

2026 年 10 月 7 日

株式会社ロイヤリティマーケティング

運動習慣に関する調査

現在運動している人は 40.9%。運動機会を増やしたい意向は 60.4%
運動している人は、していない人に比べ、心身の状態を肯定的に捉える割合が高い

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、20～69 歳の方 1,000 名を対象に実施した「運動習慣に関する調査」（実施期間：2026 年 9 月 2 日～9 月 3 日）の結果をご報告いたします。

【調査結果】

・ TOPICS①

現在運動している人は 40.9%。運動機会や時間を増やしたい意向は 60.4%

・ TOPICS②

現在行っている運動は「ウォーキング・散歩」が最多。

日常生活でも「近距離はなるべく歩く」「なるべく階段を使う」など、歩くことを意識している

・ TOPICS③

運動を始められない理由の 1 位は、男性が「きっかけ不足」、女性が「疲れ」。

始めるきっかけは「体力の衰え」が最多

・ TOPICS④

運動を続ける工夫は「曜日や時間を決める」「短時間」「自宅や近所で行う」

・ TOPICS⑤

運動している人は、していない人に比べ、心身状態を肯定的に捉える割合が 20 ポイント以上高い

【調査結果詳細】

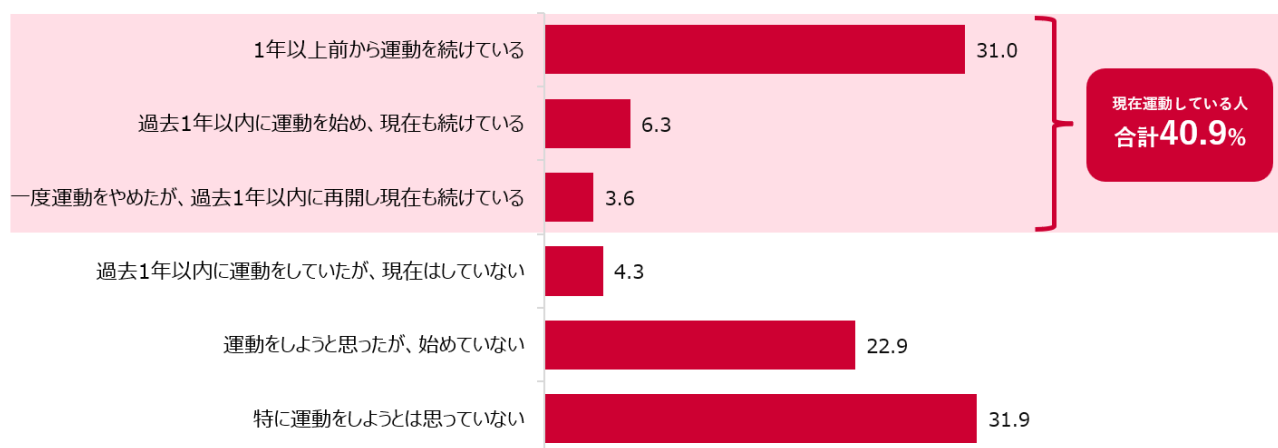
■TOPICS①

現在運動している人は 40.9%。運動機会や時間を増やしたい意向は 60.4%

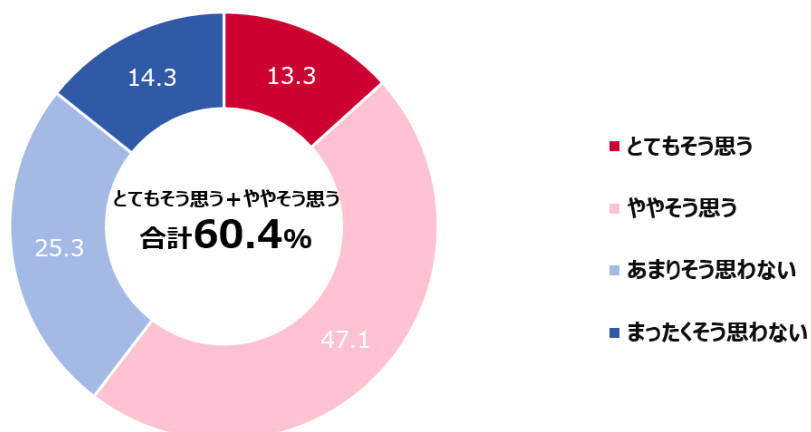
現在の運動状況を聴取したところ、「1年以上前から運動を続けている」が31.0%だった。「過去1年以内に運動を始め、現在も続けている」(6.3%)、「一度運動をやめたが、過去1年以内に再開し現在も続けている」(3.6%)を合わせると、現在運動している人は40.9%となった。「運動をしようと思ったが、始めていない」は22.9%、「特に運動をしようとは思っていない」は31.9%だった。

