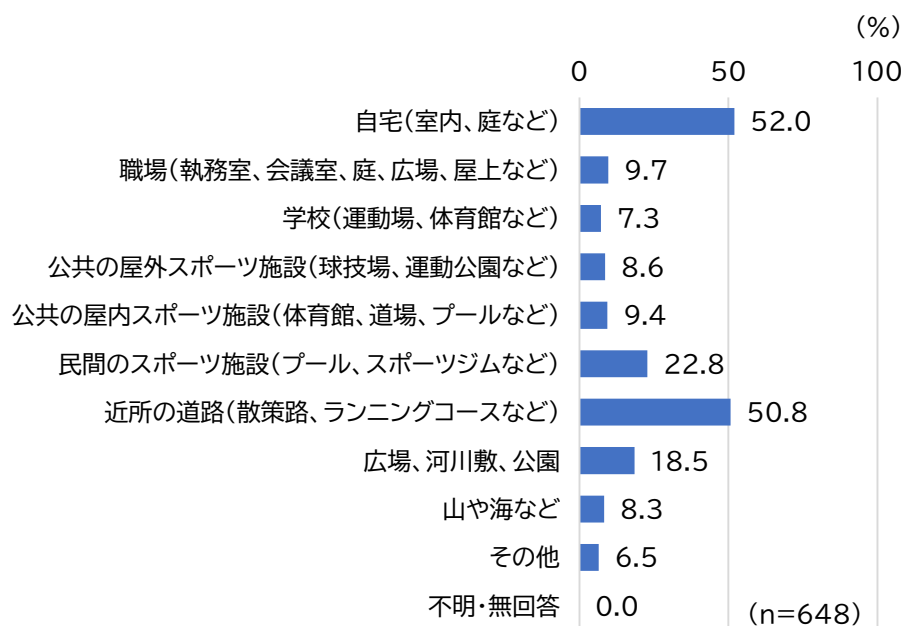
2-2（補足） スポーツ経験別×運動をする理由（Q3、Q2回答者ベース）



【施策上の示唆】 未実施層・離脱層では「スポーツを楽しむため」という動機が著しく低い。義務・健康文脈だけでなく、楽しさや達成感を体験できるプログラム・場の提供が、継続的な参加を促すうえで重要な視点

■ 問4 実施場所（複数回答）

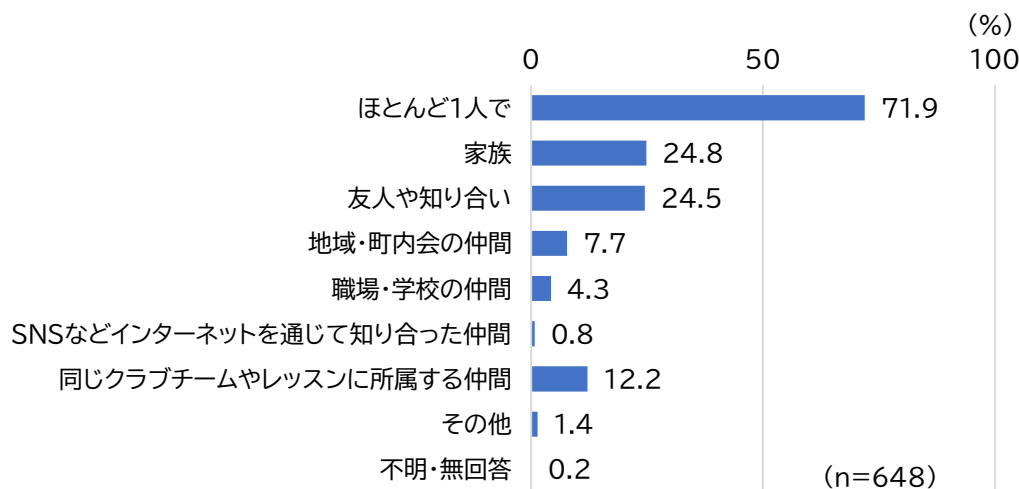
- 「自宅」52.0%、「近所の道路」50.8%が上位。身近な場所での個人実施が中心。
- 「民間のスポーツ施設」22.8%は増加傾向。「公共の屋内スポーツ施設」は減少傾向。



