

報道関係各位

ジョギング始めたきっかけは「ダイエット」目的が1位
一緒にジョギングしたい有名人は高橋尚子さん
ジョギングSNS「ジョグノート」にてアンケート調査実施
<http://www.jognote.com/>

東京マラソンの成功をきっかけにますます加熱するジョギングブーム。とはいえ、「走る」ことに対して二の足を踏む人がまだまだ多いのも事実です。そこで株式会社ウイングスタイル（本社：東京都江東区、代表：羽石雄高）では、自社で運営するジョギングソーシャルネットワーク「JogNote（ジョグノート）」のユーザーを対象に、走り始めたきっかけや走ってみてよかったこと、更には一緒に走ってみたい有名人などを聞くアンケート調査（回収期間：2008年5月22日～29日）を実施しました。

これから走ってみようかなと思っっている方々が一歩を踏み出すための参考としていただければ幸いです。

■調査概要

- ・調査方法 : ジョグノート上でのアンケート受付
- ・調査地域 : 全国
- ・調査対象 : ジョグノートに登録している20歳以上の男女
- ・有効回答数 : 1950サンプル
- ・調査日時 : 2008年5月22日～5月29日

■回答者プロフィール

- ・性別 : 男性1433人(73.4%) 女性:517人(26.6%)
- ・年代 : 20代 194人(9.9%) 30代 763人(39.1%) 40代 757人(38.8%) 50代 199人(10.2%) 60代 33人(1.7%) 70代 4人(0.3%)

■まとめ

- ・ジョギングはダイエット目的ではじめるケースが圧倒的に多く、次いで「体力増進」「健康のため」がきっかけとなっている。
- ・ジョギングする時間は、早朝と午後が多い。
- ・週に3回程度走る人が一番多い。毎日走る人は最も少ない。
- ・ジョギング以外にもスポーツをやっている人が7割を占める
- ・継続するコツは「無理しない」「記録をつける」「大会に参加」「仲間をつくる」「目標を持つ」「体重計に乗る」
- ・ジョギングは健康・美容面、生活面、精神面においてよい変化を与えてくれる
- ・一緒に走りたい有名人は、1位：高橋尚子（Qちゃん）さん、2位：長谷川理恵さん 3位：東国原知事となった。テレビ放映の影響もあり、東京マラソンに参加したお笑い芸人も高い順位にランクインしている。

■詳細データ分析

1. ジョギング・ランニングを始めたきっかけは？

⇒最も多いのは「ダイエット（32%）」、次いで「体力増進（15%）」、「健康のため（13%）」と自分の体の事を気にして走り始めた人が6割を占めています。

性別では、「ダイエット」目的が男（32%）女（33%）ともに最も多いが、男性が体力増進（17%）、健康（14%）の比率が高いのに対して、女性は「その他のきっかけ（14%）」が多く、それに次いで「体力増進（11%）」、「ストレス解消（11%）」、「自分への挑戦（10%）」、「健康のため（9%）」となっている。女性で「ダイエット」に次いでもっとも高かった「その他のきっかけ」の内訳においてもっとも多かったのが「ホノルルマラソンに参加したいから」「東京マラソンに参加したいから」という理由でした。イベントへの参加目的をきっかけにジョギングを開始するという流行に敏感な女性ならではの傾向が窺えます。

