

**子どもにさせたいスポーツは男女ともに「水泳」がトップ。  
女性の約7割が腹筋の割れている異性に魅力を感じると回答**

- スポーツおよび日々の運動に関する調査 -

URL : <https://insight.rakuten.co.jp/report/20180829/>

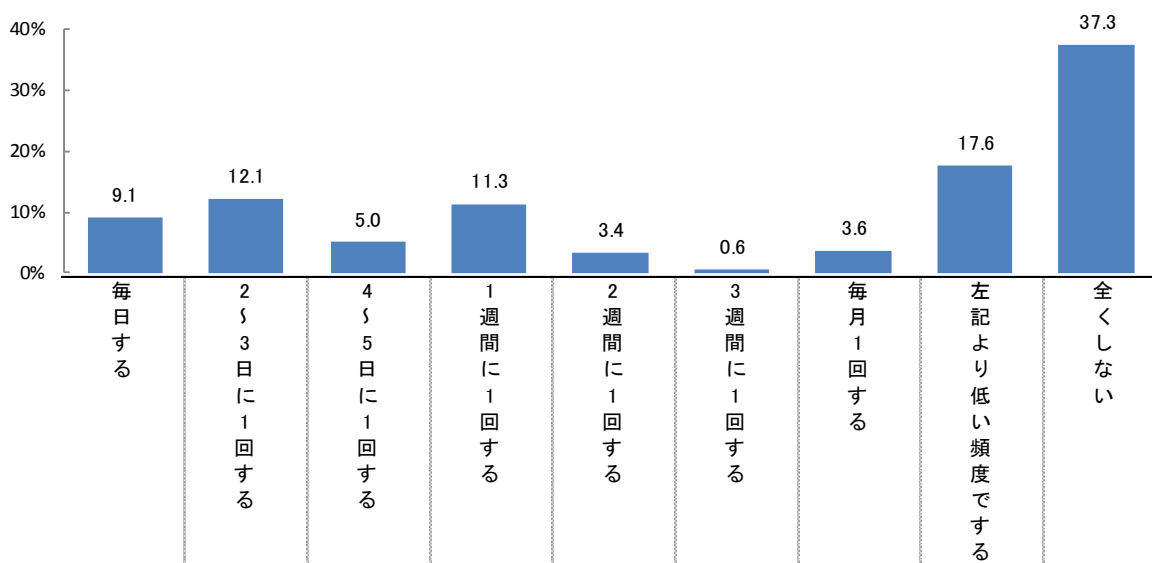
楽天インサイト株式会社（旧：楽天リサーチ株式会社、本社：東京都世田谷区、代表取締役社長：田村篤司、以下「楽天インサイト」）は、「スポーツおよび日々の運動に関する調査」をインターネットで実施しました。今回の調査は、2018年7月18日（水）から7月19日（木）の2日間、楽天インサイトに登録しているモニター（約220万人）の中から、全国の20代から60代の男女1,000人を対象に行いました。

■ □ 調査結果 □ ■

■ **定期的な運動をしていない人が半数以上**

定期的な運動またはスポーツをしているかを聞いたところ、していない人（「全くしない」＋「毎月1回未満」）が54.9%となり、している人（「毎日」から「毎月1回」まで）の合計45.1%を9.8ポイント上回った。毎月1回以上運動する人の中では、「2～3日に1回する」（12.1%）が最も高く、「1週間に1回する」（11.3%）が続いた。

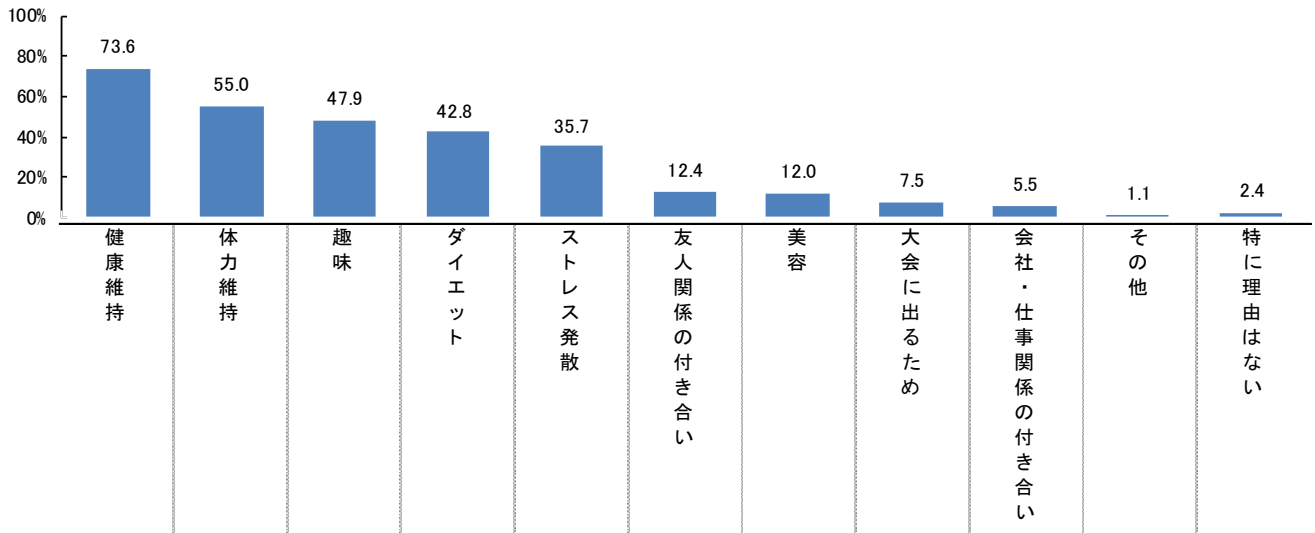
◇ **定期的に運動またはスポーツをしますか**（n=1,000：全員回答）単一選択 単位：%



■定期的に運動・スポーツをする一番の理由は「健康維持」、20代・30代女性は「ダイエット」

毎月1回以上、運動・スポーツをする人に理由（複数回答）を聞いたところ、「健康維持」（73.6%）と回答した人が最も高く、「体力維持」（55.0%）、「趣味」（47.9%）が続いた。

◇定期的に運動・スポーツをする理由（n=451：毎月1回以上運動する人）複数選択 単位：%



さらに、運動・スポーツをする理由の中から最もあてはまる理由（単一回答）を聞いたところ、「健康維持」（40.1%）が最も高く、次いで「趣味」（22.4%）、「ダイエット」（16.0%）となった。「健康維持」は男女ともに60代で最も高く、「ダイエット」は20代・30代女性が他の性年代より高かった。

