

2022年11月24日

株式会社FJネクストホールディングス

首都圏の単身生活者 『生活事情』 アンケート第14弾

ひとり暮らしの「運動・スポーツふれあい事情」調査

- 約6割が運動不足を自覚。女性は7割超
- 運動・エクササイズのトップ3は「筋トレ」「ウォーキング」「ランニング」
- 運動の目的、トップは「身体の調子を整える」ため
- 一緒にサッカー観戦したい有名人はアイドル「影山優佳」さん

適度な運動・エクササイズやスポーツ競技を楽しむことは、健康増進や心身のリフレッシュのためにとても重要と言われています。では、独身・ひとり暮らしの人たちの運動・エクササイズの実態はどのようなもののでしょうか？

株式会社FJネクストホールディングス（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：永井敦）は、ひとり暮らしの「運動・スポーツふれあい事情」をテーマに調査を実施。実際にどんな運動・エクササイズをどの程度、どういった目的で行っているのか、スポーツ競技とはどのように接しているのかなどについて聞いてみました。

■ 調査概要 ■

- ◆ 調査期間：2022年10月25日～27日
- ◆ 調査方法：インターネットによる調査
(インターネット調査会社を通じてサンプリング・集計)
- ◆ 調査対象：首都圏[※]在住 独身・ひとり暮らしの20代～30代 男女400人
※1都3県（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）

【調査対象】

(回答者の男女・年代比)

人	20代	30代	合計 (%)
男性	100	100	200 (50.0)
女性	100	100	200 (50.0)
合計 (%)	200 (50.0)	200 (50.0)	400 (100.0)

(回答者の職業等)

	会社員 正規・非正規 問わず	公務員 団体職員	専門職 弁護士・税理士・ 医師など	パート・ アルバイト	その他
人	349	30	16	1	4
(%)	(87.4)	(7.5)	(4.0)	(0.3)	(1.0)

(回答者の居住地)

	東京都	埼玉県	千葉県	神奈川県
人	237	59	38	66
(%)	(59.3)	(14.8)	(9.5)	(16.5)

