



2020年11月25日

株式会社 リクルート ライフスタイル

「ジム・フィットネスに関する意識・実態調査」アンケート結果発表

20代～50代の女性の約8割が運動不足を感じ、約4割がコロナ太りを実感。
美ボディのイメージがある女性芸能人、TOP3は、「菜々緒」「中村 アン」「米倉 涼子」

株式会社リクルートライフスタイル（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：浅野 健）の美容に関する調査研究機関である「ホットペッパービューティーアカデミー」は、20～59歳の女性を対象に「ジム・フィットネスに関する意識・実態調査」を実施しましたので、以下の通り結果を発表いたします。

アンケート概要

ジム・フィットネスに関する意識・実態調査

- 調査方法：インターネット調査
- 対象者条件：全国20～59歳女性
- <調査対象> スクリーニング：30,509人 ※人口動態に基づき性年代を割付
本調査：3,928人 ※スクリーニング調査での出現率をもとにウェイトバックを実施
- <調査期間> 2020年10月1日（木）～10月5日（月）
- ※全編において小数点以下2位で四捨五入したスコアを掲載しているため、小計や合計値が必ずしも一致しない場合があります。

「ジム・フィットネスに関する意識・実態調査」アンケート結果発表

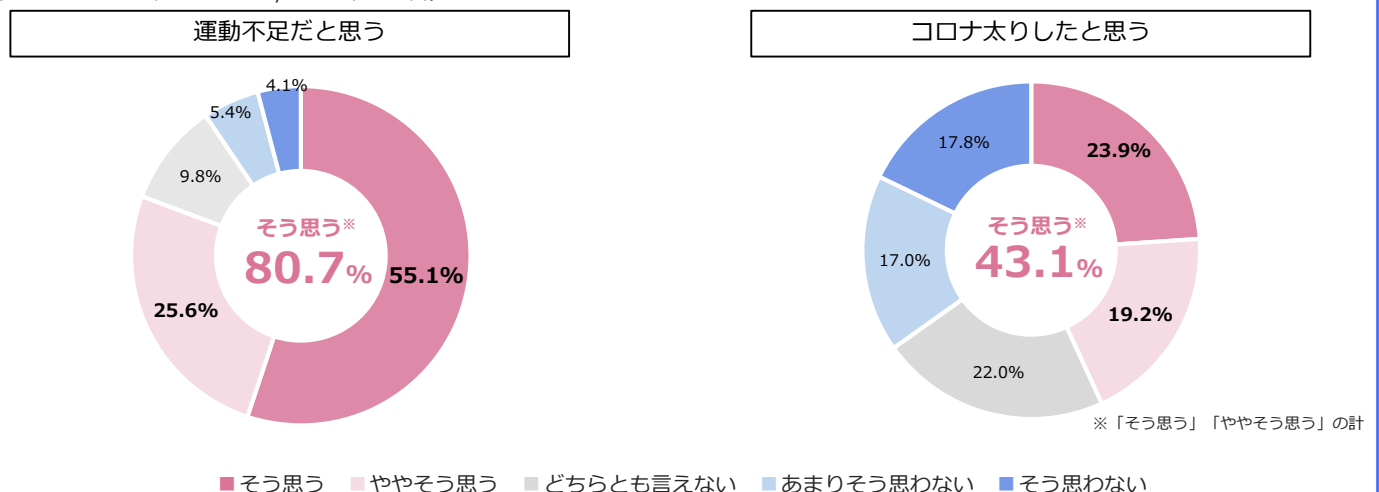
【「ホットペッパービューティーアカデミー」研究員コメント】

今回は日頃の運動習慣と、最近バラエティー豊かに進化してきているジム・フィットネススタジオの利用実態について聞きました。日頃の運動習慣では、約8割の女性が運動不足を感じ、約4割が「コロナ太り」を実感しているという結果に。一方、現在ジム・フィットネスを利用している方からは、ジム・フィットネス業態別に異なる利用理由や満足度の違いが見て取れました。前述したように、現在ジム・フィットネス業態は、いわゆる筋トレ・マシントレーニングをする施設だけでなく、ダンスミュージックがかかる暗闇で楽しくトレーニングができるようなスタジオ、心身をリラックスさせながら体幹を鍛えるヨガ・ピラティスなど、施設利用の目的意識も多様化してきています。「楽しく」「おしゃれに」といった店内の設備や内装にこだわりを見せるスタジオも増えてきているので、現在運動習慣がない方でもそれぞれの目的に合わせ、気軽に始められるように変化してきているのではないのでしょうか。（「ホットペッパービューティーアカデミー」研究員 岡本 華奈子）

