

ユーザーの約7割が実践する 「耳活ウォーキング・耳活フィットネス」の実態を公開

オーディオブック×運動で“習慣化”と“時間効率”を実現
ユーザー1,410名に聞いた「耳活ウォーキング・耳活フィットネス」に関する実態調査

オーディオブック書籍ラインナップ数 No.1 (※1) の「audiobook.jp」を運営する株式会社オトバンク（本社：東京都文京区、代表取締役社長：久保田裕也、以下「オトバンク」）は、オーディオブックを聴きながら運動を行う「耳活ウォーキング・耳活フィットネス」に関する実態調査を実施しました。その結果、オーディオブックユーザーの約7割が耳活ウォーキング・耳活フィットネスを実践しており、さらに半数以上が週3日以上取り組むなど、習慣化が進んでいる実態が明らかになりました。

※1.日本マーケティングリサーチ機構 2023年11月調べ。日本語オーディオブック書籍ラインナップ数調査。

オーディオブックユーザー1,410名に聞いた

耳活フィットネス・耳活ウォーキング に関する実態調査

約7割が **耳活ウォーキング** ・ **耳活フィットネス** を実践
オーディオブック×運動で“習慣化”と“時間効率”

イモリキャラクター
耳活ちゃん

- 調査期間：2026年4月7日～4月13日
- 有効回答数：1,410名
- 調査対象：audiobook.jpユーザー
- 調査方法：インターネット調査

 audiobook.jp

■調査の背景

「耳活ウォーキング」「耳活フィットネス」とは、オーディオブックを聴きながらウォーキングや散歩、ランニング、筋トレなどの運動を楽しむスタイルを指します。

オトバンクと関西福祉科学大学の共同研究では、オーディオブックを聴きながら体を動かすことで、認知症予防トレーニングと同等の脳血流活性作用が見られることも明らかになっています (※2)。

