

「自分は運動不足だと思う」人は全体の81.1%！

気づいたきっかけは「おなかのぜい肉」「体のラインのたるみ」

やってみたい運動の1位は「ヨガ・ストレッチ・ピラティス」

「オレンジページくらし予報」では、全国の成人女性を対象に、「運動」について調査をしました。その結果、自分のことを「運動不足だと思う」人が、全体の8割にのぼりました。

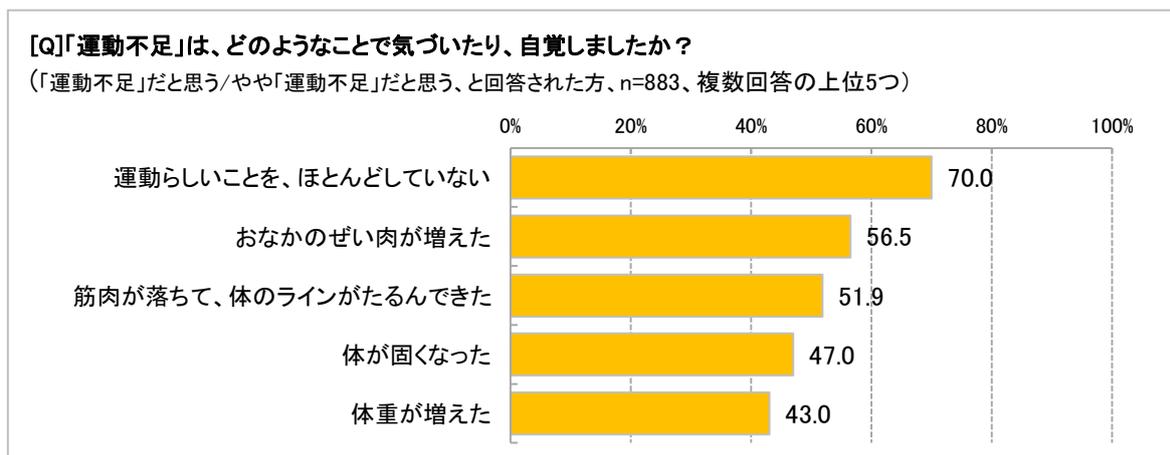
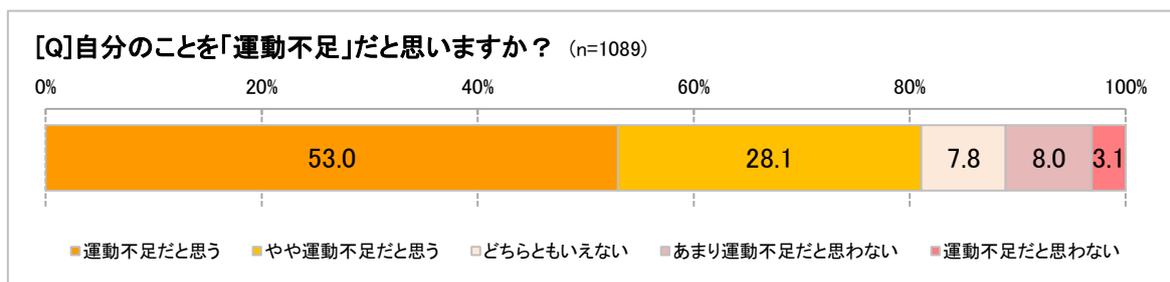
寄せられた回答からは、体を動かしたほうがいいと思いつつも、家事や子育て、仕事などに時間をとられ、なかなか運動できない現状が浮かび上がりました。と同時に、そもそも「運動自体がおっくう」という人の割合も半数以上。忙しいうえに、運動がおっくうな女性たちが求める運動スタイルとはどんなものか、彼女たちの実態と本音から探りました。

【ダイジェスト】

女性は、「おなかのぜい肉」や「体のラインのたるみ」で運動不足を実感！

忙しい、めんどくさい……、すきま時間にすぐできる「ゆる・ながら運動」が精一杯!?

