

2010年9月28日

株式会社カウネット

はたらく女性の約4割が週に1回以上スポーツをしている
 ~「スポーツ」に関する調査レポート~

コクヨグループの株式会社カウネット(本社:東京都港区、代表取締役社長:勝村 真信)が運営する、はたらく女性向け情報サイト「わたしみがき」(<http://www.watashimigaki.com/>)では、2010年8月から9月に全国の20代から40代の有職女性450名を対象に、「スポーツ」に関する意識調査を実施しました。

スポーツを行う頻度を尋ねたところ、40.4%が「週1回」以上と回答しています。普段行っているスポーツは、全年代に渡って「ウォーキング」が最も多く(39.7%)、一人で気軽に始められる「ウォーキング」の人気の高さが見てとれます。しかし、「ウォーキング」以外では年代によって違いがあり、20代は「ヨガ・ピラティス」(19.4%)に並んで今人気の「登山・ハイキング」(19.4%)が入っている他、「テニス」や「ダンス」といった回答が他の年代に比べて多くなっています。30代は「ヨガ・ピラティス」(21.1%)、「ジムでトレーニング」(22.0%)を挙げた方が他の世代に比べて多く、忙しい中でも健康に気遣ってできるスポーツを行っている様子が伺えます。40代は「ヨガ・ピラティス」(14.6%)、「ジムでトレーニング」(14.6%)に続いて「ゴルフ」(13.5%)を挙げる方が多く、社会的地位や所得などの影響が感じられます。

Q. あなたはどれ位の頻度でスポーツをしていますか？(単数回答、n=450)

週1回以上	40.4%
それ以下	10.4%
普段スポーツはしていない	49.1%

Q. あなたが普段しているスポーツは何ですか？(複数回答、n=229) 一部抜粋

	(全体)	(20代)	(30代)	(40代)
ウォーキング	39.7%	51.6%	43.1%	31.5%
ヨガ・ピラティス	18.3%	19.4%	21.1%	14.6%
ジムでトレーニング	17.9%	12.9%	22.0%	14.6%
ランニング	12.2%	12.9%	11.9%	12.4%
ゴルフ	10.9%	9.7%	9.2%	13.5%
テニス	8.7%	12.9%	7.3%	9.0%
登山・ハイキング	7.0%	19.4%	6.4%	3.4%
ダンス	5.7%	12.9%	5.5%	3.4%

Q. あなたはどんな目的でスポーツをしていますか？(複数回答、n=229) 上位抜粋

健康のため	71.2%
ストレス解消のため	48.5%
体力・筋力のアップ	42.4%

今回は、この他にも「スポーツにかける金額」「目標をもってしているスポーツやスポーツにかける思い」「あこがれのスポーツ女子」について意識調査を行いました。

調査結果については、わたしみがき「はたらく女性の『スポーツ』に関するアンケート」結果レポート(http://www.watashimigaki.com/community/enquete/archives_000406)をご覧ください。

調査概要

調査方法：インターネット調査

調査対象：有職女性（『わたしみがき』会員および『カウネットモニカ』会員）

有効回答数：450名

調査時期：2010年8月24日～9月1日

調査実施：株式会社カウネット わたしみがき編集部

「わたしみがき」について

「わたしみがき」は、はたらく女性のための自分磨き応援コミュニティ&セミナーサイトです。キャリアアドバイザーやコーチなどの専門家に悩みや困り事を相談したり、会員同士で仕事や趣味、暮らし、出産、育児などについて情報交換できます。

この他、編集部が厳選した各種セミナー情報を紹介するなど、女性に役立つ様々なコンテンツを用意しています。

URL：<http://www.watashimigaki.com/>

自分磨きへの意欲の高い会員約17,300名 / 掲載セミナー累計約4,300件(2010年8月末現在)

このレポートを引用あるいは転載いただく際には、
「わたしみがき <http://www.watashimigaki.com/>」
を出典元として記載してください。