

経営者JP総研 エグゼクティブ・ウォッチ

新型コロナウイルスの影響による「運動習慣」の変化に関する意識調査

エグゼクティブにコロナ太りなし

経営者の運動頻度は週4以上

パーソナルジムを利用しているエグゼクティブの約83%は経営者

エグゼクティブ向けの転職・キャリア支援サービスを展開する株式会社 経営者JP（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長・CEO 井上和幸）は、日ごろお付き合いのあるエグゼクティブ男女約2,000名(有効回答数 68名)を対象に、新型コロナウイルスの影響による運動習慣や頻度の変化についてなどリアルな声を伺いました。

【主な調査結果】

■新型コロナウイルスの影響で週4日以上運動している経営者が増加
コロナ禍前より「運動量が増えた」と回答した方の中で、役職別に最も多い運動頻度で見ると、経営者が週4以上、部課長は週2～3日、幹部・役員は週1という結果に

■経営者に会いたいなら、パーソナルジムへ行け?!そこにいるエグゼクティブの83%は経営者だ!
パーソナルジムを利用しているエグゼクティブを役職別に見ると、83%が経営者だった

■スティックだと思っていないエグゼクティブが約7割
コロナ禍前より運動量が増えたという一方で、自分のことをスティックだと思っているエグゼクティブは少なく「運動が習慣化」されている

外出自粛や在宅勤務によってコロナ太りに悩む人が増える中、新型コロナウイルスは「運動習慣」にどのような影響を与えたのか、エグゼクティブの皆様にもリアルな声を伺いました。

まず、コロナの影響で感じた体重の変化について何うと「変わらない」が最も多く48.5% 続いて「減った」26.5%「増えた」25.0%という結果になりました。

続いて、コロナ禍以前と現在で運動習慣に変化があったか何うと、「運動量が増えた」との回答が最も多く39.7%、その運動頻度について何うと「週4日以上」と回答したのは経営者が最も多く、続いて「週2～3日」が部課長、「週1日」が幹部・役員という結果になりました。

どんな運動をしているのか具体的に何うと、「ウォーキング」が一番人気で41.2%、続いて自宅で「筋トレ」27.9%、「ジムで筋トレ」23.5%という結果に。また、パーソナルジムを利用していると回答した方の中で、最も多い役職は「経営者」で83%の方でした。さらに、運動に費やす金額について何うと、経営者は「0円」が最も多く35.5%、続いて幹部・役員は「5千円未満」が全体の37.5%を占め、部長は「0円」又は「5千円未満」がともに28.6%、課長は「0円」が半数違い42.9%という結果になりました。

ご自身のことをスティックだと思っているか何うと「いいえ」が67.6%「はい」32.4%、自粛生活が長引く中でも、エグゼクティブは運動が習慣化されていることがわかりました。

■経営者JP総研所長（経営者JP 代表取締役）井上和幸のコメント

コロナ禍の中で、エグゼクティブの皆さんはしっかり運動習慣を身につけ継続されていらっしゃるということが分かりました。コンスタントに週2～3日ペースでの運動習慣をお持ちであること、素晴らしいですね！そしてその中でも経営者に限れば、なんと4割近くの方が週4以上とは！やはり経営者は体が資本という意識のなせる技でしょうか。運動量は増えたか変わらないで3/4を占め、体重についても変化なしが約半数。具体的に何をについては、やはりと言いますか、「ウォーキング&ランニング」と「筋トレ」。

興味深いのは、エグゼクティブの皆さん、お金はかけずに（0円と5000円未満が過半数）継続トレーニングに勤しんでいらっしゃるようです。一方ではお金をかけている派のパーソナルジム通いは、その83%が経営者！リモート時代にトップへのダイレクトアプローチセールスが掛けにくいという声を聞きますが、そんな時は身銭を切ってパーソナルジムに飛び込めば、そこで一緒にトレーニングする方々と仲良くなることで、かなりの確率で経営者にコンタクトできるはず?! 健康管理とトップセールスの一石二鳥が得られる、良い自己投資先かもしれませんね。

