

2023年3月30日
株式会社 ONE COMPATH

aruku&、「ウォーキングと推し活」に関する意識調査 ライブや買い物、聖地巡礼で3割が歩数増！自宅で映像鑑賞から歩数減る人も ウォーキングと推し活は心身ともに充実した日々をおくるための活力源

凸版印刷株式会社のグループ会社 株式会社 ONE COMPATH（ワン・コンパス）が運営する、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」は、aruku&ユーザー全国男女 18,780 人を対象に、「ウォーキングと推し活」に関する意識調査を 2023 年 3 月 16 日～3 月 19 日に実施しました。

昨今ブームになっている「推し活」とは、自分が好きになった対象を熱心に応援する活動のことです。アイドルや俳優、アニメキャラクターだけにとどまらず、「城」や「鉄道」、「動物」まで、「推し」の対象の幅は広がりを見せています。そのような「推し活」には、ライブに行ったり縁の地を聖地巡礼したりと歩行による移動が欠かせません。そこで、ウォーキングを楽しみながら運動を習慣化することで、心身ともに健康で充実した日々を送ってもらうことを目指している「aruku&」では、ウォーキングと推し活に関する意識調査を実施しました。「推し活」はライブや買い物など移動を伴うことからウォーキングと相性が良く、推し活の際は 3 割の人が歩数が増えることがわかりました。また、日々の充足感やストレス解消にも繋がり、心身ともに良い影響を与えているようです。

◀「ウォーキングと推し活」に関する意識調査▶

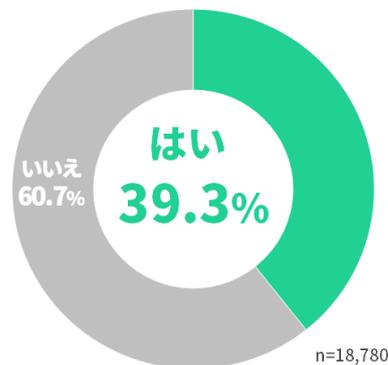
- ・ウォーキングアプリユーザーの約 4 割「推しがいる」
- ・推しジャンル 1 位「スポーツ選手」、2 位「歌手」と実在の人物人気。「小川のせせらぎ」推しの人も
- ・推しがいる人の 8 割が「推し活」。ライブや買い物など移動を伴うことからウォーキングと相性良さ
- ・推し活をすると 3 割の人が歩数増。一方、自宅で動画鑑賞のため歩数減る人も
- ・日々の充足感増やストレス解消、行動がアクティブに——「推し活」は心や体の元気の源！

