

【報道関係各位】

20～30代の「走る女性」500人に聞いた
ランニング・ジョギングに関する調査

- 走る女性、‘仕事後の夜’に走る人が最多で4割
- 『ゆるラン』『旅ラン』、2人に1人が‘興味あり’
- ‘ホノルルマラソンに挑戦したい’ 約半数
- ‘憧れの女性ランナー’ ランキング 1位「高橋尚子」2位「安田美沙子」3位「長谷川理恵」

2012年9月14日
株式会社マクロミル

インターネット調査会社の株式会社マクロミル（本社：東京都港区、代表：杉本哲哉）は、「ランニング・ジョギングに関する調査」を実施いたしました。今年12月にホノルルマラソンが40周年を迎えることもあり、盛り上がりを見せている「ランニング・ジョギング」。特に女性を対象としたイベントの開催や、ファッション誌で特集が組まれるなど、走る女性が注目されています。

そこで、全国の「普段、ランニング・ジョギングをしている20～30代の女性」を対象に、ランニング・ジョギングについて調査しました。調査手法はインターネットリサーチ。調査期間は2012年8月24（金）～8月28日（火）。有効回答数は500名から得られました。

【調査結果概要】

■ **走る女性、‘仕事後の夜’に走る人が最多で4割**

普段ランニング・ジョギングをしている20～30代女性に、走る時間帯を尋ねたところ、1番多かった回答が‘仕事後の夜’で40%、次いで‘休日の夜’36%、‘休日の朝’29%でした。また、ランニングやジョギングをする目的を尋ねたところ、1番多かった回答が‘ダイエット’68%、次いで‘健康の維持’66%、‘体力をつけるため’54%でした。他には、‘ストレス解消／気分転換のため’が41%、‘筋肉をつけスタイルを良くしたい’40%、‘美容のため’34%、‘走ることが楽しい’19%など、走る目的は様々なようです。

■ **『ゆるラン』『旅ラン』、2人に1人が‘興味あり’**

ランニング・ジョギングのイベントについて興味の度合いを尋ねたところ、‘タイムを気にせずにおしゃべりしながら楽しく走る『ゆるラン』’に‘興味がある’と回答した人は66%となりました。また‘旅行先で大会やイベントに参加したり、見知らぬ街や観光地を走ることを目的とした『旅ラン』’に‘興味がある’と回答した人は58%でした。実際に『ゆるラン』や『旅ラン』をしている人のコメントでは‘友人と集まりお喋りしながら走るのは、ランチするよりも健康的で綺麗になれる’‘旅に行ったときは早朝ランニングで景色を楽しみ、その後の温泉が一番の楽しみ’などが挙がっています。

また、ランニング・ジョギングについての意識について尋ねると、‘仲間と楽しみたい’という回答が48%でした。また、‘オシャレなスポーツ’だと感じている人が48%に達しています。‘走ること’をイベント化して楽しみたいと考えている人もいます。

■ **‘ホノルルマラソンに参加したい’ 約半数**

マラソン大会に出場した経験について尋ねたところ、20%が‘ある’と回答しました。また、日本人の参加者が多いホノルルマラソンへの参加意向を尋ねると、‘とても参加したい’が20%、‘やや参加したい’が31%となっており、‘参加したい’という回答の合計が52%と約半数でした。

※四捨五入の関係で、ポイントの数値が一致しないことがあります。

■ **‘憧れの女性ランナー’ ランキング 1位「高橋尚子」2位「安田美沙子」3位「長谷川理恵」**

‘憧れの女性ランナー’は誰か尋ねたところ、1位はシドニーオリンピック金メダリストのQちゃんこと‘高橋尚子’で、71%と圧倒的な人気でした。次いで、芸能界きっての女性ランナーとされる‘安田美沙子’が2位で34%、3位は美ジョガーの火付け役とされる、モデルでタレントの‘長谷川理恵’で24%でした。

20～30代の「走る女性」500人に聞いた
ランニング・ジョギングに関する調査

【調査結果詳細】

■ 調査概要

調査方法：	インターネットリサーチ			
調査地域：	全国			
調査対象：	普段、ランニングやジョギングをしている20～30代の女性（マクロミルモニタ会員）			
有効回答数：		20代	30代	合計
	女性	250s	250s	500
調査日時：	2012年8月24日（金）～8月28日（火）			
調査機関：	株式会社マクロミル			

