



# シニア世代の運動に対する意識及び スポーツ施設利用に関する実態調査

～ アンケート調査結果(抄録版) ～

株式会社ピー・アンド・イー・ディレクションズ

2011年2月

*Strictly Confidential*

## シニア層における運動形態・スポーツ施設利用形態 サマリー

どのような頻度，方法で運動をしているのか？

- 週一回以上運動をしている人が60%以上を占める
- 高齢層になるほど運動頻度の高い人(毎日・週1回以上)の割合が高くなる
- 特に、男性において70代で「ほぼ毎日運動する」人の割合は45%と60代と比べて大きく増加
- 高齢層になるほど散歩・ジョギング等日常生活の中で運動する人の割合が増加し、その増加割合は特に男性において顕著

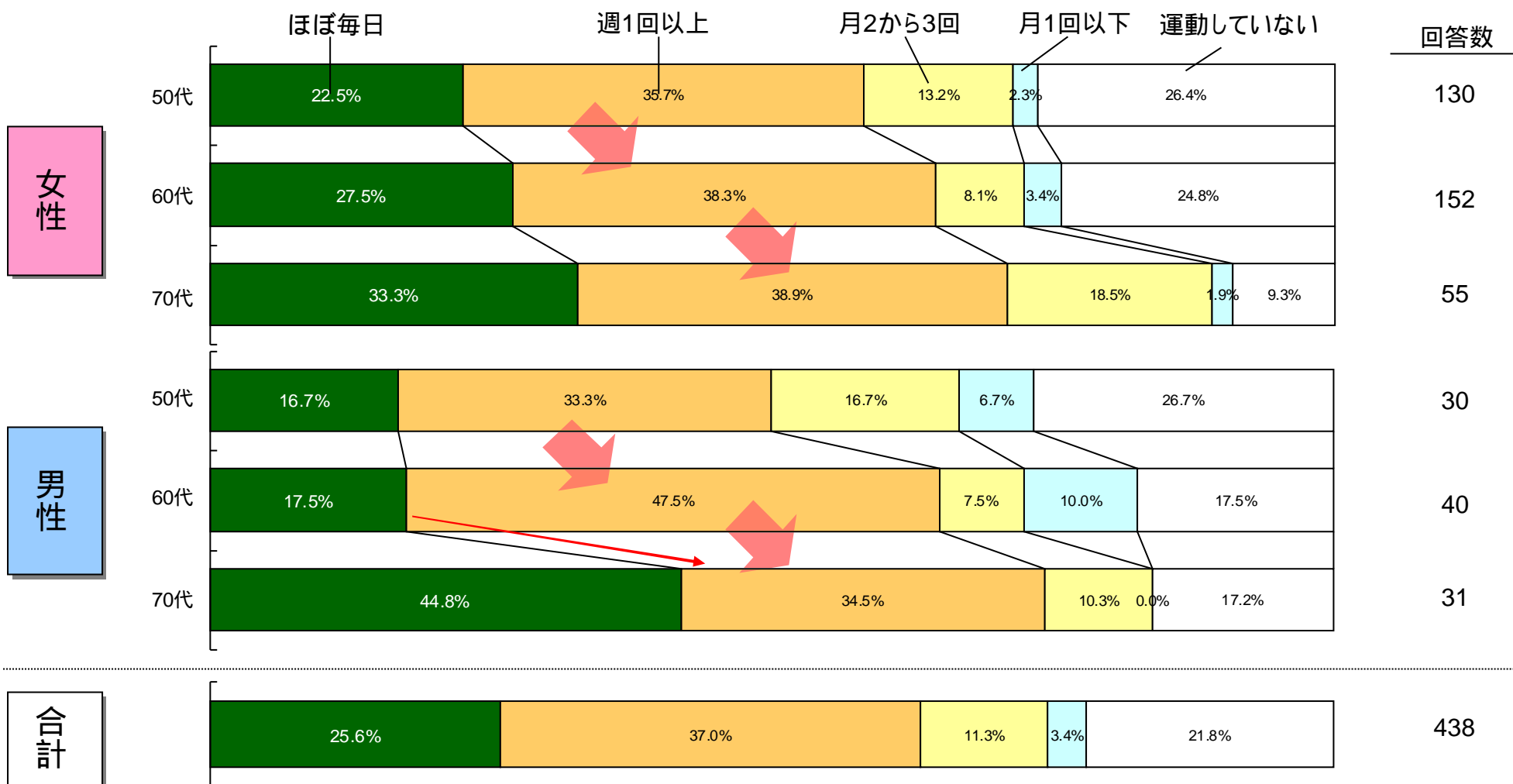
スポーツ施設をどのように利用しているのか？

- 「スポーツジム/フィットネスクラブを利用している」、「利用していたが現在は利用していない(退会した)」、「登録経験のない」回答者がそれぞれ約3分の1を占める