→ 日常動線の中で完結する運動が主流。施設利用よりも「場所を選ばない」スポーツ実施の傾向。

■ 問5 実施形態

- 「ほとんど1人で」が最多で増加傾向。個人での運動が中心。

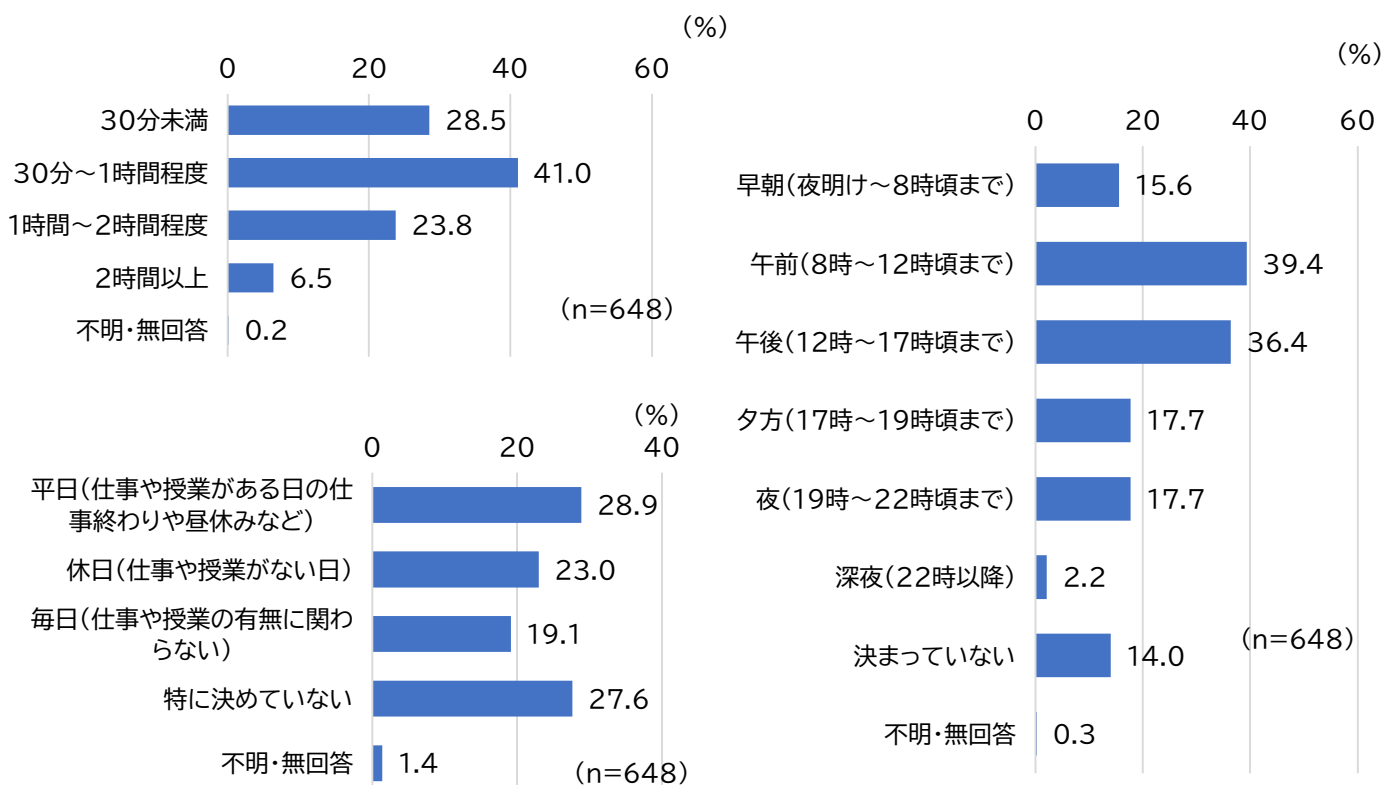


→ 「1人でできる」環境整備が重要。一方で、仲間・チームでの実施も一定数あり、つながりの場づくりも課題。

■ 問6 実施時間・曜日・時間帯

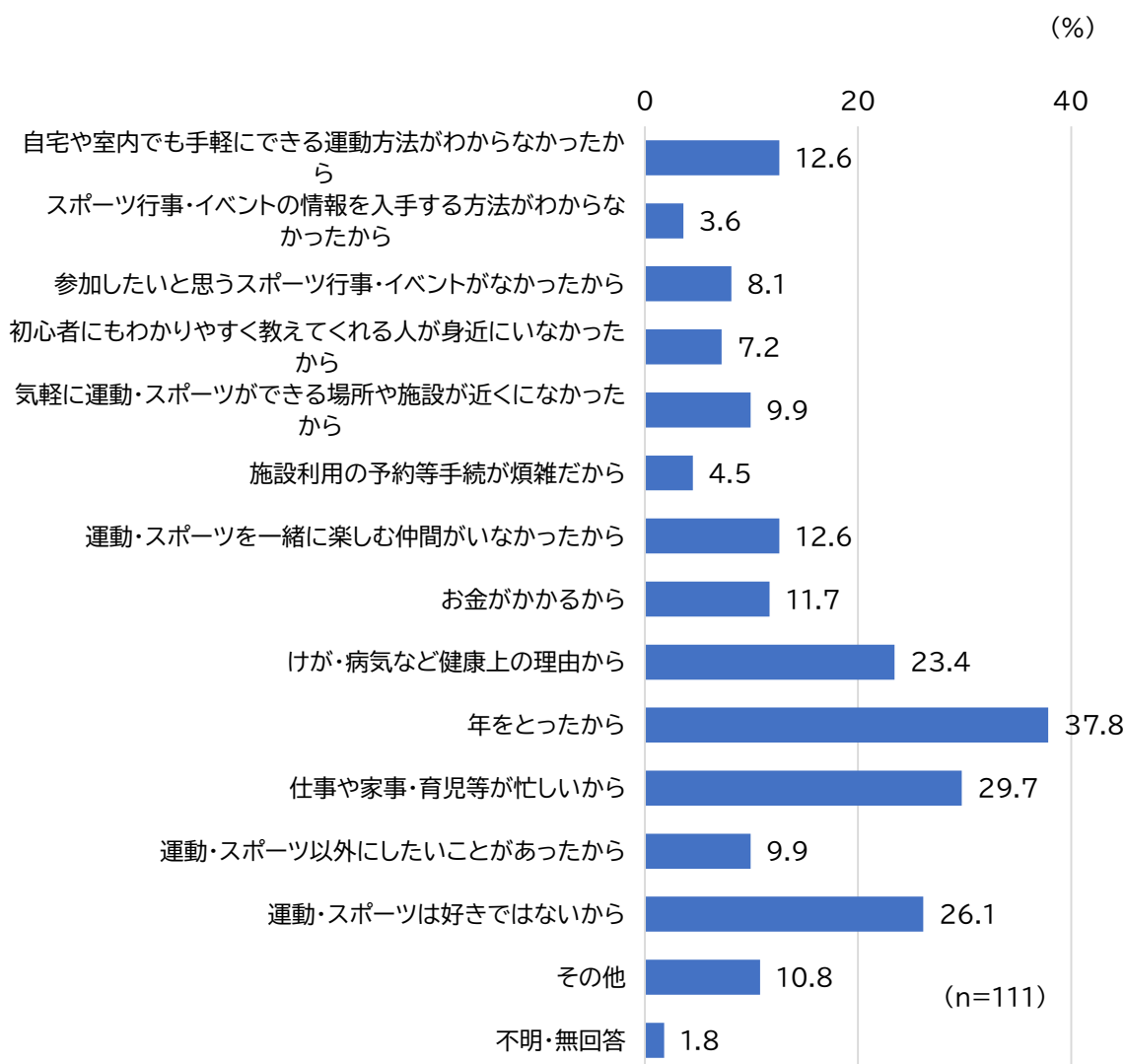
- 1回の実施時間は「30分～1時間」が最多。
- よくする日は「特に決まっていない」が最多。年代別では70歳以上で「毎日」が多く、30～40代で「休日」依存が高い。
- 時間帯は年代で大きく異なる。10～20代は「夕方・夜」、50代以上は「午前・午後」が中心。

→ 30～40代は「休日・夜間」しか動けない構造。平日・短時間でも参加できる機会の提供が必要。



■ 問7 運動・スポーツをしなかった理由（複数回答）

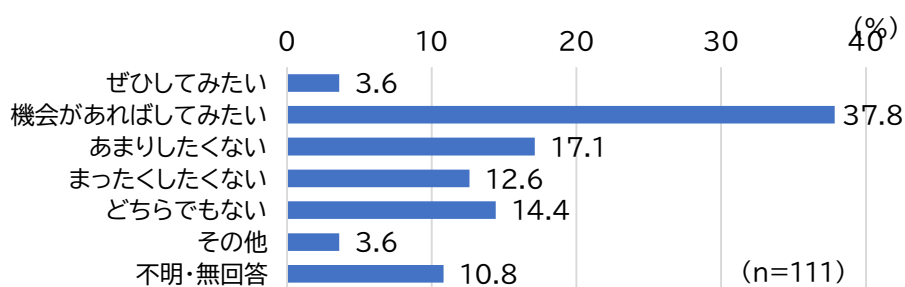
- 「仕事や家事・育児が忙しい」36.2%、「年をとったから」39.1%が上位（しなかった層 n=111）。
- 高齢層では「年齢」「健康上の理由」、若年～子育て世代では「忙しさ」が中心。



