

定期的な運動をしていない人が半数以上。 運動をする人には「ウォーキング」が人気

- スポーツに関する調査 -

URL: <https://research.rakuten.co.jp/report/20170922/>

楽天リサーチ株式会社（本社：東京都世田谷区、代表取締役社長：田村 篤司、以下「楽天リサーチ」）は、「スポーツに関する調査」をインターネットで実施しました。今回の調査は、2017年8月25日（金）から8月26日（土）の2日間、楽天リサーチに登録しているモニター（約230万人）の中から、全国の20代から60代の男女1,000人を対象に行いました。

■□ 調査結果概要 □■

■定期的な運動をしていない人が半数以上。男性のほうが運動に予算をかける傾向

定期的な運動・スポーツをしているかどうかを聞いたところ、していない人の合計（「全くしない」＋「毎月1回未満」）が53.9%となり、している人（「毎日」から「毎月1回」まで）の合計46.1%を7.8ポイント上回った。毎月1回以上運動をする人の中では、「2～3日に1回する」（13.3%）が最も高く、「1週間に1回する」（12.7%）が続いた。

定期的な運動・スポーツにかかる予算（施設の利用料や、シューズ・ウェア購入費等）の1カ月あたりの金額を聞いたところ、「1～5,000円」（33.2%）が最も高く、続いて「0円」（31.7%）、「5,001円～10,000円」（21.3%）となった。

性別の平均金額を見たところ、男性のほうが女性に比べて2,901円高く（男性：7,703円、女性：4,802円）、年代別では50代が7,202円で最も高かった。

■定期的な運動は「ウォーキング」が約4割でトップ。男女間でジャンルの差が出る結果に

定期的に行う場合の運動・スポーツについて聞いたところ、「ウォーキング」（38.6%）が最も高く、「ストレッチ」（23.2%）、「ジョギング」（20.4%）が続いた。

「ウォーキング」は60代（50.4%）と50代（42.9%）の割合が高く、それ以外の世代では約3割となった（40代：33.3%、30代：31.8%、20代：30.4%）。一方「ジョギング」は、年代が上がるにつれて実施している人の割合が徐々に低くなっていることが分かった（20代：29.1%、30代：29.4%、40代：18.8%、50代：20.2%、60代：9.4%）。

また、「ウォーキング」と「ジョギング」を除いた場合、男女間で人気のジャンルは異なり、男性に人気のスポーツは「ストレッチ」、「スポーツジム」、「自転車・サイクリング」、「筋力トレーニング」であるのに対し、女性では「ストレッチ」、「ヨガ」、「スポーツジム」がランクインした。

そのほか、男女間の差が大きいものは「ゴルフ」（男性：14.6%、女性：3.3%）、「ダンス」（女性：6.5%、男性：0.4%）となった。

■運動をする理由は「健康維持」が6割強。20代では「美容」の割合が高い

定期的な運動・スポーツをしている人に理由を聞いたところ、「健康維持」(67.9%)が半数以上となり、「体力維持」(43.2%)、「趣味」(35.6%)が続いた。

上位の「健康維持」、「体力維持」はともに60代が最も高く(健康維持:79.5%、体力維持:57.3%)、年代が下がるにつれて徐々に割合が低下した。また、「ダイエット」については30代で43.5%、(他年代平均値:26.9%)、「美容」は20代で21.5%(他年代平均値:6.7%)と他の年代に比べ高く、年代によってそれぞれ運動をする目的が異なることが見てとれた。

■運動をしない理由は「時間が無い」。約8割が運動不足だと感じている

定期的な運動・スポーツをしない人(「全くしない」+「毎月1回未満」)に理由を聞いたところ、「時間が無い」(32.1%)、「体を動かすことが苦手」(22.3%)、「運動が好きでないから」(22.1%)という順となった。「特に理由はない」という人も29.1%にのぼった。

「時間が無い」という回答においては、30代および40代の回答割合が高かった(30代:50.5%、40代:42.1%)。また、男女間の結果を見ると、特に「体を動かすことが苦手」(男性:14.2%、女性:29.5%)と「運動が好きでないから」(男性:14.6%、女性:28.8%)という回答において、女性が男性を大きく上回った。

