

スポーツに関する意識調査

スポーツをする頻度 理想は週1回以上 4割弱が実行

スポーツの目的「健康維持・体力づくり」85.9%

マーケティングリサーチを行う株式会社メディアインタラクティブ（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行っております。今回、2011年10月26日～27日の2日間に、全国の20歳以上の男女500名を対象に「スポーツに関する意識調査」をテーマにした、インターネットリサーチを実施いたしました。

近年ランニングが最注目され、皇居ランナーという呼称ができる程となっています。従来から注目されているスキーなどのウィンタースポーツやサーフィンなどのマリンスポーツの他にも、登山などもお金を使わず、老若男女を問わない運動として注目されています。スポーツの秋でもあり‘体を動かす’ことに関心が集まっている今、スポーツにおいて、どのように考えて送っているのかについて調査致しました。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社メディアインタラクティブの運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用した WEB アンケート方式で実施
2. 調査の対象：全国の20歳以上の男女500名
3. 有効回答数：500人
4. 調査実施日：2011年10月26日(水)～10月27日(木)

【調査結果概要】

【1】この一年間の運動・スポーツの頻度は「週に1回以上運動している」

この一年間の運動・スポーツの頻度を伺った所、「週に1回以上運動している」人は38%という結果になりました。「日頃十分に運動・スポーツができていない」と回答した人が多数いたことから、どうやら皆さん現状の運動量では‘十分’だと考えていないことが分かります。運動・スポーツには‘これだけやれば十分’という基準がないので、運動をし始めると、まだ足りないんじゃないかと考え満足しないのではないのでしょうか。

【2】スポーツをする頻度 理想は週1回以上 4割弱が実行

週に1回～週3回と回答している人が58%という結果になりました。運動を行う人の理想は、1週間に最低1回以上定期的に運動を行うことのようにです。しかし、週に複数回運動をするとなるとなかなか時間が確保できず、結果として満足する運動量が確保できなくなっているのではないのでしょうか。

【3】スポーツの目的「健康維持・体力づくり」85.9%

「健康維持・体力作りの為」と回答した人が85.9%と圧倒的な結果となりました。近年「メタボリックシンドローム」という言葉が流行り、体型の維持も健康のうちという意識が強くなってきています。健康維持とダイエットを兼ねて運動している人も多いのではないかと予想されます。また、「ストレス解消の為」「趣味・楽しみの為」と回答した人も多く、運動することに楽しみを見出している人も多いようです。

