



# スポーツクラブ・フィットネスジム 利用状況

- アンケート対象：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県在住  
20～60代以上までのぽど読者男女3401人  
(男性：806人／女性：2595人)
- アンケート方法：インターネットアンケート
- 調査期間：2019.05.29～2019.06.09



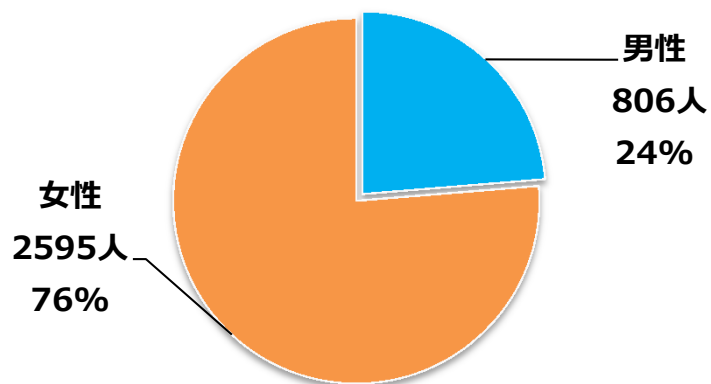
## INDEX

- 回答者属性 ..... 2P
- サマリ ..... 3～4P
- [スポーツクラブ利用状況](#) ..... 5P
- [利用している\(いた\)施設の種類の種類](#) ..... 6P
- [スポーツクラブに通う・通っていた理由](#) ..... 7～9P
- [通っている\(いた\)方、そのクラブに関心を持った一番初めのきっかけは？](#) ..10P
- [通っている\(いた\)方、クラブを選んだ決め手は？](#) ..... 11～13P
- [今通っていない人は、今後通いたいと思いますか？](#) ..... 14P
- [スポーツクラブでやってみたいこと](#) ..... 15～17P
- [スポーツクラブに通う頻度](#) ..... 18P

- [スポーツクラブに通いやすい日](#) ..... 19～20P
- [月あたりの予算について](#) ..... 21P
- [広告などでチェックしたい内容](#) ..... 22～25P
- [スポーツクラブにどんな特徴があると行ってみたいくなりますか？](#) ..... 26～28P
- [通わなくなった人の理由](#) ..... 29P
- [通ってみたいと思わない理由](#) ..... 30～31P
- [関心のあるクラブ、施設名を2つ選択](#) ..... 32P

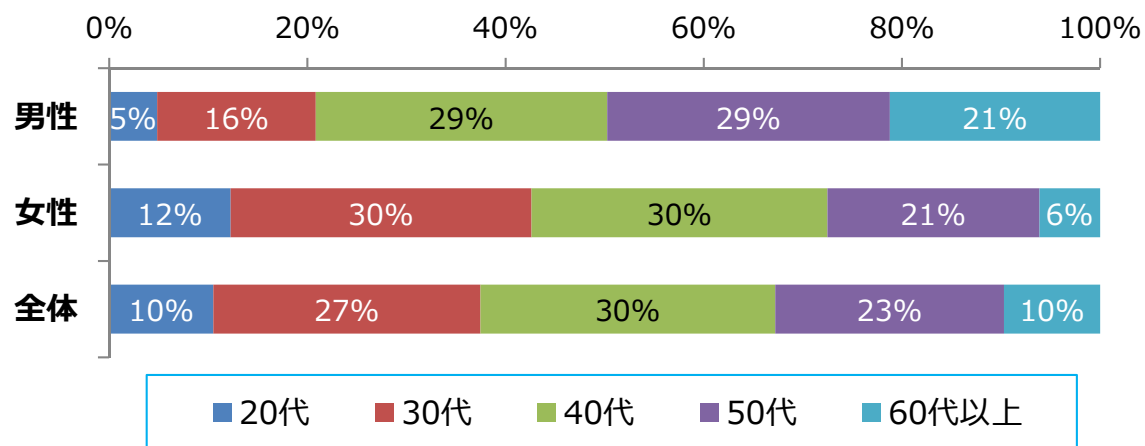
※男女全体・男性・女性で傾向を出しています。

## 性別および応募数

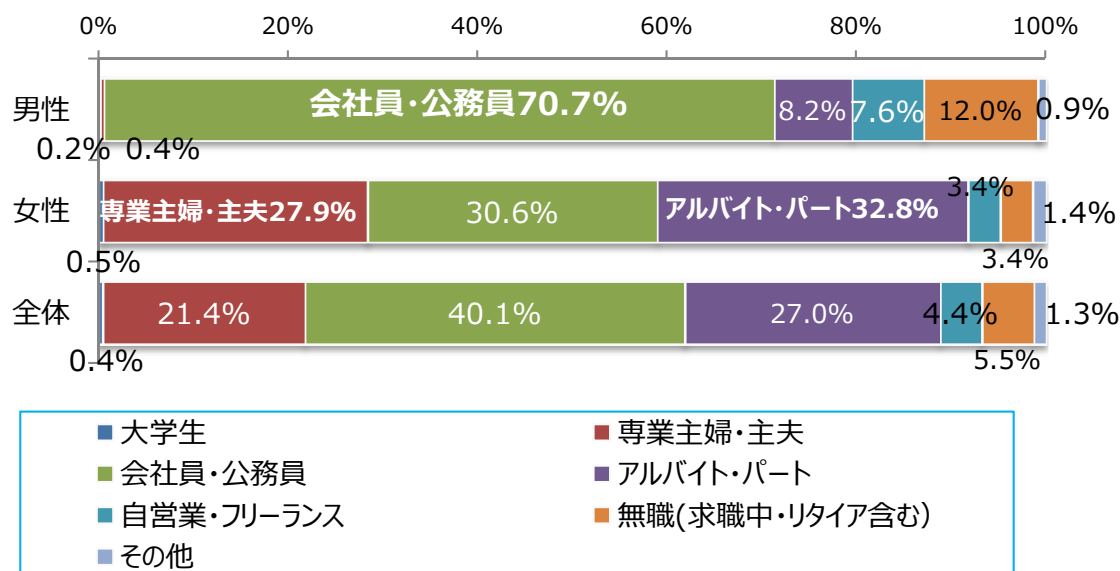


(N : 全体3401 / 20代357、30代917、40代1012、50代785、60代277、70代以上53)  
 (N : 男性806 / 20代39、30代129、40代237、50代230、60代136、70代以上35)  
 (N : 女性2595 / 20代318、30代788、40代775、50代555、60代141、70代以上18)

## 性別・年代



## 性別・就業状況



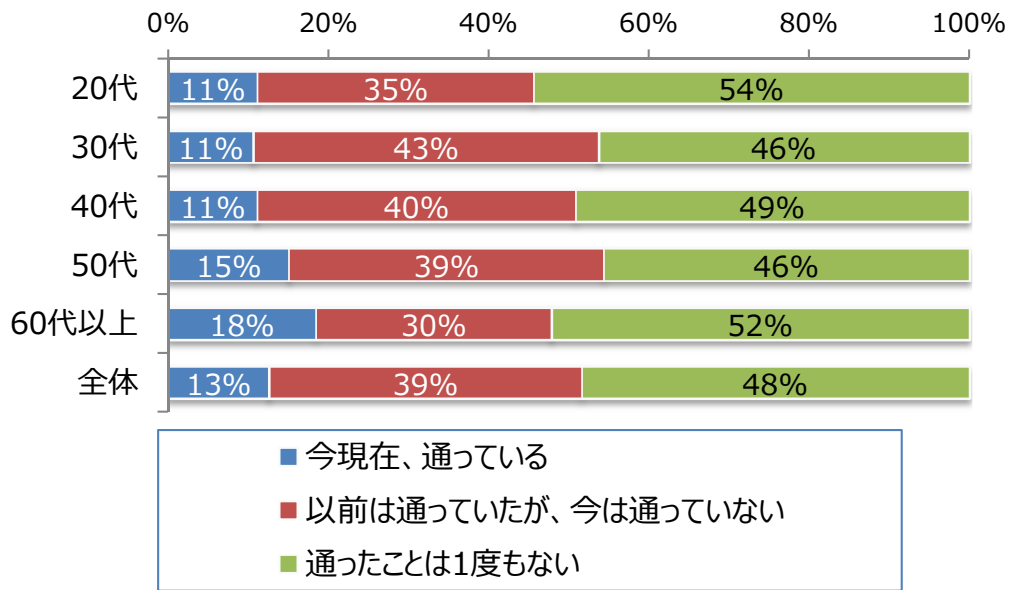
## 都道府県

都道府県	女性	男性	総計	女性	男性	全体
埼玉県	763	222	<b>985</b>	77%	23%	<b>29%</b>
神奈川県	801	275	<b>1076</b>	74%	26%	<b>32%</b>
千葉県	31	14	<b>45</b>	69%	31%	<b>1%</b>
東京都	1000	295	<b>1295</b>	77%	23%	<b>38%</b>
<b>総計</b>	<b>2595</b>	<b>806</b>	<b>3401</b>	<b>76%</b>	<b>24%</b>	<b>100%</b>

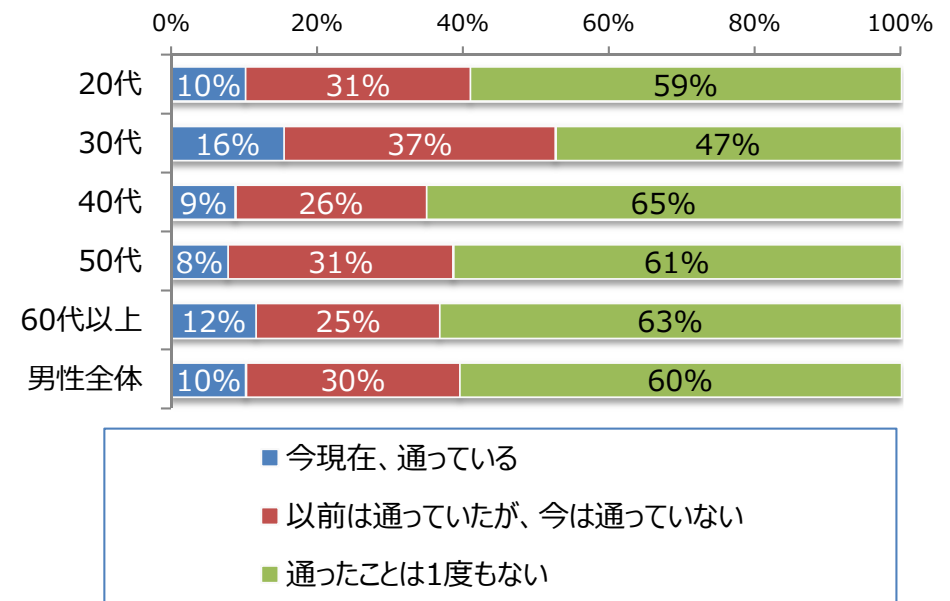
項目	全体	男性	女性
スポーツクラブ利用状況	現在通っている13%、通っていた39% 通ったことがない48%	30代が他の年代よりもやや通っている人が多い。40代以上は60%以上が未経験者。	30代以上は半数以上が利用経験あり。現状利用者では、50代が18%、60代以上が26%と利用率が高い。
利用している(いた)施設の種類	「有料の民間施設」利用が最も多い。	全年代「有料の民間施設」利用が多い。60代以上になると、27%が「無料または安価な公共スポーツ施設」を利用。	全年代「有料の民間施設」利用が多い。60代以上は18%が「無料または安価な公共スポーツ施設」を利用している。
スポーツクラブに通う・通っていた理由	①運動不足解消 ②健康維持・増進 ③ダイエット・体系維持 ④体力の向上・維持	①運動不足解消73% ②健康維持・増進72% ③体力の向上・維持54% ④ダイエット・体系維持41% ※ 1%差で「筋肉をつけたい」	①運動不足解消74% ②健康維持・増進68% ③ダイエット・体型維持62% ④体力の向上・維持51% ※女性のほうが気分転換・ストレス解消の割合が男性よりもやや多い。
通っている(いた)方、そのクラブに関心を持った一番初めのきっかけは？	「チラシ」29%、「その施設の前を通過して」28%	30代以下は「インターネット」が多い。40代、60代は「その施設の前を通過して」、50代は「チラシ」と傾向が分散。	「インターネット」が多いのは20代のみで28%。30、40、60代は「その施設の前を通過して」が30%前後。50代は「チラシ」39%。女性のほうが「チラシ」きっかけの割合がやや多い。
通っている(いた)方、クラブを選んだ決め手は？	①家から近い70% ②費用(入会金や月会費)が予算に合った45%	男女ともに違いがなく、「家から近い=距離」と「予算が合った=費用感」が大きな決め手。施設のきれいさは、男女ともに意識しているよう。また、女性のほうが「入会キャンペーン」などの特典にひかれている人が男性よりやや多い。割合は低いが、「勤務先に近い」「営業時間が遅くまでやっている」など、働いている割合が多い男性のほうがやや高い。	
今通っていない人は、今後通いたいと思いますか？	45%が「通ってみたいと思う」。「どちらともいえない」35%合計で80%。	20~30代は50%、40代以上は30%前後が、関心あり。	49%が「通ってみたいと思う」年代が若いほど通いたい意思は高い。
スポーツクラブでやってみたいこと	ジム・トレーニングマシン50%、ヨガ・ピラティス46%、ストレッチ36%、ランニング・ウォーキングマシン35% などへの関心が高い。	①ジム・トレーニングマシン69% ②ランニング・ウォーキングマシン47% ③筋力トレーニング39% ※黙々と一人でできるマシン系が人気。	①ヨガ・ピラティス54% ②ジム・トレーニングマシン46% ③ストレッチ38% ※体を鍛えるというよりも、体の動きをしなやかにする・柔らかくする・可動域を広げるようなヨガ・ストレッチなどが人気。

項目	全体	男性	女性
スポーツクラブに通う頻度	「月2～3回」、「月4～5回」が各30%前後、60代以上になると、「月8回以上」が25%となる。	30代、50代は「月2～3回」以下が計40%前後。ほかの年代は「月4～5回」以上が多数派。	20代以下は、「月2～3回」、「月4～5回」で分かれ、30代は「月2～3回」がやや多め。40代以上になると、「月4～5回」が割合では多いが、それ以上通う人の割合も多くなり、60代以上では、「月8回以上」が40%近くを占める。
スポーツクラブに通いやすい日	「平日夕方～夜」37% 「平日午前」30%。主に平日に集中。最も多いのは、「夕方～夜」。また、土曜日は午前午後分かれるが、日曜日は午前が増える。	20～50代は、ほぼ「平日夕方～夜」に集中。20代は76%と特に高い。また土曜日利用も40～48%とほかの年代よりも多い。	20～30代は「平日夕方～夜」が多いが、30代から、「平日午前」の割合が増え始め、60代以上は49%が「平日午後～夕方」と回答。
月あたりの予算について	年代による差はあまり出ず、「月3,000円～5,000円未満」「月5,000円～8,000円未満」で分散。	全体では分散傾向だが、20代は予算がやや高めな傾向。30代、40代、60代は分散。50代は月5,000円未満が多い結果に。	男性とは反対に、20代は半数が月5,000円未満。30代も20代同様。40代以上からは「月5,000円以上」の割合がやや増え始めてくる。
広告などでチェックしたい内容	月あたりの料金（通常と別途）と回数、設備（写真）、プログラム内容、サポート状況など、	男女ともに、チェックしたい内容はほぼ変わりませんが、その割合は女性のほうが多い結果となっているのが特徴的。また、男性はマシンの種類を気にしますが、女性はプログラムの内容を知りたいよう。	
スポーツクラブにどんな特徴があると行ってみたいですか？	「専門分野に特化している」36%、「手ぶらでOK！」32%、「健康サポート」30%、「初心者向けマンツーマンサポート」30%	①手ぶらでOK！ ②健康サポート ③24時間オープン ⇒ 各30%	全体の結果プラス、ダイエット・ボディメイク専門。プログラム面プラス、サポートへの期待もあり。
通っていたが、通わなくなった人の理由	時間が合わなくなった・なくなった37%	時間が合わなくなった・なくなった41% 転勤や引っ越し24%	時間が合わなくなってしまった36% 行くのが面倒になってしまった30%
通ってみたいと思わない理由	「仕事や用事などで行く時間がない」。35%	全体と同じ結果に次いで、行きたいがそこにかかる予算がないなど料金面が高い。	全体と同じ結果に次いで、「家の近くに行きたいところがない」「子どもがまだ小さい、預けられる先や人がいない」

## ■ 男女合計 (N: 全体3401/20代357、30代917、40代1012、50代785、60代以上330)



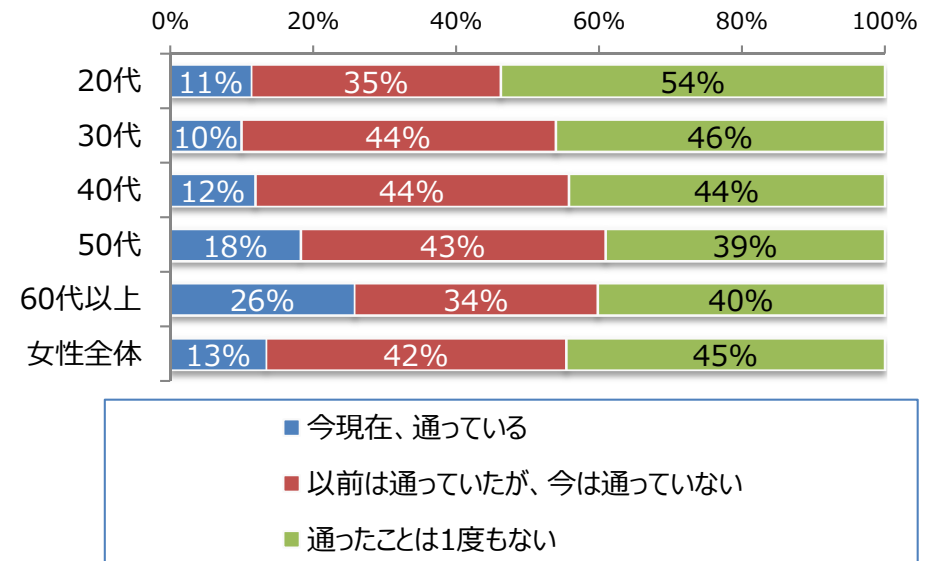
## ■ 男性の利用状況 (N: 男性806/20代39、30代129、40代237、50代230、60代以上171)



