

“コロナ禍”としての運動不足

— 新型コロナウイルス意識調査より —

上席主任研究員 水野 映子

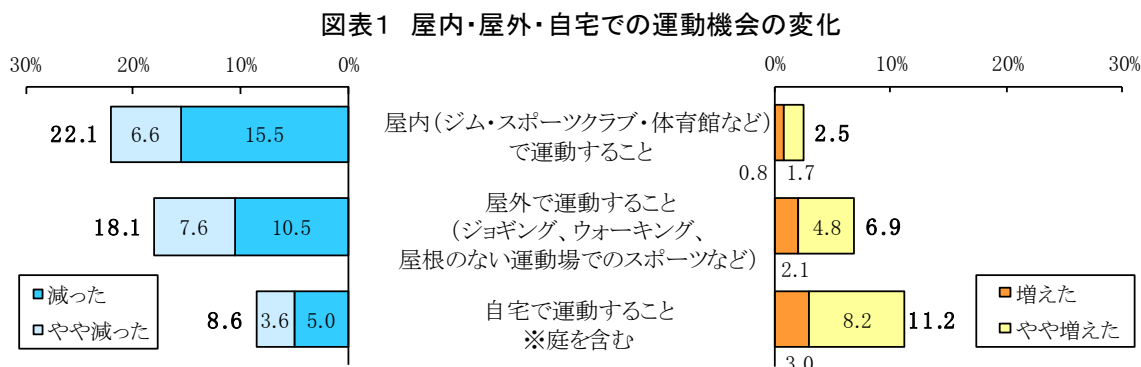
新型コロナウイルスの感染拡大により、不要不急の外出を控えることが要請された結果、体を動かす機会が減り、運動不足の人が増えたといわれている。本稿では、当研究所が生活者を対象に実施した「新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査」*の結果の中から、運動する機会や運動不足の状況に焦点を当てる。

<自宅内での運動はさほど増えていない>

まず、自宅やそれ以外の場で運動する機会が、新型コロナウイルス感染拡大の影響でどのように変化したかを図表1に示す。

自宅以外の「屋内で運動すること」が増えた（「増えた」＋「やや増えた」）人は2.5%とほとんどおらず、減った（「減った」＋「やや減った」）人が22.1%となっている。また、「屋外で運動すること」が減った人も18.1%と2割近い。新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために、スポーツ関連のサークル・クラブ活動やイベントなどがおこなわれなくなったこと、体育館・スポーツクラブなどの運動する場が閉鎖・休業になったこと、運動するための外出自体を控えるようになったことなどが原因と考えられる。

一方、「自宅で運動すること」が減った人は8.6%のみであるが、増えた人も11.2%とさほど多くない。また、前述の「屋外で運動すること」が増えた人も6.9%しかいない。新型コロナウイルスの感染拡大を機に、家の中での運動や、屋外でのウォーキング・ジョギングなどをおこなう人は増えたようにいわれることもあるが、実際にはさほど増えていないといえる。



注：選択肢には、これらの他に「変化なし」がある

<屋内運動の減少とともに屋外運動が減少した人も>

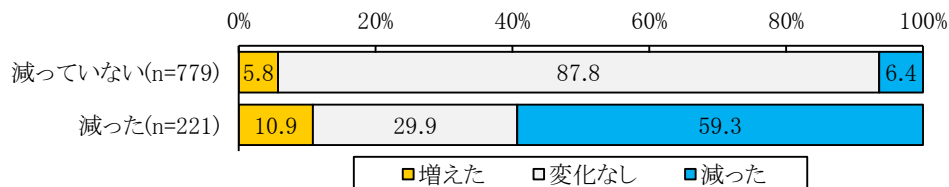
では、屋内あるいは屋外で運動する機会が減った人は、他の場で運動するようになったのだろうか。

図表2には、「屋内で運動すること」が減った人とそうでない人の「屋外で運動すること」の変化を示す。これをみると、「屋内で運動すること」が減っていない人より減った人のほうが、「屋外で運動すること」が増えた割合は若干高い。屋内で運動しなくなった代わりに、屋外で運動するようになった人が1割強はいることになる。

