

2014年9月30日

Press Release

楽天リサーチ株式会社

## 20～30代女性の約4割が運動習慣あり

### 直近一年で始めたスポーツは「ヨガ」と「ランニング」が上位

#### - 女性の運動に関する調査 -

URL: <http://research.rakuten.co.jp/report/20140930/>

楽天リサーチ株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：森 学、以下「楽天リサーチ」）は、女性の運動に関するインターネット調査を実施しました。今回の調査は、2014年9月16日から17日の2日間、楽天リサーチに登録しているモニター（約230万人）の中から、全国の20代～30代の女性1,000人を対象に行いました。

---

#### ■□ 調査結果概要 □■

---

#### **■20～30代女性の約4割（39%）は運動習慣があり、そのなかでも半数以上が週1回以上の頻度で運動。直近1年で始めたスポーツは「ヨガ」や「ランニング」が上位**

20～30代の女性に普段するスポーツを聞いたところ、約4割（39%）の人が何かしらのスポーツをしていると回答し、さらにその中の半数以上の人々が週1回以上の頻度で運動をしていることが分かった。

実施している上位5つのスポーツは以下のような結果となった。1位：ヨガ（11.0%）、2位：ランニング（8.6%）、3位：スキー・スノーボード（8.0%）、4位：筋トレ（7.8%）、5位：水泳（5.7%）。また、そのなかでも直近1年で始めたスポーツは、1位：ヨガ（5.9%）、2位：ランニング（4.2%）、3位：筋トレ（3.8%）、4位：登山・ハイキング、5位：水泳（1.7%）という結果となった。

#### **■運動することで健康面、精神面、食事面に変化を感じる女性が多い。また、恋愛でも10人に1人が変化を感じている結果に**

運動習慣がある女性に対して、運動によって変化を感じる点について聞いたところ、「健康面（47.9%）」「精神面（43.3%）」「食事面（31.8%）」に続き、「交友関係（27.2%）」が変わったと感じる割合が高かった。また、運動を始めたきっかけ（上記項目）では、100人に1人（1.5%）程度が出会いを求めているのに対して、10人に1人が運動によって恋愛の傾向に変化があったと回答した。

**■約4割の女性は特定のプロ野球チームを応援。上位3チームは「阪神タイガース」「読売ジャイアンツ」「東北楽天ゴールデンイーグルス」。応援している理由は「地元チームだから」や「好きな選手がいるから」**

応援しているプロ野球チームを聞いたところ、4割の女性は特定のチームを応援しており、人気上位3チームは「阪神タイガース（8.3%）」「読売ジャイアンツ（7.6%）」「東北楽天ゴールデンイーグルス（4.9%）」という結果となった。また、それぞれのチームを応援している理由については「出身地のチームだから（14.9%）」よりも「地元チームだから（46.1%）」が多く、地元チームを応援する割合が高かった。他には「家族が応援しているから」が27.8%、「好きな選手がいるから」が21.2%となった。

