



## 「運動・スポーツについてのアンケート」まとめ①

全国の女性を対象に、運動・スポーツの実施状況について、アンケートを実施した。

### 【運動・スポーツをする頻度、運動・スポーツの必要性を感じているか、5年前と比べて運動・スポーツをする機会が増えたか・減ったか】

まず、「週1回以上」運動・スポーツをしている女性は約半数。「運動していない」人も約4割いて、運動はする人とならない人にはっきり分かれているようだ。年代別で見ると50代後半以降、ぐんと運動頻度が上がっており、60代以上では76.9%が「週1回以上」運動・スポーツをしている。【P7】

運動・スポーツの必要性への意識については、93.9%と大半の女性が「運動・スポーツが自分に必要である」と感じている。実際には「運動していない」人が相当数いる現状を考えると、ここに女性たちの意識と現実のギャップが見てとれる。【P8】

5年前と比べて、運動・スポーツをする機会が「増えた」人は25.7%、「減った」人は38.7%。年代別に見て最も「減った」割合が高いのは20代以下。学生から社会人になり、結婚・出産・育児など、ライフスタイルの変化が大きい時期だからだろう。「増える」タイミングは30代後半、次に50代前半で訪れている。40代は「億劫」「面倒」「やる気が出ない」などのワードが目立ち、アラフィフに多い体調や意欲の低下を窺わせる。【P9-11】

### 【現在行っている運動・スポーツ、一番長く続けている運動・スポーツ】

現在行っている運動・スポーツのトップ3は「ウォーキング」「ストレッチ」「ヨガ」の順。特に「ウォーキング」は現在運動・スポーツ習慣のある人の半数以上が実施している。年代別で見ると20代以下・30代は「ジョギング・ランニング・マラソン」、60代以上は「健康体操・ラジオ体操など体操」の割合が高め。【P12】

最も長く続けている運動・スポーツも「ウォーキング」「ヨガ」「ストレッチ」がトップ3。ただし、60代以上は「ウォーキング」「健康体操・ラジオ体操など体操」「水泳・スイミング」がトップ3だった。【P13】

### 【最も長く続けている運動・スポーツの継続期間、実施頻度、実施場所】

最も長く続けている運動・スポーツについて、さらに詳しく聞いた。

継続期間は「3年以上」が最も多く6割以上。運動・スポーツを「3年以上」継続している人は、年代が上がるにつれて増える。ジャンルとしては「水泳・スイミング」「テニス」「エアロビクス」で継続期間が長い人が多く、8割以上の人が「3年以上」継続している。【P14】

実施頻度は「週3~4回程度」「ほぼ毎日」「週1回程度」の順に多く、8割以上の人が「週1回以上」実施している。「健康体操・ラジオ体操など体操」「ストレッチ」「ジョギング・ランニング・マラソン」「ウォーキング」「筋力トレーニング」など、比較的自宅や自宅周辺でお金がかからず一人のできるスポーツの実施頻度が高いようだ。【P15】



## 「運動・スポーツについてのアンケート」まとめ②

### 【最も長く続けている運動・スポーツの実施場所、ひと月当たりの費用、実施の目的、どんな効果を実感したか】

実施場所は「ヨガ」「バレエ・ダンス」「エアロビクス」は専門スタジオ・ジム、「水泳・スイミング」「テニス」はスポーツ施設、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「健康体操・ラジオ体操など体操」は自宅、「ウォーキング」「ジョギング・ランニング・マラソン」は公園・遊歩道で行っている人が多かった。年代別で見ると60代以上は公共スポーツ施設で行っている割合が高い。【P16】

ひと月あたりの費用では「費用はかかっている」が最も多く46.9%。半数近くの人がお金をかけずに運動・スポーツを行っている。20代以下や30代は半数超がお金をかけずに運動・スポーツをしているが、年代が上がるにつれ費用をかける人の割合も高くなる。費用をかけずにいる人が多い運動は「ウォーキング」「ストレッチ」「健康体操・ラジオ体操など体操」「筋力トレーニング」など。【P17】

目的は「健康・体力づくりのため」がダントツで88.3%。20代以下は「美容・ダイエットのため」、60代以上は「仲間・友人づくりのため」という要素も強いようだ。美容・ダイエットのためにやっているのは「筋力トレーニング」「ジョギング・ランニング・マラソン」「ヨガ」、ストレス解消のためにやっているのは「エアロビクス」「テニス」「バレエ・ダンス」、楽しむためや仲間・友人づくりのためにやっているのは「テニス」「バレエ・ダンス」が多い。【P18】

健康・体力づくりの内容としてあてはまるものを選んでもらったところ、「体力づくり」「運動不足解消」「体型維持・改善」「筋力づくり」「体の不調改善」がトップ5。20代以下は「体の不調改善」「運動不足解消」、30代は「体型維持・改善」、50代・60代以上は「加齢に伴う生活機能低下(ロコモ)予防」、60代以上は「生活習慣病予防」の割合が高い。【P19】

実感した効果では「体力がついた」「筋力がついた」「生活にハリが出た・楽しくなった」がトップ3。20代以下は「むくみ・肩こりなど体の不調が改善された」「体がスムーズに動くようになった」、60代以上は「生活にハリが出た・楽しくなった」「健康診断の数値が良くなった」の割合が高い。「体力がついた」のスコアが高いのは「ジョギング・ランニング・マラソン」「健康体操・ラジオ体操など体操」、「筋力がついた」のスコアが高いのは「筋力トレーニング」「バレエ・ダンス」、「むくみ・肩こりなど体の不調が改善された」のスコアが高いのは「ヨガ」、「生活にハリが出た・楽しくなった」のスコアが高いのは「テニス」「バレエ・ダンス」「エアロビクス」だった。【P20】

継続できている理由としては、「道具がいらない、好きなときにできる」「景色が変わるので気分転換になる。費用がかからない」「無理せずできる時にやるぐらいの気持ちでやっているから」(ウォーキング)、「気持ち良いから」「個人運動なので自分のペースでできる」(ヨガ)、「時間がかからない、お金がかからない、苦しくない」「やるとすっきりして気分も良い」(ストレッチ)など。自分のペースで無理なくできて、気持ち良いというのが上位3項目のスポーツの共通点だ。【P21-22】

### 【運動しない・できない理由】

運動をしていない人に、運動しない・できない理由を聞いたところ、「面倒くさい」が51.6%で1位。次いで「意志が弱くて長続きしない」「家事が忙しい」「運動・スポーツが好きではない」「仕事が忙しい」が続く。年代別では20代以下は「育児が忙しい」「お金がかかる」、30代は「家事が忙しい」「育児が忙しい」、60代以上は「介護が忙しい」「運動・スポーツが好きではない」の割合が高め。【P23】



## 「運動・スポーツについてのアンケート」まとめ③

### 【これからやってみたい運動・スポーツ、始めたものの続かなかった運動・スポーツとその理由】

これからやってみたい運動・スポーツは「**ヨガ**」がダントツ。次いで「水泳・スイミング」「ウォーキング」「ジョギング・ランニング・マラソン」「テニス」「バレエ・ダンス」「ボルダリング」。ヨガは体が柔らかくなりそう、代謝がよくなりそう、姿勢がよくなりそう、リフレッシュになりそう、リラックスできそうなど**心身ともに良好な効果**がありそうで、運動が苦手でも無理なくできそう、家でもできそうなどの**とっつきやすいイメージ**から、興味を持っている人が多いようだ。【P24-27】

### 「始めたものの続かなかった運動・スポーツがある」人は全体の47.2%。

続かなかった理由は、「シューズや着替えを持っていくのが面倒くさかった(ジム)」「ひとりで黙々とやるのはあわなかった(ジム)」「効果を感じられなくてやめてしまった(ジム)」「単純に一人で走り続けるだけでつまらなくなった(ジョギング)」「自己流で始めてひざを痛めた(ジョギング)」「暑かったり寒かったり理由をつけてやめてしまえる(ジョギング)」「日焼けするから(テニス)」「冬は水に入るのが億劫(水泳)」「簡単にできるかと思ったら難しくてストレス(ダンス)」「じっとしてるのは苦手(ヨガ)」など様々。【P28-30】

### 【現在通っているフィットネスクラブやジム・スタジオ、選んだ理由、通っている頻度、継続期間、満足度、フィットネスクラブやジム・スタジオを利用しない理由】

現在、フィットネスクラブやジム、スタジオに通っている人の割合は16.1%(うち72.8%がチェーン系)。年代別で見ると60代以上が25.6%で10ポイントほど突出している。チェーン系に通う女性の6割超が「総合スポーツクラブ」に通っており、次いで「ヨガ・ピラティススタジオ」「女性専用30分フィットネスジム」と続く。N値が少ないので参考値だが、20代以下は「ヨガ・ピラティススタジオ」、50代は「女性専用30分フィットネスジム」、60代以上は「総合スポーツクラブ」の割合が高め。【P31-32】

フィットネスクラブやジム、スタジオを選んだ理由では、「**自宅から近い**」が76.2%とダントツ。次いで「料金が手頃」「施設がきれい」「自分のペースで運動できる」。【P33】

通っている頻度は「週2回程度」「週1回程度」「週3~4回程度」の順。50代と60代以上は頻度が高く、60代以上は「**ほぼ毎日**」通っている人が25%。総合スポーツクラブと女性専用30分フィットネスジムは「週3~4回程度」以上の人が約半数がそれ以上で、頻度が高い傾向。【P34】

継続期間は「**3年以上**」が54.4%とダントツ。年代が上がるごとに継続期間も長くなり、40代・50代の6割以上、60代以上の8割以上が「3年以上」継続して通っている。特に総合スポーツクラブは「3年以上」通っている人が7割超。【P35】

現在通っているフィットネスクラブやジム、スタジオの満足度は概ね高く、**9割が「満足**」。特に女性専用30分フィットネスジムは「とても満足」の割合が高かった。【P36-37】

フィットネスクラブやジム、スタジオを利用しない・できない理由は「**お金がかかる**」「**時間がない**」「**通うのが面倒**」がトップ3。特に料金面はネックになっているようだ。【P38】

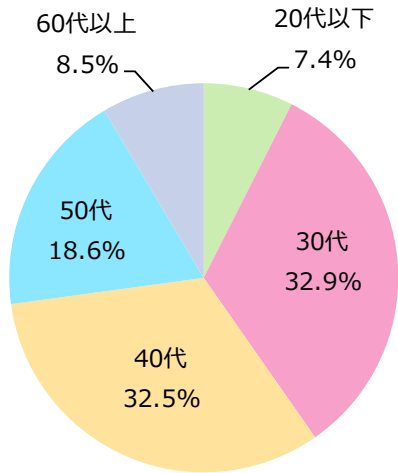
### 【運動神経に自信があるか、運動・スポーツにまつわるエピソード】

運動神経を10段階で自己評価してもらったところ、1~4と低めにつけた人は全体の42%。「7~10」と高めにつけた人は全体の26.5%だった。「ドッジボールは逃げ回るだけ」「逆上がりや二重跳びができるようになったのがクラスで一番遅かった」「体育の時間はつらい時間だった」など、学生時代のトラウマを持つ人も少なくないよう。が、「大人になってジムに通ったら自分のペースでできるので楽しかった」「大人になって自分のペースで自由に運動できるようになって運動の楽しさを知った」という声も多数寄せられた。【P39-40】

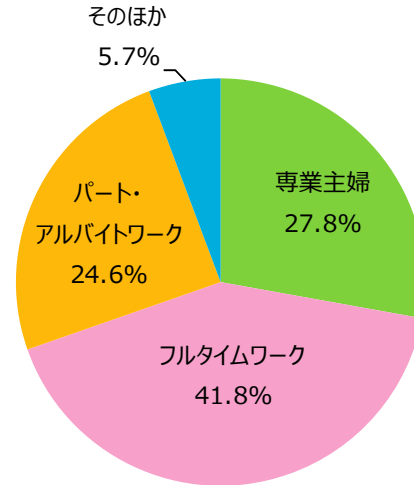


## 「運動・スポーツについてのアンケート」回答者プロフィール

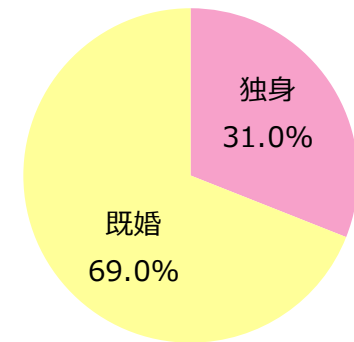
【年代】



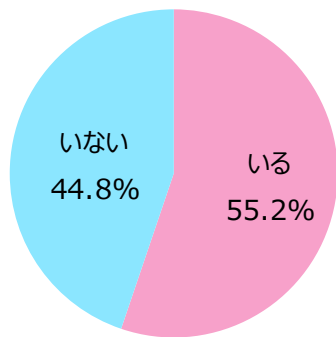
【働き方】



【未既婚】

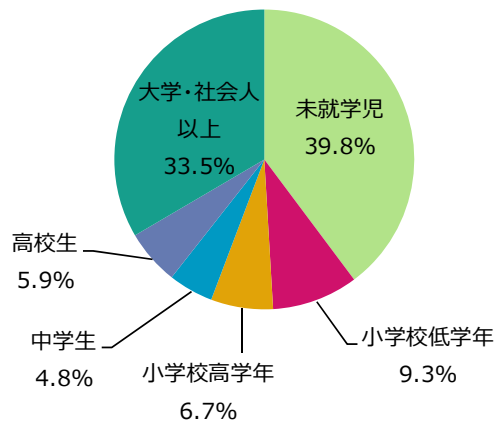


【子どもの有無】



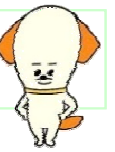
【末子年齢】

(n=269)



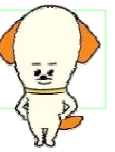
【居住地】

No.	居住地	n	%
25	滋賀県	10	1.1
1	北海道	26	2.8
2	青森県	0	0.0
3	岩手県	2	0.2
4	宮城県	20	2.2
5	秋田県	2	0.2
6	山形県	0	0.0
7	福島県	7	0.8
8	茨城県	4	0.4
9	栃木県	1	0.1
10	群馬県	5	0.5
11	埼玉県	55	6.0
12	千葉県	65	7.1
13	東京都	187	20.5
14	神奈川県	109	11.9
15	新潟県	4	0.4
16	富山県	2	0.2
17	石川県	3	0.3
18	福井県	1	0.1
19	山梨県	3	0.3
20	長野県	1	0.1
21	岐阜県	6	0.7
22	静岡県	5	0.5
23	愛知県	57	6.2
24	三重県	5	0.5
26	京都府	26	2.8
27	大阪府	122	13.4
28	兵庫県	84	9.2
29	奈良県	4	0.4
30	和歌山県	4	0.4
31	鳥取県	0	0.0
32	島根県	1	0.1
33	岡山県	7	0.8
34	広島県	15	1.6
35	山口県	2	0.2
36	徳島県	2	0.2
37	香川県	4	0.4
38	愛媛県	5	0.5
39	高知県	0	0.0
40	福岡県	39	4.3
41	佐賀県	3	0.3
42	長崎県	1	0.1
43	熊本県	6	0.7
44	大分県	1	0.1
45	宮崎県	0	0.0
46	鹿児島県	5	0.5
47	沖縄県	2	0.2
	不明	0	
	全体	913	100.0



## 【設問一覧】

- Q1. 現在、どのぐらいの頻度で運動・スポーツ(意識して身体を動かすこと)をしていますか？
- Q2. あなたは自分自身に運動・スポーツの必要性を感じていますか？その理由も教えてください。
- Q3. 5年前と比べて、運動・スポーツをする機会は増えましたか？その理由も教えてください。
- Q4. 運動・スポーツ習慣のある方、あなたが現在行っている運動・スポーツをすべてお選びください。あてはまるものをいくつでも
- Q5. 運動・スポーツ習慣のある方、あなたが現在行っている運動・スポーツの中で、一番長く続けているものをひとつだけお選びください。
- Q6. Q5で選択した「あなたが現在行っている中で一番長く続けている運動・スポーツ」について、以下の質問にお答えください。
- Q6-1. どのぐらい続けていますか？
- Q6-2. どのぐらいの頻度で行っていますか？
- Q6-3. どこで行っていますか？
- Q6-4. その運動・スポーツにかけているひと月あたりの費用は？
- Q6-5. その運動・スポーツをする目的は？
- Q6-5で健康・体力づくりのためと答えられた方にお聞きします。
- <健康・体力づくりの内容として、具体的にあてはまるものをすべてお選びください>
- <その運動・スポーツを通して、実感できた効果はありましたか？あてはまるものをいくつでも>
- Q6-6. その運動・スポーツを継続できている理由は何ですか？継続するために工夫していることがあれば、具体的にお書きください
- <継続できている理由> <継続のために工夫していること>
- Q7. 運動はしていないと答えられた方、あなたが運動しない・できない理由は何ですか？あてはまるものをすべてお答えください
- Q8. 全員にお聞きします。あなたがこれからやってみたい運動・スポーツとその理由を教えてください。



## 【設問一覧】

Q9. 全員にお聞きします。あなたには「始めたものの、続かなかった運動・スポーツ」はありますか？

Q10. 「始めたものの、続かなかった運動・スポーツ」があると答えた方、その運動・スポーツを続けられなかった理由は何ですか？自由に教えてください。

Q11. あなたは現在、フィットネスクラブ・ジム・スタジオ(総合スポーツクラブだけでなく、ヨガ・ピラティススタジオ、ストレッチ専門店、女性専用30分フィットネス(サーキットトレーニング)ジム、ダイエット専門ジム、24時間営業のマシン特化型ジムなども含む)に通っていますか？

Q12. Q11ではいと答えた方、通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオはチェーン系ですか？(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)

Q13. Q12ではいと答えた方、通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオを教えてください。(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)

Q14. Q11ではいと答えた方、あなたが現在通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオを選んだ理由を教えてください。

(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)あてはまるものをいくつでも

Q15. Q11ではいと答えた方、現在通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオには、どのぐらいの頻度で、どのぐらい通っていますか？

(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)

<通っている頻度> <継続期間>

Q16. Q11ではいと答えた方、現在通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオの満足度は？また、その理由も教えてください。

(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)

<満足度> <満足度の理由>

Q17. Q11でいいえと答えた方、フィットネスクラブ・ジム・スタジオを利用しない・できない理由は何ですか？具体的に教えてください。

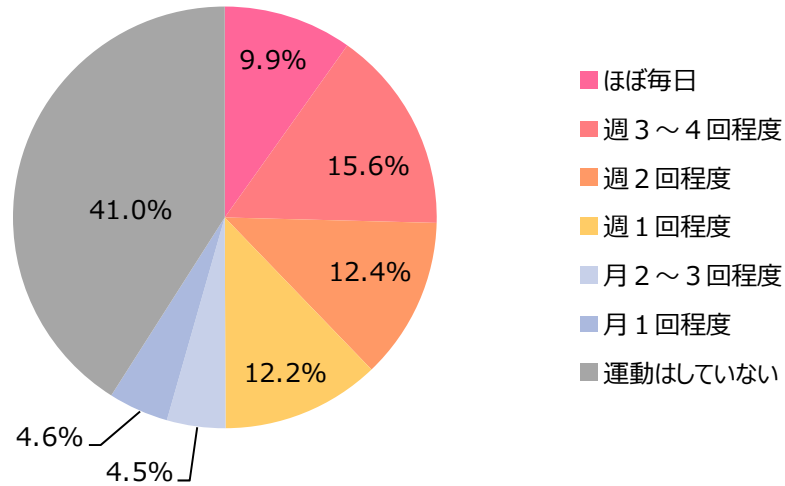
Q18. 全員にお聞きします。あなたの運動神経は、10段階でいうとどのぐらいだと思いますか？

