

短い運動休憩の98%で、気分が良くなりました

「エクササイズスナック・レポート2027」は、私たちにとって初めての調査です。Wakeoutのルーティンが終わると、アプリはひとつだけ質問します。「気分は良くなった？」2026年4月23日から2026年10月27日までに、この質問への回答は112,031件集まりました。その結果を、座りすぎ、エクササイズスナック、気分についての公開研究と並べてご紹介します。

PDFをダウンロード

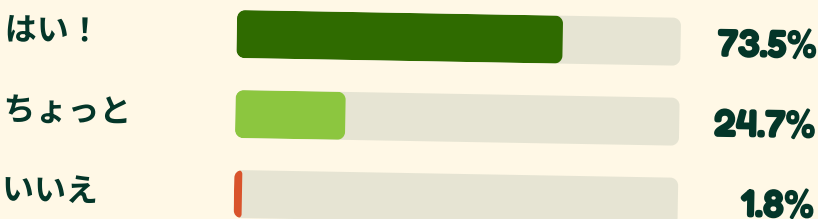
データを手入 (CSV)

主な結果↓

文：Pedro Wunderlich (共同創業者)・公開日 2026年10月28日

通常

“気分は良くなった？”



112,031

件の回答

5,019

人

117

か国

2分3秒

標準的なルーティン

わかった8つのこと

01

98%が、少なくとも少しは気分が良くなった

112,031件の回答のうち、73.5%が「はい」、24.7%が「ちょっと」でした。「いいえ」はわずか1.8%です。熱心なユーザーの回答に結果が引っぱられないよう、一人ひとりを同じ重みで数えても、「はい」60.9%、「ちょっと」34.9%、「いいえ」4.2%でした。

02

2分で十分でした

標準的なルーティンの長さは2分3秒でした。65.9%が3分以内、85.8%が5分以内に終わっています。トレーニングではなく、まさにエクササイズスナックです。

03

どの目標でも、立って行うほうが座って行うより好結果

比較できた7つの目標すべてで、立って行うルーティンは座って行うルーティンより「はい」が多くなりました。元気では83.8%対69.9%、ストレス軽減では70.9%対56.7%です。とはいえ、座ったままの休憩も役に立っていて、「いいえ」と答えた人はほとんどいませんでした。

04

いちばん早く感じられるのは元気

元気を目指に選んだ場合、78.4%が「やった！元気いっぱい！」と答えました。痛みの緩和（「はい」 53.9%）や寝る前のリラックス（「はい」 52.6%）では「ちょっと」が多めでした。楽になる感覚は、元気よりもゆっくり積み上がるようです。

05

続けるほど良くなる

初めてのルーティンのあとに「はい」と答えた人は52.4%でした。300回を超えた人では79.1%です。同じ233人を最初の10回から100回目まで追うと、「はい」は69.8%から74.7%に上がりました。

06

いちばん効くのはデスク

デスク向けに選ばれたルーティンは「はい」が74.6%で、場所別でいちばん高くなりました（リビング67.7%、寝室63.5%）。いちばん長く座っている場所こそ、休憩の効果をいちばん感じられる場所でした。

07

いちばん多いのは朝、効果が小さめなのは夜遅く

いちばん多かった時間帯は10時で、全回答の9.9%を占めました。「はい」の割合は午前7時から午後8時まで72.3%～76.5%で安定し、午後10時には66.6%に下がりました。この時間は、眠りにつくための穏やかなルーティンを選ぶ人が多い時間です。

117か国で、同じ傾向

40人以上のデータがある12か国すべてで、平均的な人の回答は87%以上が「はい」か「ちょっと」でした。アメリカから中国、ドイツ、メキシコ、日本まで同じです。

何を聞いたか

質問はひとつ、答えは3つ

ルーティンが終わると、アプリは「気分は良くなった？」と聞きます。答えは「はい!」「ちょっと」「いいえ」の3つです。始める前に目標を選んでいた場合は、質問にその目標が入ります。たとえば「もっと元気を感じますか?」(ほかに「集中できた」「リラックスした」「ほっとした」など)で、答えは「やった!元気いっぱい!」「ちょっと」「いいえ」です。回答は任意です。

通常

“気分は良くなった?”

はい!

ちょっと

いいえ

目標を選んだあと (21,586件)

“もっと元気を感じますか?”

やった!元気いっぱい!

