

報道関係者各位

## おうちでボルダリングも？ 運動不足を感じ週1回以上「宅トレ」を行う方は約4割 宅トレの理由は“コロナのリスク軽減”が3割弱に留まり、“気軽さ”が上回る結果に

～コロナ禍において運動不足を感じている方へ、住まいにおける運動事情に関する調査～

国内No.1(※1)の中古マンション探しとリノベーションのワンストップサービス「リノベル。」を提供し、テクノロジーを活用したリノベーション・プラットフォームを構築するリノベル株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：山下 智弘、以下 リノベル）は、東京、神奈川、埼玉、千葉にて、コロナ禍において運動不足を感じている方、577名に対して、住まいにおける運動事情（以下、宅トレ）に関する調査を実施しました。

### 実施背景：

コロナ感染防止対策の一環として在宅ワークや外出自粛など、出歩く機会が減少し、多くの方にとって運動不足を感じやすい状況が続いています。2021年3月21日にスポーツ庁が行った「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(※2)によると、この1年間に運動やスポーツを実施した理由の中で「運動不足を感じているから」と答えた方は5割超という結果となりました。そこで、コロナ禍において運動不足を感じている方に対し、宅トレに関する調査を行いました。また、本リリースでは調査に合わせて「リノベル。」の施工事例の中から宅トレに有効な事例をピックアップし、掲載いたします。現在運動不足に悩んでいる方へ、これからの住まい選びや暮らしの工夫の参考になればと考え、本調査を発表いたします。



「リノベル。」のリノベーション事例

### <本リリースに関するお問い合わせ>

リノベル株式会社 担当:千葉、田形、木内 TEL:03-5766-2590 E-mail:[pr@reoveru.jp](mailto:pr@reoveru.jp)

# PRESS RELEASE

---

## 【調査サマリ】

### ■宅トレの実施頻度

運動不足を感じている約4割の方が週1回以上、宅トレを実施！

### ■宅トレの内容

機器などを用いない運動が上位にランクイン

ほぼ毎日宅トレを行っている方の中にはボルダリングを取り入れる方も

- 1位「筋肉トレーニング」(64.1%)
- 2位「ヨガ・ピラティス・ストレッチ」(38.9%)
- 3位「YouTubeを見ながら運動」(38.1%)
- 4位「グッズを使った運動」(24.1%)
- 5位「大型機器を使った運動」(14.0%)
- 6位「クライミングウォールを用意してボルダリング」(5.5%)

※複数回答可

### ■宅トレを実施する理由

1位は「気軽にできるから」

コロナ感染リスク軽減の理由は3割弱にとどまり、宅トレはこれからのスタンダードへ

- 1位「気軽にできるから」(55.1%)
- 2位「自分のペースで無理なくできるから」(44.7%)
- 3位「天候に左右されないから」(35.6%)
- 4位「移動不要で効果的だから」(32.1%)
- 5位「コロナ感染リスクを軽減するために外出したくないから」(27.7%)

※複数回答可

### ■宅トレを実施する場所

リビング・ダイニングや寝室が上位ランクインし

スペースの有効活用の思考が強い傾向

- 1位「リビング・ダイニング」(61.1%)
- 2位「寝室」(35.9%)
- 3位「空いている個室」(18.6%)

※複数回答可

### ■宅トレをするために欲しいスペース

専用のスペースよりも「少し広いスペース」

グッズの収納スペースの悩みも

- 1位「少し広いスペース」(64.6%)
- 2位「グッズの収納スペース」(21.8%)
- 3位「常設コーナー」(16.1%)

※複数回答可

---

## <本リリースに関するお問い合わせ>

リノベル株式会社 担当:千葉、田形、木内 TEL:03-5766-2590 E-mail:[pr@reoveru.jp](mailto:pr@reoveru.jp)

# PRESS RELEASE

## 【調査結果】

### ■宅トレの実施頻度

運動不足を感じている約4割の方が週1回以上、宅トレを実施！

コロナ禍において運動不足を感じている方に、住まいの中で運動を定期的に行っている回数を聞いてみたところ、「ほぼ毎日」(11.8%)「週4~5回」(10.7%)、「週2~3回」(13.5%)、「週1回」(7.8%)となり、週1回以上の頻度で宅トレを行っている方は約4割という結果となりました。外出が叶わずコロナ禍で運動不足を感じる方の中には、宅トレを取り入れる方も多いことがわかりました。

