

報道関係者各位(調査)

2012年(平成24年)10月17日

## 中高年の運動は、記録・数値よりも“メンタルのリラックス” ～中高年の仕事と運動に関する意識調査～ 仕事中の疲れや集中力欠如などの衰えは、運動していない人の方が実感

株式会社ファンケル(本社・横浜市中区、代表取締役社長執行役員・成松義文)では、40歳以上の仕事をしている男女600名(運動している人450名／運動していない人150名)を対象に、仕事の中で“衰え”を実感する場面および運動に関する調査を実施しました。

### ■調査概要

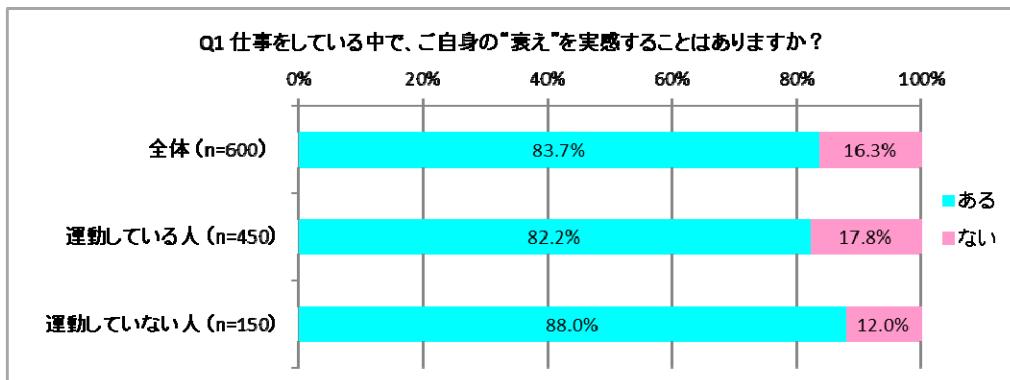
- ・対象条件:○40歳以上の仕事をしている男女(40~49歳、50~59歳、60歳以上)  
○現在、何らかの運動をしている人／していない人
- ・調査エリア:全国
- ・調査手法:インターネット調査
- ・調査時期:2012年9月上旬
- ・有効回答:計600サンプル  
(運動している人450サンプル／運動していない人150サンプル)

### 【おもな調査結果の要約および分析】

#### ◆運動している、していないにかかわらず、8割以上(83.7%)が、仕事をしている中で自身の“衰え”を実感することがあると回答

『仕事をしている中で、ご自身の“衰え”を実感することはありますか?』と質問したところ、8割以上にあたる83.7%の人が「ある」と回答していることが明らかになりました。

また、運動している人と運動していない人でそれぞれ回答を見たところ、運動していない人(88.0%)はもちろんのこと、運動している人に関しても82.2%の人が「ある」と回答していることから、運動している、していないにかかわらず、多くの中高年が仕事をしている中で何らかの“衰え”を実感していることが明らかになりました。

