

【ランナー世論調査 2025】

ハーフマラソン人気上昇、週3日以上走るランナーは6割に

一般財団法人アールビーズスポーツ財団は、「ランナー世論調査」をRUNNETにて発表しました。

この調査は2010年より開始。2025年度は6,500人を超える市民ランナーの回答から、トレーニング状況や消費動向、大会参加状況などの実態や変化を明らかにしています。

<調査サマリー>

■ハーフマラソンの人気復活

マラソン初心者向け種目の人気が回復傾向

■大会での記録更新の熱量アップ

大会志向とタイム短縮への意欲が高まっている

■6割が週に3日以上走り、ランニングの習慣化が進む

ランニング頻度が増加し定着化

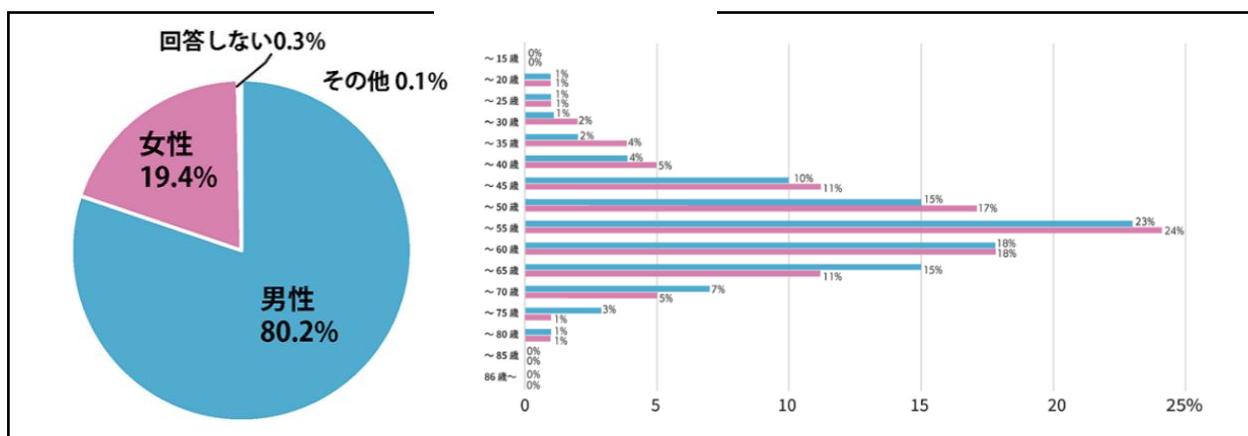
▼市民ランナーの「今」を調査した「ランナー世論調査 2025」の詳細結果はこちら

<https://runnet.jp/project/enquete/2025/>

<調査概要>

- ・調査内容：個人的属性/ランニング実施状況/ランニング以外のスポーツ実施状況・趣味/ランニングにかける金額/ランニンググッズ/ランニングイベント/SDGs/情報・その他
- ・調査対象：全国のランニング実践者（主にRUNNETユーザー）
- ・調査期間：2025年10月14日（火）～11月17日（月）
- ・調査方法：インターネット調査
- ・回収結果：6,535人（男性5,240人／女性1,270人／その他25人）

