

## 運動習慣についての調査 習慣的に運動している 48%

日本最大級の体験型情報サイト「ファンくる」を運営する株式会社ファンくる（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：山口敬人）は、「ファンくる」会員を対象に、定期的に消費者の意識調査を実施しています。今回は運動習慣についての調査（有効回答者数1,010名）を2024年1月26日～1月31日に実施しました。



いつもの移動手段が電車や乗用車だと、普通の生活をしているだけでは運動不足を感じる方も少なくないのではないのでしょうか。自宅でスキマ時間にできる運動からパーソナルトレーニングに至るまで様々な運動方法がありますが、どのくらいの方が習慣的に運動をしているのか、興味のある運動習慣など、「ファンくる」会員1,010名（男性223名、女性787名）に調査を実施しました。

習慣的に運動している方は48%で、50代以上は57%と半数以上が運動習慣を取り入れていることが分かりました。実際に取り組んでいる運動は、「自宅でできる運動」が49%と最も多く、次いで「ジョギング、ウォーキング等」が41%でした。運動にかけるお金は、毎月「5,000～10,000円未満」が47%と最多で、「1,000円未満」が30%と続きました。習

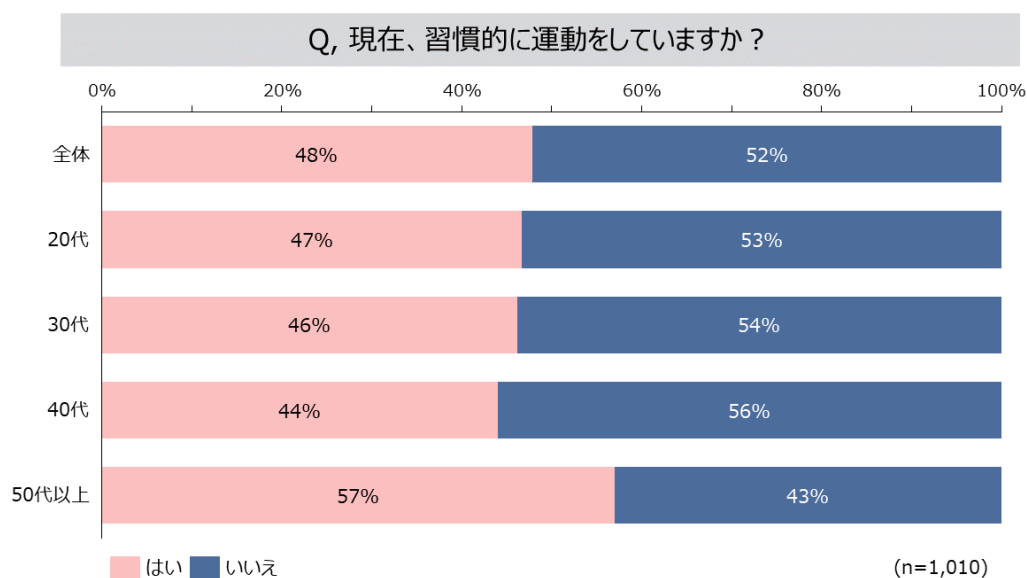
慣的な運動方法を決める際は「手軽さ」を重視する方が 64%と最も多く、次いで「アクセスの良さ」が 11%でした。また参考にするのは「SNS (X/YouTube 等)」が 64%と最も多く、「Web サイト」が 40%と続いています。また、興味のある運動習慣がある方は 71%で、「ヨガ・ピラティススタジオ」に興味を持つ方が 36%と最も多く、次いで「自宅でできる運動」が 34%でした。