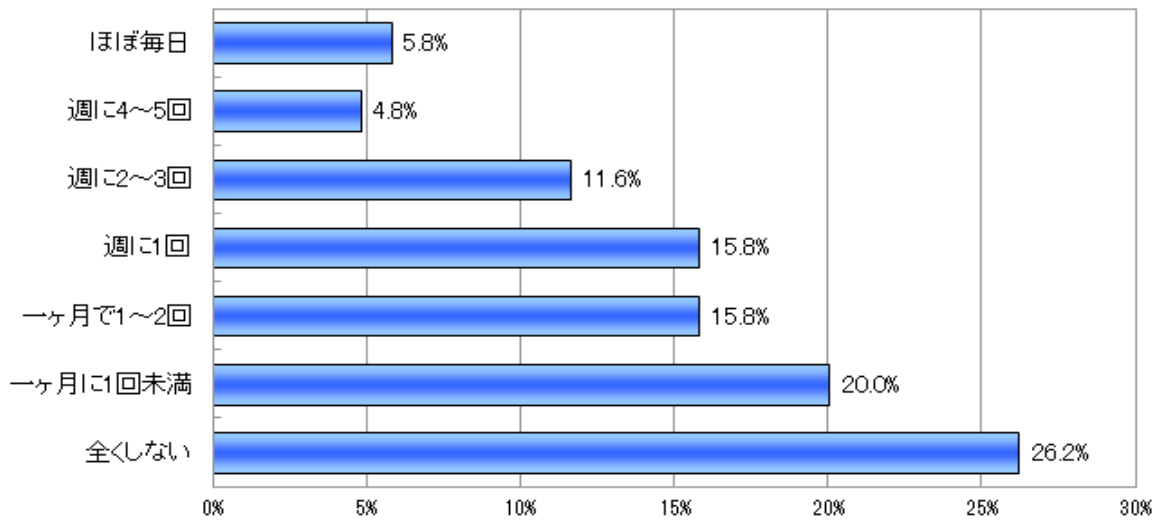
・・・本件に関するお問い合わせ先・・・

メディアインタラクティブ広報事務局 担当：飯村

E-mail : pr@i-research.jp

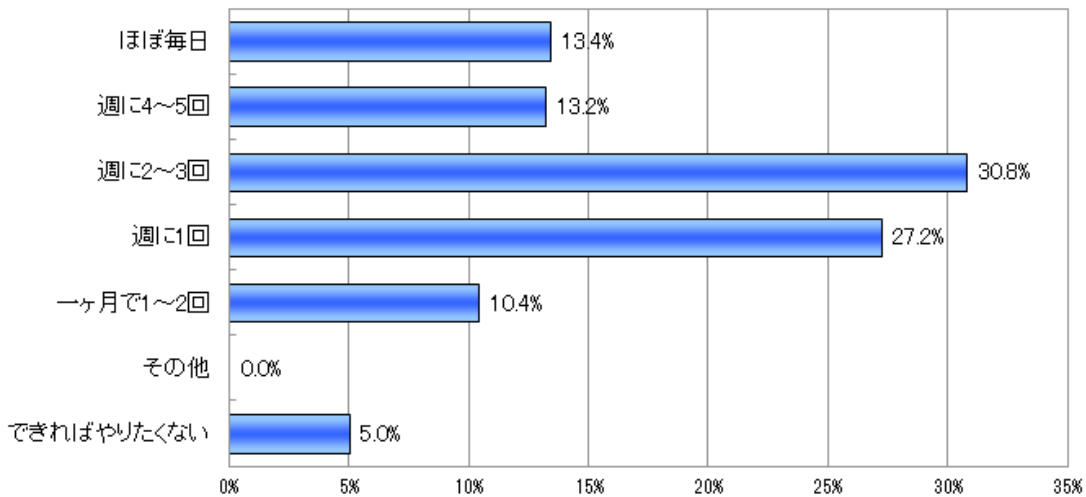
2011.11.1

Q. あなたはこの一年間で、運動・スポーツをどのくらいの頻度で行なっていますか。(N=500)



週に1回以上運動している人は38%という結果になりました。前問で、「日頃十分に運動・スポーツができていない」と回答した人が多数いたことから、どうやら皆さん現状の運動量では‘十分’だと考えていないことが分かります。運動・スポーツには‘これだけやれば十分’という基準がないので、運動をし始めると、まだ足りないんじゃないかと考え満足しないのではないのでしょうか。

Q. あなたは、運動・スポーツはどのくらいの頻度で行いたいと思いますか。(N=500)



週に1回~週3回と回答している人が58%という結果になりました。運動を行う人の理想は、1週間に最低1回以上定期的に運動を行うことのようにです。しかし、週に複数回運動をするとなるとなかなか時間が確保できず、結果として満足する運動量が確保できなくなっているのではないのでしょうか。

・・・本件に関するお問い合わせ先・・・

メディアインタラクティブ広報事務局 担当：飯村

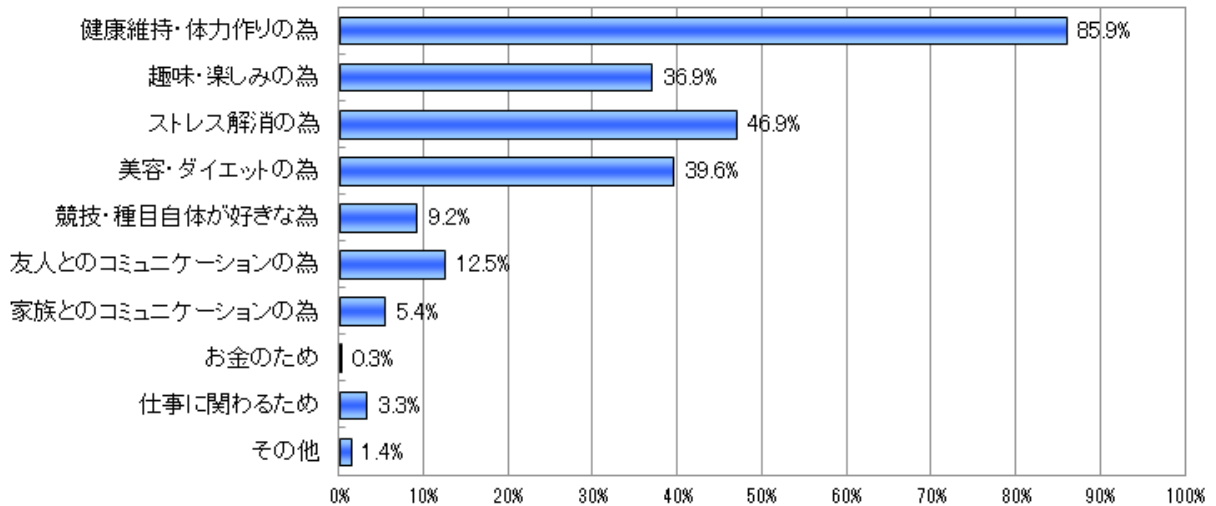
E-mail : pr@i-research.jp

PRESS RELEASE



2011.11.1

Q. あなたが運動・スポーツをする理由・目的はなんですか。(N=369 複数回答可)



「健康維持・体力作りの為」と回答した人が 85.9%と圧倒的な結果となりました。近年「メタボリックシンドローム」という言葉が流行り、体型の維持も健康のうちという意識が強くなってきています。健康維持とダイエットを兼ねて運動している人も多いのではないかと予想されます。また、「ストレス解消の為」「趣味・楽しみの為」と回答した人も多く、運動することに楽しみを見出している人も多いようです

【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。
<例> 「インターネット調査のメディアインタラクティブが実施した調査結果によると・・・」

【詳細資料無料ダウンロードのお知らせ】

弊社アイリサーチサイトにて本調査における詳細資料の無料ダウンロードサービスを行っております。
ご興味のある方は下記より、アクセスをお願いします。

■無料独自調査データダウンロードサービス

http://www.i-research.jp/report_dl/list.html

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社メディアインタラクティブ

広報事務局：飯村崇史

TEL 03-6826-5000 FAX 03-6419-8375

e-mail pr@i-research.jp <http://www.i-research.jp>

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 3-26-18 矢倉ビル 6F

・・・本件に関するお問い合わせ先・・・
メディアインタラクティブ広報事務局 担当：飯村
E-mail：pr@i-research.jp