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

(株)FJネクストホールディングス 経営戦略室 担当：寺内 TEL 03-6733-7711

< 要 約 >

<質問 1> 運動・エクササイズなどで体を動かすことは好きですか？

◆ 7割近くが体を動かすことが「好き」

<質問 2> 現在のあなたは、運動が足りていますか、不足していますか？

◆ 約 6割が運動不足を自覚。女性は7割超

<質問 3> あなたが健康維持・増進、体力増強のために運動・エクササイズをする頻度は？

◆ 「週一回以上」運動している人は約 6割

<質問 4> あなたが自宅または自宅周辺で行っている運動・エクササイズは何ですか？

◆ トップ 3は「筋トレ」、「ウォーキング」、「ランニング」

女性では「ストレッチ」、「ヨガ」も

<質問 5> あなたが運動、エクササイズする一番の目的は何ですか？

◆ 運動の目的トップは「身体の調子を整える」ため。

男性は「筋力向上」、女性は「ダイエット」を重視

<質問 6> あなたが通勤時に実践している運動・エクササイズは何ですか？

◆ 通勤時の運動、「階段を利用する」、「一駅分歩く」、「車内では座らない」

<質問 7> あなたはスポーツについて、自らする派ですか、観戦派ですか？

◆ スポーツはする？観る？ “実践派” が “観戦派”をわずかに上回る

<質問 8> あなたがスポーツを観戦するスタイルについて、一番好きなものは何ですか？

◆ スポーツ観戦は「家でひとりで観戦」が過半数。「リアル観戦」は3割

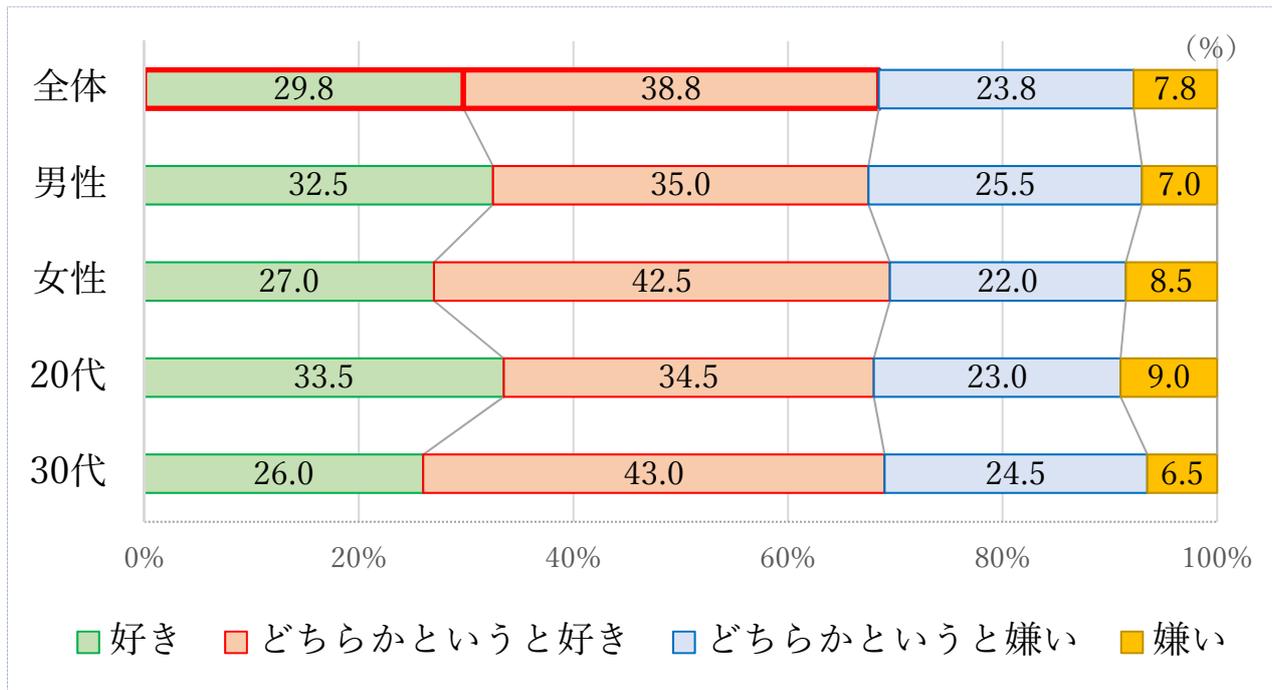
<質問 9> あなたは試合結果が分かっているにもかかわらず、録画や見逃し配信で視聴しますか？

