

40代男性ランナー150名に調査を実施

7割以上がランニング時に痛みあり

うち9割以上の“痛み我慢気質”が明らかに

ピップ株式会社(本社：大阪市中区、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・フィッツ」は、月1回以上ジョギング・ランニングを行う40代男性150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>

✓

40代男性ランナーの9割以上が「自分は同世代の人に比べて健康（元気）な方だ」と思っている一方、7割以上がジョギング・ランニングで痛みや不安を感じている。

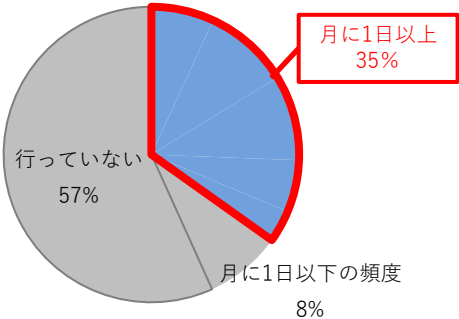
✓

9割以上が、ジョギング・ランニングで感じる“痛み”を「我慢した」経験あり。
「我慢できる程度の痛みだ」「大したことではない」と我慢してしまう傾向が明らかになった。

40代男性ランナーは“痛み我慢気質”であることが判明

ピップの調査によると、40代男性のうち35%が月に1回以上ジョギング・ランニングを行っています<図1>。40代男性ランナー150名への調査では、「健康」を目的に走る方が最も多いことが分かりました<図2>。実際に、92%が「自分は同世代の人に比べて健康（元気）な方だ」と思っています<図3>。

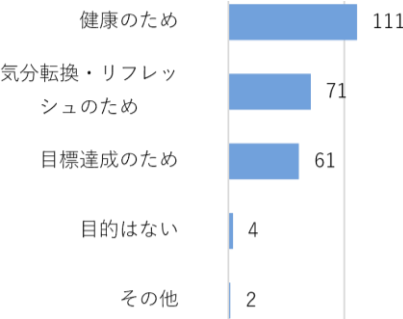
<図1>現在ジョギング・ランニングをどれくらいの頻度で実施していますか



月に1日以上	35%
行っていない	57%
月に1日以下の頻度	8%

※ピップ調べ 2026年9月 40～49歳男性 n=3,861

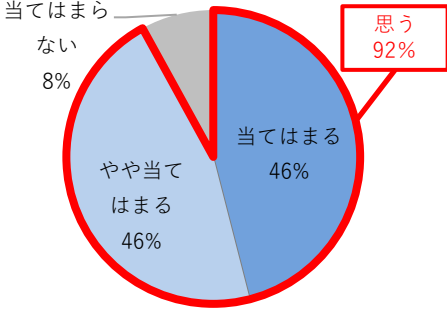
<図2>ジョギング・ランニングを行う目的は何ですか



健康のため	111
気分転換・リフレッシュのため	71
目標達成のため	61
目的はない	4
その他	2

※ピップ調べ 2026年9月 月1回以上ジョギング・ランニングを行う 40～49歳男性 n=150

<図3>「自分は同世代の人と比べて健康（元気）なほうだ」と思いますか



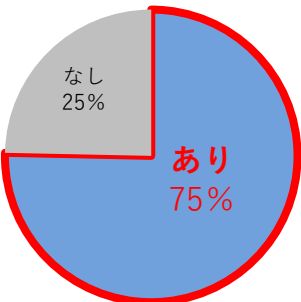
当てはまる	92%
当てはまらない	8%

※ピップ調べ 2026年9月 月1回以上ジョギング・ランニングを行う 40～49歳男性 n=150

一方で75%が、ジョギング・ランニングで痛みや違和感を感じており<図4>、そのうち91%が痛みを“我慢”した経験があることも分かりました<図5>。「大したことではないと思った」「我慢できる程度の痛みだと思った」等の理由で、痛みを認識しながら、我慢してしまう傾向があることが伺えます<図6>。

痛みや違和感の我慢は、ランナーにとって重大な問題です。痛みを感じる場合は耐えるのではなく、練習を休止し、適切なケアを行うことが大切です。筋肉や関節をサポートするスポーツケア用品の活用もおすすめです。プロ・フィッツは、ランナーをサポートするスポーツケア用品を展開しています。ブランドサイトでは、サポーターやテーピングを用いた正しいケア方法も紹介し、健康なランニングライフを支援しています。