Q19. あなたの運動・スポーツにまつわるエピソードについて、ご自由にお書きください。

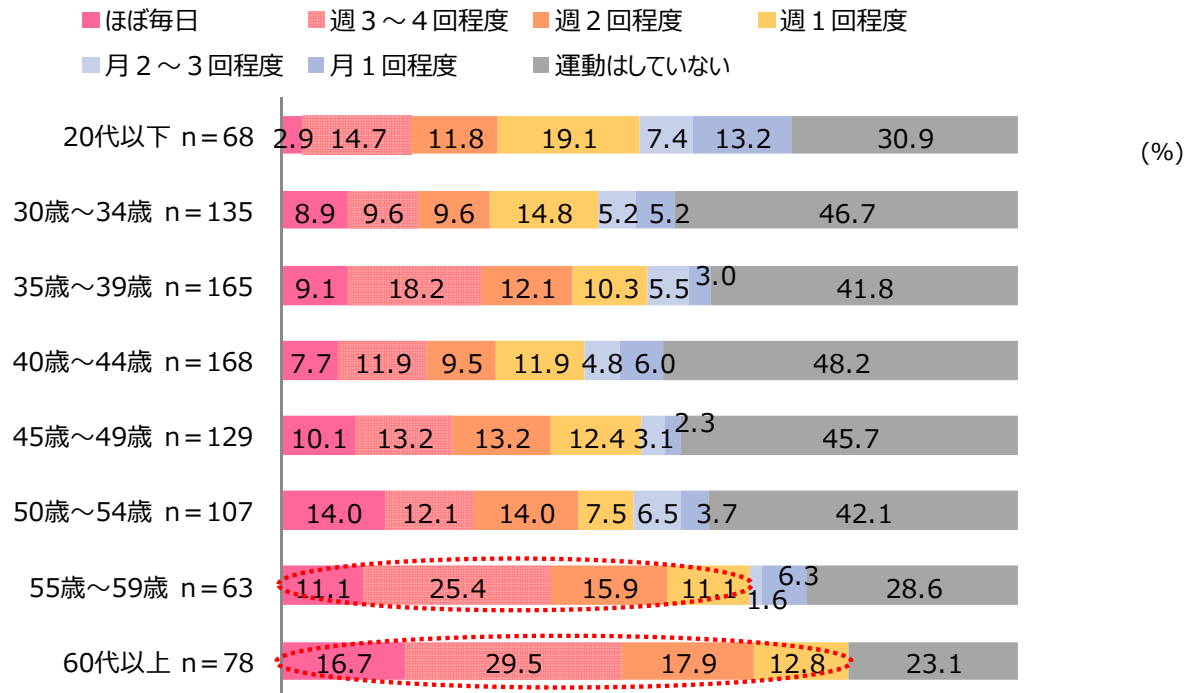


Q1. 現在、どのぐらいの頻度で運動・スポーツ(意識して身体を動かすこと)をしていますか？

【全体】



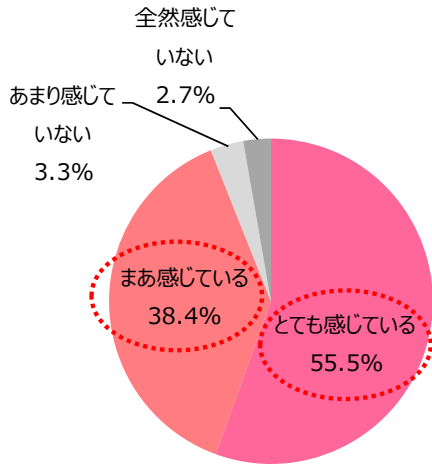
【年代別】





### Q2. あなたは自分自身に運動・スポーツの必要性を感じていますか？その理由も教えてください。

#### 【自分自身に運動・スポーツの必要性を感じている理由（F A 抜粋）】



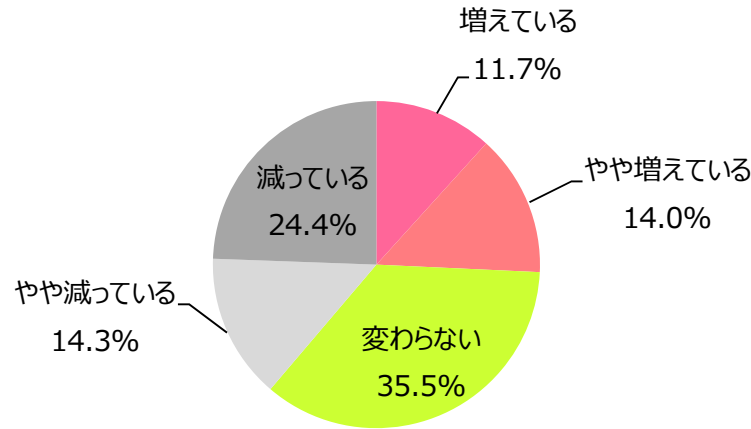
年齢	都道府県	未婚	働き方	自分自身に運動・スポーツの必要性を感じている理由
25	愛知県	既婚	パート・アルバイト	スポーツを続けていると、歳を取っても元気でいられるから続けていきたい！
25	京都府	独身	フルタイム	転職してデスクワークになってから、お腹周りの脂肪がかなりつきやすく、落ちにくくなっていると感じるため。
29	千葉県	独身	フルタイム	仕事で疲れた体がリフレッシュできるから。また、デスクワークをしているため、一日座りっぱなしで太る一方だったので。少しでもダイエット効果もあると思う
29	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	週1でジャズダンスを習っているのですが、休むと身体の調子が良くないので、運動は大切だと思います。
29	大阪府	既婚	専業主婦	年々体力が落ちたり身体がかたくなっていくことを肌で感じているので、週に一回でも運動をしなければこの先何十年と苦勞すると思うからです。
30	栃木県	既婚	専業主婦	成長していく子供に対応していくため。今後介護をしていく立場になると考えると、自分の体力維持や健康のため。
31	千葉県	既婚	専業主婦	産後の体脂肪率が増えたまま減らないため
31	神奈川県	既婚	フルタイム	出産後身体を動かしていないので代謝が悪くなり痩せにくくなっていると感じるので。
31	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	体がすぐ疲れやすく、なまっていると感じるから、また、妊活をしているから運動が必要と感じるから
32	東京都	既婚	フルタイム	からだがかたくなる。気持ちの切り換えが下手でなかなかスッキリした気分が過ぎない。スポーツをしていたときは違うように思います。
34	東京都	既婚	専業主婦	運動不足だし30を過ぎて太りやすい体質になってしまったため
34	埼玉県	既婚	専業主婦	運動不足だと身体の左右のバランスが悪くなり、なんとなく体調不良になるからです。血流が悪くなって、冷え性も悪化します。
34	広島県	独身	フルタイム	数年前より少し太ったこと、以前と同じことをして痩せないことから、代謝が落ちたのを実感しました。。。
35	東京都	既婚	専業主婦	主婦なので家の中で動くことが主になっているので、身体全体を動かす運動をしないと使わない筋肉がある気がする。
37	福岡県	独身	フルタイム	10代20代の時にほとんど運動をしていないので、基本的な筋肉がないと思うので。また低体温なので筋肉をつけて基礎体温を上げたい。
37	神奈川県	独身	パート・アルバイト	以前スポーツクラブに通っていたが、やめてから痩せて筋肉が落ち見る影もない痩せ型になってしまった。将来の骨粗鬆症予防、健康作りのために本当は行きたい
37	東京都	独身	フルタイム	最近頸椎ヘルニアと診断され、その際筋肉が足りないことを指摘されたため。
38	愛知県	既婚	パート・アルバイト	デスクワークになってから寝つきの悪さに拍車がかかりましたが、踏み台昇降30分を日課にしたら即解消。お腹の空き具合も変わり、まったく痩せはせずむしろ食欲増量しましたが、健康的な感じがします。
39	東京都	独身	フルタイム	30代半ばでトータル20キロ太り、高血圧となり投薬治療中。現在、減量と血圧を下げるためジムに通っています。
39	神奈川県	独身	フルタイム	運動しないと肩こりや疲労が酷い、太りやすくなる。すると改善を実感する。
39	兵庫県	既婚	フルタイム	筋肉がなく、疲れやすいので。子供の相手をするにも体力をつけたい。
39	北海道	独身	フルタイム	事務仕事で動かないため。代謝が落ちてるのか、体重は変わらないのに体型は変化しているから。
40	東京都	既婚	専業主婦	やはりやらないと筋肉が落ちるのでこれから歳をとっても丈夫な身体で居たいので
40	北海道	独身	フルタイム	意識して動かさないと、動かす機会が全くないので。柔軟な身体は将来のケガ、病気の予防になる。
40	千葉県	既婚	パート・アルバイト	身体が疲れやすくなったり、検査結果が顕著に表れるようになってきた為。
40	東京都	独身	フルタイム	体を動かさないと、体の毒害が溜まるのがわかるので、せめて週1でも思い運動しています。
40	熊本県	既婚	パート・アルバイト	体力の衰えを日々感じる。体もビックリするくらい硬くなったし、手足が予想以上に上がってない。首や手足や背中など、何もしないのによく傷めるように。(寝違え・筋違えなど)
41	山梨県	既婚	フルタイム	山梨県民の女性は日本一歩かないと新聞で見ても危機感を感じました。田舎なので車で移動してばかりです。
43	愛知県	既婚	フルタイム	運動・スポーツ不足だと体調不良を実感します。風邪を引きやすい、治りにくいなどありますが 気持的にも落ち込みやすくなり立ち直りに時間がかかります。やはり適度な運動・スポーツによって基礎体力の低下を防ぐことが、大切だと思います。
43	京都府	既婚	専業主婦	運動を全くなくなってから、腰痛になりました。また、下半身が太ってきました。運動をした方が良く感じているのですが、特に行動に移していません。
43	福岡県	独身	フルタイム	腰痛持ちで毎年冬になると整骨院に通っていたが、整骨院の先生に「整骨院に通うより、ウォーキングして筋肉をつけなさい」といわれ、運動をはじめた後から2年弱、腰痛がなくなりました。また、運動後はじんわり汗をかく程度ですが、気分がスッキリします。会社でストレスがあった時は気分転換になって、とてもいいと思います。
44	兵庫県	既婚	フルタイム	どんくさくなった自覚がある。飛び越えられたところが、今は無理な気がする、とか。何かあってもちよっとそこまででも走れる気がしないとか。
44	大阪府	独身	フルタイム	体重が増えて、食事制限をしても以前のように痩せないから また、終日外出すると疲れて体力がなくなっているのを感じるから
44	福岡県	既婚	フルタイム	今、人生で一番体重が重いから！ だんだん痩せにくくなってきていて、食べ物を減らすということよりも、今後の健康のことも考えて、運動をした方がよいと思うから。動くうちに。
45	福井県	既婚	フルタイム	私のスポーツはほぼ犬の散歩です。雨が降って散歩にいけない日の体の重たいこと！ 運動って本当に大切だと思います。
47	東京都	既婚	パート・アルバイト	子供たちが中学生なので、公園や遊園地に連れて行くこともなくなり、運動不足なので。
48	神奈川県	独身	フルタイム	たまに1日中出掛けたりすると体が痛くなり暫く疲れがとれなかつたりするので、体力のなさを感じています。この先どんどん衰えていくので、今のうちから何かしなければと思いつつ出来ていません。
49	神奈川県	独身	パート・アルバイト	徒歩通勤だし、外務で一日8000〜1万歩は軽く歩いているので程よい運動になっているとは思っていますが、やっぱりスポーツでかく汗とは違うから、精神的な意味でスポーツの爽快感を味わうことは必要だと思っています。
51	茨城県	独身	パート・アルバイト	腰痛がひどくなり座りっぱなしの仕事を辞めました。足のしびれが来たり股関節の痛みが来るので、毎日ストレッチしたり、たまに歩いています。
52	兵庫県	既婚	専業主婦	もともと体が柔らかかったのに長年運動をしていないことですぐ硬くなっていること、筋力も落ちているのを感じやすくなったので。
52	東京都	独身	フルタイム	年齢がいくと、それまでと同じ食生活では太ってしまふ。でも、おいしいものは食べたい！ お酒も飲みたい！ ということで、ランニングをしてバランスをとる必要がある。
53	東京都	既婚	フルタイム	ストレス解消になる。知らぬ間に風邪をひきにくくなった。20年程ジム通いしているが、体重はほとんど変わらない。友達が出来た。目標設定が出来た。
54	東京都	既婚	専業主婦	女性ホルモンの減少や基礎代謝の低下に伴いお腹が出てきてしまったので。
55	大阪府	既婚	フルタイム	運動不足の友人の多くがすぐにつまづいたり転んだり 骨折したりするようになりましたので。
55	東京都	既婚	フルタイム	駅階段を上がるとき、以前よりも足に負担を感じるなど、体力の低下をとても感じており、体力維持から向上を目指した努力が必要だと痛感している。
57	埼玉県	既婚	専業主婦	現在体調に問題はないのですが、将来足腰が衰えないように、健康な体を維持していくことが重要だと思っています。週4回スポーツクラブに通うなど、体力の維持に努めている。
57	佐賀県	既婚	専業主婦	毎日3キロくらい歩いていますが、体が軽くなり、動きがスムーズになりました。歩いて足を鍛えるのは、加齢とともにとても必要だと思います
59	大阪府	既婚	専業主婦	ストレスの発散にもなるし 毎週主人と一緒に楽しめるのが老後の健康にもいい
62	神奈川県	既婚	専業主婦	身体は正直です。動かしていないとすぐ、体脂肪などが数値に現れるし、重く感じます。
63	神奈川県	既婚	専業主婦	続けていることで気分気持の安定性があるかと。
64	神奈川県	既婚	専業主婦	加齢と共に減少する軟骨のサポートには筋肉を鍛える必要があるから。また有酸素運動によって血流もよくなるから。
64	神奈川県	既婚	専業主婦	血圧が高くならないよう適度な運動をすることを医師から勧められています。主人と一緒になるべく散歩をするよう心がけています。



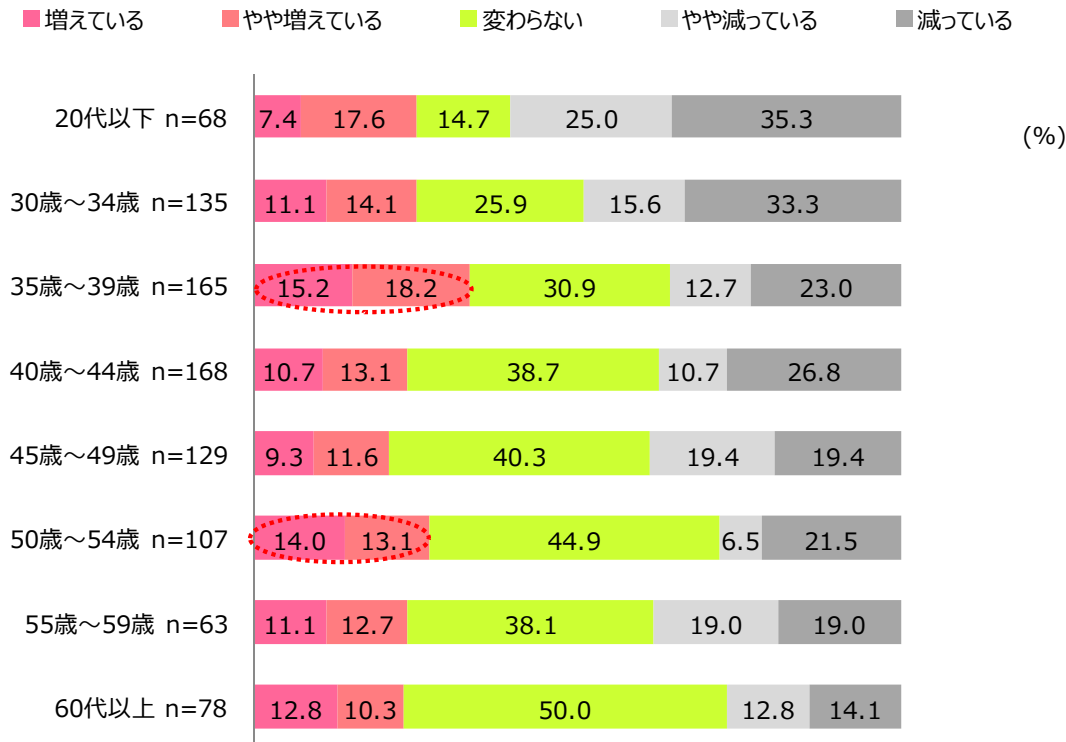


Q3. 5年前と比べて、運動・スポーツをする機会は増えましたか？その理由も教えてください。

【全体】



【年代別】





### Q3. 5年前と比べて、運動・スポーツをする機会が増えた理由(FA抜粋)

年齢	都道府県	未婚	働き方	5年前と比べて、運動・スポーツをする機会が増えた理由
27	神奈川県	独身	フルタイム	新卒時は以前の職場で、終電まで働いていたために心の余裕がありませんでした。今は転職して、アフター5を楽しめる時間に帰宅できるので、実家暮らしで金銭面にも余裕があるため、非常に機会が増えました。
28	大阪府	既婚	専業主婦	仕事を辞めて専業主婦になって時間ができたので
29	大阪府	既婚	専業主婦	25歳をすぎたあたりから、本当に体力が落ちてきたと感じ、ヨガやジム通いを始めたからです。
29	兵庫県	独身	フルタイム	2年くらい前から週2、3回ランニングするようになったので増えました。
29	愛知県	既婚	専業主婦	5年前は初めての子育てで運動する余裕がなかったが、幼稚園の送り迎えを自転車でするようになったので増えた。
29	埼玉県	既婚	専業主婦	自宅でヨガをするようになった。市で開催されているヨガ教室へも通うようになった。
30	奈良県	独身	フルタイム	昨年末からアンティグラビティのジムに通い始めたから。
30	東京都	既婚	専業主婦	娘が5歳になり、公園へ行ったり触れ合い体操をしたりと一緒に身体を動かす機会が増えたため。
32	兵庫県	既婚	専業主婦	前はウォーキングだけだったのが、最近は家での筋トレも追加している
34	大阪府	既婚	専業主婦	30才を過ぎて意識して運動をするようになったので
34	広島県	既婚	パート・アルバイト	5年前は仕事仕事でなにもしていなかったけど、今は子どもと走ったり公園で遊んだり、外へ出る機会は増えているから。
35	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	子供が大きくなり、自分の時間が増えたから
35	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	出産してすぐは育児で、自分の運動の時間がなかったから。
35	神奈川県	既婚	フルタイム	通勤で歩くようになったことと子どもと遊ぶのによく身体を動かすようになったので。
36	東京都	独身	フルタイム	1年半前からランニングを始めたため
36	埼玉県	独身	フルタイム	3年前からスポーツジムに通っている。あとは、駅まで自転車で通勤していましたが、歩くようにしたため。
37	福岡県	独身	フルタイム	5年前はヨガができていなかったが、ヨガで使う筋肉がうまく使えずジムに通うことで筋肉の使い方がわかってきたので。
37	岐阜県	既婚	専業主婦	5年前は何もしてなかったけど、今はジムに定期的に通うようになったから
37	北海道	既婚	パート・アルバイト	パートに出るようになり、家で子供を見ているだけよりは通勤で動くようになった
37	東京都	独身	フルタイム	マラソンにはまって記録向上のためにたくさん走るようになった
38	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	週2回を目標にウォーキングしているの、なにもなかった時と比べたら増えました。
39	北海道	既婚	専業主婦	子供がサッカークラブに入ってから、休日に練習と一緒に行くようになったから
39	埼玉県	既婚	専業主婦	子供が幼稚園や小学校へ行きだしたので一人の時間が出来た。
39	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	幼稚園のママ友たちとスポーツサークルを作り、練習することができる。
40	東京都	独身	フルタイム	子供ができてから、週末ゴルフはやめたけど、お出かけができるようになってからはお散歩に行くようになりウォーキングが増えた。
40	東京都	既婚	フルタイム	保育園のママさん仲間、フィットネスをしているから
41	神奈川県	独身	フルタイム	犬を飼い始めたので、毎日犬と散歩をするようになり歩く量が増えた。
42	東京都	既婚	パート・アルバイト	子供が小学生の時より出歩けるようになったから。
42	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	子供が野球を始めて、その相手をするようになったから
43	福岡県	既婚	フルタイム	3年前からジム通いを始めたので、週末だけでなく平日も運動するようになった。
43	福岡県	独身	フルタイム	5年前は全く運動らしき運動はしていなかった。2年前からイムズのBODIESIに通っている
43	愛知県	既婚	フルタイム	ボルダリングジムに週1回通い、そこで友達も出来たので。
43	千葉県	独身	フルタイム	通勤時になるべく徒歩の時間を増やすようにしているの
44	大阪府	独身	そのほか	3年前にペットを飼ってからは、週に3、4回はお散歩に行ってます。ペットは足が速いので全力疾走です。
44	大阪府	独身	フルタイム	最近初めてヨガを始めたため運動の種類が増えた。5年前はジョギングだけだった
44	大阪府	既婚	専業主婦	子供が手を離れたので、ピラティスを始めました
45	神奈川県	既婚	フルタイム	山を登るための基礎体力をつけようとしてジョギングを始めたので
45	東京都	既婚	フルタイム	動きやすい服装で勤務していること、通勤も徒歩もしくは早歩きなどをするようになった。
47	東京都	既婚	フルタイム	子どもと一緒にプールにいたり、PTAの運動部に入ったから
50	京都府	独身	フルタイム	運動を通じて、人との輪が広がり、山へ行く機会も増えたと思います。
52	神奈川県	既婚	そのほか	ストレッチなどを日課としてやっている。ボルダリングをはじめた
52	兵庫県	既婚	専業主婦	昨年からホットヨガに週2回通うようになったので。
52	神奈川県	既婚	フルタイム	子供が大学生になって時間の余裕が出来てきたため
53	東京都	既婚	専業主婦	仕事を辞めたので時間ができた。
53	兵庫県	独身	フルタイム	友達が増えたので、お誘いも増えた
54	東京都	独身	そのほか	生活に多少の余裕ができたので。
55	大阪府	既婚	フルタイム	5年前にスポーツジムに通い始め、新しいプログラムに日々チャレンジしています
55	兵庫県	既婚	フルタイム	時間ができたため、毎日でもスポーツジムに行けます。
56	神奈川県	独身	フルタイム	マラソンを始めて仲間が増えたため。
56	大阪府	既婚	専業主婦	以前はテニスで週2回くらいだったが、今はスポーツクラブで週4回になった。
57	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	フルタイムの仕事辞めてから週1回のペースで運動をしている
58	和歌山県	既婚	専業主婦	主人と夜、歩き始めた
59	東京都	既婚	フルタイム	スポーツジムに入会して、前払いで会費を支払っているの、会費が無駄にならないように、できるだけ休まないようにしています。
59	新潟県	既婚	フルタイム	毎週ゴルフに行くようにしてる
62	東京都	独身	フルタイム	意識して健康体操の教室へ週1回通い、30分 体を動かしているの。
64	埼玉県	既婚	専業主婦	親の介護が減った
65	東京都	既婚	そのほか	夫が家事を手伝ってくれるようになったので、時間に余裕もできました。夫も平日に家にいることが多くなったので、土日ではなく平日にゴルフにいけるようになり行き帰りの車の混雑の心配もへりました。歳とともに体の衰えを感じるのでもこれ以上足腰が弱くならないようにと運動やスポーツを楽しむやっています。旅行に行ったり、夫と美術館にいたりしても歩く機会が増えるのでこれも続けていきたいと思っています。
69	東京都	既婚	パート・アルバイト	3年前に歩く会に入ったので、ハイキングや軽い山歩きを月に数回している。

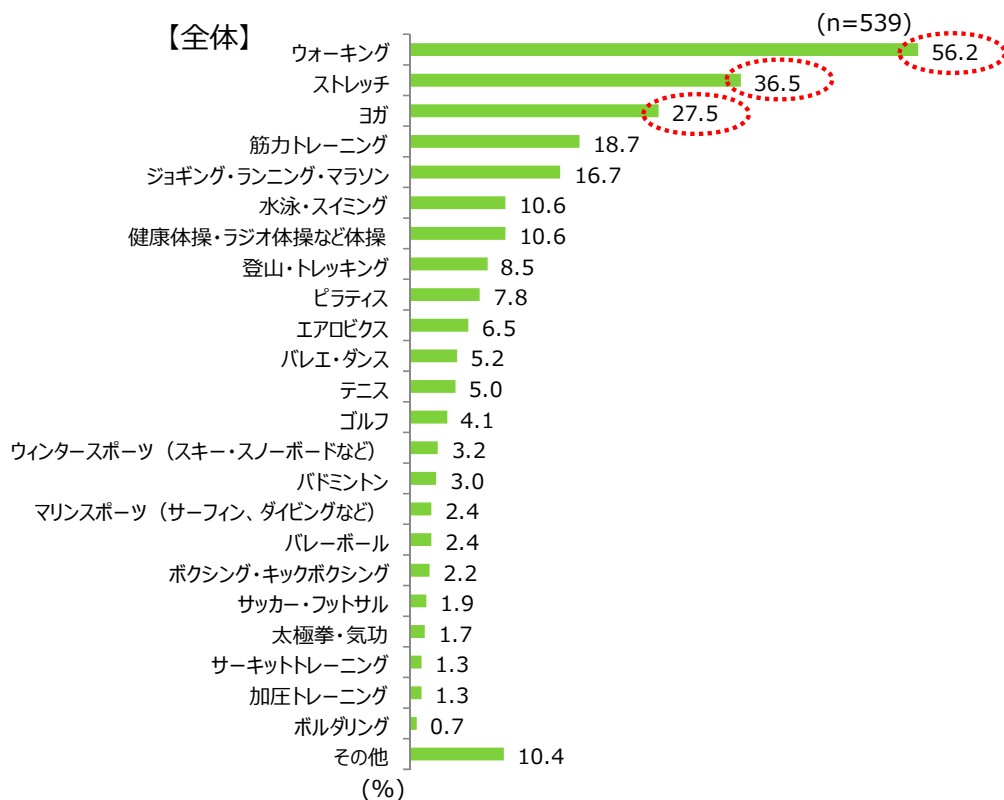


### Q3. 5年前と比べて、運動・スポーツをする機会が減った理由(FA抜粋)

年齢	都道府県	未婚婚	働き方	5年前と比べて、運動・スポーツをする機会が減った理由
22	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	学生時代は体育の授業があったが、今は運動する時間がないため
25	京都府	独身	フルタイム	5年前は大学でスポーツのサークルに入っていたので定期的に運動をする機会があったが、就職してからは全くなかった。
25	北海道	独身	パート・アルバイト	仕事や育児が忙しくなかなか自由な時間ができない
28	愛知県	既婚	専業主婦	結婚し、出産し、育児と家事に追われる毎日で運動する時間がとれません。
29	東京都	既婚	パート・アルバイト	以前は職場まで歩いて行ったり、プールに行ったりしていたが、結婚して生活が変わったため、運動することがなくなった。
30	千葉県	既婚	専業主婦	子供が生まれて家にこもりがちなので
30	愛知県	既婚	専業主婦	専業主婦になったため
30	栃木県	既婚	専業主婦	働いていた頃と違って、今は子育てが中心で自分の時間が少ない。運動の予定を立てても実際に出来るわけではない。時間が取れない。
30	東京都	独身	フルタイム	年々スポーツをやる仲間が減ってきた。
31	東京都	既婚	フルタイム	サイクリングや長い散歩をしていたが、子どもが産まれてからできなくなったため
31	愛知県	既婚	専業主婦	子供ができてから自分のためのスポーツはできない
31	愛媛県	既婚	パート・アルバイト	自分自身も含めて友人達も妊娠、出産、育児と自分の時間が取れなくなっているから。
32	東京都	既婚	フルタイム	ホットヨガを習っていたが妊娠を機にやめてからは何のスポーツもしていないです。
33	愛知県	独身	フルタイム	一緒にスポーツをしていた友人が結婚したりと状況が変わったから。
33	大阪府	既婚	フルタイム	結婚し子育てし、自分に使用する時間が全くないので・・・
33	千葉県	既婚	フルタイム	子供が産まれて仕事もはじめなかなか定期的に運動が出来なくなった。
33	大阪府	既婚	フルタイム	当時は営業職で歩き回っていた
33	東京都	既婚	フルタイム	当時は子供が一人だけだったので、今より自由にできる時間があった。
35	愛知県	独身	パート・アルバイト	5年前は友人とテニスしたりしていたが、最近友人が出産したりしていないため。
35	東京都	既婚	専業主婦	家事育児の合間ではなかなかまとまった時間が取れないため
35	千葉県	既婚	パート・アルバイト	5年前は子供が小さく、毎日外遊び、散歩、歩いて買い物などしていたが今は自転車で済ませるし歩かなくなったから。
38	兵庫県	既婚	専業主婦	引越して通いやすかったジムに行けなくなった
38	愛知県	既婚	パート・アルバイト	働き始めたので5年前の専業主婦時代に比べ時間は全然足りません><
40	北海道	独身	フルタイム	いつも疲れていて、運動をしたくないと感じているから。
40	千葉県	独身	フルタイム	加齢のせいで、体力が以前より落ちてきたため
40	大阪府	既婚	パート・アルバイト	子育てに手がかからなくて運動量がへってるので
41	千葉県	独身	フルタイム	歳のせいか以前程やる気が出ない
41	千葉県	独身	フルタイム	仕事が忙しくて時間が取れないのと、疲れているので動く気になれません。
41	岐阜県	既婚	そのほか	子どもの妊娠・出産・育児を機に自分の自由な時間が無くなり、運動する機会も減りました。
41	神奈川県	既婚	フルタイム	他の趣味、習い事にも時間がかかるようになり運動まではなかなか時間が取れない。
41	大阪府	独身	フルタイム	年々週末をアクティブに過ごすのが億劫になってきているぶん、機会が減ってると思います。
42	東京都	既婚	パート・アルバイト	息子は8歳。3歳の時と比べ、親がついて行くことは減りました。自分一人で遊びに行っても帰ってきます。ついていき渋谷遊びに付き合っていた5年前よりめっきり動かなくなりまし た。年をとったというのがあります
42	岡山県	既婚	パート・アルバイト	体が年をとると動きにくくなる→運動がおっくうになる→ますます体が動きにくくなる、の悪循環
43	京都府	既婚	専業主婦	子供が大きくなり、散歩やスポーツをすることがなくなったからです。
44	福岡県	独身	フルタイム	愛犬がお星様になってから、散歩すらまともにしなくなりました。
44	神奈川県	既婚	フルタイム	仕事が忙しく帰りが遅いのと、疲れやすくなったため。
44	兵庫県	独身	フルタイム	子どもが小さい時は、一緒に公園へ行って、遊んでいたから。
44	群馬県	独身	フルタイム	体を動かすのが面倒になってきた。
45	大阪府	既婚	専業主婦	以前は区の運動施設に通っていたが、今の場所にはそういうものがないから
45	熊本県	既婚	フルタイム	夜しか時間がないのですが、貴重なその夜にぐったりしてしまっています
46	北海道	独身	フルタイム	仕事が忙しくなったのもあるけど。億劫な気持ちの前よりも強くなった気がする。
46	大阪府	既婚	専業主婦	子どもの送り迎えがなくなった
47	福岡県	既婚	パート・アルバイト	以前はスポーツ関係クラスに通っていたが、パートを始めて時間が合わず通えなくなったので
47	大阪府	既婚	パート・アルバイト	仕事が忙しく休みの日も家事に追われる
49	北海道	独身	パート・アルバイト	引越した先には、スポーツクラブが無いから。
49	東京都	既婚	フルタイム	子供のクラブ活動に付き合うことがなくなったから
50	大阪府	既婚	パート・アルバイト	パートをする分、自分の時間が減っている
50	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	歳をとると運動するのが辛くめんどくさくなる
50	兵庫県	既婚	専業主婦	仕事をやめたから明らかに徒歩などの機会が減った
52	大阪府	独身	専業主婦	更年期症状なのか何事もやる気が起きにくいです。
55	埼玉県	既婚	フルタイム	会社勤めをしているので、翌日のことや家事のことを考えると、疲れないことを優先してしまうので。
55	東京都	既婚	フルタイム	子供が大きくなったことで、体を必然的に動かす回数も減っている。また自らの動作も遅くなってきている(加齢もあると思うが)
55	埼玉県	既婚	専業主婦	若い頃は週四、五回運動していたが、最近ケガの原因になってしまうので、少し控えめにしています。自分の年齢と相談して減らしたので、納得しています。
57	京都府	独身	専業主婦	歳とともに動くのが面倒くさくなってきた。
57	東京都	既婚	パート・アルバイト	老犬の介護で
58	東京都	既婚	パート・アルバイト	金銭的に余裕がない
60	東京都	独身	フルタイム	介護に追われて時間が少ないので。
67	大阪府	独身	そのほか	退職し家にいる事が多い



