

2025 年 10 月 28 日

株式会社ロイヤリティ マーケティング

生活者の運動実態を調査

約 8 割が運動不足を自覚している

運動継続の壁は「モチベーションが続かない」が 1 位

共通ポイントサービス「Ponta（ポンタ）」を運営する株式会社ロイヤリティ マーケティング（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：勝 文彦、以下「LM」）は、15～79 歳の方を対象に調査した「生活者の運動実態調査」（実施期間：2025 年 9 月 8 日～9 月 12 日）の結果をご報告いたします。

【調査結果】

・ TOPICS①

運動不足を感じる人は約 8 割。運動継続の壁は「モチベーションが続かない」

・ TOPICS②

「ほとんど運動しない」が約 4 割。男性の方が運動を習慣化している傾向

・ TOPICS③

運動を始めたきっかけは「健康維持のため」が最多。70 代では 8 割を超える

・ TOPICS④

運動場所は「近所の公園・屋外」と「自宅」が中心

・ TOPICS⑤

運動の効果は「気分のリフレッシュ」が 1 位。高年層が「体調改善」を実感

【調査結果詳細】

■TOPICS①

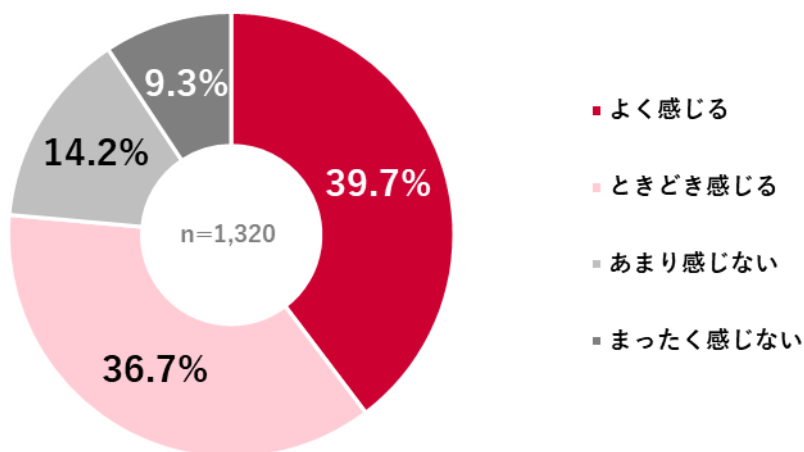
運動不足を感じる人は約 8 割。運動継続の壁は「モチベーションが続かない」

運動不足をどの程度感じているかを尋ねたところ、「よく感じる」(39.7%)と「ときどき感じる」(36.7%)を合わせると 8 割近くに上り、日常的に運動不足を自覚している人が多いことが分かった。

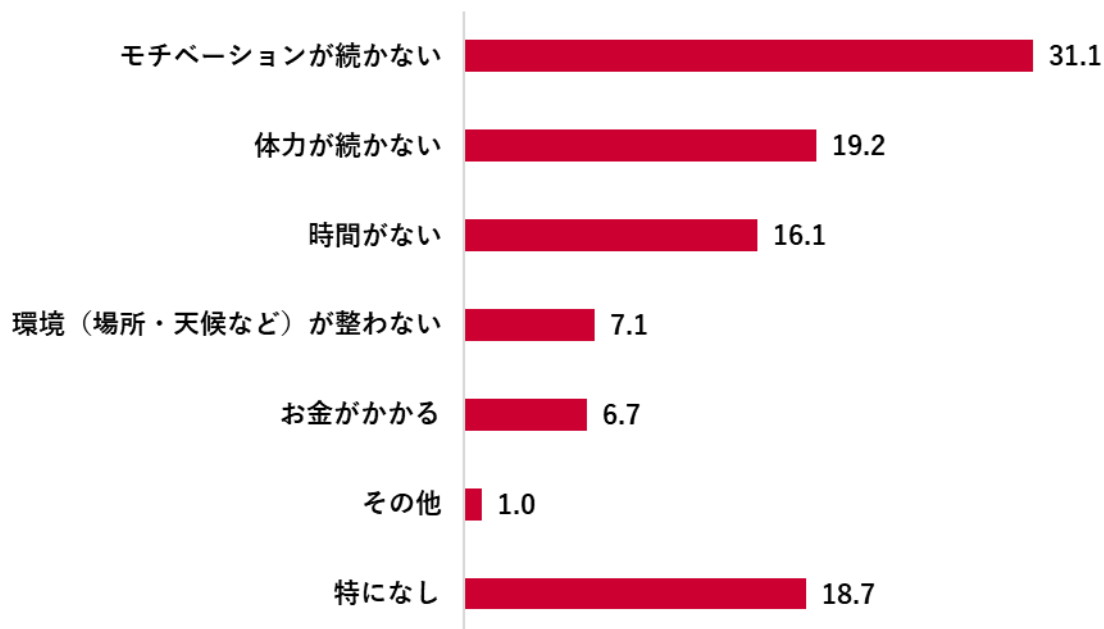
運動を続ける上で最も高いハードルについては「モチベーションが続かない」(31.1%)がトップで、「体力が続かない」(19.2%)、「時間がない」(16.1%)と続いた。