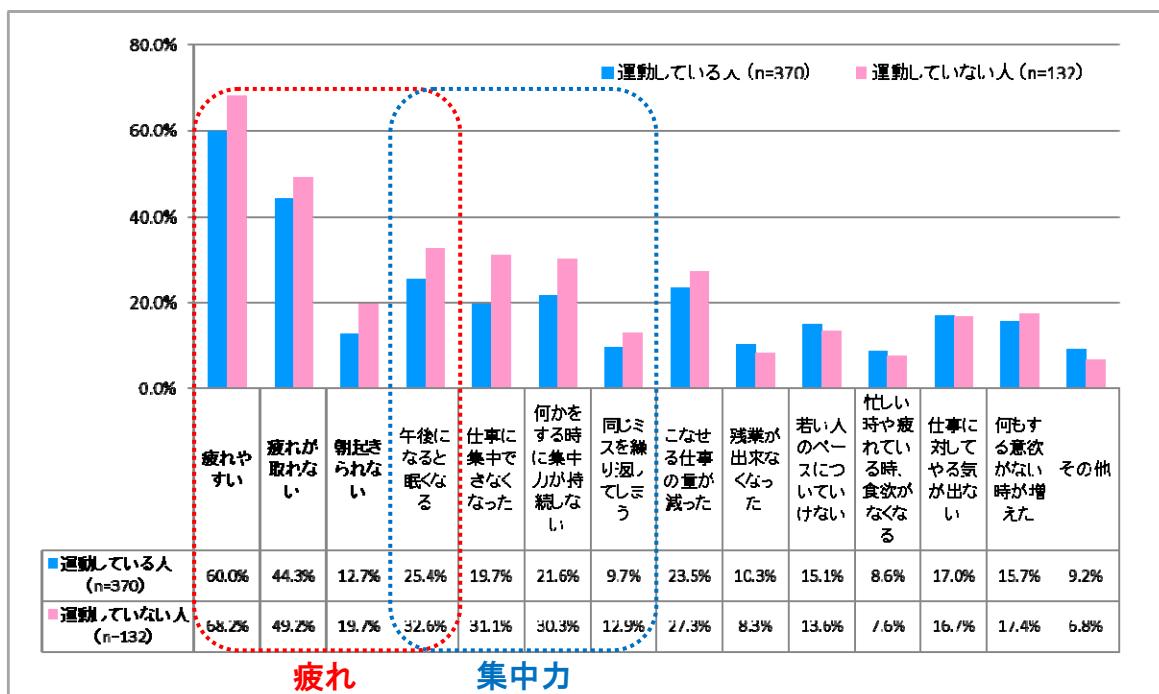
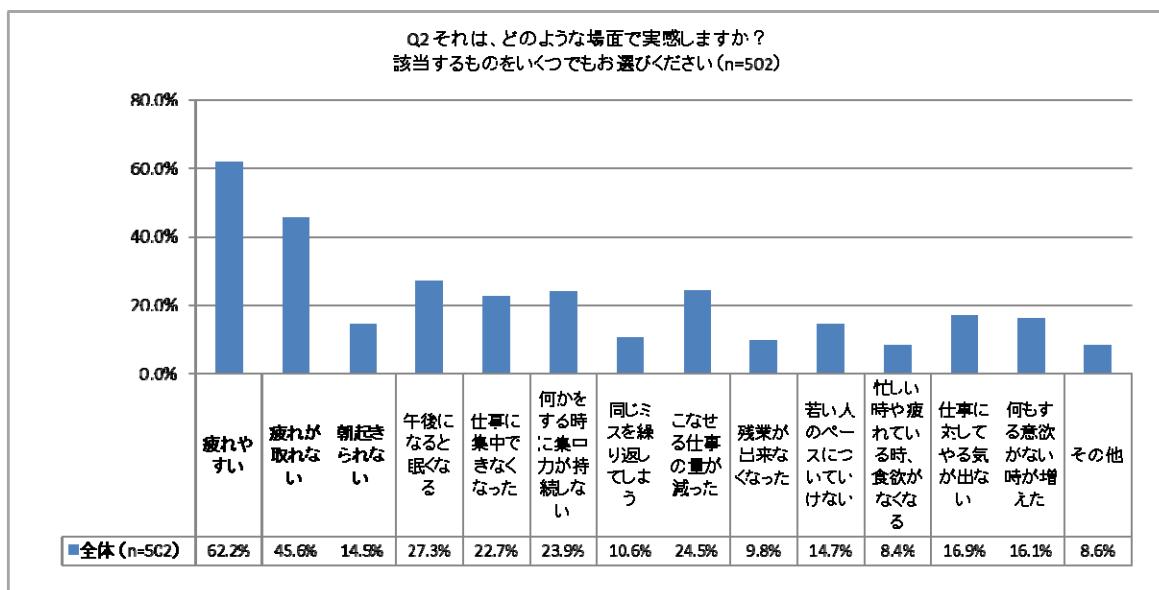


## ◆衰えを実感する理由で多いのが「疲れやすい」「疲れが取れない」

“疲れ”や“集中力”に関連した項目では、運動をすることで衰えを抑止し、仕事にも好影響が？

仕事をしている中で、ご自身の“衰え”を実感することがあると回答した人に、『それは、どのような場面で実感しますか？』と質問したところ、最も多い6割以上(62.2%)の方が「疲れやすい」と回答し、続いて「疲れが取れない」(45.6%)、「午後になると眠くなる」(27.3%)と回答しています。また「こなせる仕事の量が減った」(24.5%)のほか、「何かをする時に集中力が持続しない」(23.9%)「仕事に集中できなくなった」(22.7%)といった項目でも、比較的多くの回答が集まりました。

