

報道関係各位

2013年9月24日  
株式会社ゴールドウィン  
コーポレートコミュニケーション室

## 【スポーツを楽しむサラリーマン・OLのスポーツに関する調査】

**サラリーマン・OLのスポーツは、  
“健康志向が強く”、“一人で”、“頻繁に”、“月の費用は平均 6,922 円”  
今後やりたいスポーツ、男性 1 位「登山・トレッキング」、女性 1 位「ヨガ・ピラティス」**

- ・ スポーツ目的は 75.8%が「健康のため」／スポーツをするのは、実は仲間よりも「一人が多い」48.3%
- ・ 実に 67.1%が「週に 2 回以上」、44.4%「二日に 1 回程度」とスポーツに取り組む頻度が高い
- ・ スポーツを行うタイミングは、女性の方が一日のサイクルの中でスポーツを取り入れている傾向
- ・ 今行っているスポーツは「就職(会社員)してからはじめた」66.4%と社会人デビューが高い  
それをはじめてから、「健康になった」41.2%、さらに「やせた」31.4%と、健康効果の実感度大
- ・ 現在行っているのは、1 位「ウォーキング 43.1%」、2 位「ランニング・ジョギング」34.8%とラン系が上位
- ・ 1 か月のスポーツ費用は平均 6,922 円で、女性より男性が、また年代が上がるにつれて費用はアップ傾向
- ・ 今後やりたいスポーツは、男性 1 位「登山・トレッキング」15.0%、女性 1 位「ヨガ・ピラティス」30.4%

株式会社ゴールドウィン(本社:東京都渋谷区/社長:西田明男/東証一部:コード番号 8111)は、このほど、スポーツシーズン本番の秋、さらには体育の日(10月14日)に向けて、スポーツを楽しむサラリーマン・OLのスポーツへの意識と実態について調査を行いました。調査は、現在スポーツを行っている会社員で、20代から50代以上の男女480名(予備調査4,002名より抽出)を対象に行いました。

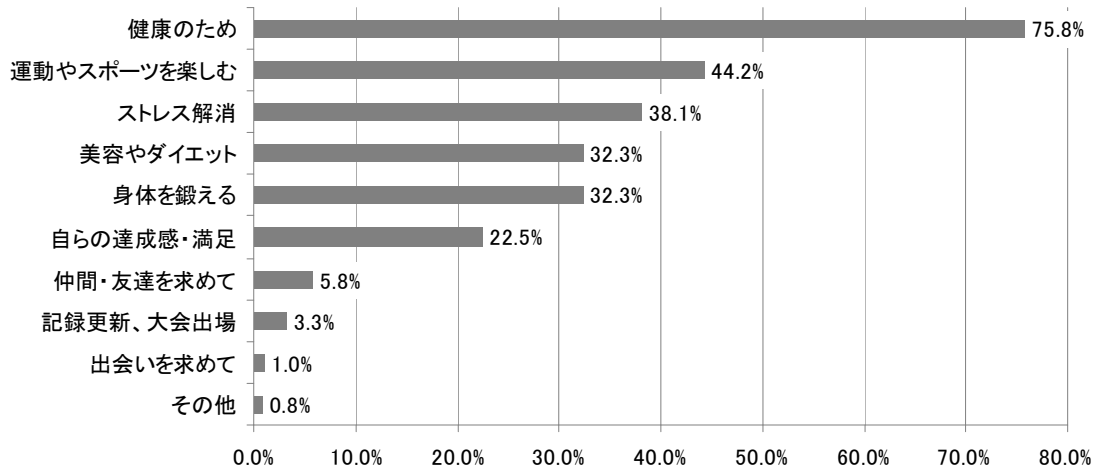
今回の結果では、サラリーマン・OLがスポーツに取り組む目的は、75.8%が「健康のため」と、非常に高い健康志向が読み取れます。スポーツをするのは、48.3%が「一人が多い」と、スポーツはチームや仲間というイメージが強いですが、実は一人で黙々とスポーツに取り組んでいるようです。また今行っているのは「ウォーキング」が43.1%でトップ、「ランニング・ジョギング」34.8%とラン系が上位を占め、次いで「体操・ストレッチ」17.3%、「エクササイズ・スポーツジム」16.7%と、やはり一人で取り組むスポーツに人気があるようです。さらに今のスポーツをはじめたのは「就職してから」が66.4%と社会人デビューも多く、そのうちの41.2%はそのスポーツにより「健康になったと思う」と回答、「やせた」と答えた方も31.4%で、スポーツの健康効果を実感している方が多いようです。今後やってみたいスポーツは、男性1位が「登山・トレッキング」15.0%、女性1位「ヨガ・ピラティス」が30.4%で、特に「登山・トレッキング」は男性だけでなく女性にも人気があり、幅広い層に支持を受けています。

当社は、「スポーツのある豊かな暮らしを築き上げること」という企業理念のもと、一昨年より「スポーツ・ファースト」をタグラインに掲げております。これはスポーツを一番に考え、スポーツを愛する、理解する、実践すること、さらにはその力を信じて挑戦することで、人々の心と身体の健康と暮らしの豊かさを追求するという考え方です。今回は「スポーツ・ファースト」の担い手の一つである市民スポーツ、特に一般の生活に根ざしたスポーツとして、サラリーマン・OLを対象にそのスポーツの意識と実態を調査いたしました。