◇定期的に運動・スポーツをする一番の理由（n=451：毎月1回以上運動する人）単一選択 単位：%

|        | (n)   | 健康維持 | 趣味   | ダイエット | 体力維持 | ストレス発散 | 大会に出るため | 友人関係の付き合い | 会社・仕事関係の付き合い | 美容  | その他 | 特に理由はない |
|--------|-------|------|------|-------|------|--------|---------|-----------|--------------|-----|-----|---------|
| 全体     | (451) | 40.1 | 22.4 | 16.0  | 11.3 | 2.0    | 2.0     | 1.3       | 1.1          | 0.7 | 0.7 | 2.4     |
| 男性 20代 | (42)  | 26.2 | 38.1 | 9.5   | 9.5  | 0.0    | 7.1     | 4.8       | 0.0          | 2.4 | 0.0 | 2.4     |
| 男性 30代 | (54)  | 40.7 | 29.6 | 14.8  | 5.6  | 1.9    | 3.7     | 1.9       | 0.0          | 0.0 | 0.0 | 1.9     |
| 男性 40代 | (50)  | 28.0 | 22.0 | 22.0  | 12.0 | 4.0    | 2.0     | 0.0       | 0.0          | 0.0 | 2.0 | 8.0     |
| 男性 50代 | (48)  | 47.9 | 22.9 | 12.5  | 8.3  | 0.0    | 0.0     | 2.1       | 2.1          | 0.0 | 2.1 | 2.1     |
| 男性 60代 | (65)  | 55.4 | 20.0 | 4.6   | 10.8 | 0.0    | 3.1     | 0.0       | 3.1          | 0.0 | 0.0 | 3.1     |
| 女性 20代 | (30)  | 26.7 | 10.0 | 50.0  | 0.0  | 3.3    | 0.0     | 0.0       | 6.7          | 3.3 | 0.0 | 0.0     |
| 女性 30代 | (31)  | 22.6 | 22.6 | 38.7  | 6.5  | 0.0    | 3.2     | 0.0       | 0.0          | 3.2 | 0.0 | 3.2     |
| 女性 40代 | (44)  | 31.8 | 15.9 | 15.9  | 25.0 | 6.8    | 0.0     | 2.3       | 0.0          | 0.0 | 0.0 | 2.3     |
| 女性 50代 | (32)  | 43.8 | 21.9 | 15.6  | 12.5 | 3.1    | 0.0     | 0.0       | 0.0          | 0.0 | 3.1 | 0.0     |
| 女性 60代 | (55)  | 58.2 | 18.2 | 1.8   | 18.2 | 1.8    | 0.0     | 1.8       | 0.0          | 0.0 | 0.0 | 0.0     |

※ ■は全体+10ポイント以上、■は+5ポイント以上、■は-10ポイント以下、■は-5ポイント以下

※全体で降順ソート

### ■定期的に行っている運動・スポーツは「ウォーキング」、20代・30代・60代女性では「ヨガ」が人気

定期的に行っている運動・スポーツを聞いたところ、「ウォーキング」(41.8%)が最も高く、以下「ストレッチ」(23.6%)、「ジョギング」(22.3%)と続いた。性年代別に見ると、50代男性・60代男女で「ウォーキング」の比率が高い一方、20代・30代男女では「ジョギング」の比率が高く、40代以降は年代が上がるにつれて比率が下がる結果となった。また、20代・30代・60代女性では、「ヨガ」と回答した人が多かった。

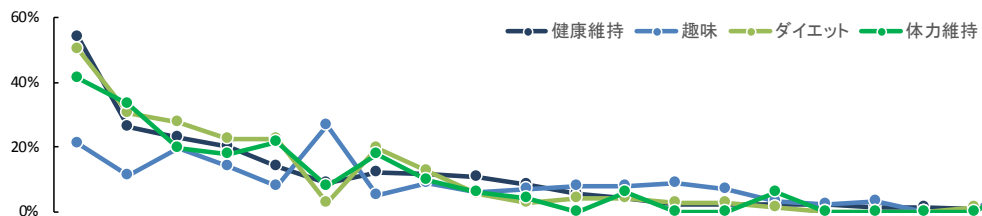
◇定期的に行っている運動・スポーツ (n=440：理由があると回答した人) 複数選択 単位：%

