

緊急事態宣言下における運動習慣の変化

— 第2回 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

当研究所は、緊急事態宣言が発令される直前の4月3・4日、全国の男女1,000名を対象に第1回目の「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」を実施した。その結果からは、新型コロナウイルスの感染拡大を機に、運動機会が減った人がいることや、運動不足を感じている人が多いことが示された*¹。また、緊急事態宣言が一部地域において解除された直後の5月15・16日に実施した第2回目の同調査*²からは、運動不足とともに体力低下や体重増加を感じている人も多いことが明らかになった*³。本稿では、緊急事態宣言下で運動機会がさらにどう変化したかについて述べる。

<自宅や屋外での運動機会の増加が加速>

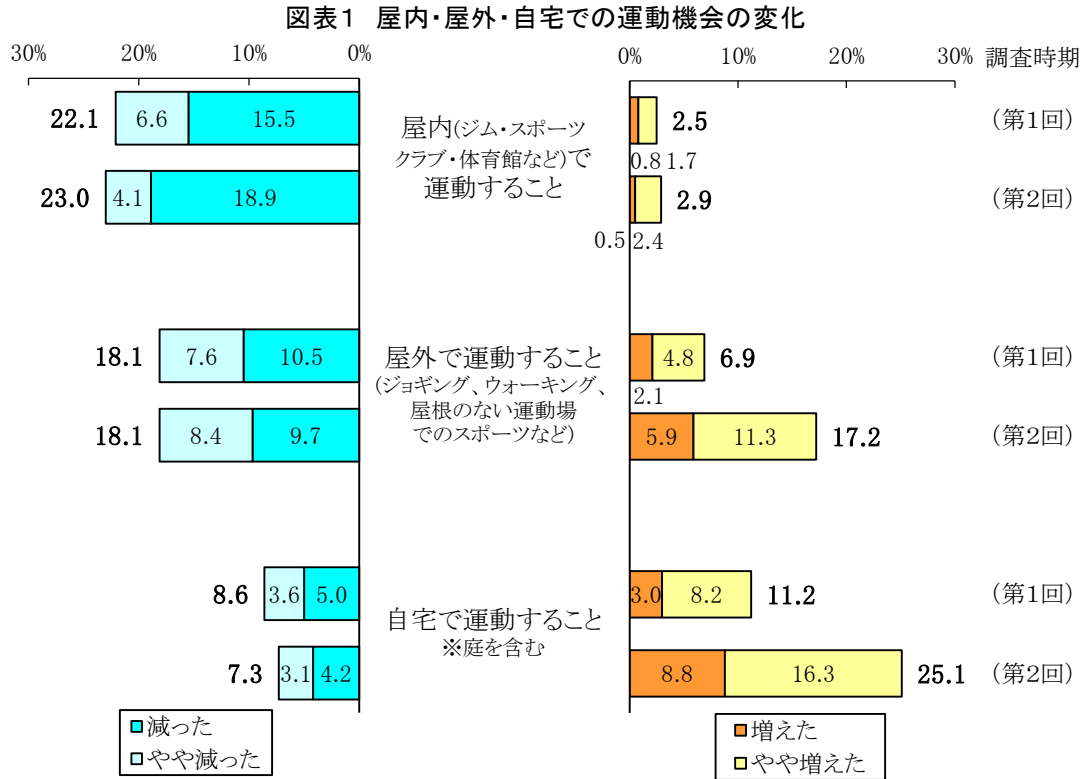
前回（第1回）の調査では、新型コロナウイルス感染拡大によって、自宅や自宅以外の屋内・屋外での運動機会がどのように変化したかをたずねた。また今回（第2回）は、緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大された4月中旬頃に比べて、それらがどのように変化したかについて調査した。

図表1の通り、今回の調査で「屋内（ジム・スポーツクラブ・体育館など）で運動すること」が減った（「減った」＋「やや減った」）と答えた人は23.0%、増えた（「増えた」＋「やや増えた」）と答えた人はわずか2.9%であった。それらの割合は前回とほとんど変わらない。つまり、緊急事態宣言の発令前と同様に発令後も、屋内で運動する人は一定の割合で減っている。宣言発令前から引き続き、ジムなどが休業・閉鎖になったり、チーム・サークルなどでの運動・スポーツがおこなわれなくなったりしたためと思われる。

これとは逆に、「自宅で運動すること」が増えた人は今回の調査では25.1%であり、減った人（7.3%）よりかなり多い。一方、「屋外で運動すること」が減った人は18.1%であったが、増えた人も同程度の17.2%であった。一緒に運動した人に関する設問はないが、同じ屋外でも、いわゆる“3密（密集・密閉・密接）”を避けるためにチーム・サークルなどでの運動・スポーツは減り、一人または少人数でのウォーキングやジョギングなどは増えたと推測される。

前回の調査に比べると、「屋外で運動すること」「自宅で運動すること」が増えた人の割合は、それぞれ10.3ポイント、13.9ポイントも上昇している。緊急事態宣言下で不要不急の外出自粛や“3密”の回避がより徹底されるようになった一方で、運動不

足の状態が続いたことにより、屋外や自宅での運動をおこなう動きが、緊急事態宣言発令前よりさらに進んだといえる。



注：選択肢はこれらの他に「変化なし」がある

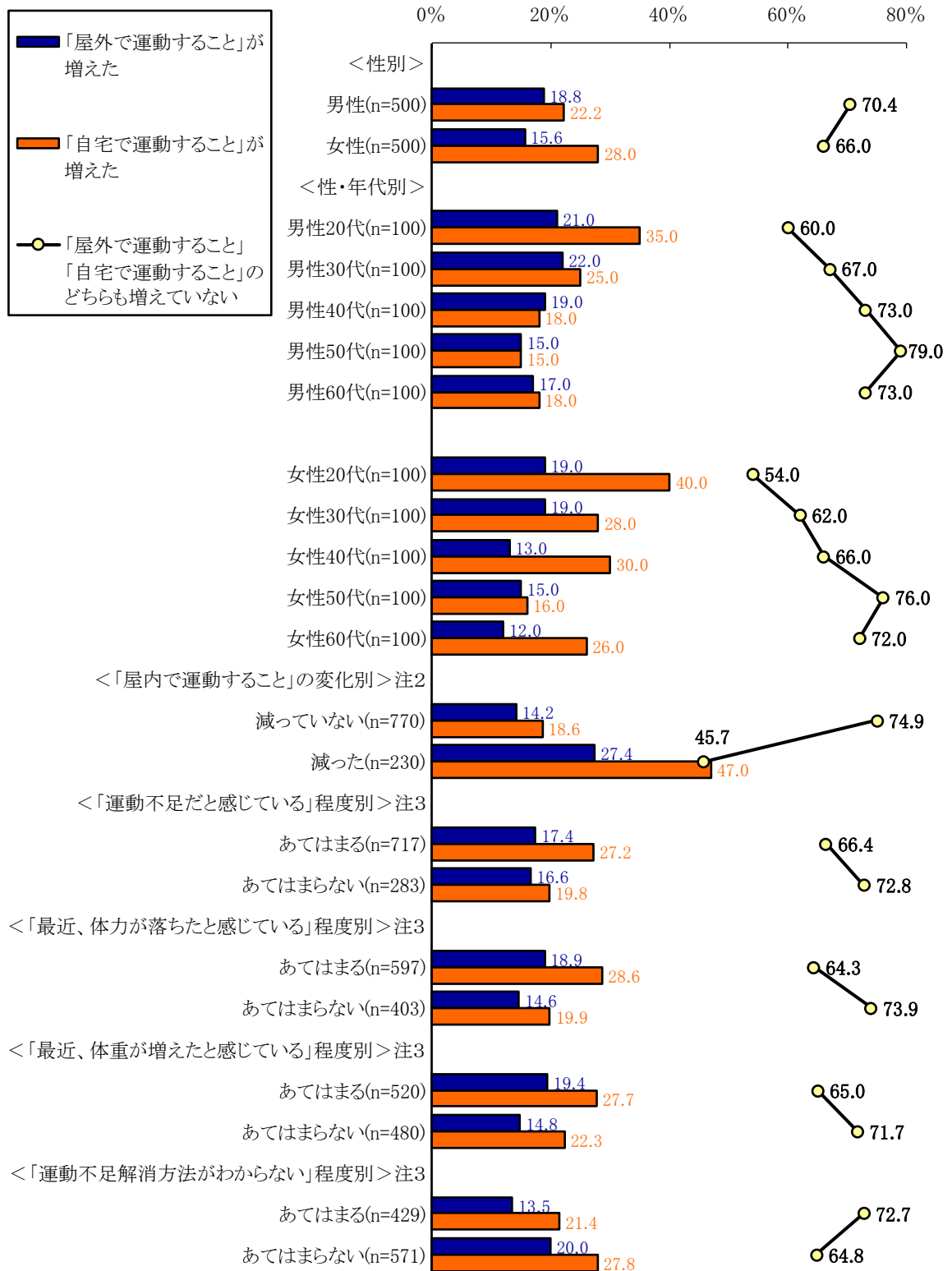
<運動不足を感じても、3人に2人の屋外・自宅での運動は増えていない>

では、どのような人の運動機会が増えたのだろうか。図表2には、「屋外で運動すること」「自宅で運動すること」(以下、それぞれ「屋外での運動」「自宅での運動」と省略)が増えた人、およびどちらも増えていない人の割合を、さまざまな項目別に示す。

まず性別にみると、屋外での運動が増えた割合は、女性より男性のほうが若干高い。逆に、自宅での運動が増えた割合は、男性より女性のほうが高い。男性の運動の場は外に、女性の運動の場は内に向かった傾向が強いといえる。さらに性・年代別にみると、男女とも屋外での運動が増えた割合は20・30代、自宅での運動が増えた割合は20代で高く、どちらも増えていない人の割合は中高年層、特に50代で高い。

前述の「屋内(ジム・スポーツクラブ・体育館)などで運動すること」(以下、「屋内」での運動)の変化別にみると、それが減った人では、屋外・自宅での運動が増えた割合が比較的高い。特に、屋内での運動が減った人では、自宅での運動が増えた割合が47.0%と半数近くを占めている。緊急事態宣言下において、屋内での運動をやめざるを得なかった人の多くが、自宅などでの運動に移行したと考えられる*4。

図表2 屋外・自宅での運動機会の変化(属性別)



注1: 「増えた」「やや増えた」の合計割合。

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

注3: 『あてはまる』は「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」の合計、『あてはまらない』は「あてはまらない」「どちらかといえばあてはまらない」の合計。「運動不足解消方法がわからない」は「運動不足を解消する方法がわからない」の略。

「運動不足だと感じている」程度別にみると、屋外での運動が増えた割合はほとんど差がないが、自宅での運動が増えた割合は運動不足だと感じている人のほうが高い。運動不足を感じている人はそうでない人に比べれば、自宅での運動をおこなうことが増えたといえる。

ただし、運動不足を感じていながら、屋外の運動・自宅の運動のどちらも増えていない人は66.4%にのぼる。同様に、「最近、体力が落ちた／体重が増えたと感じている」人の中で屋外・自宅での運動が増えていない人は、それぞれ64.3%、65.0%となっている。およそ3人に2人は運動不足、あるいは体力低下・体重増加を感じているにもかかわらず、運動機会を増やしていないことがわかる。

最後に「運動不足を解消する方法がわからない」程度別にみると、あてはまると答えた人、すなわち運動不足の解消方法がわからない人のほうが、屋外や自宅での運動が増えた割合が低い。屋外や自宅でのどのように運動不足を解消したらよいかわからないために、運動を増やせなかった人も多いようである。

<「新しい運動様式」を見出す必要性>

以上のように、緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大された4月中旬から一部地域で解除されるまでの1か月ほどの間、ジムや体育館など屋内での運動が減った人は前回の調査と同程度いる一方で、屋外や自宅での運動が増えた人は前回以上に多い。長い外出自粛期間を経て、ウォーキング・ジョギングなど“3密”になりにくい屋外での運動や自宅での運動が、新型コロナウイルス感染拡大当初よりはおこなわれるようになったと考えられる。

ただし、男性50代を筆頭に、運動が増えていない層もいる。また、運動不足や体力低下・体重増加を感じている人ですら、運動が増えていない人も多い。その背景には、自宅や近所でどのように運動したらよいかわからない、といった情報不足もあるだろう。新聞・テレビやインターネットなどでは、運動のアドバイスや動画などが提供されているが、必要な情報が生活者に十分届いていないのかもしれない。

緊急事態宣言の解除に伴い、屋内や集団でおこなう運動・スポーツは再開されつつあるが、以前のような状況にはまだ戻っていない。感染拡大を機に自宅や近隣の屋外で運動するようになった人はそれを続けること、まだおこなっていない人は新たに始めることが、今後も大切である。身近な場所で手軽に、かつ少人数で運動する方法が見つければ、以前の生活に戻ったとしても、運動を続けやすくなる。

いわゆる“ウィズコロナ”“アフターコロナ”時代には、これまでとは異なる「新しい生活様式」を取り入れることが推奨されている*⁵。運動習慣に関しても、自分に合った「新しい運動様式」を生活者自身が見出して実践するとともに、社会がそれを推進・定着させることが課題となるであろう。

(ライフデザイン研究部 みずの えいこ)

【注釈】

- *1 水野映子「“コロナ禍”としての運動不足」2020年5月
<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2005b.pdf>
- *2 調査の概要や健康面に関する調査結果は当研究所発行の以下のリリースを参照されたい。
「第2回 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（健康編）」
http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2005_04.pdf
- *3 水野映子「緊急事態宣言下の生活リズム・からだの変化」2020年6月
<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/wt2006c.pdf>
- *4 ただし、前回調査と同様、屋内での運動が減った人では、屋外や自宅での運動が減った割合も高い。屋内での運動の減少に伴って屋外や自宅での運動も減少した（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）、という前回と同様の推測ができる（前回調査の出典は*1の p. 2）。
- *5 厚生労働省が示した『新しい生活様式』の実践例
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)のうち、「娯楽・スポーツ等」の場面の生活様式としては「筋トレやヨガは自宅で動画を活用」「ジョギングは少人数で」などがあげられている。

弊社ホームページの「新型コロナウイルス意識調査特集ページ」にて、
これまでに実施した調査のリリースやレポートを公開しています。
http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=v_year