**サラリーマン・OLのスポーツ目的、「健康のため」75.8%、健康志向の強く、特に女性にその傾向大  
さらに「スポーツを楽しむ」も44.2%でスポーツ本来の楽しさ、面白さ、満足感を目的とする層も**

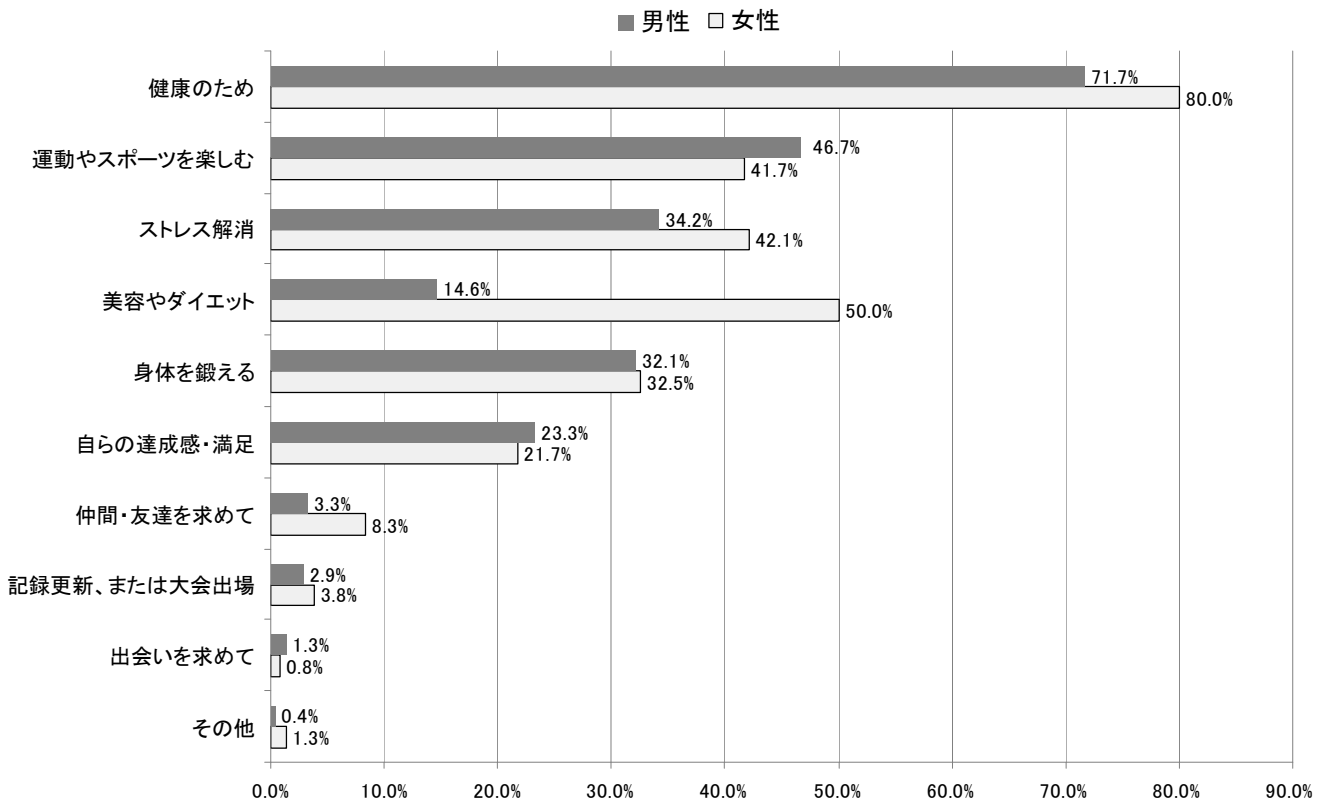
「スポーツをする目的」についての設問(複数回答)では、「健康のため」が75.8%と圧倒的なトップでした。さらに3位に38.1%「ストレス解消」、32.3%で同率4位に「美容やダイエット」と「身体を鍛える」が入るなど、サラリーマン・OLのスポーツは、自身の心身の健康や美容などを目的にしている人が多く、健康志向の強さがわかります。また2位には44.2%で「運動やスポーツを楽しむ」、6位に22.5%で「自らの達成感・満足」が入るなど、健康だけでなくスポーツ本来の楽しさ、面白さ、満足感を目的としている人も多いことがわかります。

表1「スポーツの目的」(複数回答)



男女別でみると、女性の方が「健康のため」で8.3ポイント、「ストレス解消」で7.9ポイント、「身体を鍛える」では僅差ですが0.4ポイント、「美容・ダイエット」では35.4ポイント男性を上回っており、女性の方が、健康志向が強いことがうかがえます。

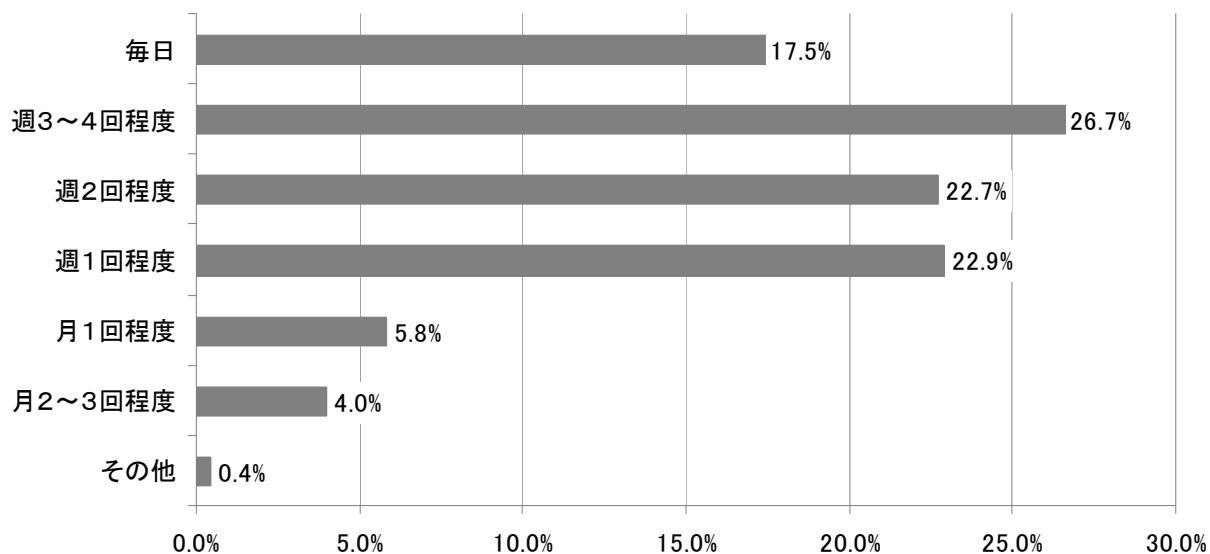
表2「スポーツの目的/男女別」(複数回答)



