

報道関係各位

2013年7月2日
株式会社ゴールドウイン
コーポレートコミュニケーション室

【第2回 スポーツを楽しむサラリーマン・OLのスポーツに関する調査:『日常のスポーツ意識・行動編』】

サラリーマン・OLのスポーツは、
依然、“健康志向が強く”“頻繁に”、月の費用平均6,906円。“一人で”の傾向が強まる
今後やりたいスポーツ、定番のラン系に加え、女性は全年代で「ヨガ・ピラティス」が人気
また、20代女性「テニス」「登山・トレッキング」、20-30代男性「登山・トレッキング」も

- ・ スポーツ目的は70.6%が「健康のため」/スポーツをするのは、実は仲間よりも「一人が多い」50.0%
- ・ 実に65.9%が「週に2回以上」とスポーツに取り組む頻度が高い
- ・ スポーツを行うタイミングは、女性の方が一日のサイクルの中でスポーツを取り入れている傾向
- ・ 今行っているスポーツは「就職(会社員)してからはじめた」63.1%と社会人デビューが高い
それをはじめてから、「健康になった」42.2%、さらに「やせた」29.0%と、健康効果の実感度大
- ・ 現在行っているのは、1位「ウォーキング」47.1%、2位「ランニング・ジョギング」37.7%とラン系が上位
- ・ 1か月のスポーツ費用は平均6,906円で、女性より男性が、また年代が上がるにつれて費用はアップ傾向
- ・ 今後やりたい・続けたいスポーツは、定番のラン系に加えて、女性各世代で「ヨガ・ピラティス」が上位
20代女性は「テニス」、「登山・トレッキング」、男性20-30代は「登山・トレッキング」がそれぞれランクイン

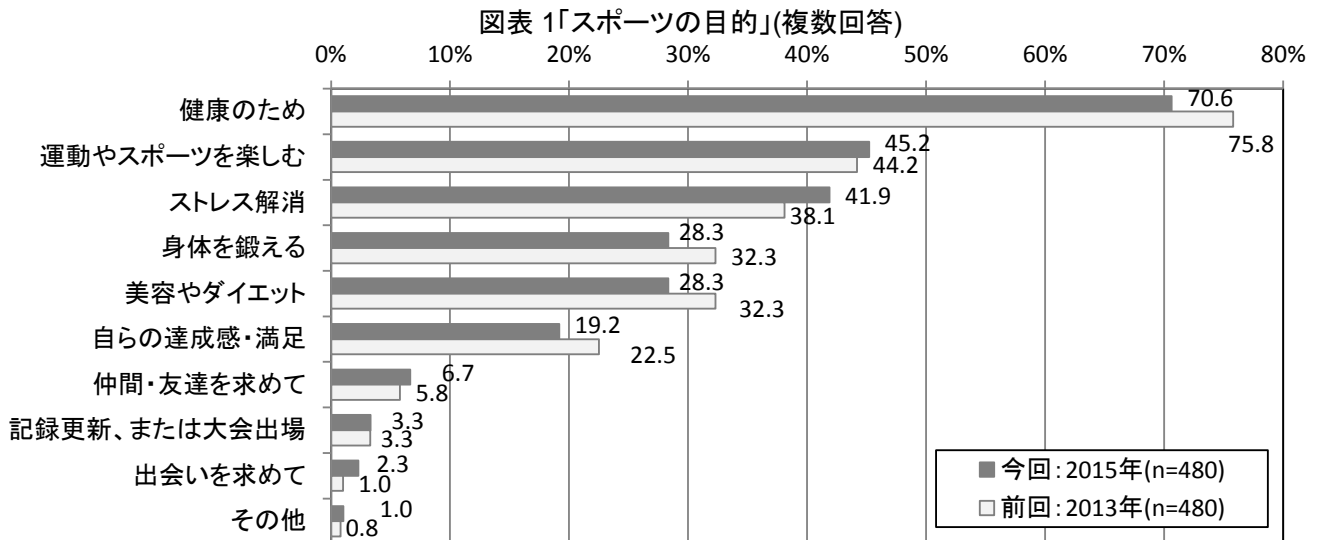
株式会社ゴールドウイン(本社:東京都渋谷区/社長:西田明男/東証一部:コード番号8111)は、このほど、2013年7月に実施した第1回調査に続き、スポーツを楽しむサラリーマン・OLのスポーツへの意識と実態について第2回調査を行いました。今回の調査は、株式会社日本能率協会総合研究所(本社:東京都港区/代表取締役社長:加藤文昭)スポーツマーケティング研究室と共同で行い、前回調査と同様に、現在スポーツを行っている会社員で、20代から50代以上の男女480名(予備調査2,883名より抽出)を対象とし、比較分析を行いました。

今回の結果では、サラリーマンやOLが前回調査より引き続き“健康志向が強く”、“頻繁に”スポーツを行っておりました。また、“一人で”行う傾向が強まっています。サラリーマン・OLがスポーツに取り組む目的は、70.6%が「健康のため」と、非常に高い健康志向が読み取れます。スポーツをするのは、50.0%が「一人が多い」と、スポーツはチームや仲間というイメージが強いですが、実は一人で黙々とスポーツに取り組んでいるようです。また今行っているのは「ウォーキング」が47.1%でトップ、「ランニング・ジョギング」37.7%とラン系が上位を占め、次いで「筋力トレーニング」21.0%、「体操・ストレッチ」18.1%と、やはり一人で取り組むスポーツに人気があるようです。さらに今のスポーツをはじめてのは「就職してから」が63.1%と社会人デビューも多く、そのうちの42.2%はそのスポーツにより「健康になったと思う」と回答、「やせた」と答えた方も29.0%で、スポーツの健康効果を実感している方が多いようです。今後やってみたい・続けたいスポーツは、女性の各世代で「ヨガ・ピラティス」が人気。また、「登山・トレッキング」は男性20-30代や女性20代で上位にランクインし、若い世代で人気を集めています。

当社は、“スポーツのある豊かな暮らしを築き上げること”という企業理念のもと、「スポーツ・ファースト」をタグラインに掲げております。これはスポーツを一番に考え、スポーツを愛する、理解する、実践すること、さらにはその力を信じて挑戦することで、人々の心と身体の健康と暮らしの豊かさを追求するという考え方です。今回は「スポーツ・ファースト」の担い手の一つである市民スポーツ、特に一般の生活に根ざしたスポーツとして、サラリーマン・OLを対象にそのスポーツの意識と実態を調査いたしました。