|        | (n)   | ウォーキング | ストレッチ | ジョギング | 自転車・サイクリング | 筋力トレーニング | ゴルフ  | スポーツジムに通っている | ヨガ   | 水泳   | 登山・ハイキング | テニス  | サッカー/フットサル | 野球   | スキー・スノーボード | ダンス  | ボルダリング | サーフィン、ダイビング | アーチェリー、弓道 | ボクシング | その他  |
|--------|-------|--------|-------|-------|------------|----------|------|--------------|------|------|----------|------|------------|------|------------|------|--------|-------------|-----------|-------|------|
| 全体     | (440) | 41.8   | 23.6  | 22.3  | 17.7       | 14.8     | 12.5 | 12.0         | 10.5 | 8.0  | 6.4      | 5.5  | 5.2        | 4.8  | 3.6        | 2.7  | 1.4    | 1.1         | 0.9       | 0.5   | 8.2  |
| 男性 20代 | (41)  | 24.4   | 22.0  | 36.6  | 19.5       | 22.0     | 7.3  | 9.8          | 4.9  | 12.2 | 2.4      | 12.2 | 9.8        | 17.1 | 4.9        | 0.0  | 7.3    | 0.0         | 2.4       | 0.0   | 7.3  |
| 男性 30代 | (53)  | 41.5   | 24.5  | 50.9  | 20.8       | 17.0     | 15.1 | 15.1         | 1.9  | 9.4  | 5.7      | 9.4  | 18.9       | 9.4  | 5.7        | 1.9  | 1.9    | 0.0         | 1.9       | 1.9   | 3.8  |
| 男性 40代 | (46)  | 28.3   | 23.9  | 26.1  | 23.9       | 23.9     | 21.7 | 2.2          | 2.2  | 4.3  | 6.5      | 6.5  | 8.7        | 8.7  | 4.3        | 0.0  | 0.0    | 2.2         | 2.2       | 0.0   | 4.3  |
| 男性 50代 | (47)  | 51.1   | 17.0  | 14.9  | 27.7       | 10.6     | 19.1 | 10.6         | 2.1  | 2.1  | 12.8     | 6.4  | 4.3        | 6.4  | 4.3        | 0.0  | 2.1    | 0.0         | 2.1       | 0.0   | 4.3  |
| 男性 60代 | (63)  | 57.1   | 14.3  | 6.3   | 14.3       | 9.5      | 28.6 | 9.5          | 0.0  | 7.9  | 4.8      | 4.8  | 0.0        | 0.0  | 3.2        | 0.0  | 0.0    | 1.6         | 0.0       | 0.0   | 15.9 |
| 女性 20代 | (30)  | 43.3   | 40.0  | 36.7  | 23.3       | 10.0     | 3.3  | 13.3         | 30.0 | 0.0  | 3.3      | 3.3  | 6.7        | 3.3  | 6.7        | 0.0  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 0.0   | 3.3  |
| 女性 30代 | (30)  | 40.0   | 30.0  | 40.0  | 10.0       | 16.7     | 0.0  | 13.3         | 26.7 | 3.3  | 3.3      | 3.3  | 0.0        | 3.3  | 3.3        | 3.3  | 3.3    | 3.3         | 0.0       | 0.0   | 3.3  |
| 女性 40代 | (43)  | 30.2   | 27.9  | 9.3   | 16.3       | 16.3     | 7.0  | 16.3         | 18.6 | 7.0  | 9.3      | 2.3  | 2.3        | 0.0  | 2.3        | 4.7  | 0.0    | 2.3         | 0.0       | 0.0   | 11.6 |
| 女性 50代 | (32)  | 40.6   | 18.8  | 6.3   | 15.6       | 15.6     | 3.1  | 15.6         | 9.4  | 12.5 | 3.1      | 0.0  | 0.0        | 0.0  | 0.0        | 12.5 | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 3.1   | 9.4  |
| 女性 60代 | (55)  | 50.9   | 27.3  | 7.3   | 7.3        | 9.1      | 3.6  | 16.4         | 23.6 | 16.4 | 9.1      | 3.6  | 0.0        | 0.0  | 1.8        | 7.3  | 0.0    | 1.8         | 0.0       | 0.0   | 12.7 |

※全体で降順ソート

定期的に行っている運動・スポーツの種類を理由別にみると、「健康維持」と「ダイエット」を理由としている人に最も人気なスポーツは「ウォーキング」（それぞれ 54.1%、50.0%）だった。また、「趣味」を理由としている人には、「ゴルフ」（26.7%）が人気という結果になった。