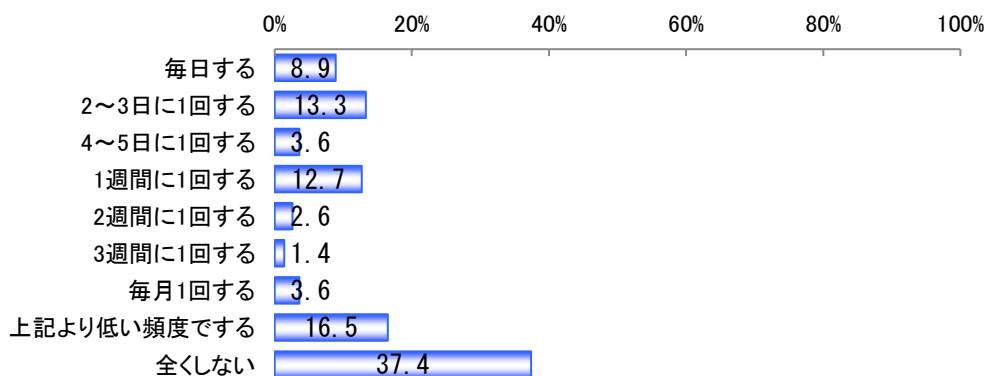
日頃運動不足だと感じるかどうかを聞いたところ、「はい」が8割を超え、大半の人が運動不足を感じていることが見受けられた。年代別では大きな差はなく、性別では女性のほうが「運動不足」と感じている割合が高かった(男性:77.6%、女性:86.4%)。

■ □ 調査結果 □ ■

■定期的な運動をしていない人が半数以上。男性のほうが運動に予算をかける傾向

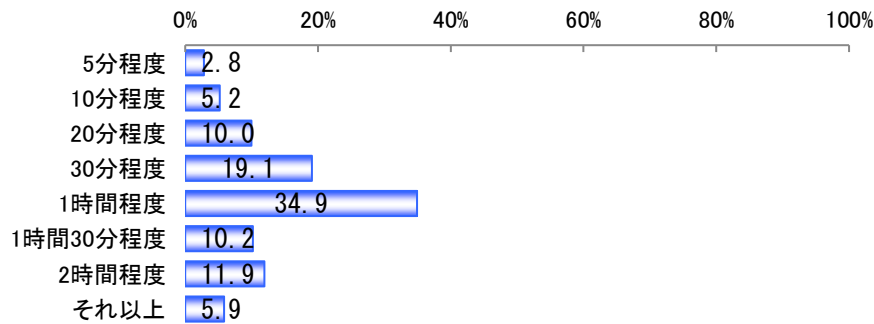
定期的な運動・スポーツをしているかどうかを聞いたところ、していない人の合計(「全くしない」+「毎月1回未満」)が53.9%となり、している人(「毎日」から「毎月1回」まで)の合計46.1%を7.8ポイント上回った。毎月1回以上運動をする人の中では、「2~3日に1回する」(13.3%)が最も高く、「1週間に1回する」(12.7%)が続いた。

◇定期的な運動・スポーツの実施有無について (n=1,000) 単位: %



定期的に運動・スポーツを行っている人（毎月1回以上実施）に1回の実施時間について聞いたところ、「1時間程度」（34.9%）が最も高く、「30分程度」（19.1%）、「2時間程度」（11.9%）が続いた。

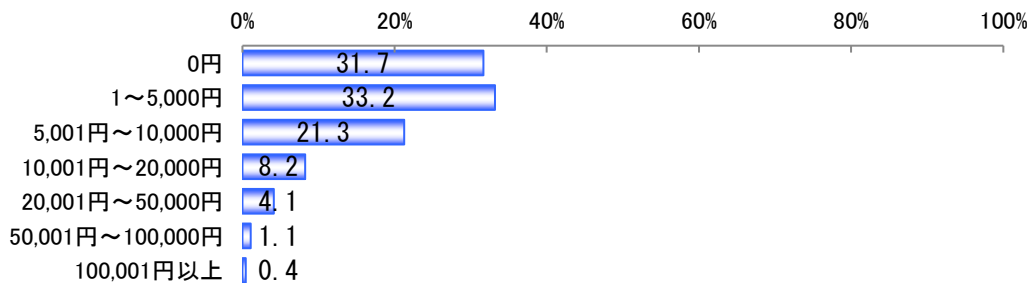
◇定期的な運動・スポーツの1回の対応時間について（n=461） 単位：%



定期的な運動・スポーツにかかる予算（施設の利用料や、シューズ・ウェア購入費等）の1カ月あたりの金額を聞いたところ、「1～5,000円」（33.2%）が最も高く、続いて「0円」（31.7%）、「5,001円～10,000円」（21.3%）となった。