また、年齢毎では、年齢があがるにつれて「健康のため」をきっかけにジョギングを始める人が増える傾向があります。

図1. 「ジョギング・ランニングを始めたきっかけは」全体グラフ

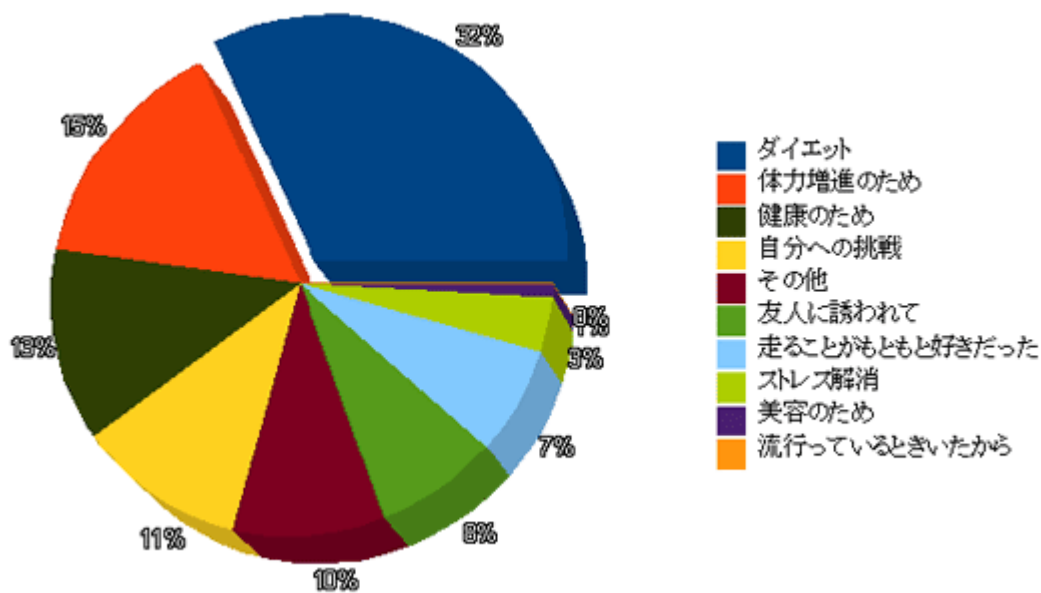