一方で、実際にどの程度の人が、どのような目的で耳活ウォーキング・耳活フィットネスに取り組んでいるのかについては明らかになっていませんでした。

そこで今回、audiobook.jp ユーザー1,410名を対象に調査を実施し、その実態を明らかにしました。

※2. オーディオブックと運動のデュアルタスクに、認知症予防トレーニングと同等の脳血流活性作用を新たに発見

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000225.000034798.html>

■本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

報道関係者各位

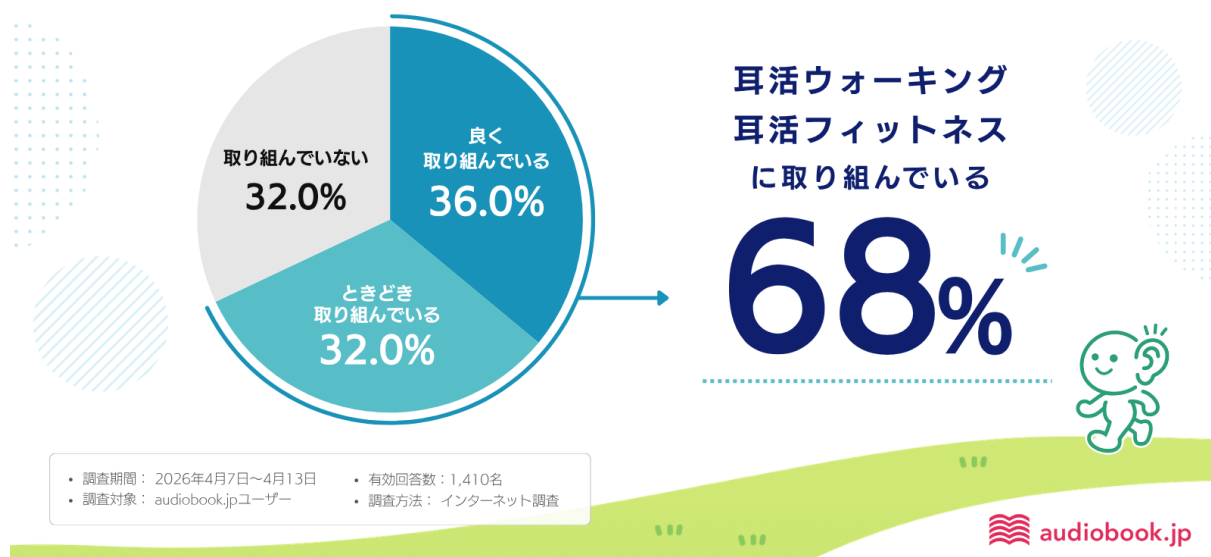
【調査ハイライト】

- ◆ 実践率：オーディオブックユーザーの68.0%が耳活ウォーキング・耳活フィットネスを実践。
- ◆ 習慣化：取り組む人の55.4%が週3日以上実施しており、67.3%が「運動が習慣化しやすくなった」と回答。
- ◆ 継続性：62.5%が1年以上継続しており、長期的な習慣として定着している。
- ◆ 人気種目：圧倒的人気は「ウォーキング・散歩」で82.2%。
- ◆ メリット：「時間効率」62.6%や「ながら学習（自己研鑽）」52.4%など、一石二鳥の効果を実感。

■約7割が耳活ウォーキング・耳活フィットネスを実践中

耳活ウォーキング・耳活フィットネスに取り組んでいるかという質問に対し、68.0%が「取り組んでいる」と回答しました（「よく取り組んでいる」36.0%、「ときどき取り組んでいる」32.0%）。オーディオブックの活用スタイルとして、耳活ウォーキング・耳活フィットネスが、一般的になってきていることがわかります。

■ 耳活ウォーキング・耳活フィットネスに取り組んでいますか？



■6割以上が「1年以上」継続。長期的な習慣として定着

耳活ウォーキング・耳活フィットネスに取り組んでいる人（n=958）に頻度を尋ねたところ、「ほぼ毎日」21.3%、「週5～6日」11.6%、「週3～4日」22.5%となり、55.4%が週3日以上実施していることがわかりました。

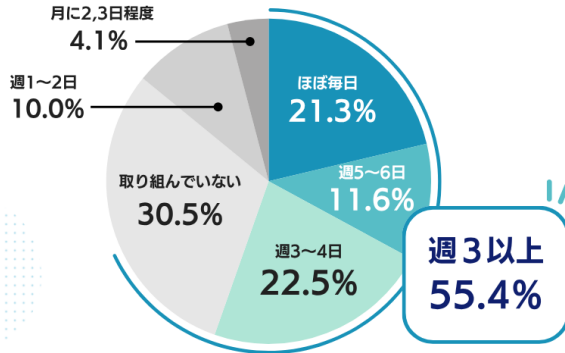
また、取り組み期間については、「3年以上」28.3%、「1年～3年未満」34.2%となり、62.5%が1年以上継続していることが明らかになりました。

■ 本件に対するお問い合わせ

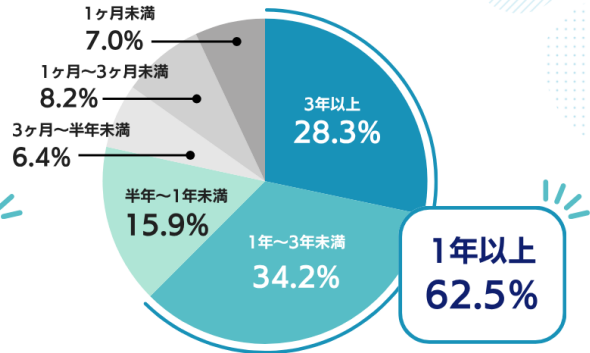
株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階
TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

■ 耳活ウォーキング・耳活フィットネスの実施頻度と継続期間 (n=958)

