

ビジネスパーソンと一緒に運動・トレーニングをしたいアスリートは、  
長友佑都選手、高橋尚子さん  
～ビジネスパーソンの体力・運動事情に関するアンケート～

- 普段、運動不足だと「大いに感じる」ビジネスパーソンは49%。運動不足を感じる人ほど、自分の体重を「肥満」「太っている」と感じる傾向が高い
- ビジネスパーソンと一緒に運動をしたいアスリートのトップ3は、男性が長友佑都選手(サッカー)、松岡修造さん(テニス/タレント)、石川 遼選手(ゴルフ)。女性は高橋尚子さん(マラソン)、クルム伊達公子選手(テニス)、浅田真央選手(フィギュアスケート)
- 健康のために野菜やサプリメントなどを意識的に摂っているビジネスパーソンは、77%と4人に3人に上る

【調査概要】

調査名 ビジネスパーソンの体力・運動事情に関するアンケート  
調査主体 労務行政研究所 ジンジュール編集部調べ  
調査期間 2011年9月17～21日  
調査方法 インターネットリサーチ  
調査対象 全国の20～59歳のビジネスパーソン491人(正社員のほか契約社員、派遣社員を含む)

1. 意外? それとも納得? ビジネスパーソンの日々の運動実施状況

1-1 普段、運動不足だと感じているか[図表1～2]

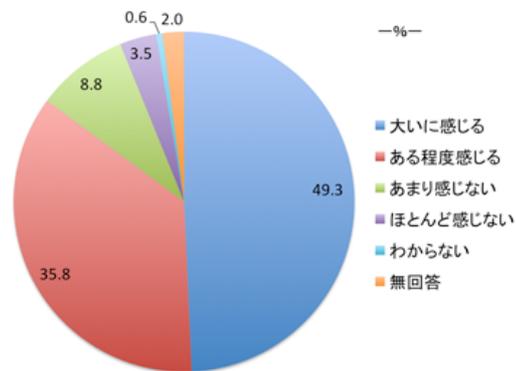
民間調査機関の(財)労務行政研究所(理事長:矢田敏雄、東京都港区東麻布1-4-2)ジンジュール編集部では、このほど「ビジネスパーソンの体力・運動事情に関するアンケート」を実施し、ビジネスパーソンの日ごろの運動習慣や、行っている運動種目、喫煙・飲酒習慣などについても調査した。

まず、ビジネスパーソンに、「普段、運動不足だと感じているか」を聞いたところ、運動不足を「大いに感じる」が49.3%、「ある程度感じる」が35.8%となり、実に85.1%ものビジネスパーソンが、自身の運動不足を実感している結果になった【図表1】。

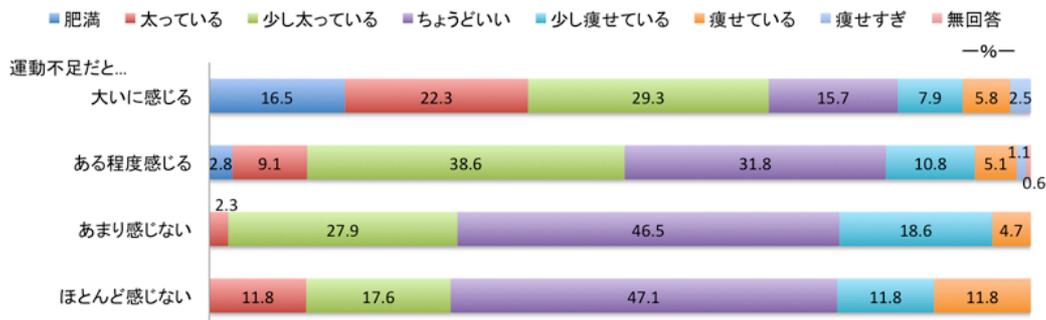
そこで、運動不足を感じている程度と、体力への不安との関係を見たところ、運動不足を「大いに感じる」242人のうち、55.8%の人が「体力に不安がある」と回答。これと対照的に、運動不足を「ある程度感じる」176人では、「体力は普通である」との回答が69.3%で最も多くなっている。運動不足と体力とは相関関係があることが分かる。

