

## 【調査リリース】

# 8割以上のランナーが重視する「コンディショニング」 実は全体の約7割が“対策難民”であることが判明

ピップ株式会社（本社：大阪府中央区、代表取締役社長：松浦由治）のスポーツケア用品ブランド「プロ・フィット」は、月1回以上ジョギング・ランニングを行っている男女300名を対象に、「ランニングに関する調査」を実施しました。

### <本調査のトピックス>

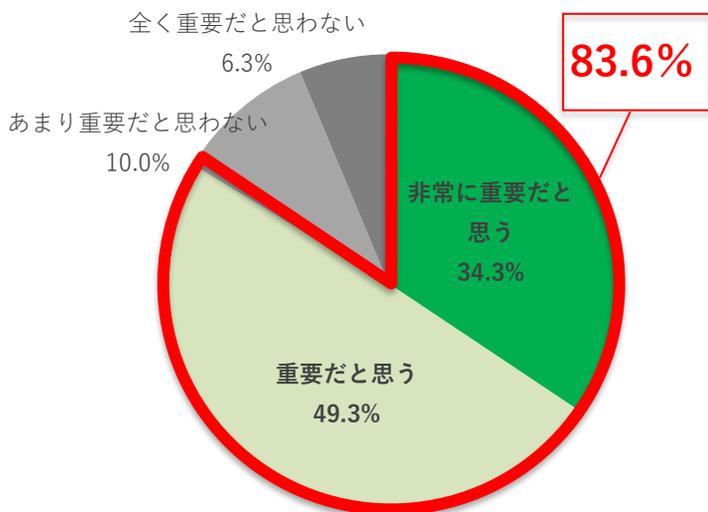
- ✓ 8割以上のランナーが「コンディショニングは重要」と回答するも、テーピングやサポーター等を用いて「いつも身体のケアを行っている」人はわずか3割。全体の約7割が“対策難民”であることが判明した。
- ✓ ランニング中の不安要素は「脚が重たく感じること（44.7%）」が最多。
- ✓ 筋肉や関節の痛みについて、部位別では「ひざ（58.4%）」「足首（54.0%）」が上位に。

## コンディショニングの重要性は理解しながらも、いつも身体のケアができているのは約3割

調査によると、ランニングにおいて身体の状態を整える「コンディショニング」が重要だと考えている人は83.6%（「非常に重要」、「重要」の合算）に達しました<図1>。しかし、実際にテーピングやサポーターを用いたケアを「いつも行っている」人は31.0%にとどまっています<図2>。

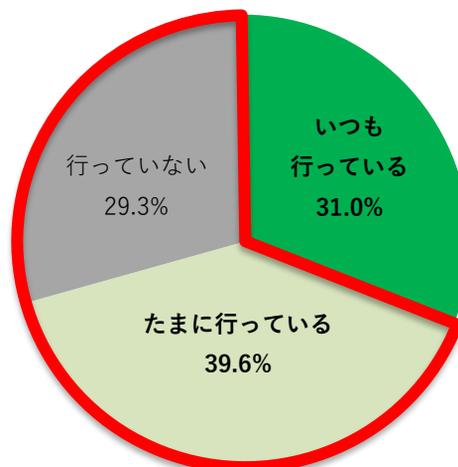
いつも身体のケアができているのは3人に1人で、約7割のランナーが“対策難民”といえます。

<図1>ランニングでベストを尽くせるように身体の状態を整えること（コンディショニング）は重要だと思いますか



※ピップ調べ 2026年2月  
月1回以上ジョギング・ランニングを行う  
20～59歳男女 n=300

<図2>テーピングやサポーター等を用いた身体の状態を整えるケアを行っていますか



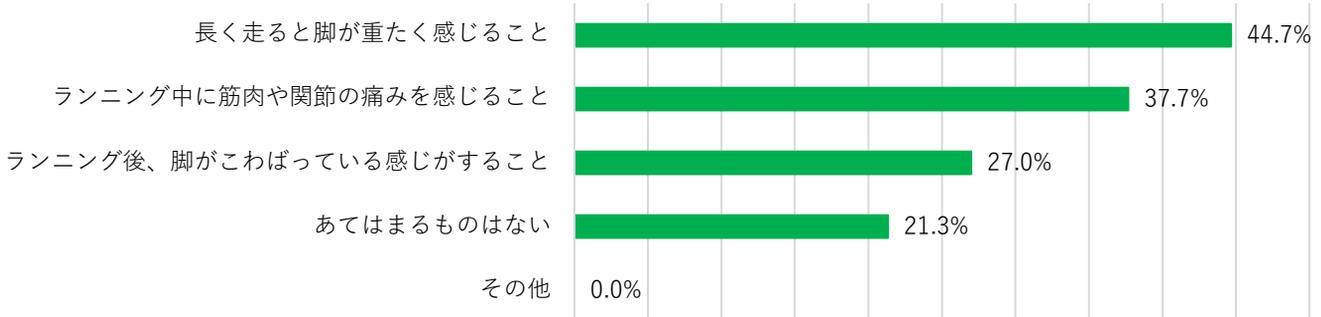
※ピップ調べ 2026年2月  
月1回以上ジョギング・ランニングを行う  
20～59歳男女 n=300

