

1,400 人のV会員に聞いた！  
「スポーツに関する調査」 レポート

ユニークデータを解決力に。CCC MK HOLDINGS

---

strictly confidential

【閲覧制限A】提出部署様のみ

---

本資料「**スポーツに関する調査レポート**」を  
ダウンロードいただきまして、誠にありがとうございます。

今回は…

- スポーツ別・性年代別のスポーツに対する意識
- スポーツに関わる施設やツールへの関心度

をご紹介します。

1. 調査概要
2. アンケートからわかるスポーツへの意識
  - 2-1 実施しているスポーツ
  - 2-2 各スポーツ実施者の性年代構成
  - 2-3 スポーツの意欲を高めるもの（実施スポーツ別）
  - 2-4 スポーツに対する意識（実施スポーツ別）
  - 2-5 スポーツに対する意識（性年代別）
  - 2-6 スポーツに対する悩みや問題点（性年代別）
  - 2-7 現在利用しているもの・関心があるもの
  - 2-8 関心があるもの（性年代別）
  - 2-9 まとめ
3. データ販売のご案内
4. お問い合わせ先

## スポーツに関する調査 調査概要

調査地域 : 全国

調査対象者 : 男女20～79歳のV会員

※スクリーニング調査を行い「月に1回以上スポーツ・運動を行う人」を本調査対象とした

集計対象数 : 1,400サンプル (本調査)

調査期間 : 2024年8月7日 (水)～2024年8月14日(水)

実査機関 : CCCMKホールディングス株式会社

調査方法 : インターネット調査

※スクリーニング調査は性別・年代別の構成が日本の人口構成比に近くなるようにサンプルを回収しております

※「月に1回以上スポーツ・運動を行う人」を対象とした本調査における性年代の構成比は以下の通りです

	全体	男性						女性					
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
人数	1400	117	113	130	144	112	138	88	78	115	118	123	124
%	100.0	8.4	8.1	9.3	10.3	8.0	9.9	6.3	5.6	8.2	8.4	8.8	8.9

