

報道関係各位

2017年7月10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3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】

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5,856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、女性「ヨガ・ピラティス」人気。「クライミング」も注目
約7割が週2回以上運動・スポーツを実施。「プレミアムフライデー」への期待も大きい

- ・ スポーツ目的は75.8%が「健康のため」／スポーツをするのは、やはり仲間よりも「一人が多い」55.8%
- ・ 実に7割(70.2%)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」68.1%と引き続き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」47.1%、さらに「やせた」32.1%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」47.5%、2位「ランニング・ジョギング」41.0%とラン系が上位
- ・ 1か月のスポーツ費用は平均5,856円で、「女性」5,938円が「男性」5,773円を上回る
- ・ 今後やりたい・続けたいスポーツは、定番のラン系や女性は「ヨガ・ピラティス」が上位。「クライミング」も注目
- ・ 「プレミアムフライデー」には半数以上(54.8%)が関心があり、「運動・スポーツ」がしたいことのトップ

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年に実施した第1回調査、2015年に実施した第2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3回調査を行いました。今回の調査も、前回調査と同様に、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:譲原正昭)と共同で行い、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3,550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”スポーツを行ってまいりました。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、75.8%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、55.8%が「一人が多い」と、過去調査と同様、一人で黙々とスポーツに取り組む傾向が強まっているようです。また今行っているのは「ウォーキング」が47.5%でトップ、「ランニング・ジョギング」41.0%とラン系が上位を占め、次いで「筋力トレーニング」24.6%、「体操・ストレッチ」20.0%と、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たのは「就職してから」が68.1%と社会人デビューも多く、そのうちの47.1%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32.1%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」が人気で、「クライミング」は低い実施率(1.0%)に対し、6.3%あり、オリンピック種目に採用された影響もあり、注目度が高いようです。「プレミアムフライデー」に半数以上(54.8%)が関心があり、制度を利用してしたいことのトップが「運動・スポーツ」(42.7%)となりました。特に20代～30代の若い世代の意向が高いです。今後もサラリーマン・OLの運動・スポーツ参加を促す取組が期待されます。

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。

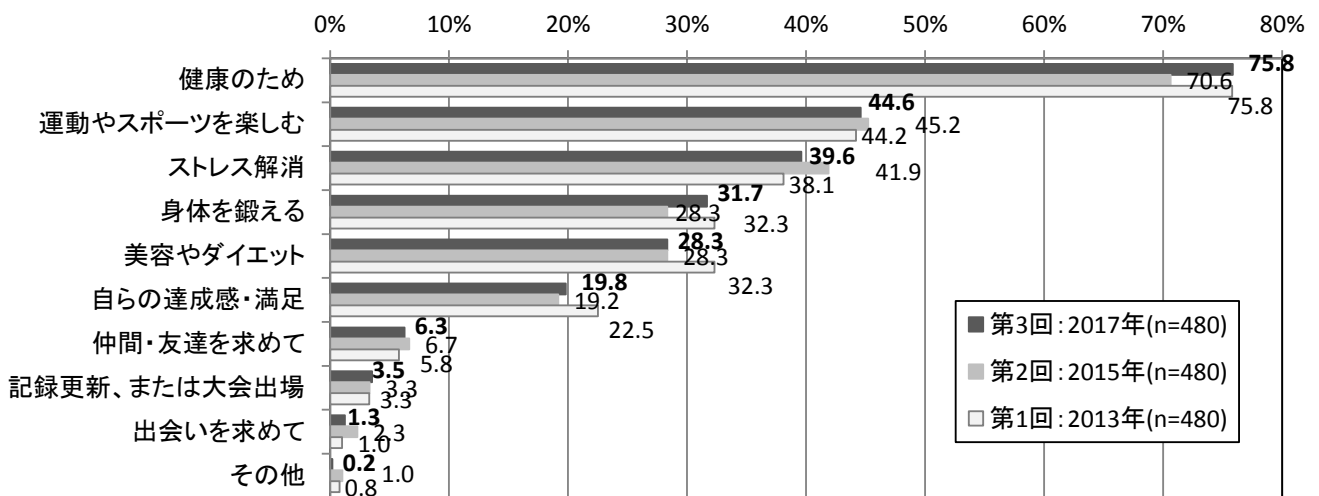
**サラリーマン・OLのスポーツ目的、「健康のため」75.8%と、引き続き健康志向が強い。
さらに「スポーツを楽しむ」も44.6%でスポーツ本来の楽しさ、面白さ、満足感を目的とする層も**

「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75.8%と圧倒的なトップでした。さらに3位に39.6%「ストレス解消」、4位に31.7%「身体を鍛える」、5位に28.3%「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44.6%で「運動やスポーツを楽しむ」、6位に19.8%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。