---

## ■□ 調査結果 □■

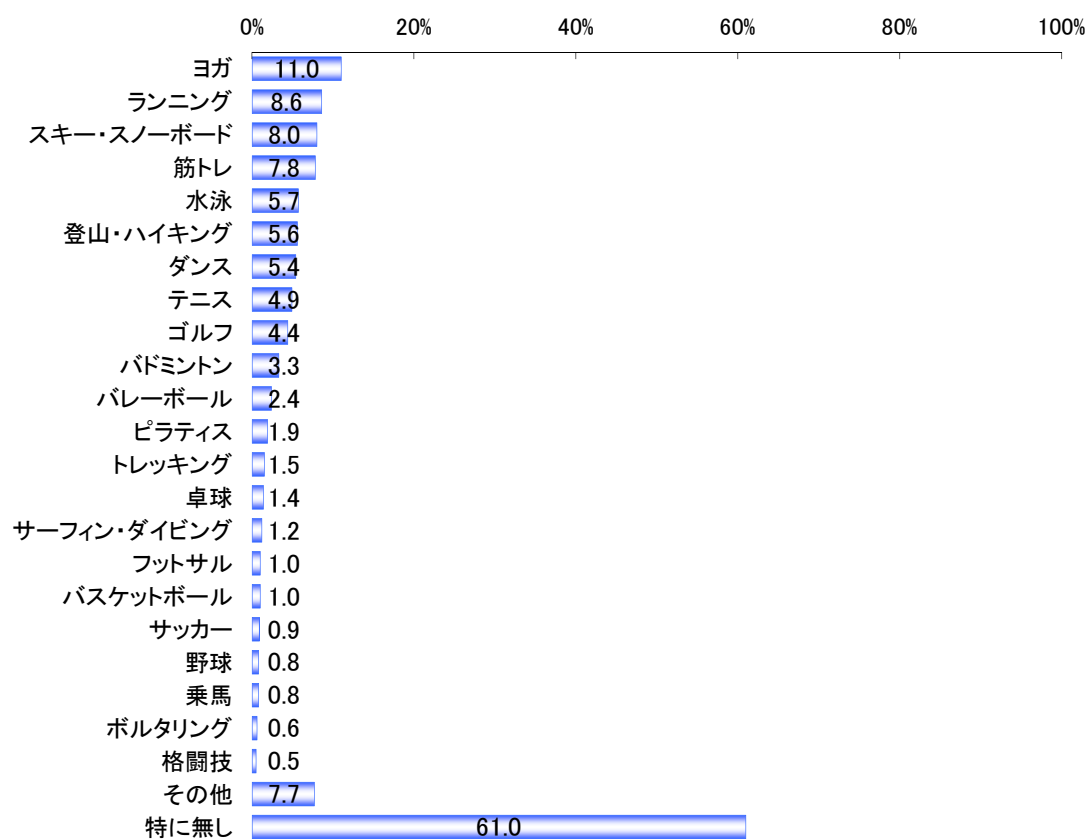
---

**■20～30代女性の約4割（39%）は運動習慣があり、そのなかでも半数以上が週1回以上の頻度で運動。直近1年で始めたスポーツは「ヨガ」や「ランニング」が上位**

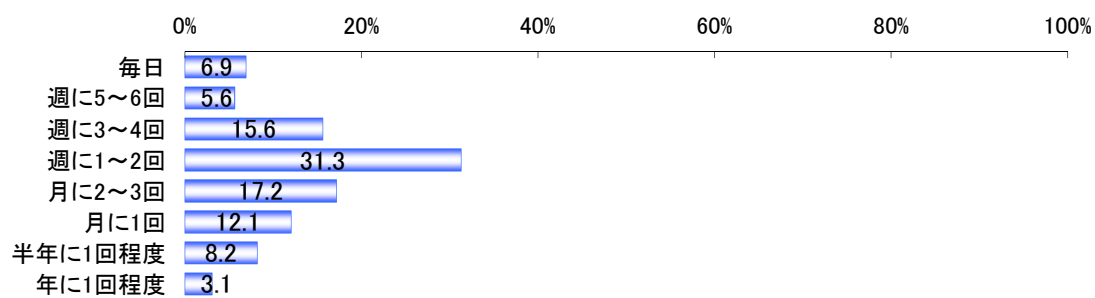
20～30代の女性に普段するスポーツを聞いたところ、約4割（39%）の人が何かしらのスポーツをしていると回答し、さらにその中の半数以上の人々が週1回以上の頻度で運動をしていることが分かった。

実施している上位5つのスポーツは以下のような結果となった。1位：ヨガ（11.0%）、2位：ランニング（8.6%）、3位：スキー・スノーボード（8.0%）、4位：筋トレ（7.8%）、5位：水泳（5.7%）。また、そのなかでも直近1年で始めたスポーツは、1位：ヨガ（5.9%）、2位：ランニング（4.2%）、3位：筋トレ（3.8%）、4位：登山・ハイキング、5位：水泳（1.7%）という結果となった。