図2. 「ジョギング・ランニングを始めたきっかけは」男女別グラフ

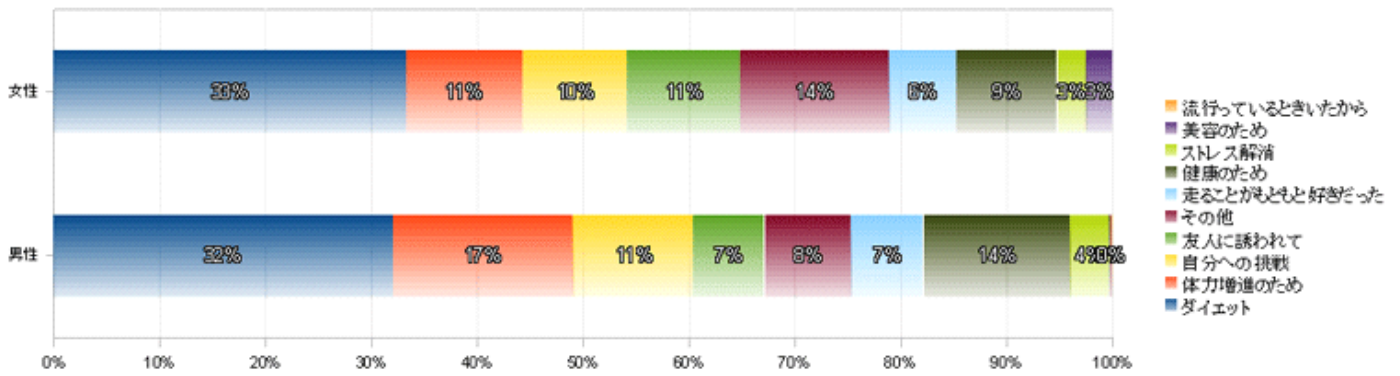
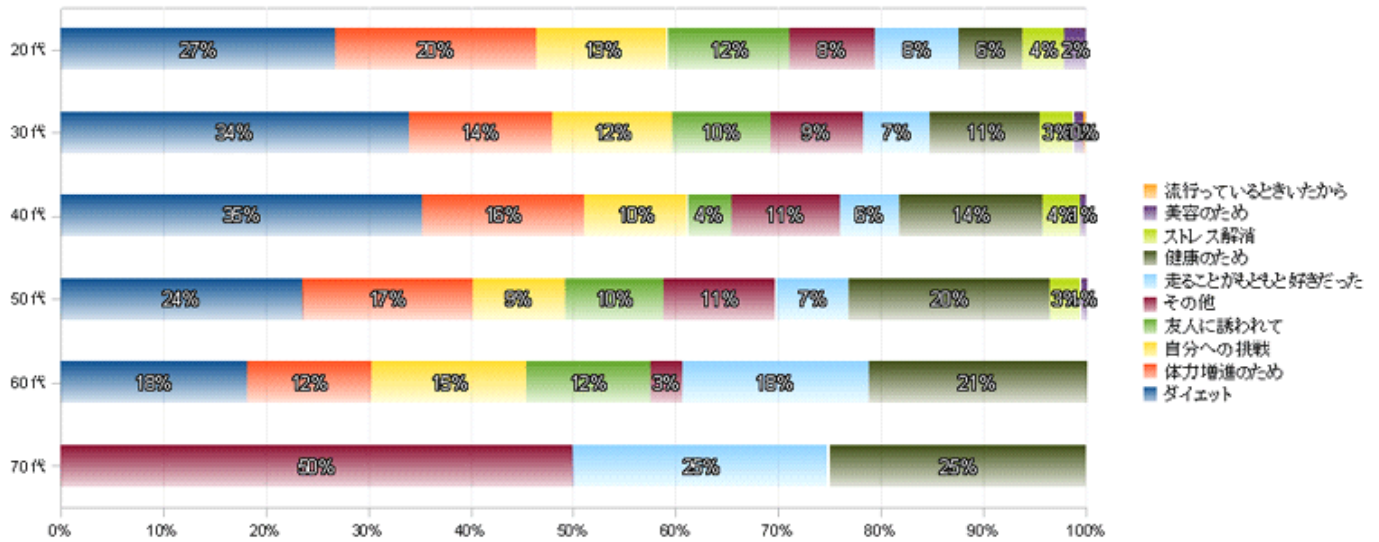
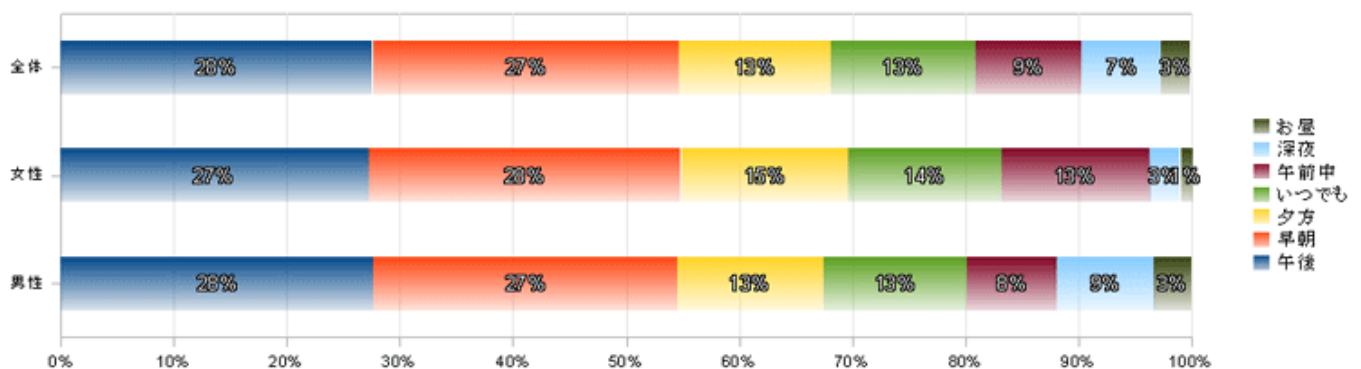