- 高齢層になるほどスポーツジム/フィットネスクラブの登録・利用経験のない人の比率が高く、特に男性においては顕著
- スポーツジム利用者の中で、週1回以上運動する人の比率は9割を占める
- スポーツ施設を利用する理由は「トレーニング」「気分転換」「健康不安の解消」の3つ。一方、利用しない理由では「日常生活での運動で十分」という人が3分の1を占める

スポーツ施設に何を求めるのか？

- スポーツ施設に対しては、8割の人が「自宅から近いこと」をあげ、5～6割の人が「料金が安いこと」をあげる
- ジム利用者において、「施設の充実さ」を求める人の割合は公共施設利用者、施設不利用者よりも高く、「利用料金が安いこと」を求める人の割合は低い
- スポーツ施設において、女性は男性に比べヨガ、エアロビクス、ダンスを行う人の割合が高い
- スポーツ施設に併設してほしい施設・サービスとして、軽食・喫茶、温泉・銭湯、マッサージを求める声が多い

# 性別・年齢別運動頻度



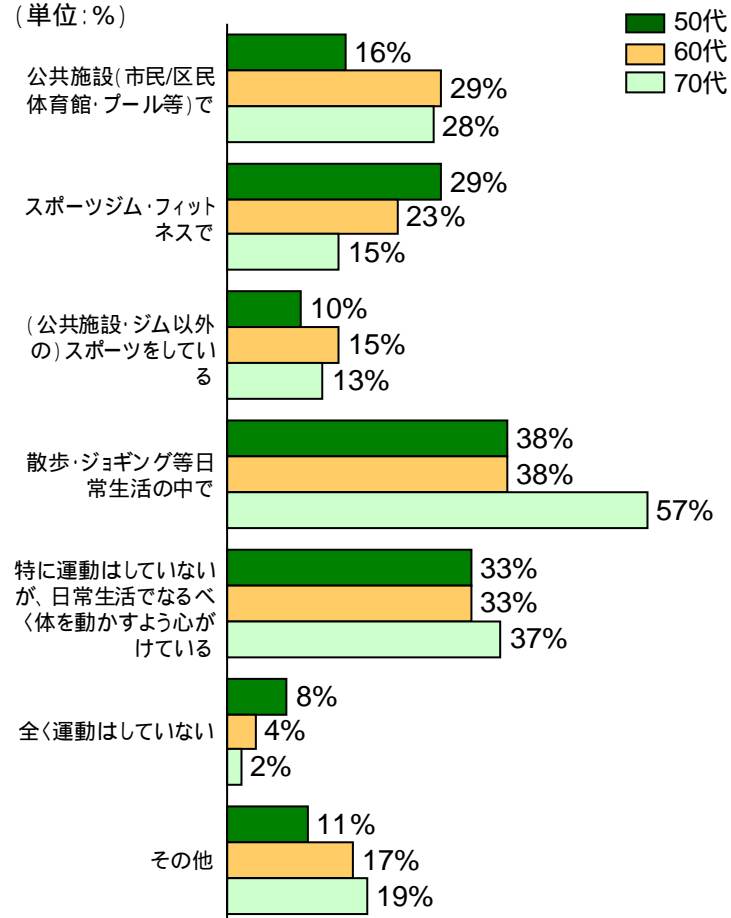
高年齢層になるほど運動頻度の高い人の割合が高い  
 男性では70代で「ほぼ毎日運動する」割合が大きく増加