また、現在より運動する機会や時間を増やしたいかを聞いたところ、「とてもそう思う」が13.3%、「ややそう思う」が47.1%となり、合計60.4%が増やしたいと回答した。

▼現在の運動状況 (n=1,000)(%)



▼現在より運動する機会や時間を増やしたいか (n=1,000)(%)



■TOPICS②

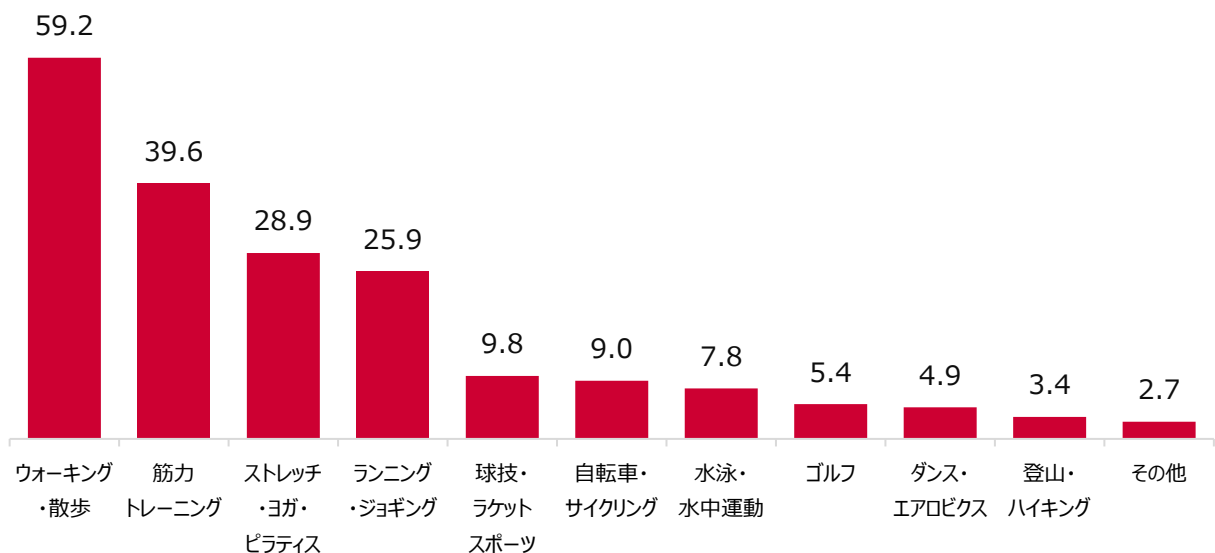
現在行っている運動は「ウォーキング・散歩」が最多。

日常生活でも「近距離はなるべく歩く」「なるべく階段を使う」など、歩くことを意識している

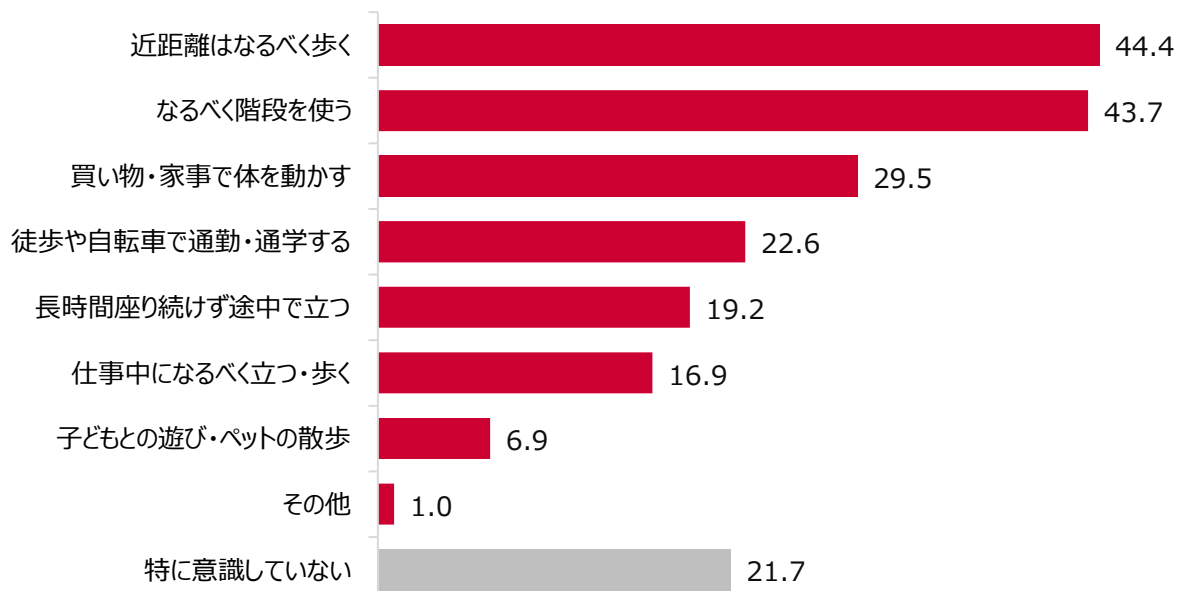
現在運動をしている人に、行っている運動を聴取したところ、「ウォーキング・散歩」が 59.2% で最も高かった。次いで「筋力トレーニング」が 39.6%、「ストレッチ・ヨガ・ピラティス」が 28.9%、「ランニング・ジョギング」が 25.9% となった。

