

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

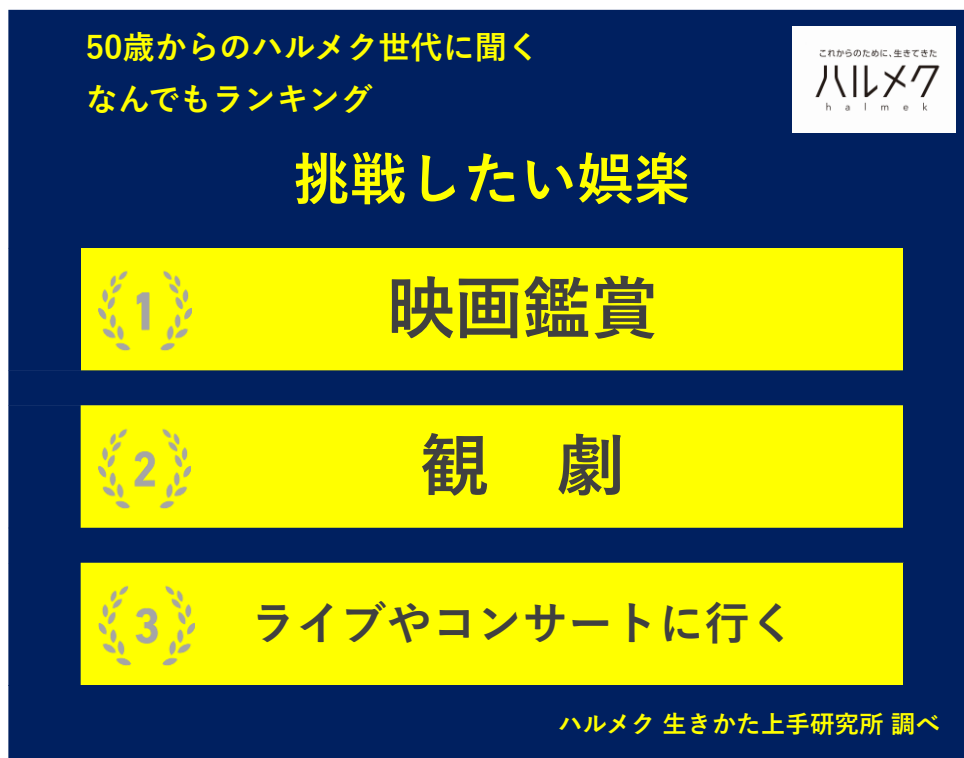
50歳以上の女性が選ぶ「挑戦したい娯楽（遊び・エンタメ）」

TOP3は「映画鑑賞」「観劇」「ライブやコンサートに行く」

キーワードは「無理なく楽しめる」こと

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歳以上の女性（事前調査 588名、本調査 519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「挑戦したい娯楽」です。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2025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「挑戦したい娯楽」を回答者1名あたり3つまで自由記述で聴取し、「娯楽（遊び・エンタメ）」要素を考慮した上で回答の中から上位20項目を選抜した。本調査では20種類の項目についてそれぞれ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 50～84歳の女性

調査実施日：事前調査 2026年3月4日（水）～3月9日（月）

本調査 2026年3月16日（月）～3月19日（木）

回答者数：事前調査 588名 本調査 519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】

各項目の評価（下記の7段階）において「とても挑戦したい」「挑戦したい」「まあ挑戦したい」の回答を合計し、%が多かった順にランキングした。

[質問] 以下は、「挑戦したい娯楽（遊び・エンタメ）」として多く挙げたものです。それぞれについて、あなたはどの程度「挑戦したい」と思いますか。

とても挑戦したい/挑戦したい/まあ挑戦したい/どちらともいえない/あまり挑戦したくない/挑戦したくない/全く挑戦したくない

※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 映画鑑賞

「挑戦したい娯楽」の1位は「映画鑑賞」。50代以上のすべての年代で1位だった。挑戦したい理由の1位は「気分転換できそう」、2位は「楽しそう」、3位は「面白そう」。

