

競泳選手ボディは男のロマン!? 男性に人気の水泳、筋トレ併用率 66.5%に 週 1 回以上泳ぐ人、20 代男性 20%が最多 泳がない人は「体が硬いと感じる」の声も ～10 万人調査による「スポーツ・サステナビリティ白書 2022」Vol.5～

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)、一般社団法人日本疲労学会、神戸リサーチコンプレックス協議会と共同で実施した、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・サステナビリティ白書」を作成し情報提供しています。今回は、日本のスイミング事情に注目し、水泳の行動率や健康状況について分析しました。

■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/data/>

【調査サマリー】

- ◇水泳行動率、年 1 回以上泳ぐ人、男性 21.3%、女性 12.2%、全体で 16.7%
- ◇水泳行動率、最も高い男性世代は 20 代で 20.0%、シニア層男女 70 代は 10.8%
- ◇水泳と筋トレを併用して週 1 回以上行っている人は 66.5%
- ◇健康に不満を感じている 26.1%の人が週 1 回水泳を行っている
- ◇水泳を行っていない人の 37.0%は身体が硬いと感じている
- ◇都道府県別、週 1 回以上の水泳行動率 1 位は佐賀県 11.8%、2 位徳島県 11.7%、3 位鹿児島県・山梨県 11.2%
- ◇水泳を行う人の抗疲労 (疲労解消) 行動は、「抗酸化」がキーワードに。「フルーツを食べる」「楽器を演奏・練習する」など

■競泳選手ボディは男のロマン!? 水泳行動は女性との比較で約 2 倍

寝不足の状態、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。

水泳の世界大会 が 2022 年 6 月 17 日 (金) に開幕。そこで今回は、「日本のスイミング事情 2022」を調査しました。子供の習い事ランキングで常に上位のスイミングスクールですが、健康趣向が強くなった令和の時代は、子供の習い事のみならず、大人になってからのジム通いの中で身体を動かす一環として取り入れられているようです。

スポーツ施設での水泳を行う頻度を見ると、「全くしなかった」人が全体で 83.3%という結果ですが、男女比較で見ると、「年 1 回以上行っている」という男性は 21.3%となり、女性は 12.2%となりました。さらに「週 1 回以上行っている」男性は 11.2%、女性は 6.7%と、ともに男女比較としては約 2 倍の割合で男性の方が水泳を行っていることがわかりました。水着に着替えることが女性のハードルを上げている一つの要因と考えられますが、男女ともに競泳選手の逆三角形のボディに魅了されている方は多いのではないのでしょうか。

■スポーツ施設での水泳行動率（全国、20～79歳）単位：％

	全くしなかった	年1回以上	週1回以上
男女計	83.3	16.7	8.9
男性	78.7	21.3	11.2
女性	87.8	12.2	6.7

■水泳を週1回以上行っている人は20代が14.4%と最も多く、次いで70代シニア層も10.8%と10%超え
年代別、男女別で水泳行動率を見ると、全体では20代が14.3%と最も多く、次いで70代が10.8%という結果に。男性では20代が20.0%と全体と同じく最も多い結果だが、女性は70代が11.6%と、女性では唯一10%を超える結果となりました。

■スポーツ施設での週1回以上水泳行動率（全国、20～79歳、水泳を週1回以上行動）単位：％

	男女計	男性	女性
20代	14.3	20.0	8.4
30代	9.5	13.6	5.3
40代	7.6	10.6	4.6
50代	6.0	7.7	4.3
60代	7.0	7.5	6.6
70代	10.8	10.0	11.6

■水泳と筋トレを併用して週1回以上行っている人は66.5%

水泳・筋トレを行う頻度を合わせて見ると、「週1回以上」水泳と筋トレを行っている人は66.5%と7割近い方々が併用していることがわかりました。スポーツジムなどに通っており、施設に筋トレマシンだけでなくプールなどの設備が整っていることが、その要因になっているのではないかと予測されます。

