

報道関係各位

株式会社デアトレ

「ランニングスクール+Q」 <http://www.runningschoolq.jp>

ランナーアンケート結果発表
51%は「ランニングで自分に自信がついた」
「時間の使い方がうまくなった」など仕事への好影響も

ビギナーから上級者まで、ランニングに魅せられたすべての人のためのウェブスクール、「ランニングスクール+Q」(<http://www.runningschoolq.jp> 運営元：株式会社デアトレ)は、スクール生(「ランニングスクール+Q」のWeb登録者)を対象に、ランナーの生活実態やランニングを始めてからの変化に関するアンケートを実施しました。

アンケートの詳細結果は、2010 年 1 月 8 日より「ランニングスクール+Q」内で公表いたします。 <http://www.runningschoolq.jp/report/enquete1/>

【アンケート結果の概要】

人間関係の向上、仕事力向上、お財布の紐は…固い。

アンケート結果からは、「自分に自信がついた」(51%)、「周りの人から『痩せた』『カッコよくなった』『キレイになった』など嬉しいコメントをもらった」(38%)、周囲との交流の広がりなど、人間関係におけるポジティブな変化を挙げる人が多く見られました。なかにはランニングを通じた出会いから結婚に至ったという回答もあり、近年の婚活・婚活ブームでランニングを始めたビギナーランナーの今後が注目されます。

また、「時間の使い方がうまくなった」(26%)「集中力が上がった」(23%)など、ビジネスパーソンとしても嬉しい効果を実感するランナーも多いようです。

月々のランニング費用については、1 万円以下に抑える人が 69%に上るなど、不況にも強いスポーツとして、説得力のある結果も見られました。

※Web「ランニングスクール+Q」で公開する詳細結果は、本リリースの結果と、一部の質問項目の男女別の内訳です。Web掲載開始日の前でも、個別にお問合せをいただいた報道関係者の方には詳細をお知らせいたします。

【報道関係者からのお問合せ先】

株式会社デアトレ 望月

TEL: 03-6825-1493 E-mail: press@runningschoolq.jp

【メディアご掲載時の一般の方からのお問合せ先】

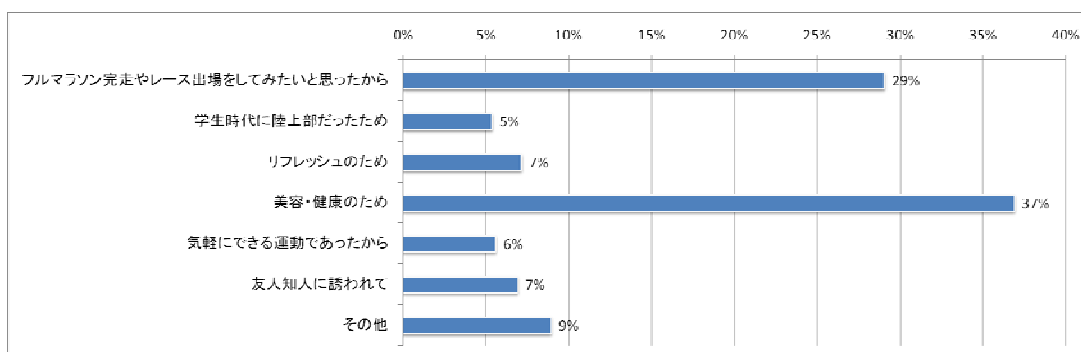
ランニングスクール+Q事務局 info@runningschoolq.jp

詳細結果

Q1. ランニングを始めたきっかけはなんですか。(単一回答)

ランニングを始める2大理由は「美容・健康のため(37%)」「大会に出場してみたい(29%)」。
美容・健康目的は女性が42%(男性35%)、大会出場がきっかけとなったのは男性が30%(女性25%)と、男女差が出ています。

このほかの回答にはばらつきが見られましたが、「その他」回答では、「子供と一緒に走りたい」など家族と楽しむことを目的とした回答や、禁煙目的、年齢を問わず続けられる点を挙げる人が目立ちました。