◆運動不足・コロナ太りを感じている人の割合

現在運動不足を感じている人は8割超え。コロナ太りを感じている人は約4割。

Q. 「運動不足だと思う」「コロナ太りしたと思う」という点について、あなたはどの程度あてはまりますか。
(スクリーニング調査 n=30,509、単一回答)



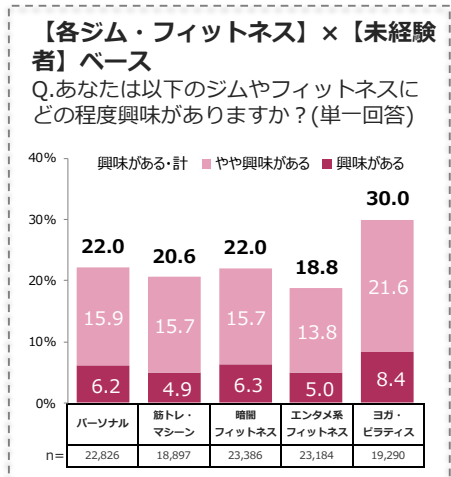
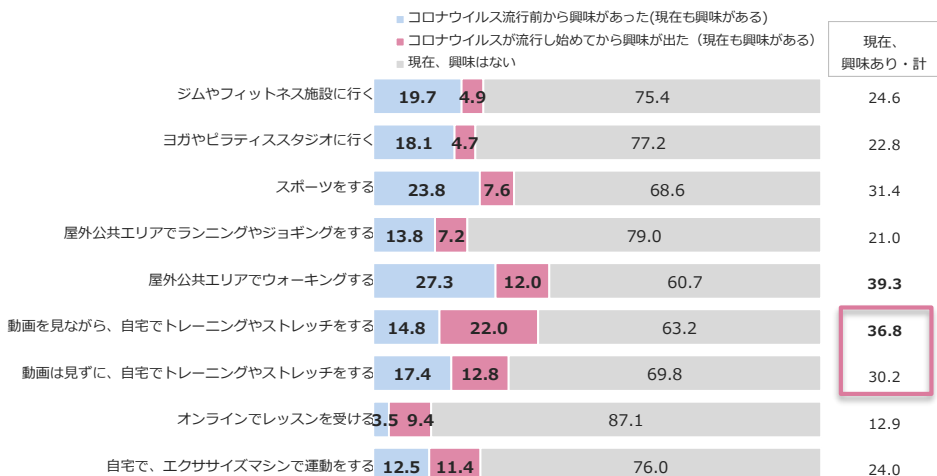
【本件に関するお問い合わせ先】

<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

◆各運動に対する「興味の有無」と「興味が出たタイミング」

「新型コロナウイルスが流行し始めてから興味が出た」運動の上位は「動画を見ながら自宅でトレーニング」など、自宅のできる運動の興味が高まる。【各ジム・フィットネス】の未経験者の中では、「ヨガ・ピラティス」の興味が最も高く3割。

Q. あなたは以下の各運動に対し興味がありますか？ある場合、新型コロナウイルス流行前からか、流行し始めてからか、お答えください。
(スクリーニング調査 n=30,509、単一回答)



【以下、現会員/過去利用あり/利用意向ありと回答した人】

◆ジム・フィットネスに通う(通おうと思っている)理由 TOP5

全体傾向として「運動不足解消」「痩せたい」が主な理由として挙がるが、各ジム・フィットネスの業態でやや傾向が異なり、パーソナルでは「ボディメイク」、ヨガ・ピラティスでは「健康維持」「気分転換」が高く特徴的。