■ウォーキングアプリユーザーの約 4 割「推しがいる」

Q. 1日あたりの平均歩数を教えてください
(n=18,780)



Q. あなたには「推し」がいますか？



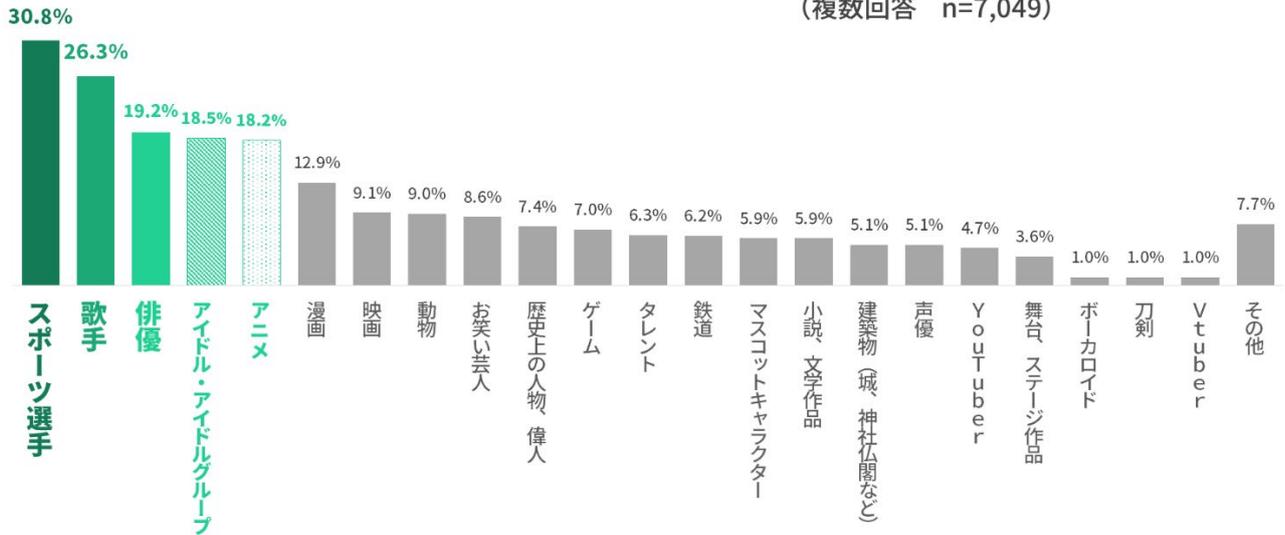
厚生労働省の「国民健康・栄養調査結果の概要（令和元年）」によると、一日の平均的な歩数は男性 6,793 歩、女性 5,832 歩です。そのような中で、4 割以上が 1 日の平均歩数「1 万歩以上」と回答している aruku&ユーザーに、「推し」（自分の好きな芸能人やスポーツ選手、キャラクター、鉄道など、熱心に応援したり他人に薦めたりしたくなるような対象）がいるか聞いたところ、約 4 割（39.3%）の人が「はい（推しがいる）」と回答しています。



■推しジャンル1位「スポーツ選手」、2位「歌手」と実在の人物人気。「小川のせせらぎ」推しの人も

Q. あなたの「推し」はどのようなジャンルですか？

(複数回答 n=7,049)



「推しがいる」という人に、ジャンルを聞いてみました。

1位は「スポーツ選手」(30.8%)でした。先日のWBCで日本中を感動させ世界一に導いた「大谷翔平」選手などの野球選手や、フィギュアスケーターの「羽生結弦」さんなど、具体的な個人名を挙げる人がいるなか、「スポーツ界で活躍している人。自分では出来ないの、見ているだけで尊敬できる」(60代女性)という声もありました。

2位は「歌手」(26.3%)でした。20代以下では「緑黄色社会」や「ONE OK ROCK」、30~40代では「Mr.Children」「L'Arc~en~Ciel」「米津玄師」さん、50~60代、70代以上では「矢沢永吉」さん、「桑田佳祐」さん、「松田聖子」さんなど各年代を代表する人気アーティストの名前が挙がりました。

3位は「俳優」(19.2%)、4位は「アイドル・アイドルグループ」(18.5%)と、実在の人物やグループが上位を占めています。5位「アニメ」(18.2%)、6位「漫画」(12.9%)と続いています。

<他の回答(一部)> ※順不同、敬称略

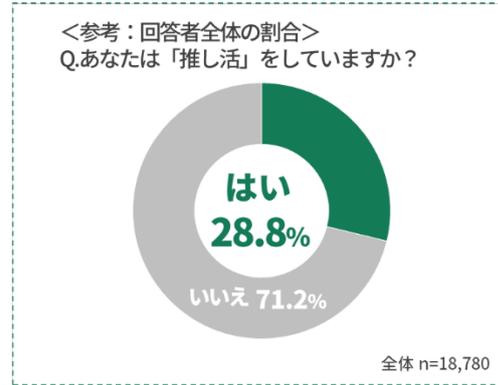
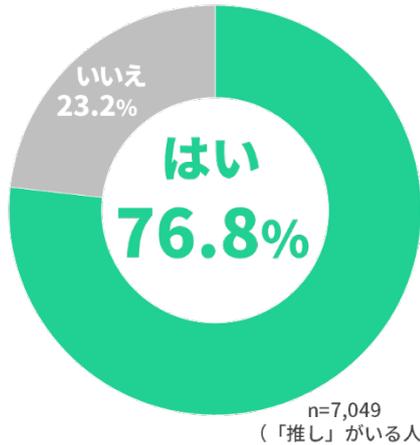
- ・スポーツ選手：ヌートバー(野球選手)、三笥薫(サッカー選手)、高安(力士)、姫路麗(プロボウラー)
- ・歌手：さだまさし、星野源、あいみょん、ビートルズ
- ・俳優：大泉洋、佐藤健、吉岡里帆
- ・アイドル・アイドルグループ：嵐、Snow Man、乃木坂46、TWICE
- ・アニメ：「鬼滅の刃」の煉獄杏寿郎、ガンダムシリーズ、
- ・漫画：「動物のお医者さん」、「ゴールデンカムイ」、「キングダム」
- ・歴史上の人物・偉人：織田信長、坂本龍馬、武田信玄、三国志の司馬懿
- ・建築物：松本城、掛川城、サグラダ・ファミリア

以上、選択肢以外では「落語家」(50代女性ほか)や「アナウンサー」(50代男性ほか)といった人物推しの人があるほか、「ウイスキー」(50代男性)、「中南米の古代文明」(40代女性)、「小川の流れ」(70代男性)など、推しの対象となるものの多様性が見て取れました。



■推しがいる人の8割が「推し活」。ライブや買い物など移動を伴うことからウォーキングと相性よし

Q.あなたは「推し活」をしていますか？

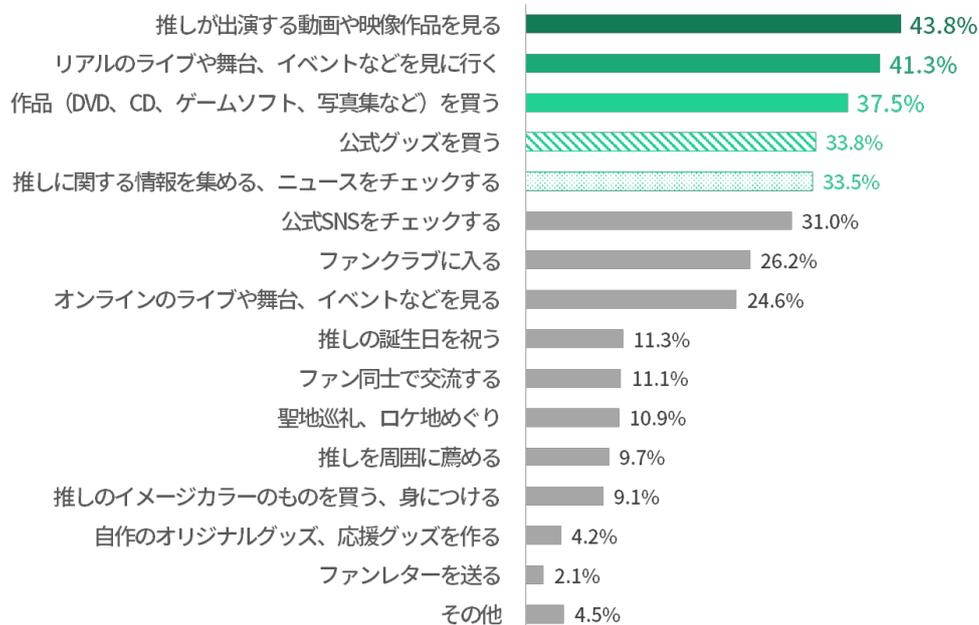


推しがいると回答した人では約8割（76.8%）の人が何かしらの「推し活」をしていると回答しました。なお、回答者全体（18,780人）では約3割（28.8%）の人が推し活をしています。生活者起点のリサーチ&マーケティング支援を行なうネオマーケティングが2023年1月に実施した調査^(※)によると「推し活・ヲタ活」をしている人の割合は全体でおよそ1割程度（10.5%）でした。ウォーキングアプリを楽しんでいる人は、一般の人よりもおよそ3倍「推し活」を楽しんでいることがわかりました。

※参考：株式会社ネオマーケティング <https://neo-m.jp/> 「推し活に関する調査」 <https://neo-m.jp/investigation/3926/>

Q.どのような「推し活」を行っていますか？

(複数選択 n=5,415)



その理由を「推し活」の内容から考えてみます。トップは「推しが出演する動画や映像作品を見る」（43.8%）でしたが、前述の通りスポーツ選手や歌手を推している人が多いことから、2位には「リアルなライブや舞台、イベントなどを見に行く」（41.3%）がランクインしました。3位「作品（DVD、CD、ゲームソフト、写真集など）を買う」（37.5%）、4位「公式グッズを買う」（33.8%）といった購買行動も上位に入ってきています。少数ですが「聖地巡礼、ロケ地めぐり」（10.9%）という人もおり、推し活では移動を伴う行動が多く、ウォーキングと相性が良いものだとわかりました。



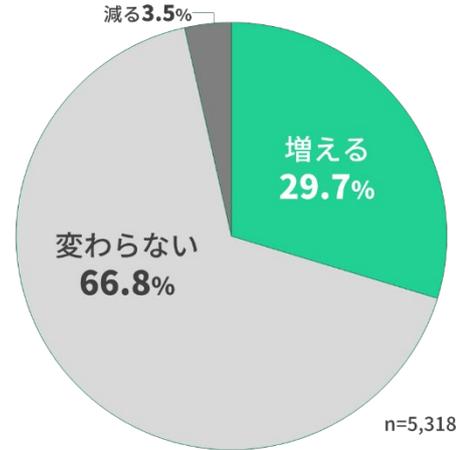
■推し活をすると3割の人が歩数増。一方、自宅で動画鑑賞のため歩数減る人も

普段の日常の歩数と「推し活」をしている時の歩数の変化も聞いてみました。

約7割(66.8%)の人が「変わらない」と回答しています。前問の推し活の内容トップにもあるように「主に動画やストリーミング配信を見るため」(20代男性)と映像作品鑑賞がメインだからという声が多くありました。中には「1万歩歩くと決めているので変わらない」(30代女性)と日々のルーティンを崩さない人もいました。

同じく「アニメや漫画見ているとほとんど動かない」(40代女性)などの理由で「減る」(3.5%)と回答した人もいました。

Q. 普段の日常の歩数と、「推し活」をしている時の歩数では変化はありますか？



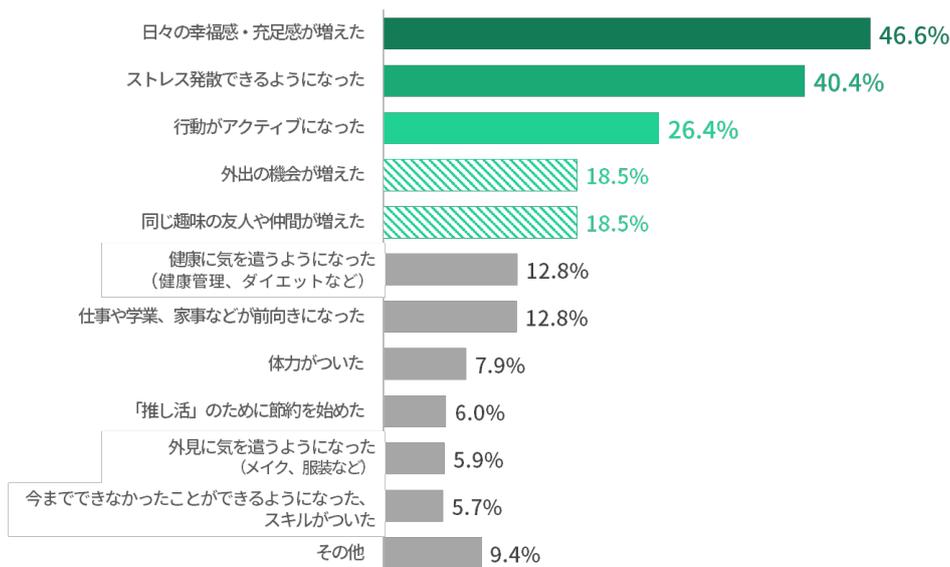
一方、「増える」と回答した人は約3割(29.7%)でした。こちらも前問の通り「ライブ遠征やグッズストアなどに出かけることがあるため」(20代男性)「遠征や聖地巡りの時はひたすら歩くため」(50代女性)など、外出機会の増加を理由に挙げる人が多数でした。また、「舞台鑑賞後は2駅ほど余韻に浸りながら歩きます」(50代女性)といったように、歩きながら余韻を反すうしている人もいました。