### 【スポーツクラブ利用状況】

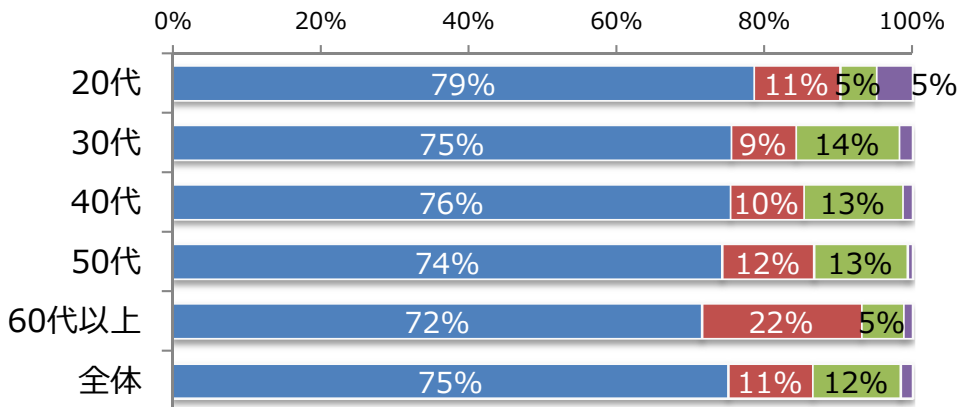
- 全体・・・現在通っている13%、通っていた39%  
通ったことがない48%
- 男性・・・30代が他の年代よりもやや通っている人が多い。40代以上は60%以上が未経験者。
- 女性・・・男性より経験者の割合が多い。  
30代以上は半数以上が利用経験あり。  
現状利用者では、50代が18%、60代以上が26%と利用率が高い。

## ■ 女性の利用状況 (N: 女性2595/20代318、30代788、40代775、50代555、60代以上159)



# ■ 利用している(いた)施設の種類の種類

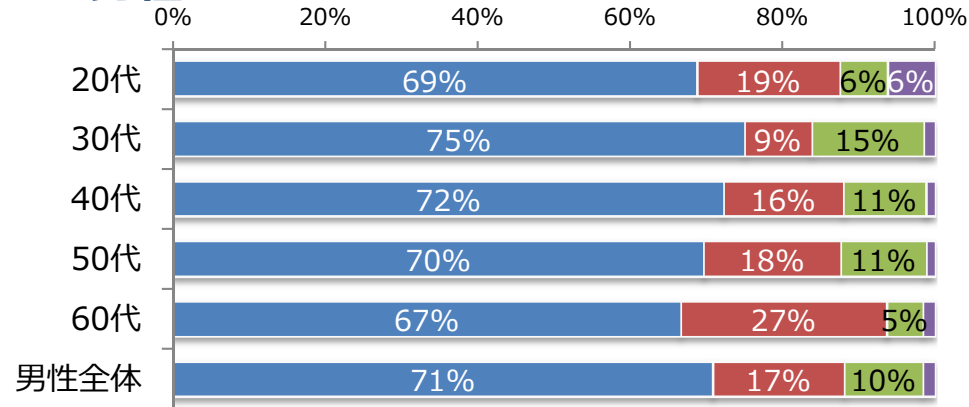
## ■ 男女合計 (N : 全体1756 / 20代163、30代493、40代515、50代427、60代以上158)



- 有料の民間スポーツ施設
- 無料または安価な公共スポーツ施設
- どちらも利用している・いた
- どちらか分からない

※ 5%未満は省略

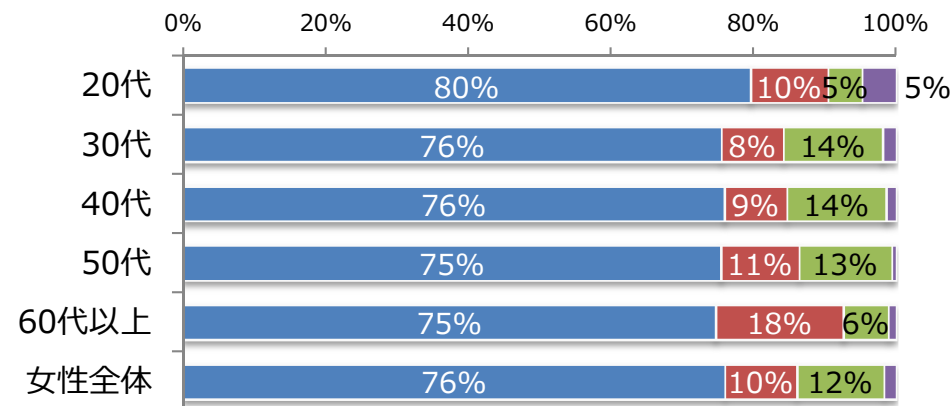
## ■ 男性 (男性全体319 / 20代16、30代68、40代83、50代89、60代以上63)



- 有料の民間スポーツ施設
- 無料または安価な公共スポーツ施設
- どちらも利用している・いた
- どちらか分からない

※ 5%未満は省略

## ■ 女性 (女性全体1437 / 20代147、30代425、40代432、50代338、60代以上95)



- 有料の民間スポーツ施設
- 無料または安価な公共スポーツ施設
- どちらも利用している・いた
- どちらか分からない

※ 5%未満は省略

### 【スポーツクラブ利用施設の種類】

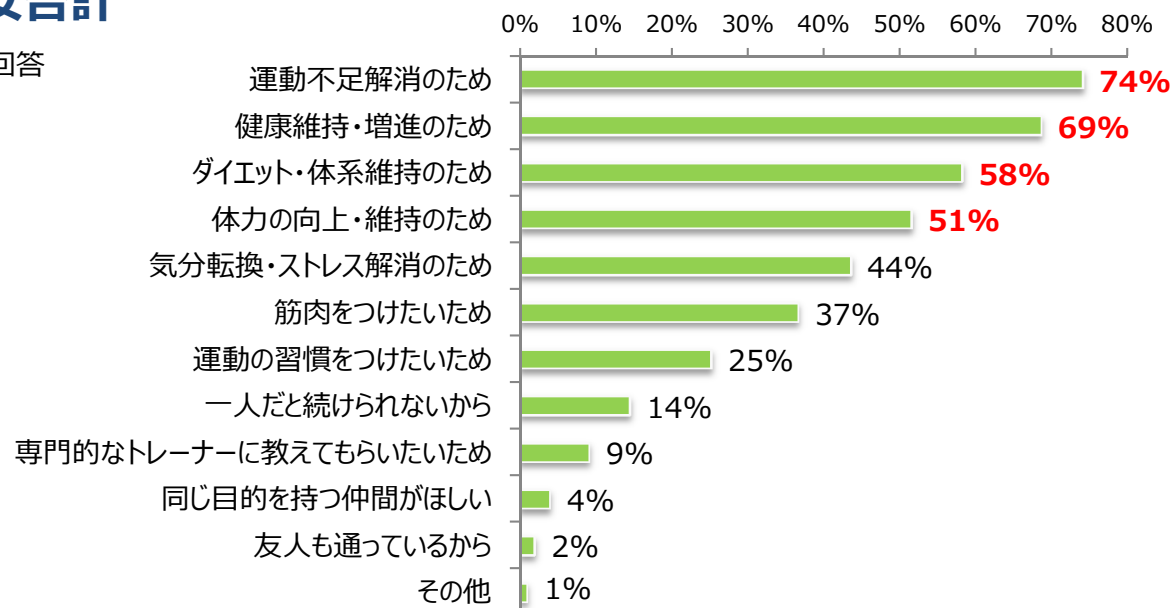
- 全体・・・「有料の民間施設」利用が最も多い。
- 男性・・・全年代「有料の民間施設」利用が多い。60代以上になると、27%が「無料または安価な公共スポーツ施設」を利用。
- 女性・・・全年代「有料の民間施設」利用が多い。60代以上は18%が「無料または安価な公共スポーツ施設」を利用している。  
女性のほうが「有料の民間施設」利用割合が男性よりもやや高い傾向がみられる。



# ■ スポーツクラブに通う・通っていた理由（全体）

## ■ 男女合計

※複数回答



## 【スポーツクラブに通う・通っていた理由】

### ● 全体 ⇒ 4つの理由

- ① 運動不足解消 ② 健康維持・増進
- ③ ダイエット・体系維持 ④ 体力の向上・維持

### ● 年代別

- ・20～40代⇒運動不足解消  
 ※20～30代はダイエット・体型維持など美容目的  
 ※40代は健康維持・増進が2番目
- ・50代以上⇒健康維持・増進のため  
 ※40代以上になると、健康への意識から通う人が増えてくる。
- ・全年代、筋肉をつけたい人が40%前後おり、昨今の筋肉ブームの影響がうかがえる。

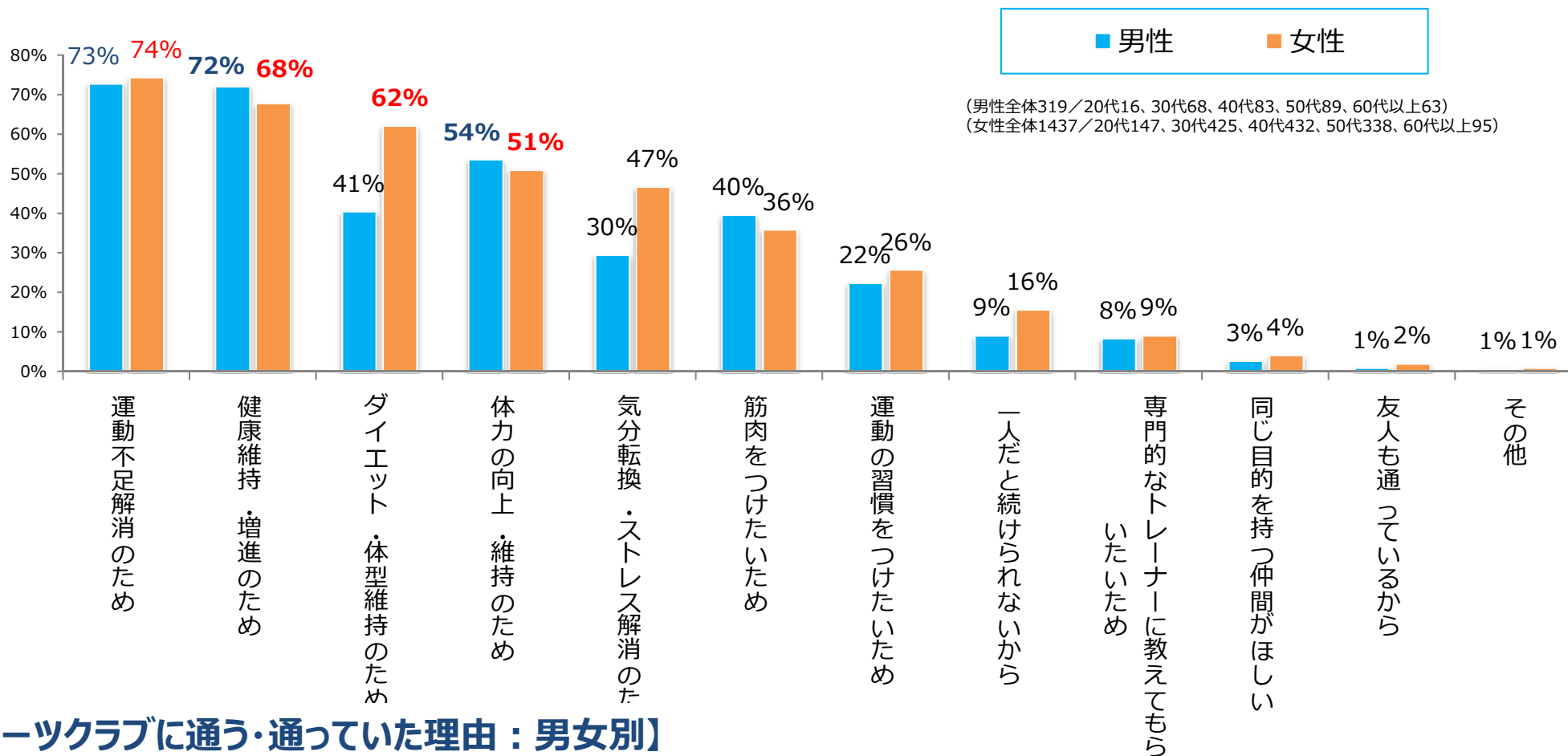
## ■ 男女合計年代別（上位7項目※20%以上）

RANK	理由	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	運動不足解消のため	78%	81%	72%	73%	81%
2	ダイエット・体系維持のため	72%	68%	66%	69%	63%
3	健康維持・増進のため	59%	68%	57%	52%	55%
4	気分転換・ストレス解消のため	53%	53%	48%	50%	39%
5	体力の向上・維持のため	52%	48%	42%	40%	30%
6	筋肉をつけたいため	42%	38%	35%	33%	29%
7	運動の習慣をつけたいため	29%	27%	24%	24%	23%

(N : 全体1756 / 20代163, 30代493, 40代515, 50代427, 60代以上158)

# ■ スポーツクラブに通う・通っていた理由（男女別）

## ■ 男女別 ※複数回答



## 【スポーツクラブに通う・通っていた理由：男女別】

- 男性 ⇒ ①運動不足解消73% ②健康維持・増進72% ③体力の向上・維持54% ④ダイエット・体型維持41%  
※ 1%差で「筋肉をつけたい」
- 女性 ⇒ ①運動不足解消74% ②健康維持・増進68% ③ダイエット・体型維持62% ④体力の向上・維持51%  
※ 女性のほうが気分転換・ストレス解消の割合が男性よりもやや多い。

男女ともに、運動不足の解消、健康維持への関心が高いが、女性はそこに美容目的の「ダイエット・体系維持」が加わってくる。



# ■ スポーツクラブに通う・通っていた理由（男女別）

## ■ 男性年代別※20%以上項目多い順

RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	運動不足解消のため 68%	運動不足解消のため 80%	運動不足解消のため 77%	健康維持・増進のため 71%	健康維持・増進のため 79%
2	筋肉をつけたいため 64%	健康維持・増進のため 74%	健康維持・増進のため 71%	運動不足解消のため 69%	運動不足解消のため 64%
3	体力の向上・維持のため 60%	体力の向上・維持のため 56%	体力の向上・維持のため 45%	体力の向上・維持のため 57%	体力の向上・維持のため 56%
4	健康維持・増進のため 56%	ダイエット・体系維持のため 56%	ダイエット・体系維持のため 39%	ダイエット・体系維持のため 42%	筋肉をつけたいため 32%
5	ダイエット・体系維持のため 44%	筋肉をつけたいため 53%	筋肉をつけたいため 39%	筋肉をつけたいため 31%	ダイエット・体系維持のため 22%
6	気分転換・ストレス解消のため 36%	気分転換・ストレス解消のため 36%	気分転換・ストレス解消のため 27%	気分転換・ストレス解消のため 31%	気分転換・ストレス解消のため 22%
7	運動の習慣をつけたいため 36%	運動の習慣をつけたいため 27%	運動の習慣をつけたいため 17%	運動の習慣をつけたいため 21%	運動の習慣をつけたいため 22%

● 男性は全年代半数以上が、「体力の向上・維持」をしたいと考えている。30～50代は「筋肉」よりも「ダイエット・体型維持のため」が高い。

## ■ 女性年代別※20%以上項目多い順

RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	運動不足解消のため 79%	運動不足解消のため 81%	運動不足解消のため 71%	健康維持・増進のため 74%	健康維持・増進のため 82%
2	ダイエット・体系維持のため 75%	ダイエット・体系維持のため 69%	健康維持・増進のため 66%	運動不足解消のため 69%	運動不足解消のため 62%
3	健康維持・増進のため 60%	健康維持・増進のため 67%	ダイエット・体系維持のため 61%	ダイエット・体系維持のため 52%	体力の向上・維持のため 54%
4	気分転換・ストレス解消のため 55%	体力の向上・維持のため 52%	体力の向上・維持のため 49%	体力の向上・維持のため 51%	筋肉をつけたいため 44%
5	体力の向上・維持のため 51%	気分転換・ストレス解消のため 50%	気分転換・ストレス解消のため 45%	気分転換・ストレス解消のため 43%	ダイエット・体系維持のため 36%
6	筋肉をつけたいため 40%	筋肉をつけたいため 35%	筋肉をつけたいため 34%	筋肉をつけたいため 34%	気分転換・ストレス解消のため 34%
7	運動の習慣をつけたいため 28%	運動の習慣をつけたいため 27%	運動の習慣をつけたいため 25%	運動の習慣をつけたいため 25%	運動の習慣をつけたいため 24%
8					一人だと続けられないから 23%