Q4. 運動・スポーツ習慣のある方、あなたが現在行っている運動・スポーツをすべてお選びください。あてはまるものをいくつでも



【年代別ランキング】 ※割合が20%を超える項目にのみ色付け

順位	20代以下(n=47)	%
1	ウォーキング	42.6
2	ストレッチ	29.8
3	ジョギング・ランニング・マラソン	25.5
4	ヨガ	23.4
5	筋力トレーニング	19.1
6	水泳・スイミング	10.6
7	ピラティス	6.4
	ゴルフ	6.4
	バドミントン	6.4
8	バレエ・ダンス	4.3
	登山・トレッキング	4.3
	ウィンタースポーツ (スキー・スノーボードなど)	4.3
	テニス	4.3
	バレーボール	4.3

順位	30代(n=168)	%
1	ウォーキング	56.5
2	ストレッチ	38.1
3	ヨガ	28.6
4	筋力トレーニング	25.0
5	ジョギング・ランニング・マラソン	22.0
6	水泳・スイミング	10.1
7	健康体操・ラジオ体操など体操	10.1
8	登山・トレッキング	7.1
9	バレエ・ダンス	4.2
9	マリンスポーツ (サーフィン、ダイビングなど)	3.6
	ゴルフ	3.6
	テニス	3.6
	バレーボール	3.6

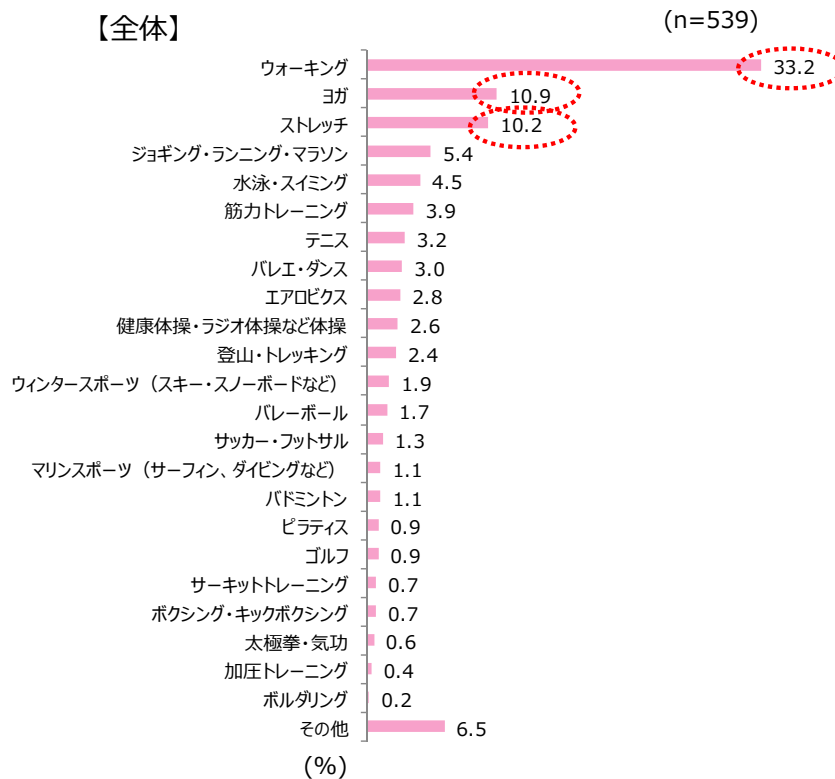
順位	40代(n=157)	%
1	ウォーキング	58.0
2	ストレッチ	31.8
3	ヨガ	29.3
4	ジョギング・ランニング・マラソン	15.9
5	筋力トレーニング	12.1
6	水泳・スイミング	11.5
7	ピラティス	10.2
8	エアロビクス	6.4
	健康体操・ラジオ体操など体操	6.4
	登山・トレッキング	6.4
	テニス	6.4

順位	50代(n=107)	%
1	ウォーキング	57.0
2	ストレッチ	39.3
3	ヨガ	24.3
4	筋力トレーニング	17.8
5	登山・トレッキング	15.0
6	ピラティス	13.1
7	ジョギング・ランニング・マラソン	11.2
8	エアロビクス	10.3
8	健康体操・ラジオ体操など体操	10.3
9	バレエ・ダンス	7.5

順位	60代以上(n=60)	%
1	ウォーキング	60.0
2	ストレッチ	45.0
3	健康体操・ラジオ体操など体操	30.0
4	ヨガ	28.3
5	筋力トレーニング	20.0
6	水泳・スイミング	16.7
7	エアロビクス	15.0
8	登山・トレッキング	10.0
9	ジョギング・ランニング・マラソン	6.7
	ピラティス	6.7
	太極拳・気功	6.7



Q5. 運動・スポーツ習慣のある方、あなたが現在行っている運動・スポーツの中で、一番長く続けているものをひとつだけお選びください。



### 【年代別ランキング】

順位	20代以下(n=47)	%
1	ウォーキング	27.7
2	ヨガ	17.0
3	ストレッチ	10.6
4	ジョギング・ランニング・マラソン	6.4
5	バレエ・ダンス	4.3
	ウィンタースポーツ (スキー・スノーボードなど)	4.3

順位	30代(n=168)	%
1	ウォーキング	27.4
2	ストレッチ	13.1
3	ヨガ	11.9
4	筋力トレーニング	9.5
5	ジョギング・ランニング・マラソン	8.9

順位	40代(n=157)	%
1	ウォーキング	40.8
2	ヨガ	11.5
3	ストレッチ	7.6
4	水泳・スイミング	6.4
5	テニス	5.1

順位	50代(n=107)	%
1	ウォーキング	35.5
2	ストレッチ	11.2
3	ヨガ	7.5
	エアロビクス	7.5
4	登山・トレッキング	4.7

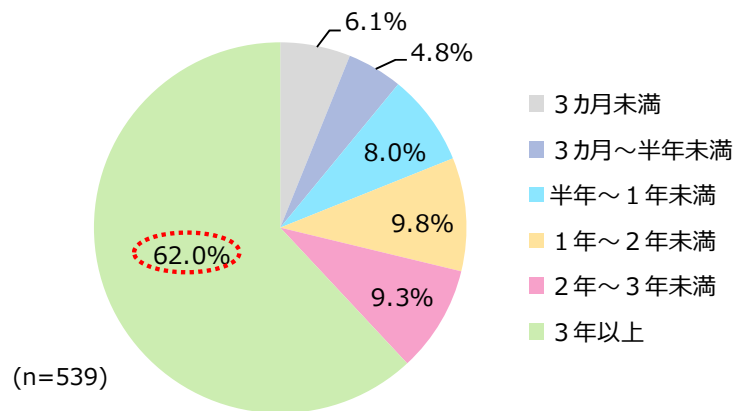
順位	60代以上(n=60)	%
1	ウォーキング	30.0
2	健康体操・ラジオ体操など体操	11.7
3	水泳・スイミング	10.0
4	ヨガ	8.3
5	ストレッチ	6.7



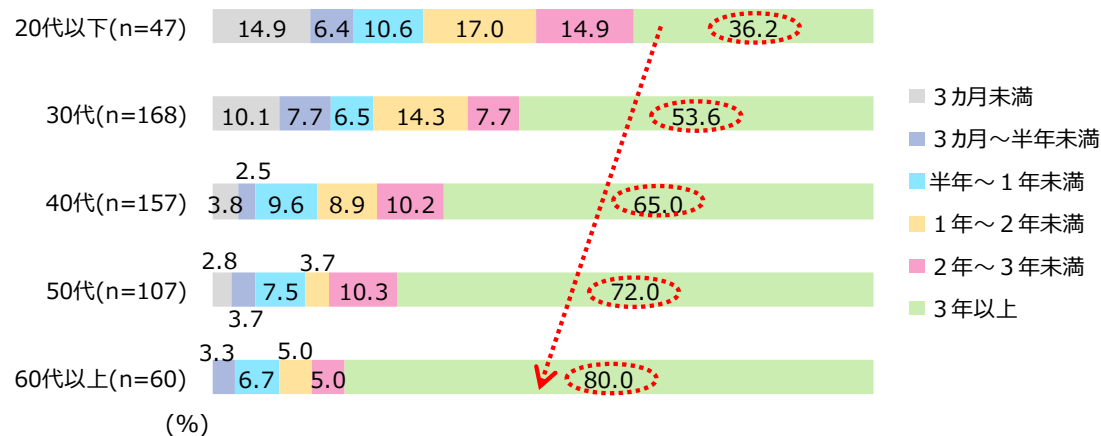
Q6. Q5で選択した「あなたが現在行っている中で一番長く続けている運動・スポーツ」について、以下の質問にお答えください。