「ヨガ・ピラティス・ストレッチ」は、今の女性たちのニーズにぴったり

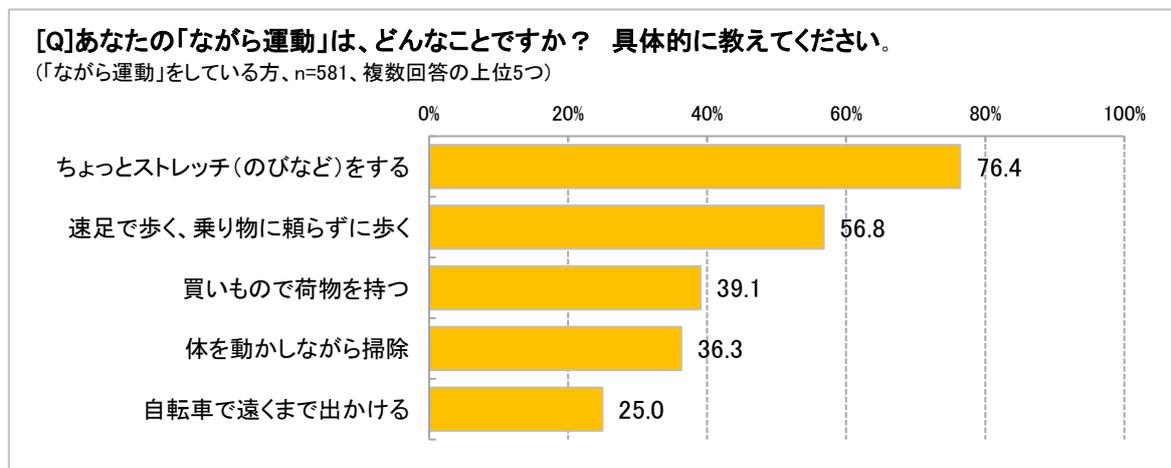


女性は、「おなかのぜい肉」や「体のラインのたるみ」で運動不足を実感！

各地でマラソン大会が開催されたり、体を鍛えるトレーニング女子が話題になっているため、運動している女性は増えているのでは？ と仮説を立てて調査を開始。ところが、意外なことに、53.0%が「自分のことを運動不足だと思う」、28.1%が「やや運動不足だと思う」と回答。全体の81.1%の人が、自分のことを「運動不足」と認識していることが判明しました。

そこで、運動不足と思っている人に、気づいたきっかけをきいてみたところ、「運動らしいことをほとんどしていない」が70.0%、「おなかのぜい肉が増えた」が56.5%、「筋肉が落ちて、体のラインがたるんできた」が51.9%、「体が固くなった」が47.0%。体を動かしていないことは自覚しつつも、体形や体の動きに変化が出てから、運動不足に気づいて反省する人が多いよう。とくに女性は、おなか周りのぜい肉でギクッとする人が多いようで、「彼氏に『おなかの肉が気持ちいいね』といわれて、脂肪が増えたと感じた」（20代・アルバイト）、「ウエストのボタンが締まらず、ドキッとした」（40代・専業主婦）といった、実感のこもったエピソードが並びました。

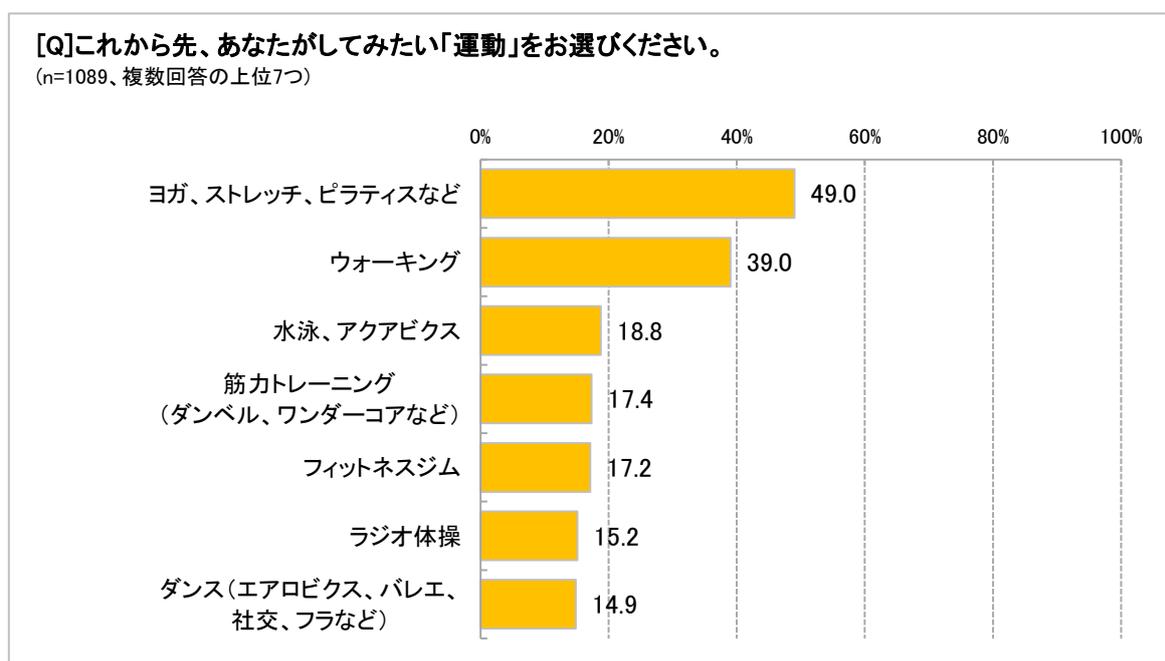
そのほか、ちょっとした動作で筋肉痛になるなど、筋力の低下を感じさせるエピソードも散見されます。「子どもと公園に行って、2、3回すべり台を滑っただけで、翌日筋肉痛に！」（30代・専業主婦）、「自転車に乗っていると、70代、80代のおじいさんやおばあさんに抜かされてしまう」（40代・専業主婦）といった声が多く集まりました。