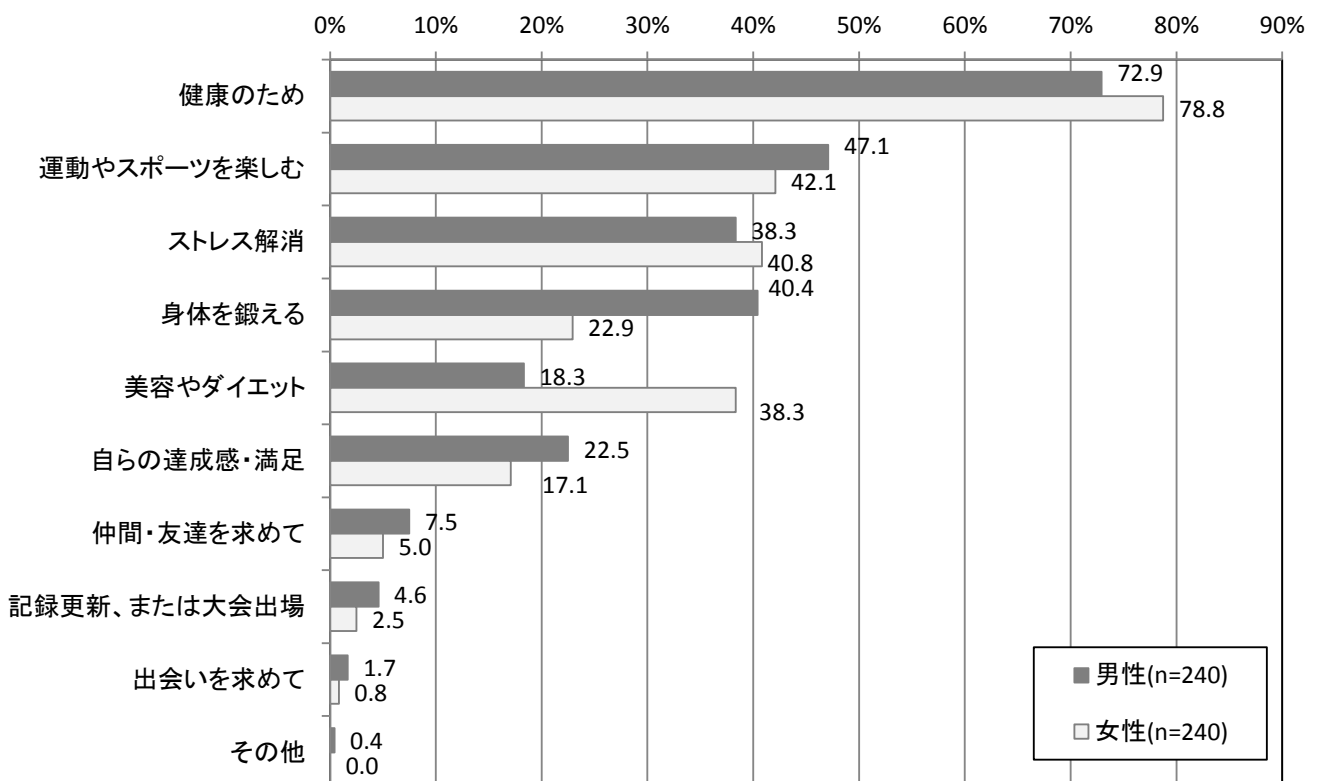
さらに、前回調査結果でも、同様の傾向を示しています。

図表 1「スポーツの目的」(複数回答)



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20.0ポイント男性を上回っており、男性は「身体を鍛える」が17.5ポイント女性を上回っています。

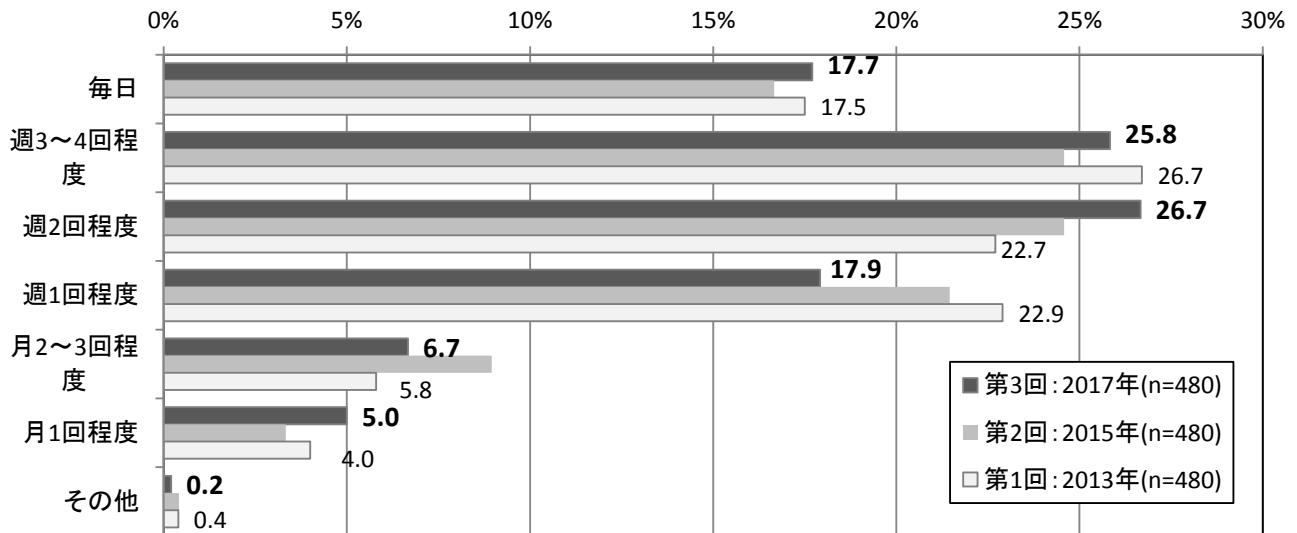
図表 2「スポーツの目的/男女別」(複数回答)



**スポーツの頻度、「週 2 回程度」26.7%、「週に 3～4 回程度」25.8%の順。「毎日」も 17.7%
約 7 割(70.2%)が週に 2 回以上のペースでスポーツに取り組む**

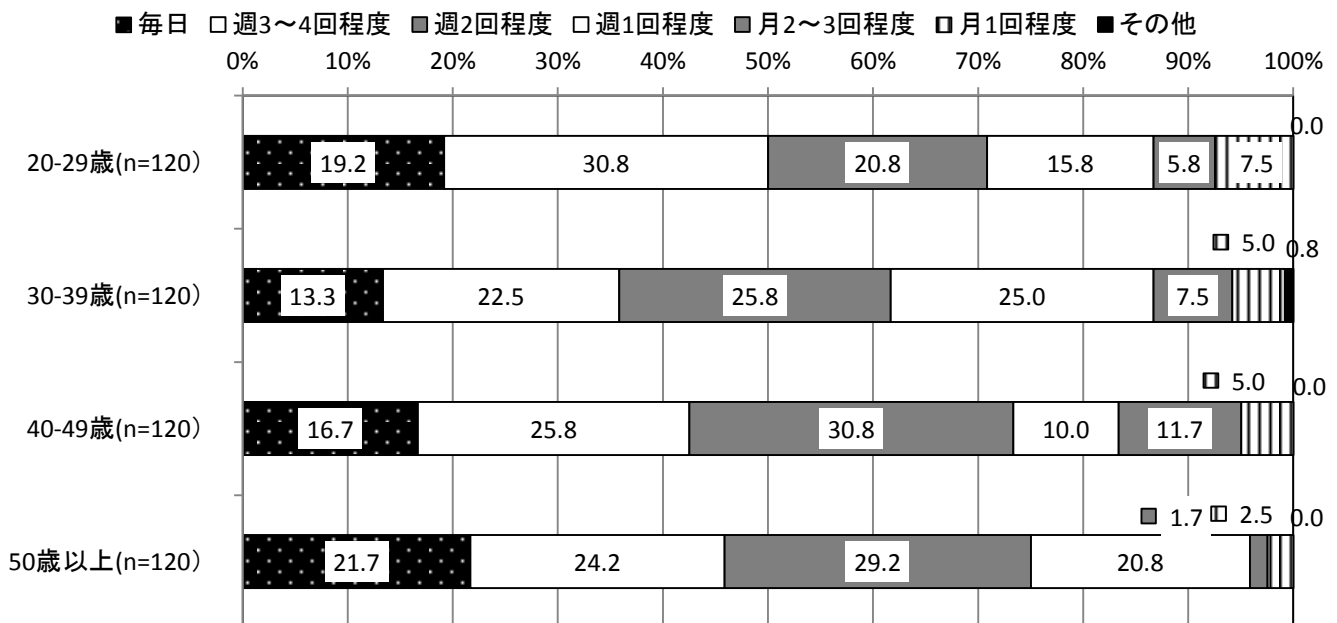
「スポーツの頻度」の設問(単数回答)では、「週 2 回程度」が 26.7%とトップで、次いで「週 3～4 回程度」25.8%でした。「毎日」と回答した方も 17.7%もいました。合計すると、週に 2 回以上スポーツをしている方は 70.2%(第 2 回は 65.9%)となり、スポーツに取り組む頻度が高いことがわかります。

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、30 代以降は年代が高くなるほど「毎日」と回答した方が増えますが、一方で、20 代も約 2 割程度(19.2%)となっています。