◇【理由別】定期的に行っている運動・スポーツ（n=440：理由があると回答した人）複数選択 単位：%

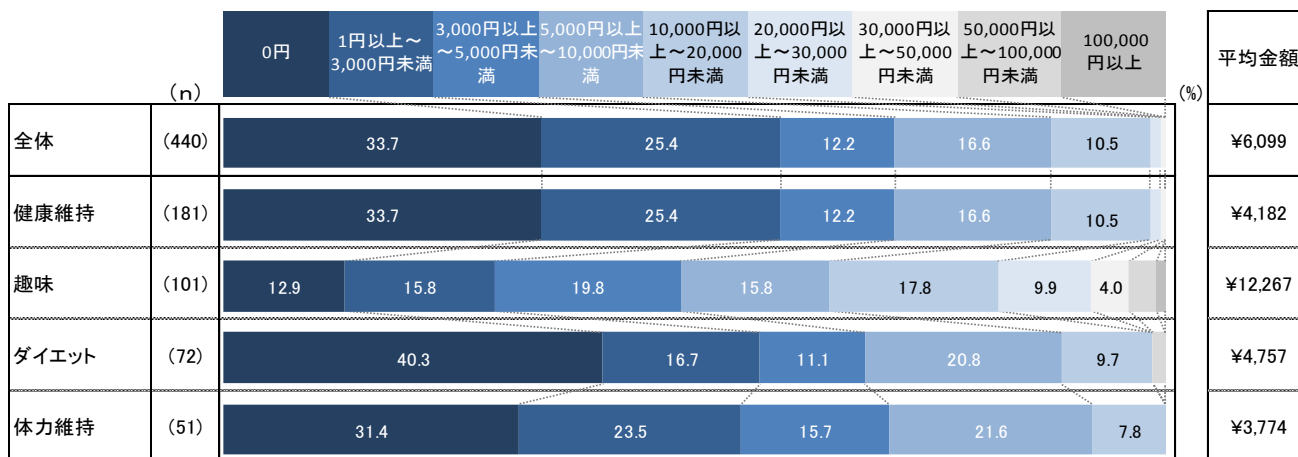


|              | n     | ウォーキング | ストレッチ | ジョギング | 自転車・サイクリング | 筋力トレーニング | ゴルフ  | スポーツジムに通っている | ヨガ   | 水泳   | 登山・ハイキング | テニス  | サッカー/フットサル | 野球   | スキー・スノーボード | ダンス  | ボルダリング | サーフィン、ダイビング | アーチェリー、弓道 | ボクシング | その他  |
|--------------|-------|--------|-------|-------|------------|----------|------|--------------|------|------|----------|------|------------|------|------------|------|--------|-------------|-----------|-------|------|
| 全体           | (440) | 41.8   | 23.6  | 22.3  | 17.7       | 14.8     | 12.5 | 12.0         | 10.5 | 8.0  | 6.4      | 5.5  | 5.2        | 4.8  | 3.6        | 2.7  | 1.4    | 1.1         | 0.9       | 0.5   | 8.2  |
| 健康維持         | (181) | 54.1   | 26.0  | 22.7  | 19.9       | 13.8     | 8.8  | 12.2         | 11.6 | 10.5 | 8.3      | 5.5  | 3.9        | 2.2  | 2.2        | 2.2  | 2.2    | 1.1         | 1.1       | 0.6   | 6.1  |
| 趣味           | (101) | 20.8   | 10.9  | 19.8  | 13.9       | 7.9      | 26.7 | 5.0          | 8.9  | 5.9  | 6.9      | 7.9  | 7.9        | 8.9  | 6.9        | 3.0  | 2.0    | 3.0         | 0.0       | 0.0   | 13.9 |
| ダイエット        | (72)  | 50.0   | 30.6  | 27.8  | 22.2       | 22.2     | 2.8  | 19.4         | 12.5 | 5.6  | 2.8      | 4.2  | 4.2        | 2.8  | 2.8        | 1.4  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 1.4   | 1.4  |
| 体力維持         | (51)  | 41.2   | 33.3  | 19.6  | 17.6       | 21.6     | 7.8  | 17.6         | 9.8  | 5.9  | 3.9      | 0.0  | 5.9        | 0.0  | 0.0        | 5.9  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 0.0   | 9.8  |
| ストレス発散       | (9)   | 11.1   | 22.2  | 11.1  | 0.0        | 11.1     | 33.3 | 33.3         | 22.2 | 11.1 | 11.1     | 11.1 | 0.0        | 11.1 | 11.1       | 11.1 | 0.0    | 0.0         | 11.1      | 0.0   | 0.0  |
| 大会に出るため      | (9)   | 22.2   | 22.2  | 44.4  | 22.2       | 22.2     | 0.0  | 0.0          | 0.0  | 11.1 | 0.0      | 11.1 | 0.0        | 22.2 | 0.0        | 0.0  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 0.0   | 33.3 |
| 友人関係の付き合い    | (6)   | 16.7   | 0.0   | 16.7  | 0.0        | 0.0      | 16.7 | 0.0          | 0.0  | 16.7 | 0.0      | 0.0  | 0.0        | 33.3 | 16.7       | 0.0  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 0.0   | 16.7 |
| 会社・仕事関係の付き合い | (5)   | 40.0   | 40.0  | 20.0  | 20.0       | 20.0     | 20.0 | 0.0          | 0.0  | 0.0  | 20.0     | 0.0  | 20.0       | 20.0 | 20.0       | 0.0  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 0.0   | 0.0  |
| 美容           | (3)   | 33.3   | 33.3  | 0.0   | 0.0        | 33.3     | 33.3 | 0.0          | 0.0  | 0.0  | 0.0      | 0.0  | 33.3       | 0.0  | 0.0        | 0.0  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 33.3  | 0.0  |
| その他          | (3)   | 33.3   | 0.0   | 0.0   | 0.0        | 0.0      | 0.0  | 0.0          | 0.0  | 0.0  | 0.0      | 33.3 | 0.0        | 0.0  | 0.0        | 0.0  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 0.0   | 33.3 |
| 特に理由はない      | (0)   | 0.0    | 0.0   | 0.0   | 0.0        | 0.0      | 0.0  | 0.0          | 0.0  | 0.0  | 0.0      | 0.0  | 0.0        | 0.0  | 0.0        | 0.0  | 0.0    | 0.0         | 0.0       | 0.0   | 0.0  |

※赤字はサンプル僅少のため参考値  
※全体で降順ソート

運動・スポーツにかかるひと月あたりの予算は平均 6,099 円だった。理由別では、「趣味」を理由にしている人の平均金額は最も高い 12,267 円で、次いで「ダイエット」(4,757 円)、「健康維持」(4,182 円)となった。

◇【理由別】運動・スポーツにかかるひと月あたりの費用 (理由が「健康維持」、「趣味」、「ダイエット」、「体力維持」の人) 単一選択 単位：%



※2%未満は非表示

■体力維持のためにかける時間、理想と現実で 30 分の開き

運動・スポーツにかかる一回あたりの理想の時間と、実際にかけている時間を理由別にみると、「体力維持」のためにかける理想の時間の平均が 72 分であったのに対し、実際の平均時間は 42 分と、理想と実際の差が 30 分あり、他の理由と比較して最も差が大きかった。「趣味」として行う運動・スポーツでは理想の平均時間が 119 分、実際の平均時間が 101 分で、他の理由と比較して、理想・実際ともに平均時間が長い結果となった。

◇【理由別】運動・スポーツにかかる理想の時間と実際の時間 (運動・スポーツをする理由が「健康維持」、「趣味」、「ダイエット」、「体力維持」の人) 単一選択 単位：%

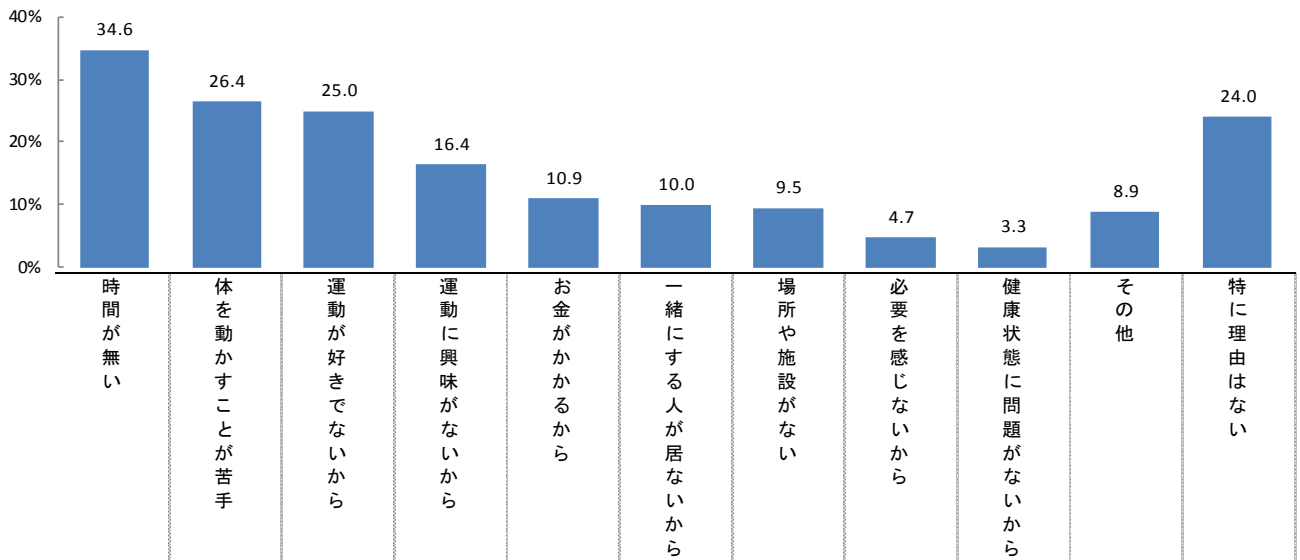
|       |    | (n)   | 15分未満 | 15分以上～<br>30分未満 | 30分以上～<br>45分未満 | 45分以上～<br>1時間未満 | 1時間以上～<br>2時間未満 | 2時間以上～<br>3時間未満 | 3時間以上 | (%) | 平均時間 |
|-------|----|-------|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|-----|------|
| 全体    | 理想 | (440) | 6.1   | 13.0            | 23.6            | 32.5            | 12.5            | 10.7            |       |     | 89分  |
|       | 実際 | (440) | 7.0   | 15.0            | 16.6            | 20.0            | 26.4            | 8.2             | 6.8   |     | 71分  |
| 健康維持  | 理想 | (181) | 7.2   | 13.3            | 26.5            | 36.5            | 10.5            | 4.4             |       |     | 78分  |
|       | 実際 | (181) | 7.2   | 17.7            | 18.2            | 21.5            | 26.5            | 6.6             | 2.2   |     | 61分  |
| 趣味    | 理想 | (101) | 4.0   | 7.9             | 10.9            | 29.7            | 20.8            | 24.8            |       |     | 119分 |
|       | 実際 | (101) | 4.0   | 7.9             | 7.9             | 18.8            | 27.7            | 14.9            | 18.8  |     | 101分 |
| ダイエット | 理想 | (72)  | 9.7   | 19.4            | 25.0            | 31.9            | 6.9             | 5.6             |       |     | 73分  |
|       | 実際 | (72)  | 13.9  | 16.7            | 23.6            | 18.1            | 23.6            | 2.8             |       |     | 52分  |
| 体力維持  | 理想 | (51)  | 3.9   | 19.6            | 41.2            | 23.5            | 5.9             | 5.9             |       |     | 72分  |
|       | 実際 | (51)  | 5.9   | 21.6            | 29.4            | 19.6            | 19.6            | 3.9             |       |     | 42分  |