## 2-1 実施しているスポーツ

strictly confidential

【閲覧制限A】提出部署様のみ

配布  
可

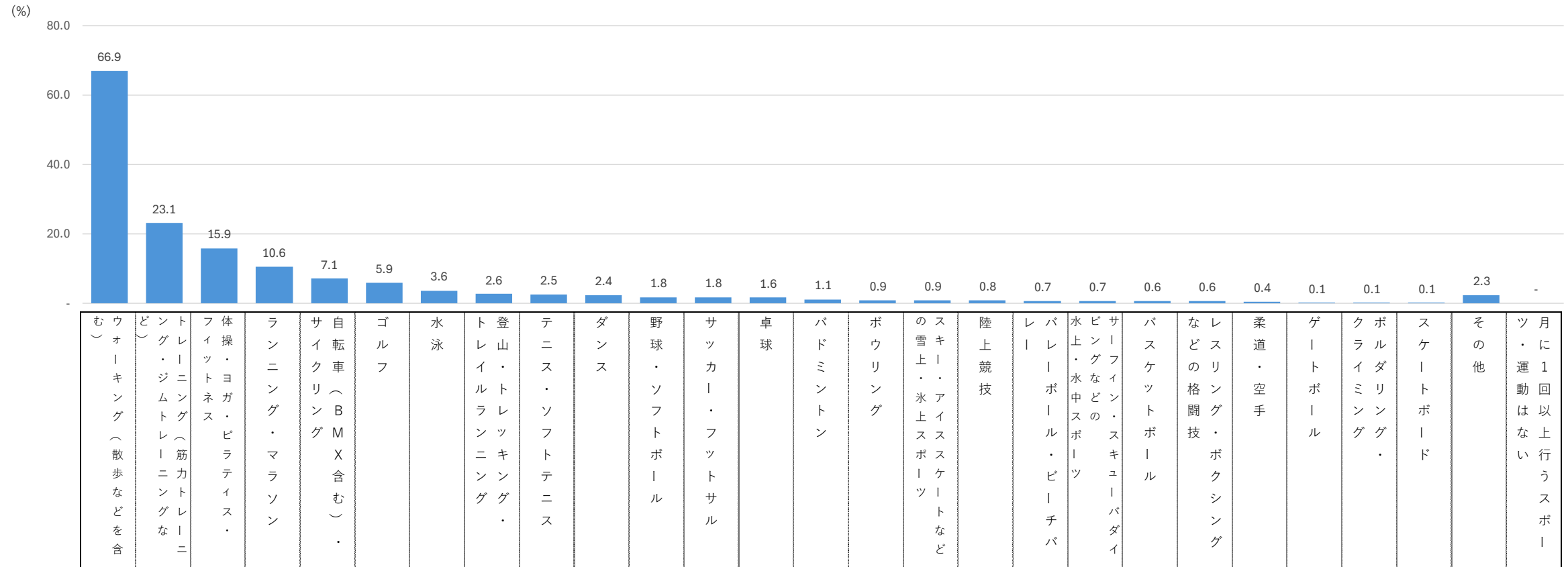
ユニークデータを解決力に。

CCC MK HOLDINGS

### ■現在実施しているスポーツについて尋ねたところ…

- 「ウォーキング（散歩などを含む）」の実施率が最も高く、66.9%となっている。
- 「トレーニング」（23.1%）、「体操・ヨガ・ピラティス・フィットネス」（15.9%）が続く。