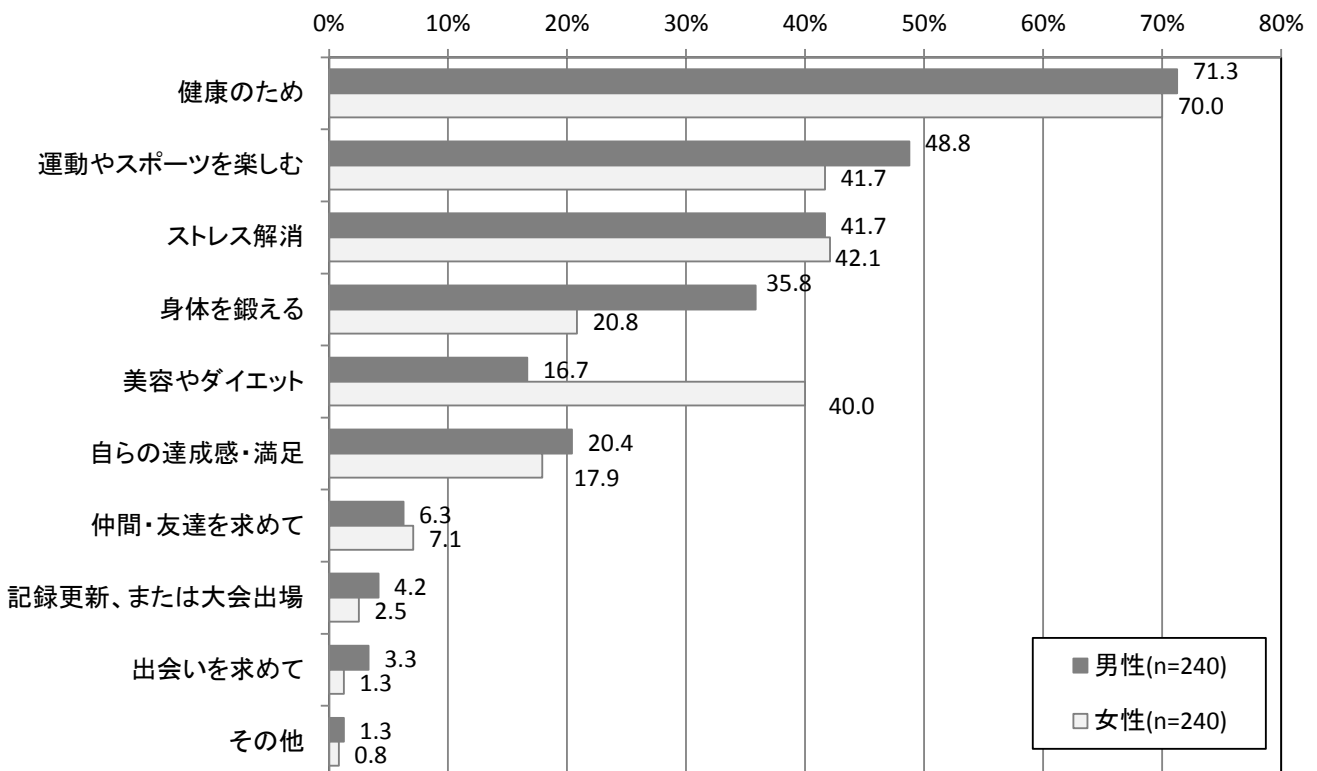
**サラリーマン・OLのスポーツ目的、「健康のため」70.6%と、引き続き健康志向が強い。
さらに「スポーツを楽しむ」も45.2%でスポーツ本来の楽しさ、面白さ、満足感を目的とする層も**

「スポーツをする目的」についての設問(複数回答)では、「健康のため」が70.6%と圧倒的なトップでした。さらに3位に41.9%「ストレス解消」、28.3%で同率4位に「身体を鍛える」と「美容やダイエット」が入るなど、サラリーマン・OLのスポーツは、自身の心身の健康や美容などを目的にしている人が多く、健康志向の強さがわかります。また2位には45.2%で「運動やスポーツを楽しむ」、6位に19.2%で「自らの達成感・満足」が入るなど、健康だけでなくスポーツ本来の楽しさ、面白さ、満足感を目的としている人も多いことがわかります。また、前回調査結果でも、同様の傾向を示しています。



男女別でみると、いずれも「健康のため」が特に高いことが確認できました。また、それに加え、女性は「美容・ダイエット」が23.3ポイント男性を上回っており、男性は「運動やスポーツを楽しむ」、「身体を鍛える」等が女性を上回っています。

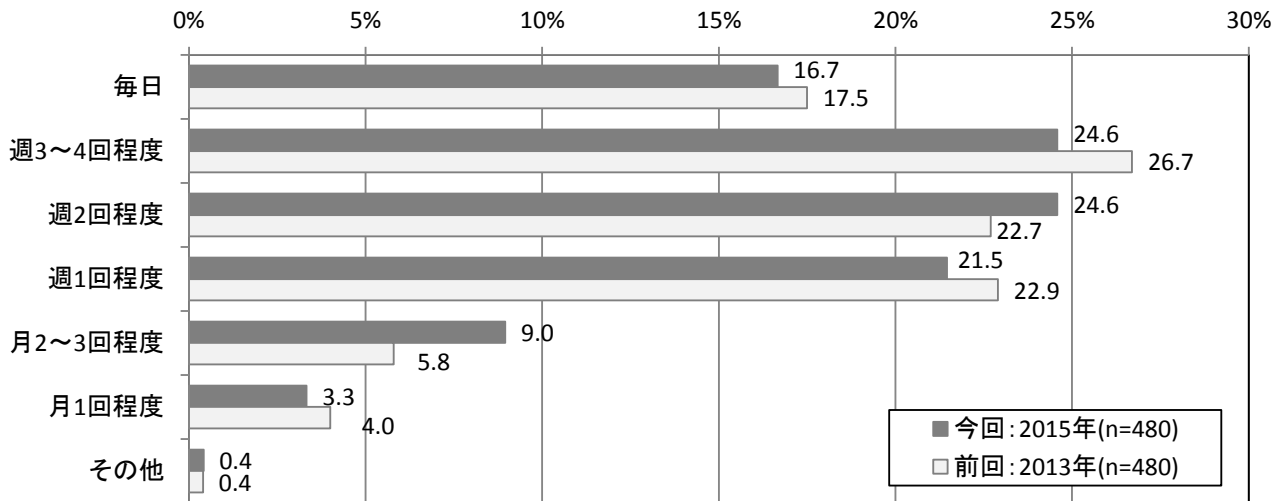
図表 2「スポーツの目的/男女別」(複数回答)