**スポーツの頻度、「週に3～4回」が26.7%でトップ、「毎日」と回答した方も17.5%  
44.4%が二日に1回はスポーツをしており、67.1%が週に2回以上のペースでスポーツに取り組む**

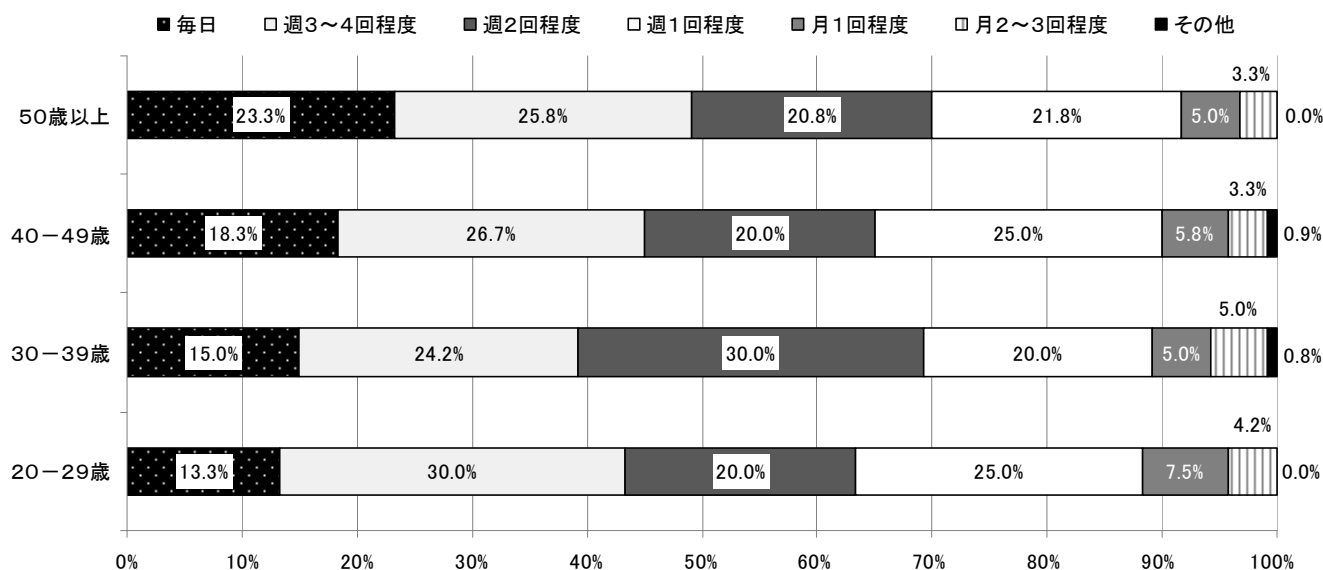
「スポーツの頻度」の設問(単数回答)では、トップは「週3～4回程度」が26.7%、さらに「毎日」と回答した方も17.5%もいました。合計すると44.4%の方が二日に1回はスポーツをしており、さらに「週2回程度」22.7%をくわえると、週に2回以上スポーツをしている方は67.1%となり、スポーツに取り組む頻度が高いことがわかります。

表3「スポーツの頻度」(単数回答)



さらに「スポーツの頻度」を世代別でみると、特徴的なのは「毎日」と回答したのは23.3%と「50代」が一番多く、「40代」「30代」「20代」と年代が若くなるにしたがって割合が下がってきます。

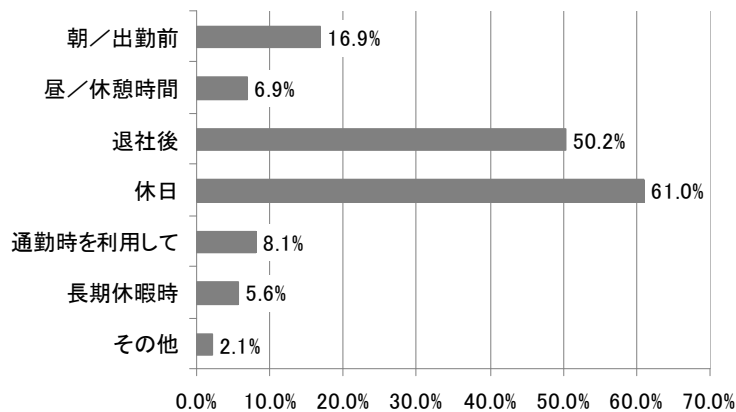
表4「スポーツの頻度／世代別」(単数回答)



**サラリーマン・OL、スポーツを行うのは、週末の休日を中心に退社後などのライフサイクルの中で女性の方が、一日のサイクルの中にスポーツをわけて取り入れているのが上手！？**

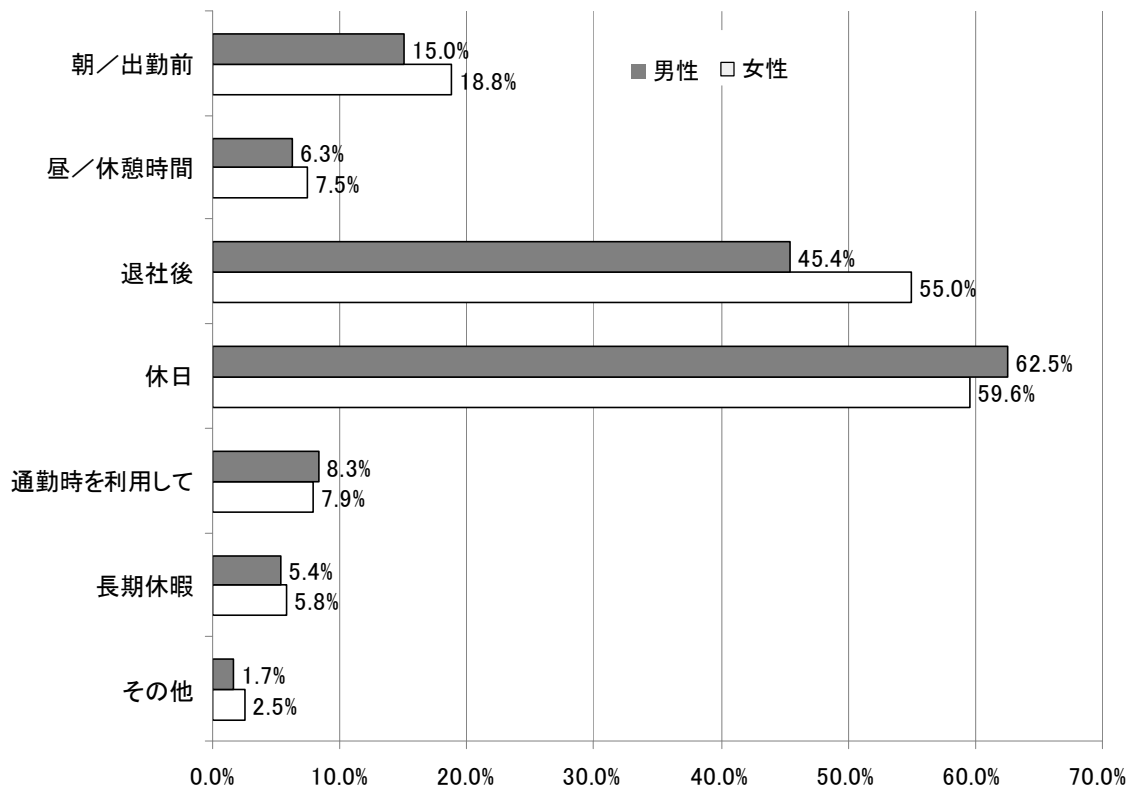
「いつスポーツをしているのか」との設問(複数回答)では、「休日」が圧倒的で61.0%、「退社後」と回答した方も50.2%でした。やはりサラリーマン・OLは日々の忙しい仕事のかたわら、週末の休日を中心に退社してから、スポーツに取り組んでいるライフスタイルが読み取れます。