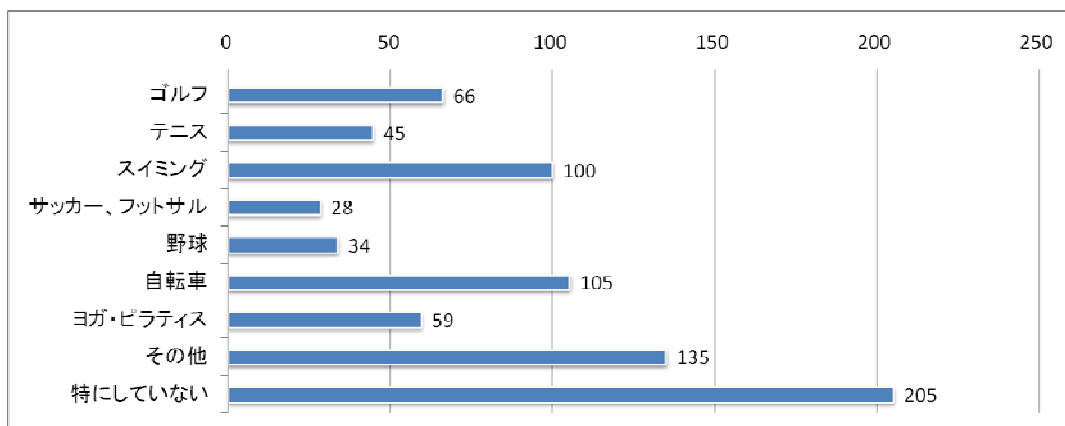


※Q1. の男女別の内訳は「ランニングスクール+Q」にて公開

Q2. ランニング以外でご自身がされているスポーツについてお聞かせください。(複数回答)

スポーツはランニング一筋！というランナーが3割。

ランニング以外には「特にしていない」という回答が最も多くみられました。そのほかは「自転車」「スイミング」や、「その他：登山」と答える人が目立ちました。この背景として、トライアスロンやトレイルランニングの人気の高まりや、普段スポーツをしない人でも始めやすい競技である点などが考えられます。
男女差がみられたのは、自転車（男性：20% 女性：8%）、ヨガ・ピラティス（男性：4% 女性：19%）、ゴルフ（男性：12% 女性：6%）などです。

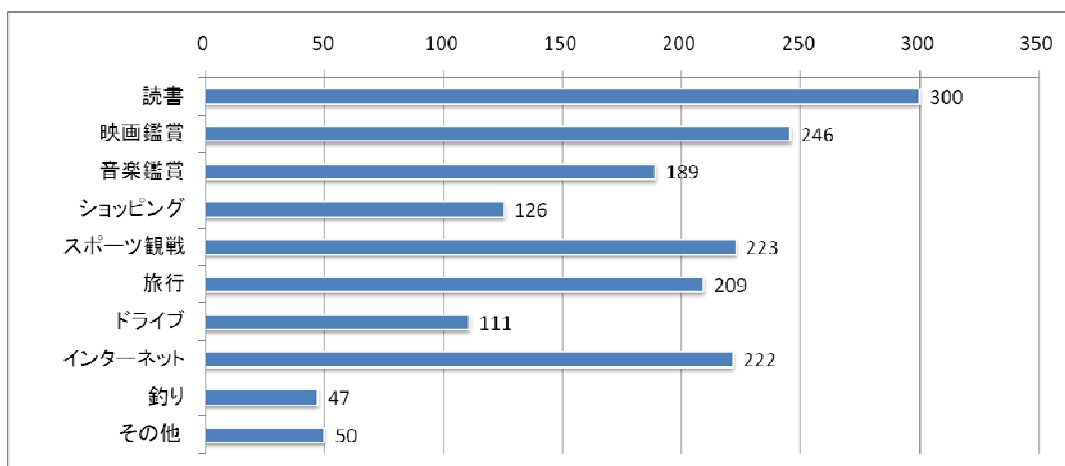


※Q2. の男女別の内訳は「ランニングスクール+Q」にて公開

Q3. スポーツ以外の趣味についてお聞かせ下さい。(複数回答)

