



2012年8月27日

Press Release

楽天リサーチ株式会社

9割弱が運動不足を実感!

日常的に運動をしている人は4割弱

- 秋の運動に関する調査 -

URL: <http://research.rakuten.co.jp/report/20120827/>

楽天リサーチ株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：森 学、以下「楽天リサーチ」）は、秋の運動に関するインターネット調査を実施しました。今回の調査は、8月6日から7日にかけての2日間、楽天リサーチ登録モニター（約225万人）の中から、20歳から69歳の男女計1,000人を対象に行いました。

■□ 調査結果概要 □■

スポーツの秋が近づいてきた。

マラソンや山登りなどが流行し、ジョガーや山ガールが登場するなかで、本調査では、日常的に継続できる運動でもある、ウォーキングやジョギング・マラソンが上位にランクインした。予算が限られている中で、お金をかけず手軽に続けられる運動として人気が高まっているようだ。

■運動不足と感じている人は約9割。日常的に運動をしている人は4割弱

日頃、運動不足と感じている人は、全体の9割近く（87.0%）にのぼる。性年代別で見ると、男性では40代、女性では30代で運動不足と感じている人が比較的多い（それぞれ89.0%、95.0%）。また、男性では60代を除くすべての層で80%以上、女性では60代を除くすべての層で90%以上の人が運動不足であると感じていることがわかった。

一方、現在運動をしている人は4割弱（38.8%）だった。性年代別で見ると、男性では20代が55.0%で最も多く、女性で運動をしている人が最も多い年代は60代で39.0%だった。運動をしている人が最も少ないのは、男性では40代、女性では30代だった（それぞれ39.0%、19.0%）。

■運動の頻度は「週に1から2日」、運動の種類は「ウォーキング」がトップ

現在運動をしている人に運動の頻度をたずねたところ、「週に1から2日」が41.0%と最も多く、以下「週に3日以上」(28.6%)、「毎日」(18.0%)などとなった。

現在行っている運動の種類(複数選択)で突出して多かったのは「ウォーキング」46.6%、続いて「ジョギング・マラソン」(18.3%)、「フィットネスクラブ」(14.9%)、「ゴルフ」(10.8%)、「自転車・サイクリング」(10.3%)などがそれに続いている。

■費用がかからない「ウォーキング」「ジョギング・マラソン」が人気

運動をするようになった理由(複数選択)は、「健康維持」(71.9%)、「体力維持」(56.4%)、「ダイエット」(41.8%)がトップ3の回答となった。「ストレス発散」という答えも比較的多かった(26.5%)。

また、運動にかかる月々の費用について聞いたところ、最も多かったのは、「費用はかからない(無料)」が約4割(39.9%)で、「1,000円以上3,000円未満」(14.9%)、「5,000円以上10,000円未満」(12.4%)が2、3位の回答となった。「費用はかからない(無料)」が1位という結果は、ウォーキング、ジョギング、マラソンなど、お金がかからない運動に人気が集まっているという先の質問の結果と一致している。

さらに運動を共にしている人についてたずねたところ、「一人」が圧倒的に多く60.3%だった。続いて「友人」(20.9%)と「家族・親戚」(12.6%)が続いた。

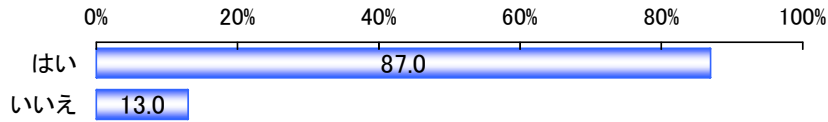
■□ 調査結果 □■

■運動不足と感じている人は約9割。日常的に運動をしている人は4割弱

日頃、運動不足と感じている人は、全体の9割近く(87.0%)にのぼる。性年代別で見ると、男性では40代、女性では30代で運動不足と感じている人が比較的多い(それぞれ89.0%、95.0%)。また、男性では60代を除くすべての層で80%以上、女性では60代を除くすべての層で90%以上の人が運動不足であると感じていることがわかった。

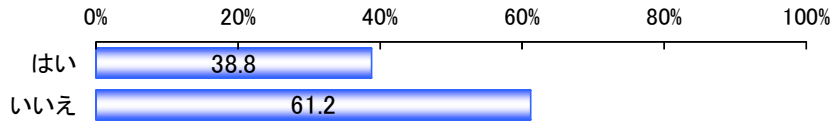
一方、現在運動をしている人は4割弱(38.8%)だった。性年代別で見ると、男性では20代が55.0%で最も多く、女性で運動をしている人が最も多い年代は60代で39.0%だった。運動をしている人が最も少ないのは、男性では40代、女性では30代だった(それぞれ39.0%、19.0%)。

