

F1層のリアルをミュゼマーケティングが調査！  
MUSEE MARKETING News Letter  
～運動編～

外出自粛で運動頻度がアップ！  
7割以上が「コロナ後も自宅での運動を継続したい」と回答  
20、30代女性のコロナ禍の運動事情

2020年9月、東京都では、都外への旅行を含む外出自粛要請の解除が出されました。しかし、この自粛期間中は  
おうち時間が増加したことで、運動不足に悩まされた人もいたはず。20、30代の女性たちは、現在どのような方法で  
運動しているのでしょうか？507人を対象に調査しました。

<トピックス> ～運動編～

- 約半数が、外出自粛による体重や体型の変化を実感
- 外出自粛前と比べて運動頻度がアップ
- 月々の運動への出費は「～2,000円」が最多
- 72%がコロナ収束後も「自宅の運動を継続したい」

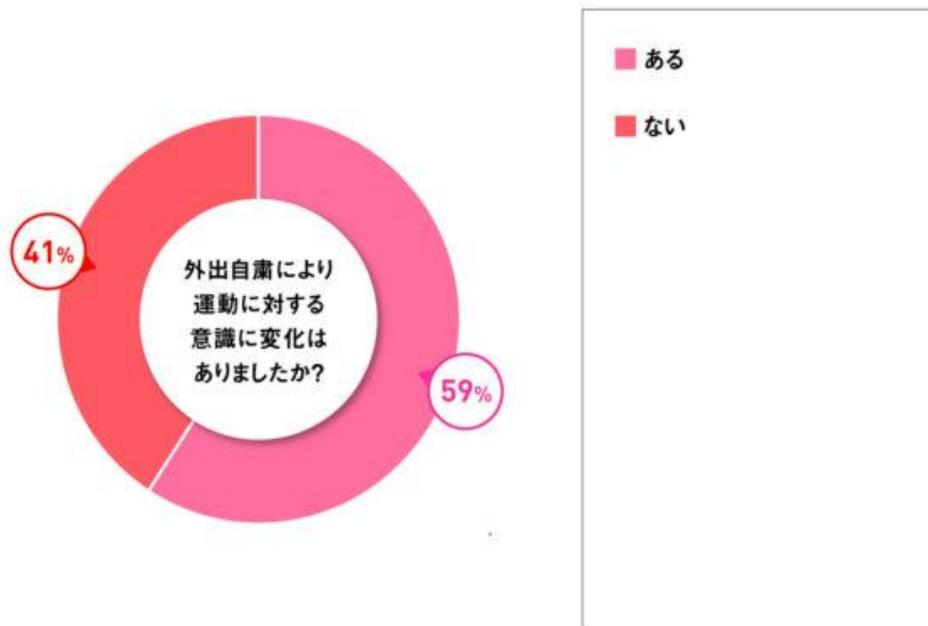
【調査概要：運動編】

- 調査日 : 2020年10月6日～2020年10月13日
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査人数 : 507名
- 調査対象 : 全国20～34歳の女性

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【ミュゼマーケティング調べ】とご明記ください。

## ■ 約半数が、外出自粛による体重や体型の変化を実感

はじめに、外出自粛により運動に対する意識に変化があったか聞いたところ、「ある」と答えた人は59%でした。



外出自粛による体重や体型の変化については、「特に変わらない」が48%、「自粛前より太った」が33%、「自粛前より痩せた」が19%でした。半数以上の人々が、外出自粛により身体に何らかの変化を感じたようです。