トップは読書。ランナーは向上心の塊？

回答者の約50%が「読書」を選んでおり、「自分と向き合う」時間を大事にするランナーが多いようです。そのほかは「映画鑑賞(41%)」、「スポーツ観戦(37%)」「インターネット(37%)」「旅行(35%)」などが高得点でした。「その他」回答では「料理」を挙げる人が多くみられました。



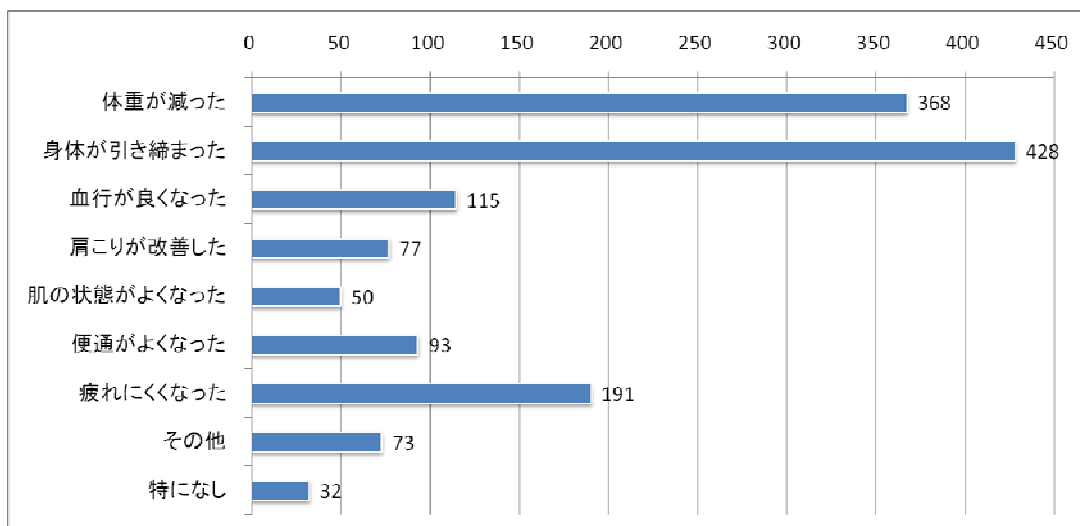
Q4. ランニングを始めてから実感する変化は何ですか。(複数回答)

「身体が引き締まった(71%)」「体重が減った(61%)」。でも鉄分は不足気味か。

ここでは体調面の変化を複数回答で調査しています。

ダイエット効果に結び付く回答が多くみられたほか、「疲れにくくなった」など体力向上を実感するランナーが多いことがわかり、全体的にはポジティブな変化を実感しているランナーが大半でした。しかし、中には「献血ができなくなった(鉄分不足)」、「貧血、立ちくらみ」など、鉄分不足を気にするランナーもいるようです。

男女別には、男性は体重減少(男性:67% 女性:40%)や身体引き締め(男性:73% 女性:62%)を実感する人が女性に比べて多く、女性は肌質改善(女性:19% 男性:5%)や便秘改善(女性:25% 男性:12%)を感じるという回答が、男性に比べて多いという結果になりました。



