

イー・ウーマン調査

「私と運動」に関する調査

株式会社 イー・ウーマン
<http://www.ewoman.co.jp/>

仕事も生活もベストな状態で取り組むには、日々の健康管理、体調管理などの自己管理が重要である。そして、自己管理のためには、「運動」を「私らしく」取り入れることも必要である。今回は、各自の「運動」状況について、リーダーズに問い合わせた。それは、自己流か、スポーツ施設などを積極的に活用しているか、運動を効果的に行う工夫はあるか、など、それぞれの生活にどのような運動を、どのように取り入れていくか聞き、658名から回答を得た。

■ 運動、していますか? …… グラフ1 グラフ2

「継続的に運動をしていますか?」と聞いたところ、57.9%が「運動をしている」と回答した。また、「運動をもっとしたいと思いますか?」という問い合わせに対しては、88.9%が「もっと運動したい」と回答し、運動の必要性を感じられていることがわかる。もっと運動をしたい、と回答した人にどのような運動をしたいか聞くと、「ストレッチを専門施設でやりたい」「自転車をスポーツとしてやってみたい」「水泳、個人トレーニング」など、「施設を活用したい」という希望も多く見られる。また、「まずはストレッチやウォーキングなど日常行動を少し発展させたような運動。少し動けるようになつたら、テニスやスカッシュなど人とコミュニケーションをとりながらする運動」という回答に見られるように、「マイベースで」運動を取り入れつつ、将来的には運動を通して「他者との交流」が図れることも期待されている。楽しみ、期待が、運動の継続のモチベーションにもつながっていく。

■ 現在は、「自己流タイプ」 …… グラフ3 表1

運動は、「自己流運動タイプ」ですか? それとも「施設活用タイプ」ですか? と聞いたところ、半数以上の52.3%が「自己流運動タイプ」と回答した。自宅での運動が、現状では中心となっている人が多いようだ。運動の内容を見てみると、最も多いのは「ストレッチ・体操」で49.0%、次に「ウォーキング」40.6%、「ヨガ、ピラティス」25.5%と続く。こうした運動を助ける「お助け器具」について聞いたところ、回答者の約3割が器具を持っていると答えた。具体的には、表1に見られるように、筋肉に負荷をかけられるものや、機能が複雑ではないものが多く見られた。このような物の活用をはじめとして、自宅での運動を継続的に行うための工夫は様々である。「具体的な時間を決めておく」「パートナーと時間になったら声を掛け合う」など、「時間」に関する工夫が目立つ。「運動する時間を予め設定しておくこと(アクションプランナーで。)」との回答も! また、「お風呂の中でやる」ストレッチ「就寝前のヨガ」など、時間だけでなく場所や日常の行動とあわせて習慣づけすることが自己流タイプの「継続性」につながる工夫に挙げられる。

■ 運動時間 …… グラフ4-1 グラフ4-2

運動を何時間くらいしているのか、1週間の合計時間について聞いたところ、自己流運動タイプの人は、「1時間未満」が最も多く52.3%、次に「1時間以上3時間未満」が30.2%であった。一方、施設活用タイプの人は、57.3%と半数以上が「1時間以上3時間未満」と回答した。また、次に多かったのは「3時間以上5時間未満」で21.9%である。自己流運動タイプの人が「短い時間を設定することができるコツ」と言うように、短時間の運動であることに対して、施設を活用する人は、「運動をする」という目的を明確に持って外へ足を運ぶため、比較的まとまった時間を運動にあてることができているようである。

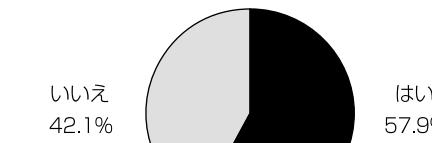
■ 施設活用のポイント、多種多様 …… グラフ5

施設活用タイプ、または自宅との両方で運動をしている人に、どのような条件を重視して施設を選んだかを聞いたところ、最も多い回答は「立地」で76.6%。その他にも、設備や営業時間、スケジュールなど、それぞれ約3割から4割弱の人が条件に挙げている。利用者のニーズに応えていくには、これらの要素がバランスよく考えられることが求められる。一方、「自己流運動タイプ」の人々、「何があれば、施設を活用したくなるか」を聞いたところ、「設備」として、「自分のフォームをチェックできる」「動画で記録される」など一人ではできないと思う設備が挙げられた。また、「託児所」の希望も多いが、「子供を預けるのではなく子供と一緒にできる工夫があれば、自由にスペースを貸してほしい」との意見もある。具体的な「プログラム・システム」に関する期待としては、「ビギナー用からいきなり上級者向けまで飛んでしまい、中間のステップアップが見えにくいので、プログラムのきめ細かさが必要」との意見がある。また、「通勤前の時間に運動をして、シャワーを浴びて出勤が理想」、など「早朝利用」を期待する声が多く見られた。