図3. 「ジョギング・ランニングを始めたきっかけは」年代別グラフ



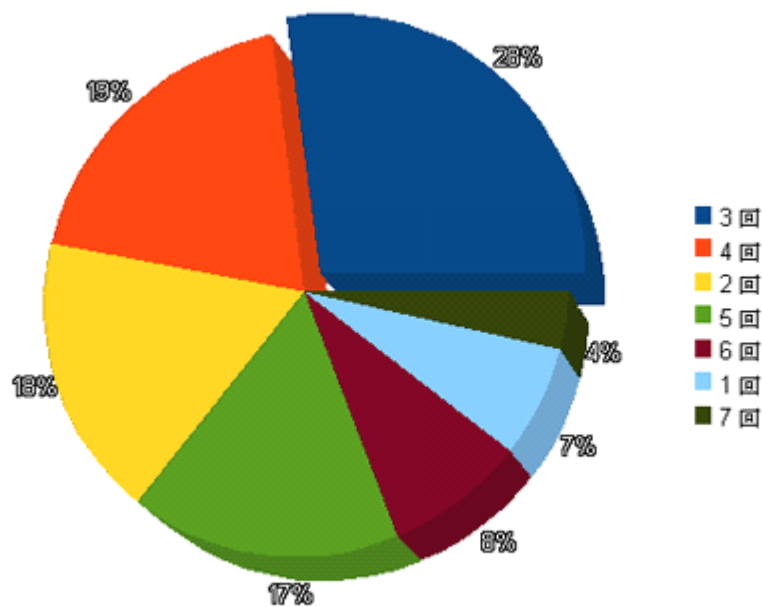
2. いつ走っていますか？

⇒早朝（27%）や午後（28%）走る人で過半数を超えています。安全面を考慮してか、深夜に走る割合は男性より女性のほうが顕著に少ないことが窺えます。



3. 週に何回くらい走ってますか？

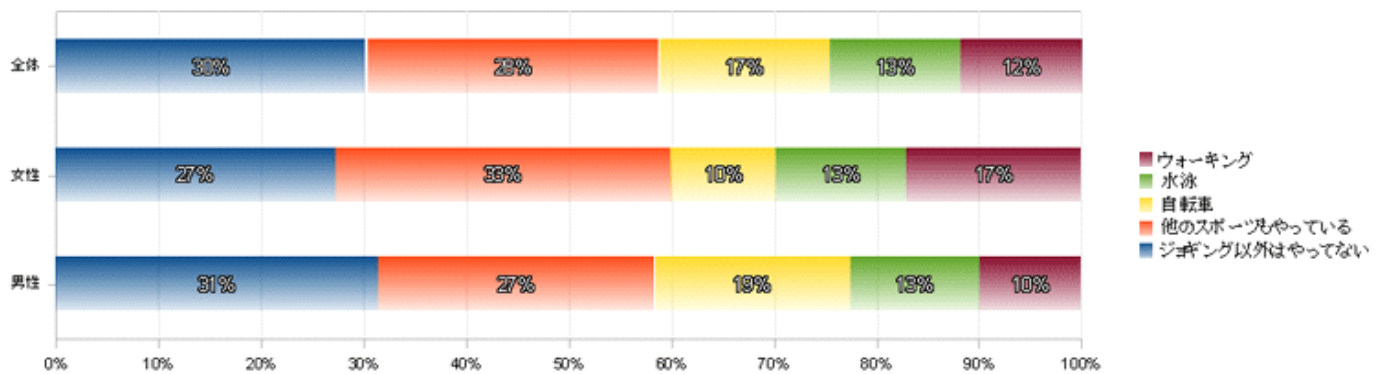
⇒週3回ペースで走っている（28%）人が最も多いです。次いで、週4回（19%）、週2回（18%）と適度な急速を得ながらジョギングを行っていることが窺えます。毎日走っている人は最も比率が少なかったです（7%）



4. ジョギング以外に行っているスポーツはありますか？

⇒全体の比率としては、「ジョギングだけ（30%）」が一番多かったが、ジョギング以外にもスポーツを平行して行っている人が多いです。男女別にみたときに、男性は自転車の比率（19%）が高いが、一方女性はウォーキング（17%）の比率が高いという結果になりました。

上記以外のスポーツでは「ジムなどに通っての筋トレ」が最も多く、次いで、テニス、ゴルフ、スキー、ヨガ、登山などを行っている人が多かったです。



5. ジョギング・ランニングを長く続けるコツはなんですか（自由回答）？

⇒自由回答のため個人によって多少の差異はあるものの、大枠以下のような要素がジョギングを継続するコツとの意見です。

- ・目標を立てる(高すぎではだめ)
- ・記録をつける
- ・大会に参加する(イベントとして楽しむ)
- ・友達や仲間と共に走る
- ・無理をしない
- ・毎日体重計にのる

その他参考となる詳細意見を以下に抜粋。

「こまめに、友達と一緒にマラソン大会に出ること。何らかの目標があるとモチベーションが上がります。また、その大会には女性(異性)も誘う事。少しでもいいところ見せようと、さらにモチベーションアップです。人間単純だと思います。私も含めて・・・」(40代男性)

「ジョギングはスポーツの中で一番自由で楽なものという考えを持って無理せずマイペースでやることです。」(50代男性)

「ジョグノートで記録を管理するようになってから長続きするようになった。それと1ヶ月に1回は各地の大会に参加するようにしており、その小旅行が楽しみになっている。」(30代男性)

「ジョグノート等に記録していくと、走った日で埋め尽くしたくなるし、一ヶ月にこんなに走ったかと励みになるので、記録することだと思う。新しい曲をMP3に入れたり、新しいウエアやシューズを買ったりと、気分を変えることも続けれるコツだと思います。」(40代女性)

「マイペースでこつこつと。去年は、仕事が忙しくて、なかなか走れませんでした。それでもやめず、焦らず、のんびりと、また今年も走り出しました。そして何よりも一緒に走る仲間がいること！ジョグノートで知り合った人たくさんいます。本当に楽しいです。」(30代女性)