◆ 結果がわかっているにもかかわらず録画、見逃し配信を見る人は2割。

<質問 10> サッカーと一緒に観戦したい有名人は？

◆ 一緒に観戦したい人 1位はアイドル「影山優佳」さん

＜質問1＞ 運動・エクササイズなどで体を動かすことは好きですか？

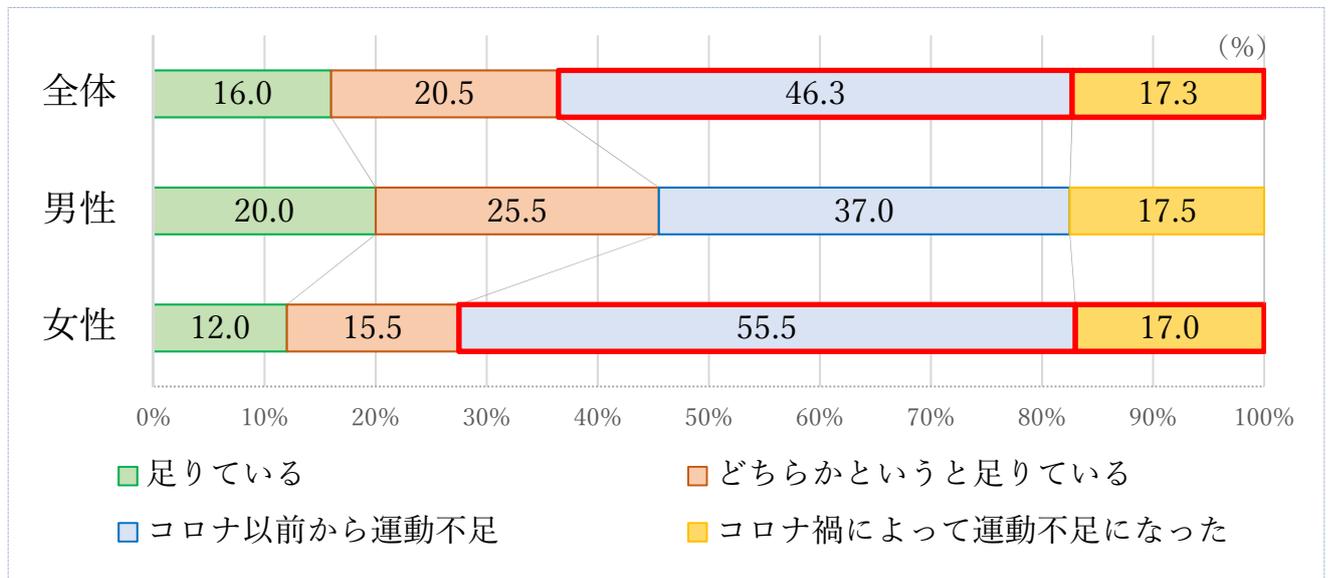


◆ 7割近くが体を動かすことが「好き」

健康維持には適度な運動が必要ですが、運動やエクササイズで体を動かすことについて、好きか嫌いかを聞いてみました。

結果は、「好き」(29.8%)、「どちらかという好き」(38.8%)を合わせて約7割(68.6%)が“好き”と回答しました。一方、まったくの「嫌い」という人は1割未満(7.8%)でした。多くの方が体を動かすことが“好き”なようです。この傾向は、男女、年代別でも同様でした。

＜質問2＞ 現在のあなたは、運動が足りていますか、不足していますか？



◆約6割が運動不足を自覚。女性は7割超

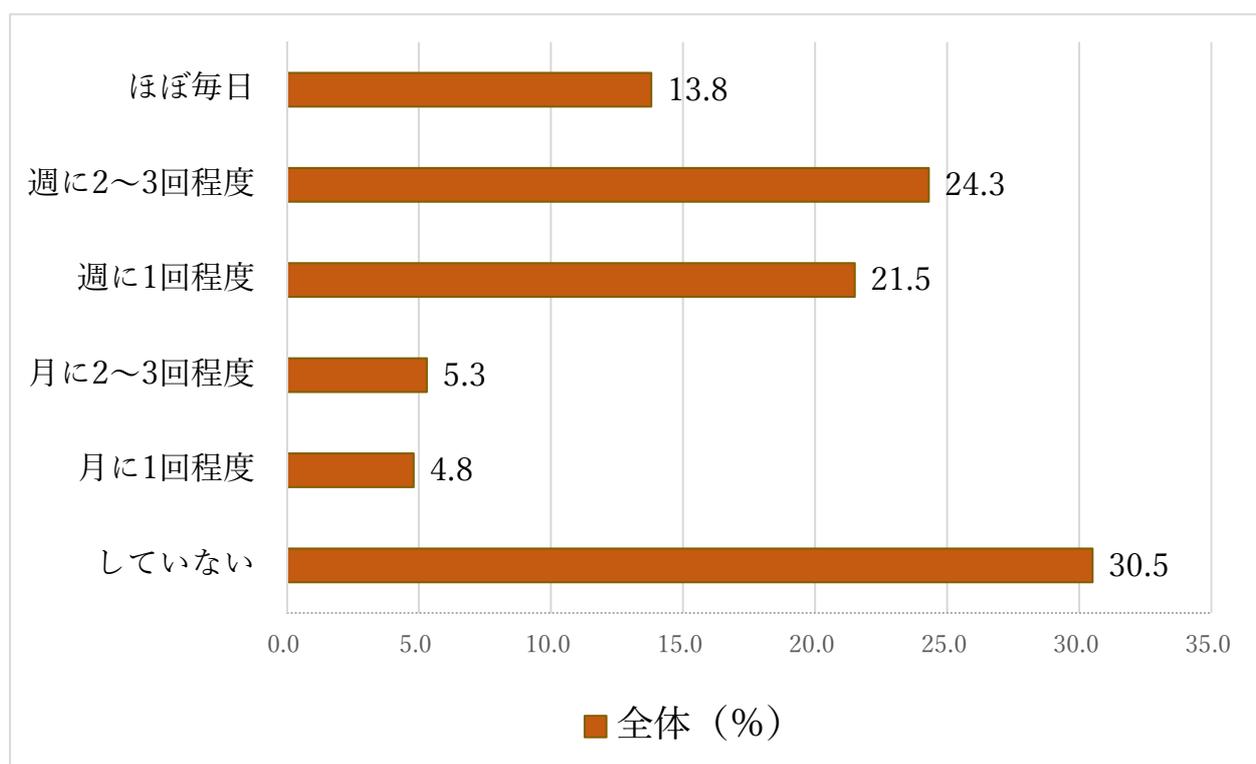
では、実際の運動量はどうか？運動が足りているか、運動不足かを聞いたところ、「コロナ禍以前から運動不足」(46.3%)、「コロナ禍によって運動不足になった」(17.3%)を合わせると、6割超(63.6%)が、今の自分は“運動不足”と感じています。