なお、運動不足と体重の感じ方の関係を見たのが【図表2】。運動不足を感じるほど、自分の体重を「肥満」と認識している割合が高い。その一方で、運動不足を感じない人は、自分の体重が「ちょうどいい」と感じている傾向が強かった。

【図表1】 普段、運動不足だと感じているか (N=491)



【図表2】 運動不足だと感じているかどうかと、自分の体重の感じ方の関係 (N=491)



## 1-2 この1年間でいったスポーツや運動【図表3～5】

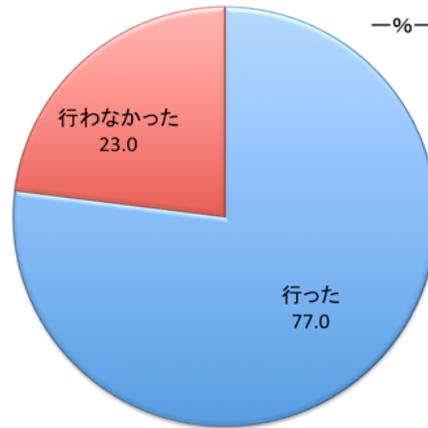
では、ビジネスパーソンは、日ごろどのようなスポーツや運動をしているのだろうか。

まず、この1年間にスポーツや運動を行ったかどうかを聞いたところ、「行った」は77.0%、「行わなかった」は23.0%という結果になった【図表3】。1年間というスパンで見たところでは、ほぼ8割の人が何らかのスポーツや運動を行ったことが分かる。

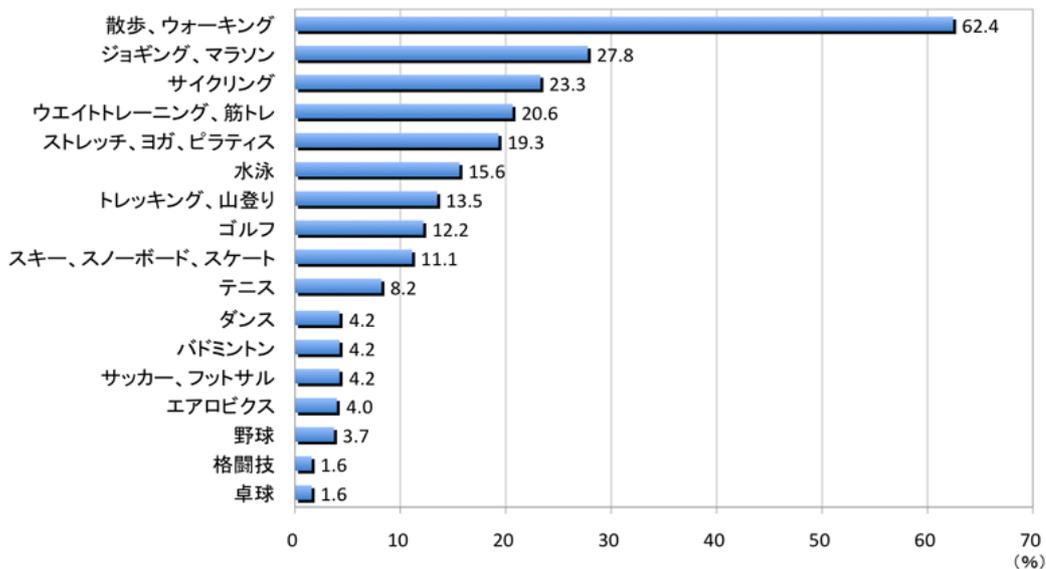
そこで、「行った」と回答した378人に、この1年に行った運動を複数回答で尋ねたところ、「散歩、ウォーキング」が62.4%で、人気が高かった【図表4】。以下、「ジョギング、マラソン」27.8%、「サイクリング」23.3%と続く。道具や設備の準備がいらず、手近にできる運動が人気だったことが分かった。

ちなみに、「その他」の内容としては、「乗馬」「バレーボール」といった本格的なスポーツから、「Wii-Fit (テレビゲームでの運動)」「足を開閉する家庭用運動器具」といった自宅でできる運動まで幅広く回答が寄せられた。

【図表3】 この1年間にスポーツや運動を行ったか (N=491)



