

報道関係者各位

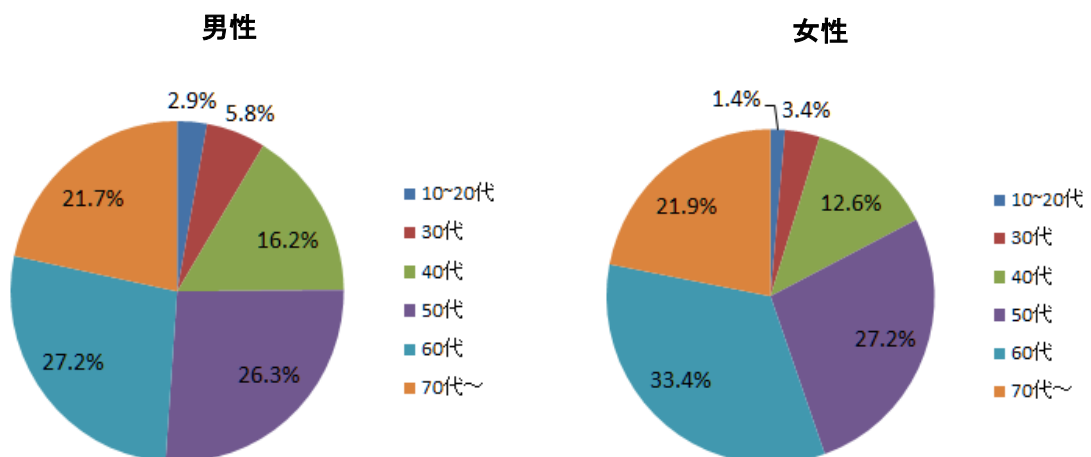
セントラルスポーツ研究所調べ

『外出自粛期間中の体調等の変化』を独自調査

セントラルスポーツ株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：後藤聖治）は、「アフターコロナ」「ウィズコロナ」時代のあるべき運動習慣や課題の抽出を目的として、新型コロナウイルス感染拡大に伴う「外出自粛期間中の体調等の変化」に関する調査・解析を、社内の研究機関である「セントラルスポーツ研究所」にて行い、その結果レポートを7月30日にセントラルスポーツホームページ上にて公開しました。

1. 調査概要

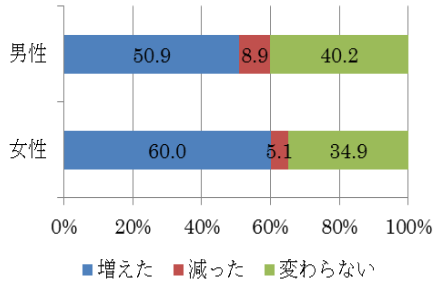
- ・ 方 法 : 弊社独自の会員向けスマートフォンアプリ利用者 68,724 人にプッシュ通知機能を利用してアンケート調査協力を促し、結果の解析を行った
- ・ 有効回答数 : 合計 16,419 件 (男性 33.9%、女性 66.1%)
- ・ 平均クラブ在籍年数 : 9.9 年 (男性平均 8.7 年、女性平均 10.6 年)
- ・ 年代別回答状況