## ランナーが“脚”に抱える不安 部位別では「ひざ」や「足首」の痛みへの不安が上位に

さらに、ランナーが抱える「不安」について深掘りしました。ランニング中、「脚」に関して不安に感じることは「長く走ると脚が重たく感じること（44.7%）」が最も多く、次いで「筋肉や関節の痛み（37.7%）」が多い結果でした<図3>。“筋肉や関節の痛み”を感じる部位については、「ひざ（58.4%）」が最多で、「足首（54.0%）」、「ふくらはぎ（39.8%）」が続いています<図4>。ランナーが感じる「不安」は脚に多く、特に体重のかかりやすい部位に集中していることが伺えます。

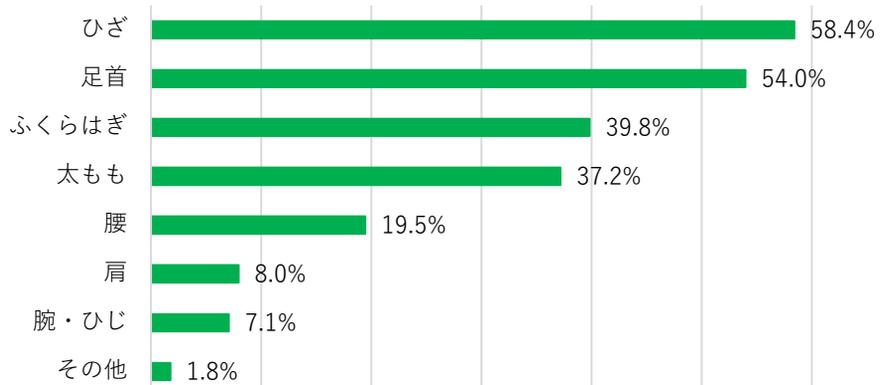
これらの「不安」について、サポーターやテーピングをはじめとするスポーツケア用品で対策を行い、ベストを尽くせる状態に身体を整える“戦略的「コンディショニング」”を行うことが重要です。

<図3>ランニングをしていて、「脚」に関してあなたが不安を感じることをすべて選んでください。



※ピップ調べ 2026年2月 月1回以上ジョギング・ランニングを行う 20～59歳男女 n=300

<図4>ランニング中の筋肉や関節の痛みについて、不安を感じる部位はどこですか



※ピップ調べ 2026年2月 月1回以上ジョギング・ランニングを行い、ランニング中に筋肉や関節の痛みを感じる 20～59歳男女 n=113

### 【調査概要】

調査名：ランニングに関する調査  
調査対象者：月1回以上ジョギング・ランニングを行う全国の20～50代男女300人  
調査日：2026年02月10日 調査方法：インターネット調査  
調査主体：ピップ株式会社 調査実施機関：アイブリッジ株式会社

## プロ・フィッツとは

「スポーツを楽しむすべての人からケガや疲労の不安を取り除き、“スポやか※”に生きる未来に寄り添う”ことをブランドコンセプトに定め、2019年2月に誕生したスポーツケア用品ブランドです。

トラブルが起きてからだけでなく、“トラブルを起こさないためのスポーツケア用品の開発”を目指し、従来のケア用品発想を超え、新たな視点で製品開発を行っています。健康意識と向上心を併せ持ち、スポーツを楽しむ人々のニーズに対応した製品カテゴリーの拡大を目指しています。

※スポやかとは「スポーツ」と「健やか」を組み合わせた造語



## ランナーにおすすめのプロ・フィット商品

### 薄型スポーツサポーター ひざ用

つけていることを忘れるほどの薄さと快適性  
スポーツで不安なひざをしっかりと圧迫固定

- ①スポーツに最適な衝撃の「薄さ」  
薄さ0.6mmで、ムレにくく快適な着用感。
- ②「ズレない」ので、長時間のランニングにも最適！  
口ゴム部分のナノファイバー素材と、両サイド上下に走るコイルボーンで、上下左右からズレを抑制。
- ③どんな動きにもぴったりフィット「3D動態解析技術」  
皮膚の動きにあわせて生地を複数のエリアに分け、樹脂プリントの密度によって伸縮率を調整。



### ランニング中の筋肉のブレを抑制「メディカルスポーツゲイター」

スポーツ時のパフォーマンスをサポートする  
機能性の高い医療機器のゲイター

- ①疲労につながる筋肉のブレを抑制
  - ・脚全体を圧迫し、ふくらはぎにはパワー感のある生地を採用した独自設計により、疲労につながる筋肉のブレを抑制！
- ②段階着圧による血行促進
  - ・脚に段階的（25hPa⇒19hPa）に圧力をかけることで血行とリンパの流れを促進し、パフォーマンスをサポート！
  - ・むくみも改善し調子の良いコンディションへ。
- ③快適な使用感