※2%未満は非表示

### ■運動・スポーツをしない理由は「時間が無い」が最も多い結果に

定期的な運動・スポーツをしない人（「全くしない」＋「毎月1回未満」）に理由を聞いたところ、「時間が無い」（34.6%）が最も高く、「体を動かすことが苦手」（26.4%）、「運動が好きでない」（25.0%）が続いた。

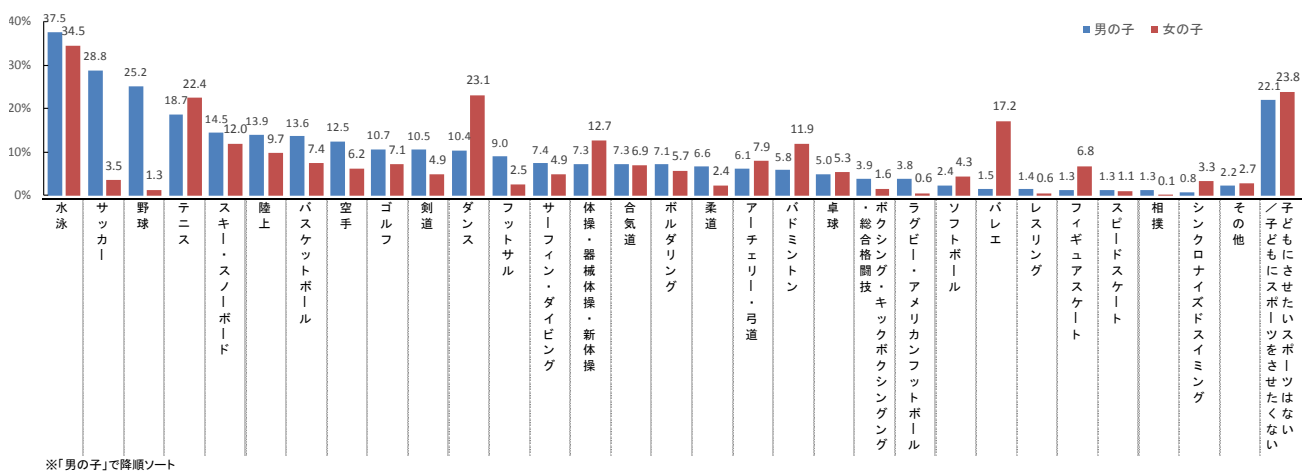
◇普段運動をしない理由（n=549：「毎月1回未満」「全くしない」の人）複数選択 単位：%



### ■子どもにさせたいスポーツのトップは男女ともに「水泳」

子どもにさせたいスポーツを、男の子と女の子の場合を想定し、それぞれ聞いたところ、男の子には「水泳」(37.5%)、「サッカー」(28.8%)、「野球」(25.2%)、女の子には「水泳」(34.5%)、「ダンス」(23.1%)、「テニス」(22.4%)の割合が高かった。また、女の子にさせたいスポーツの内訳を回答者の性別で見ると、男性では「スキー・スノーボード」(10.9%)、「バドミントン」(10.9%)、「陸上」(9.9%)が上位5つに入り、女性では「バレエ」(25.7%)、「体操・器械体操・新体操」(17.0%)が入った。

### ◇【全体】子どもにさせたいスポーツ (n=1,000：全員) 複数選択 単位：%



「男の子にさせたいスポーツ」の回答者性別では順位に違いはないが、女性では「水泳」の割合が多かった。

### ◇男の子にさせたいスポーツ (n=1,000：全員回答) 複数選択 単位：%

【回答者の性別】

| 男性 (n=505) (単位:%) |            |      | 女性 (n=495) (単位:%) |            |      |
|-------------------|------------|------|-------------------|------------|------|
| 1位                | 水泳         | 31.5 | 1位                | 水泳         | 43.6 |
| 2位                | サッカー       | 27.3 | 2位                | サッカー       | 30.3 |
| 3位                | 野球         | 24.0 | 3位                | 野球         | 26.5 |
| 4位                | テニス        | 18.2 | 4位                | テニス        | 19.2 |
| 5位                | スキー・スノーボード | 12.3 | 5位                | スキー・スノーボード | 15.8 |