### ■宅トレの内容

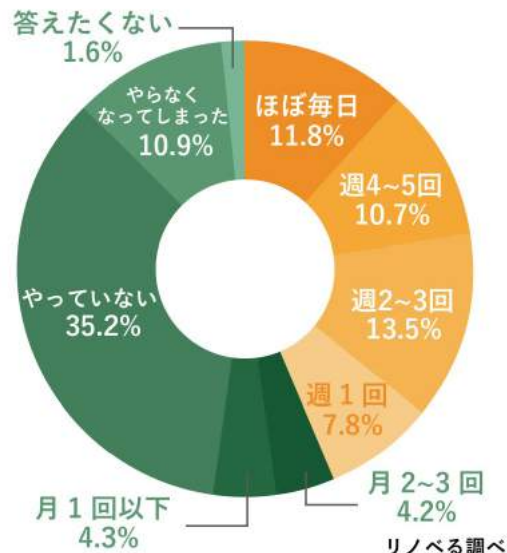
機器などを用いない運動が上位にランクイン

ほぼ毎日宅トレを行っている方の中にはボルダリングを取り入れる方も

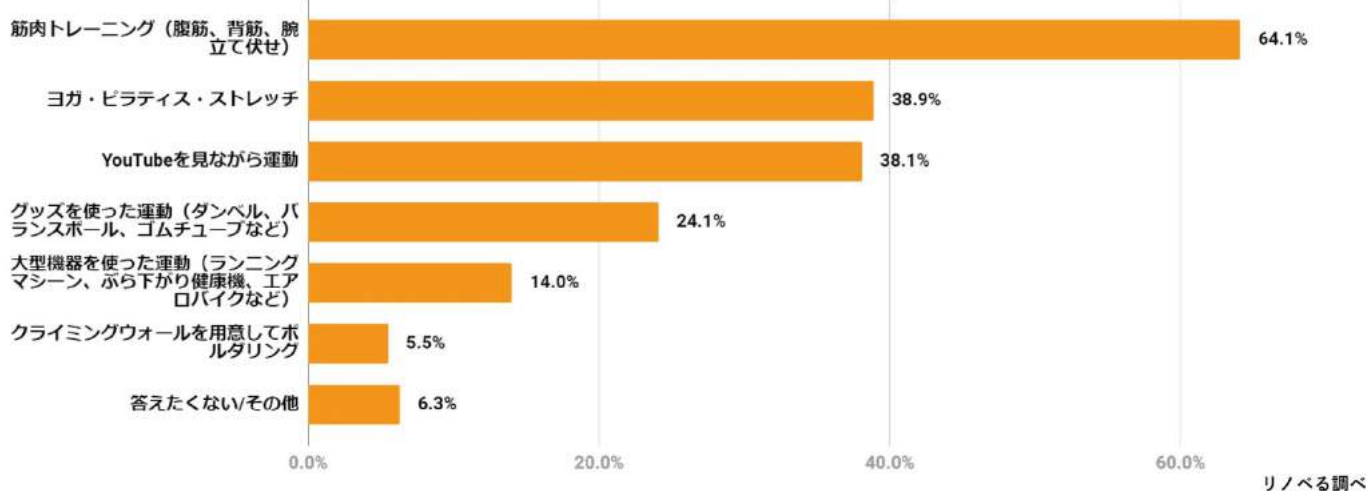
- 1位「筋肉トレーニング」(64.1%)
- 2位「ヨガ・ピラティス・ストレッチ」(38.9%)
- 3位「YouTubeを見ながら運動」(38.1%)
- 4位「グッズを使った運動」(24.1%)
- 5位「大型機器を使った運動」(14.0%)
- 6位「クライミングウォールを用意してボルダリング」(5.5%)

※複数回答可

Q. 住まいの中で、運動(宅トレ)を定期的に行っていますか？



Q. 住まいの中で、運動(宅トレ)をしている方にお聞きします。どのような運動(宅トレ)をしていますか？(または、していましたか？) ※複数選択



## ＜本リリースに関するお問い合わせ＞

リノベル株式会社 担当: 千葉、田形、木内 TEL: 03-5766-2590 E-mail: [pr@reoveru.jp](mailto:pr@reoveru.jp)

