

調査概要

【調査対象】 インターネットコミュニティ「MyVoice」の登録メンバー

【調査方法】 ウェブ形式のアンケート調査

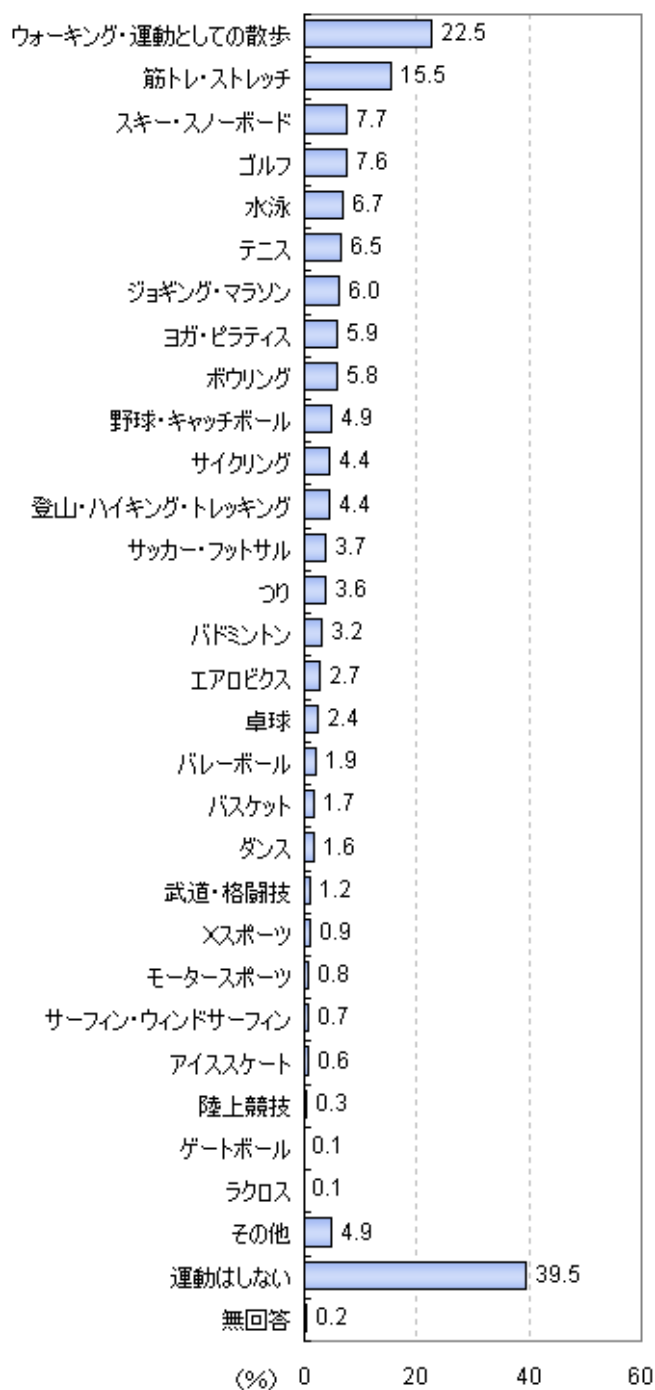
【調査時期】 2007年2月1日～2月5日 【回答者数】13,158名

【調査結果掲載URL】<http://www.myvoice.co.jp/biz/surveys/10304>

性別	男性	女性	合計	年代	10代	20代	30代	40代	50代以上	合計
度数	6,053	7,105	13,158	度数	315	2,453	5,202	3,420	1,768	13,158
%	46%	54%	100%	%	2%	19%	40%	26%	13%	100%

調査データ

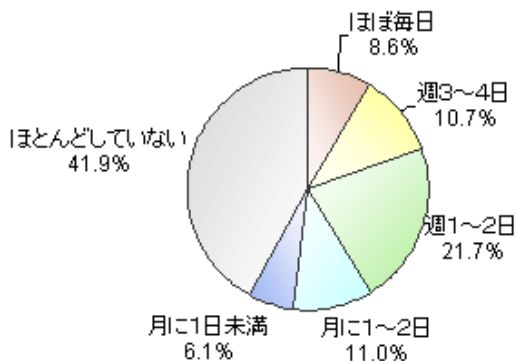
1)「ウォーキング・散歩」が22.5%で最多



運動をしている割合は 60.5%となっています。行っている運動の種類では、「ウォーキング・運動としての散歩」が 22.5%で最多でした。次いで「筋トレ・ストレッチ」が 15.5%となりました。