● 女性は、20～30代は、「ダイエット・体型維持」などの美容目的の割合が2番目に多く、40代以上は「健康維持」が高くなっていく。

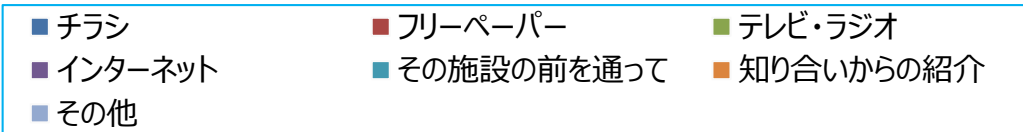
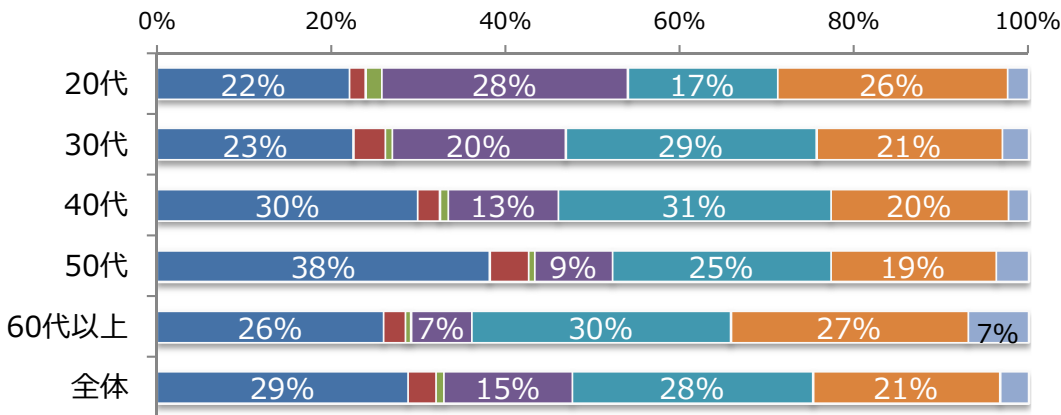
※しかし、40～50代は「ダイエット・体型維持」への関心もまだまだ高い。

男性よりも割合は少ないが、「筋肉をつけたい」という女性が全年代で35～40%前後いるのは、非常に特徴的である。

# ■通っている(いた)方、そのクラブに関心を持った一番初めのきっかけは？ (全体) <読者's voice>

## ■男女合計

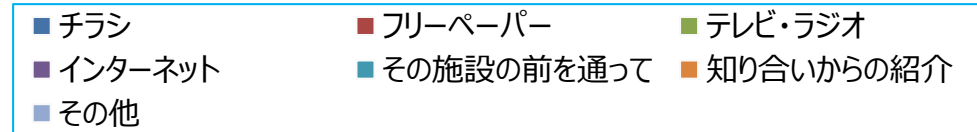
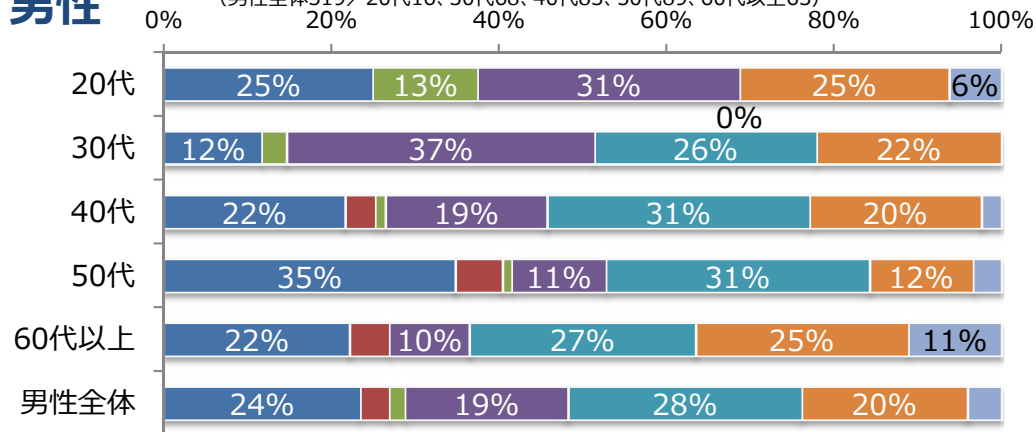
(N : 全体1756 / 20代163、30代493、40代515、50代427、60代以上158)



※ 5%未満は省略

## ■男性

(男性全体319 / 20代16、30代68、40代83、50代89、60代以上63)



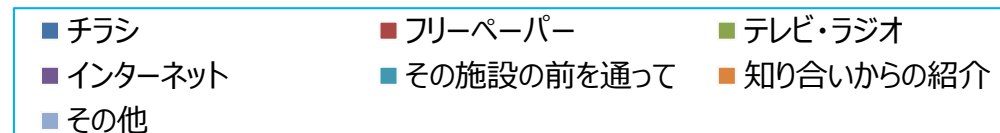
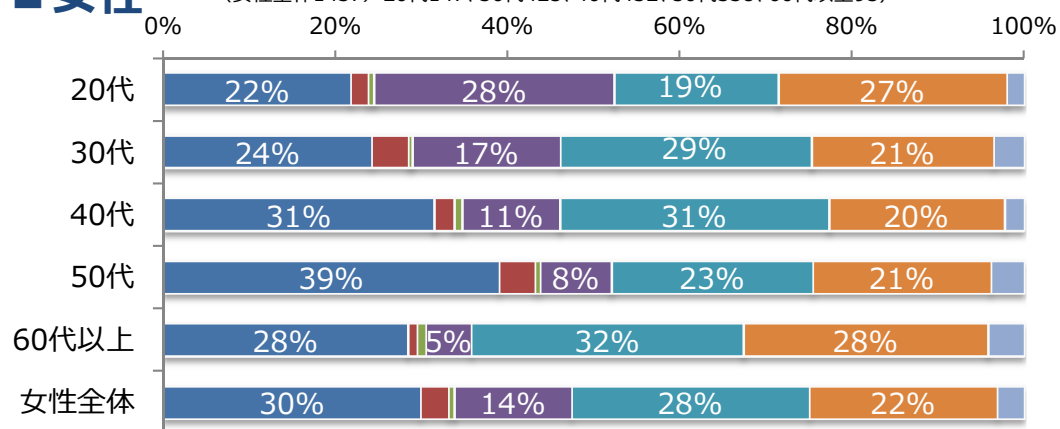
※ 5%未満は省略

## 【通っている(いた)方、そのクラブに関心をもった一番はじめのきっかけは？】

- 全体・・・「チラシ」29%、「その施設の前を通過」28%
- 男性・・・30代以下は「インターネット」が多い。  
40代、60代は「その施設の前を通過」、  
50代は「チラシ」と傾向が分散。
- 女性・・・「インターネット」が多いのは20代のみで28%。  
30、40、60代は「その施設の前を通過」が  
30%前後。50代は「チラシ」39%。  
女性のほうが「チラシ」きっかけの割合がやや多い。  
女性はどの年代も一定の割合でチラシ効果がみられる。  
また、男女ともに60代以上は知り合いからの紹介の割合が  
他の年代よりも高め。

## ■女性

(女性全体1437 / 20代147、30代425、40代432、50代338、60代以上95)

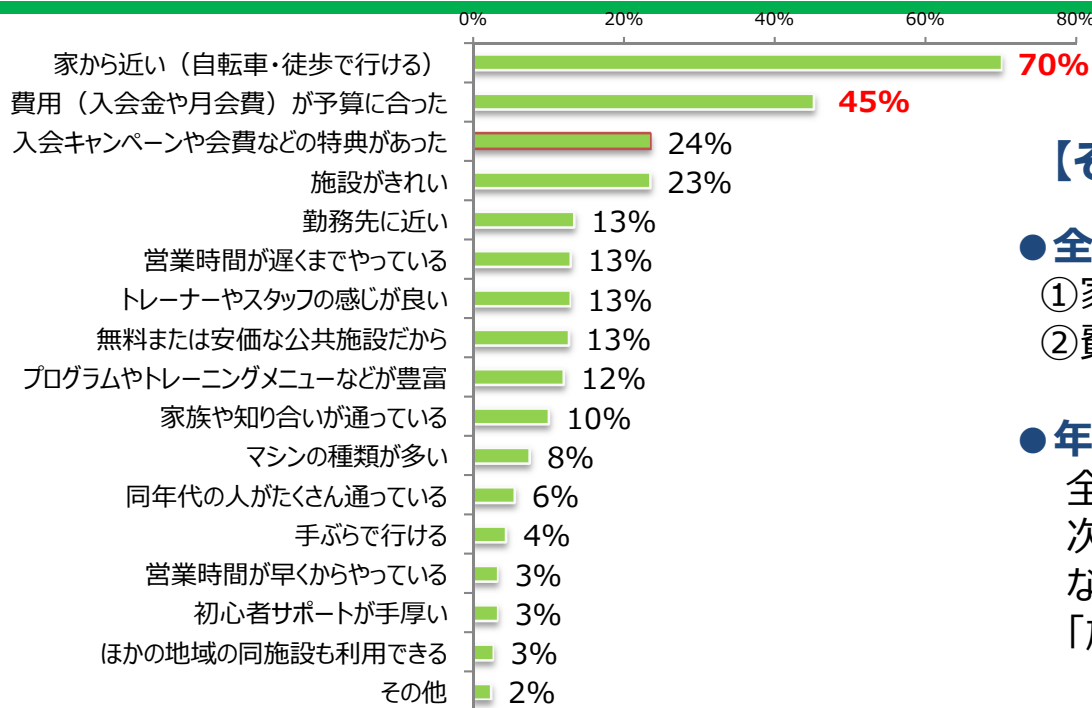


※ 5%未満は省略

# ■通っている(いた)方、クラブを選んだ決め手は？ (全体)

## ■男女合計

※複数回答



## 【そのクラブを選んだ決め手】

●全体 ⇒ 決め手は「距離」と「予算」の2つ

- ①家から近い70%
- ②費用(入会金や月会費)が予算に合った45%

●年代別

全年代、全体と同じ結果に。次いで、入会キャンペーンなどの特典が後押しにもなっていることがうかがえる。「施設がきれい」ということも決め手になっている。

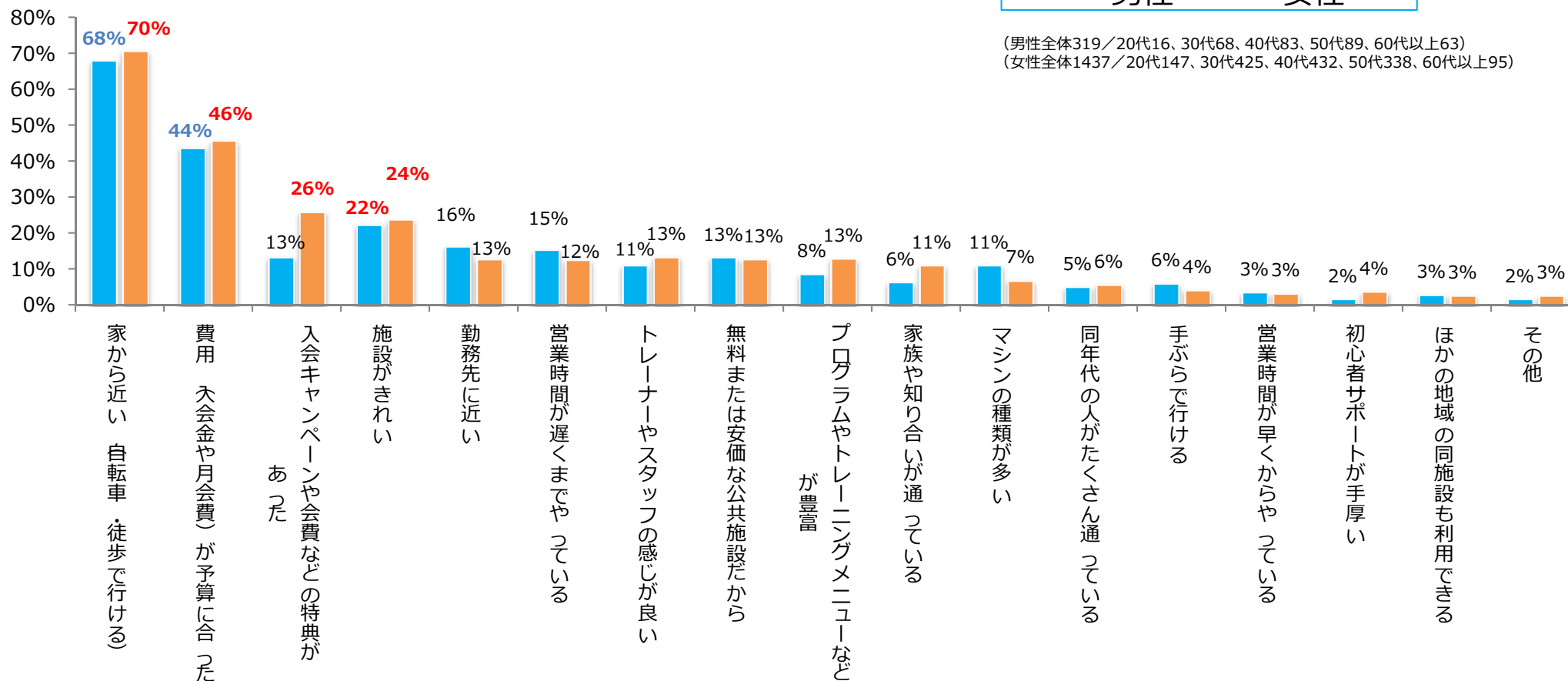
## ■男女合計年代別(上位10項目)

RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 63%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 74%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 72%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 67%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 65%
2	費用(入会金や月会費)が予算に合った 42%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 47%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 45%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 45%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 42%
3	入会キャンペーンや会費などの特典があった 21%	施設がきれい 29%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 25%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 24%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 20%
4	施設がきれい 20%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 24%	施設がきれい 22%	施設がきれい 22%	施設がきれい 20%
5	勤務先に近い 16%	営業時間が遅くまでやっている 18%	無料または安価な公共施設だから 13%	勤務先に近い 16%	無料または安価な公共施設だから 15%
6	プログラムやトレーニングメニューなどが豊富 14%	勤務先に近い 14%	トレーナーやスタッフの感じが良い 12%	トレーナーやスタッフの感じが良い 15%	同年代の人がたくさん通っている 14%
7	トレーナーやスタッフの感じが良い 13%	無料または安価な公共施設だから 14%	勤務先に近い 11%	プログラムやトレーニングメニューなどが豊富 14%	トレーナーやスタッフの感じが良い 12%
8	営業時間が遅くまでやっている 13%	トレーナーやスタッフの感じが良い 13%	プログラムやトレーニングメニューなどが豊富 11%	無料または安価な公共施設だから 13%	家族や知り合いが通っている 12%
9	家族や知り合いが通っている 12%	家族や知り合いが通っている 11%	営業時間が遅くまでやっている 11%	営業時間が遅くまでやっている 11%	マシンの種類が多い 10%
10		プログラムやトレーニングメニューなどが豊富 11%			

(N: 全体1756/20代163、30代493、40代515、50代427、60代以上158)

# ■通っている(いた)方、クラブを選んだ決め手は？ (男女別)

## ■男女別 ※複数回答



## 【そのスポーツクラブを選んだ決め手：男女別】

- 男女ともに違いがなく、「家から近い=距離」と「予算が合った=費用感」が大きな決め手。施設のきれいさは、男女ともに意識しているよう。
- また、女性のほうが「入会キャンペーン」などの特典にひかれている人が男性よりやや多い。
- 割合は低いですが、「勤務先に近い」「営業時間が遅くまでやっている」など、働いている割合が多い男性のほうがやや高い。

男女ともに70%前後が回答していることから、家から近く通いやすいことはかなり大きな理由となっている。

# ■通っている(いた)方、クラブを選んだ決め手は？ (男女別)

## ■男性年代別※上位5項目 「営業時間がおそくまでやっている」「勤務先から近い」などは男性特有な結果に。

RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 50%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 63%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 75%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 70%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 65%
2	費用(入会金や月会費)が予算に合った 38%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 49%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 41%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 44%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 43%
3	プログラムやトレーニングメニューなどが豊富 19%	施設がきれい 19%	勤務先に近い 34%	施設がきれい 18%	施設がきれい 21%
4	施設がきれい 19%	営業時間が遅くまでやっている 21%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 16%	勤務先に近い 16%	無料または安価な公共施設だから 19%
5	家族や知り合いが通っている 19%	トレーナーやスタッフの感じが良い 16%	施設がきれい 16%	営業時間が遅くまでやっている 16%	勤務先に近い 14%
			営業時間が遅くまでやっている 16%		

## ■女性年代別※上位5項目 上位4項目はほぼ共通。40~50代はプログラム内容、60代以上は同年代の人が通っているかなど、年代別での違いが出てくる。

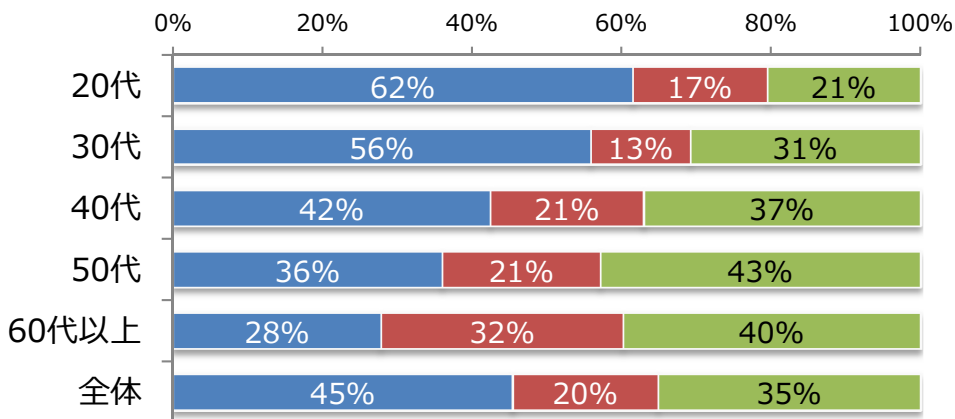
RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 65%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 76%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 72%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 66%	家から近い(自転車・徒歩で行ける) 65%
2	費用(入会金や月会費)が予算に合った 42%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 47%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 46%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 46%	費用(入会金や月会費)が予算に合った 42%
3	入会キャンペーンや会費などの特典があった 22%	施設がきれい 22%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 28%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 26%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 27%
4	施設がきれい 20%	入会キャンペーンや会費などの特典があった 20%	施設がきれい 26%	施設がきれい 23%	施設がきれい 19%
5	勤務先に近い 17%	営業時間が遅くまでやっている 17%	無料または安価な公共施設だから 18%	プログラムやトレーニングメニューなどが豊富 13%	同年代の人がたくさん通っている 16%
5			プログラムやトレーニングメニューなどが豊富 13%	トレーナーやスタッフの感じが良い 13%	

