

新型コロナ流行下での健康管理、運動の意識はどう変わった？

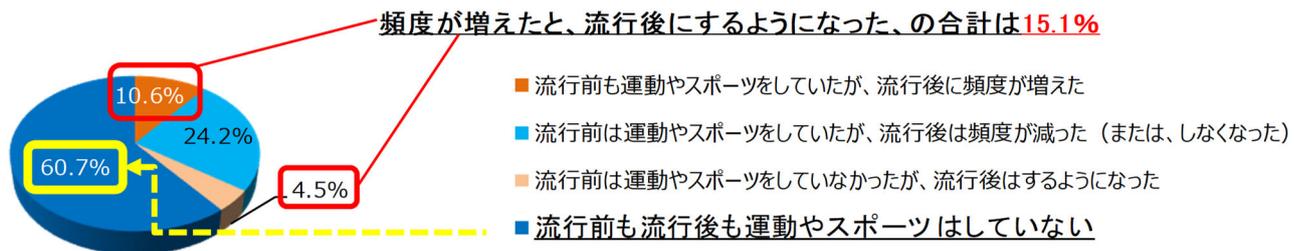
～家庭でできる健康グッズが人気？…意識の二極化がくっきりと～

国内1,300社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は消費財や暮らしにまつわるピックスをお届けする『Fromプラネット』の第140号として、新型コロナ流行下での運動に関する意識調査の結果をご紹介します。このリリースに未掲載データもご提供できますので、お気軽にお問い合わせください。

■ コロナ流行下だからこそ、健康に意識を向けてみる？！

ここ数年、「健康寿命」という概念が広まりつつあり、世界的に健康ブームが到来しています。通販では健康器具は売れ筋商品であり、街ではジョギングやウォーキングをする中高年の姿も目に付くようになりました。博報堂の昨年の調査では「2019年、始めたいこと」では第1位に「運動・体操・筋トレ」がランクイン。「2019年、やめたいこと」では「食べ過ぎ・飲み過ぎ」がトップでした。その矢先の新型コロナ流行です。不要不急の外出を避け、在宅勤務も増えてきた中で、「運動」に関する意識や行動は、どう変化したのでしょうか？今回は、調査データからそれを読み解いていきましょう。

図表1. 「新型コロナウイルスの流行前後で、あなたが日常的に運動やスポーツをする機会や頻度は、どのように変わりましたか」への回答



■ 実は「何もやってません」が6割を超えていた！

はじめに、「新型コロナウイルスの流行前後で、あなたが日常的に運動やスポーツをする機会や頻度はどのように変わりましたか」について聞きました。（図表1）

運動の頻度が増えた人や、新たに始めた人は、全体の15.1%となっています。現在運動している人のうち約4割が、新型コロナが流行したことから、運動を増やすか、始めるかしています。在宅勤務、在宅授業をすることで、通勤通学に取られていた時間が減ったことで、運動できる時間も増えています。

一方で、新型コロナ流行前後で、約6割の人が運動やスポーツをしていません。健康意識の高まりが言われますが、現代の日本では、自由に使える時間があっても、そもそも運動をしていない人が多数派を占めているようです。

次ページでは、新型コロナ流行後に、している運動、スポーツについて聞いていますが、増えた項目、減った項目、どちらも「ウォーキング・散歩」「体操・ストレッチ」「筋カトレーニング」が上位三項目を占めています。始めやすいことは、やめてしまいやすいことでもあるようです。

自由記載の項目から気になる回答を抽出してみましょう。「ダンススタジオに通っていましたが、オンラインでダンスレッスンを受けるようになりました。日々の動きが減り、運動不足を感じたため、オンラインヨガを新たにはじめました。」(30代女性)「コロナのためジム禁止になり5月にヨガマット購入。動画サイトをみながら筋トレをするように。」(20代女性)「通っていたジムを5月に退会。動画サイトを見て自主トレするようになった。」(40代男性)というように、動画サイトにアクセスして、それを参考に運動に取り組んでいる記載が目につきました。なかには「ラジオ体操を5年間毎日欠かさずしている。」(50代女性)「NHKテレビの体操を録画し、それを見て毎日行っている。」(70代以上男性)というように、TV・ラジオ番組を活用しているという記載も多くありました。ラジオ体操が、「国民保険体操」としてスタートしたのは1928年。92年たった現代でも、日常生活にしっかり根付いているようですね。

