

スポーツの秋！ Q-VOICE 1,000名の運動・スポーツ実践状況 【運動・スポーツに関するアンケート調査】

< 要 約 >

- 日ごろ運動やスポーツを「実践している人」は6割、「実践していない人」は4割。
- 実践されている運動内容は、「ジョギング・ウォーキング」(28%)が1位。
上位を占めるのは『自宅や近所で気軽にひとりでもできる』運動やスポーツ。
- 運動実践の有無には、日常の忙しさ(時間)が影響しているように見うけられる。
女性は子離れ時期の50代、男性はリタイア(定年)時期の60代から増加傾向。
- 運動実践理由は、「健康維持のため」で8割近くに達しトップ。
運動に対する健康意識は年代とともに高まるが、若年層においても6割を超え高い。
- 運動実践理由「ダイエット、スタイル維持のため」は、女性の中でも40代が高く、7割を超える。
- 運動実践理由「体力づくりのため」は、特に50代女性で意識が高い。

調査方法 : インターネットリサーチ

調査対象 : 全国の男女

調査時期 : 2011年8月19日～2011年9月30日

回答数 : 3,024名

集計対象数 : 1,000名 ※1

▽ 集計対象 構成

[性別] 男性 501名 女性 499名

[年代] 15歳-29歳 200名 30代 200名 40代 200名 50代 200名 60代以上 200名

調査項目:

1. あなたが、ふだん実践している運動やスポーツを教えてください。[MA]
2. あなたが、運動やスポーツを行う理由を教えてください。[MA]
3. あなたがおススメの運動やスポーツがあれば、その内容や理由を具体的に教えてください。[FA]

※1 本掲載(集計)データは、全回答データのうち集計対象サンプルをランダム抽出、計1000サンプルの回答結果を掲載しております。(一部の層を除き、年代構成比を均等に割当て)

実施機関 : Q-VOICE(キューボイス) サイト運営会社 株式会社ゲイン
データを転載・引用する場合は、Q-VOICEが実施した調査であることを明記して下さい。

お問合せ先 * アンケートに興味を持った方は下記へご連絡ください。
個人の方 : qvinfos@gain-www.com 法人の方 : press@gain-www.com