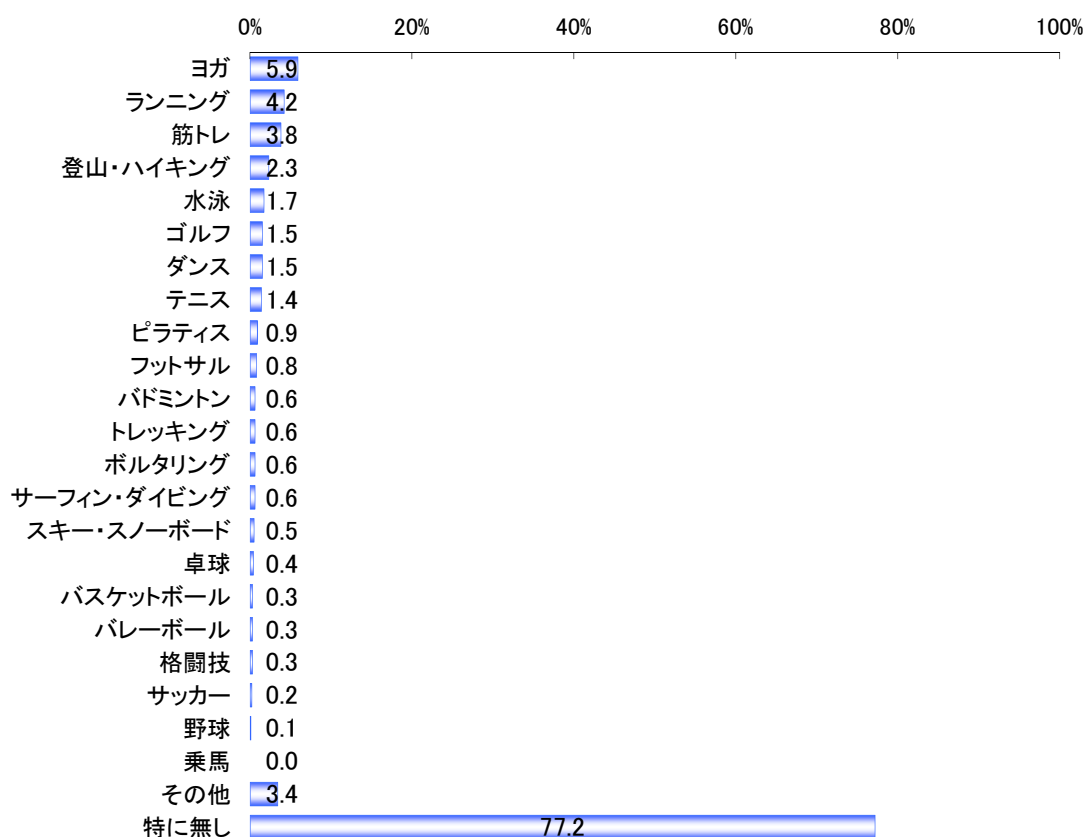
◇普段するスポーツは何か (n=1,000) 複数選択 単位：%



◇スポーツをする頻度はどのくらいか (n=390) 単位：%



◇直近1年で始めたスポーツは何か (n=1,000) 複数選択 単位：%



■運動を始めたきっかけは「健康のため」「ダイエット」「ストレス解消のため」がトップ3

普段運動をする女性に、運動を始めたきっかけをきいたところ「健康のため (60.0%)」「ダイエット (35.9%)」「ストレス解消のため (35.6%)」が多く、自発的に運動を始めた人が多いことが分かった。年代で見たところでは、「ダイエット」という項目で20代と30代で10ポイントの差があり、ダイエットを目的に運動を始めているのは20代の方が多いことが分かった。