# 性別・年齢別運動形態

## 女性

N=340

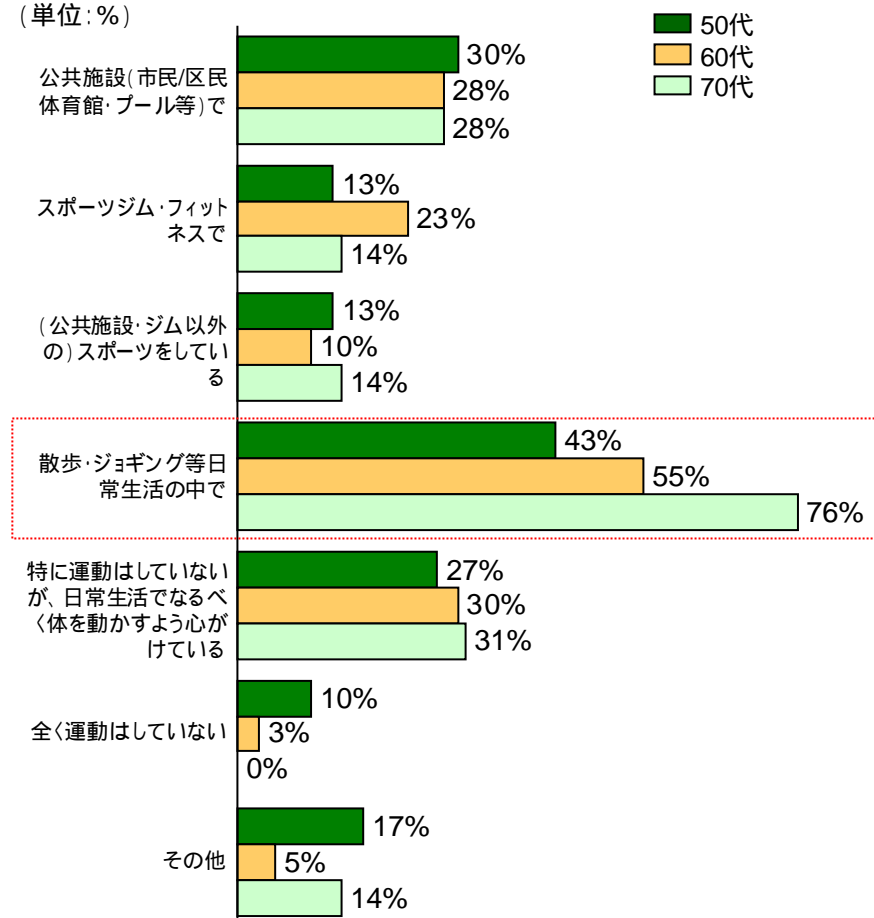
(単位:%)