特に、女性では“運動不足”(*)を自覚する人が7割超(72.5%)と多く、男性の54.5%を18ポイントも上回りました。

前問の結果と合わせて考えると、運動・エクササイズで体を動かすこと自体は好きだが、実際は十分な運動量が得られていない、というのが実情のようです。

※「コロナ禍以前から運動不足」(55.5%) + 「コロナ禍によって運動不足になった」(17.0%)

<質問3> あなたが健康維持・増進、体力増強のために運動・エクササイズをする頻度は？



◆「週一回以上」運動している人は約6割

運動・エクササイズを行う頻度はどうか？

している人は「週に2-3回程度」(24.3%)、「週に1回程度」(21.5%)といったところが主流で、「ほぼ毎日」(13.8%)も1割程度いました。これらを合わせると、約6割(59.5%)は、少なくとも“週1回以上”運動・エクササイズをおこなっています。

＜質問4＞あなたが自宅または自宅周辺で行っている運動・エクササイズは何ですか？

(%：○内数字は順位)

位		全体	男性	女性	20代	30代
	サンプル数(人)	278	137	141	136	142
1	筋トレ	54.0	57.7 ①	50.4 ②	55.9 ①	52.1 ①
2	ウォーキング	48.9	43.8 ③	53.9 ①	55.1 ②	43.0 ②
3	ランニング(ジョギング)	34.9	48.2 ②	22.0	35.3 ③	34.5 ③
4	ストレッチ	32.7	24.8	40.4 ③	32.4	33.1
5	ヨガ	11.5	2.2	20.6	8.8	14.1
6	運動系ゲーム	2.5	0.0	5.0	2.9	2.1
—	その他	6.8	8.0	5.7	7.4	6.3

◆トップ3は「筋トレ」、「ウォーキング」、「ランニング」

女性では「ストレッチ」、「ヨガ」も

ひとり暮らしをする中、手近で実際に行っている運動内容を聞いてみました。(※前問の「していない」回答者を除く 278人)

トップ3は、「筋トレ」(54.0%)、「ウォーキング」(48.9%)、「ランニング(ジョギング)」(34.9%)の順でした。

男女別で見ると、男性は「筋トレ」(57.7%)、「ランニング」(48.2%)の割合が高いのに対し、女性は男性と比べて「ランニング」(22.0%)が低く、反対に「ウォーキング」(53.9%)、「ストレッチ」(40.4%)、「ヨガ」(20.6%)の割合が高いのが特徴です。

また、「運動系ゲーム」は、少数ですが女性の運動ツールとして利用されているようです。

＜質問5＞あなたが運動、エクササイズする一番の目的は何ですか？

(%：○内数字は順位)

位		全体	男性	女性	20代	30代
	サンプル数(人)	278	137	141	136	142
1	身体の調子を整える	25.5	23.4 ③	27.7 ②	18.4	32.4 ①
2	ダイエット	23.4	16.1	30.5 ①	22.8 ③	23.9 ②
3	筋力向上	22.7	29.9 ①	15.6	24.3 ①	21.1 ③
4	リフレッシュ	21.6	21.9 ②	21.3 ③	24.3 ①	19.0
5	技術向上	6.1	8.0	4.3	8.8	3.5
—	その他	0.7	0.7	0.7	1.5	0.0

◆運動の目的トップは「身体の調子を整える」ため。

男性は「筋力向上」、女性は「ダイエット」を重視

運動・エクササイズをする一番の目的は何でしょうか？

全体では「身体の調子を整える」が 25.5%で1位。続いて「ダイエット」(23.4%)、「筋力向上」(22.7%) でした。

男女別で見ると、男性は「筋力向上」(29.9%) が1位に対し、女性は「ダイエット」(30.5%) が1位と差が出ました。

また、20代は「筋力向上」(24.3%)、「リフレッシュ」(24.3%) の割合が高いのに対し、30代は「身体の調子を整える」(32.4%) の割合が高いのが特徴で、年代差が出ました。

