

女性の9割以上が「運動しなくちゃ」！ でも、運動しているのは約半数…？ <運動・スポーツについてのアンケート>

リビング新聞グループのシンクタンクである株式会社リビングくらしHOW研究所（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長 和田 直樹）では、全国の女性913人を対象に「運動・スポーツ」についてのアンケート調査を実施。2017年春にスタートした「第2期スポーツ基本計画」では、スポーツ参画人口の拡大による“1億総スポーツ社会”の実現を目標としています。そこで、20代～60代の女性たちの運動・スポーツの実施状況について聞きました。

リビングくらしHOW研究所 ウェブサイトはこちら⇒ <http://www.kurashihow.co.jp>

【調査概要】 期間：2017.05.10～05.14 /サンケイリビング新聞社公式サイト「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」でのアンケート/ 調査対象：全国の女性/有効回答数：913（平均年齢43.34歳） 【回答者プロフィール】 専業主婦27.8% フルタイム41.8% パート・アルバイト24.6% そのほか5.7%/20代以下7.4% 30代32.9% 40代32.5% 50代18.6% 60代以上8.5%/ 既婚69.0% 独身31.0%/ 子どもがいる55.2% いない44.8%

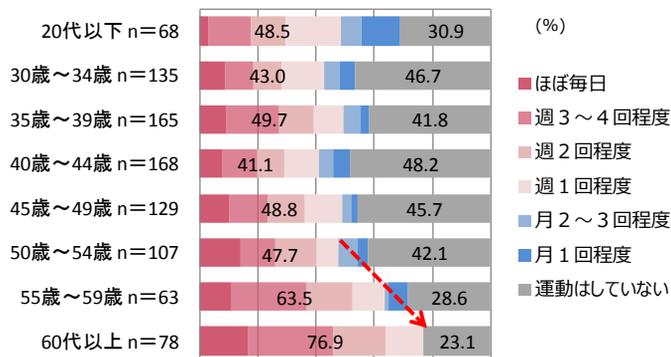
■女性の9割以上が「運動しなくては」と感じているが、 週1回以上運動をしている人は約半数。約4割は「運動していない」！

今回、全国の女性の運動・スポーツの実施状況を調査しました。運動・スポーツを行っている頻度を聞くと、「週1回以上」運動している人は約半数。41.0%の女性が「運動していない」と答えたにもかかわらず、「運動・スポーツの必要性を感じていますか？」という質問には、93.9%の女性が「感じている」と回答（グラフ1・2）。女性たちの「運動しなくては！」という意識と、現実とのギャップが浮き彫りになりました。

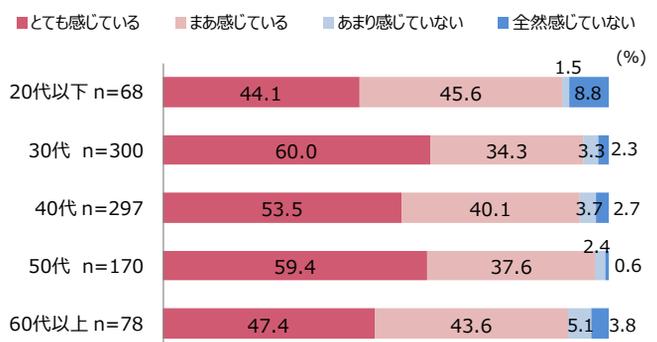
特にギャップが大きいのは30代・40代。フリーアンサーでは、「意識して動かさないと、動かす機会が全くない」（40歳）、「筋肉が衰えている、太りやすい、疲れやすい」（35歳）といった危機感を訴える声が目立ちました。

