

報道関係各位

2023年10月4日  
株式会社クロス・マーケティング

## 朝活に抱くイメージは「起きられて偉い」「充実」「イキイキ」 女性20・30代の「やってみたい」意向が高い

－朝活に関する調査（2023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「朝活に関する調査（2023年）」を実施しました。朝活は健康にもよいといわれていますが、実際に朝活をしている人はどのぐらいいるのでしょうか。朝活で行っていることや行いたいこと、朝活を行っている人のイメージなどについて今回聴取しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20231004morningchores/>

### ■調査結果

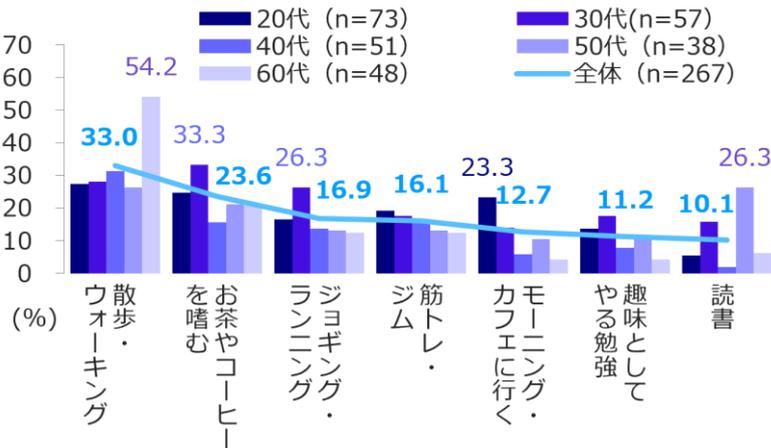
- ✓ **現在、朝活を行っている人は13.3%、過去も含め朝活経験者は24.3%。**  
性年代別でみると、女性20・30代は朝活意向者が4割超えと高い。男性20～40代、女性60代は「現在やっている」人が多く、朝活経験者は男性20代の37.3%が最多となった。〈図1〉
- ✓ **朝活の内容は「散歩・ウォーキング」「お茶・コーヒーを嗜む」「ジョギング・ランニング」がTOP3。**  
60代は「散歩・ウォーキング」、30代は「お茶・コーヒーを嗜む」と「ジョギング・ランニング」、20代は「モーニング・カフェに行く」の経験者が多い。〈図2〉
- ✓ **行いたい朝活は「散歩・ウォーキング」が最も多く、次いで「お茶・コーヒーを嗜む」「カフェ・モーニングに行く」。**  
50～60代の「散歩・ウォーキング」意向者は6割を超える。〈図3〉
- ✓ **朝活を行っている人のイメージを聴取したところ、「朝起きられてえらいと思う」「体力や気力が充実しているなど思う」「イキイキしているなど思う」「ストイックなイメージがある」が上位あがり、ポジティブで憧れを含むイメージを持つ人が多い。〈図4〉**
- ✓ **朝活を行いたい理由として、生活のリズムを整える、運動不足の解消、充実した一日を送るためという声があった。〈図5〉**

〈図1〉朝活の経験と意向（単一回答） ※3.0%以下はラベル省略

	全体 (n=1,100)	経験と意向					経験あり計	意向あり計	経験なし計
		現在やっている	以前やっていたことがあり、またやりたいと思う	以前やっていたことがあるが、またやりたいと思わない	やったことはないが、やってみたいと思う	やったことはなく、やってみたいと思わない			
		13.3	7.5	3.5	20.5	55.3	24.3	28.0	75.7
男性	20代(n=110)	16.4	13.6	7.3	13.6	49.1	37.3	27.3	62.7
	30代(n=110)	19.1	12.7	8.2		58.2	33.6	20.9	66.4
	40代(n=110)	17.3	5.5		20.0	55.5	24.5	25.5	75.5
	50代(n=110)	12.7	3.6		14.5	67.3	18.2	18.2	81.8
	60代(n=110)	10.9	4.5	4.5	15.5	64.5	20.0	20.0	80.0
女性	20代(n=110)	10.0	10.9	8.2	33.6	37.3	29.1	44.5	70.9
	30代(n=110)	9.1	8.2		32.7	49.1	18.2	40.9	81.8
	40代(n=110)	12.7	7.3		22.7	55.5	21.8	30.0	78.2
	50代(n=110)	9.1	3.6	3.6	24.5	59.1	16.4	28.2	83.6
	60代(n=110)	15.5	5.5		19.1	57.3	23.6	24.5	76.4