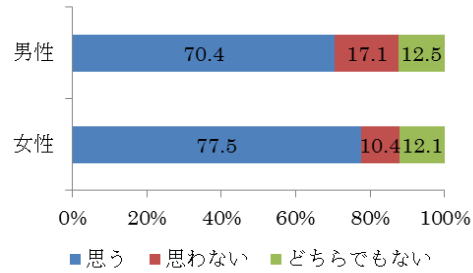
2. アンケート質問内容と回答結果（一部抜粋）

①外出自粛期間中に感じた体調変化等についての結果

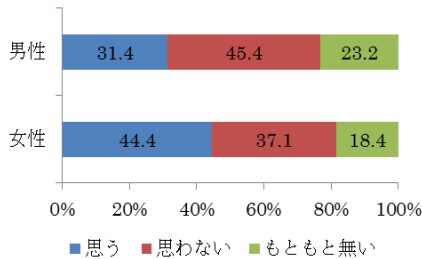
【体重が増えた】



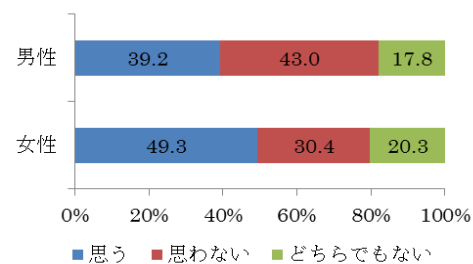
【体力が低下した】



【腰痛・肩こりが生じた、悪化した】

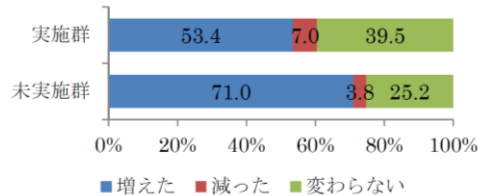


【なんとなく気分が暗くなった】

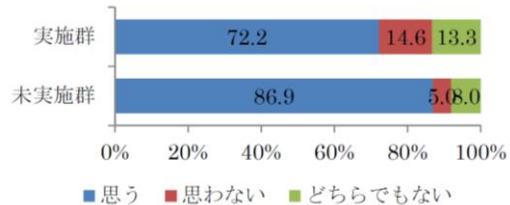


②外出自粛期間中に行った自主的な運動の有無と「体調等の変化」についての結果

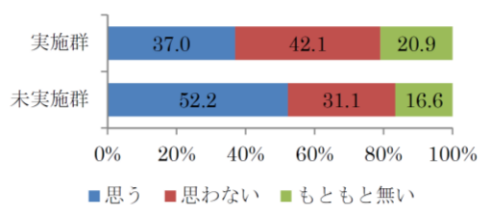
【体重が増えた】



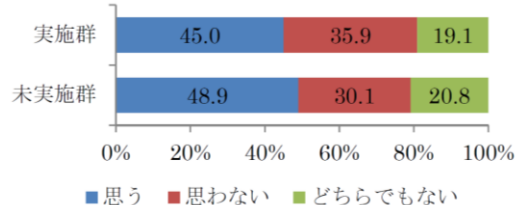
【体力が低下した】



【腰痛・肩こりが生じた・悪化した】



【なんとなく気分が暗くなった】



3. まとめ

■自粛期間中の体調変化について

約2か月に及ぶ自粛期間に多くの方が「体重増加」「体力低下」などの身体面や「気分が暗くなった」「イライラした」などの精神面の不調を感じたことがわかりました。また、期間中に自主的に運動を行った「実施群」と行わなかった「未実施群」に分けて分析を行った結果、実施群の方が未実施群よりも心身への影響が少なかったことがわかりました。

■運動の必要性

今回の外出自粛のような状況下では、自宅でも積極的に自主的な運動を行うことが、体調管理面で非常に重要であるという事がアンケートの分析結果からわかりました。運動を楽しく、効果的に行うために、「自宅でもできるお気に入りのエクササイズを見つけること」「筋力トレーニングを積極的に取り入れること」「動画配信型レッスンを活用し、楽しく行うこと」がポイントになると考えられます。

■調査結果レポートリンク：<https://news.central.co.jp/notice/cis-news>

4. 今後の展開

当社は、皆様の一生の健康づくりに貢献すべく、科学的根拠に基づいた様々な研究結果を日々の指導に役立てております。今回の解析結果を含め、今後もスポーツ産業のパイオニアとして運動と健康に関する様々な研究、情報発信を積極的に行い、「健康寿命の延長などの豊かな人生への貢献」や「世界に通用するアスリートの育成」に努めてまいります。



「セントラルスポーツ研究所」は、医学・スポーツ科学の見地から様々な研究やプログラム開発を行い、科学的根拠に基づいた運動指導やオリンピック選手を育成することを目的に、1982年に民間フィットネス業界で初めて独自の研究機関としてセントラルスポーツ株式会社が設立したセクションです。現在も「競技力向上」「運動プログラム」「健康増進」等に関する研究を続け、その研究結果を各クラブでの運動指導に役立てております。