◇日頃、運動不足と感じることはある？ (n=1,000) 単位：%



		n	はい	いいえ
全体		1000 100.0	870 87.0	130 13.0
性別	男性	500 100.0	418 83.6	82 16.4
	女性	500 100.0	452 90.4	48 9.6
年代	20代	200 100.0	173 86.5	27 13.5
	30代	200 100.0	180 90.0	20 10.0
	40代	200 100.0	179 89.5	21 10.5
	50代	200 100.0	176 88.0	24 12.0
	60代	200 100.0	162 81.0	38 19.0
性年代	男性 20代	100 100.0	80 80.0	20 20.0
	男性 30代	100 100.0	85 85.0	15 15.0
	男性 40代	100 100.0	89 89.0	11 11.0
	男性 50代	100 100.0	85 85.0	15 15.0
	男性 60代	100 100.0	79 79.0	21 21.0
	女性 20代	100 100.0	93 93.0	7 7.0
	女性 30代	100 100.0	95 95.0	5 5.0
	女性 40代	100 100.0	90 90.0	10 10.0
	女性 50代	100 100.0	91 91.0	9 9.0
	女性 60代	100 100.0	83 83.0	17 17.0

◇現在、運動をしている？ (n=1,000) 単位：%



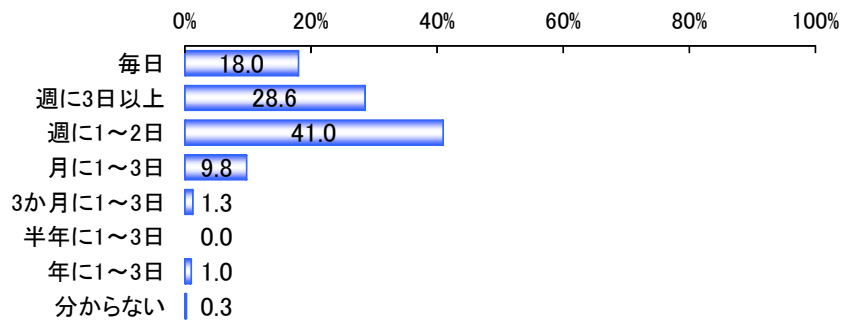
		n	はい	いいえ	
全体		1000	388	612	
		100.0	38.8	61.2	
性別	男性	500	232	268	
		100.0	46.4	53.6	
女性	女性	500	156	344	
		100.0	31.2	68.8	
年代	20代	200	88	112	
		100.0	44.0	56.0	
	30代	200	64	136	
		100.0	32.0	68.0	
	40代	200	71	129	
		100.0	35.5	64.5	
50代	50代	200	82	118	
		100.0	41.0	59.0	
	60代	200	83	117	
		100.0	41.5	58.5	
	性年代	男性 20代	100	55	45
			100.0	55.0	45.0
男性 30代		100	45	55	
		100.0	45.0	55.0	
男性 40代		100	39	61	
		100.0	39.0	61.0	
男性 50代		100	49	51	
		100.0	49.0	51.0	
男性 60代		100	44	56	
		100.0	44.0	56.0	
女性 20代		100	33	67	
		100.0	33.0	67.0	
女性 30代	100	19	81		
	100.0	19.0	81.0		
女性 40代	100	32	68		
	100.0	32.0	68.0		
女性 50代	100	33	67		
	100.0	33.0	67.0		
女性 60代	100	39	61		
	100.0	39.0	61.0		