表5「いつスポーツをするのか」(複数回答)



また、男女別で見ると、女性は「退社後」で9.6ポイント、「朝/出勤前」で3.8ポイント、「昼/休憩時間」で1.2ポイント男性を上回っており、女性の方が一日のサイクルの中にスポーツを取り入れている方が多いようです。

表6「いつスポーツをするのか」(複数回答)

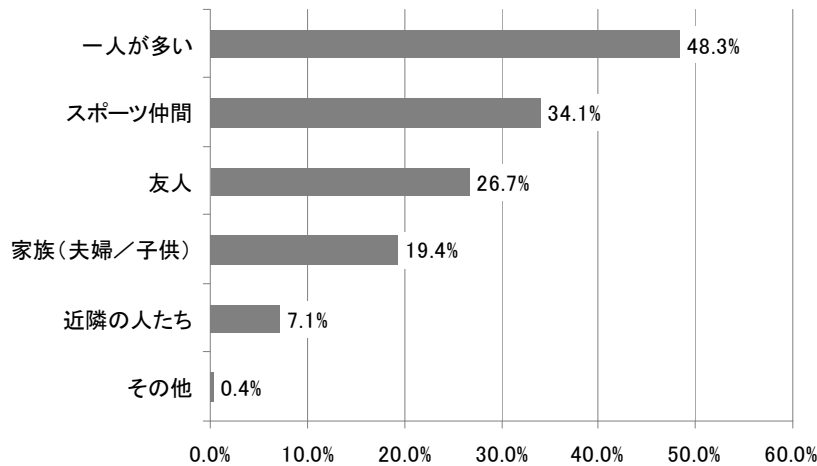


## サラリーマン・OLは、だれと一緒にスポーツをするのか

過半数近くの48.3%が「一人が多い」、次いで「友人」は26.7%、「スポーツ仲間」20.6%

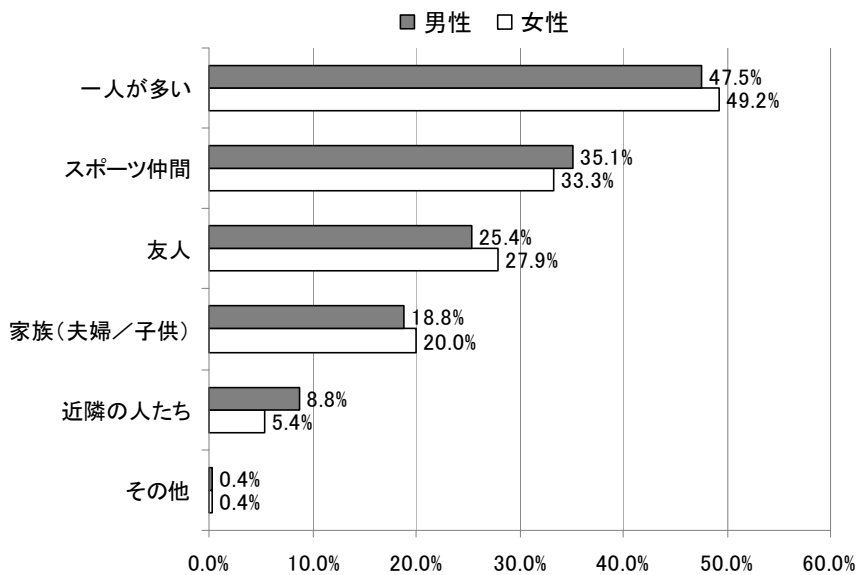
「スポーツは、いつも誰としているか」の設問(複数回答)では、48.3%が「一人が多い」と回答しています。次いで「スポーツ仲間」34.1%、「友人」26.7%、「家族(夫婦/子供)」19.4%と続いています。スポーツはチームや仲間というイメージが強いですが、社会人は、自分のペースで一人で黙々とストイックに、個人中心でスポーツに取り組んでいるのが主流のようです。

表7「スポーツはいつも誰としているか」(複数回答)



また男女別で見ると、「一人が多い」以外の回答では、女性は、「友人」「家族(夫婦/友人)」などで男性よりもポイントが高く、男性は、「スポーツ仲間」「近隣の人たち」が女性よりもポイントを上回っています。女性の方が身近で近い周囲の人とスポーツをしているのでしょうか。

