

中央区

運動やスポーツに関するアンケート調査

報告書

【概要版】

令和8（2026）年3月

中央区



# 中央区運動やスポーツに関するアンケート調査報告書

## 【概要版】

### 調査の概要

#### 1 調査実施の目的

本調査は、中央区民の運動やスポーツの実施状況や関心、区内のスポーツ関連事業所、団体の活動の実態等を把握し、令和8年度の「中央区スポーツ推進ビジョン」改定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

#### 2 調査方法と回収状況

| 調査区分 | 調査対象                     | 抽出方法                    | 調査方法            | 調査期間                          |
|------|--------------------------|-------------------------|-----------------|-------------------------------|
| 区民   | 満18歳以上の区民                | 住民基本台帳からの層化無作為抽出        | 郵送配布－郵送・WEB併用回収 | 令和7年<br>7月15日（火）～<br>8月11日（月） |
| 事業所  | 区内に事業所を持つスポーツ施設、スポーツクラブ等 | 株式会社東京商工リサーチのデータベースより抽出 | 郵送配布－郵送・WEB併用回収 |                               |
| 団体   | 区内を拠点とするスポーツ関連団体         | 区内に拠点を持つ全スポーツ関連団体       | 郵送配布－郵送・WEB併用回収 |                               |
| 小学生  | 区立小学校5年生                 | 区立小学校に通う全小学5年生          | 学校配布－WEB回収      | 令和7年<br>7月1日（火）～<br>7月18日（金）  |
| 中学生  | 区立中学校2年生                 | 区立中学校に通う全中学2年生          | 学校配布－WEB回収      |                               |

#### 3 回収数及び回収率

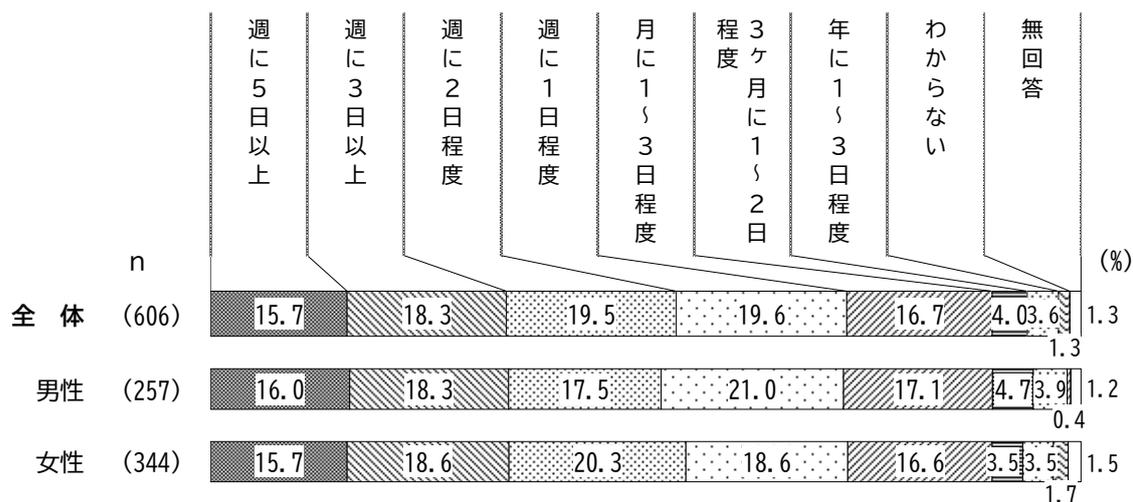
| 調査区分 | 配布数    | 有効回収数                        | 有効回収率                           |
|------|--------|------------------------------|---------------------------------|
| 区民   | 2,000件 | 総数：664件<br>(紙：380件、WEB：284件) | 総数：33.2%<br>(紙：57.2%、WEB：42.8%) |
| 事業所  | 60件    | 総数：9件<br>(紙：6件、WEB：3件)       | 総数：15.0%<br>(紙：66.7%、WEB：33.3%) |
| 団体   | 31件    | 総数：25件<br>(紙：15件、WEB：10件)    | 総数：80.6%<br>(紙：60.0%、WEB：40.0%) |
| 小学生  | 1,592件 | 総数（WEB）：1,234件               | 総数（WEB）：77.5%                   |
| 中学生  | 632件   | 総数（WEB）：493件                 | 総数（WEB）：78.0%                   |

