

日常的にランニング・ウォーキングを実施が1 / 3以上

～多くの人々が運動不足解消のために開始～

国内1,400社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第160号として、ランニング・ウォーキングに関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

■ 「日常的に運動やスポーツ」半数越え

「あなたが、新型コロナウイルス流行後に、日常的にしている運動やスポーツを教えてください」（図表1）という質問で、最も多かったのは、「ウォーキング・散歩」(35.8%)でした。それから「体操・ストレッチ」(22.9%)、「筋力トレーニング」(12.5%)、「ランニング・ジョギング」(7.0%)、「ヨガ」(4.9%)と続きます。上位5位まで屋外で行えるもの、自宅でも行えるものが並んでいます。

また、「日常的にしている運動スポーツはない」と回答したのは 42.9%です。昨年の7月末から8月頭にかけて、運動に関する意識調査を行った際、「新型コロナウイルス流行前も流行後も運動やスポーツはしていない」と回答した人が 60.7%いました。それと比較すると、運動やスポーツをしていない人の割合が減少していることとなります。

なお、職業別では、「日常的にしている運動スポーツはない」と回答した「会社役員・経営者」は 26.3%と、全体の平均と比べてかなり低い割合で、職業別では最も低い数字でした。「ランニング・ジョギング」をしている会社役員・経営者は 16.8%、「ゴルフ・ゲートボール」は 11.6%、「水泳」は 6.3%と、全体平均の2倍以上の項目もあります。

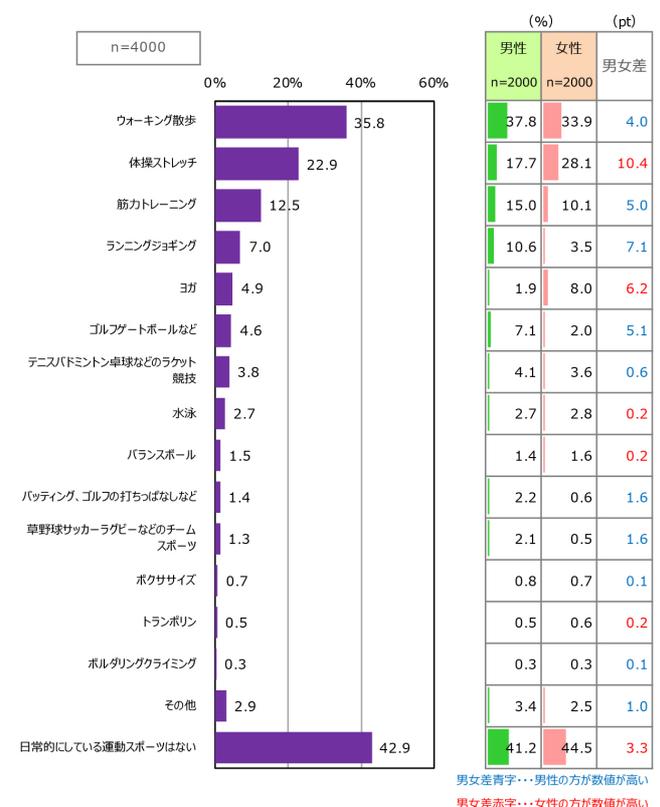
■ コロナで「増えた」「減った」は同程度

「新型コロナウイルスの流行前後で、あなたが日常的に運動やスポーツをする機会や頻度はどのように変わりましたか」と聞いたところ、最も多かったのは「変わらない」(52.0%)でした。興味深いのは、「増えた」(5.2%)「やや増えた」(17.8%)、「減った」(7.9%)、「やや減った」(17.1%)というように、「増えた」「やや増えた」の合計(23.1%)と、「減った」「やや減った」の合計(25.0%)が拮抗していることです。新型コロナウイルスは日常的な運動にもさまざまな影響を与えていると言えるでしょう。

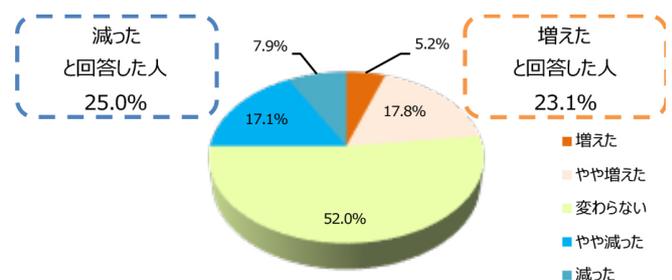
今回の調査では、「通っていたジムがコロナ禍により利用できない時期があった」「コロナ禍により閉店になった」という声が寄せられました。ジムを利用する人、屋内で密になりやすい運動をしていた人にとっては、本人の意思に関係なく、運動する機会が奪われる状況もあります。(もちろん、かわりに別の運動をしているという人もいますが。)

