

## 最も筋トレを行っている世代、男性 20 代 27.4%、女性 70 代 14.4% 多様な筋トレ環境でコロナ禍での運動不足を解消しよう ～10 万人調査による「スポーツ・サステナビリティ白書 2022」Vol.2～

DPV576（PHT 繊維含有成分）を活用したウェアを開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社）は、リカバリー（攻めの休養）ノウハウの提供により、社会のスポーツ寿命の延伸によるスポーツ界の発展を目指す、スポーツ・サステナビリティ支援事業を実施しています。そのなかで、一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）の技術協力のもと、全国の男女、20～79 歳 10 万人（「ココロの体力測定」）調査データから、「スポーツ・サステナビリティ」に関する研究結果の情報提供を受け、「スポーツ・サステナビリティ白書」を作成し情報提供をしています。今回は、筋トレの行動率と疲労・休養状況の関係性について分析したところ、男性は 20 代が、女性は 70 代が最も筋トレをしていることがわかりました。

### ■「スポーツ・サステナビリティ白書」とは

全国の男女、20～79 歳 10 万人（「ココロの体力測定」）調査データから、スポーツ行動頻度、スポーツ観戦・応援頻度、スポーツ各種行動および健康作りの 3 要素の分析を行い、スポーツと健康増進、健康投資の環境や休養・抗疲労ソリューションの状況をまとめています。また、各スポーツファンを都道府県（もしくは市区町村）のエリアデータで分析を行い、主に、地方自治体やスポーツリーグへのマーケティングデータとしてご活用いただいています。

調査データ詳細掲載（リカバリーサイエンスラボ）：<https://recovery-science.jp/>

### 【調査サマリー】

- ◇筋トレ行動率調査！男女計は 22.9%、それぞれ見ると男性は 28.8%、女性は 17.1%
- ◇筋トレを行う人が最も多い世代は男性が 20 代で 27.4%、女性は 70 代 14.4%
- ◇コロナ禍で筋トレを全くしていなかった人の「運動の量・質」への不安は-21.2%
- ◇男性は元気な人の方が筋トレを行っていないという傾向に
- ◇元気な人が筋トレをしている曜日は、月曜日・水曜日・土曜日
- ◇男女別に各都道府県の週 1 回以上の筋トレ行動率を見ると、男性 1 位は石川県 20.2%、女性 1 位は佐賀県 16.4%
- ◇週 1 回以上筋トレを行っている元気な人の疲労解消行動第 1 位は、男女ともに「入浴」

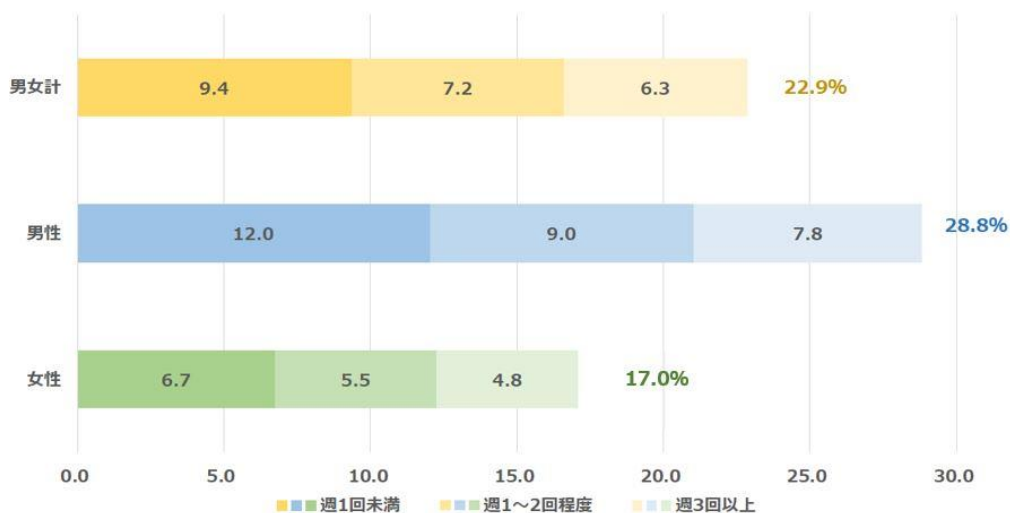
### ■多様な筋トレ環境でコロナ禍での運動不足を解消しよう

寝不足や疲労を抱えた状態で、充実した生活を送ることはなかなか難しいもの。「休養」・「睡眠」は健康を維持していくためにはとても大切な時間。だからこそベネクスは「休養の質」に着目しています。

