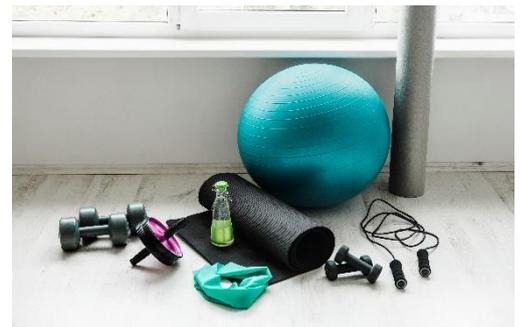


## コロナ禍で広がる自宅トレーニング、手軽に始める4つのヒント

積水ハウス株式会社は、スポーツの秋に向けて、自宅で気軽に運動ができる空間のご提案を目的に、全国の20~60代の男女計500人を対象に「自宅での運動に関する調査」を実施しました。

積水ハウスの研究機関の住生活研究所では、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求をするため「住めば住むほど幸せ住まい」研究として様々な調査を実施しています。今回の調査では、コロナ禍前後における運動習慣の変化や、自宅での運動を継続するためのポイントなどを探りました。

調査では、半数以上の人コロナ禍で以前より運動不足を感じており、自宅で運動をしたい人が多いことがわかりました。その反面、自宅で運動を始めたくても始められていない人が多く、自宅で運動をしていない理由に「忙しい・時間がない」「スペースがない」などが挙げられました。一方、コロナ禍で運動を始めた人もおり、また、現在自宅で運動している人のほとんどが新型コロナウイルス感染症収束後も長期的に自宅での運動を続けたいと考えていることがわかりました。

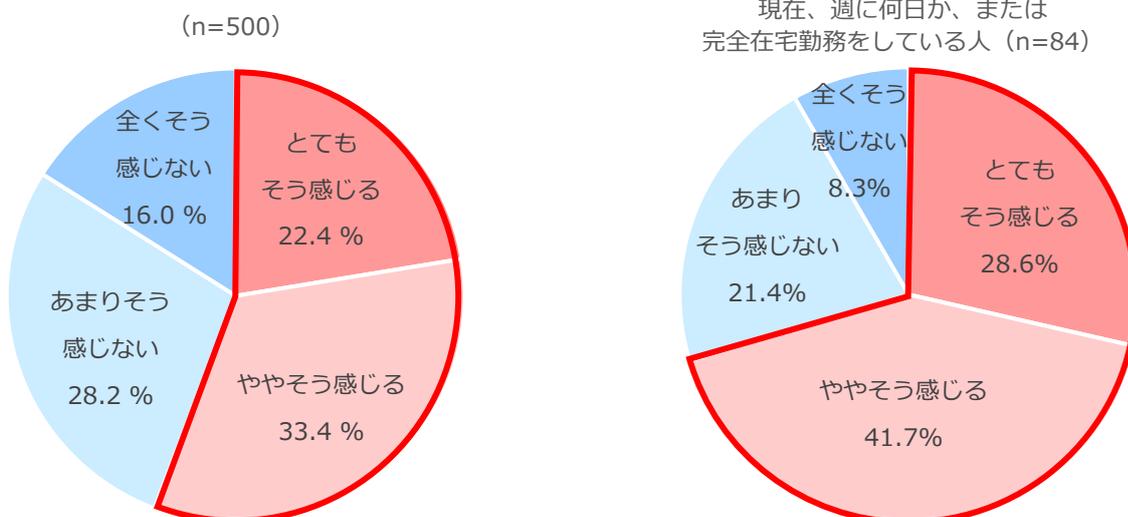


コロナ禍で変化する運動習慣についての調査結果をはじめ、スポーツの秋に向けて、気軽に自宅で運動を行うための4つの「幸せTips」もご紹介します。

### 自宅で運動したい人のうち、約4割が始めたくても始められていない

今回の調査では、半数以上の人コロナ禍で以前より運動不足になったと感じていることがわかりました。外出自粛や在宅勤務の普及により、お出かけや通勤など日常的に歩く機会が減ったことが原因ではないでしょうか。とくにコロナ禍で在宅勤務をしている人は運動不足を感じている人が多く、70.3%もの人が「とてもそう感じる」または「ややそう感じる」と回答しました。