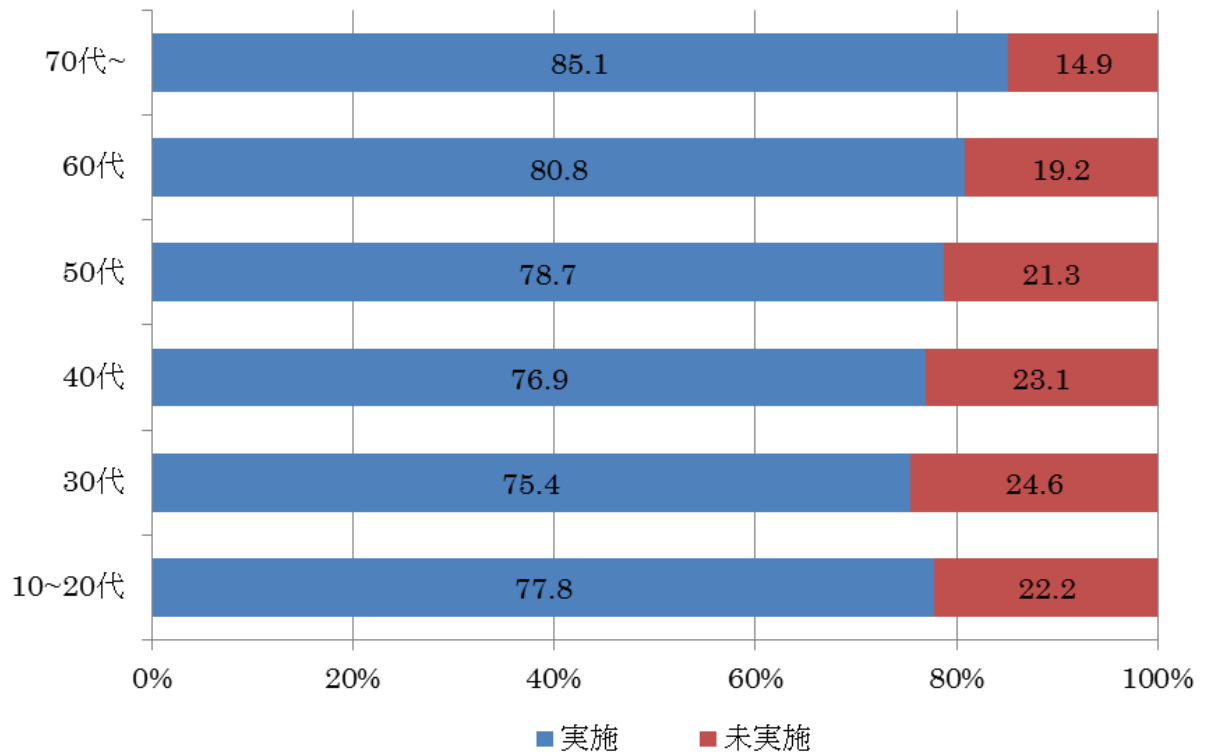
【本件取材に関するお問合せ先】

セントラルスポーツ株式会社 広報担当 福崎

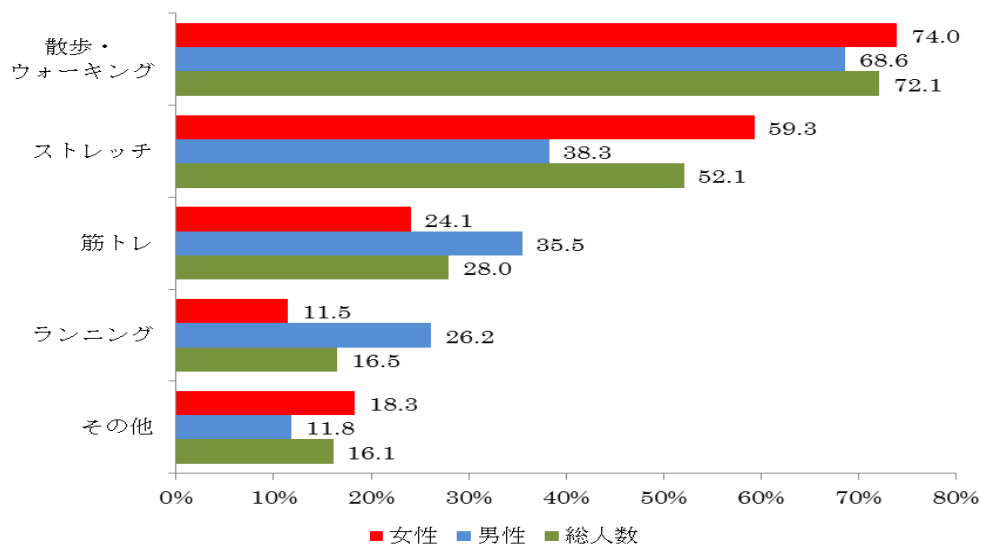
E-mail: s-fukuzaki@central.co.jp URL: <https://www.central.co.jp/>