【図 1】行っている運動の種類

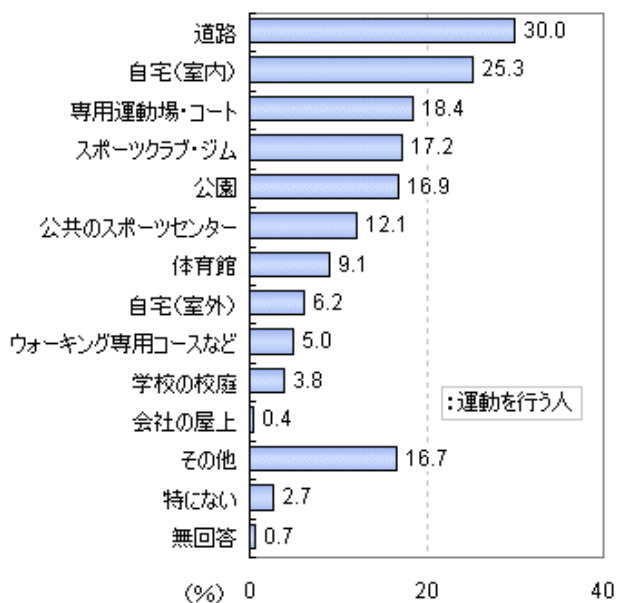
2)「週に1日」以上運動をしている人は4割



週に1回以上の頻度で運動している人の合計は41.0%。運動を「ほとんどしていない」は41.9%でした。

【図2】運動をする頻度

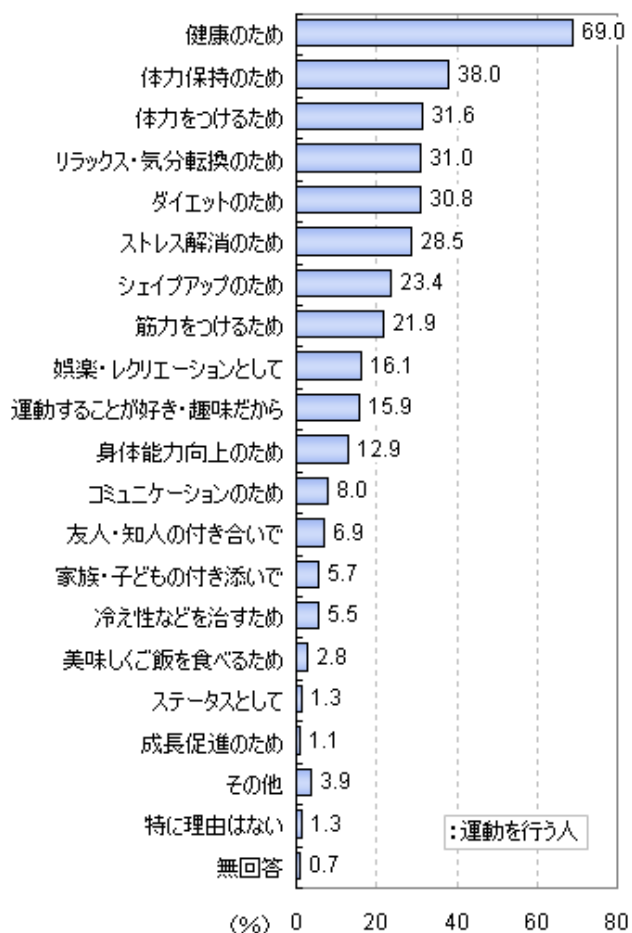
3)場所は「道路」、「自宅」が上位



運動をする場所では、「道路」の30.0%、「自宅(室内)」の25.3%が上位2位となりました。このような場所で行える運動をする人が多いようです。

【図3】運動をする場所

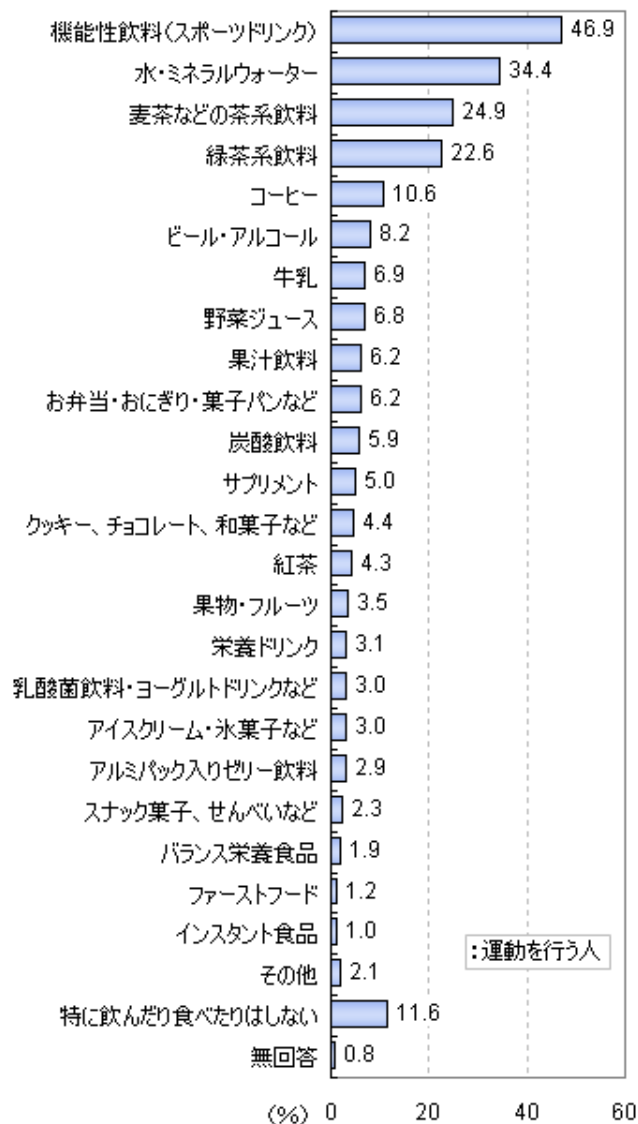
4) 行う理由は「健康のため」が圧倒的多数



運動をする理由では、「健康のため」が 69.0%で圧倒的多数。2 位の「体力保持のため」(38.0%)と大きく差をつけました。

【図 4】運動をする理由

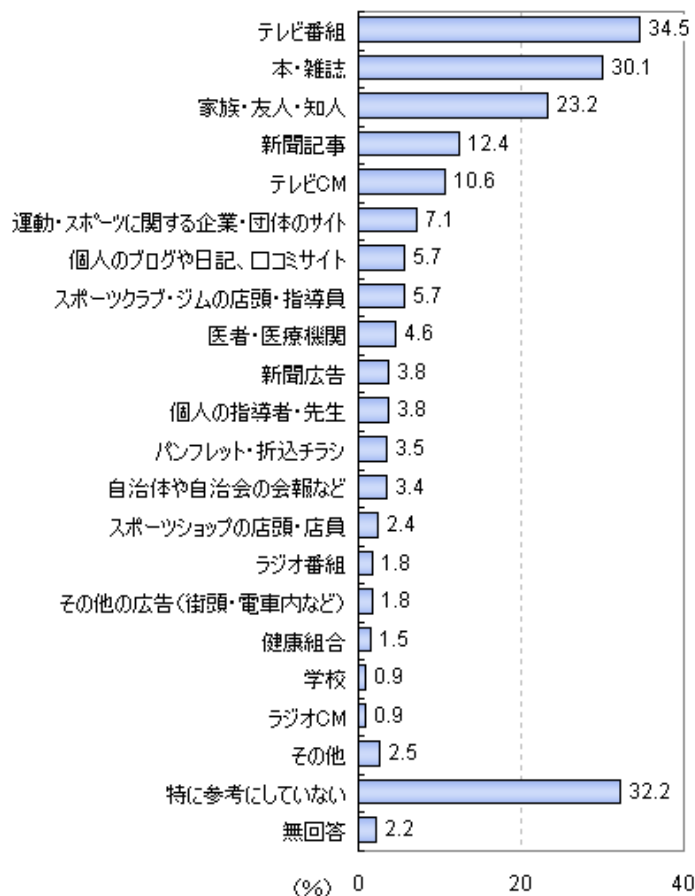
5) 運動時の飲食物では「機能性飲料」がトップ



運動中や運動後に飲食するものでは、「機能性飲料(スポーツドリンク)」が 46.9%でトップ、以下、「水・ミネラルウォーター」(34.4%)、「麦茶などの茶系飲料」(24.9%)となりました。上位はいずれも飲料が占めていました。

【図 5】運動時の飲食物

6)情報源では「テレビ番組」「本・雑誌」が上位 2 位



運動時に役立てるための情報源では、「テレビ番組」が 34.5%でトップとなり、以下、「本・雑誌」(30.1%)、「家族・友人・知人」(23.2%)が続きました。