【回答者の年代別】

| 20代 (n=154) (単位:%) |          |      | 30代 (n=191) (単位:%) |          |      | 40代 (n=238) (単位:%) |            |      |
|--------------------|----------|------|--------------------|----------|------|--------------------|------------|------|
| 1位                 | 水泳       | 42.9 | 1位                 | 水泳       | 41.4 | 1位                 | 水泳         | 29.0 |
|                    | サッカー     | 42.9 | 2位                 | サッカー     | 34.6 | 2位                 | 野球         | 24.4 |
| 2位                 | 野球       | 34.4 | 3位                 | 野球       | 25.7 | 3位                 | サッカー       | 23.9 |
| 3位                 | バスケットボール | 28.6 | 4位                 | テニス      | 19.4 | 4位                 | テニス        | 16.4 |
| 4位                 | 陸上       | 20.8 | 5位                 | バスケットボール | 17.3 | 5位                 | スキー・スノーボード | 13.0 |
| 5位                 | テニス      | 20.1 |                    |          |      |                    |            |      |

| 50代 (n=193) (単位:%) |            |      | 60代 (n=224) (単位:%) |      |      |
|--------------------|------------|------|--------------------|------|------|
| 1位                 | 水泳         | 31.6 | 1位                 | 水泳   | 44.6 |
| 2位                 | サッカー       | 25.9 | 2位                 | テニス  | 24.6 |
| 3位                 | 野球         | 22.3 | 3位                 | サッカー | 21.9 |
| 4位                 | スキー・スノーボード | 19.2 |                    | 野球   | 21.9 |
| 5位                 | ゴルフ        | 15.0 | 4位                 | ゴルフ  | 16.5 |
|                    |            |      | 5位                 | 陸上   | 13.8 |

◇女の子にさせたいスポーツ (n=1,000 : 全員回答) 複数選択 単位 : %

【回答者の性別】

| 男性 (n=505) (単位:%) |            |      | 女性 (n=495) (単位:%) |             |      |
|-------------------|------------|------|-------------------|-------------|------|
| 1位                | 水泳         | 31.7 | 1位                | 水泳          | 37.4 |
| 2位                | テニス        | 21.6 | 2位                | ダンス         | 29.9 |
| 3位                | ダンス        | 16.4 | 3位                | バレエ         | 25.7 |
| 4位                | スキー・スノーボード | 10.9 | 4位                | テニス         | 23.2 |
|                   | バドミントン     | 10.9 | 5位                | 体操・器械体操・新体操 | 17.0 |
| 5位                | 陸上         | 9.9  |                   |             |      |

【回答者の年代別】

| 20代 (n=154) (単位:%) |        |      | 30代 (n=191) (単位:%) |             |      | 40代 (n=238) (単位:%) |             |      |
|--------------------|--------|------|--------------------|-------------|------|--------------------|-------------|------|
| 1位                 | 水泳     | 38.3 | 1位                 | 水泳          | 38.2 | 1位                 | 水泳          | 28.2 |
| 2位                 | ダンス    | 30.5 | 2位                 | ダンス         | 29.8 | 2位                 | テニス         | 21.0 |
| 3位                 | テニス    | 24.0 | 3位                 | バレエ         | 22.0 | 3位                 | ダンス         | 16.8 |
| 4位                 | バレエ    | 22.7 | 4位                 | テニス         | 20.4 | 4位                 | バレエ         | 14.3 |
| 5位                 | バドミントン | 20.1 | 5位                 | 体操・器械体操・新体操 | 19.9 | 5位                 | 体操・器械体操・新体操 | 11.8 |
|                    |        |      |                    |             |      |                    | スキー・スノーボード  | 11.8 |

| 50代 (n=193) (単位:%) |            |      | 60代 (n=224) (単位:%) |     |      |
|--------------------|------------|------|--------------------|-----|------|
| 1位                 | 水泳         | 27.5 | 1位                 | 水泳  | 41.5 |
| 2位                 | ダンス        | 23.8 | 2位                 | テニス | 28.1 |
| 3位                 | テニス        | 18.1 | 3位                 | ダンス | 18.3 |
| 4位                 | バレエ        | 16.6 | 4位                 | バレエ | 12.9 |
| 5位                 | スキー・スノーボード | 15.0 | 5位                 | ゴルフ | 11.2 |