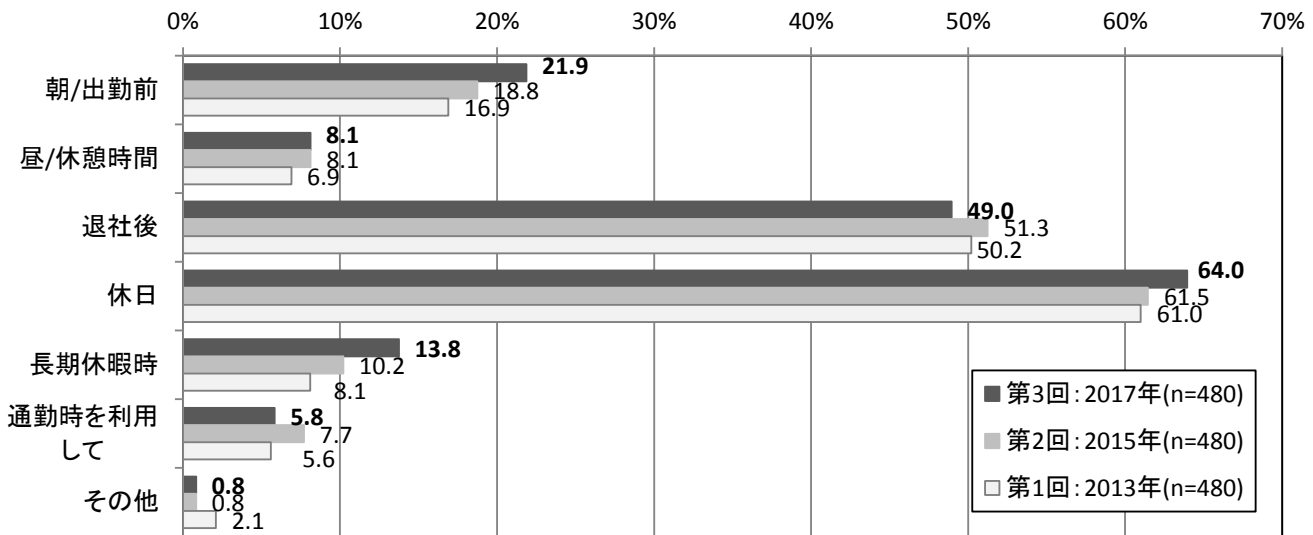
図表 4「スポーツの頻度／世代別」(単数回答)



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！？

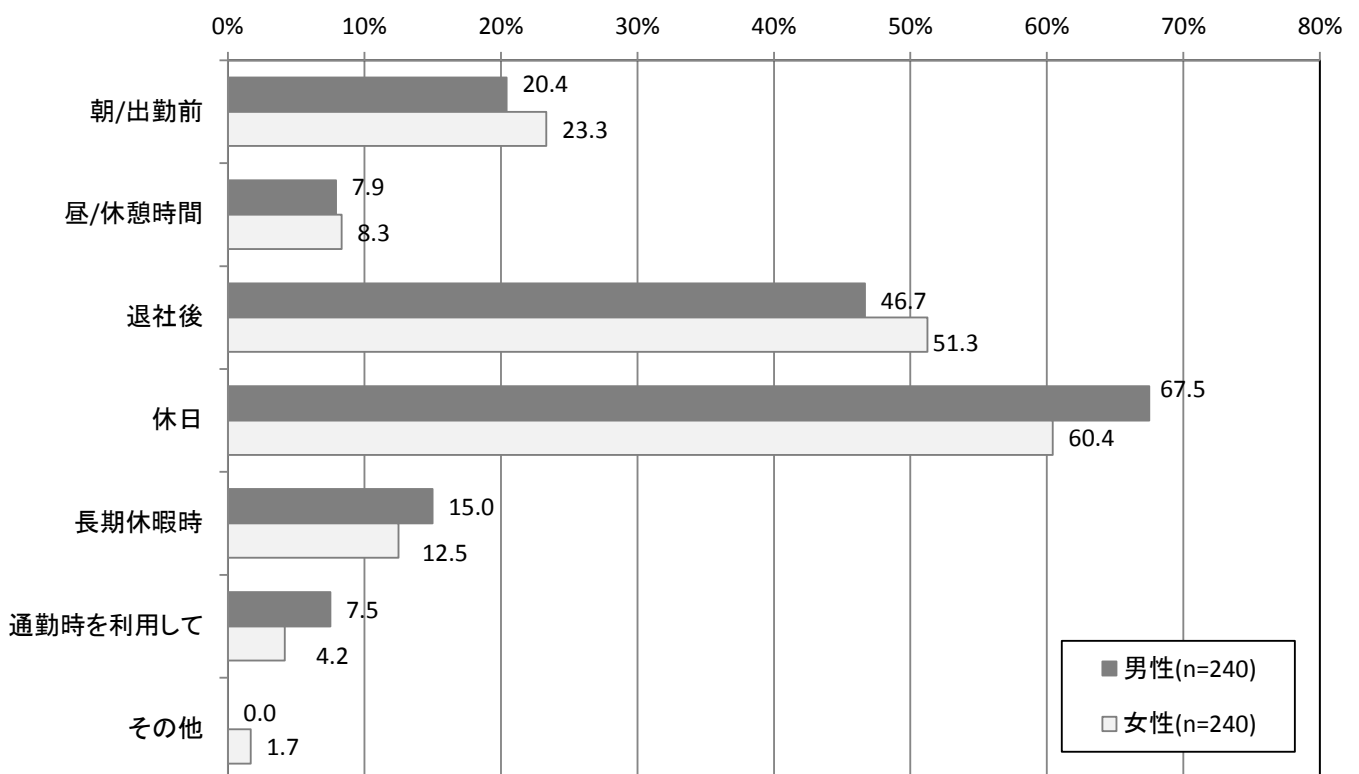
「いつスポーツをしているのか」との設問(複数回答)では、「休日」が圧倒的で64.0%、「退社後」と回答した方も49.0%でした。やはりサラリーマン・OLは日々の忙しい仕事のかたわら、週末の休日を中心に退社してから、スポーツに取り組んでいるライフスタイルが読み取れます。また、前回調査結果でも同様の傾向を示しています。

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)