## 主な調査結果

### (1) 運動やスポーツを行った日数（区民調査）

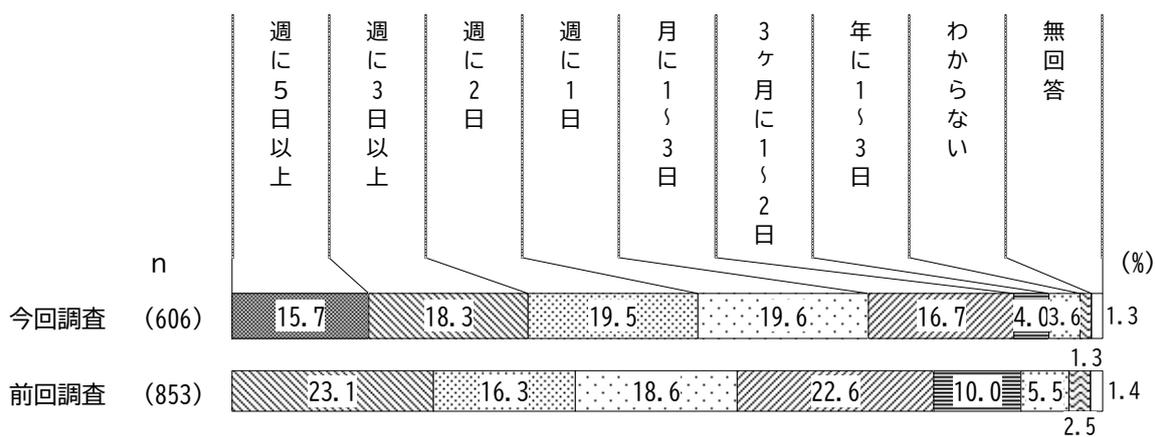
1年間で運動やスポーツを行った日数は「週1日程度」が19.6%、次いで「週2日程度」が19.5%、「週3日以上」が18.3%となっています。週1日以上運動やスポーツを行った割合は73.1%となっています。

性別で見ると、男性では「週に1日程度」が21.0%、女性では「週に2日程度」が20.3%とそれぞれ最も高くなっています。



### 【経年比較】

前回調査（平成27年度）との比較では、週1日以上運動やスポーツを行った割合は前回調査（平成27年度）では58.0%となっており、今回調査は前回調査（平成27年度）から15.1ポイント高い73.1%となっています。