→ 年代により阻害要因が異なる。世代別に異なるアプローチが必要。

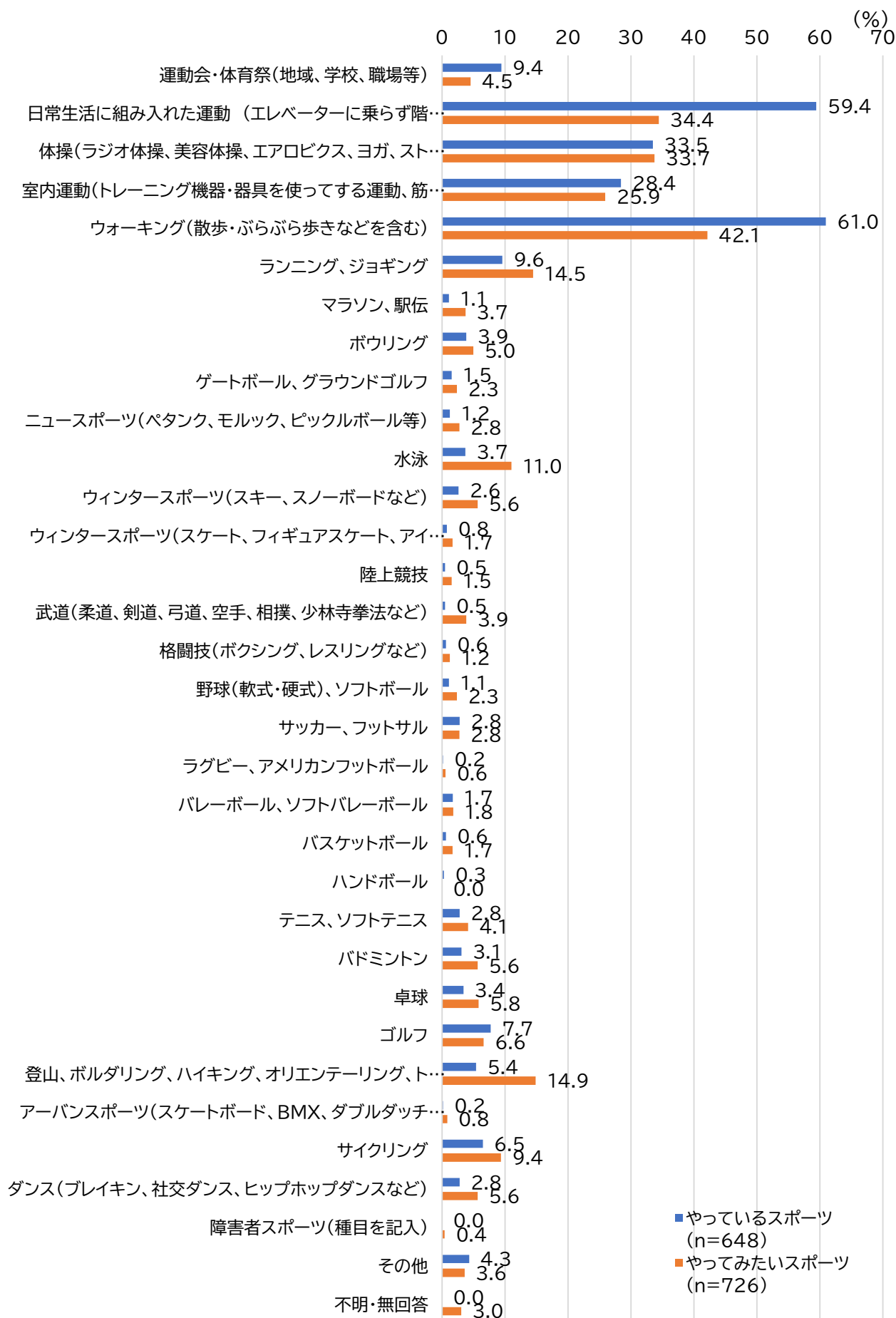
■ 問8 今後の実施意向

- 「機会があればしてみたい」が最多。ただし R3 年度比較で積極的な実施意向は低下傾向。



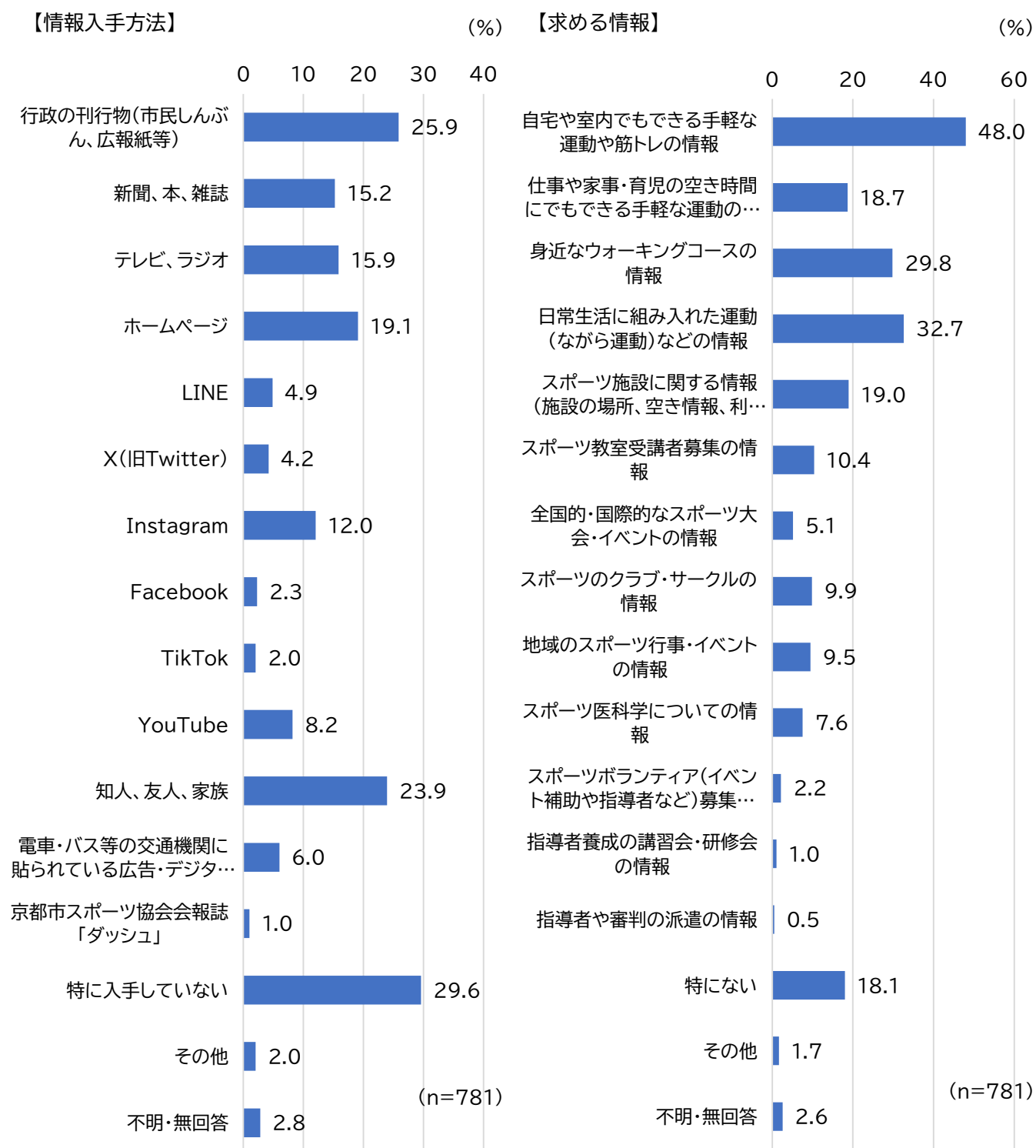
→ 気軽に参加・継続できるきっかけづくりが重要。意向はあるが行動につながっていない層へのアプローチが課題。