📅 実施頻度



🕒 継続期間



・ 調査期間：2026年4月7日~4月13日
・ 調査対象：audiobook.jpユーザー
・ 有効回答数：1,410名
・ 調査方法：インターネット調査

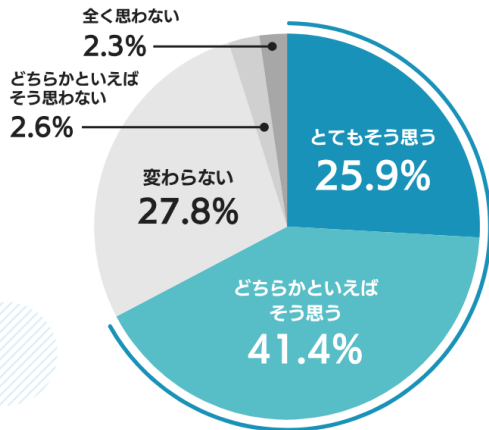
audiobook.jp

■ 約7割が「オーディオブックで運動が習慣化しやすくなった」と実感

オーディオブックを聴くことで運動が習慣化しやすくなったかを尋ねたところ、67.3%が「習慣化しやすくなった」と回答しました。

耳活ウォーキング・耳活フィットネスは、運動習慣の定着に寄与していると考えられます。

■ オーディオブックを聴くことで、運動が習慣化しやすくなりましたか？ (n=958)



✨ 習慣化しやすくなった ✨

67.3%

👤 645人 約7割

・ 調査期間：2026年4月7日~4月13日
・ 調査対象：audiobook.jpユーザー
・ 有効回答数：1,410名
・ 調査方法：インターネット調査

audiobook.jp

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

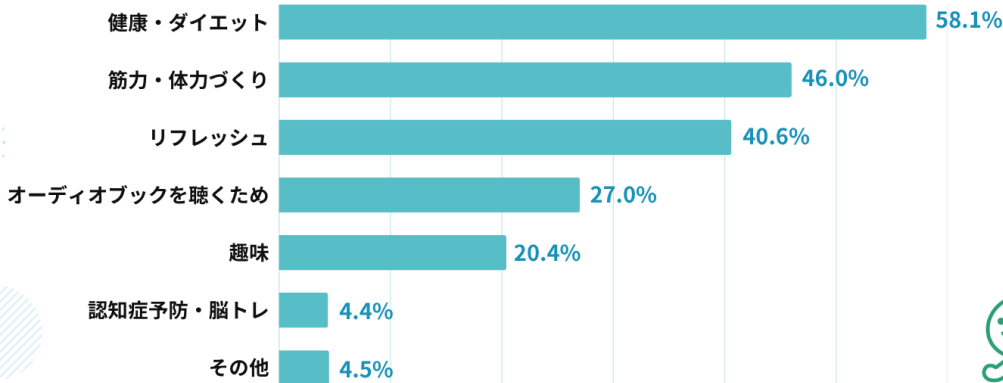
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

報道関係者各位

■目的健康・体力づくり・リフレッシュ。最大のメリットは“時間効率”と“ながら学習”
取り組む目的としては、「健康・ダイエット」58.1%が最多となり、「筋力・体力づくり」46.0%、「リフレッシュ」40.6%が続きました。
また、耳活ウォーキング・耳活フィットネスのメリットとしては、「運動しながら読書もできて時間効率が良い」62.6%、「自己研鑽や学習ができる」52.4%と、“一石二鳥”の価値を感じる回答が多く見られました。

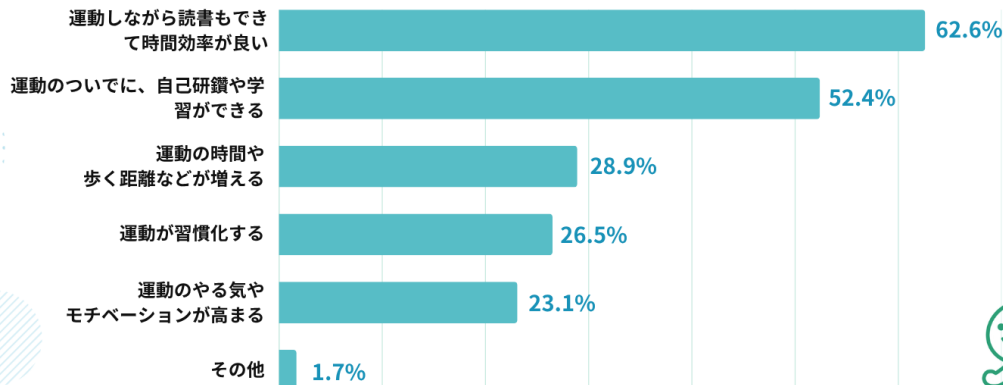
オーディオブックを聴きながら運動に取り組む目的は？ (n=958/複数回答)