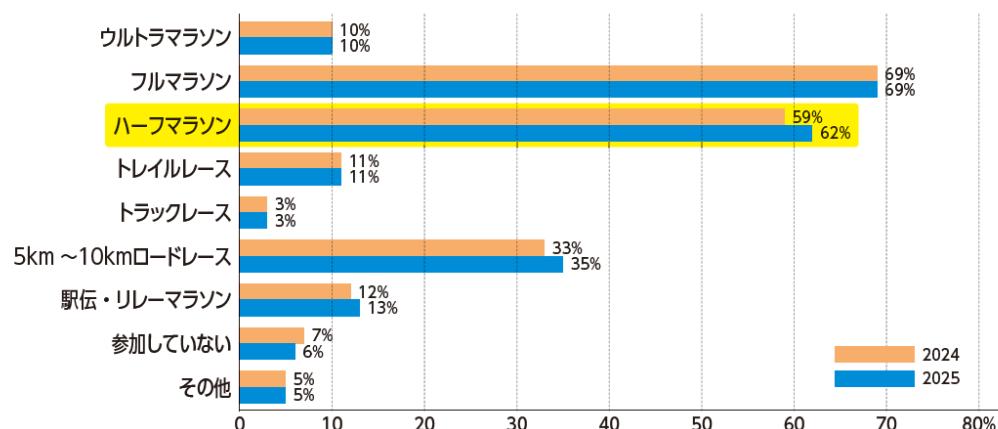
<回答者の属性>



ハーフマラソンの人気復活

参加した種目を問う設問ではフルマラソンが 69%で前年に続いてトップ。ハーフマラソンは 62%で前年より 3 ポイント、一昨年からは 7 ポイント増加しています。RUNNET によると、2025 年のハーフマラソンのエントリー件数は前年と比べて 16%増加。コロナ禍前はフルマラソンと同等以上のランナーが参加していたハーフマラソンですが、コロナ禍で参加者が落ち込んでからはフルマラソンの方が回復が早く、2023 年の調査ではフル 64%、ハーフ 55%でした。ここ 2 年で再び人気が戻りつつあります。また、5~10km ロードレースも 2 ポイントアップし、初心者でも参加しやすい種目への参加者が増えています。

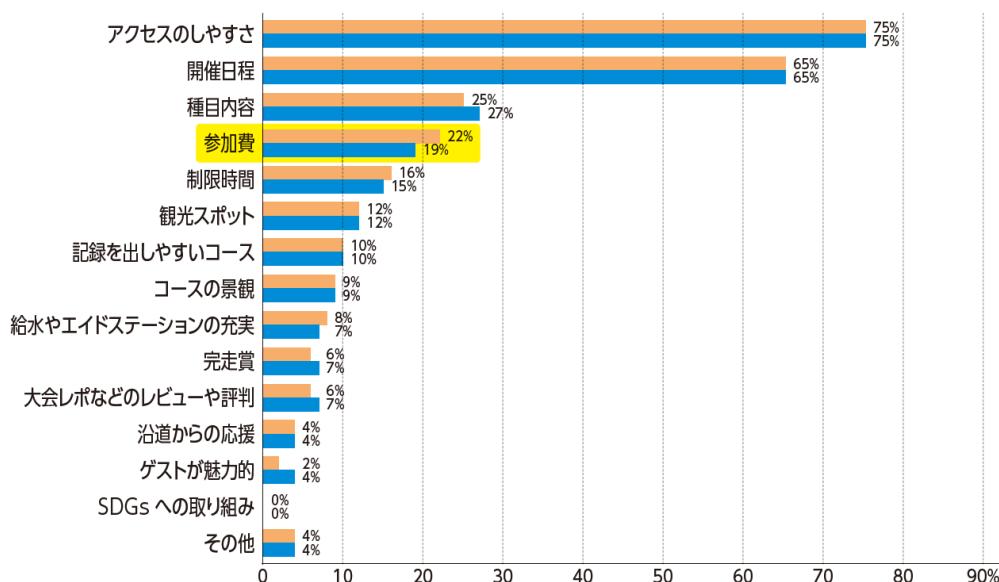
Q. 2025年に参加した種目は？



参加費よりも「参加しやすさ重視」に

大会選びの基準を問う設問では「アクセス」と「開催日程」が前年に続いてツートップ。「参加費」は前年より 3 ポイント、一昨年からは 6 ポイント減少しました。コロナ後は大会参加費の上昇が話題となっていましたが、大会選びにおける参加費の比重は徐々に下がりつつあるといえるかもしれません。