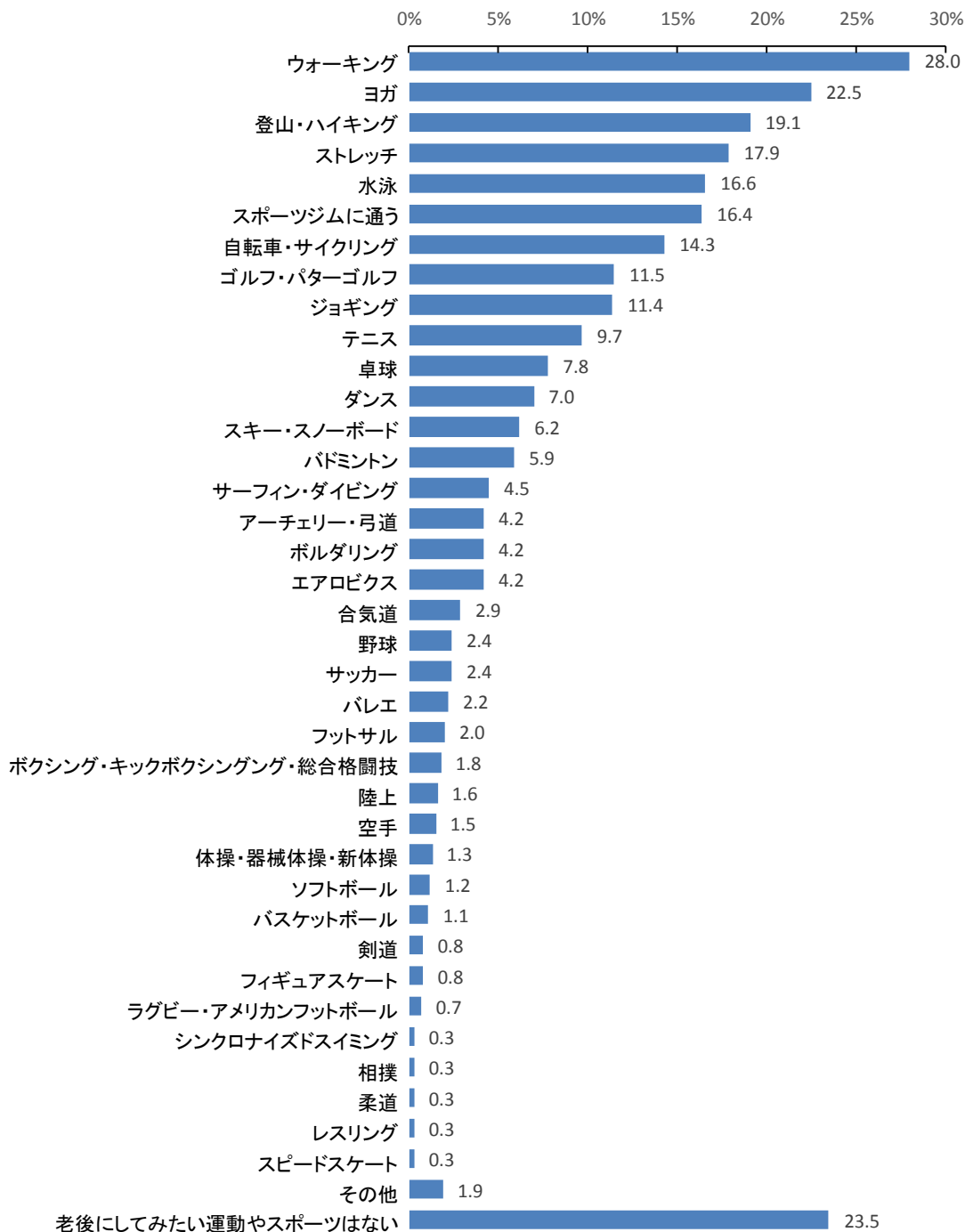
■老後にしてみたい運動・スポーツは「ウォーキング」

老後にしてみたい運動・スポーツについて聞いたところ、「ウォーキング」が28.0%と最も高く、「ヨガ」(22.5%)、「登山・ハイキング」(19.1%)が続いた。「老後にしてみたい運動はない」は23.5%で、



残りの8割弱は何らかの運動・スポーツを老後にしたいと考えていることが分かった。「ヨガ」は約8割を女性の回答が占めており、特に20代・30代が多かった。

◇老後にしてみたい運動・スポーツ (n=1,000：全員回答) 複数選択 単位：%



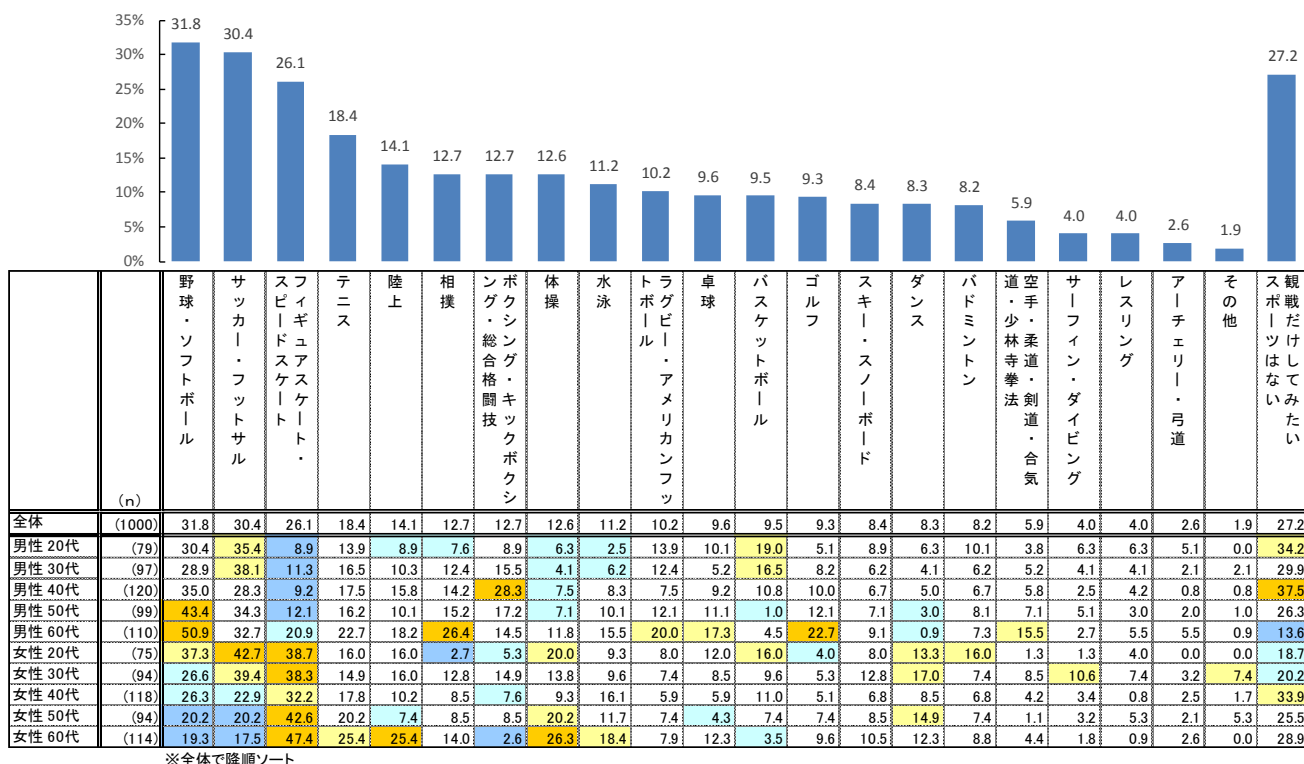
※全体で降順ソート

■観戦したいスポーツは「野球・ソフトボール」がトップに

(自身でプレーはしないが) 観戦だけしたいスポーツを聞いたところ、「野球・ソフトボール」(31.8%) が最も高く、「サッカー・フットサル」(30.4%)、「フィギュアスケート・スピードスケー

ト」(26.1%)が続いた。「野球・ソフトボール」は50代・60代男性の割合が高く、「フィギュアスケート・スピードスケート」は全年代で女性が男性を大きく上回った。

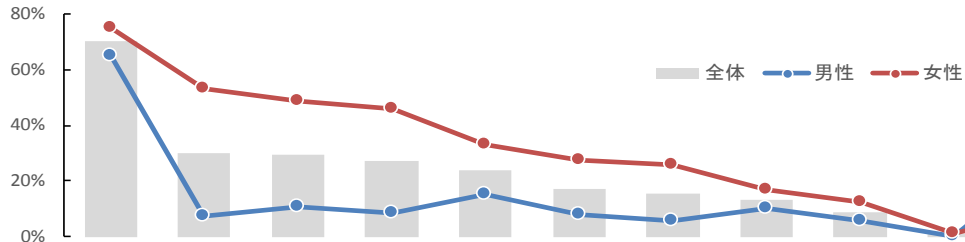
◇(自身でプレーはしないが)観戦だけしたいスポーツ (n=1,000:全員回答) 複数選択 単位:%