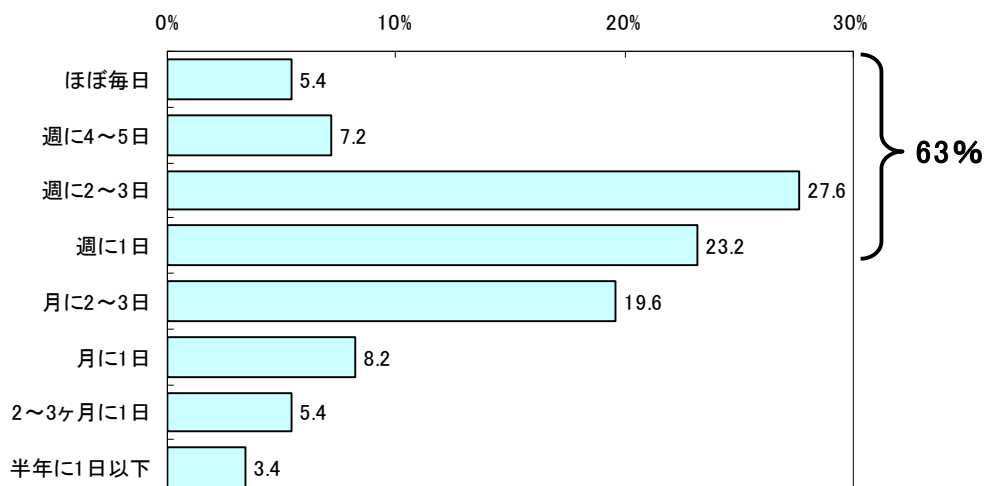
I. ランニング・ジョギングの実態について

■ 20～30代の走る女性、63%が「週に1日以上走る」

普段ランニング・ジョギングをしている20～30代女性に走る頻度を聞いたところ、「週に2～3日」走ると回答した人が28%と最多で、次いで「週に1日」走ると回答した人が23%でした。また、「週に1日以上」走ると回答した人の合計は63%でした。【図1】