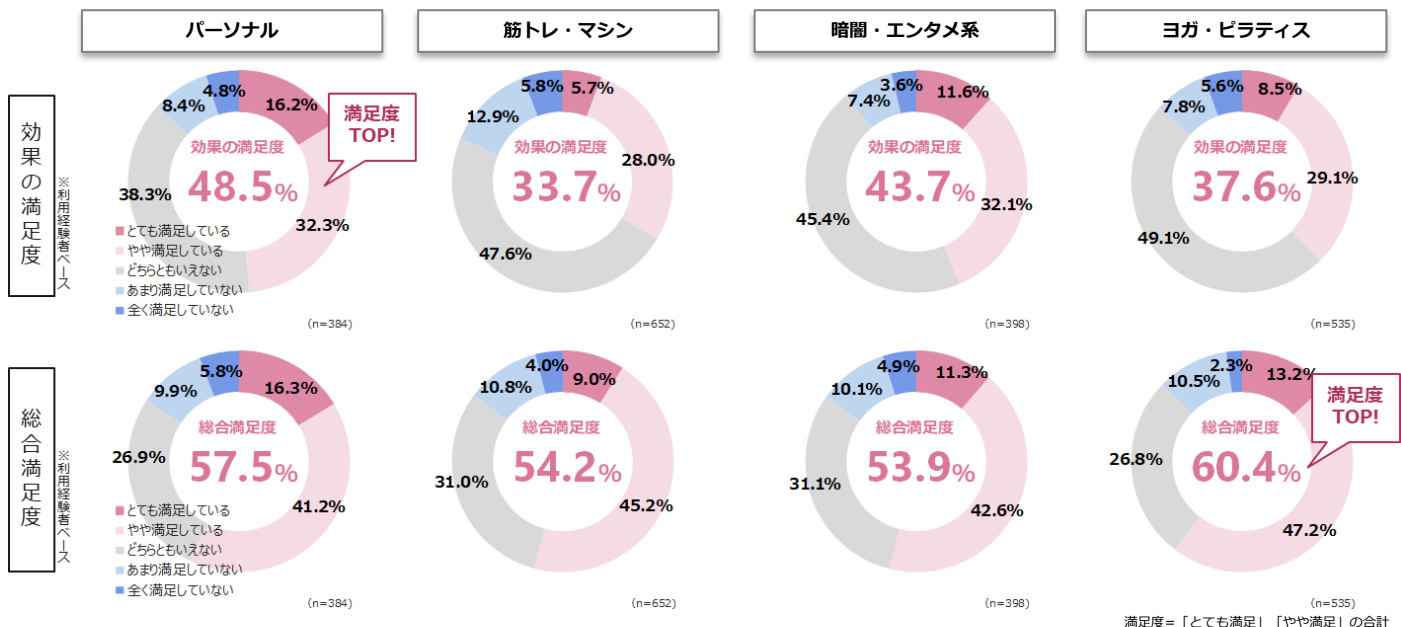
Q. ジム・フィットネスに入会した/体験受講した/都度払いで利用した/受講しようと思っている理由を教えてください。(複数回答)

	パーソナル (n=957)	筋トレ・マシン (n=959)	暗闇・エンタメ系 (n=1,054)	ヨガ・ピラティス (n=958)
運動不足を解消したいから	52.8%	58.1%	51.0%	54.6%
痩せたいから	51.1%	56.5%	46.7%	50.6%
理想の身体を目指したいから (ボディメイクをしたいから)	49.9%	46.7%	36.1%	33.0%
健康維持をしたいから	42.4%	35.0%	35.9%	32.7%
1人ではなかなか運動が続かないから	21.9%	21.4%	29.4%	31.1%
				気分転換・ストレス解消になるから
				32.7%
				理想の身体を目指したいから (ボディメイクをしたいから)
				31.1%

◆【利用経験者】通っている(通っていた)ジム・フィットネスの満足度

ジム・フィットネスの満足度について、「効果の満足度」ではパーソナルが最も高く、「総合満足度」ではヨガ・ピラティスが最も高い結果に。効果の満足度と、総合満足度は必ずしも比例せず、効果以外の要素も影響すると考えられる。

Q. 現在入会している/退会したジム・フィットネスについて、どの程度満足しています(した)か。(単一回答)



◆ジム・フィットネスの月額会費と、期待した効果があるなら払える許容金額

月額会費は、パーソナルで最も高く、平均1万6,500円。パーソナル以外は6,000円～7,000円台。また、期待した効果が得られるならいくらまで払えるか（許容金額）では、パーソナルで2万2,500円、パーソナル以外では8,000～1万円弱。パーソナルでは、月額会費自体が高いにもかかわらず、さらに6,000円払ってもよいという高い期待がうかがえる結果に。