■コロナ禍以前に比べて運動量が増えている

コロナ禍以前と現在で、運動習慣が変わったか伺うと、運動量が「増えた」39.7%、「変わらない」33.8%とエグゼクティブは、自粛生活が続く中でも運動量が増えていることがわかりました。

[コロナ禍以前と現在で、運動習慣は変わりましたか]



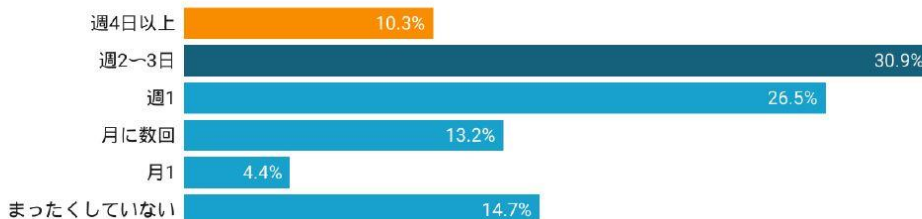
調査期間：2021年4月16日～5月10日

データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

■新しい生活様式下においても運動が習慣化されている

コロナ禍以前と現在の運動ペースを伺うと、どちらも週2～3日が最も多いことがわかりました。さらに、コロナ後に週4以上が27.9%と増加傾向もみられ、エグゼクティブは、新しい生活様式化でも運動が習慣化されていることがわかりました。

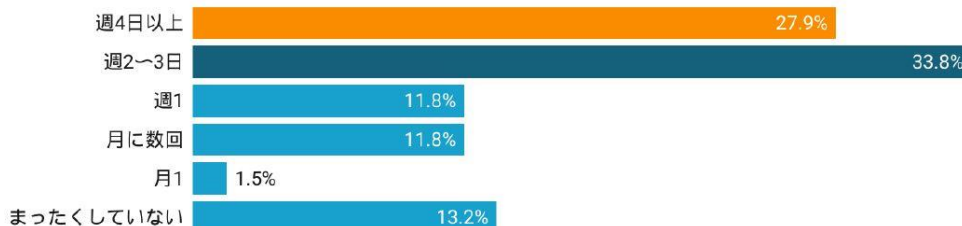
[コロナ禍以前の運動のペースはどのくらいでしたか]



調査期間：2021年4月16日～5月10日

データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

[現在の運動のペースはどのくらいですか]



調査期間：2021年4月16日～5月10日

データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

■経営者の運動頻度は週4以上！

コロナ禍前より「運動量が増えた」と回答した方の中で、役職別に運動頻度を見ると、経営者は「週4以上」38.7%、幹部・役員は「週1」31.3%、部長は「週2～3日」57.1%、課長は「週2～3日」35.7%が最も多いという結果になりました。

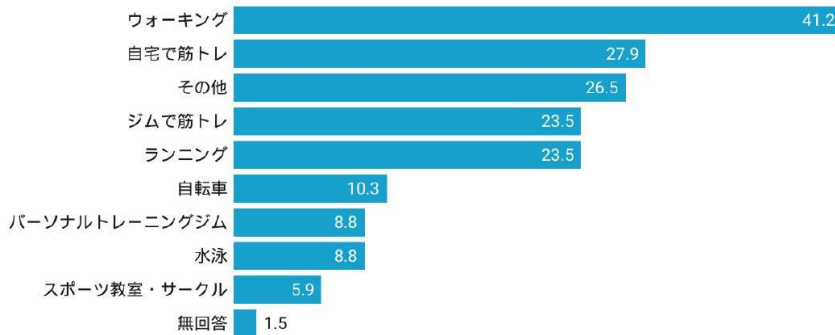
【運動頻度の役職別】

運動頻度	経営者	幹部・役員	部長	課長
週4以上	38.7%	18.8%	28.6%	14.3%
週2～3日	35.5%	18.8%	57.1%	35.7%
週1	9.7%	31.3%	—	—
月に数回	6.5%	25.0%	—	14.3%
月1	—	—	—	7.1%
全くしない	9.7%	6.3%	14.3%	28.6%

■運動はウォーキングが一番人気！

どんな運動をしているのか伺ったところ、「ウォーキング」と回答した人が最多で41.2%、続いて「自宅で筋トレ」27.9%「ジムで筋トレ」「ランニング」が23.5%となりました。

【実際にやっている運動を教えてください】



調査期間：2021年4月16日～5月10日

データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

■パーソナルジムを利用しているエグゼクティブの約83%は経営者

パーソナルジムを利用していると回答した方の中で、最も多い役職は経営者の方でした。経営者の方ほど、パーソナルジムなどで人との接触を最小限に抑えながらも健康管理に気を使っているのかもしれないね。

【パーソナルジムを選んだ回答者の割合】



■エグゼクティブは運動にお金をかけない

コロナ禍以前と現在で運動にける費用の変化について伺うと、過半数の人が「変わらない」という結果になりました。続いて、運動にける費用について伺うと、「0円」が32.4%と最も多く。続いて「10,000円～19,999円」が23.5%、「1,000円～4,999円」が22.1%という結果になりました。

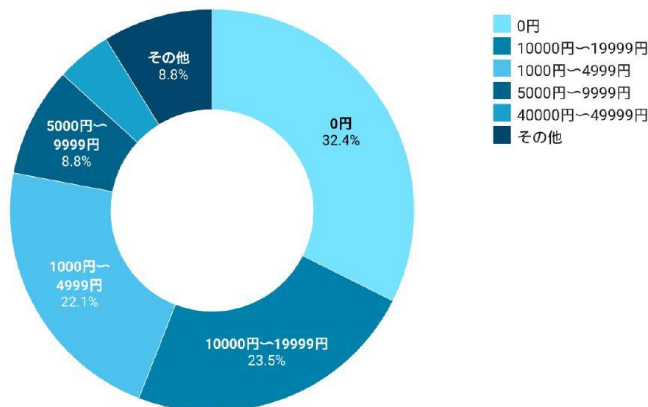
【コロナ禍以前と現在で運動にけるお金の変化はありましたか】



調査期間：2021年4月16日～5月10日

データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

【現在は運動にいくらお金をかけていますか】



調査期間：2021年4月16日～5月10日

データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

運動にける費用を役職別で見ると、経営者「0円」35.5%、幹部・役員は「1,000円～4,999円」37.5%、部長は「0円」「1,000円～4,999円」共に28.6%、課長は「0円」42.9%が最も多いという結果になりました。10,000円以上かけている方は、経営者、幹部・役員に多く見られました。

【運動にける費用 役職別】

運動に費やす金額	経営者	幹部・役員	部長	課長
0円	35.5%	18.8%	28.6%	42.9%
1～999円	—	—	—	7.1%
1,000～4,999円	12.9%	37.5%	28.6%	21.4%
5,000～9,999円	6.5%	6.3%	14.3%	14.3%
10,000～19,999円	29.0%	31.3%	—	14.3%
20,000～29,999円	3.2%	—	14.3%	—
30,000～39,999円	6.5%	—	14.3%	—
40,000～49,999円	6.5%	6.3%	—	—
50,000円～	—	—	—	—

■これからチャレンジしたい運動はヨガ・水泳・ゴルフ

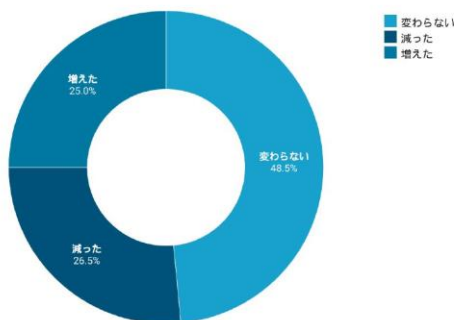
今後、どんな運動をチャレンジしてみたいか伺うと「ヨガ」「水泳」「ゴルフ」「サイクリング」「ランニング」など、コロナ禍特有ともいえる声もあがりました。