※上位5項目表示。赤字はその年代で特徴的な項目



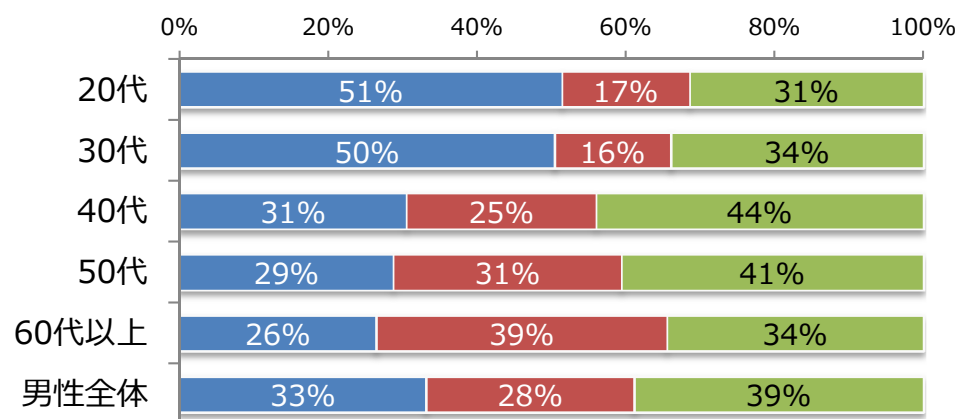
# ■今通っていない人は、今後通いたいと思いますか？

## ■男女合計 (N: 全体2970/20代317、30代819、40代899、50代666、60代以上269)



■ 通ってみたいと思う ■ 通ってみたいと思わない ■ どちらともいえない

## ■男性 (男性全体723/20代35、30代109、40代216、50代212、60代以上151)

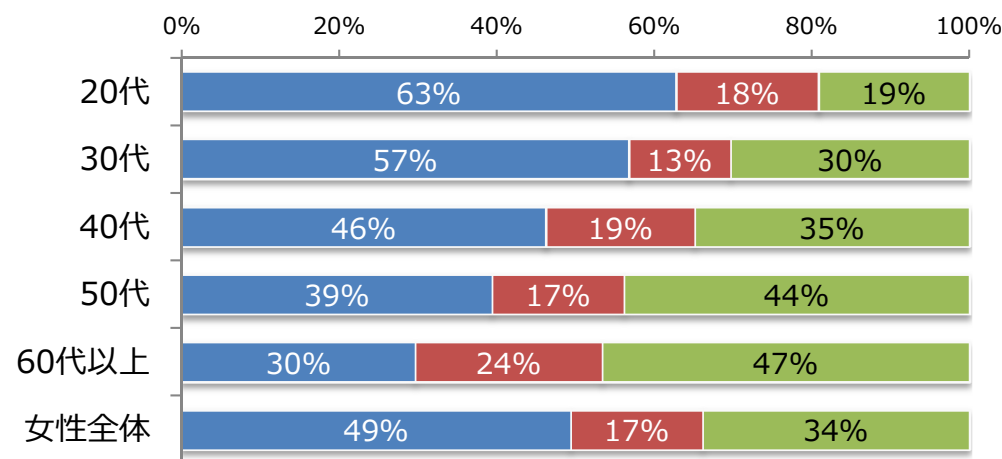


■ 通ってみたいと思う ■ 通ってみたいと思わない ■ どちらともいえない

### 【現在通っていない人、今後通いたいと思うか？】

- 全体・・・45%が「通ってみたいと思う」。「どちらともいえない」と合わせると80%。
- 男性・・・20～30代は50%、40代以上は30%前後が、関心あり。
- 女性・・・女性全体では49%が「通ってみたいと思う」。年代が上がるにつれ、ややその割合は減るものの、男性と比較すると「通ってみたいと思わない」人の割合は少なく、女性のほうが男性よりもスポーツクラブへの関心が高いことがうかがえる。

## ■女性 (女性全体2247/20代282、30代710、40代683、50代454、60代以上118)



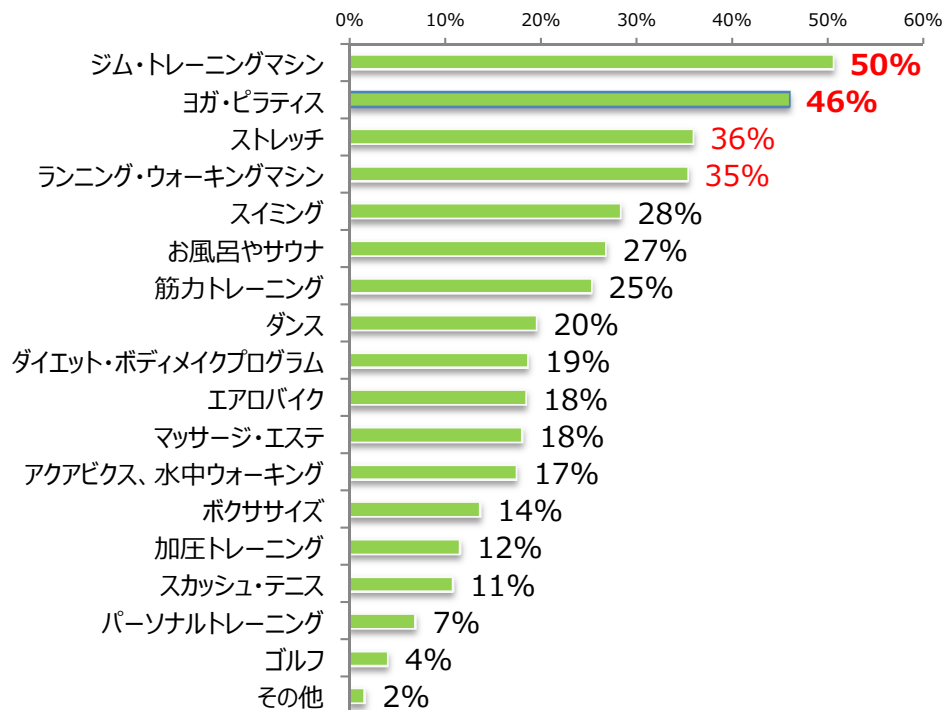
■ 通ってみたいと思う ■ 通ってみたいと思わない ■ どちらともいえない



# ■ スポーツクラブでやってみたいこと（全体）

## ■ 男女合計

※複数回答



## 【スポーツクラブでやってみたいこと】

### ● 全体

ジム・トレーニングマシン50%、 ヨガ・ピラティス46% ストレッチ36%、ランニング・ウォーキングマシン35% などへの関心が高い。

### ● 年代別

順位の前後はあるが、ほぼ全体と同じ。  
60代以上のみ「筋力トレーニング」が3番目に挙がった。  
20～30代は、「ダイエット・ボディメイクプログラム」が入っている。  
40代以上は「お風呂やサウナ」への関心が高い。

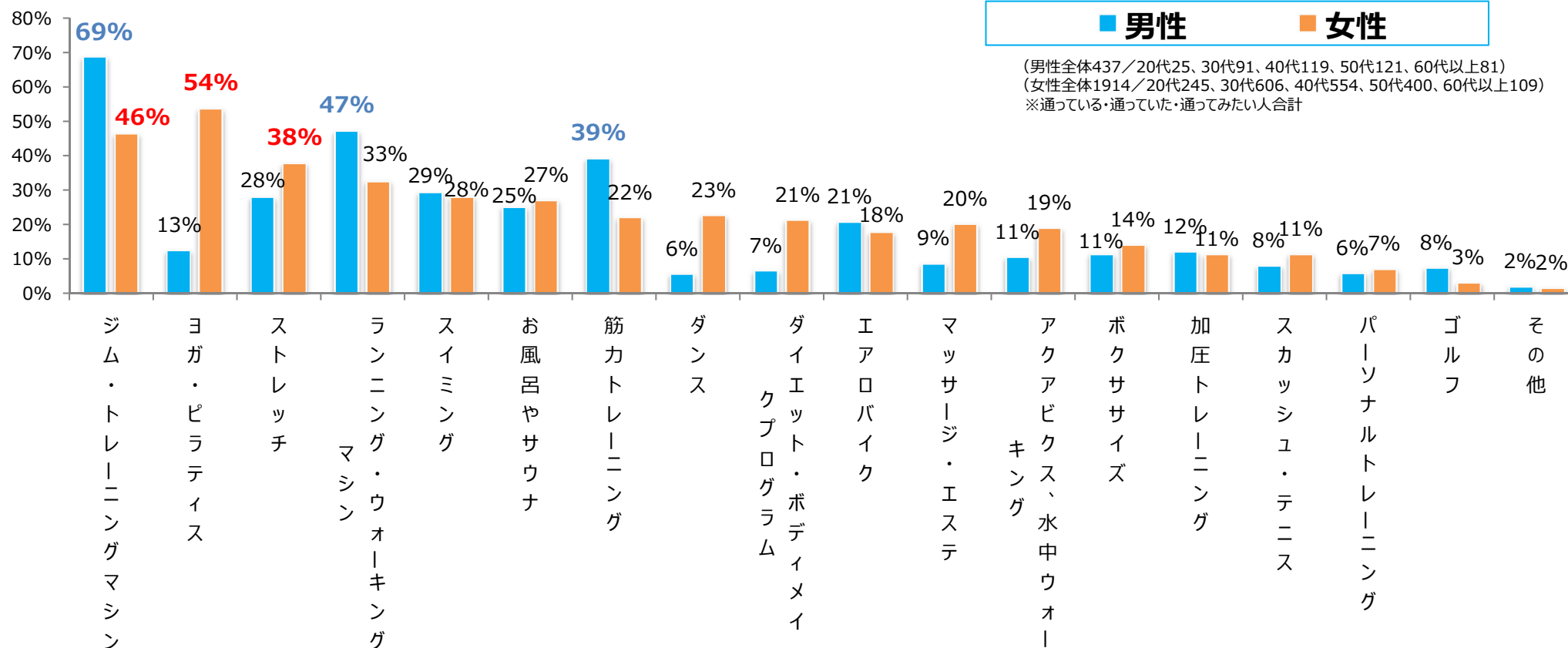
## ■ 男女合計年代別※やってみたいこと上位10項目

RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	ジム・トレーニングマシン 61%	ヨガ・ピラティス 52%	ジム・トレーニングマシン 48%	ジム・トレーニングマシン 49%	ジム・トレーニングマシン 46%
2	ヨガ・ピラティス 50%	ジム・トレーニングマシン 51%	ヨガ・ピラティス 47%	ヨガ・ピラティス 41%	ストレッチ 42%
3	ランニング・ウォーキングマシン 45%	ランニング・ウォーキングマシン 40%	ストレッチ 33%	ストレッチ 39%	筋力トレーニング 34%
4	ストレッチ 35%	ストレッチ 35%	ランニング・ウォーキングマシン 33%	お風呂やサウナ 31%	ヨガ・ピラティス 30%
5	スイミング 34%	スイミング 33%	お風呂やサウナ 28%	ランニング・ウォーキングマシン 30%	お風呂やサウナ 29%
6	ダイエット・ボディメイクプログラム 30%	ダンス 23%	スイミング 26%	筋力トレーニング 27%	ランニング・ウォーキングマシン 27%
7	筋力トレーニング 29%	筋力トレーニング 23%	筋力トレーニング 22%	スイミング 23%	スイミング 24%
8	お風呂やサウナ 25%	ダイエット・ボディメイクプログラム 23%	ダンス 20%	アクアビクス、水中ウォーキング 20%	アクアビクス、水中ウォーキング 18%
9	マッサージ・エステ 24%	お風呂やサウナ 23%	エアロバイク 18%	エアロバイク 19%	エアロバイク 15%
10	ダンス 22%	エアロバイク 20%	マッサージ・エステ 17%	マッサージ・エステ 17%	ダンス 14%

(N (通っている・通っていた・通ってみたい人) : 全体2351 / 20代270、30代697、40代673、50代521、60代以上190)

# ■ スポーツクラブでやってみたいこと（男女別）

## ■ 男女別 ※複数回答



## 【スポーツクラブでやってみたいこと：男女別】

●男性 ⇒ ①ジム・トレーニングマシン69% ②ランニング・ウォーキングマシン47% ③筋力トレーニング39%

※黙々と一人でできるマシン系が人気

●女性 ⇒ ①ヨガ・ピラティス54% ②ジム・トレーニングマシン46% ③ストレッチ38%

※体を鍛えるというよりも、体の動きをしなやかにする・柔らかくする・可動域を広げるようなヨガ・ストレッチなどが人気。合わせてスポーツクラブならではのトレーニングマシンへの興味もある。

ジム・トレーニングマシンは共通だが、前ページの通う理由は似ていても、男女で実際にやってみたいことははっきりと異なっている。

# ■ スポーツクラブでやってみたいこと（男女別）

■ **男性年代別** 男性にもストレッチは人気。スイミングが全年代女性よりも高め。ゴルフ、加圧ほか女性では出てこない内容も見られる。

RANK	20代		30代		40代		50代		60代以上	
1	ジム・トレーニングマシン	76%	ジム・トレーニングマシン	70%	ジム・トレーニングマシン	68%	ジム・トレーニングマシン	75%	ジム・トレーニングマシン	56%
2	ランニング・ウォーキングマシン	64%	ランニング・ウォーキングマシン	53%	ランニング・ウォーキングマシン	46%	ランニング・ウォーキングマシン	49%	筋力トレーニング	36%
3	筋力トレーニング	52%	筋力トレーニング	48%	筋力トレーニング	31%	筋力トレーニング	40%	ランニング・ウォーキングマシン	35%
4	ストレッチ	36%	スイミング	29%	スイミング	24%	ストレッチ	34%	ストレッチ	30%
5	スイミング	36%	お風呂やサウナ	24%	エアロバイク	23%	スイミング	34%	スイミング	28%
6	加圧トレーニング	32%	ストレッチ	23%	ストレッチ	23%	お風呂やサウナ	27%	お風呂やサウナ	27%
7	お風呂やサウナ	32%	エアロバイク	20%	お風呂やサウナ	21%	エアロバイク	25%	アクアビクス、水中ウォーキング	17%
8	エアロバイク	24%	ボクササイズ	19%	ヨガ・ピラティス	13%	ヨガ・ピラティス	16%	ヨガ・ピラティス	14%
9	マッサージ・エステ	20%	加圧トレーニング	15%	加圧トレーニング	11%	スカッシュ・テニス	12%	エアロバイク	12%
10	アクアビクス、水中ウォーキング	16%	ダイエット・ボディメイクプログラム	12%	ボクササイズ	11%	アクアビクス、水中ウォーキング	10%	ゴルフ	12%
10	ダイエット・ボディメイクプログラム	16%	スカッシュ・テニス	12%						
10	ゴルフ	16%								
10	パーソナルトレーニング	16%								

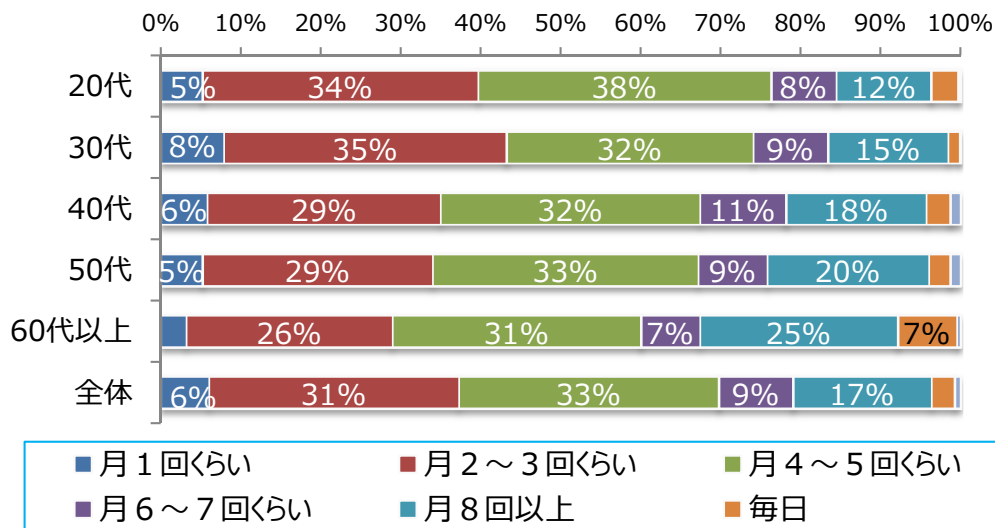
■ **女性年代別** ヨガ・ピラティス、ストレッチは女性に根強い人気。40代以上はお風呂やサウナへの関心が高い。

