

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

50歳以上の女性が選ぶ「同世代にすすめたい習いごと」ベスト3は

1位『ヨガ・ストレッチ』、2位『体操教室』、3位『書道・ペン習字』

おすすめ理由は心と身体の健康維持・老化予防

女性誌販売部数 No.1^(※1) 雑誌「ハルメク」などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、50代以上のインサイトを日々探求する「ハルメク 生きかた上手研究所」は、50代以上の女性（事前調査 508名、本調査 529名）へのアンケート結果をもとにした「50歳からのハルメク世代に聞くなんでもランキング」を公開しました。テーマは「同世代にすすめたい習いごとは？」です。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2024年1月～6月)



【調査概要】

事前調査と本調査に分けて調査を実施。事前調査では「同世代にすすめたい習いごと」を1名あたり3つまで自由記述で聴取し回答が多かった24種を選抜した。本調査では24種についてそれぞれ7段階で評価を得た。

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：全国 50～86歳の女性

調査実施日：事前調査 2024年9月24日(火)～9月27日(金)

本調査 2024年10月8日(火)～10月11日(金)

回答者数：事前調査 508名 本調査 529名

※本調査は50代、60代、70代以上が均等になるよう再集計した。

本文中の回答者数は再集計後の人数。

調査主体：株式会社ハルメク・エイジマーケティング ハルメク 生きかた上手研究所

【集計方法】

各種目の評価（7段階）に応じて配点し、ランキングを算出した。

[質問] あなたは、それぞれどの程度「同世代にすすめたい」と思いますか。

[配点] とてもすすめたい：100点、すすめたい：85点、まあすすめたい：65点、どちらともいえない：50点、あまりすすめたくない：35点、すすめたくない：15点、全くすすめたくない：0点
なお、「わからない」と回答した方は集計から除外。

※調査主体の「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

【 調査サマリ 】

1位 ヨガ・ストレッチ

理由1位は「健康の維持・増進」、2位は「ストレス解消・気分転換になる」、3位には「老化防止・アンチエイジングに役立つ」があげられた。4位「年齢に関係なくできる」、5位には「一人でもできる」が入っている。