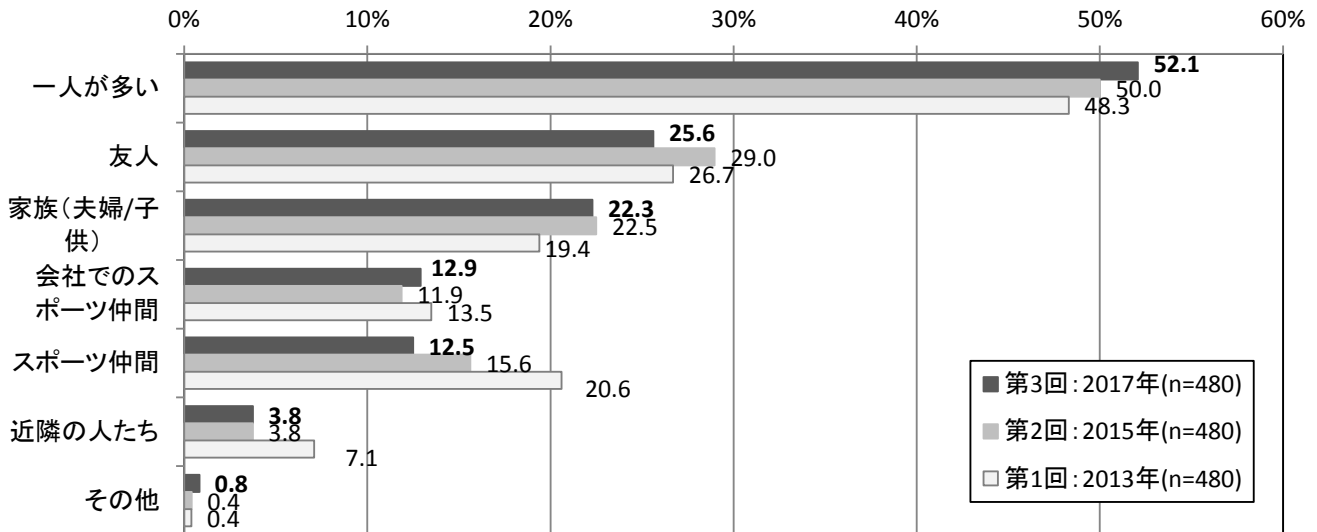
サラリーマン・OLは、だれと一緒にスポーツをするのか

過半数以上(52.1%)が「一人が多い」、次いで「友人」25.6%、「家族(夫婦/子供)」22.3%

「スポーツは、いつも誰としているか」の設問(複数回答)では、52.1%が「一人が多い」と回答しています。

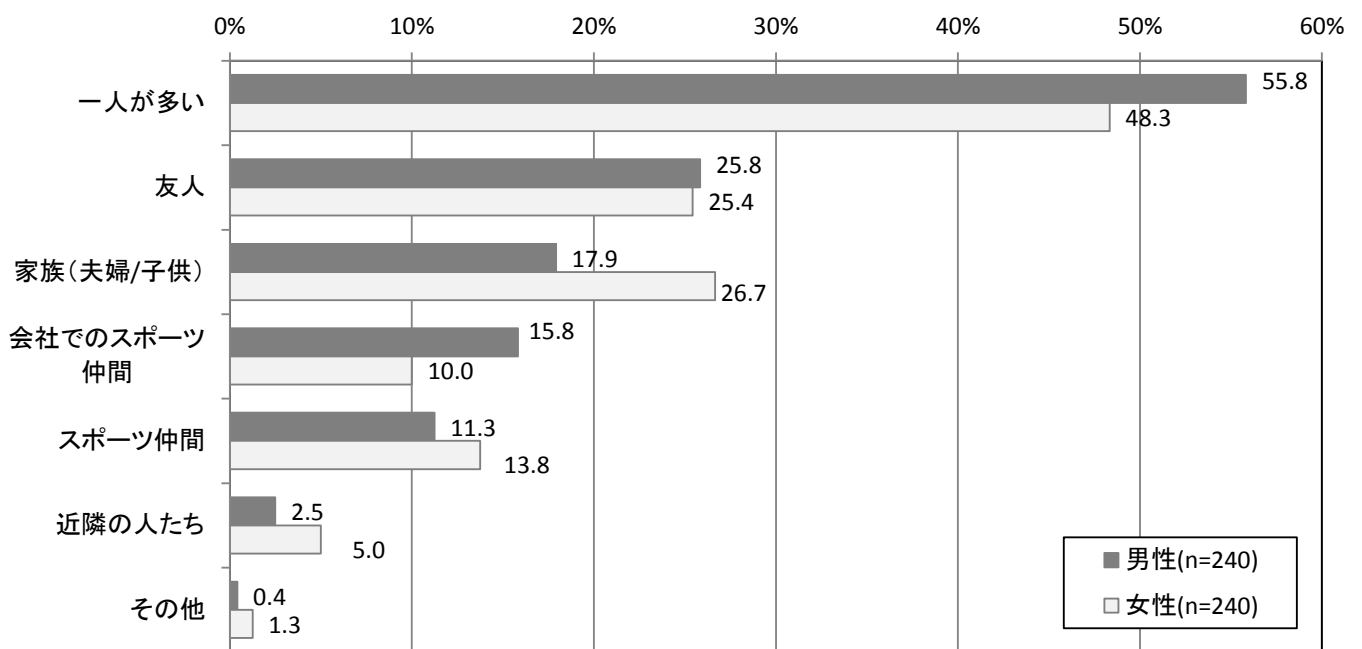
次いで「友人」25.6%、「家族(夫婦/子供)」22.3%と続いています。スポーツはチームや仲間というイメージが強いですが、社会人は、自分のペースで、一人で黙々とストイックに、個人中心でスポーツに取り組んでいるのが主流のようです。また、調査を実施するごとに、「一人が多い」が増え、「スポーツ仲間」の割合が下がっています。

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」「会社でのスポーツ仲間」で男性が女性を上回り、「家族(夫婦/子供)」で女性が男性を上回っています。