逆に、コロナ禍により、遊びに出かける機会が減ったから、あるいは、在宅勤務になり、通勤で歩いていたぶんがなくなったから、または気分転換といった理由から、新たに運動を始めたという声もありました。

図表1「あなたが、新型コロナウイルス流行後に、日常的にしている運動やスポーツを教えてください。（お答えはいくつでも）」への回答



図表2「新型コロナウイルスの流行前後で、あなたが日常的に運動やスポーツをする機会や頻度はどのように変わりましたか。（お答えは1つ）」への回答



■ 「運動不足を解消したい」が7割

日頃からランニングやウォーキングをしている人に対して「あなたがランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩を始めた理由を教えてください」と聞いたところ、「運動不足解消のため」(73.1%)がほかを大きく引き離して1位でした。「気分転換ストレス解消のため」(46.0%)、「体力づくりのため」(45.8%)、「ダイエットのため」(23.4%)までの上位4つでは、いずれも女性のほうが割合が高くなっています。特に、「気分転換ストレス解消のため」と答えた女性は男性と10ポイント以上も差があり、60代を除く全世代で、半数以上の人理由にあげています。

5位の「健康診断などで運動をすすめられたから」(17.6%)は男性のほうが割合が高く、男性のなかでも50代が21.0%、60代が22.0%、70代以上が26.0%とほかと比べて高い割合になっています。逆に20代、30代の男性は全体と比べて低い割合です。

続く「風景を楽しむため」(13.1%)、「体を動かすのが好きだから」(12.2%)という理由は非常にポジティブですが、全体の順位を眺めてみると、自発的に始めた人ばかりでなく、自分以外の要因をきっかけにという人もかなり多いことが伺えます。

■ 体型太めの人には続かない割合が高い！？

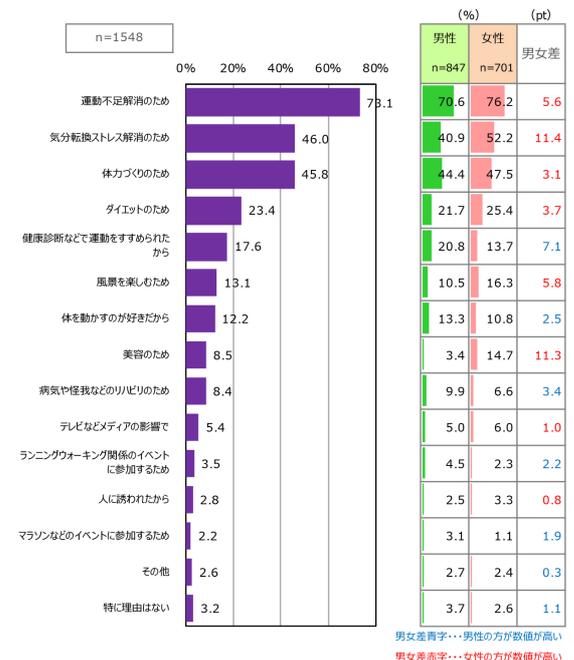
逆に「あなたがランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩をしていない理由を教えてください」と、聞いたところ、最も高かったのは、「やる時間がないから」(18.2%)でした。そのあとは「寒さや暑さが嫌だから」(16.8%)、「やっていたが、続かなかったから」(16.1%)、「必要を感じないから」(13.4%)と続きます。

今回の調査は体型に関しての自己認識についても聞いています(図表5)。体型に関しての自己認識については、多いほうから順に「普通」(49.2%)、「太め」(27.4%)、「痩せている・細い」(15.0%)、「かなり太め」(5.3%)、「かなり痩せている・かなり細い」(3.3%)となっています。このうち「太め」「かなり太め」の人に注目すると、「必要を感じないから」と回答したのは「太め」が8.1%、「かなり太め」が4.8%となっていて、全体平均と比べるとかなり低い数字です。また、「やっていたが、続かなかった」という「太め」の人は21.8%、「かなり太め」の人は25.3%、「やっていたが、体を痛めた」という「太め」の人は9.4%、「かなり太め」の人は11.4%と、こちらは全体平均より高い数字になっています。

図表5 「あなたの体型に関して、自己認識をお選びください。(お答えは1つ)」への回答

体型認識別	男女計(人)	男女計(%)	男性(%)	女性(%)
かなり痩せている	131	3.3	3.2	3.4
痩せている・細い	598	15.0	13.9	16.1
普通	1967	49.2	50.2	48.2
太め	1094	27.4	27.8	27.0
かなり太め	210	5.3	5.1	5.5