Q6-1. どのくらい続けていますか？※空白がある方は、直近で開始した時点からの長さを教えてください

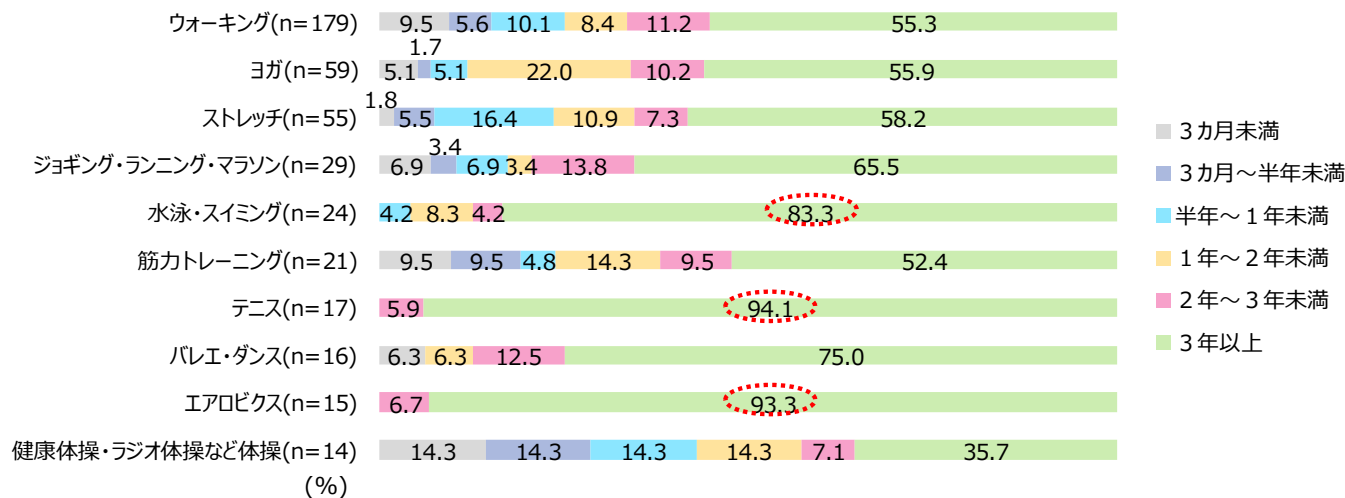
【全体】



【年代別】



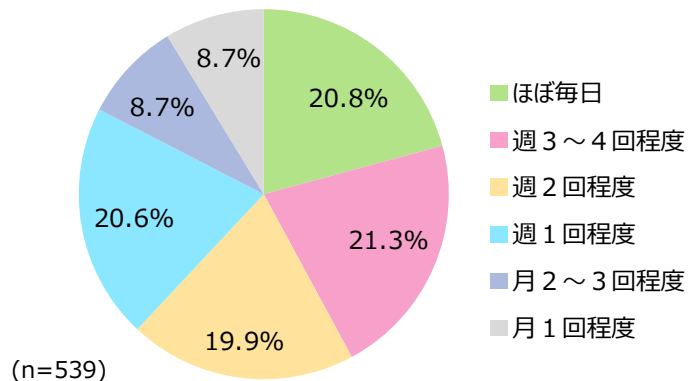
【最も長く続けているスポーツ（上位10項目）別】



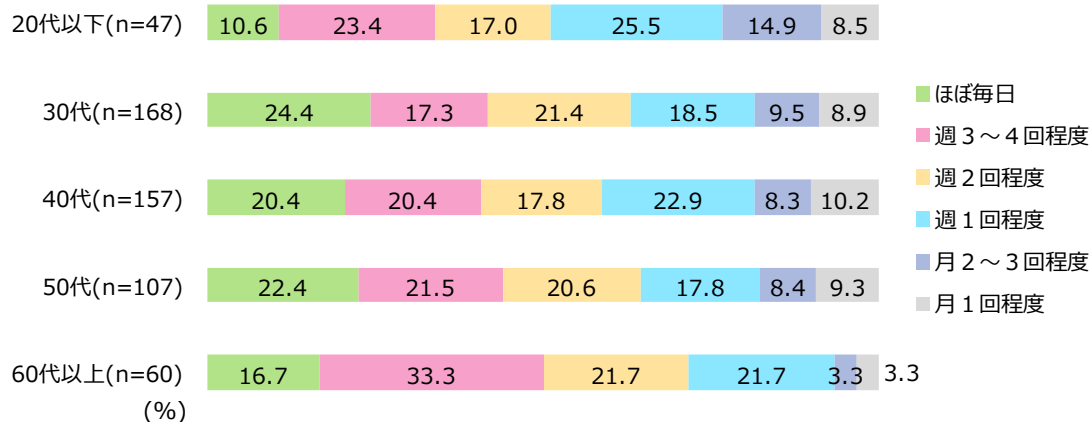


## Q6-2. どのぐらいの頻度で行っていますか？

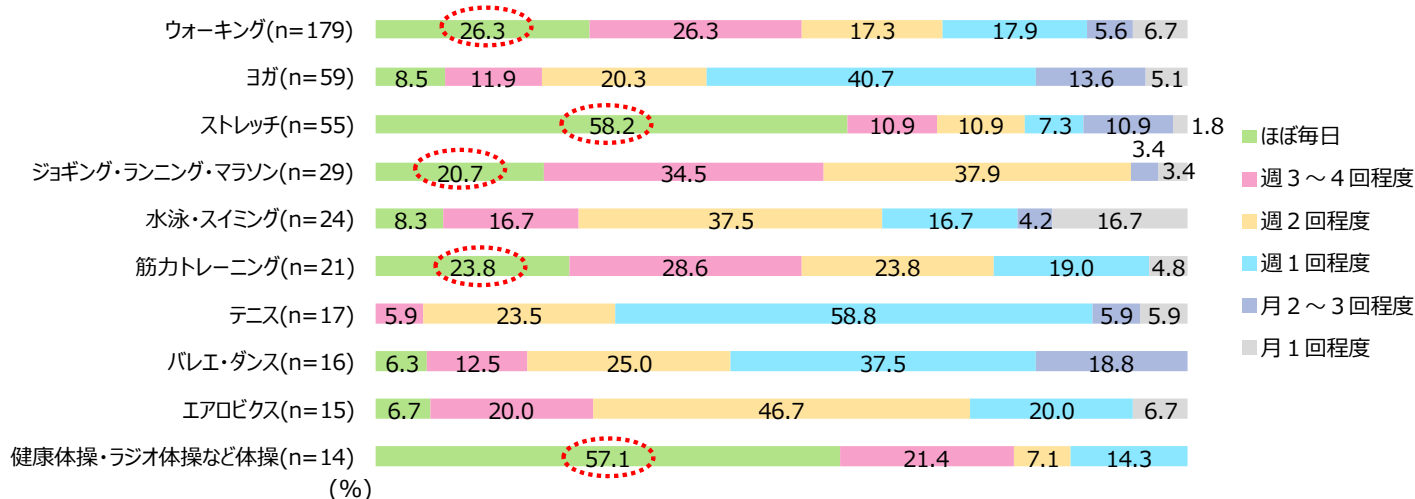
### 【全体】



### 【年代別】



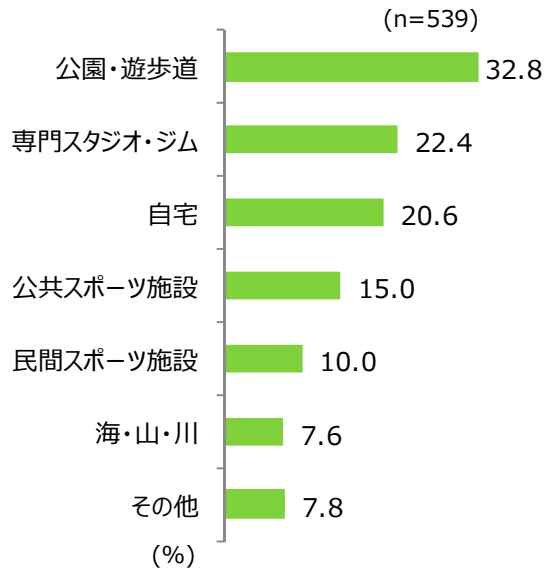
### 【最も長く続けているスポーツ（上位10項目）別】



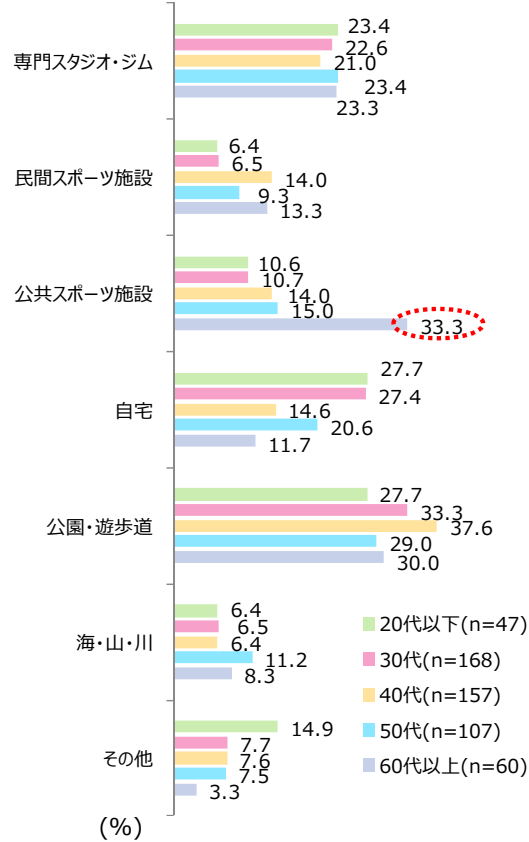


## Q6-3. どこで行っていますか？

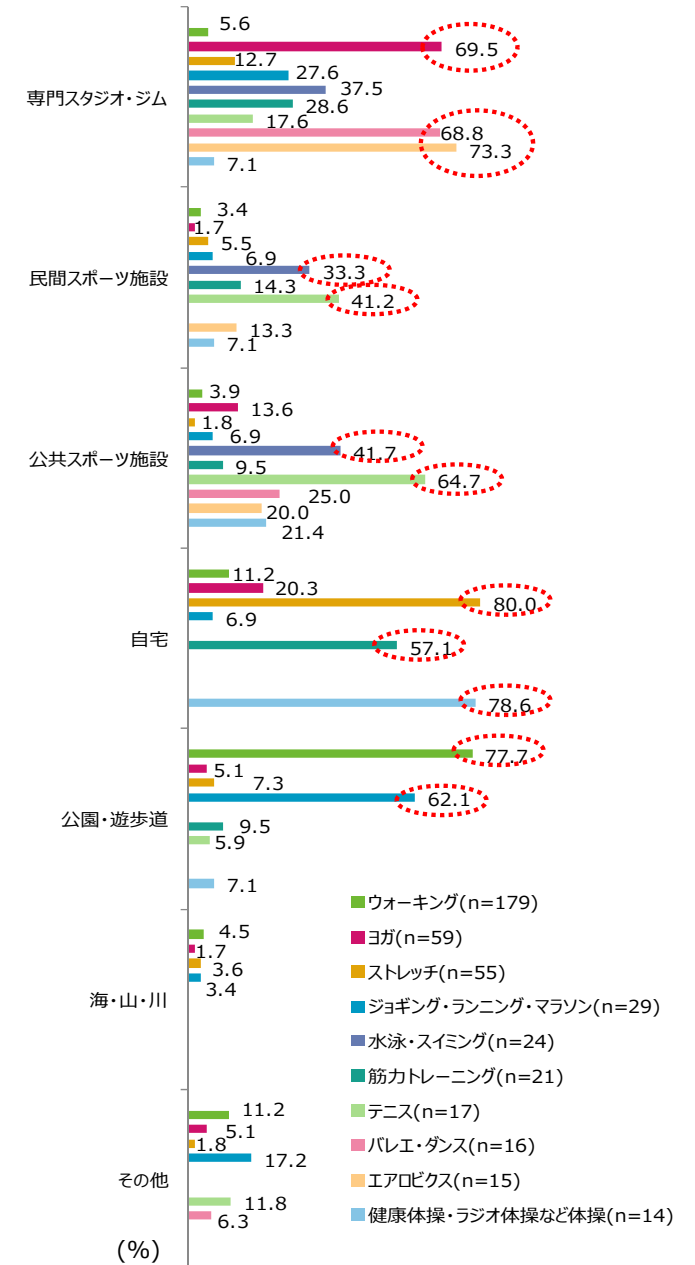
### 【全体】



### 【年代別】



## 【最も長く続けているスポーツ（上位10項目）別】

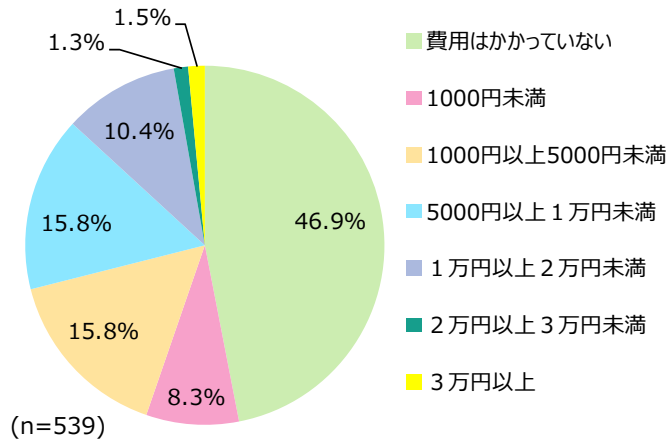




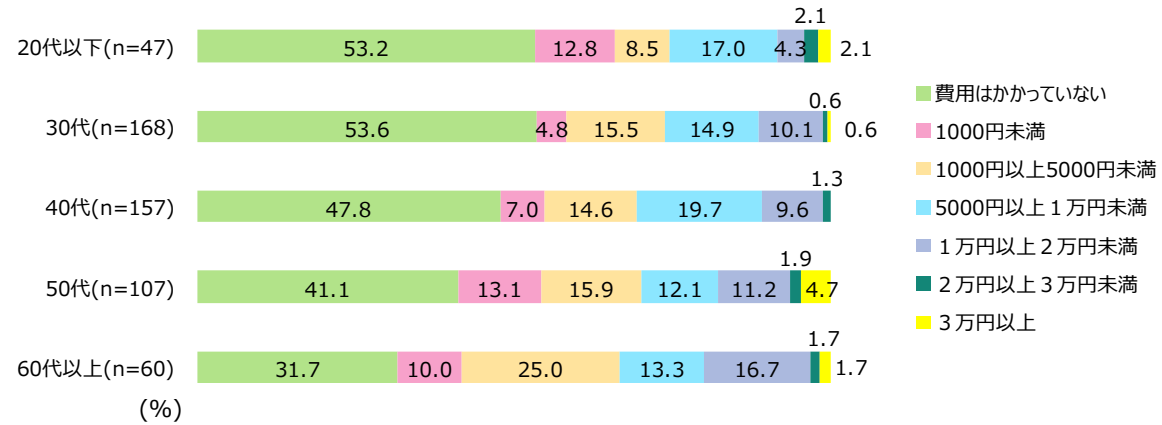


## Q6-4. その運動・スポーツにかけているひと月あたりの費用は？

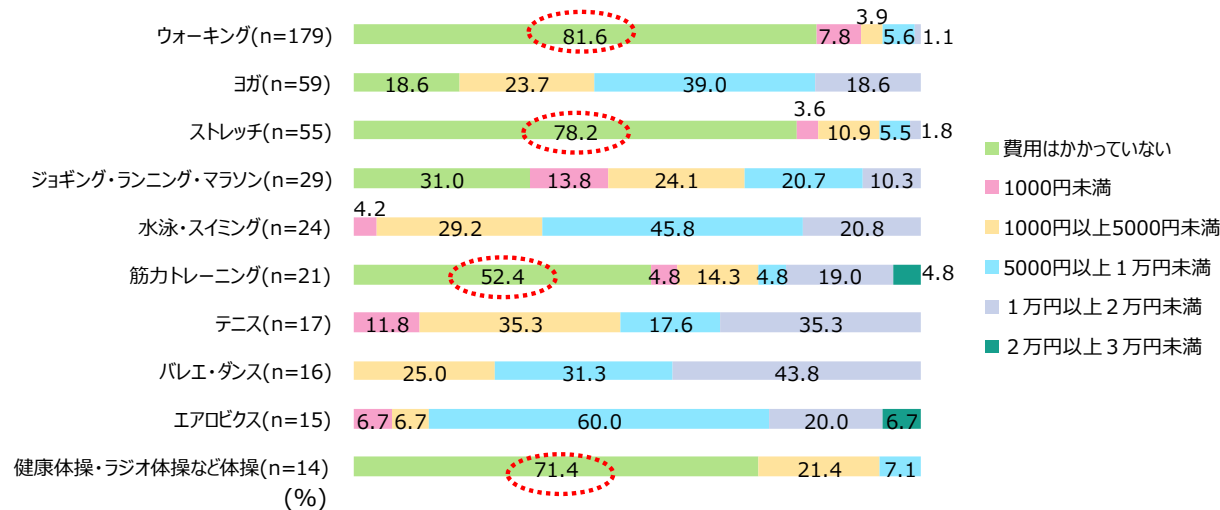
### 【全体】



### 【年代別】



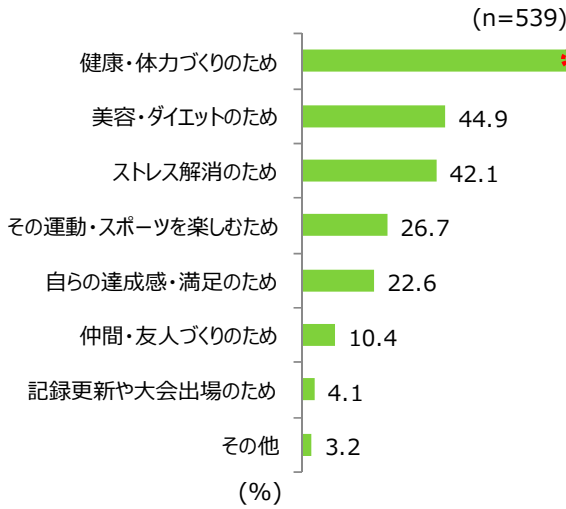
### 【最も長く続けているスポーツ（上位10項目）別】



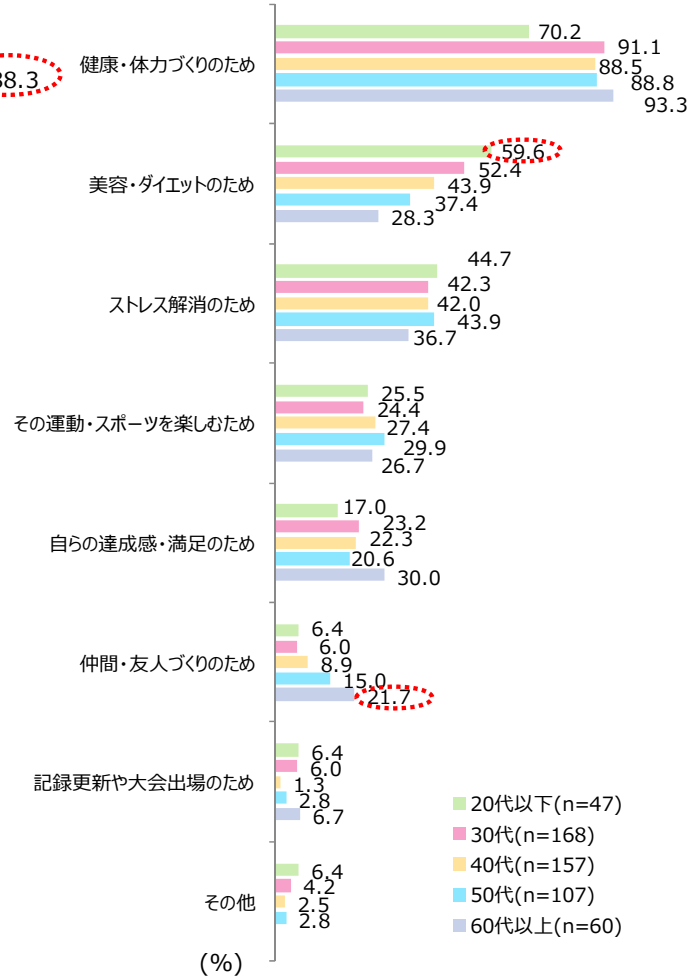


## Q6-5. その運動・スポーツをする目的は？

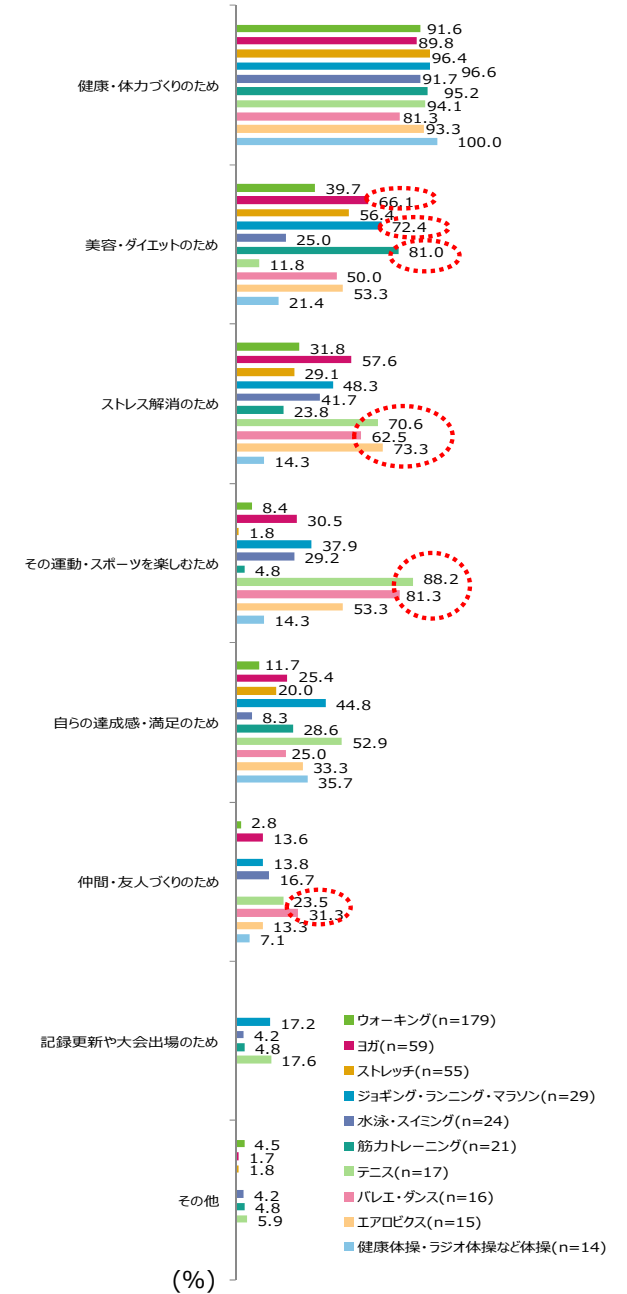
### 【全体】



### 【年代別】



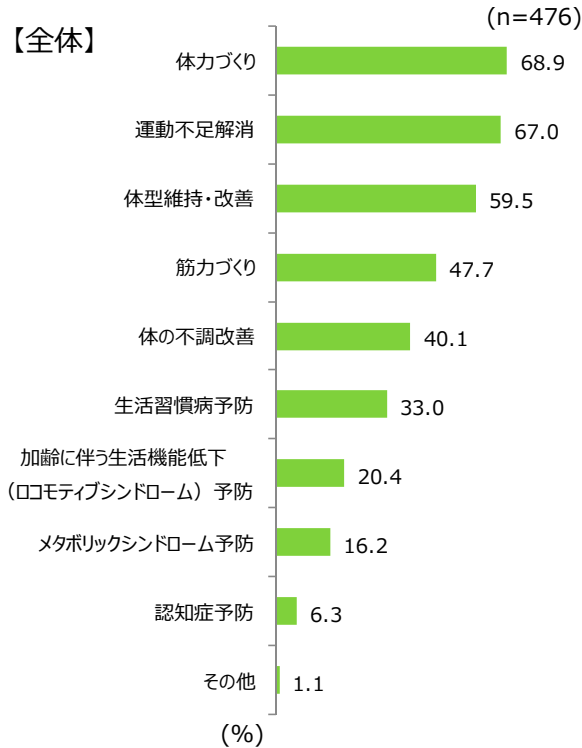
## 【最も長く続けているスポーツ（上位10項目）別】





Q6-5で健康・体力づくりのためと答えた方にお聞きします。

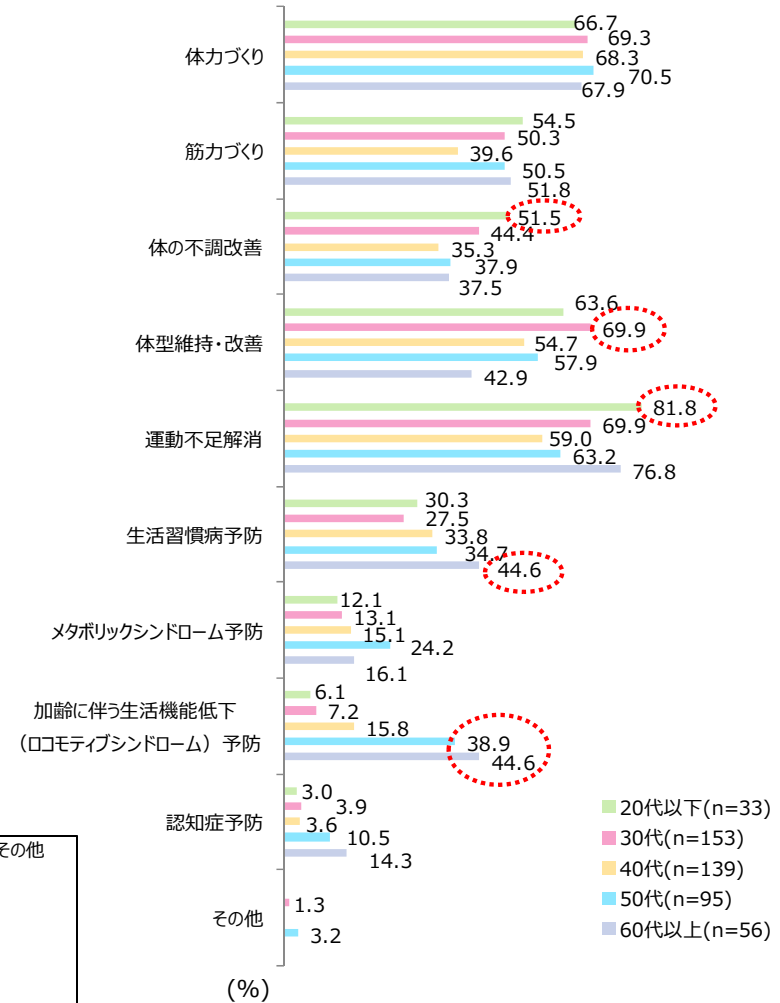
<健康・体力づくりの内容として、具体的にあてはまるものをすべてお選びください>



【最も長く続けているスポーツ (上位10項目) 別】

	体づくり	筋力づくり	体の不調改善	体型維持・改善	運動不足解消	生活習慣病予防	メタボリックシンドローム予防	加齢に伴う生活機能低下 (ロコモティブシンドローム) 予防	認知症予防	その他
ウォーキング(n=164)	69.5	39.0	34.8	54.3	65.9	39.0	19.5	17.1	4.9	0.0
ヨガ(n=53)	69.8	64.2	75.5	62.3	67.9	41.5	13.2	20.8	7.5	0.0
ストレッチ(n=53)	66.0	50.9	60.4	71.7	62.3	35.8	20.8	26.4	7.5	5.7
ジョギング・ランニング・マラソン(n=28)	89.3	53.6	32.1	78.6	50.0	21.4	17.9	7.1	0.0	0.0
水泳・スイミング(n=22)	77.3	22.7	27.3	40.9	59.1	18.2	4.5	27.3	4.5	4.5
筋力トレーニング(n=20)	60.0	80.0	20.0	65.0	65.0	25.0	15.0	20.0	10.0	0.0
テニス(n=16)	68.8	50.0	31.3	56.3	93.8	50.0	6.3	37.5	6.3	0.0
エアロビクス(n=14)	64.3	50.0	28.6	64.3	57.1	14.3	7.1	21.4	7.1	0.0
健康体操・ラジオ体操など体操(n=14)	57.1	35.7	50.0	28.6	64.3	42.9	21.4	35.7	7.1	0.0
バレエ・ダンス(n=13)	53.8	46.2	30.8	76.9	92.3	7.7	0.0	15.4	7.7	0.0

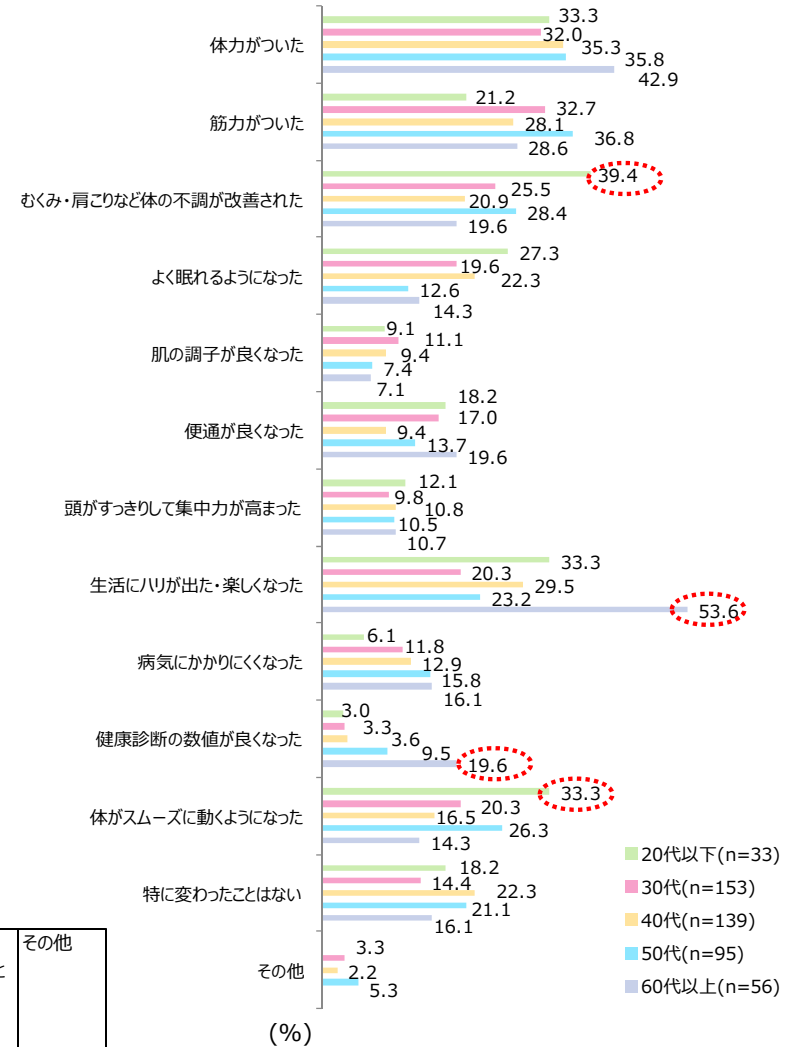
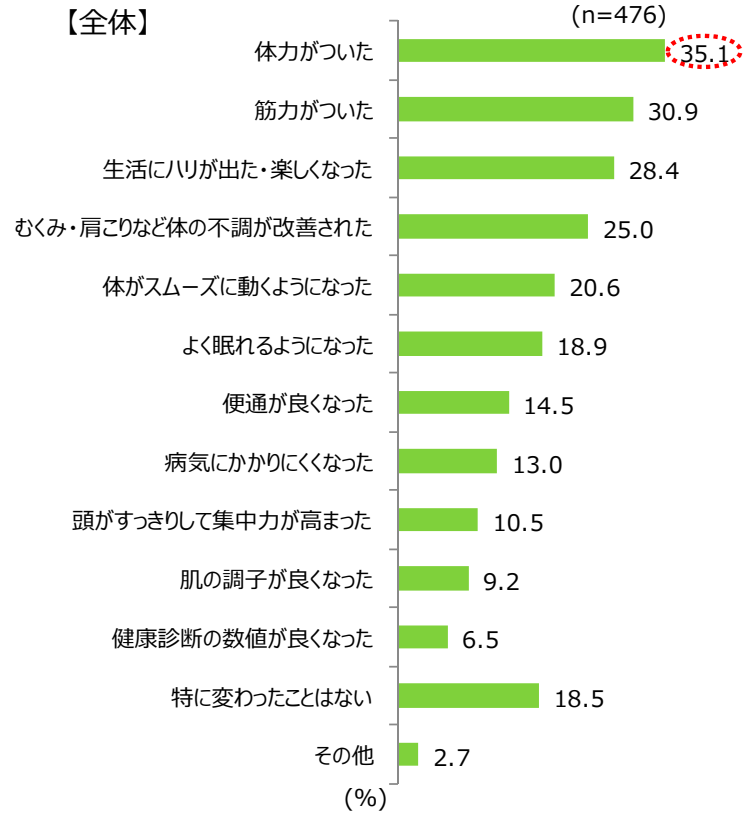
【年代別】





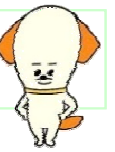
＜その運動・スポーツを通して、実感できた効果はありましたか？あてはまるものをいくつでも＞

【年代別】



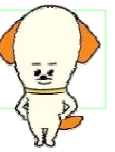
【最も長く続けているスポーツ（上位10項目）別】

	体力がついた	筋力がついた	むくみ・肩こりなど体の不調が改善された	よく眠れるようになった	肌の調子が良くなった	便通が良くなった	頭がすっきりして集中力が高まった	生活にハリが出た・楽しかった	病気にかかりにくくなった	健康診断の数値が良くなった	体がスムーズに動くようになった	特に変わったことはない	その他
ウォーキング(n=164)	32.9	20.7	12.2	15.9	7.3	12.2	6.7	19.5	10.4	6.1	14.0	25.0	1.8
ヨガ(n=53)	24.5	32.1	54.7	24.5	17.0	18.9	24.5	34.0	17.0	5.7	32.1	9.4	1.9
ストレッチ(n=53)	15.1	22.6	45.3	13.2	11.3	17.0	13.2	20.8	7.5	3.8	34.0	17.0	3.8
ジョギング・ランニング・マラソン(n=28)	60.7	46.4	32.1	25.0	10.7	21.4	7.1	35.7	14.3	10.7	17.9	14.3	0.0
水泳・スイミング(n=22)	45.5	27.3	31.8	27.3	13.6	13.6	9.1	22.7	22.7	4.5	9.1	18.2	4.5
筋力トレーニング(n=20)	35.0	65.0	20.0	15.0	5.0	30.0	0.0	10.0	20.0	15.0	10.0	10.0	5.0
テニス(n=16)	37.5	25.0	12.5	31.3	6.3	0.0	12.5	56.3	12.5	6.3	37.5	18.8	6.3
エアロビクス(n=14)	64.3	42.9	28.6	14.3	0.0	14.3	7.1	50.0	35.7	7.1	14.3	7.1	7.1
健康体操・ラジオ体操など体操(n=14)	21.4	14.3	7.1	14.3	7.1	21.4	7.1	42.9	14.3	14.3	42.9	21.4	0.0
バレエ・ダンス(n=13)	30.8	53.8	23.1	23.1	7.7	15.4	15.4	53.8	0.0	0.0	38.5	7.7	0.0