## 男性

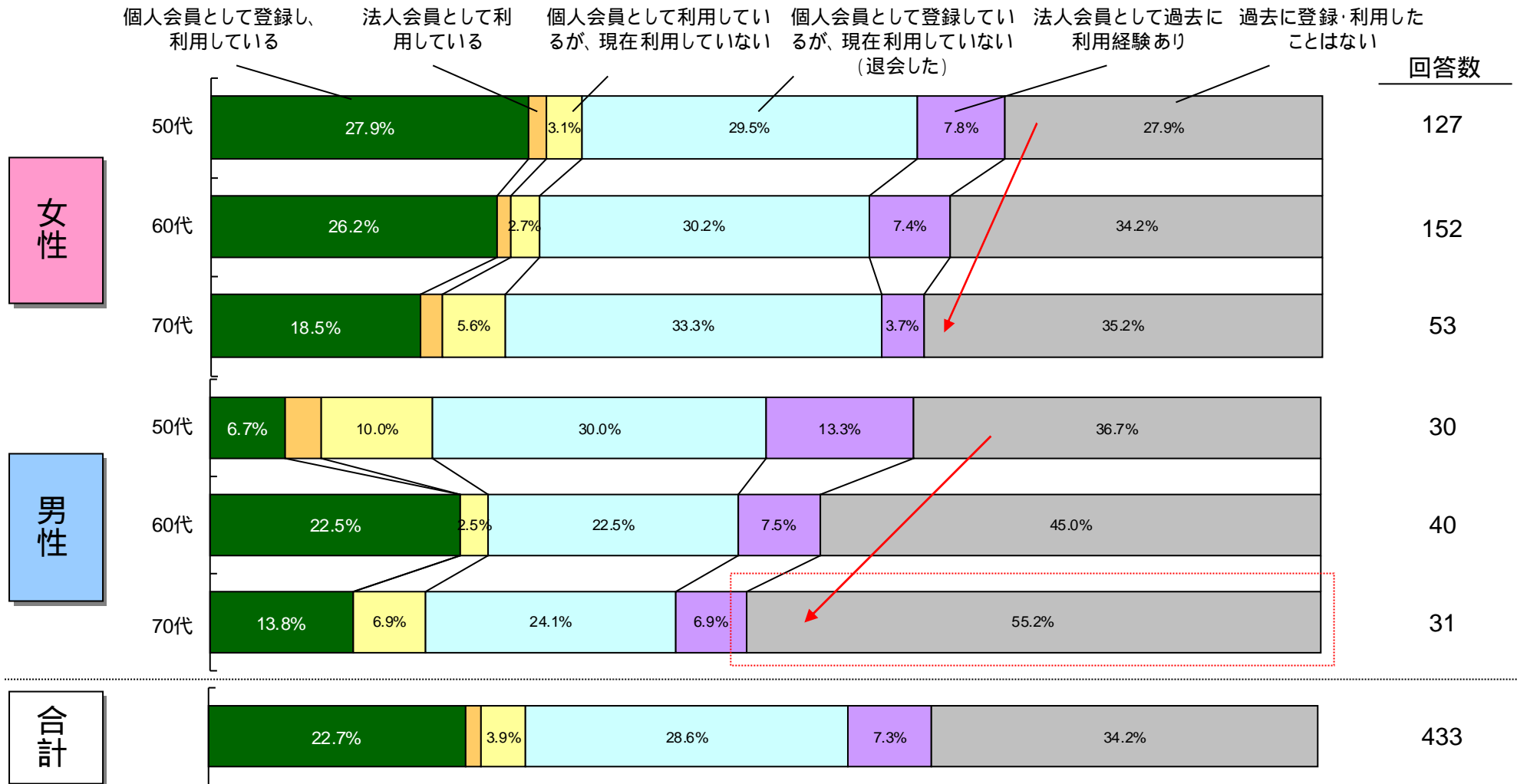
N=102

(単位:%)