Q.あなたが現在月に1回以上行っている運動やスポーツをお知らせください。（複数回答、n=1,400）

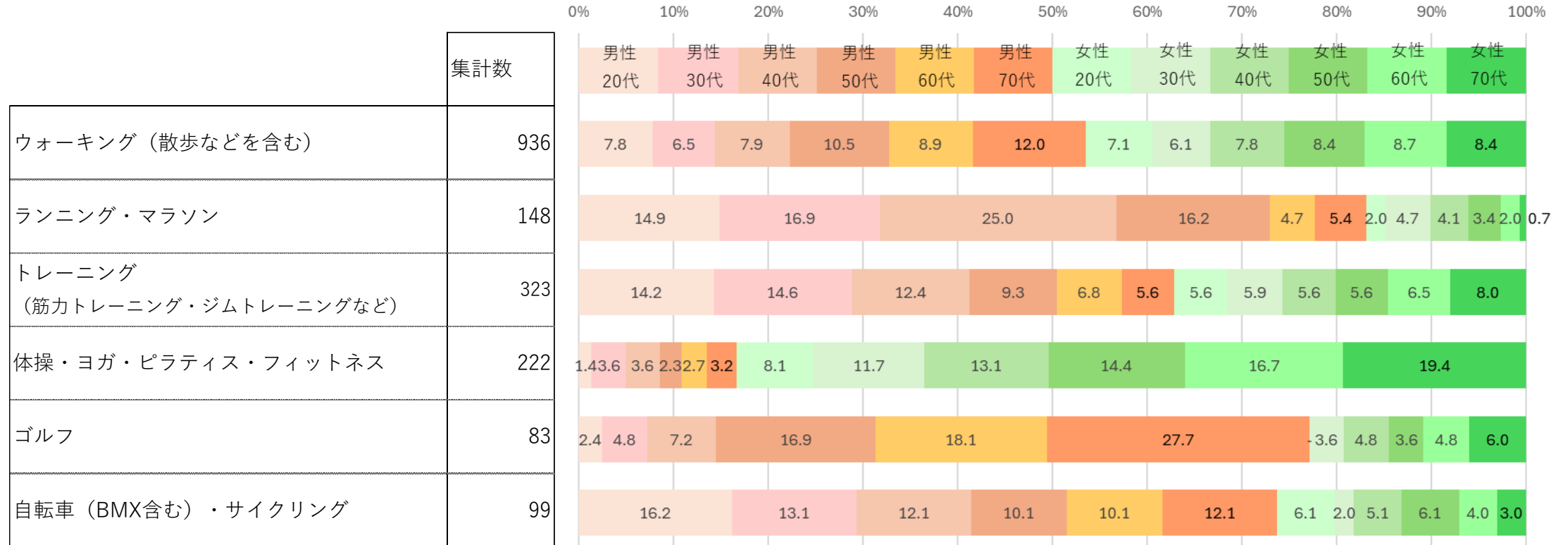


※月に1回以上スポーツ・運動を行う人が対象

### ■各スポーツ実施者の性年代構成をしてみると…

- 「ウォーキング」は男女ほぼ半々で、年代の分布に大きな偏りは見られない。
- 「ランニング・マラソン」「自転車（BMX含む）・サイクリング」は男性の構成比が高い。
- 「ゴルフ」は男性50代～70代で全体の6割を占めている。
- 「体操・ヨガ・ピラティス・フィットネス」は女性が8割を超えており、年代が上がるにつれて徐々に構成比が増えている。

各スポーツ実施者の性年代構成



※実施率が上位のスポーツを対象にクロス集計を行った。実施スポーツは重複回答あり

## 2-3 スポーツの意欲を高めるもの（実施スポーツ別）

strictly confidential  
【閲覧制限A】提出部署様のみ

配布  
可

ユニークデータを解決力に。  
CCC MK HOLDINGS

### ■スポーツをする意欲を高めるものを尋ねたところ…

- 全体では「**体力・筋力への効果が現れる**」「**気分転換やストレス解消になる**」「**からだの不調が改善される**」が上位。
- スポーツ別では「**ランニング・マラソン**」は「**スポーツをすることで精神面の成長を感じる**」「**目標を設定する**」が他と比較して高い。
- 「**トレーニング**」「**体操・ヨガ・ピラティス・フィットネス**」は「**ダイエットや体形・姿勢の改善の結果が現れる**」「**体力・筋力への効果が現れる**」などの体への直接的な効果が意欲を高めるとする傾向が見られる。
- ゴルフは「**気分転換やストレス解消になる**」「**スポーツすることを楽しいと感じる**」「**一緒にスポーツを行う仲間がいる**」が上位3つで、「**スポーツを通じて交友関係が広がる**」「**スポーツ後に会食など楽しみがある**」という回答も高いなど、**他のスポーツと傾向が異なる**。

Q. あなたにとってスポーツをする意欲を高めるものは何ですか。（複数回答）

	集計数	からだの不調が改善される	体力・筋力への効果が現れる	気分転換やストレス解消になる	ダイエットや体形・姿勢の改善の結果が現れる	生活習慣が改善される	スポーツを通じて交友関係が広がる	自分がスポーツをしていることをSNSで発信する	一緒にスポーツを行う仲間がいる	スポーツ後に会食など楽しみがある	家族や友人からの応援やサポート	スポーツをすることで精神面の成長を感じる	スポーツをすることで精神面の成長を感じる	試合で勝利する・技術が評価される	目標を設定する	カッコいい・ステキなスポーツウェアを着る	人気のトレーナーやコーチから指導を受ける	憧れのスポーツ選手が存在する	設備の整ったスポーツジムやスポーツ施設に通う	レッスン費などにお金をかける	その他	特になし
全体	1400	37.1	53.8	51.7	36.1	35.3	15.1	1.0	18.4	6.7	5.6	30.4	12.6	5.6	17.4	7.0	2.5	2.6	7.1	2.0	0.2	7.0
ウォーキング（散歩などを含む）	936	41.1	54.1	52.2	36.5	40.0	12.4	1.1	15.6	6.3	6.5	26.6	12.8	3.5	17.6	6.5	2.1	2.4	6.0	1.8	0.2	7.7
ランニング・マラソン	148	35.1	51.4	41.9	37.8	39.9	14.9	2.0	18.9	5.4	9.5	35.8	27.0	11.5	29.7	14.9	4.7	8.1	10.1	3.4	-	4.7
トレーニング（筋力トレーニング・ジムトレーニングなど）	323	36.5	71.5	50.5	51.1	39.3	18.0	0.3	16.4	5.9	4.3	32.8	15.5	7.4	22.3	8.7	2.8	4.3	12.7	2.5	-	4.0
体操・ヨガ・ピラティス・フィットネス	222	51.4	64.0	61.3	51.8	36.9	18.9	0.9	21.6	5.9	5.0	39.6	14.9	3.6	12.6	14.0	4.5	1.8	12.6	2.7	-	2.7
ゴルフ	83	24.1	37.3	59.0	20.5	25.3	34.9	1.2	44.6	20.5	3.6	57.8	14.5	14.5	26.5	8.4	2.4	4.8	9.6	3.6	-	3.6
自転車（BMX含む）・サイクリング	99	46.5	64.6	65.7	29.3	46.5	14.1	-	20.2	6.1	7.1	41.4	16.2	10.1	20.2	10.1	2.0	8.1	6.1	1.0	1.0	2.0