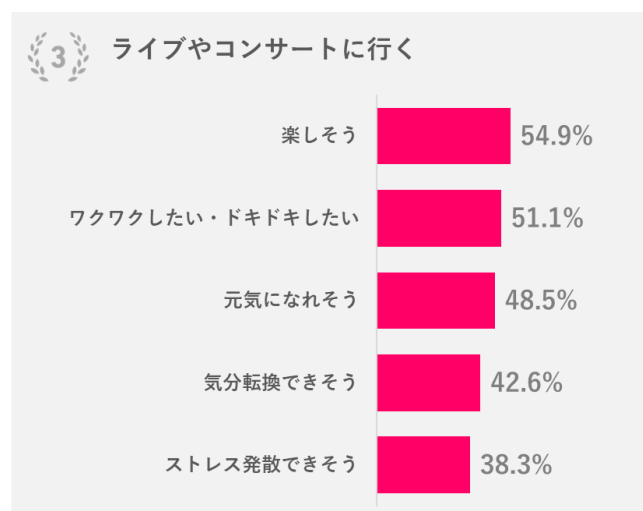
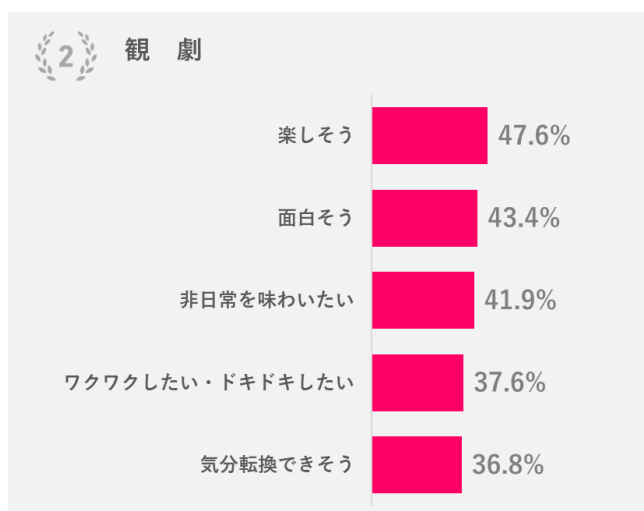
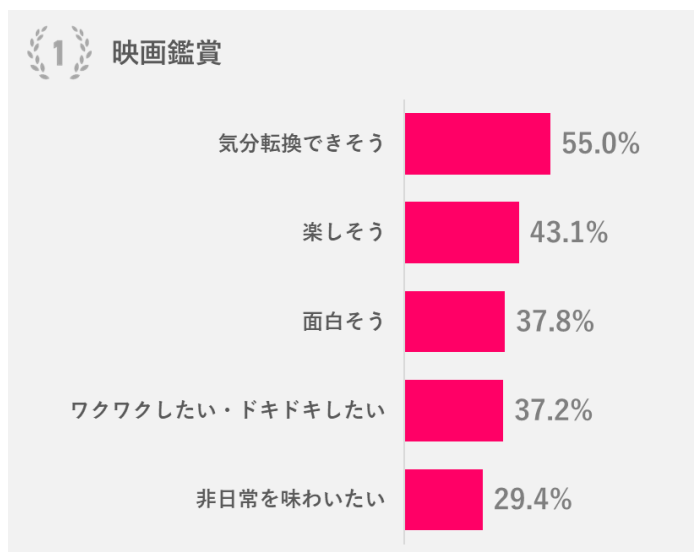
2位 観劇

2位は「観劇」。50代・60代で3位、70代以上で2位だった。挑戦したい理由の1位は「楽しそう」、2位は「面白そう」、3位は「非日常を味わいたい」。

3位 ライブやコンサートに行く

3位は「ライブやコンサートに行く」。50代・60代で2位、70代以上では5位。挑戦したい理由の1位は「楽しそう」、2位は「ワクワクしたい・ドキドキしたい」、3位は「元気になれそう」。

■挑戦したい理由（ランキングTOP3の理由5位まで）



■「挑戦したい娯楽」ランキング（50歳以上女性：519名）

全体					
1位	映画鑑賞	84.6	11位	推し活	30.3
2位	観劇	74.8	12位	舞台に出演する	28.9
3位	ライブやコンサートに行く	74.4	13位	パラグライダー	24.7
4位	ミュージカル鑑賞	70.0	14位	スカイダイビング	22.1
5位	歌舞伎鑑賞	65.0	15位	競馬	20.9
6位	落語鑑賞	57.3	16位	スキューバダイビング	20.1
7位	スポーツ観戦	53.3	17位	VRゲーム	19.2
8位	気球に乗る	47.8	18位	eスポーツ	17.6
9位	カラオケ	43.6	19位	カジノ	9.8
10位	麻雀・健康麻雀	33.5	20位	パチンコ	6.2