ちょっと

いいえ

98%が、少なくとも少しは気分が良くなった

ほとんどの人は数回だけ回答し、一部の熱心なメンバーは数百回も回答しています。熱心なメンバーほど休憩に満足していて、だからこそ続けているので、両方の見方を載せました。どちらで数えても、100件中95件以上が「はい」か「ちょっと」でした。

気分は良くなった？ 112,031件の回答

回答の割合。上段：すべての回答。下段：一人ひとりを同じ重みで集計。

■ はい！ ■ ちょっと ■ いいえ

すべての回答

73.5%

24.7%

平均的な人

60.9%

34.9%

出典：Wakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、5,019人による112,031件。 **Wakeout・エクササイズ
スナック・レポート2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

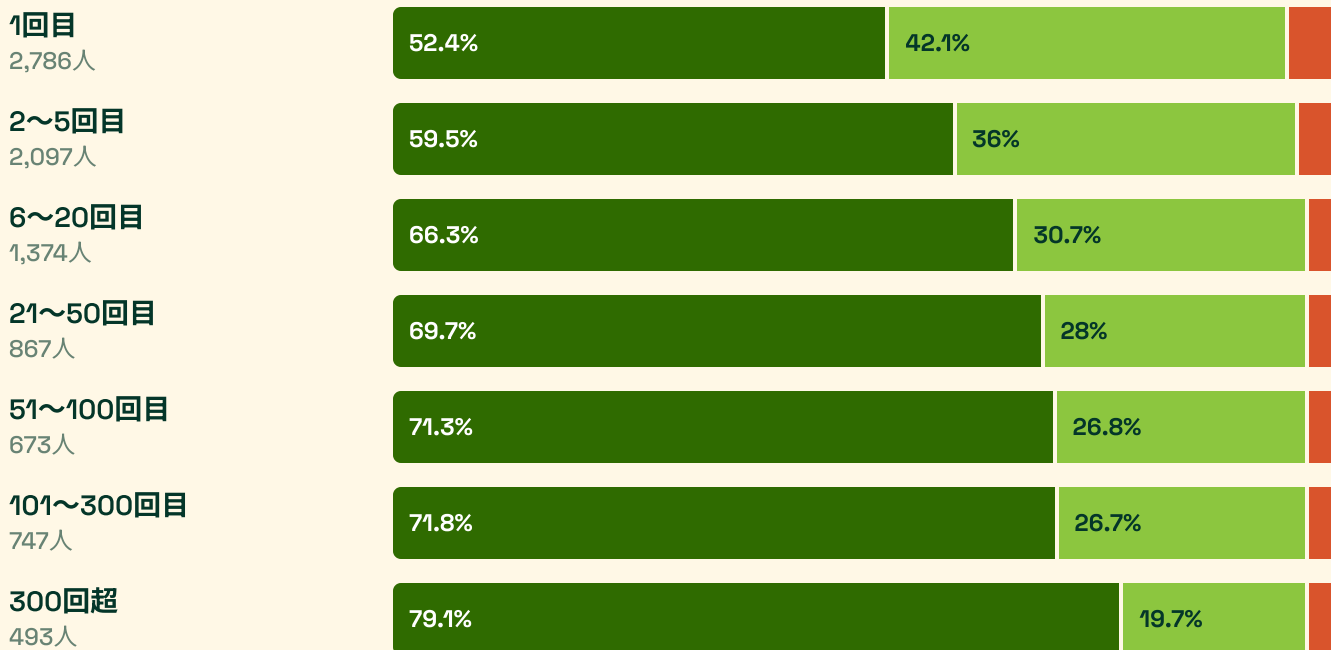
続けるほど良くなる？

ある程度は、そうです。休憩が役に立たなかった人はやめていく傾向があるので、長く続けているメンバーはもともと満足している人の集まりです。それでも、同じ人の中でも効果は見られます。100回以上回答した233人は、最初の10回では69.8%、91～100回目では74.7%が「はい」と答えていました。

ルーティンを重ねた人ほど「はい」が増える

回答の割合。その時点で終えていたルーティンの回数別。

■ はい！ ■ ちょっと ■ いいえ



出典：Wakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、5,019人による112,031件。 **Wakeout・エクササイズスナック・レポート2027**・wakeout.app/exercise-snack-report-2027