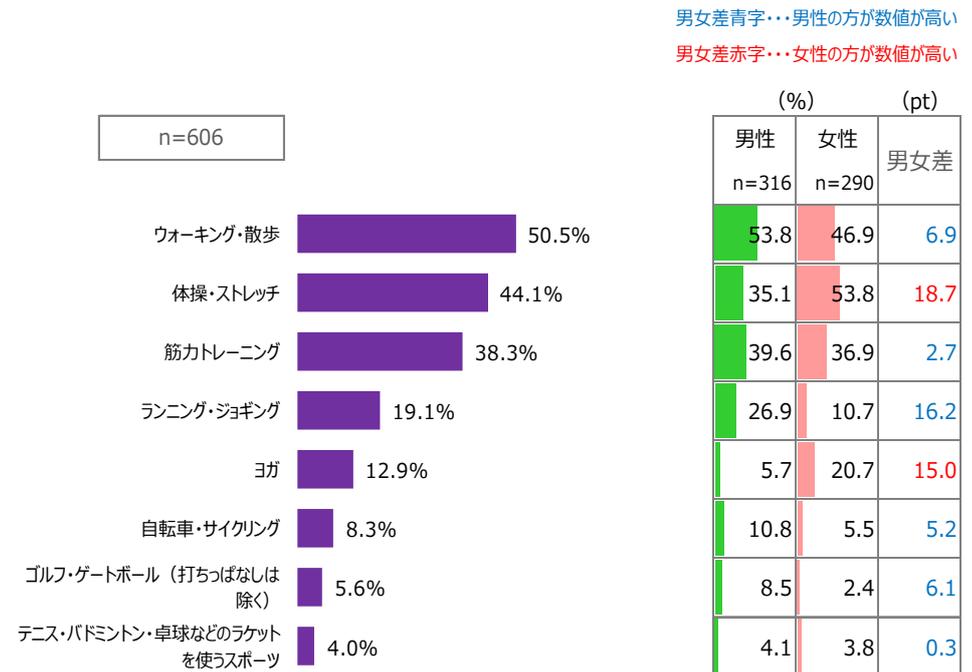
■ それでも、何かを始めた人々。やめてしまった人々。コロナ＝理由？！

次に、「あなたが、新型コロナウイルス流行後に、日常的にしている運動やスポーツを教えてください」を聞きました。

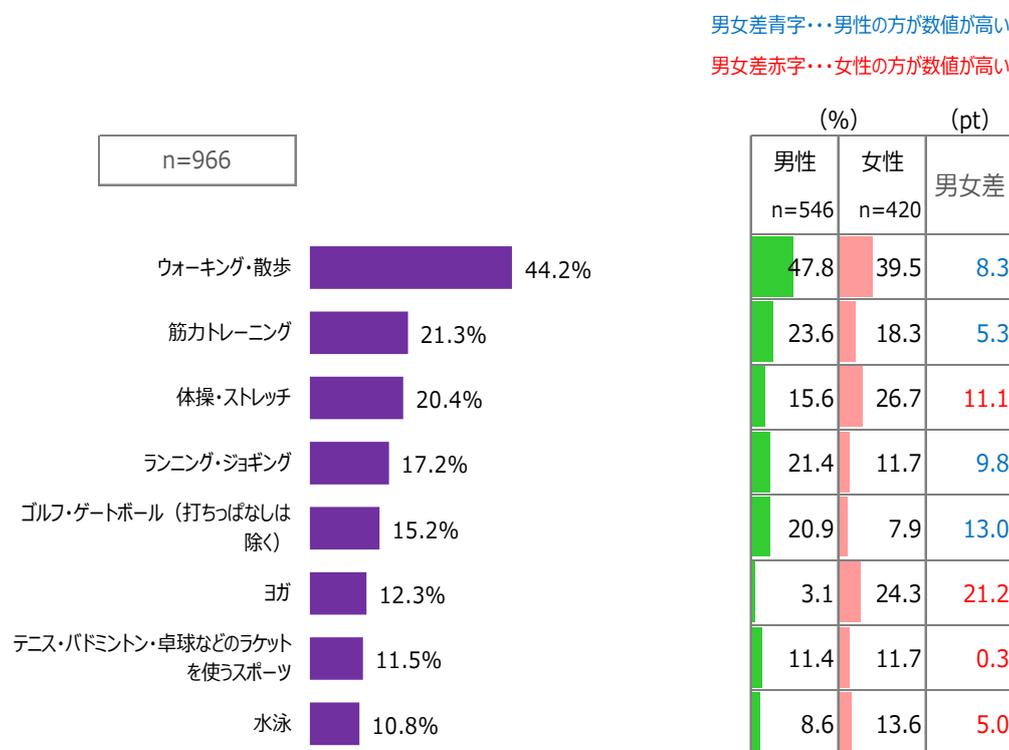
図表2は、行われている上位8項目です。“三密”回避からか、施設利用の項目より家庭周辺でできるものが上位を占めています。38.3%で3位に入った「筋カトレーニング」も、スポーツジム利用から、家庭内でのトレーニングに移行する傾向を示しました。

