

ランナー世論調査 2023

**コロナ禍を経て、健康のために走り始めた人が増加
ランニングの楽しみ方は多様化が進む**

株式会社アールビーズ（東京都渋谷区 代表取締役：黒崎悠）は、2018年以來5年ぶりに実施された「ランナー世論調査*」（一般財団法人アールビーズスポーツ財団調べ）より、「コロナ禍を経てランナーはどう変わったか？」を調査しましたので、お知らせいたします。

*ランナー世論調査：市民ランナーのトレーニング状況や消費動向、大会参加状況などの実態調査を目的に2010年より開始。

<調査サマリー>

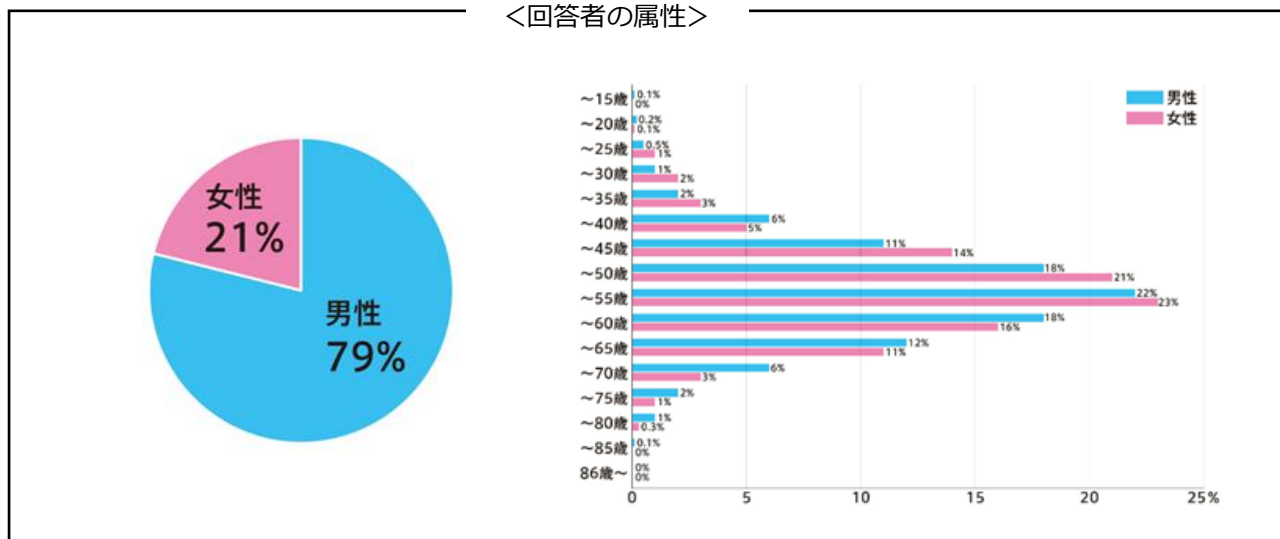
- ・コロナ禍前（2018年）と比較、「健康のために走り始めた人」が9%上昇、「レース出場のため」が8%上昇。レース出場に魅力を感じるランナーの増加が明らかになり、今後の大会参加者数回復の希望が高まる。
- ・モチベーションを問う設問では「走ること自体が楽しいから」が11%上昇。コロナ禍の制限された環境から解放された、走ることそのものの楽しみを再認識。

▼市民ランナーの「今」を調査した「ランナー世論調査 2023」の詳細結果はこちら

<https://runnet.jp/project/enquete/2023/>

<調査概要>

- ・調査内容：回答者の個人的属性について / ランニング実施状況について / ランニング以外のスポーツ実施状況・趣味について / ランニングにかける金額について / ランニンググッズについて / ランニングイベントについて / SDGsについて / 情報・その他について
- ・調査対象：全国のランニング実践者（主にRUNNETユーザーを中心とする）
- ・調査期間：2023年10月14日～10月31日
- ・調査方法：インターネット調査
- ・回収結果：13,099人（男性10,350人／女性2,690人／その他59人）