# PRESS RELEASE

宅トレを行っている方に、具体的にどのような運動を行っているか質問したところ、1位「筋肉トレーニング」(64.1%)、2位「ヨガ・ピラティス・ストレッチ」(38.9%)、3位「YouTubeを見ながら運動」(38.1%)、4位「グッズを使った運動」(24.1%)、5位「大型機器を使った運動」(14.0%)、6位「クライミングウォールを用意してボルダリング」(5.5%)という結果となりました。多くの方が、グッズや大型機器を使わない、自身の身体だけでできる運動を行っていることがわかりました。

また、宅トレの実施頻度と運動方法のクロス分析を行ったところ、ほぼ毎日宅トレを行っている方に絞ると「クライミングウォールを用意してボルダリング」を約2割の方が実施していることが判明しました。全ての項目で高い結果となり、複数の宅トレ方法をバランスよく実施していることがわかりました。複数の運動方法を組み合わせる方法は定期的な運動を行う上でのコツなのかもしれませんね。

Q. 住まいの中で、運動(宅トレ)をしている方にお聞きします。どのような運動(宅トレ)をしていますか？(または、していましたか?) ※複数選択

	n	筋肉トレーニング(腹筋、背筋、腕立て伏せ)	ヨガ・ピラティス・ストレッチ	YouTubeを見ながら運動	グッズを使った運動(ダンベル、バランスボール、ゴムチューブなど)	大型機器を使った運動(ランニングマシン、ぶら下がり健康機、エアロバイクなど)	クライミングウォールを用意してボルダリング	答えたくない(その他)	
全体	365	64.1%	38.9%	38.1%	24.1%	14.0%	5.5%	6.3%	
住まいの中で運動(宅トレ)を定期的に行っていますか?	ほぼ毎日	68	70.6%	58.8%	50.0%	47.1%	33.8%	19.1%	5.9%
	週4~5回	62	72.6%	48.4%	38.7%	17.7%	16.1%	3.2%	3.2%
	週2~3回	78	70.5%	37.2%	46.2%	30.8%	10.3%	5.1%	2.6%
	週1回	45	57.8%	31.1%	33.3%	13.3%	4.4%	0.0%	6.6%
	月2~3回	24	54.2%	29.2%	37.5%	8.3%	8.3%	4.2%	0.0%
	月1回以下	25	52.0%	36.0%	20.0%	16.0%	8.0%	0.0%	0.0%
	やらなくなってし	63	54.0%	20.6%	25.4%	14.3%	6.3%	0.0%	19.0%

リノベる調べ

## ■宅トレを実施する理由

1位は「気軽にできるから」

コロナ感染リスク軽減の理由は3割弱にとどまり、宅トレはこれからのスタンダードへ

1位「気軽にできるから」(55.1%)

2位「自分のペースで無理なくできるから」(44.7%)

3位「天候に左右されないから」(35.6%)

4位「移動不要で効果的だから」(32.1%)

5位「コロナ感染リスクを軽減するために外出したくないから」(27.7%)

※複数回答可

宅トレを行っている方に、行う理由を質問したところ、1位「気軽にできるから」(55.1%)、2位「自分のペースで無理なくできるから」(44.7%)、3位「天候に左右されないから」(35.6%)、4位「移動不要で効果的だから」(32.1%)、5位「コロナ感染リスクを軽減するために外出したくないから」(27.7%)という結果となりました。スポーツ庁の調査(※2)によると現在定期的に運動・スポーツを行っている方で1年前よりも実施頻度が減った要因として、5人に1人の方が「コロナウイルス感染症対策による日常の変化」を阻害要因としてあげた結果が示しているように、宅トレの気軽さや、外出不要でできることは、定期的な運動を