一方、運動をしていない人の「しない」理由で多く挙がったのは、「面倒」「家事・育児が忙しい」「意志が弱く続かない」「そもそも運動が好きでない」など。

グラフ1.
 運動・スポーツ(意識して身体を動かすこと)の頻度は？



グラフ2.
 自分自身に運動・スポーツの必要性を感じていますか？



■ 30代後半と50代前半で運動機会が増加。子育て明け、更年期明けが運動の始めどき？

運動の機会の増減を5年前と比較して聞いた質問では、35歳～39歳で運動機会が大きく増え、50歳～54歳にも再び山があることがわかります（グラフ3）。

30代後半では「出産してすぐは育児で運動の時間がなかった」（35歳）、「幼稚園のママ友とスポーツサークルを作り、練習できる」（39歳）などのコメントに見られるように、子どもの成長により、自分の運動にも時間と意識が向けられるようになるケースが散見されました。

ところが40代、それも後半になると、運動の機会は減少。理由は「面倒になった」（49歳）、「体力がない」（46歳）、「疲れやすくなっている」（47歳）など、アラフィフ世代に多い体調や意欲の低下を窺わせる声が目立ちます。

50代に入ると、再び運動機会が増加。50代後半以降は運動頻度も伸びていきます（前頁・グラフ1）。

■ 長期継続のカギは「ムリなく・気持ちよく」。やってみたい運動はヨガが1位！

また、運動をする人に聞いた「最も長続きしている運動」は、ウォーキング・ヨガ・ストレッチ（グラフ4）。長続きの理由は「無理せず、できる範囲でするくらいのユルい気持ち」（41歳）、「気持ちよくできるので、自分に合っている」（39歳）、「時間がかからない。お金がかからない。苦しくない」（33歳）など、“自分のペース”で“ムリなく”続けられ、“気持ちいい”というのが共通項のようです。

「これからやってみたい運動」では、ヨガがダントツで1位に。2020年の五輪競技に採用され、いま話題のボルダリングも7位にランクインし、注目を集めているようです（表1）。

グラフ4.
（運動をしている人へ）最も長続きしている運動は？



グラフ3.
5年前と比較して運動の機会は増えていますか？

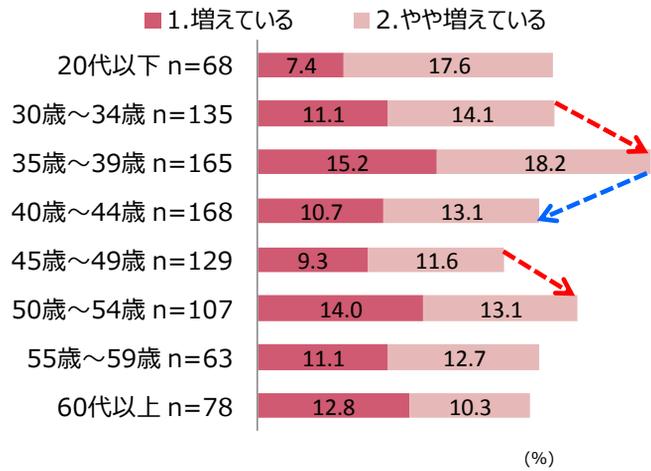


表1.
これからやってみたい運動・スポーツは？

順位	これからやってみたい運動・スポーツ	n
1位	ヨガ（ホットヨガ・空中ヨガ・SUPヨガ含む）	187
2位	水泳（アクアビクス、水中ウォーキング含む）	88
3位	ウォーキング	66
4位	ジョギング、ランニング、マラソン、トレラン	62
5位	テニス	59
6位	ダンス、バレエ	42
7位	ボルダリング	41
8位	登山、トレッキング、ハイキング	28
9位	ピラティス	27
10位	ゴルフ	26

詳細レポートはリビング暮らしHOW研究所サイトで公開 <http://www.kurashihow.co.jp/markets/9484/>

■本リリースに関するお問い合わせ 株式会社リビング暮らしHOW研究所 担当：湖内
TEL：03-5216-9420 FAX：03-5216-9430 E-mail：info@kurashihow.co.jp