### ■スポーツに対する意識を尋ねたところ…

- 全体では「現在行っているスポーツをできる限り長く続けるつもりだ」「スポーツは過度に疲れない程度で実施したい」「効率的にからだを鍛えたい」が上位。
- 「スポーツウェアや靴にこだわりをもっている」「好きなスポーツアパレルや用具のブランドがある」に注目すると、「ランニング・マラソン」「ゴルフ」で他のスポーツより高い。
- 「効率的にからだを鍛えたい」は「ランニング・マラソン」「トレーニング」で7割を超える。

Q.あなたのスポーツに対する考え方を教えてください。

	集計数	現在行っているスポーツをできる限り長く続けるつもりだ	さまざまなスポーツの種目にチャレンジしている（してきた）	使用する施設や通うジムは一定の期間で見直しを行う	スポーツウェアや靴にこだわっている	好きなスポーツアパレルや用具のブランドがある	効率的にからだを鍛えたい	スポーツ実施にかかる費用が今より上昇したらスポーツをやめる	スポーツは過度に疲れない程度で実施したい	運動量の多いスポーツが好きだ	運動することを人に勧めたい
全体	1400	69.3	17.3	13.9	22.6	26.2	60.3	23.1	62.2	20.1	37.9
ウォーキング（散歩などを含む）	936	66.1	16.5	13.7	21.2	24.8	57.3	23.6	65.2	18.4	35.1
ランニング・マラソン	148	75.0	31.8	22.3	43.2	44.6	75.7	27.0	49.3	44.6	54.1
トレーニング（筋力トレーニング・ジムトレーニングなど）	323	79.6	24.5	18.6	25.1	34.1	79.9	24.8	59.8	26.9	52.9
体操・ヨガ・ピラティス・フィットネス	222	82.9	22.1	20.3	23.9	24.8	68.5	25.2	72.1	18.0	45.9
ゴルフ	83	79.5	30.1	12.0	37.3	44.6	59.0	12.0	54.2	25.3	44.6
自転車（BMX含む）・サイクリング	99	74.7	18.2	14.1	30.3	32.3	67.7	21.2	62.6	28.3	47.5

※実施スポーツ別のクロス集計。実施スポーツは重複回答あり。

質問は「非常にあてはまる」～「まったくあてはまらない」の5段階で聴取。スコアは「非常にあてはまる」「ややあてはまる」の合計値



## 2-5 スポーツに対する意識（性年代別）

strictly confidential

【閲覧制限A】提出部署様のみ

配布  
可

ユニークデータを解決力に。

CCC MK HOLDINGS

### ■スポーツに対する意識を性年代別に見てみると…

- 「現在行っているスポーツをできる限り長く続けるつもりだ」はいずれの性年代も半数を超えている。  
男女それぞれで見ると70代が最も高い。
- 「スポーツは過度に疲れない程度で実施したい」も全体的に高く、女性ではいずれの年代も6～7割が回答している。
- 「好きなスポーツアパレルや用具のブランドがある」では、同年代の男女を比較すると男性の方が回答が高い傾向。
- 「効率的にからだを鍛えたい」は男女40代までで6割以上となっている。