■運動の頻度は「週に1から2日」、運動の種類は「ウォーキング」がトップ

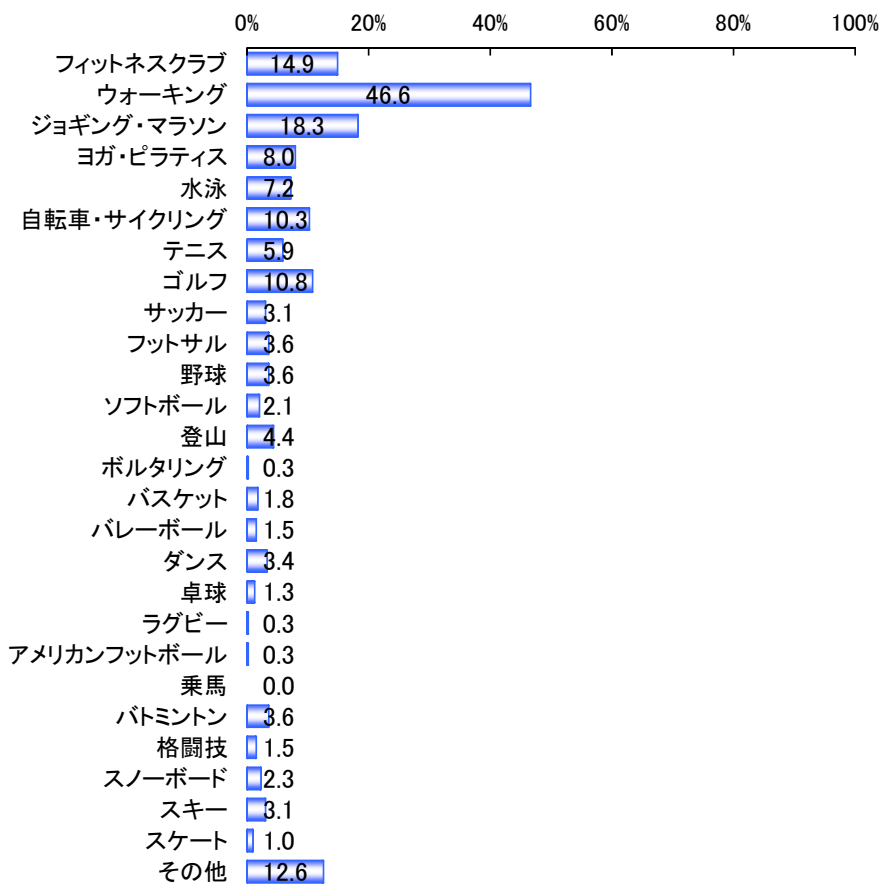
運動をしている人に運動の頻度をたずねたところ、「週に1から2日」が41.0%で最も多く、以下、「週に3日以上」(28.6%)、「毎日」(18.0%) などとなった。

現在行っている運動の種類(複数選択)で突出して多かったのは「ウォーキング」が46.6%だった。「ジョギング・マラソン」(18.3%)や「フィットネスクラブ」(14.9%)、「ゴルフ」(10.8%)、「自転車・サイクリング」(10.3%)などがそれに続いている。

◇運動をする頻度は? (n=388) 単位: %



◇**運動の種類** (n=388) 複数選択 単位：%



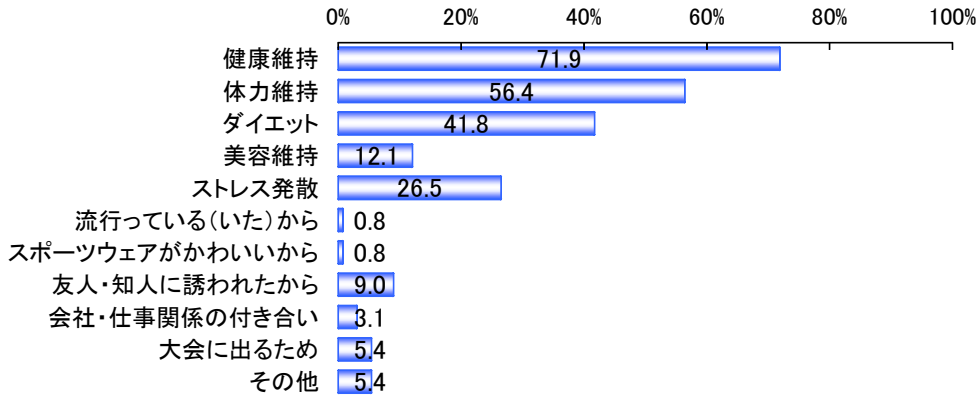
■**費用がかからない「ウォーキング」「ジョギング・マラソン」が人気**

運動をするようになった理由(複数選択)は、「健康維持」(71.9%)、「体力維持」(56.4%)、「ダイエット」(41.8%)がトップ3の回答となった。「ストレス発散」という答えも比較的多かった(26.5%)。