※Q4. の男女別の内訳は「ランニングスクール+Q」にて公開

Q5. ランニングを始めてから実感する、【よい変化】について、当てはまるものをお選びください。（複数回答）

半数以上が「自分に自信がついた」と回答、他人に褒められ喜んだ人は 38%。

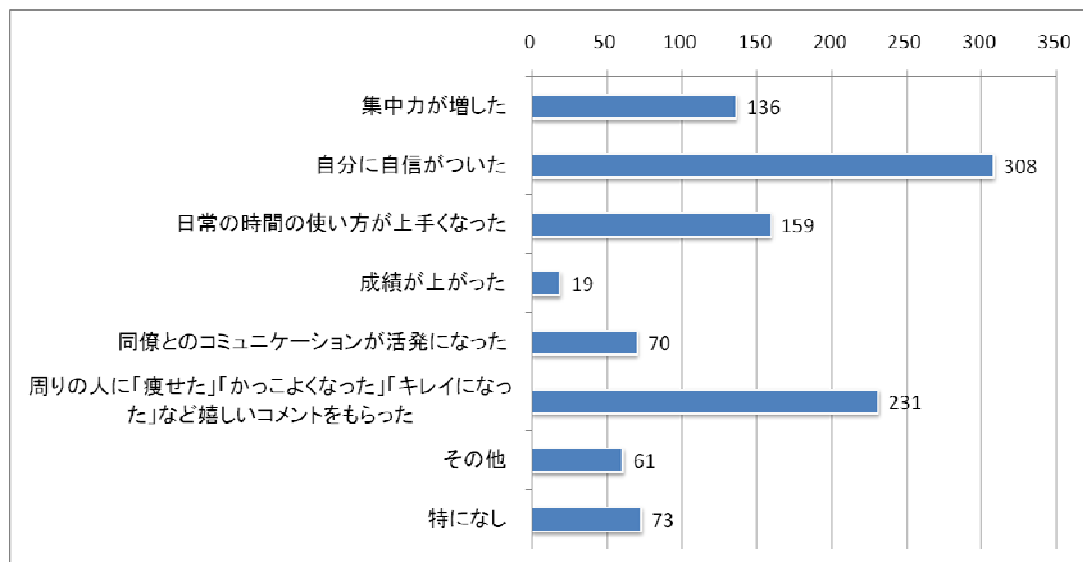
集中力・時間の使い方向上でデキるビジネスパーソンになったランナーも多数！？

ここでは、社会生活におけるポジティブな変化を調査しています。

トップが「自分に自信がついた」（全回答者数の 51%）、38%の人が「周りの人から『痩せた』『かっこよくなった』『キレイになった』など嬉しいコメントをもらった」と回答しており、精神的にポジティブな変化を実感するランナーが多いようです。

また、「時間の使い方」の向上や「集中力」の改善を感じるランナーも、それぞれ 26%、23%いることから、ランニングと仕事効率 Up の関係性が示唆されます。

その他回答では、「パチンコ屋さん通いを、辞める事が出来た」など、懐にも嬉しいコメントもありました。



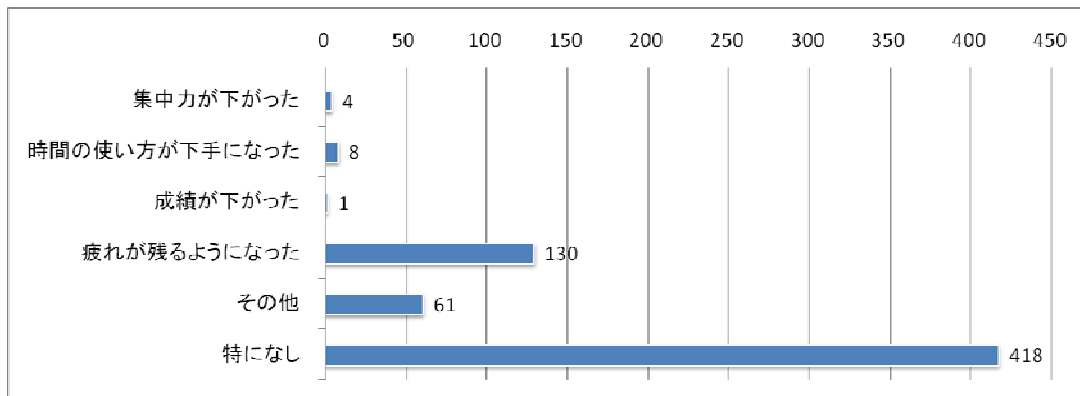
Q6. ランニングを始めてから感じる、職場などでの【悪い変化】があれば、当てはまるものをお選びください。（複数回答）

悪い変化は「特になし」が 69%。しかし 2 割のランナーは「疲れが取れない」と実感。

ランニングの悪影響を調査しています。

「特になし」と答える人が全体の 69%に相当し、ランニングの影響を専らポジティブに捉えるランナーが多数を占めました。一方で、21%が「疲れが残るようになった」と答えており、「その他」回答では、脚部を中心とした故障に関するコメントが多数寄せられました。そのため、充実したランライフを続けるためにも、疲労や故障を回避するための正しい知識を持つことが重要であるといえます。