運動・スポーツ 実践状況

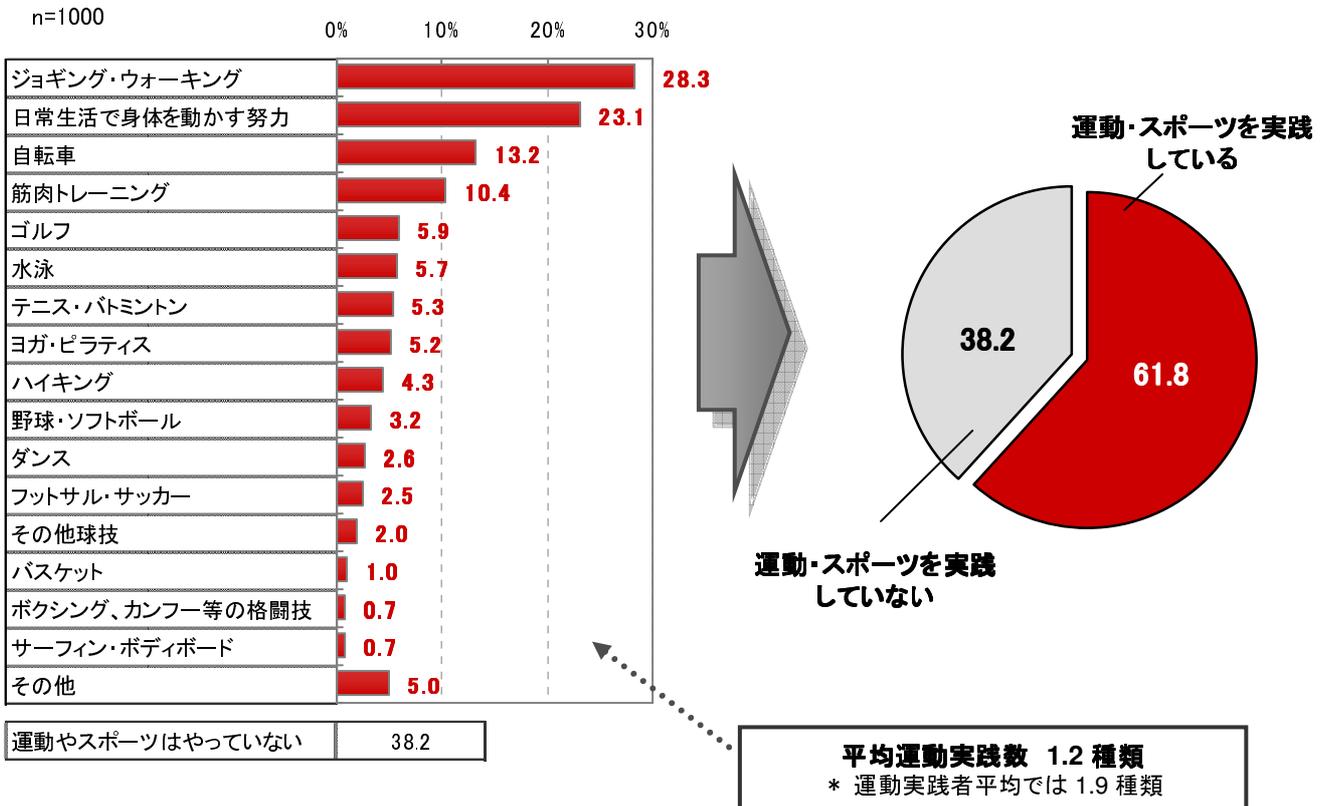
日ごろ運動やスポーツを「実践している」は62%、「実践していない」は38%。
 運動内容トップ3は「ジョギング・ウォーキング」(28%)、「日常生活で身体を動かす努力」(23%)、「自転車」(13%)。

日常生活で身体を動かす努力を含め、日ごろから運動を行っている人の割合は6割。
 実践されている運動の内容は、ジョギング・ウォーキングなどの『自宅や近所で気軽にひとりでもできる』
ものが上位を占める結果となった。これに対し、運動をしていない人の割合は4割近くに及んでいる。

< 性・年代別 傾向 >

- * 運動を行っている人は、男女ともに20代から30代にかけて減少し、30代から年齢とともに増える傾向にある。
- * 特に、男性は60代、女性は50代からの増加傾向が顕著で、60代以上男性では、7割を超える結果となっている。
- * 一方、30代・40代女性の「運動しない」割合は5割に達する。