#### Q あなたは、コロナ禍で、以前よりも運動不足になったと感じますか。

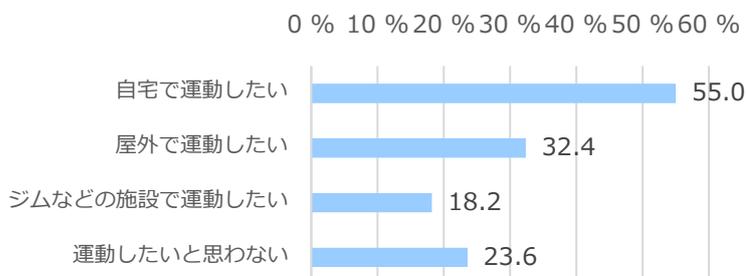


積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査（2022年）」

そんな中、運動をしたいと思うかを聞いたところ、自宅で運動したいと考えている人が 55.0%と、屋外やジムなどの施設で運動したい人よりも多いことがわかりました。とくに運動不足を感じている人の割合が高かった在宅勤務者では、64.3%もの人が自宅で運動したいと回答しました。しかし、自宅で運動したい人の中で、実際に現在自宅で行っている人は約半数の 49.5%で、約 4 割の人は「したいと思っているが、始められていない」と回答しました。気軽に行えそうなイメージがある自宅での運動ですが、始めるにあたりハードルがあるようです。

### Q あなたは、運動をしたいと思いますか。

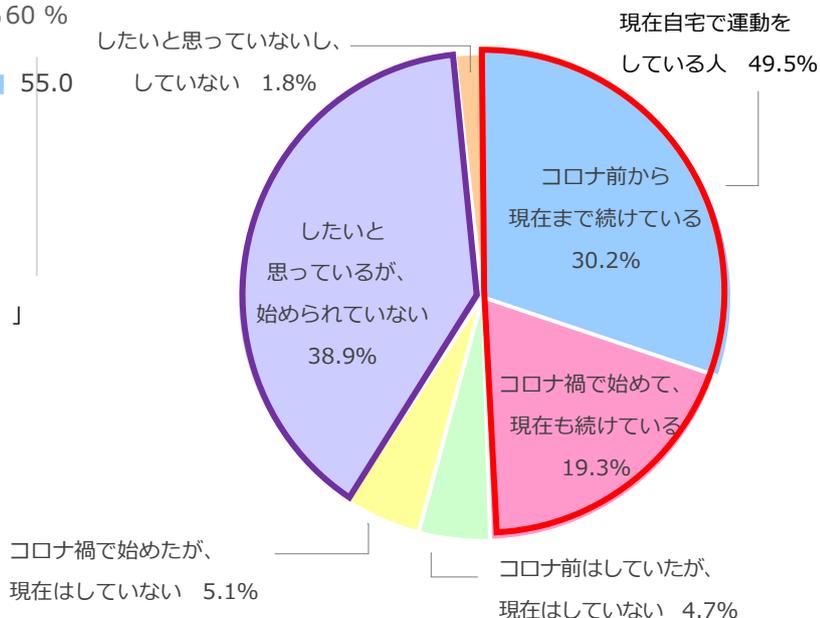
(複数回答・n=500)



積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査 (2022年)」

### Q あなたは、自宅で運動をしていますか。

自宅で運動したいと考えている人 (n=275)

