

2026 年 10 月 2 日
株式会社ビデオリサーチ

ビジネスパーソンの運動習慣は増加傾向、20～40 代は「筋トレ」人気 運動習慣のあるビジネスパーソンは仕事や趣味、人との交流も前向き ～ ビデオリサーチ「ACR/ex」ビジネスパーソンの運動習慣に関する調査 ～

株式会社ビデオリサーチ（以下：当社）は、日本最大級の生活者データベース『ACR/ex（エーシーアール エクス）』をもとに、ビジネスパーソン※の「運動習慣」に関する調査結果を公開しました。本レターでは、定期的な運動習慣割合の経年推移や年代別の傾向、人気のスポーツランキング、運動習慣のあるビジネスパーソンの意識・価値観などを明らかにしています。

※本レターでは「ビジネスパーソン」を男女 20～60 代の有職者と定義しています。

< 調査サマリー >

■ **ビジネスパーソンの運動習慣は徐々に増加傾向、自分の時間を確保しやすい世代は運動している割合が高め**
定期的に運動をしているビジネスパーソンの割合は、2021 年から 2025 年にかけて年々少しずつ増加傾向。年代別の運動習慣の割合は、20 代・50 代・60 代で比較的高い。30 代・40 代は自分のために運動する時間を確保しづらい一方、自由に使える時間が比較的多い世代ほど運動習慣のあるビジネスパーソンの割合が高い。

■ **年代別人気スポーツでは、20～40 代は「筋トレ」、50～60 代は「ウォーキング」が最上位に**
20 代から 40 代は「筋トレ」が最上位（40 代では 28.4%）。50 代・60 代は「ウォーキング」が 1 位（60 代では 38.5%）となり、年齢とともに運動の目的が「鍛える」から「健康を維持する」へ変化している傾向がみられる。

■ **運動習慣のある人は健康意識が高いだけでなく、仕事や趣味、人との交流にも前向きな傾向**
体型や健康への関心が高いだけでなく、「自己実現のために仕事をする」「趣味やライフワークに時間を割く」「人との付き合いは広いほう」など、仕事や趣味、人との交流にも前向きな傾向がみられる。

【クレジット表記のお願い】

本データを記事掲載する際は、下記クレジットを付記の上ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

図 1：ビデオリサーチ「ACR/ex」2021～2025 年データより

図 2：ビデオリサーチ「ACR/ex」「MCR/ex」2025 年データより

図 3～4：ビデオリサーチ「ACR/ex」2025 年データより

当社による「ビジネスパーソンの運動習慣」に関する調査データを含む分析記事は、以下からご覧いただけます。

VR Digest+（ビデオリサーチ ダイジェストプラス）

運動習慣のあるビジネスパーソンは年々増加傾向—人気のスポーツや人物像をデータで読み解く—

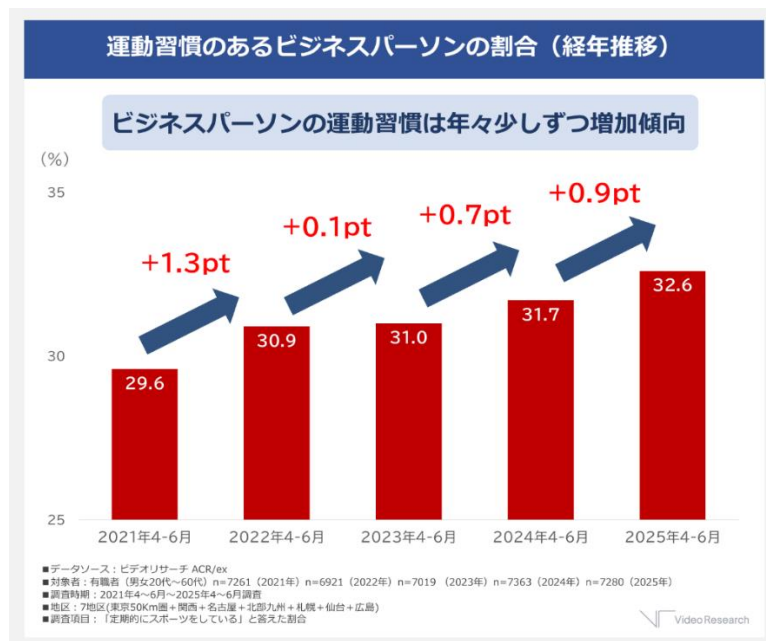
<https://www.videor.co.jp/digestplus/article/consumer261001.html> （2026 年 10 月 1 日公開）