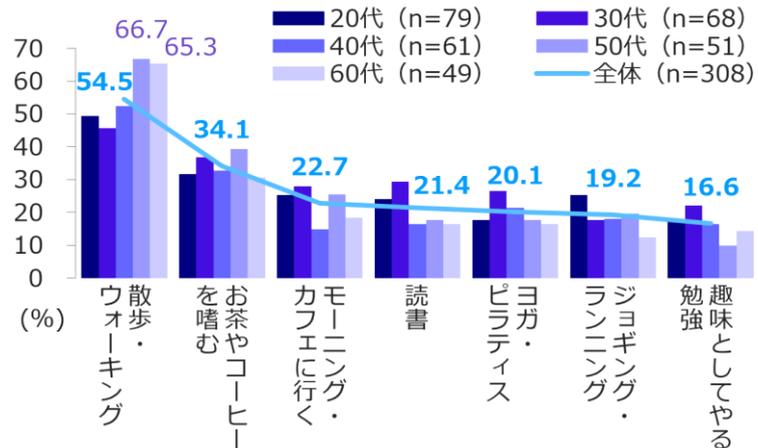
<図2> 朝活で行っている・行っていたことTOP7

(複数回答:朝活の経験がある人ベース)



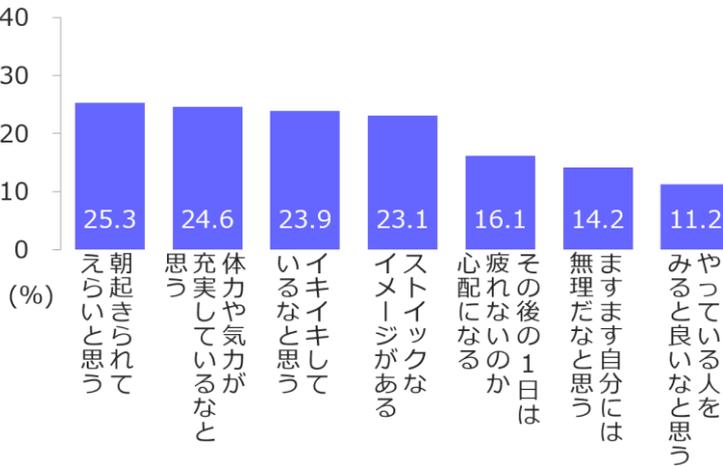
<図3> 朝活で行いたいことTOP7

(複数回答:朝活の意向がある人ベース)



<図4> 朝活を行っている人のイメージ

(複数回答:n=945:朝活を現在やっていない人ベース)



<図5> 朝活をしようと思ったきっかけ (自由回答一部抜粋)

- やりたいこともあるのにダラダラ夜更かししちゃう時に早寝して早起きしたら効率よくやりたいことができると思っ。 (女性20代、現在やっている)
- 帰ってからヨガをする気にならず、朝やってから行く調子よく過ごせるから (女性40代、現在やっている)
- ネットゲームなどは少しやっているが、運動不足を感じ初めたので、最近で無沙汰になっているサイクリングを朝やろうか、あるいはもっと無理なくウォーキングにすべきか思案中。 (男性50代、以前やっていたことがあり、またやりたいと思う)
- 仕事で朝早く起きるようになって朝の時間がすがすがしいので、朝活できたらもっと充実した1日を送れると思う。 (女性40代、やったことはないが、やってみたいと思う)
- コロナ禍で在宅勤務になり、朝に時間ができたため1年ほど朝、活動していました。が、次第に起きる時間が遅くなり最近は何もしていないので少しでも再開したいです (女性50代、以前やっていたことがあり、またやりたいと思う)

■ 調査項目

- 属性設問
- 朝活の経験と意向
- 朝活を行っている人のイメージ
- 朝活としてやっている・行っていたこと
- 朝活としてやってみたいこと
- 朝活をしようと思ったきっかけ

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20231004morningchores/>

■ 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 : 2023年9月29日 (金) ~10月1日 (日)  
 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 : 代表取締役社長兼CEO 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](mailto: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・・・」