【やっているスポーツ×やってみたいスポーツ】



2 運動・スポーツに関する情報

- 情報入手方法は「特に入手していない」が最多で、R3年度調査より増加。情報に接していない層が拡大。
- 若年～中年層はSNS・WEB、高齢層は行政刊行物・テレビが中心で、年代に応じた情報発信の使い分けが必要。
- 今後求める情報は「自宅でできる運動」「ながら運動」など日常的・個別的な内容が中心。

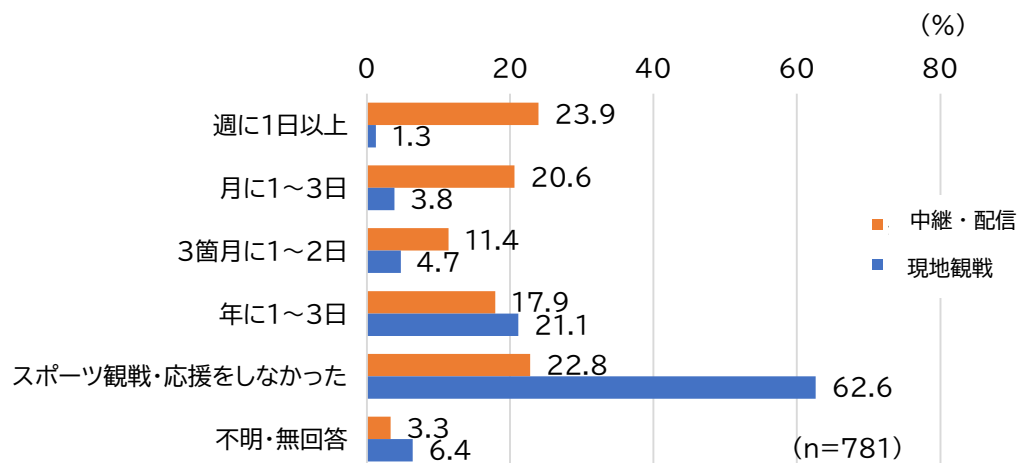


→ 従来型の情報経路（行政刊行物・知人等）だけでは届かない層が増加。デジタルと対面の両面からのアプローチが必要。

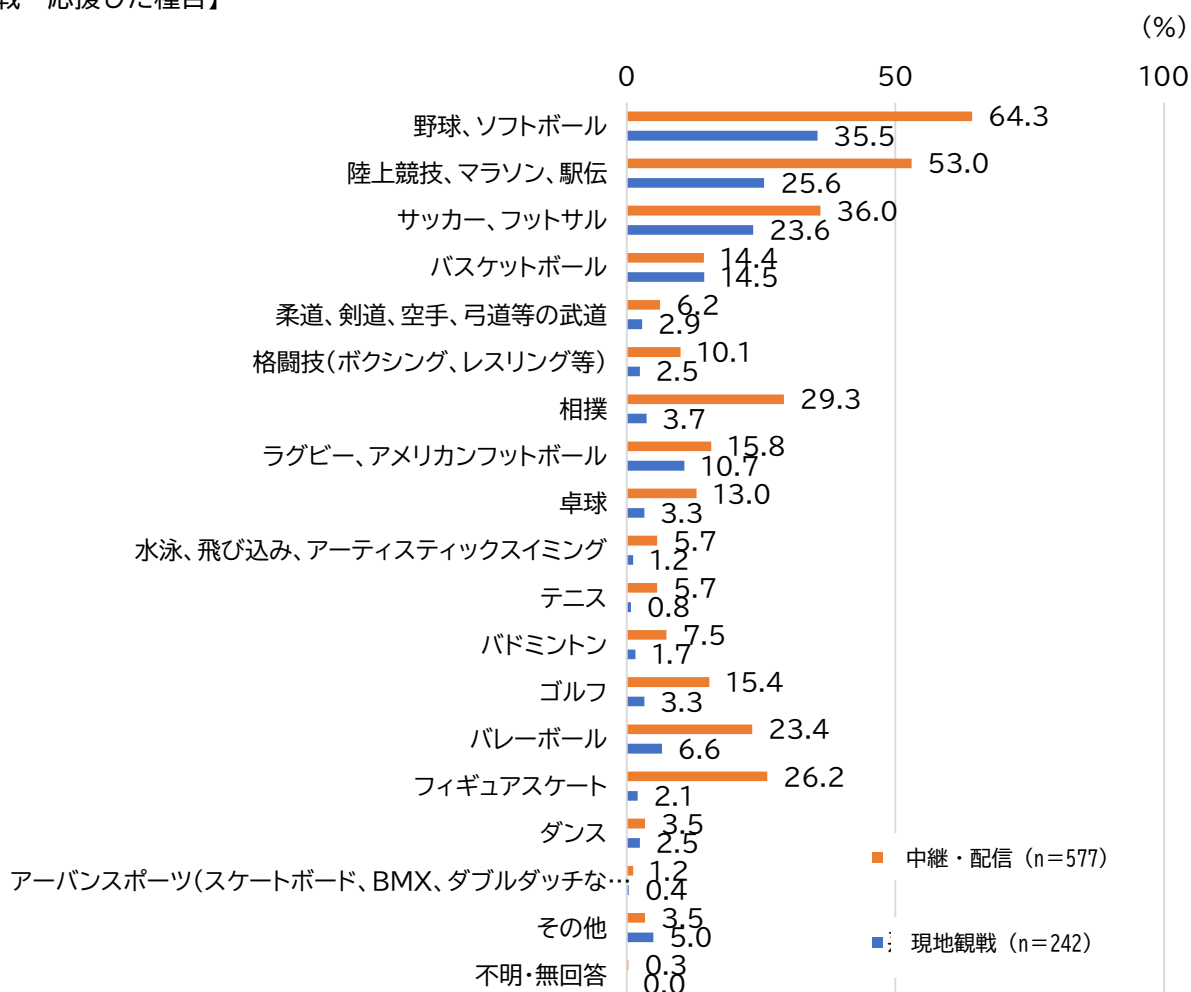
3 スポーツの観戦・応援の状況

- 現地観戦は「しなかった」が6割超だが、R3 コロナ後からの回復傾向がみられる。
- 観戦種目は「野球」「陸上・マラソン」「サッカー」が上位。
- 中継・配信による観戦は7割超が実施。テレビが中心で若年～中年層ではネット利用も。

