

DESIGNED IN FINLAND

**POLAR**®

プレスリリース

2022年3月31日  
ポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社

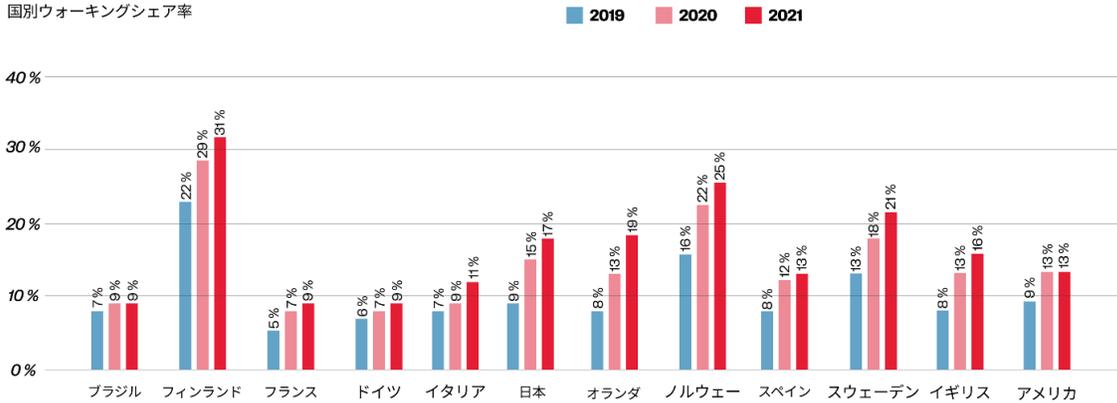
## POLAR データにより コロナ禍により運動の傾向が変化し、日本ではウォーキングが増加

グローバルでも同様に、特にZ世代で顕著な傾向を示す



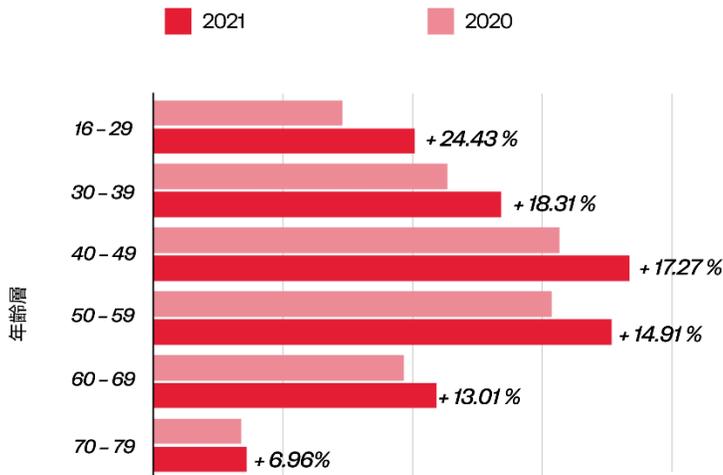
スポーツ用ウェアラブルデバイスと心拍数テクノロジーの世界的リーディングカンパニーであるポラール・エレクトロ(本社:フィンランド ケンペル、代表取締役 Sander Werring)は、2019年から3年間のポラールユーザーのデータを調査し、日本のユーザーのウォーキング人口が増えていることが分かりました。2019年では日本のユーザーが行った全体のスポーツのうちウォーキングが占める割合は9%でしたが、2020年は15%、2021年は17%となり、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、ウォーキングを選ぶユーザーが増えていることが明らかになりました。なお、分析はすべて、各個人の識別情報を除外した匿名化したポラールユーザーのデータを用いています。

国別ウォーキングシェア率



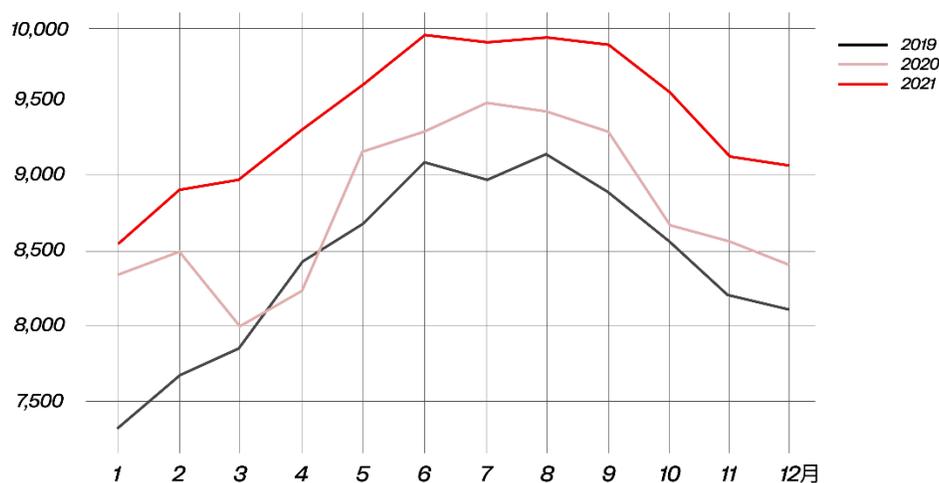
グローバルの分析結果からは、多くの国々でも日本と同様な傾向を見ることができました。ポラールの本社があるフィンランドをはじめ、ノルウェー、スウェーデンといった北欧の国々はスポーツ全体に占めるウォーキングの割合がもともと高い傾向にありましたが、新型コロナウイルスの感染拡大(パンデミック)にあわせて、さらに他のスポーツよりウォーキングを選ぶ人が顕著に増えています。北欧の国々に次いで、日本のほかに、オランダ、イギリスのユーザーのウォーキングの割合が高くなっています。その他のヨーロッパの国々やブラジルではウォーキングの割合が増加傾向ではありますが、大きくはありませんでした。

