

三菱マテリアルトレーディング株式会社

2025年度「スポーツに関する調査」報告書



1. 背景

スポーツ庁が実施した世論調査において、成人の週1回以上のスポーツ実施率は、特に20代～50代の「働き盛り世代」のスポーツ実施率が全体の平均よりも低くなっている。これらの世代では、仕事や家事・育児によりスポーツを実施する時間がないことを理由に挙げる人が多い。健康的なライフスタイルを定着させるためには、一日の大半を過ごす職場において、スポーツに親しむきっかけづくりを進めていくことが、企業の責務のひとつとして、認識されるようになってきている。

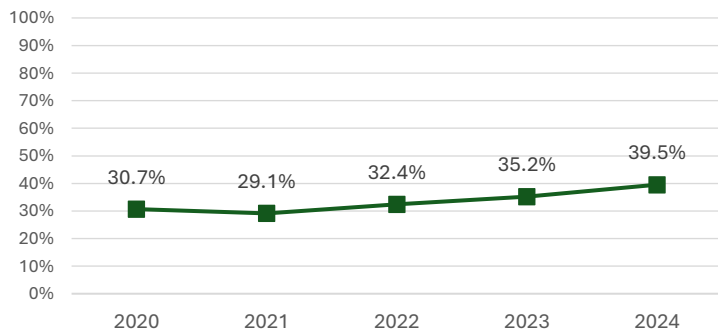
スポーツ庁では、朝や昼休みなどに体操・ストレッチをするなどの運動機会の提供や、階段の利用や徒歩、スタンディングミーティングの実施など、スポーツ競技に限らず、社員の健康増進のためスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」として認定する制度を実施している。本制度により、従業員がスポーツに親しめる環境づくりを進める企業の社会的評価が向上することで、「働き盛り世代」をはじめとした、スポーツ実施率の向上につなげていくこととされている。

当社における運動習慣保有率は、5年間で10%ほど上昇しているが、30代～50代では大きな変化はない。この点はスポーツ庁がおこなっている「働き盛り世代」のスポーツ実施率調査と同じである。健康づくりプロジェクト事務局では、全社員を対象に、スポーツに関する調査をおこなった。