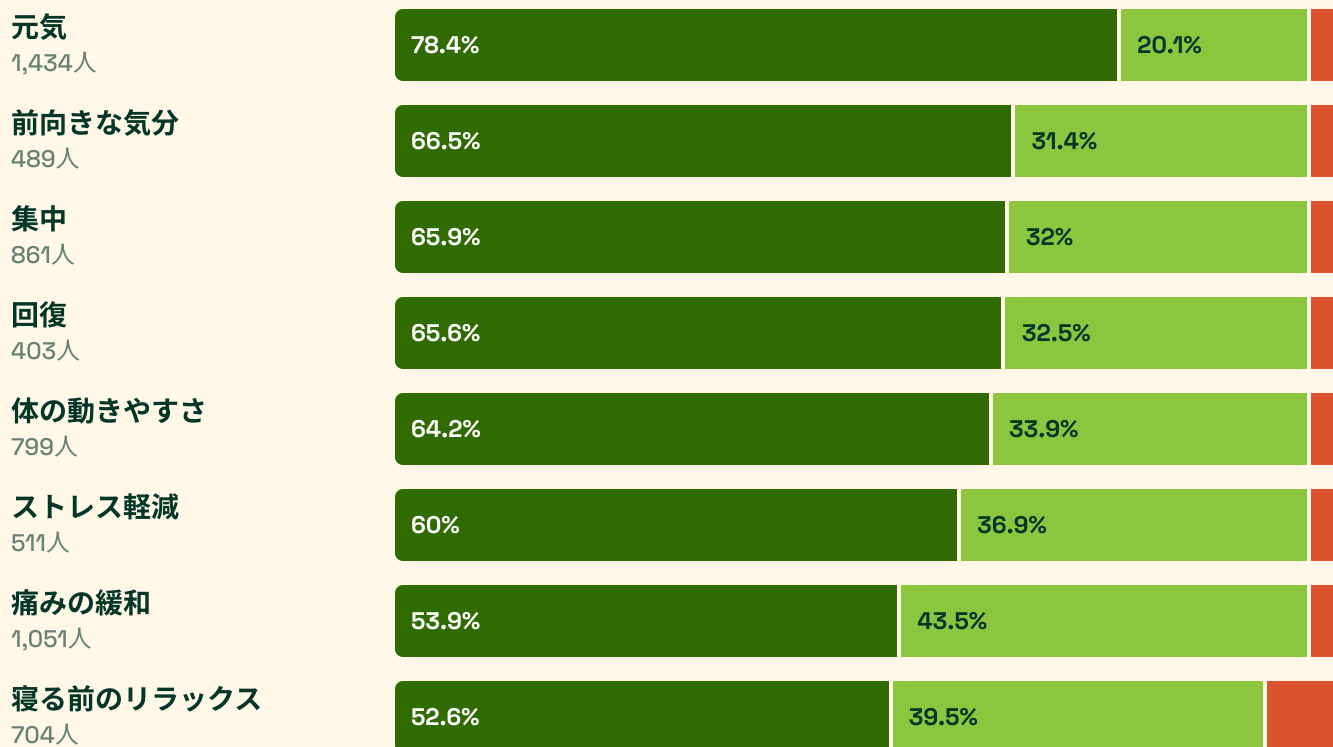
元気はすぐ、楽になるには時間がかかる

先に目標を選んだ場合、質問にはその目標が入ります。「もっと元気を感じますか？」のように、「リラックスした」「ほっとした」などの言葉が入ります。はっきりした「はい」がいちばん多かったのは、元気、前向きな気分、集中でした。「ちょっと」がいちばん多かったのは、痛みの緩和と寝る前のリラックスです。予想どおりの結果と言えます。2分あれば目は覚めますが、こわばった背中や落ち着かない頭は、たいてい1回では足りません。寝る前のリラックスは「いいえ」もいちばん多く（8%）、思いどおりに眠くなるのは難しいようです。

選ばれた目標と、その結果

回答の割合。ルーティン前に選んだ目標別。

■ はい！ ■ ちょっと ■ いいえ



出典：目標を選んだあとのWakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、2,439人による21,586件。