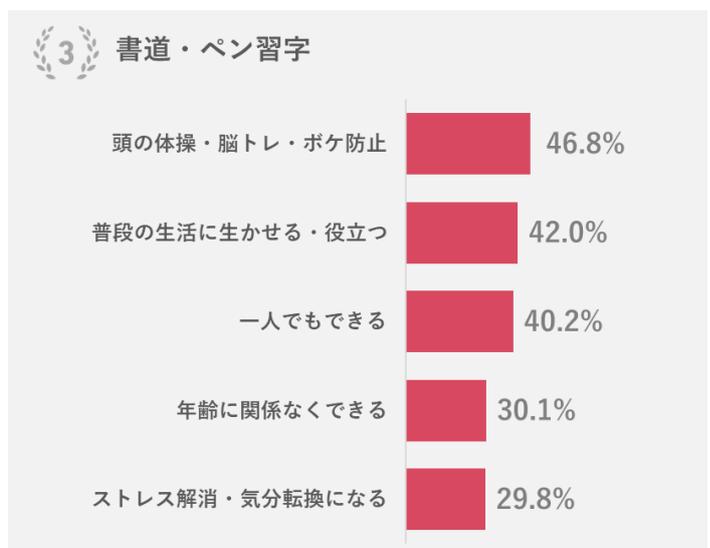
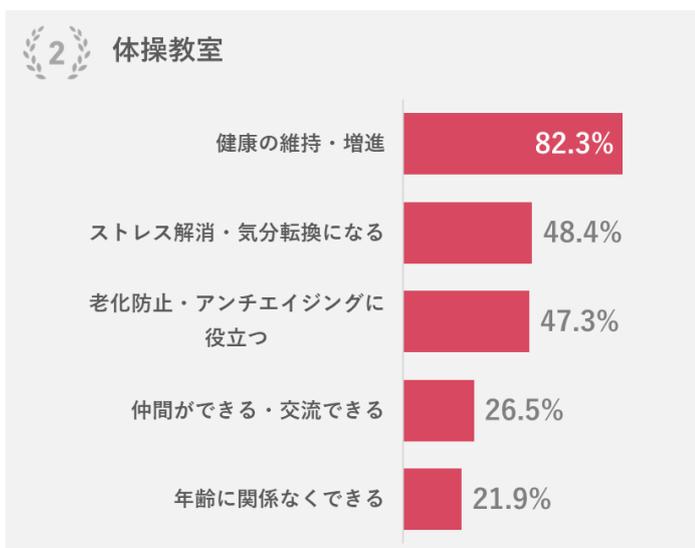
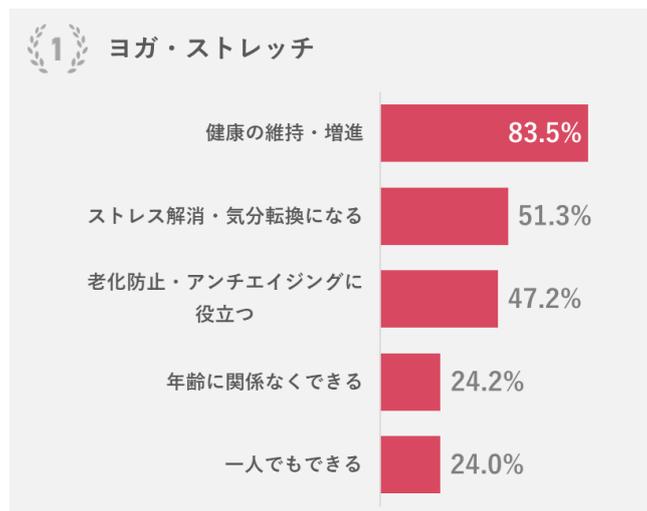
2位 体操教室

上位理由5つのうち4つは「ヨガ・ストレッチ」と同じ。残り1つは「仲間ができる・交流できる」が入っている。

3位 書道・ペン習字

理由1位は「頭の体操・脳トレ・ボケ防止」。2位は「普段の生活に生かせる・役立つ」があげられている。「年齢に関係なくできる」「ストレス解消・気分転換になる」はヨガ・ストレッチや体操教室と共通。

■その「習いごと」をおすすめしたい理由（ランキングTOP3の理由5位まで）



■同世代におすすめしたい習いごとランキング（50歳以上女性：529名）

※7段階評価の配点（ウエート平均）によるランキング。なお、順位は小数第二位の差を含めたものである。

全体					
1位	ヨガ・ストレッチ	75.0	13位	洋裁・和裁・手芸	63.5
2位	体操教室	67.9	14位	絵画(絵手紙含む)	63.2
3位	書道・ペン習字	67.9	15位	俳句・川柳・短歌	63.2
4位	スマホ・パソコン教室	67.2	16位	フラワーアレンジメント	62.9
5位	合唱・コーラス	66.9	17位	太極拳	62.5
6位	歌・声楽	66.5	18位	ボイストレーニング	62.4
7位	水泳	66.4	19位	麻雀	59.9
8位	筋トレ・ジム	65.2	20位	茶道・華道	58.4
9位	ピアノ以外の楽器演奏	64.9	21位	フラダンス	57.4
10位	ピアノ	64.5	22位	着物の着付け	52.9
11位	英会話・語学	64.3	23位	テニス	49.7
12位	料理・お菓子作り	63.7	24位	ゴルフ	48.3