### 【調査結果サマリー】

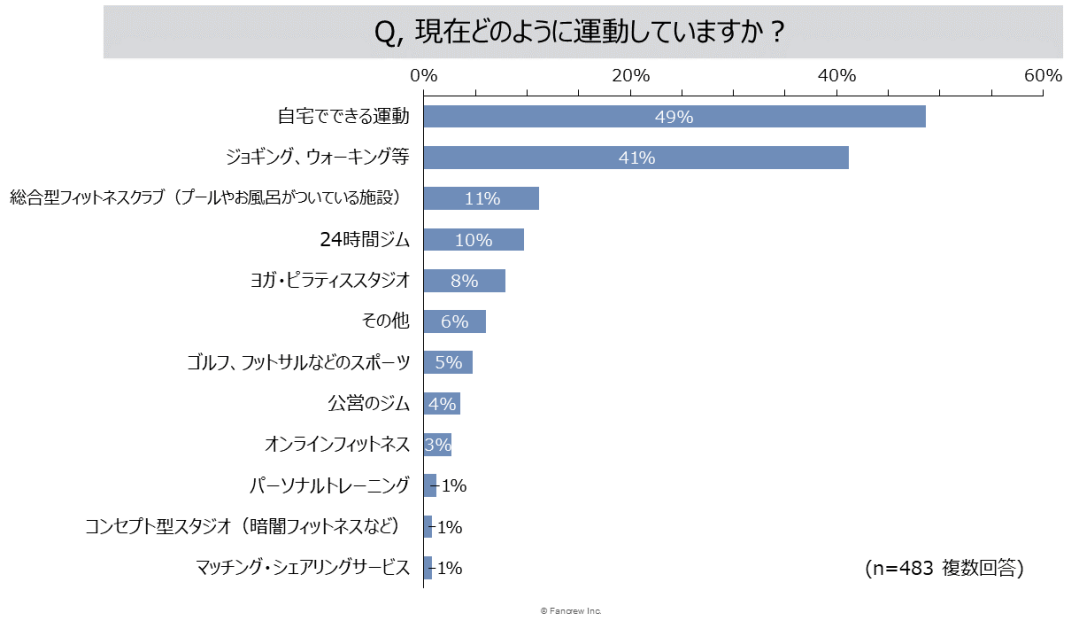
1. 現在習慣的に運動している 48%
2. 「自宅でできる運動」、「ジョギング、ウォーキング等」に取り組む
3. 運動にかけるお金は 5,000 円未満が 77%
4. 慣的な運動方法を決める際は「手軽さ」を重視、参考にするのは SNS
5. 興味のある運動習慣がある 71%、「ヨガ・ピラティススタジオ」、「自宅でできる運動」に関心

