



都民のスポーツ活動等に関する調査結果（速報）について

このたび「都民のスポーツ活動に関する実態調査」及び「障害者のスポーツに関する意識調査」の結果の速報を取りまとめましたのでお知らせします。

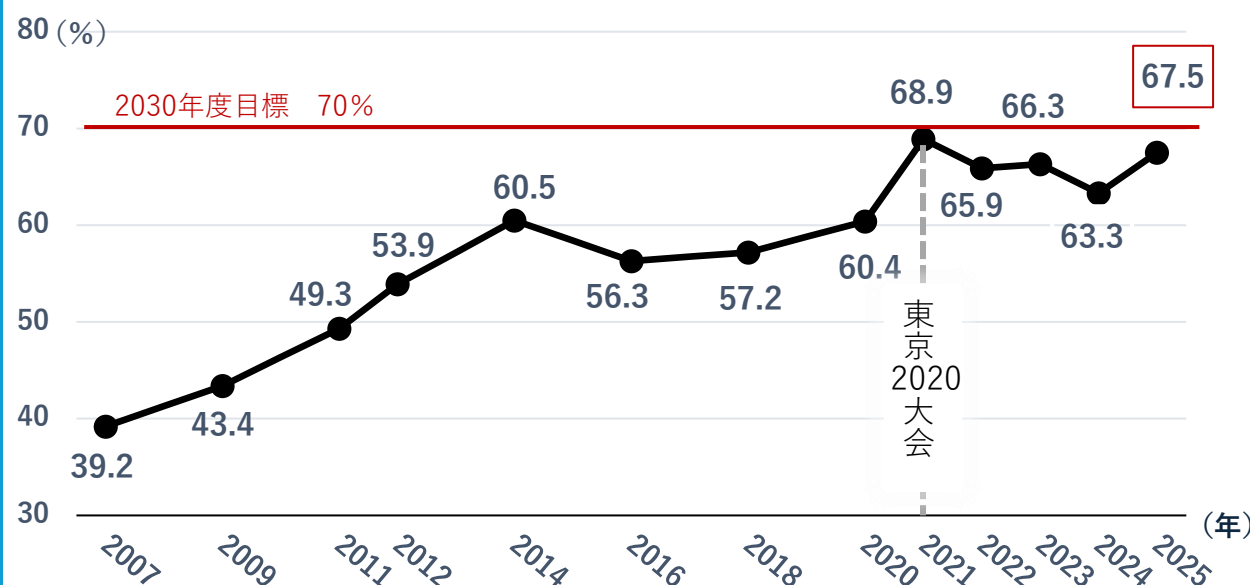
今後、両調査結果について、その他の調査項目と合わせて分析を行い、3月下旬頃に公表する予定です。

調査結果（速報）のポイント

○都民のスポーツ実施率：**67.5%**

（前回比 +4.2ポイント）

都民のスポーツ実施率※は、東京2020大会時の数値付近まで上昇。引き続きスポーツの裾野を広げていく。

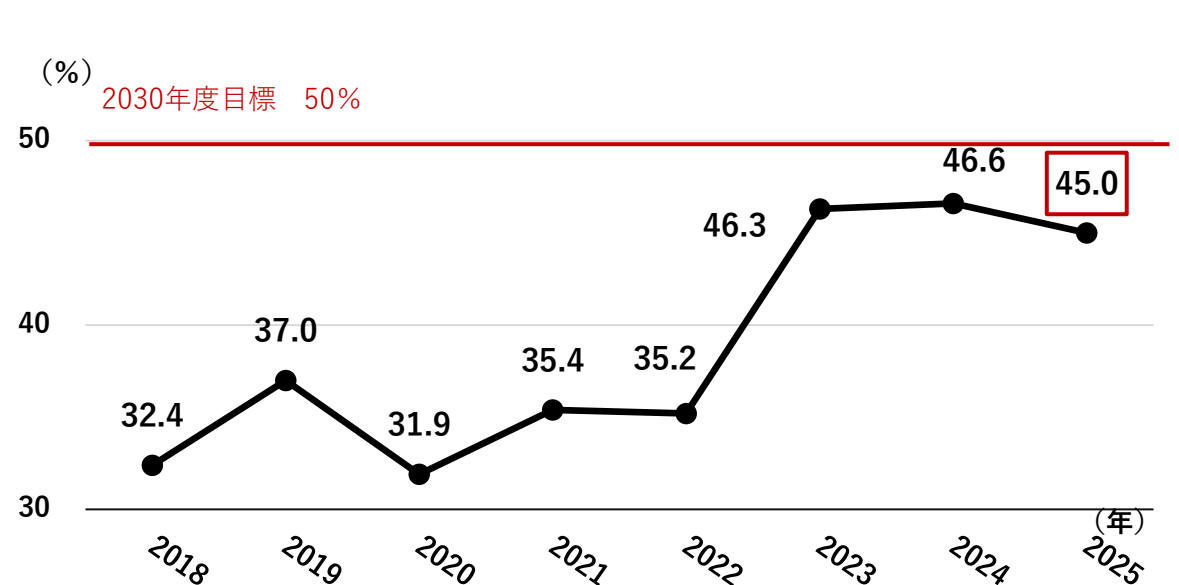


※ スポーツ実施率:過去1年間に週1回以上スポーツや運動をした人(18歳以上)の割合。

○障害者のスポーツ実施率：**45.0%**

（前回比 ▲1.6ポイント）

障害者のスポーツ実施率は目標付近にある。デジタル技術の活用などにより引き続き多様な機会を提供



○スポーツを通じて幸福感を感じている都民の割合：**72.7%**（前回比 +2.7ポイント）

スポーツを通じて幸福感を感じている※都民の割合は上昇。特に、世界陸上・デフリンピック開催年での実施となった今回調査では、スポーツを「みる」ことを通じて幸福感を感じている都民の割合が上昇

2024年度（実績）**70.0%** 2025年度（実績）**72.7%** 2030年度（目標）**75%**

※ 幸福感を0～10点で回答してもらい、7点以上を、幸福感を感じているとする。

スポーツを「する」「みる」「支える※」「応援する」に参画した方の幸福感

72.7%
（+2.7ポイント）

特にスポーツを「みる」に参画した方の幸福感

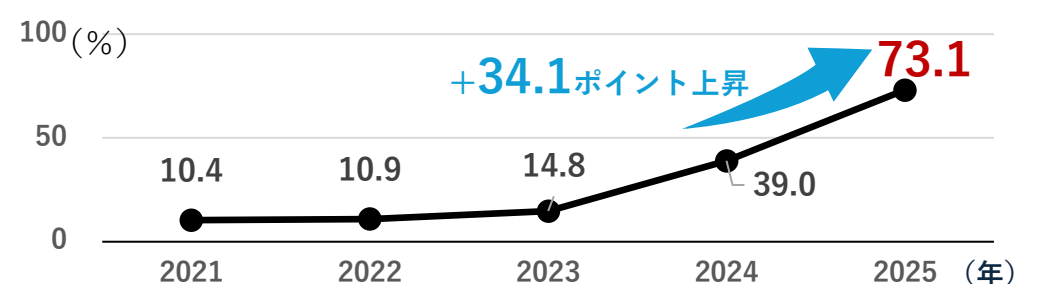
80.6%
（+3.5ポイント）

※「支える」…スポーツ指導者、審判員、スポーツボランティア、募金やチャリティなど

○デフリンピックの認知度：**73.1%**（前回比 +34.1ポイント）

気運醸成の取組やメディアの取り上げ等により、認知度※が**大幅に上昇**

※ デフリンピックを「知っている、見たり聞いたりしたことがある」都民の割合。



<調査概要>

○都民のスポーツ活動に関する実態調査

- 調査対象 都内に居住する18歳以上の個人
- 期間/回収数 令和7年11月15日～同年12月12日 / 1,448標本
- 調査方法 郵送（インターネット回答併用）
- 主な調査項目 デフリンピック認知度、幸福感、都民のスポーツ実施率