	50代		60代		70代以上	
1位	ヨガ・ストレッチ	75.7	ヨガ・ストレッチ	73.8	ヨガ・ストレッチ	75.4
2位	水泳	69.0	書道・ペン習字	68.5	体操教室	69.7
3位	筋トレ・ジム	68.2	合唱・コーラス	67.9	スマホ・パソコン教室	68.9
4位	書道・ペン習字	67.9	体操教室	67.8	合唱・コーラス	68.0
5位	スマホ・パソコン教室	67.0	歌・声楽	66.8	書道・ペン習字	67.3
6位	体操教室	66.0	スマホ・パソコン教室	65.6	歌・声楽	67.2
7位	英会話・語学	65.6	ピアノ	65.6	水泳	65.7
8位	歌・声楽	65.4	ピアノ以外の楽器演奏	65.0	ピアノ以外の楽器演奏	65.3
9位	フラワーアレンジメント	65.1	水泳	64.7	俳句・川柳・短歌	65.0
10位	料理・お菓子作り	65.1	筋トレ・ジム	64.5	ボイストレーニング	64.7
11位	合唱・コーラス	64.6	フラワーアレンジメント	63.8	ピアノ	64.5
12位	ピアノ以外の楽器演奏	64.4	洋裁・和裁・手芸	63.6	太極拳	64.2
13位	絵画(絵手紙含む)	64.0	英会話・語学	63.5	英会話・語学	63.7
14位	ピアノ	63.3	料理・お菓子作り	63.0	洋裁・和裁・手芸	63.6
15位	洋裁・和裁・手芸	63.1	絵画(絵手紙含む)	62.8	料理・お菓子作り	63.1
16位	俳句・川柳・短歌	61.9	俳句・川柳・短歌	62.5	絵画(絵手紙含む)	63.0
17位	ボイストレーニング	60.9	太極拳	62.3	筋トレ・ジム	62.8
18位	太極拳	60.6	ボイストレーニング	61.5	麻雀	61.6
19位	フラダンス	60.1	茶道・華道	58.4	フラワーアレンジメント	60.1
20位	麻雀	60.0	麻雀	58.3	茶道・華道	57.1
21位	茶道・華道	59.7	フラダンス	57.0	フラダンス	55.3
22位	着物の着付け	53.9	着物の着付け	53.6	着物の着付け	51.1
23位	テニス	51.6	テニス	48.4	テニス	49.0
24位	ゴルフ	48.8	ゴルフ	47.8	ゴルフ	48.5

■その習いごとをおすすめしたい理由（事前調査の自由回答を抜粋）

1位 ヨガ・ストレッチ

- ・10年近く自己流でやっているが、心身共に効果を実感しているから。サプリメントを飲むよりずっと良い（56歳）
- ・身も心もリラックスできます。私は人にやさしくなれる自分を見つけました（67歳）
- ・やはり、いつまでも身体が柔らかい方がいいです。主人は身体が硬いので、足の爪を切るのが大変です（72歳）

2位 体操教室

- ・何歳になっても自分の足で歩けるように日々の積み重ねが必要と思うから（65歳）
- ・先生も同年齢なので無理な動きが無いので（74歳）
- ・体と向き合うことは大切なと思います。ちょっと身体のことを知って下さっている方におききしながら続けることが大事な（74歳）

3位 書道・ペン習字

- ・集中できて字も上手くなる。最近は自分で字を書く機会も少なくなったので刺激になる（60歳）
- ・書道をやっている人達は、70代、80代、90代の人も多い。私なぞ69歳で、たいていのところでは最年長だけど、書道のお仲間の中では「若手」でいられる（69歳）
- ・静かに自分の時間を作れる。自分の字を見直し上達も期待できる（75歳）
- ・この頃書くことが少なくなって、心落ち着くことも大事ですし日本語も大事にしてほしいから（80歳）

■おすすめしたい習いごと（※ランキング外含む）とその理由（事前調査の自由回答を抜粋）

「和」の習いごと

- ・日本舞踊：動作、所作がゆっくりに見えるが、下半身や体幹を鍛えられる。古典文学や邦楽、歴史を再発見出来るチャンス（62歳）
- ・茶道：総合芸術と言われるように、書画、茶花、懐石、作法などあらゆる伝統文化の学び直しができる。目下やってみたい習いごとのトップです（62歳）
- ・着物：着物を着ることは非日常なので、ストレス解消になる。知らない人から「素敵な着姿ですね」などと声をかけられることもよくある（63歳）