性別の平均金額を見たところ、男性のほうが女性に比べて2,901円高く（男性：7,703円、女性：4,802円）、年代別では50代が7,202円で最も高かった。

◇定期的な運動・スポーツにかかる月の費用について（n=461） 単位：%



		n	0 円	1 5 0 0 0 0 円	1 5 0 0 0 0 円	2 1 0 0 0 0 円	5 2 0 0 0 0 円	1 5 0 0 0 0 円	1 0 0 0 0 0 円以上	平均金額 (円)
全体		461	31.7	33.2	21.3	8.2	4.1	1.1	0.4	6,350
性別	男性	246	28.0	35.0	20.3	7.7	6.9	1.2	0.8	7,703
	女性	215	35.8	31.2	22.3	8.8	0.9	0.9	0.0	4,802
年代	20代	79	36.7	30.4	24.1	5.1	2.5	1.3	0.0	5,158
	30代	85	38.8	36.5	14.1	3.5	2.4	3.5	1.2	7,147
	40代	96	30.2	31.3	21.9	10.4	6.3	0.0	0.0	6,172
	50代	84	25.0	38.1	19.0	9.5	7.1	1.2	0.0	7,202
	60代	117	29.1	30.8	25.6	11.1	2.6	0.0	0.9	6,111

■定期的な運動は「ウォーキング」が約4割でトップ。男女間でジャンルの差が出る結果に

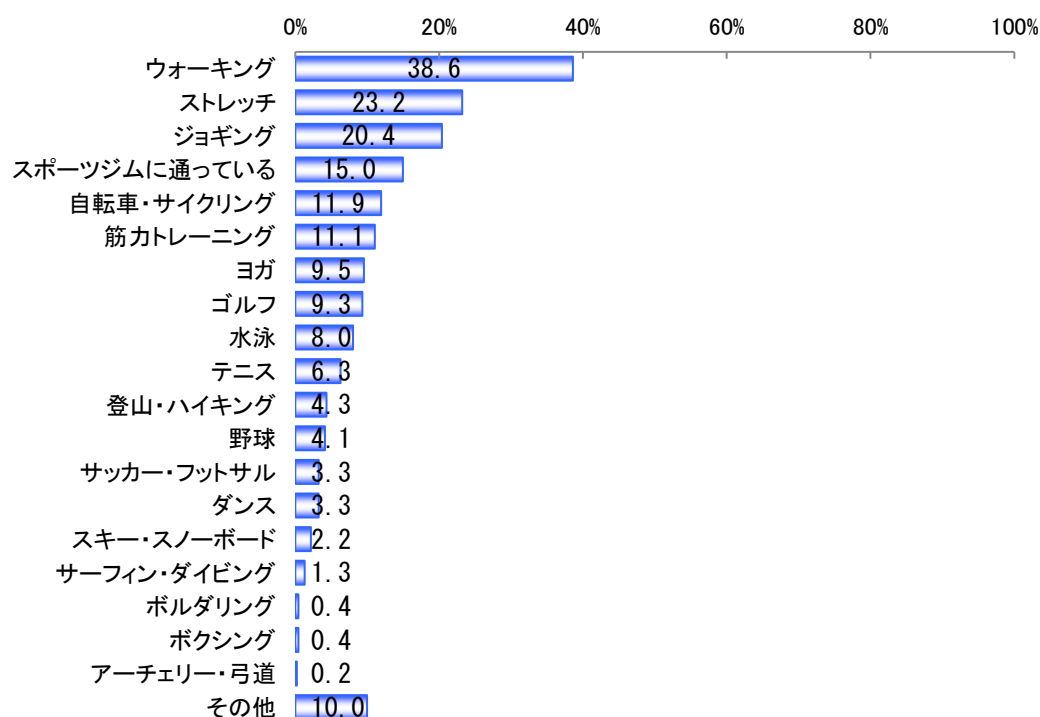
定期的に行う場合の運動・スポーツについて聞いたところ、「ウォーキング」(38.6%)が最も高く、「ストレッチ」(23.2%)、「ジョギング」(20.4%)が続いた。