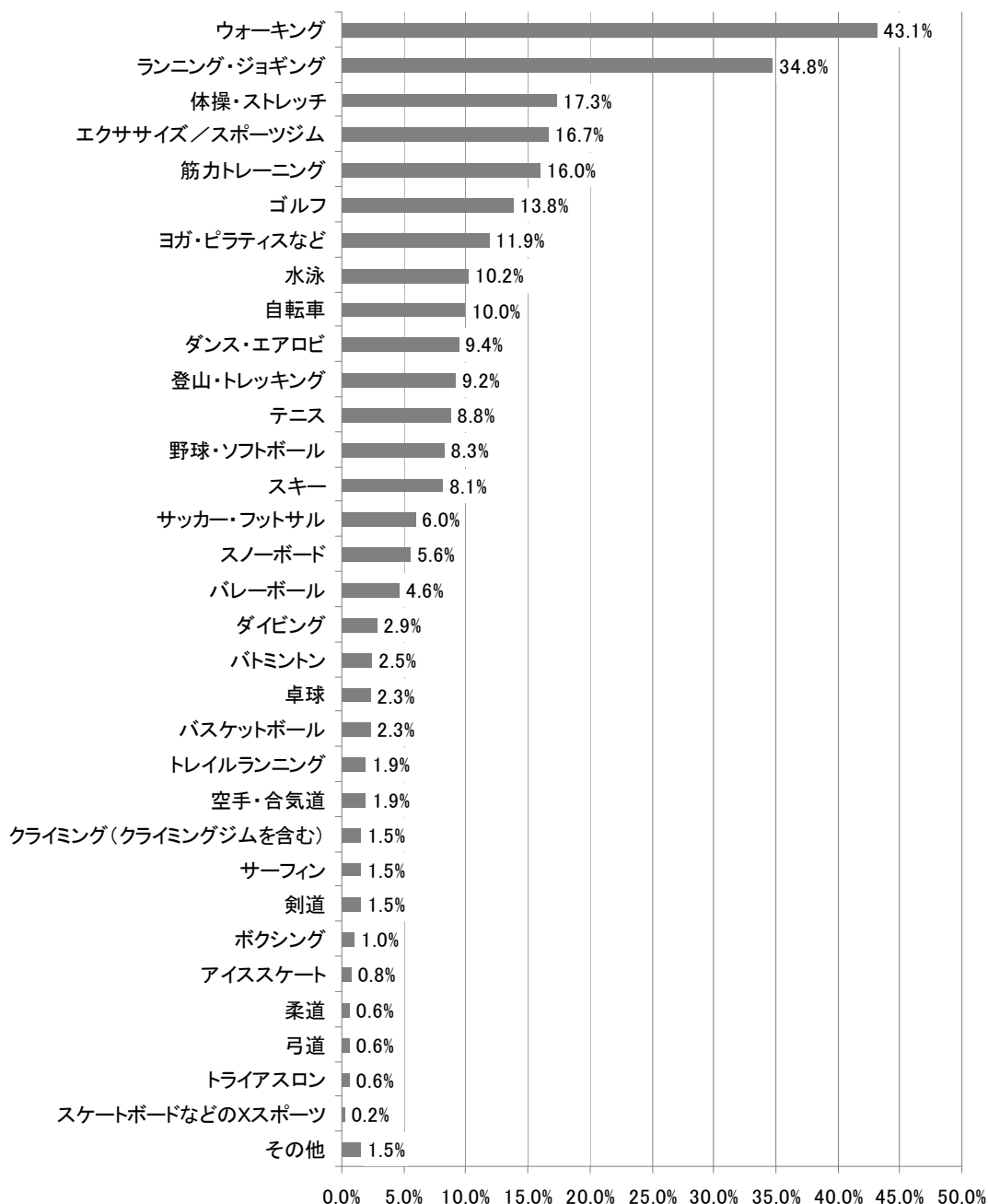
表8「スポーツはいつも誰としているか/男女別」(複数回答)



**今、行っているのは「ウォーキング」や「ランニング・ジョギング」などのラン系が上位独占  
次いで「体操・ストレッチ」「エクササイズ/スポーツジム」「筋力トレーニング」など、やはり個人プレーで**

「今、行っているスポーツ」の設問(複数回答)では、「ウォーキング」43.1%でトップ、次いで「ランニング・ジョギング」34.8%など、現在のランニングブームを反映してか1位、2位をラン系がしめる結果となっています。さらに3位以降も、「体操・ストレッチ」17.3%、「エクササイズ/スポーツジム」16.7%、「筋力トレーニング」16.0%など、チームや仲間など複数でのスポーツよりも、比較的一人でも行える個人スポーツ(運動)が上位となっています。前項(P5)の「スポーツは誰とするのか」の設問での「一人が多い」と回答した方がトップだったことと合わせて考えると、やはり一人で手軽に取り組める個人プレーのスポーツの人気の高いようです。

表9「今、行っているスポーツ」(複数回答)



**今行っているスポーツは「就職(会社員)してからはじめた」66.4% と社会人デビュー率が高い**

「今行っているスポーツをはじめての時期は」の設問では、66.4%が「就職(会社員)してから」と回答、社会人デビューによるスポーツ種目が多いようです。またそのカテゴリーでみるとランニング・ウォーキング系、フィットネス系等は約7割が「就職(会社員)してから」と答えています。逆に「球技系」や「武道・格闘技系」は、「就職前から」と「就職後から」が拮抗しており、ウインター・スポーツ系では約7割が「就職前から」と回答しています。やはり、社会人からはじめるスポーツは、ランニング・ウォーキング系、フィットネス系など一人でできるスポーツに人気が集まるのでしょうか。

表 10 今のスポーツをはじめての時期(全体)

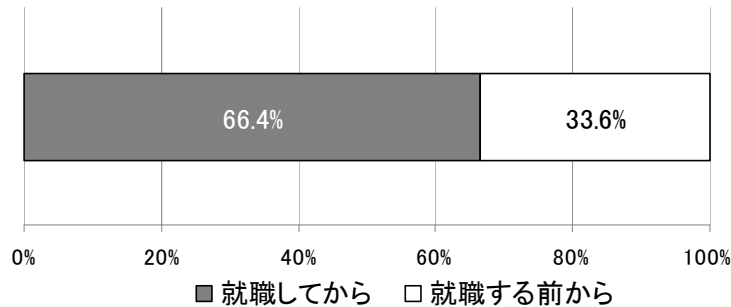
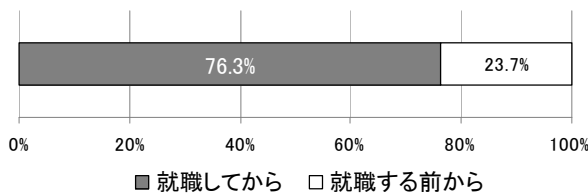
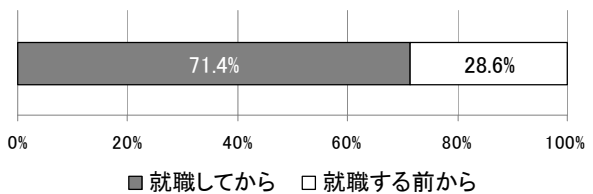