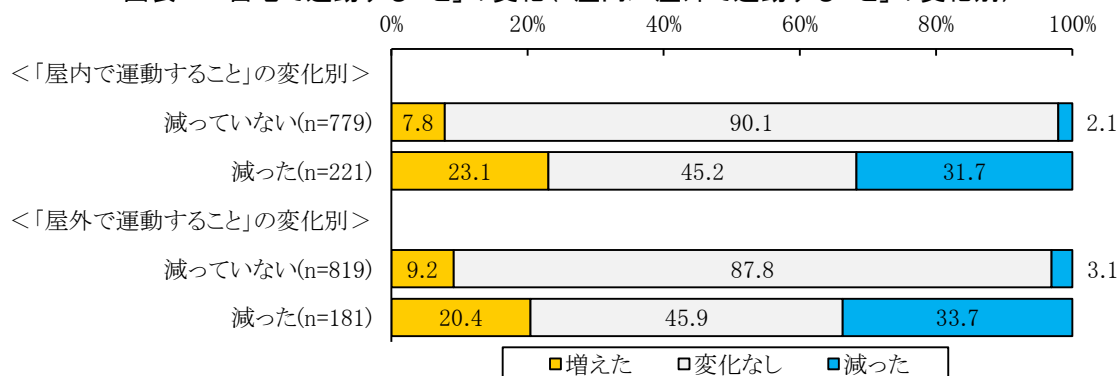
一方で、「屋内で運動すること」が減ったと答えた人の中には、「屋外で運動すること」も減った人が6割近くも存在している。彼らは、屋内での運動をおこなわなくなったことに伴って、屋外での運動もおこなわなくなった（例えば、体育館でのスポーツをやらなくなった結果、そのために屋外でおこなっていたトレーニングもやめた）ということも考えられる。

同様に、「屋内で運動すること」や「屋外で運動すること」が減った人はそうでない人に比べ、「自宅で運動すること」が増えた割合（23.1%、20.4%）が高いが、減った割合（31.7%、33.7%）はそれ以上に高い（図表3）。自宅以外の場で運動する代わりに自宅で運動するようになった人もいるが、自宅以外の運動の減少とともに自宅での運動も減少してしまった人もいるといえる。

図表2 「屋外で運動すること」の変化（「屋内で運動すること」の変化別）



図表3 「自宅で運動すること」の変化（「屋内／屋外で運動すること」の変化別）



注：図表2・3ともに『減っていない』は「増えた」「やや増えた」「変化なし」の合計、『減った』は「減った」「やや減った」の合計、『増えた』は「増えた」「やや増えた」の合計。

<女性の6割、自宅外での運動が減った人の4分の3が運動不足感>

続いて、新型コロナウイルスの感染拡大によって「運動不足だと感じるようになった」程度を図表4に示す。

全体では、『あてはまる』と答えた人の割合が53.4%（「あてはまる」21.6%+「どちらかといえばあてはまる」31.8%）であった。過半数の人が運動不足だと感じるようになったことがわかる。