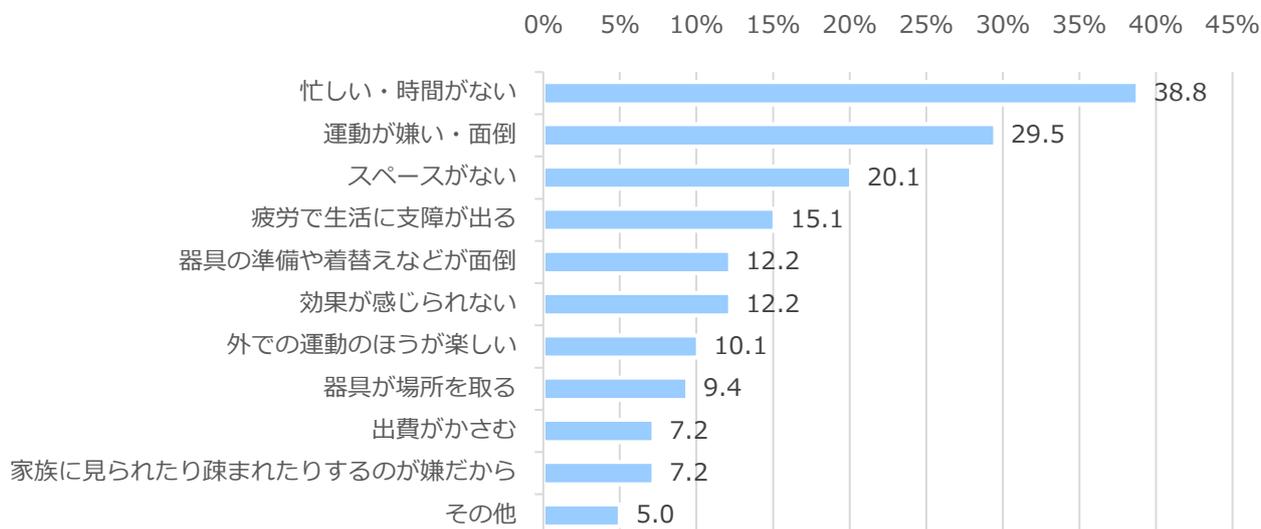


積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査 (2022年)」

自宅での運動をしていない人にとっては、何がハードルになっているのでしょうか。自宅で運動したいと回答した人のうち、現在自宅で運動していない人にその理由を聞いたところ、「忙しい・時間がない」が 4 割近くで最多となりました。また「スペースがない」が 20.1%で 3 位となっており、まとまった時間や十分なスペースが取れないために運動の優先順位が下がってしまっている人が多いことが読み取れます。

### Q 自宅で運動したいと回答した人のうち、現在自宅で運動をしていない方にお伺いします。

あなたが自宅で運動をしていない理由は何ですか。当てはまるものを全てお選びください。(複数回答・n=139)



積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査 (2022年)」

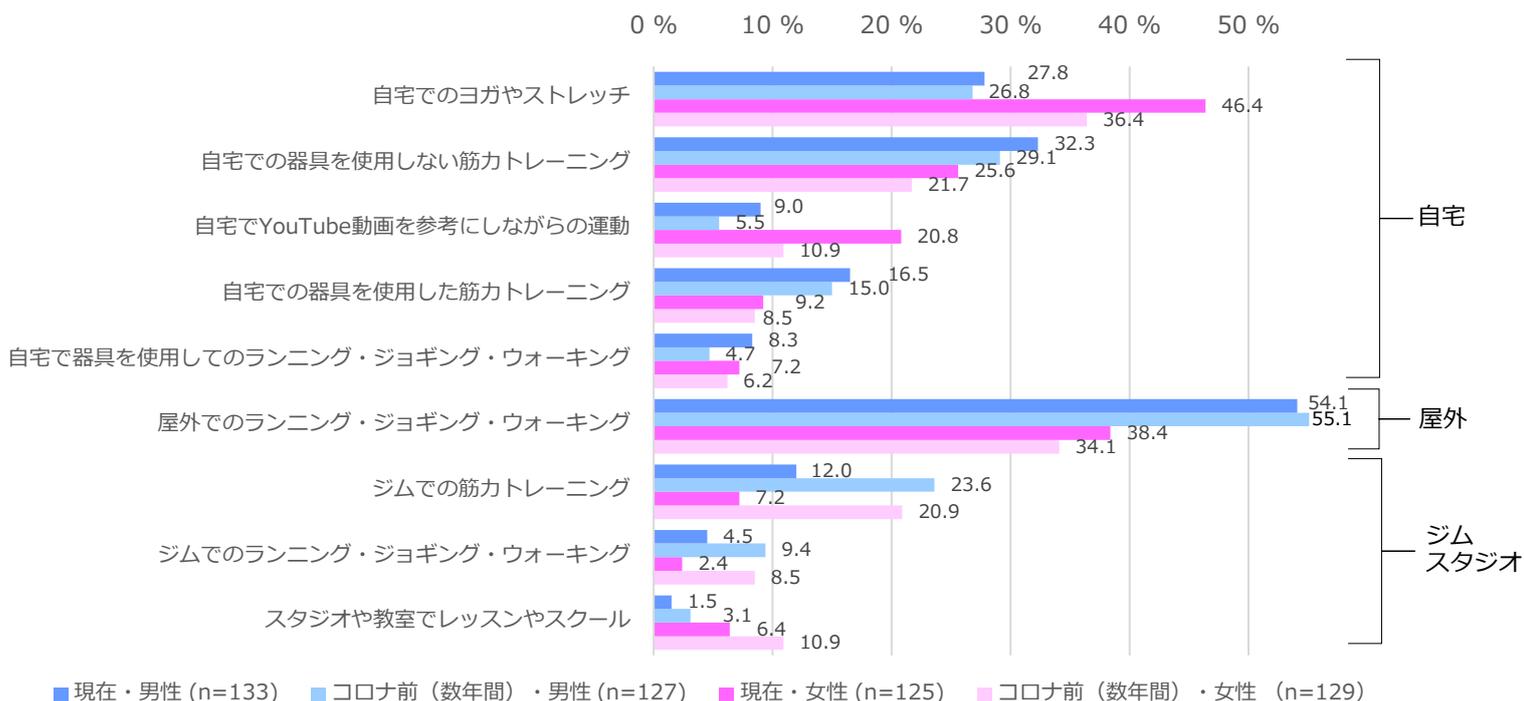
## コロナ禍で変化する運動習慣

コロナ禍では人との接触を避けるため、運動場所が変わってきたようです。コロナ禍前に比べて自宅で運動する人が増加し、ジムへ通ったりスタジオでのレッスンに参加したりする人が減少しているとわかりました。自宅での運動の中ではとくに、女性で「ヨガやストレッチ」と回答した人が 10.0 ポイント、「YouTube 動画を参考にしながらの運動」が9.9ポイントと大幅に増加しており、リラックスや疲労回復を目的とした運動が増えたと考えられます。