【スポーツ観戦・応援の状況】



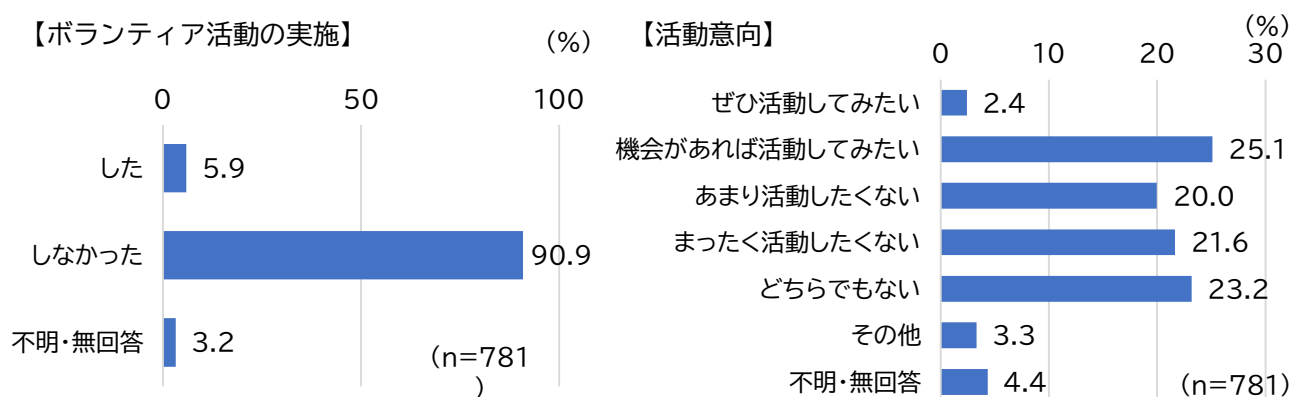
【観戦・応援した種目】



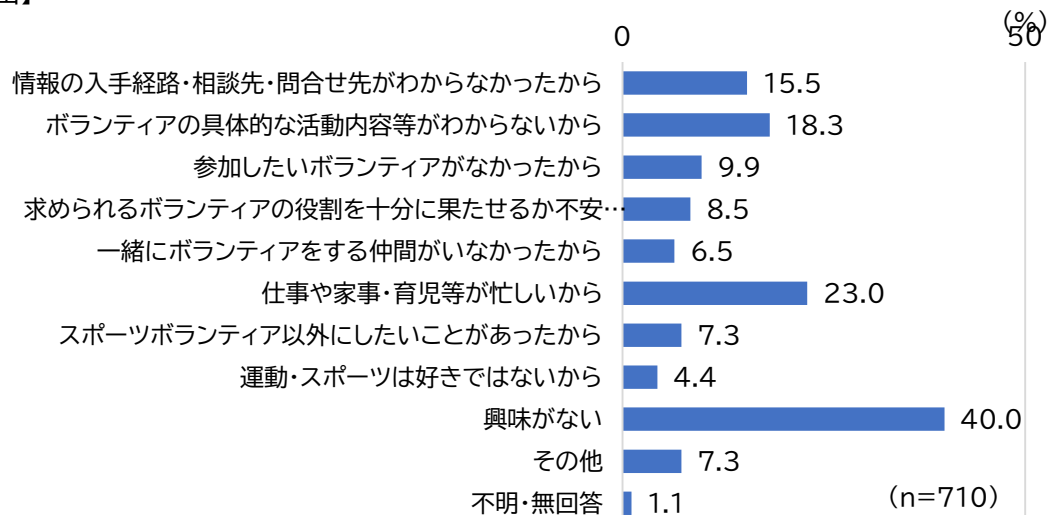
→ 現地観戦の代替として中継・配信が定着。現地観戦促進には対象層に応じた種目・媒体の設定が重要。

4 スポーツに関するボランティア活動

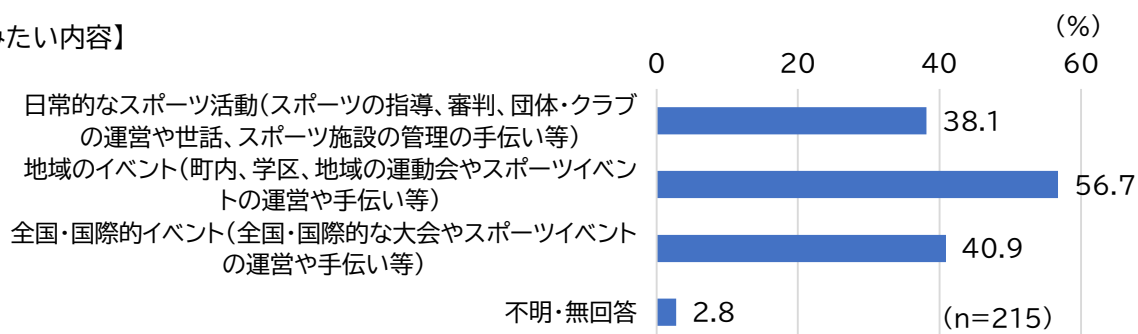
- スポーツボランティアは「しなかった」が9割超で実施率は低い。
- 未実施理由は「興味がない」が最多。「忙しさ」「活動内容がわからない」も一定程度みられる。
- 今後の参加意向は「機会があれば」が最多だが積極層の拡大にはつながっていない。



【活動しなかった理由】



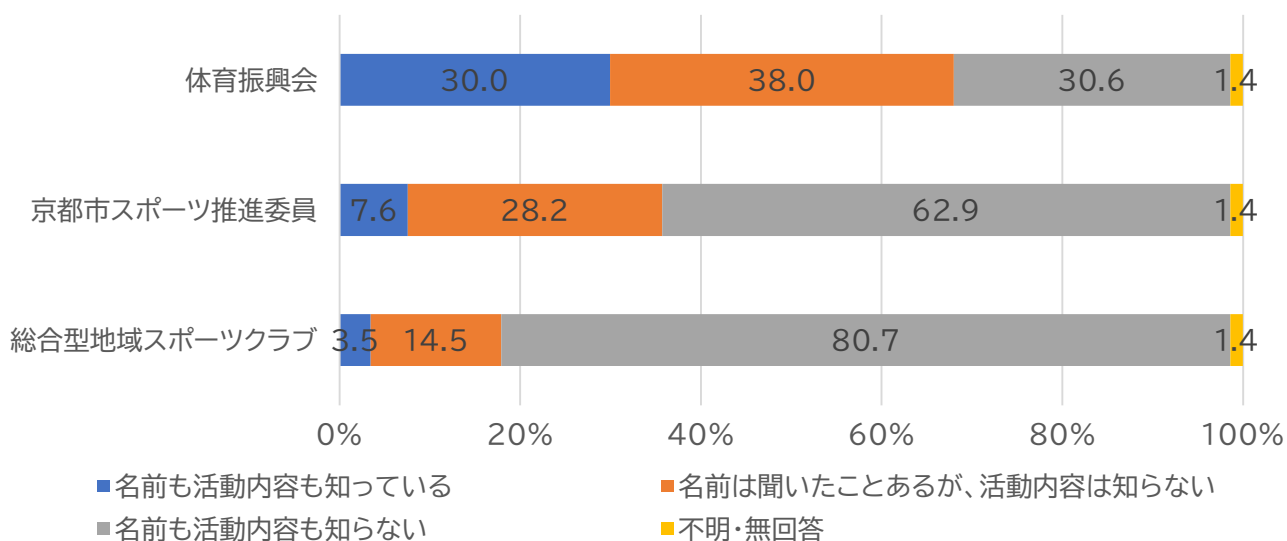
【活動してみたい内容】



→ 関心喚起と具体的な活動イメージの提示が課題。特に 30～60 代は忙しさが参加障壁。

5 地域主体のスポーツ団体

- 体育振興会は名称認知一定程度あるが活動内容まで知っている人は3割程度。
- 京都市スポーツ推進委員、総合型地域スポーツクラブは「知らない」が多数。特に総合型は8割超が未知知。