RANK	20代		30代		40代		50代		60代以上	
1	ジム・トレーニングマシン	59%	ヨガ・ピラティス	59%	ヨガ・ピラティス	54%	ヨガ・ピラティス	49%	ストレッチ	50%
2	ヨガ・ピラティス	54%	ジム・トレーニングマシン	48%	ジム・トレーニングマシン	44%	ジム・トレーニングマシン	41%	ヨガ・ピラティス	42%
3	ランニング・ウォーキングマシン	43%	ランニング・ウォーキングマシン	38%	ストレッチ	36%	ストレッチ	40%	ジム・トレーニングマシン	39%
4	ストレッチ	35%	ストレッチ	37%	ランニング・ウォーキングマシン	30%	お風呂やサウナ	32%	筋力トレーニング	32%
5	スイミング	34%	スイミング	34%	お風呂やサウナ	30%	ランニング・ウォーキングマシン	25%	お風呂やサウナ	30%
6	ダイエット・ボディメイクプログラム	31%	ダンス	26%	スイミング	26%	アクアビクス、水中ウォーキング	23%	ランニング・ウォーキングマシン	21%
7	筋力トレーニング	27%	ダイエット・ボディメイクプログラム	24%	ダンス	23%	筋力トレーニング	23%	ダンス	21%
8	マッサージ・エステ	24%	お風呂やサウナ	22%	筋力トレーニング	20%	スイミング	20%	スイミング	20%
9	お風呂やサウナ	24%	マッサージ・エステ	21%	ダイエット・ボディメイクプログラム	19%	マッサージ・エステ	19%	アクアビクス、水中ウォーキング	19%
10	ダンス	23%	アクアビクス、水中ウォーキング	20%	アクアビクス、水中ウォーキング	19%	ダンス	18%	マッサージ・エステ	19%
10			エアロバイク	20%	マッサージ・エステ	19%				
10			筋力トレーニング	20%						

※ 上位10項目表示。赤字はその年代で特徴的な項目

# ■ スポーツクラブに通う頻度

## ■ 男女合計 (N: 全体2351/20代270、30代697、40代673、50代521、60代以上190)



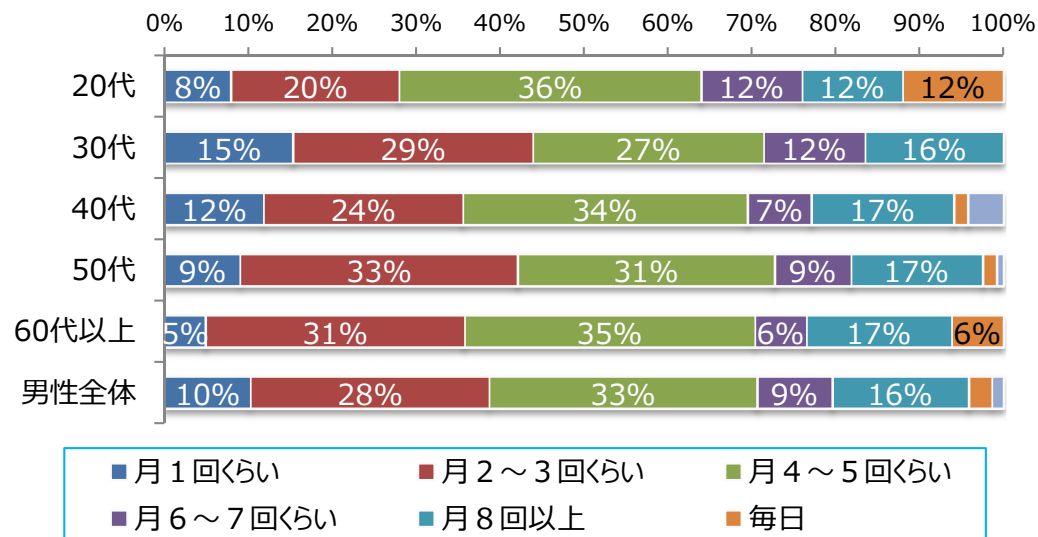
※ 5%未満は省略

### 【スポーツクラブに通う頻度は？】

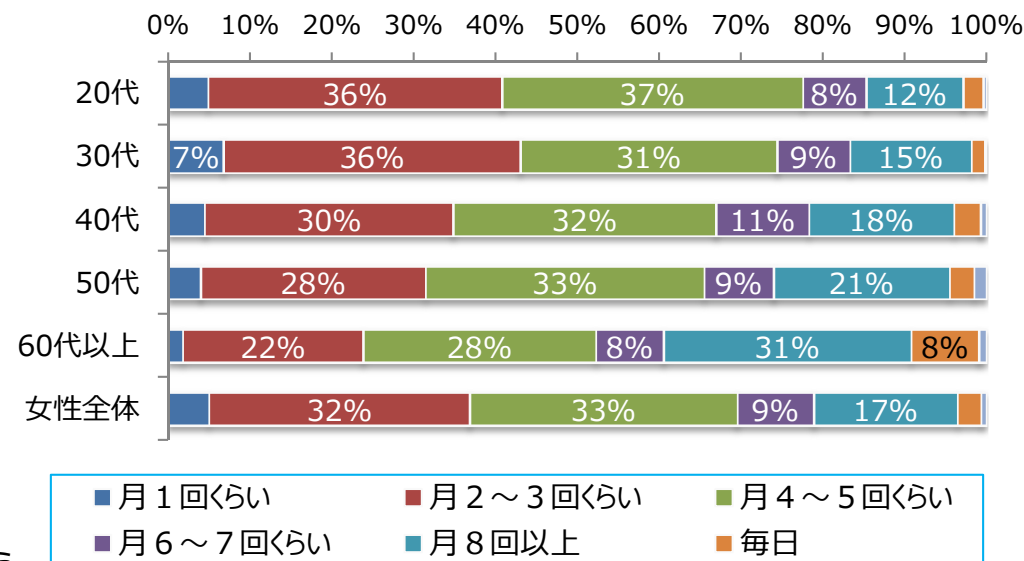
- 全体・・・「月2～3回」、「月4～5回」が各30%前後  
60代以上になると、「月8回以上」が25%となる。
- 男性・・・30代、50代は「月2～3回」以下が計40%前後。  
ほかの年代は「月4～5回」以上が多数派。
- 女性・・・20代以下は、「月2～3回」、「月4～5回」で  
分かれ、30代は「月2～3回」がやや多め。  
40代以上になると、「月4～5回」が割合では多いが、  
それ以上通う人の割合も多くなり、60代以上では  
「月8回以上」が40%近くを占める。

フルタイムで働くことが多い世代（男性なら50代以下、女性なら30代以下）は「月2～3回」が多い。また、男性より女性のほうが通う回数が多めになる結果が出た。

## ■ 男性 (男性全体437/20代25、30代91、40代119、50代121、60代以上81)



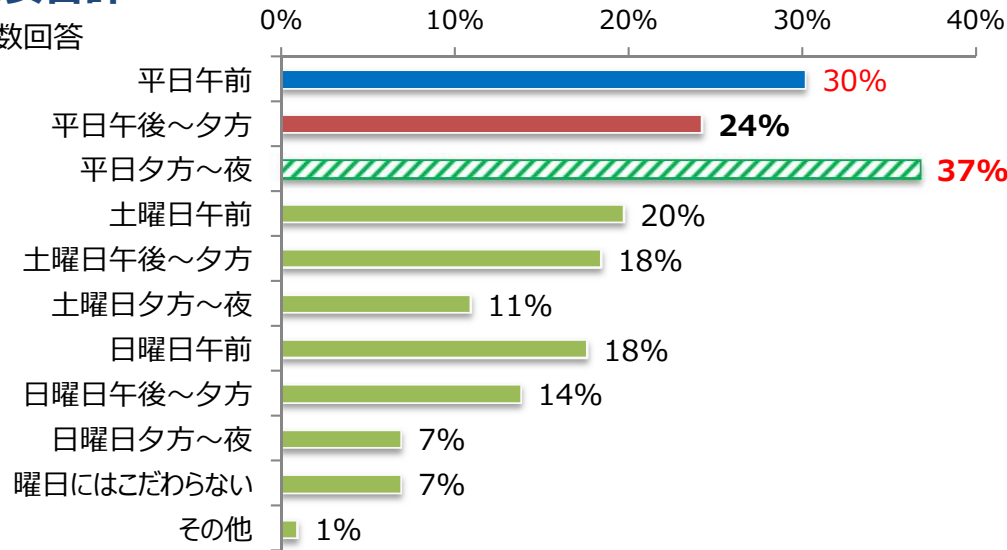
## ■ 女性 (女性全体1914/20代245、30代606、40代554、50代400、60代以上109)



# ■ スポーツクラブに通いやすい日(全体)

## ■ 男女合計

※複数回答



(N : 全体2351 / 20代270、30代697、40代673、50代521、60代以上190)

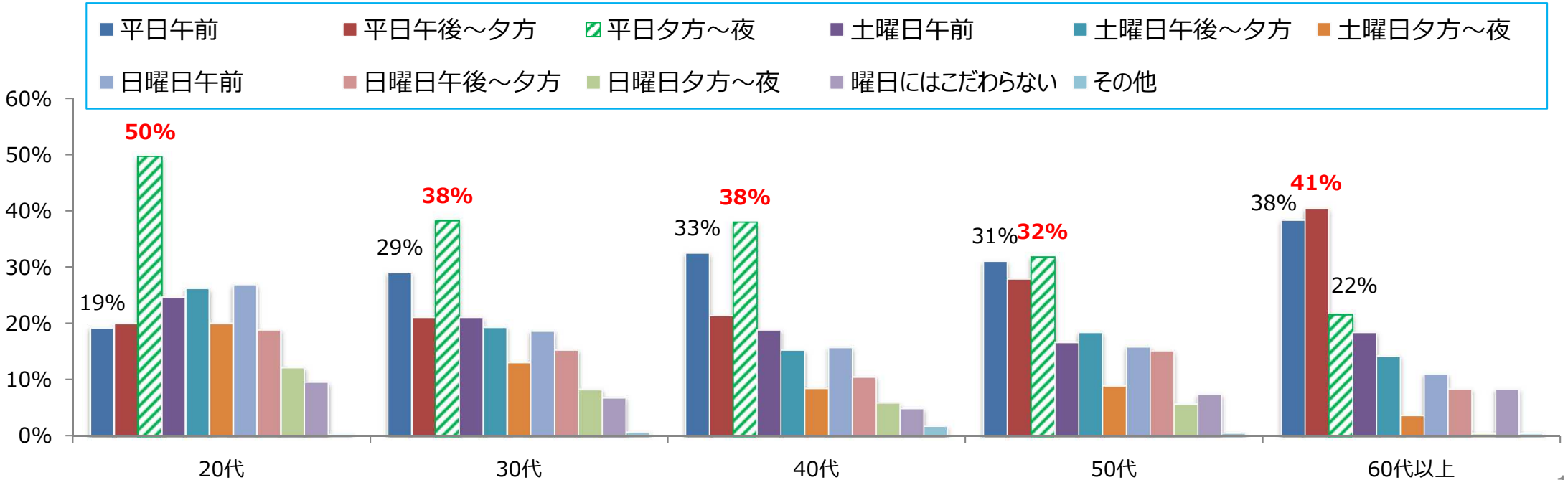
## 【スポーツクラブに通いやすい日】

● **全体** ⇒ 「平日夕方～夜」37% 「平日午前」30%  
主に平日に集中。最も多いのは、「夕方～夜」。  
また、土曜日は午前午後分かれるが、日曜日は午前が増える。

## ● 年代別

20～50代は「平日夕方～夜」が多いが、60代以上は「平日午後～夕方」が多数派。次いで「平日午前」30代以上になると、平日午前が30%前後を占める。

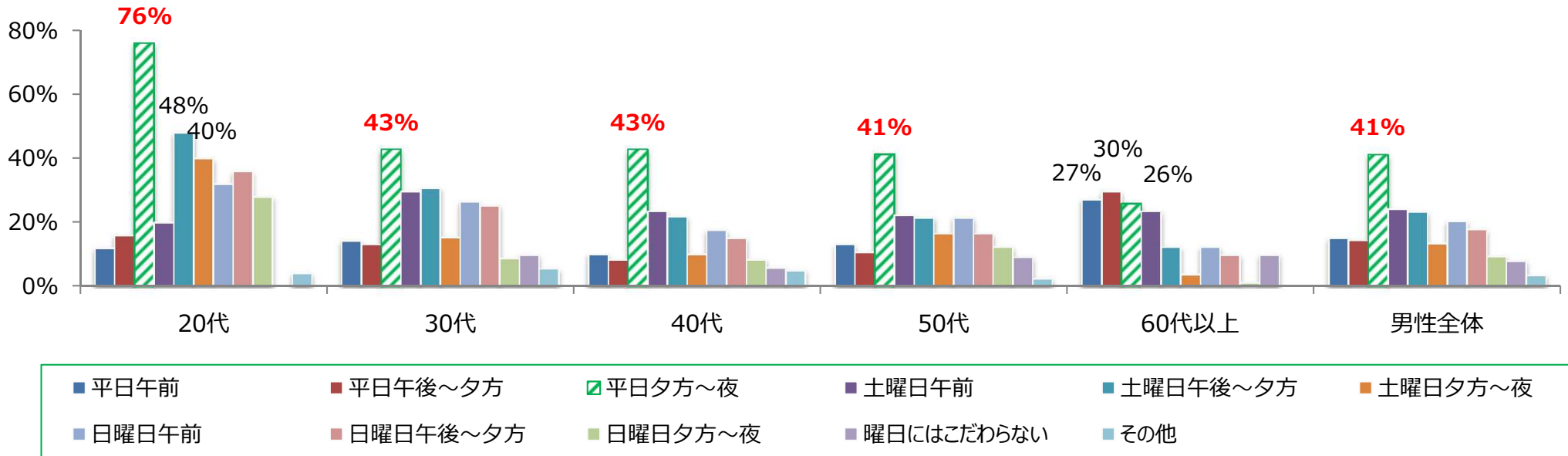
## ■ 男女合計年代別



# ■ スポーツクラブに通いやすい日(男女別)

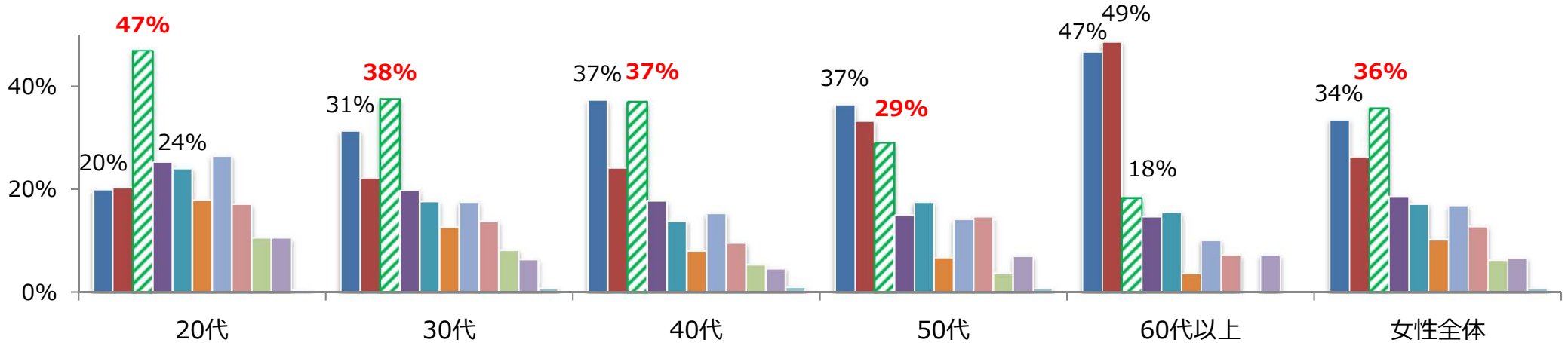
## ■ 男性年代別

(男性全体437/20代25、30代91、40代119、50代121、60代以上81)



## ■ 女性年代別

(女性全体1914/20代245、30代606、40代554、50代400、60代以上109)



## 【スポーツクラブに通いやすい日】

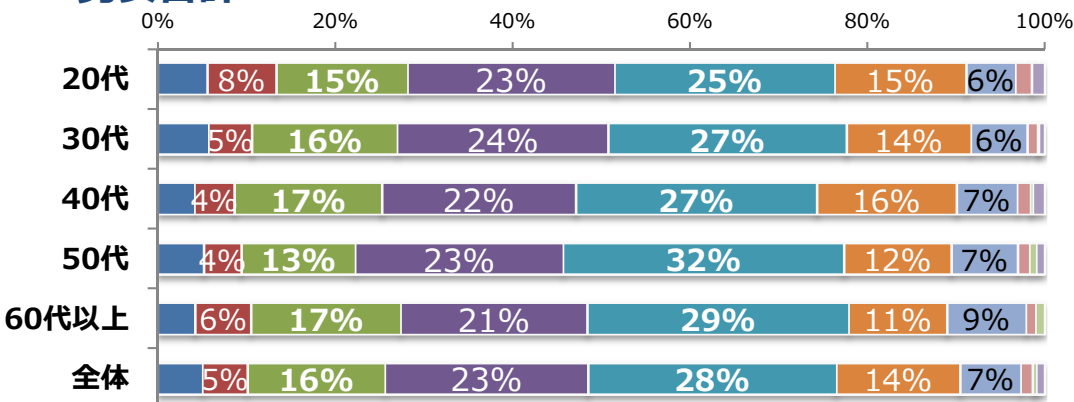
- 男性の20～50代は、ほぼ「平日夕方～夜」に集中。20代は76%と特に高い。また土曜日利用も40～48%とほかの年代よりも多い。
- 女性の20～30代は「平日夕方～夜」が多いが、30代から、「平日午前」の割合が増え始め、60代以上は49%が「平日午後～夕方」と回答。