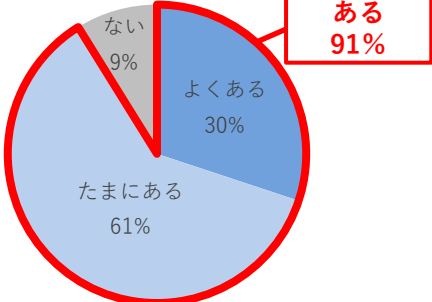
<図4>痛み、もしくは痛みが発生しそうで不安を感じる部位の有無



あり	75%
なし	25%

※ピップ調べ 2026年9月 月1回以上ジョギング・ランニングを行う 40～49歳男性 n=150

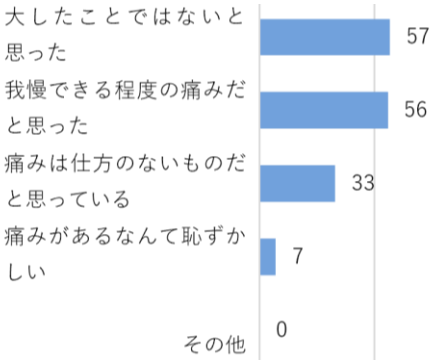
<図5>ジョギング・ランニングの痛みを我慢したことがありますか



ある	91%
ない	9%

※ピップ調べ 2026年9月 月1回以上ジョギング・ランニングを行い、痛みを感じる部位がある 40～49歳男性 n=113

<図6>痛みを我慢した理由は何ですか



大したことではないと思った	57
我慢できる程度の痛みだと思った	56
痛みは仕方のないものだと思っている	33
痛みがあるなんて恥ずかしい	7
その他	0

※ピップ調べ 2026年9月 月1回以上ジョギング・ランニングを行い、痛みを我慢した経験がある 40～49歳男性 n=103

テーピング

痛みのある筋肉・関節のサポートに！

目的や部位の状態に応じて多様な使い方ができる
ラインナップ

貼り方動画はこちら

▶ <https://profits.pipjapan.co.jp/movie/>



サポーター

激しい動きでもしっかりフィットし、ズレにくい！
薄さと快適性を求める方は薄型タイプ、
強力な固定力を求める方は加圧タイプがおすすめ

プロ・フィッツ 製品ラインナップはこちら

▶ <https://profits.pipjapan.co.jp/products/>

薄型タイプ



加圧タイプ



足首用
9月14日 新発売！



その他おすすめ商品

メディカルスポーツゲイター 【一般医療機器】

ランニング中の筋肉のブレを抑制！
機能性の高い医療機器のゲイター

動き続けると脚が重たくなってきてつらい、
という悩みのある方におすすめ



リカバリーテープ 【管理医療機器】

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

ブランドサイトで貼り方を紹介中

▶ <https://profits.pipjapan.co.jp/products/recoverytape/>



【製品概要】

製品名	プロ・フィッツ キネシオロジーテープ 快適通気	
サイズ	・ 25mm×4.5m(指用) ・ 37.5mm×4.5m (肩・腕・手首用) ・ 50mm×4.5m (足・ひざ・ふくらはぎ用) ・ 75mm×4.5m (腰・太もも用)	
製品特長	・ スポーツで疲れた筋肉と関節をサポート ・ 通気性のある快適素材で、お肌にやさしい ・ 伸縮性にすぐれ、筋肉・関節にフィット ・ 低刺激粘着剤使用 ・ 汗・シャワーにも強い撥水加工	
製品名	プロ・フィッツ スポーツサポーター 加圧タイプ 足首用	
カラー	ブラック	
サイズ	フリーサイズ	
発売日	2026年9月14日	
製品特長	・ 独自のテーピング構造により足首の内側へのひねりを抑える ・ ダブルベルト・シングルベルトで2段階に強力固定 ・ 伸縮フィット生地がスポーツ時の激しい動きに追従 ・ サポーターの上に、靴下やシューズをはける	
製品名	プロ・フィッツ メディカルスポーツゲイター	
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	
カラー	ブラック	
サイズ	全2サイズ (M、L)	
製品特長	・ スポーツ時のパフォーマンスをサポート ・ 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、筋肉のブレを抑制。 ・ 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) ・ むくみも改善し調子の良いコンディションへ。 ・ 肌触りの良いなめらかな生地を採用。 ・ 0.5mm薄型生地で高いフィット性。 ・ スポーツシーンに適したカットソー生地。 ・ 通気性がありムレにくい ・ UVカット ・ 販売名：メディカルスポーツゲイター	
製品名	プロ・フィッツ リカバリーテープ	
医療機器認証番	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	・ 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 ・ 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 ・ 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 ・ 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 ・ ビップエレキバン共同企画 ・ 販売名：リカバリーテープ	

【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40代男性150人
調査日：2026年9月1日～2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

【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.pippijapan.co.jp/products/>
プロ・フィッツブランドサイト：<https://profits.pippijapan.co.jp/>
プロ・フィッツ公式Xアカウント：https://x.com/ProFits_PIP
プロ・フィッツ公式Instagramアカウント：https://www.instagram.com/profits_pip/