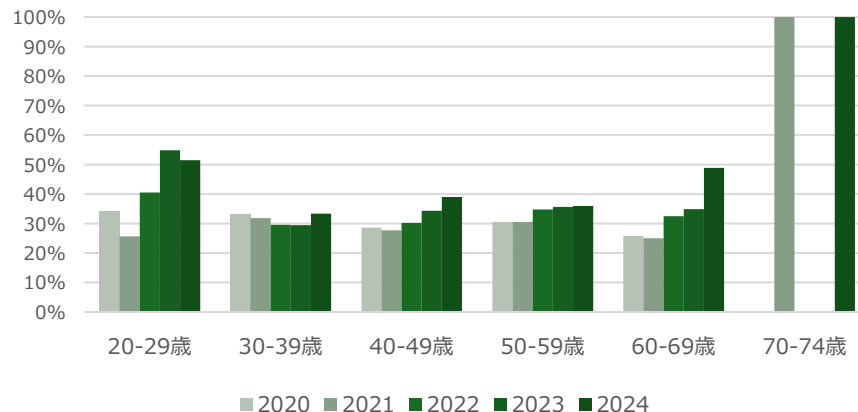
MMTC社員 適切な運動習慣 経年比較

＜適切な運動習慣の判定基準＞
運動習慣に関する3つの問診項目のうち2つ以上が適切と回答

【適切な運動習慣保有率】



【年齢階層別-適切な運動習慣保有率】



2. 調査の概要

(1) 調査方法

2025年8月25日～9月12日に、Formsによる調査をおこなった。

(2) 回答者属性

対象397人（全社員）中、回答者は131人だった。回答者の属性は以下のとおりである。

①性・年代

男性20代、男性30代、男性40代、男性50代、男性60代
女性20代、女性30代、女性40代、女性50代、女性60代

②所属

所属および勤務拠点は、質問項目に入れていない。

(3) スポーツの定義

この調査において「スポーツ・運動」とは、競技としての運動のほか、健康づくりのためにおこなう散歩、サイクリングやレクリエーションなど、身体を使う運動全般を指す。

3. 調査結果についての総括

- ・健康に対して「自信がある」「やや自信がある」のは、4人に1人である。性別で見ると男性の方が健康に自信をもっている。
- ・体を動かすことが「好き」「やや好き」は6割を超えているが、週に1日以上スポーツをしているのは、4割にとどまっている。
- ・スポーツ観戦が「好き」「やや好き」は6割を超えているが、競技場などで直接観戦したのは、半数の3割である。
- ・スポーツをしない人は4割いるが、性別で見ると女性の方が多い。
- ・スポーツをおこなうときに問題となるのは「スポーツをする意欲がでない」が一番多い。「時間的余裕がない」「健康・体力に不安がある」の2つが、二番目に多い。どの回答においても性別による差はあまりない。
- ・スポーツをおこなう際に負担してもよいと思う一回あたりの施設使用料は、半数が「501円以上」の負担でもよいとしている。性別では、男性では「1,000円以上」が一番多い。女性では「301～500円」が一番多い。
- ・スポーツボランティアをしたことがあるのは4%である。

スポーツの本質は「楽しさ」や「喜び」を感じることである。これは時代を経ても変わることがない「スポーツ」の普遍的価値である。スポーツ基本法前文において「スポーツは、世界共通の人類の文化である」と定義されている。そして競技スポーツだけではなく、散歩やレクリエーション活動などを含む「文化としての身体活動」も含むとされている。スポーツは「する」「みる」「ささえる」という様々な形での自発的な参画を通して、楽しさや喜びを感じることに本質を持つものとして捉えることとしている。

「する」は、スポーツを通じて人間らしさを育み、人々の生活や心を豊かにすることである。「みる」は、感動に加え、選手と観客がひとつとなれる一体感を得ることが可能になることである。「ささえる」は、時には支える側に、時には支えられる側になることで人と人との絆や思いやる心を育むことができることである。

スポーツを通じて「地域社会の再生」「健康で活力に満ちた長寿社会の実現」「国民経済の発展」「国際相互理解の促進」を進めることで、社会の活性化・課題の解消に寄与することができる。これらは企業の活動においても欠かせないものである。

4. 主な調査結果

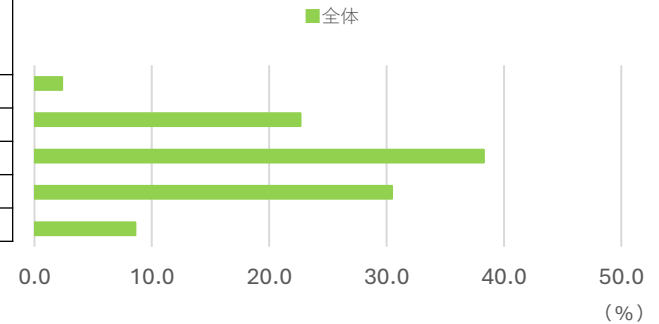
(1) あなたは、自分の健康に自信をもっていますか。（ひとつだけ）

- ・ 自信がある
- ・ やや自信がある
- ・ どちらでもない
- ・ やや自信がない
- ・ 自信がない

図表1. あなたは自分の健康に自信をもっていますか（結果）

単位：人
%

性別			年代別					全体	回答群
男性	女性	不明	20代	30代	40代	50代	60代		
63	65	3	17	33	36	29	16	131	
1.5	0.8	0	0.0	0.0	0.0	2.3	0.0	2.3	自信がある
14.5	7.6	0.0	3.1	5.3	5.3	4.6	3.8	22.1	やや自信がある
19.8	15.3	2.3	3.1	3.8	13.0	10.7	6.9	37.4	どちらでもない
9.9	19.8	0.0	6.1	13.0	6.9	3.1	0.8	29.8	やや自信がない
2.3	6.1	0.0	0.8	3.1	2.3	1.5	0.8	8.4	自信がない