○障害者のスポーツに関する意識調査

- 調査対象 都内に居住する障害者本人、又は同居する家族に障害者がいる方（7歳以上）
- 期間/回収数 令和7年11月15日～同年11月28日 / 3,019標本
- 調査方法/主な調査項目 インターネット調査/障害者のスポーツ実施率

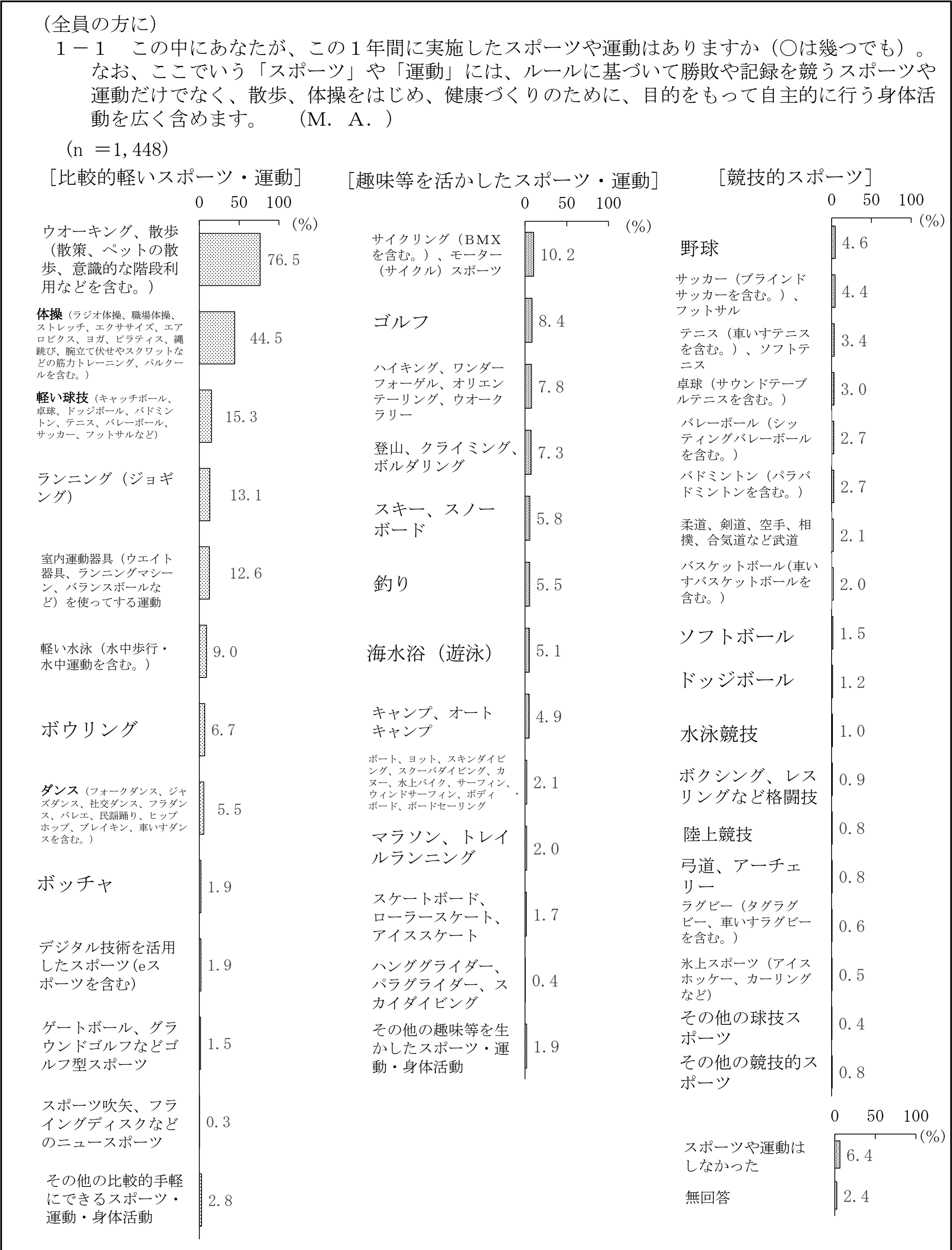
【問合せ先】

（都民のスポーツ実施率関係）スポーツ推進本部スポーツ総合推進部企画調整課 電話：03-5320-7723(直通)

（障害者のスポーツ実施率関係）スポーツ推進本部スポーツ総合推進部パラスポーツ課 電話：03-5320-6286(直通)

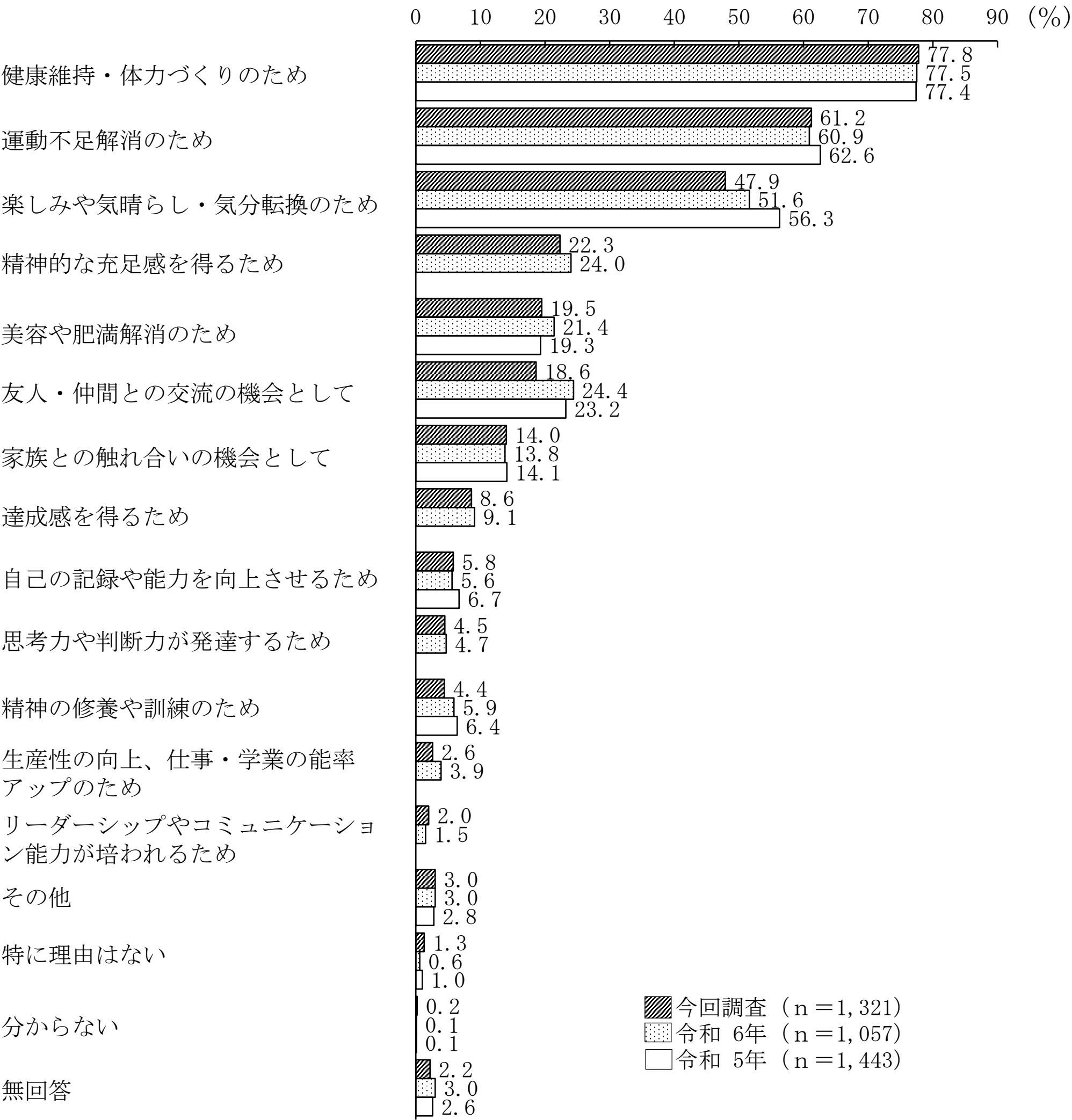
1 都民のスポーツ活動に関する実態調査

◇ スポーツ・運動の1年間の実施状況



◇ スポーツ・運動を実施した理由

(1－1の実施者に)
1－2 あなたが、スポーツや運動を実施したのはどのような理由からですか（○は幾つでも）。
(M. A.)