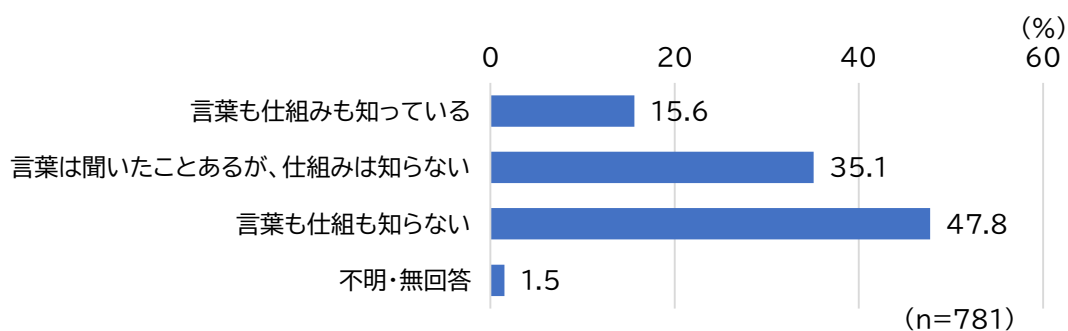


→ 名称周知だけでなく活動内容・参加方法の分かりやすい伝達が必要。若年層への認知拡大が課題。

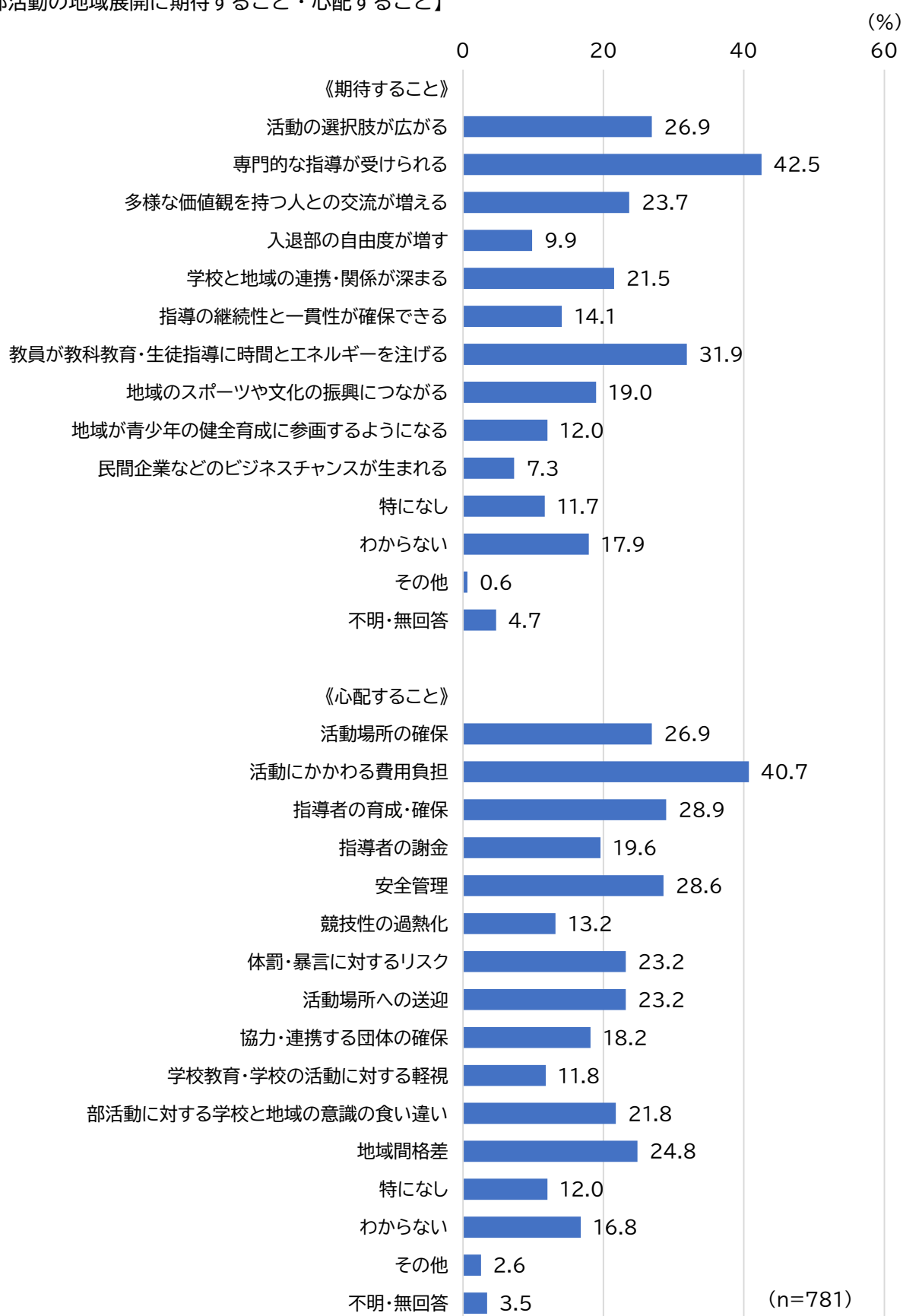
6 部活動の地域展開

- 「言葉も仕組みも知らない」が約半数。制度の認知・理解は不十分な段階。
- 期待は「専門的な指導」「教員負担の軽減」「活動選択肢の拡大」が上位。
- 心配は「費用負担」が最多。指導者確保・安全管理・場所確保への不安も幅広くみられる。