日の出も徐々に早くなり、春を感じる暖かい陽気へと移り変わりました。厚手の上着から衣替えをし、シャツ 1 枚で過ごせるのは時間の問題。コロナ禍で運動不足となってしまう、身体に脱ぎ捨てたい脂肪がたっぶりついていませんか？今回は、環境が多様化している“筋トレ”の行動率を調査しました。直近 1 年間でどのくらい筋トレを行っていたかを見ると、男女計の筋トレ行動率は全体の 22.9%、週 1～2 回程度の行動率は 7.2%、週 3 回以上の行動率は 6.3%という結果になりました。

男女別で見ると、男性の筋トレ行動率は全体で 28.8%、そのうち、週 1 回～2 回程度行う人は 9.0%、週 3 回以上は 7.8%となっています。また、女性の筋トレ行動率は全体で 17.1%、週 1 回～2 回以上行う人は 5.5%、週 3 回以上は 4.8%という結果になりました。

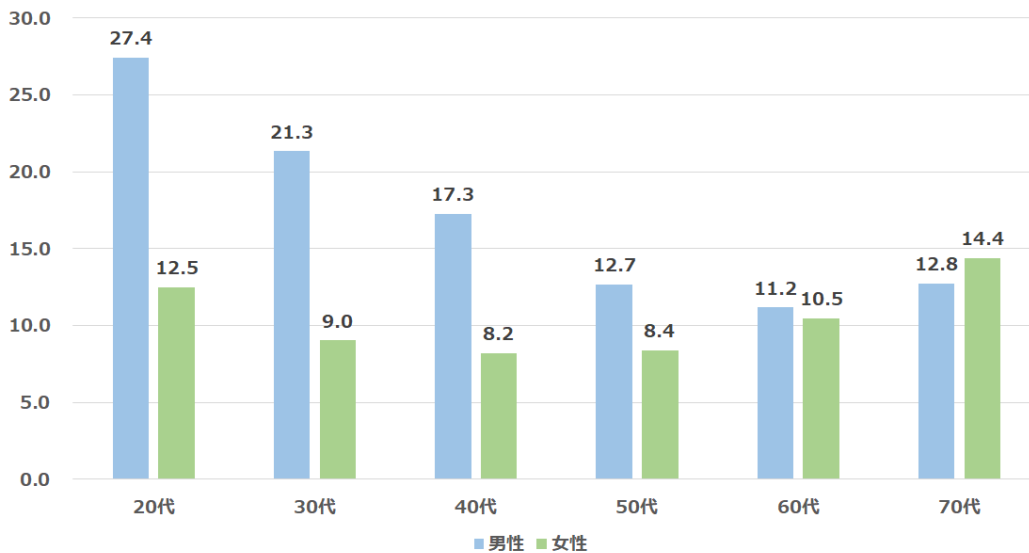
筋トレ行動率（全国、20～79歳） 単位：%



■筋トレ行動率が最も高い世代は男性が20代27.4%、女性は70代14.4%

筋トレ行動率を年齢別、男女別で見ると、男性では20代の行動率が最も高く27.4%、次いで30代の21.3%となり、年齢を重ねると減少していますが、70代で微増しています。女性では、70代の行動率が最も高く14.4%となっており、40代が8.2%と最も低くなっていますが、50代から8.4%と徐々に高くなっている傾向にあります。昨今では筋トレに関するサービスが多様化し、負荷の少ない筋トレや社交場としてのスポーツ施設のあり方が顕著になっていることが、影響していると推測されます。