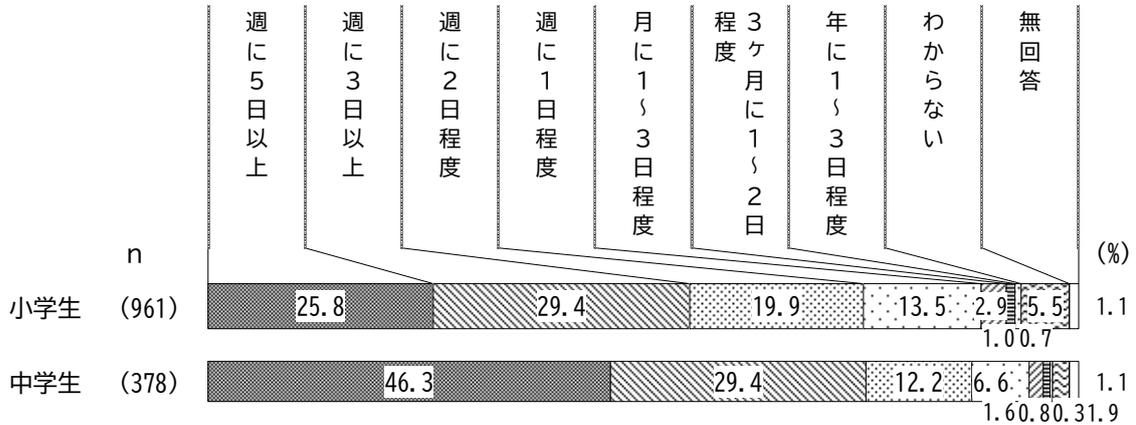


※今回調査より「週5日以上」の選択肢を追加しています。また「週に2日」～「3ヶ月に1～2日」には選択肢の文言に「程度」を付けています。

## (2) 体育の授業や休み時間以外で運動やスポーツを行った日数（小学生、中学生調査）

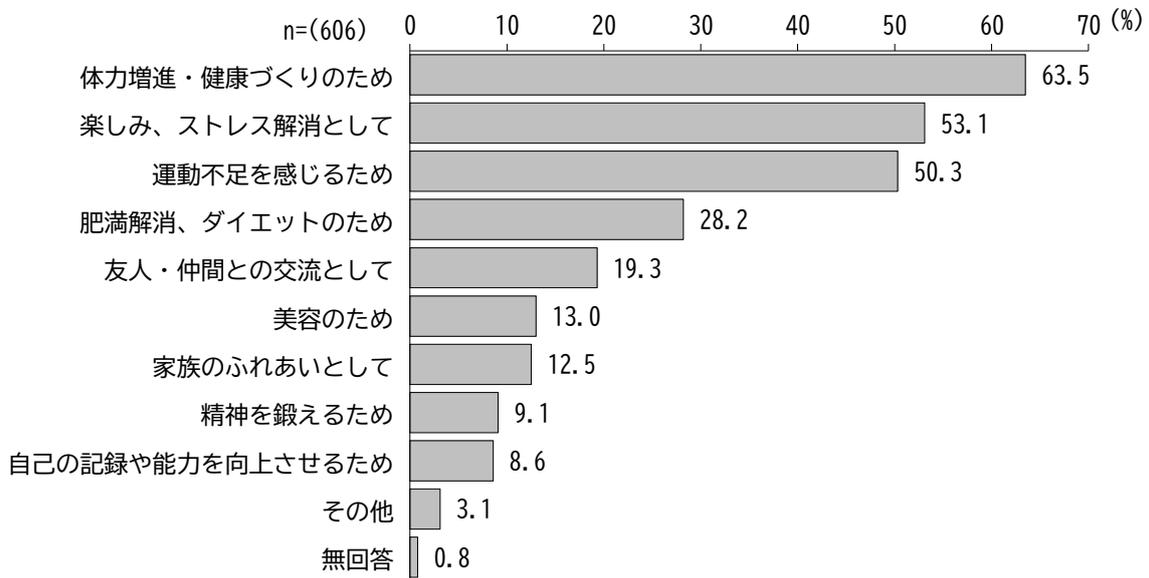
1年間で体育の学習や休み時間以外で運動やスポーツを行った日数は、小学生で「週に3日以上」が、中学生は「週に5日以上」が最も高くなっています。