一方、とくに減少幅が大きかったのは「ジムでの筋力トレーニング」で、男性が11.6ポイント、女性が13.7ポイント減となりました。これに対して自宅では「器具を使用しない筋力トレーニング」は男性が3.2ポイント、女性が3.9ポイント増加、「器具を使用した筋力トレーニング」は微増という結果になりました。筋トレ器具の利用を目的としてジムに通っていた人などが、コロナ禍では自宅トレーニング方法を工夫しているようです。

**Q 該当期間に何らかの運動をしている人にお伺いします。あなたは、どんな運動をしていますか。**

**現在とコロナ前（数年間）で当てはまるものを全てお選びください。（複数回答）**

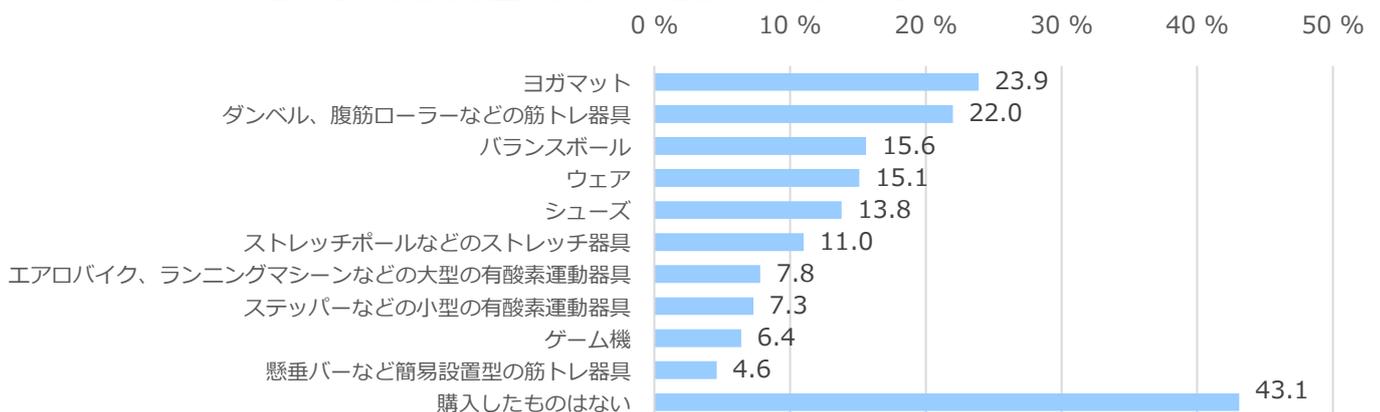


積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査（2022年）」

また、自宅で運動したことがある人のうち半数を超える 56.9%の人は、自宅で運動するために器具やウェアなどを購入したことがわかりました。とくに多かったのは、ヨガマットや筋トレ器具の購入で、それぞれ 2 割以上の人が回答しており、男性の筋トレ増加、女性のヨガやストレッチの増加が反映された結果となりました。ダンベルなどの小型の筋トレ器具やヨガマット、ウェアなど、収納可能なものを購入した人が多いようですが、大型の運動器具や設置型の筋トレ器具など空間の一部を占めるものを購入した人も一定数みられました。