さらに、運動している人と運動していない人で各選択肢の回答を比較したところ、とくに“疲れ”や“集中力”に関連した項目では、運動していない人の方が運動している人よりも回答している比率が高く、“より”衰えを実感していることが明らかになりました。言い換えれば、運動することで体力や持久力が鍛えられるとともに、仕事中の集中力に関しても好影響を与えていている、と推測することもできます。



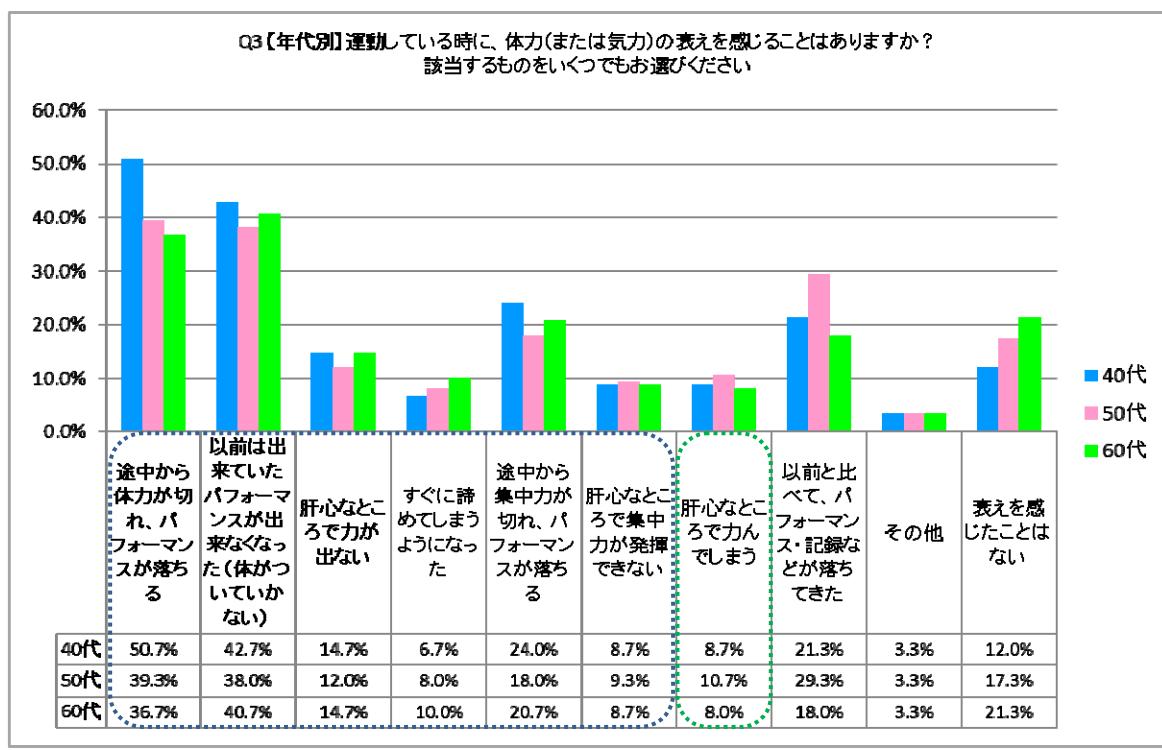
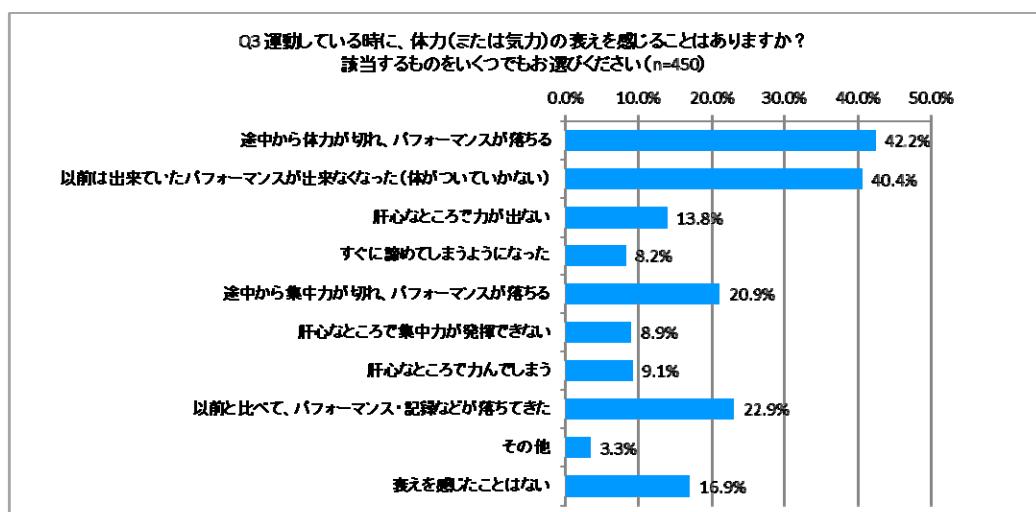
『運動している人を対象にした設問』 N = 450