# ■ 月あたりの予算について

## ■ 男女合計

(N: 全体2351 / 20代270, 30代697, 40代673, 50代521, 60代以上190)



- 無料の公共施設
- 月1,000円未満
- 月1,000円～3,000円未満
- 月3,000円～5,000円未満
- 月5,000円～8,000円未満
- 月8,000円～10,000円未満
- 月10,000円～15,000円未満
- 月15,000円～20,000円未満
- 月20,000円以上
- その他

※ 5%未満は省略

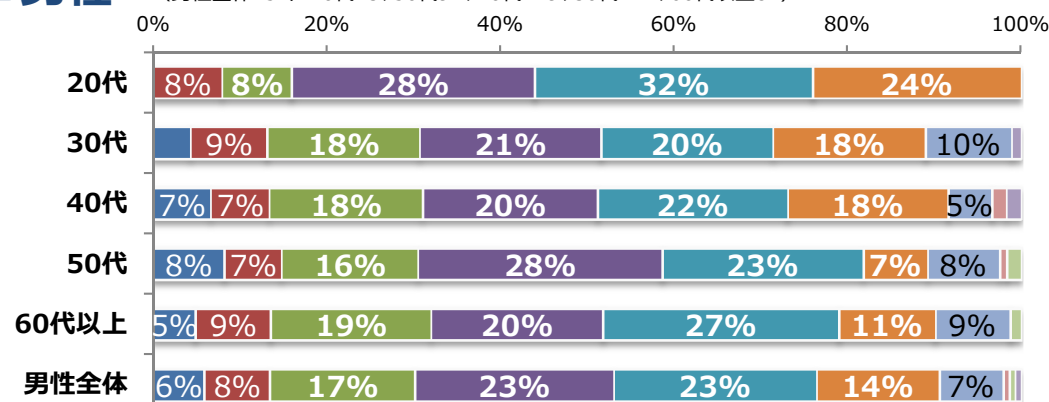
## 【月あたりの予算について】

- 全体・・・年代による差はあまり出ず、「月3,000円～5,000円未満」「月5,000円～8,000円未満」で分散。
- 男性・・・全体では分散傾向だが、20代は予算がやや高めな傾向。30代、40代、60代は分散。50代は月5,000円未満が多い結果に。
- 女性・・・男性とは反対に、20代は半数が月5,000円未満。30代も20代同様。40代以上からは「月5,000円以上」の割合がやや増え始めてくる。

男女で比較すると、女性のほうがスポーツクラブにかかる予算が、やや高めのような。通う回数も女性のほうが多い結果と比例していることがうかがえる。

## ■ 男性

(男性全体437 / 20代25, 30代91, 40代119, 50代121, 60代以上81)

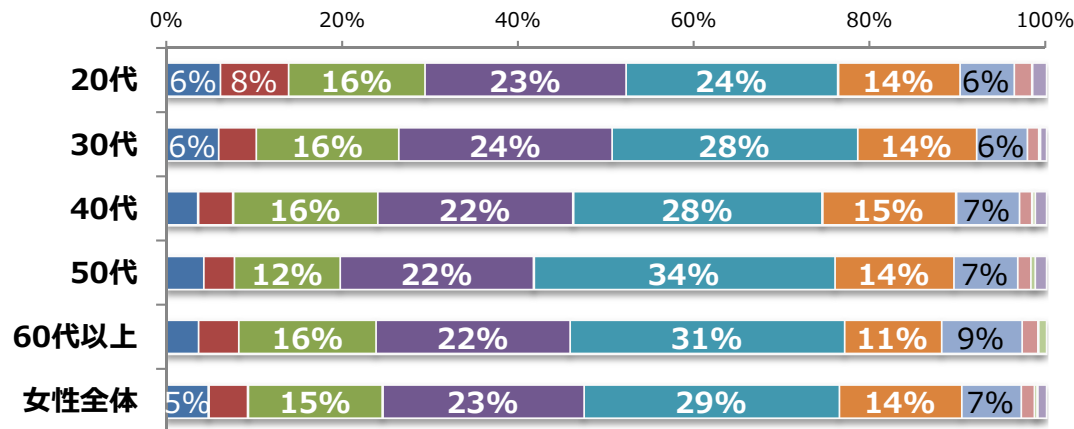


- 無料の公共施設
- 月1,000円未満
- 月1,000円～3,000円未満
- 月3,000円～5,000円未満
- 月5,000円～8,000円未満
- 月8,000円～10,000円未満
- 月10,000円～15,000円未満
- 月15,000円～20,000円未満
- 月20,000円以上
- その他

※ 5%未満は省略

## ■ 女性

(女性全体1914 / 20代245, 30代606, 40代554, 50代400, 60代以上109)



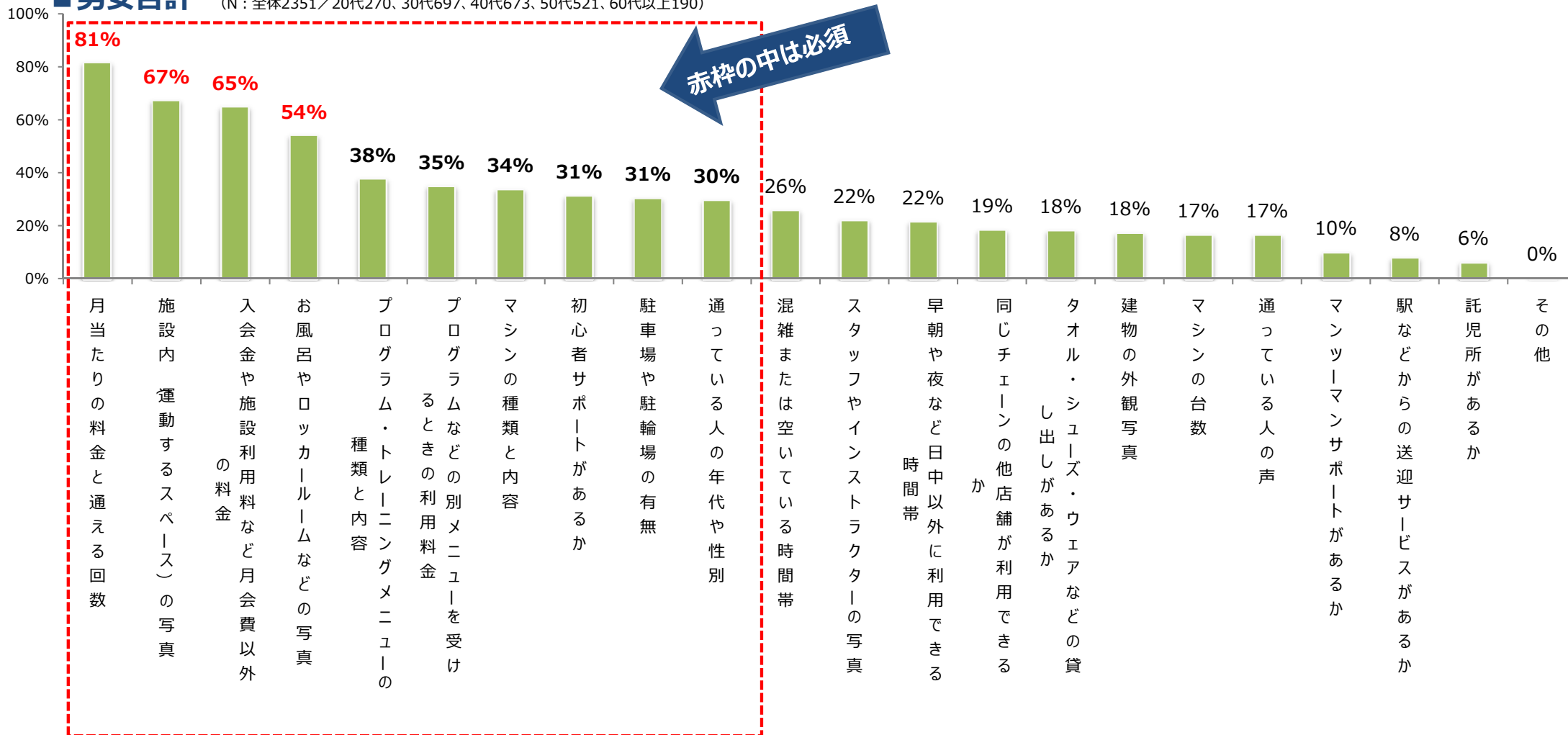
- 無料の公共施設
- 月1,000円未満
- 月1,000円～3,000円未満
- 月3,000円～5,000円未満
- 月5,000円～8,000円未満
- 月8,000円～10,000円未満
- 月10,000円～15,000円未満
- 月15,000円～20,000円未満
- 月20,000円以上
- その他

※ 5%未満は省略

# ■ 広告などでチェックしたい内容（全体）

## ■ 男女合計

(N : 全体2351 / 20代270、30代697、40代673、50代521、60代以上190)



赤枠の中は必須

## 【広告などでチェックしたい内容】

- ① 料金について ⇒ 月当たりの料金と回数・月会費外でかかるお金・別メニューの利用料金の有無
- ② 設備について ⇒ 施設内の写真（運動するスペースとお風呂やロッカールーム）、マシンの種類と内容（どんなことができるのか効果など）
- ③ スポーツクラブならではのメニュー ⇒ どんなプログラムやトレーニングメニューがあるのか？ ※それはどんな効果があるのか？
- ④ サポート・サービス ⇒ 初めて利用する人が気軽に行けるのか？ 駐車場や駐輪場はどれくらいあるか？ どんな人が多いのか？（自分が行っても良いのか？）

# ■ 広告などでチェックしたい内容（全体）

## ■ 男女合計年代別（上位10項目）

RANK	20代		30代		40代		50代		60代以上		RANK
1	月当たりの料金と通える回数	82%	月当たりの料金と通える回数	84%	月当たりの料金と通える回数	80%	月当たりの料金と通える回数	80%	月当たりの料金と通える回数	80%	1
2	施設内（運動するスペース）の写真	70%	施設内（運動するスペース）の写真	72%	施設内（運動するスペース）の写真	66%	施設内（運動するスペース）の写真	65%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金	65%	2
3	入会金や施設利用料など月会費以外の料金	64%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金	66%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金	64%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金	65%	施設内（運動するスペース）の写真	57%	3
4	お風呂やロッカールームなどの写真	57%	お風呂やロッカールームなどの写真	57%	お風呂やロッカールームなどの写真	53%	お風呂やロッカールームなどの写真	52%	お風呂やロッカールームなどの写真	49%	4
5	マシンの種類と内容	40%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容	38%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容	36%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容	41%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容	35%	5
6	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容	36%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金	37%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金	35%	マシンの種類と内容	36%	通っている人の年代や性別	33%	6
7	初心者サポートがあるか	35%	マシンの種類と内容	34%	駐車場や駐輪場の有無	33%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金	36%	マシンの種類と内容	32%	7
8	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金	34%	初心者サポートがあるか	33%	マシンの種類と内容	31%	通っている人の年代や性別	33%	駐車場や駐輪場の有無	31%	8
9	通っている人の年代や性別	33%	駐車場や駐輪場の有無	29%	初心者サポートがあるか	28%	初心者サポートがあるか	33%	初心者サポートがあるか	30%	9
10	早朝や夜など日中以外に利用できる時間帯	27%	通っている人の年代や性別	27%	通っている人の年代や性別	28%	駐車場や駐輪場の有無	31%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金	27%	10

※その年代で特徴的な項目は赤字

## 【広告などでチェックしたい内容※年代でターゲットがある場合】

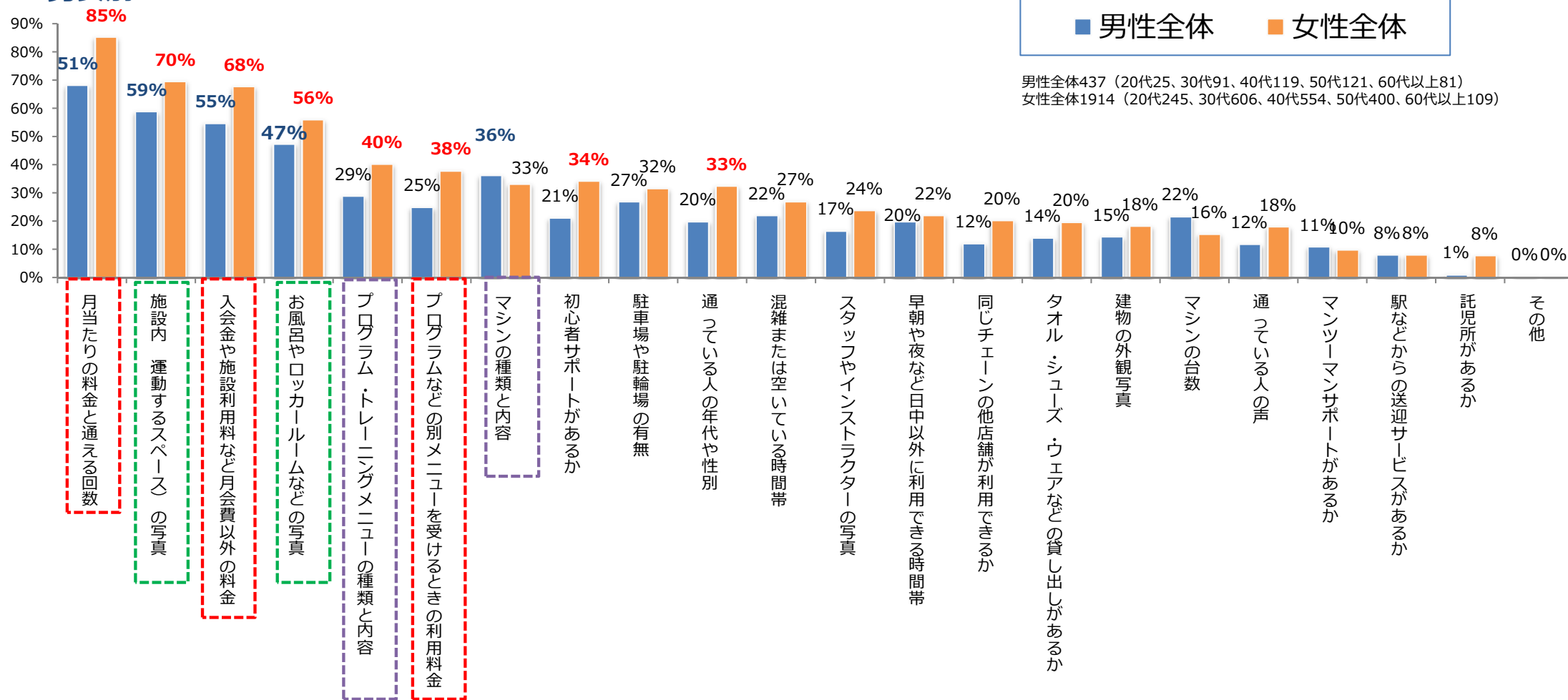
基本的には、全年代、前ページの4項目は共通内容。

### ★年代別にプラスαがあるとよい項目

- ・20代 ⇒ マシンの種類と内容、早朝や夜など日中以外に利用できる時間帯があるか？
- ・30～40代はほぼ全体結果と共通
- ・50～60代は、「通っている人の年代や性別」を知りたい。

# ■ 広告などでチェックしたい内容（男女別）

## ■ 男女別



## 【広告などでチェックしたい内容※男女別】

男女ともに、チェックしたい内容はほぼ変わりませんが、その割合は女性のほうが多い結果となっているのが特徴的。女性のほうが、特に強くその内容を知りたいと考える人が多いことがうかがえます。

①料金面⇒通常料金と別途かかる料金 = 結果毎月どれくらいかかるのか？どれくらいで通えるのか？⇒その予算で通い続けられるのか？

※女性のほうが料金面でのチェックが厳しいことがうかがえる。

②施設⇒どんなスペースで運動ができるのか？お風呂やロッカールームはどんな感じ？(特に女性が気にしている)

③サービス内容⇒どんなプログラムがある？⇒女性は目的が様々なので、その目的に合ったプログラムがあるか？男性はどんなマシンがあるかを気にしている。

# ■ 広告などでチェックしたい内容（男女年代別上位10項目）

■ **男性年代別** 料金、スペースなどのほか、男性はどんなマシンでどんなことができるのかを知りたい。60代以上はプログラム内容のほうはやや多くなる。

RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上	RANK
1	月当たりの料金と通える回数 83%	月当たりの料金と通える回数 70%	月当たりの料金と通える回数 65%	月当たりの料金と通える回数 64%	月当たりの料金と通える回数 73%	1
2	施設内（運動するスペース）の写真 69%	施設内（運動するスペース）の写真 66%	施設内（運動するスペース）の写真 56%	施設内（運動するスペース）の写真 58%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 60%	2
3	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 57%	お風呂やロッカールームなどの写真 56%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 52%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 53%	施設内（運動するスペース）の写真 55%	3
4	お風呂やロッカールームなどの写真 49%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 55%	お風呂やロッカールームなどの写真 43%	お風呂やロッカールームなどの写真 45%	お風呂やロッカールームなどの写真 49%	4
5	マシンの種類と内容 43%	マシンの種類と内容 41%	駐車場や駐輪場の有無 31%	マシンの種類と内容 41%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 33%	5
6	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 37%	駐車場や駐輪場の有無 29%	マシンの種類と内容 31%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 35%	マシンの種類と内容 31%	6
7	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 34%	マシンの台数 26%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 26%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 27%	駐車場や駐輪場の有無 29%	7
8	通っている人の年代や性別 31%	早朝や夜など日中以外に利用できる時間帯 23%	混雑または空いている時間帯 24%	初心者サポートがあるか 25%	通っている人の年代や性別 25%	8
9	早朝や夜など日中以外に利用できる時間帯 31%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 23%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 23%	マシンの台数 24%	初心者サポートがあるか 21%	9
10	初心者サポートがあるか 29%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 23%	早朝や夜など日中以外に利用できる時間帯 21%	混雑または空いている時間帯 23%	混雑または空いている時間帯 21%	10
10	マシンの台数 26%					