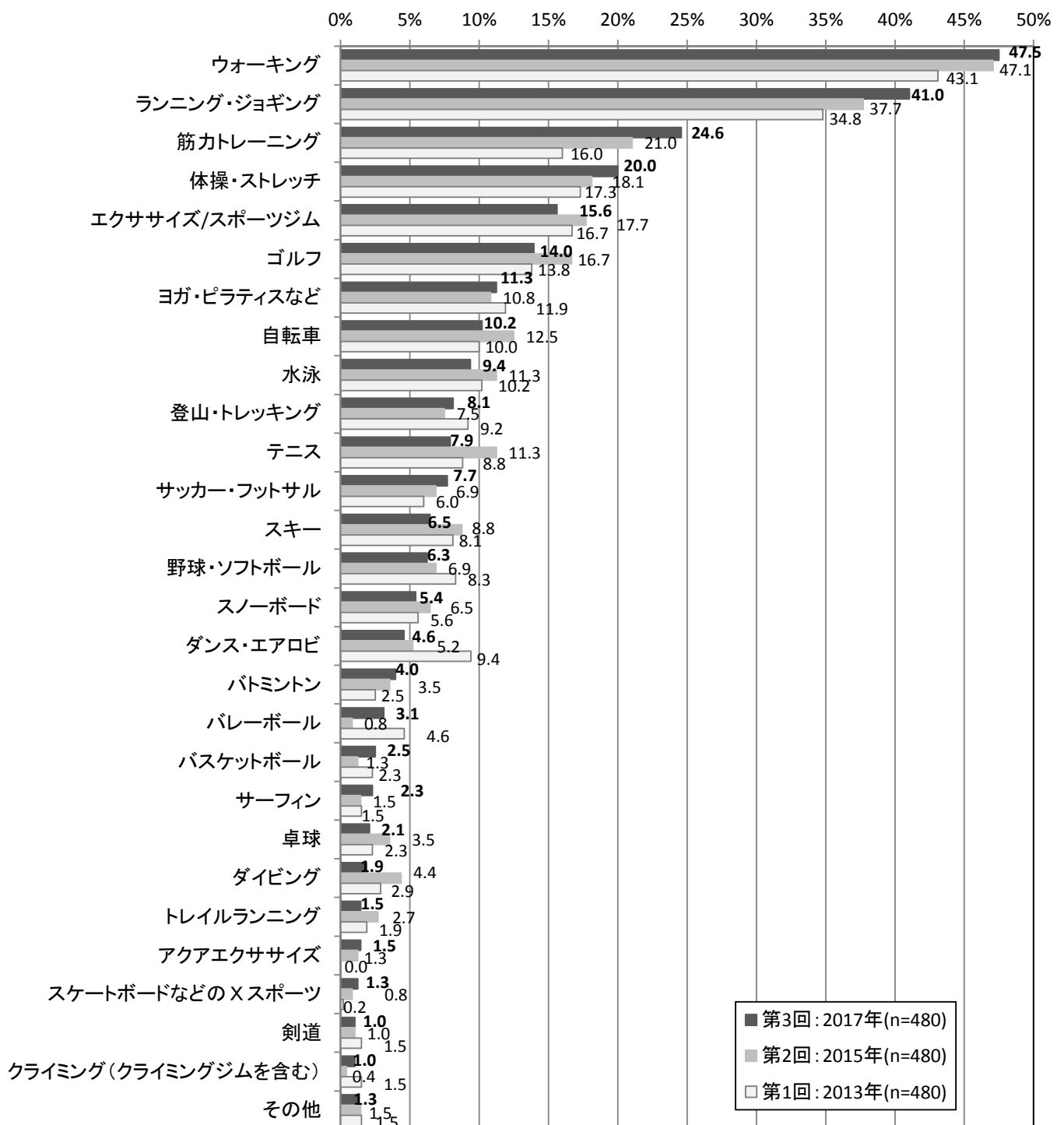
図表8「スポーツはいつも誰としているか／男女別」(複数回答)



**今、行っているのは、引き続き「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」47.5%でトップ、次いで「ランニング・ジョギング」41.0%など、引き続き堅調な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」24.6%、「体操・ストレッチ」20.0%、「エクササイズ/スポーツジム」15.6%、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)が引き続き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傾向が続いているようです。

図表 9「今、行っているスポーツ」(複数回答)

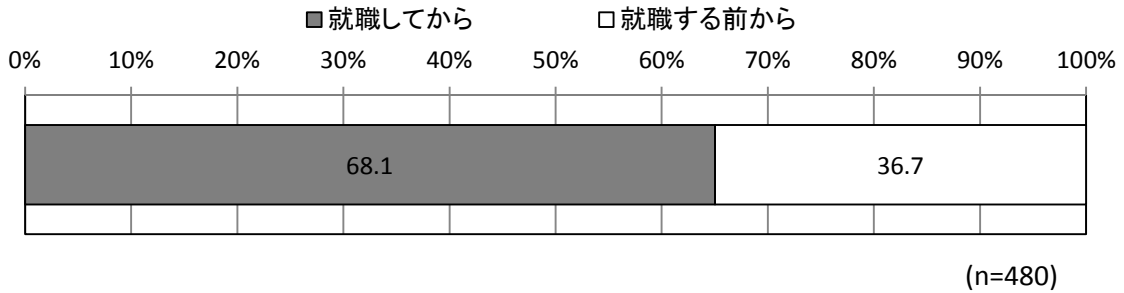


※実施率が1.0%以上の種目のみ表示

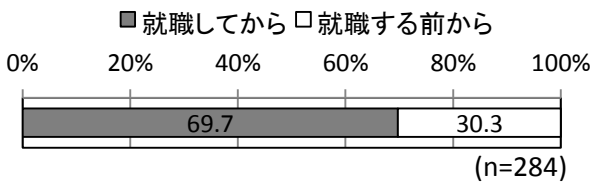
今行っているスポーツは「就職(会社員)してからはじめた」68.1% と社会人デビュー率が高い

「今行っているスポーツをはじめての時期は」の設問では、68.1%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・ウォーキング系は、フィットネス系等は6割～7割が「就職(会社員)してから」と答えています。逆に「球技系」では半数以上、「武道・格闘技系」では7割近く、ウインター・スポーツ系では約6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でできるスポーツに人気が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)

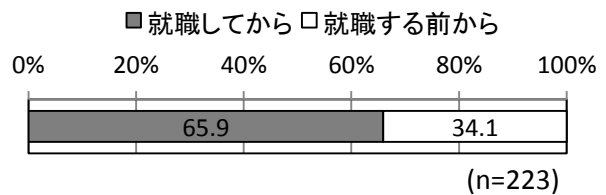


図表 11 ランニング・ウォーキング系



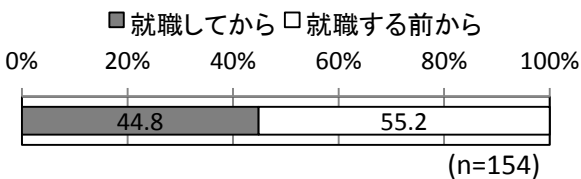
※ランニング・ジョギング、ウォーキング、トレイルランニング、トライアスロンなど

図表 12 フィットネス系



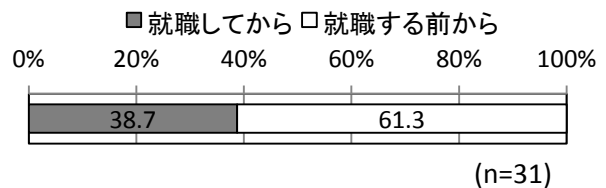
※エクササイズ・スポーツジム、ヨガ・ピラティス、体操・ストレッチ、筋カトレーニング、ダンス・エアロビ、水泳など

図表 13 球技系



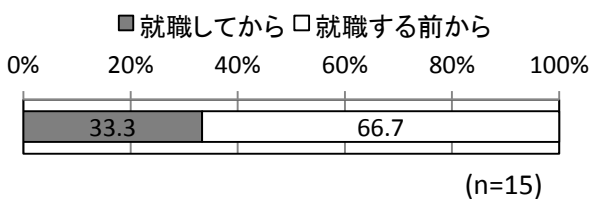
※野球・ソフトボール、サッカー・フットボール、バレーボール、バスケットボール、テニス、バトミントン、卓球、ゴルフなど