運動以外に日常生活で意識していることでは、「近距離はなるべく歩く」と「なるべく階段を使う」がともに 4 割を超えた。その他、「買い物・家事で体を動かす」は 29.5%、「徒歩や自転車で通勤・通学する」は 22.6% となった。移動や家事の中で体を動かす人が一定数いることがうかがえる。また、「特に意識していない」は 21.7% となった。

▼現在行っている運動（複数回答）（n=409）（%）



▼運動以外に日常生活の中で、普段から意識して行っていること（複数回答）（n=1,000）（%）



■TOPICS③

運動を始められない理由の1位は、男性が「きっかけ不足」、女性が「疲れ」。始めるきっかけは「体力の衰え」が最多

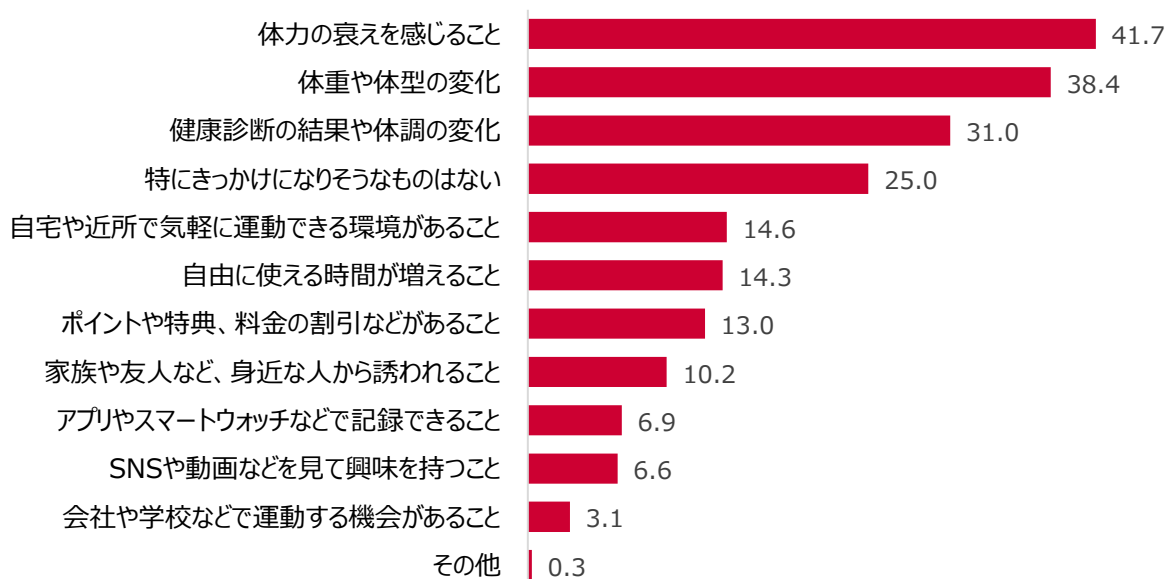
運動をしたいと思いながら始められていない人に、その理由を聴取した。性別で見ると、男性は「運動を始めるきっかけがなく、後回しになっているから」が39.6%で最も高く、「疲れていて運動する気になれないから」が29.2%で続いた。女性は「疲れていて運動する気になれないから」が43.6%で最も高かった。次いで「費用をかけたくないから」が33.1%となった。「疲れ」は男女ともに高かったが、その他の理由は、上位に入る項目が異なる結果となった。