「ウォーキング」は60代(50.4%)と50代(42.9%)の割合が高く、それ以外の世代では約3割となった(50代:42.9%、40代:33.3%、30代:31.8%、20代:30.4%)。一方「ジョギング」は、年代が上がるにつれて実施している人の割合が徐々に低くなっていることが分かった(20代:29.1%、30代:29.4%、40代:18.8%、50代:20.2%、60代:9.4%)。

また、「ウォーキング」と「ジョギング」を除いた場合、男女間で人気のジャンルは異なり、男性に人気のスポーツは「ストレッチ」、「スポーツジム」、「自転車・サイクリング」、「筋力トレーニング」であるのに対し、女性では「ストレッチ」、「ヨガ」、「スポーツジム」がランクインした。

そのほか、男女間の差が大きいものは「ゴルフ」(男性:14.6%、女性:3.3%)、「ダンス」(女性:6.5%、男性:0.4%)となった。

◇定期的に行っている運動やスポーツについて (n=461) 複数回答 単位：%



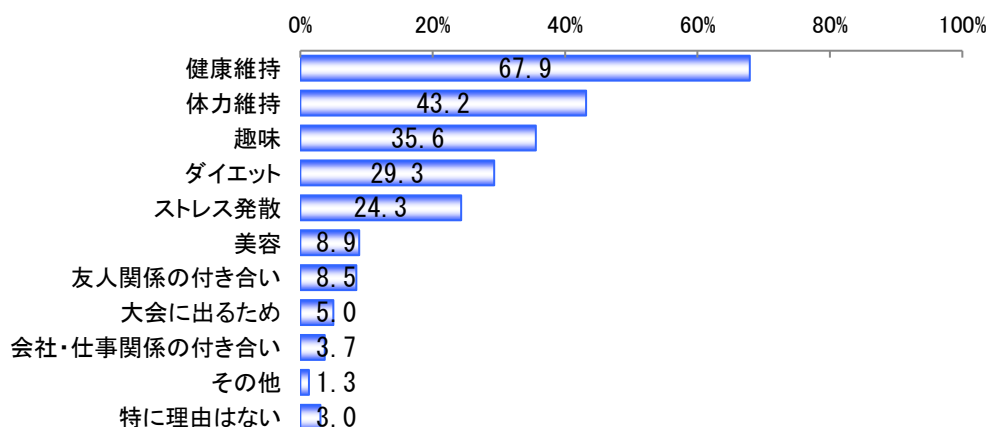
	n	ウォーキング	ストレッチ	ジョギング	スポーツジムに通っている	自転車・サイクリング	筋力トレーニング	ヨガ	ゴルフ	水泳	テニス	登山・ハイキング	野球	サッカー・フットサル	ダンス	スキー・スノーボード	サーフィン・ダイビング	ボルダリング	ボクシング	アーチェリー・弓道	その他	
全体	461	38.6	23.2	20.4	15.0	11.9	11.1	9.5	9.3	8.0	6.3	4.3	4.1	3.3	3.3	2.2	1.3	0.4	0.4	0.2	10.0	
性別																						
男性	246	40.7	18.7	29.7	15.4	15.0	15.0	2.4	14.6	6.9	6.1	5.3	7.7	5.3	0.4	2.0	2.0	0.4	0.4	0.4	7.7	
女性	215	36.3	28.4	9.8	14.4	8.4	6.5	17.7	3.3	9.3	6.5	3.3	0.0	0.9	6.5	2.3	0.5	0.5	0.5	0.0	12.6	
年代																						
20代	79	30.4	21.5	29.1	16.5	15.2	19.0	13.9	0.0	6.3	3.8	3.8	8.9	6.3	3.8	3.8	2.5	1.3	1.3	0.0	8.9	
30代	85	31.8	30.6	29.4	11.8	16.5	14.1	5.9	8.2	11.8	7.1	2.4	8.2	5.9	3.5	3.5	1.2	1.2	1.2	1.2	14.1	
40代	96	33.3	24.0	18.8	15.6	14.6	13.5	12.5	9.4	6.3	4.2	4.2	3.1	4.2	4.2	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	7.3	
50代	84	42.9	19.0	20.2	15.5	7.1	6.0	6.0	17.9	4.8	7.1	3.6	1.2	0.0	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	11.9	
60代	117	50.4	21.4	9.4	15.4	7.7	5.1	9.4	10.3	10.3	8.5	6.8	0.9	0.9	3.4	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	