・調査期間：2026年4月7日～4月13日
・調査対象：audiobook.jpユーザー
・有効回答数：1,410名
・調査方法：インターネット調査



耳活ウォーキング・耳活フィットネスに感じるメリット (n=958/複数回答)



・調査期間：2026年4月7日～4月13日
・調査対象：audiobook.jpユーザー
・有効回答数：1,410名
・調査方法：インターネット調査



■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階
TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

報道関係者各位

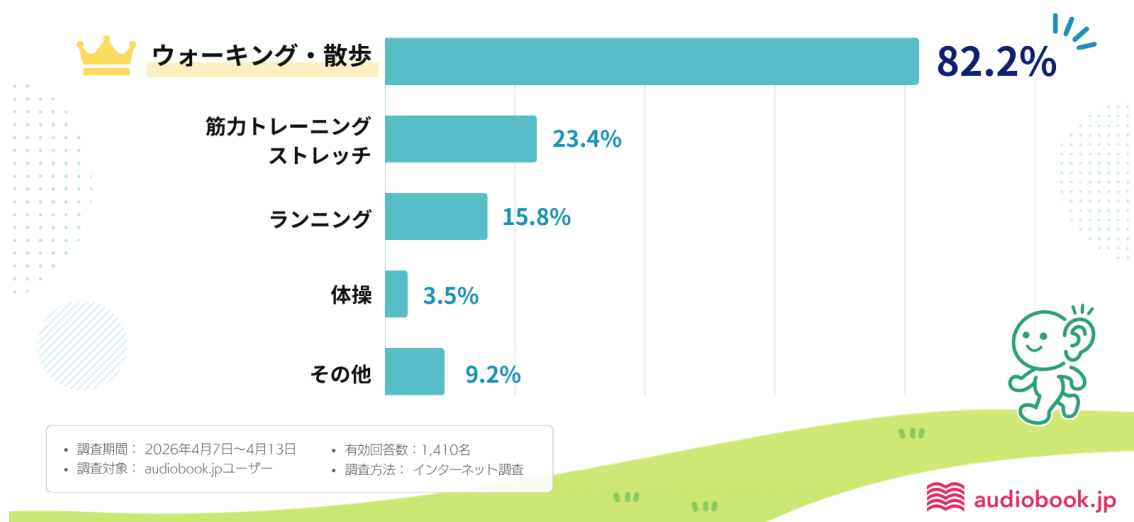
【ユーザーのコメント】

- 運動習慣はあったが、読書の時間が取れなかった。オーディオブックを聴くようになって、運動と読書を同時にできるところがとても良い。(50代男性)
- 朝のウォーキングと学習が習慣化。早起きが楽しみになり、仕事にも集中できるようになった。(50代女性)
- 運動で血液循環を高めながら学習できるので記憶に定着しやすい。また、トレッドミルのような単調な運動でも、飽きずに続けられる。(30代女性)
- 話の続きが気になるのでランニングしよう、という好循環が生まれた。(40代男性)
- 気が紛れ、長距離のランニング、ウォーキングでも苦ではなくなった。(30代男性)

■ 「ウォーキング・散歩」が圧倒的多数、気軽に始めやすい傾向

耳活ウォーキング・耳活フィットネスで取り組む運動の種類としては、「ウォーキング・散歩」82.2%が最多で、「筋トレ・ストレッチ」23.4%、「ランニング」15.8%が続きました。

オーディオブックを聴きながら取り組んでる運動 (n=958/複数回答)



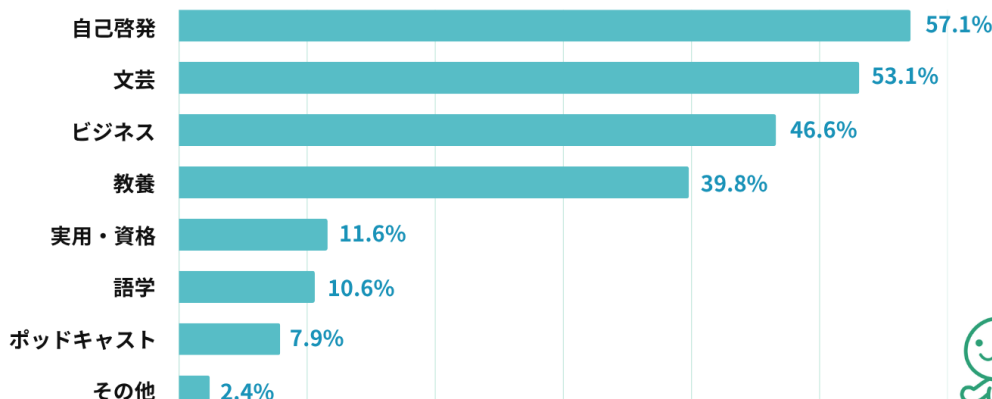
■ 人気ジャンルは「自己啓発」「文芸」「ビジネス」。選定基準は「学び」と「没入感」