自由記載をみても、「ホットヨガにいけなくなった。再開されたが怖いので解約した。家でアプリを入れてレッスンをしている。」(20代女性)、「通っていたスポーツジムが4月より閉鎖になり、代わりに近くの山を約1時間位歩いて体力維持に努めています。」(男性 70代以上)と、性別年齢を問わずに、身近な環境でできる運動にシフトしているようです。

図表2「あなたが、新型コロナウイルス流行後に、日常的にしている運動やスポーツを教えてください」への回答



図表3「あなたが、新型コロナウイルス流行前にしていたが、頻度が減った、またはしなくなった運動やスポーツを教えてください」への回答



一方で、「あなたが、新型コロナウイルス流行前にしていたが、頻度が減った、またはしなくなった運動やスポーツを教えてください」と質問してみました。

図表3は、頻度が減った運動やスポーツの上位8項目です。

図表2と3を比較してみると、若干の順位変動があるものの、項目にほとんど差が無いことが特徴的です。

コロナ流行はひとつのきっかけにすぎず、運動をする人はやはりする、しない人はやはりしないという現代日本人の姿が伺われます。

「ヨガ」は女性に人気の項目ですが、増えた項目にも、減った項目にも同じくらいの割合が見てとれます。

自由記載では、「以前は定期的にフットサルやゴルフをやっていたが、感染リスクを避けるために現在は自粛している」(30代男性)という声もあり、施設に行けなくなった事で、やめるきっかけとなっている側面もあるのでしょうか。施設利用という観点からみると、「水泳」の頻度が減り「自転車・サイクリング」が浮上しています。営業自粛もあり、施設の制約なくできる運動に変えていると言えそうです。次ページで、その点を考察していきましょう。

■運動やスポーツをする場所は、圧倒的に自宅へシフト！

次に「あなたが、運動やスポーツをどこですることが多いですか」を聞いてみました。(図表4)

「自宅」が、63.2%と圧倒的1位の場所となっています。「屋内の公共施設・商業施設」は 16.7%、上位3項目から低い値となっています。コロナ流行前にはこういった施設を利用していましたが、施設の利用制限により、やめていったり、自宅周辺でできる運動へとシフトしているようです。