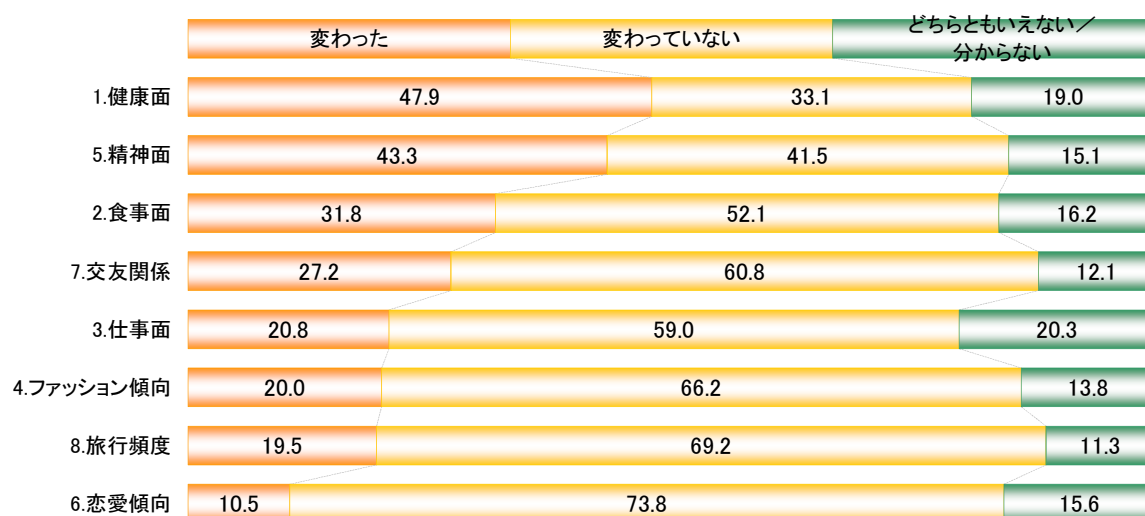
◇運動を始めたきっかけは何か (n=390) 複数選択 単位：%

	n	健康のため	ダイエット	ストレス解消のため	友人に誘われて	昔からやっていた	彼・夫に誘われて	家族に誘われて	出会いを求めて	アニメ・漫画の影響	映画・ドラマの影響	スポーツ選手に憧れて	ゲームの影響	好きなチームがあったから	その他	特になし
全体	390	60.0	35.9	35.6	19.7	17.9	9.7	6.4	1.5	1.3	1.0	0.8	0.3	0.0	6.2	2.3
年代																
20代	207	59.4	40.6	33.3	21.3	20.3	7.2	7.7	1.4	1.4	0.5	0.5	0.5	0.0	5.8	2.4
30代	183	60.7	30.6	38.3	18.0	15.3	12.6	4.9	1.6	1.1	1.6	1.1	0.0	0.0	6.6	2.2

**■運動することで健康面、精神面、食事面に変化を感じる女性が多い。また、恋愛でも10人に1人が変化を感じている結果に**

運動習慣がある女性に対して、運動によって変化を感じる点について聞いたところ、「健康面（47.9%）」「精神面（43.3%）」「食事面（31.8%）」に続き、「交友関係（27.2%）」が変ったと感じる割合が高かった。また、運動を始めたきっかけ（上記項目）では、100人に1人（1.5%）程度が出会いを求めているのに対して、10人に1人が運動によって恋愛の傾向に変化があったと回答した。