■ **女性年代別** 全年代80%以上が通常料金と回数をチェック。30～50代は40%以上がプログラムの種類と内容を知りたい。60代は同世代がどれくらい通っているのかを気にしている。さらに、初心者サポートをしてくれるかどうかは、全年代30%以上が気にしている。

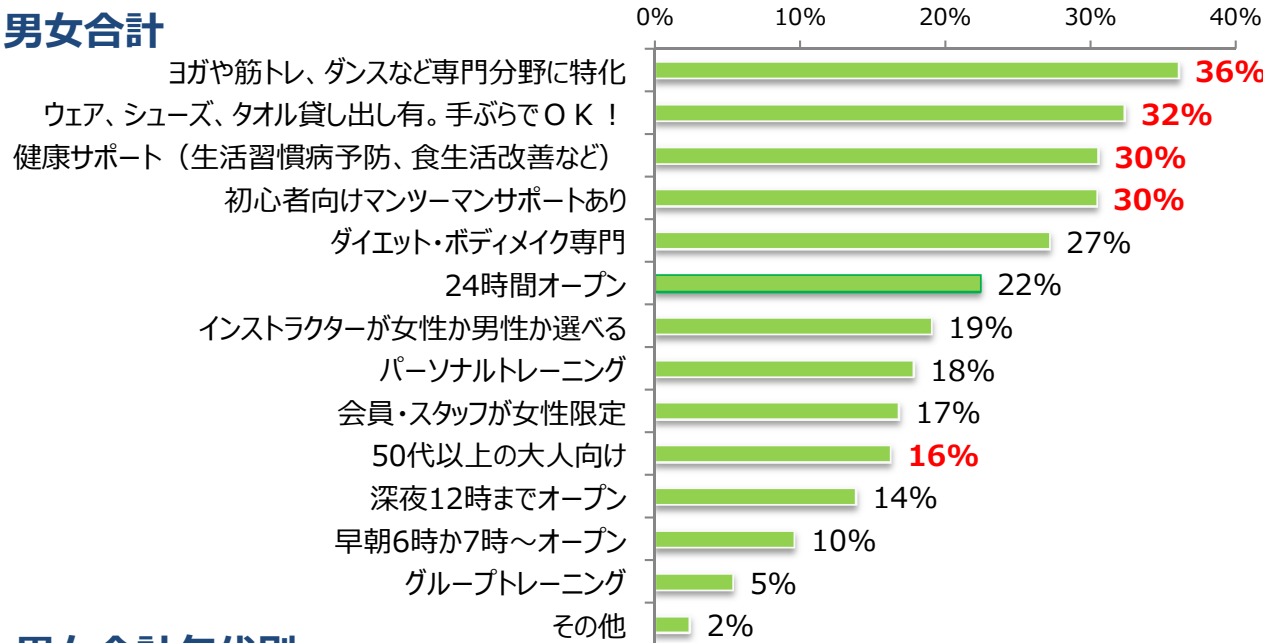
RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上	RANK
1	月当たりの料金と通える回数 82%	月当たりの料金と通える回数 86%	月当たりの料金と通える回数 85%	月当たりの料金と通える回数 85%	月当たりの料金と通える回数 85%	1
2	施設内（運動するスペース）の写真 70%	施設内（運動するスペース）の写真 72%	施設内（運動するスペース）の写真 69%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 69%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 70%	2
3	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 65%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 67%	入会金や施設利用料など月会費以外の料金 68%	施設内（運動するスペース）の写真 68%	施設内（運動するスペース）の写真 59%	3
4	お風呂やロッカールームなどの写真 58%	お風呂やロッカールームなどの写真 58%	お風呂やロッカールームなどの写真 56%	お風呂やロッカールームなどの写真 54%	お風呂やロッカールームなどの写真 50%	4
5	マシンの種類と内容 39%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 40%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 40%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 44%	通っている人の年代や性別 39%	5
6	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 36%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 40%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 38%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 39%	初心者サポートがあるか 38%	6
7	初心者サポートがあるか 36%	初心者サポートがあるか 35%	駐車場や駐輪場の有無 33%	通っている人の年代や性別 37%	プログラム・トレーニングメニューの種類と内容 36%	7
8	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 34%	マシンの種類と内容 32%	初心者サポートがあるか 32%	初心者サポートがあるか 35%	プログラムなどの別メニューを受けるときの利用料金 34%	8
9	通っている人の年代や性別 34%	通っている人の年代や性別 29%	通っている人の年代や性別 31%	駐車場や駐輪場の有無 35%	マシンの種類と内容 33%	9
10	駐車場や駐輪場の有無 28%	駐車場や駐輪場の有無 29%	マシンの種類と内容 31%	マシンの種類と内容 34%	駐車場や駐輪場の有無 33%	10

※上位10項目表示。その年代で特徴的な項目は赤字。



# ■ スポーツクラブにどんな特徴があると思ってみたくになりますか？(全体)

## ■ 男女合計



## 【どんな特徴があると思ってみたくになりますか？】

### ● 全体

- ・専門分野に特化している ⇒ 浅く広くというより、何ができるかをはっきりと分かるほうが選びやすい。
- ・手ぶらで行ける⇒準備や荷物をできるだけ減らしたい。
- ・健康サポート⇒通う理由同様「健康維持」への高い関心
- ・初心者向けマンツーマンサポート⇒初めて不安。続けられるか分からないからサポートが欲しい。

### ● 年代別

- ・手ぶらは年代が若いほど優先順位が高い。
- ・40代以上は「健康サポート」が欲しい。
- ・50~60代以上は同世代の体力などを考えたプログラムやサービスに魅力を感じる。

※初心者向けマンツーマンサポートは全年代共通

## ■ 男女合計年代別(上位10項目)

RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK! 45%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化 40%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化 38%	50代以上の大人向け 46%	50代以上の大人向け 43%
2	24時間オープン 40%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK! 39%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など) 34%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など) 33%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など) 36%
3	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化 38%	ダイエット・ボディメイク専門 34%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK! 31%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化 32%	初心者向けマンツーマンサポートあり 30%
4	ダイエット・ボディメイク専門 35%	初心者向けマンツーマンサポートあり 31%	初心者向けマンツーマンサポートあり 30%	初心者向けマンツーマンサポートあり 29%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化 25%
5	初心者向けマンツーマンサポートあり 30%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など) 26%	ダイエット・ボディメイク専門 28%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK! 23%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK! 22%
6	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など) 24%	24時間オープン 26%	24時間オープン 22%	ダイエット・ボディメイク専門 21%	24時間オープン 15%
7	会員・スタッフが女性限定 22%	インストラクターが女性か男性か選べる 23%	インストラクターが女性か男性か選べる 18%	インストラクターが女性か男性か選べる 16%	パーソナルトレーニング 14%
8	インストラクターが女性か男性か選べる 22%	会員・スタッフが女性限定 20%	パーソナルトレーニング 18%	パーソナルトレーニング 16%	インストラクターが女性か男性か選べる 13%
9	深夜12時までオープン 20%	パーソナルトレーニング 20%	会員・スタッフが女性限定 16%	会員・スタッフが女性限定 14%	ダイエット・ボディメイク専門 10%
10	パーソナルトレーニング 19%	深夜12時までオープン 15%	深夜12時までオープン 13%	24時間オープン 14%	会員・スタッフが女性限定 10%

(N : 全体2351 / 20代270、30代697、40代673、50代521、60代以上190)

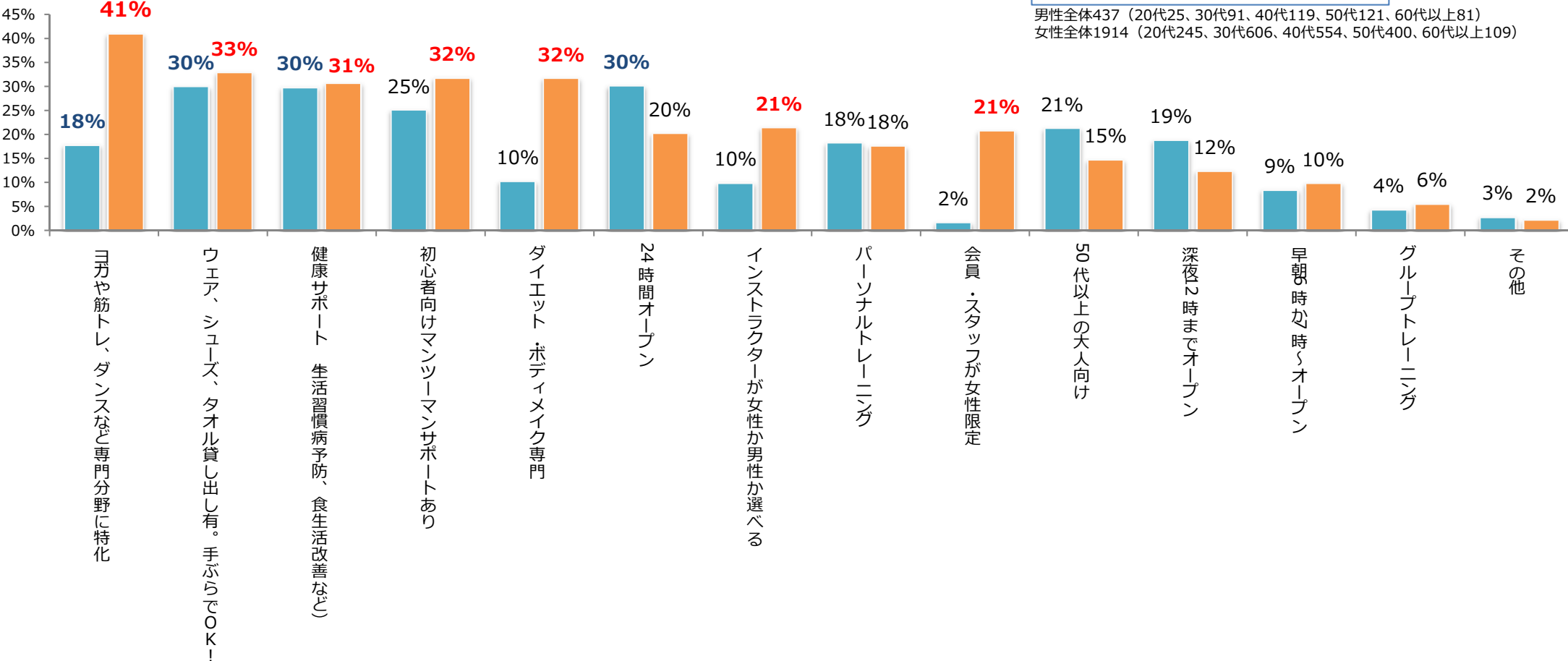


# ■ スポーツクラブにどんな特徴があると行ってみたいくなりますか？(男女別)

## ■ 男女別

■ 男性 ■ 女性

男性全体437 (20代25、30代91、40代119、50代121、60代以上81)  
女性全体1914 (20代245、30代606、40代554、50代400、60代以上109)



## 【スポーツクラブでどんな特徴があると行ってみたいくなりますか？ ※男女別】

### ● 男性全体

①手ぶらでOK! ②健康サポート ③24時間オープン ⇒ 各30%。この3つを重視。プログラム面では「健康サポート」に関心あり。回答者の70%が会社員・公務員であることから、手ぶらで気軽に行ける・どの時間でも好きに行ける = 24時間オープンの使い勝手の良さを重視していることがわかります。

### ● 女性全体

①ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化41% ②手ぶらでOK! 33% ③初心者向けマンツーマンサポートあり32% ④ダイエット・ボディメイク専門32% ⑤健康サポート31% ⇒ 女性は目的が分かれるので、何ができて、どんな効果があるのか、プログラム面を重視。さらにちゃんとサポートケアしてほしいという思いがうかがえます。⇒ インストラクターが選べたり、女性限定ということも気にしているよう。

# ■ スポーツクラブにどんな特徴があるか行ってみたくありませんか？(男女別)

■ **男性年代別** 30代以下は時間帯と手ぶらを重視。40代は時間も重視しますが、健康も気になり、50代以上は、健康プラス自分の年代に合わせた内容と分かるほうが行きたくなるよう。

RANK	20代		30代		40代		50代		60代以上	
1	24時間オープン	66%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	42%	24時間オープン	35%	50代以上の大人向け	41%	50代以上の大人向け	42%
2	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	40%	24時間オープン	40%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	32%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	28%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	32%
3	深夜12時までオープン	34%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	27%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	28%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	26%	初心者向けマンツーマンサポートあり	28%
4	初心者向けマンツーマンサポートあり	31%	初心者向けマンツーマンサポートあり	25%	初心者向けマンツーマンサポートあり	24%	初心者向けマンツーマンサポートあり	23%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	25%
5	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	29%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	24%	深夜12時までオープン	21%	24時間オープン	20%	24時間オープン	17%
6	パーソナルトレーニング	26%	パーソナルトレーニング	18%	パーソナルトレーニング	20%	深夜12時までオープン	20%	パーソナルトレーニング	17%
7	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	26%	深夜12時までオープン	17%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	15%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	18%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	14%
8	ダイエット・ボディメイク専門	23%	早朝6時から7時~オープン	11%	インストラクターが女性か男性か選べる	13%	パーソナルトレーニング	16%	深夜12時までオープン	9%
9	早朝6時から7時~オープン	9%	インストラクターが女性か男性か選べる	11%	ダイエット・ボディメイク専門	11%	ダイエット・ボディメイク専門	11%	早朝6時から7時~オープン	7%
10	50代以上の大人向け	6%	ダイエット・ボディメイク専門	11%	早朝6時から7時~オープン	7%	インストラクターが女性か男性か選べる	11%	インストラクターが女性か男性か選べる	5%

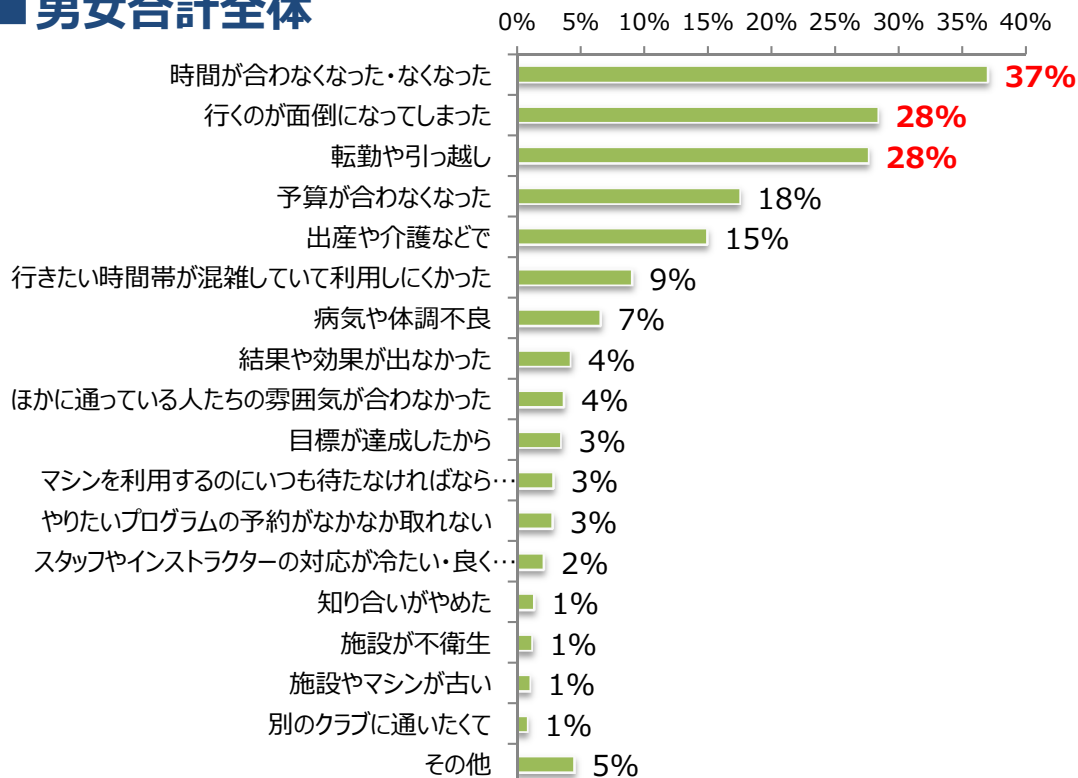
■ **女性年代別** 20代~40代はダイエット・ボディメイク専門に関心が高い。20代は時間帯も重視。40代からは健康サポートへの関心がある。50代以上の大人向けは、男性同様に関心を持っている。初心者向けマンツーマンサポートは、全年代30%以上が関心あり。