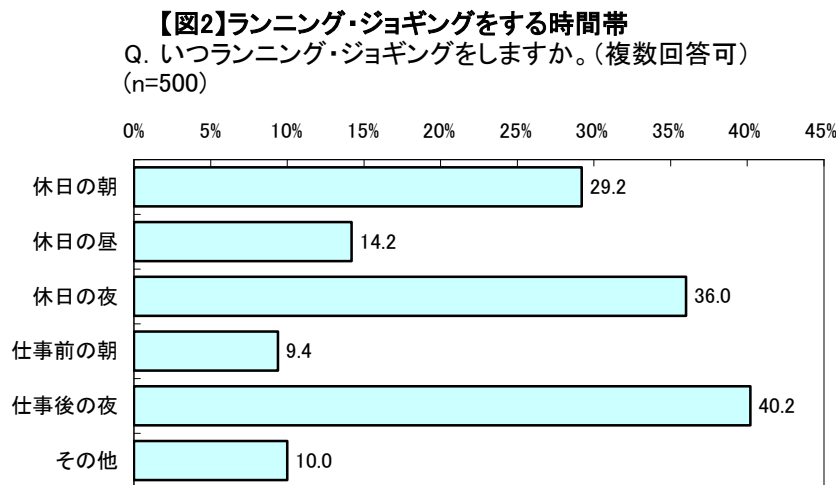
【図1】ランニング・ジョギングの頻度

Q. あなたはどのくらいの頻度でランニング・ジョギングをしていますか。
 (n=500)



■ ‘仕事後の夜’ に走る人が最多で4割

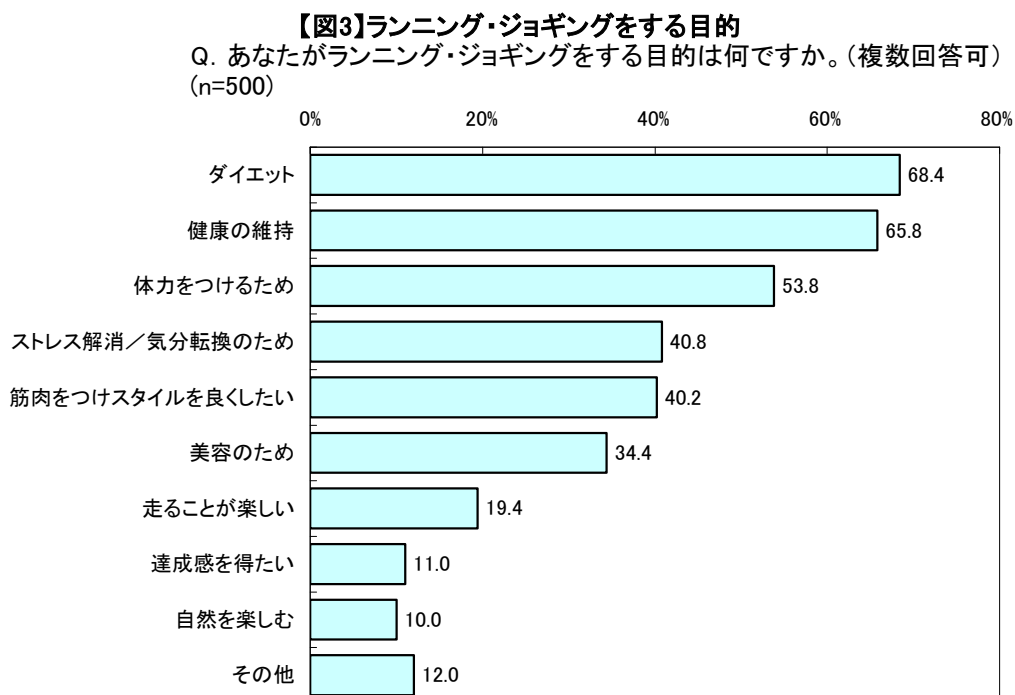
走る時間帯を尋ねたところ、1番多かった回答が「仕事後の夜」で40%、次いで「休日の夜」36%、「休日の朝」29%でした。【図2】



■ ランニング・ジョギングの目的、第1位「ダイエット」のため

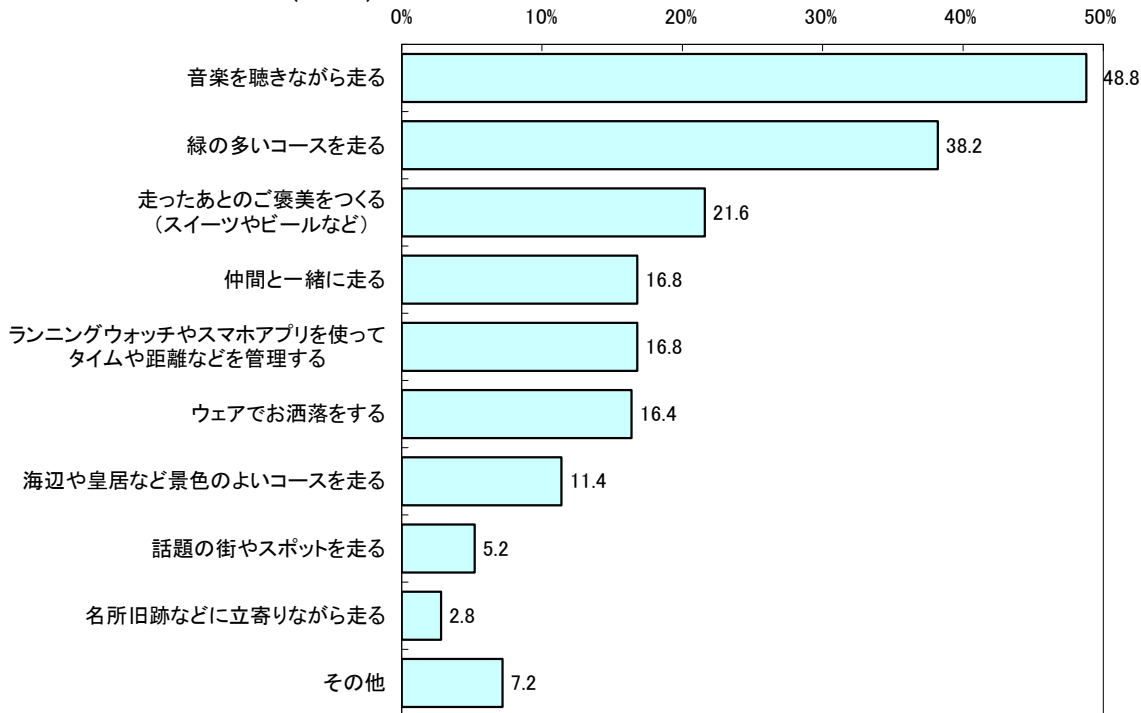
ランニングやジョギングをする目的を尋ねたところ、1番多かった回答が「ダイエット」68%、次いで「健康の維持」66%、「体力をつけるため」54%でした。他には、「ストレス解消／気分転換のため」が41%、「スタイルを良くしたい」40%、「美容のため」34%、「走ることが楽しい」19%などが挙げられました。また、ランニングやジョギングを楽しむ工夫を尋ねたところ、1番多かった回答が「音楽を聴きながら走る」49%、次いで「緑の多いコースを走る」38%、「走ったあとのご褒美をつくる(スイーツやビールなど)」22%でした。他には、「仲間と一緒に走る」「ランニングウォッチやスマホアプリを使ってタイムや距離などを管理する」共に17%、「ウェアでお洒落をする」16%などが挙げられました。走る目的や楽しむ工夫は様々なようです。