### 痛みのある筋肉・関節のサポートに！「キネシオロジーテープ しっかり粘着」

厚手の生地がしっかり貼りついてはがれにくく、長時間の練習や、激しい動きが伴うスポーツやコンタクトスポーツにもおすすめ！

筋肉のサポートから関節の固定まで、目的や部位の状態に応じて多様な使い方ができるキネシオロジーテープ。



### ランニング前から貼って磁気がずっと効く「プロ・フィット by PIP リカバリーテープ」

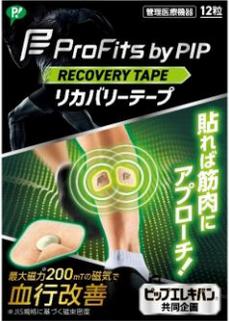
貼れば筋肉にアプローチ！

最大磁力※ 200mTの磁気で血行改善 ※JIS規格に基づく磁束密度

- ①最大磁力200mTの磁気で血行を改善
  - ・円錐形の磁石を使用し、広範囲に磁気が届く
  - ・磁石粒はバンソウコウから透けにくいカラーを採用
- ②スポーツシーンにオススメの製品設計
  - ・全方向ストレッチの伸縮性にすぐれた絆創膏で、肌の動きに追随しはがれにくい
  - ・角型絆創膏を採用することで丸形絆創膏に比べ粘着面を35%アップ
  - ・透湿性が高い生地でムレにくい
- ③その他特長
  - ・貼ったままシャワーもお風呂も入れる
  - ・肌にやさしい絆創膏
  - ・ピップエレキバン共同企画



## 【製品概要】

製品名	プロ・フィット サポーター ひざ用	
カラー	ブラック	
サイズ	全3サイズ (M、L、LL)	
製品特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツで不安なひざをしっかりと圧迫固定し負担軽減をサポート</li> <li>・3D動態解析に基づいた生地内側の樹脂プリントにより、ひざの動きに追従し、ズレにくい</li> <li>・0.6mm薄型生地で服の下でもゴワつかない</li> <li>・360° 伸縮自在のストレッチ素材</li> <li>・コイルボンとナノファイバーにより着用時のズレを抑える</li> </ul>	
製品名	プロ・フィット メディカルスポーツゲイター	<b>【一般医療機器】</b> 
製造販売届出番号	29B2X10004000007	
効果	・足のむくみを改善 ・リンパの流れを改善 ・血行を促進	
製品特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ時のパフォーマンスをサポート</li> <li>・脚全体を圧迫し、ふくらはぎにはパワー感のある生地を採用した独自設計により、筋肉のプレを抑制。</li> <li>・脚に段階的に圧力をかけることで血行とリンパの流れを促進し、パフォーマンスをサポート。(着圧値：足首部25hPa、ふくらはぎ部19hPa)</li> <li>・むくみも改善し調子の良いコンディションへ。</li> <li>・肌触りの良いなめらかな生地を採用。</li> <li>・0.5mm薄型生地で高いフィット性。</li> <li>・スポーツシーンに適したカットソー生地。</li> <li>・通気性がありムレにくい</li> <li>・UVカット</li> <li>・販売名：メディカルスポーツゲイター</li> </ul>	
製品名	プロ・フィット キネシオロジーテープ しっかり粘着	
サイズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・25mm×4.5m(指用)</li> <li>・37.5mm×4.5m(肩・腕・手首用)</li> <li>・50mm×4.5m(足・ひざ・ふくらはぎ用)</li> <li>・75mm×4.0m(腰・太もも用)</li> </ul>	
製品特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードなトレーニングやスポーツで疲れた筋肉と関節をサポート</li> <li>・伸縮性にすぐれ、筋肉・関節にフィット</li> <li>・厚手の生地がしっかり貼りついてはがれにくい</li> <li>・低刺激粘着剤使用</li> <li>・汗・シャワーにも強い撥水加工</li> </ul>	
製品名	プロ・フィット by PIP リカバリーテープ	<b>【管理医療機器】</b> 
医療機器認証番号	228AGBZX00091A01	
効果	装着部位のこり及び血行の改善	
磁束密度	200mT	
入数	12粒	
製品特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・円錐形の磁石を使用し、広範囲に磁気が届く</li> <li>・磁石粒はバンソウコウから透けにくいカラーを採用</li> <li>・全方向ストレッチの伸縮性にすぐれた絆創膏で、肌の動きに追従しはがれにくい</li> <li>・角型絆創膏を採用することで丸形絆創膏に比べ粘着面を35%アップ</li> <li>・透湿性が高い生地でムレにくい</li> <li>・貼ったままシャワーもお風呂も入れる</li> <li>・肌にやさしい絆創膏</li> <li>・ピップエレキバン共同企画</li> <li>・販売名：リカバリーテープ</li> </ul>	

### 【一般のお客様からのお問い合わせ先】

ピップ株式会社 お客様相談室 TEL：06-6945-4427

ピップ製品情報ホームページ：<https://www.pipjapan.co.jp/products/>

プロ・フィットブランドサイト：<https://profits.pipjapan.co.jp/>

プロ・フィット公式Xアカウント：[https://twitter.com/ProFits\\_PIP](https://twitter.com/ProFits_PIP)

プロ・フィット公式Instagramアカウント：[https://www.instagram.com/profits\\_pip/](https://www.instagram.com/profits_pip/)