また、運動を続けるためにあったらよいサポートとしては「気軽に利用できる施設」(37.2%)が最多となり、2位の「一緒に運動する仲間」(23.7%)よりも 10 ポイント以上高かった。

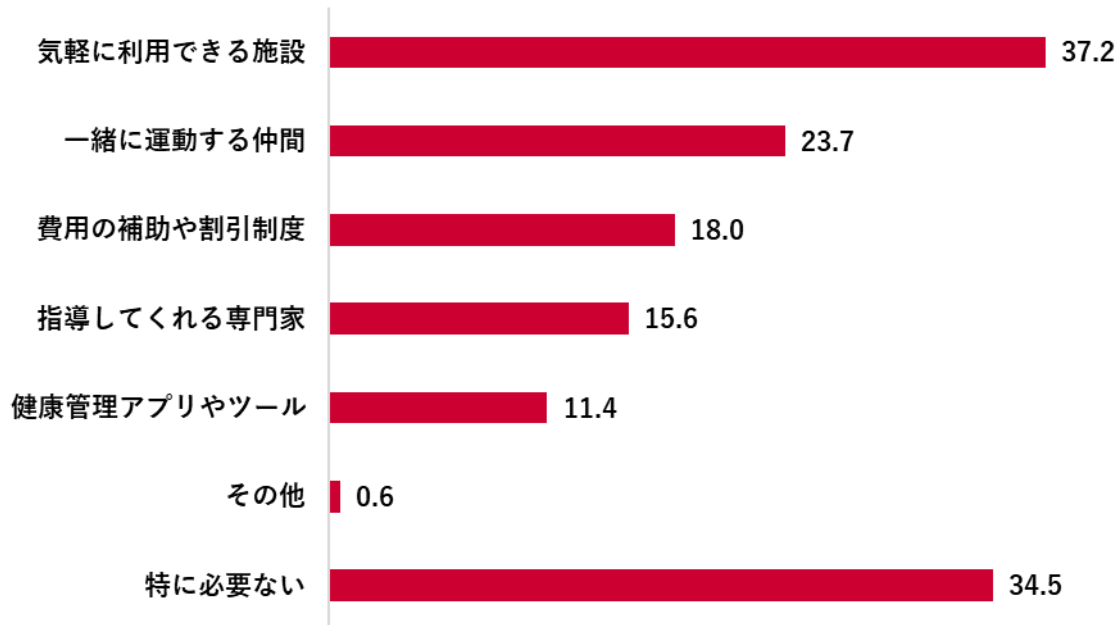
▼運動不足を感じるか



▼運動を続ける上で最も高いハードル (n=1,320)(%)



▼運動を続けるためにあつたらよいサポート ※複数選択 (n=1,320)(%)