表 11 ランニング・ウォーキング系



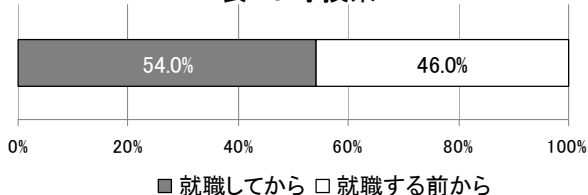
※ランニング・ジョギング、ウォーキング、トレイルランニング、トライアスロンなど

表 12 フィットネス系



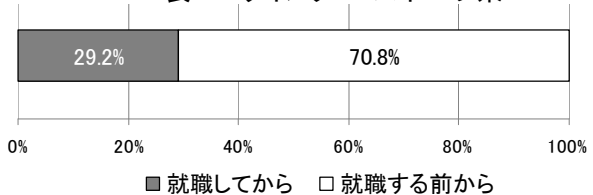
※エクササイズ・スポーツジム、ヨガ・ピラティス、体操・ストレッチ、筋カトレーニング、ダンス・エアロビ、水泳など

表 13 球技系



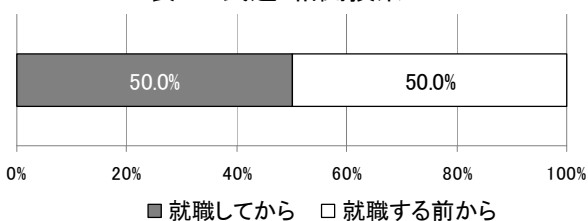
※野球・ソフトボール、サッカー・フットボール、バレーボール、バスケットボール、テニス、バトミントン、卓球、ゴルフなど

表 14 ウインター・スポーツ系



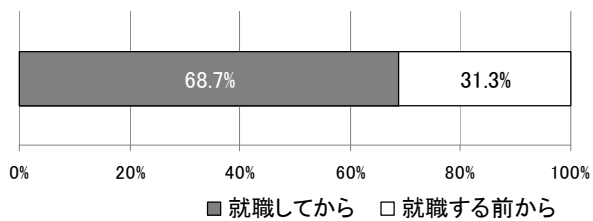
※スキー、アイススケート、スノーボードなど

表 15 武道・格闘技系



※剣道、柔道、空手・合気道、弓道、ボクシングなど

表 16 その他のスポーツ

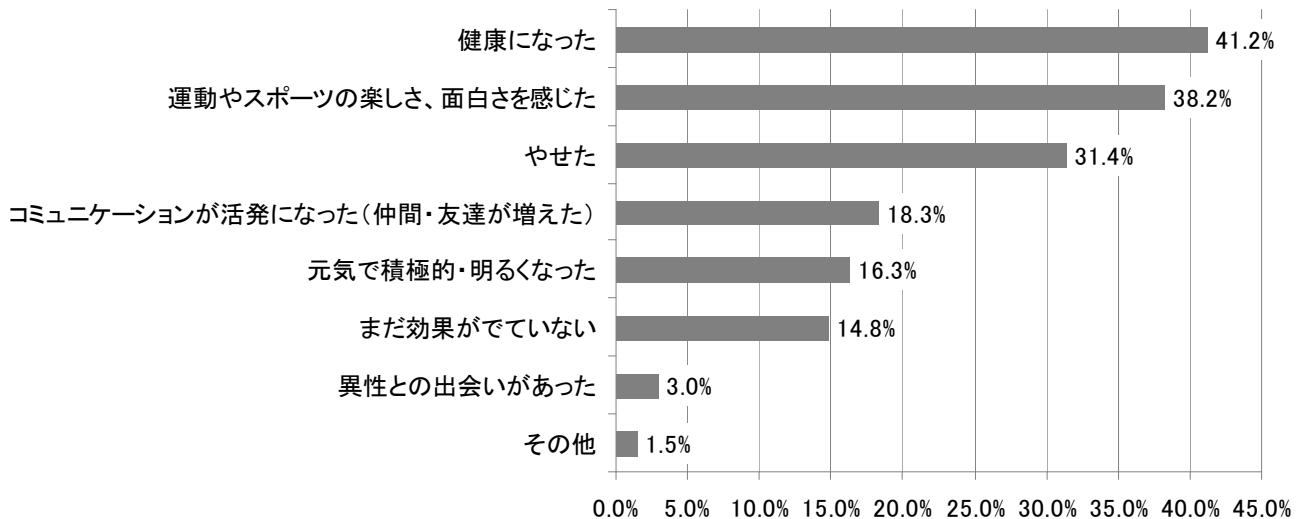


※登山・トレッキング、クライミング(ジム含む)、自転車、サーフィン、ダイビング、スケボーなど

## スポーツの効果、「健康になった」41.2%、「やせた」31.4%など実感している人が多数

「今やっているスポーツを就職してからはじめた」と回答した方に「スポーツをはじめてから、それ以前との変化や効果」(複数回答)について聞いたところ、「健康になった」と回答した方が41.2%、さらに「やせた」答えた方も31.4%と、健康効果を実感している方が多いようです。また「スポーツの楽しさ、面白さを感じた」との回答も38.2%あり、実際にスポーツをはじめることで、その楽しみや面白さを実感した方も多くいるようです。

表 17「スポーツをはじめて、感じた変化や効果」(複数回答)



## スポーツにかかる1か月の費用は平均6,922円／男性は7,449円、女性が6,395円

回答者全員にスポーツにかかる1か月の費用について聞いてみました(単数回答/小数点以下切捨)。全体平均では6,922円、男性は7,449円、女性が6,395円でした。年代で見ると20代は4,614円、30代が5,375円、40代が7,636円で、50代以上は10,063円。女性より男性、さらには、やはり年代が上がるにつれて使う費用も上がる傾向でした。