【図3】【図4】



【図4】ランニング・ジョギングを楽しむ工夫

Q. あなたは、ただ走るだけでなく「ランニング・ジョギングを楽しむ工夫」をしていますか？（複数回答可）
(n=500)



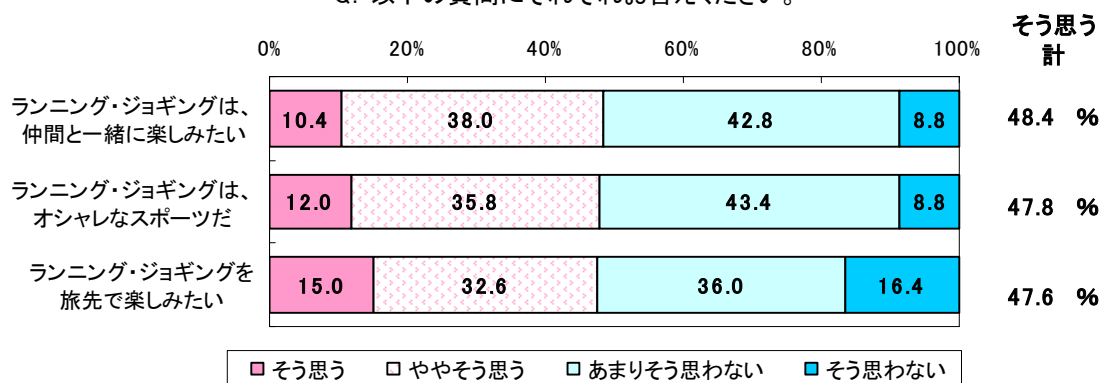
II. ランニング・ジョギングの考え方・意識について

■ ランニング・ジョギングは、「仲間と楽しみたい」「オシャレなスポーツ」各々、約半数

ランニング・ジョギングの考え方・意識について尋ねたところ、「仲間と楽しみたい」「オシャレなスポーツ」共に「そう思う」「ややそう思う」と回答した人の合計は48%で、ランニング・ジョギングをしている20~30代の女性の約半数が「そう思う」と回答しています。【図5】