Wakeout・エクササイズスナック・レポート2027・wakeout.app/exercise-snack-report-2027

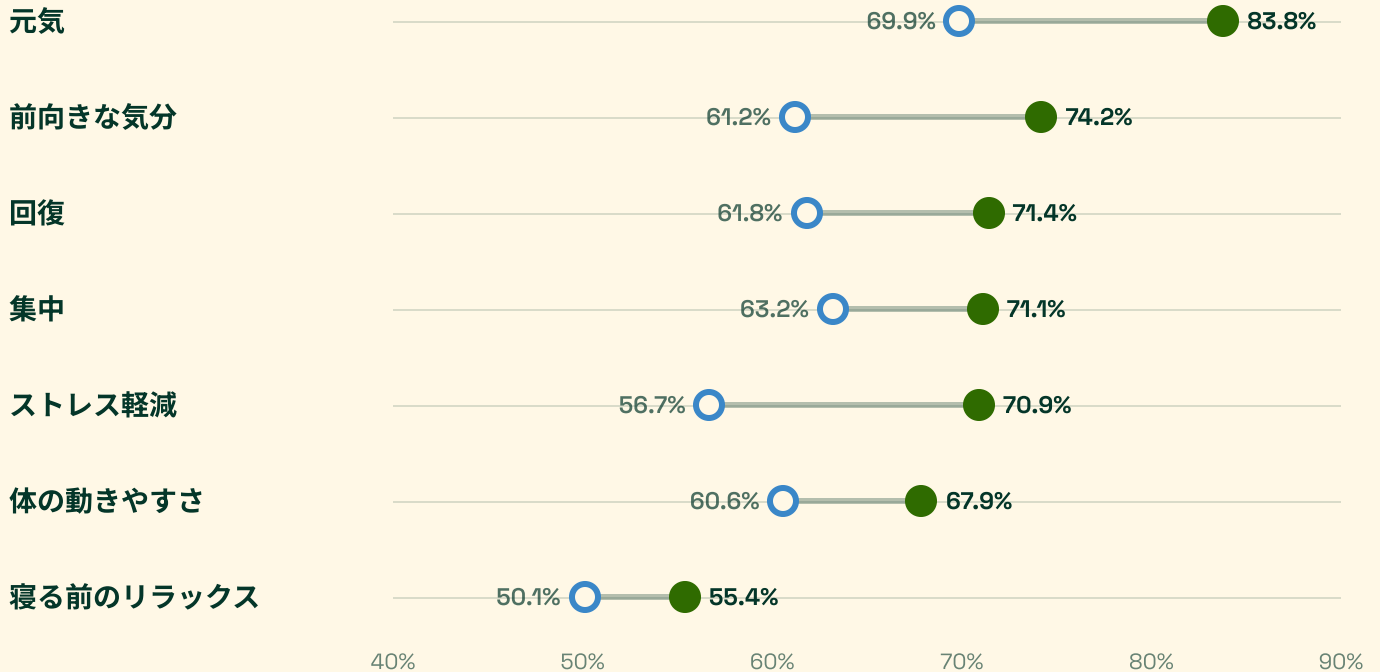
できれば立ってみましょう

目標を選ぶとき、ユーザーはいる場所と、座って行くか立って行くかも選びます。比較できたすべての目標で、立って行うルーティンのほうが「はい」が多くなりました。差がいちばん大きかったのは元気とストレス軽減です。立てない場合でも、座ったままの休憩はちゃんと効きます。座って行うルーティン全体で「いいえ」は2.6%でした。

立って行うルーティンと座って行うルーティン

同じ目標での「はい」の割合。立って行う場合と座って行う場合の比較。

● 立って ○ 座って



出典：目標を選んだあとのWakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、2,439人による21,586件。

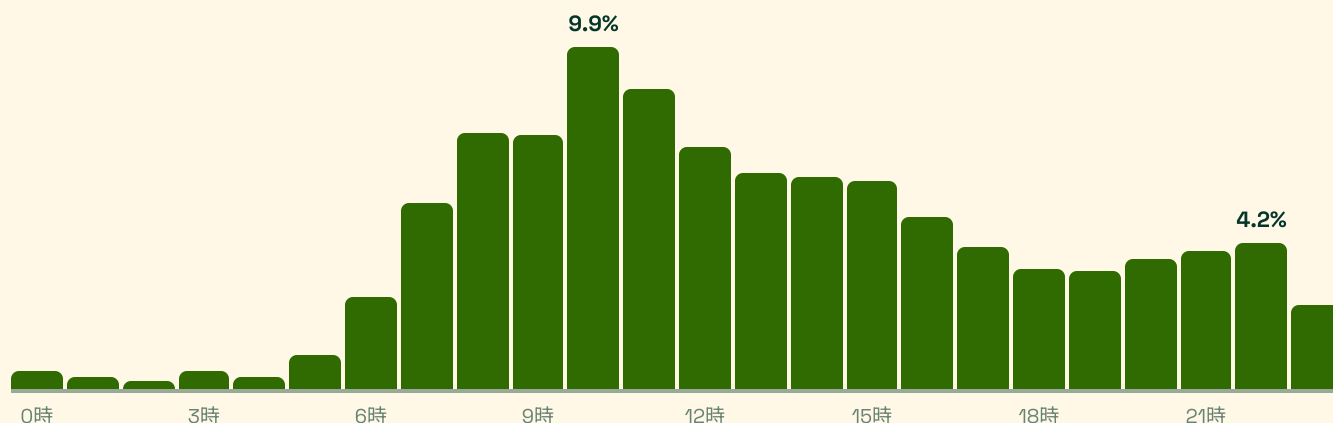
Wakeout・エクササイズスナック・レポート2027・wakeout.app/exercise-snack-report-2027

運動休憩の1日

休憩は午前6時ごろに始まり、10時にピークを迎え、仕事上の午後も高いまま続きます。「はい」の割合は1日を通して安定していて、夜遅くに少し下がります。眠りにつくための穏やかなルーティンを選ぶ人が多い時間です。

