

【自宅の運動で気をつけていることを調査】気をつけていること最多は「ジャンプ・飛び跳ねをしない」(48.9%)

特に何も気にしていない人は 18.7%

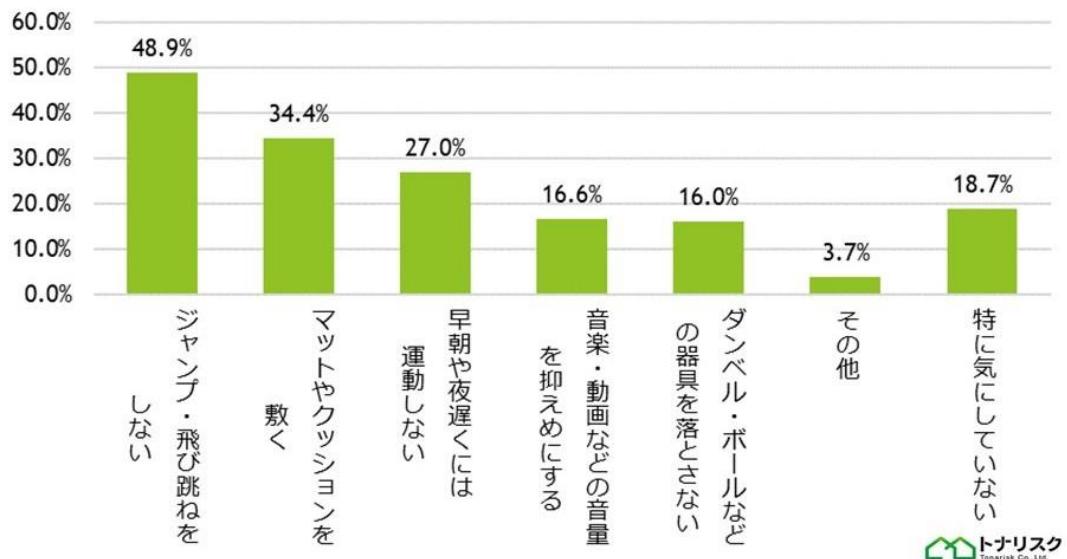
株式会社トナリスク（本社：東京都豊島区、代表取締役：松尾 大史）は、10月10日のスポーツの日にあわせて、16～90歳の男女882名を対象に「自宅の運動で気をつけていること」について調査を行いました。

半数近くが気をつけていることは「ジャンプ・飛び跳ねをしない」

自宅で筋トレ・運動することがある人が、自宅の運動で気をつけていることは「ジャンプ・飛び跳ねをしない」(48.9%)が最も多く、次いで「マットやクッションを敷く」(34.4%)でした。「特に気にしていない」という人は18.7%いました。

自宅の運動で気をつけていること

自宅で筋トレ・運動する人 n=882



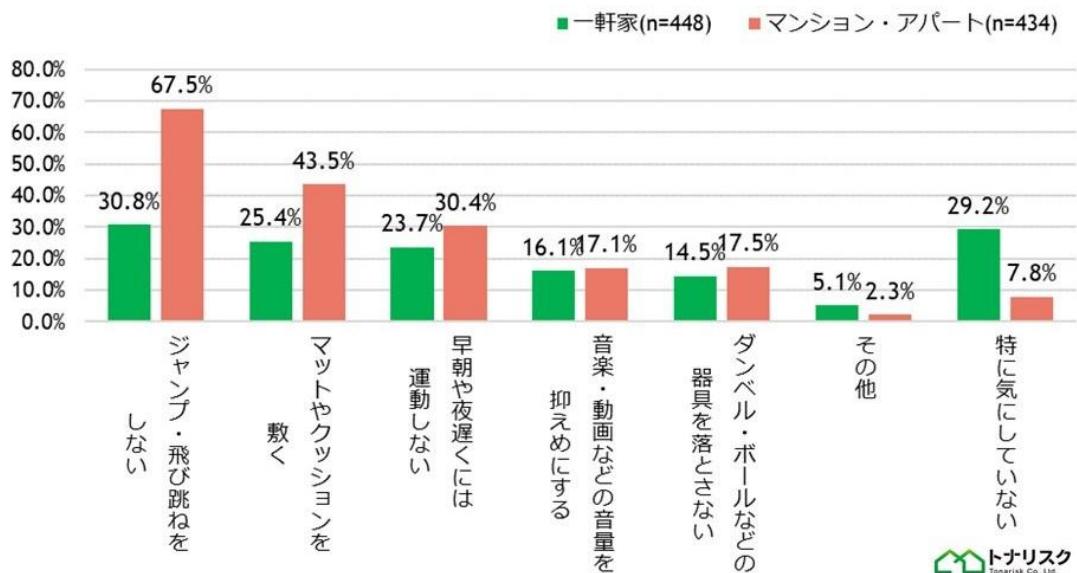
一軒の人でも約7割は自宅の運動で気をつけていることがある

自宅が「一軒家」なのか「マンション・アパート」なのかでわけてみると、一軒家に住んでいる人のうち「特に気にしていない」のは29.2%でした。マンション・アパートに住んでいる人では、「特に気にしていない」は7.8%で、大きな差が出ました。

マンション・アパートに住んでいる人と比べると大きな差がでしたが、一軒の人でも約7割（「特に気にしていない人」以外）は気をつけていることがありました。

マンション・アパートに住んでいる人では、67.5%と7割近くの人が「ジャンプ・飛び跳ねをしない」ように気をつけていました。

自宅の運動で気をつけていること (自宅の種類別)



自宅で運動するときの工夫など

- スクワット、インナーマッスルを中心にやります。音が出てしまう系やジャンプ系は、当然、外でやりますね。（40代男性、埼玉、マンション・アパート）
- Bluetoothイヤホンを使用し、マットを使用して防音対策をしている。（40代女性、佐賀、一軒家）
- その場ジョギングは玄関でやると迷惑が少ない気がする。スニーカー履けるし。（40代女性、愛知、マンション・アパート）
- 主に動画サイトを見ながらやっています。「マンションでもOK」などのタイトルがあるものをよく選んでいます。（40代女性、兵庫、マンション・アパート）
- ルームランナーは人の起きている時間にするようにしている。（60代男性、大阪、一軒家）

マンションやアパートでは、響きやすい運動には特に注意（トナリスク松尾）

今回の調査で、マンション・アパートと一軒家では大きな意識差があることが改めてわかりました。マンション・アパートは騒音でのトラブルになりやすく、注意が必要です。騒音というと話し声やテレビの音を想像するかもしれません、実際に問題になりやすいのは足音 や家具移動などで発生する「床衝撃音」です。今回のアンケートで上がった「ジャンプや飛び跳ねしない」「マットを敷く」「器具を落とさない」等がまさにポイントになりますので、迷惑にならないように注意していきましょう。

【調査概要】

- 調査期間：2022年9月10日～13日
- 調査対象：全国16～90歳男女
- 有効回答数：882件
- 調査方法：Web上のアンケート調査