### 【調査結果】

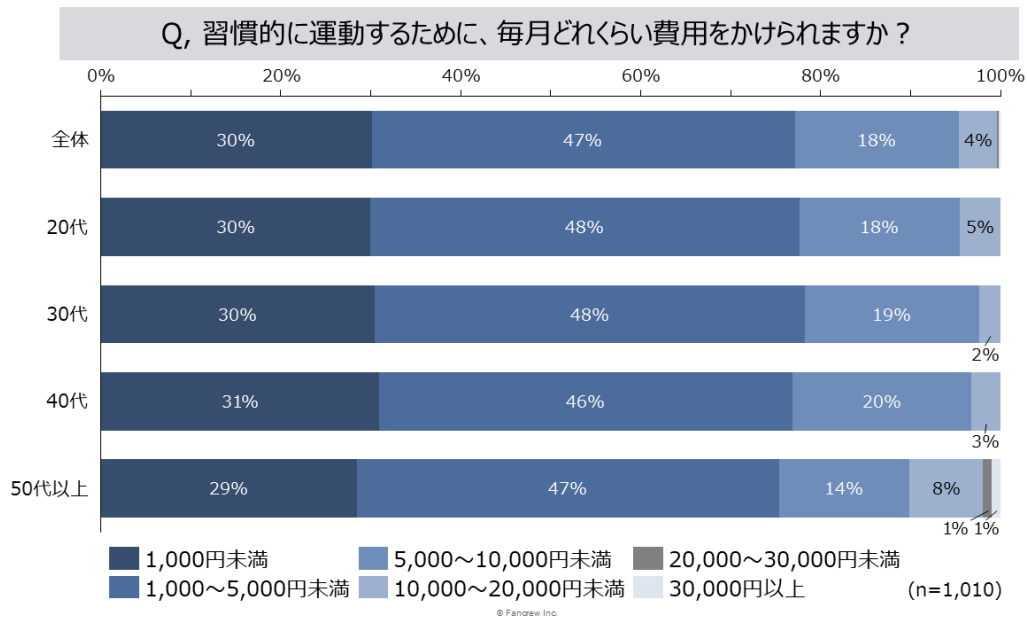
1. 現在習慣的に運動している 48%



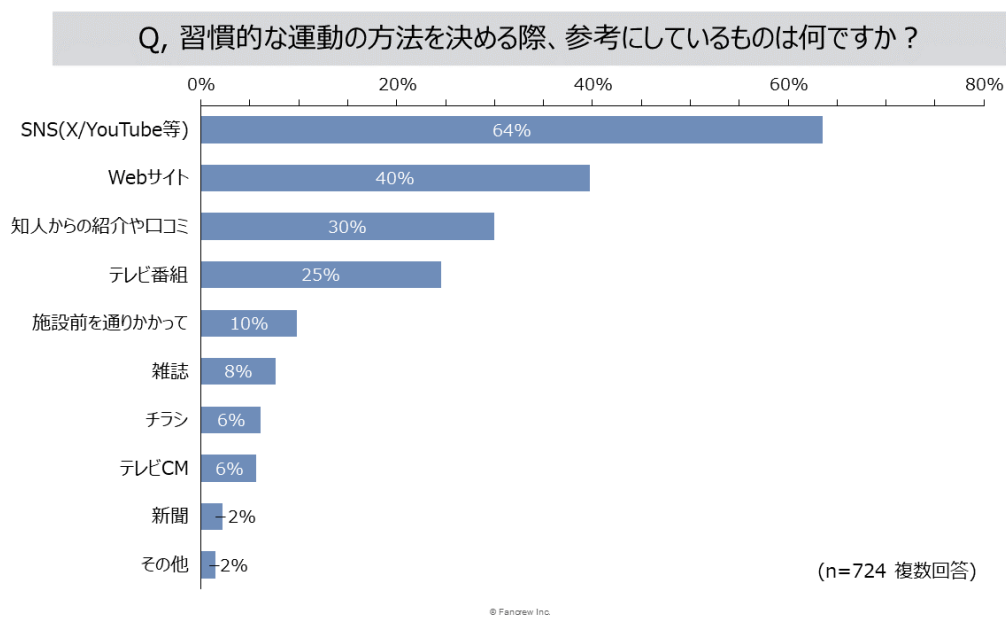
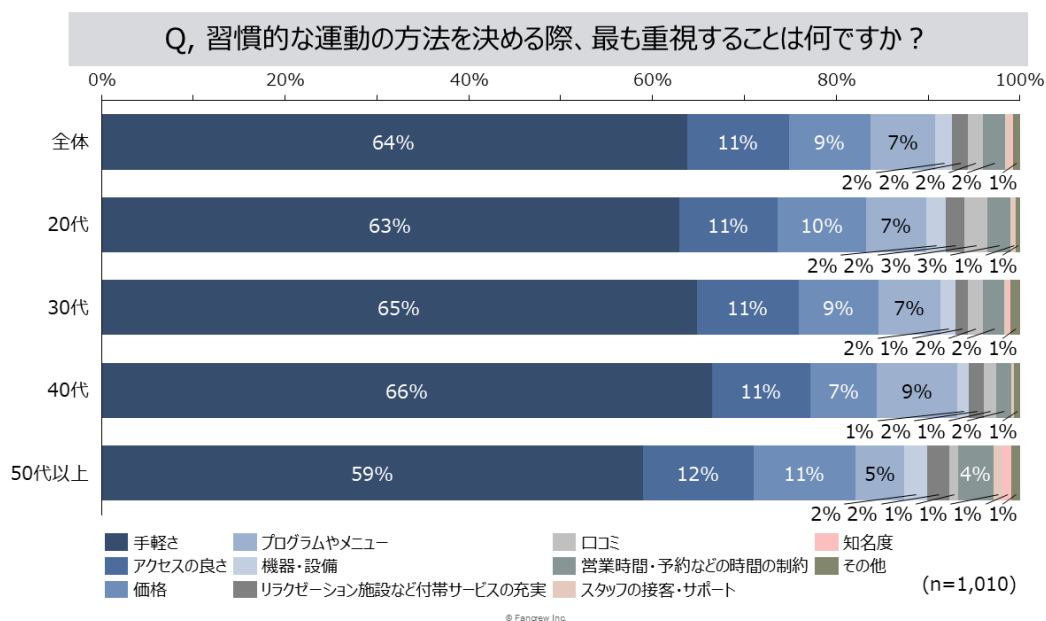
## 2. 「自宅でできる運動」、「ジョギング、ウォーキング等」に取り組む



