

【10月4日は徒歩の日】 ウォーキングするのは朝派？夜派？

ウォーキングアプリ「aruku&」、歩く時間帯に関する意識調査

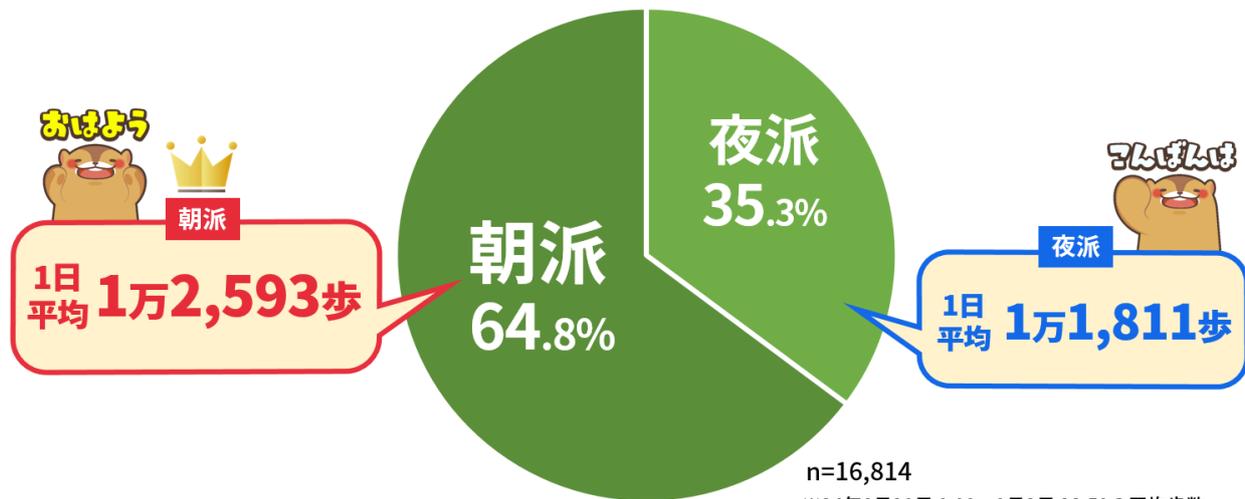
ウォーキングのベストタイムは朝、平日通勤時間を有効活用

TOPPAN グループの株式会社 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&」を利用する全国の男女 16,814 名を対象として、**10月4日の「徒歩の日」**を前に、2024年8月20日から9月3日にかけて「歩行と時間帯」に関する意識調査を実施しました。「勝手にウォーキング対抗戦」と題し、ユーザーが意識的にウォーキングをする時間帯について「朝派」か「夜派」に分かれて歩数を競うイベントを実施しながら行われました(日中は「朝派」にカウント)。朝派が6割と多数を占め、1日の平均歩数も1万2,593歩と夜派を上回りました。平日の通勤通学の往復時間を活用しているという声が多い一方で、季節や天候に左右されないショッピングモールでウォーキングを楽しむ人もいました。

「歩く時間帯に関する意識調査」

- ウォーキングは「朝派」が6割。年代が上がるにつれて朝派が増えてくる
 - ウォーキングは休日よりも平日の通勤通学の往復時間帯。休日はやや分散傾向
 - 近所の住宅街で気軽にウォーキング。夜でも安心、ショッピングモールのウォーキングも2割
 - 自分のペースとモチベーション維持、仲間と一緒に楽しむ、ウォーキングを長続きさせる秘訣は？
- ウォーキングは「朝派」が6割。年代が上がるにつれて朝派が増えてくる

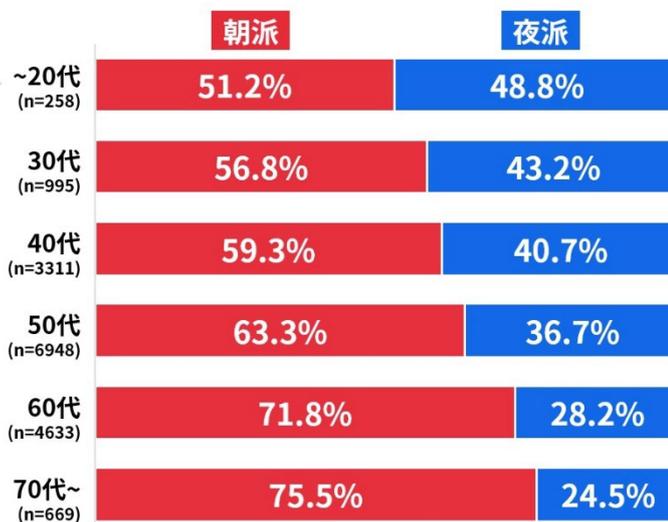
Q.意識してウォーキングをする時間帯は朝ですか？夜ですか？



最初に、「意識してウォーキングをするのは朝か夜か」を聞いてみました。「朝派」が64.8%と多数を占めました。1日平均歩数も1万2,593歩と夜派に比べて多く歩いています。理由として最も多いのは、「仕事の前のほうが時間を作れる」(40代女性)「通勤時間を利用」(30代男性)など、通勤や生活リズムに合わせて朝にウォーキング時間が取りやすいという意見が多く見られました。また、一日の生活リズムを作る方法としてもウォーキングは効果的と言われるため、「一日の始まりに活動すると気分が良い」(60代女性)という声もありました。なお、夏の時期に調査したこともあり、暑い日が続く中で「朝の方が涼しい」(40代男性)「空気が清々しい」(40代女性)といった気候を理由に挙げている人もいました。

一方、「夜派」でも「仕事があるので夜の方が時間が作りやすい」（50代女性）という声が多くありました。さらに、リフレッシュやストレス解消を目的にする人も多く、「仕事のストレス発散をしたいから」（50代男性）といった声もあります。また、日焼けや紫外線対策として「夜の方が日焼けしないから」（40代女性）との理由から、日中の強い日差しを避けるために夜を選んでいる人もいます。その他、「人が少なくて歩きやすい」（50代男性）といった理由で夜の静かな環境を好む人もいました。なお、夜派の1日平均歩数は11,811歩でした。

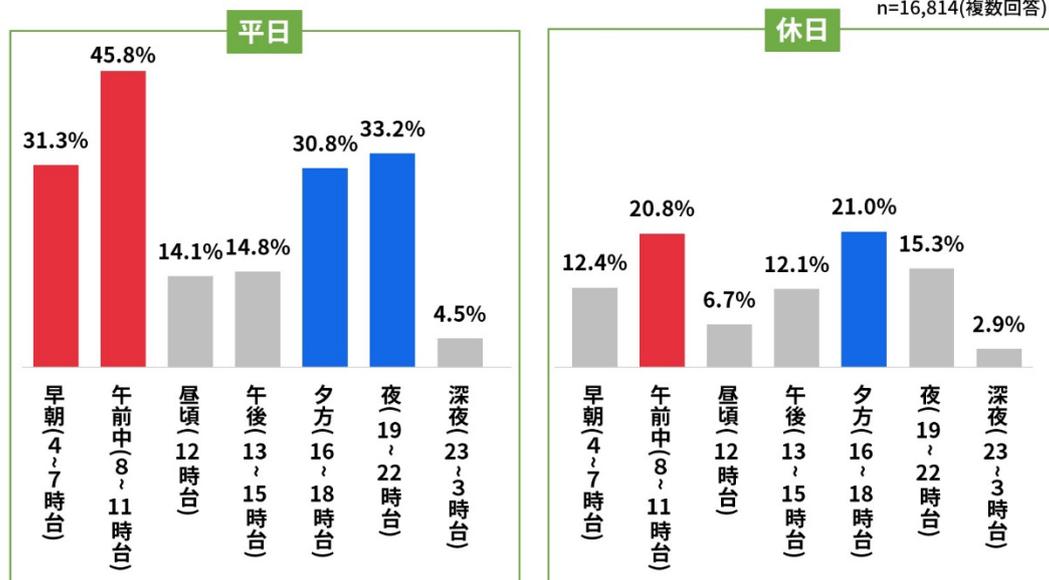
年代別に見てみると、年齢が上がるにつれて「朝派」の割合が増えていることが分かります。20代ではほぼ半々ですが、30代以降は朝派が優勢になり、特に60代以降は朝派が多くなっています。70代以上では朝派が75.5%で、夜派はわずか24.5%にとどまります。シニア層では「夜道を歩くのは危険だから（60代男性）」と、安全面を考慮して朝派の人が多いようです。シニア層だけに限らず夜間のウォーキングは、安全のため明るい服や反射グッズを身につけるなど対策をおこないましょう。



ウォーキングの時間帯の選択には、年齢だけでなく、その人のライフスタイルや環境も大きく影響しているようです。

■ウォーキングは休日よりも平日の通勤通学の往復時間帯。休日はやや分散傾向

Q.普段、意識的に歩く時間帯をすべて教えてください



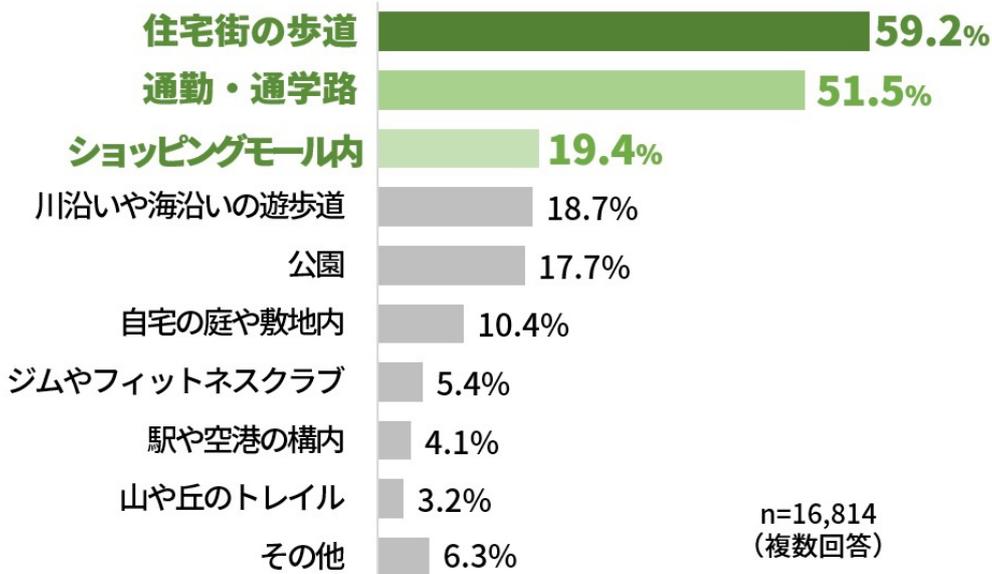
意識してウォーキングをする具体的な時間帯を聞いてみました。全体では休日よりも平日にウォーキングをしていることがわかります。

平日で最も多い時間帯は「午前中（8～11時台）」（45.8%）でした。続いて「夜（19～22時台）」（33.2%）、そして「早朝（4～7時台）」（31.3%）、「夕方（16～18時台）」（30.8%）が高い割合でした。平日では通勤・通学の往復時間帯にウォーキングを取り入れている人が多いことがうかがえます。

一方、休日になるとウォーキングの時間帯はやや分散する傾向があります。「夕方（16～18時台）」で21.0%、次いで「午前中（8～11時台）」が20.8%となっています。休日にはリラックスした時間を過ごしながらウォーキングを楽しむ人が多いようです。

■近所の住宅街で気軽にウォーキング。夜でも安心、ショッピングモールのウォーキングも2割

Q.ウォーキングをする場所はどこが多いですか？



朝派 n=10,887			夜派 n=5,927		
順位	項目	%	順位	項目	%
1	住宅街の歩道	58.4%	1	住宅街の歩道	60.7%
2	通勤・通学路	51.7%	2	通勤・通学路	51.0%
3	川沿いや海沿いの遊歩道	20.0%	3	ショッピングモール内	22.4%
4	公園	19.6%	4	川沿いや海沿いの遊歩道	16.3%
5	ショッピングモール内	17.8%	5	公園	14.4%
6	自宅の庭や敷地内	9.3%	6	自宅の庭や敷地内	12.3%
7	ジムやフィットネスクラブ	4.7%	7	ジムやフィットネスクラブ	6.8%
8	駅や空港の構内	3.8%	8	駅や空港の構内	4.5%
9	山や丘のトレイル	3.2%	9	山や丘のトレイル	3.1%
10	その他	10.3%	10	その他	6.0%