<回答者の属性>


健康のために走り始めた人が増加

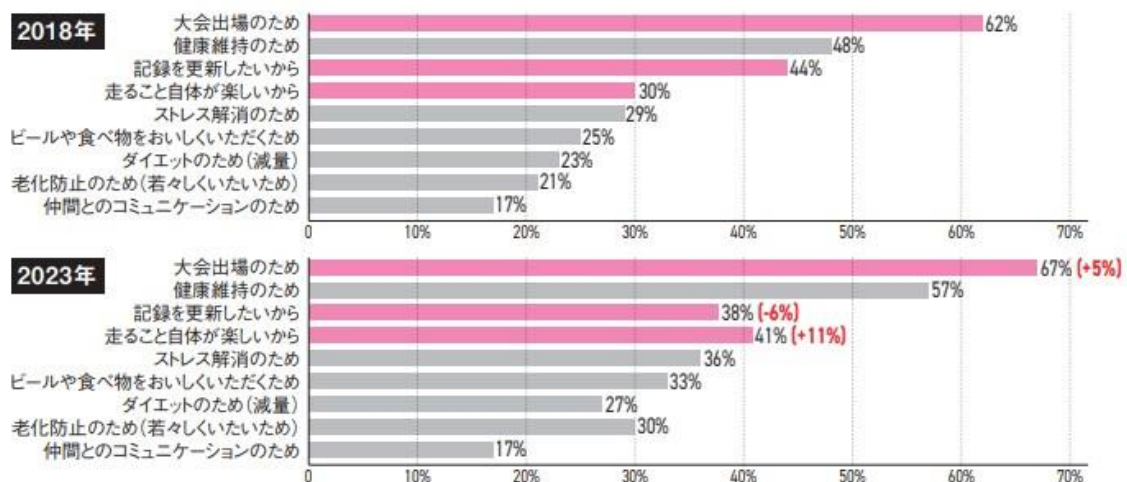
「ランニングを始めたきっかけ」をコロナ禍前の2018年と比較すると、「健康のため」が9%上昇しました。行動が制限され運動不足になった人が、健康を保つために運動の必要性を感じ、その手段としてランニングを選んだと考えられます。また、「レース出場のため」は8%上昇しました。コロナ後、エントリー数が定員に満たさない大会が増え、ランナーの「大会離れ」が指摘されますが、レース出場に魅力を感じ走り始めたランナーが増加しているという事実は、今後の大会参加者数回復に希望を見いだせる結果です。



ランニングそのものを楽しむランナーは増加傾向

「ランニングを続けるモチベーション」を2018年と比較すると、「走ること自体が楽しいから」と回答した人が11%上昇し、全体の3番目に高い割合を占めました。多くの大会が中止になった期間を経て、自由に走れることの喜びや楽しさを再認識するランナーの増加を示す結果となりました。

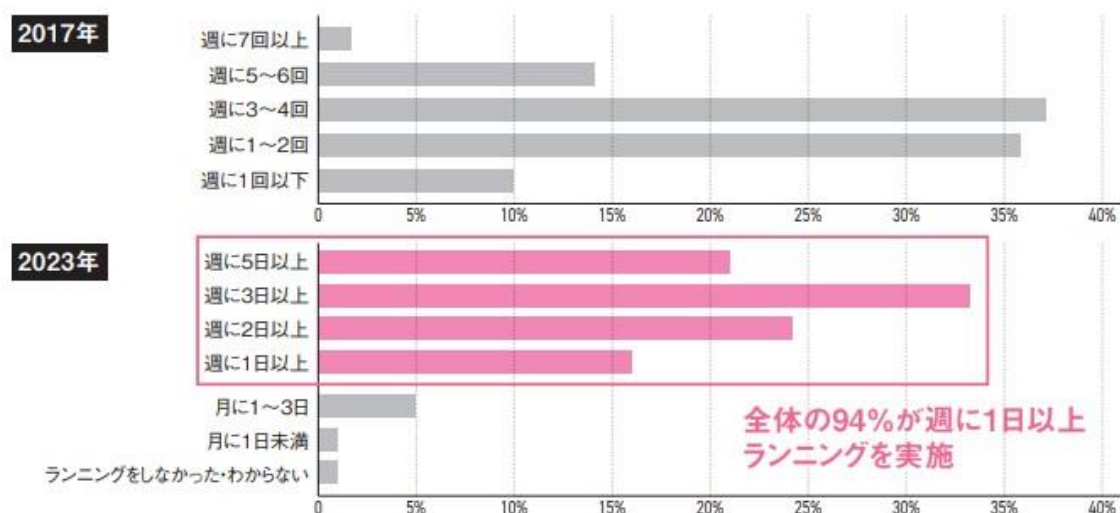
また、「大会出場のため」が5%上昇した一方で「記録を更新したいから」は6%減少しました。コロナ禍を経て、大会に出場する目的の変化が読み取れます。



ランニングを行う頻度は増加傾向

ランニングの実施頻度を問う設問では、週に1日以上実施する人が全体の94%を占めました。2017年と比較すると、週に1日（1回）以上実施する人は5%上昇しており、コロナ禍によって「走ることに向き合う時間が増えた」「走ることが習慣化した」ランナーの増加を示す結果となりました。

また、「週に5日以上」と回答した人は21%で、2017年（週に5～6回+週に7回以上）と比較して、5%上昇する結果となりました。



◇ランナー世論調査 2023

結果詳細は下記よりご確認ください。

<https://runnet.jp/project/enquete/2023/>



■株式会社アールビーズについて [会社 HP] <https://runners.co.jp/>

1975年に創立。翌年、国内初の市民ランニング雑誌「月刊ランナーズ」を創刊。1997年にランニング情報ポータルサイト「RUNNET」を開設。登録会員は約400万人で年間約1,600大会のエントリー募集を取り扱う。また、イベント事業（大会の計測・運営業務）や企業ソリューション事業、スポーツタウン事業を行う。創業時からの社是である「スポーツの実践を通じて、心豊かな人生を送る人々を応援する」を推進している。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社アールビーズ 広報窓口

Email : press@runners.co.jp