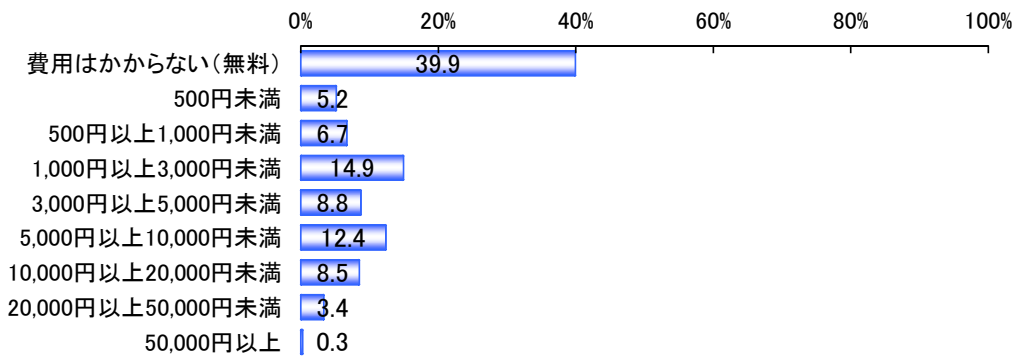
また、運動にかかる月々の費用について聞いたところ、最も多かったのは、「費用はかからない(無料)」が約4割(39.9%)で、「1,000円以上3,000円未満」(14.9%)、「5,000円以上10,000円未満」(12.4%)が2、3位の回答となった。「費用はかからない(無料)」が1位という結果は、ウォーキング、ジョギング、マラソンなど、お金がかからない運動に人気が集まっているという先の質問の結果と一致している。

さらに運動を共にしている人についてたずねたところ、「一人」が圧倒的に多く60.3%だった。続いて「友人」(20.9%)と「家族・親戚」(12.6%)が続いた。

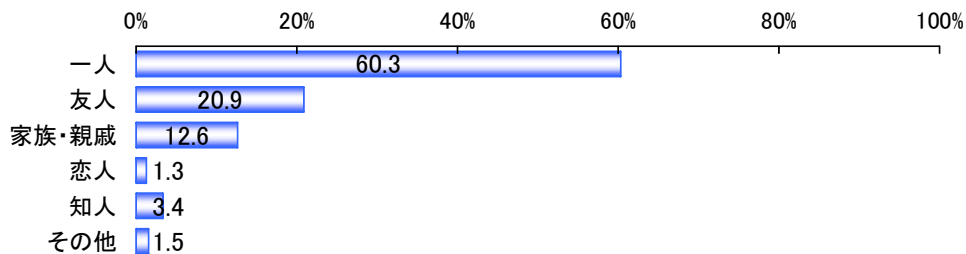
◇運動をしようと思った理由 (n = 388) 複数選択 単位：%



◇運動にかける月々の費用 (n = 388) 単位：%



◇運動をともにしている人 (n = 388) 単位：%



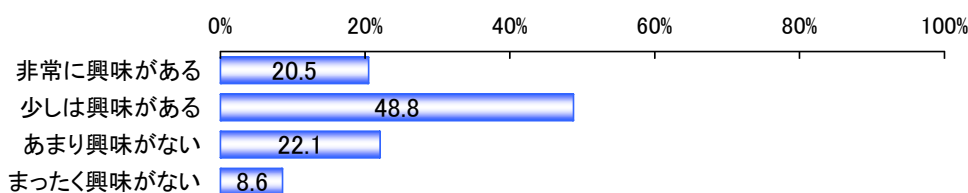
■スポーツ観戦に興味がある人は約7割。観戦方法は「テレビ」がダントツ1位

次に、スポーツ観戦に興味があるかどうかを全員にたずねた。トップは「少しは興味が

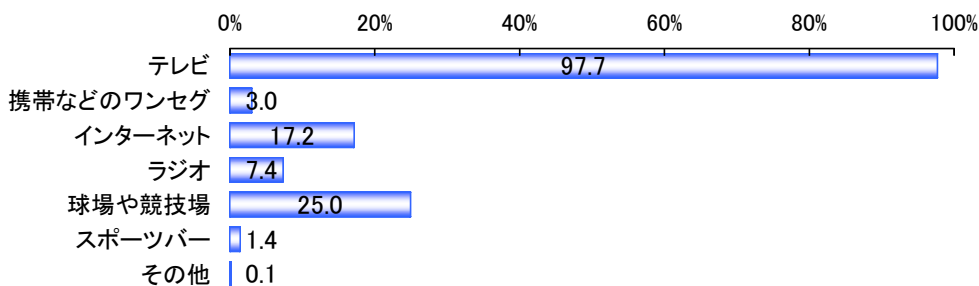
ある」(48.8%)で、「あまり興味がない」(22.1%)、「非常に興味がある」(20.5)がそれに続いている。多少なりともスポーツ観戦に興味がある人は、約7割(69.3%)という結果になっている。