**スポーツの頻度、「週に3～4回程度」「週2回程度」が24.6%でトップ、「毎日」と回答した方も16.7%
65.9%が週に2回以上のペースでスポーツに取り組む**

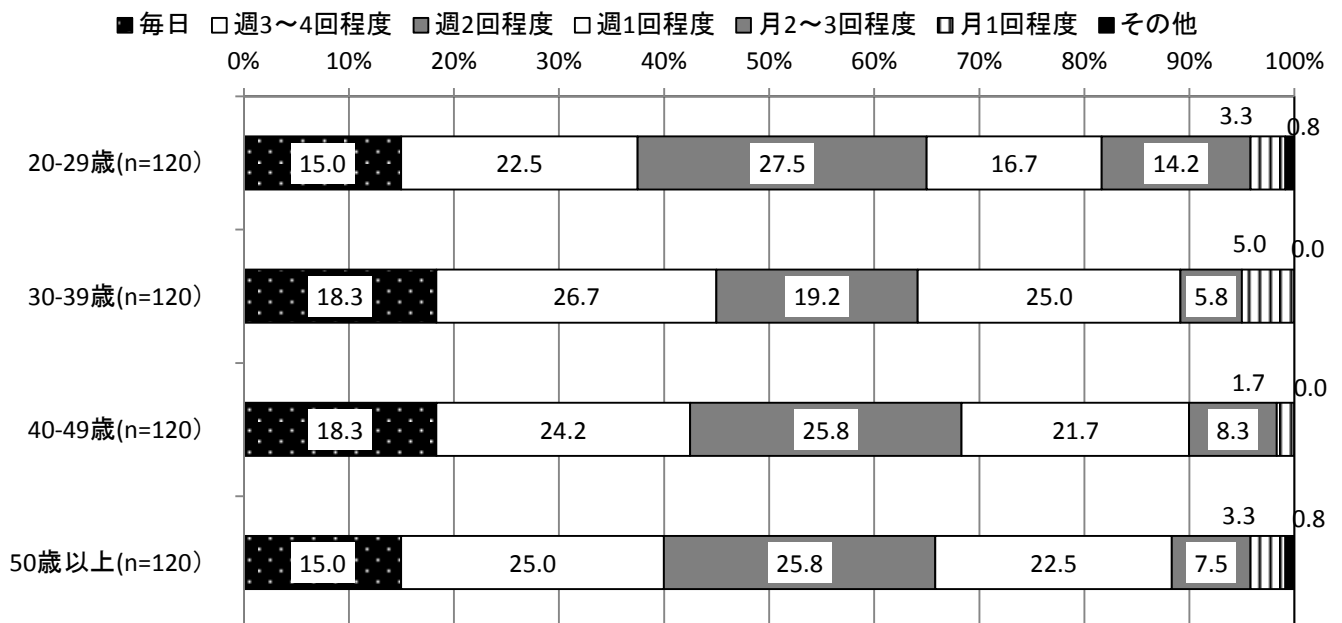
「スポーツの頻度」の設問(単数回答)では、「週3～4回程度」と「週2回程度」が24.6%と同率でトップ。「毎日」と回答した方も16.7%もいました。合計すると、週に2回以上スポーツをしている方は65.9%となり、スポーツに取り組む頻度が高いことがわかります。また、前回調査結果でも同様の傾向を示しています。

図表3「スポーツの頻度」(単数回答)



さらに「スポーツの頻度」を世代別でみると、「毎日」と回答したのは「30代」「40代」が18.3%と一番多くなっています。

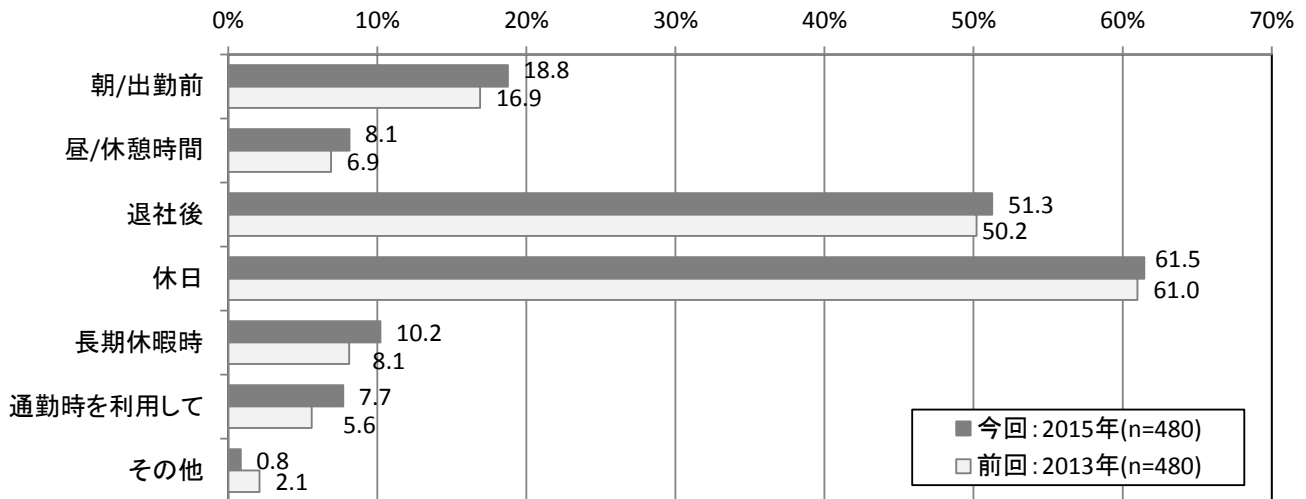
図表4「スポーツの頻度/世代別」(単数回答)



サラリーマン・OL、スポーツを行うのは、週末の休日を中心に退社後などのライフサイクルの中で女性の方が、一日のサイクルの中にスポーツをわけて取り入れているのが上手！？