ほかに、一部では「走らない人との交流が減った」「付き合いが悪くなった」「大会出場のため仕事を休むようになった」などの声もありました。



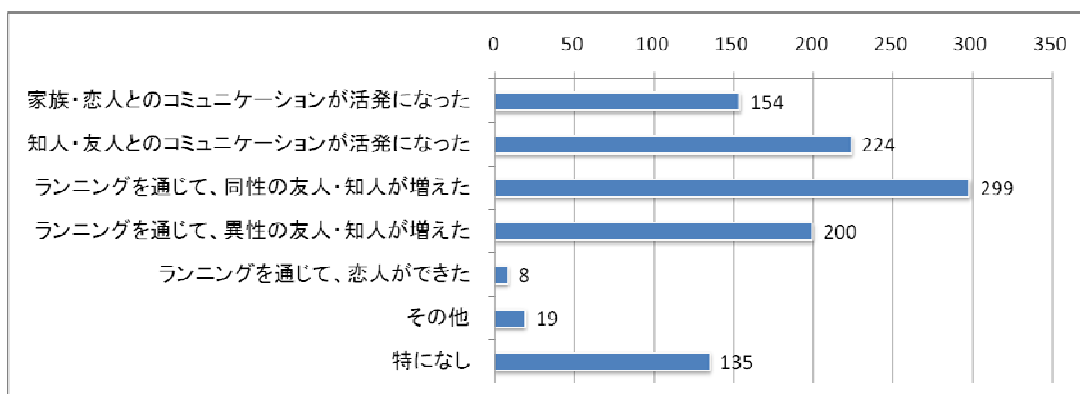
Q7. ランニングを始めてから実感する、私生活の人間関係における変化を教えてください。
(複数回答)

「ランニングのお陰で結婚した」という人も。周囲との交流が増えたランナーが過半。

「同性の知人・友人が増えた」(50%) に代表されるように、周囲の人とのコミュニケーションが活発になったと答えるランナーが多数にのびりました(人間関係の変化が「特になし」とする回答は22%)。

なかには、ランニングを通じて恋人や結婚相手と出会ったという回答もあり、Q5. でも挙げたように、自分に自信がついたことの一つの表れであると考えられます。恋活・婚活の一貫でランニングに励むランナーの今後の注目がされます。

男女別に際立った差が出たのは、「ランニングを通じて、異性の友人・知人が増えた」(女性：45% 男性：29%) でした。

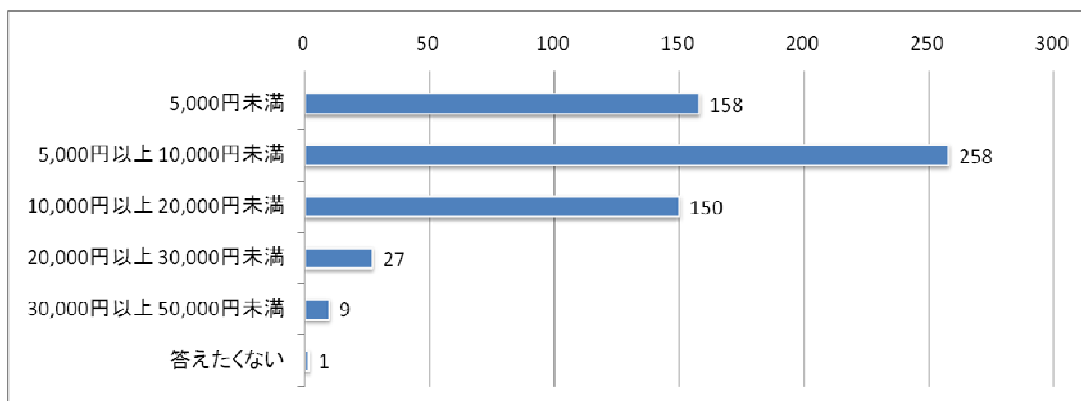


Q8. ランニングにひと月あたりどれくらいの費用を掛けていますか？

グッズ・ウェア購入費、施設利用費、大会出場費、交通費など、関連費用を含めて教えてください。(単一回答)

