

## 「人生の長さは平均 25,915 日」 そのうち、運動に費やす時間はたったの「180 日」であることが判明 「25,915 日」をテーマにしたブランドムービーを公開



【「25,915」ブランドムービー】 <https://fitness.reebok.jp/26K>

グローバルフィットネスライフスタイルブランドのリーボック（所在地：東京都港区六本木一丁目9番10号）は、世界9カ国 9,000 人を対象に、「人の平均的な人生の長さとの関係」を調査したところ、平均的な人生の長さは「25,915 日」であり、そのうち、人が運動に費やす時間は、わずか「180 日（=4,320 時間）」、なんと人生の「0.69%」しか費やしていないことが判明しました。

### 【調査結果】

- 人の平均的な人生の長さは **25,915 日** である（※2013 年の世界人口における平均寿命 71 歳より算出）
- その 25,915 日のうち、わずか **180 日（0.69%）** しか運動に費やしていない
- 25,915 日のうち約 **10,625 日（41%）** をテクノロジー機器の利用に費やしている

これらの調査結果を受け、リーボックは 2016 年 7 月 5 日（火）より、「25,915 日」をテーマにしたブランドムービーを公開します。この動画は、人生において心から走ることが大好きな女性の一生を、高齢期から子供時代にさかのぼり語られるものです。主人公の女性を通し、私たちが与えられた時間、身体を尊重し、笑顔でより充実した人生を、より健康的な日々を過ごしたいという気持ちを掻き立てられる内容です。

また、日本では、フィットネス、トレーニングの分野でプロフェッショナルとして活躍する「Reebok ONE アンバサダー」である現役トレーナー、インストラクターに対し、この調査結果に対するアンケートも行いました。それによると、生涯を通して **1 日 1 時間程度の運動を習慣づけ、180 日（4,320 時間）を 1,079 日（25,896 時間）程度に伸ばす**ことが理想との意見が得られました。

今後、リーボックでは、この「180 日」という数字を引き上げる後押しにつながるような、さまざまなフィットネスやトレーニングの機会を提供していきます。



Be more human.

### 【調査概要】

- サンプル数 : 9,000 人
- 調査対象国 : 米国、英国、カナダ、ドイツ、フランス、メキシコ、ロシア、韓国、スペイン
- 調査方法 : インターネットリサーチ
- 調査時期 : 2016 年 4 月
- 調査内容 : 人の時間の使い方、運動に費やす時間を調査

### 【その他の調査結果】

- 人は、職場や家で人生の 7,709 日（29.75%）を座って過ごしている。最長はロシアの 32.9%。
- 人は、人生の 1,769 日（6.8%）を愛する人と過ごしている。最長はドイツの 10.48%、ほぼ 2,724 日。
- 人は、月平均 7.27 回程度、肉体的に辛いことにチャレンジしている。アメリカがトップで、月平均 9.84 回。
- 最も自分の身体に誇りを持っているのはメキシコ。38.6%が自分の身体、見た目に誇りを持っている。
- 1 日のうち、最も笑うのはメキシコ。1 日 24 回、25,915 日で 621,960 回笑う。
- 最もダンスをするのはロシア。月平均 15 回。
- 最も空想にふけるのは英国。月平均 49 回。
- 最もフィットネスにお金をかけるのはアメリカ。その金額は週 16.05 ドル（1,637 円※1 ドル = 102 円換算）。
- 最も冒険好きなのはアメリカ。何か新しいことにトライする回数は平均月 7 回。
- トレーニングの時に最も極限まで自分を追い込むのはメキシコ。トレーニングの時間の 29.2%。
- 最もよく寝るのはロシア。睡眠時間は一晩 7 時間 5 分

※全 9 カ国中、最も健康を保つための時間を費やし、社会活動に積極的な国はドイツだった。

#### 【ドイツに関する調査結果】

- 最も長い時間、自分の愛する人たちと過ごす（約 2,724 日）
- 最も長い距離を走る（109,880km。約、地球 3 周分）
- テクノロジーを使用する時間が最も少ない（約 8,995 日）

### 【参考情報】

【リーボックが提携するジム一覧】 <https://store.reebok.jp/?g=6>

【リーボックがサポートするイベント情報】 <https://fitness.reebok.jp/event-this-month/>

【10/1（土）開催「Reebok FITNESS BATTLE RACE」】 <https://fitness.reebok.jp/battlerace/>

今秋、初開催となる「Reebok FITNESS BATTLE RACE（リーボック フィットネス バトルレース）」は、クロスフィットに代表されるような「ファンクショナルムーブメント」をベースにした動きや身体能力を高めるタフフィットネス要素を取り入れた、リーボックオリジナルの新しい「オブスタクル（障害物）レース」です。現在、参加エントリーを受付中です。

#### 【読者、一般のお客様からのお問い合わせ先】

リーボック アディダスグループお客様窓口  
TEL:0570-033-033（電話受付 平日 9:30～18:00）<http://reebok.jp>

#### 【報道関係者からのお問い合わせ先】

リーボック広報事務局（株式会社サニーサイドアップ内）  
TEL: 03-6894-3260（電話受付 平日 10:00～18:00）  
FAX: 03-5413-3050 E-mail : reebok@ssu.co.jp  
担当：岩崎、蜂須賀、蛭川、植田

#### 【「25,915」ブランドムービーURL】

<https://fitness.reebok.jp/26K>

#### 【Twitter】

@reebokjp

#### 【Instagram】

@reebokjp