特に男性において、高齢層になるほど散歩・ジョギング等日常生活の中で運動する人の割合が増加

# 性別・年齢別スポーツジム/フィットネスクラブ利用状況



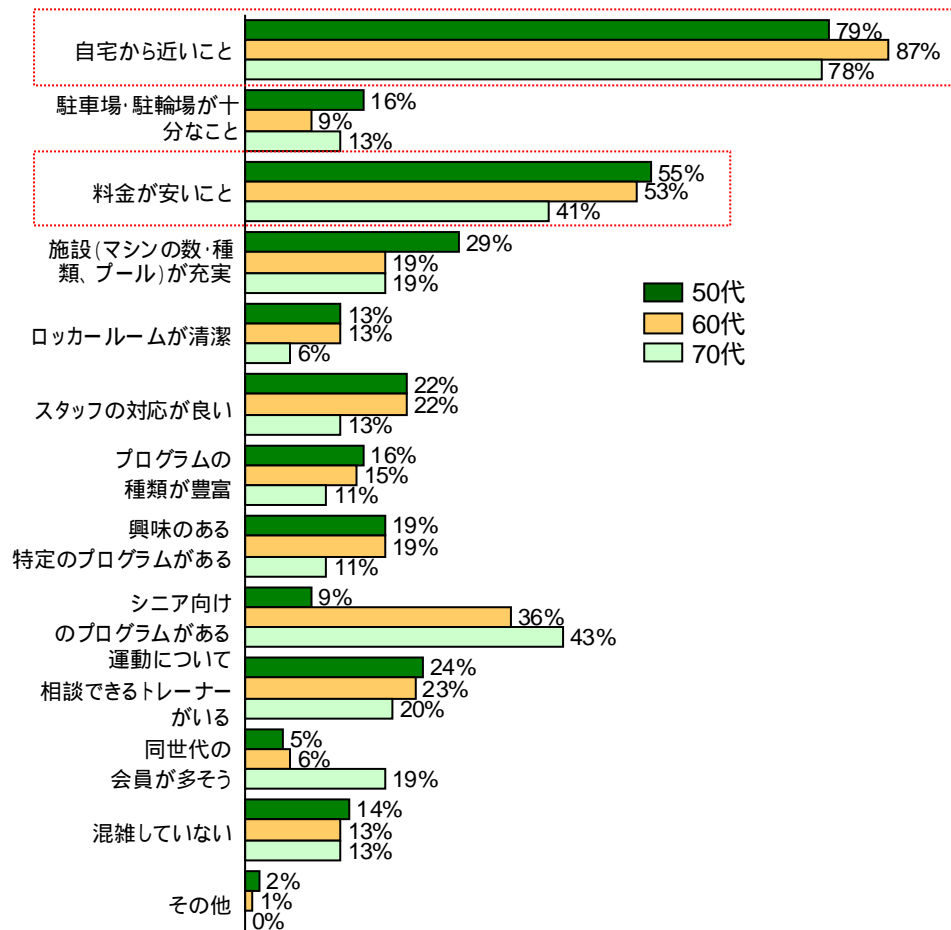
高齢層になるほど登録・利用経験のない人の比率が高い  
特に男性においては顕著

# 性別・年齢別スポーツジム/フィットネスクラブ選別時の重視項目

女性

N=340

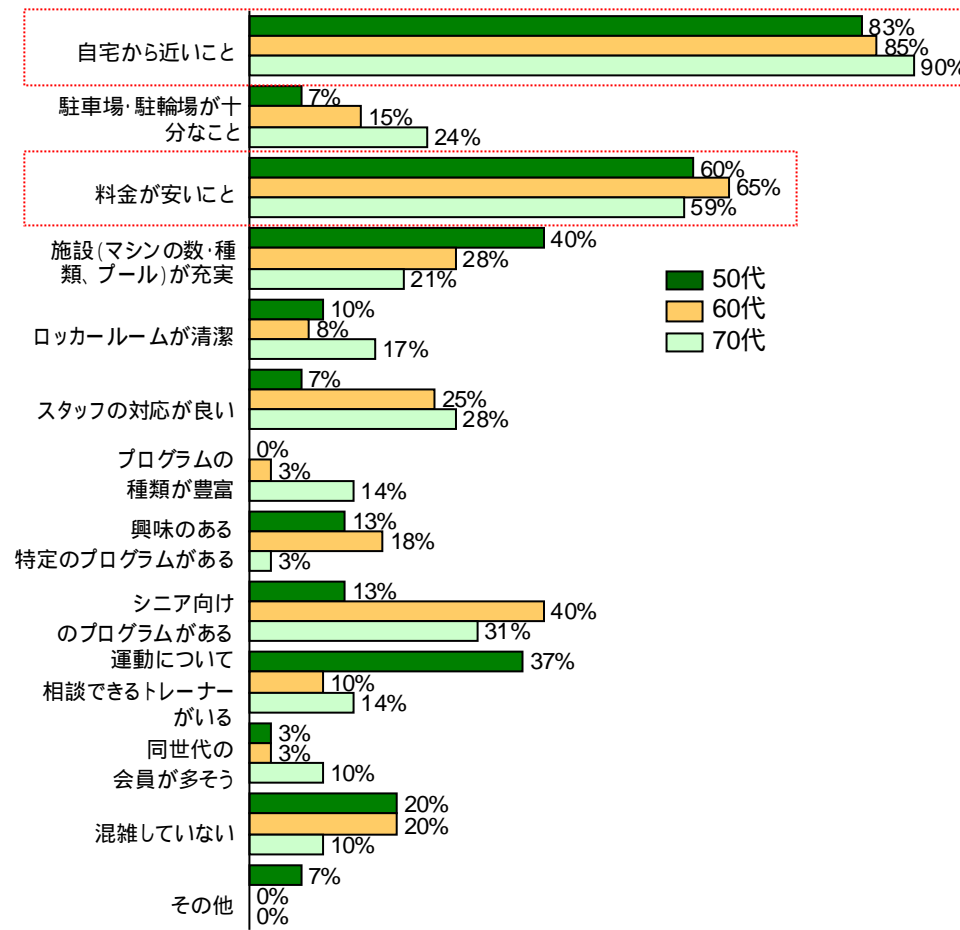
(単位:%)