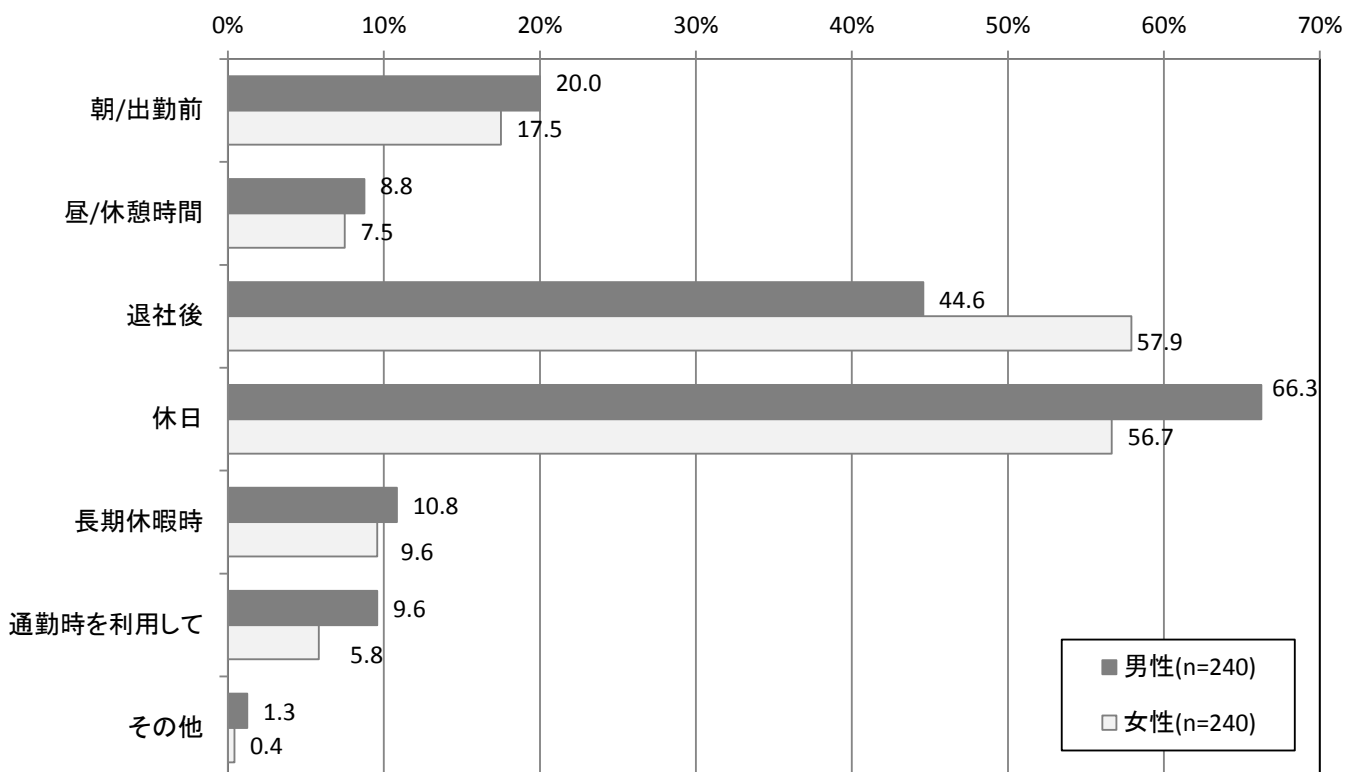
「いつスポーツをしているのか」との設問(複数回答)では、「休日」が圧倒的で61.5%、「退社後」と回答した方も51.3%でした。やはりサラリーマン・OLは日々の忙しい仕事のかたわら、週末の休日を中心に退社してから、スポーツに取り組んでいるライフスタイルが読み取れます。また、前回調査結果でも同様の傾向を示しています。

図表 5「いつスポーツをするのか」(複数回答)



また、男女別で見ると、女性は「退社後」で13.3ポイント男性を上回っており、一日のサイクルの中にスポーツを取り入れている方が多いようです。

図表 6「いつスポーツをするのか」(複数回答)

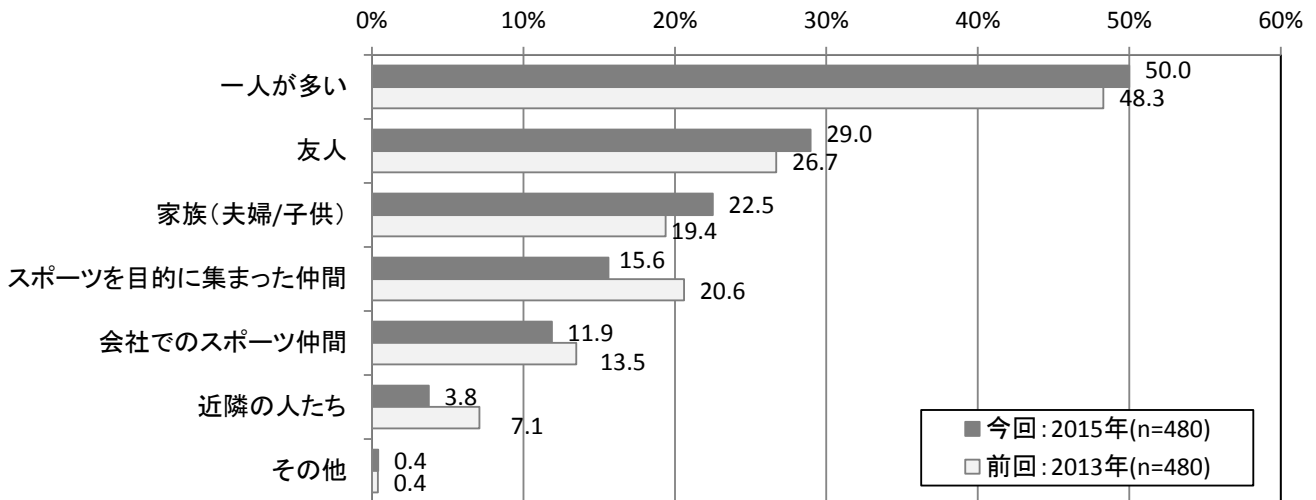


サラリーマン・OL は、だれと一緒にスポーツをするのか

過半数の 50.0%が「一人が多い」、次いで「友人」は 29.0%、「家族(夫婦/子供)」22.5%

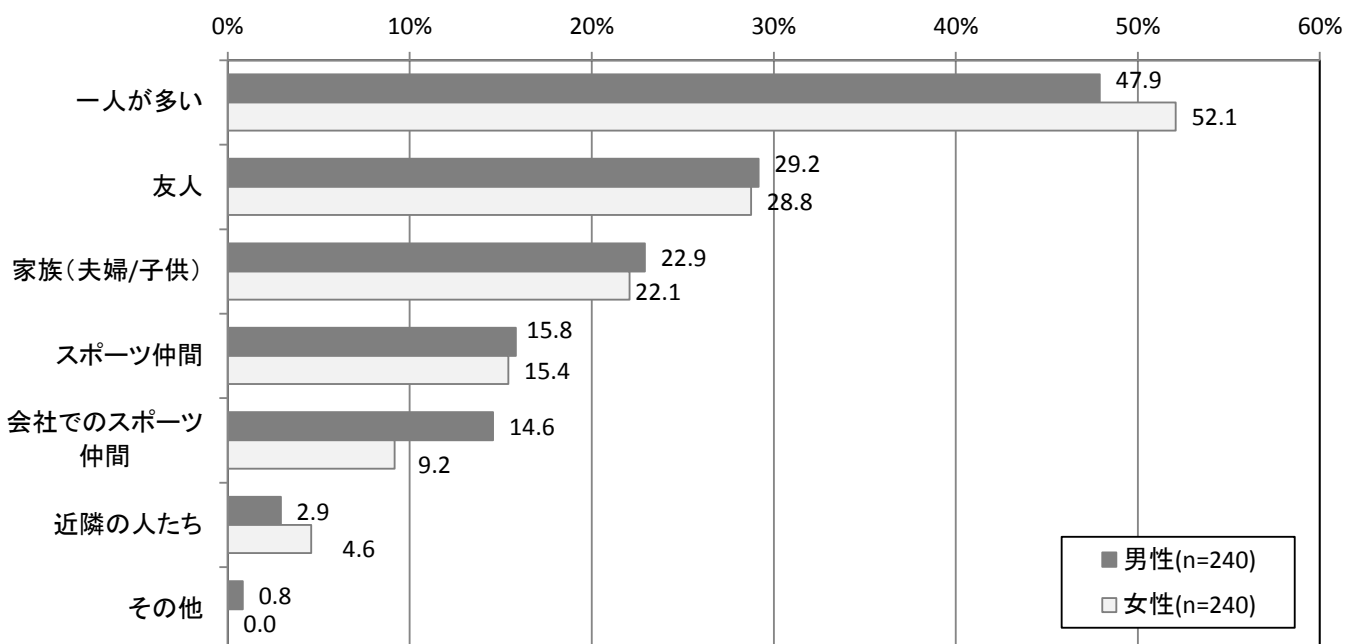
「スポーツは、いつも誰としているか」の設問(複数回答)では、50.0%が「一人が多い」と回答しています。次いで「友人」29.0%、「家族(夫婦/子供)」22.5%、「スポーツ仲間」15.6%と続いています。スポーツはチームや仲間というイメージが強いですが、社会人は、自分のペースで、一人で黙々とストイックに、個人中心でスポーツに取り組んでいるのが主流のようです。また、前回調査より、「スポーツ仲間」の割合が下がっています。

