

報道関係各位

2026年3月31日
株式会社クロス・マーケティング

アウトドアスポーツ3年間の実施率は19%と低下傾向 「サイクリング」「釣り」「登山・トレイルランニング」がTOP3

－アウトドアに関する調査（2026年）アウトドアスポーツ編－

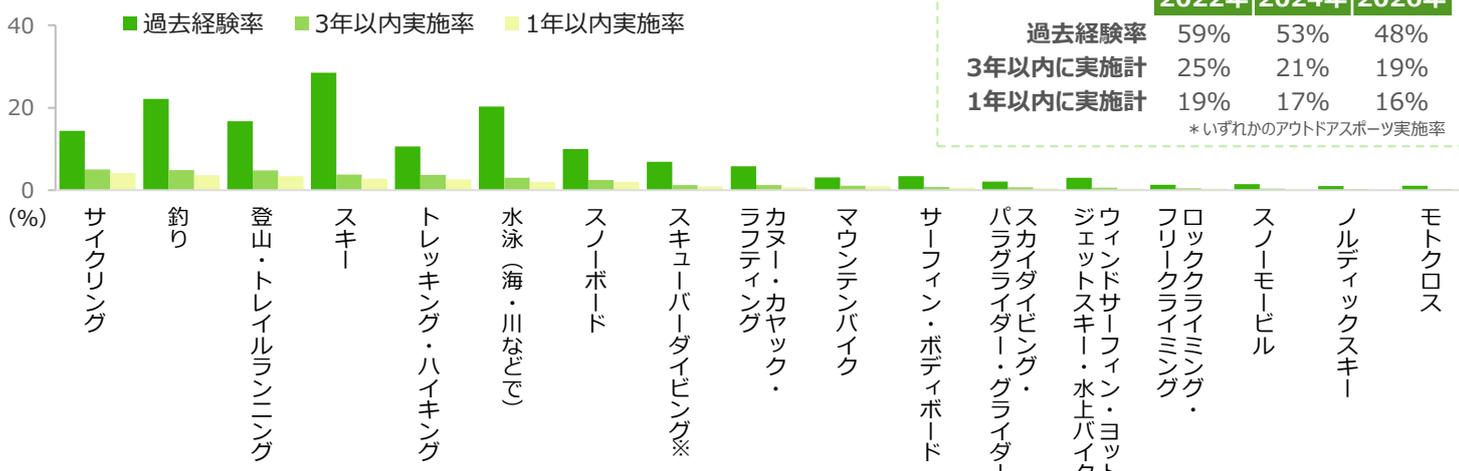
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国47都道府県に在住する20～69歳の男女5,000人を対象に「アウトドアに関する調査（2026年）」を実施しました。今回はアウトドアスポーツの種類別に、実施率、実施理由、今後の意向、実施するきっかけなどを聴取し、分析をしました。

■調査結果（一部抜粋）

- ✓ **【アウトドアスポーツ実施率】** アウトドアスポーツの実施経験者は48%、直近3年以内は19%、1年以内は16%であり、2022年から実施率の低下傾向がみられた。直近3年以内の実施率のTOP5は、「サイクリング」「釣り」「登山・トレイルランニング」「スキー」「トレッキング・ハイキング」であり、いずれもアウトドアスポーツ実施率は男性で高い。年代別に直近3年以内実施率が高いのは、20代「スキー」「スノーボード」のウィンタースポーツ、40代の「サイクリング」「釣り」「登山・トレイルランニング」、60代「トレッキング・ハイキング」である。＜図1＞2022年、2024年と比較し、3年以内アウトドアスポーツ実施率は各種ともにやや低下が同率が多い。＜図2＞直近1年以内で微増したのは「スキー」、中でも男性の20代と50代の実施率はやや高い。＜図3＞
- ✓ **【実施理由】** 3年以内に実施したアウトドアスポーツの種別ごとに実施理由を聴取した。一般的に「自然の中で過ごす」「気分転換」「健康」が高い。特に「健康」はサイクリング、「家族と過ごす」は水泳（海・川などで）、「友人・知人と関係を深める」はスノーボード、スキー、「自然の中で過ごす」はトレッキング・ハイキング、登山・トレイルランニングの実施者で高い。＜図4＞
- ✓ **【実施意向と実施するためのきっかけ】** 今後行いたいものは、男性が「釣り」「登山・トレイルランニング」「サイクリング」で8～9%、女性は「登山・トレイルランニング」「トレッキング・ハイキング」「釣り」で6～7%。＜図5＞アウトドアスポーツを行う時のきっかけは、「もっと時間ができたら」が最多の39%、「収入があがったら」「一緒にしてくれる人が見つかったら」「体力がいたら」が2割台。女性は「一緒にしてくれる人が見つかったら」が36%と2番手のきっかけとしてあがった。＜図6＞

◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/20260331outdoor>

＜図1＞アウトドアスポーツ実施率／2026年（複数回答：n=5,000）

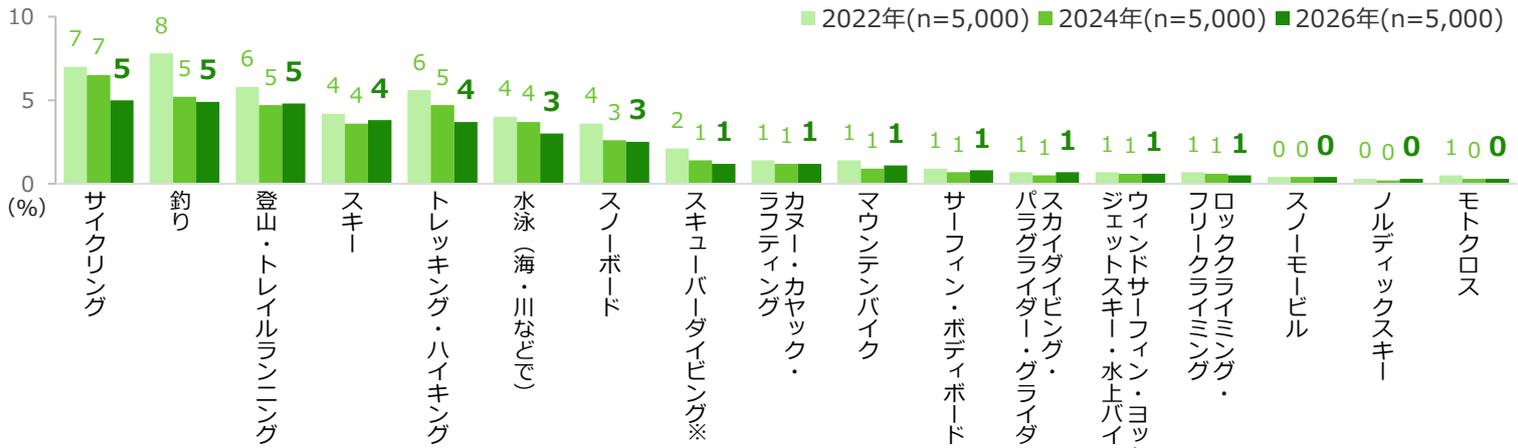


項目内 ■ 1位 ■ 2位 ■ 3位

	サイクリング	釣り	登山・トレイルランニング	スキー	トレッキング・ハイキング	水泳（海・川などで）	スノーボード	スキューバダイビング※	ラフティング	カヌー・カヤック	マウンテンバイク	サーフィン・ボディボード	パラグライダー・グライダー	スカイダイビング	ジェットスキー・水上バイク	ウィンンドサーフィン・ヨット	ロッククライミング	フリークライミング	スノーモービル	ノルディックスキー	モトクロス
男性	7	7	6	5	4	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
女性	3	3	4	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
20代	4	4	5	5	2	3	5	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	
30代	5	5	4	3	2	3	4	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	
40代	6	6	6	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
50代	5	4	4	3	4	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
60代	5	5	5	4	6	3	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	