**Q 自宅で運動をしたことがある方にお伺いします。自宅で運動するために購入したものはありますか。**

**当てはまるものを全てお選びください。（複数回答・n=218）**



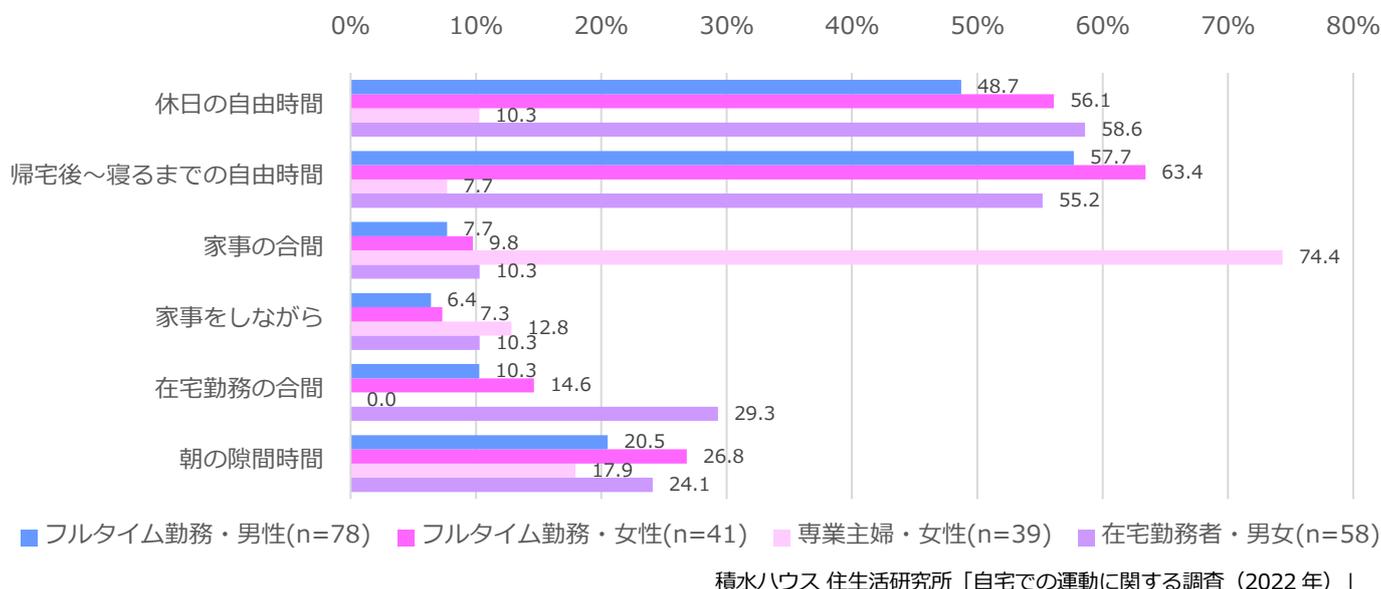
積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査（2022年）」

## 自宅での運動継続のカギは、時間と場所の上手な活用

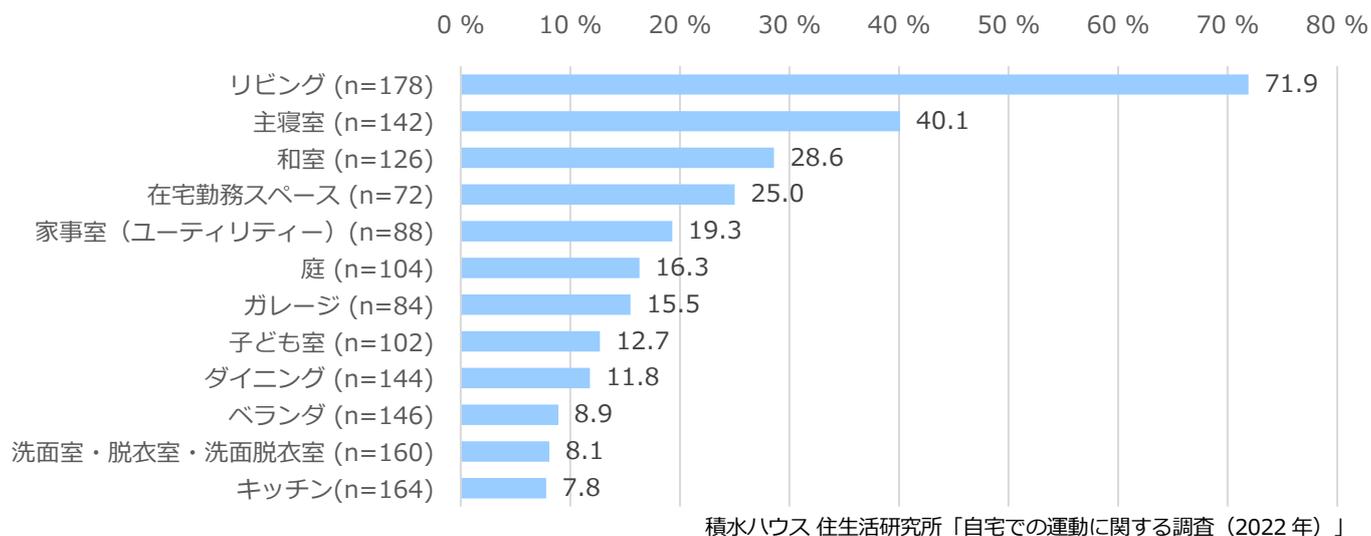
運動を行っている時間帯は、生活スタイルによって大きな差が見られました。フルタイム勤務の方は男女ともに、「帰宅後～寝るまでの自由時間」が最多で、次いで「休日の自由時間」という結果になりました。一方で、専業主婦の女性は7割以上もの人が「家事の合間」、在宅勤務者では3割近くが「在宅勤務の合間」と回答しており、自宅での隙間時間を上手に活用していることがわかりました。また、子どもあり世帯をみると、コロナ禍で「帰宅後～寝るまでの自由時間」や「休日の自由時間」が減少し、「朝の隙間時間」や「家事の合間」が増えていること、とくに小学生以下の子どもがいる人は「家事をしながら」運動をしている人が多いこともわかりました。子育てで忙しい中でも、隙間時間や「ながら運動」で時間を上手に使っている人が多いようです。