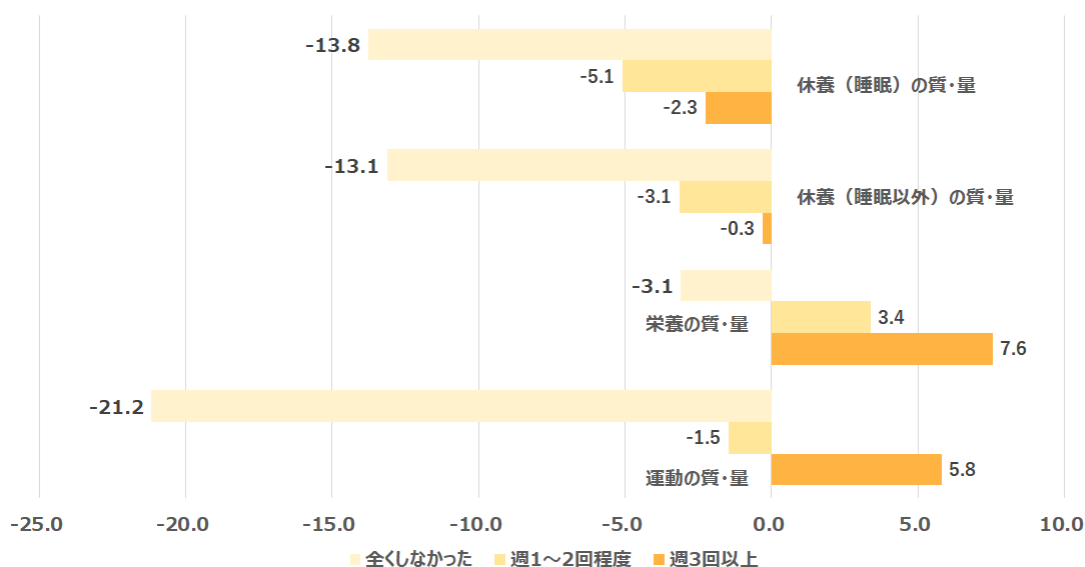
男女・年代別の週1回以上の筋トレ行動率（全国、20～79歳） 単位：%



■コロナ禍で筋トレを全くしていなかった人の「運動の量・質」への不安は-21.2%

コロナ禍において、「休養（睡眠）の質・量」、「休養（睡眠以外の）質・量」、「栄養の質・量」、「運動の質・量」の変化に対する意識をそれぞれ見ると、筋トレを全くしていなかった人の「運動の量・質」への不安が一番高く-21.2%、週1回以上行っている人で-1.5%、週3回以上行っている人で+5.8%という結果になっています。

コロナ禍での健康作りの3要素への不安（男女計、20～79歳）単位：%



※ 健康作りの3要素項目：【休養（睡眠）の質・量】、【休養（睡眠以外）の質・量】、【栄養の質・量】が、【運動の質・量】を0～10点で回答してもらい、0～4点を意識が「悪くなった」、5点を「変わらない」、6～10点を意識が「良くなった」と集計  
 ※ 健康作りの3要素の一つである「休養」を、睡眠と睡眠以外で分類しています  
 ※ 上記グラフは、「良くなった人－悪くなった人」で比較

■ 男性は元気な人の方が筋トレを行っていない傾向に

続いて、疲労度合別に元気な人と疲れている人の筋トレを行う頻度をそれぞれ見ると、男性では筋トレを全くしなくても元気な人が74.5%と多くっており、筋トレの頻度が週1回未満、週1～2回程度の人を見ると、元気な人よりも疲れている人の方が多くなっています。この結果から、疲れていながらも筋トレなどで自分をおある程度追い込みながら生活している人が多いことが推測されます。一方女性は、筋トレを週3回以上行っているという回答において、元気な人が疲れている人の1.72倍という結果になり、筋トレをしている人の方が元気であるという結果になりました。

疲労度合（男性、20～79歳、筋トレ行動頻度別）単位：%、倍

筋トレ行動頻度		全くしなかった	週1回未満	週1～2回程度	週3回以上
男性	元気な人	74.5	9.6	7.9	8.0
	慢性的に疲れている人	69.6	12.7	10.0	7.7
		1.07倍	0.76倍	0.79倍	1.04倍