■運動をする理由は「健康維持」が6割強。20代では「美容」の割合が高い

定期的な運動・スポーツをしている人に理由を聞いたところ、「健康維持」(67.9%)が半数以上となり、「体力維持」(43.2%)、「趣味」(35.6%)が続いた。

上位の「健康維持」、「体力維持」はともに60代が最も高く(健康維持:79.5%、体力維持:57.3%)、年代が下がるにつれて徐々に割合が低下した。また、「ダイエット」については30代で43.5%、(他年代平均値:26.9%)、「美容」は20代で21.5%(他年代平均値:6.7%)と他の年代に比べ高く、年代によってそれぞれ運動をする目的が異なることが見てとれた。

◇定期的に運動・スポーツをする理由について (n=461) 複数選択 単位：%

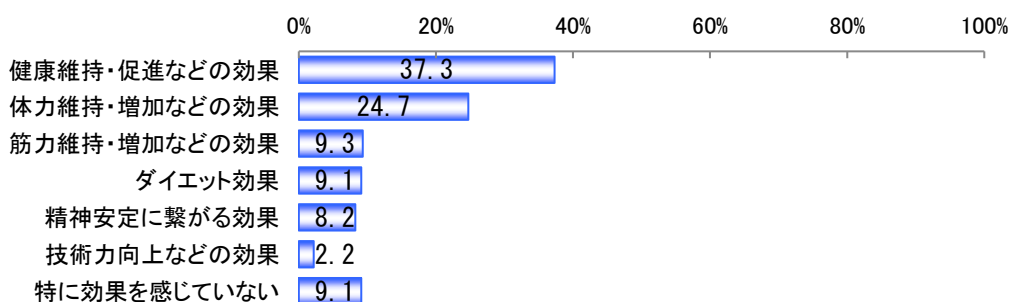


		n	健康維持	体力維持	趣味	ダイエット	ストレス発散	美容	友人関係の付き合い	大会に出るため	会社・仕事関係の付き合い	その他	特に理由はない
全体		461	67.9	43.2	35.6	29.3	24.3	8.9	8.5	5.0	3.7	1.3	3.0
性別	男性	246	61.4	44.3	43.9	26.4	21.5	1.6	9.3	6.5	5.7	1.2	4.5
	女性	215	75.3	41.9	26.0	32.6	27.4	17.2	7.4	3.3	1.4	1.4	1.4
年代	20代	79	53.2	34.2	44.3	34.2	24.1	21.5	11.4	6.3	8.9	3.8	2.5
	30代	85	62.4	36.5	36.5	43.5	31.8	11.8	10.6	8.2	8.2	1.2	4.7
	40代	96	68.8	38.5	35.4	30.2	21.9	7.3	4.2	6.3	2.1	1.0	4.2
	50代	84	70.2	44.0	29.8	26.2	31.0	6.0	9.5	1.2	1.2	0.0	3.6
	60代	117	79.5	57.3	33.3	17.1	16.2	1.7	7.7	3.4	0.0	0.9	0.9

運動によって実感している効果については、「健康維持・促進などの効果」(37.3%)が最も高く、「体力維持・増加などの効果」(24.7%)、「筋力維持・増加などの効果」(9.3%)が続いた。「特に効果を感じていない」という回答は9.1%となった。

「健康維持・促進などの効果」については、60代(53.8%)が他の年代と比較して高く、20代においては「精神安定に繋がる効果」(13.9%)という回答が他の年代と比較して高かった(他年代平均値:7.1%)。