■女性の9割が自分の体の脂肪やたるみを気にしている

自分の体で脂肪やたるみが気になる部位を聞いたところ、「お腹まわり」(男性:65.1%、女性:75.2%)が最も高かった。男性の「気になる部位はない」と回答した人が27.5%なのに対して、女性は8.3%と、女性の約9割が脂肪やたるみを気にしていることが分かった。

◇脂肪やたるみが気になる部位 (n=1,000:全員回答) 複数選択 単位:%



|    |    | (n)    | お腹まわり | 二の腕  | 太もも  | ヒップ  | あご   | 背中   | ふくらはぎ | 目の下  | 胸    | その他 | 気になる部位はない |
|----|----|--------|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|-----------|
| 全体 |    | (1000) | 70.1  | 30.0 | 29.5 | 27.1 | 24.1 | 17.4 | 15.6  | 13.4 | 9.0  | 0.7 | 18.0      |
| 性別 | 男性 | (505)  | 65.1  | 7.5  | 10.7 | 8.7  | 15.0 | 7.7  | 5.5   | 9.9  | 5.9  | 0.0 | 27.5      |
|    | 女性 | (495)  | 75.2  | 52.9 | 48.7 | 45.9 | 33.3 | 27.3 | 25.9  | 17.0 | 12.1 | 1.4 | 8.3       |

※全体で降順ソート

### ■自分の体で筋肉を付けたい部位は、男女ともに「お腹」と回答した人が9割以上

自分の体で筋肉を付けたい部位とその程度を聞いたところ、筋肉を付けたい（「たるみがない程度」＋「引き締まっている」＋「筋肉が付いているのが見てとれる」）のは「お腹」（男性：93.5%、女性：91.5%）と回答した割合が高かった。「筋肉が付いているのが見てとれる」程度まで鍛えたい部位を性別で見ると、男性が「腕」（24.2%）、女性が「お腹」（13.1%）で他の部位よりも高かった。

### ◇自分の体で筋肉を付けたい部位とその程度（n=1,000：全員回答）単一選択 単位：%

| 【男性】  |          |          |                 |           |      | 筋肉を付けたい計(%) |
|-------|----------|----------|-----------------|-----------|------|-------------|
| (n)   | たるみがない程度 | 引き締まっている | 筋肉が付いているのが見てとれる | 筋肉は付けたくない |      |             |
| お腹    | (505)    | 38.0     | 35.4            | 20.0      | 6.5  | 93.5        |
| 腕     | (505)    | 36.6     | 32.3            | 24.2      | 6.9  | 93.1        |
| 太もも   | (505)    | 38.2     | 38.2            | 16.0      | 7.5  | 92.5        |
| ヒップ   | (505)    | 40.4     | 39.0            | 13.1      | 7.5  | 92.5        |
| 胸     | (505)    | 39.4     | 33.1            | 19.8      | 7.7  | 92.3        |
| 背中    | (505)    | 42.8     | 31.7            | 17.0      | 8.5  | 91.5        |
| ふくらはぎ | (505)    | 38.2     | 36.6            | 16.6      | 8.5  | 91.5        |
| 肩     | (505)    | 40.6     | 32.5            | 18.0      | 8.9  | 91.1        |
| その他   | (156)    | 37.2     | 16.0            | 7.1       | 39.7 | 60.3        |

| 【女性】  |       | たるみがない程度 | 引き締まっている | 筋肉が付いているのが見てとれる | 筋肉は付けたくない | 筋肉を付けたい計(%) |
|-------|-------|----------|----------|-----------------|-----------|-------------|
| (n)   |       |          |          |                 |           | (%)         |
| お腹    | (495) | 37.8     | 40.6     | 13.1            | 8.5       | 91.5        |
| ヒップ   | (495) | 37.6     | 48.1     | 4.8             | 9.5       | 90.5        |
| 腕     | (495) | 43.2     | 40.6     | 5.7             | 10.5      | 89.5        |
| 太もも   | (495) | 39.2     | 44.2     | 5.5             | 11.1      | 88.9        |
| ふくらはぎ | (495) | 36.6     | 44.2     | 6.3             | 12.9      | 87.1        |
| 背中    | (495) | 40.8     | 37.8     | 5.7             | 15.8      | 84.2        |
| 肩     | (495) | 42.2     | 28.7     | 4.4             | 24.6      | 75.4        |
| 胸     | (495) | 51.5     | 18.0     | 2.4             | 28.1      | 71.9        |
| その他   | (134) | 39.6     | 16.4     | 3.7             | 40.3      | 59.7        |

### ■女性の約7割が腹筋の割れている異性に魅力を感じるも、男女で意識に開き

腹筋が割れている同性・異性を魅力的（羨ましい）と感じるかどうかを聞いたところ、腹筋の割れた異性に対して魅力を感じる人の割合（「魅力的である」＋「やや魅力的である」）は女性で72.5%だったのに対し、男性では36.2%に留まり、男女間で、腹筋が割れている異性に魅力を感じるかどうか大きな違いがあった。一方で、腹筋が割れている同性に対しては、女性では50.9%、男性では65.9%が魅力を感じていた。

女性の腹筋が割れていることに対して女性が魅力だと思うほどには、男性は魅力を感じておらず、逆に男性の腹筋が割れていることに男性が魅力を感じる以上に、女性は魅力を感じていることが垣間見られる結果となった。

### ◇腹筋が割れている同性・異性の魅力度（n=1,000：全員回答）単一選択 単位：%

|     |          | 魅力的である | やや魅力的である | あまり魅力的ではない | 魅力的ではない | 何も思わない | 魅力的計(%) |
|-----|----------|--------|----------|------------|---------|--------|---------|
| (n) |          |        |          |            |         |        | (%)     |
| 男性  | 同性 (505) | 38.4   | 27.5     | 6.7        | 2.0     | 25.3   | 65.9    |
|     | 異性 (505) | 16.8   | 19.4     | 26.7       | 14.5    | 22.6   | 36.2    |
| 女性  | 同性 (495) | 24.4   | 26.5     | 19.4       | 9.3     | 20.4   | 50.9    |
|     | 異性 (495) | 47.1   | 25.5     | 8.5        | 3.4     | 15.6   | 72.5    |

【調査概要】

調査エリア : 全国  
調査対象者 : 20歳～69歳 男女  
回収サンプルサイズ : 1,000 サンプル  
調査期間 : 2018年7月18日から7月19日  
調査実施機関 : 楽天インサイト株式会社

以上