図表 7「スポーツはいつも誰としているか」(複数回答)



さらに、男女別で見ると、「一人が多い」で女性が男性を上回り、「会社でのスポーツ仲間」で男性が女性を上回っています。

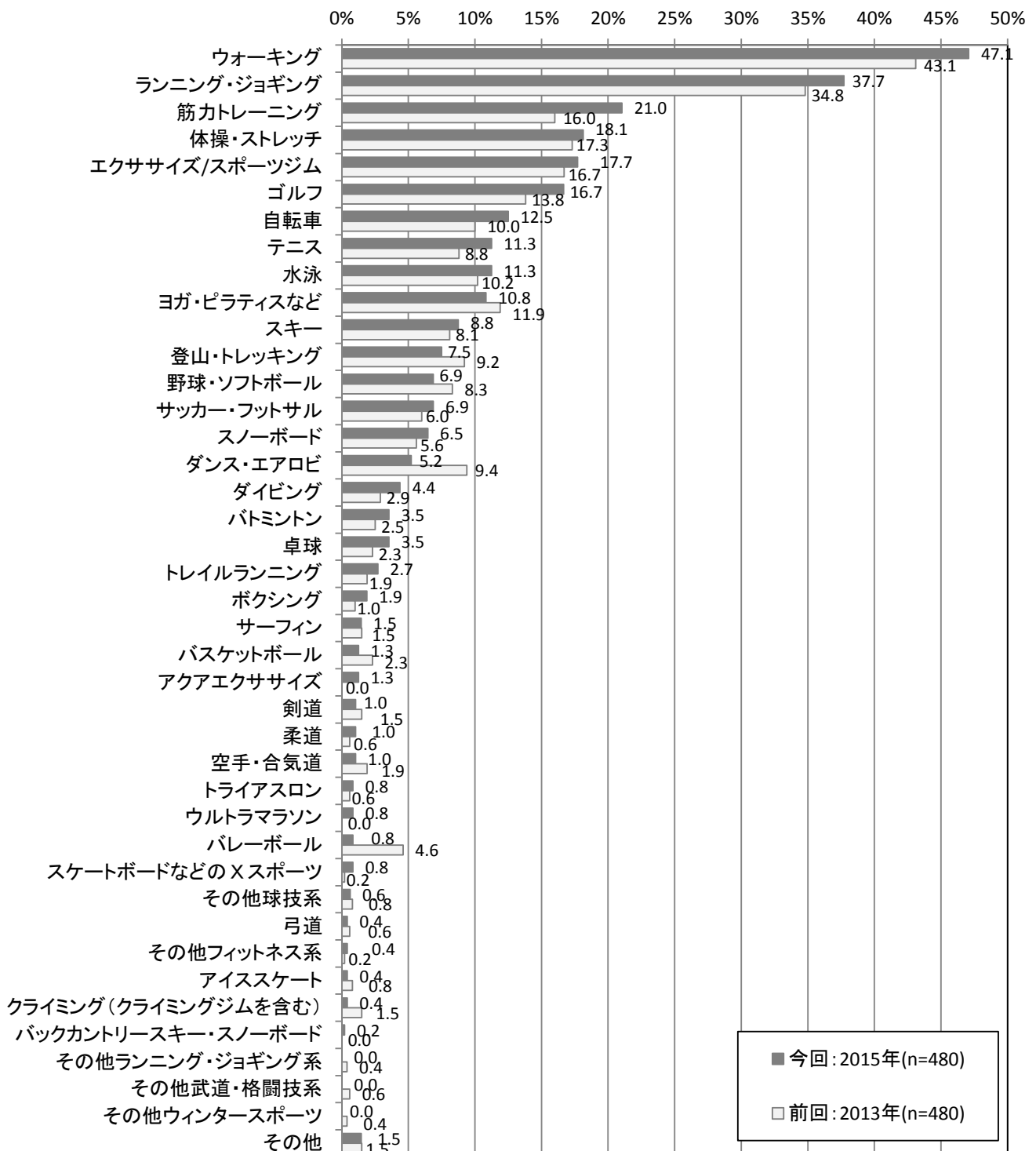
図表 8「スポーツはいつも誰としているか／男女別」(複数回答)



**今、行っているのは、前回に続き「ウォーキング」や「ランニング・ジョギング」などのラン系が上位独占
次いで「筋力トレーニング」「体操・ストレッチ」「エクササイズ/スポーツジム」など、やはり個人プレーで**

「今、行っているスポーツ」の設問(複数回答)では、「ウォーキング」47.1%でトップ、次いで「ランニング・ジョギング」37.7%など、前回調査時より続くランニングブームを反映してか1位、2位をラン系がしめる結果となっています。さらに3位以降も、「筋力トレーニング」21.0%、「体操・ストレッチ」18.1%、「エクササイズ/スポーツジム」17.7%、など、チームや仲間など複数でのスポーツよりも、比較的一人でも行える個人スポーツ(運動)が上位となっています。前項(P5)の「スポーツは誰とするのか」の設問での「一人が多い」と回答した方がトップだったことと合わせて考えると、やはり一人で手軽に取り組める個人プレーのスポーツの人気が高いようです。