表 18 全体平均

1か月の費用	¥6,922
--------	--------

表 19 男女別平均

1か月の費用／男性	¥7,449
1か月の費用／女性	¥6,395

表 20 世代別平均

20～29歳	¥4,614
30～39歳	¥5,375
40～49歳	¥7,636
50歳以上	¥10,063

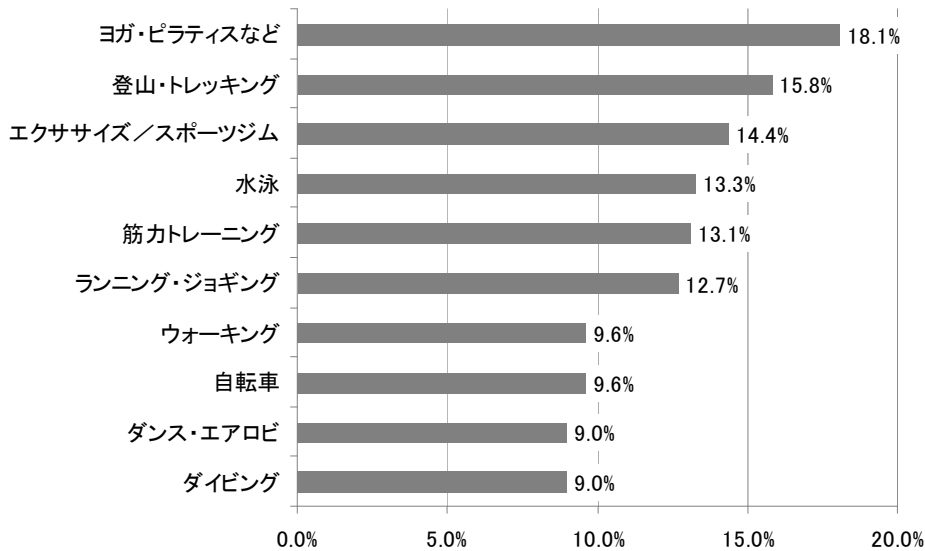


**今後やってみたいスポーツの 1 位「ヨガ・ピラティス」、2 位「登山・トレッキング」**

**男性「登山・トレッキング」がトップ 15.0%、女性は「ヨガ・ピラティス」がダントツで 30.4%**

「今後やってみたいスポーツは」との設問(複数回答)では、「ヨガ・ピラティス」18.1%、次いで「登山・トレッキング」15.8%、「エクササイズ・スポーツジム」14.4%、「水泳」13.3%、「筋カトレーニング」13.1%、「ランニング・ジョギング」12.7%が続きます。

表 21「これからやってみたいスポーツ ベスト 10」(複数回答)



男性の上位ベスト 5 を見ると「登山・トレッキング」がトップで 15.0%、「ランニング・ジョギング」「水泳」「自転車」「エクササイズ・スポーツジム」が続きます。女性のベスト5では「ヨガ・ピラティス」がダントツの 30.4%、「エクササイズ・スポーツジム」が続き、3 位に 16.7%で男性トップ「登山・トレッキング」が入り、「ダンス・エアロビクス」「水泳」が入ります。女性の「ヨガ・ピラティス」ブーム、男女の「登山・トレッキング」は、まだまだ人気の勢いです。

表 22 「やってみたいスポーツ男性ベスト 5」(複数回答)

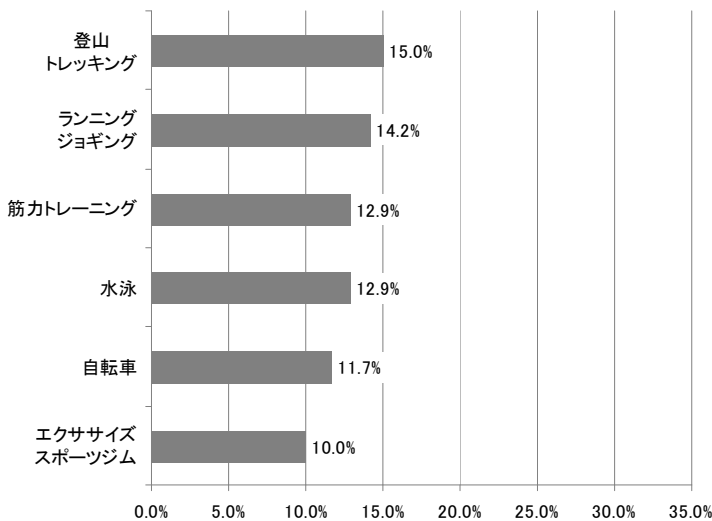
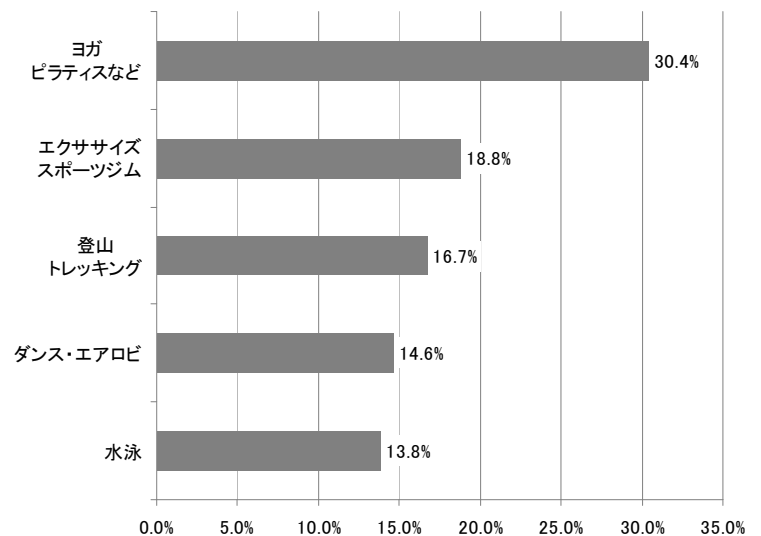


表 23 「やってみたいスポーツ女性ベスト5」(複数回答)



## 女性各世代でトップの「ヨガ・ピラティス」、幅広い層に人気の「登山・トレッキング」

男性の各世代別をみると20代と50代以上でトップに「登山・トレッキング」が、30代と40代トップには「水泳」をあげています。「登山・トレッキング」は各世代ともにランクインしており、安定した人気となっています。

表 24

「やってみたいスポーツ男性 20代ベスト 5」(複数回答)

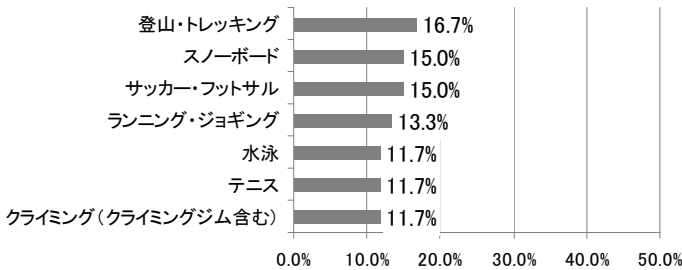


表 25

「やってみたいスポーツ男性 30代ベスト 5」(複数回答)