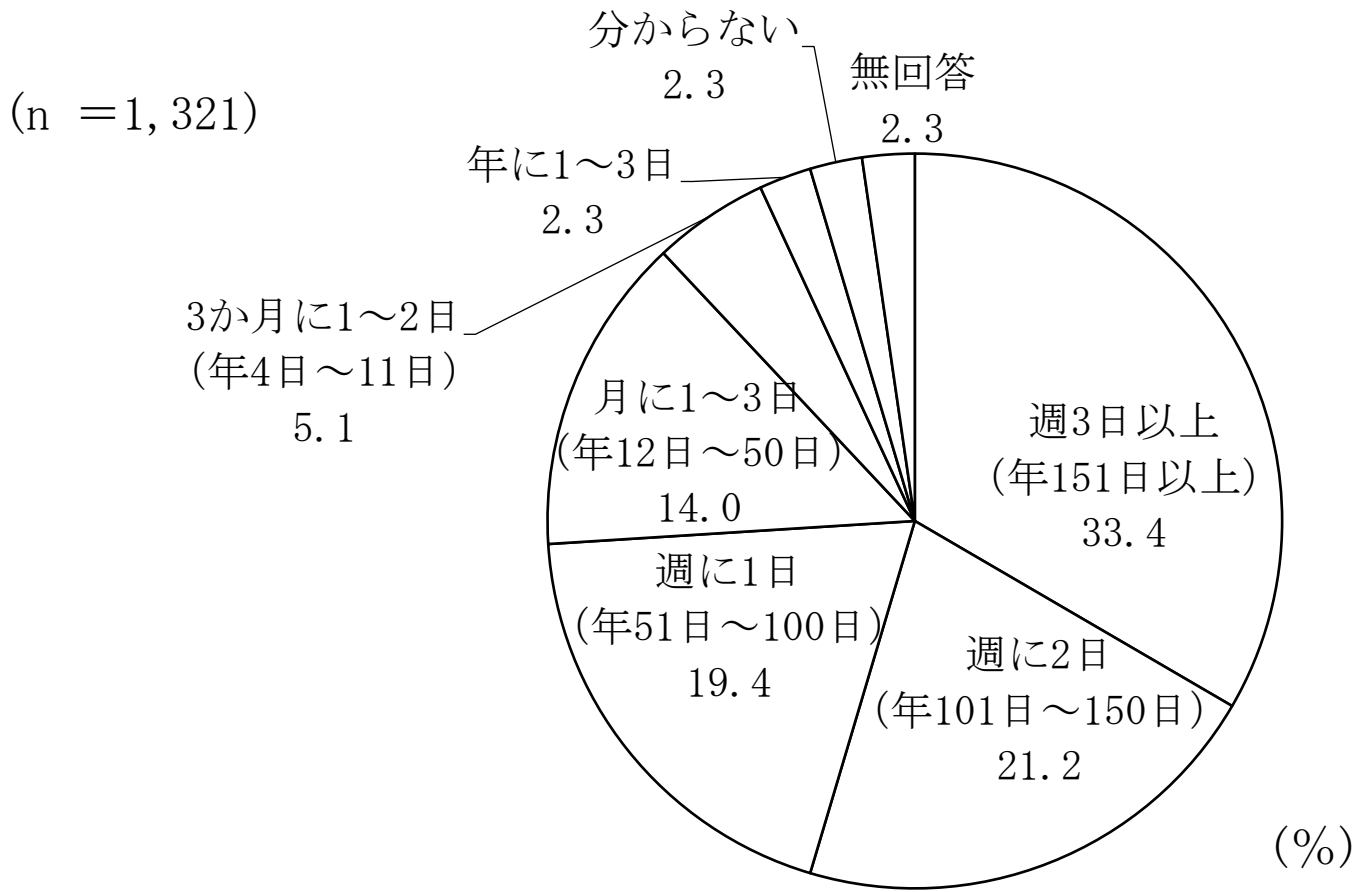


(注) 「精神的な充足感を得るため」「達成感を得るため」「思考力や判断力が発達するため」「生産性の向上、仕事・学業の能率アップのため」「リーダーシップやコミュニケーション能力が培われるため」は令和6年調査から追加

◇ スポーツ・運動を実施した頻度

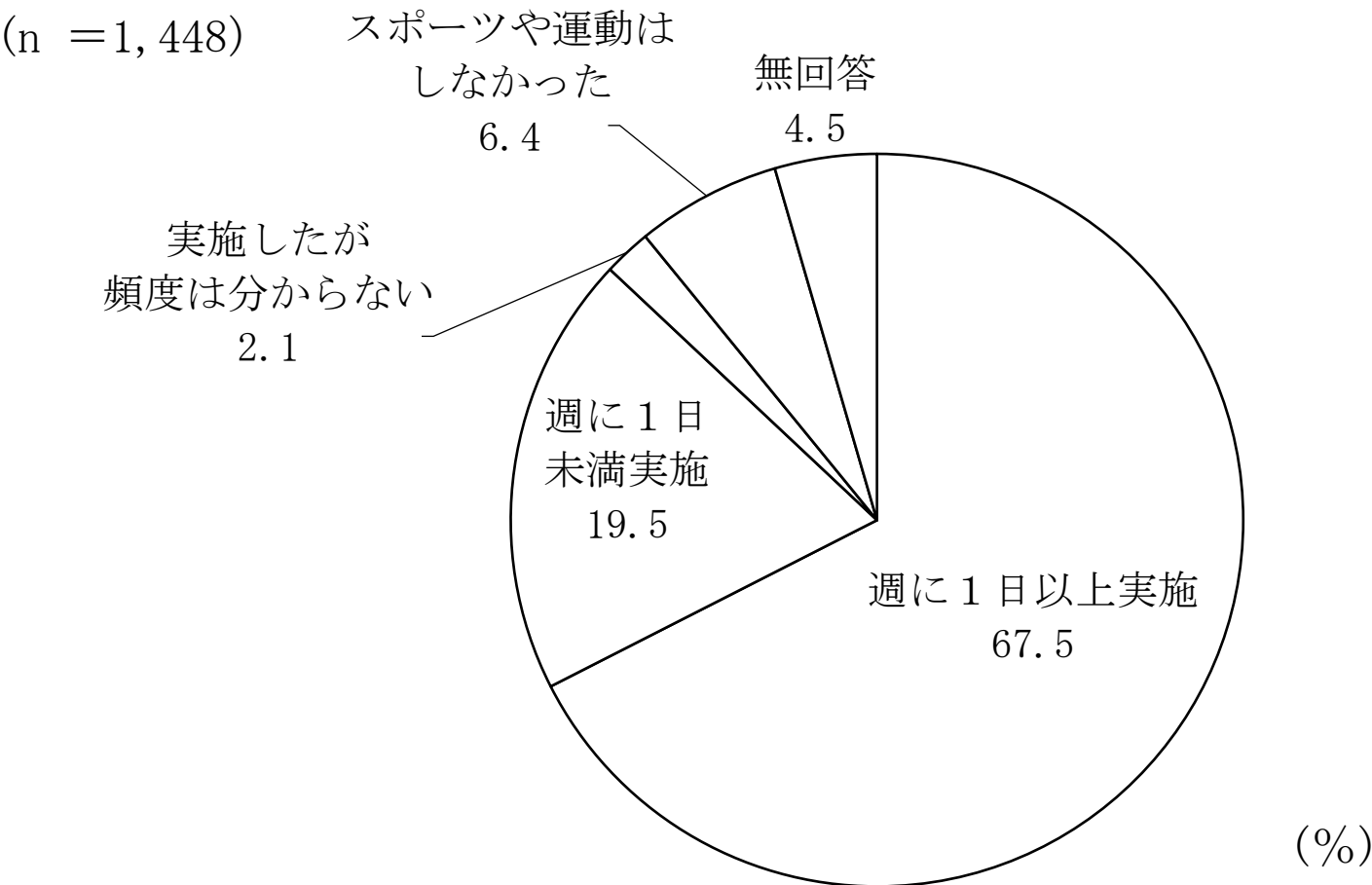
(実施者の割合)