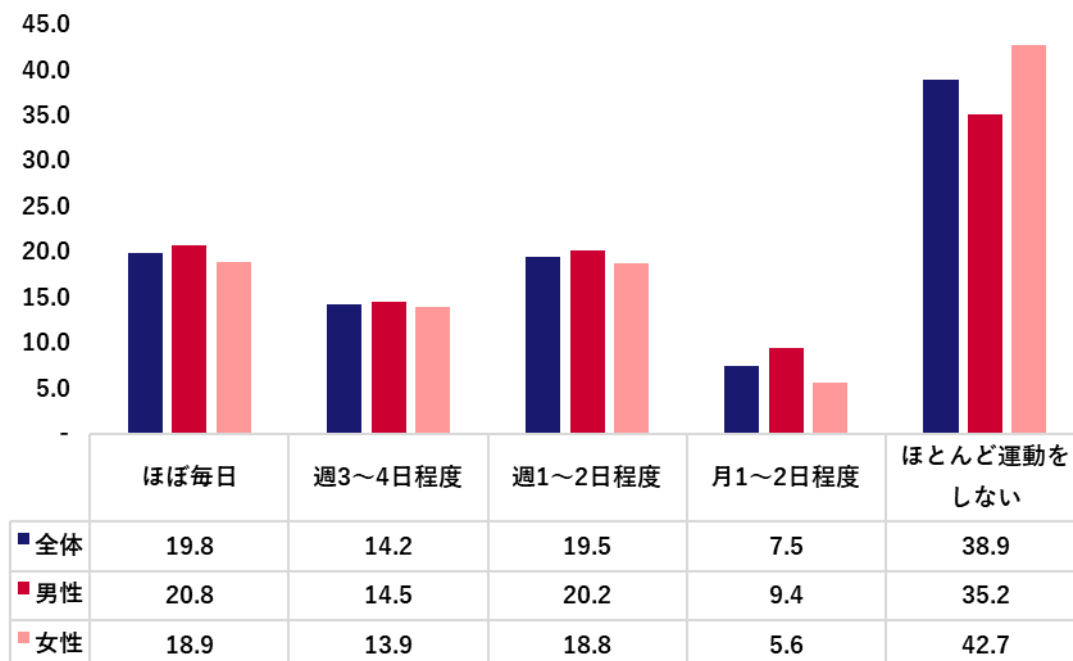
■TOPICS②

「ほとんど運動しない」が約4割。男性の方が運動を習慣化している傾向

普段の運動頻度については、「ほとんど運動をしない」が全体の38.9%で最多となった。一方で、「ほぼ毎日」(19.8%)、「週3～4日程度」(14.2%)、「週1～2日程度」(19.5%)の合計が53.5%となり、習慣的に取り組む層が過半となった。

男女差を見ると、女性は「ほとんど運動しない」と回答した割合が男性よりも高く、男性は「ほぼ毎日」から「月1～2日程度」まで、全ての運動している頻度の回答が女性を上回っていた。男性の方が比較的運動を習慣化している傾向がうかがえた。

▼普段の運動頻度 (n=1,320)(%)