Q.あなたのスポーツに対する考え方を教えてください。

	集計数	現在行っているスポーツをできる限り長く続けるつもりだ	さまざまなスポーツの種目にチャレンジしている（してきた）	使用する施設や通うジムは一定の期間で見直しを行う	スポーツウェアや靴にこだわりをもって	好きなスポーツアパレルや用具のブランドがある	効率的にからだを鍛えたい	スポーツ実施にかかる費用が今より上昇したらスポーツをやめる	スポーツは過度に疲れない程度で実施したい	運動量の多いスポーツが好きだ	運動することを人に勧めたい
全体	1400	69.3	17.3	13.9	22.6	26.2	60.3	23.1	62.2	20.1	37.9
男性20代	117	71.8	41.0	28.2	37.6	35.0	74.4	34.2	62.4	44.4	56.4
男性30代	113	67.3	23.9	22.1	31.0	36.3	67.3	25.7	57.5	36.3	45.1
男性40代	130	66.9	20.8	12.3	24.6	38.5	68.5	23.1	43.1	27.7	40.0
男性50代	144	67.4	12.5	10.4	18.8	31.3	55.6	18.8	50.0	16.0	27.1
男性60代	112	62.5	17.0	5.4	25.0	26.8	49.1	14.3	58.0	15.2	27.7
男性70代	138	73.9	9.4	8.7	17.4	22.5	47.8	16.7	64.5	15.9	26.8
女性20代	88	61.4	20.5	21.6	18.2	17.0	62.5	39.8	64.8	25.0	40.9
女性30代	78	59.0	19.2	25.6	25.6	35.9	69.2	35.9	70.5	24.4	44.9
女性40代	115	68.7	11.3	13.9	22.6	19.1	67.8	27.0	68.7	13.0	45.2
女性50代	118	71.2	13.6	11.9	18.6	21.2	55.1	22.0	69.5	11.0	35.6
女性60代	123	76.4	12.2	7.3	13.8	13.8	59.3	20.3	74.0	8.9	33.3
女性70代	124	78.2	10.5	7.3	20.2	17.7	53.2	11.3	70.2	8.1	38.7

