

運動経験と身体状態の関わりについてのアンケート調査

現在肩こりがありますか？

性別	週1回以上の運動習慣	肩こりがある	割合	肩こりはない	割合	トータル人数
女性	あり	104	60.12%	69	39.88%	173
	なし	242	56.67%	185	43.33%	427
女性の合計		346	57.67%	254	42.33%	600
男性	あり	112	48.70%	118	51.30%	230
	なし	145	39.19%	225	60.81%	370
男性の合計		257	42.83%	343	57.17%	600
総計		603	50.25%	597	49.75%	1200

性別	年代	肩こりがある	割合	肩こりはない	割合	トータル人数
女性	30代	109	54.50%	91	45.50%	200
	40代	112	56.00%	88	44.00%	200
	50代	125	62.50%	75	37.50%	200
女性の合計		346	57.67%	254	42.33%	600
男性	30代	83	41.50%	117	58.50%	200
	40代	91	45.50%	109	54.50%	200
	50代	83	41.50%	117	58.50%	200
男性の合計		257	42.83%	343	57.17%	600
総計		603	50.25%	597	49.75%	1200

性別	運動部への所属経験	肩こりがある	割合	肩こりはない	割合	トータル人数
女性	あり	161	65.45%	85	34.55%	246
	なし	185	52.26%	169	47.74%	354
女性の合計		346	57.67%	254	42.33%	600
男性	あり	188	49.21%	194	50.79%	382
	なし	69	31.65%	149	68.35%	218
男性の合計		257	42.83%	343	57.17%	600
総計		603	50.25%	597	49.75%	1200

現在膝の不調がありますか？

性別	週1回以上の運動習慣	膝の不調がある	割合	膝の不調はない	割合	トータル人数
女性	あり	49	28.32%	124	71.68%	173
	なし	89	20.84%	338	79.16%	427
女性の合計		138	23.00%	462	77.00%	600
男性	あり	53	23.04%	177	76.96%	230
	なし	79	21.35%	291	78.65%	370
男性の合計		132	22.00%	468	78.00%	600
総計		270	22.50%	930	77.50%	1200

性別	年代	膝の不調がある	割合	膝の不調はない	割合	トータル人数
女性	30代	33	16.50%	167	83.50%	200
	40代	39	19.50%	161	80.50%	200
	50代	66	33.00%	134	67.00%	200
女性の合計		138	23.00%	462	77.00%	600
男性	30代	35	17.50%	165	82.50%	200
	40代	44	22.00%	156	78.00%	200
	50代	53	26.50%	147	73.50%	200
男性の合計		132	22.00%	468	78.00%	600
総計		270	22.50%	930	77.50%	1200

性別	運動部への所属経験	膝の不調がある	割合	膝の不調はない	割合	トータル人数
女性	あり	60	24.39%	186	75.61%	246
	なし	78	22.03%	276	77.97%	354
女性の合計		138	23.00%	462	77.00%	600
男性	あり	92	24.08%	290	75.92%	382
	なし	40	18.35%	178	81.65%	218
男性の合計		132	22.00%	468	78.00%	600
総計		270	22.50%	930	77.50%	1200

現在腰痛はありますか？

性別	週1回以上の運動習慣	腰痛がある	割合	腰痛はない	割合	トータル人数
女性	あり	78	45.09%	95	54.91%	173
	なし	176	41.22%	251	58.78%	427
女性の合計		254	42.33%	346	57.67%	600
男性	あり	103	44.78%	127	55.22%	230
	なし	153	41.35%	217	58.65%	370
男性の合計		256	42.67%	344	57.33%	600
総計		510	42.50%	690	57.50%	1200

性別	年代	腰痛がある	割合	腰痛はない	割合	トータル人数
女性	30代	81	40.50%	119	59.50%	200
	40代	86	43.00%	114	57.00%	200
	50代	87	43.50%	113	56.50%	200
女性の合計		254	42.33%	346	57.67%	600
男性	30代	72	36.00%	128	64.00%	200
	40代	93	46.50%	107	53.50%	200
	50代	91	45.50%	109	54.50%	200
男性の合計		256	42.67%	344	57.33%	600
総計		510	42.50%	690	57.50%	1200

性別	運動部への所属経験	腰痛がある	割合	腰痛はない	割合	トータル人数
女性	あり	124	50.41%	122	49.59%	246
	なし	130	36.72%	224	63.28%	354
女性の合計		254	42.33%	346	57.67%	600
男性	あり	186	48.69%	196	51.31%	382
	なし	70	32.11%	148	67.89%	218
男性の合計		256	42.67%	344	57.33%	600
総計		510	42.50%	690	57.50%	1200

調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ
調査地域 : 全国47都道府県
調査対象 : 30～59歳の男女
調査日時 : 2025年5月16日(金)
有効回答数:1,200サンプル
調査機関: 株式会社ORGO

※本調査内容の引用・転載時には、「出典ePose」への記載と同時に<https://www.epose.com/>へのリンク掲載をお願い申し上げます。



AI姿勢分析アプリ
ePose