◇運動をすることで、実感している効果について (n=461) 単位：%



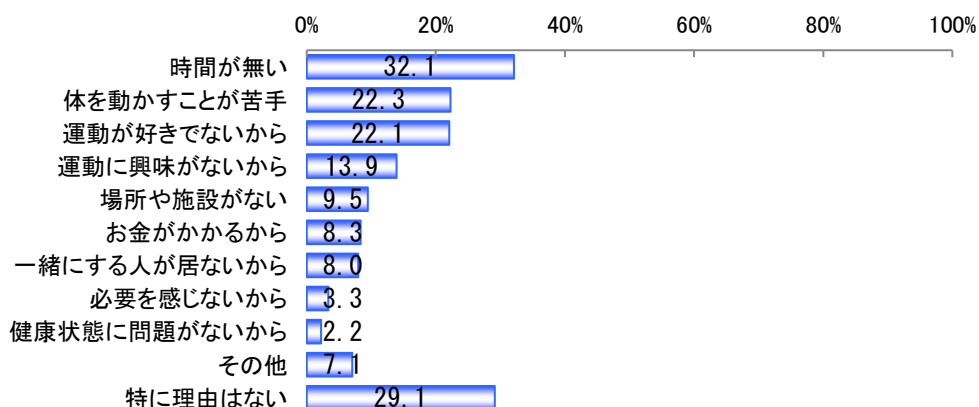
		n	健康維持・促進などの効果	体力維持・増加などの効果	筋力維持・増加などの効果	ダイエット効果	精神安定に繋がる効果	技術力向上などの効果	特に効果を感じていない
全体		461	37.3	24.7	9.3	9.1	8.2	2.2	9.1
性別	男性	246	37.0	24.8	8.9	10.2	4.9	3.3	11.0
	女性	215	37.7	24.7	9.8	7.9	12.1	0.9	7.0
年代	20代	79	17.7	26.6	13.9	13.9	13.9	2.5	11.4
	30代	85	36.5	23.5	8.2	12.9	5.9	1.2	11.8
	40代	96	38.5	26.0	9.4	11.5	7.3	2.1	5.2
	50代	84	32.1	21.4	10.7	9.5	8.3	4.8	13.1
	60代	117	53.8	25.6	6.0	0.9	6.8	0.9	6.0

■運動をしない理由は「時間が無い」。約8割が運動不足だと感じている

定期的な運動・スポーツをしない人（「全くしない」＋「毎月1回未満」）に理由を聞いたところ、「時間が無い」（32.1%）、「体を動かすことが苦手」（22.3%）、「運動が好きでないから」（22.1%）という順となった。「特に理由はない」という人も29.1%にのぼった。

「時間が無い」という回答においては、30代および40代の回答割合が高かった（30代：50.5%、40代：42.1%）。また、男女間の結果を見ると、特に「体を動かすことが苦手」（男性：14.2%、女性：29.5%）と「運動が好きでないから」（男性：14.6%、女性：28.8%）という回答において、女性が男性を大きく上回った。

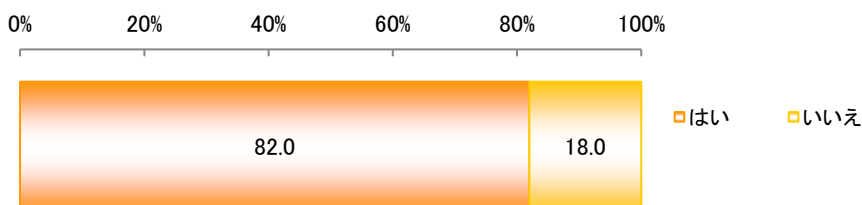
◇普段、運動・スポーツをしない理由について (n=539) 複数選択 単位：%



	n	時間が無い	体を動かすことが苦手	運動が好きでないから	運動に興味がないから	場所や施設がない	お金がかかるから	一緒にする人が居ないから	必要を感じないから	健康状態に問題がないから	その他	特に理由はない	
全体	539	32.1	22.3	22.1	13.9	9.5	8.3	8.0	3.3	2.2	7.1	29.1	
性別	男性	254	33.5	14.2	14.6	9.1	7.9	5.1	6.3	4.3	2.8	5.9	37.4
	女性	285	30.9	29.5	28.8	18.2	10.9	11.2	9.5	2.5	1.8	8.1	21.8
年代	20代	76	31.6	27.6	15.8	22.4	19.7	13.2	11.8	3.9	2.6	5.3	32.9
	30代	105	50.5	19.0	19.0	9.5	8.6	4.8	9.5	2.9	2.9	5.7	21.9
	40代	140	42.1	22.1	22.1	10.7	7.1	11.4	7.9	3.6	2.1	7.1	23.6
	50代	107	20.6	27.1	23.4	10.3	9.3	5.6	6.5	1.9	0.9	5.6	32.7
	60代	111	13.5	17.1	27.9	19.8	6.3	7.2	5.4	4.5	2.7	10.8	36.9

