

＝ 時に関する意識・実態調査 第21回『みんなのエクササイズ事情』＝

2012年8月7日(火)～2012年9月10日(月)にWEBマガジン「REAL SCALE」上でアンケートを実施

回答者＝全国の2,997人 男性：1,686人/女性：1,311人

20歳未満：95名/20歳代：547名/30歳代：870名/40歳代：786名/50歳代：462名/60歳以上：237名

## [Q.1] エクササイズ(運動)をする習慣はありますか？

### ◎健康志向の高まりが影響？ 6割以上が運動習慣「ある」と回答

健康志向が高まる昨今ですが、健康維持の基本はエクササイズ(運動)。そこで今回はみなさんにエクササイズ習慣の有無をお聞きしました。

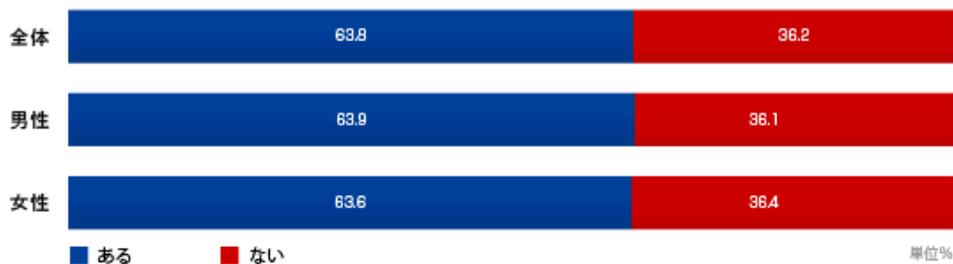
結果、男女通じて6割以上の方が『ある』と回答。ジョギングやウォーキング、犬の散歩などで、運動が習慣になっている方が多いようです。とは言え、習慣になっていないという4割の方からは、「どうしても三日坊主になりがちです。どうすればよいですか？(滋賀県・男性)」とあるように、続けることが一番の難関。他にも、「スポーツ器具を購入することで満足している(茨城県・男性)」や「三日坊主はだめ！と思い続けるが四日坊主になってしまう(愛知県・女性)」のように、「なかなか続けられない」というエピソードもたくさん寄せられました。

そこで実際に続けてらっしゃる方のコメントから、運動を続けるコツをいくつかご紹介。

「ほとんど毎日水泳をしている。頭がすっきりして仕事効率が上がる(東京都・男性)」や「食べるのがとても好きなので、体形維持の為に近所を毎朝走っています(東京都・女性)」など、運動の効果を実感したり、何らかの目標があると続けやすいようです。また、誰かと一緒に運動するというのも、長く続けるコツのようです。「夫婦でウォーキングを始めました。とりとめない話もできるいい時間になっています(愛知県・女性)」や「犬の散歩で、