## Q6-6. その運動・スポーツを継続できている理由はなんですか？継続するために工夫していることがあれば、具体的にお書きください(FA抜粋)①

年齢	都道府県	未婚	働き方	現在行っている運動・スポーツの中で、一番長く続けているもの	その運動・スポーツを継続できている理由はなんですか？	継続のために工夫していること
29	愛知県	既婚	専業主婦	1.ウォーキング	道具がいらない、好きな時にできる	頑張ろうと意識しない
32	神奈川県	既婚	フルタイム	1.ウォーキング	外を見ながらのため、気分的に飽きない。気持ちいい。リラックス出来る。	毎回道を変える。
39	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	1.ウォーキング	何時でも、何処でも、好きな時間にできるから。	家族や、犬の運動を兼ねてしています。
46	北海道	独身	フルタイム	1.ウォーキング	誰かに合わせてするとかではないので、自分のペースや都合で出来るから。	一度の買物でたくさん買わず、買物をするという理由もつけてたくさん歩くようにしている。
47	大阪府	既婚	パート・アルバイト	1.ウォーキング	歩くだけなのでそんなに道具も何もいらないから	あまりいけないから月一日は必ずと決めている
48	愛媛県	既婚	専業主婦	1.ウォーキング	時々、さぼり癖がついても、ウォーキングなら、お金がかからないので、気の向くまま再開できる。	毎日といわず、週3日とかでもいいか・・・の気持ちで。
49	東京都	既婚	フルタイム	1.ウォーキング	犬がいるから散歩とジョギングを兼ねて実施できるから	毎朝早く起きること
51	神奈川県	独身	フルタイム	1.ウォーキング	季節ごとに風景が変わり、楽しめる。きつくない。	歩いた後の、食事会や飲み会を設定して、モチベーションアップ。
55	神奈川県	既婚	専業主婦	1.ウォーキング	万歩計を付けて歩きデータを送信する取り組みを住んでいる市で行っているため	たくさん歩いた時には、大好きなものを食べる
57	東京都	既婚	専業主婦	1.ウォーキング	天気さえ良ければいつでもできるので～。	歩く道をいろいろ変えています。
28	東京都	既婚	フルタイム	3.ヨガ	動きが激しくないで、無理なく続けられる	月会員になると、なぜか行く気がおきなくなるので、少し高いけど回数券にしている
29	埼玉県	既婚	専業主婦	3.ヨガ	無理なく短時間でできる。一人でもできるので空いた時間にすぐできる。	めんどくさいと思う前にすぐマットをひく
30	愛知県	独身	フルタイム	3.ヨガ	会社で行われているから通いやすい	毎日体重を測る
33	愛知県	既婚	専業主婦	3.ヨガ	通いたい放題でネットで簡単に予約や変更が出来るので	買い物などの時間を調整している
36	東京都	既婚	フルタイム	3.ヨガ	体の調子よくなり、肩こりも改善されたから	週に2回以上は行かない。
39	神奈川県	独身	フルタイム	3.ヨガ	気持ちよくなるので、自分に合っている。	友達と一緒に行く。一人だとさぼるので。
42	東京都	既婚	パート・アルバイト	3.ヨガ	母と一緒にいるのでお互いに励まし合う事ができ、母を残してはやめられないと思うから。	新しいウェアを購入する
48	福岡県	既婚	フルタイム	3.ヨガ	汗をかけるのでした後の爽快感がある	行ける時は行く為に予約しておく
56	神奈川県	既婚	そのほか	3.ヨガ	自宅近くの公共施設なので 時間的にも経済的にも負担が少なく楽しんでいる	日ごろから家でもストレッチを心掛け 筋力が衰えないようにしている
64	東京都	既婚	専業主婦	3.ヨガ	個人の運動なので人との比較をせず、自分なりのペースでできる。	一緒に通う友人を作る。
22	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	5.ストレッチ	簡単に座ってもできるため。	テレビなどをみながらやっています
27	神奈川県	独身	フルタイム	5.ストレッチ	気持ち良くて女子力も上がる気がする。	アロマを取り入れて香りでも楽しんでリラックスできるようにしています。
32	埼玉県	既婚	フルタイム	5.ストレッチ	自宅で自分の好きな時に簡単にできるから。	時間が無い時は短時間にするなど、あまり無理をしないこと。
33	宮城県	独身	フルタイム	5.ストレッチ	時間がかからない。お金がかからない。苦しくない。	続けるのに嫌気がさすような運動は、はじめからしない。
35	東京都	既婚	専業主婦	5.ストレッチ	思い立ったら0秒で開始できるため	ぼけっつとしていない時間がないようにしていること
35	東京都	既婚	フルタイム	5.ストレッチ	自宅でDVDを観て真似するだけなので、着替えなど支度がいらすず軽いため。	好きな音楽を聴きながら行う。
37	千葉県	既婚	パート・アルバイト	5.ストレッチ	費用がかからず自宅で出来る	可愛いウェアを着て気分を上げる
41	大阪府	独身	フルタイム	5.ストレッチ	月2回で、ヨガよりはのんびりした感じなので、なんとか継続できています。	月2回以上に増やさないこと。
44	千葉県	既婚	フルタイム	5.ストレッチ	ストレッチは簡単で、自宅で、一人でも出来るので継続できていると思う。	お風呂上がりや寝る前など時間を決めて行っています。
45	神奈川県	既婚	専業主婦	5.ストレッチ	わずかな時間で手軽に自宅できる	頑張りすぎない
29	兵庫県	独身	フルタイム	2.ジョギング・ランニング・マラソン	無理に毎日せずに、週に2、3回と決めていて継続できていると思います	無理しないこと
30	愛知県	独身	フルタイム	2.ジョギング・ランニング・マラソン	伴走クラブに入って、自分を必要としてくれる人がいるので、頑張ろうと思って続けています。	目標タイムを決めてそれにむけて頑張る
46	神奈川県	既婚	フルタイム	2.ジョギング・ランニング・マラソン	時間や場所を選ばない。1人でできる。	少しの時間でも運動するゆにしている。
27	兵庫県	既婚	フルタイム	9.水泳・スイミング	定期的仲間と試合に出場するため	夜に運動するので夜ごはんを食べすぎない
36	埼玉県	独身	フルタイム	9.水泳・スイミング	スクールに入っているため、みんなで楽しくできるので。	無理をしないようにしています。ヘトヘトになるまではやらない。
36	大阪府	既婚	フルタイム	9.水泳・スイミング	友人と一緒にプールに通っているため。	空き時間に気軽に施設を利用できるように、それに適したコースに加入している。
44	大阪府	独身	そのほか	9.水泳・スイミング	運動は苦手ですが水泳だけは好きです。水中だと体が軽くて気持ちいいです。	3年に1回くらい水着を買うのが楽しみです。
47	神奈川県	既婚	フルタイム	9.水泳・スイミング	好きな時に行けるので。	無理をしない。
61	神奈川県	独身	フルタイム	9.水泳・スイミング	家から近い事とお友達が出来た事	目標を作る
30	神奈川県	既婚	専業主婦	6.筋力トレーニング	やった分だけ成果が目に見えて現れるから	疲れている時や体調不良の時は無理せずに休むようにしている
30	滋賀県	独身	そのほか	6.筋力トレーニング	体型が目に見えて変わってきたこと！	続けたらもっとキレイになれる！と自分に言い聞かせています。
35	埼玉県	既婚	専業主婦	6.筋力トレーニング	リビングに置きっぱなしにしているため	すぐできるように片付けないこと
38	愛知県	既婚	フルタイム	6.筋力トレーニング	独学からパーソナルトレーナーさんからの指導を月2回付けてるから。	イベントや自己記録の目標設定
41	東京都	独身	フルタイム	20.テニス	家の近所のテニスクラブに入会し、いつでもテニスができる環境にしているため。	週イチはテニス行きがてら実家に顔を出すようにしている。
45	東京都	既婚	フルタイム	20.テニス	好きだから！これに限ります。楽しければ続けられるし、やりたくなります！	友達から誘われたら時間を作って練習会に参加しています！
59	東京都	独身	フルタイム	20.テニス	ゲーム性のあるスポーツなので楽しい。仲間とのコミュニケーションも楽しい。	試合にてたり、技術向上をしたくなる機会を作る。
59	大阪府	既婚	専業主婦	20.テニス	夫婦で楽しめている 無理をしない	少々しんどくても 予定をやりくりして続ける
62	福岡県	既婚	パート・アルバイト	20.テニス	仲間と一緒に出来るので楽しい。	怪我をしないように気を付けている



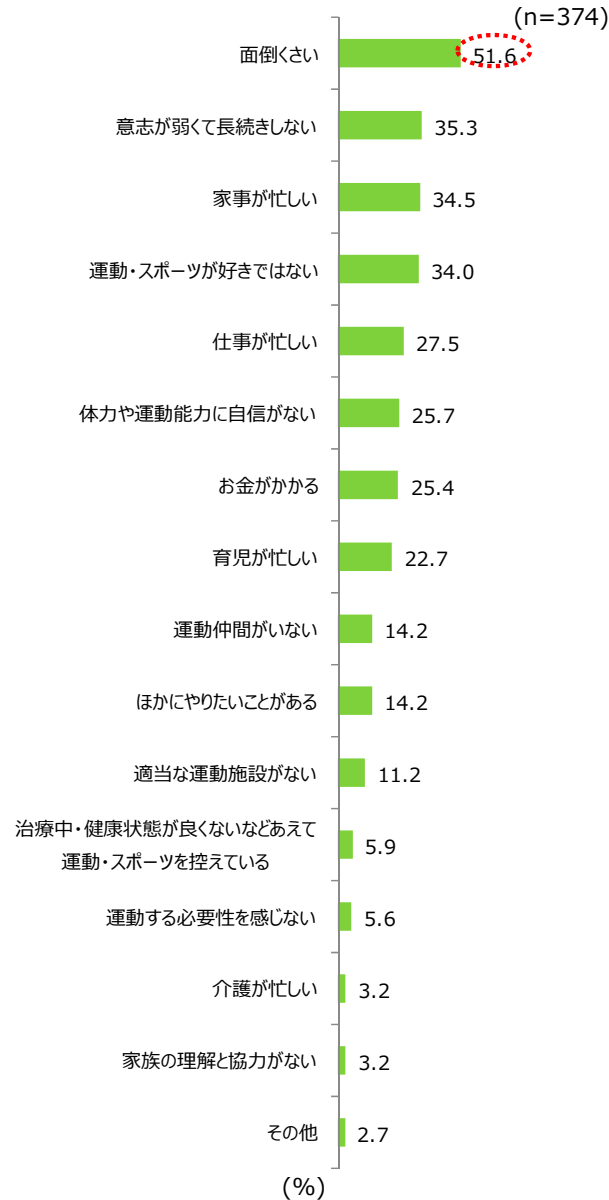
## Q6-6. その運動・スポーツを継続できている理由はなんですか？継続するために工夫していることがあれば、具体的にお書きください(FA抜粋)②

年齢	都道府県	未婚	働き方	現在行っている運動・スポーツの中で、一番長く続けているもの	その運動・スポーツを継続できている理由はなんですか？	継続のために工夫していること
27	愛知県	独身	フルタイム	7.バレエ・ダンス	通いやすい場所にしたこと。仲間が出来たこと。	通いやすい場所を選ぶ
30	東京都	独身	フルタイム	7.バレエ・ダンス	ダンスがうまくなりたいたいから、好きだから。コミュニティとして通うのが楽しいから。	家でもストレッチして、身体が堅くならないようにする。
35	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	7.バレエ・ダンス	チケット制のスタジオで、気軽に通いやすい。身体を動かすことが気持ちよくなってきた。	レッスンウェアのコーディネートも楽しんでいる。
44	静岡県	既婚	パート・アルバイト	7.バレエ・ダンス	インストラクターが魅力的	無理をしない
47	北海道	既婚	フルタイム	7.バレエ・ダンス	ダンス自体が楽しい。パーティでドレスアップできる(変身)。	色々なBGMを流し、音楽を表現することにチャレンジしている
42	大阪府	独身	フルタイム	8.エアロビクス	先生とのおしゃべりとプログラム構成	仕事と違って1週間に1日(土曜日)は行かなければならない(出勤)と思っていくこと。
52	大阪府	既婚	フルタイム	8.エアロビクス	マイペースでできるところが性に合っていると、音楽が好きなので楽しめる。	無理せず楽しむ。
53	東京都	既婚	専業主婦	8.エアロビクス	体重を減らすことはムリだと思っていたが、目標体重に達成したので維持したい。	予定が入ったときは無理せず後回しにする。
57	東京都	既婚	専業主婦	8.エアロビクス	友人が出来たので通うのが楽しい	楽しむようにしている
69	東京都	既婚	専業主婦	8.エアロビクス	ジムが家から近いこと。徒歩で10分くらい。	前日にジムに行くことを決める。
54	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	10.健康体操・ラジオ体操など体操	自宅のできるから	朝昼晩必ずやる
63	神奈川県	既婚	専業主婦	10.健康体操・ラジオ体操など体操	体操が終わった後のリラックス感が楽しいので続けているような。	既に長く日課となっているので。
73	埼玉県	既婚	専業主婦	10.健康体操・ラジオ体操など体操	家族と一緒にやっているのでもめられない	家族そろって毎日やる習慣付けをしている
33	大阪府	既婚	フルタイム	16.登山・トレッキング	友達といけるから	みんなでお弁当を作りあうなどの＋アルファがあるととっても楽しめる
34	大阪府	既婚	フルタイム	16.登山・トレッキング	きれいな景色を見たい。写真を撮りたい。	特にならない。次どんな山に行きたいかを常に情報収集している。
36	大阪府	既婚	フルタイム	16.登山・トレッキング	自然が好きで飽きる事が無い	ロコミを集めて活用
42	神奈川県	既婚	フルタイム	16.登山・トレッキング	自然の景色を見ながらできるから。外にでる機会が増えたのも嬉しい。	体長が悪い時は無理をしない。
54	東京都	独身	そのほか	16.登山・トレッキング	達成感、充実感	気に入ったウェアを身に着ける。
47	大阪府	既婚	フルタイム	18.ウィンタースポーツ(スキー・スノーボードなど)	夫婦の共通の趣味にしている	自分が上達する事
50	東京都	既婚	フルタイム	18.ウィンタースポーツ(スキー・スノーボードなど)	主人も共通の趣味だから	会話する
52	東京都	独身	フルタイム	18.ウィンタースポーツ(スキー・スノーボードなど)	季節限定のスポーツなので、毎年冬には必ず会社の仲間と行っている。	オフレ
58	東京都	既婚	パート・アルバイト	18.ウィンタースポーツ(スキー・スノーボードなど)	冬山の景色、空気、匂い好きだから	スキー始めには必ず同じ先生にレッスンを受ける
33	宮城県	既婚	専業主婦	22.バレーボール	チームの仲間が仲が良いから	特にならない
45	福岡県	既婚	フルタイム	22.バレーボール	一緒にプレイすると楽しいから。ボールを追うことが楽しいから。近いから。	その時間は一番優先して開けるようにしている。無理なくできる範囲で参加している。
55	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	22.バレーボール	そのスポーツが好きだから。	家事を疎かにしない、家族の理解してもらえらる範囲で楽しむ。
58	東京都	既婚	フルタイム	22.バレーボール	会社に部があり、仲間がいるから。	大会には必ず出場する。
27	埼玉県	既婚	フルタイム	23.サッカー・フットサル	スポーツが好きである 夫が協力してくれる	体を動かす時間が作れるように、家事を効率的にやる
39	北海道	既婚	専業主婦	23.サッカー・フットサル	子供と一緒にいるから	楽しみながら一緒に競い合う
29	東京都	独身	フルタイム	17.マリンスポーツ(サーフィン、ダイビングなど)	もっと上手になりたいから	海や潜っている人の動画を見て、自分の理想を作ること
26	東京都	独身	フルタイム	17.マリンスポーツ(サーフィン、ダイビングなど)	海の中を潜るのが楽しいため。同じ海でも毎回違う発見があるため。	お金がかかるので、ダイビングのための貯金をする
39	神奈川県	独身	フルタイム	17.マリンスポーツ(サーフィン、ダイビングなど)	子供の頃からやっているの、生活の一部になっている	楽しいと思える仲間と一緒にする
41	沖縄県	既婚	専業主婦	21.バドミントン	子供と一緒にすることで子供が行こうとせがむので	家族みんなでできること
62	千葉県	独身	パート・アルバイト	4.ピラティス	インストラクターが良い	カレンダーにのしをつける
42	岐阜県	独身	フルタイム	4.ピラティス	自宅から近い	自分が楽しんでやっている
53	東京都	既婚	専業主婦	19.ゴルフ	好きだから	無理しない
57	東京都	既婚	フルタイム	19.ゴルフ	面白いから	健康に留意
45	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	12.サーキットトレーニング	行くと頑張ってる年上の方に会えるから	ついでで行ける場所にある
53	兵庫県	既婚	専業主婦	12.サーキットトレーニング	買い物のついでに行けるから	無理をしない
54	千葉県	既婚	パート・アルバイト	12.サーキットトレーニング	職場の近くにある。	休み時間にも通うようにしている。
48	大阪府	既婚	フルタイム	14.ボクシング・キックボクシング	楽しいスタジオレッスンがあるから	無理しない
49	神奈川県	独身	フルタイム	14.ボクシング・キックボクシング	ジムでできた友達が引っ張ってくれるから	みんな仲良く!
57	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	13.加圧トレーニング	週一回だけなので、仕事や用事との都合がつけやすい。予約をとるので、簡単には休めないのが良い。マンツーマンで、その日の体調に合わせて内容を調整してもらえるので、少々不調でも行く気になる。達成感があり、褒められることが多く、次も頑張ろう、という気持ちが持てる。	なるべく午前中に行く。おしゃべりして行く。トレーニング後に買い物などの用事を作り、行く気にプラスする。トレーナーに疑問や体調を隠さず伝える。お気に入りのスタッフを作る。
43	愛知県	既婚	フルタイム	15.ボルダリング	仲間が出来たから。	スポーツでの達成感も大切ですが、会いたい人を作ることです。

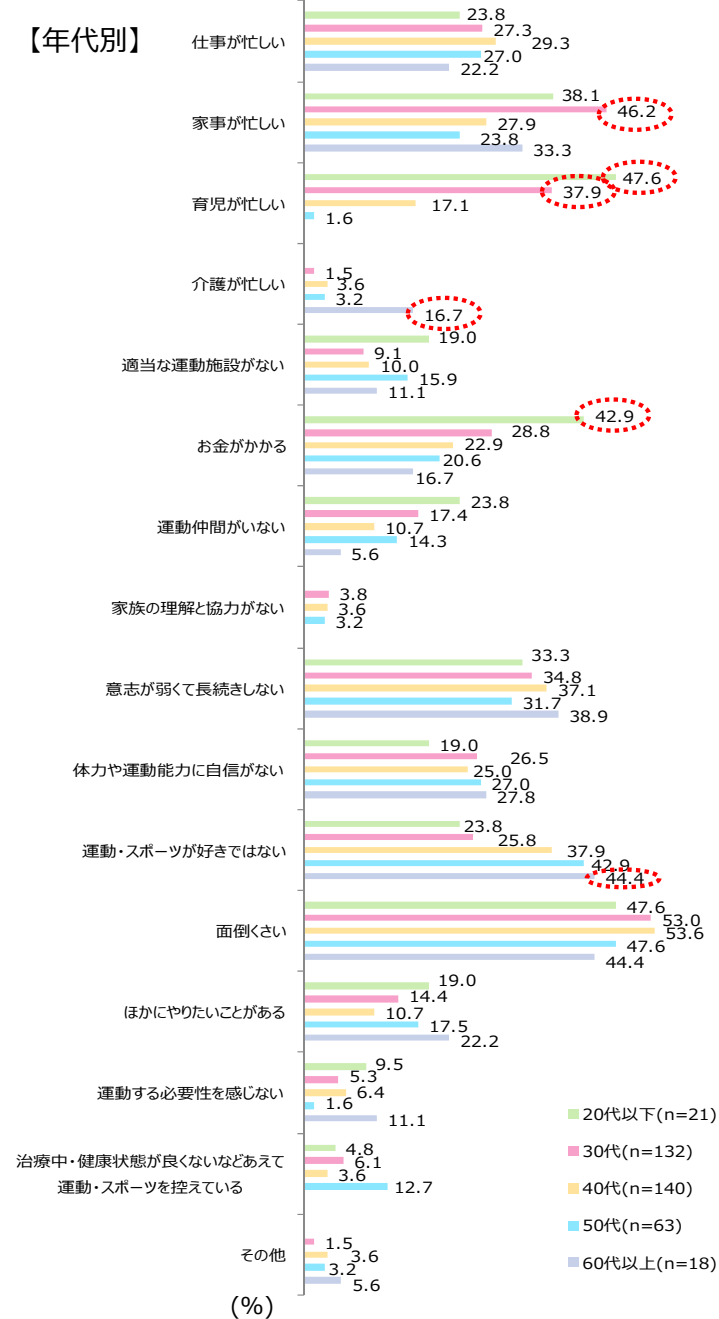


## Q7. 運動はしていないと答えた方、あなたが運動しない・できない理由は何ですか？あてはまるものをすべてお答えください

【全体】



【年代別】





Q8. 全員にお聞きします。あなたがこれからやってみたい運動・スポーツとその理由を教えてください。

<これからやってみたい運動・スポーツ 上位20項目>

順位	これからやってみたい運動・スポーツ	n
1	ヨガ (ホットヨガ、エアリアルヨガ、SUPヨガなども含む)	187
2	スイミング、水泳、アクアビクス、水中ウォーキング	88
3	ウォーキング	66
4	ジョギング、ランニング、マラソン、トレラン	62
5	テニス	59
6	ダンス、バレエ	42
7	ボルダリング	41
8	登山、トレッキング、ハイキング	28
9	ピラティス	27
10	ゴルフ	26
11	バドミントン	24
12	卓球	15
13	ボクシング、キックボクシング	14
	サーフィン、ダイビング、スタンドアップパドルなどマリンスポーツ	14
15	サイクリング、自転車	12
16	エアロビクス、ズンバ、バレトン	11
17	ストレッチ	10
	太極拳	10
19	サッカー、フットサル	8
20	ラジオ体操、親子体操など体操	7
	筋力トレーニング	7
	スキー、スノーボードなどウィンタースポーツ	7
	バレーボール	7
	トランポリン	7
	体幹トレーニング	7





Q8. 全員にお聞きします。あなたがこれからやってみみたい運動・スポーツとその理由を教えてください。<FA抜粋>①

年齢	都道府県	未婚	働き方	これからやってみみたい運動・スポーツ	その理由
34	大阪府	既婚	フルタイム	ホットヨガ	ダイエットの為にぜひ始めてみたいと思います。
42	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	ホットヨガ	冷え性対策にもなるし、知り合いからとてもいいと聞かされてるから
33	大阪府	既婚	フルタイム	ヨガ	体がかたいので柔軟にして精神面でも落ち着きたい
35	愛知県	独身	パート・アルバイト	ヨガ	姿勢が悪いので、ヨガで体の歪みを治したいため。
39	愛知県	既婚	パート・アルバイト	ヨガ	肩凝り改善をしたいから
40	長野県	独身	そのほか	ヨガ	自宅でもできるから
44	群馬県	独身	フルタイム	ヨガ	自分の家でできるし、ケガの危険も無さそうだから。
46	神奈川県	既婚	専業主婦	ヨガ	激しい動きがないので、体力がそれほどなくてもできそう。
51	東京都	独身	パート・アルバイト	ヨガ	新陳代謝が良くなり、体も柔らかくなりそう。
60	神奈川県	既婚	専業主婦	ヨガ	運動神経や体力がなくても参加できそう
51	兵庫県	既婚	フルタイム	スイミング	全身運動で、自身のペースでできる
25	北海道	独身	パート・アルバイト	水泳	全身使うので一番痩せやすく筋力がつくらしいので
34	東京都	既婚	フルタイム	水泳	効率よく全身を動かせるので
39	東京都	独身	フルタイム	水泳	年をとっても負担がかからなそうだから。
51	東京都	既婚	パート・アルバイト	水泳	筋力が無理なくつきそうだし、年配になっても続けられそう。
52	大阪府	既婚	フルタイム	水泳	全身運動で足に負担がかからないから。
55	神奈川県	既婚	専業主婦	水泳	一番ダイエット効果が期待できそうなので
28	千葉県	既婚	専業主婦	水中ウォーキング	ダイエットと体力作りが一石二鳥だから
64	宮城県	既婚	専業主婦	水中ウォーキング	体にあまり負担化からずダイエットや足の筋力効果が期待できるから。
30	秋田県	独身	フルタイム	ウォーキング	手軽に始められそうだから
37	東京都	独身	そのほか	ウォーキング	お金がかからないから
40	千葉県	既婚	パート・アルバイト	ウォーキング	ひとりでも始められそう。
40	大阪府	既婚	フルタイム	ウォーキング	いつでもどこでもできる
41	福岡県	既婚	専業主婦	ウォーキング	お金もかからず、気がねなくやれそう。
44	埼玉県	既婚	専業主婦	ウォーキング	走るのはつらそうだけど、ウォーキングなら無理なく出来そうなので。
44	熊本県	既婚	専業主婦	ウォーキング	一番お金もかからず、自分が好きな時にできるから。
46	神奈川県	既婚	専業主婦	ウォーキング	一番簡単そうで、これなら出来るかなと思うから
53	東京都	既婚	フルタイム	ウォーキング	手軽そうなので。無理なく続けられそうなので。
61	神奈川県	既婚	専業主婦	ウォーキング	スポーツが苦手でも出来る運動だから
29	大阪府	独身	フルタイム	ジョギング	痩せそうだから。
50	千葉県	既婚	専業主婦	ジョギング	簡単で、器具が不要。
52	埼玉県	独身	フルタイム	スロージョギング	1人でマイペースでできる。お金がかからない。体力がなくてもできそう。
34	京都府	既婚	フルタイム	マラソン	マラソン大会に出てみたい
38	大阪府	独身	フルタイム	マラソン	達成感を味わいたい。
26	神奈川県	独身	フルタイム	ランニング	自分のペースで継続できそうなので
29	愛知県	既婚	専業主婦	ランニング	体力をつけたい、スタイルアップ、目標を設定しやすい
35	京都府	独身	そのほか	ランニング	健康によさそうで一人でもできるから
43	福岡県	既婚	フルタイム	ランニング	時間をあまり選ばないので
50	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	ランニング	コストがかからない。近くの公園でいつでもできる