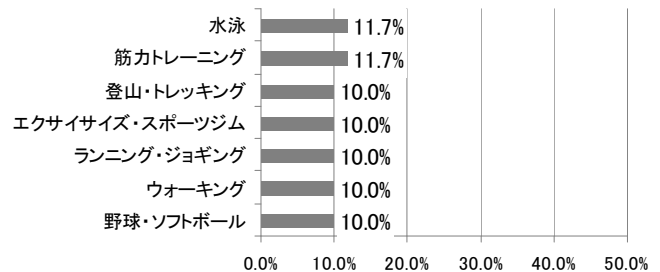


表 26

「やってみたいスポーツ男性 40代ベスト 5」(複数回答)

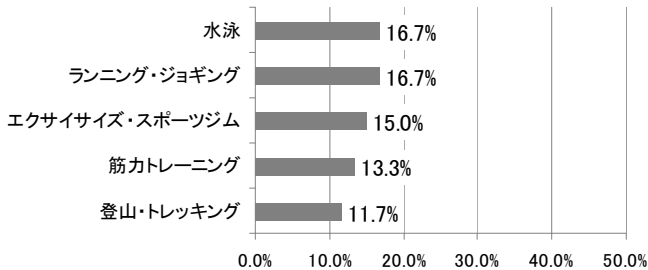
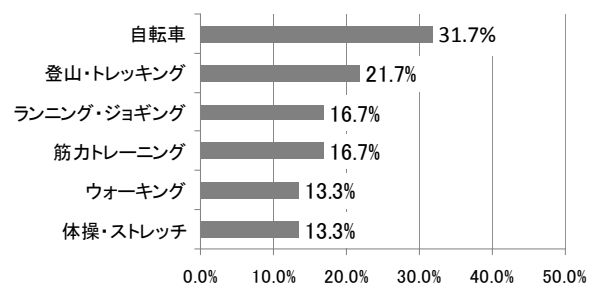


表 27

「やってみたいスポーツ男性 50代以上ベスト 5」(複数回答)



女性の各世代別をみると各世代ともに「ヨガ・ピラティス」が圧倒的なトップを占めています。その他では「エクササイズ・スポーツジム」が各世代でランクインしたほか、「ダンス・エアロビ」が20代、30代、40代、「水泳」が20代、30代、50代以上でランクイン。男性の人気だった「登山・トレッキング」も女性の各世代でランクインしており、こちらでも高い人気となっています。

表 28

「やってみたいスポーツ女性 20代ベスト 5」(複数回答)

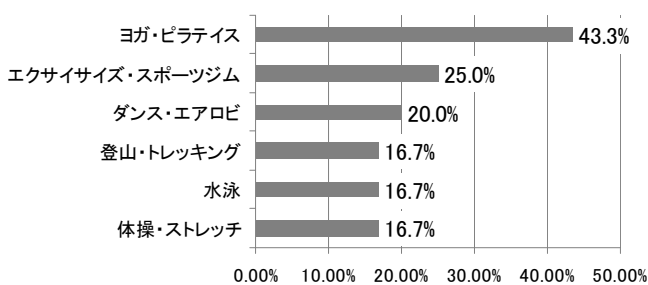


表 29

「やってみたいスポーツ女性 30代ベスト 5」(複数回答)

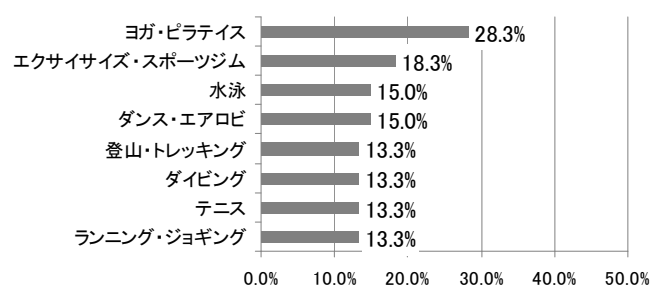


表 30

「やってみたいスポーツ女性 40代ベスト 5」(複数回答)

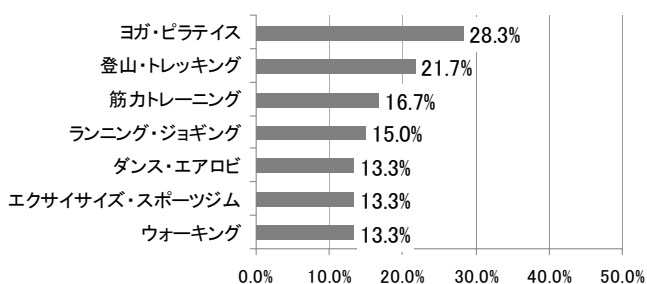
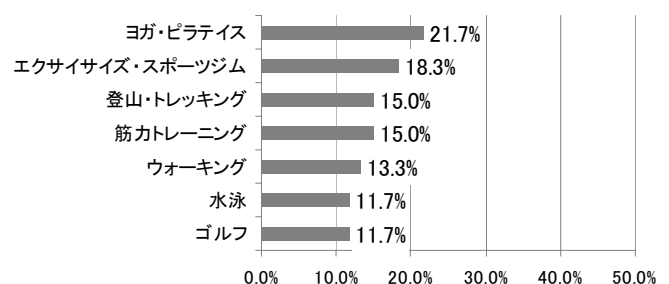


表 31

「やってみたいスポーツ女性 50代以上ベスト 5」(複数回答)



### 【調査概要】

■テーマ:サラリーマン・OLのスポーツ調査

■対象: 現在、何らかのスポーツをしている 20 代から 50 代以上の会社員(正社員、契約社員、派遣社員など)  
男女 480 名 (予備調査 4,002 名から抽出)

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50 歳以上	小計
男性	60 名	60 名	60 名	60 名	240 名
女性	60 名	60 名	60 名	60 名	240 名

■形式: インターネット調査

■時期: 2013 年 7 月 19 日～23 日

当社は、ゴールドウイン(スキーウエア・自転車ウエア)を始めとして、ザ・ノース・フェイス、ヘリーハンセン(アウトドア系)、エレッセ、ダンスキン、スピード、チャンピオン(フィットネス・トレーニング系)などの各種スポーツ用品の製造および販売をしています。

また、日本最大級のトレイルランニングレース「ウルトラトレイル・マウントフジ」への協賛や、各地でユーザー参加型のイベントを開催するなど、スポーツのある豊かな暮らしをご提案しています。

**GOLDWIN** 株式会社ゴールドウイン お問い合わせ先一覧 <http://www.goldwin.co.jp/>

【このリリースについて】

コーポレートコミュニケーション室

TEL.03-3481-7250