また、自宅での運動場所は「リビング」という人が圧倒的に多く、運動するための広いスペースが確保しやすいことがその理由と考えられます。一方で、自宅に在宅勤務スペースがある人のうち4人に1人は「在宅勤務スペース」で、自宅に家事室がある人のうち約5人に1人は「家事室(ユーティリティー)」で運動を行っていると回答しました。仕事や家事を行う場所で、そのまま運動も行っている人も一定数いるようです。

Q コロナ前もしくは現在運動をしている / していた方にお伺いします。  
あなたは、どのような時間に運動を行っていますか。(複数回答・n=258)

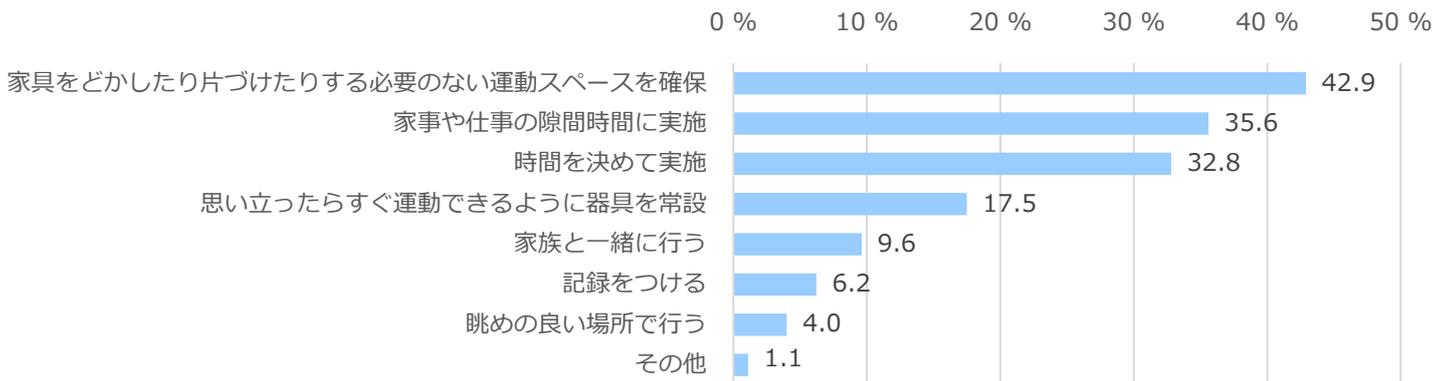


## コロナ禍に自宅で運動したことがあり、自宅に以下の各部屋/空間がある人のうち、その部屋/空間で運動をしている人の割合



実際に自宅での運動を継続できている人も、時間と空間を上手に活用している人が多いことがわかっています。「家具をどかしたり片づけたりする必要のない運動スペースを確保」している人が42.9%で最多、「家事や仕事の隙間時間に実施」が35.6%、「時間を決めて実施」が32.8%と続く結果になりました。

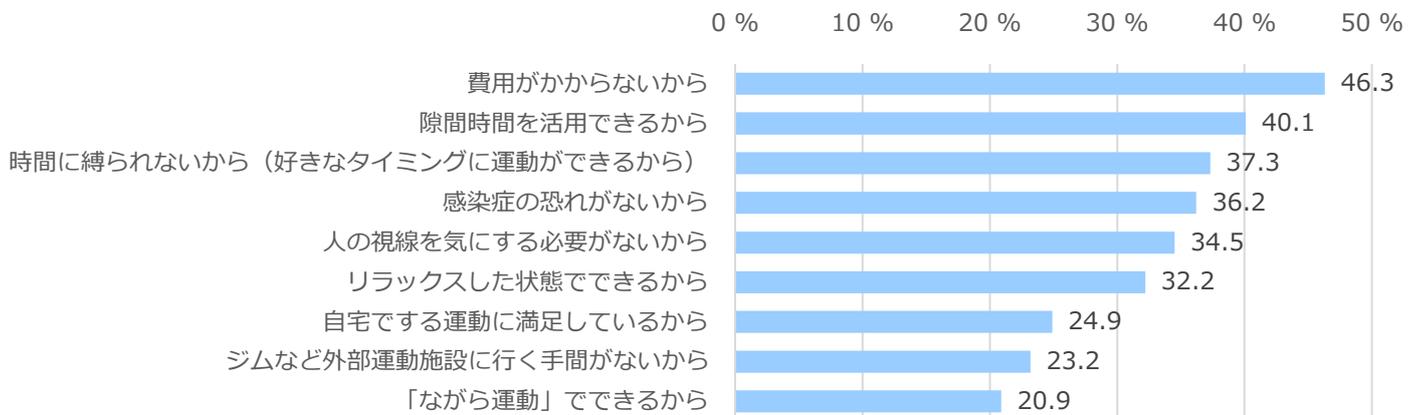
**Q 現在も自宅で運動を続けている方にお伺いします。以下のうち、あなたが行なっているものとして、当てはまるものを全てお選びください。（複数回答・n=177）**