## ■ 外出自粛前と比べて運動頻度がアップ

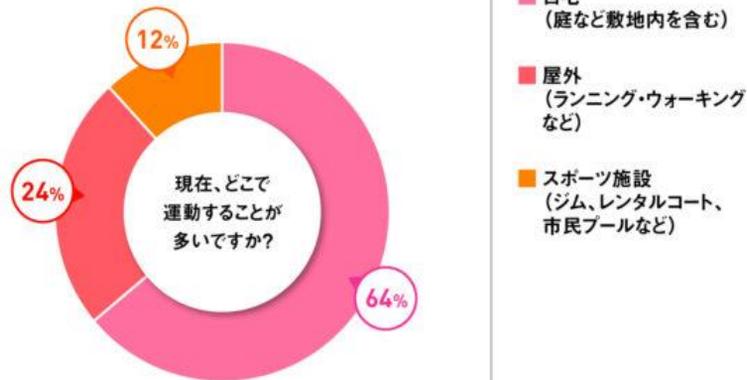
外出自粛要請が出される前と比べて、外出自粛中は運動量がどのように変化したかについても聞きました。結果は、「変わらない」が48%、「増えた」が26%、「減った」が26%で、前問の「体重や体型の変化について」と近い数字となっています。

Q 外出自粛要請が出される前はどれくらいの頻度で運動していましたか？	Q 現在はどれくらいの頻度で運動していますか？
1位 ほとんどしない ..... 51%	1位 ほとんどしない ..... 43%
2位 週2~3回 ..... 14%	2位 週2~3回 ..... 17%
3位 週1回 ..... 13%	3位 週1回 ..... 14%
4位 月1~3回 ..... 12%	4位 月1~3回 ..... 11%
5位 週4~6回 ..... 7%	5位 毎日 ..... 8%
6位 毎日 ..... 3%	6位 週4~6回 ..... 7%

一方、現在はどれくらいの頻度で運動しているかについては「ほとんどしない（43%）」「週2~3回（17%）」「週1回（14%）」と、外出自粛要請が出される前に比べて運動頻度がわずかに上がっていることがわかります。特に、「毎日」と答えた人は3%から8%にアップしました。

## ■ 月々の運動への出費は「～2,000円」が最多

現在どこで運動することが多いか聞いたところ、6割以上が「自宅（庭など敷地内を含む）」と回答しました。コロナウイルスへの懸念からか、外での運動を控える人が多いようです。



スポーツ施設と回答した方に月謝や諸々のレンタル代など、運動にかかる月々の金額は、1位が「～2,000円（42%）」2位が「～10,000円（32%）」3位が「～5,000円（10%）」でした。通っているスポーツ施設を選んだ決め手については、1位が「自宅から近い」、2位が「手頃な料金」、3位が「プログラム内容が充実している」で、通いやすさや料金を重視していることがわかります。

## ■ 72%がコロナ収束後も「自宅の運動を継続したい」

コロナ収束後も自宅で体を動かすかについて聞くと、72%が「はい」と回答。7割以上の人が自宅での運動を継続したいと考えているようです。自宅で体を動かすときの困りごとについては、「モチベーションが維持できない」「正しい方法や姿勢が分からず自己流になってしまう」「十分な広さがない」という回答が挙がりました。

最後に、今後新たに始めてみたい運動を聞くと、1位「ヨガ」、2位「水泳」、3位「筋トレ」「ダンス」でした。

Q 自宅で体を動かすときに困ることは何ですか？

1位	モチベーションが維持できない	38%
2位	正しい方法や姿勢が分からず自己流になってしまう	21%
3位	十分な広さがない	15%
4位	特にない	13%
5位	同居人や近隣住民への配慮	10%
6位	運動器具の種類に限界がある	1%
	その他	2%

Q 今後新たに始めてみたい運動はありますか？

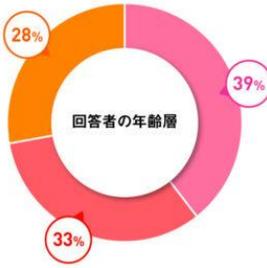
1位	ヨガ	19%
2位	水泳	14%
3位	筋トレ	9%
3位	ダンス	9%
5位	ウォーキング	8%
6位	ランニング	7%
7位	ボルダリング	6%
7位	ピラティス	6%
9位	ストレッチ	4%
10位	エアロビクス	2%
10位	サイクリング	2%
10位	縄跳び	2%
10位	ラジオ体操	2%
14位	球技	1%
	その他	7%

新型コロナウイルスにより一変した生活様式は、日々の運動にもさまざまな影響を与えていることがわかりました。まだまだ外出は気を緩められない状況。運動器具のレンタルサービスやモチベーションを維持できるようなアプリの開発などが実現すれば、家で運動に励もうとする人が増えるかもしれません。