忙しい、めんどくさい……、すきま時間にすぐできる「ゆる・ながら運動」が精一杯!?

週に1回以上運動している人は、全体の37.6%。6割以上の方は、定期的に体を動かしてはいないようです。そこで、今回は、この運動していない人たちを「運動不足」と定義。彼女たちに「なぜ運動をあまりしていないのですか？」とたずねたところ、「運動自体がめんどくさい、おっくうだ」という回答が52.8%、「時間がない」が41.6%、「楽しそうだと感じる運動がない」25.7%という結果に。「階段を上がったら息が切れた」（40代・パート）、「腹筋が1回もできなかった」（40代・専業主婦）など、体力・筋力の低下は実感しつつも、忙しい日々を追われ、またおっくうでもあり、体を動かすことは後回しになっている現状が読みとれます。

そんな体力の低下を日々感じている運動不足さんは、「ながら運動」で、運動不足解消に努めているようです。もっとも多くの人が行っていたのは、「ちょっとストレッチ(のびなど)をする」76.4%。「速足で歩く、乗り物に頼らずに歩く」が56.8%、「買い物で荷物を持つ」39.1%、「体を動かしながら掃除する」が36.3%と続きます。生活しているなかで、ちょっとした合間を見つけて体を動かすよう工夫している実態が見えてきます。食事の支度や、仕事などに追われる彼女たちにとって、あらかじめ運動の時間を設けるのは、なかなか難しいはず。家事や移動のすきま時間にできることを「無理なく」続けられる「ゆるいながら運動」、つまり「ゆる・ながら運動」スタイルが、忙しい女性たちにマッチしているのかもしれません。



「ヨガ・ピラティス・ストレッチ」は、今の女性たちのニーズにぴったり

このように、「ゆる・ながら運動」しかしていない運動不足さんたちも、「このままではいけない」と危機感を抱いているようです。「今後、もっと運動しようと思う」人が66.3%（運動しようと思う25.1%、やや思う41.2%の合計）にのぼり、体を動かしたいという意向はあるよう。ただし、「少し走っただけで息切れがすごい」（40代・パート）といった声に代表されるように、運動不足さんたちは体力・筋力には自信がありません。そのせいか、「これからやってみたい運動」では、初心者でも気軽に始められる、きつくなさそうなエクササイズが並びました。1位は、自宅で取り組んでいる人も多かった「ヨガ・ストレッチ・ピラティス」で49.0%、2位は「ウォーキング」39.0%で、3位は「水泳、アクアビクス」18.8%。2016年1月に行った「やってみたい習い事」調査でも「ヨガ」は1位になっており、人気は継続しているもよう。運動不足さんがやっている「ながら運動」1位に輝いた、「ちょっとストレッチ」の延長線にあることから、トライしやすいのかもしれませんが、そもそも運動がおっくうなうえ、忙しく時間がないため、「気軽に始められ」「空いた時間に」「マイペースに取り組める」エクササイズが、今の女性に求められていると言えそうです。

アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の成人女性（有効回答数 1089 人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2018 年 2 月 26 日～3 月 4 日

●「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた“暮らしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて＜次の暮らし＞を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 33 周年を迎える生活情報誌。

30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝314,050 部（2017 年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421