- ・ヨガ
- ・水泳
- ・ゴルフ
- ・サイクリング
- ・トレッキング
- ・ランニング
- ・テニス
- ・乗馬
- ・パーソナルトレーニング

■エグゼクティブは体重に変化なし！

コロナ禍以前と現在で、体重の変化があったかを伺うと「変わらない」と回答した方が半数近くを占め、「減った」26.5%「増えた」25.0%という結果になりました。エグゼクティブは、新型コロナウイルスの影響に左右されず、「コロナ太り」はいないことがわかりました。

【コロナ禍以前と現在で、体重の変化はありましたか】

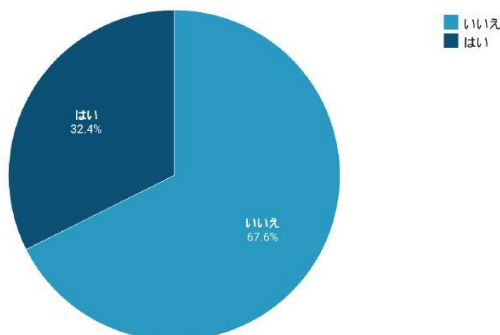


調査期間：2021年4月16日～5月10日
データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

■エグゼクティブの過半数以上が「ストイックではない」と回答

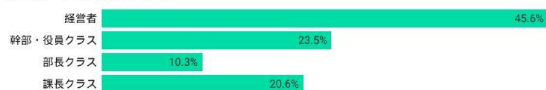
自分はストイックだと思うか尋ねたところ、「いいえ」と回答した人が最多で67.6%だった一方で、「はい」と回答した人は32.4%となりました。運動が習慣化されているエグゼクティブにとっては、当たり前のことなのかもしれません。

【自分はストイックだと思いますか】



調査期間：2021年4月16日～5月10日
データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

[全体の役職比率]



調査期間：2021年4月16日～5月10日
 データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

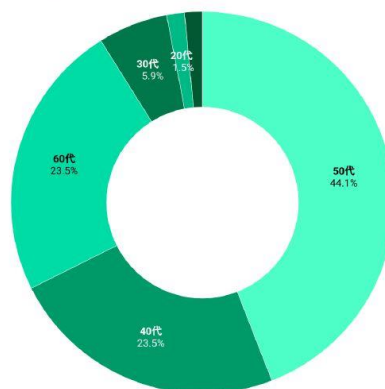
■調査概要

- ・実施期間：2021年4月16日～2021年5月10日
- ・調査対象：経営者及び人事にかかわる男女
- ・調査機関：経営者JPメルマガ会員：約2,000名（有効回答数68名）
- ・調査手法：インターネット調査

※データ利用の際は「経営者JP総研事務局・鈴木・中村」までご連絡いただければ幸いです。
 本調査の著作権は「株式会社経営者JP」に帰属します。

[年齢分布]

50代 40代 60代 30代 20代 70代以上



調査期間：2021年4月16日～5月10日
 データソース：経営者JP調べ・Created with Datawrapper

■株式会社 経営者JPについて

弊社は、明日の日本を担う志高き経営者・リーダーを育成・輩出するための「集い、学び、執行する最高の場」を提供すべく4事業を展開しております。

エグゼクティブサーチ事業（経営層特化の人材紹介）／コンサルティング事業（組織・人材・経営コンサルティング、講師・顧問派遣、EQコンサルティングサービス）／セミナー事業（経営者・リーダー対象セミナーの主催）／会員事業（志高きリーダーの会員組織の主催運営、コンテンツ提供・物販）

■本件に関する問い合わせ先

株式会社経営者JP 経営者JP総研担当 鈴木・中村 <http://www.keieisha.jp/> E-mail: info@keieisha.jp