

70代でサッカーをする人の42.8%が元気な人 アクティブな秘訣は、質の良い“睡眠時間と休養行動” ～10万人調査による「スポーツ・サステナビリティ白書 2022」Vol.3～

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業界の発展を目指す、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、サッカー（※本リリースにおける「サッカー」には、フットサルも含んでいます）をしている人々の疲労・休養状況を分析した結果、年代が上になるほど元気な人のサッカー行動者の割合が高くなることわかりました。

■「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チーム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】

- ◇春の睡眠の日（3月18日）で見た、サッカーを長く続けるために必要な質の良い「睡眠時間」と「休養行動」
- ◇日本の6.1%の方が月に1回以上サッカーを楽しむ
- ◇サッカー大好き県民No.1は静岡県、次いで佐賀県、3位は沖縄県
- ◇年代別、サッカーの行動頻度においては、年代が上がるほど減少傾向に
- ◇疲労別・年代別に見ると、70代でサッカーをする人の42.8%が元気な人
- ◇サッカーをする人のうち、元気な人は「運動の量・質」、慢性的に疲れている人は「休養の質・量」の改善が鍵
- ◇サッカーをする元気な人の「睡眠の質・量」は、20代で最も悪い結果に
- ◇サッカーをする人の疲労解消行動は、「森林浴」「温泉旅行」「運動をする」など、外出や体を動かす傾向に

■春の睡眠の日（3月18日）で見た、サッカーを長く続けるために必要な質の良い「睡眠時間」と「休養行動」

当社は、3月18日の「春の睡眠の日」にちなんで、現役プロサッカー選手×サッカー日本代表フィジカルコーチ×休養学専門家によるオンライン対談を開催しました。スピーカーには、はやぶさイレブン永井雄一郎監督兼選手、永里源気選手、水野晃樹選手、そして日本代表のフィジカルコーチを務める大塚慶輔氏、休養学専門家の片野秀樹氏を迎え、パフォーマンス向上が目的の“攻めの睡眠”について学びました。近年コロナ禍の影響でライフスタイルが大きな変化を強いられ、ストレスの多様化によって睡眠の悩みが増えているなか、自身の睡眠状況と向き合うきっかけとして本イベントの開催を決定。選手それぞれが、最大のパフォーマンスを発揮するための睡眠の取り方や就寝前ルーティーンの研究を繰り返し、長年のキャリアの中で自分に合ったベストな方法を見出していることがわかりました。大塚氏と片野氏は、選手をはじめ参加者の皆様に、質の良い「睡眠時間」と「休養行動」によって体のケアをすることの重要性を伝えられました。

本イベントの参加者より、「現役アスリートやフィジカルコーチ、専門的に学ぶ方の意見がとてもためになった」「頑張りたいから休むんだ！というポジティブな考え方を学べて良かった」、などの声が寄せられ、睡眠と向き合う時間を過ごしていただけた様子が伺えました。