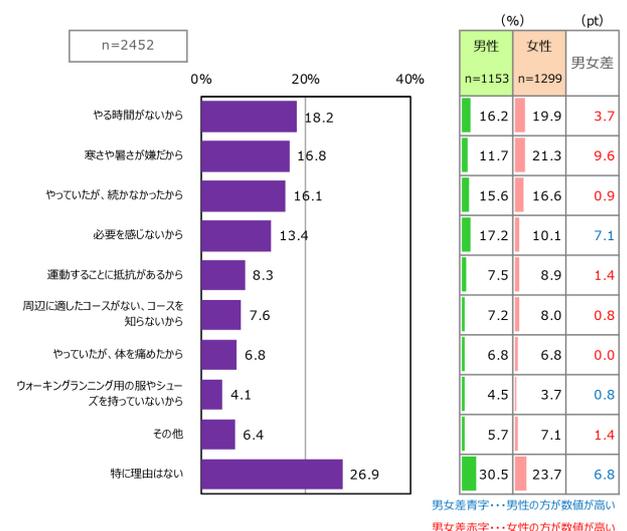
図表3 「あなたがランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩を始めた理由を教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



「ランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩を始めた理由」上位7つの性別別割合

性別	年代	運動不足解消のため	気分転換ストレス解消のため	体力づくりのため	ダイエットのため	健康診断などで運動をすすめられたから	風景を楽しむため	体を動かすのが好きだから
全体		73.1	46.0	45.8	23.4	17.6	13.1	12.2
男性平均		70.6	40.9	44.4	21.7	20.8	10.5	13.3
女性平均		76.2	52.2	47.5	25.4	13.7	16.3	10.8
男性・20代		39.1	34.8	37.0	19.6	8.7	8.7	13.0
男性・30代		58.2	52.7	43.6	21.8	11.8	13.6	20.9
男性・40代		66.4	40.5	40.5	34.5	19.0	10.3	13.8
男性・50代		72.3	43.7	41.2	32.8	21.0	8.4	13.4
男性・60代		74.4	39.9	43.5	22.0	22.0	6.5	10.1
男性・70代以上		79.2	36.8	49.3	12.2	26.0	12.8	12.2
女性平均		76.2	52.2	47.5	25.4	13.7	16.3	10.8
女性・20代		57.7	51.9	26.9	32.7	13.5	7.7	5.8
女性・30代		65.9	58.2	47.3	52.7	13.2	15.4	9.9
女性・40代		82.9	57.3	51.2	43.9	12.2	13.4	9.8
女性・50代		66.3	51.8	49.4	22.9	16.9	15.7	12.0
女性・60代		81.1	48.5	46.2	19.7	11.4	17.4	6.8
女性・70代以上		82.0	50.6	50.6	12.3	14.6	18.8	14.2

図表4 「あなたがランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩をしていない理由を教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 感じるメリットには男女差あり

「あなたがランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩をしていて、よかったと思うことを教えてください」(図表6)という質問では、「体の調子がよくなった」(43.0%)が最も高く、2位が「体力がついた」(36.0%)です。また、3位は「新しい風景やスポットを発見できた」(27.8%)、4位は「心の調子がよくなった」(23.6%)で、「前向きになった」も16.0%と高い割合になっています。このことから、ランニングやウォーキングをしている人は、体力をつけるとか、体を鍛えるという以外にも効用を感じていることがわかります。

男女別に見ると、男性のほうがより肉体的なメリットを感じていて、女性のほうがより精神的なメリットを感じている傾向にあるようです。「体の調子がよくなった」「体力がついた」「筋肉がついた」「痩せた」という回答は男性のほうが多く、「新しい風景やスポットを発見できた」「心の調子がよくなった」「前向きになった」という回答は女性のほうが多くなっています。

ちなみに「ごはんをおいしく感じるようになった」という人も19.0%と、かなり多くの人を感じている様子でした。

■ マスクを持っていく人は3割

「あなたがランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩に持っていくものを教えてください」(図表7)と聞いたところ、「何も持っていない」という人は15.1%で少数派でした。

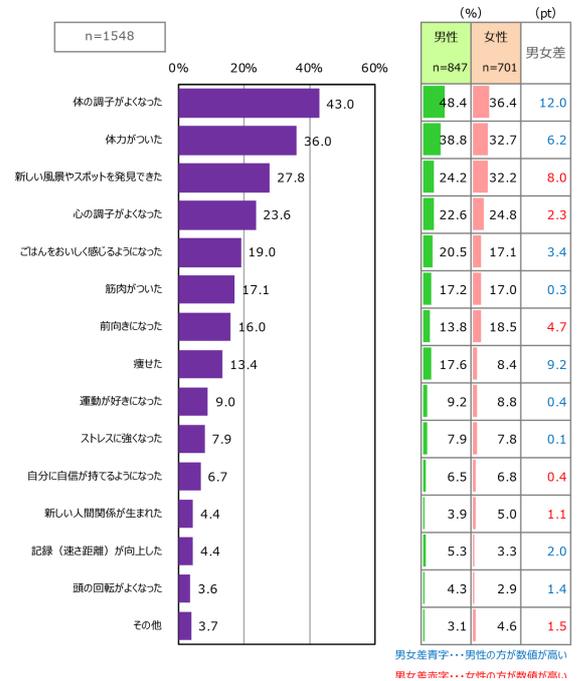
最も高い割合だったのが「携帯電話・スマートフォン」の54.8%です。そして2位は「マスク」(35.7%)です。今回の調査では「マスクをしたくないので、人が少ない時間帯に行く」という声も聞かれました。また「ランニングのときもマスクをしないといけないのだろうか」「マスクをしていないと人の目が怖い」と悩んでいる人もいれば、「マスクをしないでしている人がいるのはいかがなものか」という意見も。コロナ禍以前には、これほど多くの人々がマスクを携帯することはなかったでしょうが、持っていく人にとっても、持っていない人にとっても、コロナ禍が続くうちは悩みの種のようなようです。