### ◆運動している時に衰えを実感するのは、自身のパフォーマンスから 30~40代が体力低下の分岐点？

『運動している時に、体力(または気力)の衰えを感じることはありますか？』と質問したところ、多かったのが「途中から体力が切れ、パフォーマンスが落ちる」(42.2%)と「以前は出来ていたパフォーマンスが出来なくなった(体がついていかない)」(40.4%)で、続いて「以前と比べて、パフォーマンス・記録などが落ちてきた」(22.9%)「途中から集中力が切れ、パフォーマンスが落ちる」(20.9%)となっており、体力・持久力や集中力といった項目にかかわらず、自身のパフォーマンスそのもので“衰え”を実感する人が多いようです。

一方で、16.9%の人は「衰えを感じたことはない」と回答していることが明らかになりました。

本設問を年代別に見てみると、最も回答が多かった選択肢「途中から体力が切れ、パフォーマンスが落ちる」(42.2%)は、40代では半数を超える50.7%の人が回答(50代39.3%、60代36.7%)しているほか、「以前は出来ていたパフォーマンスが出来なくなった(体がついていかない)」(40.4%)の回答に関しても、40代は50代(38.0%)、60代(40.7%)よりも多い42.7%の人が回答していることから、40代の人は衰えの中でも体力の低下をより実感していることが明らかになりました。