尚、本セミナーの記事を、当社のリカバリーに関するお役立ち情報を発信する「Recovery Lab Magazine」にて公開しています。

・プロサッカー選手による本当は教えたくない、アスリートの「睡眠」事情【前編】

https://www.venex-j.co.jp/recovery_lab_magazine/2022/04/post-30.html

・プロサッカー選手による本当は教えたくない、アスリートの「睡眠」事情【後編】

https://www.venex-j.co.jp/recovery_lab_magazine/2022/04/post-31.html

・【睡眠の日特別企画】『攻めの睡眠』のカタチを探る【第二部：前編】

https://www.venex-j.co.jp/recovery_lab_magazine/2022/04/post-32.html

・【睡眠の日特別企画】『攻めの睡眠』のカタチを探る【第二部：後編】

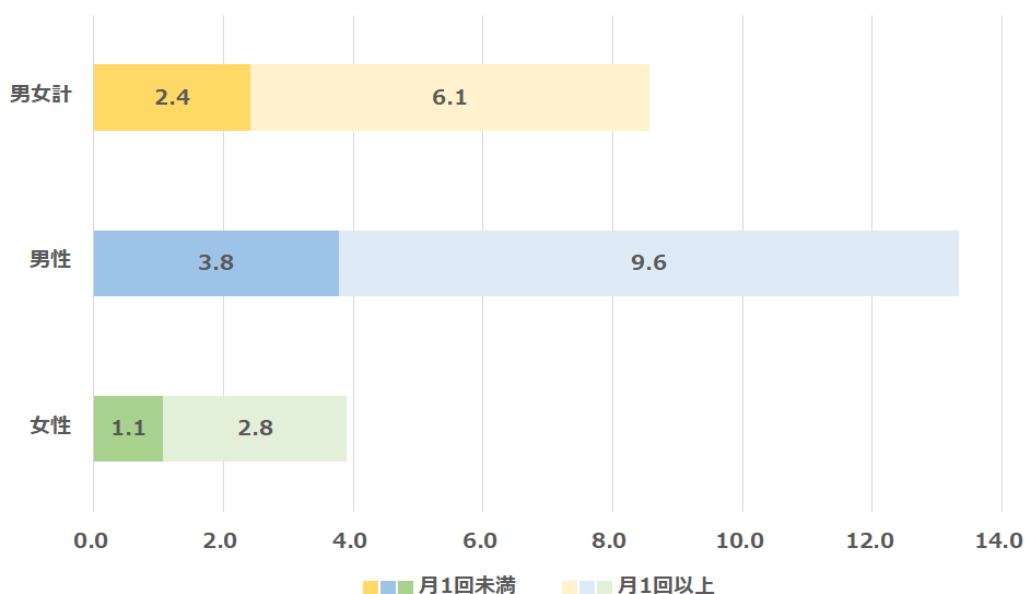
https://www.venex-j.co.jp/recovery_lab_magazine/2022/05/post-34.html

■日本の6.1%の方が月に1回以上サッカーを楽しむ

サッカー日本代表が2022FIFAワールドカップ・カタール大会出場を決め、国内・世界でサッカーが更なる盛り上がりを見せています。今回は、3月18日開催の当社イベントで現役のサッカー選手より「睡眠」についてお話を伺ったことを受け、全国のサッカーをしている人の疲労・休養状況はどのように変化しているのかを分析しました。

本調査において、サッカーの行動頻度を男女計で見ると、月1回未満が2.4%、月1回以上が6.1%という結果に。男性においては、月1回以上が9.6%と10%近い人がサッカーを習慣的にしているということがわかりました。

サッカー（フットサル含む）行動頻度（全国、男女計、男女別）単位：%



■サッカー大好き県民 No.1 は静岡県、次いで佐賀県、3位は沖縄県

全国都道府県別にサッカーの行動頻度を見ると、月1回以上の行動者の割合が最も高い県は、「サッカー王国」と言われることが多い静岡県、次いで2位は佐賀県、3位沖縄県という結果になりました。

サッカー（フットサル含む）行動頻度（全国、都道府県別） 単位：％

		全くしなかった	月1回未満	月1回以上			全くしなかった	月1回未満	月1回以上
1	北海道	92.1	1.9	6.0	25	滋賀県	91.8	2.6	5.6
2	青森県	90.7	2.3	7.1	26	京都府	90.4	3.0	6.6
3	岩手県	92.5	2.1	5.4	27	大阪府	91.4	2.6	5.9
4	宮城県	92.6	2.1	5.3	28	兵庫県	91.7	2.3	6.0
5	秋田県	94.3	1.2	4.4	29	奈良県	90.5	3.8	5.7
6	山形県	93.7	2.0	4.3	30	和歌山県	93.4	1.5	5.1
7	福島県	91.6	1.4	7.0	31	鳥取県	92.8	1.6	5.6
8	茨城県	92.7	2.0	5.3	32	島根県	93.6	1.2	5.2
9	栃木県	91.6	3.4	5.0	33	岡山県	92.6	2.6	4.8
10	群馬県	91.3	2.8	5.8	34	広島県	91.4	2.1	6.6
11	埼玉県	91.8	2.4	5.8	35	山口県	92.1	1.8	6.1
12	千葉県	91.2	2.1	6.7	36	徳島県	91.8	2.9	5.3
13	東京都	90.4	2.8	6.7	37	香川県	91.6	2.8	5.6
14	神奈川県	91.1	2.7	6.2	38	愛媛県	91.8	1.9	6.2
15	新潟県	92.1	2.1	5.8	39	高知県	91.6	2.5	5.9
16	富山県	91.9	1.3	6.8	40	福岡県	91.1	2.3	6.6
17	石川県	90.0	2.6	7.4	41	佐賀県	89.0	2.2	8.9
18	福井県	93.9	1.6	4.5	42	長崎県	91.4	2.5	6.1
19	山梨県	90.6	2.2	7.2	43	熊本県	93.0	2.0	5.0
20	長野県	93.3	2.4	4.3	44	大分県	91.3	2.7	6.0
21	岐阜県	90.5	2.7	6.8	45	宮崎県	94.0	1.1	4.9
22	静岡県	86.1	4.6	9.3	46	鹿児島県	92.0	2.0	5.9
23	愛知県	90.6	2.6	6.9	47	沖縄県	88.3	3.0	8.6
24	三重県	91.8	2.3	5.8					