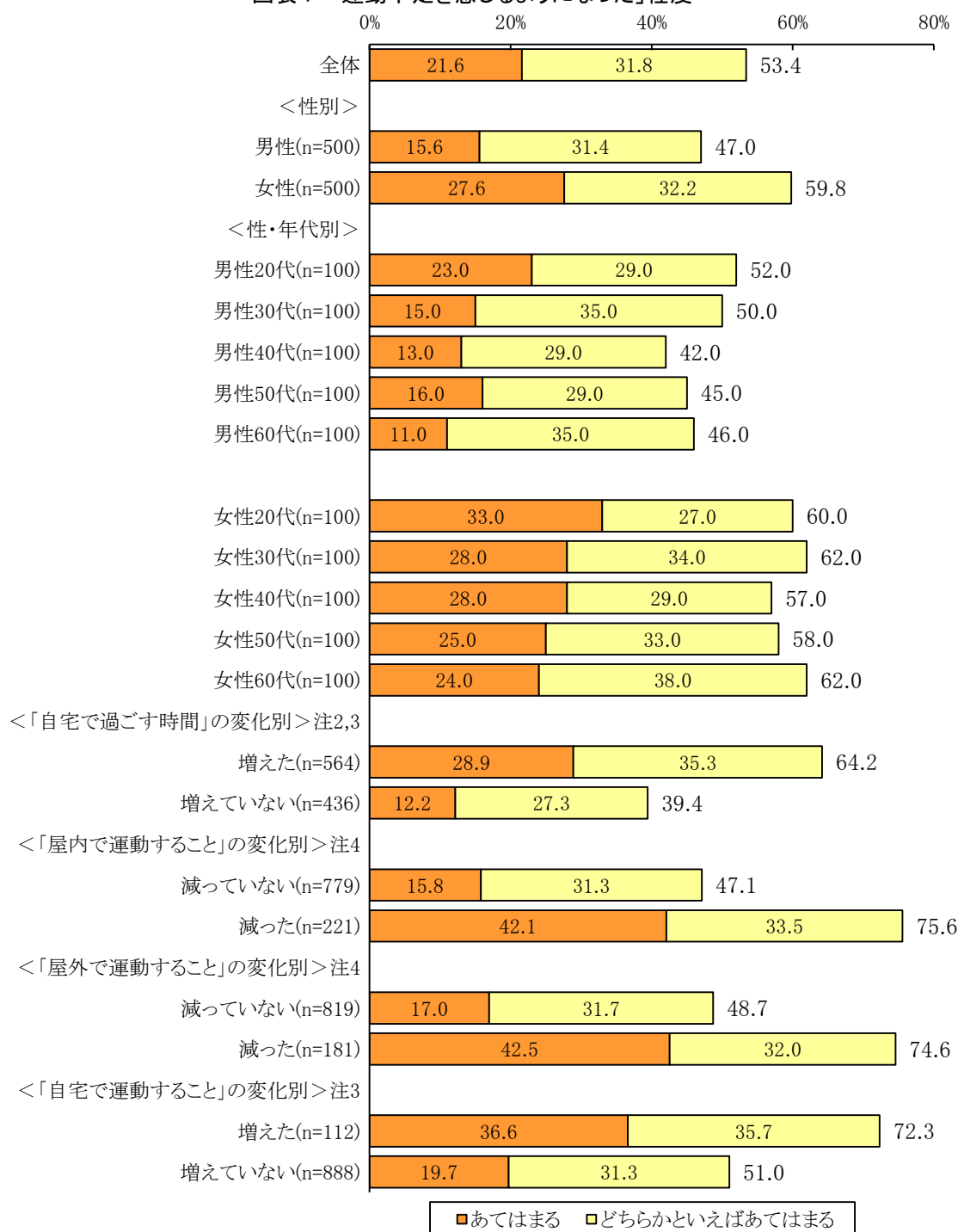
性別にみると、男性（47.0%）に比べて女性（59.8%）のほうが約13ポイント高い。さらに、性・年代別にみると、女性の各年代では6割前後、男性20・30代では5割台、40代以上では4割台の人が、「運動不足だと感じるようになった」に『あてはまる』と答えている。ただし、狭義の「あてはまる」と答えた人の割合のみをみると、若いほど高い傾向があり、最も高い女性20代では33.0%となっている。運動不足を強く感じるようになった人は、若い人で多いといえる。

「自宅で過ごす時間」の変化別にみると、時間が増えていない人より増えた人のほうが、運動不足だと感じるようになった割合が約25ポイント高い。また、「屋内で運動すること」「屋外で運動すること」の変化別にみると、それぞれが減った人のおよそ4人に3人（75.6%、74.6%）が運動不足だと感じるようになったと答えている。在宅時間の増加や自宅以外での運動機会の減少により、体を動かすことが少なくなって運動不足を感じるようになったと考えられる。

一方、「自宅で運動すること」が増えた人が運動不足だと感じるようになった割合は、増えていない人より高い。これは、運動不足を感じるようになったために自宅での運動を増やしたと解釈できる。

今回の調査では、新型コロナウイルスの感染拡大を機に、自宅以外の場での運動機会が減った人が少なからずいることや、過半数の人が運動不足を感じていることが示された。だが、自宅で運動するようになったという傾向はあまりみられなかった。

今後、外出自粛要請が続けば、体を動かす場や機会はますます減ると思われる。新型コロナウイルスの感染から身を守ることはもちろん不可欠だが、運動不足によって健康に好ましくない影響が及ぶことも避けなければならない。自宅でできる運動や、“3密（密集・密閉・密接）”にならない方法での屋外での運動を促すことがさらに求められる。

図表4 「運動不足を感じるようになった」程度^{注1}

注1：選択肢はグラフで示した以外に「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」がある。

注2：「自宅で過ごす時間」の変化に関する結果は、以下のレポートで紹介している。

水野映子「誰が“外出自粛”をしているのか」2020年4月28日

<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2004k.pdf>

注3：『増えた』は「増えた」「やや増えた」の合計、『増えていない』は「変化なし」「やや減った」「減った」の合計。

注4：『減っていない』は「増えた」「やや増えた」「変化なし」の合計、『減った』は「減った」「やや減った」の合計。

(ライフデザイン研究部 みずの えいこ)

【注釈】

* 調査の方法や結果の概要は、当研究所発行の以下のニュースリリースを参照されたい。

「新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査（前編）」

http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_01.pdf

「新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査（後編）」

http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_02.pdf