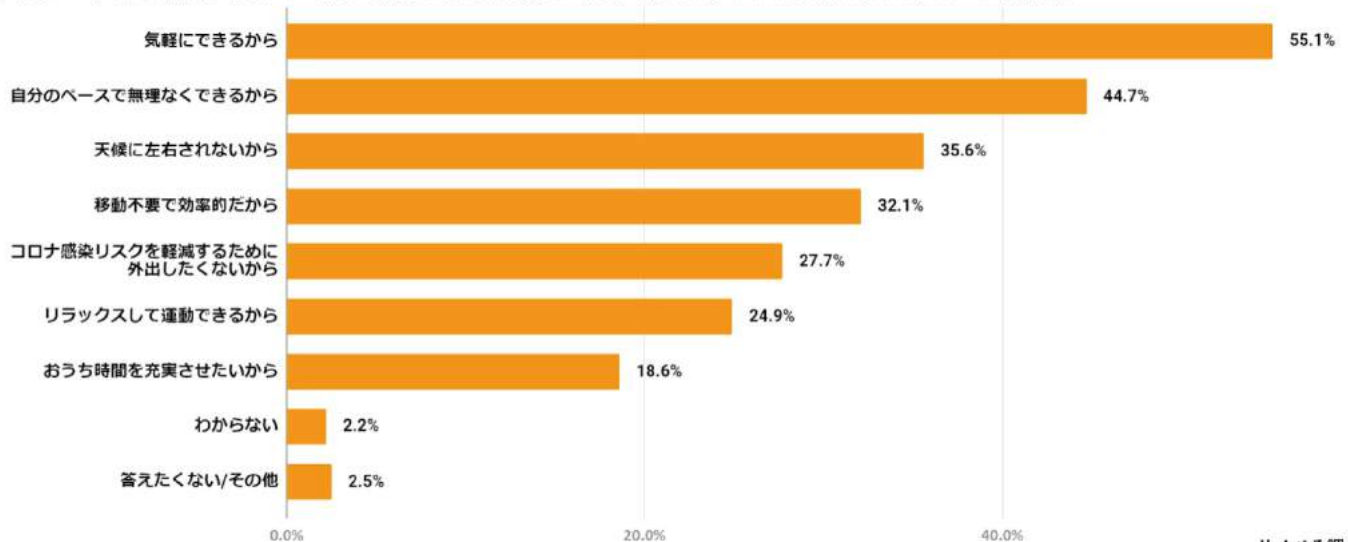
## <本リリースに関するお問い合わせ>

リノベる株式会社 担当:千葉、田形、木内 TEL:03-5766-2590 E-mail:[pr@reoveru.jp](mailto:pr@reoveru.jp)

# PRESS RELEASE

維持したい方にとって、今後も良い解決策になるのではないのでしょうか。

Q. 住まいの中で、運動(宅トレ)をしている方にお聞きします。運動(宅トレ)をする(または、していた)理由はなんですか？ ※複数選択



リノベる調べ

## ■宅トレを実施する場所

リビング・ダイニングや寝室が上位ランクインし  
スペースの有効活用の思考が強い傾向

1位「リビング・ダイニング」(61.1%)

2位「寝室」(35.9%)

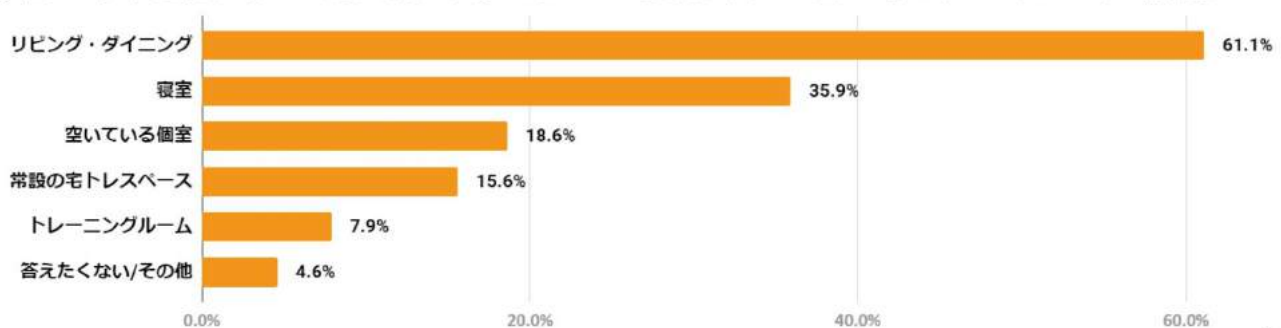
3位「空いている個室」(18.6%)

※複数回答可

皆さんは、住まいの中のどこで宅トレを行っているのでしょうか？宅トレを実施しているスペースについて聞いたところ、1位「リビング・ダイニング」(61.1%)、2位「寝室」(35.9%)、3位「空いている個室」(18.6%)、4位「常設の宅トレスペース」(15.6%)、5位「トレーニングルーム」(7.9%)という結果となり、専用のスペースではなく、住まいの空いているスペースなど、通常は別の用途のスペースを有効活用する方が多い傾向が見られました。