運動休憩をとる時間帯

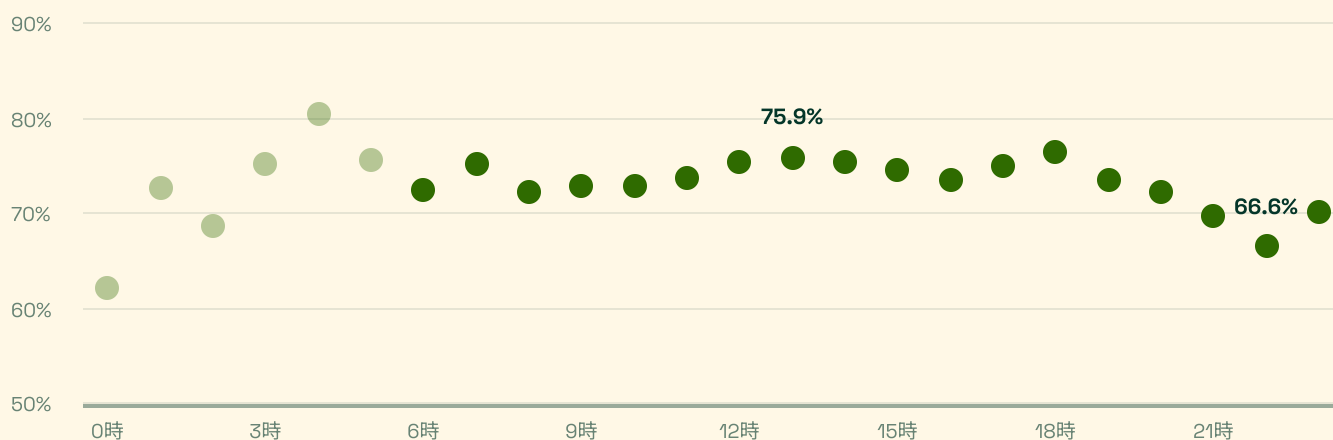
回答全体に占める割合。本人の現地時刻別。



出典：Wakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、5,019人による112,031件。 **Wakeout・エクササイズスナック・レポート2027**・wakeout.app/exercise-snack-report-2027

時間帯別の「はい」の割合

「はい」の割合。現地時刻別。500人未満の時間帯は薄く表示しています。



出典：Wakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、5,019人による112,031件。 **Wakeout・エクササイズスナック・レポート2027**・wakeout.app/exercise-snack-report-2027

デスクがトップ

デスク向けに選ばれたルーティンは「はい」が74.6%で、場所別でいちばん高くなりました（リビング67.7%、寝室63.5%）。いちばん長く座っている場所こそ、休憩の効果をいちばん感じられる場所でした。

休憩をとった場所

回答の割合。ルーティン前に選んだ場所別。

■ はい！ ■ ちょっと ■ いいえ



出典：目標を選んだあとのWakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、2,439人による21,586件。

