

10/20「新聞広告の日」に朝日新聞「トレンド! 調査隊」を実施

～今年の働く男女の「カラダ改善」事情を大調査～

2017年の「カラダ改善」目標、達成者はわずか2割台…

「2017年ラストスパート」派 VS「2018年仕切り直し」派、多いのはどっち？

株式会社朝日新聞社（東京都中央区）では、2017年10月20日（金）の「新聞広告の日」にあわせて、世の中のトレンドや実態を紹介する新企画「トレンド! 調査隊」を展開します。

今回は、マーケティング会社・トレンドーズ株式会社（東京都渋谷区）の協力のもと、働く男女の『カラダ改善』事情をテーマに調査を実施しました。

新聞広告の日とは？

10月20日は一般社団法人日本新聞協会が制定した「新聞広告の日」です。新聞広告の“情報源としての意義や役割”を、広く世の中に知っていただくことを目的に制定されました。

今回、朝日新聞では、より多くの方に新聞広告への理解と関心を深めていただくべく、「トレンド! 調査隊」と名付けた新企画を通じて、**生活者が気になる世の中のトレンドや実態を、朝日新聞紙面の新聞広告と連動してお届け**いたします。

調査結果まとめ

<働く男女の「カラダ改善」事情を大調査>

2017年に立てた『カラダ改善』の目標、達成できた人はわずか2割台

- 『カラダ改善』したいポイント、TOP3は「減量」「体カアップ」「筋肉量アップ」
- 2017年も「あと3か月」の時点で、目標達成率は40.9%と半分以下…

「2017年ラストスパート」派VS「2018年仕切り直し」派…多いのはどっち？

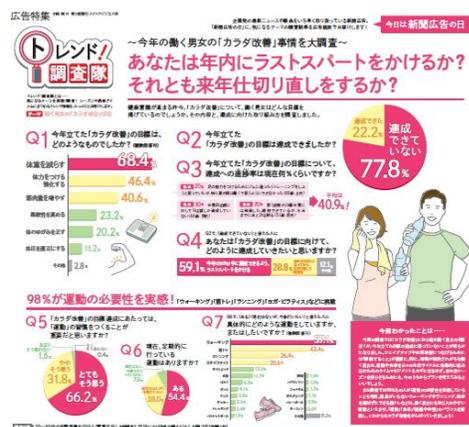
- あきらめることなく『カラダ改善』を頑張りたい…約6割が目標に向かって「2017年ラストスパート」予定

『カラダ改善』の目標達成にあたっては「運動」がポイントに！

- 『カラダ改善』のための具体的な取り組み…「運動」が「食事」を上回る結果に！
- 人気の運動は「ウォーキング」、「筋トレ」、「ランニング」！ 場所を選ばず、手軽にできるものが人気

<調査概要>

- ・調査対象：20～50代 有職者男女 500名（関東在住）
※事前調査で、2017年に「カラダ改善」の目標を立てたと回答した方 ※性別・年代で均等割付
- ・調査期間：2017年9月29日（金）～10月2日（月）
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査機関：トレンドーズ株式会社



2017年に立てた『カラダ改善』の目標、達成できた人はわずか2割台

■『カラダ改善』したいポイント、TOP3は「減量」「体カアップ」「筋肉量アップ」

今回は、2017年に『カラダ改善』の目標を立てた、関東エリア在住の20～50代男女500名を対象に調査を実施しました。

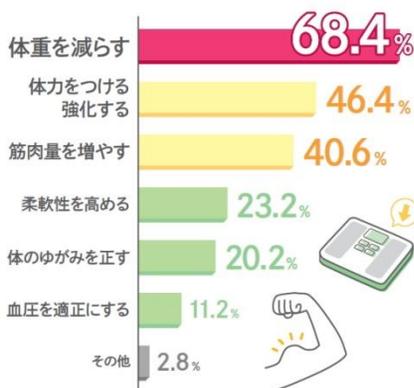
はじめに、2017年に立てた『カラダ改善』の目標の内容を聞くと、「体重を減らす」が最も多く68.4%と約7割に。以下、「体カをつける／強化する」(46.4%)、「筋肉量を増やす」(40.6%)と続きました。『カラダ改善』の中でも、特に「減量」「体カアップ」「筋肉量アップ」に関心を持っている人が多いようです。

■2017年も「あと3か月」の時点で、目標達成率は40.9%と半分以下…

一方で、今年も残すところ、あとわずか。2017年に立てた『カラダ改善』の目標を達成できた人は、どれくらいいるのでしょうか。「今年立てた『カラダ改善』の目標は、達成できましたか？」と質問したところ、「達成できた」と答えた人の割合はわずか22.2%という結果に。調査を行った2017年9月29日(金)～10月2日(月)時点、つまり年末まであと約3か月の時点で、およそ2割台の人しか目標を達成できていないということになります。

さらに、『カラダ改善』の目標に対する進捗度合いを聞いた質問でも、達成率の平均は40.9%と半分以下の割合に。その理由としては、「足の筋力をつけたいが、特に夏の間は暑くて思うようにトレーニングができなかった」(40歳・女性)、「体脂肪率を下げるためにランニングをしたいが、仕事が忙しくて毎日走れていない」(33歳・男性)などの声があがっており、予定通りに取り組みを進められなかった人が多い様子がうかがえます。