積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査（2022年）」

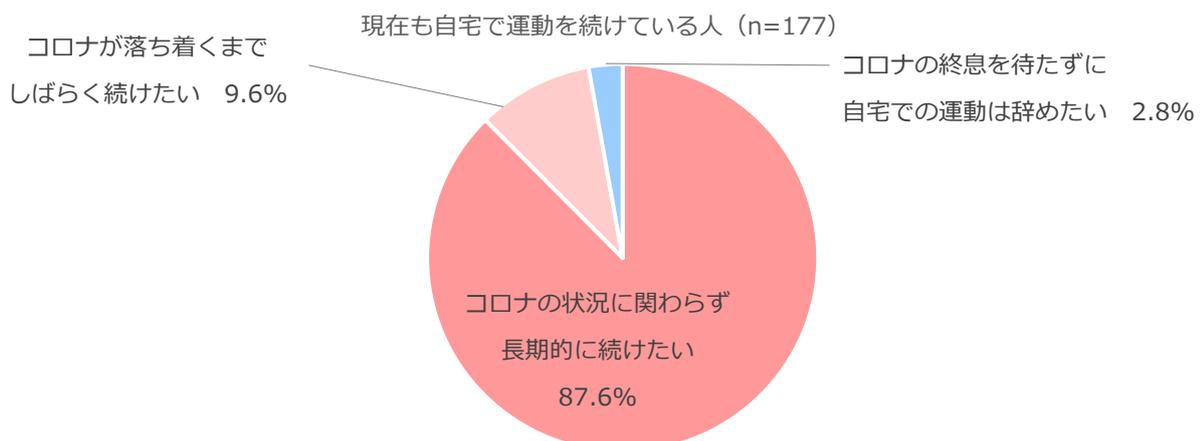
自宅で運動する理由を聞いてみると、「費用がかからないから」が46.3%で最多、「隙間時間を活用できるから」が40.1%、「時間に縛られないから（好きなタイミングに運動ができるから）」が37.3%と続き、感染症対策以外の面でも自宅での運動を魅力に感じている人が多いことがわかりました。とくに、現在自宅で運動を続けている人のうち87.6%が、コロナの状況に関わらず長期的に続けたいと回答していることから、コロナ収束後も自宅での運動ニーズはこのまま続くと考えられます。

**Q 現在も自宅で運動を続けている方にお伺いします。あなたが自宅で運動をする理由として、当てはまるものを全てお選びください。（複数回答・n=177）**



積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査（2022年）」

**Q 今後も自宅での運動を続けたいですか。**



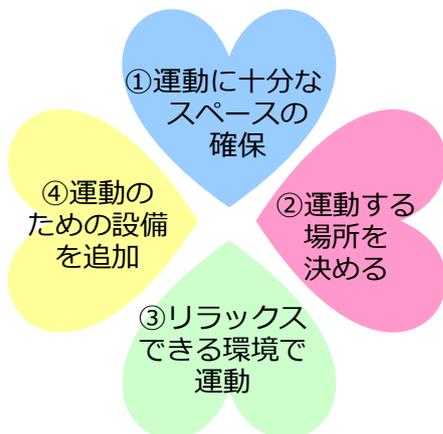
積水ハウス 住生活研究所「自宅での運動に関する調査（2022年）」

## 4つの「幸せ Tips」で自宅での運動をより気軽に

今回の調査から、半数以上の方が自宅で運動したいと考えていること、また現在自宅で運動をしている人のほとんどがコロナ収束後も自宅で運動を続けたいと考えていることがわかりました。ぜひ皆様もご自宅に、運動しやすい工夫を盛り込んでみてはいかがでしょうか。気軽に、楽しく運動するための工夫ができれば、自宅での運動を継続できるかもしれません。

積水ハウスでは、自宅でより手軽に楽しく運動できる空間をご提案しています。ここでは、自宅での運動のための、4つの「幸せ Tips」をご紹介します。

### 自宅での運動のための4つの「幸せ Tips」



① **運動に十分なスペースの確保**：片づけや家具を移動する必要がない広々とした大空間があれば、思い立ったらすぐに気軽に運動ができます。さらに最近では、ゲームや動画配信などの画面を見ながら運動する人も増えてきています。広い空間に大画面があれば、家族みんなで楽しめそうですね。今お住まいのご自宅でも、家具の配置の工夫などで運動できるスペースを確保してみてください。