「起きてから「走るのめんどいな」と思う前に機械的に着替えて外に出してしまうこと。毎日顔を洗って歯を磨くのも同じで、生活サイクルに埋め込んで習慣化してしまうこと。「走る」事に対して気負わない。自然に当たり前の事としてマイペースに続けられるものにしてしまえばずっと続けられるはず。」(30代女性)

「体重、体脂肪率を毎朝量り、ランニングのコース、距離、タイム等の記録をつけることです。効果が出てくるともうやめられなくなります。」(50代男性)

「定期的にウエアを買ったり、靴を買ったり、CDを買ったりして走るのに退屈しないようにする。旅行先に

もシューズは持って行って走ってみたりする。一番いいのは走った後に自分の体を鏡に映してみることだと思う。むくみがとれててすっきりしてるので、それを見るだけで「ああ、やめられないなあ〜」と思う。」(30代女性)

6. ジョギング・ランニングを続けてよかったことはなんですか（自由回答）？

⇒自由回答のため個々人の差異はあるが、健康・美容面、生活面、精神面においてジョギングによって改善されたとの意見がほとんどでした。

■健康・美容面

- ・疲れなくなった・健康になった・体力がついた
- ・痩せた、太りにくくなった・冷え性改善・風邪をひかなくなった・若返った・体型が締まった
- ・からだが軽くなった・体調がよくなった・腰痛、肩こりが治った

■生活面

- ・仲間が増えた・ご飯がおいしい・禁煙できた・早起きになった
- ・季節の移ろいを楽しめるようになった・生活にメリハリができた

■精神面

- ・前向きになった・自分に自信がついた・人生観が変わった
- ・仕事のストレスを解消できた

その他参考となる詳細意見を以下に抜粋。

「体重がかなり（10kg以上）減った。たくさん食べても解消できるので、気持ちが健康的になった。」(30代女性)

「体重は減ってないけど、体脂肪は4%ダウン。疲れにくくなったし、いつも血行がいい感じがします。ジョギングの時間を捻出するために、テキパキと時間を有効に使うようになったと思います。また、自分の好きなことをさせてもらっているせいか、家族に少し優しくなった気がします。ほんと、いいことだらけ。(20年吸い続けたタバコもやめれたし)」(40代男性)

「思考回路のベクトルが前方向に動き、アグレッシブに考えられるようになった。これは私にはとても大きな効果！健康の為に始めたが、体脂肪がみるみる落ちて14%になった事。自分でもよく頑張ったと思う。」(40代女性)

「体が締まった。社内でランニングを趣味にしてる人と話す機会が増え、一緒に食事に行ったりレースに出るようになった。ランニングが趣味の人以外にも話題が増えた。」(30代女性)

「自分が進歩・進化しているのがはっきりわかって嬉しい。大会では有名人だろうが、ハンディキャップを持った人だろうが女性だろうが老人だろうがみんなが同じ道の上で走る仲間！それが楽しい。そして沿道の応援も最高に素晴らしい。」(40代男性)

「心身的理由などから体重が減って体力が無くなってきた為、体力UPのために始めました。少しだけのジョギングのつもりが、どんどんはまりそうです。ジョギングの目標以外にも、仕事や勉強、家事なんかもどんどんやる気が増してきましたヨ。ぼーっとしている時間が少なくなったかもしれません。(^^)」(30代女性)

7. 一緒に走ってみたい有名人は誰ですか？

⇒一緒に走ってみたい有名人総合ランキングでは、1位 高橋尚子（Qちゃん）さん、2位長谷川理恵さん、3位東国原宮崎県知事という結果になりました。高橋さんと長谷川さんは既にランナーの間での認知度は高かったが、3

位の東国原知事は、もともと熱心なランナーとして知られてはいたが、知事就任以来のメディアへの露出増加が今回のランキングに反映されたものでしょう。性別毎のランキングにおいても、高橋尚子さんと長谷川理恵さんの二人が強く、女性ランキングにおいては長谷川理恵さんは高橋尚子さんと同数の票を獲得して同率1位となっており、同姓からも高い支持を受けているのがわかります。

全体として、新旧問わずマラソンランナーやコーチの名前が多い中、異色なところで、お笑い芸人のエド・はるみさん、猫ひろしさん、にしおかすみこさんの名前も10位前後にランクインしています。猫ひろしさん、にしおかすみこさんは先日の東京マラソンでの熱心な走りが感銘をうけての結果でしょうか。エド・はるみさんは特技がマラソンということで、自身のブログでも市民マラソン大会に参加することを告知するほどです。最近の人気ぶりからランナーであることも広く知られ本ランキングにランクインしたのではないかと思います。