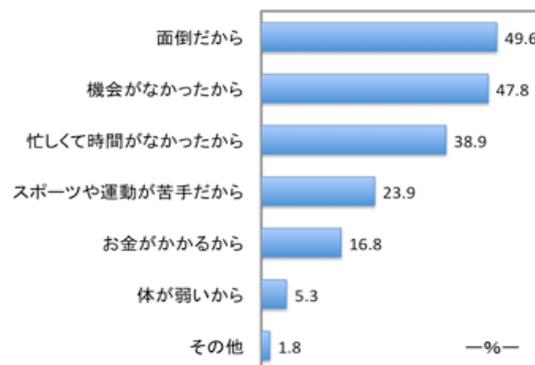
【図表4】 この1年間にいったスポーツや運動 (複数回答、N=378)



【図表5】 この1年間にスポーツや運動をしなかった人の理由 (複数回答、N=113)

### ■この1年間にスポーツや運動を「しなかった」人の理由

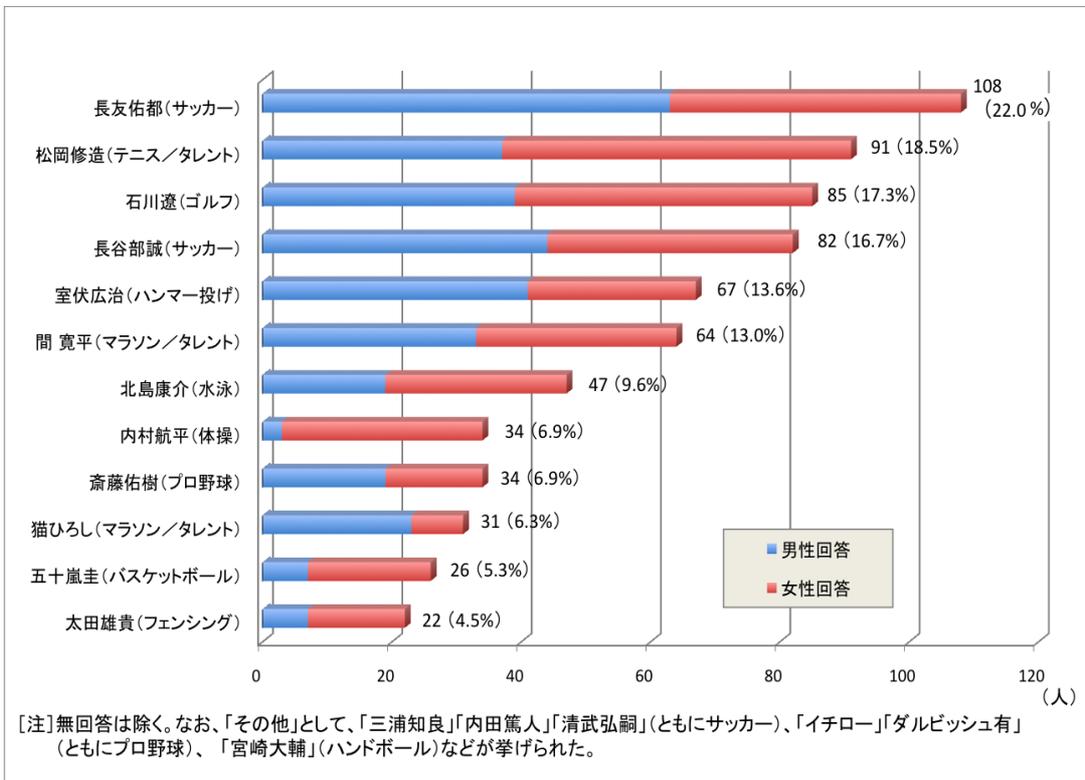
一方、この1年間にスポーツや運動を「行わなかった」と回答した113人にその理由を複数回答で聞くと、「面倒だから」が49.6%で最も多く、次いで「機会がなかったから」(47.8%)、「忙しくて時間がなかったから」(38.9%)となった【図表5】。約半数の人が、運動を「面倒」と思っていることが分かる。



