

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

猫背の自覚はありますか？

性別	週1回以上の運動習慣	猫背の自覚がある	割合	猫背ではない	割合	トータル人数
女性	あり	106	61.27%	67	38.73%	173
	なし	253	59.25%	174	40.75%	427
女性の合計		359	59.83%	241	40.17%	600
男性	あり	123	53.48%	107	46.52%	230
	なし	181	48.92%	189	51.08%	370
男性の合計		304	50.67%	296	49.33%	600
総計		663	55.25%	537	44.75%	1200

性別	年代	猫背の自覚がある	割合	猫背ではない	割合	トータル人数
女性	30代	139	69.50%	61	30.50%	200
	40代	115	57.50%	85	42.50%	200
	50代	105	52.50%	95	47.50%	200
女性の合計		359	59.83%	241	40.17%	600
男性	30代	104	52.00%	96	48.00%	200
	40代	107	53.50%	93	46.50%	200
	50代	93	46.50%	107	53.50%	200
男性の合計		304	50.67%	296	49.33%	600
総計		663	55.25%	537	44.75%	1200

性別	運動部への所属経験	猫背の自覚がある	割合	猫背ではない	割合	トータル人数
女性	あり	152	61.79%	94	38.21%	246
	なし	207	58.47%	147	41.53%	354
女性の合計		359	59.83%	241	40.17%	600
男性	あり	207	54.19%	175	45.81%	382
	なし	97	44.50%	121	55.50%	218
男性の合計		304	50.67%	296	49.33%	600
総計		663	55.25%	537	44.75%	1200

「正座」の姿勢で座れますか？

性別	週1回以上の運動習慣	座れる	割合	座れない	割合	トータル人数
女性	あり	159	91.91%	14	8.09%	173
	なし	356	83.37%	71	16.63%	427
女性の合計		515	85.83%	85	14.17%	600
男性	あり	212	92.17%	18	7.83%	230
	なし	278	75.14%	92	24.86%	370
男性の合計		490	81.67%	110	18.33%	600
総計		1005	83.75%	195	16.25%	1200

性別	年代	座れる	割合	座れない	割合	トータル人数
女性	30代	170	85.00%	30	15.00%	200
	40代	172	86.00%	28	14.00%	200
	50代	173	86.50%	27	13.50%	200
女性の合計		515	85.83%	85	14.17%	600
男性	30代	156	78.00%	44	22.00%	200
	40代	166	83.00%	34	17.00%	200
	50代	168	84.00%	32	16.00%	200
男性の合計		490	81.67%	110	18.33%	600
総計		1005	83.75%	195	16.25%	1200

性別	運動部への所属経験	座れる	割合	座れない	割合	トータル人数
女性	あり	225	91.46%	21	8.54%	246
	なし	290	81.92%	64	18.08%	354
女性の合計		515	85.83%	85	14.17%	600
男性	あり	339	88.74%	43	11.26%	382
	なし	151	69.27%	67	30.73%	218
男性の合計		490	81.67%	110	18.33%	600
総計		1005	83.75%	195	16.25%	1200

「あぐら」の姿勢で座れますか？

性別	週1回以上の運動習慣	座れる	割合	座れない	割合	トータル人数
女性	あり	150	86.71%	23	13.29%	173
	なし	344	80.56%	83	19.44%	427
女性の合計		494	82.33%	106	17.67%	600
男性	あり	200	86.96%	30	13.04%	230
	なし	284	76.76%	86	23.24%	370
男性の合計		484	80.67%	116	19.33%	600
総計		978	81.50%	222	18.50%	1200

性別	年代	座れる	割合	座れない	割合	トータル人数
女性	30代	166	83.00%	34	17.00%	200
	40代	162	81.00%	38	19.00%	200
	50代	166	83.00%	34	17.00%	200
女性の合計		494	82.33%	106	17.67%	600
男性	30代	150	75.00%	50	25.00%	200
	40代	165	82.50%	35	17.50%	200
	50代	169	84.50%	31	15.50%	200
男性の合計		484	80.67%	116	19.33%	600
総計		978	81.50%	222	18.50%	1200

性別	運動部への所属経験	座れる	割合	座れない	割合	トータル人数
女性	あり	214	86.99%	32	13.01%	246
	なし	280	79.10%	74	20.90%	354
女性の合計		494	82.33%	106	17.67%	600
男性	あり	329	86.13%	53	13.87%	382
	なし	155	71.10%	63	28.90%	218
男性の合計		484	80.67%	116	19.33%	600
総計		978	81.50%	222	18.50%	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7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