◆ふだん、実践している運動やスポーツは？（複数回答形式）



運動・スポーツ 実践状況

性・年代別詳細データ

◆ふだん、実践している運動やスポーツは？（複数回答形式）

単位：% ※（ ）内は n

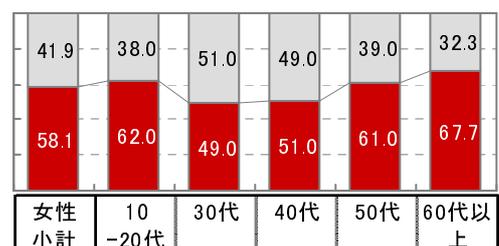
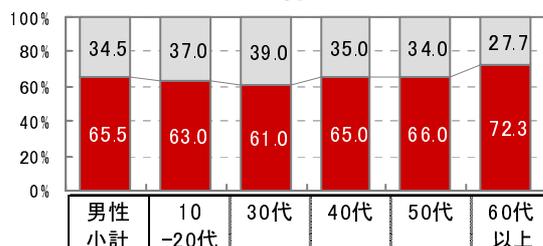
	男性						女性					
	小計 (501)	10-20代 (100)	30代 (100)	40代 (100)	50代 (100)	60代以上 (101)	小計 (499)	10-20代 (100)	30代 (100)	40代 (100)	50代 (100)	60代以上 (99)
ジョギング・ウォーキング	32.1	30.0	21.0	28.0	40.0	41.6	24.4	26.0	20.0	20.0	22.0	34.3
日常生活で身体を動かす努力	20.8	17.0	14.0	20.0	21.0	31.7	25.5	31.0	28.0	23.0	25.0	20.2
自転車	17.4	22.0	14.0	17.0	17.0	16.8	9.0	17.0	3.0	6.0	12.0	7.1
筋肉トレーニング	12.0	21.0	14.0	8.0	8.0	8.9	8.8	13.0	8.0	5.0	11.0	7.1
ゴルフ	10.0	4.0	7.0	12.0	13.0	13.9	1.8	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0
水泳	6.0	9.0	3.0	5.0	6.0	6.9	5.4	5.0	4.0	6.0	4.0	8.1
テニス・パドミントン	6.4	6.0	4.0	9.0	5.0	7.9	4.2	10.0	3.0	2.0	4.0	2.0
ヨガ・ピラティス	1.4	1.0	4.0	1.0	1.0	-	9.0	7.0	10.0	7.0	12.0	9.1
ハイキング	5.2	4.0	4.0	4.0	8.0	5.9	3.4	4.0	1.0	3.0	5.0	4.0
野球・ソフトボール	5.8	6.0	7.0	9.0	5.0	2.0	0.6	1.0	1.0	-	-	1.0
ダンス	0.8	1.0	1.0	-	1.0	1.0	4.4	6.0	2.0	3.0	5.0	6.1
フットサル・サッカー	4.6	12.0	9.0	1.0	1.0	-	0.4	2.0	-	-	-	-
その他球技	1.8	6.0	-	2.0	1.0	-	2.2	3.0	1.0	3.0	3.0	1.0
バスケット	1.0	4.0	1.0	-	-	-	1.0	5.0	-	-	-	-
ボクシング、カンフー等の格闘技	1.2	2.0	4.0	-	-	-	0.2	-	-	-	1.0	-
サーフィン・ボディボード	1.2	2.0	2.0	1.0	1.0	-	0.2	-	1.0	-	-	-
その他	5.2	9.0	7.0	4.0	3.0	3.0	4.8	1.0	4.0	6.0	6.0	7.1
運動やスポーツはやっていない	34.5	37.0	39.0	35.0	34.0	27.7	41.9	38.0	51.0	49.0	39.0	32.3

