

通算 50 号となる「レジャー白書 2026」を発行 2025 年の余暇関連市場規模は 78 兆 1,320 億円 参加人口は国内旅行が 4 年連続首位

調査研究や提言、実践活動により生産性向上をめざす公益財団法人日本生産性本部（東京都千代田区、理事長：前田和敬）の余暇創研は、2025 年の余暇活動状況について、個別の意識や参加実態に関するアンケート調査および各業界の市場分析を検証して取りまとめた「レジャー白書 2026」を 10 月 30 日に発行する予定です。レジャー白書は、わが国における余暇の実態を需給双方の視点から総合的・時系列的に分析・記録する唯一のもので、1977 年の創刊以来通算 50 号目となります。

2025 年は、前年に引き続き「国内観光旅行」が首位となったほか、外食の参加人口増加が目立ちました。余暇関連市場規模は前年比で 3.9% 増の 78 兆 1,320 億円となり、コロナ禍前の 2019 年と比べ 108.1% となっています。また今回は、通算第 50 号の節目にあたり、3 つの特別調査（新しい余暇活動を始めるきっかけと阻害要因、計画型余暇活動の準備段階における情報源、「推し活」の実施状況と情報源に関する実態）や、1982 年から 2025 年までの 44 年間の参加率推移を分析し、日本人の余暇活動の変化を振り返る特集を掲載しています。本白書の主なポイントは以下の通りです。

<「レジャー白書 2026」の主なポイント>

日本人の余暇活動の現状 ～国内観光旅行が 4 年連続首位、外食が大幅増

余暇活動の参加人口は、「国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）」（4,610 万人）が前年より参加人口を減らしたものの、4 年連続の首位となった。また、前年 3 位であった「外食（日常的なものは除く）」が参加人口を増やし 2 位に上昇。「動画鑑賞（レンタル、配信を含む）」「音楽鑑賞（配信、CD、レコード、テープ、FM など）」「映画（テレビは除く）」が続く。2025 年は、参加人口上位 20 種目のうち 8 種目で参加人口の増加が見受けられた。

余暇関連産業・市場の動向 ～前年に続き、全部門でコロナ禍前を上回る

2025 年の余暇関連市場規模は 78 兆 1,320 億円で、前年比で 3.9% 増加した。2019 年比で 108.1% となり、全部門（スポーツ部門、趣味・創作部門、娯楽部門、観光・行楽部門）でコロナ禍前を上回っている。全般的に堅調が続いているが、物価高や円安など単価の上昇による影響がみられる。

特別調査 ～余暇を始めるきっかけと阻害要因、計画型余暇の準備の情報源、「推し活」の実施と情報源を調査

- 2025 年に「新しい余暇を始めた」人は 28.0% で、始めたきっかけは 10 代では「SNS・ロコミ」が 38.2%、70 代では「健康・体力・気分転換の必要性」が 40.2% で最多。一方、「始めたいが始められなかった活動がある」人は 41.4% で、その理由として、「特に明確な理由はなかった」が 21.6% で最多、「費用がかかりすぎると感じたため」が 19.4% で続いた。
- 旅行やレジャー施設への訪問など、事前に情報収集や予約等を行う「計画型余暇活動」の情報源は、「旅行・レジャー情報サイト・比較サイト」（53.8%）が最多、「家族・友人・知人など、同行者以外への相談」（48.8%）が続く。「AI チャット・生成 AI」は全体で 8.7% だったが、10 代では 14.2%、20 代では 16.0%。
- 2025 年に「推し活」を行った人は全体で 23.6%、年代別では 10 代 47.7%、20 代 45.0% と若年層で高く、男性 18.0% に対し、女性は 29.1% など、性・年代による違いが大きい。

本件に関するお問合せ先：「レジャー白書」サイト <https://www.jpc-net.jp/research/list/leisure.html>

公益財団法人日本生産性本部

<内容>余暇創研 担当：長田、田中（あ）、白井 Tel: 03-3511-4011 / e-mail: yoka@jpc-net.jp

<取材>広報戦略室 担当：伊藤、鈴木（彩） Tel: 03-5511-2029 / e-mail: jpcpr@jpc-net.jp