▶記事詳細はこちら：<https://musee-marketing.com/topic/fitness/>

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【ミゼマーケティング調べ】とご明記ください。

# ■ データ一覧 ～ 運動編～



■ 20歳～24歳 ■ 25歳～29歳 ■ 30歳～34歳

回答者の職業

会社員	53%
学生	18%
アルバイト・パート	17%
専業主婦	4%
その他	8%

Q 自分の体で最も気になる部分はどこですか？

1位 お腹	36%
2位 太もも	26%
3位 脚	12%
4位 お尻	11%
5位 二の腕	5%
6位 姿勢	4%
6位 顔周り	4%
8位 胸	2%
9位 特にない	1%
その他	1%

Q 現在、運動するときに気を付けていることはありますか？

※複数回答可

1位 人との距離に配慮して運動している	44%
2位 マスク等を着用して運動するようにしている	42%
3位 人が少ない場所で行うようにしている	33%
4位 少しでも体調に違和感があったら行わないようにしている	20%
5位 換気に気を付けている	17%
6位 特に気を付けていることはない	15%
7位 自宅で行える運動を中心に行っている	8%
その他	3%

Q 通っているスポーツ施設を選んだ決め手は何ですか？

(「スポーツ施設」と回答した方)

1位 自宅から近い	43%
2位 手頃な料金	13%
3位 プログラム内容が充実している	8%
4位 知人・友人からの誘い	5%
5位 トレーナーやインストラクターの質	3%
5位 パーソナルトレーニングができる	3%
5位 施設がきれい	3%
5位 女性専用	3%
5位 職場から近い	3%
10位 シャワールームやスパなど設備が充実している	2%
その他	12%

Q 自宅で運動するとき、主に参考にしているものは何ですか？

1位 Youtube	56%
2位 特になし	17%
3位 SNS	13%
4位 フィットネスアプリ・ゲーム	4%
4位 家族や友人からのアドバイス	4%
6位 web記事	3%
7位 専門書	1%
7位 雑誌	1%
7位 有料のネット動画	1%

Q 自宅ではどのように体を動かしていますか？

※複数回答可

1位 ストレッチ	64%
2位 筋トレ	47%
3位 ヨガ	8%
4位 フィットネスゲーム	3%
5位 サイクリングマシン	2%
5位 縄跳び	2%
7位 ランニングマシン	1%
7位 素振り	1%
その他	19%

Q 持っているグッズの種類を教えてください

※複数回答可(「トレーニンググッズを持っている」と答えた方)

1位 トレーニングマット	39%
2位 腹筋ローラー	24%
3位 ダンベル	20%
3位 バランスボール	20%
5位 ストレッチボール	19%
6位 トレーニングチューブ	16%
7位 振動マシン	13%
8位 ウォーキングマシン	4%
9位 レッグスライダー	3%
その他	26%

## 『ミュゼマーケティング』について

美容意識の高い女性を中心とした会員層を有し、自社デジタルメディアと全国177(※)店舗のサロンによるクロスメディアアプローチが特徴のメディアサービスです。店頭サンプリング、商品モニター、リサーチ、デジタル広告やメールマガジンによるサービス告知などを提供しています。

F1層をコアとした全国388万人以上(※)の会員さまへ向け、自社サービスの認知拡大、継続的な収益モデルを検討したい企業様は、ミュゼマーケティングへお問い合わせください。

▶サービスの詳細・資料ダウンロードはこちら：<https://musee-marketing.com/>



MUSÉE  
MARKETING

## 美容脱毛サロン『ミュゼプラチナム』について

“全ての女性のキレイをお手伝いしたい”との想いを込め、2003年に誕生した、高品質の美容脱毛サロン。多くの女性の支持を受け、現在では全国に177(※)店舗を展開中。

▶ミュゼプラチナム ホームページ：<https://musee-pla.com/>

(※) 2020年10月末日時点



MUSÉE  
PLATINUM  
ミュゼプラチナム