■ **ACR/ex（エーシーアール エクス）**（<https://www.videor.co.jp/service/media-data/acrex.html>）

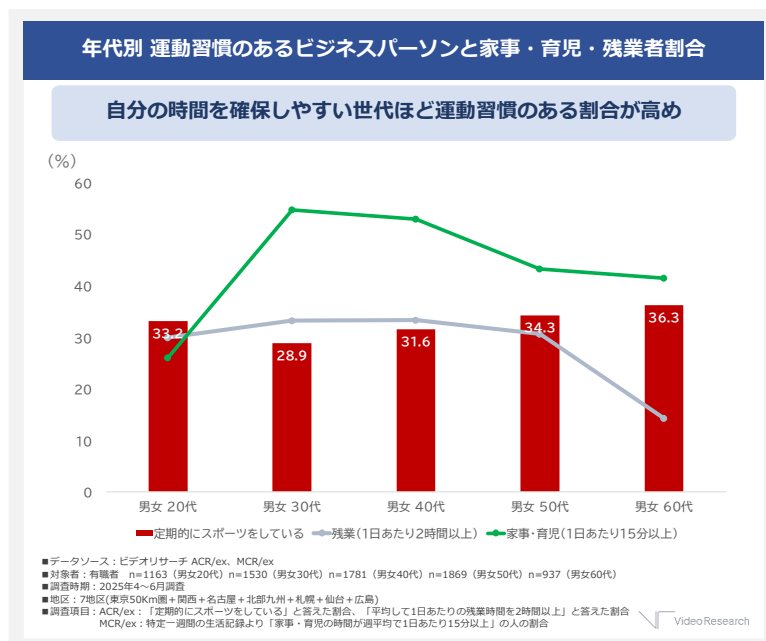
当社が保有する、生活者を「意識」と「利用・購入者」の両側面で捉える日本最大級のマーケティングデータです。同一サンプルに対し、生活者属性、商品関与、メディア接触など網羅的に調査しているため、生活者の実態を多角的にそして客観的に捉えることが可能なシングルソースデータとなっています。仮説立案(0 次プランニング)、ブランド調査、メディアプランニングなどさまざまな用途にご利用いただけます。

■ **ビジネスパーソン**の運動習慣は徐々に増加傾向、自分の時間を確保しやすい世代は運動している割合が高め
定期的な運動習慣のあるビジネスパーソンの割合の推移をみると、2021 年から 2025 年にかけて、少しずつですが年々増加傾向にあることがわかります（図 1）。

また、ビジネスパーソンを対象に「定期的に運動をしている人の割合」を年代別に見ると、最も多いのは60代（36.3%）、次いで50代（34.3%）、20代（33.2%）という結果になりました。一方、30代は28.9%、40代は31.6%にとどまりました。また、ビジネスパーソンが日常的に時間を割くもののうち、大きな比重を占めると考えられる「家事・育児」と「残業」の割合を見ると、家事・育児を1日あたり15分以上している割合は30代・40代で高い傾向が見られ、残業を1日あたり2時間以上している割合は60代以外の年代で3割程であることが分かりました（図2）。このことから、30代・40代は自分のために運動する時間を確保しづらい一方、他の年代は比較的自由に使える時間があるため、運動に取り組みやすいことが推察されます。家事・育児や仕事など「生活の忙しさ」が、運動習慣に影響している可能性がうかがえます。



【図 1】運動習慣のあるビジネスパーソンの割合（経年推移）



【図 2】年代別 運動習慣のあるビジネスパーソンと家事・育児・残業者割合

■年代別人気スポーツでは、20～40代は「筋トレ」、50～60代は「ウォーキング」が最上位に

運動習慣のあるビジネスパーソンが実際に取り組んでいるスポーツ種目について、年代別のランキングでみると、20代から40代では「筋トレ」が1位となり、50代・60代においても2位にランクインしています。一方、50代・60代では「ウォーキング」が1位となり、60代では38.5%と大きく伸びています（図3）。このことから、年齢が上がるにつれて、運動の目的が「鍛える」ことから「健康を維持する」ことへと変化していると考えられます。また、忙しいビジネスパーソンにとって、時間や場所の制約を受けにくい「一人で自分のペースで取り組める運動」が、継続のしやすさにつながっていると考えられます。