趣味と実益を兼ねた習いごと

- ・料理：習っている様子をSNSにアップするとモチベーションがあがる。生活に趣味が直結（50歳）
- ・仕事に役立つ資格の勉強：転職に役立つ。50代以上はなかなか採用までつながらないから（55歳）
- ・語学学習：自分自身、長く韓国語を習っているが、好きなドラマを字幕なしで見られ、旅行にも役立っているし、頭の体操にもなる（66歳）
- ・パソコン：今の世の中ITが使いこなせなければ、乗り遅れる（77歳）

ユニークな習いごと

- ・キックボクシング：50代女性も案外大丈夫。ジム側が加減して対応してくれる。ダイエットに最適。ストレスも発散できる（50歳）
- ・ベリーダンス：いつまでも踊れるし、女子力が保てる（59歳）
- ・自彊術（じきょうじゅつ）：ラジオ体操の元にもなった日本で一番古い健康体操。動きもゆっくりで高齢者にも無理なく続けられる。体操だけでなく顔のお手入れや全身のマッサージの施術等も組み入れられている（63歳）
- ・シナリオ教室：色んな世代の受講者がいて少人数で批評をしあうのでコミュニケーション能力がつく（63歳）
- ・ウォーキングとポーシングレッスン：コンテストのためのウォーキングとポーシング（64歳）
- ・コントラクトブリッジ：ペアでやるので、コミュニティの付き合いができる。考える、覚えることで脳の老化を遅らせられる（68歳）

※事前調査の自由回答において、「(おすすめしたい習いごととは)特にない」は508名中58名(11.4%)だった。

■実際にしている習いごとランキング（50歳以上女性：529名）

※現在、実際に行っている習いごとについて複数回答で選択した割合（％）によるランキング。なお順位は、小数第二位の差を含めたものである。

全体					
1位	ヨガ・ストレッチ	22.5 %	14位	フラワーアレンジメント	4.0 %
2位	筋トレ・ジム	18.1 %	15位	絵画(絵手紙含む)	3.8 %
3位	体操教室	10.9 %	16位	ボイストレーニング	3.3 %
4位	洋裁・和裁・手芸	8.8 %	17位	太極拳	3.3 %
5位	英会話・語学	7.3 %	18位	茶道・華道	2.9 %
6位	ピアノ以外の楽器演奏	6.1 %	19位	歌・声楽	2.8 %
7位	合唱・コーラス	6.0 %	20位	俳句・川柳・短歌	2.8 %
8位	書道・ペン習字	5.5 %	21位	スマホ・パソコン教室	2.7 %
9位	水泳	4.9 %	22位	テニス、ゴルフ	2.2 %
10位	ピアノ	4.9 %	23位		
11位	料理・お菓子作り	4.7 %	24位	麻雀	2.1 %
12位	フラダンス	4.5 %		その他	9.8 %
13位	着物の着付け	4.1 %		現在、習いごととはしていない	33.8 %