耳活ウォーキング・耳活フィットネスでよく聴くジャンルは、「自己啓発」57.1%、「文芸」53.1%、「ビジネス」46.6%が中心です。作品選びの基準では「自己研鑽・自分の学びになる」56.1%に次いで、「夢中になれる・没入できる」39.6%が挙げられました。

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階
TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

■ 耳活ウォーキング・耳活フィットネスでよく聴くジャンル (n=958/複数回答)

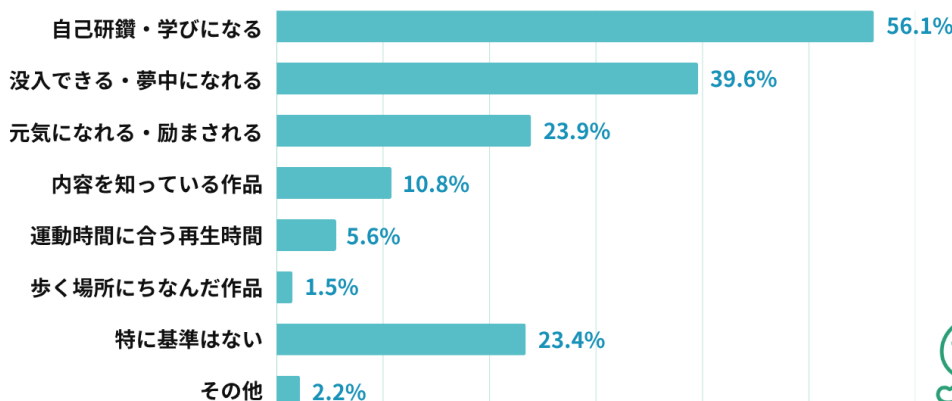


・ 調査期間：2026年4月7日～4月13日
・ 調査対象：audiobook.jpユーザー

・ 有効回答数：1,410名
・ 調査方法：インターネット調査

 audiobook.jp

■ 耳活ウォーキング・耳活フィットネスでの作品選びの基準 (n=958/複数回答)



・ 調査期間：2026年4月7日～4月13日
・ 調査対象：audiobook.jpユーザー

・ 有効回答数：1,410名
・ 調査方法：インターネット調査

 audiobook.jp

■ 運動以外にも！「ながら聴き」が家事や趣味の習慣化を促進

散歩や運動に限らず、オーディオブックを聴くことで習慣化できたものとして、家事や単純作業、趣味の時間が挙げられました。

【ユーザーのコメント】

- 聴くのが楽しいので、家の掃除が苦にならなくなり、家がきれいになりました。（50代女性）
- 聴きながら家事に取り組むとあっというまに終わる。（30代男性）
- 縫い物に没頭できるようになりました。動画と異なり、視線を動かす必要がないので助かっています。（40代女性）

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

報道関係者各位

- 草刈りや畑の耕運作業など、退屈で単調な作業が苦にならなくなった。(60代男性)
- 趣味の彫刻に集中できるようになった。(60代女性)
- 網目を見なければならぬかぎ編みは、テレビを見ながらではできませんが、オーディオブックは「ながら編み」ができるので最高です。(40代女性)