日頃運動不足だと感じるかどうかを聞いたところ、「はい」が8割を超え、大半の人が運動不足を感じていることが見受けられた。年代別では大きな差はなく、性別では女性のほうが「運動不足」と感じている割合が高かった（男性：77.6%、女性：86.4%）。

◇日頃運動不足だと感じることもあるか (n=1,000) 単位：%

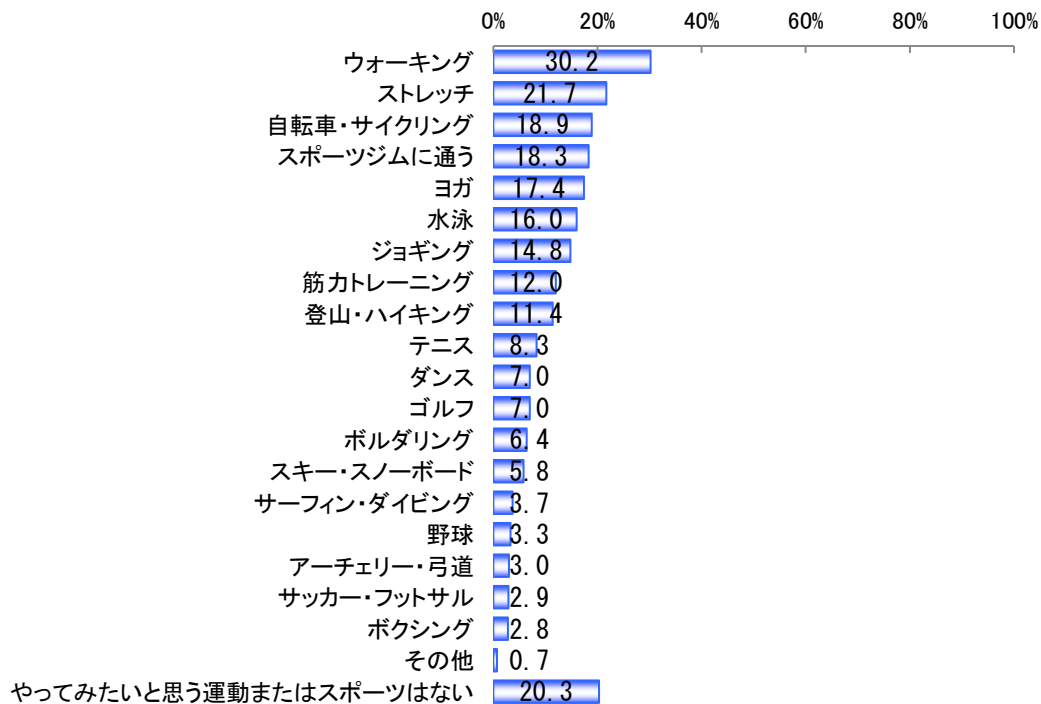


		n	はい	いいえ
全体		1000	82.0	18.0
性別	男性	500	77.6	22.4
	女性	500	86.4	13.6
年代	20代	155	78.7	21.3
	30代	190	86.3	13.7
	40代	236	84.3	15.7
	50代	191	83.8	16.2
	60代	228	76.8	23.2
定期的な運動の有無	定期的に運動をしている	461	75.7	24.3
	定期的に運動をしていない	539	87.4	12.6

■今後してみたい運動は「ウォーキング」。20代では「スポーツジムに通う」がトップ

今後してみたい運動・スポーツについて聞いたところ、「ウォーキング」(30.2%)が最も高く、「ストレッチ」(21.7%)、「自転車・サイクリング」(18.9%)が続いた。「やってみたいと思う運動またはスポーツはない」は20.3%、残り約8割は何らかの運動・スポーツをしたいと考えていることが分かった。性別・年代別で見ると、20代のみ「スポーツジムに通う」がトップとなり、他の年代では「ウォーキング」が1位となった。