中学生は、小学生と比較して、「週に5日以上」が20.5ポイント高くなっています。



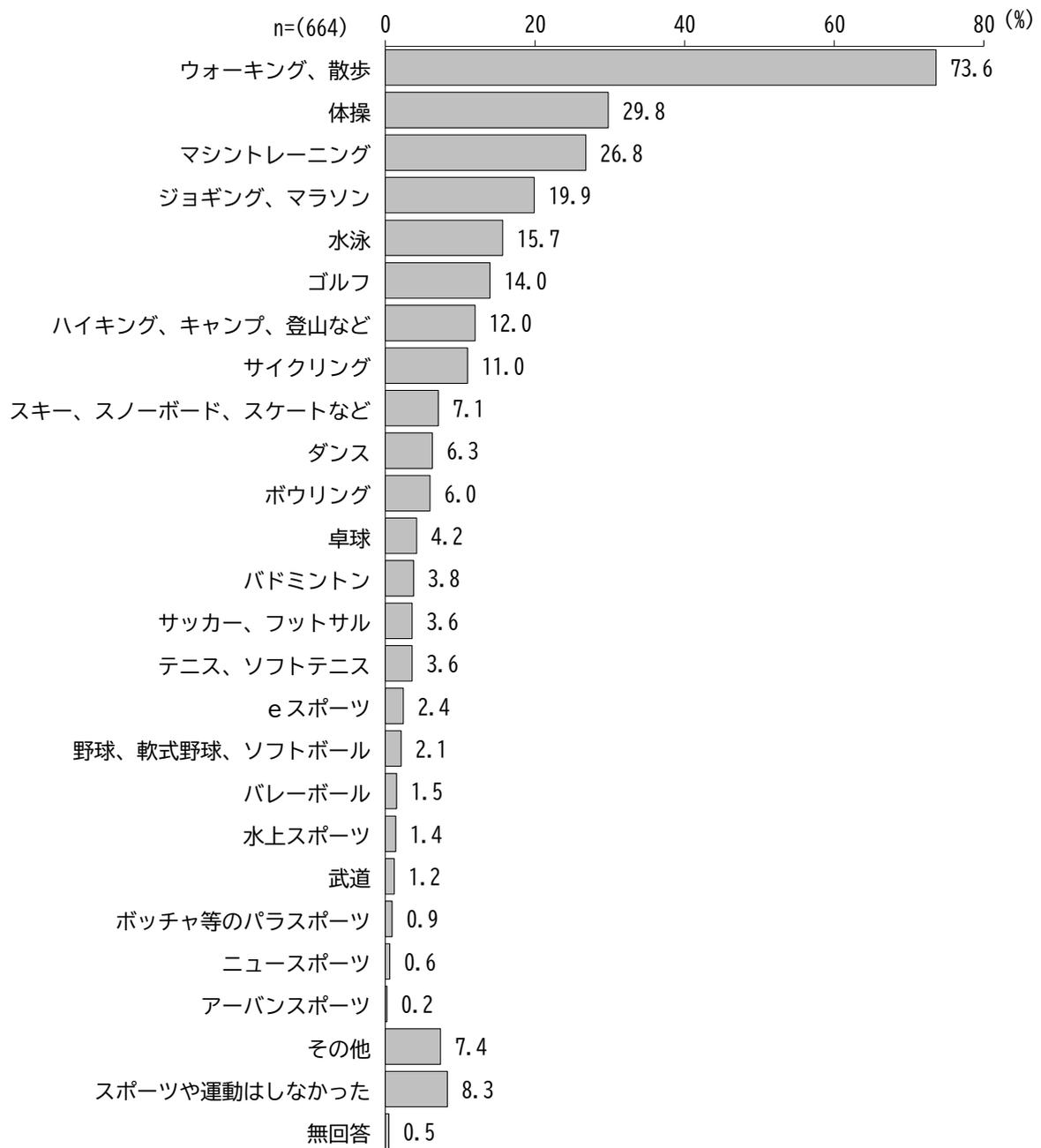
## (3) 運動やスポーツを行った理由（区民調査）

運動やスポーツを行った理由は、「体力増進・健康づくりのため」が63.5%、次いで「楽しみ、ストレス解消として」が53.1%、「運動不足を感じるため」が50.3%、「肥満解消、ダイエットのため」が28.2%となっています。



#### (4) 1年間に行った運動やスポーツ（区民調査）

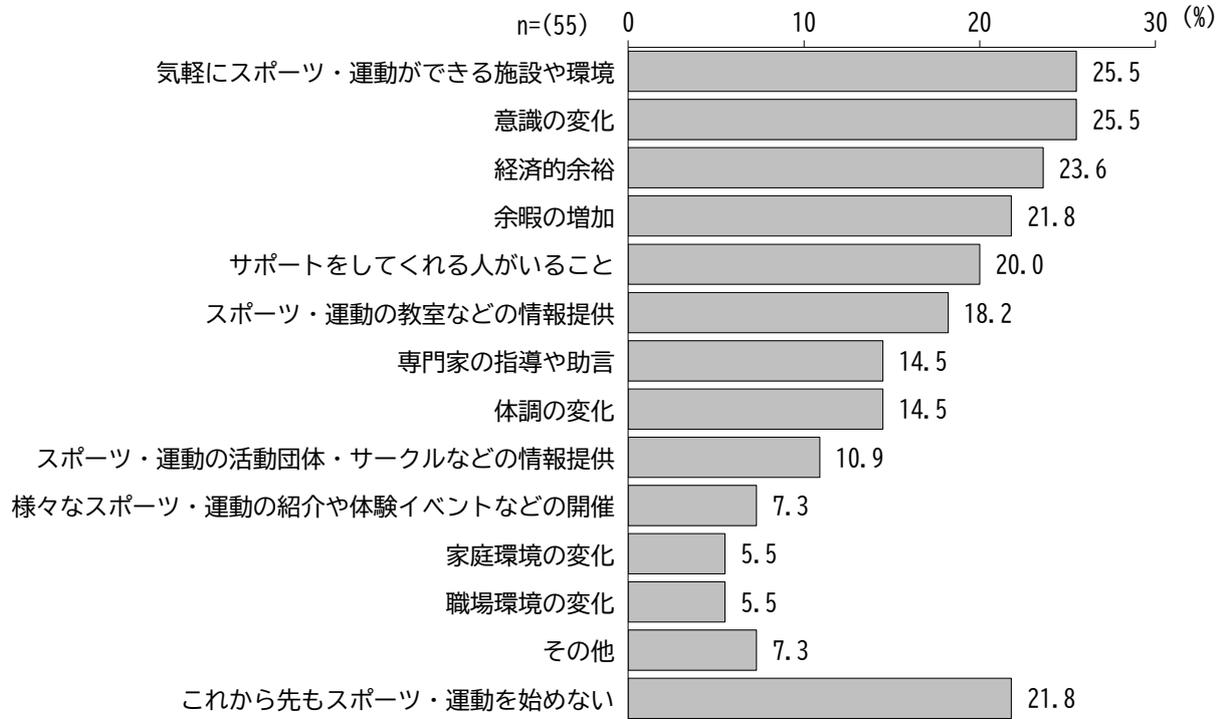
この1年間に行った運動やスポーツは、「ウォーキング、散歩」が73.6%、次いで「体操」が29.8%、「マシントレーニング」が26.8%、「ジョギング、マラソン」が19.9%となっています。