② **運動する場所を決める**：家の中で運動する場所を決めておくことで、習慣化しやすくなります。忙しい日々の際間時間を利用して運動する人が多いことから、場所は家事動線や生活動線の近くに確保してもよいかもしれません。家事室やキッチンなどに小さな筋トレ器具や、在宅勤務スペースにヨガマットやストレッチ器具を置いておくこともおすすめです。また、洗面室の近くに場所を確保すれば、運動で汗をかいてもそのままお風呂に入ってすっきりできます。



③ **リラックスできる環境で運動**：大開口の窓の近くやバルコニーなど、風や日光を感じられる場所での運動もおすすめです。自然を感じながらリラックスして、より気持ちよく運動を続けられます。音楽やアロマで気分を変えても良いかもしれません。さらに、運動スペースの近くにウェアや運動器具用の収納を設ければ、すぐに取り出せて便利です。習慣的に利用する運動器具は、かごにまとめて収納すると持ち運びやすく、また、見えるところに置いておくことで運動しなければという気持ちにもなります。



④ **運動のための設備を追加**：壁に取り付けるエクササイズバーやぶら下がりバーなどを設置すれば、器具を準備したりする必要がなくなり、思い立ったらすぐに運動できます。また、腕時計型などの活動量計を身に着けることで記録をつければ、続ける励みになります。

ぜひ皆様も4つの「幸せ Tips」を参考にご自宅でできる工夫を行い、気軽に自宅での運動を始めてみてはいかがでしょうか。

積水ハウスのストーリーでは、専用のスタジオや大空間リビングでヨガを楽しんでいるお客様のご自宅をご紹介します。併せてご覧ください。

[https://www.sekisuihouse.co.jp/company/stories/stories\\_2022/20220922\\_3/](https://www.sekisuihouse.co.jp/company/stories/stories_2022/20220922_3/)

#### 住生活研究所長 メッセージ

コロナ禍で在宅勤務が増え、日常的な運動の機会が減ってしまった方が多いようですね。私もその一人ですが、音楽に合わせて運動する動画を教えてもらったことをきっかけに、家の中で運動をするようになりました。見よう見まねで体を動かすうちに、手や足がソファにぶつかったり硬い床で身体が痛かったりと、運動スペースに工夫が必要なことに気づきました。このごろは、リビングの家具を減らしたりレイアウトを変えたりして2畳ほどの空間を確保し、アプリを使った筋トレにはまっています。運動をするときに必要な広さは、例えばストレッチやヨガをするなら、幅・奥行・高さとも身長×1.3ほどといわれているんですよ。空間の確保に加え、床にはカーペットを重ねる、窓は閉めるなど、近隣や家族への配慮も忘れずに。心身の健康のために、日々の暮らしの中から隙間時間を見つけて、おうちでの運動を気軽に楽しみませんか。



#### 河崎由美子

執行役員 住生活研究所長

1987年入社。高校入学までの12年間を海外で過ごした経験や子育て経験などを生かし、総合住宅研究所でキッズデザイン、ペット共生、収納、食空間など、日々の生活に密着した分野の研究開発全般に携わる。一級建築士。

#### <「自宅での運動に関する調査」調査概要>

調査期間：2022年7月15日～18日

集計対象人数：500人

集計対象：全国の20～60代の男女

#### <記事などでのご利用にあたって>

・引用元が「積水ハウス 住生活研究所」による調査である旨と、引用元調査「自宅での運動に関する調査（2022年）」の記載をお願いします。

・積水ハウス ウェブサイトの該当記事

([https://www.sekisuihouse.co.jp/company/topics/topics\\_2022/20220922\\_1/](https://www.sekisuihouse.co.jp/company/topics/topics_2022/20220922_1/)) へのリンク追加をお願いします。

#### <住生活研究所について>

住めば住むほど幸せ 住まい

積水ハウスが2018年に開所した、日本の企業として初めて「幸せ」を研究する研究所です。

人・暮らしの視点で、ライフステージ・ライフスタイル、そしてこれからの住まいのあり方の調査・研究を行っています。今後迎える「人生100年時代」には、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求が重要と考え、時間軸を意識した「住めば住むほど幸せ住まい」研究に取り組んでいます。研究を通して、幸せという無形価値、つまり「つながり」「健康」「生きがい」「私らしさ」「楽しさ」「役立ち」といった幸福感を高め、家族やライフスタイルの多様な変化に対応する幸せのかたちをお客さまへご提案することを目指しています。