お財布の紐は固い？月1万円も使わない、節約ランナーの実態。

69%のランナーがひと月のランニング資金を1万円未満に抑えているという節約傾向がみられました。経済不況下でも盛んな趣味として、説得力を持つ回答結果でした。

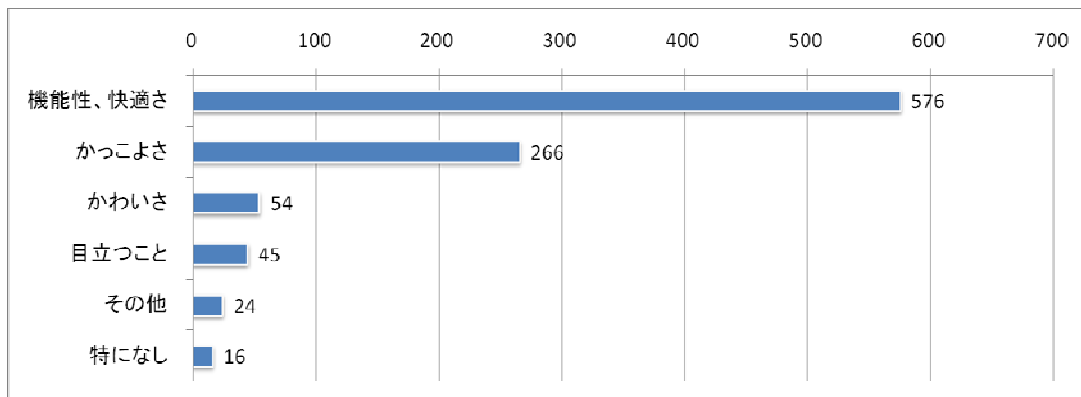


Q9. あなたのランニングファッションのこだわりを教えてください。（複数回答）

大事なのは「機能性・快適さ」。

95%のランナーが「機能性・快適さ」を追求するという結果が出ています。

ファッション性の重要性について、男性の46%は「かっこよさ」も併せて回答しています。「目立つこと」などの回答は少数派でした。女性は59%が、「かっこよさ」「かわいさ」のどちらかは少なくとも回答しています。また、「その他」で「価格の安さ」を挙げるのは男性で、女性で価格に言及する人はごくわずかでした。