## 2. 体育の日にちなんで、一緒に運動・トレーニングしたいアスリート有名人

### 2-1 男性アスリート／有名人[図表6]

一緒に運動・トレーニングしたい男性アスリート、またはアスリートの実績を持つ有名人について聞いたところ(2人までの複数回答)、長友佑都選手(サッカー、22.0%)、松岡修造さん(テニス/タレント、18.5%)、石川 遼選手(ゴルフ、17.3%)——がトップ3となった【図表6】。



#### ■男性、女性別の回答傾向

今回、男女ともに上位に挙がった長友佑都選手、松岡修造さんについて回答者の性別による傾向を見ると、長友佑都選手は約6割が男性からの回答である一方、松岡修造さんは約6割が女性からの回答となるなど、性別により回答傾向に大きな違いが見られる。

・男性からの回答割合が多い上位3人( [ ]内の数字は、回答の男性:女性比)

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| (1) 猫ひろしさん(マラソン/タレント) | [74:26] |
| (2) 室伏広治選手(ハンマー投げ)    | [61:39] |
| (3) 長友佑都選手(サッカー)      | [58:42] |

・女性からの回答割合が多い上位3人( [ ]内の数字は、回答の男性:女性比)

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| (1) 内村航平選手(体操)       | [ 9:91] |
| (2) 五十嵐圭選手(バスケットボール) | [27:73] |
| (3) 太田雄貴選手(フェンシング)   | [32:68] |

#### ■その他の回答者属性別の回答傾向

##### ・ビジネスパーソン自身が行っているスポーツや運動との相関関係

今回の結果を、先の「この1年間に行ったスポーツや運動」との関係で見ると、「ジョギング、マラソン」を行った人は「一緒に運動、トレーニングしたい男性アスリート有名人」として、猫ひろしさんを挙げる割合が最も高いなど、高い相関関係が見られた。同様に、「テニス」を行った人は松岡修造さん、「野球」を行った人は斎藤佑樹選手(野球)、「水泳」を行った人は北島康介選手(水泳)を挙げる割合が高かった。

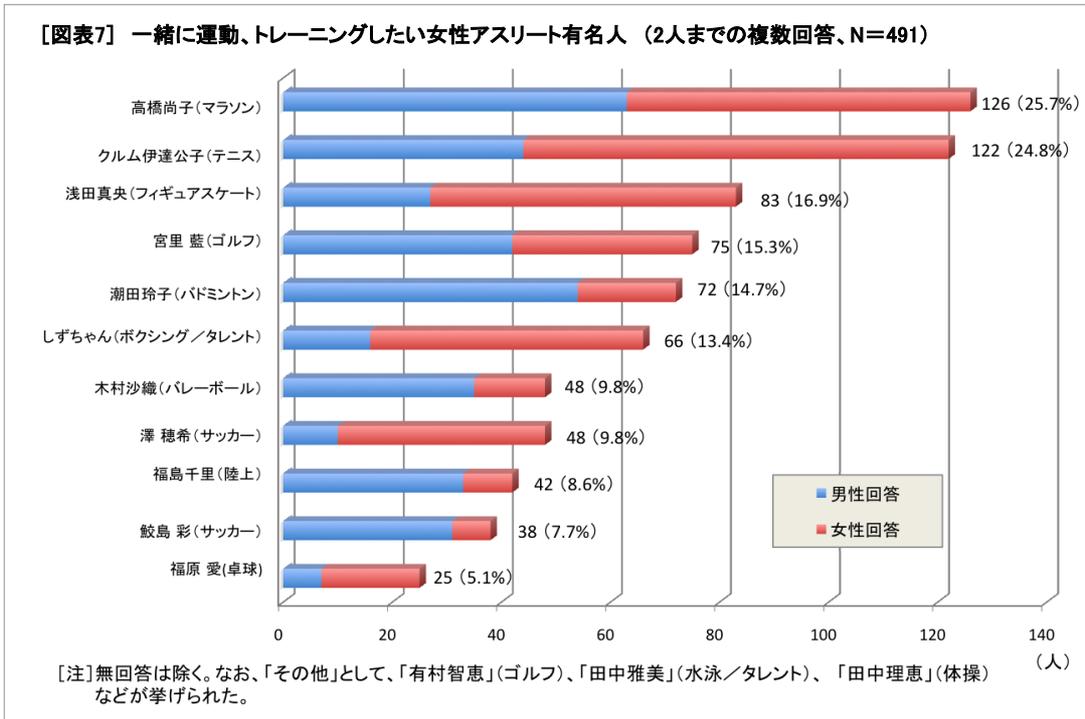
なお、競技スポーツ以外を見ると、「ウエイトトレーニング、筋トレ」を行った人は北島康介選手、「ダンス」「エアロビクス」「スキー、スノーボード、スケート」を行った人は五十嵐圭選手を挙げる意見が多い。意外なところでは、過去1年間に「サッカー、フットサル」を行った人が最も多く挙げたのは、野球の斎藤佑樹選手であった。