【調査概要】

調査期間：2026年4月7日～4月13日

調査機関：自社調査

調査対象：audiobook.jp ユーザー

有効回答数：1,410名

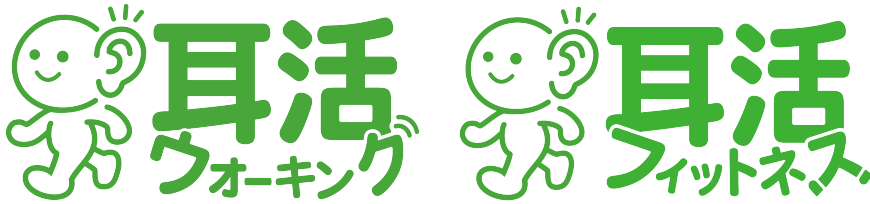
調査方法：インターネット調査

【本件に関するご取材・お問い合わせ】

取材・掲載のご相談は下記までお気軽にご連絡ください。

◇ 株式会社オトバンク 広報室 メール：pr@otobank.co.jp◇ その他お問い合わせはこちらまで：<https://www.otobank.co.jp/contact/>

■耳活ウォーキング・耳活フィットネスとは



「耳活ウォーキング」「耳活フィットネス」とは、オーディオブックを聴きながら身体を動かすことです。オトバンクと関西福祉科学大学・保健医療学部・リハビリテーション学科の重森健太教授との共同研究で、オーディオブックを聴きながら身体を動かすと、従来の認知症予防トレーニングと同等の脳血流活性化作用があることを確認(※2)。好きな作品を聴き、楽しみながらできるデュアルタスク(二重課題)トレーニングとして「耳活フィットネス」や「耳活ウォーキング」を提唱しています。

※2. オーディオブックと運動のデュアルタスクに、認知症予防トレーニングと同等の脳血流活性化作用を新たに発見
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000225.000034798.html>

【耳活ウォーキング・耳活フィットネスに関する協業のご相談】

- お問い合わせ：<https://www.otobank.co.jp/contact>

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp

報道関係者各位

■オーディオブックとは



オーディオブックとは、ナレーターや声優が本を朗読した「聴く本」です。耳だけで読書を楽しめるため、文字を読むのが難しい方のほか、ランニング中、電車や車での移動時間、家事の最中など、生活のあらゆるシーンで「ながら読書」を楽しめます。

近年、スマートフォンやワイヤレスイヤホンの普及で音声コンテンツの利用環境が急速に整ったことや、定額で様々な作品が聴き放題となるサブスクリプションプラン導入などを背景にオーディオブックの利用者が急増。現在、オーディオブックは、紙、電子書籍に続く、第3の書籍として広がりつつあります。

【参考】オーディオブック制作の様子からおすすめ作品までわかる！「まるわかり！オーディオブック」
<https://bit.ly/3Xg8mFJ>

■audiobook.jp（オーディオブックジェイピー）



audiobook.jp

株式会社オトバンクが運営する、日本最大級のオーディオブック配信サービスです。

2007年より配信を開始した「FeBe」からリニューアルし、2018年3月よりサービスを開始。オーディオブックの 카테고리 普及に向けてプラットフォームの拡大を目指します。2025年に会員数が320万人を突破。 <https://audiobook.jp/>

【サービス概要】

- ・ サービス名称：「audiobook.jp」
- ・ サイト URL： <https://audiobook.jp/>
- ・ App Store ページ： <https://app.audiobook.jp/ios>
- ・ Google Play ページ： <https://app.audiobook.jp/android>
- ・ 料金体系：

聴き放題プランは、月額1,330円(税込)。入会から2週間は無料でご利用いただけます。

個別購入は作品ごとの購入が可能。（※単行本書籍とおよそ同価格帯（1,200円～1,500円）での配信が中心。）

■株式会社オトバンク（本社：東京都文京区、代表取締役社長：久保田裕也）



OTOBANK

音声コンテンツを中心とした事業を展開し、「聞き入る文化の創造」「目が不自由な人へのバリアフリー」「出版文化の振興」の達成を目指している、日本最大級の配信数を誇るオーディオブックカンパニーです。500社以上の出版社様と提携し、主な事業として、日本最大級のオーディオブック配信サービス「audiobook.jp」でのオーディオブック販売をはじめ、オ

ンラインブックガイド「新刊JP」(<https://sinkan.jp/>)を中心とした書籍プロモーション事業も行っています。 <https://www.otobank.co.jp/>

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯・篠田

東京都文京区本郷3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル8階

TEL:070-8813-4436(篠田) FAX:03-5805-2917 Email:pr@otobank.co.jp