※ 表枠外の倍率は、元気な人÷慢性的に疲れている人（ブルー）

疲労度合（女性、20～79歳、筋トレ行動頻度別）単位：%、倍

筋トレ行動頻度		全くしなかった	週1回未満	週1～2回程度	週3回以上
女性	元気な人	80.7	6.4	6.1	6.7
	慢性的に疲れている人	84.6	6.8	4.7	3.9
		0.95倍	0.94倍	1.30倍	1.72倍

※ 表枠外の倍率は、元気な人÷慢性的に疲れている人（グリーン）

### ■元気な人が筋トレを行っている曜日は、月曜日・水曜日・土曜日

筋トレを行っている人に「負荷の高い運動時間をとる曜日」を聞きました。元気な人は、比較的曜日にバラつきが少ないものの、月曜日・水曜日・土曜日に運動を行うことが多い傾向があるようです。一方慢性的に疲れている人は、曜日に差が大きく、特に金曜日と土曜日の、週末を迎えるタイミングで身体に負荷をかけている結果となりました。

負荷の高い運動時間をとる曜日（男女計、筋トレ行動者、疲労度合別）単位：％、

筋トレ行動頻度	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
元気な人	46.7	43.3	48.3	45.0	45.0	48.3	41.7
慢性的に疲れている人	40.8	38.8	44.9	36.7	49.0	53.1	34.7

### ■都道府県別 筋トレ行動率ランキング、男性1位は石川県 20.2%、女性1位は佐賀県 16.4%

男女別に各都道府県の週1回以上の筋トレ行動率を見ると、男性では1位が石川県で20.2%、2位は沖縄県で19.0%、3位は神奈川県で18.9%という結果になりました。また女性では、1位佐賀県16.4%、2位福島県14.3%、3位徳島県13.7%となりました。

男女・都道府県別の週1回以上の筋トレ行動率（全国、20～79歳）単位：％

男性				女性							
1	石川県	20.2	25	鹿児島県	15.9	1	佐賀県	16.4	25	石川県	10.0
2	沖縄県	19.0	26	香川県	15.8	2	福島県	14.3	26	北海道	10.0
3	神奈川県	18.9	27	栃木県	15.8	3	徳島県	13.7	27	京都府	9.9
4	東京都	18.8	28	岩手県	15.8	4	島根県	13.0	28	大分県	9.7
5	宮崎県	18.8	29	和歌山県	15.7	5	岩手県	12.8	29	滋賀県	9.5
6	山口県	18.4	30	福井県	15.7	6	鹿児島県	12.5	30	兵庫県	9.4
7	青森県	18.3	31	滋賀県	15.6	7	東京都	12.0	31	福井県	9.3
8	千葉県	18.1	32	熊本県	15.3	8	福岡県	11.9	32	長野県	9.3
9	福岡県	18.0	33	宮城県	15.3	9	群馬県	11.7	33	新潟県	9.2
10	岐阜県	17.7	34	北海道	15.1	10	秋田県	11.6	34	岐阜県	8.8
11	山梨県	17.5	35	山形県	15.1	11	広島県	11.5	35	宮崎県	8.7
12	兵庫県	17.4	36	鳥取県	15.0	12	千葉県	11.5	36	宮城県	8.5
13	長野県	17.3	37	富山県	15.0	13	愛媛県	11.4	37	山口県	8.3
14	京都府	17.0	38	長崎県	14.9	14	鳥取県	11.2	38	富山県	8.2
15	奈良県	17.0	39	福島県	14.6	15	高知県	11.1	39	和歌山県	8.2
16	群馬県	16.9	40	広島県	14.5	16	静岡県	11.1	40	香川県	8.1
17	静岡県	16.9	41	愛媛県	14.4	17	大阪府	10.7	41	沖縄県	8.1
18	埼玉県	16.8	42	三重県	14.3	18	青森県	10.4	42	茨城県	7.9
19	佐賀県	16.8	43	秋田県	13.2	19	神奈川県	10.4	43	栃木県	7.9
20	大阪府	16.7	44	島根県	12.9	20	三重県	10.3	44	山形県	7.6
21	愛知県	16.7	45	茨城県	12.9	21	埼玉県	10.3	45	長崎県	7.0
22	高知県	16.5	46	徳島県	12.7	22	山梨県	10.2	46	岡山県	6.3
23	大分県	16.1	47	岡山県	12.2	23	愛知県	10.2	47	熊本県	4.6
24	新潟県	16.0				24	奈良県	10.1			