◇スポーツをして変化したことがあるか。（n=390）複数選択 単位：%



**■20～30代女性、サッカーが観戦人気No1スポーツに**

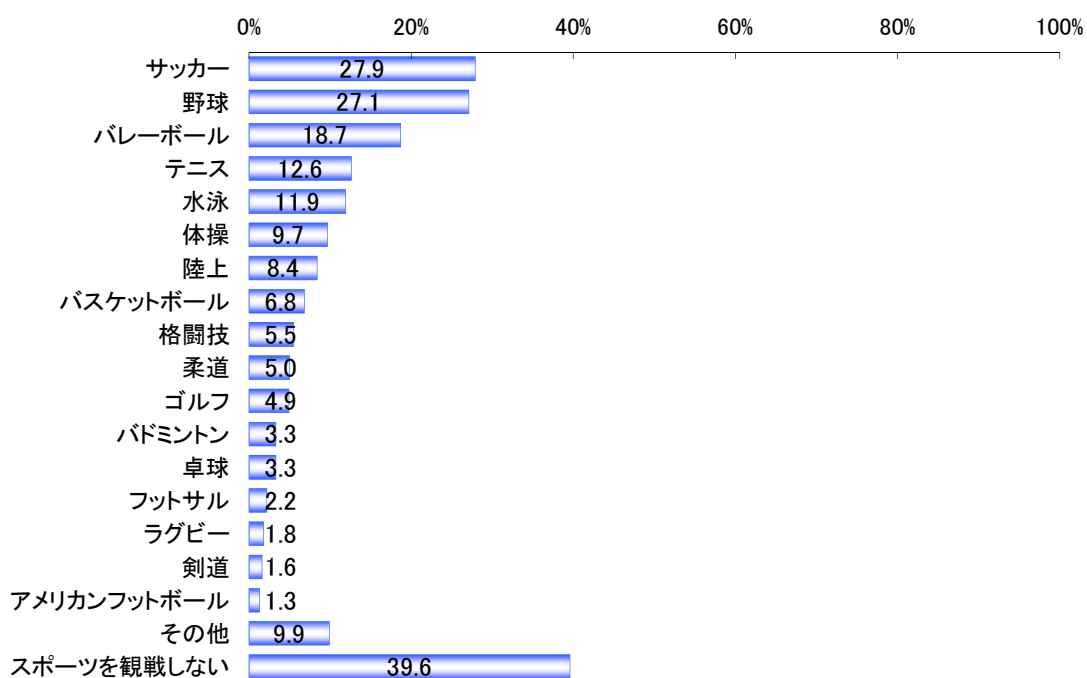
**約6割が普段からスポーツを観戦しており、さらにその48.5%が実際に試合会場で観戦**

20～30代女性に観戦するのが好きなスポーツを聞いたところ、サッカーが最も人気の高いスポーツであることがわかった。また、20～30代女性の約6割が普段からスポーツを観戦しており、観戦するのが好きなスポーツの上位5つは以下の通りとなった。

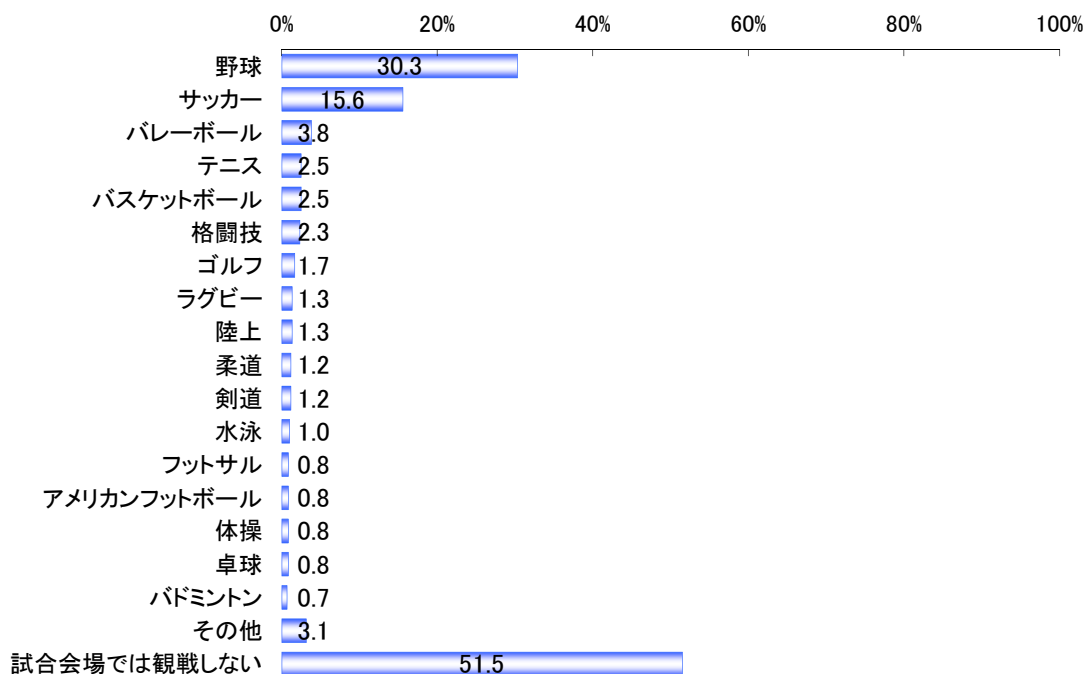
1位：サッカー（27.9%）、2位：野球（27.1%）、3位：バレーボール（18.7%）、4位：テニス（12.6%）、5位：水泳（11.9%）。