継続は力なりとよく言いますが、運動も同様。慌ただしい毎日ですが、心身ともに健康であるために、運動を習慣づけたいものです。

〈 図1:運動習慣の有無 / 全体・性別 (N=2,997) 〉



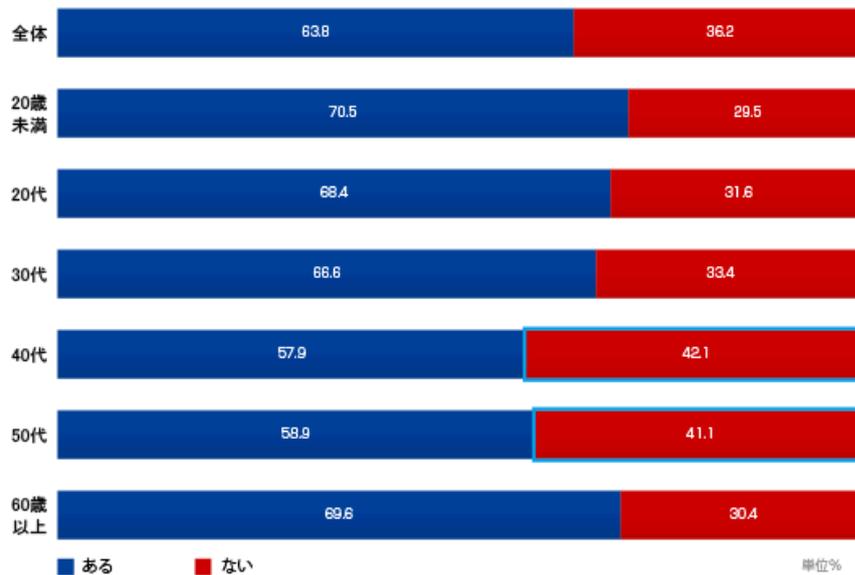
## ◎40、50代は運動不足気味！ 理由は多忙？それとも…

運動習慣の有無を世代別に見ていくと、20代、30代の若年世代、そして60歳以上はいずれも6割以上の方が『ある』と回答。一方、40代、50代で『ある』と答えた方は6割以下と、他の世代と比較し、運動不足気味であることが窺える結果となりました。

目立ったのは、「平日は仕事が忙しく、休みの日は子供と遊ぶなど、なかなか運動をする時間がない（奈良県・男性）」や「仕事、家事に追われ運動の時間がとれない（静岡県・女性）」などの、忙しくて時間が取れないというコメントでした。また、意を決して始めたものの、「若い時のように、体力がなく、気持ちとのギャップにつまづく（埼玉県・女性）」や「学生のと時の感覚でランニングしていたら、周りの風景が過ぎる遅さに愕然としています（東京都・男性）」のように、若い頃とのギャップのあまり、挫折してしまう方も多いようです。

とはいえ、運動しないと体力が衰えるのもまた事実。「階段を4階まであがったら息切れでしゃべれなくなった……（岐阜県・男性）」とならないためにも、日頃から体を動かすようにしたいものです。

〈 図 2:運動習慣の有無 / 全体・年齢 (N=2,997) 〉



## [Q.2] 運動の頻度はどれ位ですか？

### ◎意外と多い？ 週3回以上運動する人が半数以上

運動習慣が『ある』と回答した方に、その頻度をお聞きしました。結果、男女通じて『週1~2回』と答えた方が約30%で1位。続く2位は『週3~4回』。『毎日必ず』という方も2割以上という結果になりました。

週3回以上の運動がダイエットや体力アップに効果的とよく言われますが、今回のアンケートでは半数以上の方が『週3回』以上に該当。この結果には驚く方も多いのではないのでしょうか？

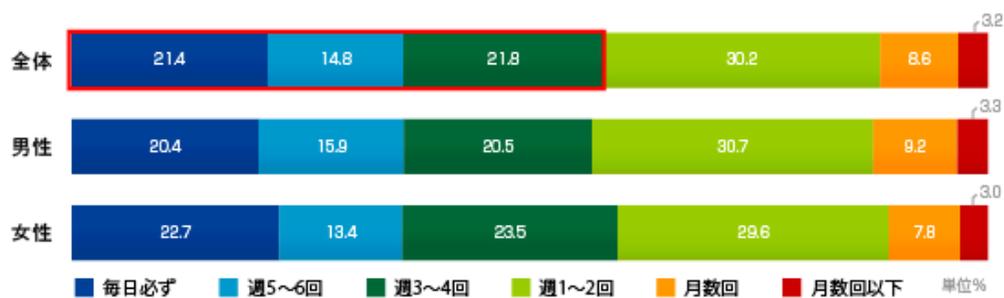
では寄せられたコメントから、みなさんがいつエクササイズしているのか見てみましょう。

『週に1~2回』という方は、やはり、休日に体を動かす方が多いようです。「平日は時間がないので休日のみランニング・サイクリングを楽しんでいます (神奈川県・男性)」や「毎週末、仲間とテニスをしないと週明けの体の調子がおかしい (大阪府・男性)」等のコメントが寄せられました。

一方で『週3~4回以上』や『週5~6回』、『毎日必ず』と回答された方からは、「愛犬の散歩がてら毎日ウォーキングを続けています。今日は眠いなあと思っても、愛犬の顔を見ると、無視できません (埼玉県・女性)」や「通勤で往復1時間近く歩いているので、それがエクササイズになっている (大阪府・男性)」のように、体を動かすことが生活の一部になっている様子が窺えました。