【図5】ランニング・ジョギングの考え方・意識

Q. 以下の質問にそれぞれお答えください。



■ トータルコーディネートにかかる平均予算 11,764 円

ランニング・ジョギングのトータルコーディネート（ウェア、シューズなど）にかかる平均予算を尋ねたところ、平均予算は「11,764 円」でした。【図 6】

【図6】トータルコーディネートの平均予算

Q. ランニングやジョギングのトータルコーディネートに、合計でいくらくらいお金をかけていますか。
※ウェア、シューズ、キャップ、サングラス、ポーチ、ランニングウォッチなど
(n=500)

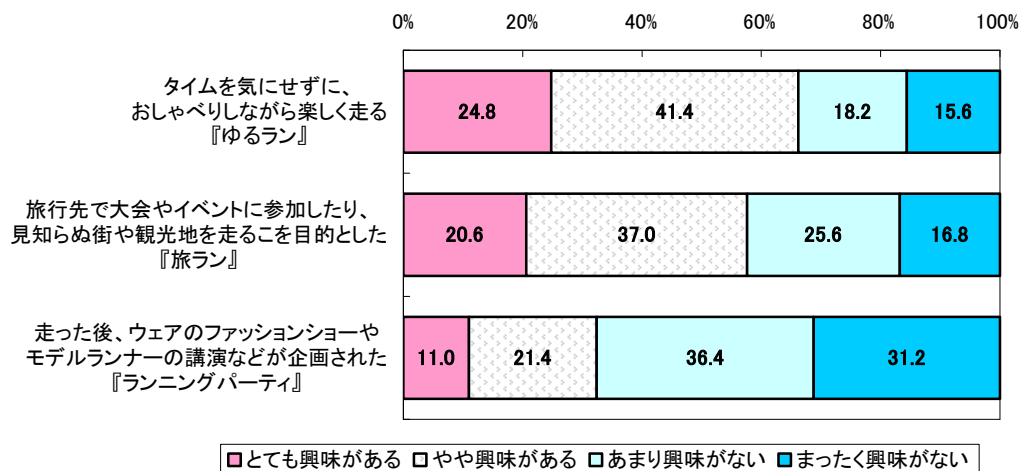
トータルコーディネートの平均予算 : 11,764円

■ 『ゆるラン』『旅ラン』、2人に1人が‘興味あり’

ランニング・ジョギングのイベントについて、‘タイムを気にせずにおしゃべりしながら楽しく走る『ゆるラン』’に「興味がある」「やや興味がある」と回答した人の合計は66%、‘旅行先で大会やイベントに参加したり、見知らぬ街や観光地を走ることを目的とした『旅ラン』’に「興味がある」「やや興味がある」と回答した人の合計は58%でした。また‘走った後、ウェアのファッションショーやモデルランナーの講演などが企画された『ランニングパーティー』’に「興味がある」「やや興味がある」と回答した人の合計は32%でした。【図 7】

【図7】ランニング・ジョギングのイベントへの興味度

Q. あなたは以下のイベントに興味はありますか。



■ ランニング・ジョギングのイベントを実際に楽しんでいる人の体験談

『ゆるラン』『旅ラン』などのランニング・イベントを実際に楽しんでいる方に、体験談やエピソードを記述してもらいました。【図8】

【図8】ランニング・ジョギングのイベントを実際に楽しんでいる人の体験談（一部抜粋）

Q. 『旅ラン』や『ゆるラン』などを実際に楽しんでいる方は、体験談やエピソードをご記入ください。

(n=500)

コメント	年齢	職業
ゆるランは、ストレス解消にはとてもいいと思う。すごくイライラしていても帰ってきたら忘れてしまっていてすっきりしていることが多いです。	23	専業主婦
ランニングで有名なところを『ゆるラン』していると、「一緒にがんばりましょうね」など声をかけてくださる方がいて、ヤル気がますます出てきました。	25	会社員(事務系)
軽井沢でハーフマラソンに参加。普段と違った地域の景色や空気を楽しめた！	27	会社員(その他)
雑誌などに掲載されていない、カフェ・御茶屋などが見つかったり、年も地元も全然違う方と情報交換などできる。	28	会社員(事務系)
友人達と集まり、時間を気にせずお喋りするランニングはランチするよりも健康的に綺麗になれます。	29	専業主婦
旅に行った時は早朝ランニングで景色を楽しみ、そのあとの温泉が1番の楽しみ。	29	パート・アルバイト
いつも友人と話しながら走っています。ゆるく走っているので大きな達成感はありませんが、程よく爽快感があり、ランニング後の一杯が最高です。	31	会社員(事務系)
旅ランは、普段と違う風景が楽しめるので気持ち的にも非常に楽しめる。普段以上の距離を走っても、全然しんどくならない。	33	会社員(事務系)
みんなで観光地や海や山などでランニングして、その後パーベキューや花火なんかして、時には温泉に行く。最高！！	33	パート・アルバイト
新婚旅行でフランスマラソン行きます。ワインのみながら走ります。	33	会社員(その他)
カメラを首から下げて写真を撮りながら走る。	34	会社員(事務系)
実際に神奈川県のにぎりだが箱根駅伝を走るコースをゆっくり走った。こんな辛いコースを走っていることに感動しながら走った。	36	専業主婦
5月にグアムで主人と早朝ジョギングをしました。事前に地図でルートを確認しておいて、初めてトライしました。まったく知らなかったのですが、偶然にも途中で地元のマラソン大会に合流し、給水ポイントを初体験できました！楽しかったです！	37	専業主婦
泊まりがけの旅行先では必ずランニングシューズを持って行って、早朝走っています。現地で地図を見てコースを確認したり、宿泊先の方も親切に景色のいいコースなど教えてくださいます。	38	専業主婦