【部活動の地域展開の認知度】



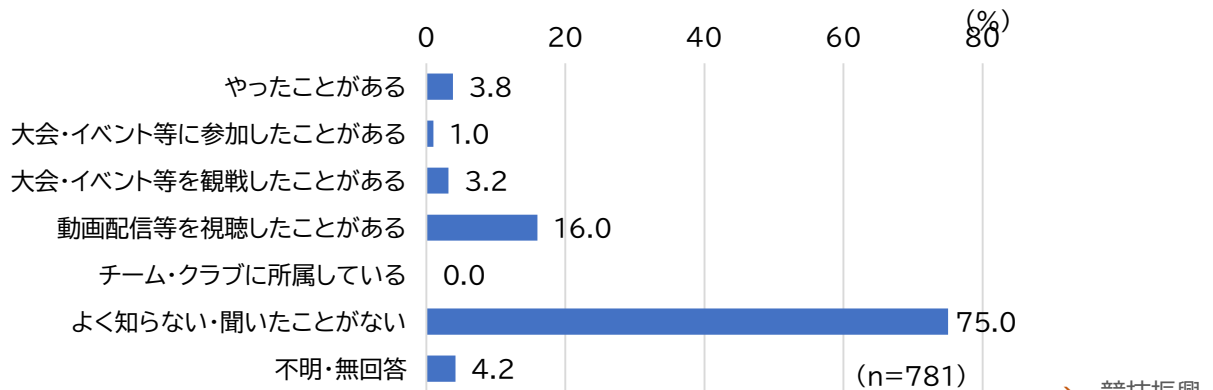
【部活動の地域展開に期待すること・心配すること】



→ 特に 40～50 代（子育て世代）は費用・送迎への不安が高く、実務的な負担感への配慮が必要。

7 e スポーツ

- 「よく知らない・聞いたことがない」が大半。認知度は低い。
- 10～30代では動画配信視聴経験が比較的高く、若年層を中心に接点は一定程度あり。

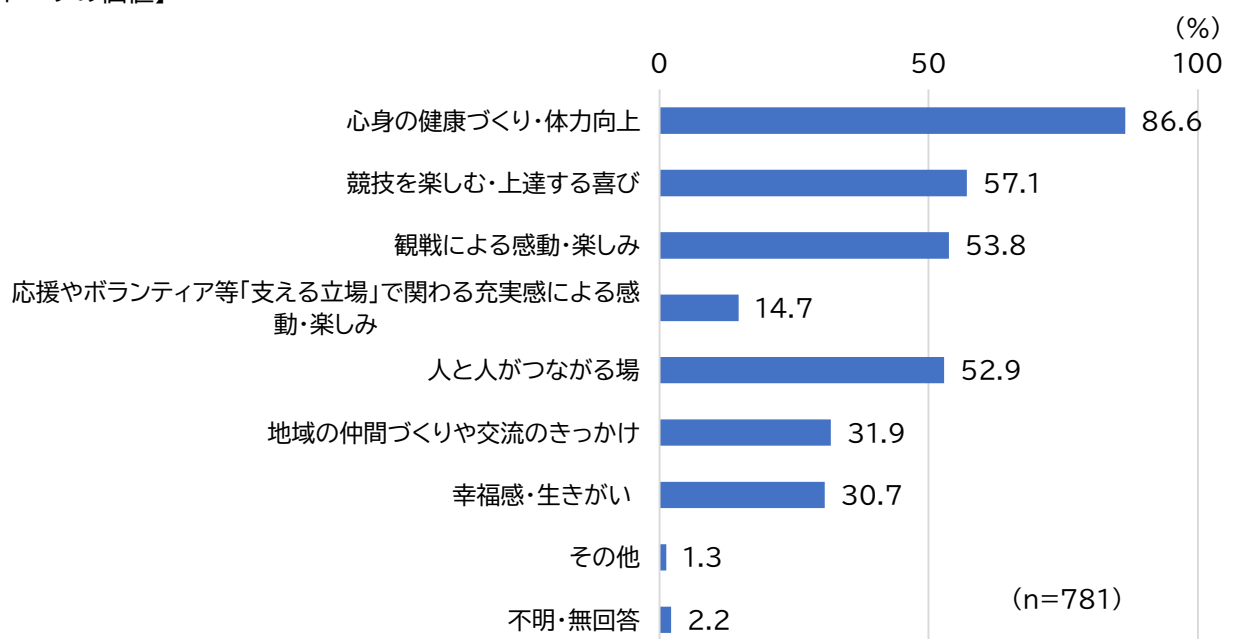


よりも交流・居場所づくり・多世代参加のきっかけとして位置づけることが考えられる。

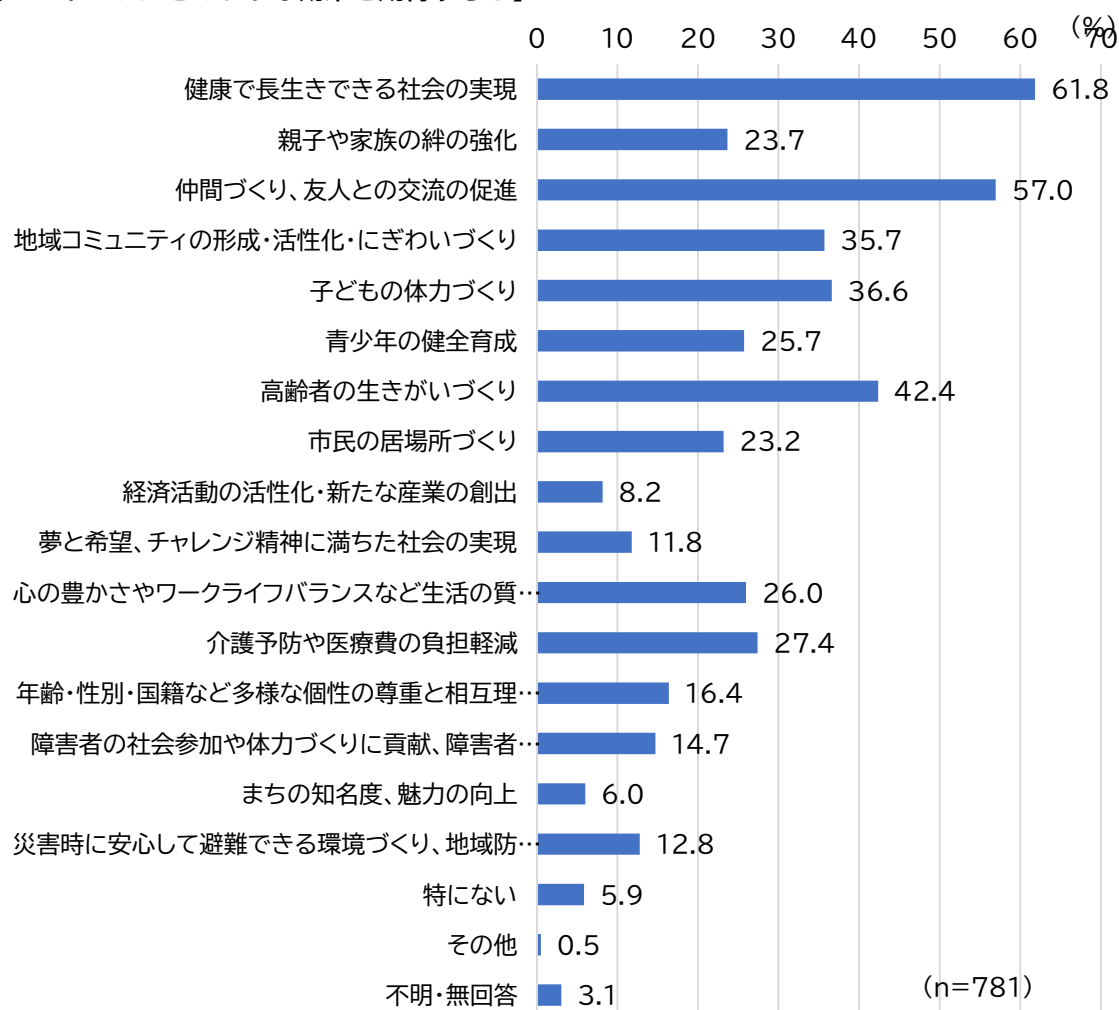
8 スポーツ施策など

- 【スポーツの価値】「心身の健康づくり・体力向上」が86.6%と圧倒的。「競技の楽しさ」「観戦の感動」「人とのつながり」も半数超。
- 【期待する効果】「健康で長生きできる社会」「仲間づくり・交流」「高齢者の生きがいづくり」が上位。
- 【政策分野】「健康増進」「高齢者福祉」が中心。「地域コミュニティ活性化」「子育て支援」も一定程度。
- 【望む施策】「身近な施設・設備の充実」が最多でR3年度より増加。「学校施設の開放」「高齢者支援」も増加傾向。