<質問6> あなたが通勤時に実践している運動・エクササイズは何ですか？

(%：○内数字は順位)

位		全体	男性	女性	20代	30代
	サンプル数(人)	278	137	141	136	142
1	階段を利用する	52.5	44.5 ①	60.3 ①	59.6 ①	45.8 ①
2	一駅分歩く	32.4	30.7 ②	34.0 ②	38.2 ②	26.8 ②
3	車内では座らない	19.8	16.8 ③	22.7 ③	22.8	16.9 ③
4	歩いて通勤している	17.3	14.6	19.9	24.3 ③	10.6
5	自転車で通勤している	12.6	14.6	10.6	12.5	12.7
6	通勤電車、バスではつま先立ち	6.1	5.8	6.4	8.8	3.5
7	ランニングで通勤している	3.2	4.4	2.1	2.9	3.5
8	その他	0.7	1.5	0.0	1.5	0.0
—	特にしていない	21.9	24.8	19.1	14.0	29.6

◆ 通勤時の運動、「階段を利用する」、「一駅分歩く」、「車内では座らない」

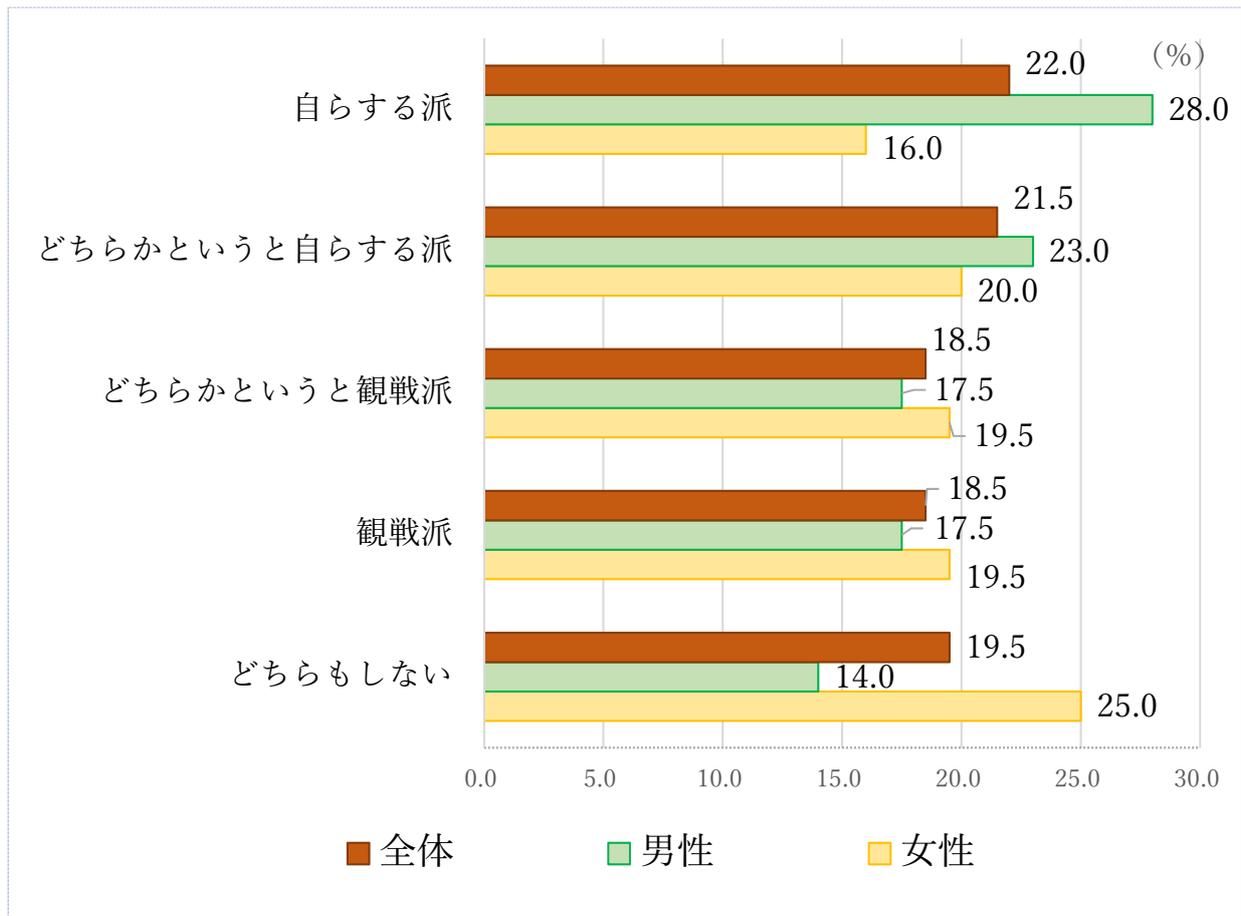
通勤も一つの運動・エクササイズと言えます。通勤中に心がけている運動を聞いてみました。