- ① 健康に対して「自信がある」「やや自信がある」のは、4人に1人である。
- ② 性別で見ると、男性の方が健康に自信をもっている。
- ③ 30代の「やや自信がない」「自信がない」の割合が高いのが注目される。

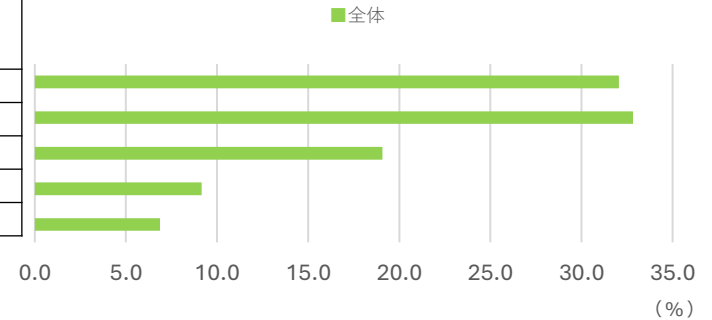
4. 主な調査結果

(2) あなたは、スポーツ・運動で体を動かすことは好きですか。（ひとつだけ）

- ・好き
- ・やや好き
- ・どちらでもない
- ・やや嫌い
- ・嫌い

図表2. あなたは、スポーツ・運動で体を動かすことは好きですか。（結果） 単位：人 %

性別			年代別					全体	回答群
男性	女性	不明	20代	30代	40代	50代	60代		
63	65	3	17	33	36	29	16	131	
24.4	7.6	0	3.1	6.1	9.2	9.2	4.6	32.1	好き
16.0	16.0	0.8	6.1	8.4	5.3	9.2	3.8	32.8	やや好き
6.9	10.7	1.5	2.3	5.3	6.9	1.5	3.1	19.1	どちらでもない
0.8	8.4	0.0	1.5	2.3	3.1	1.5	0.8	9.2	やや嫌い
0.0	6.9	0.0	0.0	3.1	3.1	0.8	0.0	6.9	嫌い



- ① 体を動かすことが「好き」「やや好き」は、6割を超えている。
- ② 性別で見ると「好き」と回答したのは、男性が女性の3倍となっている。
- ③ 「嫌い」「やや嫌い」は、女性の方が多い。

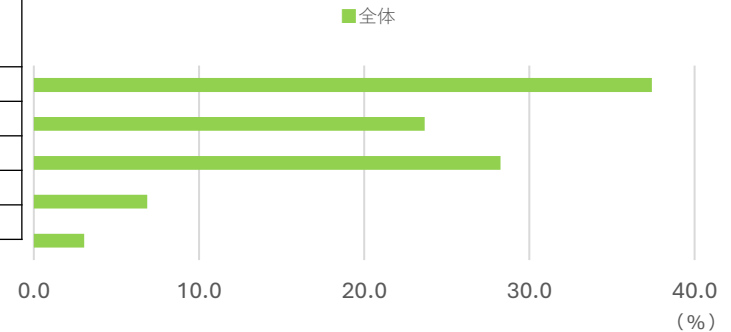
4. 主な調査結果

(3) あなたは、テレビや競技場でスポーツを見ることは好きですか。（ひとつだけ）

- ・好き
- ・やや好き
- ・どちらでもない
- ・やや嫌い
- ・嫌い

図表3. あなたは、テレビや競技場でスポーツを見ることは好きですか（結果） 単位：人 %

性別			年代別					全体	回答群
男性	女性	不明	20代	30代	40代	50代	60代		
63	65	3	17	33	36	29	16	131	
24.4	13.0	0.8	3.8	9.2	10.7	8.4	5.3	37.4	好き
14.5	9.2	0.0	3.1	4.6	6.9	6.9	2.3	23.7	やや好き
6.9	19.8	1.5	5.3	8.4	7.6	3.8	3.1	28.2	どちらでもない
2.3	4.6	0.0	0.8	0.8	2.3	2.3	0.8	6.9	やや嫌い
0.0	3.1	0.0	0.0	2.3	0.0	0.8	0.0	3.1	嫌い