	50代		60代		70代以上	
1位	ヨガ・ストレッチ	19.6 %	ヨガ・ストレッチ	23.7 %	ヨガ・ストレッチ	24.2 %
2位	筋トレ・ジム	12.4 %	筋トレ・ジム	19.8 %	筋トレ・ジム	22.1 %
3位	フラダンス	6.2 %	体操教室	11.7 %	体操教室	18.1 %
4位	洋裁・和裁・手芸		洋裁・和裁・手芸	10.2 %	英会話・語学	10.7 %
5位	ピアノ以外の楽器演奏	4.1 %	英会話・語学	7.1 %	合唱・コーラス	10.1 %
6位	英会話・語学		ピアノ以外の楽器演奏		洋裁・和裁・手芸	
7位	フラワーアレンジメント	3.1 %	書道・ペン習字	6.0 %	ピアノ	8.1 %
8位	ボイストレーニング		着物の着付け		ピアノ以外の楽器演奏	
9位	合唱・コーラス		フラワーアレンジメント	5.7 %	書道・ペン習字	7.4 %
10位	書道・ペン習字		合唱・コーラス	4.9 %	水泳	
11位	水泳		料理・お菓子作り		太極拳	
12位	体操教室		ピアノ	4.6 %	絵画(絵手紙含む)	6.0 %
13位	茶道・華道		水泳	4.2 %	俳句・川柳・短歌	
14位	着物の着付け		茶道・華道		料理・お菓子作り	
15位	料理・お菓子作り		ボイストレーニング	3.5 %	麻雀	5.4 %
16位	スマホ・パソコン教室		フラダンス		歌・声楽	4.7 %
17位	ピアノ	絵画(絵手紙含む)	3.2 %	ゴルフ	4.0 %	
18位	絵画(絵手紙含む)	スマホ・パソコン教室	2.8 %	テニス		
19位	歌・声楽	1.0 %	歌・声楽		フラダンス	
20位	ゴルフ	0.0 %	ゴルフ	2.5 %	スマホ・パソコン教室	3.4 %
21位	テニス		テニス		フラワーアレンジメント	
22位	太極拳		太極拳		ボイストレーニング	
23位	俳句・川柳・短歌		俳句・川柳・短歌		着物の着付け	
24位	麻雀	麻雀	1.1 %	茶道・華道	1.3 %	
	その他	10.3 %	その他	10.2 %	その他	8.7 %
	現在、習いごととはしていない	49.5 %	現在、習いごととはしていない	31.1 %	現在、習いごととはしていない	20.8 %

【専門家の見解】

ハルメク 生きかた上手研究所 所長 梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。主に年間約900人のシニアを対象にインタビューや取材、ワークショップを実施。



達成・上達を目指しながら、お稽古を始めよう

平均年齢64.9歳女性が【同世代にすすめたい習いごと】は、1位ヨガ・ストレッチ、2位体操教室でした。なお、【現在、実際に行っている習いごと】も、1位ヨガ・ストレッチ、2位筋トレ・ジム、3位体操教室と、“自分の体と向き合う系”。「健康維持」「ストレス解消・気分転換」「老化防止」「年齢に関係なくできる」がすすめたい理由でした。これらは、当該世代に共通する顕在化した欲求と言えるでしょう。

数十件ではありましたが、自由記述に「達成感」「上達」という言葉を見つけました。いくつになっても「達成感を得たい」「上達したい」ということを習いごとに期待していました。この動機は、幼少期や青年期に始める稽古ごとと何ら変わりません。老い先短くとも、「現状維持」「予防・防止」だけではなく、「上達」「向上」を求めていると解釈できます。元来、お稽古は「古（いにしえ）を稽（か）がえる」が語源で、「日本古来の伝統芸能など、先人の考えから学ぶ」という意味を持つそうです。3位に書道・ペン習字がランクイン。そのほか、俳句・川柳・短歌、日本舞踊、茶道、着物など和の習いごとが目立ちました。新しいスキルを身につけるには、まず、先人に思いをはせる。次に、今の自分と向き合い、そして、未来を考えて継承していく覚悟が必要です。スキルアップは、健やかな精神を育むことにもつながります。

令和7年は「巳（蛇）年」。蛇は脱皮をして新しい姿に生まれ変わることから新たな挑戦や変化に前向きになる「復活や再生」の象徴として、古くから敬われています。

現在習いごとをしていない人は33.8%いました。新年という節目に、何か新しいことを始めたり、学び直しをしたりしてはどうでしょうか。既に習いごとをしている人は、これまで努力してきた習いごとの実を結ぶ年にしてはどうでしょうか。いくつになっても、始めること、達成感を得ること、上達することはワクワクすることですから。充実したすてきな1年となりますように。

■女性誌販売部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「[ハルメク シニアマーケティングLAB](#)」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。