宅トレの運動方法では、「YouTubeを見ながら運動」が上位ランクインし、その他の自由記載の中でも「宅トレのテレビ番組を見ながら運動」や、「TVゲームを使った運動」をあげた方もいらっしゃいました。宅トレする上では、リビング・ダイニングのTVの前のスペースを広く取ることでスムーズなトレーニングにつながるようです。

Q. 住まいの中で、運動(宅トレ)をしている方にお聞きします。どんなスペースで運動(宅トレ)をしていますか？(または、していましたか？) ※複数選択



リノベる調べ

## <本リリースに関するお問い合わせ>

リノベる株式会社 担当: 千葉、田形、木内 TEL: 03-5766-2590 E-mail: [pr@reoveru.jp](mailto:pr@reoveru.jp)

# PRESS RELEASE

## ■宅トレをするために欲しいスペース

専用のスペースよりも「少し広いスペース」

グッズの収納スペースの悩みも

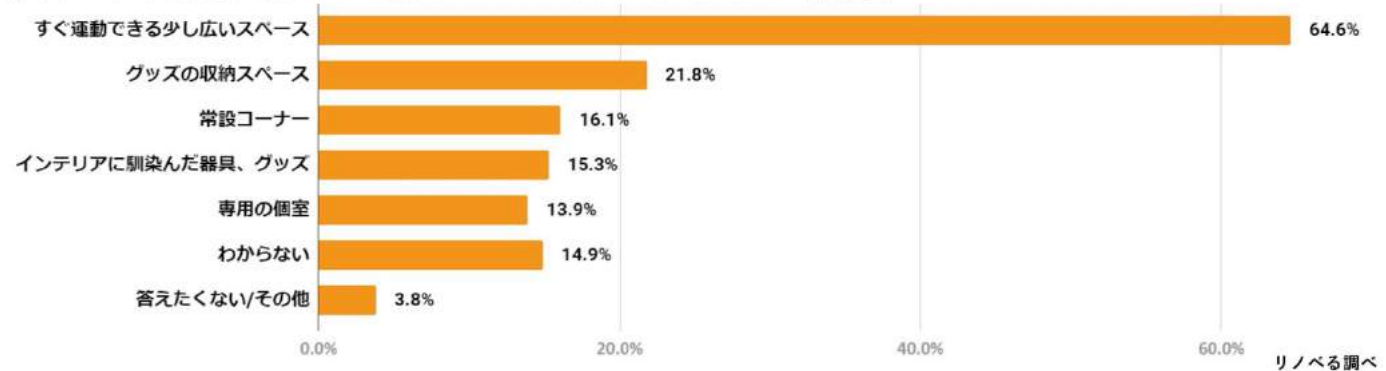
1位「少し広いスペース」(64.6%)

2位「グッズの収納スペース」(21.8%)

3位「常設コーナー」(16.1%)

※複数回答可

Q. 住まいの中で、運動(宅トレ)をするために必要なスペースにはどんなものがあると思いますか？(複数選択)



コロナ禍において運動不足を感じている方に宅トレをするために必要なスペースについて聞いたところ、常設コーナーや個室など専用のスペースを設けるよりも、「少し広いスペース」や、「グッズの収納スペース」が求められている結果となりました。その他自由記載には、トレーニング方法によっては音の出る場合もあるため「防音設備」の記載もありました。マンションでは運動方法によって、近隣住人への配慮として、防音や振動への配慮も必要かもしれませんね。

## ■住まいにおける宅トレの工夫例（「リノべる。」リノベーション事例より）

今回の調査の中でわかった宅トレを行う上での住まいづくりの工夫したいポイントは、リノベーションの中で解決できることも多くあります。中古マンション探しとリノベーションのワンストップサービス「リノべる。」の事例から、どのような工夫ができるのかを具体的に写真を交えてご紹介します。

### 【少し広いスペースを確保】窓際にインナーバルコニーを設けてトレーニングスペースとしても活用！

宅トレをするために必要なスペースの1位は「少し広いスペースを」。普段はLDKのスペースとして利用しているスペースを少し広くとり、宅トレや植物の手入れを行う場所としても活用しています。 (<https://www.renoveru.jp/renovation/279>)