## 2-6 スポーツに対する悩みや問題点（性年代別）

strictly confidential  
【閲覧制限A】提出部署様のみ

配布  
可

ユニークデータを解決力に。  
CCC MK HOLDINGS

### ■スポーツに対する悩みや問題点を尋ねたところ…

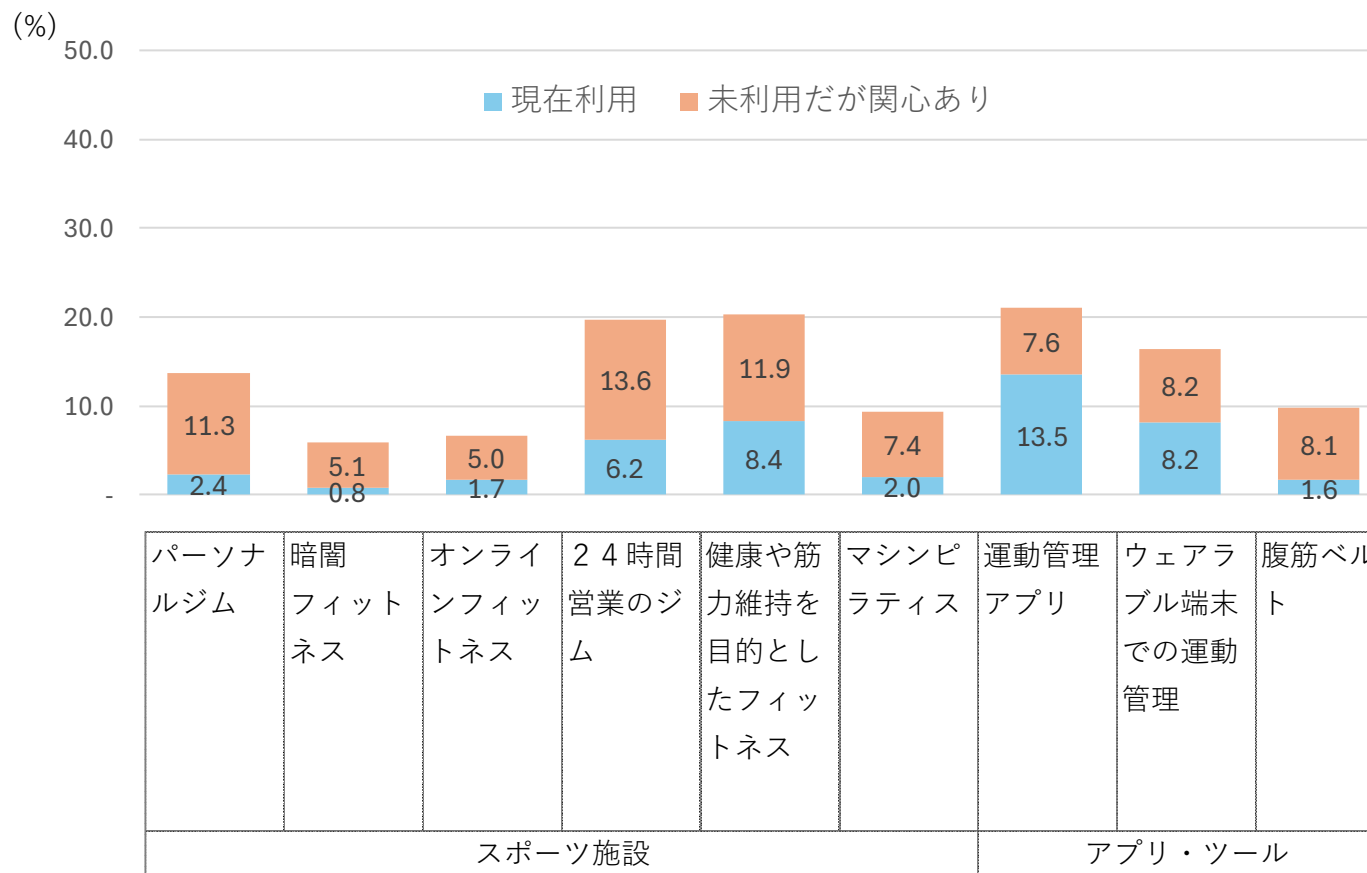
- 性年代別に見ると20代男女で「スポーツする時間を取りにくい」「以前よりスポーツをするのにお金がかかる」など高い項目が目立つ。
  - 70代男女では、「熱中症やケガ対策などスポーツ時の安全面に気をつかう」「感染症対策などスポーツ時の衛生面に気をつかう」など実施環境を気にしている。
- Q.現在スポーツをする際に次のように思うことはありますか。