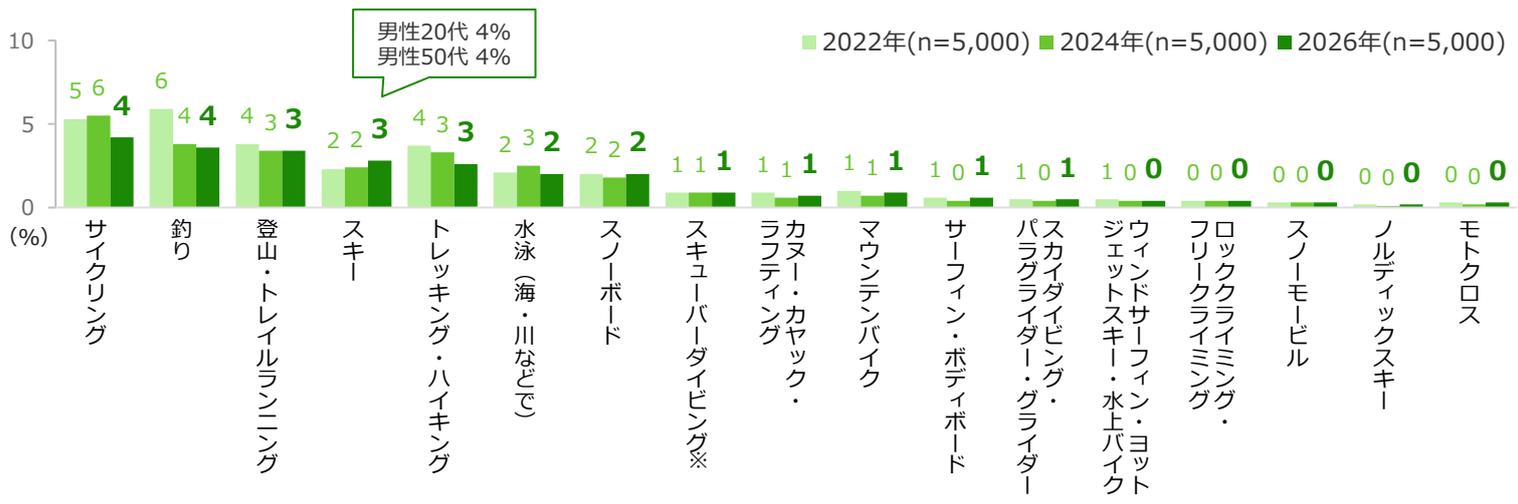
※「スキューバダイビング」は、シュノーケリング・スキンドイビング（素潜り）を含む
※各性別 n=2,500 各年代別 n=1,000

<図2> アウトドアスポーツ3年以内実施率/時系列 (複数回答)



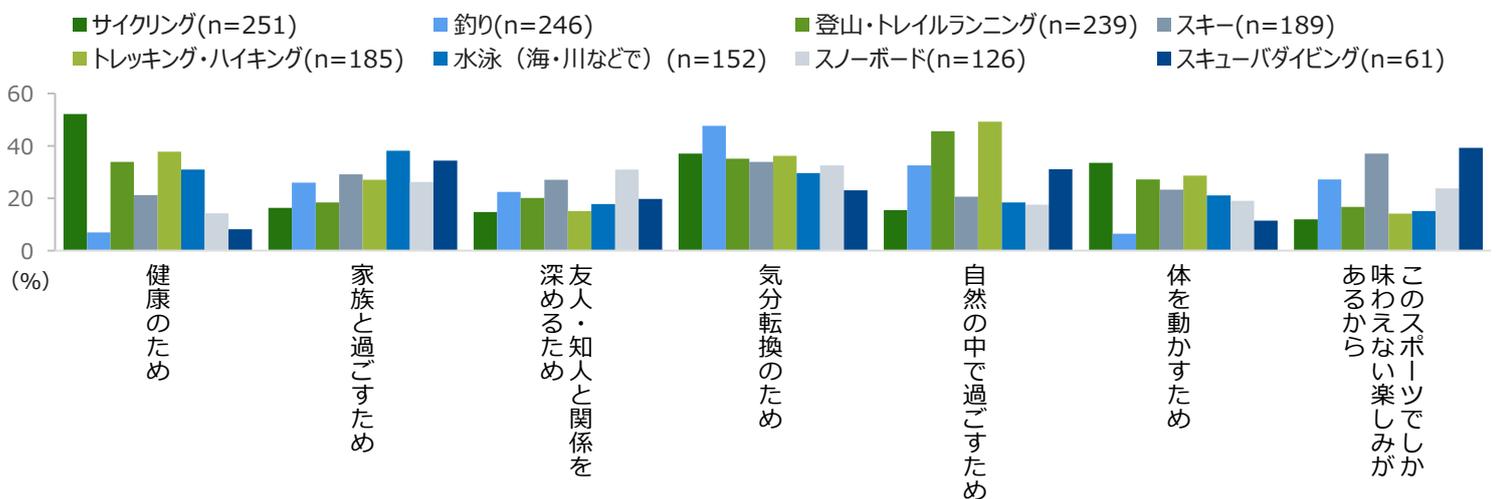
※「スキューバダイビング」は、シュノーケリング・スキンダイビング(素潜り)を含む