## <本リリースに関するお問い合わせ>

リノべる株式会社 担当:千葉、田形、木内 TEL:03-5766-2590 E-mail:[pr@renooveru.jp](mailto:pr@renooveru.jp)

# PRESS RELEASE



## 【専用のスペースを確保】玄関土間の一角に自転車置き場を確保し、トレーニングもできるように整備

全体では少ない傾向だったものの、定期的に宅トレを実施している方の中で実施頻度が多い方は、常設のスペースや、専用のトレーニングルームをつくっている方も多傾向がありました。こちらの住まいでは、玄関土間を広く取り、趣味の自転車置き場と、器具を利用した自転車の宅トレをできるように工夫しています。 (<https://www.renoveru.jp/renovation/263>)



## 【金物や器具を設置】躯体の好みの場所に金具を設置して、グッズを利用した宅トレ実施

宅トレの運動方法の中にもあった、グッズを利用した宅トレ。リノベーションにより躯体表しすれば、コンクリート躯体に強固に金具を固定して、ぶら下がり器具や、ゴムチューブなどの宅トレも気軽に行いやすい準備をすることも可能に。

(左 : <https://www.renoveru.jp/renovation/78>、右 : <https://www.renoveru.jp/renovation/302>)

## ＜本リリースに関するお問い合わせ＞

リノベル株式会社 担当: 千葉、田形、木内 TEL: 03-5766-2590 E-mail: [pr@renoveru.jp](mailto:pr@renoveru.jp)

# PRESS RELEASE



左：天井に金物を付けグッズを取り付ける場所を用意、右：壁にゴムチューブ用の金物を設置

## 【お子さんと遊びながら運動も】クライミングウォールを設けてボルダリングで宅トレ！

再び緊急事態宣言が発令された今、お子さんと公園への外出も新型コロナウイルスへの感染リスクを下げるために控えようと考えている方も多いのではないのでしょうか。こちらの事例では、壁にクライミングウォールを造作しています。お子さんの遊ぶ場所も兼ねているのスペースの一角の為、お子さんと一緒に遊びながら本格的なボルダリングを楽しんでいます。

<https://www.renoveru.jp/renovation/122>



## ■住まいの中での運動に関連する記事『リノべるJOURNAL』

コロナ禍の運動不足を解消！宅トレが楽しくなるリノベーション事例：<https://www.renoveru.jp/journal/14453>

## ■総括

## ＜本リリースに関するお問い合わせ＞

リノべる株式会社 担当:千葉、田形、木内 TEL:03-5766-2590 E-mail:[pr@renoveru.jp](mailto:pr@renoveru.jp)



# PRESS RELEASE

今回の調査では、コロナ禍で運動不足を感じている方の多くは宅トレを行っていることが判明しました。多くの企業で在宅ワークをベースとした働き方改革が行われ、withコロナ時代のニューノーマルな働き方は不可逆なこととされつつある今、「運動不足」もまた多くの方にとってスタンダードな悩みとなっているのではないのでしょうか。事例を見ていただくとわかるように、リノベーションにより間取りを調整しスペースを確保したり、トレーニングルームをつくることで住まいを充実させるなど、リノベーションにより解決できることも多く、宅トレを取り入れた暮らしは中古マンション購入+リノベーションとの親和性が高いといえるのではないのでしょうか。宅トレを行う方に対しても、自分らしく素敵に暮らすことを知るきっかけをご提供することで、ミッションである「日本の暮らしを、世界で一番、かしく素敵に。」の実現を目指してまいります。

## ■自身も定期的に宅トレを行っている「リノべる。」デザイナー 新里 悟 コメント

私たち「リノべる。」は、以前からお客さまらしい豊かな暮らしをリノベーションという手段を通して届けてきましたが、その中で、宅トレなど暮らしを充実させる趣味などをベースとした住まいづくりも多く手がけてきました。調査結果の中でも出ていましたが、リビング・ダイニングのTV前のスペースを少し広くとるニーズは高いのではと考えています。そんな時には、TVを壁に設置して床のスペースを確保することはオススメです。また、マンションではトレーニングの内容次第で音や振動への配慮も必要かと思います。

多くの事例を通して培ったナレッジにより、弊社では宅トレを前提とした暮らしに対しても幅広くご提案が可能です。これから住まいを探し始める方や、お困りの方やがいらっしゃれば、まずはお気軽にご相談ください。