【運動・スポーツ実践率】

<男性>

<女性>

- 運動・スポーツを
実践していない
- 運動・スポーツを
実践している



運動・スポーツを実践している理由

運動を実践している理由トップは「健康維持のため」で8割近くに達する。
10代、20代の若年層においても6割を超えている。

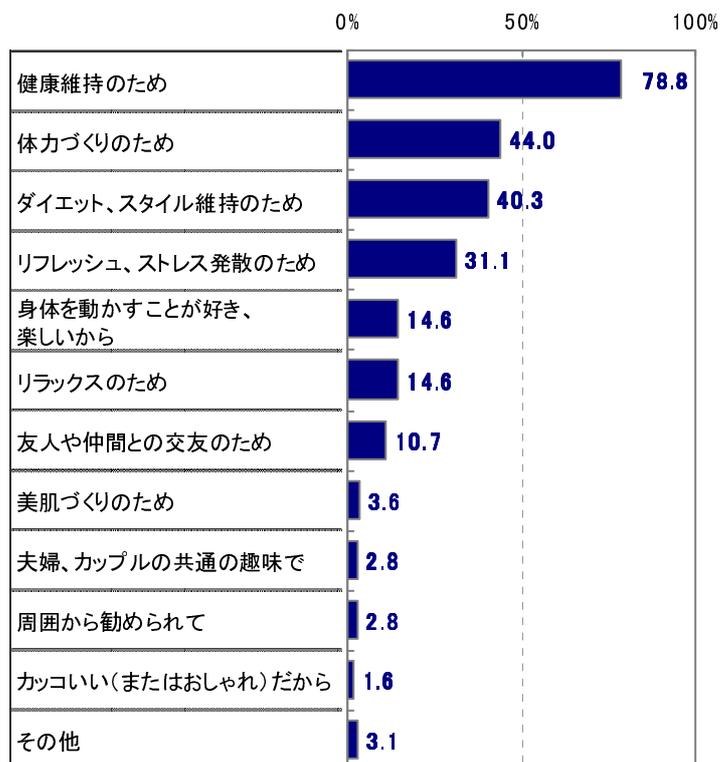
運動を実践している理由について、「健康維持のため」が79%と8割近くを占め、他の理由項目を大きく上回りトップ。以降、「体づくりのため」(44%)、「ダイエット、スタイル維持のため」(40%)と続いている。

< 性・年代別 傾向 >

- * 運動実践理由に「健康維持のため」を挙げる人は、年齢とともに増える傾向にあり、60代以上で男女ともに9割近くに達する。10代、20代の若年層においても6割を超え、すべての理由項目の中でトップである。
- * 「ダイエット、スタイル維持のため」は、女性で高く、5割を超え、40代女性では7割を超える結果となっている。(男性は3割程度にとどまる)
- * 「体づくりのため」は、男女ともに4割を超えており、わずかだが女性の方が意識は高い。特に、50代女性で57%と目立って高いことが特徴的である。

◆運動やスポーツを行う理由は？（複数回答形式）

n=618（運動実践者）



運動・スポーツを実践している理由

性・年代別詳細データ

◆運動やスポーツを行う理由は？（複数回答形式）

単位：% ※（ ）内は n 運動実践者

	男性						女性					
	小計 (328)	10-20代 (63)	30代 (61)	40代 (65)	50代 (66)	60代以上 (73)	小計 (290)	10-20代 (62)	30代 (49)	40代 (51)	50代 (61)	60代以上 (67)
健康維持のため	76.8	60.3	73.8	78.5	80.3	89.0	81.0	64.5	77.6	84.3	88.5	89.6
体力づくりのため	42.1	36.5	45.9	44.6	47.0	37.0	46.2	48.4	51.0	35.3	57.4	38.8
ダイエット、スタイル維持のため	29.6	36.5	31.1	32.3	30.3	19.2	52.4	62.9	63.3	74.5	45.9	23.9
リフレッシュ、ストレス発散のため	31.7	39.7	26.2	24.6	39.4	28.8	30.3	35.5	40.8	33.3	23.0	22.4
身体を動かすことが好き、楽しいから	16.8	22.2	13.1	13.8	16.7	17.8	12.1	16.1	6.1	15.7	16.4	6.0
リラックスのため	14.0	12.7	8.2	13.8	19.7	15.1	15.2	14.5	20.4	15.7	14.8	11.9
友人や仲間との交友のため	12.5	14.3	9.8	12.3	12.1	13.7	8.6	8.1	6.1	3.9	13.1	10.4
美肌づくりのため	0.9	3.2	-	-	-	1.4	6.6	11.3	10.2	9.8	1.6	1.5
夫婦、カップルの共通の趣味で	1.8	1.6	1.6	1.5	3.0	1.4	3.8	1.6	4.1	3.9	6.6	3.0
周囲から勧められて	3.0	1.6	3.3	1.5	4.5	4.1	2.4	3.2	-	2.0	4.9	1.5
カッコいい(またはおしゃれ)だから	2.1	6.3	-	1.5	1.5	1.4	1.0	-	-	3.9	-	1.5
その他	4.0	7.9	4.9	4.6	1.5	1.4	2.1	6.5	-	-	1.6	1.5