■スポーツ施設での水泳行動頻度と筋トレ頻度（全国、20～79歳）単位：％

水泳行動		筋トレ行動		
		行動しない	週1回未満	週1回以上
週1回以上		16.4	17.1	66.5

■健康満足度に不満がある人が、より水泳を行う傾向に

水泳を週1回以上行っている人の26.1%が、健康満足度について0-3点と回答し、不満に感じていることがわかりました。これは、水泳を行っていない人の20.8%よりも高くなっており、健康に対する不満感からより水泳を行う傾向があるようです。一方で水泳を行っていない人の37.0%が、「身体が硬いと感じている」と回答していますが、週1回以上水泳を行っている人は27.5%となっており、全身を動かす水泳は身体の柔軟性に何かしらの影響があることが推測されます。

■健康満足度（全国、男女計、20～79歳、水泳頻度別） 単位：%

	0-3点（不満）	4-6点（普通）	7-10点（満足）
水泳行動しない	20.8	49.0	30.1
水泳週1回行動	26.1	42.2	31.7

	身体が硬いと感じる
水泳行動しない	37.0
水泳週1回行動	27.5

■水泳行動率が高い県 1位は「佐賀県」、2位「徳島県」3位「鹿児島県」「山梨県」！西日本を中心に活性化

水泳を週1回以上行っている都道府県ランキングを調査したところ、1位は「佐賀県」、次いで2位「徳島県」、3位「鹿児島県」「山梨県」と、TOP3の大半を西日本が独占しました。上位に比較的暖かい県や海沿いの県がランクインする中で、海なし県である「山梨県」が「鹿児島県」と並んで3位という結果でした。山梨県出身で世界大会に出場している水泳選手もいるため、このような経緯から活性化しているのかもしれません。

■都道府県別のスポーツ施設での水泳行動率（都道府県別、男女計、20～79歳） 単位：%

	全くしなかった	週1回以上		全くしなかった	週1回以上
北海道	84.1	8.7	京都府	84.0	8.0
青森県	82.8	10.4	大阪府	83.7	8.6
岩手県	83.7	8.1	兵庫県	83.7	9.1
宮城県	84.5	6.4	奈良県	82.2	10.3
秋田県	84.2	8.2	和歌山県	84.1	7.5
山形県	83.4	8.6	鳥取県	83.2	9.0
福島県	82.6	10.1	島根県	86.0	6.9
茨城県	85.6	6.3	岡山県	86.4	6.6
栃木県	83.6	8.5	広島県	84.0	7.0
群馬県	84.3	9.1	山口県	83.8	8.0
埼玉県	84.0	8.9	徳島県	83.0	11.7
千葉県	82.7	9.7	香川県	84.7	7.7
東京都	80.6	10.1	愛媛県	84.1	10.9
神奈川県	83.3	8.9	高知県	80.6	9.1
新潟県	84.5	7.8	福岡県	83.8	8.9
富山県	84.1	8.4	佐賀県	79.4	11.8
石川県	81.6	9.4	長崎県	82.9	8.7
福井県	82.4	9.9	熊本県	85.5	6.7
山梨県	82.8	11.2	大分県	82.8	8.7
長野県	84.3	8.1	宮崎県	87.5	7.3
岐阜県	83.8	9.2	鹿児島県	80.8	11.2
静岡県	81.3	10.6	沖縄県	82.1	8.4
愛知県	83.1	9.1			
三重県	84.6	8.8			
滋賀県	83.6	7.2			

■水泳を行う人の抗疲労行動は、“抗酸化”がキーワード？「フルーツを食べる」が上位に

水泳を行う人の抗疲労（疲労解消）行動を疲労度合別に見ると、「家庭菜園」「ガーデニング」において「元気な人」が「疲れている人」の3倍以上となり、自然に触れ合うことでストレス解消を行っているようです。また、身体を動かすこと以外には、「クロスワードパズル・ナンプレなど」で2.75倍、「本を読む（雑誌・漫画を除く）」2.74倍、「博物館・美術館・図書館などに行く」2.45倍、「脳トレをする」2.35倍といった、集中力を高めたり、脳を使ったり、知識・芸術感覚を高めるような行動が多く見受けられました。

一方で、「フルーツを食べる」が2.51倍、リズムやゆらぎをつける「楽器を演奏する・練習する」が2.42倍と、これまでの調査にはなかった抗酸化につながる行動が上位にランクインする特徴がありました。