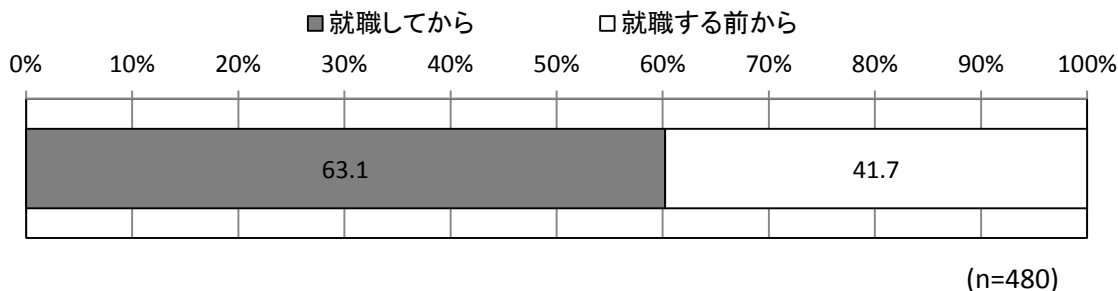
図表9「今、行っているスポーツ」(複数回答)



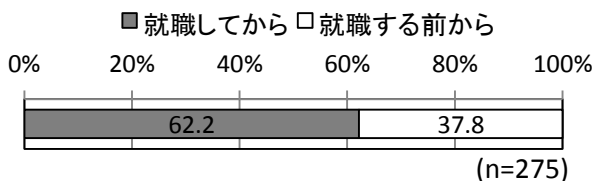
今行っているスポーツは「就職(会社員)してからはじめた」63.1% と社会人デビュー率が高い

「今行っているスポーツをはじめての時期は」の設問では、63.1%が「就職(会社員)してから」と回答、社会人デビューによるスポーツ種目が多いようです。またそのカテゴリーでみるとランニング・ウォーキング系、フィットネス系等は約6割が「就職(会社員)してから」と答えています。逆に「球技系」は5割以上、「武道・格闘技系」では約8割、ウインター・スポーツ系では約7割が「就職前から」と回答しています。やはり、社会人からはじめるスポーツは、ランニング・ウォーキング系、フィットネス系など一人のできるスポーツに人気を集まるのでしょうか。

図表 10 今のスポーツをはじめての時期(全体)

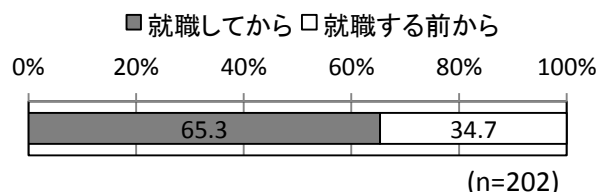


図表 11 ランニング・ウォーキング系



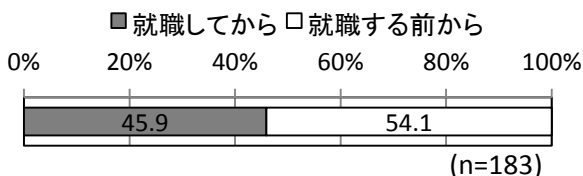
※ランニング・ジョギング、ウォーキング、トレイルランニング、トライアスロンなど

図表 12 フィットネス系



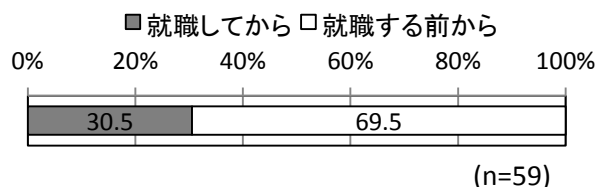
※エクササイズ・スポーツジム、ヨガ・ピラティス、体操・ストレッチ、筋カトレーニング、ダンス・エアロビ、水泳など

図表 13 球技系



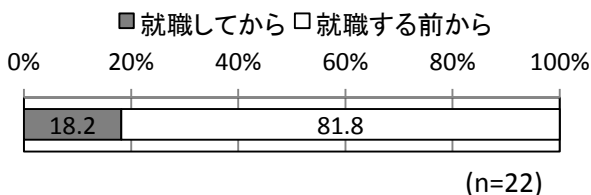
※野球・ソフトボール、サッカー・フットボール、バレーボール、バスケットボール、テニス、バドミントン、卓球、ゴルフなど

図表 14 ウインター・スポーツ系



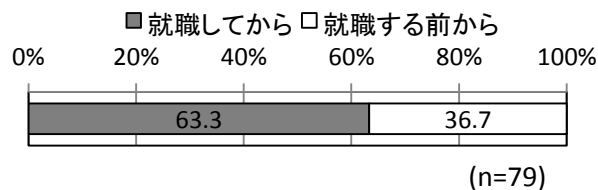
※スキー、アイススケート、スノーボードなど

図表 15 武道・格闘技系



※剣道、柔道、空手・合気道、弓道、ボクシングなど

図表 16 その他のスポーツ

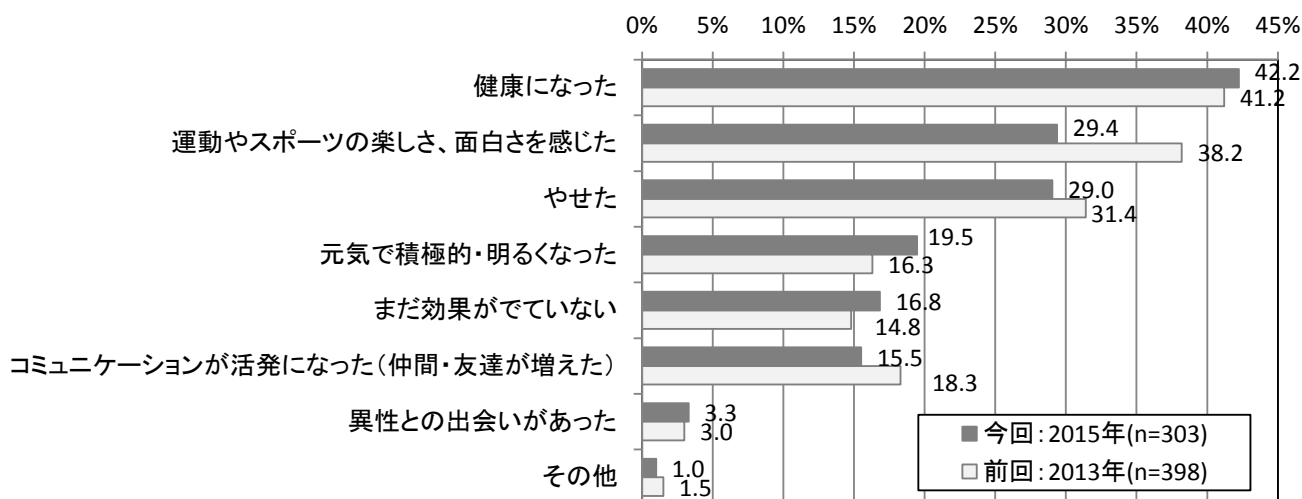


※登山・トレッキング、クライミング(ジム含む)、自転車、サーフィン、ダイビング、スケボーなど

スポーツの効果、「健康になった」42.2%、「楽しさ、面白さ」29.4%など実感している人が多数

「今やっているスポーツを就職してからはじめた」と回答した方に「スポーツをはじめてから、それ以前との変化や効果」(複数回答)について聞いたところ、「健康になった」と回答した方が 42.2%、さらに「やせた」と答えた方も 29.0%と、健康効果を実感している方が多いようです。また「スポーツの楽しさ、面白さを感じた」との回答も 29.4%あり、実際にスポーツをはじめることで、その楽しみや面白さを実感した方も多くいるようです。

