# お金をかけずに気軽にできるスポーツが人気！マラソンブームでジョギングが１位に

アンケートサイト「Q-VOICE」（http://www.q-voice.net
）を運営する株式会社ゲイン（本社：東京都港区、代表取締役社長：岡田隆太朗）は、自社のQ-VOICEモニターとSNS（Face
book、Twitter、Google+）で呼びかけた全国の男女を対象に、「運動・スポーツに関するアンケート調査」を実施し、3,024名から回答を得ました。全回答サンプルの中から、1,000サンプルをランダムに抽出した結果を公開します。

東京マラソンに端を発したジョギング・ブーム。近頃は、夜や週末になると皇居を周回するジョギングコースに大勢のランナーを見かけます。今回の調査結果からも、ジョギングはどの年代においても上位を占め、人気の高いスポーツであることがうかがえました。また、ふだん実施している上位の運動やスポーツについては、どれも気軽にでき、かつ、お金があまりかからないスポーツを実践している人が多く見られました。

【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。

■実践している運動は、「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。

■運動実践の理由は、「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代で高く、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]
---

■運動・スポーツの実践状況

---
日ごろの運動やスポーツの実践状況について、「実践している」62%、「実践していない」38%。
実施している運動トップ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」（23%）
「自転車」（13%）と続きました。

「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『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りました。これに対し、運動をしていない人の割合は4割近くに及んでいます。

＜性・年代別 傾向＞
＊運動を行っている人は、男女ともに20～30代にかけて減少し、30代からは年齢とともに増える傾向にあります。
＊特に、男性は60代、女性は50代からの増加傾向が顕著で、60代以上の男性では7割を超える結果となりました。
＊一方、30代、40代女性の「運動しない」割合は5割に達しています。
---

■ 運動・スポーツを実施している理由
---
運動を実践している理由のトップは、「健康維持のため」で8割近くに達しており、
10代、20代の若年層においても6割を超えました。

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

＜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
近くに達しました。また、10代、20代の若年層においても6割を超え、すべての理由の中でトップとなっています。
＊「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、特に40代女性では7割を超える
結果となっています。（一方で、男性では3割程度にとどまりました。）
＊「体力づくりのため」は、男女ともに4割を超え、わずかだが女性の意識の方が高く、
特に、50代女性では57%と目立って高い結果となっています。
---
詳細データはこちらから
http://www.q-voice.net/public/survey/20110818001/qv_open_result_20111003.pdf

■ 調査概要
---
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
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

※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1,000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）
。
---

◆◆会社概要（株式会社ゲイン）◆◆
本社所在地：東京都港区芝公園1-3-8 苔香園ビル6F
代表取締役社長：岡田隆太朗
設立：1991年4月
資本金：10,440万円
事業内容：インターネットマーケティングリサーチ
URL：http://www.gain-www.com/
運営サイト：Q-VOICE（http://www.q-voice.net）

◆◆本件に関するお問い合わせ◆◆
---
法人の方：E-mail：press@gain-www.com
広報担当：岡野/古賀
TEL：03-5776-2821 FAX：03-5776-2822
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。
---

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