■年代別、サッカーの行動頻度においては、年代が上がるほど減少傾向に

サッカーの行動頻度を年代別に見ると、20代が最も高く、年間1回以上の行動率は21.6%、月1回以上は15.8%という結果でした。全体的な傾向として40代を皮切りに急激に頻度が減少しており、20代と比べると年間・月の頻度は半分以下の比率となる結果でした。

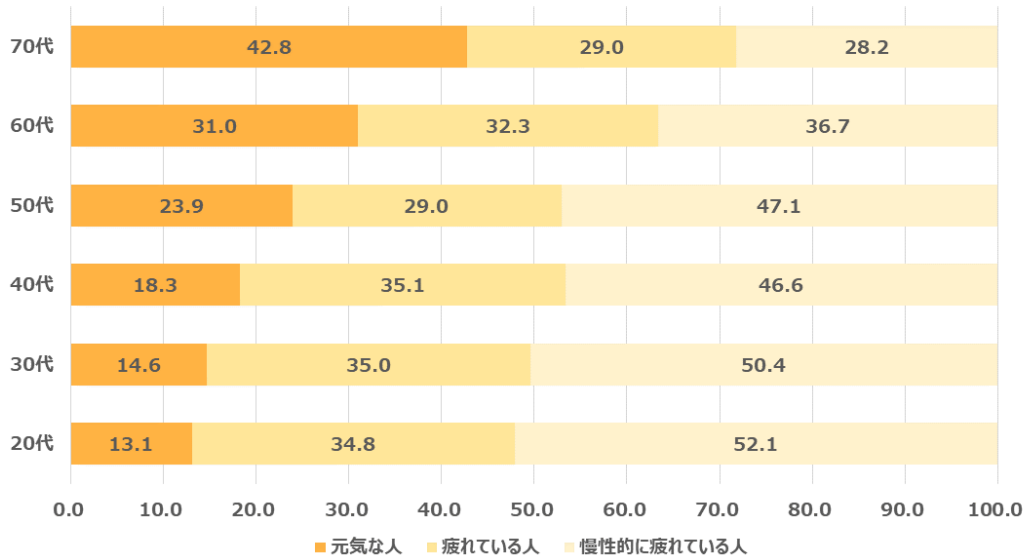
サッカー（フットサル含む）行動頻度（全国、年代別） 単位：％



■ 疲労別・年代別に見ると、70代でサッカーをする人の42.8%が元気な人

疲労状態別・年代別で見ると、70代は元気な人の行動率が42.8%と高く、それと比較し50代以下は、どの年代においても慢性的に疲れている人が約50%を占めていることがわかりました。

年代別の疲労状況（全国、サッカー（フットサル含む）月1回以上行動者） 単位：%



■ サッカーをする人のうち、元気な人は「運動の質・量」、慢性的に疲れている人は「休養の質・量」の改善が鍵

当社が提案する健康作りの3要素の意識変化をコロナ前と比較し、良くなったと感じる人と悪くなったと感じる人の差を見ていきます。

月1回以上サッカーをする人のうち、元気な人は「運動の質・量」が-13.2%と比較的悪くなったという意識が高くなっています。一方慢性的に疲れている人では、全体的に悪くなったと感じる人の割合が高くなっており、特に「休養の質・量」で-18.6%、「休養（睡眠以外）の質・量」-18.7%と運動よりも休養の状況が悪くなっているという結果になりました。

休養・栄養・運動の質・量の変化（全国、サッカー（フットサル含む）月1回以上行動者、元気な人） 単位：%

元気な人	悪くなった（0-4点） A	変わらない（5点）	良くなった（7-10点） B	B-A
休養（睡眠）の質・量	36.7	36.8	26.6	-10.1
休養（睡眠以外）の質・量	38.9	32.9	28.1	-10.8
栄養の質・量	37.3	33.5	29.2	-8.1
運動の質・量	41.7	29.9	28.5	-13.2