男性

N=102

(単位:%)



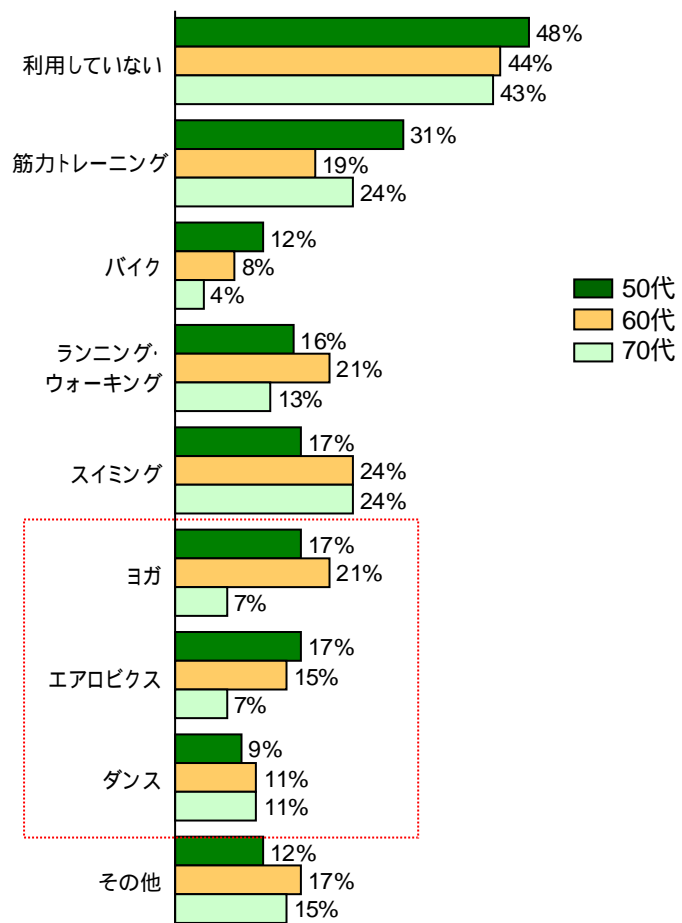
スポーツ施設に対しては、8割の人が「自宅から近いこと」をあげ、5～6割の人が「料金が安いこと」を挙げる

# 性別・年齢別スポーツ施設における利用種目

女性

N=340

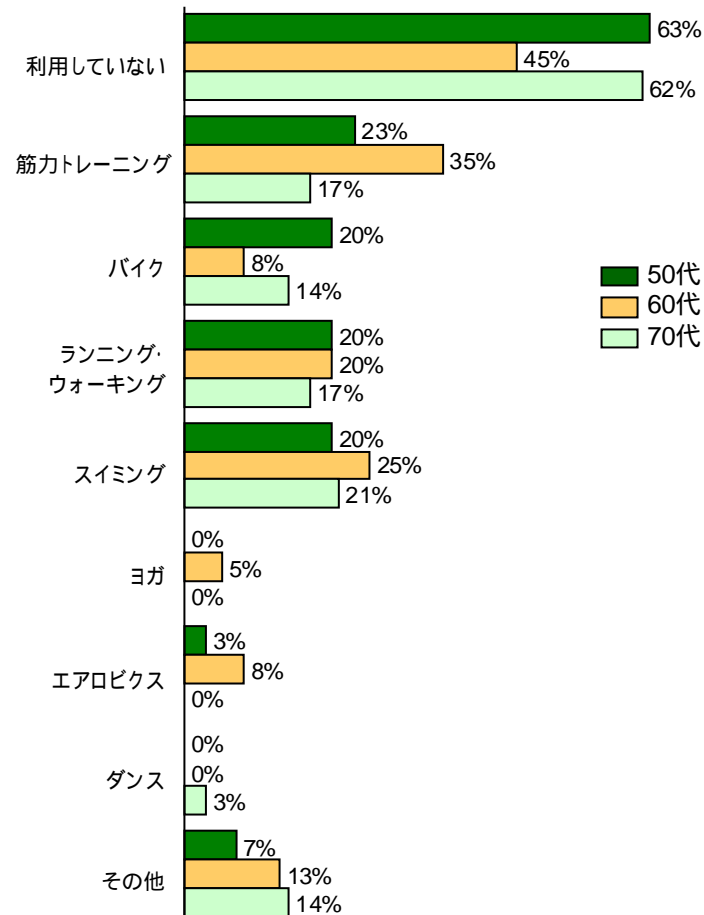
(単位:%)



