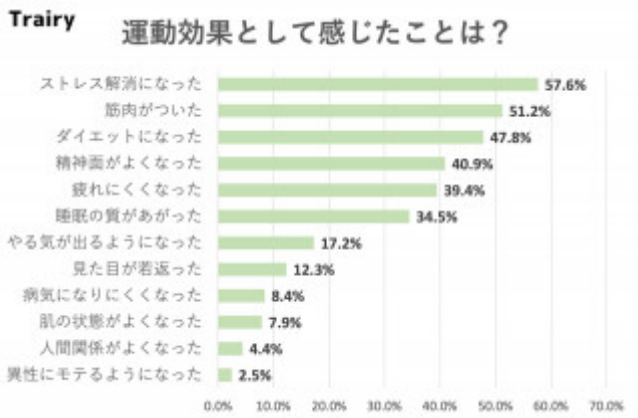
運動効果の実感をアンケート調査



フィットネスメディアTrairy（トレーリー）では、2022年5月2日
、運動効果としてどんなことを一般の人が実感しているかアンケート調査しました。

＜対象＞
人数：203人（一週間に1時間以上の運動習慣あり）
年齢：30 59歳

＜アンケート結果＞※複数選択可
ストレス解消になった ：57.6%
筋肉がついた ：51.2%
ダイエットになった ：47.8%
精神面がよくなった ：40.9%
疲れにくくなった ：39.4%
睡眠の質があがった ：34.5%
やる気が出るようになった：17.2%
見た目が若返った ：12.3%
病気になりにくくなった ：8.4%
肌の状態がよくなった ：7.9%
人間関係がよくなった ：4.4%
異性にモテるようになった：2.5%

多くの方が運動によって肉体面だけでなく、精神面にも様々な効果があることを実感していました。

ますます高齢化する日本では、運動へ取り組み人を増やすことが、健康促進や病気の予防につながります。

急に激しい運動をすると、継続できないため、まずは軽い運動から始めてみて下さい。

■調査内容の解説記事
https://trairy.jp/media/archives/313

■Trairy
Trairyは、お気に入りのジムやヨガスタジオが見つかるポータルサイトです。
https://trairy.jp/

■運営会社
株式会社UOCC
https://uocc.jp/
https://spicomi.net/media/
https://fortune.spicomi.net/
https://cury.jp/media/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com