Q. 現在入会している／退会した／受講しようと思っているジム・フィットネスで払っている(いた)月額会費を教えてください。
(入会経験者・都度払いベース、数値回答)

(平均)	パーソナル (n=308)	筋トレ・マシン (n=559)	暗闇・エンタメ系 (n=332)	ヨガ・ピラティス (n=406)
支払っている(いた)月額会費	1万6,500円	6,300円	7,800円	7,100円
期待していた効果が得られるならいくらまで払えるか/月	2万2,500円	8,000円	9,800円	8,800円
差額	+6,000円	+1,700円	+2,000円	+1,700円

◆月1未満利用者・休会・退会者の新型コロナウイルス影響と再開意向

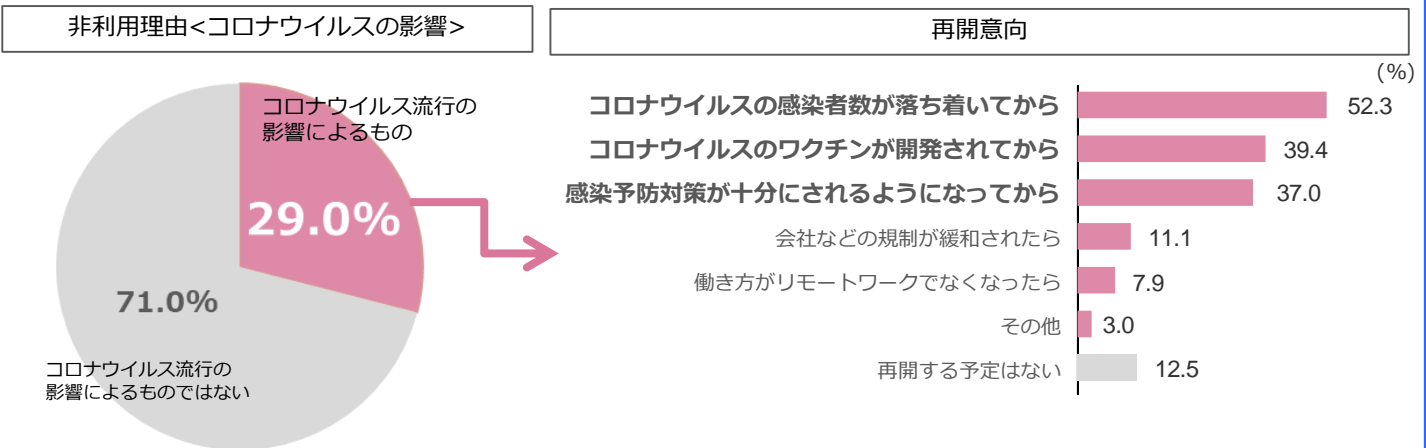
(以下「新型コロナウイルス」を「コロナウイルス」と記載)

月1未満利用者／休会・退会者の非利用理由は「コロナウイルス流行の影響による」が約3割。

再開意向では、「再開する予定はない」と回答した人は1割強と少なく、大多数が「感染者数が落ち着いてから」など、再開意向があることが分かった。

Q. ジム・フィットネスについて、直近で利用していない主な理由はコロナウイルス流行の影響によるものですか。【月1未満利用者or退会者or休会者ベース】 (n=6,800、単一回答)

Q. 【上記、コロナウイルス流行の影響により利用しなくなった方】どのような状況になったら再開したいと思いますか。(n=1,974、複数回答)



◆美ボディと聞いて連想される女性芸能人

美ボディのイメージがある芸能人上位には、「菜々緒」「中村 アン」「米倉 涼子」。トレーニング風景をSNS等で公開している有名人が多くランクイン。

Q. あなたが、「美ボディ」と言われて連想する女性有名人を教えてください。(ウェイトバック前 n=3,832、複数回答)

順位	女性有名人
1位	菜々緒
2位	中村 アン
3位	米倉 涼子
4位	田中 みな実
5位	ローラ

ジム・フィットネスに関する意識・実態調査の詳細はこちら

→<https://hba.beauty.hotpepper.jp/search/trade/este/23252>