習慣づけるのが難しいエクササイズ。でも根気よく続けて、いつかは「始めは気合いでなんとか運動を続けていましたが、今では身体を動かさないとムズムズしてきます (宮城県・女性)」と言えるようになりたいものですね。

〈 図3:運動頻度 / 全体・性別 (N=1,912 運動習慣がある方のみ回答) 〉



## ★エクササイズでコミュニケーション。時間も元気もあるシニア世代

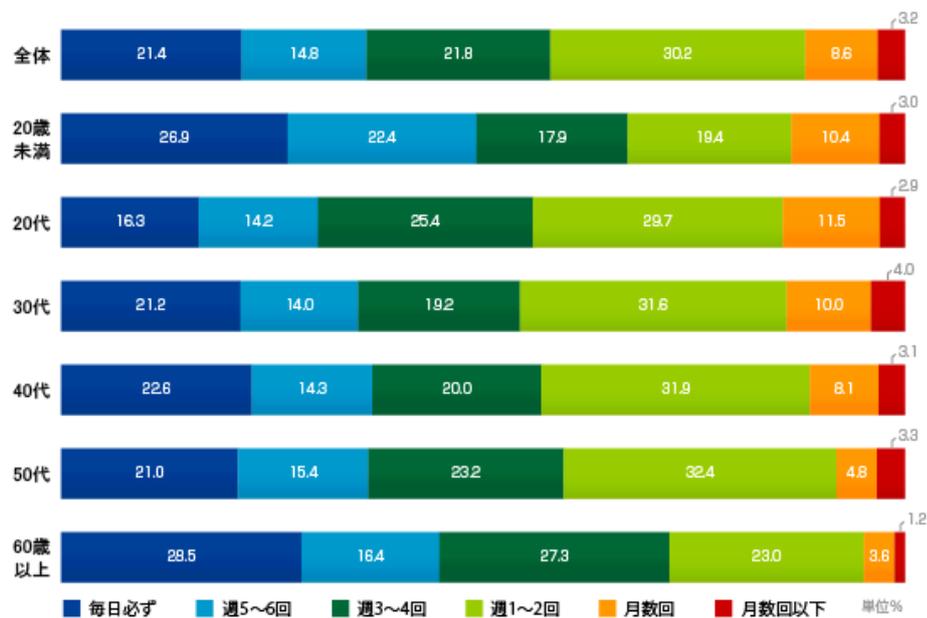
エクササイズ習慣の頻度を世代別に見ると、世相を反映するような面白い結果となりました。ほとんどの世代で『週1~2回』が1位だったのに対して、60歳以上のシニア世代だけは、『毎日必ず』が1位。シニア世代の、時間も元気もある様子が窺える結果になりました。

そんなシニア世代からは、エクササイズを通じて人との交流や景色や自然を楽しんでいるというエピソードが多く寄せられました。「朝夕のウォーキングを欠かしません。途中出会った人との会話が一日を豊かにしてくれます(岐阜県・男性)」や「いつも変わっていく景色で四季が感じられ、幸せな気分になります(京都府・女性)」など、運動が生活の潤いになっているようです。

また、「週3日、シニアソフトボールをやり、全国大会出場を目指している(東京都・男性)」や「歌う時のドレス姿が美しく見えるように、引き締まった腕になる為の努力をしています(東京都・女性)」のように、目標をもって元気に取り組んでいる方のエピソードも寄せられました。

多くのシニア世代にとって、体を動かすことは人との交流や、新たな目標のために欠かせない習慣になっているようです。

〈 図4:運動頻度 / 全体・年齢 (N=1,912 運動習慣がある方のみ回答) 〉



## [Q.3] 毎回の運動時間はどれ位ですか？

### ★短時間で無理しない女性と、しっかりトレーニングの男性。でも、悩みは共通

運動習慣が『ある』と回答した方に運動時間をお聞きしたところ、平均時間に換算して、男性が 51 分、女性が 40 分という結果になりました。男女通じて一番多かったのは『30 分程度』ですが、続く 2 位は男性が『1 時間程度』だったのに対し、女性は『10 分程度』。女性のほうが 1 度の運動時間は短いことがわかりました。