Q8. 全員にお聞きします。あなたがこれからやってみみたい運動・スポーツとその理由を教えてください。<FA抜粋>②

年齢	都道府県	未婚	働き方	これからやってみみたい運動・スポーツ	その理由
29	石川県	既婚	パート・アルバイト	テニス	楽しそう
33	京都府	既婚	フルタイム	テニス	主人がするから。
34	埼玉県	既婚	専業主婦	テニス	学生時代にやっていたから
39	兵庫県	既婚	フルタイム	テニス	高齢になっても続けられそうなことと、球技は好きだから。
40	東京都	既婚	専業主婦	テニス	爽やかな感じでプレイできることに憧れがあります
44	茨城県	既婚	パート・アルバイト	テニス	子供が習っているのと一緒にしたい
46	埼玉県	独身	フルタイム	テニス	球技など、仲間をつくれるものに興味あり
50	大阪府	既婚	フルタイム	テニス	動体視力と筋力がつきそうだから
54	三重県	独身	フルタイム	テニス	若いころからあこがれていたから
58	東京都	既婚	パート・アルバイト	テニス	若いころに経験があり、高齢になっても無理なく楽しめ、人間関係もはぐくめるから。
29	東京都	既婚	フルタイム	ダンス	人に迷惑をかけることがないスポーツで、キレイになれそう
33	神奈川県	独身	フルタイム	ダンス	楽しみながら体力作りができそうなので
38	兵庫県	既婚	専業主婦	バレエ	優雅な立ち居振舞いが身につくそう。きれいに筋肉が付く
47	神奈川県	既婚	専業主婦	バレエ	姿勢が良くなり、体幹も鍛えられるかなと思うので。
41	神奈川県	独身	フルタイム	バレエ	スタイル維持のために、やってみたいです。それから子供の時のあこがれもあり。体もやわらかくなりそう。
36	宮城県	既婚	フルタイム	フラダンス	発表会を見て感動したから。
62	千葉県	既婚	専業主婦	フラダンス	高齢になっていく中で足腰のトレーニングになり音楽を聞いて振りを覚えるのは脳の活性化になりそう。
35	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	ベリーダンス	あのきれいな衣装を着てみたい。
45	東京都	既婚	フルタイム	ベリーダンス	お腹の肉が取れないので揺らせばとれるかも、という淡い期待
37	神奈川県	既婚	専業主婦	ラテンダンス	運動とストレス発散を兼ねられそう。
31	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	ボルダリング	流行っている、身近にボルダリング出来る場所がある
32	兵庫県	既婚	専業主婦	ボルダリング	SNS等でよく見かけるから、一度やってみたい
38	島根県	既婚	パート・アルバイト	ボルダリング	オリンピックの種目にもなり、近所にボルダリングが出来た施設が出来たから
38	東京都	既婚	専業主婦	ボルダリング	子どもと一緒にできそうなので。
43	福岡県	独身	フルタイム	ボルダリング	体幹が鍛えられそう。手軽にはじめられそう。
43	神奈川県	既婚	フルタイム	ボルダリング	楽しくてストレス発散できそう。
46	東京都	既婚	パート・アルバイト	ボルダリング	一つ一つクリアしていくところがパズルみたいで面白そう。
47	東京都	既婚	パート・アルバイト	ボルダリング	指先や体力勝負の所があり、これからのスポーツだと思いました。
51	宮城県	既婚	専業主婦	ボルダリング	子どもが体験して面白そうだったから。
51	神奈川県	独身	フルタイム	ボルダリング	達成感がありそう。
33	宮城県	独身	フルタイム	登山	いつか、富士登山をしてみたいから。
43	大阪府	既婚	フルタイム	登山	美しい自然に触れたい。
69	大阪府	既婚	専業主婦	登山	体力増強のためにも。
61	大阪府	既婚	専業主婦	登山	自然を満喫できる運動だからです。
57	佐賀県	既婚	専業主婦	登山	季節を感じたい
45	東京都	既婚	パート・アルバイト	登山	景色も楽しめるから
54	東京都	独身	そのほか	トレッキング	行っていないところがたくさんあるので。
64	兵庫県	既婚	専業主婦	トレッキング	自然を満喫したい。
46	神奈川県	既婚	フルタイム	ハイキング	気分転換にもなるし、長く続けられそうだから
64	神奈川県	既婚	専業主婦	ハイキング	山登りというほどではなく、近所を散歩するよりもう少し変化を付けたいです。

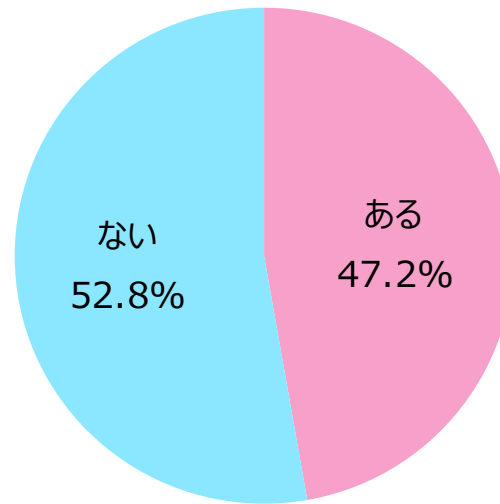


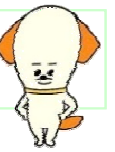
Q8. 全員にお聞きします。あなたがこれからやってみたい運動・スポーツとその理由を教えてください。<FA抜粋>③

年齢	都道府県	未婚	働き方	これからやってみたい運動・スポーツ	その理由
51	福岡県	独身	フルタイム	ピラティス	いちど体験でやったら、とても体調がよくなり、気持ちよかったです。できればお手頃な金額で定期的に続けていきたい。
59	東京都	独身	フルタイム	ピラティス	ヨガはしていますが、ピラティスはないので、似ているようで違うところを知りたい。
40	東京都	独身	フルタイム	ピラティス	ヨガより体幹を鍛えられると言うのですが、厳しいと言う噂もあり、中々踏み出せないが、試しにやってみたい。
33	東京都	既婚	専業主婦	ピラティス	女性らしい身体をたもったまま引き締まりそうだから。
40	北海道	独身	フルタイム	ピラティス	身体のバランスを良くしたい。
42	東京都	既婚	パート・アルバイト	ピラティス	体幹が鍛えられるから
55	大阪府	既婚	フルタイム	ピラティス	無理せず体に良さそうなので。
39	大阪府	独身	フルタイム	ピラティス	友達がやっていいと言ってたから
27	愛知県	独身	フルタイム	ゴルフ	自然の中でできるため。
29	大阪府	既婚	専業主婦	ゴルフ	生涯スポーツであるので長く楽しめると思うからです。また、友人や主人ともプレーでき、楽しみが増えると感じるからです。
30	千葉県	既婚	フルタイム	ゴルフ	父親と旦那がやっているから
34	大阪府	既婚	フルタイム	ゴルフ	そろそろやってみたい。
38	大阪府	独身	フルタイム	ゴルフ	仕事の付き合いで必要なので
46	神奈川県	既婚	フルタイム	ゴルフ	歳を取っても続けられそうだから
49	東京都	既婚	フルタイム	ゴルフ	子供を産んでからご無沙汰しているため
49	神奈川県	独身	パート・アルバイト	ゴルフ	新しいスポーツより、やっぱりずっとやっていたものを掘り返したいかな
52	兵庫県	既婚	専業主婦	ゴルフ	以前やっていたが、もう一度レッスンに通って技術をつけて、主人の定年後には一緒にコースに出たい。
62	神奈川県	既婚	専業主婦	ゴルフ	以前から挑戦したいと思っていたのですが...
42	東京都	既婚	フルタイム	バドミントン	初心者でも楽しく出来そうだからです。
45	広島県	既婚	専業主婦	バドミントン	屋内だし、やってみたい。
41	沖縄県	既婚	専業主婦	バドミントン	家族でできるから
49	東京都	既婚	専業主婦	バドミントン	子供がやっているのだから
37	兵庫県	既婚	専業主婦	バドミントン	小学校の頃楽しくできた記憶があるから
56	大阪府	独身	フルタイム	卓球	会社で卓球クラブがあるから。
34	愛知県	既婚	フルタイム	卓球	楽しいから、昔やっていたから
56	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	卓球	室内で幅広い年代で行われていると思う。
44	神奈川県	既婚	フルタイム	ボクササイズ	体力をつけたいため。
49	東京都	独身	フルタイム	ボクシング	すぐにやせそう
29	千葉県	独身	フルタイム	ボクシング	パンチなど素早い動作で、ぜい肉が落ちやすそうだから また、ストレス解消できそうのため。
29	愛知県	独身	フルタイム	キックボクシング	ストレス発散 & 汗かくことが目的
30	愛知県	独身	フルタイム	サーフィン	昔からやりたいと思っていた
37	福岡県	独身	フルタイム	サーフィン	体に無理がきく年齢しかできないと思うので。おばあちゃんになってサーフィンしたかったなあと思いたくないので。
35	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	スタンドアップパドル	流行ってるので。
40	東京都	既婚	フルタイム	スタンドアップパドル	泳げないしサーフィンもやったことはないけど、これは興味あります
60	神奈川県	既婚	専業主婦	ダイビング	違う世界が見られそうだから。
61	神奈川県	独身	フルタイム	マリンスポーツ	海の魚を見て見たい
35	兵庫県	既婚	フルタイム	サイクリング	trekの試乗イベントに参加してから、クロスバイクに興味を持ち始めたから。
55	埼玉県	既婚	フルタイム	サイクリング	ある程度の遠距離への移動が楽しめるので。
41	和歌山県	既婚	専業主婦	サイクリング	ウォーキングは膝状態が悪く、厳しいので、サイクリングだと負担にならないかと思うので。
36	大阪府	既婚	フルタイム	サイクリング	しまなみ海道を自転車に渡りたいので
33	北海道	独身	フルタイム	自転車	自転車は持っているから、金がかからずに済む



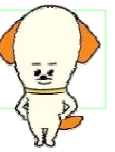
Q9. 全員にお聞きします。あなたには「始めたものの、続かなかった運動・スポーツ」はありますか？





Q10.「始めたものの、続かなかった運動・スポーツ」があると答えた方、その運動・スポーツを続けられなかった理由は何ですか？自由に教えてください。＜20代～30代 FA抜粋＞

年齢	都道府県	未婚	働き方	「始めたものの、続かなかった運動・スポーツ」を続けられなかった理由
25	北海道	独身	パート・アルバイト	ジム。好きな日、好きな時間にできるのが魅力のように思いますが、実はこれが「ま、いいか」を生む原因になってしまった
27	神奈川県	独身	フルタイム	ジョギング。単純に一人で走り続けるだけでつまらなくなった。
27	神奈川県	独身	フルタイム	フィットネスクラブとホットヨガに通っていた経験があります。フィットネスクラブはパーソナルトレーナーを付けずにやっていたため、本当にこのやり方(マシン等)で合っているのか不安だし、毎回同じメニューで飽きてしまいました。ホットヨガはダイエットというよりもリラックスをするためのものと感じて、あまり効果を感じられず辞めてしまいました。
27	兵庫県	既婚	フルタイム	ボルダリング。施設が近くないから。たまにしかできない。
28	東京都	既婚	フルタイム	ランニングと自転車。天気や気温、時間など理由をつけて行かなくなった
29	広島県	既婚	パート・アルバイト	ランニング。自宅周辺が坂道ばかりでしんどかった。膝も痛くなり続けることができなかった。
30	愛知県	独身	フルタイム	ゴルフ、クライミング。誘ってもらった人と疎遠になってしまった。お金がかかる。場所を選ぶ。
30	東京都	独身	フルタイム	ジム。モチベーションが続かないのと、会社帰りに行くにしてもシューズや着替えを持っていかないとけなくてめんどくさかった。
30	滋賀県	既婚	専業主婦	バドミントン。場所時間が決まっていたので、仕事が多忙になり続きませんでした。
30	千葉県	既婚	フルタイム	ランニング。一緒にやっていた友人と家が遠くなったから
30	東京都	独身	フルタイム	登山。手軽にできない。山までの交通費や旅費、装備、等が必要で、事前計画・準備を行わなくてはいけないため。
31	神奈川県	既婚	フルタイム	ウインドサーフィン。場所が遠い。準備が大変。お金がかかる。日に焼ける。
31	千葉県	既婚	専業主婦	コアリズム。最後のDVDまで行けなかった。一人ではつまらなかった。
31	大阪府	独身	フルタイム	ランニング。家の近所を女性一人で走るのが怖い。痴漢にあつてからかなりモチベーションが下がりました。
31	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	水泳。冬場寒くて辞めてしまった
32	大阪府	独身	パート・アルバイト	DVDを見ながら運動。ハード過ぎた。
32	東京都	既婚	フルタイム	ジムでの運動。(マシンやホットヨガ) 仕事の後にいくのが面倒になっていけなくなり、お金ももたないのではやめた。
32	大阪府	既婚	フルタイム	ホットヨガをしていたが、前後2時間は食事がとれないため、平日の仕事後に行くのが遅くなるのでやめた。
32	神奈川県	既婚	フルタイム	ヨガ。通うのが大変だった。仲良くなる人がいなかった。
32	京都府	既婚	フルタイム	ランニング。仕事から帰って毎日走る。つまらなかった。毎日同じ道だし、暗いし楽しくなかった。
33	神奈川県	既婚	フルタイム	ジムの筋トレ。ひとりでもくもくとやるのは性に合わなかったから
33	大阪府	既婚	フルタイム	ヨガ。家から少し離れていたから、行く気がだんだん無くなり、やめました。
33	東京都	既婚	フルタイム	ヨガ。動きがゆっくりで自分の性格に合わなかったから
33	兵庫県	独身	フルタイム	加圧トレーニングのため疲労感と締め付けがきつかった
33	愛知県	独身	フルタイム	会社のバレーボール部。体育館がなかなか取れないのと取れても日程が合わず…そのままフェードアウト
34	広島県	独身	パート・アルバイト	ジョギングです。自己流で始めたので、膝を痛めてしまいました。
34	広島県	既婚	パート・アルバイト	テニス。日焼けするから
34	埼玉県	既婚	専業主婦	水泳です。泳ぐことは好きでしたが、全身着替えること、水から上がってからシャワーを浴びたり、髪の毛を乾かししたりするのが面倒で、結局続きませんでした。
35	東京都	既婚	専業主婦	スカッシュ。できる場所が少なく料金も高かった。
35	東京都	既婚	フルタイム	ダンス(フラメンコ)途中から内容が難しくなり、元々運動が得意なためついて行けなくなった。
35	埼玉県	既婚	パート・アルバイト	フィットネスクラブ。疲れるだけで、楽しく感じなかった。
35	愛知県	独身	パート・アルバイト	家から少し離れたスポーツジムに入会したが、入会してしばらくするとジムが遠いのもあったりして全く行かなくなった。やはり、会社から家への帰り道にあるジムに入会すればよかった。
36	東京都	独身	フルタイム	スカッシュ。腕を痛めて事務の仕事が出来なくなったので。
36	埼玉県	独身	フルタイム	スポーツジムでのマシン運動。一人で黙々と続けるのがつまらなくて、半年くらいでやめてしまいました。
36	神奈川県	既婚	フルタイム	スポーツジムでの筋トレ。入会して通ってはみたものの、あの空間で1人でマシンと向き合ってもくもくと筋トレというのはどうにも性に合わなかった。。
36	愛知県	既婚	専業主婦	テニスで、しんどすぎるため。走ったりするのが多すぎる。後は、ラリーが続かず面白くないため
36	東京都	独身	フルタイム	ホットヨガ。横浜ではたいていた時に、職場近くのスタジオに月1・2回通っていた。料金もリーズナブルだし、なにより先生が気に入っていたのに、異動で職場が都内になって通うのが難しくなった。別のスタジオも回ってみたが、気に入るところがなかった。
36	東京都	独身	フルタイム	ホットヨガ。身体に合わないのか具合が悪くなってしまったため
37	茨城県	独身	その他	ウォーキングをしていましたが天候により出来ない日が続き、やめてしまいました。
37	東京都	独身	フルタイム	ジムに通って行っていたが定期的に行けずお金ももたないで辞めた。
37	兵庫県	既婚	専業主婦	ジョギングをしたが、ただ走るだけなんて楽しくないし、しんどいだけだった
37	沖縄県	既婚	専業主婦	スポーツクラブでのウォーキング。単調としていて、つまらなく感じました。外で、色々見ながらのウォーキングの方が自分には向いているなと思いました。
37	神奈川県	独身	フルタイム	フィットネスクラブでの運動。時間がなかったのと、人が多くて嫌だったので。
37	東京都	独身	フルタイム	フットサル。活動しているチームが自宅から遠いので頻りに参加できなかった。
37	岐阜県	既婚	専業主婦	家でできるステップ器具。いつでもできると思うとなかなかしないものです。
38	大阪府	独身	フルタイム	ジョギングやランニングなどの有酸素運動は時間を長くとらないといけなかったり屋外だと天候に左右されるから
38	山梨県	既婚	フルタイム	バドミントン、フットサル。3年続けたが、気がなくなった。
38	大阪府	独身	パート・アルバイト	ママさんバレー。もともと協調性がないのでチームスポーツが面倒になった
38	島根県	既婚	パート・アルバイト	屋外でするスポーツの為、日焼けが気になってしまい継続出来なかった。
38	神奈川県	既婚	その他	過去に経験のある、卓球。相手がいなくてできないスポーツなので。
39	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	スイミング。水着になるのがはずかしかった。
39	北海道	独身	フルタイム	リズム感がなかった。教室が通い辛いところにあった。時間が合わなかった。
39	愛知県	独身	フルタイム	体が硬いから、ヨガのポーズが出来なくて、つまらなくなった



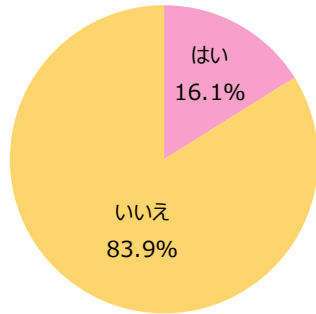
Q10.「始めたものの、続かなかった運動・スポーツ」があると答えた方、その運動・スポーツを続けられなかった理由は何ですか？自由に教えてください。<40代～60代 FA抜粋>

年齢	都道府県	未婚婚	働き方	「始めたものの、続かなかった運動・スポーツ」を続けられなかった理由
40	京都府	既婚	専業主婦	ラジオ体操。家の中で毎朝やってみたが、まあまあ広さが必要になるのが面倒になり、一カ月くらいやめてしまいました。
41	東京都	独身	フルタイム	ゴルフ 一緒に行く仲間が少なく、ラウンド回数が減り、練習する気がなくなったから。
41	神奈川県	独身	フルタイム	ジム通い。一人で行って、一人で黙々と機械的にトレーニングするのが向かなかった。
41	大阪府	独身	そのほか	スキー・まず場所が遠いことと道具をそろえたり大変なので
41	神奈川県	独身	フルタイム	テニス(スクール) 気軽にできると思い、会社帰りに通ってましたが、ラケットと着替えを持って通勤するのが大変だったのと、疲れているのにテニスをして、さらに疲れ、満員電車で帰るのが辛すぎて続きませんでした。それを踏まえ土日に地元のスクールに入りましたが、テニスの為だけに支度して出かけるのが面倒で続きませんでした。結局何も続きません(涙)
41	愛知県	独身	フルタイム	ヨガ カルチャーセンタのヨガ教室に入会したのですが、既存会員できっちりグループができていて、うまくじめなかった。
42	岐阜県	既婚	そのほか	夜のウォーキングを始めましたが、外の寒さが身に染みるようになってやめてしまいました。
42	千葉県	既婚	フルタイム	乗馬。お金がかかるので
42	東京都	既婚	パート・アルバイト	水泳。泳ぎ終わると暑くなるが、着ぶくれしている冬に水着に着替えるのがおっくう。温水だけで冬は水に入るのが嫌だった。
43	兵庫県	独身	フルタイム	ジョギング。すごく楽しんでやっていたのですが、足を痛めたため、泣く泣くストップ。
43	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	バレーボール。パート勤務時間が、練習仲間や、会場との時間調整が出来ず、止むを得ず中止しました。
43	千葉県	既婚	パート・アルバイト	フラダンスです。簡単にできると思ったら、リズム感が私にはとても難しくストレスになってしまいました。
43	千葉県	独身	フルタイム	ホットヨガ ただ汗をかくだけという感じになり、サウナとの違いがなかったため
43	大阪府	既婚	フルタイム	ヨガが好きではありません。どちらかというとしっかり動きたいので、じっとするのは苦手です。
43	福岡県	独身	フルタイム	秋に仕事終わりに1時間ウォーキングを始めたのですが、2ヶ月経過しても劇的な効果が得られなくて、継続する意志が弱くなっていったとき、天候が悪い時に控えたら、そのままずるずるとウォーキングしなくなりました。
44	大阪府	独身	フルタイム	ジムでのトレーニング。単純に飽きたのと、おばちゃんたちが集っててお風呂とかが使いにくかった
44	千葉県	既婚	フルタイム	スポーツクラブでの筋トレが続かなかった。スポーツクラブに通う時間がなく、結局辞めてしまったため。
45	大阪府	既婚	パート・アルバイト	ジョギングですが、暑かったり寒かったり、なにかと理由をつけてやめてしまえるのは、やはり1人ですとどこからでしょうか、後、外にでなくてはいけないので、格好など色々気にしていたら億劫になりやすいです。
45	東京都	既婚	フルタイム	フットサルなのですが、コートを取ったり人数を集めないといけないスポーツなので続けにくかったです。
46	神奈川県	既婚	専業主婦	スポーツクラブでスイミングを始めたが、通うのが面倒になり行かなくなった。
46	東京都	既婚	パート・アルバイト	テニス。もともと球技が苦手、全く上達しませんでした。ボールも飛んでくるのが怖い。コートまでの往復の自転車のほうが体力作りに効果がありました。
46	大阪府	既婚	フルタイム	ルーシーダットン。仕事帰りだったので、仕事の都合等で休むこともあり、だんだんとおっくうに。場所が通勤経路外だったことも原因かも。
47	徳島県	既婚	フルタイム	ウォーキング、雨が降ったり寒くて嫌になった
47	北海道	既婚	フルタイム	ゴルフ：日焼けが怖くて止めた テニス：学生時代にやっていたバドミントンのせいか、つい手首を使ってしまいテニスラケットの重さに耐えられず断念 スキー：膝を怪我して止めた
47	東京都	既婚	パート・アルバイト	水泳は同じ場所を行ったりきたり景色も変わらないので、つまらない。
48	神奈川県	独身	フルタイム	ストレッチ、筋トレ、ジョギング 結局は私の意志の弱さです。面倒臭がりだったので、今日はいいやと思った日からやらない日が続き、そのまま止めています。
48	東京都	既婚	専業主婦	テニス。夏の日差しがつかかった。
48	宮城県	独身	フルタイム	市の施設のジムに半年通いましたが、素人がやることでし、効果が感じられず止めました。あと冬で通うことで風邪をひきかけてあきらめました。
49	神奈川県	独身	パート・アルバイト	ゴルフ。お金がかかるし仲間関係が結構煩わしいのです。
49	福岡県	既婚	フルタイム	ジョギング・自宅は坂なので凹凸があり、きついのでやめた
49	東京都	既婚	専業主婦	プールもあるジムに入会したものの、仕事が忙しかったり、わざわざ通うのがだんだん面倒になってしまった。
50	千葉県	既婚	そのほか	ジムでのトレーニング。効果が感じられなかったこと、場所が少し遠く毎日通うのが難しかった。
50	大阪府	既婚	パート・アルバイト	テニスを始めかけたが、ハードすぎて仲間についていけない
51	東京都	既婚	パート・アルバイト	ゴルフ・・・お金がかかる。テニス・・・予定を立てないといけない。相手が必要。
51	神奈川県	独身	フルタイム	地域のスポーツセンターのバドミントン教室に通ったことがあったが、ずっと長い間続けている方が多く輪に入れなかった。
52	神奈川県	既婚	そのほか	スポーツジムに登録したが、機械トレーニングは私は面白くなく、向かないと思った。フィットネスやボクササイズは楽しかったが時間がとれなかった。出かけるものは、前後の時間も必要なので、思った以上に時間が必要。
53	東京都	既婚	フルタイム	スキー、ゴルフ 休日に朝早起きをしないでならない事に抵抗がある。時間とお金がかかるので気軽にできない。
53	東京都	独身	フルタイム	テニス。コートが余り良くなかったから。お金と機会があれば又やりたいです。
54	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	ウォーキング 天候に左右されるので難しいです。
55	大阪府	既婚	フルタイム	ゴルフ 早朝スタートや 炎天下でのプレイに耐えられなかった(日焼けが気になり)
55	埼玉県	既婚	専業主婦	ジャズダンスを習ったことがありますが、頑張りすぎて、精神的についていけなかったです。
56	神奈川県	既婚	そのほか	太極拳 会社でやっていたのだが指導者の人がいなくなったのと自分も退社したため
57	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	エアロビクス。当時は体力がなかったため、ついていけなかった。水泳。プールの塩素で、肌と髪の状態が悪くなり、断念。スキー。寒い・道具が重い。
58	東京都	既婚	パート・アルバイト	ウエイクボード。横乗りのスポーツは向いていないと感じた。金銭的に非常に無理があった。
58	東京都	既婚	パート・アルバイト	水泳 冬期に寒中、外出してまでプールへ行くのが億劫になったから。
60	神奈川県	既婚	専業主婦	ジムでのトレーニング 夏は良かったが、冬は行き帰りが寒いし、荷物が多くなって面倒
61	大阪府	独身	フルタイム	テニスです。頑張り過ぎて、テニス肘になってしまいました。
62	千葉県	既婚	専業主婦	バドミントン、コートの中を走り回るのが、体力的に無理でした。
63	神奈川県	既婚	専業主婦	テニス やり始めて割に早い段階で捻挫して転んだ。
64	大阪府	既婚	専業主婦	続かなかったのはジャズダンスですが、歳をとるにつれて段々きつくなったこと、また、自分には合わなかったのか、特に健康面での改善が見られなかったから。
68	大阪府	既婚	専業主婦	グループで行うバレーボールなど。皆が集まらない、時間の制約、意見がまとまらないなど。
69	東京都	既婚	専業主婦	テニス。ボールの打ち合いに自分の足がついていかなかった。