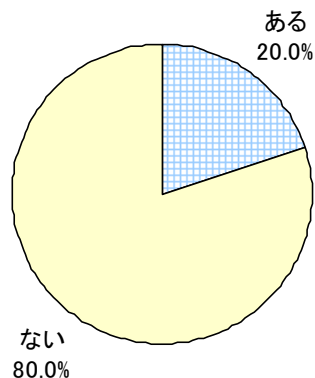
■ ‘ホノルルマラソンに参加したい’ 約半数

マラソン大会に出場した経験について尋ねたところ、20%が「ある」と回答しました。また、日本人の参加者が多いホノルルマラソンへの参加意向を尋ねると、「とても参加したい」が20%、「やや参加したい」が31%となっており、「参加したい」という回答の合計が52%と約半数でした。参加したい理由を尋ねると「旅行しながらランニングもできる」「あこがれ、いつか走りたい」などが挙がりました。【図9】【図10】

※四捨五入の関係で、ポイントの数値が一致しないことがあります。

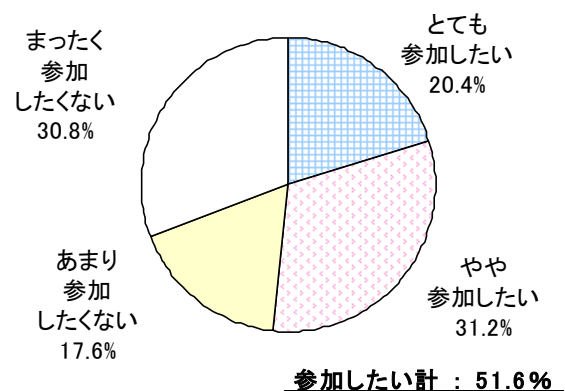
【図9】大会への出場経験

Q. あなたはランニング・ジョギングの大会に出場したことがありますか。
(n=500)



【図10】ホノルルマラソン参加意向

Q. 「いつか挑戦してみたい」、「また挑戦したい」等、今後ホノルルマラソンに参加したいですか。また、そのように回答した理由を教えてください。
(n=500)



III. その他

■ ‘憧れの女性ランナー’ ランキング

1位「高橋尚子」 2位「安田美沙子」 3位「長谷川理恵」

「憧れの女性ランナー」は誰か尋ねたところ、1位はシドニーオリンピック金メダリストのQちゃんこと「高橋尚子」で、71%と圧倒的な人気でした。次いで、芸能界きっての女性ランナーとされる「安田美沙子」が2位で34%、3位は美ジョガーの火付け役とされる、モデルでタレントの「長谷川理恵」で24%でした。【図11】

【図11】「憧れの女性ランナー」ランキング

Q. 「憧れの女性ランナー」を教えてください。(複数回答可)
(n=500)

順位	女性ランナー	(%)	(n)
1	高橋尚子	71.0	355
2	安田美沙子	34.0	170
3	長谷川理恵	24.2	121
4	有森裕子	22.4	112
5	道端ジェシカ	21.2	106

【株式会社マクロミル 会社概要】

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集める市場調査会社です。

国内100万人を超えるマクロミルモニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」、自社会場を活用したグループ・インタビューや会場調査などさまざまなリサーチサービスを展開しています。

- 社名 ■株式会社マクロミル
- 本社 ■東京都港区港南2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075
- URL ■www.macromill.com
- 設立 ■2000年1月31日
- 資本金 ■16億4,579万円 ※2012年9月1日現在
- 上場取引所 ■東証一部（証券コード：3730）
- 代表者 ■代表取締役会長兼社長 杉本哲哉
- 従業員数 ■567名 ※2012年8月末現在
- 事業内容 ■インターネットを活用した市場調査（ネットリサーチ）

本件に関するお問い合わせ先

株式会社マクロミル 広報室：度會(わたらい)
 東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075
 TEL:03-6716-0707 FAX:03-6716-0701 E-mail:press@macromill.com

《 引用・転載時のクレジット表記のお願い 》

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。
 調査結果のグラフ・表をご利用の場合は、データ部分に当社クレジットの掲載をお願い致します。

〈例〉「インターネット調査会社のマクロミルが実施した調査結果によると・・・」