##### ・回答者の役職別の回答傾向

また、回答者の役職と合わせてみると、部長クラス以上の役職者が最も一緒に運動、トレーニングしたいと考える男性アスリート有名人は、サッカー日本代表主将の長谷部誠選手がトップとなった。

## 2-2 女性アスリート／有名人【図表7】

一方、一緒に運動、トレーニングしたい女性アスリート有名人についても聞いたところ、高橋尚子さん(マラソン、25.7%)、クム伊達公子選手(テニス、24.8%)、浅田真央選手(フィギュアスケート、16.9%)——がトップ3となった【図表7】。



### ■男性、女性別の回答傾向

上位に挙げた高橋尚子さん、クム伊達公子選手について回答者の性別に注目して見ると、高橋尚さんは男性、女性からの回答がちょうど同数となっている一方、クム伊達公子選手は約8割が女性からの回答となるなど、男性アスリート有名人と同様に、性別により回答傾向が大きく違っている。

・男性からの回答割合が多い上位3人( [ ]内の数字は、回答の男性:女性比)

- |                    |         |
|--------------------|---------|
| (1) 鮫島 彩選手(サッカー)   | [82:18] |
| (2) 福島千里選手(陸上)     | [79:21] |
| (3) 潮田玲子選手(バドミントン) | [75:25] |

・女性からの回答割合が多い上位3人( [ ]内の数字は、回答の男性:女性比)

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| (1) 澤 穂希選手(サッカー)      | [21:79] |
| (2) しずちゃん(ボクシング、タレント) | [24:76] |
| (3) 福原愛選手(卓球)         | [28:72] |

### ■その他の回答者属性別の回答傾向

#### ・ビジネスパーソン自身が行ってるスポーツや運動との相関関係

回答者が「この1年間に行ったスポーツや運動」と合わせて見ると、「ゴルフ」を行った人は「一緒に運動、トレーニングしたい女性アスリート有名人」として宮里藍選手(ゴルフ)を挙げる割合が最も高いなど、高い相関関係が見られた。同様に、「テニス」を行った人はクム伊達公子選手、「サッカー、フットサル」を行った人は鮫島 彩選手・澤 穂希選手を挙げる割合が高かった。

#### ・回答者の役職別の回答傾向

また、回答者の役職と合わせてみると、部長クラス以上の役職者が最も一緒に運動、トレーニングしたいと考える女性アスリート有名人は、ゴルフの宮里 藍選手がトップとなった。