男性

N=102

(単位:%)

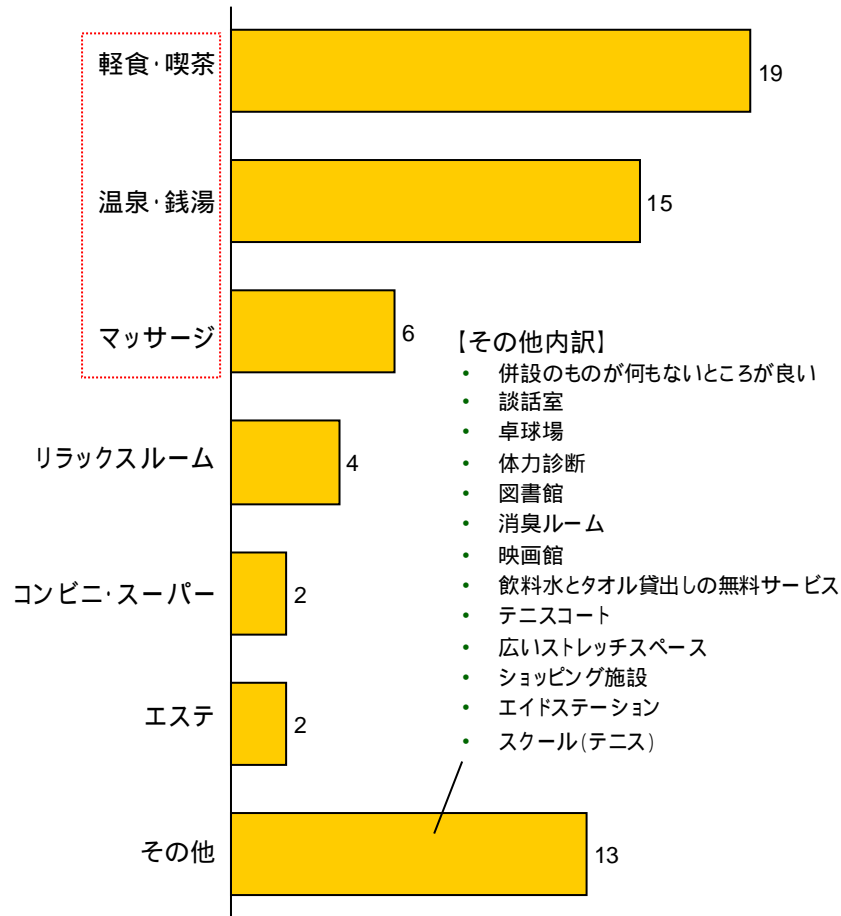


女性は男性に比べヨガ、エアロビクス、ダンスを行う人の割合が高い

# 回答者の望むスポーツジム/フィットネスクラブへの併設施設・サービス等

## 施設利用者

(単位:人)



## 施設不利用者(過去利用者も含む)

(単位:人)



施設利用者/施設不利用者共に、  
軽食・喫茶、温泉・銭湯、マッサージを求める声が多い



## 調査概要

---

調査テーマ	■ 50歳代以上の男女を対象にスポーツ施設に対する意識及び利用実態に関する調査
調査方法	■ 質問票によるアンケート調査
調査期間	■ 2010年8月20日～2010年9月5日
調査票送付先	■ 首都圏在住、50歳以上の男性および女性 ■ 送付対象者数 1,550名
回答数	■ 回答者数 487名（有効回答者数 442名） ■ 回収率 31.4%（28.5%）