また、「ライブを目標に日常的に体力作りをしているため」(20代女性)など推し活に向けた体力作りのためという人や、「推しの歌を聴きながら歩くと長時間歩けるから」(50代女性)と、推しがウォーキングの励みになっているという声もありました。

■日々の充足感増やストレス解消、行動がアクティブに——「推し活」は心や体の元気の源！

Q. 「推し活」を始めてから生活の変化はありますか？

(複数選択 n=5,318)



最後に、「推し活」を始めてからの生活の変化を聞いてみました。

トップは「日々の幸福感・充足感が増えた」で、半数近く(46.6%)の人が回答しています。次いで「ストレス発散できるようになった」(40.4%)でした。日々の生活の潤いを与え、心にポジティブな影



響を与えているようです。また、「行動がアクティブになった」(26.4%)、「外出の機会が増えた」(18.5%)など、前向きに行動し、外出の機会が増えることで、身体の健康につながるような変化も上位にきています。「推し活」は心や体の活力源になっていることがわかりました。

■調査概要

調査エリア： 全国

調査対象者： aruku&ユーザー（全年齢層の男女）

サンプル数： 合計有効回答サンプル数 18,780 名

調査期間： 2023 年 3 月 16 日～3 月 19 日

調査方法： インターネットリサーチ（自社調査）

* 本ニュースリリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、以下のクレジットを必ず明記してください。

クレジット： 株式会社 ONE COMPATH 「aruku&」 調べ

* 小数点第二位以下は四捨五入しているため、比率の合計が 100%にならない場合があります。

■aruku&（あるくと）について

2016 年 11 月より、株式会社 ONE COMPATH（当時、株式会社マピオン）が運営している、「歩くことが楽しくなる」仕掛けが満載のウォーキングアプリです。アプリ内に登場する様々な住民キャラクターに話しかけると依頼が出され、クリアすると、地域名産品などが当たるプレゼントキャンペーンに応募できます。健康増進施策を進める自治体や企業、家族や友人同士などチームでの参加も可能です。

URL：<https://www.arukuto.jp/>

■株式会社 ONE COMPATH について

所在地： 東京都港区芝浦 3-19-26 トップラン芝浦ビル

設立： 1997 年 1 月 20 日

資本金： 600 百万円

代表者： 代表取締役社長 CEO 早川 礼

従業員： 141 名（2022 年 4 月時点/出向者を含む）

URL：<https://onecompath.com>

主なサービス： 地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、家事代行事業者の比較サービス「カジドレ」、サイクルコンパスアプリ「U-ROUTE」、店舗情報プラットフォーム「LocalONE（ローカルワン）」

* 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。

* ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。その後予告なしに変更されることがあります。

お問い合わせ先

株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26

広報（千野、戸田） press@onecompath.com