<図3> アウトドアスポーツ1年以内実施率/時系列 (複数回答)



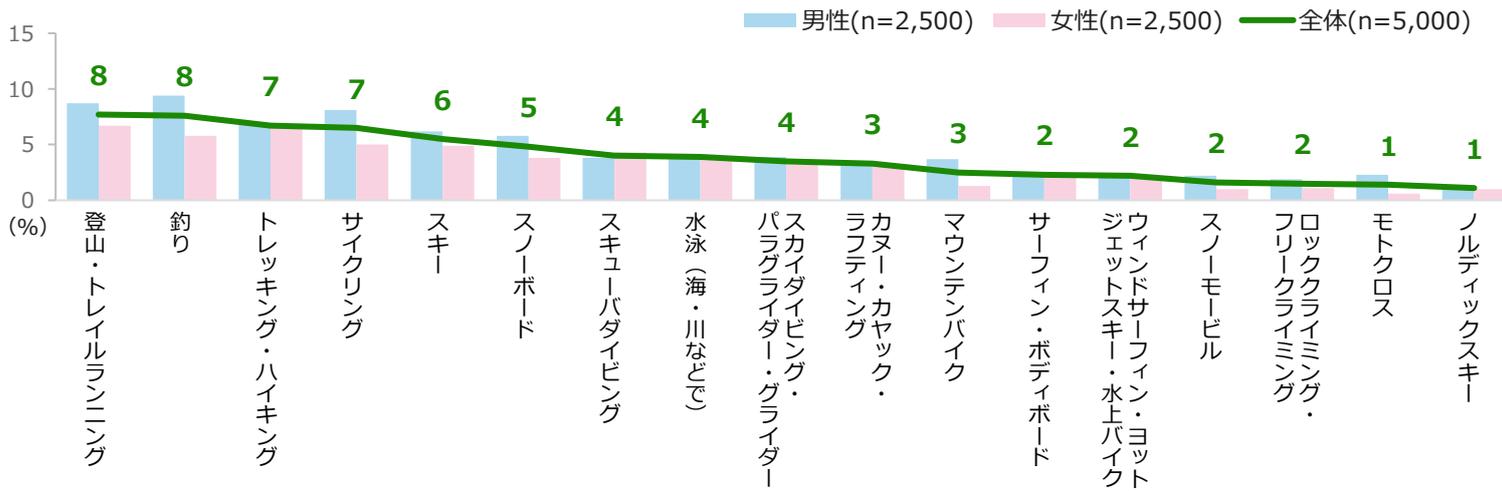
※「スキューバダイビング」は、シュノーケリング・スキンダイビング(素潜り)を含む