Q10. あなたの目標とするランナーや、走る有名人を教えてください。（FA）

多数のマラソン選手やタレント、市民ランナーの名前が挙がりました。

なかでも、高橋尚子さん、間寛平さん、東国原宮崎県知事、長谷川理恵さんなどの回答が目立ちました。

【報道関係者からのお問合せ先】

株式会社デアトレ 望月

TEL: 03-6825-1493 E-mail: press@runningschool.jp

【メディアご掲載時の一般の方からのお問合せ先】

ランニングスクール+Q事務局 info@runningschool.jp

回答者プロフィール

【調査仕様】

◆調査対象◆ ランニングスクール+Q スクール生（Web 登録者）

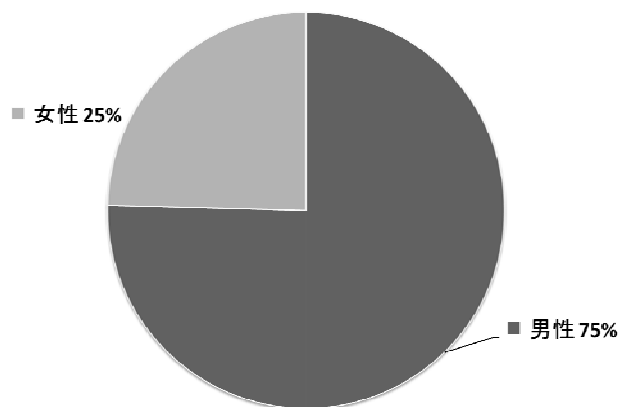
◆調査期間◆ 2009 年 10 月 30 日～11 月 20 日

◆調査方法◆ インターネット調査

◆有効回答◆ 604 人

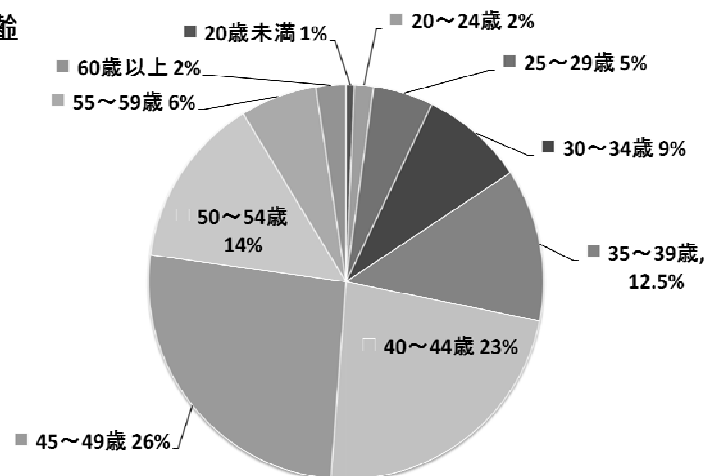
【男女比率】

男女比率

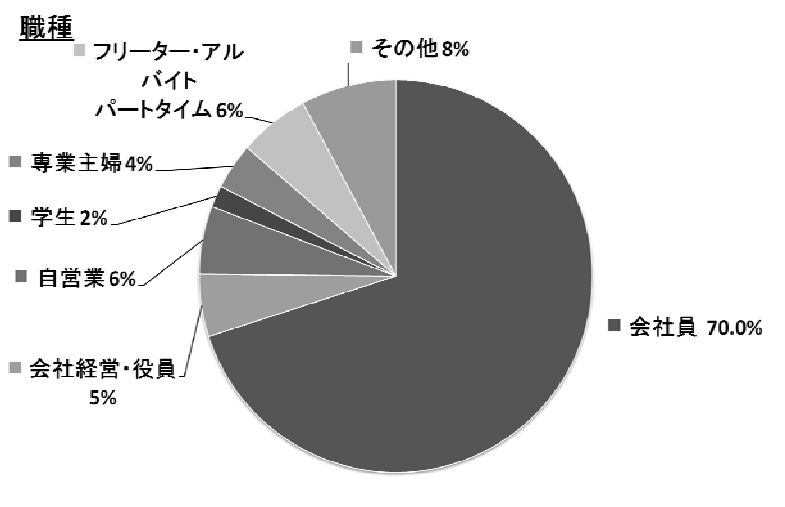


【年齢】

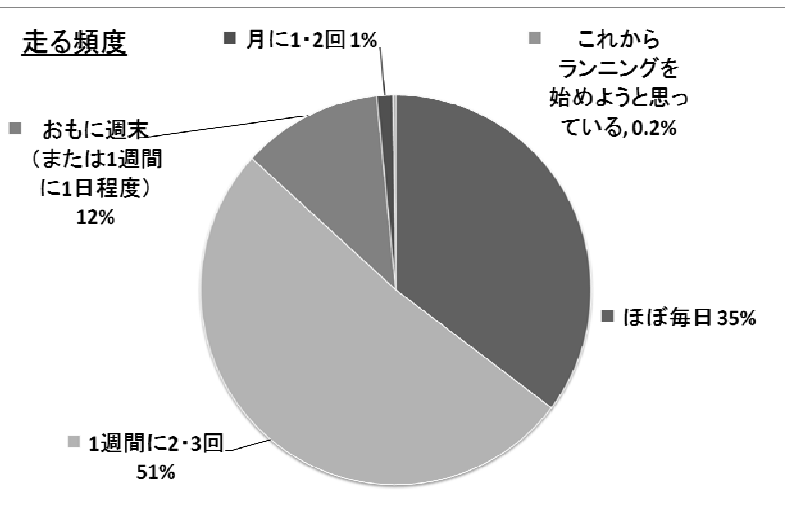
年齢



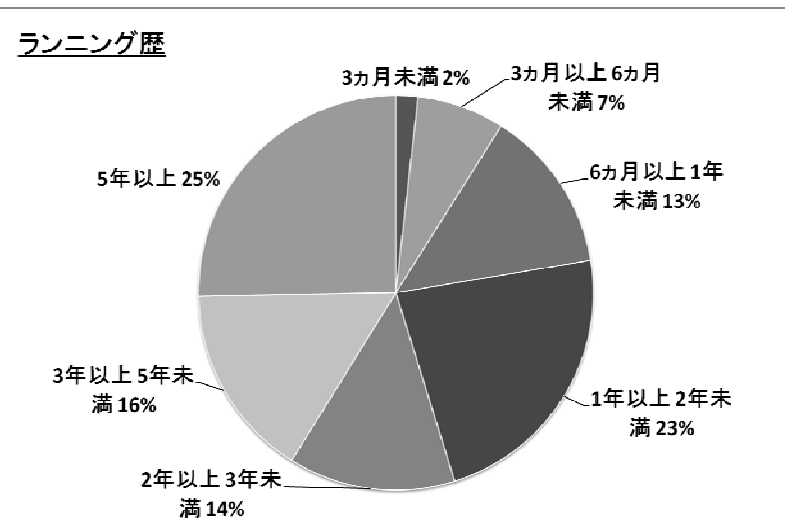
【職種】



【ランニングの頻度】



【ランニング歴】



参 考

■「VAAM presents ランニングスクール+Q」について

「VAAM presents ランニングスクール+Q」(<http://www.runningschoolq.jp>)は、多くの一流コーチ陣による豊富なコンテンツで、ランナーを応援している Web サイト上のランニングスクールです。2009 年 4 月 15 日の開校以来、11 月初頭には早くも 10,000 名を超えるスクール生（登録者）を迎えました。

ウェブ上でのランニングのノウハウや知識の発信だけでなく、一流コーチ陣の指導のもとでスクールイベントを開催し、市民ランナーの皆さまが、ランライフのQ（Quality）をより高められるよう応援しています。