その約7割の回答者に、スポーツ観戦の方法を聞いたところ(複数選択)、「テレビ」という回答が圧倒的に多かった(97.7%)、「球場や競技場」は25.0%、「インターネット」は17.2%にとどまっている。

◇スポーツ観戦に興味がある？ (n=1,000) 単位：%



◇スポーツ観戦の方法 (n=693) 複数選択 単位：%

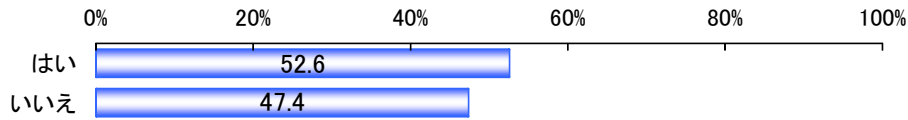


■やってみたい運動は、「水泳」「ウォーキング」「ヨガ・ピラティス」がトップ3

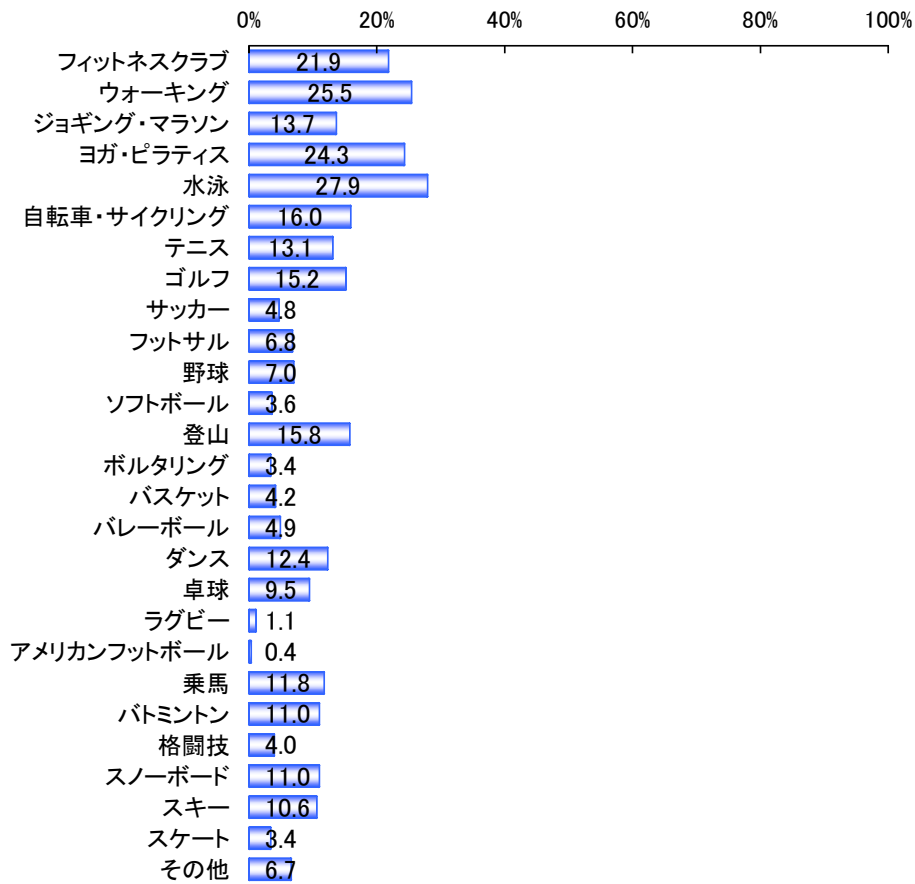
現在やってみたい運動がある人は、全体の約半数の52.6%で、やってみたい運動の具体的な種類は(複数選択)、「水泳」(27.9%)、「ウォーキング」(25.5%)、「ヨガ・ピラティス」(24.3%)がトップ3となった。ほかに、「フィットネスクラブ」(21.9%)、「登山」(15.8%)、「ゴルフ」(15.2%)などが比較的多かった。

さらに、やってみたい運動があるのに始めない、もしくは始められない理由について聞いたところ(複数選択)、最も多かったのは「時間がない・合わない」(60.8%)だった。以下、「お金がない」(39.0%)、「体力に自信がない」(27.6%)、「道具やウェアを揃えるのが大変」(19.8%)、「きっかけがない」(18.4%)と続いている。

