運動とメンタルヘルスの関係性について 世界16か国の調査結果「ASICS State of Mind Index」を公開

株式会社アシックス　　2022年04月13日

アシックスは、このたび、世界の人々における運動とメンタルヘルスの関係性を調査した「ASICS State of Mind Index（アシックスステートオブマインドインデックス）」を公開しました。

【調査結果のポイント】

・ポジティブな精神状態を10項目に分類しスコア化※1したところ、アクティブな人々（運動時間が週150分以上の人々）の平均スコアは100点満点中68点で、非アクティブな人々（運動時間が週30分未満の人々）の平均スコアは56点だった。

・どの世代でも運動とメンタルヘルスには正の相関関係がみられ、57歳以上の世代のスコアが最も高く、18～24歳の世代のスコアが最も低かった。

・参加したのは16か国37,000人で、参加者全員の平均スコアは64点だった。国別では以下の通り。中国 77 ／ インド 74 ／ タイ 74 ／ アラブ首長国連邦 68 ／ スペイン 65 ／ シンガポール 64 ／ ブラジル 64 ／ オランダ 63 ／ ドイツ 63 ／ イギリス63 ／ フランス 62 ／ オーストラリア 62 ／ スウェーデン 60 ／ 米国 59 ／ イタリア 57 ／ 日本 51（100点満点）

※1 10の認知的および感情的特性（冷静さ、しなやかさ、ポジティブさ、充実感、リラックス、自信、鋭敏さ、穏やかさ、集中度、エネルギッシュさ）を独自の方法でそれぞれ点数化。点数が高いほどポジティブな精神状態であるといえます。

【調査概要】

調査期間：2021年11月12日～12月13日

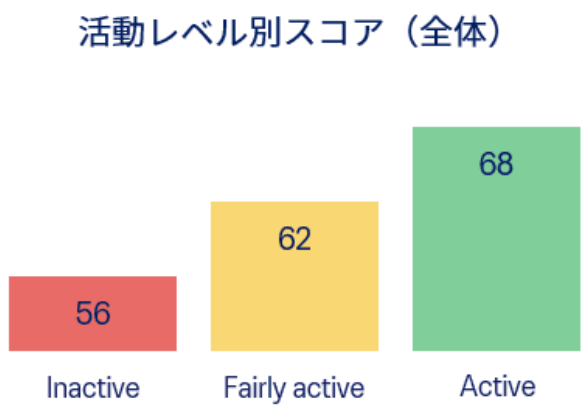
回答者数：16か国 37,000人 ※2

調査方法：オンライン調査

※2 調査した国：オーストラリア、ブラジル、中国、フランス、ドイツ、インド、イタリア、日本、オランダ、シンガポール、スペイン、スウェーデン、タイ、アラブ首長国連邦、イギリス、米国。

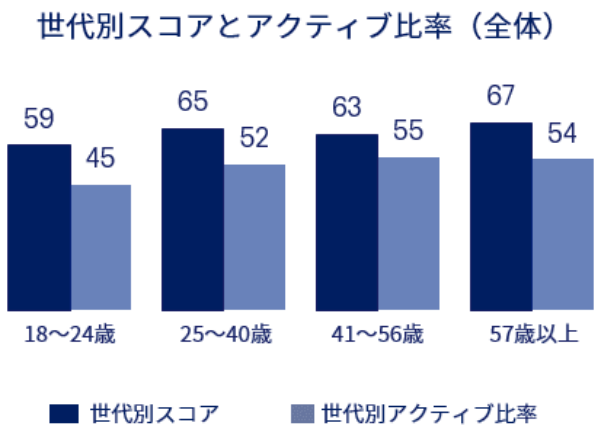
世代：18～24歳（Z世代）、25～40歳（ミレニアル世代）、41～56歳、57歳以上に分類。

調査の結果、アクティブな人々のほうが非アクティブな人々よりポジティブな精神状態になりやすく、アクティブな人々の平均スコアは100点満点中68点で、非アクティブな人々の平均スコアは56点でした。