上位3項目は「階段を利用する」(52.5%)、「一駅分歩く」(32.4%)、「車内では座らない」(19.8%) でした。「階段を利用する」は過半数が回答しており、最も実践しやすい運動と言えます。また、「歩いて通勤している」(17.3%)、「自転車で通勤している」(12.6%) という人も少数ですがいます。

「特にしていない」(21.9%) は2割程度であることから、内容は別として、通勤中に体を動かすことを意識している人が多いことがわかります。

ちなみに、男性の約4人に1人(24.8%) は「特にしていない」で、女性(19.1%) に比べると高い数字でした。

＜質問7＞あなたはスポーツについて、自らする派ですか、観戦派ですか？



◆スポーツはする？観る？“実践派”が“観戦派”をわずかに上回る

スポーツはするものか？観るものか？を聞いてみました。

実践派（「自らする」22.0%+「どちらかという、自らする」21.5%）が43.5%で、観戦派（「どちらかという観戦」18.5%+「観戦」18.5%）は37.0%と、実践派が観戦派をやや上回りました。男性は実践派51.0%、観戦派35.0%と実践派が主流なのに対し、女性は実践派36.0%と観戦派39.0%が拮抗し、「自らしないし、観戦もしない」という人も4人に1人（25.0%）と多く、男性とは異なる傾向を示しました。

＜質問8＞ あなたがスポーツを観戦するスタイルについて、一番好きなものは何ですか？

(%：○内数字は順位)

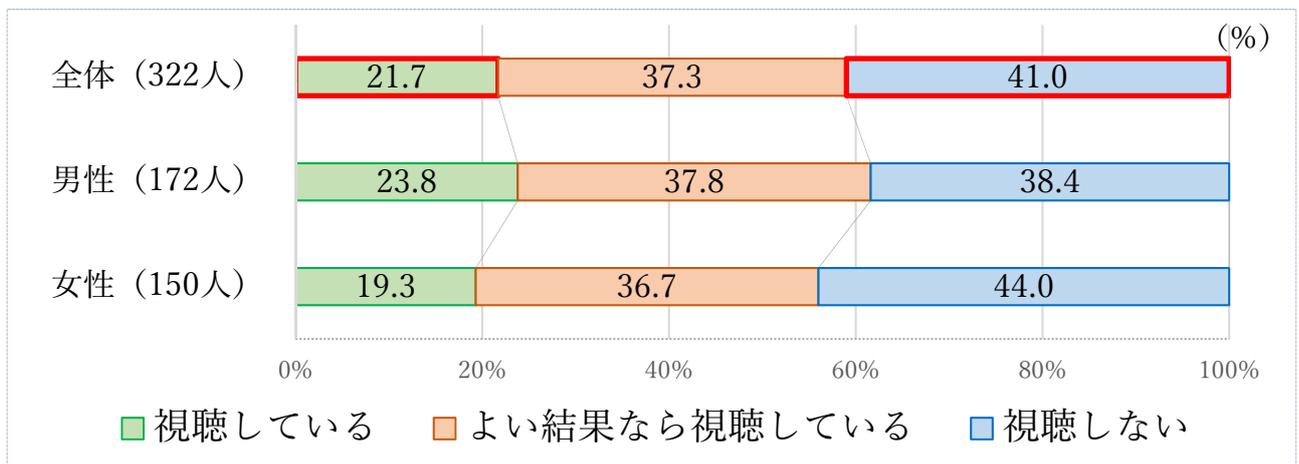
位		全体	男性	女性	20代	30代
	サンプル数(人)	322	172	150	150	172
1	家で一人で観戦	51.9	55.2 ①	48.0 ①	48.7 ①	54.7 ①
2	スタジアムでのリアル観戦	31.4	32.0 ②	30.7 ②	29.3 ②	33.1 ②
3	家で仲間と観戦	9.6	6.4	13.3	13.3	6.4
4	スポーツバーでの観戦	5.3	4.1	6.7	6.7	4.1
5	パブリックビューイングでの観戦	1.9	2.3	1.3	2.0	1.7