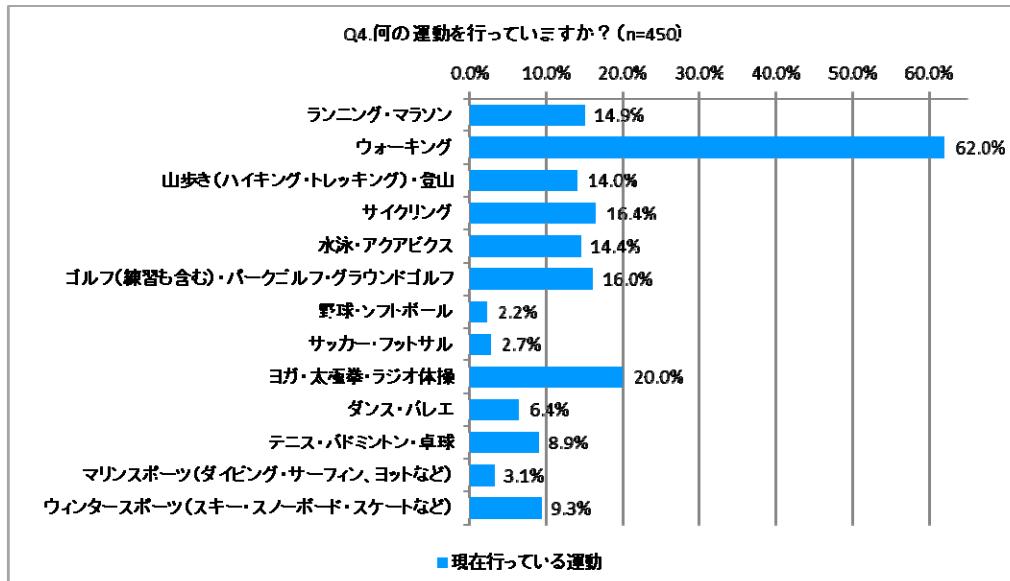


体力・  
持久力 ← → 集中力 リラックス

## ◆現在行っている運動で最も多いのがウォーキングで、女性はヨガ・太極拳・ラジオ体操も多く回答

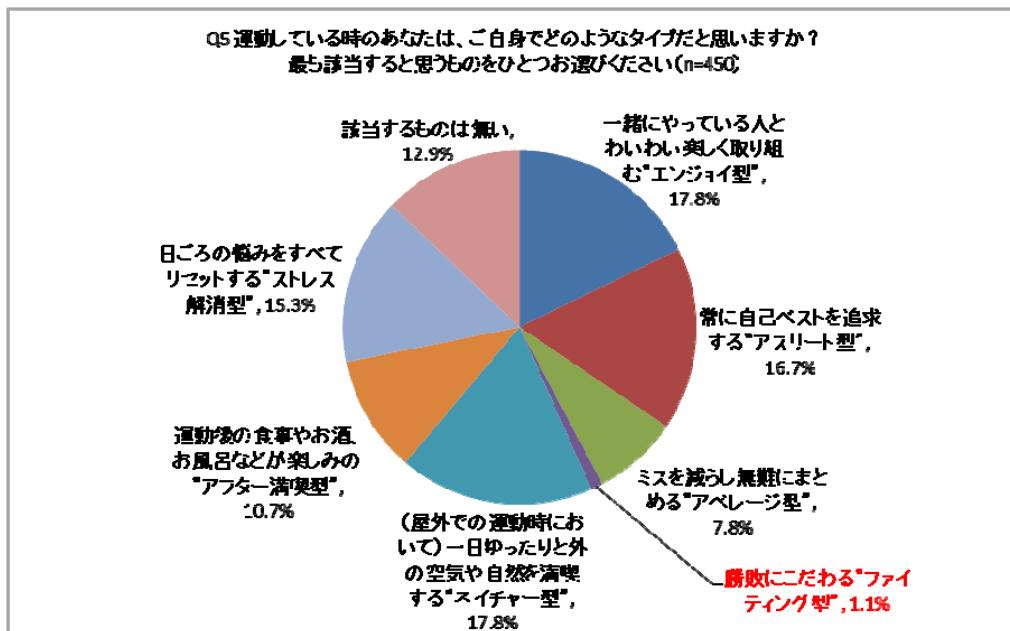
『何の運動を行っていますか?』と質問したところ、「ウォーキング」(62.0%)が最も多く、以下、「ヨガ・太極拳・ラジオ体操」(20.0%)、「サイクリング」(16.4%)、「ゴルフ(練習も含む)・パークゴルフ・グラウンドゴルフ」(16.0%)と続いています。

回答が最も多かった「ウォーキング」は、体力や用具など準備面での負担が少なく、気軽に取り組めることなどが人気の理由として考えられるほか、「ヨガ・太極拳・ラジオ体操」は女性の回答が多く(男性 10.2%、女性 29.8%)、美容効果という面から取り組む人が多いのではないかと推測できます。またビジネスパーソンにとって、“接待”や“社内コンペ”といったイメージもある「ゴルフ」も、全体の中では 4 番目に多い回答が得られました。



## ◆運動している時のタイプは“エンジョイ型”“ネイチャー型”が最も多く、勝敗にこだわる“ファイティング型”はごく僅か

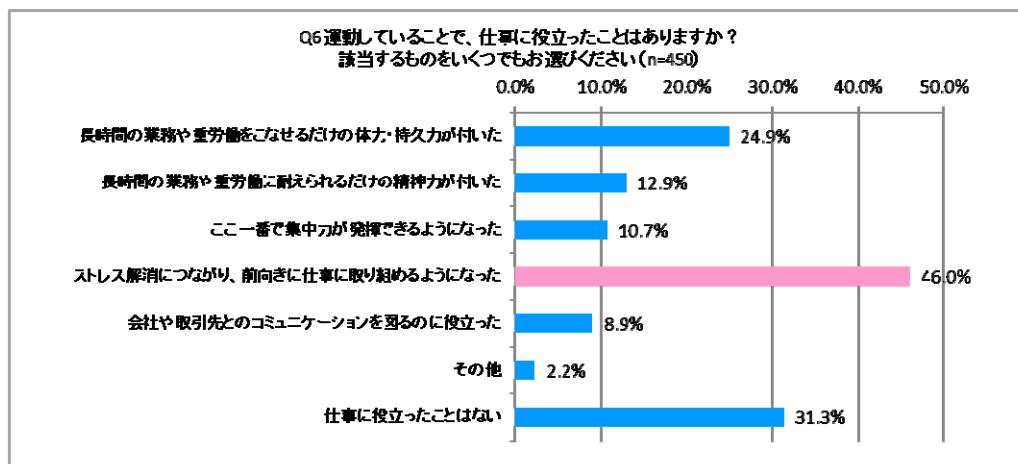
「運動している時のあなたは、ご自身でどのようなタイプだと思いますか? 最も該当すると思うものをひとつお選びください」と質問したところ、「一緒にやっている人とわいわい楽しく取り組む“エンジョイ型”」と「(屋外での運動時において)一日ゆったりと外の空気や自然を満喫する“ネイチャー型”」が同率(17.8%)で最も多く、次いで「常に自己ベストを追求する“アスリート型”」(16.7%)、「日ごろの悩みをすべてリセットする“ストレス解消型”」(15.3%)が大差なく続いており、様々なタイプに回答が分かれていますが、「勝敗にこだわる“ファイティング型””と回答している人は僅か 1.1%にとどまっていることが明らかになりました。