それに対し、実際に試合会場で観戦するのは約半数で、観戦するスポーツは以下の順位となった。1位：野球（30.3%）、2位：サッカー（15.6%）、3位：バレーボール（3.8%）、4位：テニス（2.5%）、バスケットボール（2.5%）。

◇観戦をするのが好きなスポーツは何か (n=1,000) 複数選択 単位：%



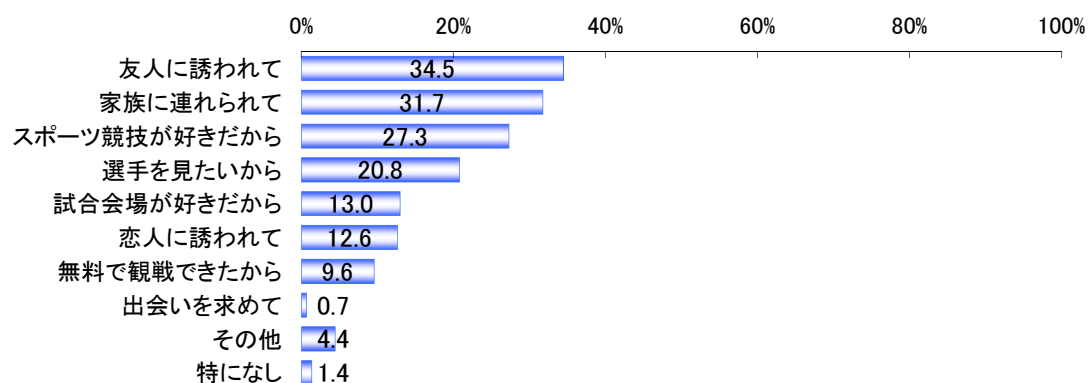
◇試合会場で観戦をするスポーツは何か (n=604) 複数選択 単位：%



### ■試合会場で観戦するきっかけで多いのは「他人から誘われて」

試合会場で観戦をしている人に対して、きっかけを聞いたところ「友人に誘われて（34.5%）」「家族に連れられて（31.7%）」が上位となり、他人から誘われることが観戦のきっかけになっていることが分かった。その他には「スポーツ競技が好きだから（27.3%）」「選手を見たいから（20.8%）」「試合会場が好きだから（13.0%）」と回答が続いた。