## ▼調査概要

調査方法：webアンケート方式

調査対象：20代～59代の東京、神奈川、埼玉、千葉にて、  
コロナ禍において運動不足を感じている方

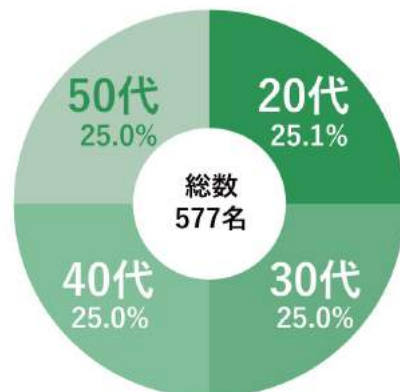
サンプル数：577名

調査実施日：2021年5月6日(木)～2021年5月8日(土)

調査主体：リノべる株式会社

※ 本リリース内容を掲載いただく際は、出典「リノべる調べ」と明記をお願いいたします。

回答者属性

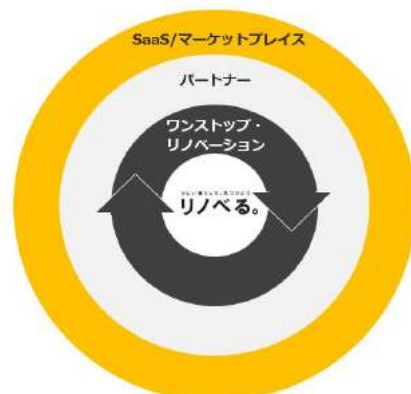


## リノべる株式会社 概要

2010年より中古マンション探しとリノベーションのワンストップサービス「リノべる。」をスタート。リノベーション空間を備えたショールームを日本全国各地に展開し、物件探しから住宅ローン、リノベーションの設計・施工・インテリアまで、中古マンション探しとリノベーションの一連の流れをワンストップでサポートしています。また「都市創造事業」として、一棟リノベーション・コンバージョン、商業施設・オフィス設計など事業者向け不動産再生事業を行っています。人が集まる空間をデザインし、まちの魅力を高め、まちと人をつなぐ。企画、建築設計、施工をサポートし、未来に続く価値を生み出します。

累計3,700戸超のリノベーション実績によって蓄積されたノウハウと、日本全国の不動産から工務店、金融機関まで網羅するネットワーク、積極的なテクノロジー活用で、中古マンション探しとリノベーションのワンストップサービスにおいて国内No.1の実績を有しています。さらに、そこから得られたデータ・知見をもとにリノベ

リノべる調べ



「リノべる」のビジネスモデル

## ＜本リリースに関するお問い合わせ＞

リノべる株式会社 担当:千葉、田形、木内 TEL:03-5766-2590 E-mail:[pr@reoveru.jp](mailto:pr@reoveru.jp)

# PRESS RELEASE

ション業界に特化したプロダクトを開発、業界に提供するプラットフォームサービスを展開しています。2019年9月には、株式会社MFSと共に、リノベーションの住宅ローンマッチングに特化した合併会社「モゲチェック・リノベーション株式会社」を設立。不動産、建築、金融の領域で、テクノロジーの活用とオープン化を推進しています。

会社名：リノベル株式会社

代表：代表取締役 山下 智弘

資本金・資本剰余金：24億3,986万円

設立：2010年4月

所在地：本社 東京都港区南青山5丁目4-35 たつむら青山ビル

事業内容：テクノロジーを活用したリノベーション・プラットフォーム事業、マンション・戸建てのリノベーション、一棟リノベーション・店舗・オフィス・商業施設の設計施工及びコンサルティング

コーポレートサイトURL：<https://renoveru.co.jp/>

リノベル。URL：<https://www.renoveru.jp/>

都市創造事業URL：<https://renoveru.co.jp/citycreate/>

※1 ワンストップ型リノベーション件数（リフォーム産業新聞社刊『マンションリフォーム売上ランキング2020』にて、ワンストップサービスを手掛ける事業者として首位）

※2 スポーツ庁「令和2年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」 2021年2月25日

---

**<本リリースに関するお問い合わせ>**

リノベル株式会社 担当: 千葉、田形、木内 TEL: 03-5766-2590 E-mail: [pr@renoveru.jp](mailto:pr@renoveru.jp)