「ウォーキングをする場所」に関して聞いてみました。

全体では「住宅街の歩道」(59.2%)がトップでした。自宅近所の住宅街の歩道であれば、特別な準備は不要で、普段の生活の中でも気軽にウォーキングができます。近所であれば日々の習慣として取り入れやすいメリットもあります。

次いで2位にランクインしたのは「通勤・通学路」(51.5%)です。朝派(51.7%)も夜派(51.0%)も半数以上の方が回答しています。前問の意識的に歩く時間帯を見ても通勤・通学の移動時間を健康づくりに活用していることが伺えます。

3位には「ショッピングモール内」(19.4%)がランクインしました。昨今、季節や天候に左右されずに快適にウォーキングができる場として、館内をウォーキングコースとして開放しているショッピングモールも増えてきました。夜派の3位(22.4%)にもランクインしており、買い物ついでに夜間でも明るい場所で安全にウォーキングを楽しめる場所のようです。

■自分のペースとモチベーション維持、仲間と一緒に楽しむ、ウォーキングを長続きさせる秘訣

朝でも夜でもウォーキングを習慣化し、続けるにはどうしたらいいでしょうか。ウォーキングを続けるコツを、ウォーキングアプリを楽しむユーザーにフリーアンサーで聞いてみました。

<自分のペースでコツコツと>

- ・平日は通勤で、休みの日は気が向いたら歩く。無理をしない（60代女性・朝派）
- ・人と比べず自分と比べる。でも体調を一番に考えて無理はしない（30代男性・夜派）
- ・毎日同じ時間にスタートする様に習慣づけする（60代男性・夜派）

<モチベーションの維持>

- ・ウォーキングでポイ活できるアプリを使う（30代女性・朝派）
- ・目標達成後のご褒美を決めておく（50代女性・夜派）
- ・愛犬を散歩に連れて行くのがモチベーション（50代男性・夜派）

<仲間と一緒に歩く>

- ・ウォーキング友達を作ること（50代男性・朝派）
- ・家族や友人など仲間があると続いて行くと思う（40代女性・夜派）
- ・複数人で話しながら歩くと楽しいので長く続けられる（30代女性・朝派）

<歩く環境も重要>

- ・一駅前で降りるなど強制的に歩く環境を作る（40代女性・朝派）
- ・ウォーキングコースで昨日と違う所（花が咲いた等）を見つける。宝探しの感覚（60代男性・夜派）
- ・好きな音楽を聞きながら楽しくウォーキングすること（40代女性・夜派）

ウォーキングを続けるためのコツは、自分のペースを守り無理をしないことが大切です。例えば、休みの日は気が向いたら歩くというスタイルや、毎日同じ時間にスタートすることで習慣づける方法があります。モチベーションを維持するためには、ポイントが貯まるアプリを使ったり、目標達成後のご褒美を決めたりしておくのも効果的です。愛犬の散歩を兼ねてウォーキングを続けられている人もいます。

さらに、仲間と一緒に歩くことも続ける秘訣です。ウォーキング友達を作る、家族や友人と一緒に歩くことで、楽しく長く続けられます。歩く環境も重要で、マンネリ化しないために違うコースを歩いて新しい発見を楽しんだり、好きな音楽を聞きながら歩いたりなど、工夫次第でウォーキングの楽しさを見つけることができます。

【調査概要】

「aruku&」利用者調査

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 16,814名

調査期間：2024年8月20日～9月3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たり、現金や電子マネーに交換可能なポイントがもらえます。また、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。

<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 TOPPAN 芝浦ビル

設立：1997年1月20日

資本金：500百万円

代表者：代表取締役社長 CEO 早川 礼

従業員：143名（2024年4月時点）

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）」、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、小西） press@onecompath.com