

報道関係各位

2026年10月7日
株式会社クロス・マーケティング

5年前と比べて体力の低下を感じる人が83% 維持・回復のための実践は38%に留まる

－ 体力づくりに関する調査（2026年） －

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「体力づくりに関する調査（2026年）」を実施しました。過ごしやすい「スポーツの秋」を迎え、運動を始めたり、体力づくりを意識し始めたりする人も多い時期です。今回は、5年前を100としたときの現在の体力、体力が落ちたと感じる瞬間、体力の維持・回復のための実践状況、体力づくりのための取り組みについて調査しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20261007fitness>

■ 調査結果

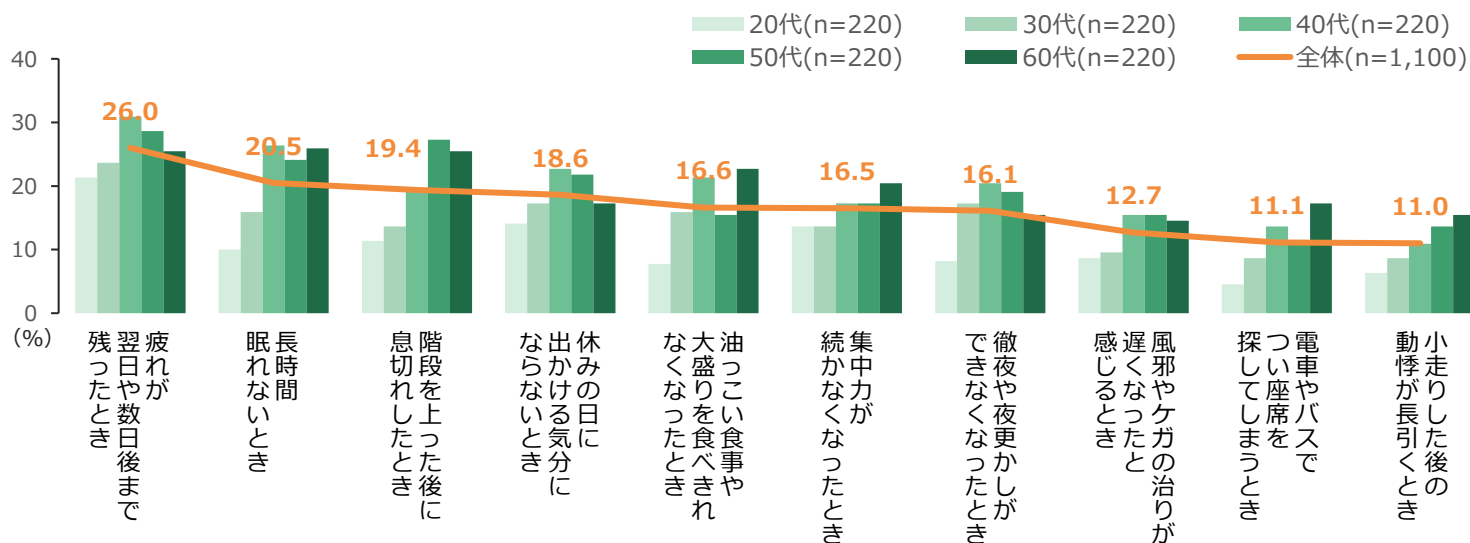
- ✓ **5年前と比べて体力が落ちていると感じる人は82.9%。5年前を100とすると、現在の体力は平均73.04。**
男性20代は、5年前より体力が増している・体力が変わらない人が合わせて39.1%と、他の層よりも高い。＜図1＞
- ✓ **体力が落ちたと感じる瞬間は、「疲れが翌日や数日後まで残ったとき」「長時間眠れないとき」が上位。**
40代は「疲れが翌日や数日後まで残ったとき」が30.9%と高い。「階段を上った後に息切れしたとき」は50～60代で高まる。＜図2＞
- ✓ **体力の維持や回復のために「実践していることがある」人は37.5%。**
年代が上がるほど「習慣的に実践していることがある」が高く、60代は25.5%。＜図3＞
- ✓ **体力づくりのために取り入れている運動は、「なるべく階段を使う」「ランニング、ジョギング、ウォーキング」が2割台。**
30代は「筋力トレーニング」、60代は「ランニング、ジョギング、ウォーキング」「歩幅を大きくして歩く」が高め。＜図4＞
- ✓ **運動以外での体力づくりの取り組みは、「こまめな水分補給」「十分な睡眠時間の確保」「栄養バランスのとれた食事」がTOP3。**
年代が高いほど、全体的に運動以外の取り組みを意識している人が多い。＜図5＞