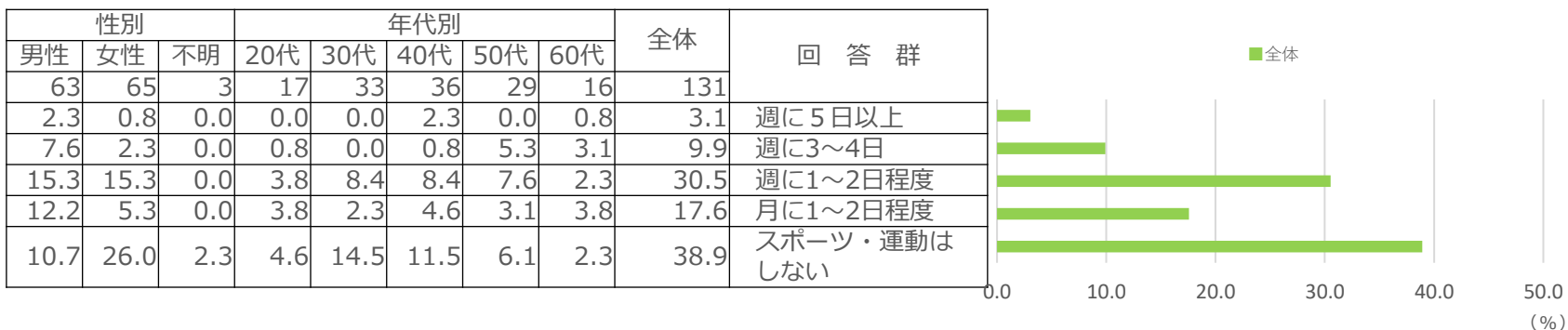
- ① スポーツ観戦が「好き」「やや好き」は、6割を超えている。
- ② 性別で見ると「好き」「やや好き」と回答したのは、男性が女性の2倍となっている。
- ③ 「嫌い」「やや嫌い」は、女性の方が多い。

4. 主な調査結果

(4) あなたは、普段何日くらいスポーツ・運動をしていますか。(ひとつだけ)

- ・週に5日以上
- ・週に3～4日
- ・週に1～2日程度
- ・月に1～2日程度
- ・スポーツ・運動はしない

図表4. あなたは、普段何日くらいスポーツ・運動をしていますか。(結果) 単位：人 %



- ① 週に1日以上スポーツをしているのは、5人に2人である。
- ② スポーツをしない人は、5人に2人である。
- ③ 性別で見ると、スポーツをしない人は女性の方が多い。

4. 主な調査結果

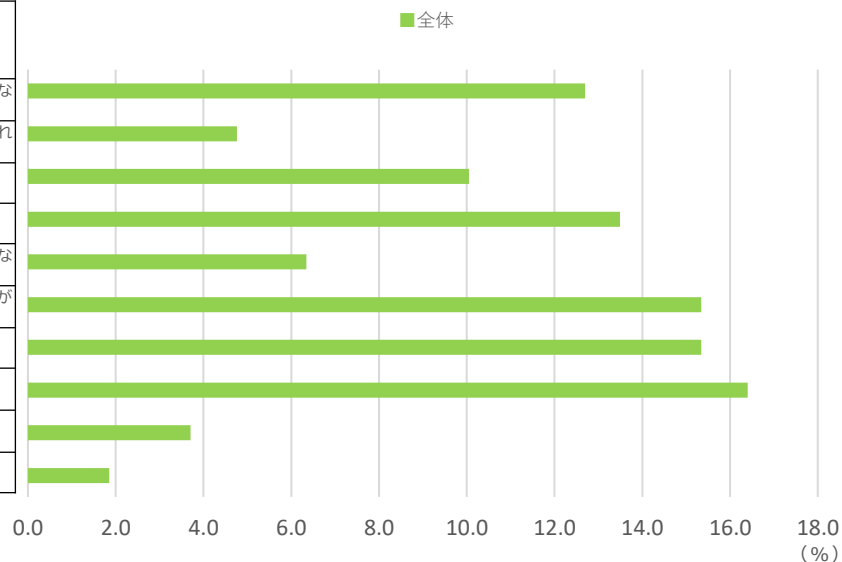
(5) あなたが将来、スポーツ・運動をおこなおうとする時に問題となると考えられることは何ですか。(3つ)

