

ウォーキングアプリ「aruku&」、歩行スタイルに関する意識調査

「1人で歩く」派が85%、「おひとりさま行動」との相関も明らかに
一方「みんなで歩く」派はモチベ向上効果2倍、「ポイント貯まる」「会話で時間忘れる」との声

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 28,486 名を対象として、2025 年 2 月 12 日から 2 月 26 日にかけて「ウォーキングを誰と行うか」に関する意識調査を実施しました。また、「勝手にウォーキング対抗戦」と題し、ユーザーが 1 人で歩く派とみんなで歩く派に分かれて歩数を競うイベントも同時に実施しました。

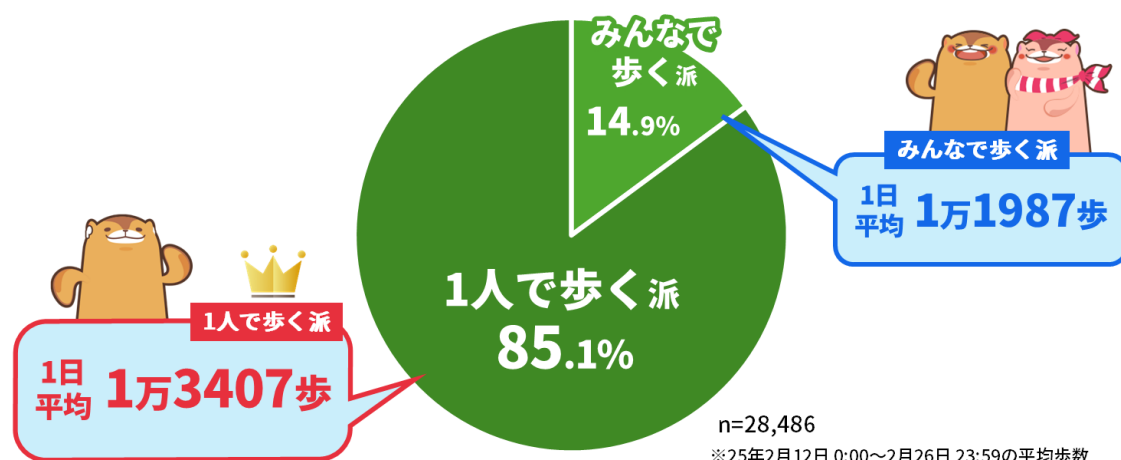
1 人で歩く派は 85.1%、みんなで歩く派は 14.9%という結果でした。1 日あたりの平均歩数では 1 人で歩く派が 13,407 歩、みんなで歩く派が 11,987 歩と 1 人で歩く派が 1,420 歩多くなりました。一方で、「(1 人 or みんなで歩くことで)運動のモチベーションが上がったことはあるか」という質問に対しては、1 人で歩く派の「はい」の回答が 34.0%であるのに対し、みんなで歩く派の回答は 66.3%と約 2 倍となり、仲間と歩くことがモチベーション向上に大きく貢献することが明らかになりました。

「歩行スタイルに関する意識調査」

- 8 割以上が「1 人で歩く派」。「みんなで歩く派」は誰かと歩くことがウォーキング継続のきっかけに
- 仲間と歩くことで 2 倍に！ウォーキングのモチベーション向上に効果的
- 「1 人派」は自由度の高さ重視、「みんな派」は 2 人が主流で「配偶者(パートナー)」が最多
- ウォーキングスタイルと「おひとりさま」行動は相関関係あり
- aruku&の「チームミッション機能」

■8 割以上が「1 人で歩く派」。「みんなで歩く派」は誰かと歩くことでウォーキング継続のきっかけに

Q.あなたは1人で歩く派ですか？みんなで歩く派ですか？

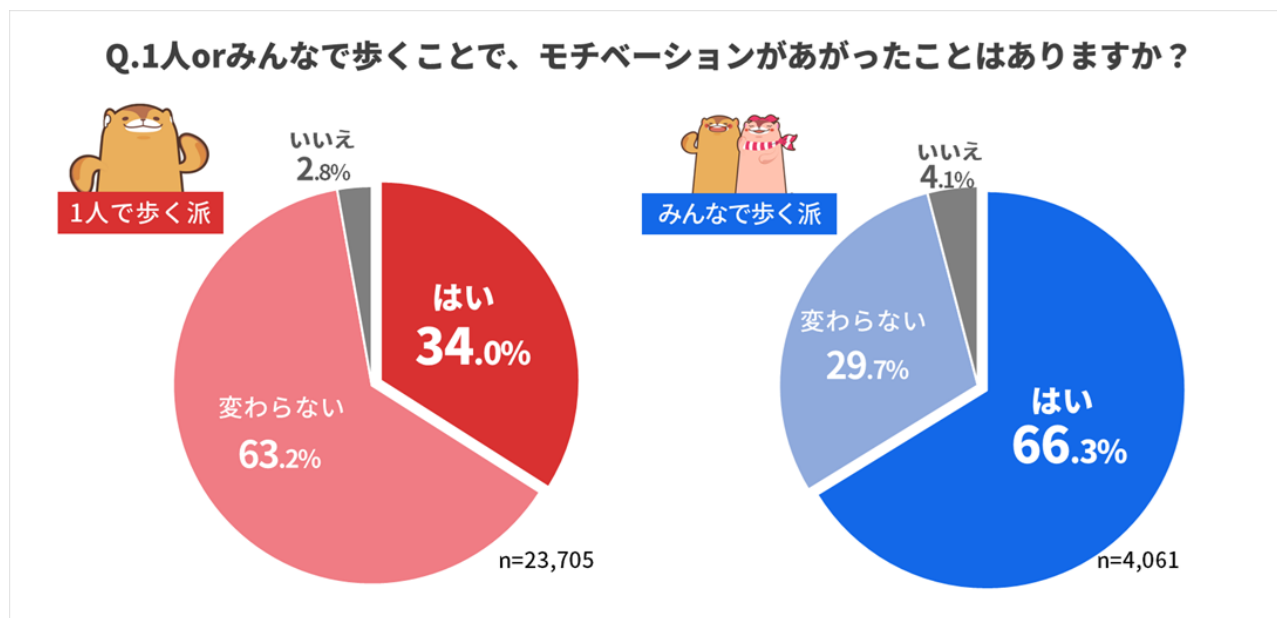


最初に、誰と歩くかについて聞いてみました。1 人で歩く派が 85.1%と圧倒的多数を占め、みんなで歩く派は 14.9%という結果となりました。「自分のペースで歩きたい」(40 代男性)「約束を気にせず、自分の好きな時間にできる」(50 代女性) など普段の生活のスケジュールや自分のタイミングでウォーキングを楽しんでいる人が多くを占めました。「一緒に歩く人がいない」(30 代女性) など、誘える人がいないと

いう理由もありました。

みんなで歩く派では、「自分以外の人がいることで、諦めずに継続できる」(60代女性)という声が多くありました。また、「誰かと歩く方が楽しい」(40代男性)、「話しているとあっという間に時間がすぎる」(40代女性)と継続と楽しさを理由に挙げている人が多くいるようです。それぞれの1日あたりの平均歩数を見てみると、1人で歩く派は13,407歩で、みんなで歩く派の11,987歩を上回りました。

■仲間と歩くことで2倍に！ウォーキングのモチベーション向上に効果的



ウォーキングスタイルによって、運動へのモチベーションがあがったことがあるかどうかを聞いてみました。「みんなで歩く」派の66.3%が「モチベーションが上がった」と回答したのに対し、「1人で歩く」派では34.0%にとどまり、「みんなで歩く」派は、運動に対するモチベーション向上経験が「1人で歩く」派の約2倍という結果となりました。この差は、仲間と一緒に歩くことで生まれる相乗効果によるものと考えられます。

また、「誰と歩くかによって、あなたの生活にどのような変化がありましたか？」という質問でも、「みんなで歩く派」は「運動のモチベーション向上」(32.9%)や「日常の新しい楽しみの増加」(27.6%)といった項目で「1人で歩く派」を上回る結果となりました。これは、誰かと一緒に歩くことで、約束や責任が生まれ、継続的な運動習慣の形成につながりやすいためと推測されます。さらに、「交流機会の増加」では「みんなで歩く」派が12.2%と、「1人で歩く」派の2.9%の約4.2倍という結果でした。社会的な繋がりを通じて運動へのモチベーションを高められることがわかります。

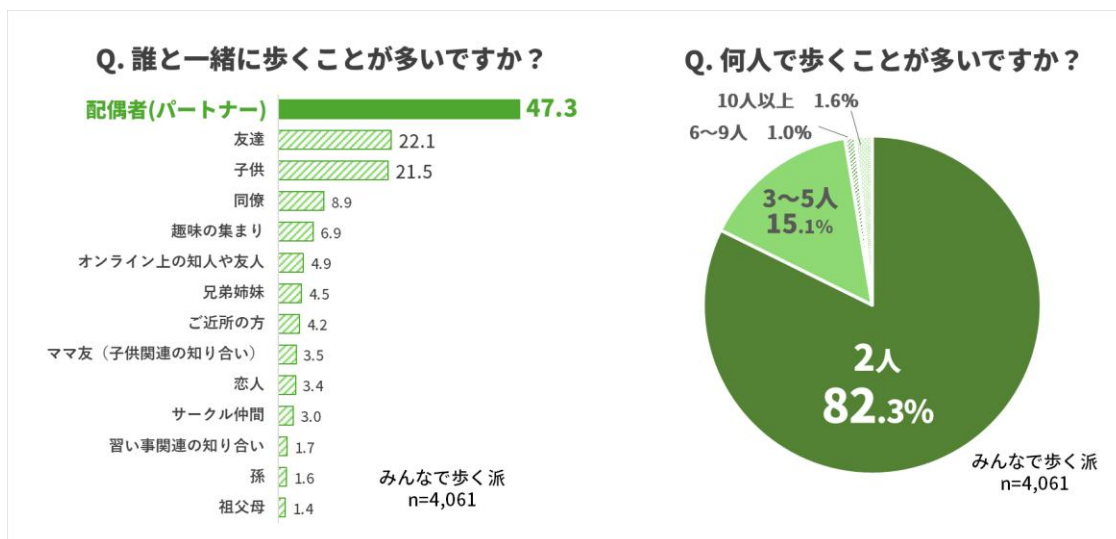
Q.1人orみんなで歩くことで、生活にどのような変化がありましたか？※複数回答可

	項目	1人で歩く派 (%)	みんなで歩く派 (%)
1	健康状態が改善した (体重が減ったり、体力が向上したなど)	33.9	20.5
2	精神的にリフレッシュできるようになった	47.5	39.2
3	規則正しい生活が送れるようになった	17.7	14.0
4	他の人と出会い、交流する機会が増えた	2.9	12.2
5	公園や自然の中で過ごす時間が増え、 自然とのふれあいが増えた	29.0	25.6
6	運動のモチベーションが高まった	28.9	32.9
7	日常に新しい楽しみが増えた	24.4	27.6
8	食事や睡眠の質が向上した	15.3	13.1
9	その他	7.6	5.3

n=23,705

n=4,061

■「1人派」は自由度の高さ重視、「みんな派」は2人が主流で「配偶者(パートナー)」が最多



誰と歩くかについて「1人で歩く派」「みんなで歩く派」それぞれに理由を尋ねました。一人で歩く派は、「自分のペースで歩きたい」(40代男性)、「思いついたタイミングで行ける」(30代女性)、「自分の体調や気分によって予定を変えられる」(60代男性)などウォーキングのペースやタイミングなど自由度の高さを理由に挙げる人が多くいました。

一方、「みんなで歩く」派は、「約束しているとさぼれない」(50代男性)、「話している間にあっという間に時間が過ぎる」(60代女性)、「みんなでやると楽しい」(40代女性)などウォーキングに加えて誰かと時間を過ごす楽しさに重きをおいた理由が目立ちました。