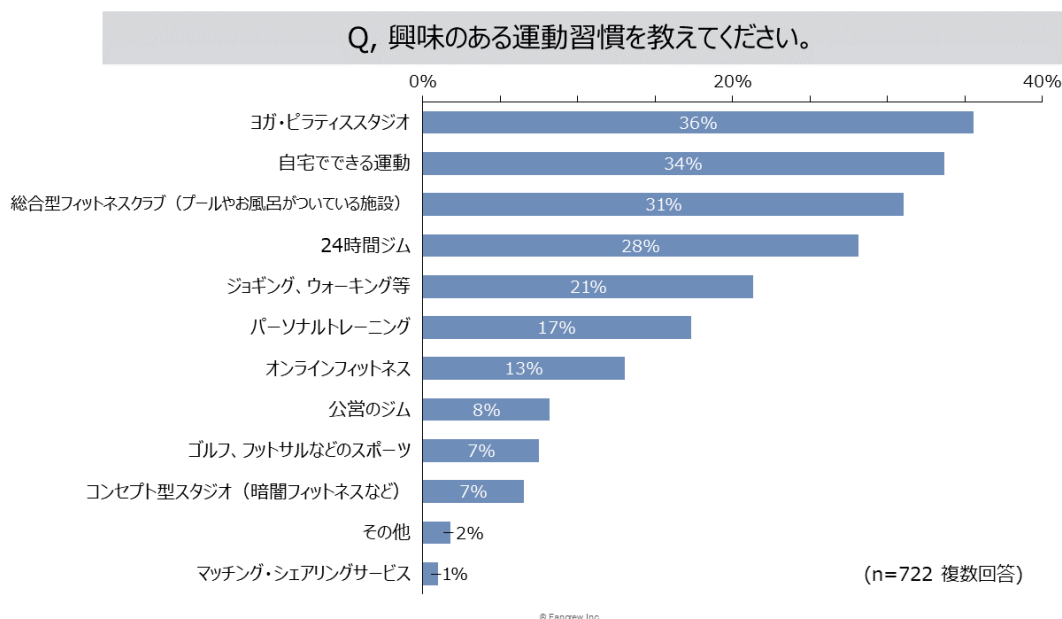
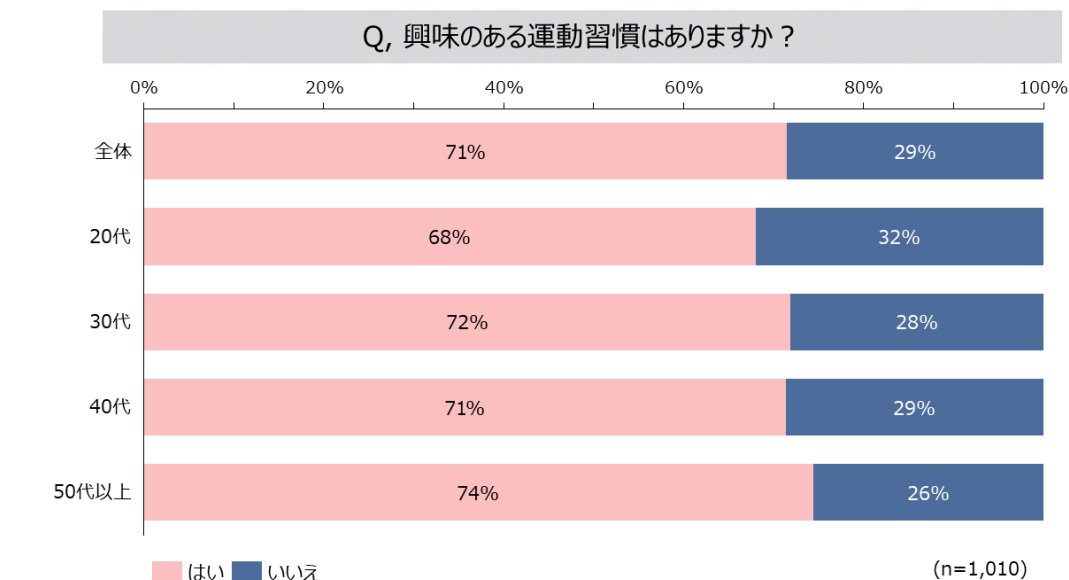
## 3. 運動にかけるお金は 5,000 円未満が 77%