- ・スポーツ・運動をする施設、場所がない
- ・自分のレベルに合った指導が受けられない
- ・一緒に活動する仲間がいない
- ・用具の購入や施設使用料が高い
- ・スポーツ・運動の情報、知識が足りない
- ・スポーツ・運動をする時間的な余裕がない
- ・健康、体力面に不安がある
- ・スポーツ、運動をする意欲がでない
- ・自分もっている技術に自信がない
- ・家族の理解が得られない

図表5. あなたが将来、スポーツ・運動をおこなおうとする時に問題となると考えられることは何ですか。(結果)

単位：人
%

性別			年代別					全体	回答群
男性	女性	不明	20代	30代	40代	50代	60代		
63	65	3	17	33	36	29	16	378	
6.6	5.8	0.3	1.6	4.2	1.9	3.4	1.6	12.7	スポーツ・運動をする施設、場所がない
2.9	1.9	0.0	0.8	0.0	0.5	2.4	1.1	4.8	自分のレベルに合った指導が受けられない
5.3	4.8	0.0	2.1	3.4	1.9	1.1	1.6	10.1	一緒に活動する仲間がいない
5.8	7.4	0.3	1.9	3.4	3.7	4.0	0.5	13.5	用具の購入や施設使用料が高い
2.4	4.0	0.0	0.5	1.9	2.1	0.8	1.1	6.3	スポーツ・運動の情報、知識が足りない
6.9	7.9	0.5	1.9	4.5	4.8	2.9	1.3	15.3	スポーツ・運動をする時間的な余裕がない
7.9	7.1	0.3	1.3	3.2	4.8	2.9	3.2	15.3	健康、体力面に不安がある
6.3	9.3	0.8	1.9	4.0	5.0	3.4	2.1	16.4	スポーツ、運動をする意欲がでない
1.3	2.1	0.3	0.5	1.1	1.3	0.5	0.3	3.7	自分もっている技術に自信がない
1.3	0.5	0.0	0.3	0.5	1.1	0.0	0.0	1.9	家族の理解が得られない



- ① 「スポーツをする意欲がでない」の回答が、一番多い。
- ② 「時間的な余裕がない」「健康・体力に不安がある」の2つの回答が、二番目に多い。
- ③ どの回答においても性別による差はあまりない。

4. 主な調査結果

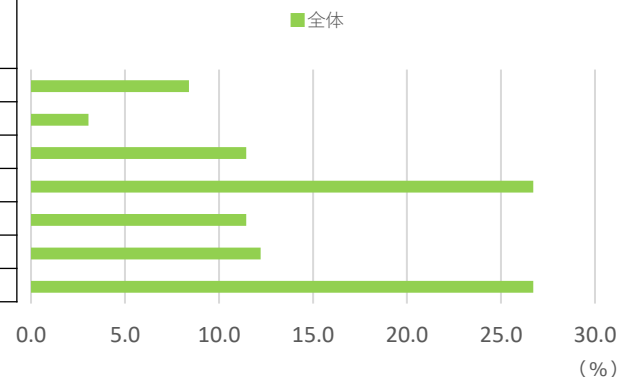
(6) スポーツ・運動をおこなう際、あなたが負担してもよいと思う、一回あたりの施設使用料はいくらですか。
(ひとつだけ)

- ・ 無料
- ・ 1～100円
- ・ 101～300円
- ・ 301～500円
- ・ 501～700円
- ・ 701～999円
- ・ 1,000円以上

図表6. スポーツ・運動をおこなう際、あなたが負担してもよいと思う、一回あたりの施設使用料はいくらですか。(結果)