今後、運動を始めたり、現在より運動する機会を増やしたりするきっかけを聞いたところ、「体力の衰えを感じる」とが41.7%で最多だった。「体重や体型の変化」が38.4%、「健康診断の結果や体調の変化」が31.0%で続いており、身体の変化を実感することが主なきっかけとなりうることが分かった。

▼運動をしたいと思いながら、始められていない理由 TOP5（複数回答）（n=229 ※男性 n=96, 女性 n=133）(%)

男性 (n=96)	割合	女性 (n=133)	割合
運動を始めるきっかけがなく、後回しになっているから	39.6	疲れていて運動する気になれないから	43.6
疲れていて運動する気になれないから	29.2	費用をかけたくないから	33.1
仕事や家事・育児などで時間がないから	25.0	運動が苦手、または好きではないから	32.3
何をすればよいかわからないから	25.0	何をすればよいかわからないから	26.3
一人では始めにくいから	24.0	運動を始めるきっかけがなく、後回しになっているから	24.8

▼今後、運動を始める・増やすきっかけ（n=1,000）(%)

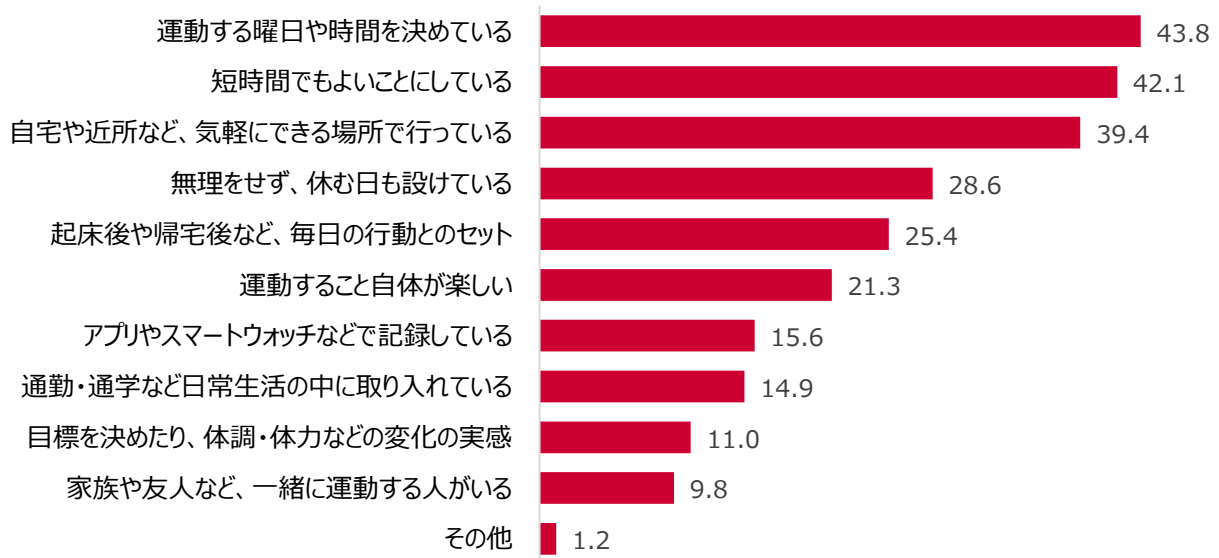


■TOPICS④

運動を続ける工夫は「曜日や時間を決める」「短時間」「自宅や近所で行う」

現在運動をしている人に、運動を続けられている理由や工夫を聴取した。「運動する曜日や時間を決めている」が43.8%で最も高く、「短時間でもよいことにしている」が42.1%、「自宅や近所など、気軽にできる場所で行っている」が39.4%で続いた。この他、「無理をせず、休む日も設けている」が28.6%、「起床後や帰宅後など、毎日の行動とのセット」が25.4%だった。時間や場所の負担を抑え、生活の中に無理なく組み込む工夫がうかがえる。