(1-1の実施者に)
1-3 そのスポーツや運動を全部合わせると頻度はどの程度になりますか(○は一つ)。



(全体の割合)

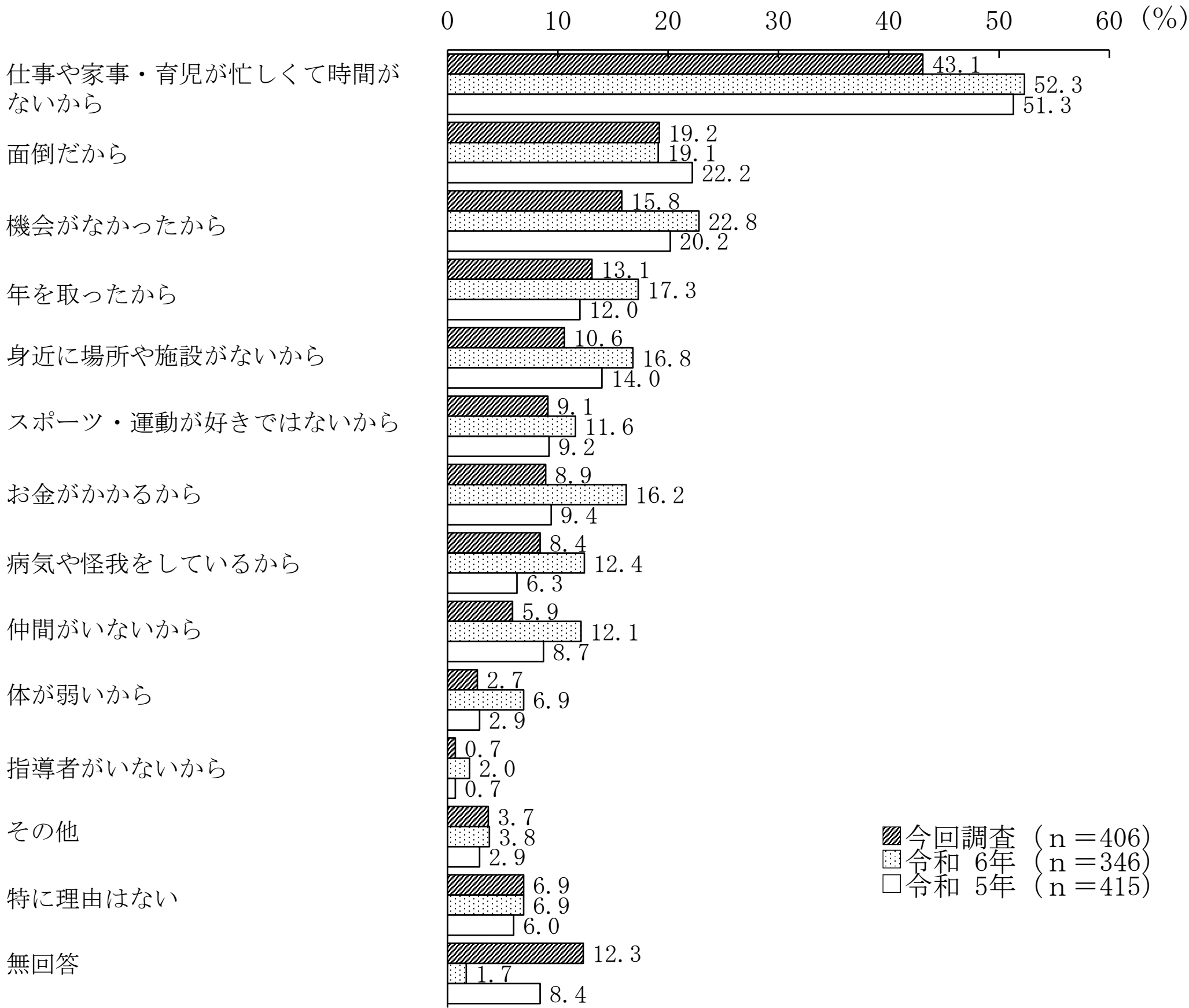
スポーツ・運動の1年間の実施状況(1-1)とスポーツ・運動を実施した日数(1-3)のそれぞれの回答から、スポーツ・運動の実施頻度を分類した。



『週に1日以上実施』…「週3以上(年151日以上)」、「週2日(年101日～150日)」、「週に1日(年51日～100日)」の3つを合わせたもの
『週に1日未満実施』…「月に1～3日(年12日～50日)」、「3か月に1～2日(年4日～11日)」、「年に1～3日」の3つを合わせたもの
『実施したが頻度は分からない』…「分からない」
『スポーツや運動はしなかった』…1-1の「スポーツや運動はしなかった」
『無回答』…1-1の「無回答」と1-3の「無回答」を合わせたもの

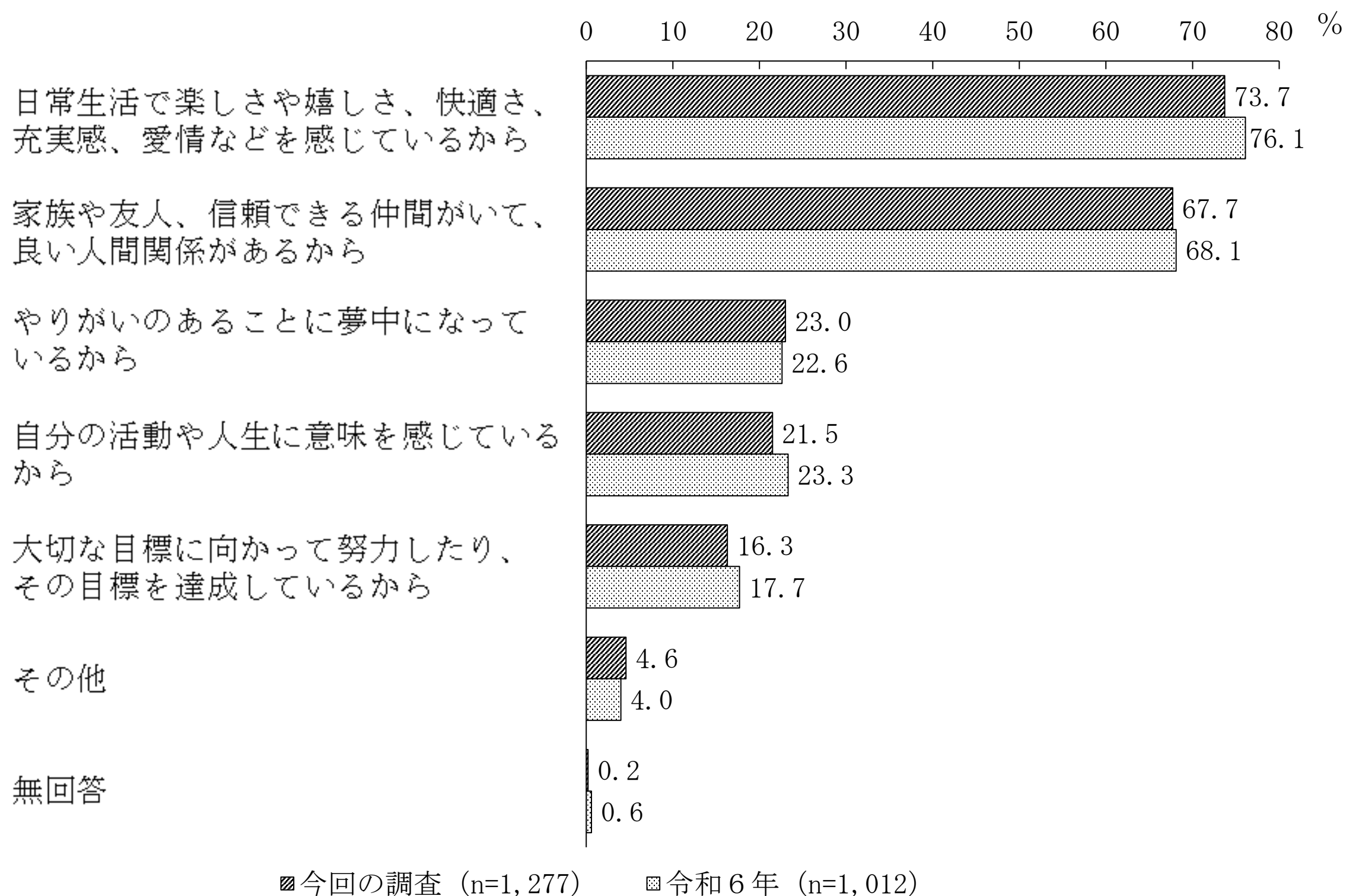
◇ スポーツ・運動を実施した頻度が週1日に満たなかった理由

(1-1で「スポーツや運動はしなかった」又は、1-3で「週に1日未満」と答えた方に)
1-4 この1年間に、スポーツや運動を実施しなかった、又は実施した頻度が週に1日に満たなかったのはどのような理由からですが(○は幾つでも)。(M. A.)



◇ スポーツに参画した人が幸福感を感じた理由

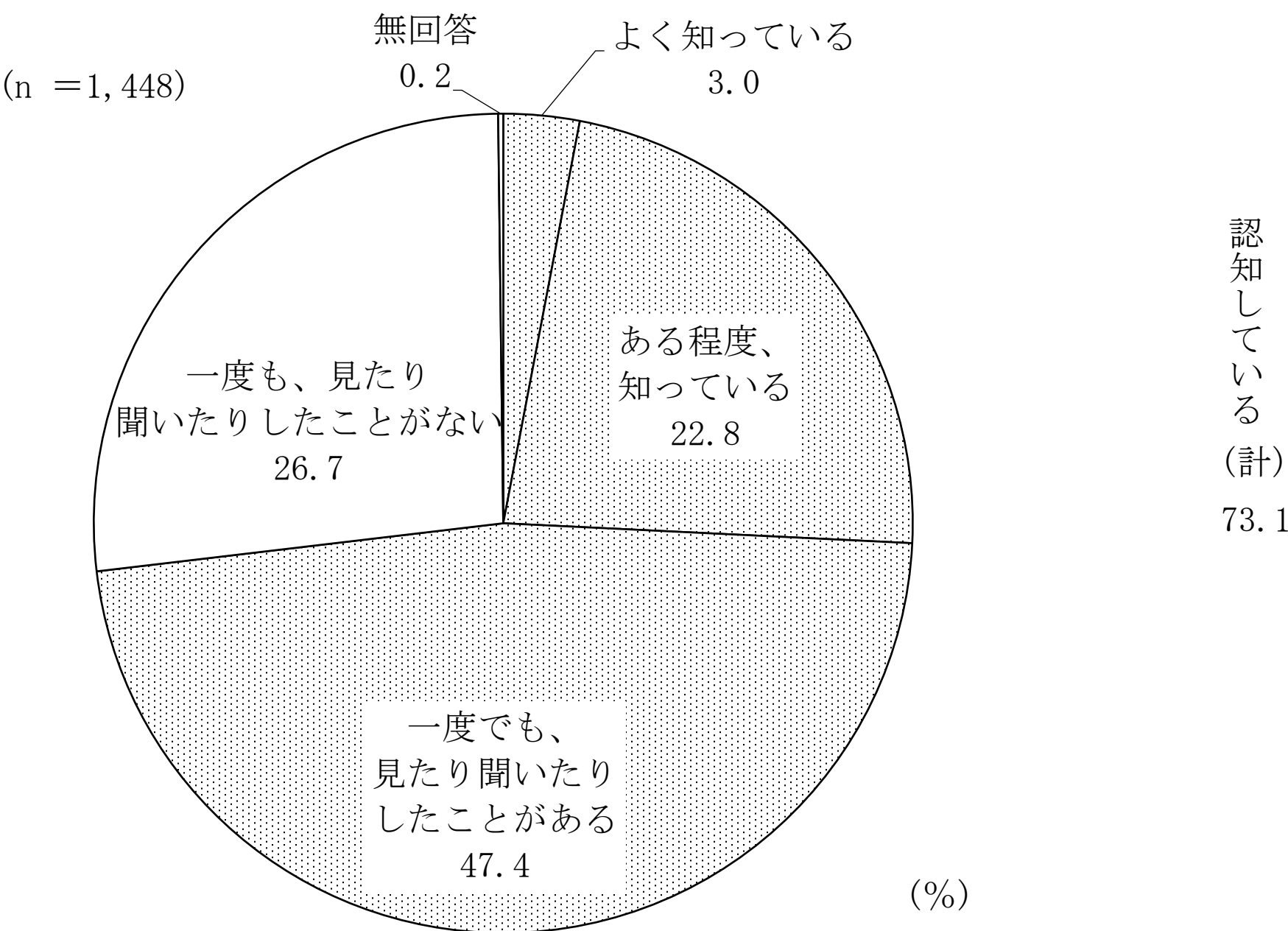
1－5 あなたがどちらかというとも幸福感を感じたのはどのような理由からですか（〇は幾つでも）。
（M. A. ）



◇ デフリンピックの認知度

(全員の方に)