図表 14 ウインター・スポーツ系



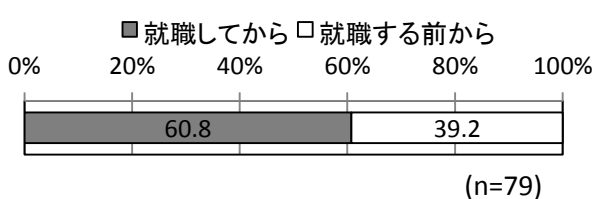
※スキー、アイススケート、スノーボードなど

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

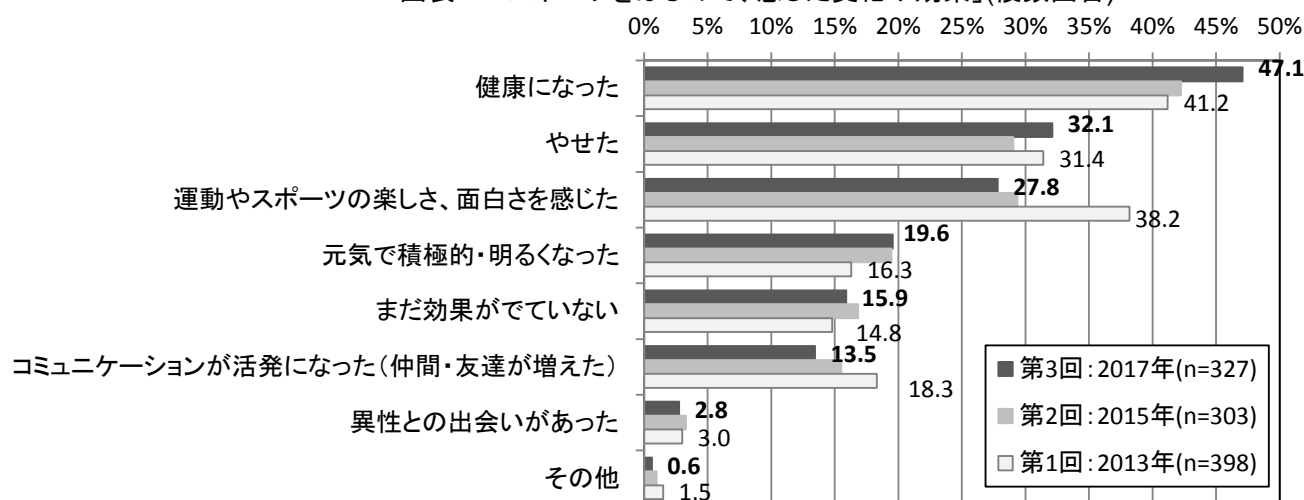


※登山・トレッキング、クライミング(ジム含む)、自転車、サーフィン、ダイビング、スケボーなど

スポーツの効果、「健康になった」47.1%、「やせた」32.1%など健康効果を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47.1%、さらに「やせた」答えた方も32.1%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27.8%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5,856円／男性は5,773円、女性が5,938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5,856円、男性は5,773円、女性が5,938円でした。年代で見ると20代は5,652円、30代が4,903円、40代が5,416円で、50代以上は7,452円。男性より女性がやや費用が高く、さらには、50歳以上が他の年代よりも費用が高い結果でした。

図表 18 全体平均

1か月の費用	¥5,856
--------	--------

図表 19 男女別平均

1か月の費用／男性	¥5,773
1か月の費用／女性	¥5,938

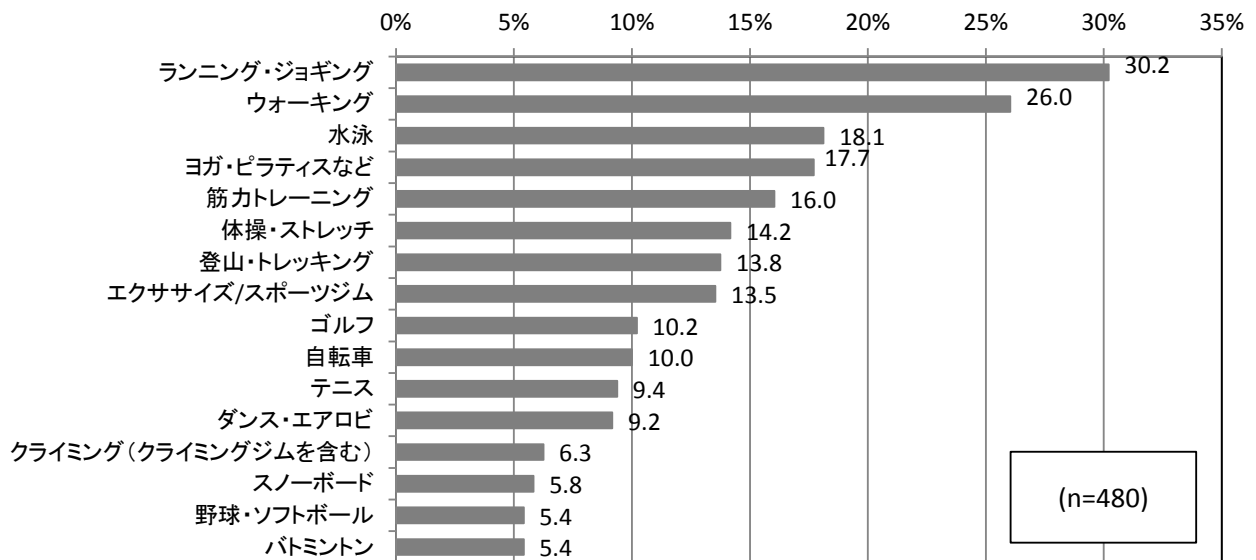
図表 20 世代別平均

20～29歳	¥5,652
30～39歳	¥4,903
40～49歳	¥5,416
50歳以上	¥7,452

**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」
男性は「筋力トレーニング」19.2%、女性は「ヨガ・ピラティス」26.7%等が続く**

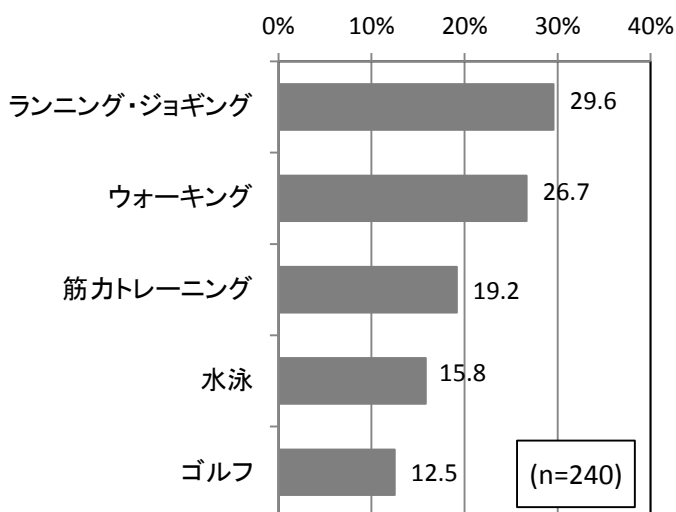
「今後やってみたい・今後も続けたいスポーツは」との設問(複数回答)では、「ランニング・ジョギング」30.2%、次いで「ウォーキング」26.0%、「水泳」18.1%、「ヨガ・ピラティスなど」17.7%、「筋力トレーニング」16.0%が続きます。
「クライミング(クライミングジムを含む)は、「今行っているスポーツ」(P.6 掲載)で 1.0%と僅かであるが、「今後やってみたい・今後も続けたい」が 6.3%あり、2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会で「スポーツクライミング」がオリンピック競技種目として実施されることもあり、注目度が高いことがうかがえる。