RANK	20代		30代		40代		50代		60代以上	
1	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	45%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	43%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	44%	50代以上の大人向け	48%	50代以上の大人向け	44%
2	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	39%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	39%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	34%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	37%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	40%
3	24時間オープン	37%	ダイエット・ボディメイク専門	37%	ダイエット・ボディメイク専門	32%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	34%	ヨガや筋トレ、ダンスなど専門分野に特化	35%
4	ダイエット・ボディメイク専門	36%	初心者向けマンツーマンサポートあり	32%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	32%	初心者向けマンツーマンサポートあり	32%	初心者向けマンツーマンサポートあり	31%
5	初心者向けマンツーマンサポートあり	30%	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	26%	初心者向けマンツーマンサポートあり	32%	ダイエット・ボディメイク専門	24%	インストラクターが女性か男性か選べる	20%
6	会員・スタッフが女性限定	25%	インストラクターが女性か男性か選べる	25%	インストラクターが女性か男性か選べる	20%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	22%	ウェア、シューズ、タオル貸し出し有。手ぶらでOK!	20%
7	インストラクターが女性か男性か選べる	24%	24時間オープン	23%	会員・スタッフが女性限定	19%	会員・スタッフが女性限定	19%	会員・スタッフが女性限定	18%
8	健康サポート(生活習慣病予防、食生活改善など)	24%	会員・スタッフが女性限定	23%	24時間オープン	18%	インストラクターが女性か男性か選べる	18%	ダイエット・ボディメイク専門	16%
9	パーソナルトレーニング	19%	パーソナルトレーニング	20%	パーソナルトレーニング	17%	パーソナルトレーニング	16%	24時間オープン	12%
10	深夜12時までオープン	18%	深夜12時までオープン	15%	深夜12時までオープン	11%	24時間オープン	12%	パーソナルトレーニング	12%

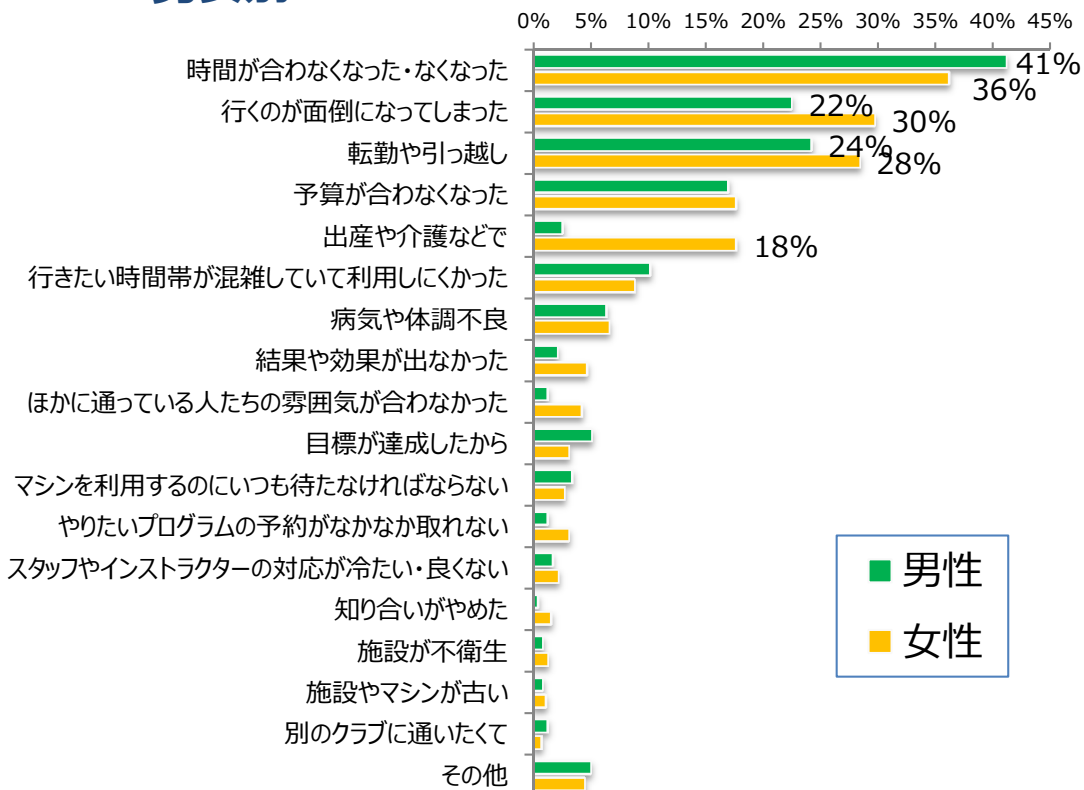
※上位10項目表示。その年代で特徴的な項目は赤字。

# ■通っていたが、通わなくなった人の理由（男女全体）

## ■男女合計全体



## ■男女別



### ■20代

- 1 : 時間が合わなかった・なくなった・・・ 34%
- 2 : 転勤や引っ越し・・・ 32%
- 3 : 行くのが面倒になってしまった・・・ 22%
- 4 : 予算が合わなくなった・・・ 20%
- 5 : 出産や介護などで・・・ 18%

### ■30代

- 1 : 時間が合わなかった・なくなった・・・ 36%
- 2 : 転勤や引っ越し・・・ 34%
- 3 : 行くのが面倒になってしまった・・・ 32%
- 4 : 出産や介護などで・・・ 20%
- 5 : 予算が合わなくなった・・・ 19%

### ■40代

- 1 : 時間が合わなかった・なくなった・・・ 39%
- 2 : 転勤や引っ越し・・・ 27%
- 3 : 行くのが面倒になってしまった・・・ 27%
- 4 : 出産や介護などで・・・ 16%
- 5 : 予算が合わなくなった・・・ 16%

### ■50代

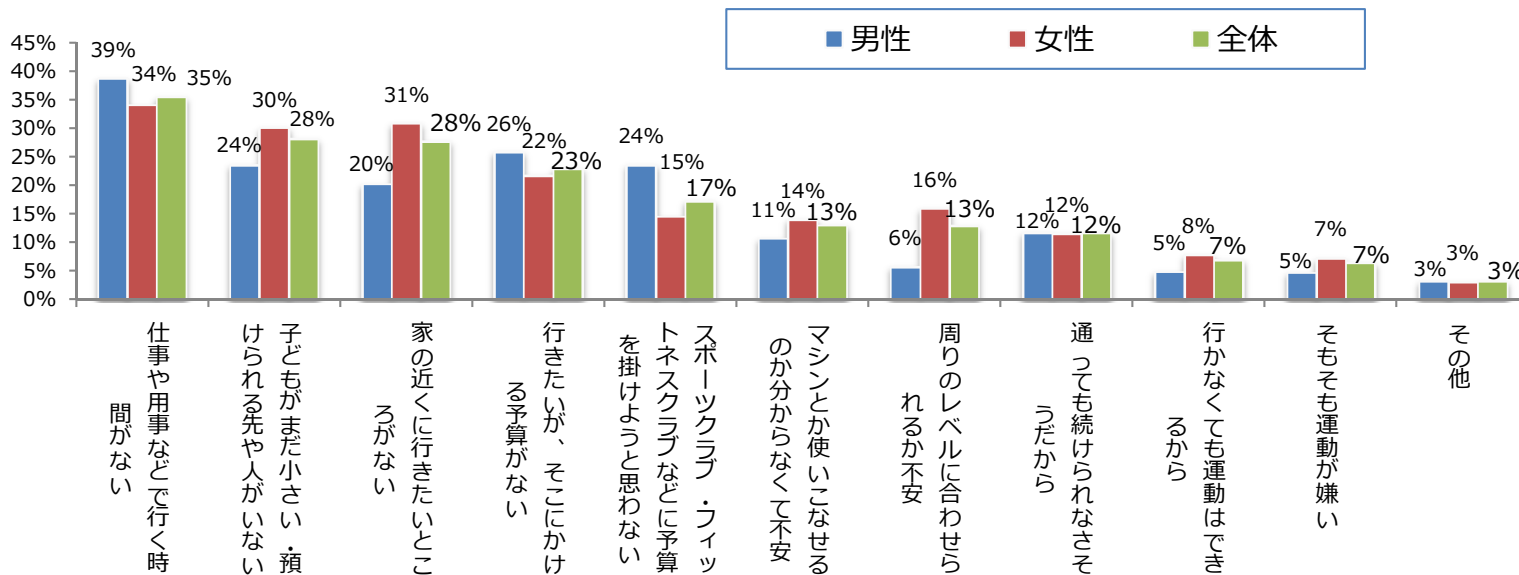
- 1 : 時間が合わなかった・なくなった・・・ 39%
- 2 : 行くのが面倒になってしまった・・・ 28%
- 3 : 転勤や引っ越し・・・ 22%
- 4 : 予算が合わなくなった・・・ 17%
- 5 : 病気や体調不良・・・ 11%

### ■60代以上

- 1 : 時間が合わなかった・なくなった・・・ 37%
- 2 : 行くのが面倒になってしまった・・・ 28%
- 3 : 病気や体調不良・・・ 19%
- 4 : 行きたい時間帯が混雑していて利用しにくかった・・・ 16%
- 5 : 転勤や引っ越し・・・ 14%

# ■通ってみたいと思わない理由※全体

## ■男女合計



## 【通ってみたいと思わない理由？】

全体も男女別でも最も多いのは、「仕事や用事などで行く時間がない」。

次いで女性は、「家の近くに行きたいところがない」「子どもがまだ小さい、預けられる先や人がいない」。男性は、「行きたいが、そこにかける予算がない」。

時間・予算は個人の都合・状況によりますが、「子どもを預けられる先がない」⇒保育サービスの有無や、「マシンを使いこなせるか・・・」「周りのレベルに合わせられるか」はサポートがあることが分かったら「通いたい」に変わるかもしれません。

## ■男女合計年代別上位10項目

(回答者数(通ってみたいと思わない、どちらともいえない方1620) : N / 20代122、30代361、40代517、50代426、60代以上194)

RANK	20代	30代	40代	50代	60代以上
1	仕事や用事などで行く時間がない 34%	仕事や用事などで行く時間がない 37%	仕事や用事などで行く時間がない 42%	仕事や用事などで行く時間がない 34%	行かなくても運動はできるから 30%
2	通っても続けられなさそうだから 32%	子どもがまだ小さい・預けられる先や人がいない 35%	行きたいが、そこにかける予算がない 32%	通っても続けられなさそうだから 27%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない 27%
3	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない 31%	行きたいが、そこにかける予算がない 35%	通っても続けられなさそうだから 26%	行きたいが、そこにかける予算がない 25%	通っても続けられなさそうだから 24%
4	子どもがまだ小さい・預けられる先や人がいない 27%	通っても続けられなさそうだから 32%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない 21%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない 23%	仕事や用事などで行く時間がない 22%
5	行きたいが、そこにかける予算がない 23%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない 21%	行かなくても運動はできるから 16%	行かなくても運動はできるから 17%	行きたいが、そこにかける予算がない 15%
6	家の近くに行きたいところがない 15%	そもそも運動が嫌い 15%	そもそも運動が嫌い 13%	家の近くに行きたいところがない 13%	そもそも運動が嫌い 12%
7	そもそも運動が嫌い 15%	行かなくても運動はできるから 15%	家の近くに行きたいところがない 12%	そもそも運動が嫌い 12%	周りのレベルに合わせられるか不安 11%
8	行かなくても運動はできるから 11%	家の近くに行きたいところがない 11%	子どもがまだ小さい・預けられる先や人がいない 10%	周りのレベルに合わせられるか不安 7%	家の近くに行きたいところがない 9%
9	マシンとか使いこなせるのか分からなくて不安 8%	マシンとか使いこなせるのか分からなくて不安 8%	マシンとか使いこなせるのか分からなくて不安 7%	マシンとか使いこなせるのか分からなくて不安 5%	マシンとか使いこなせるのか分からなくて不安 7%
10	周りのレベルに合わせられるか不安 6%	周りのレベルに合わせられるか不安 5%	周りのレベルに合わせられるか不安 6%	その他 4%	その他 6%

# ■通ってみたいと思わない理由※男女年代別

## ■男性年代別：上位5項目

RANK	20代		30代		40代		50代		60代以上	
1	通っても続けられなさそうだから	41%	仕事や用事などで行く時間がない	56%	仕事や用事などで行く時間がない	47%	仕事や用事などで行く時間がない	38%	行かなくても運動はできるから	35%
2	仕事や用事などで行く時間がない	35%	行きたいが、そこにかける予算がない	30%	行きたいが、そこにかける予算がない	31%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	27%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	30%
3	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	35%	通っても続けられなさそうだから	19%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	24%	行きたいが、そこにかける予算がない	22%	仕事や用事などで行く時間がない	20%
4	行きたいが、そこにかける予算がない	29%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	17%	行かなくても運動はできるから	21%	通っても続けられなさそうだから	22%	通っても続けられなさそうだから	20%
5	子どもがまだ小さい・預けられる先や人がいない	24%	行かなくても運動はできるから	17%	通っても続けられなさそうだから	17%	行かなくても運動はできるから	22%	行きたいが、そこにかける予算がない	12%
5	家の近くに行きたいところがない	24%							そもそも運動が嫌い	12%
5	周りのレベルに合わせられるか不安	24%								

## ■女性年代別：上位5項目

RANK	20代		30代		40代		50代		60代以上	
1	仕事や用事などで行く時間がない	33%	子どもがまだ小さい・預けられる先や人がいない	39%	仕事や用事などで行く時間がない	39%	仕事や用事などで行く時間がない	31%	通っても続けられなさそうだから	30%
2	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	30%	行きたいが、そこにかける予算がない	36%	行きたいが、そこにかける予算がない	32%	通っても続けられなさそうだから	30%	仕事や用事などで行く時間がない	25%
3	通っても続けられなさそうだから	30%	通っても続けられなさそうだから	34%	通っても続けられなさそうだから	29%	行きたいが、そこにかける予算がない	27%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	23%
4	子どもがまだ小さい・預けられる先や人がいない	28%	仕事や用事などで行く時間がない	33%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	19%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	21%	行かなくても運動はできるから	23%
5	行きたいが、そこにかける予算がない	22%	スポーツクラブ・フィットネスクラブなどに予算を掛けようと思わない	22%	行かなくても運動はできるから	14%	行かなくても運動はできるから	15%	行きたいが、そこにかける予算がない	19%
5					そもそも運動が嫌い	14%	家の近くに行きたいところがない	14%	周りのレベルに合わせられるか不安	18%

(※女性50代、60代以上は1%差のため、6項目まで表示)



# ■ 関心のあるクラブ、施設名を2つ選択

男女合計	ティップネス	スポーツクラブNAS	スポーツクラブネサンス	スポーツスパアスリエ	コナミススポーツクラブ	DOスポーツプラザ	エニタイムフィットネス	ゴールドジム	メガロス	セントラルスポーツ	東急スポーツオアシス	JOYFIT	ホットヨガスタジオLAVA	カーブス	ライザップ	その他	回答数
20代	18%	5%	13%	2%	14%	1%	7%	12%	5%	5%	2%	5%	34%	8%	21%	5%	273
30代	21%	8%	10%	1%	15%	0%	6%	9%	5%	9%	2%	4%	34%	11%	22%	6%	675
40代	17%	9%	12%	2%	14%	1%	4%	10%	7%	7%	4%	4%	32%	11%	22%	8%	668
50代	16%	8%	9%	1%	9%	1%	3%	7%	7%	10%	7%	3%	29%	17%	22%	9%	491
60代以上	16%	11%	12%	4%	22%	2%	1%	5%	6%	13%	9%	2%	14%	15%	15%	14%	199
全体	18%	8%	11%	2%	14%	1%	5%	9%	6%	8%	4%	4%	31%	12%	21%	8%	2306

男性年代別	ティップネス	スポーツクラブNAS	スポーツクラブネサンス	スポーツスパアスリエ	コナミススポーツクラブ	DOスポーツプラザ	エニタイムフィットネス	ゴールドジム	メガロス	セントラルスポーツ	東急スポーツオアシス	JOYFIT	ホットヨガスタジオLAVA	カーブス	ライザップ	その他	回答数
20代	24%	3%	17%	7%	28%	7%	7%	14%	0%	7%	3%	7%	0%	0%	28%	3%	29
30代	25%	6%	8%	2%	27%	1%	13%	22%	10%	9%	0%	3%	4%	1%	24%	8%	93
40代	14%	11%	14%	3%	22%	1%	8%	16%	9%	9%	4%	10%	6%	1%	23%	4%	135
50代	13%	10%	13%	5%	9%	4%	6%	13%	7%	15%	6%	4%	8%	2%	23%	12%	108
60代以上	15%	15%	12%	7%	31%	4%	2%	8%	3%	15%	7%	2%	1%	1%	12%	18%	89
男性全体	17%	10%	12%	4%	22%	3%	7%	15%	7%	11%	4%	5%	5%	1%	21%	9%	454

女性年代別	ティップネス	スポーツクラブNAS	スポーツクラブネサンス	スポーツスパアスリエ	コナミススポーツクラブ	DOスポーツプラザ	エニタイムフィットネス	ゴールドジム	メガロス	セントラルスポーツ	東急スポーツオアシス	JOYFIT	ホットヨガスタジオLAVA	カーブス	ライザップ	その他	回答数
20代	18%	5%	12%	1%	13%	0%	7%	12%	5%	5%	2%	5%	39%	9%	20%	0%	244
30代	20%	9%	11%	1%	13%	0%	5%	8%	5%	9%	2%	4%	39%	12%	21%	1%	582
40代	18%	8%	11%	1%	12%	0%	3%	9%	6%	7%	4%	3%	38%	14%	21%	1%	533
50代	17%	7%	8%	1%	9%	1%	2%	5%	6%	9%	7%	2%	34%	21%	21%	3%	383
60代以上	16%	7%	12%	2%	14%	0%	0%	3%	7%	11%	10%	1%	25%	25%	17%	15%	110
全体	18%	8%	10%	1%	12%	0%	4%	8%	6%	8%	4%	3%	37%	15%	21%	2%	1852

※上記施設から2つまで選択。東京都、神奈川県、埼玉県一部地域での回答。上記施設全数比較ではありません。%は各年代内での割合。