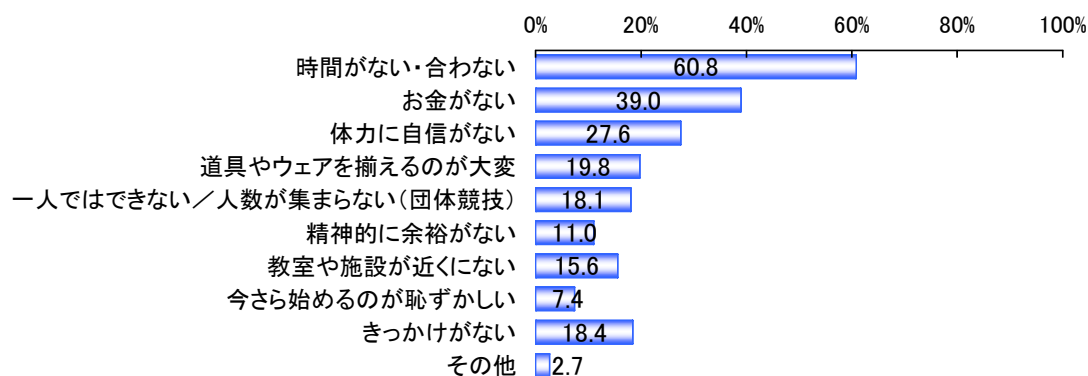
◇やってみたい運動はある？ (n=1,000) 単位：%



◇やってみたい運動の種類 (n=526) 複数選択 単位：%



◇やりたい運動を始めない（始められない）理由（n=526）複数選択 単位：%

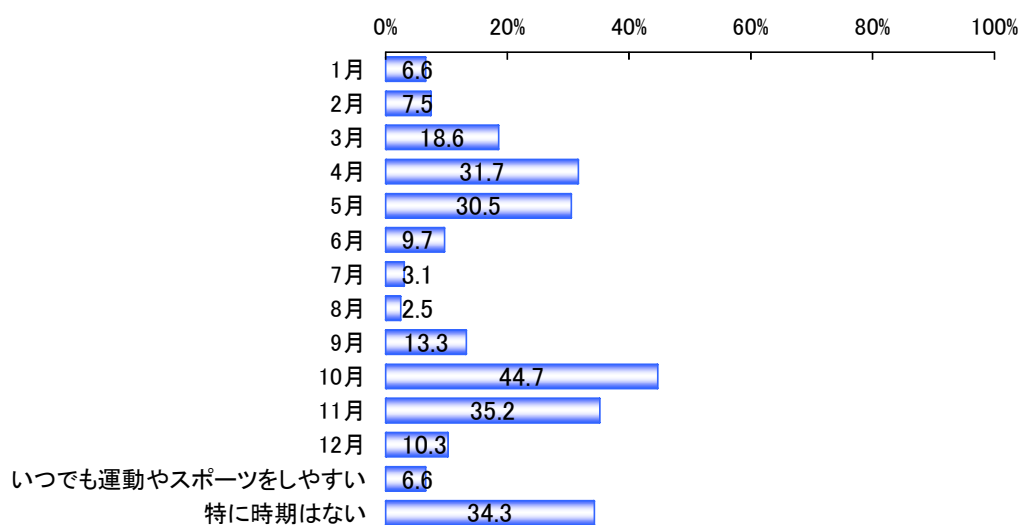


■運動をしやすいと思う時期は「10月」がトップ

最後に、運動をしやすいと思う時期を全員に複数選択でたずねた。トップ3となったのは、「10月」(44.7%)、「11月」(35.2%)、「4月」(31.7%)で秋の時期が非常に人気だ。

もしくは初冬が最もスポーツにふさわしい時期であると考えている人が多いことがわかる。「特に時期はない」という答えも34.3%にのぼった。

◇運動をしやすい時期（n=1,000）複数選択 単位：%



【調査概要】

調査エリア : 全国

調査対象者 : 20歳から69歳男女

回収サンプル数 : 1,000サンプル (性年代均等割付 各セル100サンプル)

調査期間 : 2012年8月6日から8月7日

調査実施機関 : 楽天リサーチ株式会社

以上

【お問い合わせ先】

楽天株式会社 広報部 (担当: 高田)

TEL : 050-5817-1104 Email : pr@mail.rakuten.com