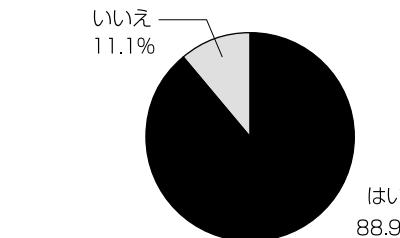
■ 個人指導にも期待 …… グラフ6

施設活用タイプの人々に「指導者がついていますか」と聞いたところ、70%がついていると回答した。「運動施設に求めるもの」に関しても、「パーソナルトレーナーによるアドバイスがほしい」という意見が見られるように、個々の状態に合わせたプロフェッショナルなサポートが施設活用の大好きな魅力のひとつであろう。従って、施設側には、プロフェッショナルなトレーナーの更なる質の向上が期待される。「ジムの雰囲気やトレーナーのごとが、事前に分かれれば、活用しやすい」という意見にも見られるように、機材、プログラムの内容だけでなく、誰からアドバイスをもらえる可能性があるのか、誰と「運動」するのか、など、事前の情報公開が期待されている。イー・ウーマンリーダーズは、いつ、どこで、誰と、どのように、と、各自が工夫しながら運動を取り入れている。自己流の継続性を高めつつ、施設設備もうまく活用しながら、各自の運動効果が高まってよりパワフルで魅力的な人が増えていくことが期待される。

グラフ1 あなたは継続的に運動をしていますか?



グラフ2 運動を、もっとしたいと思いますか?



グラフ3 それは、「自己流運動タイプ」(自宅などで自分なりに運動する)ですか、「施設活用タイプ」(有料のサービスを活用して運動する)ですか?

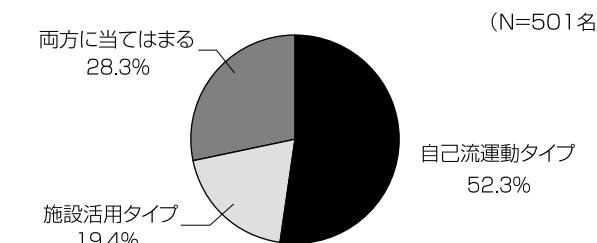


表1 自宅での運動を助ける器具、機械 (自由回答抜粋)

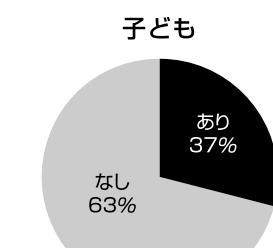
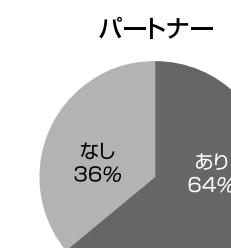
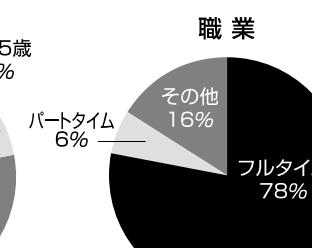
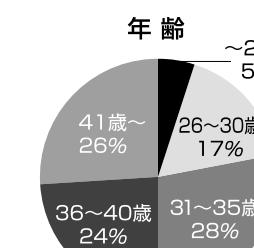
ダンベル	ヨガマット	WiiFit
鉄アレイ	ステッパー	Wii
ベンチ(腹筋・背筋用)	ジョーバ	なわとび
バランスボール	エアロバイク	リフティング専用ボール
ストレッチボール	ウォーキングマシーン	素振り用クラブ
加圧トレーニング用ベルト・ウェア		

※多数見られた回答を抜粋

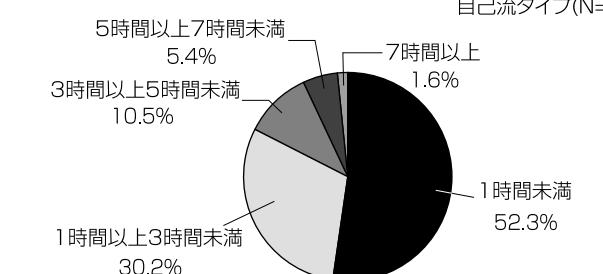
<調査概要>

調査名:「私と運動」に関する調査
調査実施:2009年2月5日(木)~2月10日(火)
調査方法:インターネットによる自由記入式アンケート
対象:イー・ウーマンリーダーズ
有効回答数:658名

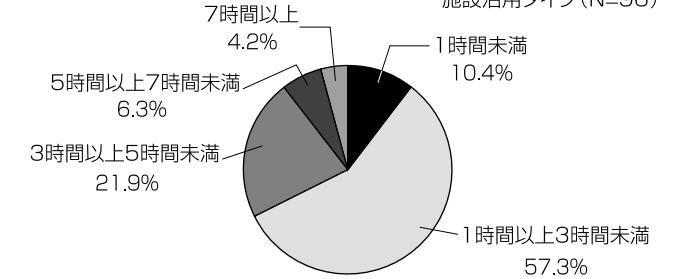
LEADERS DATA



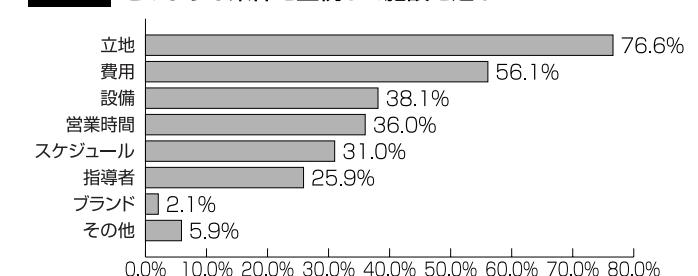
グラフ4-1 【自己流タイプ】1週間の合計何時間くらい、運動していますか?



グラフ4-2 【施設活用タイプ】1週間の合計何時間くらい、運動していますか?



グラフ5 どのような条件を重視して施設を選ぶ?



グラフ6 指導者がついていますか?