### 3. せめて食物摂取で健康に配慮！ ビジネスパーソン健康と生活習慣

#### 3-1 健康を意識して摂っているもの[図表8～9]

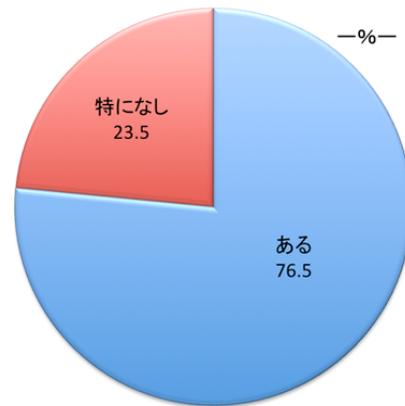
健康を維持するためには、日ごろの生活習慣が重要になる。

そこで、ビジネスパーソンが健康を意識して摂っているものがあるか聞いたところ、「ある」が76.5%、「特になし」が23.5%となった【図表8】。

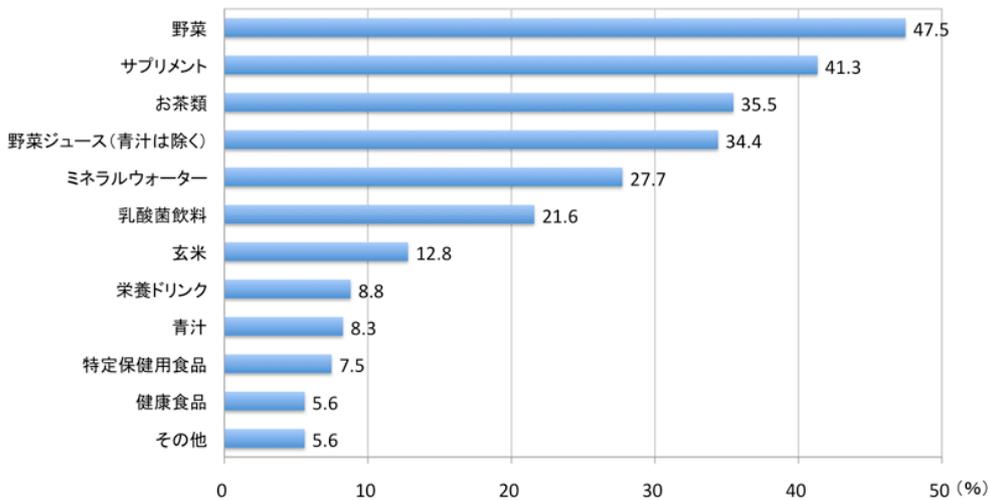
健康を意識して摂っているものが「ある」と回答した371人に、具体的に何を摂取しているかを複数回答で聞いたところ、「野菜」が47.5%で最も多かった。次いで「サプリメント」が41.3%となっている。「野菜」は日ごろの生活で少し意識を変えれば摂取ができる。また、「サプリメント」も、最近ではコンビニやドラッグストアなどで手軽に購入できる点が、多くの支持につながったと考えられる【図表9】。

飲み物で一番支持を集めたのが、「お茶類」で35.5%。以下、「野菜ジュース(青汁は除く)」34.4%、「ミネラルウォーター」27.7%と続く。いずれもオフィス、家庭と場所を選ばず、手軽に買えて、飲みやすく、ペットボトルで携行しやすい点が、広く受け入れられている要因になっていると考えられる。

【図表8】 健康を意識して摂っているものの有無 (N=491)



【図表9】 健康を意識して摂っているもの (複数回答、N=371)



#### 本プレスリリースに関するお問い合わせ

労務行政研究所 ジンジュール編集部

担当: 荻野、前田、五林

TEL: 03-3584-0845

FAX: 03-3584-8031



#### ■ジンジュールの概要 <http://www.jinjour.jp/>

労務行政研究所が編集する企業の人事担当者を対象とした人事・労務の専門情報誌『労政時報』の情報提供のノウハウをベースに、「jin-jour ジンジュール」は、「働く現場をもっと元気に！」というコンセプトの下、働くすべての人々に関心の高い、人と会社まつわるさまざまな情報を、月曜日から金曜日まで毎日更新するWebサイト(<http://www.jinjour.jp/>)で発信しています。

※本プレスリリースを記事として取り上げていただける際には、調査主体を「ジンジュール編集部」と表記ください。ジンジュールのWebサイトでは、今回の調査に関して、さらに詳しい分析、図表を掲載します。

#### ジンジュールがこれまでに実施したアンケート一覧

- |                             |          |
|-----------------------------|----------|
| 1 上司・先輩からみた新入社員のイメージ調査      | 2010年7月  |
| 2 職場における上司の実像               | 2010年9月  |
| 3 ビジネスパーソン冬のボーナス予想          | 2010年11月 |
| 4 ビジネスパーソン健康事情              | 2011年1月  |
| 5 ビジネスパーソン“資格取得”事情          | 2011年3月  |
| 6 ビジネスパーソン東日本大震災に関するアンケート   | 2011年4月  |
| 7 節電時代における夏のオフィスファッションアンケート | 2011年7月  |