図表 17「スポーツをはじめて、感じた変化や効果」(複数回答)



スポーツにかかる 1 か月の費用は平均 6,906 円／男性は 7,215 円、女性が 6,597 円

回答者全員にスポーツにかかる 1 か月の費用について聞いてみました(単数回答/小数点以下切捨)。全体平均では 6,906 円、男性は 7,215 円、女性が 6,597 円でした。年代で見ると 20 代は 5,036 円、30 代が 5,699 円、40 代が 6,450 円で、50 代以上は 10,440 円。女性より男性、さらには、やはり年代が上がるにつれて使う費用も上がる傾向でした。

図表 18 全体平均

1 か月の費用	¥6,906
---------	--------

図表 19 男女別平均

1 か月の費用／男性	¥7,215
1 か月の費用／女性	¥6,597

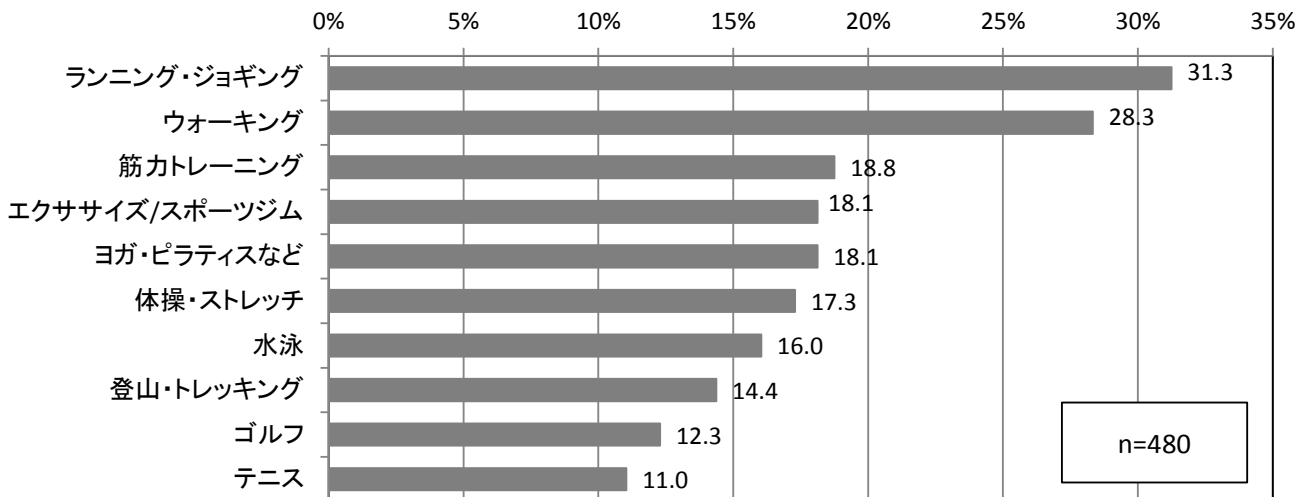
図表 20 世代別平均

20～29 歳	¥5,036
30～39 歳	¥5,699
40～49 歳	¥6,450
50 歳以上	¥10,440

**今後やってみたい・今後も続けたいスポーツの 1 位「ランニング・ジョギング」、2 位「ウォーキング」
男性「ランニング・ジョギング」がトップ 39.2%、女性は「ヨガ・ピラティス」がトップ 31.3%**

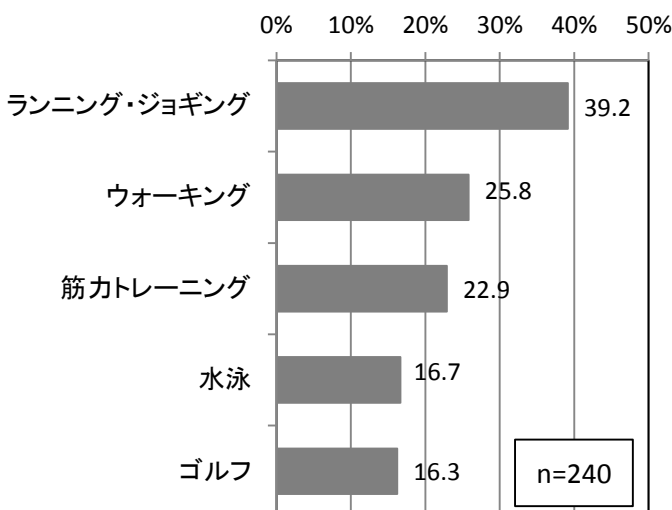
「今後やってみたい・今後も続けたいスポーツは」との設問(複数回答)では、「ランニング・ジョギング」31.3%、次いで「ウォーキング」28.3%、「筋カトレーニング」18.8%、「エクササイズ/スポーツジム」18.1%、「ヨガ・ピラティス」18.1%、「体操・ストレッチ」17.3%が続きます。

図表 21「これからやってみたい・今後も続けたいスポーツ ベスト 10」(複数回答)

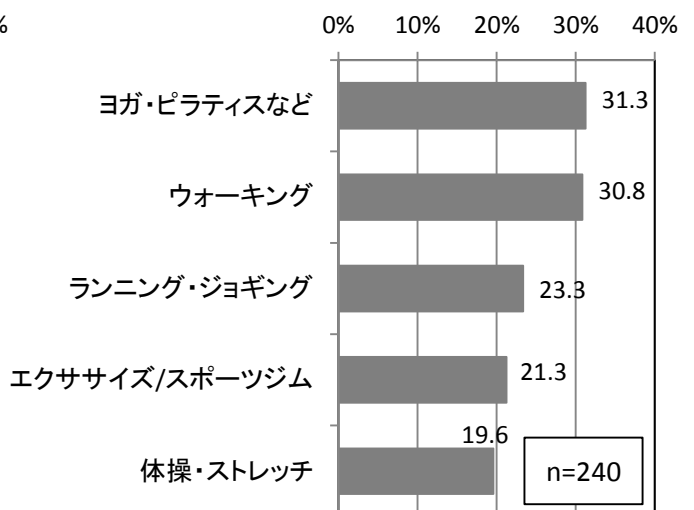


男性の上位ベスト 5 をみると、「ランニング・ジョギング」がトップで 39.2%、「ウォーキング」「筋カトレーニング」「水泳」「ゴルフ」が続きます。女性のベスト 5 では、「ヨガ・ピラティス」がトップで 31.3%、「ウォーキング」「ランニング・ジョギング」「エクササイズ/スポーツジム」「体操・ストレッチ」が続きます。女性の「ヨガ・ピラティス」ブームは、まだまだ人気の勢いです。