## ■週1回以上筋トレを行っている元気な人の疲労解消行動第1位は、男女ともに「入浴」

最後に、週1回以上筋トレを行っていて元気であるという人が、どのようなリカバリー(攻めの休養)行動、つまり疲労解消の方法を実践しているのかを調査しました。その結果、男女とも「入浴」が最も多い回答となりました。そのほか、「ウォーキング、ジョギングをする」などの運動や、「身体のケアのストレッチ」などの代謝を上げることで、疲労解消を行っている傾向が高いことがわかりました。

リカバリー（攻めの休養）行動実施率（男女別、筋トレ週1回以上行動、元気な人）単位：%

男性			女性		
1	入浴する	47.3	1	入浴する	55.7
2	筋トレ	39.0	2	テレビを見る	42.9
3	ウォーキング、ジョギングをする	39.0	3	寝る	42.3
4	寝る	37.4	4	とにかくゆっくりする	40.0
5	スポーツ・運動で汗をかく	34.7	5	コーヒーを飲む	40.0
6	コーヒーを飲む	33.3	6	スポーツ・運動で汗をかく	37.1
7	テレビを見る	30.5	7	ストレッチをする	36.5
8	YouTubeなどの無料動画を見る	28.9	8	ウォーキング、ジョギングをする	36.5
9	歯みがきをする	27.7	9	笑う	35.2
10	ストレッチをする	27.5	10	歯みがきをする	34.2

### 【調査概要】

調査名： 「ココロの体力測定 2021」

期間： 2021年11月15日～12月20日

SCR 調査対象： 全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

本調査対象： 1248人（男女各624人）

方法： インターネット調査

SCR 調査項目： 10問、本調査項目： 30問

※サンプル数は男女各5万人で、各都道府県500サンプル以上を確保。その後人口比率(都道府県、年代、有職割合)でウェイト修正

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B項目を基に独自加工して、点数化

### 【ベネクスについて】

健康のための3大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用ウェアの開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携により開発したDPV576（PHT 繊維含有成分）を活用したウェアは、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計135万着（2022年1月末時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

DPV576（PHT 繊維含有成分）を活用したウェアは、2013年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018年9月には、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県の「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年2019年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第7回健康医療アワード」を受賞しています。

〈DPV576 (PHT 繊維含有成分) を活用したウェアの評価〉

スポーツ：2013 年「ISPO」金賞受賞

社会：2018 年「ME-BYO BRAND (未病ブランド)」認定

健康：2019 年「健康医療アワード」受賞

## ■ベネクス「休養時専用ウェア」を支える 2 つのメカニズム

### 1. 特殊繊維「PHT (Platinum Harmonized Technology)」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物、DPV576 を繊維 1 本 1 本に練りこんで開発したポリエステルの特種繊維「PHT」。この「PHT」を使用して作った「休養時専用ウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”をサポートします。

### 2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カットイングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追及しています。

### 【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス

代表： 代表取締役 中村 太一

所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

電話： 046-200-9288

設立： 2005 年 9 月 30 日

事業内容： 「休養時専用ウェア (PHT 繊維使用)」の開発、製造、販売

ホームページ： <https://www.venex-j.co.jp/>

リカバリーサイエンスラボ (調査データ詳細掲載)： <https://recovery-science.jp/>

### 【日本リカバリー協会概要】

名称： 一般社団法人 日本リカバリー協会

所在地： 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F

会長： 渡辺恭良 (理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科名誉教授)

副会長： 水野敬 (理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター副所長)

顧問： 大谷泰夫 (神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与)

杉田正明 (日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長)

松木秀明 (東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事)

代表理事： 片野秀樹 博士 (医学) (日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問)

提携： ゲンキ・バイタルアカデミー (スイス)

公式 HP： <https://www.recovery.or.jp/>

「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>