1－6 今年11月に、東京でデフリンピックが開催されます。あなたは、デフリンピックについて、どの程度知っていますか（○は一つ）。



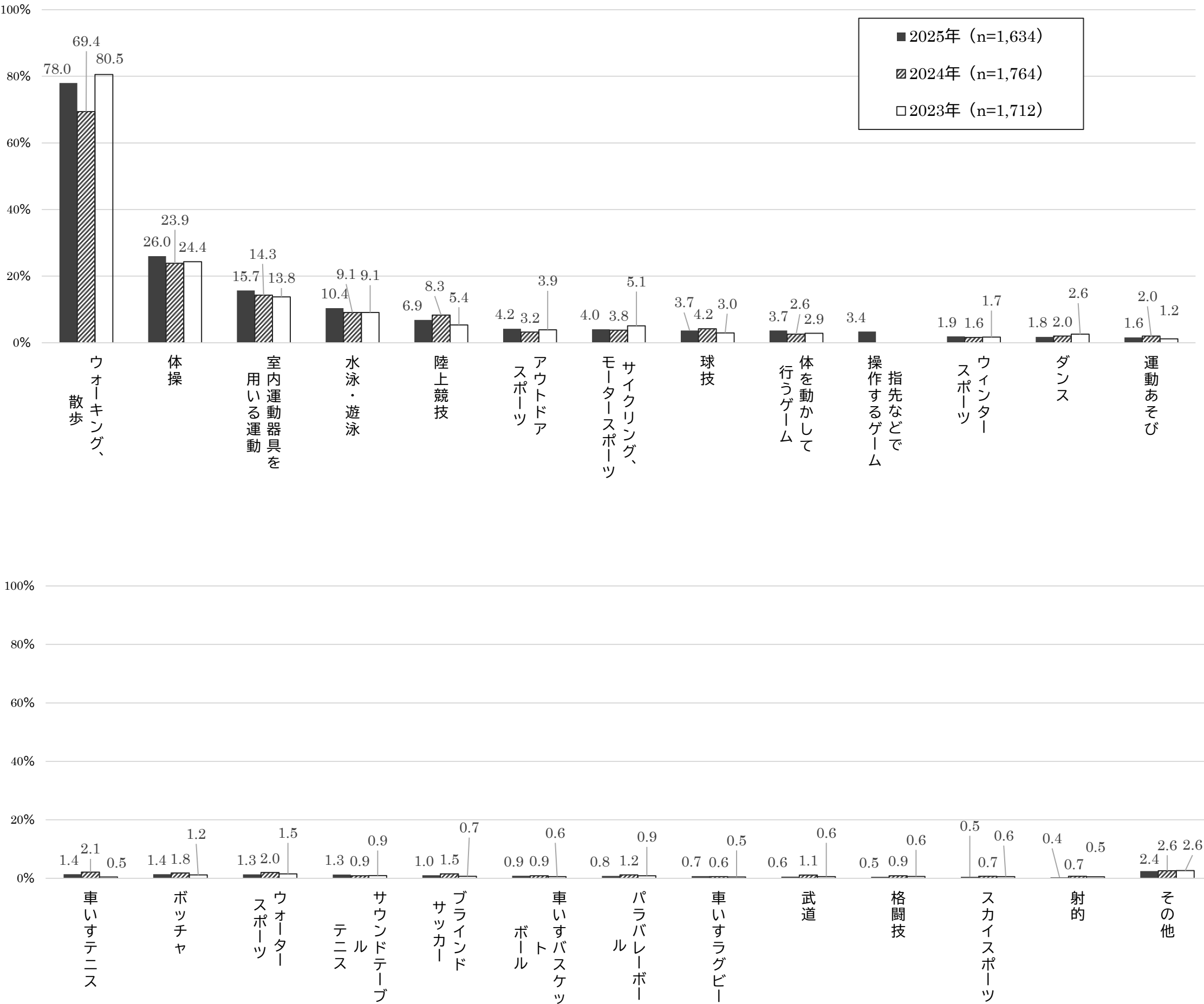
(注) 『認知している (計) 』は「よく知っている」「ある程度、知っている」「一度でも、見たり聞いたりしたことがある」の合計

2 障害者のスポーツに関する意識調査

◇過去 1 年間に行ったスポーツ・運動

(全員の方に)
2－1 この 1 年間にスポーツや運動を行いましたか。(当てはまるものすべて)
・なんらかのスポーツ・運動を行ったと回答した方(実施者) 1,634人
・この1年間に運動・スポーツは行わなかったと回答した方(非実施者) 1,114人