	集計数	熱中症やケガ対策などスポーツ時の安全面に気をつかう	スポーツする時間を取りにくい	感染症対策などスポーツ時の衛生面に気をつかう	以前よりスポーツをするのにお金がかかる	体力的にきつい	近くに自分の行いたいスポーツができる場所がない	ダイエットや体形・姿勢改善の結果が出ない	自分に合う指導者やスポーツクラブ・ジムを見つけにくい	一緒にスポーツをする人がいないとやる気にならない	なかなか上達しない・試合などでよい結果が出せない	ジムやレッスンの予約が取りにくい	スポーツをしていて楽しいと思わない
全体	1400	50.3	36.5	36.1	35.8	32.1	29.3	28.3	26.9	23.4	22.8	16.6	14.1
男性20代	117	54.7	60.7	33.3	44.4	47.0	47.0	34.2	31.6	34.2	37.6	24.8	24.8
男性30代	113	46.0	56.6	29.2	39.8	41.6	35.4	30.1	30.1	31.0	27.4	17.7	11.5
男性40代	130	50.0	40.0	27.7	33.8	32.3	32.3	30.0	22.3	16.9	28.5	16.9	19.2
男性50代	144	40.3	36.1	28.5	31.9	31.9	16.7	26.4	22.9	21.5	22.9	10.4	14.6
男性60代	112	50.0	28.6	30.4	26.8	30.4	24.1	27.7	24.1	20.5	24.1	11.6	12.5
男性70代	138	57.2	13.8	39.1	31.9	23.9	18.8	15.2	15.2	13.8	23.9	5.8	8.7
女性20代	88	52.3	58.0	35.2	50.0	38.6	36.4	31.8	47.7	43.2	30.7	26.1	19.3
女性30代	78	48.7	47.4	47.4	41.0	35.9	42.3	39.7	39.7	29.5	14.1	26.9	17.9
女性40代	115	50.4	48.7	38.3	38.3	33.9	40.9	27.8	42.6	26.1	17.4	24.3	10.4
女性50代	118	50.0	33.1	39.8	34.7	33.9	29.7	29.7	25.4	25.4	16.1	14.4	14.4
女性60代	123	49.6	17.1	38.2	34.1	22.0	20.3	30.9	19.5	16.3	13.0	12.2	6.5
女性70代	124	54.8	13.7	50.8	29.8	20.2	19.4	23.4	15.3	13.7	16.9	16.9	12.1

### ■スポーツに関わる施設やツールの利用と関心について尋ねたところ…

- ・ 聴取対象のうち、現在最も利用されているのは「**運動管理アプリ**」（13.5%）。
- ・ 関心が高いものは「24時間営業のジム」「健康や筋力維持を目的としたフィットネス」「パーソナルジム」の回答が10%を超えている。

Q.現在利用しているものと、利用していないが関心があるものを選択してください。（n=1400、複数回答）



※現在利用しているものは「未利用だが関心あり」には回答できない

## 2-8 関心があるもの（性年代別）

strictly confidential  
【閲覧制限A】提出部署様のみ

配布  
可

ユニークデータを解決力に。  
CCC MK HOLDINGS

### ■スポーツに関わる施設やツールへの関心を性年代別に見ると…

- 「24時間営業のジム」は、男女それぞれ20代、30代で高い傾向が見られる。
- 「健康や筋力維持を目的としたフィットネス」は女性でどの年代も10%台となっている。
- 「マシンピラティス」は女性の20～40代で高い。

Q.現在利用していないが、関心があるものを選択してください。（複数回答）

集計数	スポーツ施設						アプリ・ツール			この中に あてはま るものは ない	(%)
	パーソナルジム	暗闇フィットネス	オンラインフィットネス	24時間営業のジム	健康や筋力維持を目的としたフィットネス	マシンピラティス	運動管理アプリ	ウェアラブル端末での運動管理	腹筋ベルト		
全体	1400	11.3	5.1	5.0	13.6	11.9	7.4	7.6	8.2	8.1	56.1
男性20代	117	17.9	6.8	7.7	31.6	16.2	9.4	12.0	15.4	17.1	35.9
男性30代	113	15.0	2.7	6.2	25.7	8.0	1.8	5.3	8.0	8.0	52.2
男性40代	130	13.8	4.6	6.2	15.4	13.1	3.1	6.9	11.5	9.2	59.2
男性50代	144	8.3	3.5	1.4	12.5	2.8	2.1	2.8	9.0	8.3	62.5
男性60代	112	1.8	2.7	4.5	10.7	7.1	1.8	4.5	8.9	6.3	68.8
男性70代	138	6.5	1.4	1.4	5.8	11.6	2.2	8.0	5.8	5.8	65.9
女性20代	88	15.9	8.0	5.7	15.9	14.8	23.9	8.0	8.0	2.3	48.9
女性30代	78	12.8	10.3	5.1	20.5	16.7	14.1	11.5	7.7	9.0	46.2
女性40代	115	17.4	11.3	6.1	10.4	15.7	16.5	13.9	5.2	11.3	47.8
女性50代	118	11.9	7.6	3.4	9.3	13.6	10.2	11.0	6.8	8.5	53.4
女性60代	123	12.2	3.3	4.1	5.7	15.4	4.9	3.3	4.1	4.9	61.0
女性70代	124	4.8	2.4	9.7	4.8	12.1	8.1	6.5	8.1	6.5	62.9