▼現在行っている運動について、続けられている理由や工夫（複数回答）（n=409）（%）



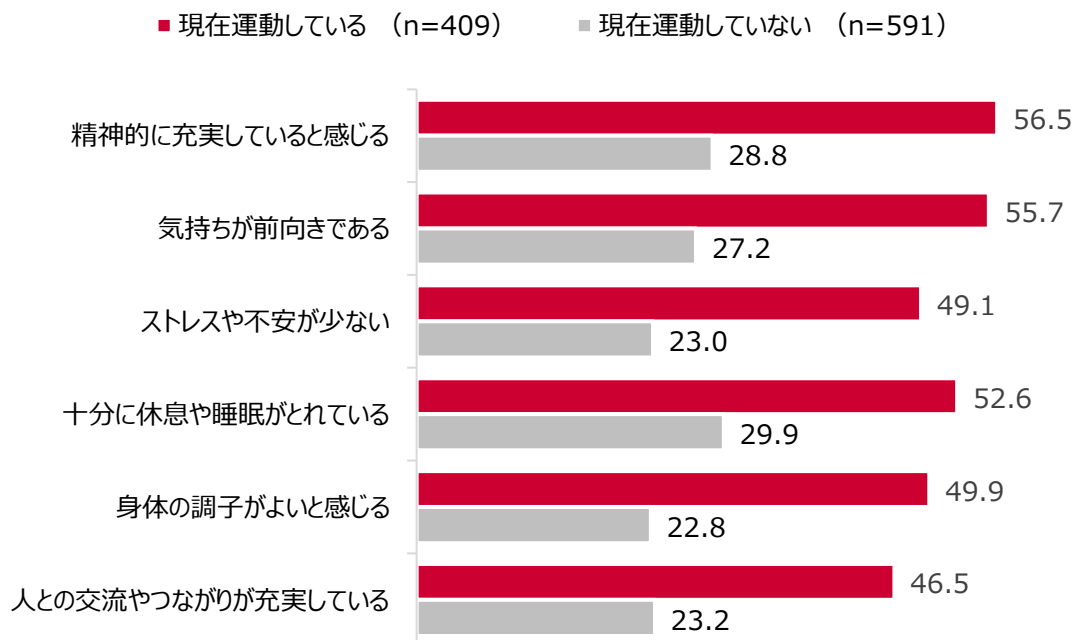
■TOPICS⑤

運動している人は、していない人に比べ、心身状態を肯定的に捉える割合が20ポイント以上高い

直近1カ月の気持ちや状態について、充実具合や前向きさなどの6項目を聴取した。「とてもあてはまる」と「ややあてはまる」を合計し、現在の運動状況別に比較した。現在運動をしている人は、「精神的に充実していると感じる」が56.5%、「気持ちが前向きである」が55.7%、「十分に休息や睡眠がとれている」が52.6%だった。この他の項目も4割を超えており、総じて高かった。一方、現在運動をしていない人は、各項目が2～3割程度だった。両者の差は全6項目で20ポイントを超え、中でも「気持ちが前向きである」は28.5ポイント差と最も大きかった。

※これらは現在の運動状況と心身の自己評価との関係を示した結果であり、運動による影響を直接示すものではありません。

▼運動状況別 直近1カ月の気持ちや状態（「とてもあてはまる」+「ややあてはまる」）（n=1,000）（%）



【調査概要】

調査方法 : インターネット調査

調査期間 : 2026年9月2日～9月3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 20～69 歳の男女

有効回答数 : 1,000 名 ※性年代別に各 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。