Wakeout・エクササイズスナック・レポート2027・wakeout.app/exercise-snack-report-2027

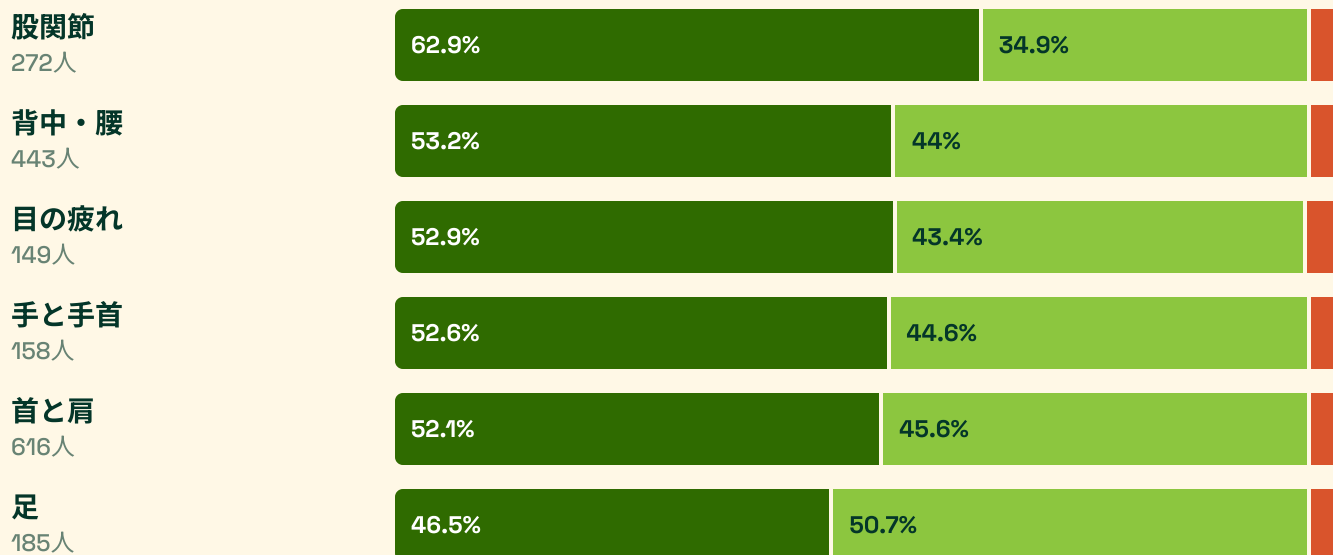
部位ごとに、少しずつ楽に

はっきりした「はい」がいちばん多かったのは股関節のルーティンでした。首、背中、手、足では、「ちょっと」が「はい」とほぼ同じくらい多く見られました。短い休憩でこうした部位は楽になり、くり返すことが大切です。

痛みの緩和、体の部位別

目標が痛みの緩和だったときの回答の割合。部位別。

■ はい！ ■ ちょっと ■ いいえ



出典：目標を選んだあとのWakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、2,439人による21,586件。