図表 22 「やってみたい・続けたいスポーツ男性ベスト 5」(複数回答)



図表 23 「やってみたい・続けたいスポーツ女性ベスト 5」(複数回答)



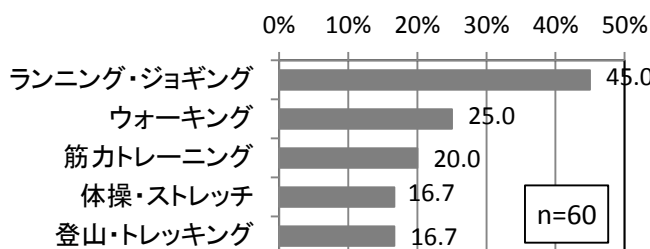
定番のラン系等に加え、女性は各世代で「ヨガ・ピラティス」が人気。

20代女性「テニス」「登山・トレッキング」、20～30代男性「登山・トレッキング」も上位

男性の各世代別をみると、20代と30代の若い世代では、全体で上位の種目に加え、「登山・トレッキング」が上位と人気です。また、50代以上では「ゴルフ」が3位、「自転車」が4位にそれぞれランクインしています。

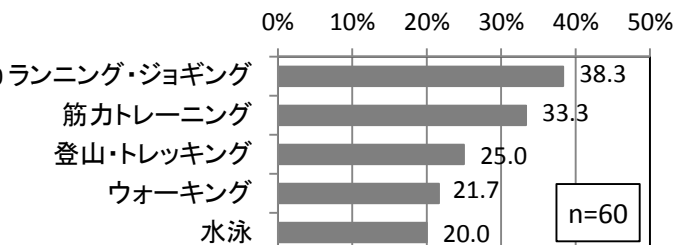
図表 24

「やってみたいスポーツ男性 20代ベスト 5」(複数回答)



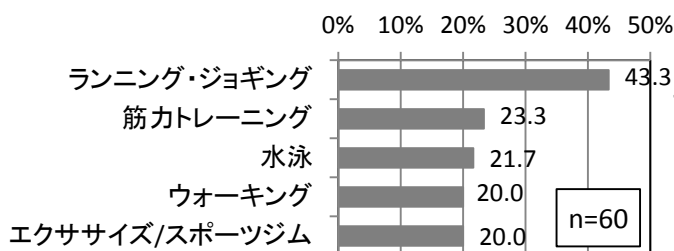
図表 25

「やってみたいスポーツ男性 30代ベスト 5」(複数回答)



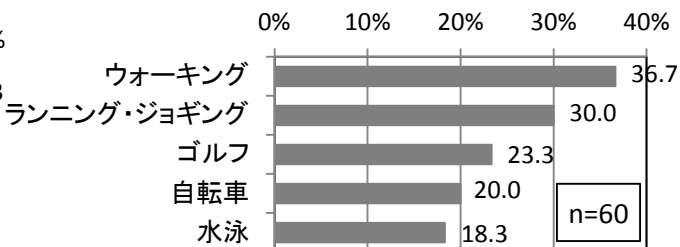
図表 26

「やってみたいスポーツ男性 40代ベスト 5」(複数回答)



図表 27

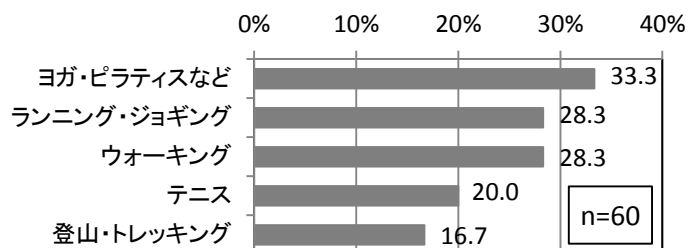
「やってみたいスポーツ男性 50代以上ベスト 5」(複数回答)



女性の各世代別をみると、各世代ともに「ヨガ・ピラティス」の人気が目立ちます。また、20代女性では、「テニス」が4位と人気です。さらに、男性で人気だった「登山・トレッキング」も5位にランクインしています。

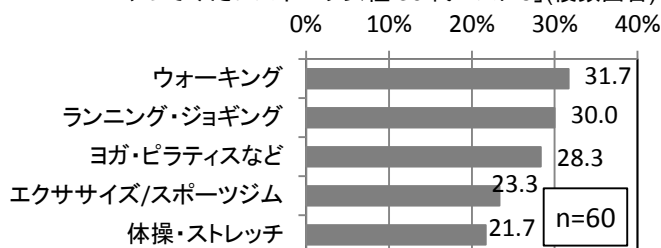
図表 28

「やってみたいスポーツ女性 20代ベスト 5」(複数回答)



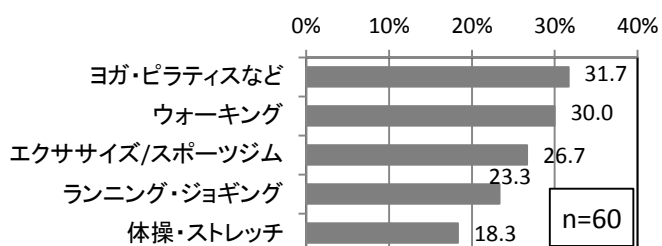
図表 29

「やってみたいスポーツ女性 30代ベスト 5」(複数回答)



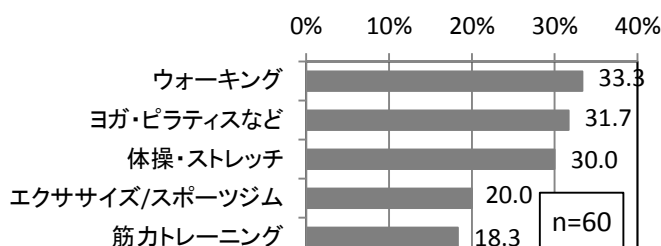
図表 30

「やってみたいスポーツ女性 40代ベスト 5」(複数回答)



図表 31

「やってみたいスポーツ女性 50代以上ベスト 5」(複数回答)



【調査概要】

■テーマ:サラリーマン・OLのスポーツ調査

■対象: 現在、何らかのスポーツをしている20代から50代以上の会社員(正社員、契約社員、派遣社員など)
男女480名 (予備調査2,883名から抽出)

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50歳以上	小計
男性	60名	60名	60名	60名	240名
女性	60名	60名	60名	60名	240名

■形式: インターネット調査

■時期: 2015年5月29日～6月2日