休養・栄養・運動の質・量の変化（全国、サッカー（フットサル含む）月1回以上行動者、慢性的に疲れている人） 単位：%

慢性的に疲れている人	悪くなった（0-4点） A	変わらない（5点）	良くなった（7-10点） B	B-A
休養（睡眠）の質・量	45.9	26.7	27.3	-18.6
休養（睡眠以外）の質・量	46.0	26.7	27.3	-18.7
栄養の質・量	40.8	33.5	25.6	-15.2
運動の質・量	44.1	28.1	27.7	-16.4

■ サッカーをする元気な人の「睡眠の質・量」は、20代で最も悪い結果に

さらに、サッカーを月1回以上する人のうち、元気な人の「睡眠の質」を世代別に見ると、20代が-17.1%と最も悪い数値となりました。

サッカー（フットサル含む）月1回以上行動者（全国、元気な人、年代別、睡眠の質） 単位：%

元気な人	悪くなった（0-4点）A	変わらない（5点）	良くなった（7-10点）B	B-A
全体	37.7	34.7	27.6	-10.1
20代	43.3	30.5	26.2	-17.1
30代	39.9	25.1	35.0	-4.9
40代	34.6	36.6	28.8	-5.8
50代	34.2	38.2	27.6	-6.6
60代	28.0	44.8	27.2	-0.8
70代	24.3	55.6	20.1	-4.2

■ サッカーをする人の疲労解消行動は、「森林浴」「温泉旅行」「運動をする」など、外出や体を動かす傾向に

月1回以上サッカーを行う人の休養行動、つまり疲労解消の方法を見ると、慢性的に疲れている人に比べ、元気な人は、「森林浴をする」が2.3倍、「温泉旅行（泊まり）」が1.81倍、「スポーツ・運動で汗をかく」が1.76倍となり、外出や体を動かす傾向が高いことがわかりました。さらに、「目薬をさす」、「顔や手を洗う」、「寝る」、「歯磨きをする」、「深呼吸をする」というちょっとしたセルフケアの意識も高く、また、「家族と過ごす」という、人とのコミュニケーションも積極的に行っていることがわかりました。

休養（疲労解消）行動（全国、サッカー（フットサル含む）月1回以上行動者） 単位：%

	元気な人	慢性的に疲れている人	
森林浴をする	11.5	5.0	2.30倍
温泉旅行（泊まり）	13.2	7.3	1.81倍
スポーツ・運動で汗をかく	14.6	8.3	1.76倍
目薬をさす	13.8	8.0	1.72倍
顔や手を洗う	16.6	9.7	1.71倍
寝る	20.0	11.7	1.71倍
家族と過ごす	11.6	6.9	1.68倍
歯みがきをする	17.5	10.6	1.66倍
コーヒーを飲む	16.3	11.3	1.44倍
テレビを見る	14.2	10.0	1.42倍
シャワーを浴びる	22.7	16.2	1.40倍
入浴する	33.9	24.7	1.37倍
深呼吸をする	12.3	11.4	1.08倍

【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し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウェイト修正した。

※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

※サッカー（フットサル含む）行動者の抽出： あなたご自身の下記行動の直近1年間の行動回数をお聞かせください。[サッカー（フットサル含む）]の回答を集計。

【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ハビリ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

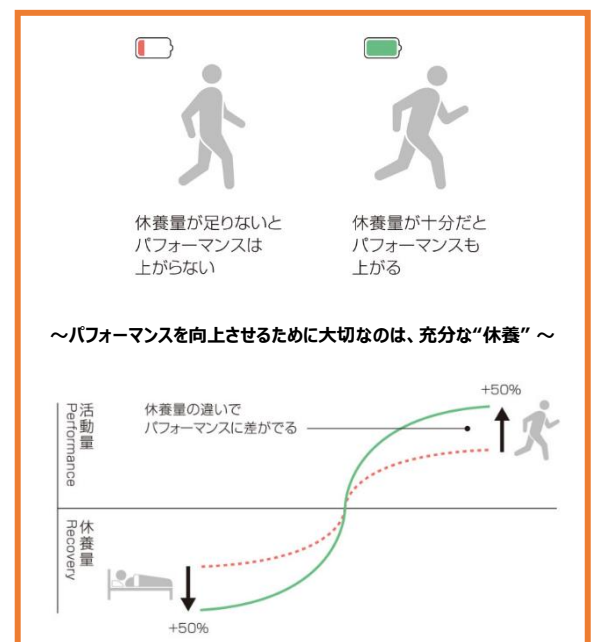
■ベネクス「休養時専用ウェア」を支える2つのメカニズム

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、カッティングにもこだわり、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/>