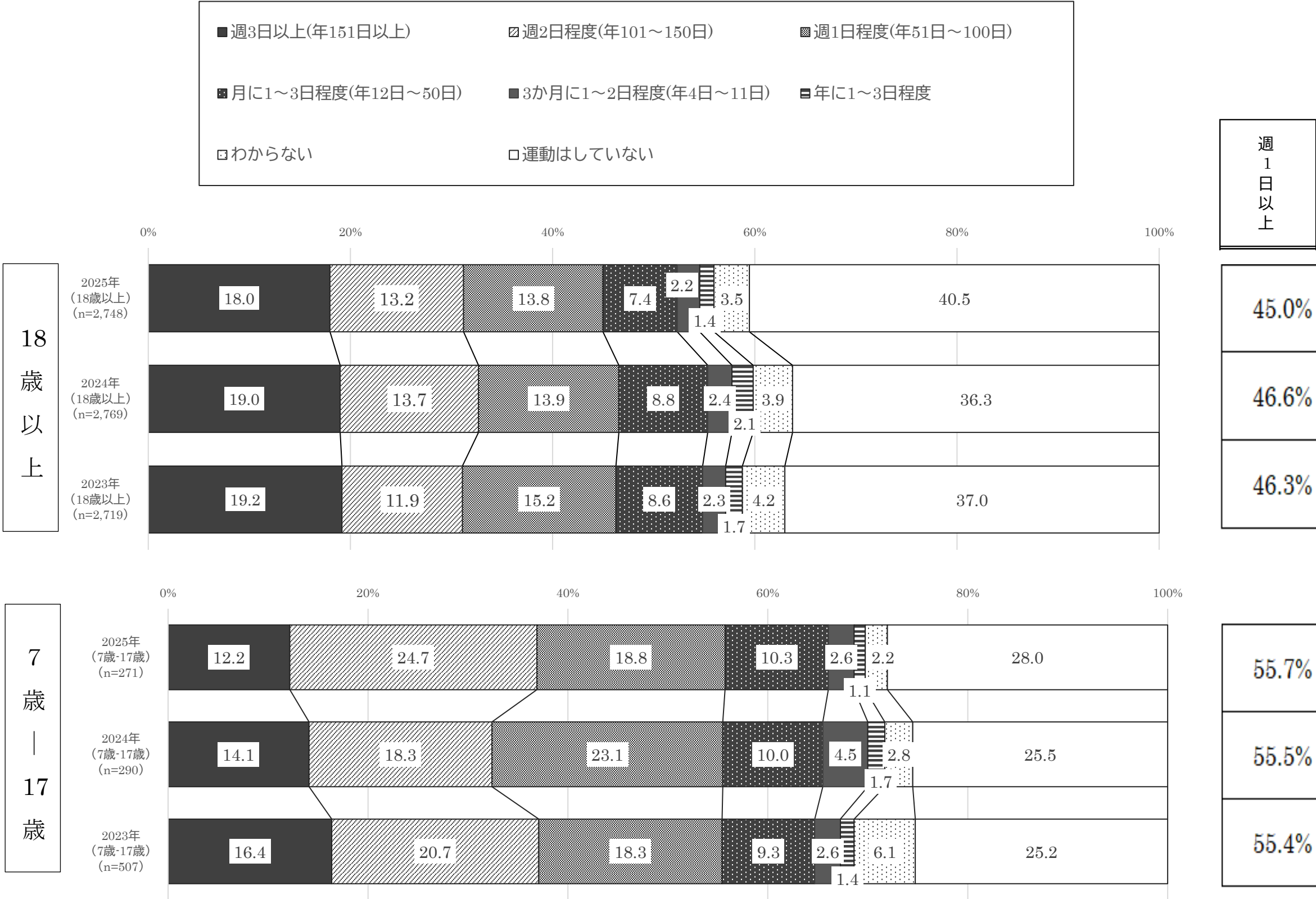
<実施者が行った種目>



(注 1) 18歳以上の数値を記載
(注 2) 「指先などで操作するゲーム」は今年度追加した選択肢

◇過去 1 年間にスポーツ・運動を行った日数

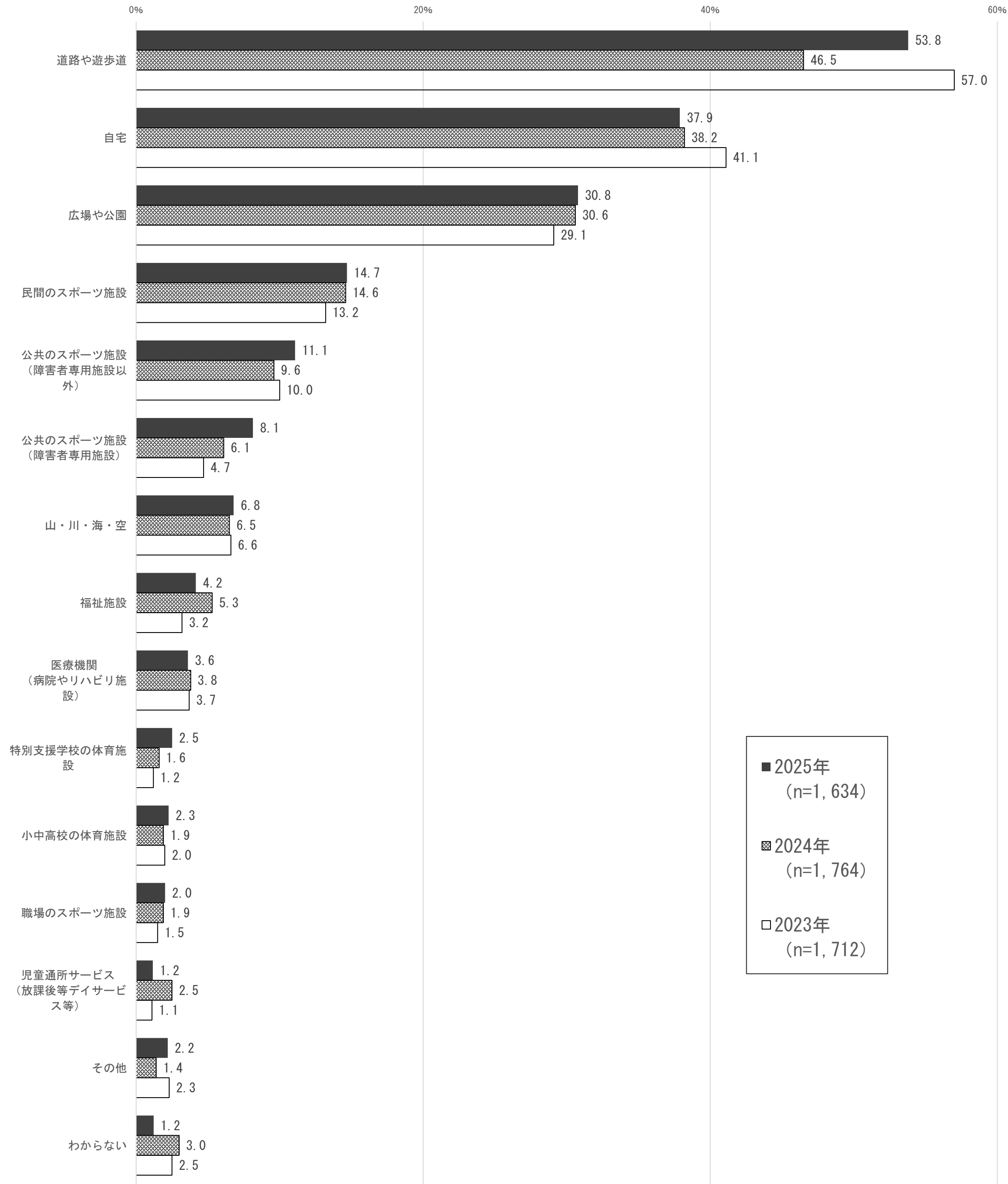
(実施者に)
2－2 スポーツや運動を実施した日数を全部足し合わせると、この 1 年間にどの程度の頻度で行っていますか。（当てはまるもの1つ）



(注) 問 2－1 における、「この 1 年間に運動・スポーツは行わなかった」と回答した数値を「運動はしていない」と整理

◇スポーツ・運動を実施した場所

(実施者に)
2－3 スポーツや運動を行った場所はどこですか。学校に通っている場合、学校体育や行事以外を回答してください。（当てはまるものすべて）



■ 2025年
(n=1,634)

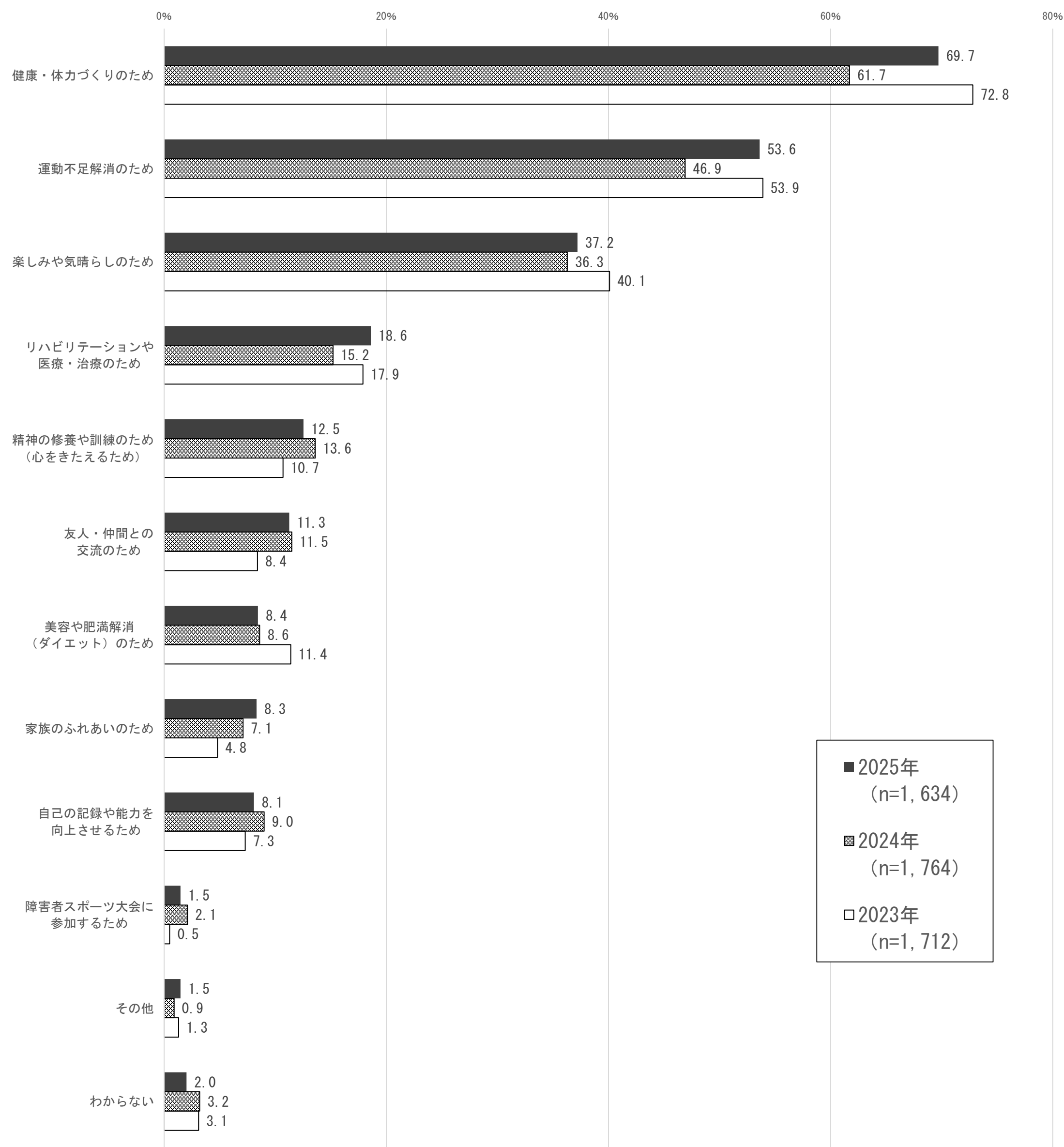
▨ 2024年
(n=1,764)

□ 2023年
(n=1,712)