## ■ スポーツによって実施者に男女差

- ・「ウォーキング」は老若男女を問わず実施されていたが、他は男女で実施者構成比に偏りのあるスポーツが多く見られた。  
「ランニング・マラソン」「ゴルフ」「自転車・サイクリング」は男性の構成比が高く、特に「ゴルフ」は男性50代～70代で全体の6割を占めた。「体操・ヨガ・ピラティス・フィットネス」は女性が8割以上であった。

## ■ 「スポーツの意欲を高めるもの」や「意識」もスポーツで異なる

- ・実施スポーツ別にクロス集計を行った結果（実施スポーツは重複回答あり）、「ランニング・マラソン」では精神面の成長や目標設定が重視され、厳しくスポーツに向き合う一面が見られた。
- ・「トレーニング」「体操・ヨガ・ピラティス・フィットネス」はダイエットや体力・筋力への効果などの体への直接的な効果がモチベーションとなっており、効率的に鍛えたいという意向も高かった。
- ・「ゴルフ」実施者はゴルフをすることはもちろん、一緒にスポーツをする仲間との交流も楽しんでいる様子が見られた。
- ・「スポーツへの意欲を高めるもの」の傾向が異なる「ランニング・マラソン」と「ゴルフ」であるが、ウェアや靴へのこだわり、好きなブランドがある点が共通している。

## ■ 年代別に望まれるスポーツ施設やサービスとは

- ・70代男女では現在行っているスポーツを長く続けたい意向と、スポーツ時の安全面、衛生面に気を使う傾向が見られた。  
安心して運動ができるスポーツ施設や運動環境が重要と考えられる。
- ・若年層ではスポーツをする時間の確保やコスト、実施場所などの悩みが見られた。

これらの制約がある中で効率的に体を鍛えたいという意識も強いことから、24時間営業のジムへの関心が高いと推測される。

本レポートで使用したアンケート結果は販売しております。

調査・分析名	集計対象数	ご納品物	形式	質問数	価格
スポーツに関する調査	1,400サンプル	【基本納品物】 ・単純集計表 ・性年代別クロス集計表	エクセル ファイル	14問	【基本納品物】 1万円（税別）

## ■アンケート調査項目

1	性別・年代	8	スポーツに期待したこと・得られたこと
2	同居家族	9	スポーツ実施時に費用がかかるもの
3	居住都道府県	10	1か月にかかる金額（費用がかかるもの別）
4	月に1回以上行っている運動やスポーツ	11	現在利用しているもの・関心があるもの
5	運動やスポーツの実施頻度（スポーツ別）	12	現在スポーツをする上で気になること
6	スポーツを始めたきっかけ（スポーツ別）	13	スポーツをする意欲を高めるもの
7	実施しているスポーツの継続期間（スポーツ別）	14	スポーツに対する意識

# CCC MK HOLDINGS では、 ご相談も無料で受付中

分析やリサーチについては  
お気軽にご相談ください！

お打ち合わせ予約

お問い合わせフォーム

<https://www.cccbiz.jp/contact>

メールでのお問い合わせ

[mks-info@ccc.co.jp](mailto:mks-info@ccc.co.jp)

ホームページ：<https://www.cccbiz.jp>