【図 6】運動に役立つ情報の情報源

7)回答者のコメント・運動後に摂る飲食物とその理由

■機能性飲料(スポーツドリンク)

【男性・20 歳】体を作りそうな食べ物を摂取しようと思って

【男性・46 歳】体脂肪を燃焼させるため

■水・ミネラルウォーター

【女性・31 歳】水分補給は重要だから

【女性・53 歳】それほど激しい運動ではないので、ミネラルウォーターを飲む程度

■麦茶などの茶系飲料

【女性・40 歳】普段飲んでいるから

【女性・62 歳】カロリーが少なく水分補給できるから

(他、全 5673 件)

<本件リリース調査結果およびマイボイスコムに関するお問い合わせ先>

MyVoice

マイボイスコム株式会社 広報担当

(TEL・FAX)03-5217-1911・03-5217-1913 (Email)otoiawase@myvoice.co.jp

(URL)www.myvoice.co.jp

■会社概要

所在地 : 東京都千代田区神田錦町 3-17-11 栄葉ビル 5 階

設立 : 1999 年 7 月

資本金 : 1 億 7,800 万円

代表者 : 代表取締役社長 高井和久

従業員数 : 53 名

■事業内容

ネットリサーチ、広告評価、Web サイト評価、行動付随分析、顧客満足度調査、リサーチレポート販売 等

マイボイスコム(株)は 26 万人のモニターのモニターを有し、企業の皆さまにインターネット調査を企画、設計、集計、レポート作成、ご報告までトータルにサポートしている『ネットリサーチ会社』です。

■情報発信

調査結果は弊社ホームページにも掲載し、また、本テーマ以外に約 800 件の調査結果を公表しています。