Wakeout・エクササイズスナック・レポート2027・wakeout.app/exercise-snack-report-2027

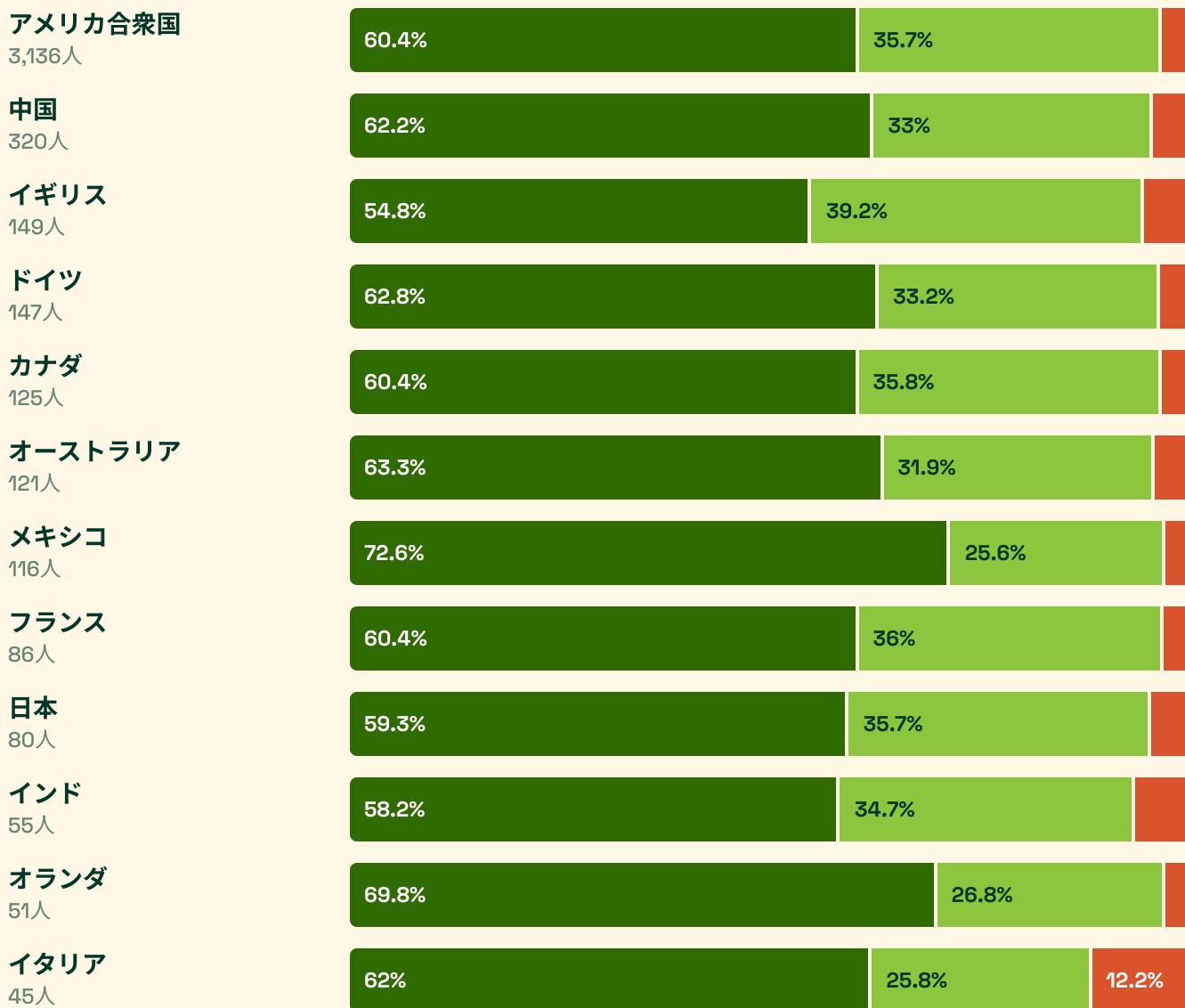
117か国、ひとつのパターン

40人以上のデータがある12か国すべてで、平均的な人の回答は87%以上が「はい」か「ちょっと」でした。アメリカから中国、ドイツ、メキシコ、日本まで同じです。

世界中で、同じ答え

回答の割合。一人ひとりを同じ重みで集計。40人以上のデータがある国。

■ はい！ ■ ちょっと ■ いいえ



出典：Wakeoutアプリの回答（2026年4月23日～2026年10月27日）、5,019人による112,031件。Wakeout・エクササイズ
スナック・レポート2027・wakeout.app/exercise-snack-report-2027

曜日による違いはほとんどありませんでした。「はい」は72.6%（金曜日）から74.9%（土曜日）の範囲でした。

もっと大きな視点で

公開研究からわかっていること

私たちのデータは、全体の一部にすぎません。ここでは、あわせて読みたい公開研究を紹介します。以下の数値はすべて、元の論文または世界保健機関（WHO）の発表で確認したものです。角かっこ内の数字は、ページ末尾の出典を示しています。

18億人

成人の約3人に1人が運動不足

2022年、世界の成人の31%（約18億人）が、WHOの推奨する最低限の運動量（中強度の活動を週150分）に届いていませんでした。2000年の23%から増えています。WHOは、このままでは2030年に35%になると見込んでいます。 [1][2]

6.4時間

座る時間は以前より長くなっている

アメリカの成人が1日に座っている時間は、2007～08年の5.5時間から2015～16年には6.4時間に増えました。また、4人に1人は1日8時間以上座っています。 [3][4]

長さは問わない

短い運動もカウントされる

WHOは2020年のガイドラインで、「10分以上続けた活動でなければ数えない」という以前のルールをなくしました。今はどんなに短い活動でもカウントされ、座っている時間を活動に置きかえることは、軽い活動であっても、健康上の利益をもたらすとされています。 [5]

1〜2分

ごく短い活動と、大きな関連

運動習慣のないイギリスの成人25,241人を対象にした研究では、日常生活の中での1〜2分の激しめの活動（階段、早歩きなど）を1日3回ほど行うことが、あらゆる原因による死亡リスクが38%〜40%低いことと関連していました。これは関連であり、因果関係を証明するものではありません。[6]

30人

実験でも、短い休憩で気分が上向いた

1日の大半を座って過ごす成人30人を対象にした試験では、1日の中で5分のウォーキングを6回に分けて行くと、気分が良くなり、疲労感が減りました。30分のウォーキングを1回行った場合には、そうした効果は見られませんでした。私たちのデータは、同じ問いを日常生活の中で、大きな規模で確かめたものです。[7]

921人

エクササイズスナックの試験は、まだ小規模

2026年のメタ分析は、エクササイズスナックに関する21件の試験をまとめたもので、参加者は合計921人でした。60歳以上を対象にした2026年のレビューでは、8件の研究、317人でした。5,019人の私たちのデータは、短い運動休憩のあとの気分を日常生活の中で記録したもののとして、最大級のひとつです。[8][9]

「座りすぎは新しい喫煙」は本当？

いいえ。長時間座ることのリスクは確かにありますが、喫煙のリスクよりはるかに小さく、研究者は両者を比べられるものではないとしています[11]。良いニュースは、座りすぎはいちばん中断しやすいリスクのひとつだということです。

方法と限界

データ

2026年4月23日から2026年10月27日までに、WakeoutのiOSアプリ（バージョン100.14～100.17.2、iPhoneとiPad）で寄せられた「気分は良くなった？」へのすべての回答です。117か国の5,019人による112,031件の回答です。同じ期間に、ユーザーは977,312個の動きを終え、154,366個をスキップしました。

プライバシー

使ったのは匿名のアプリ分析データだけです。名前、メールアドレス、健康データは使っていません。分析の前に個人IDを元に戻せないコードに置き換え、公開しているのは合計値のみです。表示しているグループはすべて40人以上です。Wakeoutのチームとテスト担当スタッフのアカウント19件は除外しました。

集計の方法

グラフに「一人ひとりを同じ重みで集計」とある場合を除き、割合は回答に占める割合です。「一人ひとりを同じ重みで集計」の場合は、まず一人ひとりの「はい」「ちょっと」「いいえ」の内訳を出し、それを平均しています。時刻は本人の現地時刻です。ルーティンの長さは、3つのサンプル週（5月、7月、9月）の20,924回のルーティンから求め、中央値は2分3秒でした。