＜図1＞ 5年前を100としたときの現在の体力（単一回答）

		体力は落ちている 計							体力は 落ちている 計	平均
n=		100より 大きい (体力は 増している)	100 (5年前と体力 は変わらない)	90くらい	80くらい	70くらい	60くらい	50未満		
全体 (1,100)		4.0	13.1	12.9	21.0	16.1	12.6	20.3	82.9	73.04
男性	20代 (110)	11.8	27.3	8.2	14.5	14.5	10.0	13.6	60.9	81.45
	30代 (110)	6.4	18.2	10.9	30.0	14.5	6.4	13.6	75.5	78.82
	40代 (110)	3.6	20.9	17.3	18.2	17.3	5.5	17.3	75.5	78.09
	50代 (110)	0.9 10.0	15.5	25.5	18.2	13.6	16.4	89.1	72.91	
	60代 (110)	0.9 10.0	20.0	24.5	13.6	10.9	20.0	89.1	73.00	
女性	20代 (110)	9.1	10.9	12.7	14.5	17.3	12.7	22.7	80.0	72.55
	30代 (110)	4.5 10.0	8.2	15.5	12.7	22.7	26.4	85.5	67.82	
	40代 (110)	0.9 8.2 6.4	17.3	21.8	18.2	27.3	90.9	65.55		
	50代 (110)	0.9 9.1	15.5	21.8	11.8	13.6	27.3	90.0	68.55	
	60代 (110)	0.9 6.4	14.5	28.2	19.1	12.7	18.2	92.7	71.64	
									(%)	

(%)

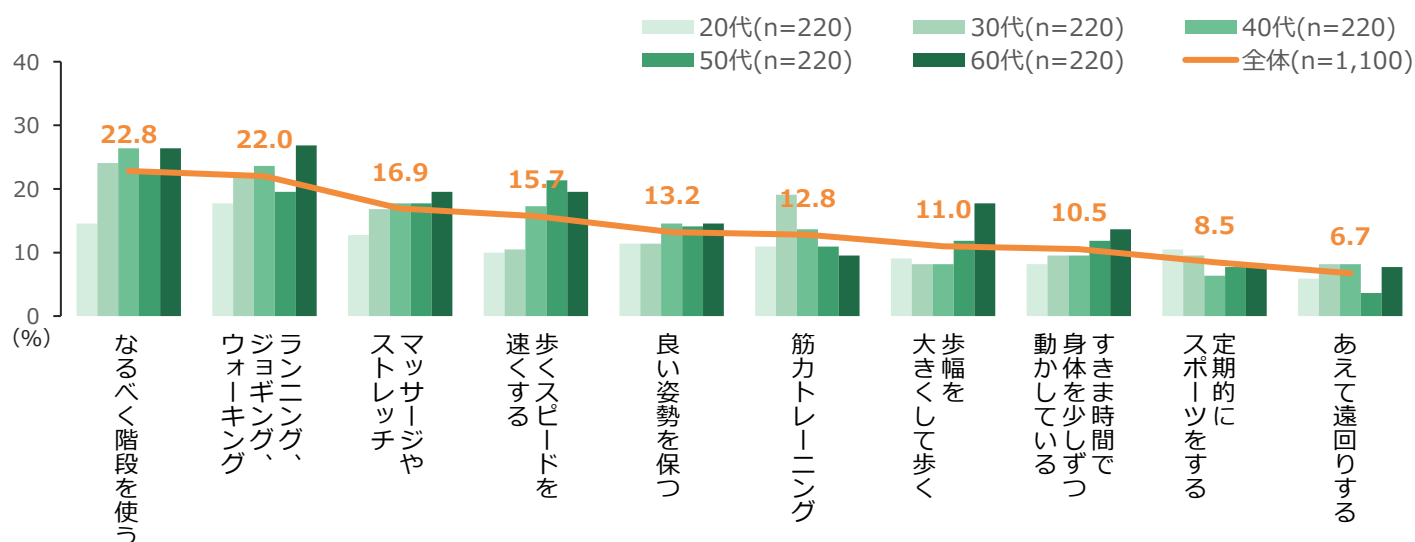
<図2> 体力が落ちたと感じる瞬間 TOP10 (複数回答)