#### 4. 習慣的な運動方法を決める際は「手軽さ」を重視、参考にするのは SNS



## 5. 興味のある運動習慣がある 71%、「ヨガ・ピラティススタジオ」、「自宅でできる運動」に関心



今回の結果から、お金をかけずに手軽に始められる運動を中心に、習慣的に運動をしている方が多いことが分かりました。自宅でできる運動に取り組んでいる方が最多で、習慣的な運動方法を決める際には SNS を参考にする方が最も多いことから、YouTube など SNS で発信されているトレーニングやフィットネスに関するコンテンツの人気の高さが伺えました。

本調査では全 12 問で得た回答を年代別、職業別、居住地域別に集計しています。

### 【調査概要】

調査方法：インターネット調査

調査対象：一般消費者

回答者：「ファンくる」に登録している全国 140 万人のユーザー

回答者数：1,010 名（男性 223 名、女性 787 名）

調査時期：2024 年 1 月 26 日～1 月 31 日

調査項目：運動習慣についての調査

設問数：12

※本調査の全結果をご希望の方は、ぜひ当社までご連絡ください。

※本調査結果引用時のお願い

本調査結果の引用時には、以下のご対応をお願い申し上げます。

クレジットに「株式会社ファンくる（Fancrew Inc.）調べ」と明記してください。

WEB 上で引用いただく際には、「ファンくる」(<https://www.fancrew.jp>)リンク付与をお願いいたします。

---

### 【ファンくるについて】



オペレーションレベルでの現場改善や、ブランド戦略やメニュー開発など経営レベルの戦略立案にお役立ていただける顧客体験（CX）マネジメント SaaS サービスです。当社が運営する登録者 140 万人の体験型情報サイト「ファンくる」から派遣するモニターや来店客へのアンケートから収集されたレポート等を、独自の手法で感情を定量化（特許取得済）し、当社が保有するビッグデータや様々な外部データソースとともに精緻に分析することによって顧客体験（CX）全容を捉え、顧客満足の改善優先度の特定や競合比較を安価にフィードバックすることができます。

---

### 【会社概要】

- 会社名：株式会社ファンくる
- 代表者：代表取締役社長 山口敬人
- 資本金：1 億円
- 創業：2004 年 8 月 26 日
- 所在地：東京都千代田区岩本町 1-10-5 TMM ビル 4F
- TEL：03-4400-6630

■FAX：03-5809-1468

■URL：<https://www.fancrew.co.jp/>

■事業内容：来店客調査「ファンくる CR」の運用・開発

消費者モニター調査「ファンくる MR」の運用・開発

販促・店頭調査「ファンくる PR」の運用・開発

従業員満足度調査「ファンくる ES」の運用・開発

体験型情報サイト「ファンくる」の運用・開発

インターネットリサーチ/マーケティング支援

【本件に関するお問い合わせ】

■株式会社ファンくる（担当：広報、Email：[pr@fancrew.co.jp](mailto:pr@fancrew.co.jp)）