	50代		60代		70代以上	
1位	映画鑑賞	82.2	映画鑑賞	85.2	映画鑑賞	86.5
2位	ライブやコンサートに行く	79.2	ライブやコンサートに行く	78.0	観劇	75.9
3位	観劇	71.3	観劇	77.3	ミュージカル鑑賞	72.3
4位	ミュージカル鑑賞	64.4	ミュージカル鑑賞	73.3	歌舞伎鑑賞	70.2
5位	歌舞伎鑑賞	59.4	歌舞伎鑑賞	65.3	ライブやコンサートに行く	66.0
6位	気球に乗る	54.5	落語鑑賞	57.0	落語鑑賞	62.4
7位	スポーツ観戦	53.5	スポーツ観戦	56.0	スポーツ観戦	50.4
8位	落語鑑賞	52.5	気球に乗る	49.8	気球に乗る	39.0
9位	カラオケ	50.5	カラオケ	47.7	麻雀・健康麻雀	36.2
10位	推し活	37.6	舞台に出演する	31.0	カラオケ	32.6
11位	麻雀・健康麻雀	33.7	麻雀・健康麻雀	30.7	推し活	22.7
12位	舞台に出演する	33.7	推し活	30.7	舞台に出演する	22.0
13位	パラグライダー	31.7	パラグライダー	26.0	パラグライダー	16.3
14位	競馬	28.7	スカイダイビング	25.3	競馬	14.9
15位	スキューバダイビング	27.7	競馬	19.1	スカイダイビング	14.2
16位	スカイダイビング	26.7	スキューバダイビング	18.4	スキューバダイビング	14.2
17位	VRゲーム	26.7	eスポーツ	17.7	VRゲーム	13.5
18位	eスポーツ	21.8	VRゲーム	17.3	eスポーツ	13.5
19位	カジノ	10.9	カジノ	10.1	カジノ	8.5
20位	パチンコ	6.9	パチンコ	4.0	パチンコ	7.8

■挑戦したい娯楽・理由（事前調査の自由回答を抜粋）

1位 映画鑑賞

- ・音と光に弱いのでなかなか行けないが、工夫をして楽しみたい（60歳）
- ・いつも観たいと思っているうちに終わってしまう（69歳）

2位 観劇

- ・海外から来た役者さんの舞台を観ていると日本とは迫力が違う。それを毎日ロンドンで観たい（60歳）
- ・新感覚演劇…舞台が360度まわったりするやつ。アニメ「推しの子」で取り上げられていて新しさが眩しかったから（65歳）

3位 ライブやコンサートに行く

- ・なかなか当選しないけど、やはりリアルで時間共有できるのは気分が上がるだろうし、その他の生活も楽しくなるだろうから（52歳）
- ・音楽フェス参戦。自分が若い頃聴いていたアーティストもステージに立つことがあるので、ぜひ観てみたい（60歳）
- ・NYで小曾根真のコンサートに行く。永遠の憧れ（69歳）

<その他> ※ランキング外含む

●カラオケ

- ・最近声が出にくくなってきたので。カラオケしたことがないから、やってみたい（65歳）

●麻雀・健康麻雀

- ・子どもの頃、いつも実父がやっていて、すごく嫌だった。しかし、楽しそうにしていたことを思い出すと、ちょっとやってみたくなった（59歳）
- ・ハルメク講座でまだ一度だけだが楽しかったから（67歳）
- ・ボケ防止に良いと聞かすが、やったことがないので一歩が踏み出せず（75歳）

●推し活

- ・誰かを、ワクワク夢中で応援してみたいです。全国追っかけもいいなあ（67歳）

●舞台に出演する

- ・観客参加型ミステリー劇。ミステリーが大好きなので、ぜひ推理して参加したい。犯人を見つけ出したい（59歳）
- ・ギターの弾き語りコンサート。8年習っているが発表する場がない。人前で演奏するとなったら、モチベーションが上がり練習も頑張れる（64歳）