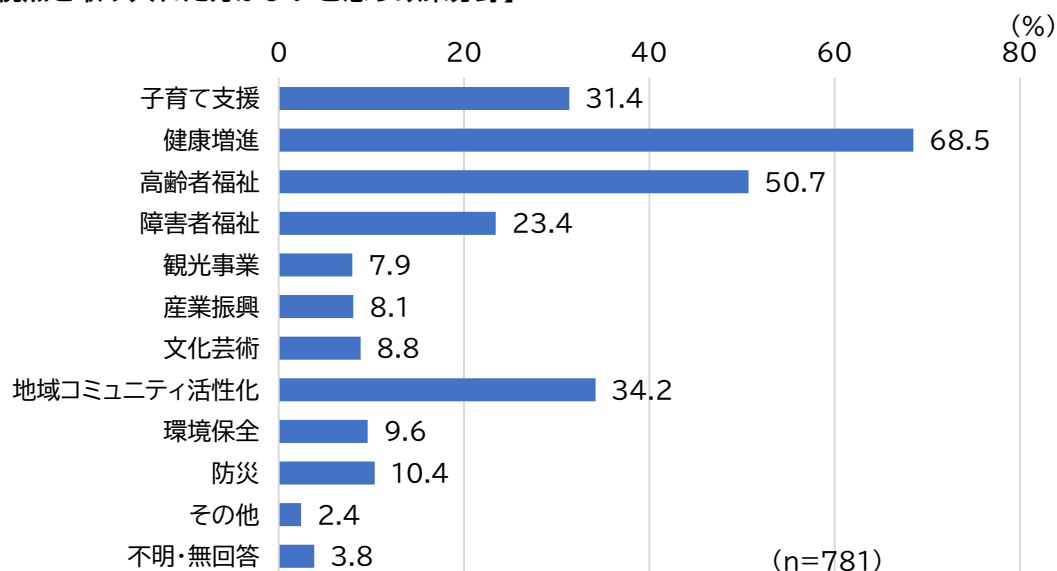
【スポーツの価値】



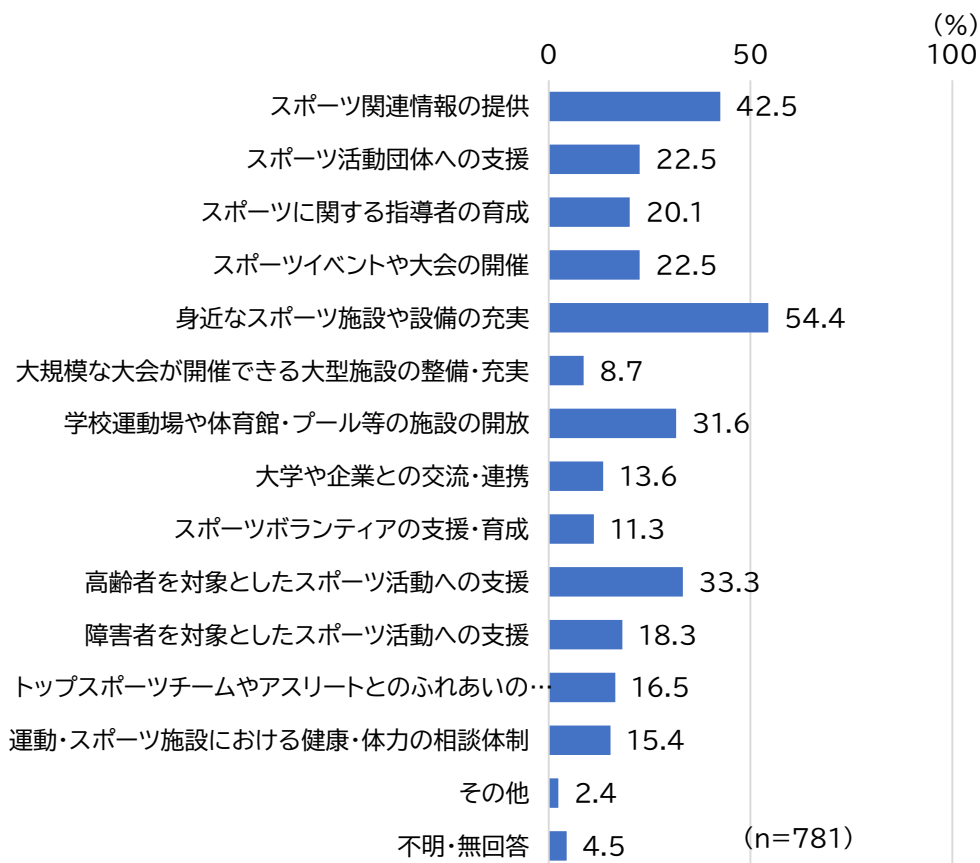
【市民の運動・スポーツにどのような効果を期待するか】



【今後、スポーツの視点を取り入れた方がよいと思う政策分野】



【運動・スポーツを身近にするために大切なこと・望むこと】



【世代別の施策ニーズの特徴】

世代	主なニーズ
10～20代	大学・企業との連携、トップスポーツとの接点への関心が高い
30～50代	学校施設の開放ニーズが高く、子育て支援との連携が求められる
70歳以上	高齢者向け支援ニーズが高く、施設・プログラムの充実が重要

→ 「身近な施設充実」は全世代共通のニーズ。世代別に異なる施策ニーズへの対応が次期計画の重要な視点となる。

【施策展開に向けた運動経験別アプローチ】

分析上のグループ	施策上の位置づけ	施策の方向性	特徴的ニーズ
継続層・新規参入層 (全体の28%)	継続・発展支援層	活動の質・多様性を高める支援。施設充実・情報提供・指導者育成で継続を後押し。	施設・設備充実(64%) 情報提供(50%) 指導者育成(29%)
離脱層 (全体の54%) ★最重要	再接点形成層	日常的な身体活動もスポーツとして捉え直せる情報発信、日常動線での再参加機会、習慣化を促す継続支援。	高齢者向け支援(36%) 施設・設備充実(56%) 情報提供(41%)
未実施層 (全体の15%)	健康・生活導入層	スポーツという枠にとらわれない健康・仲間づくりを入口とした参加機会の提供。	学校施設開放(27%) 施設・設備充実(44%) 情報提供(37%)