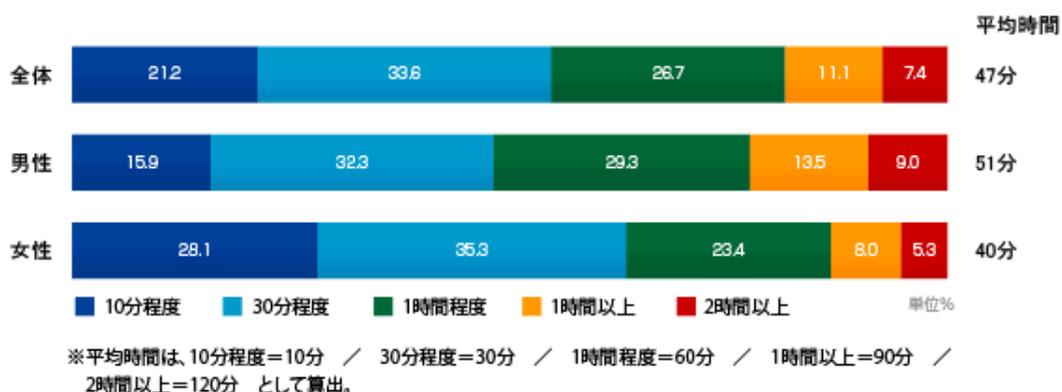
寄せられたコメントを見ていくと、「ながら運動でないと続かないので、無理なくやっている（埼玉県・女性）」や「毎日少しの時間ですが約 1 年ほど続けています。主人に太ももがしまってきたねと言われるのが嬉しくて頑張っています（東京都・女性）」など、短い時間で無理なく続けるのが女性。

反対に男性は、「一日おきに水泳をやっている。体が締まってきて調子がいい。さらに続けて、腹筋を割ってやろうと思う（東京都・男性）」や「ジムに通い始めて 1 年半、体脂肪が落ち、腹筋が浮き出てみんなに触られてうれしいような、恥ずかしいような気がしています（東京都・男性）」のように、体型の変化をモチベーションに運動に対してストイックに取り組む方が多いようです。

なかには「ついオーバーワークして筋肉痛になることがしばしば（埼玉県・男性）」や「けっこうムキになってやるので、クタクタになってしまう（福島県・男性）」のように、張り切りすぎてしまう方の姿も……。

ただ、運動時間以上に大事なことは継続すること。「継続は力なりと言いますが、続けることは本当に難しい（兵庫県・男性）」「三日坊主どころか 3 日と続かない（神奈川県・女性）」とあるように、「続けられない」悩みは男女共通のようです。

〈 図 5: 運動時間 / 全体・性別 (N=1,912 運動習慣がある方のみ回答) 〉



## ★もっと運動したいけど……。仕事・家事・育児に追われる30代

運動時間を世代別に見ると、全体平均の47分に対して60歳以上は55分と平均より多く運動している結果となりました。一方で30代、40代、50代の運動時間は平均以下。なかでも働き盛りの30代は最も運動時間が短くなっています。

その理由の多くは、忙しくて運動の時間がとれないというもの。「平日は仕事があるのでなかなかジョギングができない（愛知県・男性）」や「家事と仕事と子育てで時間がありません（青森県・女性）」、「色々やろうとはしますが、疲れていたりで、つい三日坊主になります（福井県・女性）」など、仕事や家事、子育てに追われ、運動の時間がなかなかとれない30代の姿が浮かび上がってきました。

ただ、一方で、「同僚と皇居を走っています。今度は上司と取締役が参戦で盛り上がっています。とても良い傾向だと社内で話題です（東京都・男性）」や「8カ月の赤ちゃんをおんぶしながら、スクワット（長崎県・女性）」など、いまの環境を上手に利用して体を動かしている方もいます。

「30歳を過ぎ、どんどんたるんでいく体をどうにかしなければと思ってウォーキングを始めることにしました（兵庫県・女性）」というコメントが代表するように、30代は体の変化が訪れやすい年代。忙しい合間を縫って、少しでも体を動かす習慣をつけたいものです。

〈 図6:運動時間 / 全体・年齢 (N=1,912 運動習慣がある方のみ回答) 〉