## (5) 運動やスポーツを始めるきっかけ（区民調査）

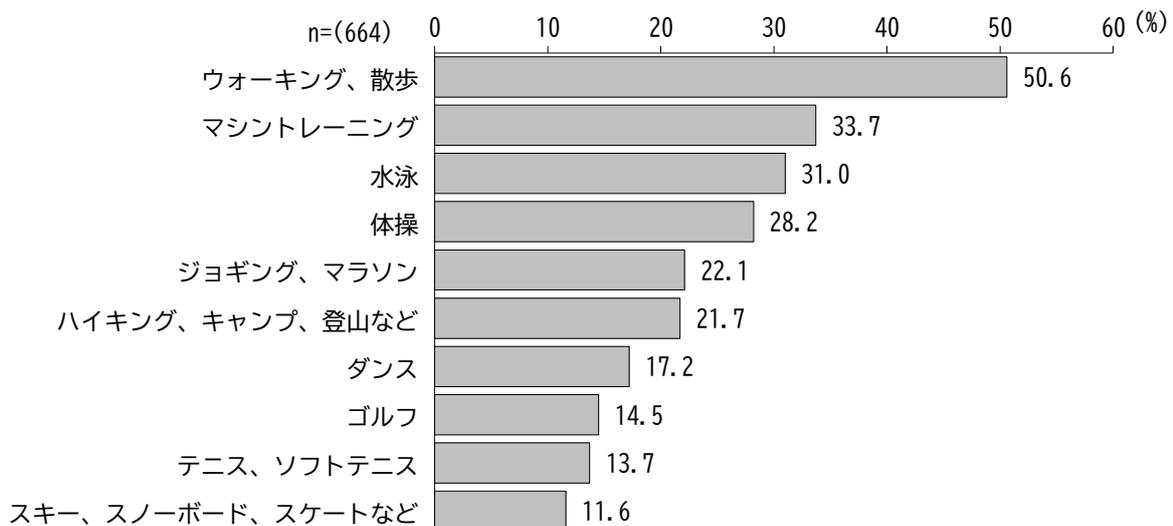
※運動やスポーツを行っていない人のみ回答

「気軽にスポーツ・運動ができる施設や環境」と「意識の変化」が同率で25.5%、次いで「経済的余裕」が23.6%、「余暇の増加」が21.8%、「サポートをしてくれる人がいること」が20.0%となっています。