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)

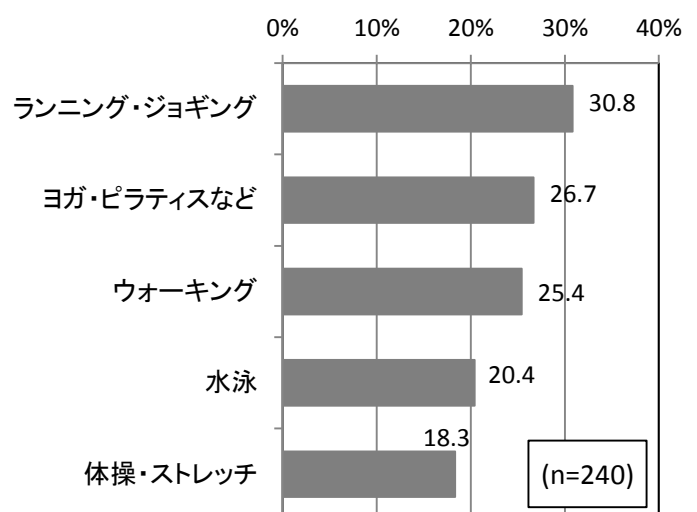


男性の上位ベスト 5 をみると、「ランニング・ジョギング」がトップで 29.6%、「ウォーキング」「筋力トレーニング」「水泳」「ゴルフ」が続きます。女性のベスト 5 をみると、「ランニング・ジョギング」がトップで 30.8%、「ヨガ・ピラティス」「ウォーキング」「水泳」「体操・ストレッチ」が続きます。女性の「ヨガ・ピラティス」ブームは、まだまだ人気の勢いです。

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)

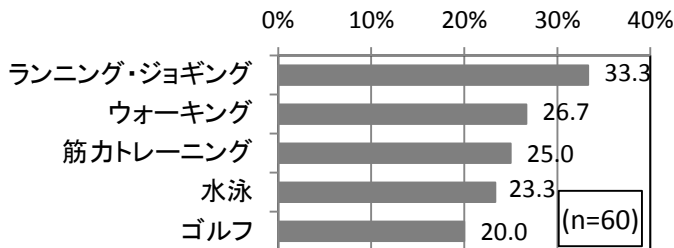


**定番のラン系等に加え、女性は各世代で「ヨガ・ピラティス」が人気。
また、男女ともに「水泳」も人気となっている**

男性の各世代別をみると、40代では、全体で上位の種目に加え、「登山・トレッキング」、「自転車」、「テニス」が上位と人気です。

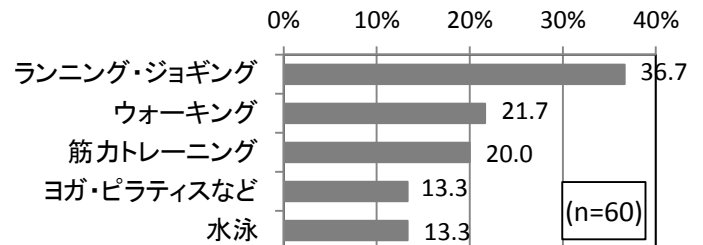
図表 24

「やってみたいスポーツ男性 20代ベスト 5」(複数回答)



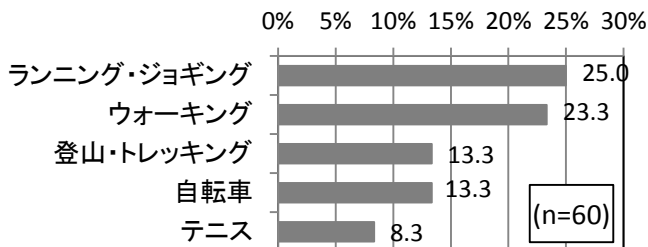
図表 25

「やってみたいスポーツ男性 30代ベスト 5」(複数回答)



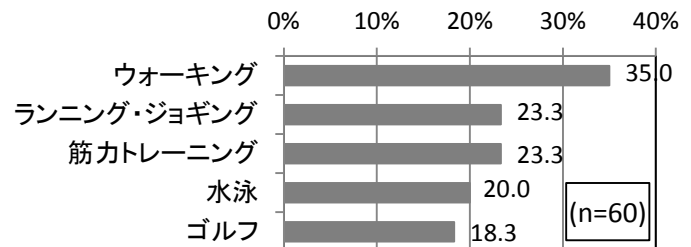
図表 26

「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

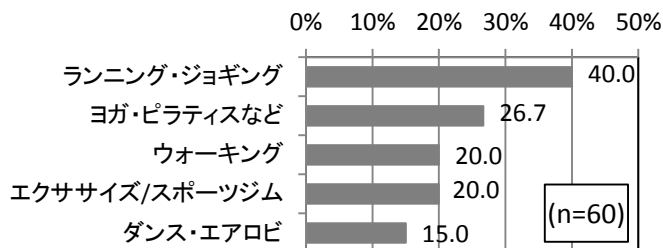
「やってみたいスポーツ男性 50代以上ベスト 5」(複数回答)



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。

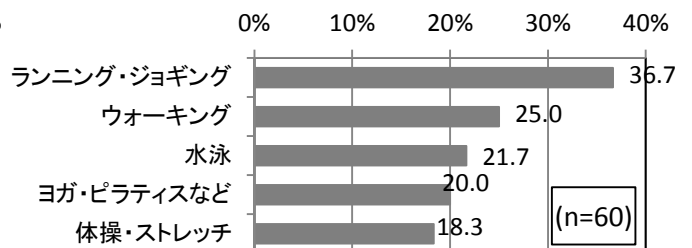
図表 28

「やってみたいスポーツ女性 20代ベスト 5」(複数回答)



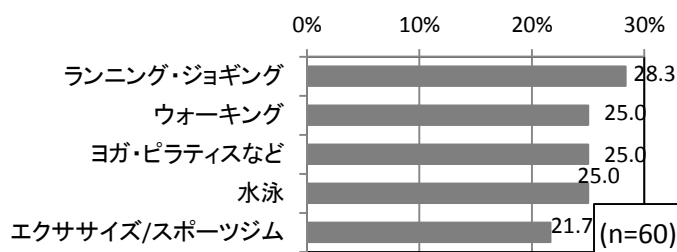
図表 29

「やってみたいスポーツ女性 30代ベスト 5」(複数回答)



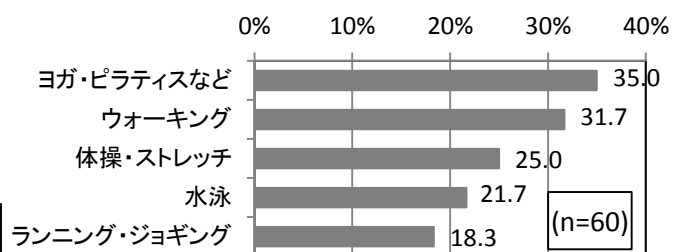
図表 30

「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)