◆運動していることで仕事に役立ったと回答した人で、もっと多いのが「ストレス解消につながり、前向きに仕事に取り組めるようになった」

『運動していることで、仕事に役立ったことはありますか?』と質問したところ、46.0%の人が「ストレス解消につながり、前向きに仕事に取り組めるようになった」と回答しており、さらに「仕事に役立ったことはない」と回答した人を除いた人だけでも見ると67.0%にあたる人が回答していることから、「仕事に役立ったことに関しては体力・持久力以上にメンタル面で効果を実感している人が多いことが明らかになりました。

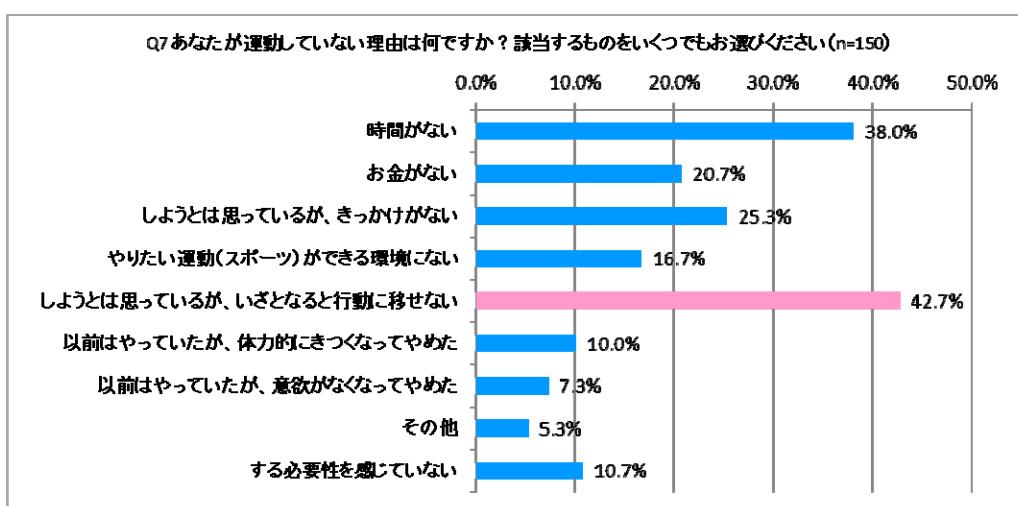
上記の「運動している時のタイプ」の設問に対する回答で「ストレス解消型」と回答した人はもちろんのこと、楽しんだり(エンジョイ型)、自然を満喫したり(ネイチャー型)することで、仕事の悩みやストレスが解消・発散され、運動が仕事への取り組み方にも好影響を与えることが明らかになったほか、「仕事の中で衰えを実感する場面」の回答(※上記 Q2)でも、「疲れ」や「集中力」に関連した項目で、運動していない人と比較して衰えを実感する人が少なかったのではないかと推測されます。



《運動していない人を対象にした設問》 N = 150

◆運動していない理由は「(運動)しようとは思っているが、いざとなると行動に移せない」が4割以上

『あなたが運動していない理由は何ですか?』と質問したところ、4割以上にあたる42.7%の人が「しようとは思っているが、いざとなると行動に移せない」と回答しており、以下、「時間がない」(38.0%)、「しようとは思っているが、きっかけがない」(25.3%)と続いており、運動しようという意思はあるものの、時間的な制約も含め実行に移せない人が多いことが明らかになりました。



本件に関するお問合せ先

株式会社ファンケル 社長室 広報グループ 三澤敬之・岩本浩昭

TEL:045-226-1230 / FAX:045-226-1202

〒231-8528 横浜市中区山下町 89-1 ファンケルビル