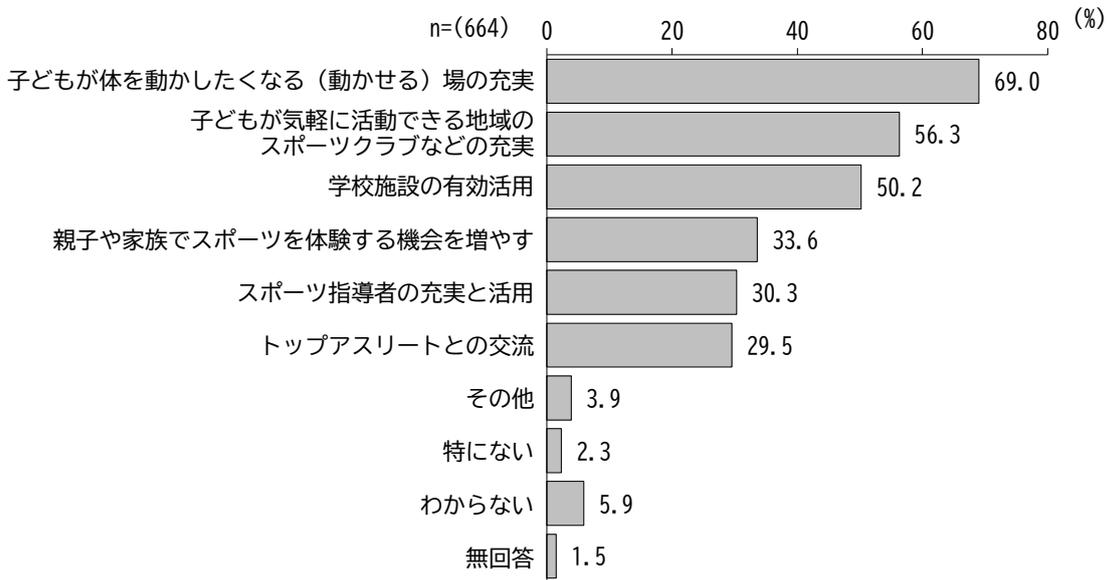
## (6) 今後行いたい運動やスポーツ（上位10項目）（区民調査）

今後行ってみたいと思う運動やスポーツは、「ウォーキング、散歩」が50.6%、次いで「マシントレーニング」が33.7%、「水泳」が31.0%、「体操」が28.2%、「ジョギング、マラソン」が22.1%、「ハイキング、キャンプ、登山など」が21.7%となっています。



### (7) 子どものスポーツや外遊びの環境を充実するために力を入れること（区民調査）

子どものスポーツや外遊びの環境を充実するために力を入れることとして、「子どもが体を動かしたくなる（動かせる）場の充実」が69.0%、次いで「子どもが気軽に活動できる地域のスポーツクラブなどの充実」が56.3%、「学校施設の有効活用」が50.2%となっています。