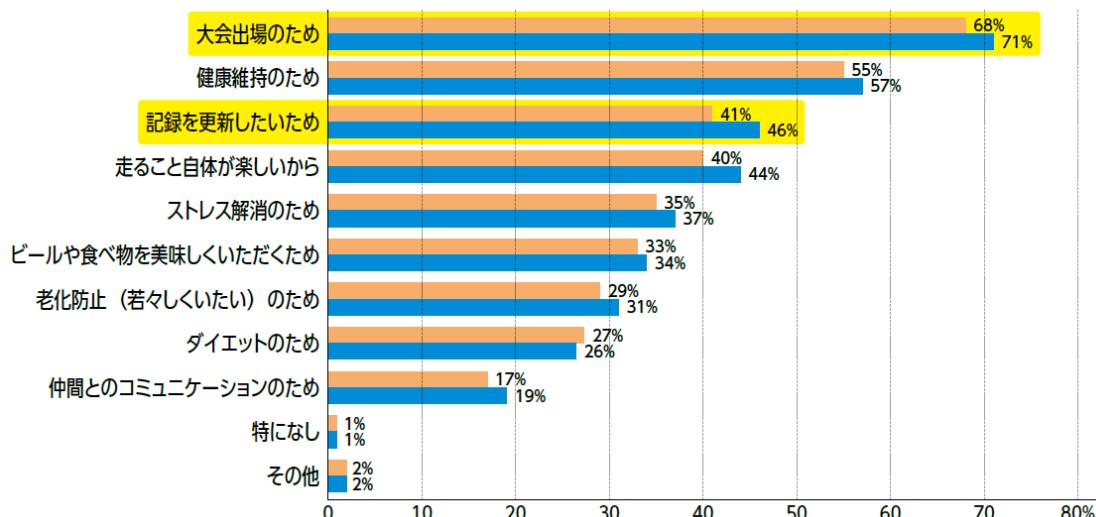
Q. エントリーする大会を決める判断基準は？



大会での記録更新の熱量アップ

ランニングを続けるモチベーションを問う設問では「大会出場のため」が前年より 3 ポイント増加して 71%、「記録を更新したいため」が前年より 5 ポイント増加して 46%となり、両項目ともコロナ前の 2018 年（62%、44%）を上回る結果となっています。特に記録更新への意欲は一昨年から 8 ポイント増加。大会に出場する意欲の高まりとともに、トレーニングの成果を発揮し、自己ベストを更新したいというモチベーションが前年より顕著に表れています。

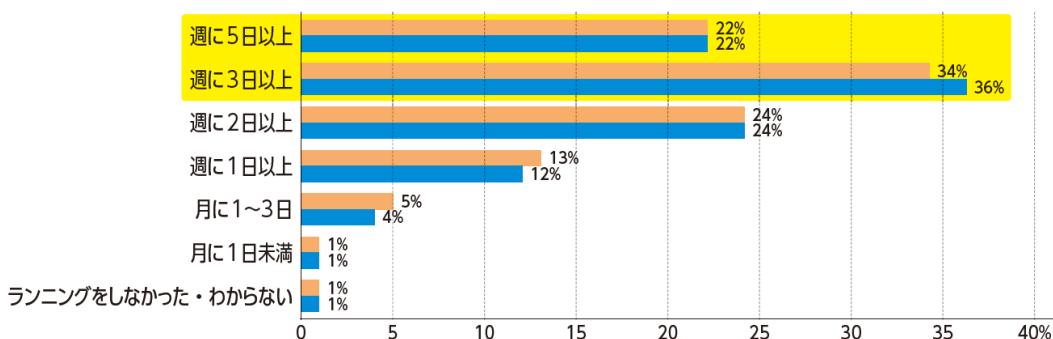
Q. ランニングを続けるモチベーションは？



6 割が週 3 日以上走り、ランニングの習慣化が進む

ランニング頻度では「週に 3 日以上」が前年より 2 ポイント増加して 36%。「週に 5 日以上」も 22%で、58%が週に 3 日以上走っていることになります。2 年前は週に 3 日以上の合計が 54%、週に 1 日以上は 16%でした。2022 年に RUNNET が実施したアンケートの「大会にエントリーしない理由」を問う設問で、最も多く挙げられた回答は「練習不足だから」であり、練習頻度の増加が大会参加への意欲向上につながっていることがうかがえます。実際、RUNNET によると、2025 年の大会エントリ－件数は前年と比べて 6%増加しました。

Q. 直近1年間のランニングを行う頻度は？



◇ランナー世論調査 2025

結果詳細は下記よりご確認ください

<https://runnet.jp/project/enquete/2025/>



■一般財団法人アールビーズスポーツ財団について [財団 HP] <https://www.r-bies.or.jp/>

ランニングやウォーキングをはじめとする市民参加型スポーツの普及・振興を目的とし、2010 年に設立。次世代に向けた新しい付加価値創造を目指し、様々なイベント開催やスポーツに関する調査研究等を手掛けている。

【本件に関するお問い合わせ先】

ランナー世論調査 広報担当

Email : press@runners.co.jp