◇今後やってみたい運動・スポーツについて (n=1,000) 複数選択 単位：%



【性別】

男性 (単位: %)		
1位	ウォーキング	27.8%
2位	自転車・サイクリング	25.8%
3位	スポーツジムに通う	18.2%

女性 (単位: %)		
1位	ウォーキング	32.6%
2位	ヨガ	30.4%
3位	ストレッチ	27.4%

【年代】

20代 (単位: %)		
1位	スポーツジムに通う	32.3%
2位	ジョギング	24.5%
	ストレッチ	
3位	ヨガ	22.6%

30代 (単位: %)		
1位	ウォーキング	28.4%
2位	ヨガ	25.8%
3位	ジョギング	20.5%
	ストレッチ	

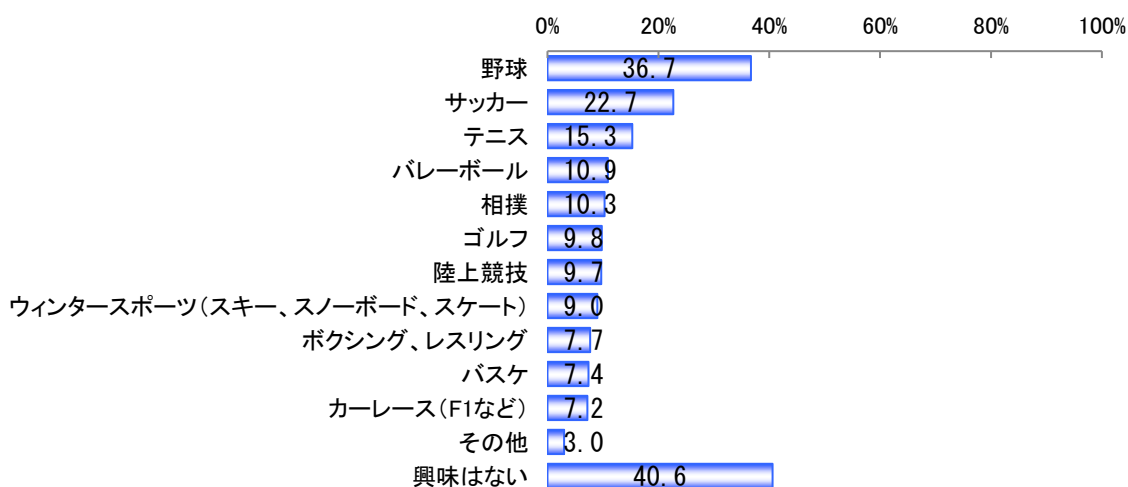
40代 (単位: %)		
1位	ウォーキング	27.5%
2位	ストレッチ	21.2%
3位	自転車・サイクリング	19.1%

50代 (単位: %)		
1位	ウォーキング	29.3%
2位	ストレッチ	25.1%
3位	自転車・サイクリング	20.9%

60代 (単位: %)		
1位	ウォーキング	42.1%
2位	ストレッチ	18.4%
3位	自転車・サイクリング	17.1%

観戦をしたいスポーツについて聞いたところ、「野球」(36.7%)が最も高く、「サッカー」(22.7%)、「テニス」(15.3%)が続いた。

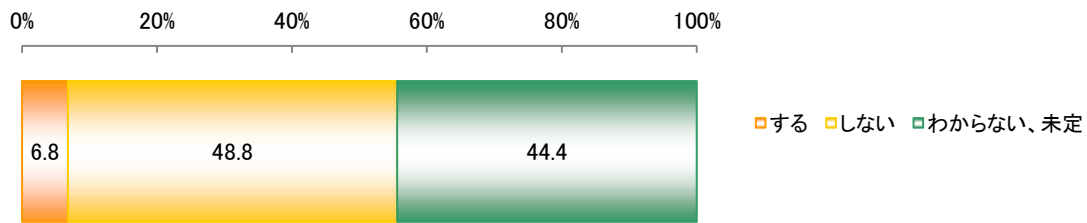
◇今後観戦をしてみたい運動・スポーツについて (n=1,000) 複数選択 単位: %



■今年の「体育の日」に運動する人は6.8%と少数派に

今年の「体育の日」に運動・スポーツをするかどうかを聞いたところ、「運動をする」と回答した人は6.8%となり、大半が「しない」、「わからない、未定」と答えた。

◇今年の体育の日に運動をする予定か (n=1,000) 単位：%



【調査概要】

調査エリア : 全国
調査対象者 : 20歳～69歳 男女
回収サンプル数 : 1,000 サンプル
調査期間 : 2017年8月25日から8月26日
調査実施機関 : 楽天リサーチ株式会社

以上