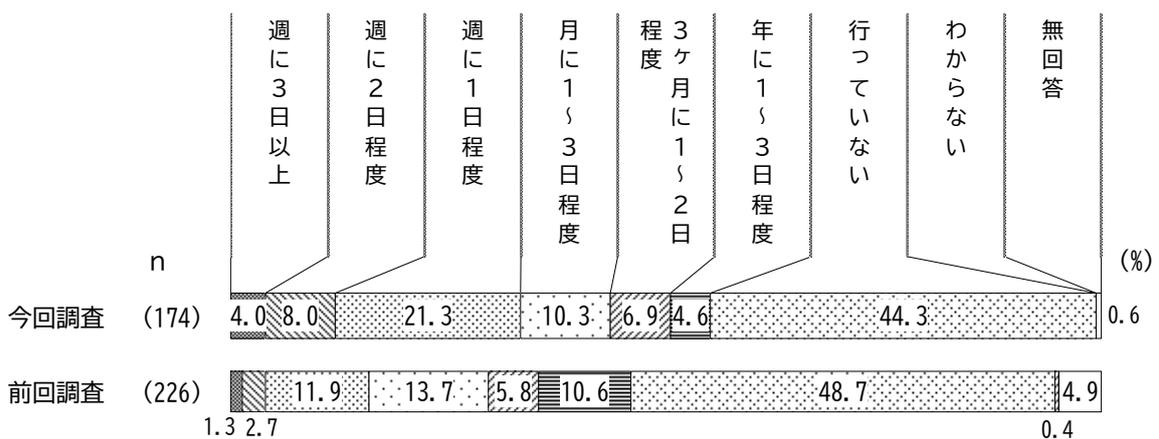


### (8) 親子で運動やスポーツを行う機会（区民調査）

※高校生以下の子どもがいる人のみ回答

親子で一緒に運動やスポーツを行う頻度は「週に1日程度」が21.3%と最も高くなっています。一方、「行っていない」が44.3%を占めています。

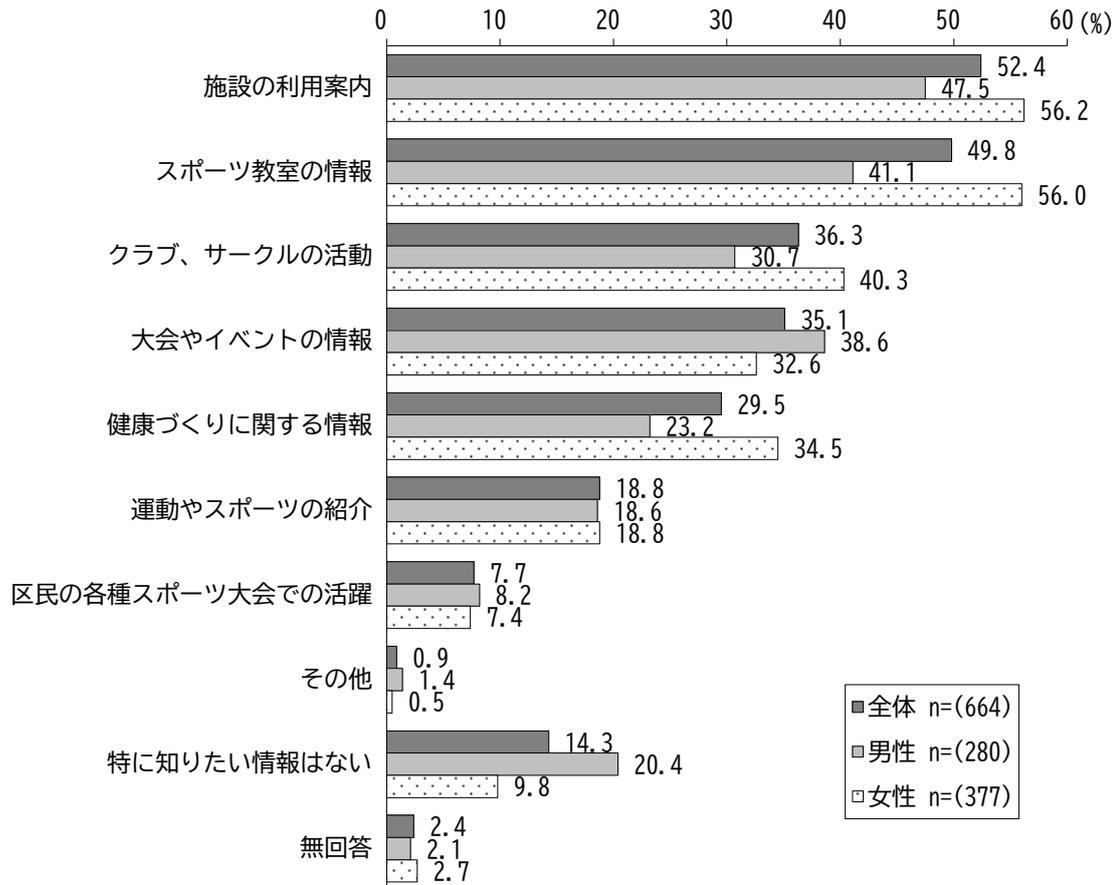
前回調査（平成27年度）との比較では、「週に1日程度」が9.4ポイント増加しています。一方、「年に1～3日程度」が6.0ポイント減少しています。



### (9) 運動やスポーツに関する区の情報の希望内容（区民調査）

運動やスポーツに関する区の情報として知りたいものは、「施設の利用案内」が52.4%、次いで「スポーツ教室の情報」が49.8%、「クラブ、サークルの活動」が36.3%、「大会やイベントの情報」が35.1%、「健康づくりに関する情報」が29.5%となっています。