●スカイダイビング

- ・怖いけど死ぬまでに一度はチャレンジしたい（65歳）
- ・楽しいに決まっている（66歳）

●競馬

- ・以前、主人と息子と京都競馬場に行ったとき、あの馬が走っているときの音、パドックを歩いている馬を見て、金儲けしたいという気持ちではなくて、馬と騎手、調教というのを奥深く知ってみたいと思いました。（56歳）
- ・最近はずけ事というより、エンタメ化しているので（67歳）

●eスポーツ

- ・「eスポーツやっています」って言ってみたいから（53歳）
- ・家の中で気軽に出来るスポーツで、対戦出来るのも楽しい（73歳）

●パチンコ

- ・やってみたいがハマるのが怖い（71歳）

●その他

- ・流鏝馬。カッコいい！ 人馬一体を、体験してみたい（51歳）

- ・ スポッチャの 3D の体を動かすやつ。今の自分がどれだけ動けるのか試したいけど、小さい子ども達を押しつけてできない(笑) (51 歳)
- ・ 脱出ゲーム。だいぶ進化して楽しいみたい (58 歳)
- ・ シニアモデルとしてテレビに出たい。昨年からチャレンジしているものの、テレビ出演までには遠い道のり。2026 年度中に実現させたい (60 歳)
- ・ ジップスライド。爽快で楽しそうだから (64 歳)
- ・ 没入型エンタメ。チームラボ的なものが増えているので、体験したい (65 歳)
- ・ ボルダリング。前からやってみたいと思っていた (66 歳)

※事前調査の自由回答において、「挑戦したい娯楽はない」と回答した人は 588 名中 163 名 (27.7%) だった。

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 年から現職。年間約 900 人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立っている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。
著書に『消費の主役は 60 代 シニア市場最前線』(同文館出版) など。



大きな挑戦より心が動く体験 自由に広がる 50 代の娯楽

セカンドステージに入る 50 代以上の女性は、どんな娯楽に関心を持っているのでしょうか。調査してみると、いわゆる冒険型の挑戦とは少し違う姿が浮かび上がりました。

1 位は映画鑑賞、2 位は観劇、3 位はライブやコンサート。いずれも体力や技術を必要とする“挑戦”というより、特別な準備がなくても気軽に楽しめる鑑賞型の娯楽が並びました。理由も「気分転換できそう」「楽しそう」「面白そう」など、肩の力が抜けた軽やかなものが中心です。どうやらこの世代にとっての挑戦とは、大きく人生や生活を変えることなく、日常から半歩だけ違う体験をすることなのかもしれません。

長く社会や家庭の役割を担ってきた世代だからこそ、今は「好きかどうか」で娯楽を選ぶ時期に入ったとも言えそうです。これまで忙しく過ごしてきた時間が少しほどけた今、「大きな挑戦」よりも「無理なく楽しめる新しい体験」が魅力に映っているのでしょうか。実際、72.3%が挑戦したい娯楽があると答えました。挑戦とは必ずしも勇気のいる冒険ではなく、小さな非日常を生活に差し込むこと。そんな等身大の前向きさが、この世代の新しい余暇の姿なのかもしれません。

とはいえ、カラオケやパラグライダー、ダイビング、e スポーツなど、行動的な娯楽も顔を出します。さらにモルック、SUP ヨガ、空中ブランコ、ボルダリング、ジップライン、流鏝馬、ドローン、プログラミングなど実に多彩な挑戦が見られました。「気持ちよさそう」「スカッとできそう」といった理由が目立ち、身体を動かす爽快感への期待もうかがえます。何かを達成することより、気持ちのリフレッシュや心地よさを求めている様子が印象的でした。日常をいったんリセットするような感覚も得られるのでしょうか。

共通しているのは「一度やってみたかった」「元気なうちに経験しておきたい」という思いです。50 代以上の女性にとって挑戦とは、未来の夢というより“今のうちに叶えておきたいこと”。映画鑑賞から流鏝馬まで並ぶ幅の広さは、その象徴とも言えるでしょう。

派手な冒険ではなく、まず気分や体を動かしてみる。そして、体験の選択肢を広げていくこと。情報も体験も手に入りやすい今、挑戦は、思っているよりずっと自由なのかもしれません。

■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。