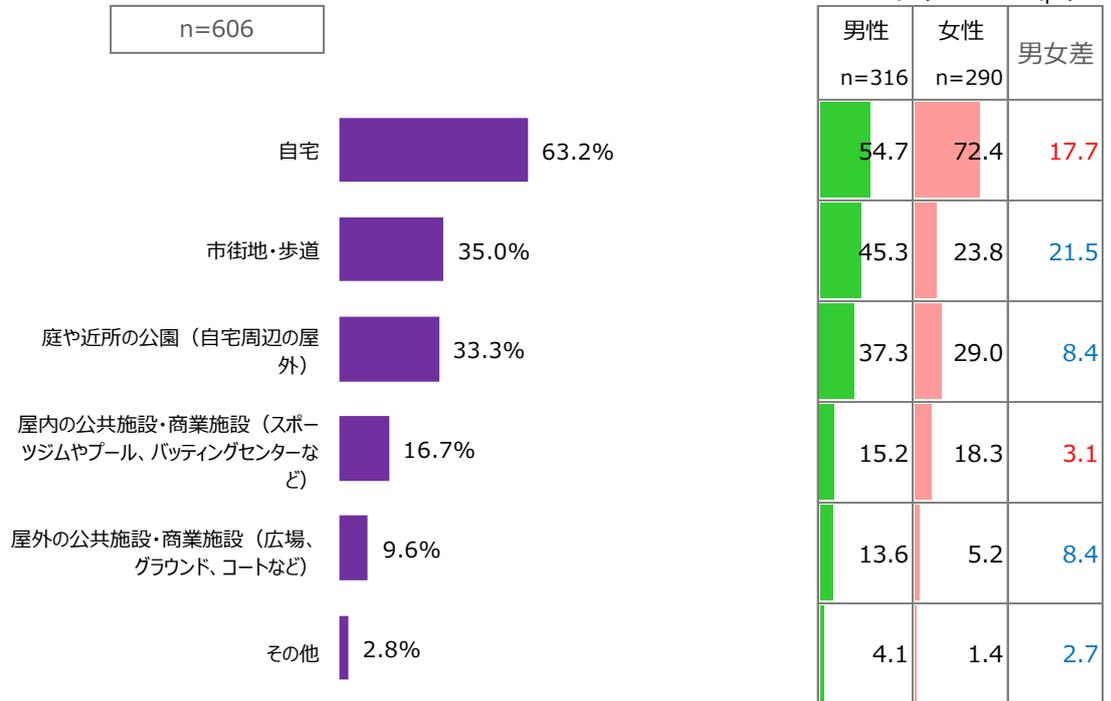
なお、「自宅」と回答したポイントは女性が 17.7 ポイント高く、「市街地・歩道」と回答したポイントは男性が 21.5 ポイント高い

かったです。日本では、男性のほうがアウトドア志向が強いことが現れています。

図表4.「あなたが、運動やスポーツをどこですることが多いですか」への回答

男女差青字・・・男性の方が数値が高い

男女差赤字・・・女性の方が数値が高い



図表5.「あなたは運動器具・健康器具やグッズを購入したことがありますか。これまでに購入したことがあるものを教えてください」への回答

男女差青字・・・男性の方が数値が高い

男女差赤字・・・女性の方が数値が高い

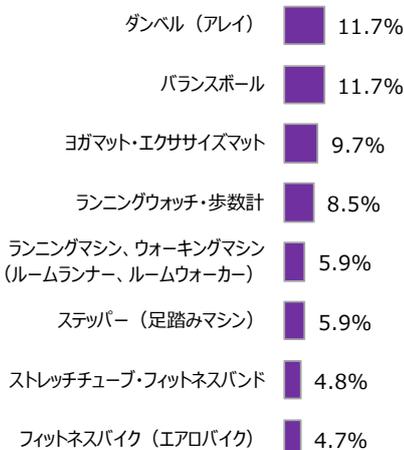
次に、「あなたは運動器具・健康器具やグッズを購入したことがありますか」を聞きました。

1位は、「ダンベル」。男性の 14.4%が購入経験があると回答しています。女性に人気の「バランスボール」、「ヨガマット・エクササイズマット」が、ともに女性の 14.2%が購入した経験がありました。

1970年代に「ブルワーカー」という健康器具が一斉風靡しました。現代では、ダンベルやバランスボールへ変化しているようです。

一方で、自由記載ではバランスボールに関する記載は少なかったです。「特にない。たまに

全体 (4000)



	(%)		(pt)
	男性 n=2000	女性 n=2000	男女差
ダンベル	14.4	9.0	5.4
バランスボール	9.2	14.2	5.1
ヨガマット・エクササイズマット	5.3	14.2	9.0
ランニングウォッチ・歩数計	9.8	7.2	2.7
ランニングマシン、ウォーキングマシン (ルームランナー、ルームウォーカー)	5.5	6.4	0.9
ステッパー (足踏みマシン)	4.5	7.3	2.9
ストレッチチューブ・フィットネスバンド	3.8	5.9	2.1
フィットネスバイク (エアロバイク)	4.8	4.6	0.2