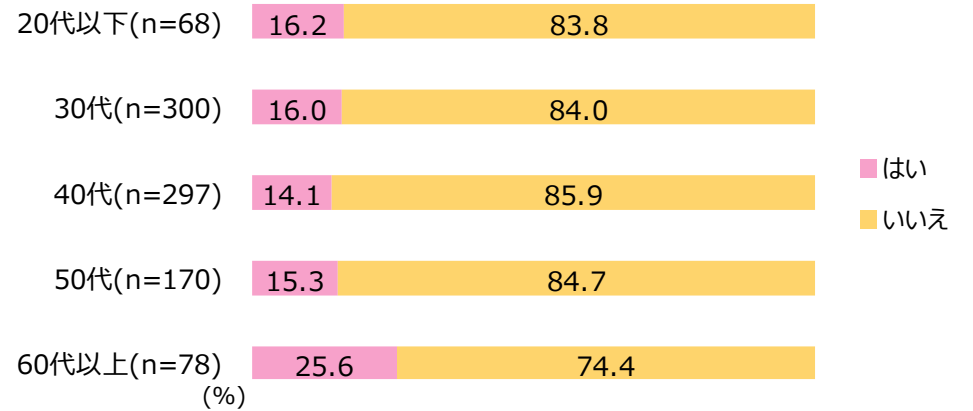


Q11. あなたは現在、フィットネスクラブ・ジム・スタジオ(総合スポーツクラブだけでなく、ヨガ・ピラティススタジオ、ストレッチ専門店、女性専用30分フィットネス(サーキットトレーニング)ジム、ダイエット専門ジム、24時間営業のマシン特化型ジムなども含む)に通っていますか？

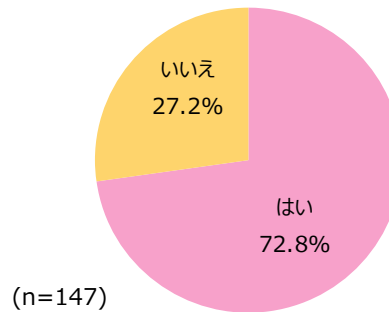
【全体】



【年代別】



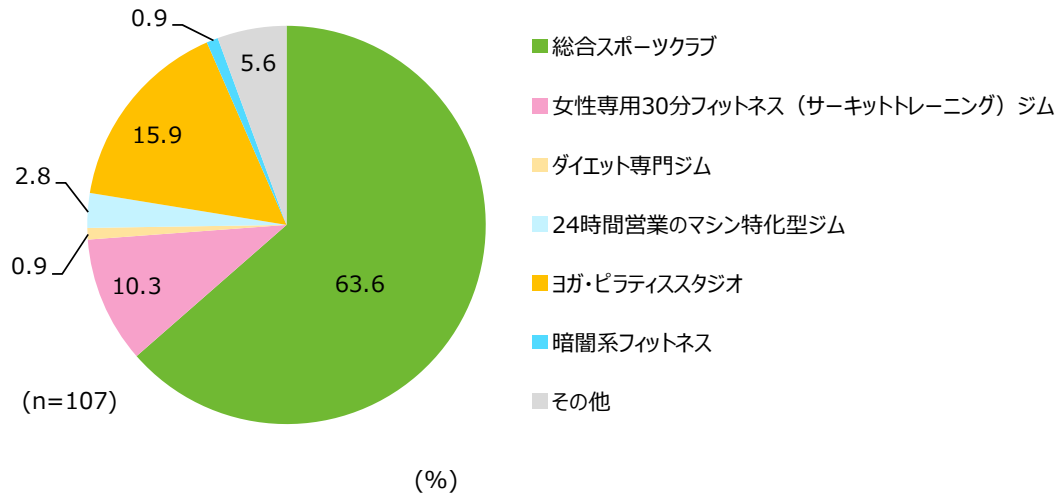
Q12. Q11ではいと答えた方、通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオはチェーン系ですか？(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)



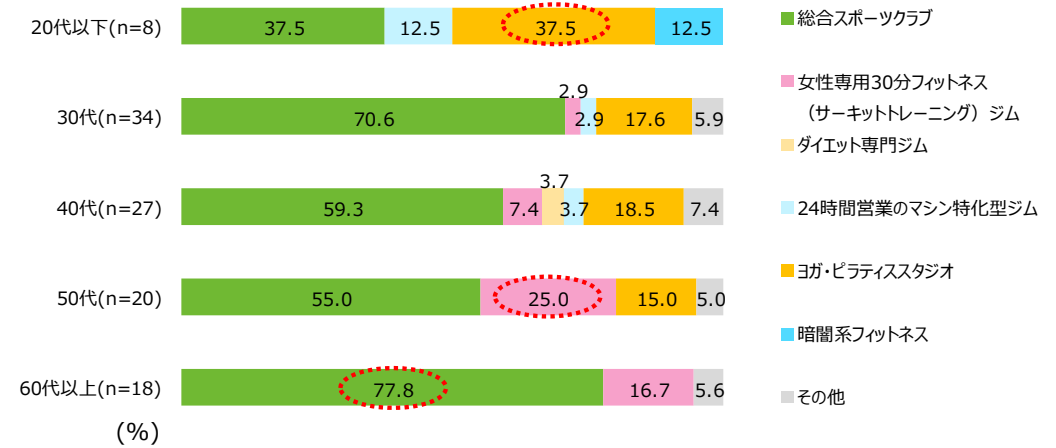


Q13. Q12ではいと答えた方、通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオを教えてください。(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)

【全体】



【年代別】



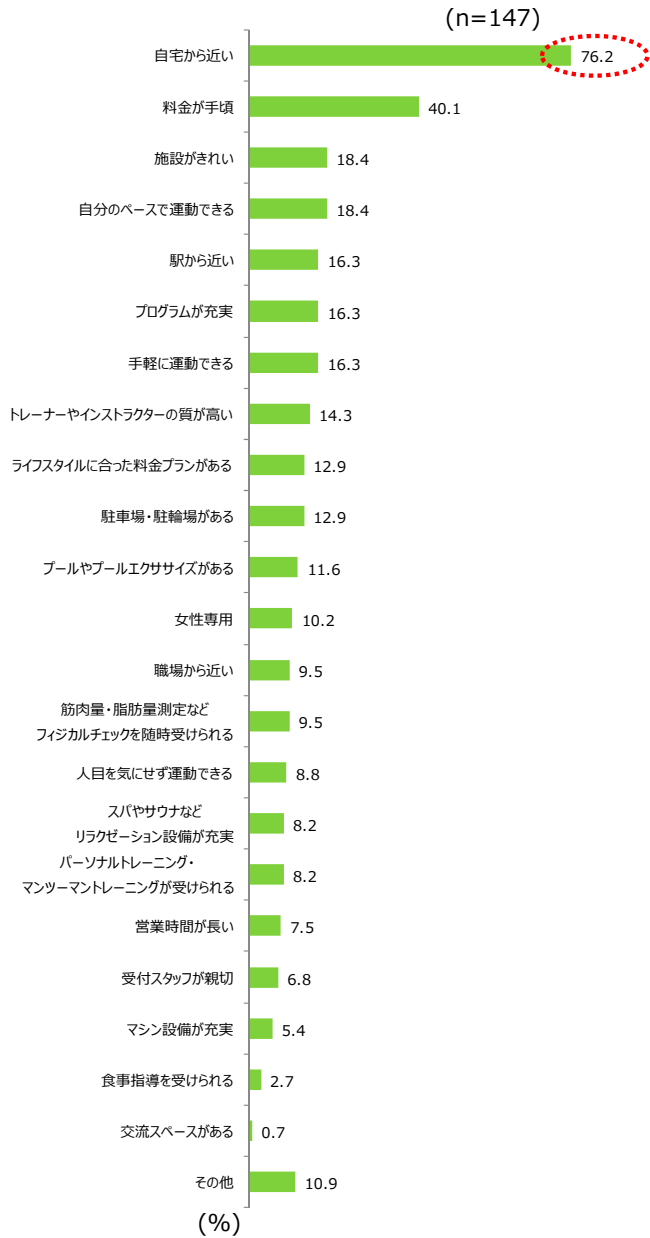




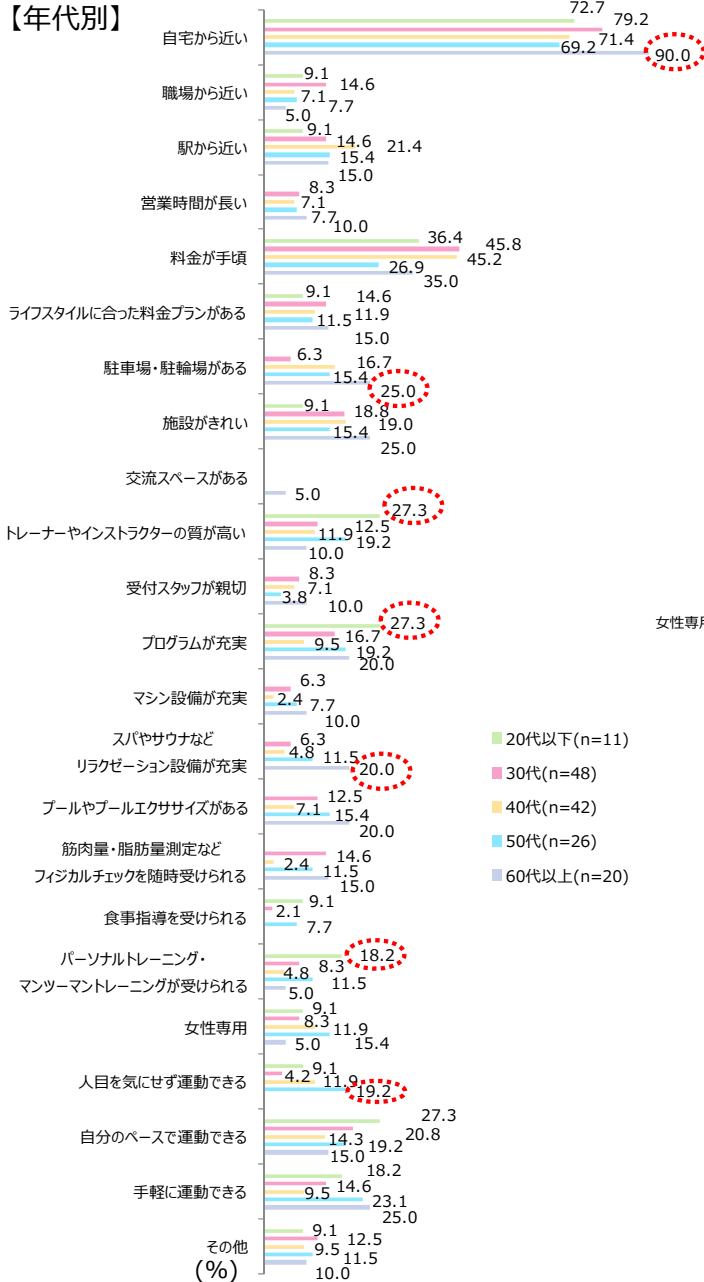
Q14. Q11ではいと答えた方、あなたが現在通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオを選んだ理由を教えてください。

(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)あてはまるものをいくつかも

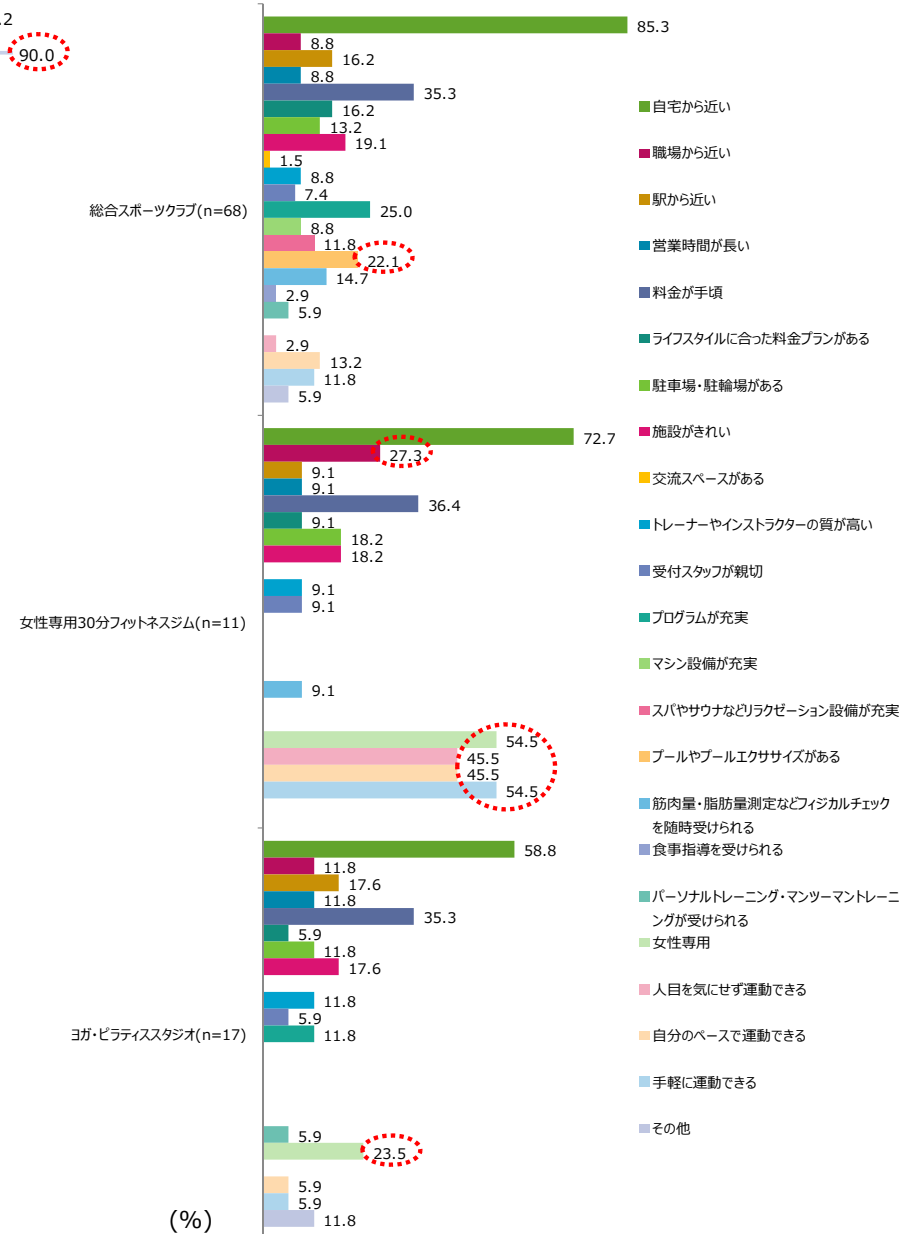
【全体】



【年代別】



【通っている施設別】



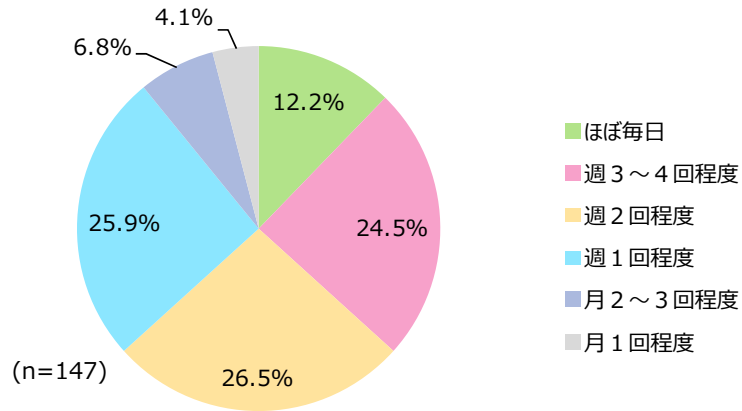


Q15. Q11ではいと答えた方、現在通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオには、どのぐらいの頻度で、どのぐらい通っていますか？

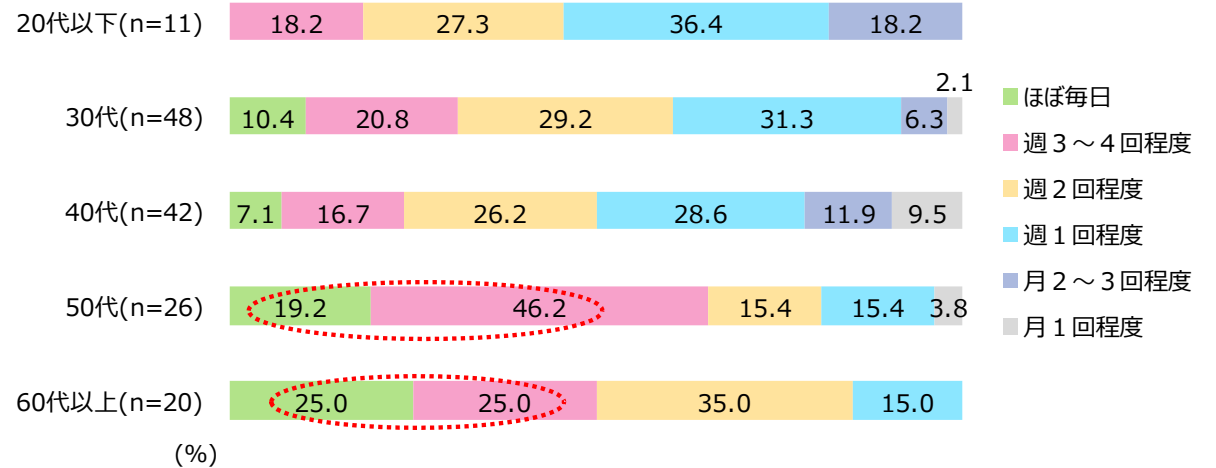
(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)