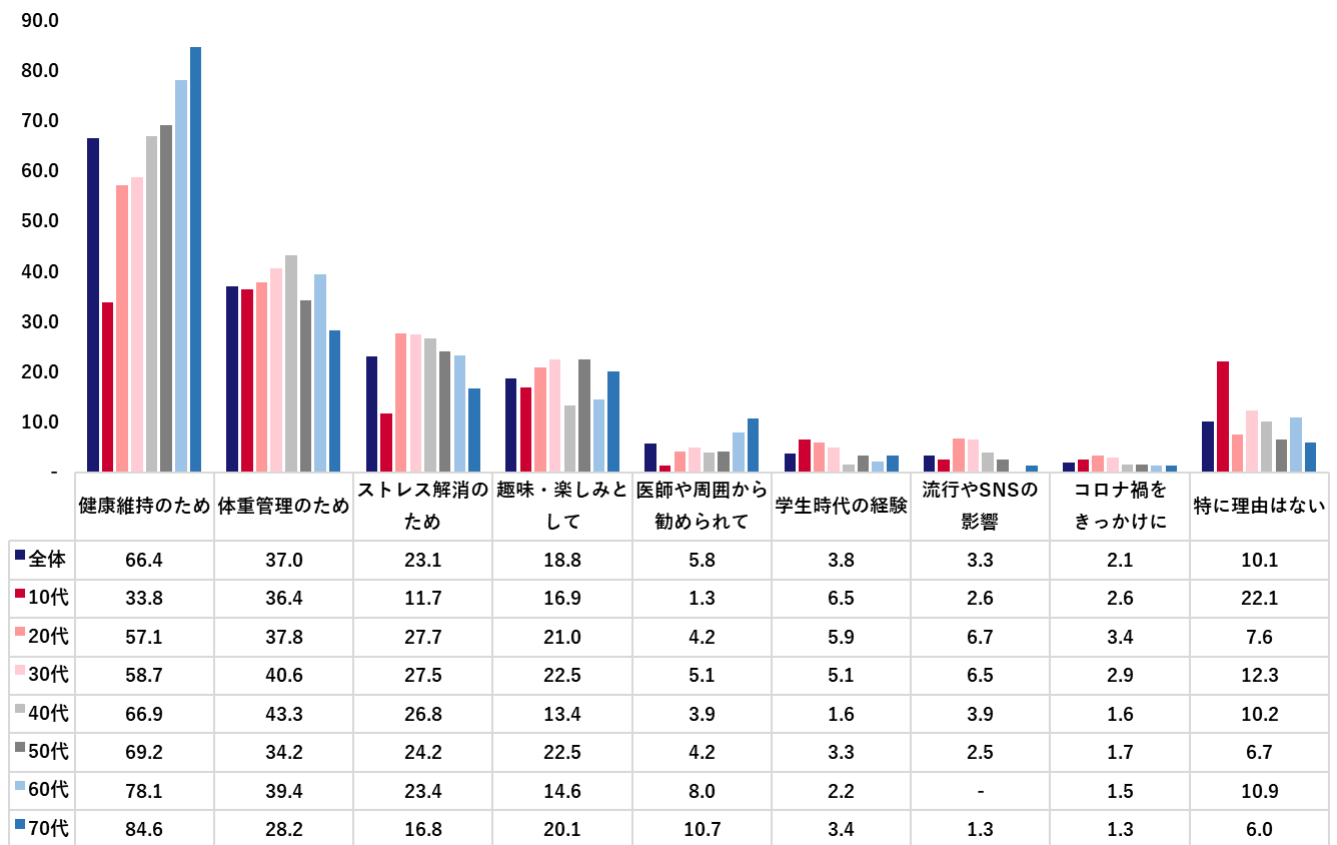
■TOPICS③

運動を始めたきっかけは「健康維持のため」が最多。70代では8割を超える

運動を始めたきっかけを聴取したところ、「健康維持のため」が最多で全体の6割を超えた。次いで「体重管理のため」(37.0%)、「ストレス解消のため」(23.1%)となった。

年代別に見ると、「健康維持のため」と回答する割合は年代が上がるほど増加し、10代では33.8%、70代では84.6%だった。10代は「体重管理のため」が最も高く36.4%だった。

▼運動を始めたきっかけ ※運動時間がゼロと回答した人を除く ※複数回答 (n=867)(%)