バランスボールに乗ってテレビをみているくらい(40代女性)など数件見られた程度でした。目立ったのは「何もしていない」という記述と、「YouTube の利用」「テレビ体操」「ラジオ体操」という記載でした。家の中で、今あるもので、手軽に出来ることに取り組んでいく傾向が本調査から見てとれます。

■ 熱しやすく冷めやすい、日本人気質が垣間見れる自由回答

最後に、自宅にしている運動やスポーツで、どのようなことをしているか。新型コロナウイルスの流行によって、スポーツライフにどんな変化があったかを、自由記載形式(自由回答)で聞きました。

「少し前まで、動画でダンスやストレッチを観て 真似してやったが、2週間ほどで、続かずやめてしまった。」(50代女性)、「コロナ流行前ダイエットしようと家の中でできるサイクリングマシンをしてたが飽きて辞めてしまった。」(20代女性) など、4000人分の自由回答に、数値化されていない日本人気質が垣間見えてきます。以下でピックアップしてみました。あなたに似た方はいるでしょうか？

継続は力なり！ 自粛ムードを吹き飛ばすような運動を、あなたも始めて、そして続けてみませんか？

《 コロナ流行下で自分が取り組んでいること》

- 運動はした方がいいとわかっていても**面倒くさくてやる気にならない**ので、普段の家事や少し距離のあるスーパーに徒歩でいくなどして**日常生活の中で体を動かすようにしている**。運動に関してはコロナの影響はあまりない。(女性・50代)
- **以前は MTB 自転車が趣味でしたが、数年前からロードに変更して日常の足として利用しています**。コロナでマスク着用での操縦故に、長距離に及ぶとマスクの湿りが呼吸の妨げになりますので他 1 枚を携帯するようになった。(男性・40代)
- **通っているフィットネスクラブを 4 ヶ月間休会**して、自宅でウォーキングや自主レッスンしていた。が、思うような結果が得られず 7 月より又再開して新型コロナウイルスの流行の様子を見ながら通う回数を減らしてプールで泳いでいる(女性・70代以上)
- **在宅勤務や外出自粛となったことを受け、トランポリンをするようになった**。普段は通勤の移動や社内での移動などで運動代わりにしていたが、それがなくなったことからせめてものカロリー消費を考え、トランポリンをしている。(男性・30代)
- ヨガ及び真向法体操とエクササイズウォーキング 新型コロナウイルス流行での影響は、エクササイズウォーキングは、従来は人通りある場所近辺も行ったが、**コロナウイルス流行後は、人が極力居ない自然環境の場所を選択している**。(男性・70代以上)
- 出掛けることが減り身体が鈍るから野菜を育て庭の草むしりや手入れなど人に会わない環境を作る。好きな事は食べることだから、食べる為に作り、**草むしりや畑を耕して普段は機械にたよるが、今回は全て手でやり、体力と気分転換を両立した**。(女性・40代)
- **ヨガ教室がコロナの影響で、お休みになった**ので、以前から教室で覚えたことをやっていたが、休みになってからは **動画サイトを見てレッスンするようになった**。色々な効果についてのヨガなので、とても参考になり、習慣にもなった。(女性・60代)
- 屋外でのウォーキングをしていたが、ランニングをする若者たちがマスクをしないのは理解できるが、私どものすぐそばをそれこそ彼らの**吐息や汗などが飛散するところを走るため、感染を気にして屋内に変えた**。が、屋外の方が良い運動になる。(男性・60代)
- **ストレッチと柔軟体操と腹筋強化**。毎日決まったセットを 3 回確実にこなしているので、腹筋などが確実に付き、**筋肉質な体組織に変化しているのが見て取れます**。体脂肪計の数値や体脂肪年齢が実年齢よりも下を指していると、やる気につながる。(男性・60代)

調査機関:株式会社プラネットによる調査企画のもとに、株式会社ネオマーケティングにて「コロナ流行下での運動」に関する意識調査を実施。
期間:2020年7月31日~8月3日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてほしいテーマなどもお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(河合、角田^{つのだ})

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp