

筋トレブーム到来！？

適度な筋トレ実施は疾病や死亡リスクの低減につながるようになってきています。では、我が国の筋トレ実施率はどのように推移しているのでしょうか？

*筋トレ実施者は年々増加してるが、いまだ低調

私たちの研究では、笹川スポーツ財団が2年に1回実施しているスポーツライフ調査のデータ（2008年～2022年）を解析し、日本国内における筋トレ実施率の推移を調べました。

その結果、WHO（世界保健機関）が推奨する週2回以上の筋トレを実施している人の割合は、2008年はわずか5.4%でしたが、その後右肩上がりに増加し、2020年には10%を突破、最新の調査では9.6%であることがわかりました（図1）。

このように我が国の筋トレ実施率は、過去14年間で約1.5倍に増加しましたが、アメリカやイギリス、オーストラリア、韓国など諸外国の実施率は、15～30%程度であると報告されていることをふまえると、我が国の実施率はまだまだ低調であるといえます。

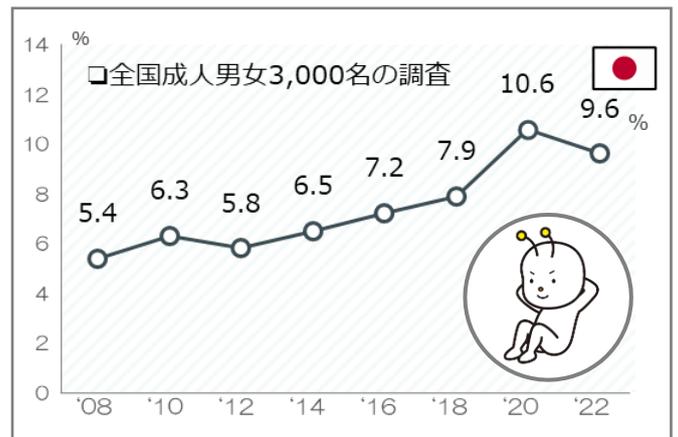


図1. 筋カトレーニング実施率（週2回以上）の推移

*5人に1人は「筋トレを今後やってみたい」と考えている

あわせて「筋トレを今後やってみたい」と希望する人の割合についても調べました。すると筋トレ実施希望者は2008年から右肩上がりに増加しており、最新の調査では約5人に1人が筋トレを開始する意欲があることがわかりました（図2）。

他の種目と比較すると、「ウォーキング」「散歩」に次いで第3位であり、筋トレ実施希望者のみが年々増加している傾向にあることが見て取れます。さらに、性・年代別にみると、特に若い世代を中心に希望者が多く、驚くべきことに、男性のみならず、女性の希望者も多いことがわかりました（図3）。

実施率から見ると「筋トレブーム」というにはまだ早いかもしれませんが、時代の流れとともに、筋トレに関する情報やジムなどの設備・環境は充実してきています。興味がある方は、すぐにでも筋トレを始めて、健康な身体を手に入れましょう！

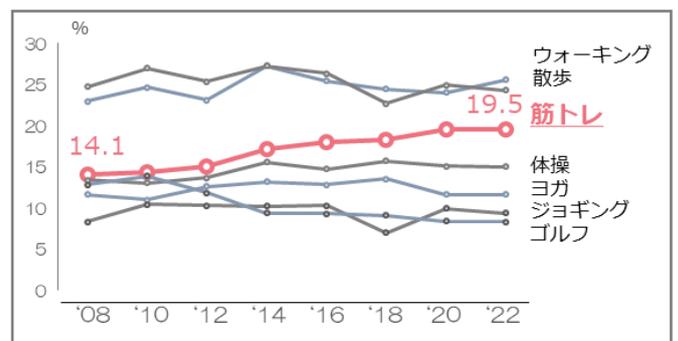


図2. 今後筋トレの実施を希望する者の割合の推移



図3. 性・年代別ごとの筋トレ実施希望者（2022年）



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

藤井悠也 博士（体育科学）

■専門分野
応用健康科学、運動疫学
■主な研究テーマ
運動やつながりを介した健康づくり



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2023年12月12日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>

【出典】藤井ら, 第25回日本運動疫学会学術総会 (2023)