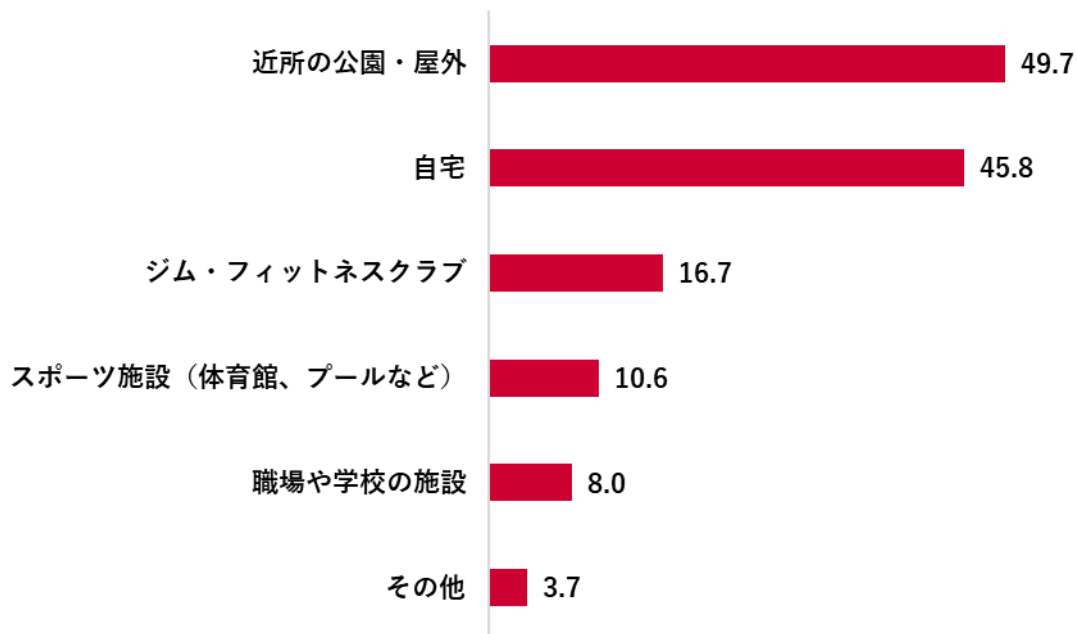
■TOPICS④

運動場所は「近所の公園・屋外」と「自宅」が中心

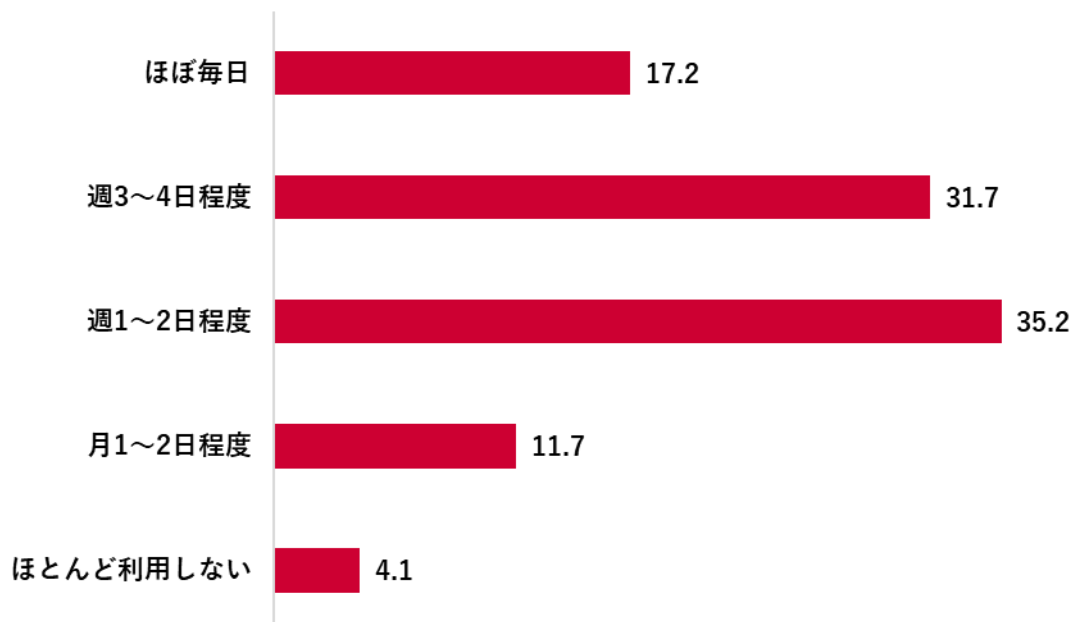
運動を行う場所は「近所の公園・屋外」(49.7%)と「自宅」(45.8%)が上位となった。続く「ジム・フィットネスクラブ」は16.7%だった。

ジム・フィットネスクラブ利用者の施設の利用頻度を見ると、「週1~2日程度」(35.2%)が最も多く、「週3~4日程度」(31.7%)、「ほぼ毎日」(17.2%)が続いた。一方で「利用しているがほとんど通っていない」と回答する人も4.1%存在し、利用実態にばらつきがあることが分かった。

▼運動を行う場所 ※複数回答 (n=867)(%)



▼ジム・フィットネスクラブ利用者の頻度 (n=145)(%)