【参考資料】 その他の調査結果の紹介

①年代別自主的な運動の実施有無

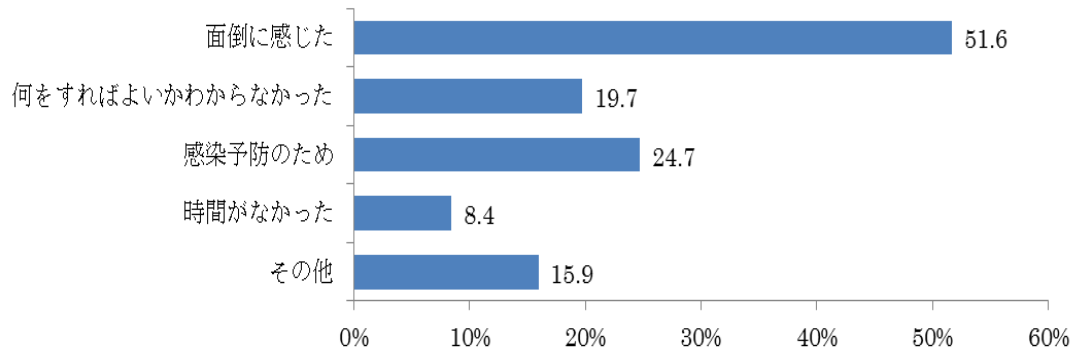


②外出自粛期間中に自主的に行った運動の種類



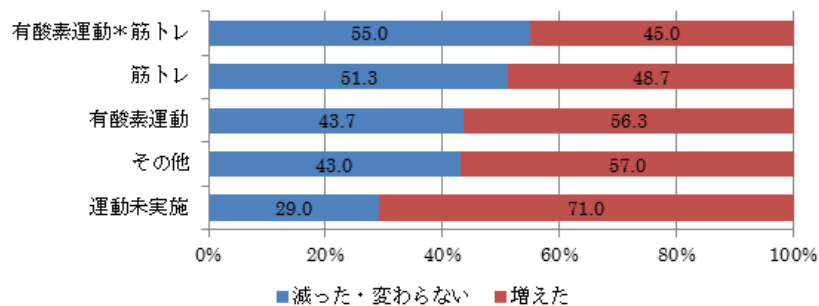
③外出自粛期間中に自主的に運動を行わなかった理由

全体

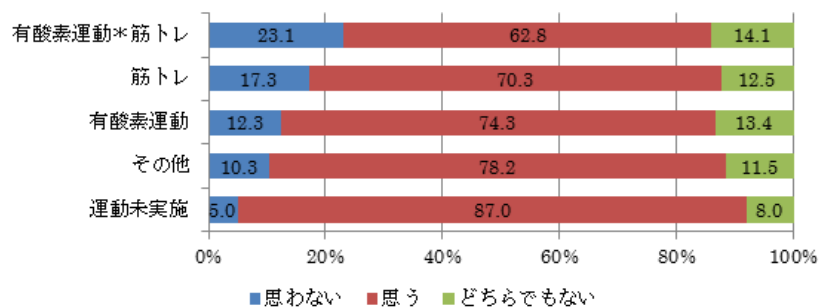


④外出自粛期間中の体調等の変化と実施した運動の種類の関係

1) 外出自粛期間中に「体重が増加した」に対する回答と実施した運動種の関係



2) 外出自粛期間中に「体力が低下した」に対する回答と実施した運動種の関係



3) 外出自粛期間中に「腰痛・肩こりが生じた・悪化した」に対する回答と実施した運動種の関係