この調査からはわからないこと

対照群はありません。休憩をとらなかった場合にどう感じたかはわかりません。対象は自分から体を動かすことを選んだWakeoutのメンバーで、いちばんよく回答するのは、効果を感じている人たちです。質問はひとつだけで、ルーティンの直後に、気分良くなってほしい

と願うアプリの中で答えてもらっています。それでも意味はあると考えています。2分の休憩が日常生活の中でどう感じられるかを記録したものとしては、私たちの知るかぎり最大のものだからです。ただし、臨床試験ではありません。

報道関係者・研究者の方へ

このレポートのご利用について

このページへのリンクを添えていただければ、結果の引用、グラフ化、転載は自由です。取材、データの追加集計、国別の内訳については、hello@wakeout.coまでご連絡ください。

引用例

Wunderlich P. エクササイズスナック・レポート2027：短い運動休憩で気分はどう変わるか、112,031件の回答から。Wakeout; 2026年10月28日。 <https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

ダウンロード

[レポート全文 \(PDF\)](#) ↓

[全グラフのデータ \(CSV\)](#) ↓

グラフ (PNG) : [overall](#)・[habit](#)・[goals](#)・[posture](#)・[hours](#)・[places](#)・[pain](#)・[countries](#)

出典

- [1] Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. The Lancet Global Health. 2024;12(8):e1232-e1243. [doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)

- [2] World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. News release, 26 June 2024. www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity
- [3] Yang L, Cao C, Kantor ED, et al. Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. JAMA. 2019;321(16):1587-1597. doi.org/10.1001/jama.2019.3636
- [4] Ussery EN, Fulton JE, Galuska DA, Katzmarzyk PT, Carlson SA. Joint Prevalence of Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity Among US Adults, 2015-2016. JAMA. 2018;320(19):2036-2038. doi.org/10.1001/jama.2018.17797
- [5] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54(24):1451-1462. doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
- [6] Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nature Medicine. 2022;28(12):2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- [7] Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2016;13:113. doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z
- [8] Meng L, Li Y, Chen J, Zheng H. Effects of exercise snacks on cardiorespiratory fitness, body composition, and blood lipids in adults across different age groups: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Nutrition, Health & Aging. 2026;100940. doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940
- [9] Eidiyan-Kakhki MM, Rajabi H, Amani-Shalamzari S, Motamedi P. The safety, acceptability, and effectiveness of home-based "exercise snacking" for improving physical function of older adults: a systematic review. European Geriatric Medicine. 2026. doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4
- [10] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022. www.who.int/publications/i/item/9789240059153
- [11] Vallance JK, Gardiner PA, Lynch BM, et al. Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking? American Journal of Public Health. 2018;108(11):1478-1482. doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649

レポートについてよくある質問

エクササイズスナックとは？

エクササイズスナックとは、1日の中で行うごく短い運動のことで、たいてい1分から数分ほどです。長いトレーニングの代わりに、あるいはそれに加えて行います。階段をきびきび上る、2分歩く、スクワットを数回する、どれもエクササイズスナックです。このレポートでは、標準的なWakeoutのルーティンの長さは2分3秒でした。

短い運動休憩で、本当に気分は良くなりますか？

私たちのデータでは、短い休憩の98%で、気分が良くなったという回答でした。112,031件の回答のうち、73.5%が「はい」、24.7%が「ちょっと」です。実験研究も同じ方向を示しています。ある試験では、1日の大半を座って過ごす成人が短いウォーキングを1日に分けて行くと、気分が良くなり、疲労感が減りました。私たちの調査には対照群がないため、わかるのは休憩がどう感じられたかであり、休憩しなかったらどうなっていたかではありません。

データはどこから来ていますか？

WakeoutのiOSアプリからです。ルーティンのあと、アプリは「気分は良くなった？」と聞き、3つの答えから選んでもらいます。2026年4月23日から2026年10月27日までのすべての回答、117か国の5,049人による112,031件を分析しました。

個人データは使われましたか？

いいえ。個人IDの代わりに元に戻せないコードを使った匿名の分析データだけを使い、公開しているのは合計値のみで、40人未満のグループは表示していません。名前、メールアドレス、健康記録は使っていません。

記事でこの数値を使ってもいいですか？

はい、このページへのリンクを添えてご利用ください。CSVにはすべてのグラフの元になった数値が入っています。報道関係のお問い合わせはhello@wakeout.coまでどうぞ。

次のレポートはありますか？

はい。数か月ごとに調査を公開する予定です。次回は、新しいメンバーが登録時に答える質問をもとに、人がどれくらい座っているかを上げます。

2分の休憩、試してみませんか

Wakeoutは、このデータを生んだ運動アプリです。1分からできる、短くて遊び心のあるルーティンを、iPhone、iPad、Mac、Apple Watchで。7日間無料です。

Wakeoutを入手

デスクでできるストレッチ