年齢層別ウォーキング量の増加



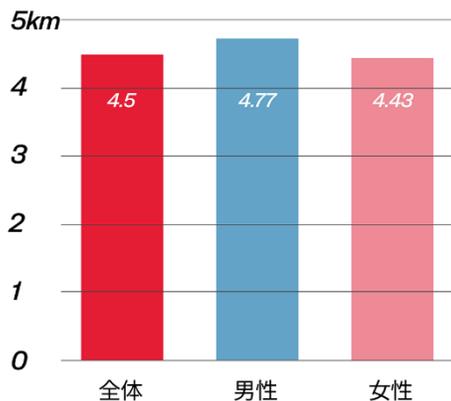
ウォーキングの人気は、パンデミックの時期にあたる 2020 年に始まりましたが、世界がコロナとの生活に適應するにつれて、ウォーキングは若い世代で伸び続けています。これまで若い世代は、フィットネスの向上が早く得られる、運動強度が高く効果の高い運動を好むと考えられていました。しかしこのデータからは、Z 世代は運動強度が低く効率的な運動を取り入れているという認識の変化を示していると考えられます。

月別1日あたりの平均歩数

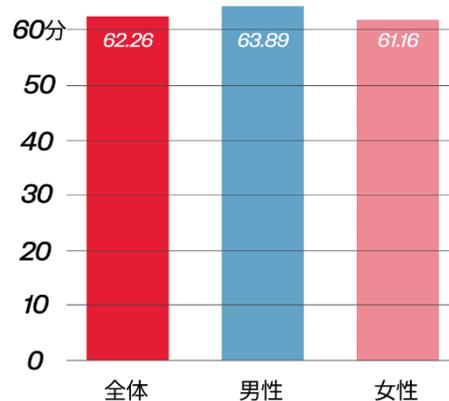


ウォーキングの増加傾向は、ポラールユーザーの1日平均歩数の全体的な増加にもつながっています。2021年の夏に計測されたデータは、1日平均約10,000歩となり、2020年の同じ時期と比較して約500歩多くなっています。この傾向は日本だけでなく、グローバルでも同様に見られます。すべての年齢層における平均でウォーキング1回あたりの距離は平均4.5km、また時間は1時間を超え、約360キロカロリーを消費していました。

1回のウォーキングにおける平均距離



1回のウォーキングにおける平均時間



この傾向は今後も続くと思われ、ポラールリサーチセンターの Raija Laukkanen 博士は、すべてのウォーキング愛好者がウォーキングを最大限に活用する方法について、下記のような推奨事項を述べています。

1. 運動効果を得るには、必ずしも高強度のトレーニングを行う必要はありません。低強度でゆっくりとした歩行は、心血管系の健康を維持するのに役立ちます。
2. ハイキングなどの高強度のウォーキングエクササイズは、体全体でより多くの筋肉を使うことで、ウォーキングの効果を高める良い方法です。
3. 歩く場所(地形)を変えることも、トレーニング強度に多様性を与えるのに役立ちます。例えば上り坂や下り坂では、ウォーキングの強度に大きな影響を与え、より高い効果につながる可能性があります。
4. 複数の人と一緒に歩くことは社会的なつながりにもなります。これは身体的健康の改善には直接つながらないかもしれませんが、精神的健康とストレスレベルに良い影響を与える可能性があります。
5. ウォーキングで心拍数を計測する事は、自身の運動を最適化し、様々な状況での心拍数ゾーンについてより理解することができるので、ウォーキングを最大限に活用化できます。ゆっくり歩くことでも気分転換や健康維持につながりますが、最大心拍数の 60~70%であるゾーン2で行うことで代謝・脂肪燃焼の効率が上がり、最大心拍数の 70~80%であるゾーン 3 で行うことで持久力の向上につながります。

ウォーキングの身体的、精神的な利点について、定期的に歩く人はそうでない人よりも健康で長生きすることが、これまでも多くの研究で示されています。Laukkanen 博士は次のように述べています。「ウォーキングは、私たちが日々健康を維持するための、最もシンプルで効果的な方法の一つです。この手軽な運動は、運動強度を適宜変えることが可能で、非常に実施しやすい運動です。またロックダウンは若者の精神面での健康に影響を及ぼし続けるため、ウォーキングは気分を改善するだけでなく、うつ病や緊張、ストレスを軽減し、さらには睡眠の質の向上に役立ちます。」

### ポラールについて

Polar Electro(本社:フィンランド、設立:1977年)は、1982年に世界ではじめてトレーニング用心拍計モニター装置を開発した、心拍トレーニングのスペシャリストです。同分野のリーディングカンパニーとして約40年にわたり、徹底的な研究・分析に基づく革新的な製品を世に送り出してきました。その製品の正確さと性能の高さ、優れた心拍数モニター機能はトップアスリートや専門家に認められ、世界中で使われています。現在、世界80カ国以上で販売されています。ポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社は、ポラールの100%子会社として2009年3月に設立されました。日本国内でスポーツにおける心拍トレーニングの重要性をアスリートや一般の方へ広く訴求しています。

■ 公式ホームページ <http://www.polar.com/ja>

### ポラールリサーチについて

ポラールの調査結果は、複数のポラールデバイスと12か国以上のPolar Flowソリューション内のユーザーデータから作成されています。16歳以上のほぼ全てのポラールユーザーは、少なくとも週に1回運動しています。調査には、100万以上のサンプルが含まれています。この調査結果は、2019年1月から2021年12月の間に収集されたポラールユーザーデータか

ら集計されています。また各個人の識別情報を除外した匿名化した個々のユーザーデータに基づいて計算されています。ユーザーデータは、統計データとしてまとめられ、個人が特定できる形で利用することはありません。