3位以降は「お金・財布」(35.5%)、「タオル・ハンカチ」(33.4%)、「飲み物」(31.7%)「帽子、サンバイザー」(27.6%)、「歩数計」(20.0%)となっています。

それに続く「イヤホン」は12.6%。「音楽プレイヤー」(7.7%)、「ラジオ」(4.1%)を持っていく人もいますし、スマホを音楽プレイヤー代わりにしている人もいるでしょうが、耳が塞がる分、周囲への注意がおろそかにならないよう、気をつける必要があるでしょう。

また、「エコバッグ」も11.4%と、10人に1人以上が持っていくようです。ルート途中で買い物をする人が結構いることがわかります。

図表6 「あなたがランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩をしていて、よかったと思うことを教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



図表7 「あなたがランニング・ジョギング・ウォーキング・散歩に持っていくものを教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 運動をやめた人、始めた人 コロナの影響はいつまで続く？

コロナ禍以降の運動について感じることや、ランニングやウォーキングなどにまつわるエピソードを自由回答で聞きました。特に変化はないという人も多い一方、コロナ禍を機に運動を始めたという人もかなりの数で、特に多いのは意識的に歩くようにしているという人です。

ただ、新たに運動を始めた人のなかには、「続かなかった」とすでに挫折している人も。運動習慣が長く続いている人、苦痛に感じていない人の声を聞いてみると、誰かと一緒に楽しみながらやるようにする、やろうと思ったときにすぐにやれるような方法を見つけることが習慣化のカギのようです。

《 コロナ禍以降の運動、ランニングやウォーキングについて思うこと 》

【ウォーキングは出会いと発見の場】

- 今の家に住んで3年ほどになるがいまだに近所がどんなところか把握していなかった。ウォーキングが町を探索するきっかけになった（女性・20代）
- 娘と散歩していると、年配の方から声をかけてもらえることが多い。このご時世、抱っこや距離の近い接触はできないが、距離をとって少し話すだけで、ほのぼのした気分になる。（女性・20代）
- コロナ禍での運動不足解消のために駅までと駅からの通勤ルートを遠回りして、長い距離を歩くようにした。今まで見ていなかった新しい景色や発見があってすごく良かった。（男性・50代）
- コロナ禍でお出かけをしなくなり運動不足を感じて始めたウォーキングは、普段通らない道を歩いたり隣の町まで歩いたりして、おしゃれなお店を見つけたりかわいらしい花に出合えたりするのが楽しいです（女性・50代）
- ウォーキング途中の農家やどこかのお宅の人にご挨拶がたら声をかけると、ゆずなどのお野菜を分けてくださる。後日、手づくりお菓子を持参するなどして、知り合いが増え、心豊かになった。（女性・70代以上）

【マスクとどう付き合うか】

- マスクを着けてランニングをするのは苦痛なので、ウォーキングをする頻度が増えた。（男性・20代）
- マスク着用がほぼ義務状態で、非常に苦しい。マラソン大会もなく目標を喪失している。（男性・30代）
- 一人で走っているが、マスクを外してランニングしていいものなのか、周りの目が気になる。（男性・40代）
- マスクを付けて出るのが息苦しいしサングラスをするともるので困る。（男性・60代）
- ウォーキング中にマスクをしたくないので、人が少ない時間に変更した。（男性・60代）

【せっかく始めた運動を続けるコツ】

- ウォーキングをしながら、買い物をする。目的を持つことで、毎日続けられるようにしている。（女性・30代）
- 自宅でヨガマットを引き、テレビを見ながらその場で30分ランニング。簡単にできて毎日続く。（女性・50代）
- 一人ではなかなか続かないので、夫婦2人でおしゃべりをしながら楽しく散歩している。（女性・70代以上）

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「ランニング・ウォーキング」に関する意識調査を実施。

期間：2021年6月4日～6月8日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてほしいテーマなどもお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(河合、角田^{つのだ})

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp