

報道関係者各位  
プレスリリース

2019年11月5日  
ソフトブレン・フィールド株式会社

## 40代～50代中心「働く主婦」3人に1人が定期的な運動をしていると回答

### サステナブル∞ワークスタイルプロジェクトVOL.17

～「運動・スポーツ」に関するアンケート報告～

#### [調査トピックス]

・働く主婦の方（平均年齢47歳）に体型・健康維持のために定期的な運動をしているか尋ねると、「現在定期的な運動をしている（34.0%）」となり、3人に1の方が何らかの運動を定期的実践している。「過去に定期的な運動をしていた（21.7%）」と合わせ、「定期的な運動経験がある」と回答した方は、55.7%となり半数を上回ったが、一方で「定期的な運動をしたことがない」と回答した方は、30.6%であった。

・「定期的な運動経験がある」と回答した方が、健康や体型維持のために普段している（過去にしていた）運動や心掛けていることを選択肢で尋ねると、「ウォーキング・散歩（53.1%）」が最多。「自宅で簡単にできる運動・トレーニング（45.4%）」、「ジムやトレーニングスタジオに通う（43.5%）」、「ヨガ（30.2%）」などが続いた。

・定期的な運動経験がある方のうち、実に9割近くの方が、運動をするようになり「よい方向に考え方が変化した」と実感している。具体的にどのような変化があったのか選択肢で尋ねると、「前向きになった（17.9%）」が最多。「日々の生活が楽しくなった（13.7%）」、「イキイキと家事や仕事ができるようになった（10.7%）」と続いた。

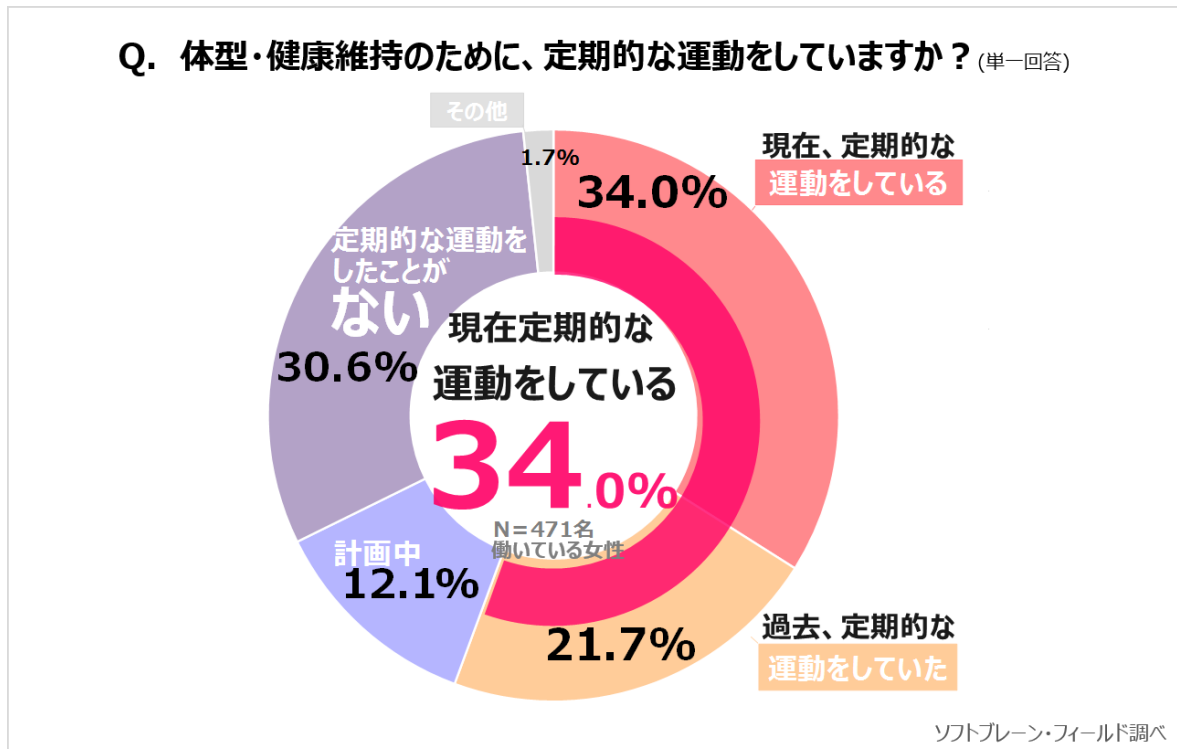
フィールド・クラウドソーシング事業を展開するソフトブレン・フィールド株式会社（本社東京都港区、代表取締役社長：木名瀬博）が推進するサステナブル∞ワークスタイルプロジェクトでは、人生100年時代に向かって、ライフステージが変わっても持続可能な働き方や生き方をしている当社キャストを対象に、様々なテーマに沿ってアンケートを実施しています。

第17回目は、「運動やスポーツ」に関するアンケートです。調査結果からは、働く主婦の運動・スポーツの実施状況や、それによる心やからだの変化・影響について調査をしました。

アンケートの対象は、当社に登録するキャスト会員で、有効回答数は471名（平均年齢47歳）、実施期間は19年9月5日～9月6日です。（調査概要は4ページに記載）

アンケートでは最初に、体型・健康維持のために、定期的な運動をしているか調査をしました。

Q. 体型・健康維持のために、定期的な運動をしていますか？ (単一回答)

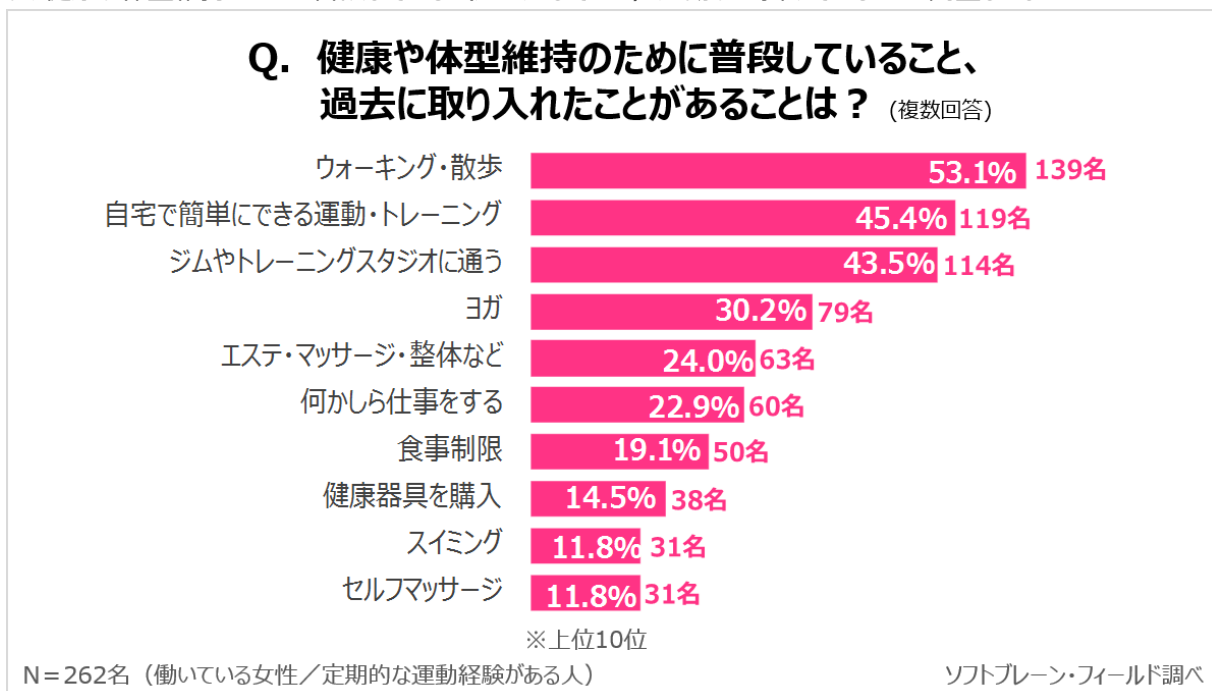


図表 1

体型・健康維持のために定期的な運動をしているか尋ねると、「現在定期的な運動をしている（34.0%）」となり、3人に1人の方が何らかの運動を定期的実践していることがわかりました。「過去に定期的な運動をしていた（21.7%）」と合わせると、「定期的な運動経験がある」と回答した方は、55.7%となり半数を上回る結果となりましたが、一方で「定期的な運動経験をしたことがない」方は、30.6%でした。

次からは、「定期的な運動経験がある」と回答した262名を対象に、具体的にどのような運動をしている（過去にしていた）か、運動を通しての体や心の変化について調査をします。

まず、健康や体型維持のために普段している（過去にしていた）運動や心掛けていることを調査しました。



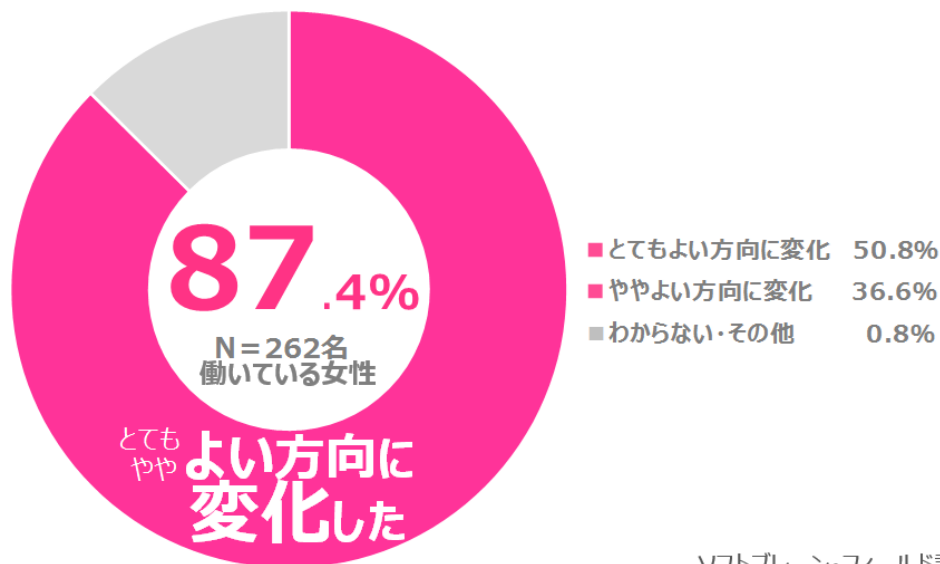
図表 2

健康や体型維持のために普段している（過去にしていた）運動や心掛けていることを選択肢で尋ねると、自分のペースで

手軽に行うことができる「ウォーキング・散歩（53.1%）」でもっとも多く、「自宅で簡単にできる運動・トレーニング（45.4%）」、「ジムやトレーニングスタジオに通う（43.5%）」、「ヨガ（30.2%）」などが続きました。

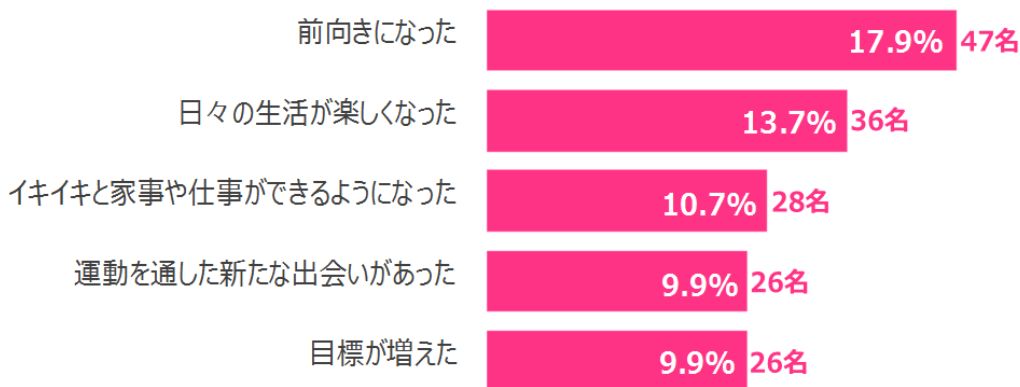
次に、運動による考え方の変化について調査をしました。

**Q. 運動をするようになり、あなた自身考え方がよい方向に変化したと思いますか？**（単一回答）



図表 3

**Q. 運動を通してどのような変化がありましたか？**（単一回答）



※上位5位

N = 262名（働いている女性／定期的な運動経験がある人）

ソフトブレン・フィールド調べ

図表 4

運動をするようになり、あなた自身の考えがどのように変化をしたか尋ねると、実に9割近くの方が「よい方向に変化した」と実感しています。（図表3）

具体的にどのような変化があったのか選択肢で尋ねると、「前向きになった（17.9%）」、「日々の生活が楽しくなった（13.7%）」、「イキイキと家事や仕事ができるようになった（10.7%）」、「運動を通した新たな出会いがあった（9.9%）」、「目標が増えた（9.9%）」が続きました。

フリーコメントからは、「地域のヨガ教室に通い、気分転換になり、気持ちが前向きになった(50代)」といった、運動が体だけではなく心にもいい影響を与えていることや、「子どもと一緒に剣道を始めました。初心者でしたが、よき先生と先輩に恵まれ

新たな出会いがありました。きついですが上達を実感出来るので楽しくしています（40代）」といった、運動を通じた新たな出会いや、充実感に満ちているといったことが表れていました。（図表4）

スポーツの秋となりました。運動をなかなか習慣化できないといった方も、アンケートの結果にあったような「ウォーキング・散歩」や「自宅で簡単にできる運動・トレーニング」から、持続可能なペースで楽しみながら、日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

[調査概要]

対象	当社にキャスト登録をしているアンケートモニター（働いている女性）					
調査方法	当社リサーチサイト「リサレぼ！」を活用したインターネットリサーチ					
調査地域	全国					
調査期間	2019年9月5日		～		2019年9月6日（2日間）	
回答者の属性	20代	30代	40代	50代	60代以上	総計(N)
女性	6	81	199	148	37	471
%	1.3%	17.2%	42.3%	31.4%	7.9%	平均年齢:47歳

**SOFTBRAIN FIELD Co., Ltd.**      **ソフトブレン・フィールド キャストの特徴**

- 消費者目線を持つ40代～50代の主婦が中心。商品やサービスにおいて適切なフィールドマーケティングが可能。
- 地域に暮らす多様な人々と付き合い、地域独自の課題やニーズを理解している。
- 企業で働いた経験がありビジネスマナー・社会常識を有する。任された仕事をやり遂げる基本的な達成意欲を持つ。



**登録キャスト数**

**全国 約9万人** ※2019年6月現在  
91,472名(女性8：男性2)



**取引実績業種**

**138カテゴリー 350社以上** ※2019年6月現在



ラウンダー・店頭/店舗調査他、自分の生活圏の（Dgs,GMS,SM,CVS他）で全国のキャストが活動中

当社へのキャスト登録は、**Cast support system**

ぶちっとな   <https://www.sbfield.co.jp/pc/>

【ソフトブレン・フィールド株式会社 会社概要】URL：<https://www.sbfield.co.jp/>

ソフトブレン・フィールド株式会社は、ソフトブレン株式会社（市場名：東証1部・4779、本社：東京都中央区、設立年月日：1992年6月17日、代表取締役社長：豊田浩文）のグループ会社として、全国の主婦を中心とした登録スタッフ約90,000名のネットワークを活用し、北海道から沖縄まで全国のドラッグストアやスーパー、コンビニ、専門店など175,000店舗以上をカバーし、営業支援（ラウンダー）や市場調査（ミステリーショッパー、店頭調査など）を実施しています。当社代表の木名瀬博は、2004年にアサヒビールの社内独立支援制度に応募し、合格第1号事業として独立しました。

本社所在地：東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル5階 設立：2004年7月 / 資本金：151,499,329円

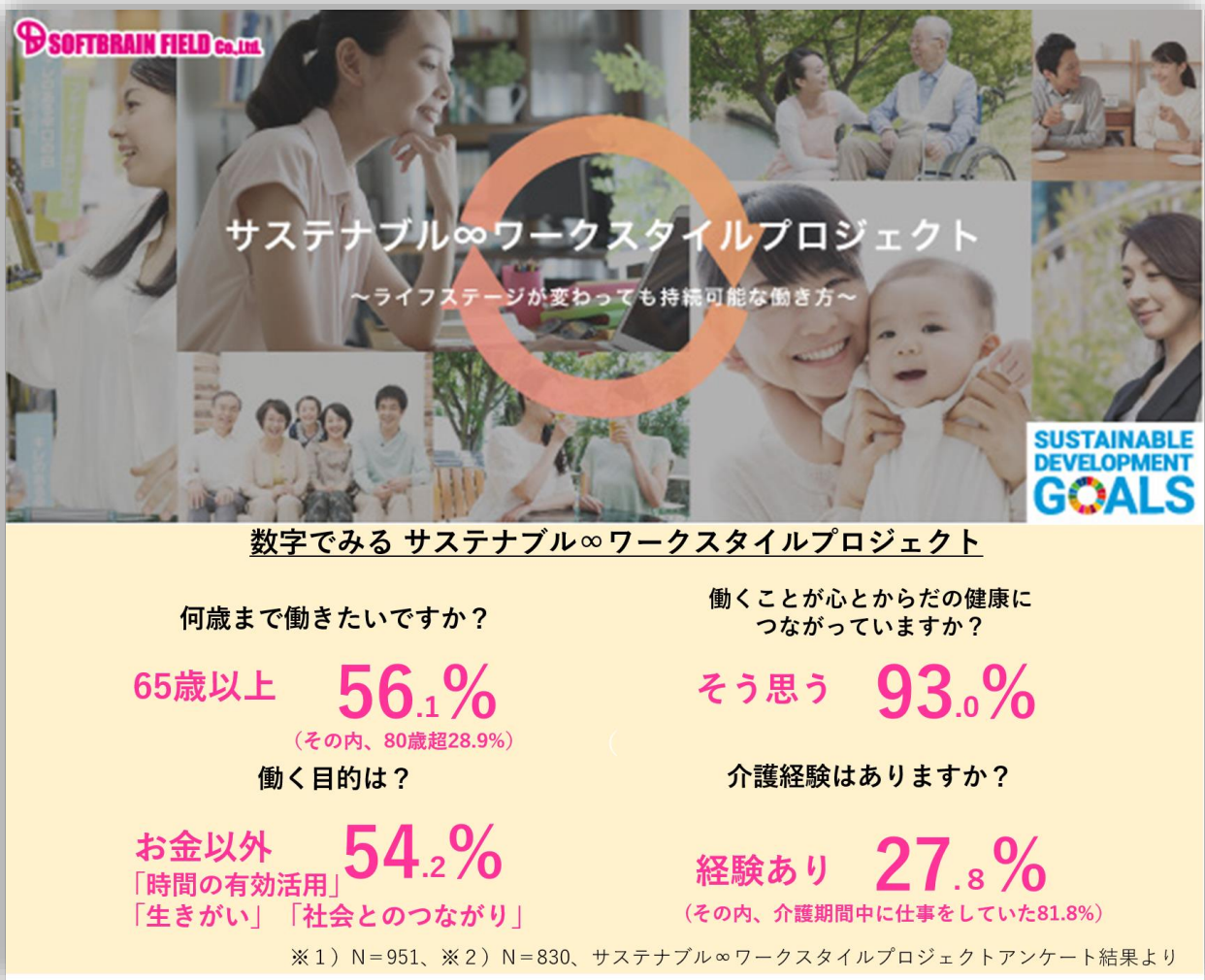
代表取締役社長：木名瀬博 「木名瀬 博のフィールド虎の巻」 URL：<https://www.sbfield.co.jp/toranomaki>

【報道関係お問い合わせ先】

ソフトブレン・フィールド株式会社 経営企画部 広報担当 石井（いしい）/山室（やまむろ）

TEL：03-6328-3883 FAX：03-6328-3631 MAIL：[press@sbfield.co.jp](mailto:press@sbfield.co.jp)





ソフトブレン・フィールドは、2004年創業当初より長年にわたり、働く意欲ある主婦を中心とした女性達に「年齢・時間・場所の制約がない柔軟な働き方」を提供している背景から、2018年5月31日に「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」を発足しました。国連で採択された2030年までの国際目標「SDGs（Sustainable Development Goals／持続可能な開発目標）」の考えに基づき、企業および働く人にとって、無理・無駄なく、持続可能な働き方こそ、企業の生産性が向上し、本当の働き方改革の推進につながると考えます。

## INTERVIEW

### サステナブル∞ワークスタイルで働く キャストインタビュー掲載中

#### ～サステナブルな働き方～

サステナブル∞ワークスタイル ぷちっとな

2019/10/26更新

#### 「働きながらの学び直し、ケアマネジャーの資格を目指して」Sさん（40代・2006年キャスト登録）

都内在住。登録ヘルパーとして訪問介護の仕事をしなが、空いている時間でSBFのお仕事をしながら、来年ケアマネジャー（介護支援専門員）の資格取得するために向上心を持って学び直しを計画中。

#### 「幼児教室開校の夢に向かって勉強中！」Tさん（30代・2015年キャスト登録）

神奈川県在住。学生時代から語学に興味を持ち、留学・ニュージーランドにてチーフコーディネーターとしてツアーガイド・通訳として勤務経験あり。現在は、育児をしながらフリーランスとして翻訳・ライターとして活躍する中、SBFのお仕事を行う。

補足資料にインタビュー記事の全文を紹介中。ぜひご覧ください。