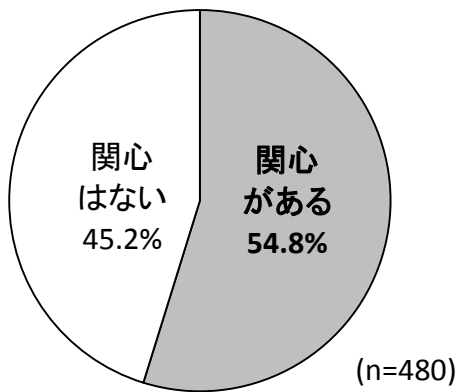


半数以上(54.8%)が「プレミアムフライデー」に関心あり。

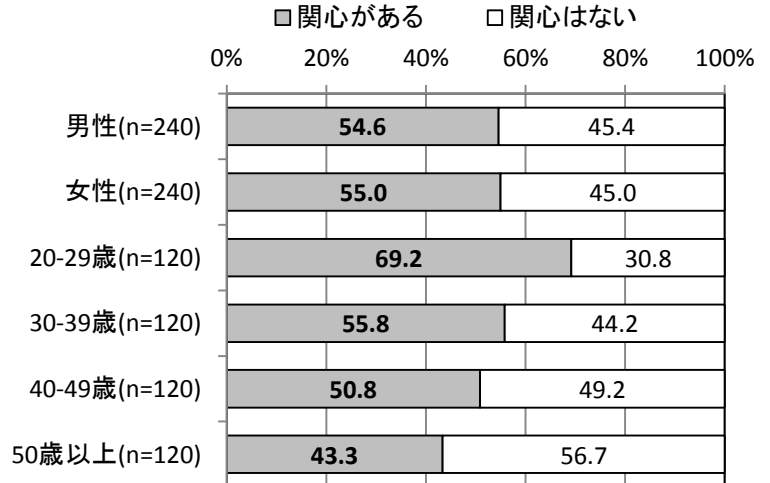
制度を利用してやりたいことのトップは「運動・スポーツ」(42.7%)で、20代~30代の希望が多い。

「プレミアムフライデーへの関心はありますか」との設問(単一回答)では、54.8%が「関心がある」と回答しています。また、男女別でみると、「関心がある」と回答したのは男女でほとんど差がありませんでしたが、年代別でみると、年代が若くなるほど「関心がある」と回答が増えています。

図表 32「プレミアムフライデーへの関心」

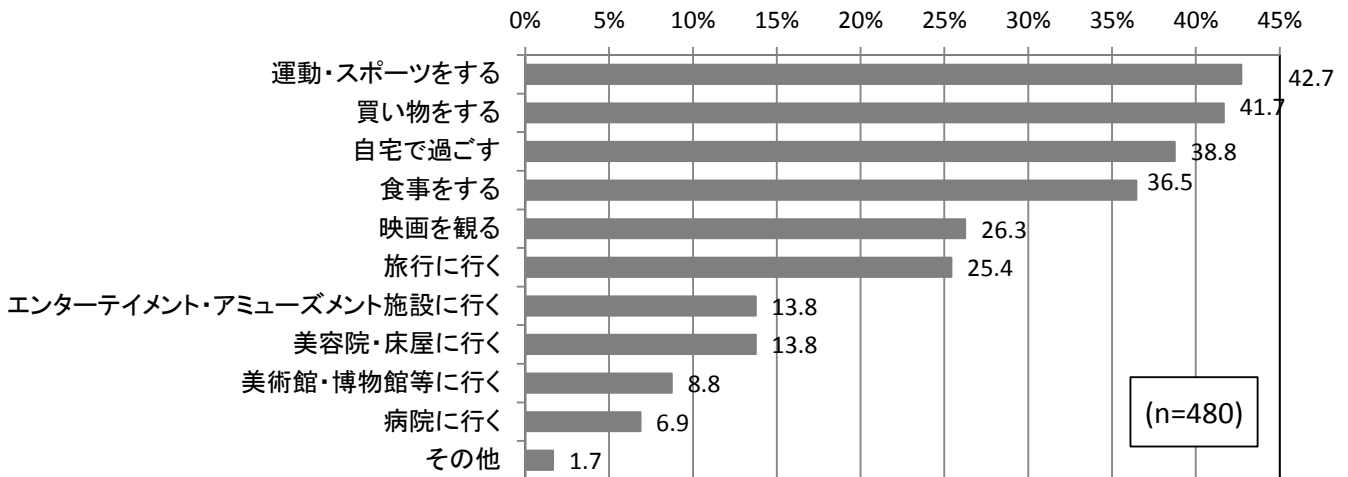


図表 33「プレミアムフライデーへの関心／性別・年代別」

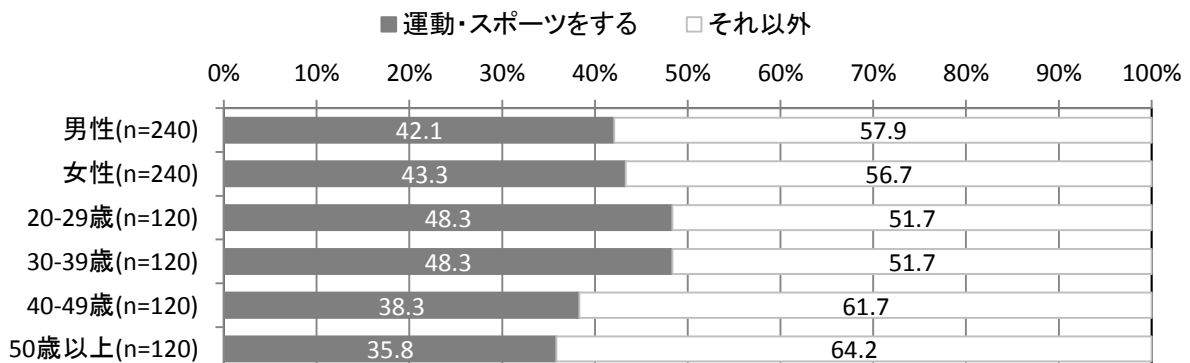


「プレミアムフライデーを利用して早く退社できた場合、その時間に何をしたいと思いますか。」との設問(複数回答)では、「運動・スポーツをする」42.7%、次いで「買い物をする」41.7%、「自宅で過ごす」38.8%、「食事をする」36.5%が続きます。「運動・スポーツをする」と回答を男女別にみるとほとんど違いはありませんが、年代別にみると、20代、30代が5割弱と他の年代よりも高くなっています。

図表 34「プレミアムフライデーを利用してしたいこと」



図表 34「プレミアムフライデーを利用してしたいこと(運動・スポーツをする)／性別・年代別」



【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 3,550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: 2017年5月2日～5月8日

【参考資料】

■第1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

2013/09/24

<http://www.goldwin.co.jp/corporate/info/page-7917>

■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

2015/07/02

<http://www.goldwin.co.jp/corporate/info/page-13277>

GOLDWIN 株式会社ゴールドウイン お問い合わせ先一覧 <http://www.goldwin.co.jp/>

【このリリースについて】

コーポレートコミュニケーション室

TEL.03-3481-7250