

## 東京都 23 区内に勤務するビジネスマンの平日の運動に関する意識調査 平日に最も人気の運動はウォーキング(47.0%) 「通勤中」に「一駅分」歩く“一駅族”がビジネスマンで増加

株式会社ビーウェル(本社:大阪府大阪市、代表取締役:宮田芳明)は、この度都内 23 区内に勤務する、20 代～50 代のビジネスマン 600 人を対象とした、平日の運動に関する意識調査を実施しましたので、その結果を以下にお知らせいたします。

### 平日に運動を取り入れることを「(やや)意識」する人は計 64.4%

平日に運動を取り入れようと考えていますか、という質問に対し、「意識している」が 28.2%、「やや意識している」が 36.2%と、6 割以上のビジネスマンが運動を意識しているようです。しかし、平日に何か運動をしていますか、という質問に対し、「している」と答えた人は 39.2%と、4 割を切る結果となり、意識はしているがなかなか平日には運動できないビジネスマンが多いようです。

### 平日の運動 一番人気は「ウォーキング」(47.0%)

平日にしている(もしくはしてみたいと思う)運動を調べてみると、1 位はウォーキングで 47.0%、続いて 2 位が自転車で 17.2%と、ウォーキングが大差で 1 位に選ばれました。平日は忙しくて、なかなか運動のための時間が取れないビジネスマンにとって、気軽にいつでも行えるウォーキングが、最も取り入れやすい運動のようです。

### ウォーキングは通勤・帰宅中に一駅区間分程度

ウォーキングをしている(もしくはしてみたい)という回答者に、平日どの時間帯にウォーキングをしているかを質問したところ、「通勤時」が最も人気があり、30.5%、続いて「帰宅時」を選んだ人が 17.0%と、「通勤前」や「帰宅後」をよりも人気が高いことがわかりました。

また、どれくらいの距離を歩いているか(もしくは歩けるか)という質問に対し、「1～3km(電車の一駅区間分程度)」という回答が 51.8%で 1 位と、2 位の 500～1km(バス停の一区間分程度)の 21.6%の 2.5 倍近くの数字となりました。

### 全体を通じて・・・サラリーマンの“一駅族”化傾向？

仕事後に皇居周辺などでランニングをするという人も増えてきていると言われていますが、これらの調査を通じて、「通勤・帰宅時に、いつも利用する駅のひとつ隣の駅から一駅分歩く」というような、効率的で気軽な運動が、ビジネスマンでも平日に無理なく、継続的に続けられる運動であるようです。

## “一駅族”を応援！履いて歩くだけでエネルギー代謝が向上するマッスルトレーナー

ソールに金属を入れ、歩行に適度な負荷を与えて( 1)

より効率のよい脂肪燃焼を実現する靴です。1998年に販売以来10数年、特に40-50代の方を中心に ご愛顧いただき、これまでに世界で150万足以上を売り上げました。ソール部の金属は球体に加工し、合成ゴムの中に練り込むことで、靴本来の自然な動きを可能にしました。柔軟性と重さを両立させた画期的なトレーニングシューズとして認められ、世界10ヶ国で特許を取得しております。



「マッスルトレーナー ビジネス」  
重さ:片足 1.4kg

マッスルトレーナー ホームページ

<http://www.muscle.co.jp/>

### アンケート調査概要

「東京都23区内に勤務する20代～50代のビジネスマンに関する平日の運動意識調査」

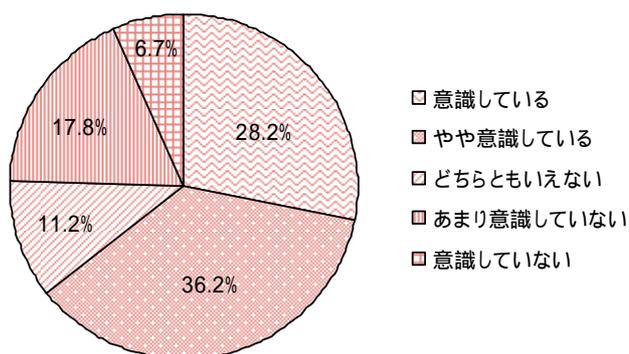
調査方法 : インターネット調査  
調査地区 : 東京都/神奈川県/千葉県/埼玉県  
実施期間 : 2009年5月15日～18日  
サンプル数 : 600人

### 【会社概要】

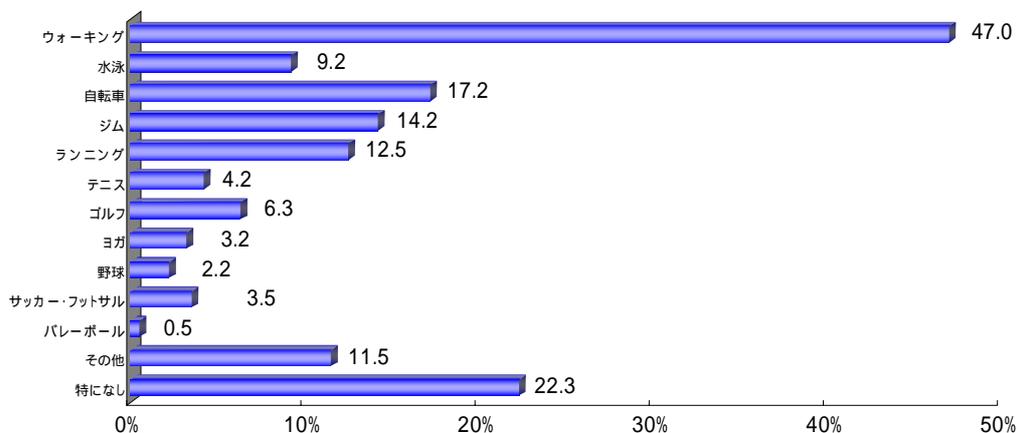
社名 : 株式会社ビーウェル  
所在地 : 大阪市浪速区日本橋3丁目1番20号ミヤタ日本橋ビル  
代表取締役 : 宮田芳明  
事業内容 : 健康関連商材の企画・開発・販売  
関連会社 : 株式会社ミヤタ、株式会社ミヤタ不動産部、株式会社ウィントラスト  
沿革 : 1972年3月 株式会社ミヤタ神戸支店を株式会社アドバンスとして分離設立  
2001年11月 株式会社ビーウェルに社名を変更  
2006年8月 株式会社ミヤタ 健康福祉事業部の業務を移管

参考資料

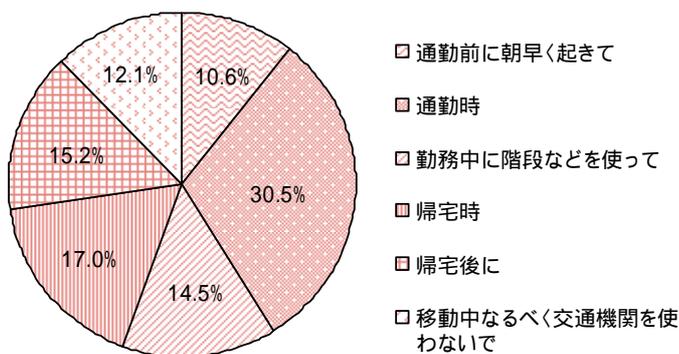
参考 1: 平日に運動を取り入れることの意識



参考 2: 平日にどのような運動をしていますか？/出来ると思いますか？(複数回答)



参考 3: 平日どのような時にウォーキングをしていますか？/してみたいと思いますか？



参考 4: 平日にウォーキングをする際にどれくらいの距離を歩いていますか。/歩けると思いますか？