◆スポーツ観戦は「家でひとりで観戦」が過半数。「リアル観戦」は約3割

好きなスポーツ観戦のスタイルについて聞いてみました。(※前問の「自らしないし、観戦もしない」回答者を除く 322 人)

最も多かった回答は「家でひとりで観戦」が過半数 (51.9%) を占め、「スタジアムでのリアル観戦」(31.4%) を上回りました。非リアル観戦では、他に「パブリックビューイング」や「スポーツバー」などでの観戦や、「家で仲間との観戦」のスタイルもありますが、いずれも割合は数パーセントと少数でした。ひとり暮らしの人にとってスポーツ観戦は、「家でひとりで観る」のが定番のようです。コロナ禍という状況も影響しているのかもしれませんが。

＜質問9＞ あなたは試合結果が分かっているにもかかわらず、録画や見逃し配信で視聴しますか？



◆結果がわかっているにもかかわらず、録画や見逃し配信を見る人は2割強

レコーダーの普及はもちろん、「見逃し配信」も充実した今、ライブ中継を見なくても、あとで試合を見返すことはとても簡単になりました。では、結果がわかっている試合でも視聴するのでしょうか？

最も多かったのは「視聴しない」(41.0%) でしたが、一方、結果内容にかかわらず「視聴している」という人も約2割 (21.7%) いました。

<質問 10> サッカーと一緒に観戦したい有名人は？

(票：○内数字は順位)

位	氏名 (肩書)	全体	男性	女性
1	影山 優佳 (アイドル：日向坂 46、女優)	13	13 ①	0
2	内田 篤人 (元プロサッカー選手、タレント)	7	2	5 ①
3	中田 英寿 (元プロサッカー選手、実業家)	6	3	3 ②
	本田 圭佑 (元プロサッカー選手、実業家)		5 ②	1
5	三浦 知良 (プロサッカー選手)	5	4 ③	1
	松岡 修造 (タレント、スポーツ解説者)		2	3 ②
7	綾瀬 はるか (女優)	4	3	1
	矢部 浩之 (お笑いタレント、スポーツキャスター)		3	1
9	ワッキー (お笑いタレント)	3	2	1
	吉田 麻也 (プロサッカー選手)		0	3 ②
	広瀬 アリス (女優)		2	1
	川平 慈英 (タレント、スポーツキャスター)		2	1
	渡辺 直美 (お笑いタレント、インフルエンサー)		0	3

◆一緒に観戦したい人 1位はアイドル「影山優佳」さん

世界中のサッカーファンが注目する大会が始まっています。そこで、一緒にサッカー観戦したい有名人を聞いてみました。

結果は、女優・アイドルで日向坂 46 メンバーの「影山優佳」さんが、サッカー元日本代表や現役選手の面々を抑えて1位となりました。大のサッカー好きで、“アイドル界ナンバー1 のサッカー通”といわれています。

2位以下は、2位「内田篤人」さん、3位「中田英寿」と「本田圭佑」さん、そして、5位には“キングカズ”こと「三浦知良」選手、9位「吉田麻也」選手など、元日本代表のレジェンドや現役選手たちが入りました。

◆「株式会社FJネクストホールディングス」(プライム市場:8935)

事業内容:グループ会社の経営管理、不動産特定共同事業、不動産の企画開発、売買
創 業:1980年7月

「都市住空間への挑戦と創造を通して、豊かな社会づくりに貢献していく」を企業理念に、首都圏にて『ガーマンションシリーズ』を展開しています。社会の一線で活躍する首都圏の単身者の生活を支えるインフラとして、また、安定した収益を不動産に求める方への資産運用商品として、地域や社会と一体となり、都市住空間の創造に取り組んでいます。