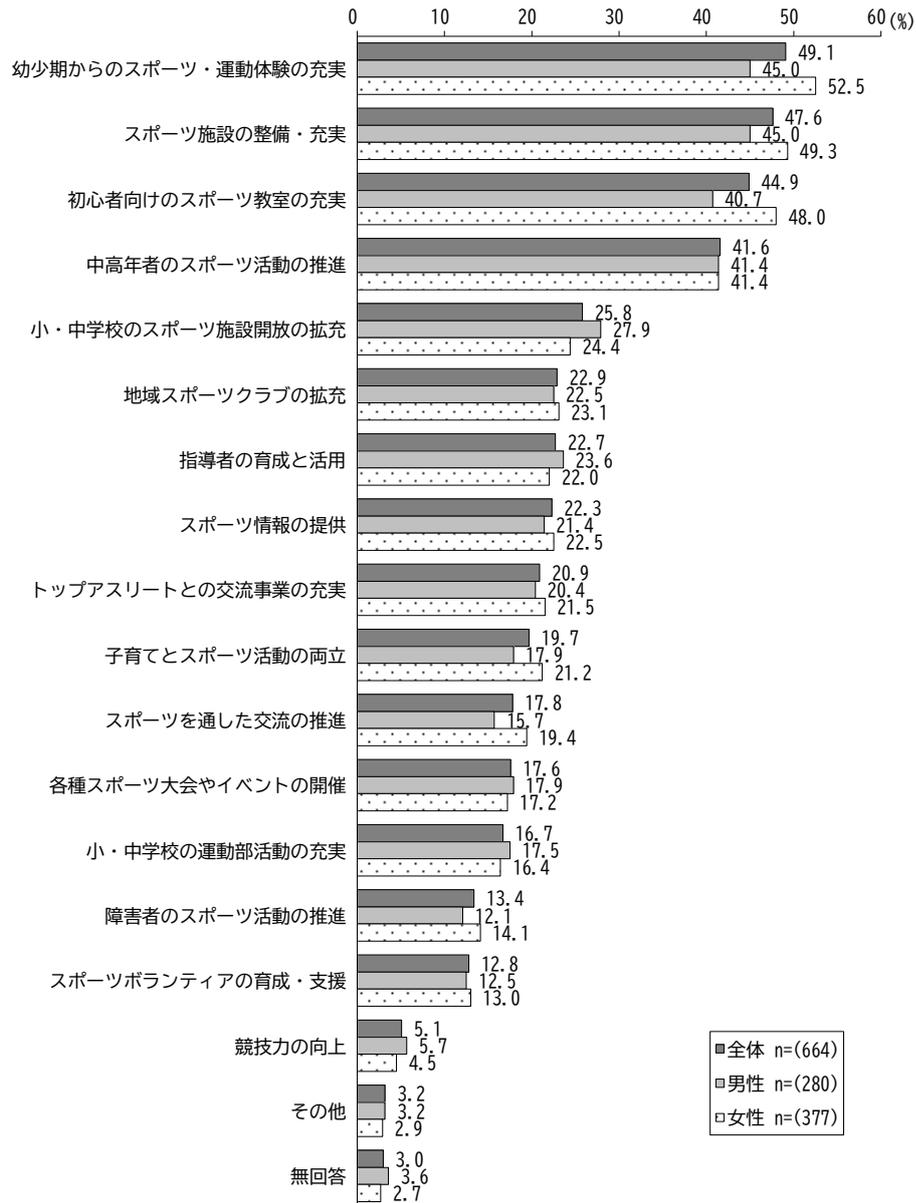
性別で見ると、男女ともに「施設の利用案内」が最も高く、女性の方が男性よりも8.7ポイント高くなっています。また、「スポーツ教室の情報」、「クラブ、サークルの活動」、「健康づくりに関する情報」で、女性の方が男性よりも9ポイント以上高くなっています。男性で「特に知りたい情報はない」が20.4%を占めています。



## (10) 区のスポーツ推進に関する取組（区民調査）

今後スポーツを推進するために区が取り組むべきことは、「幼少期からのスポーツ・運動体験の充実」が49.1%、次いで「スポーツ施設の整備・充実」が47.6%、「初心者向けのスポーツ教室の充実」が44.9%、「中高年者のスポーツ活動の推進」が41.6%となっています。

性別でみると、女性では「幼少期からのスポーツ・運動体験の充実」が最も高く、女性の方が男性よりも7.5ポイント高くなっています。男性では「幼少期からのスポーツ・運動体験の充実」と「スポーツ施設の整備・充実」が45.0%と同率で最も高くなっています。また、「初心者向けのスポーツ教室の充実」が男性で40.7%、女性で48.0%と女性の方が男性より7.3ポイント高くなっています。



## 中央区運動やスポーツに関するアンケート調査報告書【概要版】

令和8（2026）年3月

編集・発行：中央区区民部スポーツ課  
〒104-8404 中央区築地1-1-1  
電話：03-3546-5529

刊行物登録番号  
7-073