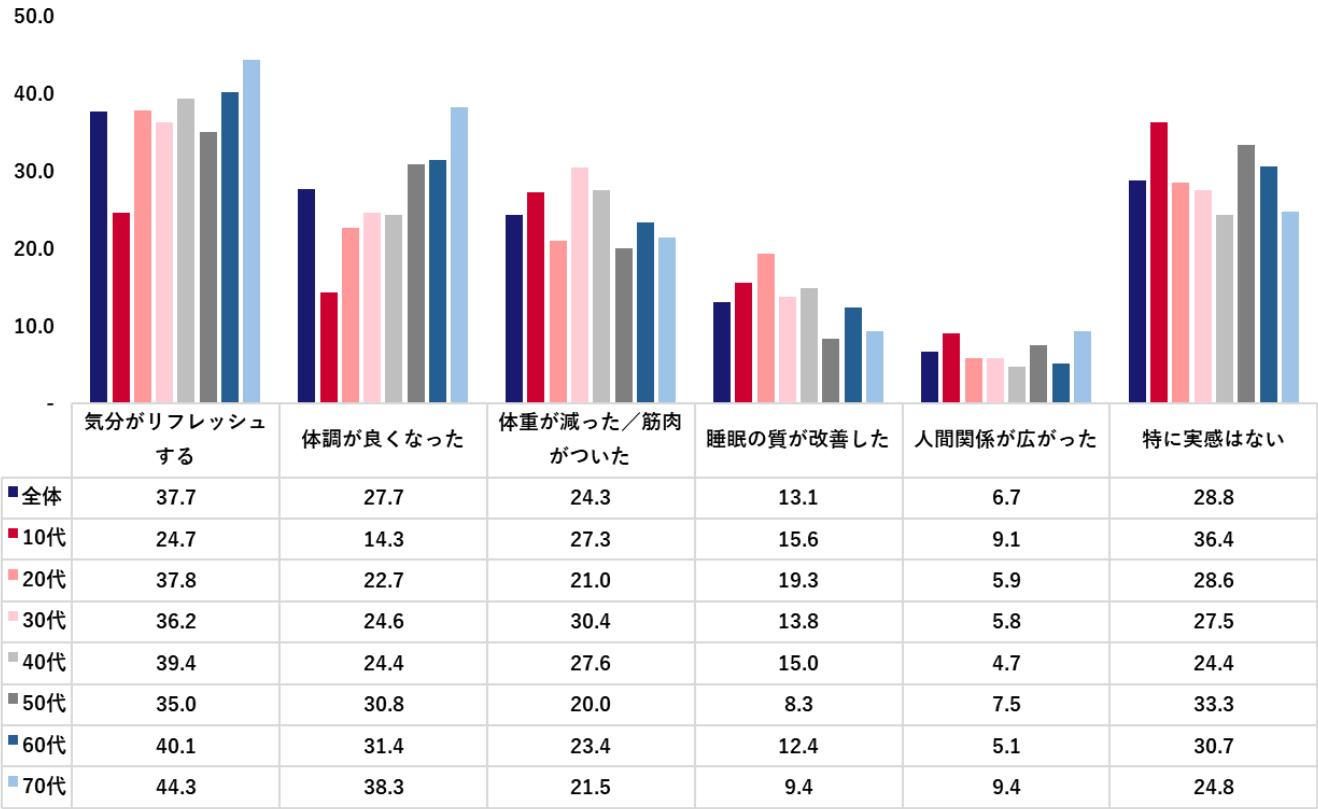
■TOPICS⑤

運動の効果は「気分のリフレッシュ」が1位。高年層が「体調改善」を実感

運動を始めてよかったことは、「気分がリフレッシュする」(37.7%)が全体で最も多く、「体調が良くなった」(27.7%)、「体重が減った／筋肉がついた」(24.3%)が続いた。

「体調が良くなった」については年代の高い層が実感している傾向で、10代は1割台、20～40代は2割台、50～60代は3割台前半と高くなっていき、70代では4割近かった。運動がメンタル面だけでなく、身体的な健康改善にもつながっている様子がうかがえた。

▼運動を始めてよかったこと ※複数回答 (n=867)(%)



以上

【調査概要】

- 調査方法 : インターネット調査
- 調査期間 : 2025 年 9 月 8 日～9 月 12 日
- パネル : 「Ponta リサーチ」会員
(Ponta 会員で「Ponta リサーチ」の会員登録をされている方)
- 調査対象 : 国内在住 15～79 歳の方
- 有効回答数 : 1,320 名 ※10 代男女各 60 サンプル、20 代～70 代男女各 100 サンプル回収
- ※調査結果は小数点第 2 位を四捨五入しています

【引用・転載の際のクレジット表記のお願い】

調査結果引用・転載の際は、“「Ponta リサーチ」調べ”とクレジットを記載していただきますようお願い申し上げます。

■関連 URL

株式会社ロイヤリティ マーケティング マーケティング詳細紹介サイト：

<https://biz.loyalty.co.jp/>

公開レポート（自主調査結果を掲載）：<https://biz.loyalty.co.jp/report/>

公開データ：<https://biz.loyalty.co.jp/lp/publicdata/>

コラム：<https://biz.loyalty.co.jp/column/>

※報道関係者の方は、メディア関係者限定公開のお問い合わせ先
広報部にご連絡をお願い申し上げます。