<図4> アウトドアスポーツの実施理由 (複数回答) ※各種目3年以内実施者



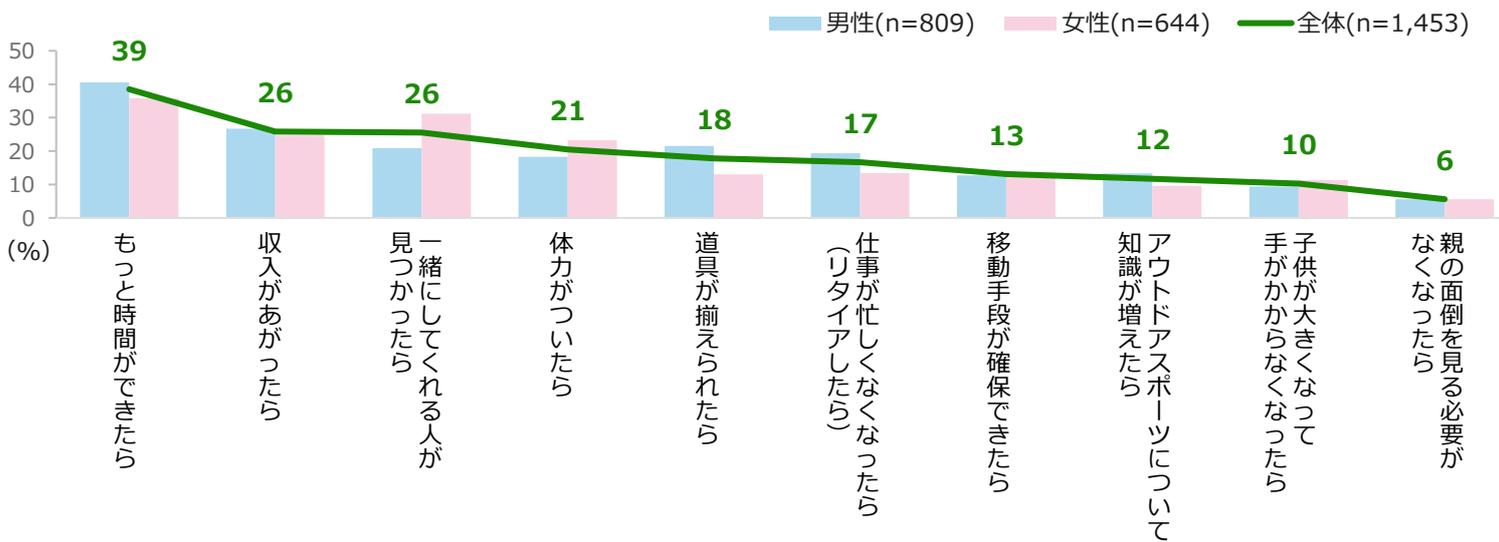
※「スキューバダイビング」は、シュノーケリング・スキンダイビング(素潜り)を含む

<図5> 今後行いたいアウトドアスポーツ (複数回答)



※「スキューバダイビング」は、シュノーケリング・スキndaイビング(素潜り)を含む

<図6> どのようなきっかけがあれば、今後アウトドアスポーツを行うか (複数回答) ※ベース: いずれかのアウトドアスポーツを今後行いたい人



■レポート項目一覧

□ 属性設問

(性別/年齢/未婚/同居家族/職業/居住地/自家用車の世帯保有状況/保有・カーシェアの車タイプ/オートバイ・自転車の個人保有状況/オートバイ・自転車の個人保有タイプ/世帯年収/ポテンシャル・ニーズ・クラスター)

▼調査結果詳細

- アウトドアスポーツ経験 (過去/直近3年/直近1年)
- 各アウトドアスポーツ経験 (過去/直近3年/直近1年)
- アウトドアスポーツ実施頻度
- アウトドアスポーツ者と一緒にいる人
- アウトドアスポーツを始めた時期
- アウトドアスポーツをする理由
- アウトドアスポーツをして良かったこと
- アウトドアスポーツに年間にかかる金額
- アウトドアスポーツの今後の実施頻度
- アウトドアスポーツをする際の交通手段
- アウトドアスポーツをしたことがない理由
- 今後してみたいアウトドアスポーツ
- 今後アウトドアスポーツをするようになるきっかけ
- 現在、アウトドアスポーツを行う際に行っている地方
- これから、アウトドアスポーツを行う際に行きたい地方
- アウトドアスポーツ・キャンプに関する参考情報

▼ポテンシャル・ニーズ・クラスター(PNCL)について

◆レポートのダウンロードはこちらから <https://www.cross-m.co.jp/report/20260331outdoor>

■ 調査概要

調査手法	: インターネットリサーチ	アウトドアスポーツの種別は、以下として聴取
調査地域	: 全国47都道府県	・海（マリンスポーツ）
調査対象	: 20～69歳の男女	・水上（カヌー・カヤック・釣り・水泳・ラフティングなど）
調査期間	: 2026年3月12日（木）～13日（金）	・雪上（スキー・スノーボード・ノルディックスキー・スノーモービルなど）
	2024年3月5日（火）～7日（木）	・屋外全般（サイクリング・ランニング・ハイキング・モトクロスなど）
	2022年3月8日（火）～14日（月）	・山（登山・トレッキング・ロッククライミング・フリークライミングなど）
有効回答数	: 本調査5,000サンプル	・空中（スカイダイビング・パラグライダー・グライダーなど）

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
設立 : 2003年4月1日
代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆ 本件に関する報道関係からのお問い合わせ先 ◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

〈例〉「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」