【参考】過去に開催したスクールイベント

I. ランニング初心者対象のスクールイベント（計 7 回）

- ①6/7 東京…コーチ：高橋尚子さん／100 名
- ②6/21 仙台…コーチ：小出義雄監督／100 名
- ③6/28 大阪…コーチ：高橋尚子さん／100 名
- ④7/5 福岡…コーチ：小出義雄監督／100 名
- ⑤7/29 北海道…コーチ：有森裕子さん／80 名
- ⑥8/6 岡山…コーチ：有森裕子さん／50 名
- ⑦9/12 愛知…コーチ：高橋尚子さん／100 名

II. ランニング中級者・上級者対象のスクールイベント（計 3 回）

- ⑧10/4 大阪…コーチ：小出義雄監督／100 名
- ⑨11/21 東京…コーチ：金 哲彦さん／50 名
- ⑩12/19 静岡…コーチ：有森裕子さん／80 名

■練習記録のページ「My トレーニング TOP」について

スクール生のトレーニングをサポートする My ページです。自分の練習計画、練習日誌、日付、距離、体重、消費カロリーを記録しておける機能が充実しています。このほか、Google マップを使用した地図をもとに走行距離を割り出す機能など、トレーニングの進捗管理をこれだけで完結できます。また、スクール生同士の交流を図る、ブログ機能「Blog+Q」や掲示板も搭載、盛んなやり取りが行われています。



■株式会社デアトレについて

株式会社デアトレは、Web サイト Deatre.com(<http://www.deatre.com>)のコンテンツ 制作・編集、サイト運営を、株式会社共同通信とともにを行っています。また、各種 Web マーケティングサービスを提供しています。

【報道関係者からのお問合せ先】

株式会社デアトレ 望月

TEL: 03-6825-1493 E-mail: press@runningschoolq.jp

【メディア掲載時の一般の方からのお問合せ先】

ランニングスクール+Q事務局 info@runningschoolq.jp