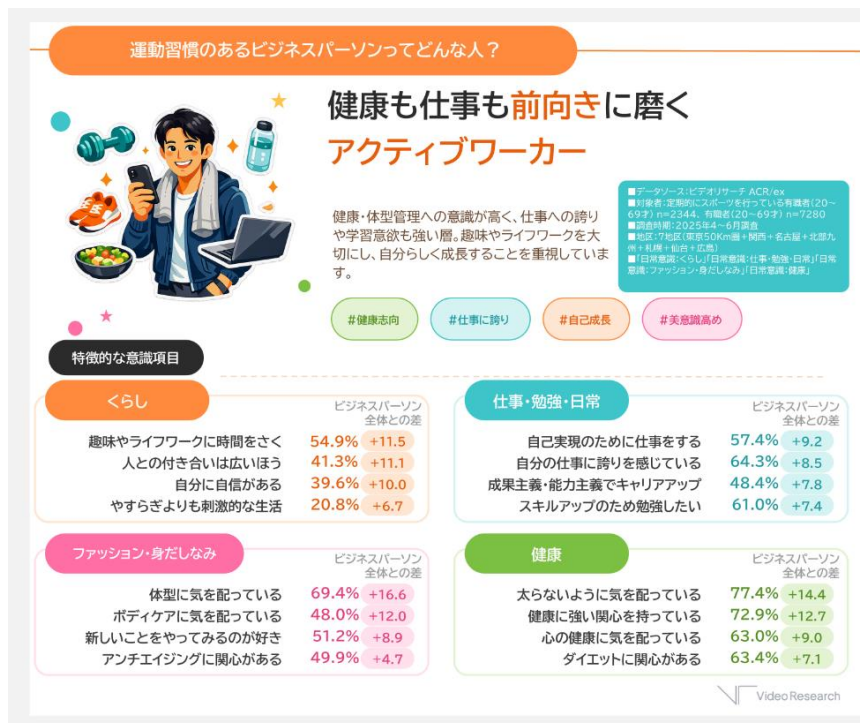


【図3】ビジネスパーソンが日頃行っている年代別スポーツランキング

■運動習慣のある人は健康意識が高いだけでなく、仕事や趣味、人との交流にも前向きな傾向

運動習慣のあるビジネスパーソンと、ビジネスパーソン全体の意識を比較すると、「体型に気を配っている（69.4%／+16.6pt）」「健康に強い関心を持っている（72.9%／+12.7pt）」といった健康維持に関する項目が高いだけでなく、「自己実現のために仕事をする（57.4%／+9.2pt）」「自分の仕事に誇りを感じている（64.3%／+8.5pt）」といった仕事に対する前向きな意識が高い傾向にあることがわかりました。さらに、「趣味やライフワークに時間を割く（54.9%／+11.5pt）」や「人との付き合いは広いほう（41.3%／+11.1pt）」などの項目でも高い傾向がみられ、活動的で人との交流にも積極的な様子が見て取れます（図4）。

このことから、定期的に運動をしているビジネスパーソンは、健康や体型維持への関心に加え、仕事や日々の暮らしにおいても前向きな姿勢がうかがえます。



【図4】運動習慣のあるビジネスパーソンってどんな人？

調査概要

- ・サービス名：ビデオリサーチ「[ACR/ex](https://www.videor.co.jp/)」
- ・調査対象者：男女 20～69 才の有職者（2021 年 7,261 サンプル／2022 年 6,921 サンプル／2023 年 7,019 サンプル／2024 年 7,363 サンプル／2025 年 7,280 サンプル）
- ・調査時期：2021 年～2025 年（各 4 月～6 月調査回）
- ・地区：7 地区（東京 50km 圏 + 関西 + 名古屋 + 北部九州 + 札幌 + 仙台 + 広島）
- ・サービス名：ビデオリサーチ「[MCR/ex](https://www.videor.co.jp/)」
- ・調査対象者：男女 20～69 才の有職者（7,280 サンプル）
- ・調査時期：2025 年 4～6 月調査
- ・地区：7 地区（東京 50km 圏 + 関西 + 名古屋 + 北部九州 + 札幌 + 仙台 + 広島）

■株式会社ビデオリサーチ (<https://www.videor.co.jp/>)

株式会社ビデオリサーチは、テレビを含む動画ビジネスを支えるデータ&システム会社です。1962 年にテレビ視聴率データを提供する調査機関として設立され、日本国内におけるテレビ視聴率調査や各種メディアデータ、マーケティングデータを提供しています。公正なデータと信頼性の高い指標を基盤に、企業のマーケティング課題解決をトータルサポートし、知恵と情熱でデータ&システムを駆使するソリューションカンパニーとして、企業の意思決定を支援しています。