総合ランキング

順位	
1位	高橋尚子
2位	長谷川理恵
3位	東国原知事
4位	間寛平
5位	谷川真理
6位	野口みづき
7位	有森裕子
8位	村上春樹
9位	エドはるみ
10位	クルム伊達公子
11位	千葉真子
12位	猫ひろし
13位	にしおかすみこ
14位	金哲彦
15位	増田明美
16位	リサ・ステツグマイヤー
17位	小出監督
18位	上戸彩
19位	SHIHO
20位	郷ひろみ

女性が一緒に走りたい有名人ランキング

順位	
1位	高橋尚子
1位	長谷川理恵
3位	有森裕子

4位	東国原知事
5位	谷川真理
6位	間寛平
7位	クルム伊達公子
8位	野口みづき
9位	エドはるみ
10位	増田明美
11位	村上春樹
12位	金哲彦
13位	にしおかすみこ
14位	坂口憲二
15位	猫ひろし
16位	SHIHO
17位	太平サブロー
18位	永井大
19位	郷ひろみ
20位	千葉真子

男性と一緒に走りたい有名人ランキング

順位	
1位	高橋尚子
2位	長谷川理恵
3位	東国原知事
4位	間寛平
5位	谷川真理
6位	野口みづき
7位	千葉真子
8位	村上春樹
9位	猫ひろし
10位	エドはるみ
11位	有森裕子
12位	クルム伊達公子
13位	リサ・ステッグマイヤー
14位	にしおかすみこ
15位	上戸彩
16位	金哲彦
17位	小出監督
18位	福士加代子
19位	増田明美
20位	知花くらら

ジョグノートでは、アンケート調査、モニター募集など様々なかたちで企業様のマーケティングのお手伝いをさせていただきます。ご関心を持っていただけましたならお気軽にお問い合わせください。

【JogNote (ジョグノート)】とは、

ジョギング愛好者の方に特化したソーシャルネットワークサービス。学生でも社会人でも年齢を問わず仲間を作り、励ましあいながらジョギングを楽しめる場を提供します。友だちからの招待がなくても登録できます。利用はすべて無料です。

■ サイトデータ (2008年5月28日現在)

会員数：約37,000人

月間ページビュー：160万

URL：<http://www.jognote.com>

ジョグノートの主な機能は以下のとおりです。

1. 走行距離の管理機能

登録者全員に提供されるマイページ上で、走った距離や時間を入力すると、自動的にグラフが作成されます。簡単な手順で毎日の走行記録を管理できます。体重や体脂肪についても同様にグラフで管理することが可能です。

2. 走行記録の共有機能

自分の走行記録を友だちに公開できます。グラフ、直近の走行記録、メモを共有し、その記録にコメントを送れるので、友だちのコンディションをチェックしながらコミュニケーションをとれます。

3. ジョギングマップ作成・共有機能

GoogleMapAPIを利用して、自分がいつも走っているコースなどを地図上に記入することができます。作成されたマップはジョグノート利用者の誰もが閲覧可能です。走行距離を測ることができます。現在国内外6000強のコースが登録されています。

4. 寄せ書き機能

出場を予定しているレースを登録すると、ジョグノートの登録者で同じレースに参加するメンバーがわかります。レースを走った後は友だちから寄せ書きが送られます。また、同じレースに参加する人が投稿できる掲示板もあります。

5. コミュニティ機能

サークル、学校、地域などのカテゴリ別にコミュニティを作成し、メンバー間でのメッセージの交流を楽しめます。コミュニティ数は400を超えております。

6. 体重管理機能

走行記録と連動して、消費カロリーや摂取カロリーの比較をグラフィカルに見ることができます。

7. ジョグノートカップス

バーチャルなマラソン大会を自由に開催できる機能です。マラソンだけでなく、ウォーキングや水泳、自転車など様々なスポーツでジョグノートを利用する全国のユーザーが参加し、競い合える場を設置することが可能です。

8. モバイル版ジョグノート

ジョグノートを携帯電話から利用することができます。いちいちPCを立ちあげなくても走行後すぐに自分の練習記録を入力したり、履歴をグラフで閲覧することができます。GPSアプリ（有料）のついてiモード公式サイト版「ジョグノートモバイル」もご紹介します。

株式会社ウイングスタイル

代表取締役 羽石 雄高（はねいし ゆたか）

本件に関するお問合せ先：haneishi@wingstyle.co.jp

担当者連絡先電話番号：090-4967-2397

会社電話番号：03-5772-8547