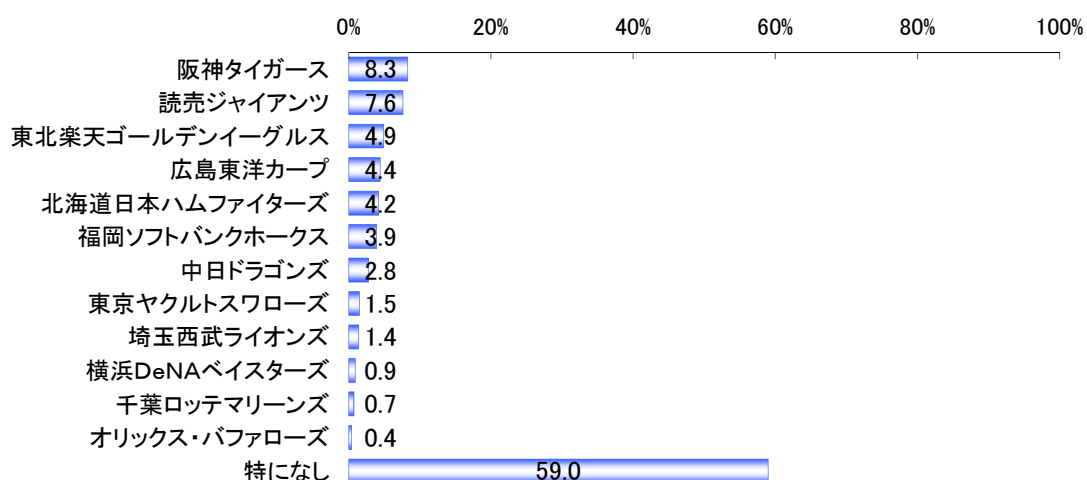
#### ◇試合会場で観戦するようになったきっかけは何か（n=293）複数選択 単位：%



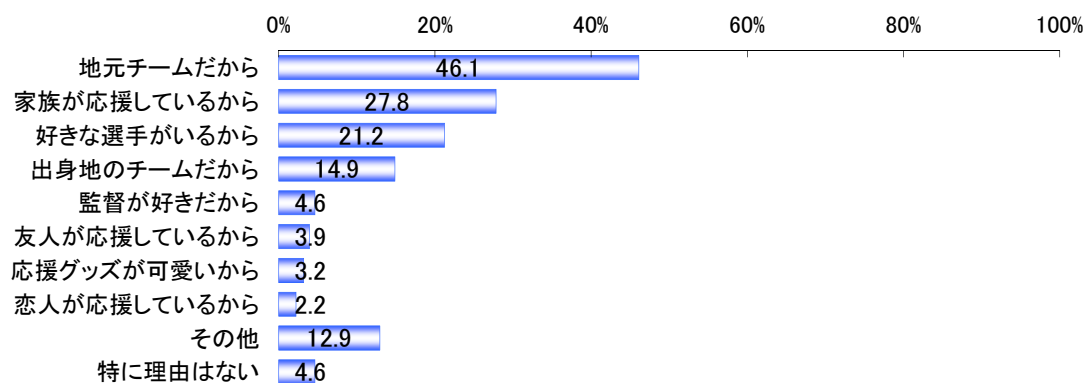
### ■約4割の女性は特定のプロ野球チームを応援。上位3チームは「阪神タイガース」「読売ジャイアンツ」「東北楽天ゴールデンイーグルス」。応援している理由は「地元チームだから」や「好きな選手がいるから」

応援しているプロ野球チームを聞いたところ、4割の女性は特定のチームを応援しており、人気上位3チームは「阪神タイガース（8.3%）」「読売ジャイアンツ（7.6%）」「東北楽天ゴールデンイーグルス（4.9%）」という結果となった。また、それぞれのチームを応援している理由については「出身地のチームだから（14.9%）」よりも「地元チームだから（46.1%）」が多く、地元チームを応援する割合が高かった。他には「家族が応援しているから」が27.8%、「好きな選手がいるから」が21.2%となった。

◇最も応援しているプロ野球チームは何か (n=1,000) 単位：%



◇最も応援しているプロ野球チームを応援している理由は何か (n=410) 複数回答 単位：%



【調査概要】

調査エリア : 全国  
 調査対象者 : 20歳～39歳 女性  
 回収サンプル数 : 1,000サンプル  
 調査期間 : 2014年9月16日から9月17日  
 調査実施機関 : 楽天リサーチ株式会社

以上