(注) 18歳以上の数値を記載

◇スポーツ・運動を実施した理由

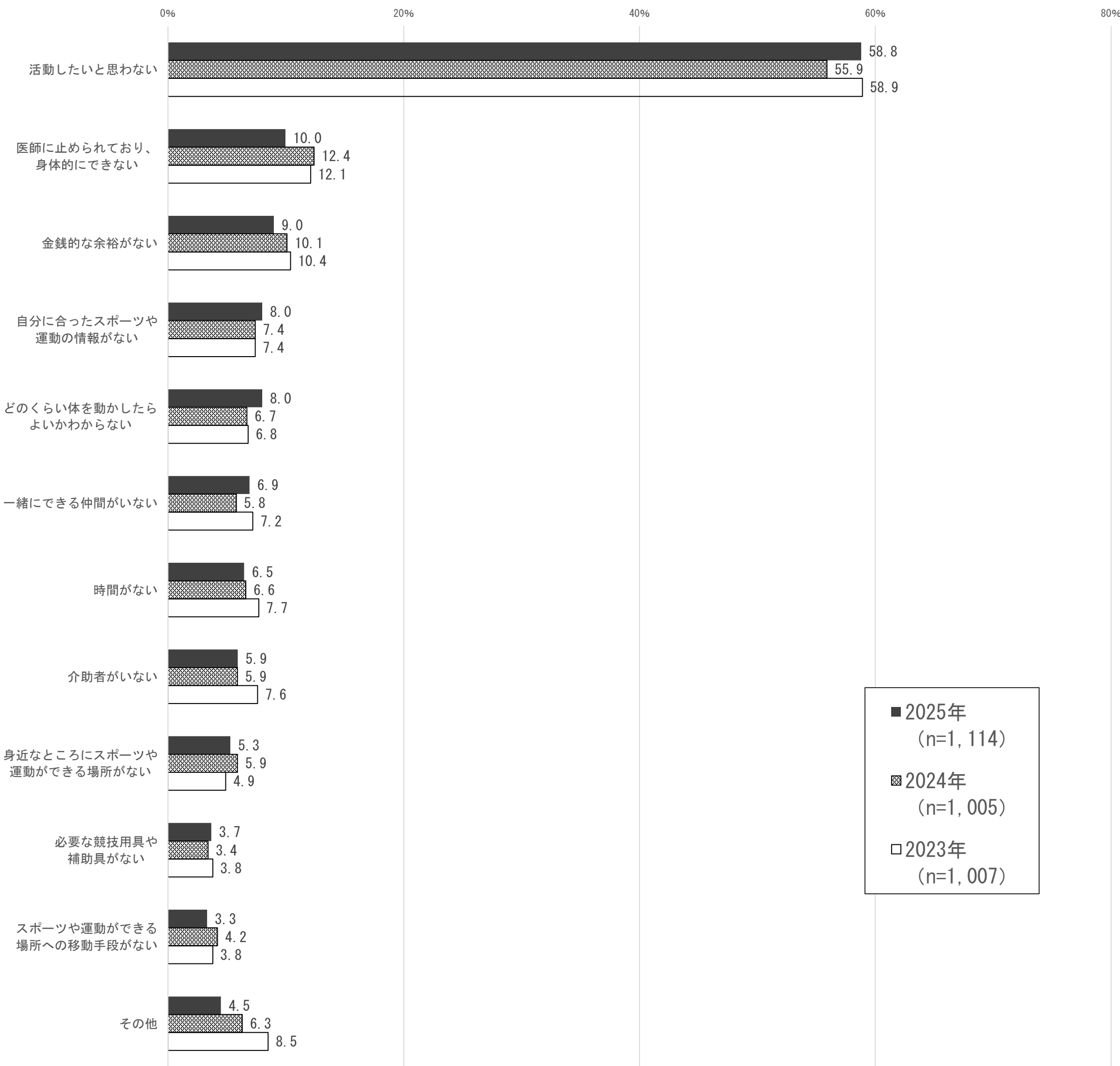
(実施者に)
2－4 スポーツや運動をしたのはどのような理由からですか。（当てはまるものすべて）



(注) 18歳以上の数値を記載

◇スポーツ・運動を実施しない理由

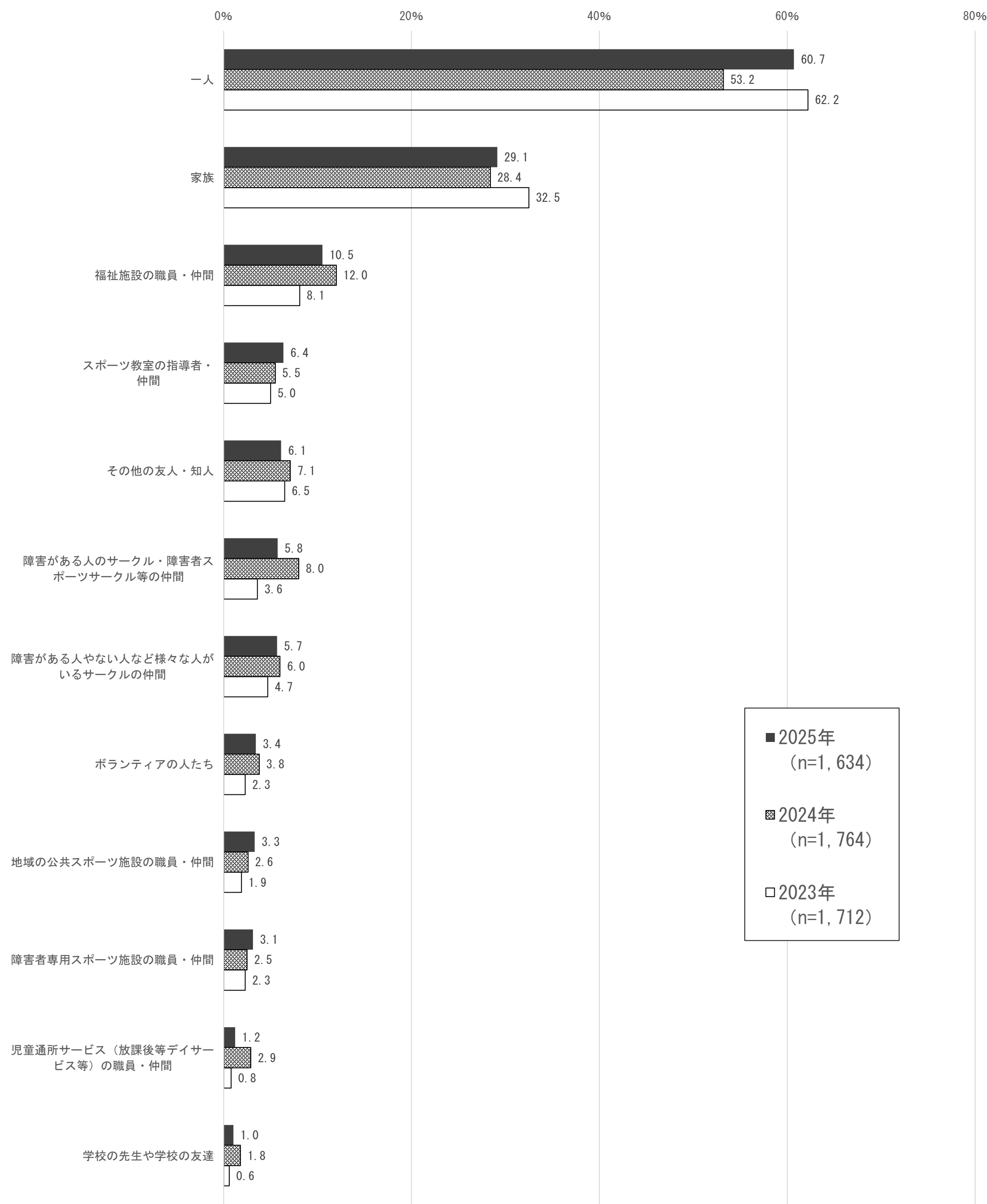
(非実施者に)
2－5 スポーツや運動を行っていないのはどのような理由からですか。(当てはまるものすべて)



(注) 18歳以上の数値を記載

◇スポーツ・運動を一緒に実施する人

(実施者に)
2－6 スポーツや運動を一緒にするのは誰ですか。（当てはまるものすべて）



(注) 18歳以上の数値を記載