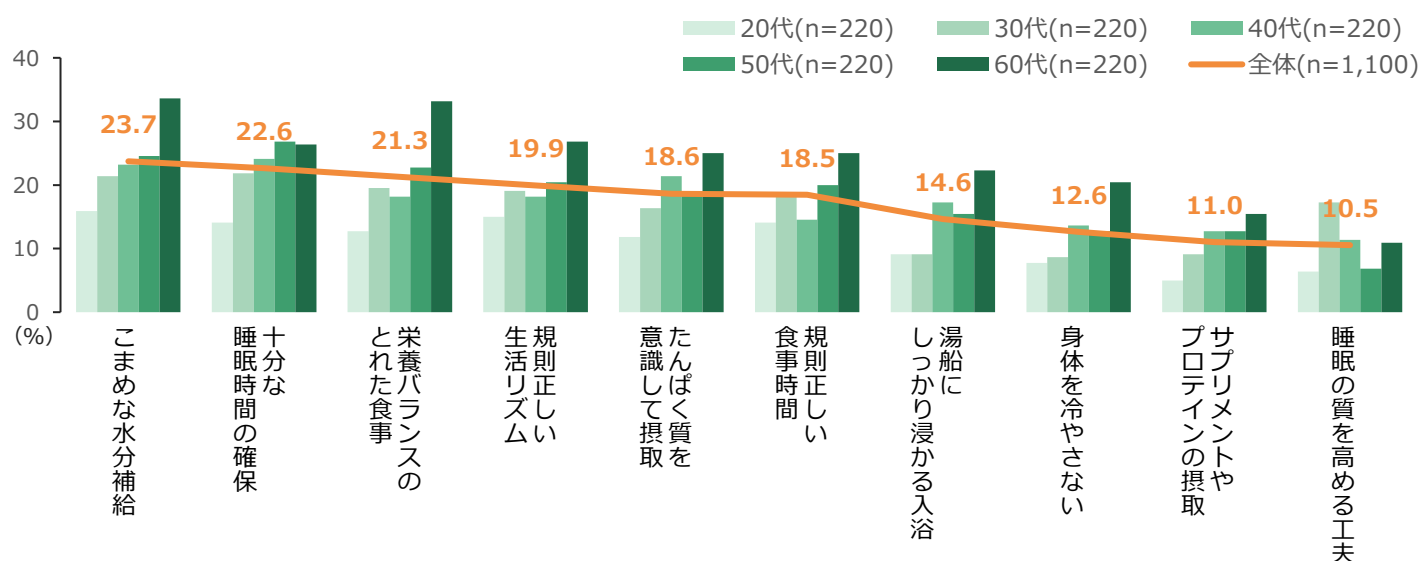
<図3> 体力の維持・回復のための実践状況 (単一回答)

n=		実践していることがある				実践している計
		習慣的に実践していることがある	たまに実践していることがある	あまり実践していることはない	まったく実践していることはない	
全体	(1,100)	16.7	20.7	31.0	31.5	37.5
20代	(220)	12.7	24.1	28.2	35.0	36.8
30代	(220)	13.2	21.8	31.8	33.2	35.0
40代	(220)	14.1	20.9	28.2	36.8	35.0
50代	(220)	18.2	20.0	36.4	25.5	38.2
60代	(220)	25.5	16.8	30.5	27.3	42.3 (%)

<図4> 体力づくりのために取り入れている運動 TOP10 (複数回答)



＜図5＞ 体力づくりのために運動以外で取り入れていること TOP10（複数回答）



■調査項目

- | | |
|---|--|
| ☐ 属性設問 | ☐ 体力の維持・回復のための実践状況 |
| ☐ 5年前を100としたときの現在の体力 | ☐ 体力づくりのために取り入れている運動 |
| ☐ 体力が落ちたと感じる瞬間 | ☐ 体力づくりのために運動以外で取り入れていること |

◆クロス集計表のダウンロードはこちら ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20261007fitness>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）
 調査地域 : 全国47都道府県
 調査対象 : 20～69歳の男女
 調査期間 : 2026年10月2日（金）～3日（土）
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

＜引用・転載時のクレジット表記のお願い＞

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞ 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」