みんなで歩く派の同行者の内訳を見ると、最も多いのが「配偶者(パートナー)」で47.3%と約半数を占めています。また、人数では「2人」で歩くケースが82.3%と圧倒的多数となっており、大人数でのウォーキングよりも、親しい相手と2人で歩くスタイルが好まれていることがわかります。

このような結果から、「みんなで歩く」派の典型的なパターンは、パートナーと2人で会話を楽しみながら歩くというスタイルであることが明らかになりました。このように、それぞれのウォーキングスタイルには明確な特徴があり、個人の目的や価値観に応じて選択することで、より充実したウォーキングライフを実現できることが分かります。

■ウォーキングスタイルと「おひとりさま」行動は相関関係あり

「1人で行動できる範囲はどこまでか」という質問をしたところ、ウォーキングの習慣と1人での行動範囲に、興味深い相関関係が見られました。「1人で歩く派」はすべての項目において、「みんなで歩く派」よりも割合が高くなっており、行動範囲が広く、あらゆる場面で一人行動への抵抗が少ないことが分かりました。

両グループで共通して高い割合を示したのは「買いもの」で、「1人で歩く派」が89.4%、「みんなで歩く派」が88.7%とほぼ同水準でした。また、ファストフード店や喫茶店・カフェなどの気軽な飲食店での1人利用も比較的高い割合を示しています。特に差が見られるのは、国内旅行(1人派：43.1%、みんな派：34.9%)やファミレス・定食屋(1人派：62.6%、みんな派：56.0%)、ラーメン屋(1人派：59.3%、みんな派：52.4%)などで、いずれも1人派が6~8ポイント程度高い数値を示しています。

一方、居酒屋や焼き肉屋、カラオケなど、従来から複数人での利用

Q. あなたが1人で行動できる範囲を教えてください。(複数回答)

	項目	1人で歩く派 (%)	みんなで歩く派 (%)
1	買いもの	89.4	88.7
2	ファストフード店	71.3	67.4
3	喫茶店・カフェ	66.7	64.2
4	ファミレス・定食屋	62.6	56.0
5	映画	60.7	54.2
6	ラーメン屋	59.3	52.4
7	国内旅行	43.1	34.9
8	寿司屋	28.2	25.6
9	ライブ	27.8	24.3
10	スポーツ観戦	27.6	23.4
11	居酒屋	24.7	21.6
12	焼き肉屋	21.6	19.6
13	バイキング・ビュッフェ	18.7	15.8
14	カラオケ	18.0	17.2
15	海外旅行	12.5	10.9
16	遊園地・テーマパーク	10.6	9.0
17	料亭・コース料理	8.4	7.7
18	キャンプ	7.2	5.8

n=24,230

n=4,256

が一般的とされる場所では、両者とも 1 人での利用率は 20%前後と低くなっています。このデータにより、日常的に 1 人で歩くことを選択する人々が、より幅広い場面で「おひとりさま行動」をとれる傾向にあることを示しています。これは、ウォーキングスタイルの選択が日常の一部であり、その他の行動も同じような意思決定をしている可能性が高いといえます。

■みんなで歩くと、さらにお得に！？aruku&の「チームミッション機能」

チームミッション機能は、aruku&内のチームに所属し、地図上のアイテムをチームメンバーと一緒に集めることで、報酬を獲得することができる機能です。aruku&ポイントやポタストーン、限定スタンプ等の報酬が獲得できます。ほかにも、住民依頼を達成して宝箱を開封、1000 歩くごとに報酬がもらえる「1000 歩ミッション」、お友達を招待することでポイントが獲得できる「ティアボーナス」など、aruku&ポイントが楽しく貯まる仕掛けが盛りだくさんです。「aruku&ポイント」は、ドットマネーを通じて現金や各種電子マネーと交換することが可能です。

【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 28,486 名

調査期間：2025 年 2 月 12 日～2 月 26 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：100 百万円

代表者：代表取締役社長 CEO 早川 礼

従業員：134 名（2025 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（小西、千野） press@onecompath.com