単位：人
%

性別			年代別					全体	回答群
男性	女性	不明	20代	30代	40代	50代	60代		
63	65	3	17	33	36	29	16	131	
3.1	4.6	0.8	3.1	1.5	2.3	0.8	0.8	8.4	無料
0.8	2.3	0.0	0.0	0.8	2.3	0.0	0.0	3.1	1～100円
6.9	4.6	0.0	1.5	3.8	2.3	3.8	0.0	11.5	101～300円
9.9	16.8	0.0	3.8	9.2	6.9	3.8	3.1	26.7	301～500円
4.6	6.1	0.8	2.3	1.5	3.8	3.8	0.0	11.5	501～700円
5.3	6.9	0.0	0.0	3.8	3.8	3.1	1.5	12.2	701～999円
17.6	8.4	0.8	2.3	4.6	6.1	6.9	6.9	26.7	1,000円以上



- ① 性別で見ると、男性では「1,000円以上」の回答が一番多い。
- ② 性別で見ると、女性では「301～500円」の回答が一番多い。
- ③ 半数が、負担額「501円以上」でもよいと回答している。

4. 主な調査結果

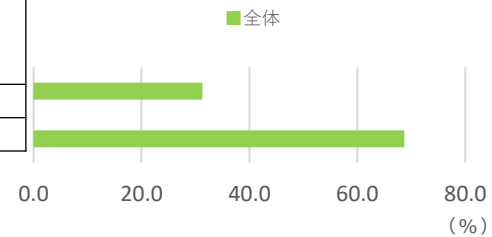
(7) あなたは、この1年間に直接スポーツ（プロ・アマ問わず）を観戦しましたか。テレビ観戦は含みません。（ひとつだけ）

- ・ 観戦した
- ・ 観戦していない

図表7. あなたは、この1年間に直接スポーツ（プロ・アマ問わず）を観戦しましたか。テレビ観戦は含みません。（結果）

単位：人
%

性別			年代別					全体	回答群
男性	女性	不明	20代	30代	40代	50代	60代		
63	65	3	17	33	36	29	16	131	
19.1	11.5	0.8	4.6	5.3	7.6	9.2	4.6	31.3	観戦した
29.0	38.2	1.5	8.4	19.8	19.8	13.0	7.6	68.7	観戦していない



- ① 「観戦した」人は3割である。
- ② 「観戦していない」人は7割である。
- ③ 性別で見ると「観戦した」の回答は、男性が女性の2倍である。

4. 主な調査結果

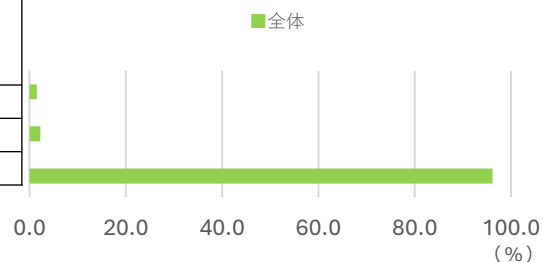
(8) あなたは、この1年間にスポーツボランティアをしたことがありますか。(ひとつだけ)

- ・ 自主的におこなった
- ・ 頼まれておこなった
- ・ おこなわなかった

図表8. あなたは、この1年間にスポーツボランティアをしたことがありますか。(結果)

単位：人
%

性別			年代別					全体	回答群
男性	女性	不明	20代	30代	40代	50代	60代		
63	65	3	17	33	36	29	16	131	
1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.8	0.0	1.5	自主的におこなった
1.5	0.8	0.0	0.8	0.0	0.8	0.8	0.0	2.3	頼まれておこなった
45.0	48.9	2.3	12.2	25.2	26.0	20.6	12.2	96.2	おこなわなかった



① スポーツボランティアをしたことがあるのは、4%である。

会社名 三菱マテリアルトレーディング株式会社

設立 1947年5月9日

従業員等 397人（役員含む／2025年5月末時点）

資本金 3億9,300万円

所在地 〒103-0007
東京都中央区日本橋浜町3丁目21番1号
日本橋浜町Fタワー17階

発行日 2025年10月1日
発行者 三菱マテリアルトレーディング
健康づくりプロジェクト事務局
作成者 佐藤 篤志（安全環境品質部）
甲州 麻美子（総務・人事部）
電話 03-3660-1673
✉ ml-mmtcsafe@mmc.co.jp

無断複製・無断転載等を禁じます