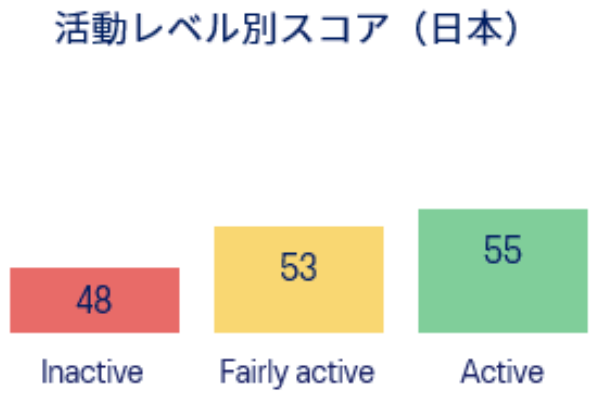


Inactive：週30分未満の運動／Fairly active：週30～149分の運動／Active：週150分以上の運動

57歳以上の世代はスコアが67点で、アクティブな人々が全体の54%でした。一方、18～24歳（Z世代）はスコアが59点で、アクティブな人々が全体の45%でした。

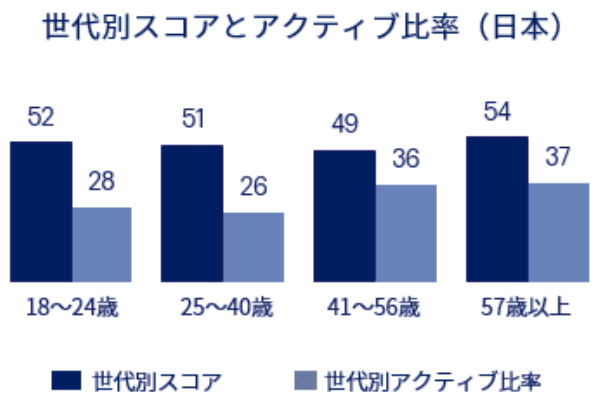


日本国内を対象にした調査では、アクティブな人々のスコアは55点で、非アクティブな人々のスコアは48点でした。



Inactive：週30分未満の運動／Fairly active：週30～149分の運動／Active：週150分以上の運動

また、日本の57歳以上の世代はスコアが54点で、アクティブな人々が全体の37%、一方、18～24歳（Z世代）はスコアが52点で、アクティブな人々が全体の28%でした。



〇ブレンドン・スタッブス博士※3のコメント

世界規模の調査「ASICS State of Mind Index」は、運動とメンタルヘルスの間にポジティブなつながりがあることを示しています。また、約30分の運動が心の高揚に必要な最小時間であると考えている人が多いようですが、アシックスの研究では、「約15分9秒」が実際に必要な時間であることをすでに明らかにしています。※4

このような少しの運動でもポジティブな精神的影響を引き起こすことを、より多くの人に知ってもらい、心の充足感を実感していただきたいと思います。

※3 キングス・カレッジ・ロンドン勤務で運動とメンタルヘルス研究の第一人者

※4 「約15分9秒」の運動が、精神にポジティブな影響をもたらす　スポーツがメンタルにおよぼす効果に関する研究成果について（2022年3月31日付プレスリリース）

https://corp.asics.com/jp/press/article/2022-03-31

アシックスは今後、「約15分9秒」の運動を習慣化する「15:09 Uplift Challenge（15分9秒アップリフトチャレンジ）」キャンペーンを実施するなど、多くの人々に心の高揚を体験してしただける取り組みを実施していきます。

○「15:09 Uplift Challenge」キャンペーンについて

6月1日のグローバルランニングデーから1か月間、「15:09 Uplift Challenge」キャンペーンを実施します。アンバサダーの有森裕子さん、野口みずきさんらが参加を呼びかけ、「15:09 Uplift Challenge」をサポートします。

キャンペーンには、15:09の運動（ウォーキング、ランニングなど）で心が高揚する様子を、#LiveUpliftedを使用して、TikTok、Instagram、Facebookに投稿いただくことで参加いただけます。

○株式会社アシックス 常務執行役員 甲田知子のコメント

今回の調査はブランド・スローガン「Sound Mind, Sound Body（サウンドマインドサウンドボディ）」のもと、スポーツを通じて人々の健やかな心身の成長を支えたいという思いから実施したものです。

「ASICS State of Mind Index」は、運動とポジティブなメンタルヘルスとの関連をあらわすだけでなく、少しの運動でも世界の人々の心の高揚を引き起こすことができるということを同時に示しています。「15:09 Uplift Challenge」はまさにそれを行うことを目指しており、すべての人に運動するよう呼びかけ、みなさまの日常生活が心身ともにより健康で充実したものになることを願っています。

○「ASICS State of Mind Index」特設サイト

https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/smsb-state-of-mind-index