### <通っている頻度>

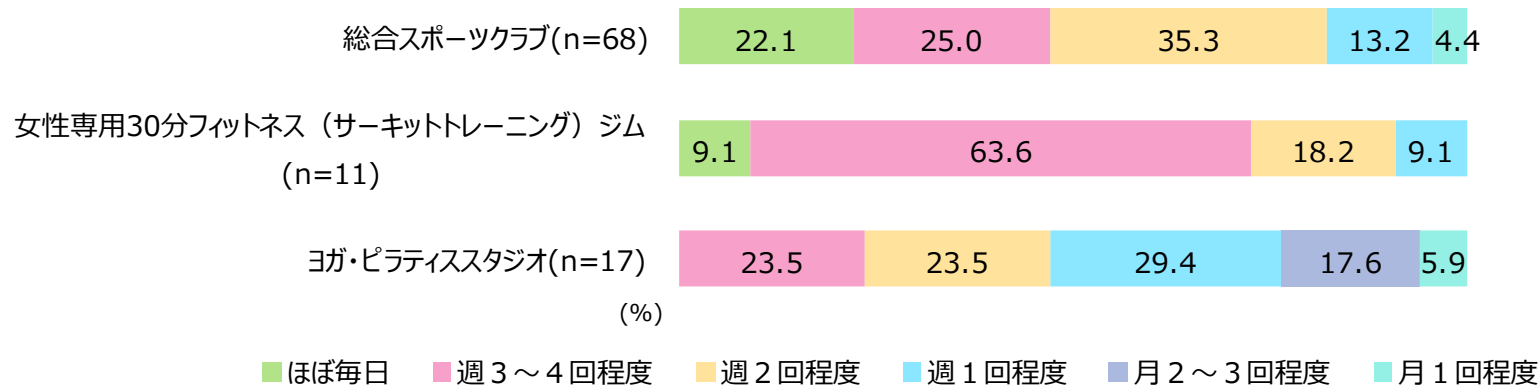
#### 【全体】



#### 【年代別】



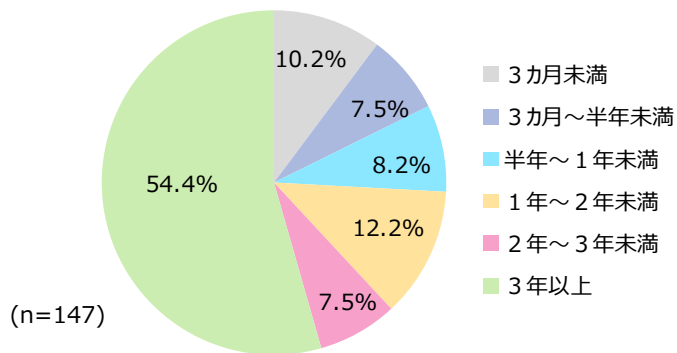
#### 【通っている施設別】



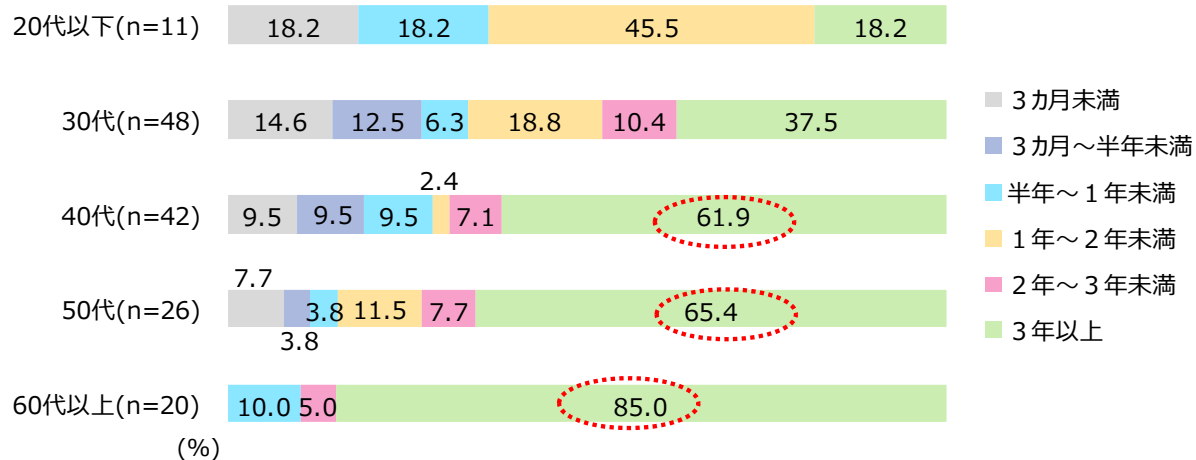


## <継続期間>

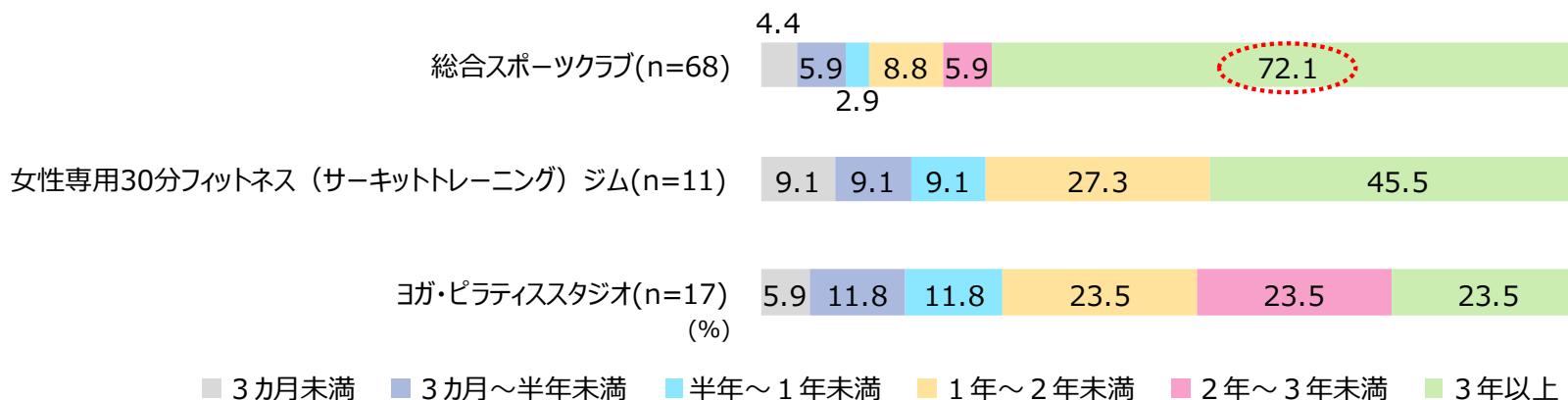
### 【全体】



### 【年代別】



### 【通っている施設別】

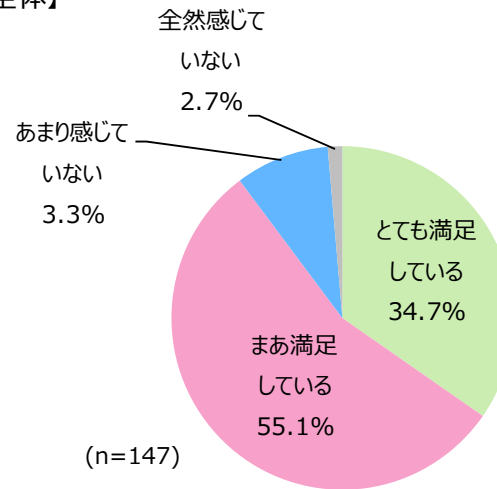




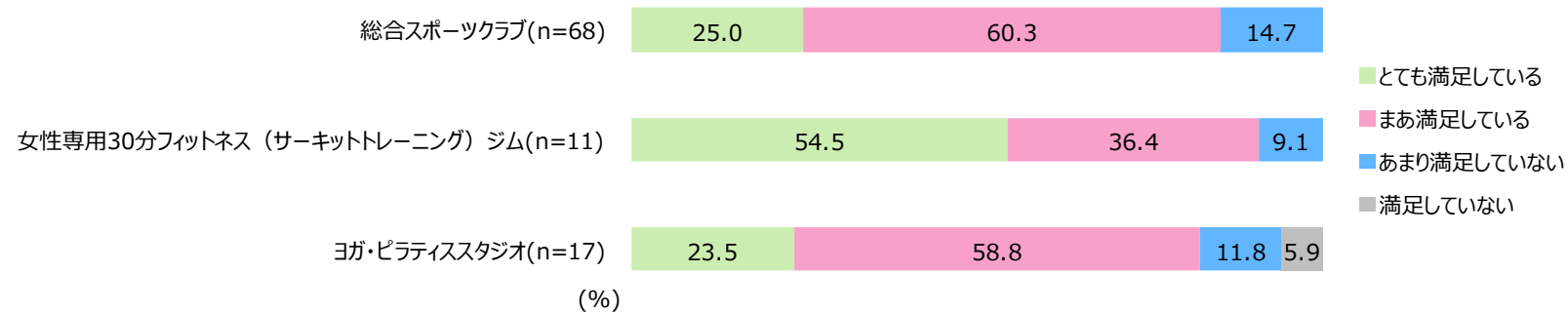
Q16. Q11ではいと答えた方、現在通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオの満足度は？(複数ある場合は、主に通っているところについてお答えください)

<満足度>

【全体】



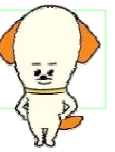
【通っている施設別】





## Q16. 現在通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオの満足度の理由<FA抜粋>

年齢	都道府県	未婚婚	働き方	現在通っているフィットネスクラブ・ジム・スタジオの満足度	<満足度の理由>
27	神奈川県	独身	フルタイム	1.とても満足している	トレーナーも会長もフレンドリーで教え方も分かりやすいし、他の会員の方とも仲良くなれたから非常に通いやすいです。また、クラス制・マンツーマンだとやる気も出るし楽しいです。家から近いので、休日に朝からスピンで行ける場所も満足しています。
28	東京都	既婚	フルタイム	1.とても満足している	子どもが小さいので突然行けなくなることもあるので、回数券で利用できるのはとてもありがたい
30	千葉県	既婚	フルタイム	1.とても満足している	ホットスタジオで、コラーゲンライトが浴びれるから。
30	東京都	既婚	専業主婦	1.とても満足している	マタニティヨガなので、近所で同時期に妊娠中の方と色々お話し出来て参考になりますしリフレッシュの場にもなっています。先生が素敵な方です。ヨガ後、身体の良い変化を実感出来ています。
33	兵庫県	独身	フルタイム	1.とても満足している	30分で通いやすく、コーチもとても親切
34	千葉県	既婚	フルタイム	1.とても満足している	先生が子どもの面倒を見てくれる
40	東京都	独身	フルタイム	1.とても満足している	2年くらい前に新館となり、きれいになったから大満足です。
42	東京都	既婚	パート・アルバイト	1.とても満足している	ヨガだけじゃなく、岩盤浴もできる。スタッフが親切。
45	千葉県	独身	フルタイム	1.とても満足している	スタッフの感じがいい、比較的空いている
57	埼玉県	既婚	専業主婦	1.とても満足している	プログラムの種類が多く、インストラクターの質も高いと思います。平日会員を利用すれば、料金も手ごろだと思います。
57	東京都	既婚	専業主婦	1.とても満足している	近くて行きやすいし、プログラムが充実しているので
59	東京都	独身	フルタイム	1.とても満足している	クラスの種類が多い。お風呂がある。
62	福岡県	既婚	パート・アルバイト	1.とても満足している	スパも清潔だしスタッフも感じが良いので。
62	神奈川県	既婚	専業主婦	1.とても満足している	歩いて3分の距離。毎日、サウナに入り・温泉につかり・マッサージ機でリラックス。90分のその時間が、私の元気の素です。
65	東京都	既婚	そのほか	1.とても満足している	家から近いので自転車でも歩いても行けるし、駐車場も広いので車で行くこともできます。隣がゴルフ練習場でそこにはレストランもあるので食事やお茶をすることもできるのも嬉しいです。芸能人にもよく会えるのでそれも楽しみです、フィットネスジムのスタッフもとても気さくなのでお友達感覚で楽しくトレーニングできます。お友達もきさくな方が多いので運動後のおしゃべりもとても楽しみです。
70	滋賀県	既婚	専業主婦	1.とても満足している	トレーナーさんが優秀で、受付の方々も礼儀正しく、徒歩で通えること。
29	大阪府	既婚	専業主婦	2.まあ満足している	自宅から近いので通いやすく、施設が綺麗で気分よく運動ができるからです。
34	東京都	独身	フルタイム	2.まあ満足している	引越をしたため、少し遠くなってしまったが、内容的には満足している。予約が必要なく、思い立ったらすぐ行けるところが良い。
35	東京都	既婚	パート・アルバイト	2.まあ満足している	不満点はロッカーの狭さやシャワーなどの施設。
37	福岡県	独身	フルタイム	2.まあ満足している	営業時間は平日23時までだがせめて24時にしてほしい。
38	大阪府	独身	フルタイム	2.まあ満足している	自分に合わせたメニューを組んでくれたり、腰が痛いというような個別のコンディションにあわせてトレーニングをしてくれるから。
38	愛知県	既婚	フルタイム	2.まあ満足している	不満はシャワーのみで湯船がない。男性と同じなので臭い人がいる。満足はスタッフの方が親切で環境が比較的綺麗。利用者に変な方を見かけない
39	埼玉県	既婚	専業主婦	2.まあ満足している	可能ならもっと朝早くからやってほしい
39	神奈川県	独身	フルタイム	2.まあ満足している	設備は少ないけれど、家から近いので行きやすい
43	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	2.まあ満足している	徒歩5分で、雨天でも便利なのと、友人・知人が多くいるので、アフターのランチ会や、女子会が楽しい。
48	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	2.まあ満足している	好きなインストラクターがいるので通っているが、施設は古いのでやや満足。
49	神奈川県	既婚	専業主婦	2.まあ満足している	スタッフの皆さんがいい人ばかり。でもプログラムは今一つ。(午前中にいいプログラムが少ない)
53	東京都	独身	フルタイム	2.まあ満足している	施設がもう少し綺麗で舗装されていると良いから。最新プログラムが直ぐ導入されるとお良いので。
55	大阪府	既婚	フルタイム	2.まあ満足している	スタジオプログラムは充実しているが、設備が残念(一)
62	千葉県	既婚	専業主婦	2.まあ満足している	ほとんどプール利用ですが、サウナとお風呂でゆっくりできるのが一番満足している。
62	大阪府	既婚	パート・アルバイト	2.まあ満足している	営業時間が長いのでいつでも行けること。お風呂が充実しているからお風呂やサウナだけでも行ける。
29	千葉県	独身	フルタイム	3.あまり満足していない	シャワーがない。入会時から親しんできたコーチ？先生？が人事異動で退職などでガラッと変わってしまい、親しみが持てない。とりあえず家からも駅から近く、手頃な値段に惹かれて始めたが、コスパが良くないと感じられて、他のクラブに変えようか悶々としています。
31	東京都	独身	そのほか	3.あまり満足していない	少し古い
32	福岡県	独身	フルタイム	3.あまり満足していない	金額が高い
38	愛知県	既婚	フルタイム	3.あまり満足していない	料金が高い
45	東京都	既婚	フルタイム	3.あまり満足していない	値段据え置きで営業時間が短縮。
46	埼玉県	独身	フルタイム	3.あまり満足していない	スタジオレッスンのバリエーションが少ない。利用者へのサービスが少ない。
49	神奈川県	独身	フルタイム	3.あまり満足していない	不衛生。とても混雑していて、マシン等使えないことが多々ある。
53	東京都	既婚	フルタイム	3.あまり満足していない	スタジオプログラムに魅力を感じない。お風呂が汚い。料金が値上がりした。
53	東京都	既婚	専業主婦	3.あまり満足していない	狭い。マシン後にストレッチを行うことになっているが、ストレッチ用のスペースが狭い。
56	大阪府	既婚	専業主婦	3.あまり満足していない	インストラクターはとても良いが、生徒さんの大多数が65歳から77歳くらいで、高齢者と接するのが疲れる。
58	千葉県	既婚	専業主婦	3.あまり満足していない	プログラムに変化がないし、環境が良くない。
71	愛知県	既婚	専業主婦	3.あまり満足していない	若い人のプログラムが多い、もっと年寄り用を作って欲しい
49	広島県	独身	フルタイム	4.満足していない	クラスが少ない
54	東京都	独身	フルタイム	4.満足していない	スタッフの態度が悪い。エアロビクスのプログラムが縮小されて少ない。施設が古く、風呂場や更衣室がきれいとは言えない。



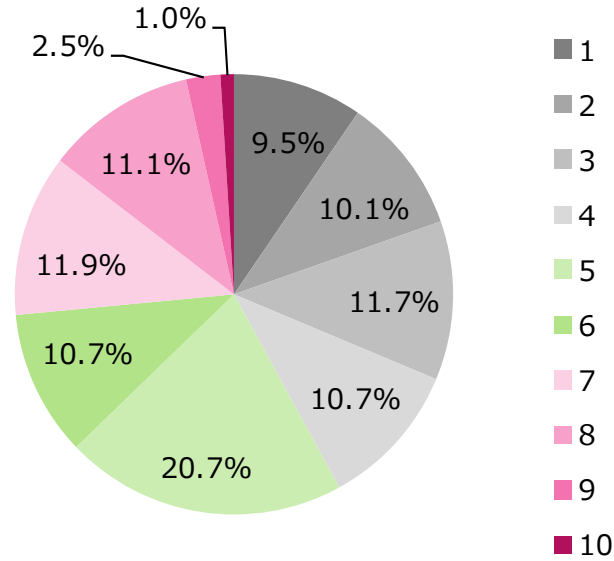
Q17. Q11でいいえと答えた方、フィットネスクラブ・ジム・スタジオを利用しない・できない理由は何ですか？ 具体的に教えてください。

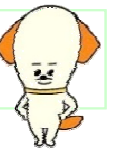
<FAランキング 上位12項目を抜粋>

順位	フィットネスクラブ・ジム・スタジオを利用しない・できない理由	n
1	お金がかかる、金銭的な余裕がない、お金がもったいない	344
2	時間がない、忙しい、定期的に通えない、あまり行けない	150
3	通うのが面倒、わざわざ行くのが大変	80
4	近くにない、便利な場所がない、行きやすい場所がない	69
5	続かないと思うから、続ける自信がない、飽きそう	58
6	興味がない、行きたくない、必要を感じない	42
7	小さい子どもがいる、育児中だから	36
8	以前通っていたが挫折した	26
9	仕事が忙しい	17
10	運動が嫌い、苦手	14
11	恥ずかしい、人前で運動するのが苦手	12
12	1人でやりたい、マイペースにやりたい、団体の中に混じりたくない	11



Q18. 全員にお聞きします。あなたの運動神経は、10段階でいうとどのぐらいだと思いますか？





## Q19. あなたの運動・スポーツにまつわるエピソードについて、ご自由にお書きください。

年齢	都道府県	未婚	働き方	あなたの運動・スポーツにまつわるエピソードについて、ご自由にお書きください。
25	北海道	独身	パート・アルバイト	息子を自転車の後ろに乗せ、保育園に送る時のこと、登り坂をのろのろと進む私に(息切れしながら一生懸命こいでたのに) 息子が一言、「お母さん、もっとびゅんとやっ！びゅんと！！」…何も言えませんでした
27	千葉県	既婚	パート・アルバイト	運動音痴なので人に見られない自分一人で出来る運動を心がけてます。
27	神奈川県	独身	フルタイム	最近婚活アプリを始めたのですが、プロフィール欄にキックボクシングと書くと、非常にいいね数が増える気が…！やはり男性はアクティブなことが好きだったり、ジムに通っている方が多いため、親近感が湧きたいです。完全ダイエット目的でしたが、やっけて良かった…と心から思えた出来事でした(笑)
29	愛知県	既婚	フルタイム	汗をかかない体質だったがホットヨガに通ったら汗をかくようになって代謝がアップしたのを実感した。
29	滋賀県	既婚	専業主婦	逆上がりや二重跳びが出来ようになったのがクラスで一番遅かったので、私の運動神経が息子に遺伝しないか心配です。
31	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	社会人になってから全く運動の機会がなくなりました。田舎なので交通手段が車だから歩くことも少なくて。長く不妊治療をしていて、体を根本的に変えない！と感じやっ運動をはじめました。以前より体の調子がよくなっていて、体を動かすことでストレスも軽減できている気がします
33	兵庫県	独身	フルタイム	基本的に運動が苦手です。ドッチボールはボールがキャッチ出来ないため、逃げ回るだけでした。
33	東京都	既婚	専業主婦	痩せようと思ってジムに通ったら、筋肉が付きやすいのか体格の良い身体になってしまった。
33	京都府	既婚	フルタイム	妊娠中思いきり走ることができないので、つい走っている夢をみてしまいました。
34	北海道	既婚	専業主婦	子どもとサッカーボールで遊んでいて、止まっているボールを蹴ろうとしたら転んだ。
34	大阪府	既婚	専業主婦	父親が特訓が好きで、子供の頃は逆上がりや2重飛びマラソンなど、出来るようになるまで早起きして毎日やらされていました。でも元々運動神経はそんなに良くないので、運動を好きになることはありませんでした。
35	神奈川県	既婚	専業主婦	子供の時から体育の評価が悪かったので、運動は嫌いだと思っていたが、大人になって、ランニングを自分のスピードで自由にやれたのは気持ちよくて、私は運動そのものは好きだったんだな…と初めて感じた。大学の時にフルマラソンに挑戦したが、高校までの私を知っている人は、私がフルマラソン走ったと聞いたら驚くだろう。高校までの体育は辛かったなあ…まわりと比べてたからか、評価があったからか、バレーやサッカーや、グループ競技だとまわりで迷惑かけるから、下手な私はそれがさらに嫌だったんだろうなあ、と思う。
35	東京都	既婚	フルタイム	子供時代～若い頃は運動音痴でスポーツが大嫌いだ。30代になりジムに通ったら、自分のペースでできるので楽しくてたまらなくなった。デビューが遅かったのが一番体力があり、運動神経が良い人達の「昔より体力落ちた」昔は出来たのにといった悩みがなくなったと思う。
36	愛知県	独身	フルタイム	ランニングをしていたら、違和感を感じ、振り向いたら運動靴の底がめくれ落ちていました。恥ずかしくて何もなかった様に走り続けました。
36	東京都	独身	フルタイム	学生の頃、一生懸命走っているのに、真面目に走れと怒られた。運動が苦手なのに運動が出来ると思われ、ガツカリされることが多い。
37	福岡県	独身	フルタイム	7年前にヨガを始めてからは、今まで挑戦していたスポーツ(マリンスポーツなど)にも積極的にチャレンジできるようになった。
37	東京都	独身	フルタイム	自発的に行えるスポーツや友人と一緒にするスポーツは楽しく楽しめるが、ジム通いなどはお金を払っているから行かないのもったいないという頭が働いて強制感を感じ楽しめない。
37	東京都	既婚	フルタイム	若いOL時代は可愛いウエアが着たくてテニスに通ってました。アイドル的なイメコンコーデで楽しく通っていましたがずっと上達せず初心者コートのみでした！友人は先に中級、上級へとあがっていきまわりました。
37	宮城県	既婚	専業主婦	小、中と新体操をやっていたので柔軟性には自信があったものの、今となっては普通以上に硬くなって、ショックだった。子育てしていると体がすぐバキバキになってしまう。
38	大阪府	独身	フルタイム	胃潰瘍で大きく体重が減ったタイミングでパーソナルトレーニングジムに通い始め、食事の指導や運動指導をもらったから自分に合う食材や運動方法がわかり、胃の調子も良くなって便通も改善。人生が変わった
38	山梨県	既婚	フルタイム	運動を始めるまでが億劫だが、実際やってみると楽しい。始めるきっかけが何か欲しい。
38	愛知県	既婚	パート・アルバイト	出産してから自分の時間がほぼなく、運動するための時間が取れないので、子供を公園に連れて行くときに歩いたり、すきを見てスクワットらしい運動をしたり、家事をしながら大股で歩いたり、ながら運動は心がけています。
39	東京都	既婚	専業主婦	以前はフットサルをやっていたので、その時にたぐさんの仲間ができました。大人になって、趣味を通じて出来た仲間というのは本当に良いものですね。旦那さんともフットサルを通じて出会いました。今はウォーキングやサイクリングなど基本的に単独で出来る運動のみしかしていませんが、出会いを求めて何かスポーツを始めるのもいいな。
39	神奈川県	独身	フルタイム	自分が行きたくないときでも、友達に「行こうよ」と言われるといかざるをえない。逆のときもある。一人だと長続きしない。
39	北海道	独身	フルタイム	小さい時から運動は苦手な通知表はいつも「もう少し頑張らしよう」でしたが、大人になって自由にやりたいことをやりたいようにできるようになって運動の楽しさを知りました。
40	神奈川県	既婚	パート・アルバイト	お酒を美味しく飲むためにバスケをしているのか(笑)
40	東京都	独身	フルタイム	海で泳いだら離岸流にのまれあわや救出沙汰になるところでしたが、運よく波に乗って陸へ行くことが。そこから、サーフィン、ボディボードをするようになりました。
41	神奈川県	独身	フルタイム	テニスのサーブで足を上げた後、頭の上に落ちてきたり、バレーボールをすれば顔面にあたるので…。学生の頃、体育の時間は辛い時間でした。「アトーク」の「運動神経が悪い芸人」を見ても、心が痛み笑えないです。
42	愛知県	既婚	フルタイム	以前スポーツクラブに通った時は運動せずにお風呂に入りに行っていた。
42	千葉県	既婚	専業主婦	踏み台昇降用の台をわざわざ買ったが続かず…。でも、家族には皆のいない一人の時にやっていると誤魔化しています！
42	愛知県	既婚	フルタイム	1度仕事で体調と気持ちを崩し、何とかしなきゃと始めたボルダリングですが、今ではその楽しさに魅了されています！
43	福岡県	独身	フルタイム	ジムに通い始めたときの体年齢が48歳で、実年齢より7歳も多かったが、通い始めて2年弱、体年齢が28歳になっていたときにはびっくりして、嬉しかった。
44	茨城県	既婚	パート・アルバイト	これから、娘が反抗期に入る前に強くなりた
44	兵庫県	独身	フルタイム	子どもと一緒にランニングをしていたら、走ってるよりも、歩いていると言われた。
44	愛知県	既婚	フルタイム	就職した後も地元でクラブに所属して練習したり大会に出ていた。大会の帰りにみんなでご飯を食べたりカラオケに行ったりすることが楽しかった
44	東京都	既婚	フルタイム	年をとって夫婦二人で楽しめるようにと9年前に始めたサーフィン。今では、季節を問わず毎週末海に通い、家も車も生活もサーフィン仕様。
45	東京都	既婚	フルタイム	バレーボールをやっていたので、何か飛んでくるレスキューやトスをしようということがある
45	埼玉県	既婚	専業主婦	付き合いで出たビーチバレーボールの試合で、自分ではジャンプしているつもりなのに、床から10センチも飛べていなかったことに愕然としました
45	福岡県	独身	フルタイム	毎日ジョギングしていた時期肌の調子が良く化粧品メーカーの方から驚かされた
49	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	テニスを友達と習いに行っていたが、1人づつ結婚して辞めていき一人寂しく通うことになった。
53	兵庫県	既婚	パート・アルバイト	ダイエットで水泳をしたら、泳いだ後のあの空腹感 余計に太ってしまいました。
55	埼玉県	既婚	フルタイム	ウォーキングをはじめた後、知り合いが増えました。
55	大阪府	既婚	フルタイム	とにかく無理せず楽しむのが好きですので、必ずこれをしなくては！という目標は敢えてたてません。楽しんでマイペースで続けたいと絶対にやめたくないので、でも少し体がいいと思う事を続けていると精神的にもリラックスでき、気分転換でき、とてもプラスになっています。
56	埼玉県	既婚	専業主婦	9年ほど前、スロージョギングで20kgくらい痩せた。その前は甘いものの食べ過ぎで一気に10kg以上太った。スロージョギングは呼吸が苦しくならないので、続けやすいと思う。驚くほどたくさん汗が出て、びっくりした。
59	東京都	既婚	フルタイム	水泳教室にいったが、泳ぐというより溺れているようにしか見えなかったらしい。
60	大阪府	既婚	専業主婦	スポーツを通じて友人が沢山出来、健康維持やストレス解消、目標達成の他にかけがえのない素晴らしいものになっています