■休養・抗疲労行動（全国、男女計、20～79歳、水泳頻度週1回以上、疲労度合別） 単位：％、倍

	元気な人	慢性的に疲れている人	
家庭菜園	16.1	5.2	3.10倍
ガーデニング	19.8	6.5	3.05倍
クロスワードパズル・ナンプレなど	9.9	3.6	2.75倍
本を読む（雑誌・漫画除く）	27.1	9.9	2.74倍
スポーツ・運動で汗をかく	38.6	15.3	2.52倍
フルーツを食べる	22.1	8.8	2.51倍
ラジオ体操をする	7.8	3.1	2.52倍
博物館、美術館、図書館などに行く	16.9	6.9	2.45倍
楽器を演奏・練習をする	9.2	3.8	2.42倍
脳トレをする	15.3	6.5	2.35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）でウエイト修正した。

※今回の抽出対象者：スポーツ施設での年1回以上水泳行動者：16734、週1回以上水泳行動者：8907人

【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

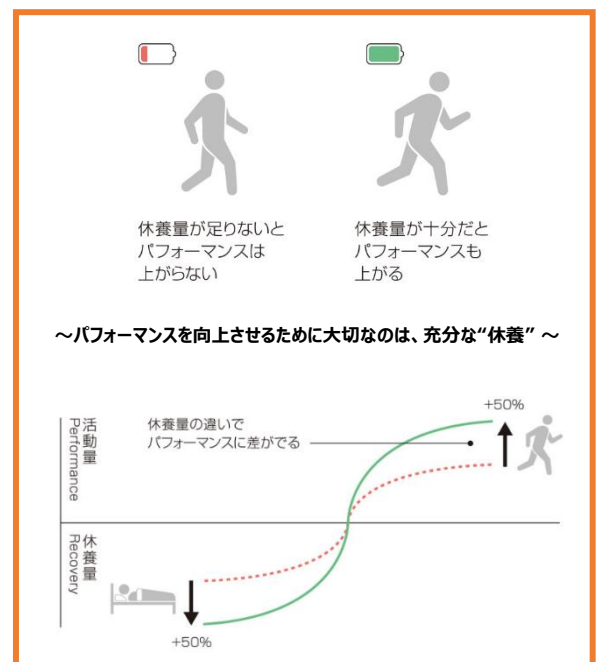
電話： 046-200-9288

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/>

リハビリサイエンスラボ（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/>

【神戸リサーチコンプレックス協議会 概要】

神戸リサーチコンプレックス協議会は、「個別健康の最大化」を目指した「健康“生き活き”羅針盤リサーチコンプレックス」を継承する組織として設立しました。協議会では、神戸医療産業都市という医療産業創出基盤を活かし、「ヘルスケア分野のエコシステムを神戸に創る」ことを目的に、ヘルスケア産業が創出される土壌を醸成し、その成果を広く社会に還元します。
神戸リサーチコンプレックス協議会では、「健康関数」「ヘルスケアデータ Hub」事業をコア事業に据えてヘルスケア産業を振興し、またコア事業を下支えする「事業化支援」「シーズ創出」「人材育成」といったプラットフォームを発展させるなど、ヘルスケアのエコシステムの創出へ向けた取り組みを行っていきます。
事務局：兵庫県、神戸市
参画機関：2 自治体、10 大学・研究機関、62 企業等（2021 年 7 月 1 日現在）
URL：<https://koberc.jp/>

【一般社団法人日本疲労学会 概要】

「一般社団法人日本疲労学会（Japanese Society of Fatigue Science）」は、慢性疲労症候群（CFS）研究会、疲労研究会、文部科学省疲労研究班などが母体となり、疲労全般に関する研究発表、知識の交換の場として平成 17 年に発足いたしました。当学会では、生理的疲労、病的疲労、慢性疲労、産業疲労などの疲労全般を科学的に扱い、学術の発展や医療の質の向上に寄与することを目的と致しています。
理事長 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 名誉教授）
URL：<http://www.hirougakkai.com/>
第 18 回日本疲労学会総会・学術集
<https://www2.aeplan.co.jp/jsfs2022/outline.html>