Q 今年立てた「カラダ改善」の目標は、どのようなものでしたか？(複数回答可)



Q 今年立てた「カラダ改善」の目標は達成できましたか？



「2017年ラストスパート」派VS「2018年仕切り直し」派…多いのはどっち？

■あきらめることなく『カラダ改善』を頑張りたい…約6割が目標に向かって「2017年ラストスパート」予定

そこで、『カラダ改善』の目標を達成できていない方に、今後どのように達成していきたいかを質問。2017年にラストスパートをかけて年内に目標を達成したいか、それとも2018年にあらためて仕切り直して頑張りたいかを聞きました。

その結果、「2017年ラストスパート派」が約6割(59.1%)と多数派となり、「2018年仕切り直し派」の28.8%を大きく上回りました。(残り12.1%は「その他」を選択)

理由としては、「イベントシーズンに向けて、スリムになりたいから」(39歳・女性)、「体重を減らすという目標を次の年に持ち越したくないから」(54歳・女性)、「まだあきらめていないので、なんとか挽回したい」(41歳・男性)などの回答が。残り3か月間、あきらめることなく『カラダ改善』を頑張りたいという人が多いようです。

今年立てた「カラダ改善」の目標について、「達成できていない」と答えた人に

Q あなたは「カラダ改善」の目標に向けて、どのように達成していきたいと思いますか？

59.1% 今年(2017年)中に達成できるよう、ラストスパートをかける

28.8% 来年(2018年)になってから、仕切り直して頑張る

12.1% その他

『カラダ改善』の目標達成にあたっては「運動」がポイントに！

■『カラダ改善』のための具体的な取り組み…「運動」が「食事」を上回る結果に！

さらに、『カラダ改善』の目標達成のための具体的な取り組みについても聞いたところ、「運動」と答えた人が約8割（79.4%）にのぼり、「食事」（66.8%）を上回る結果に。

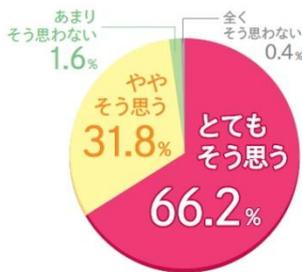
また、『カラダ改善』の目標達成にあたっては、運動の習慣をつくることが重要だと思いますか？という質問でも、「とてもそう思う」が66.2%、「ややそう思う」が31.8%となりました。合計すると98%と大多数の人が、『カラダ改善』を目指す上では、運動がポイントになると考えていることがわかります。

■人気の運動は「ウォーキング」、「筋トレ」、「ランニング」！ 場所を選ばず、手軽にできるものが人気

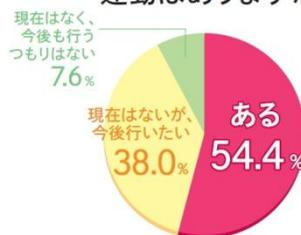
そこで、「現在、定期的に行っている運動はありますか？」と聞いたところ、「ある」が54.4%、「現在は無いが、今後行いたい」が38.0%という結果になりました。

また、「具体的にやっている／やりたい運動」を聞くと、「ウォーキング」（57.1%）、「筋トレ」（42.4%）、「ランニング」（26.4%）がTOP3に。場所を選ばず、手軽にできる運動に関心が集まっているようです。

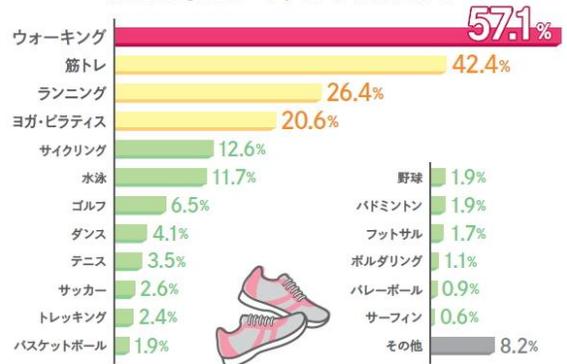
Q 「カラダ改善」の目標達成にあたっては、「運動」の習慣をつくることが重要だと思いますか？



Q 現在、定期的に行っている運動はありますか？



Q 現在、定期的に行っている運動が〈ある〉〈現在は無いが、今後行いたい〉と答えた人に、具体的にどのような運動をしていますか、またはしたいですか？（複数回答可）



<まとめ・考察>

今回の調査では「カラダ改善」に取り組む働く男女の8割近くが、今年立てた目標の達成に至っていないことが明らかになりました。シェイプアップや体質改善につなげるためには「継続すること」が重要に。特に、時間が制約されがちな働く男女は、運動や食事を日々の生活サイクルに効果的に組み込むためのタイムマネジメントもカギになるはず。忘年会シーズンを乗りきるためにも、今のうちからプランを考えてみるといいでしょう。

また調査では98%もの人が「運動」の必要性を実感していることも判明。器具がいらないウォーキングやランニング、場所を選ばずにできる筋トレなどは、働く男女にも取り入れやすい運動といえます。「運動」「食事」「睡眠や休養」のバランスを意識し、これからもカラダ改善をがんばっていきましょう！

■本リリースに関するお問合せ先

トレンドーズ株式会社 担当：山口

TEL：03-5774-8896 FAX：03-5774-8872 E-mail：press@trenders.co.jp