

ピラティス、ピックルボール、HYROXトレーニングなどスポーツの新潮流 「近くに適した場所がない」の声に、求められるちょうどいい広さの施設 【インスタベース調査 | スポーツ】

株式会社Rebaseが運営するレンタルスペースのマッチングプラットフォーム「instabase（インスタベース）」は、2026年8月、利用者231名を対象に最近の運動・スポーツに関する調査を行いました。

秋風が心地よく、スポーツを楽しみたい意欲が高まる季節です。最近では、これまで日本では馴染みのなかった競技が次々と広がりを見せています。競技人口が前年の約4.5万人から推計33万人へと約7倍に伸びた「ピックルボール」^(※1)、日本上陸から1年で大会参加者が約3,800人から約1万2,000人規模になった「HYROX（ハイロックス）」^(※2)。今では定番となったピラティスやトレイルランニングと並び、これらの話題のスポーツへの注目が加速しています。

一方、実際に人々が直近で足を踏み出した運動を見ると、ランニングやヨガなど一人で始めやすい定番種目が上位を占めている実態も浮かび上がりました。こうした流行や需要の高まりに対し、貸しスタジオやレンタルジムなどを運営する事業者や個人の間では、トレンドをいち早くキャッチし、専用のコートを設えたり、器具を整えて新しいスポーツ・アクティビティに最適な空間を提供する動きも広がっています。



「ジム以上、体育館未満」 ピラティス、ピックルボール、HYROXなどスポーツの新潮流

<調査サマリー>

- 話題のスポーツ（ピラティス、ピックルボール、HYROX等）への関心は46%。
- 話題のスポーツに関心があるのは「運動に意欲がある層」。意欲のない層との差は約4倍。運動を阻む理由に「費用」「時間」に加え「場所（16%）」の壁。
- 広がる「ジム以上、体育館未満」の場所需要。流行をキャッチし、そのスポーツ・アクティビティに適した環境を整えるスペース掲載者も。

調査データの詳細は、[最近の運動・スポーツに関する調査（インスタベース調べ）のページ](#)で公開しています。

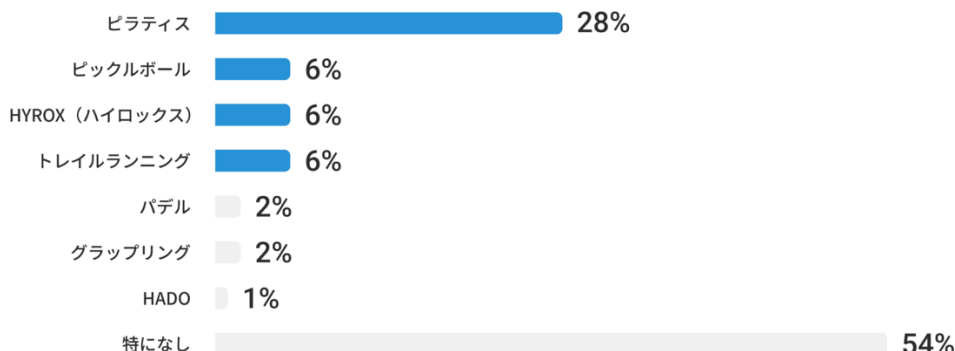
■ トレイルランやピッケルボール、HYROXなどが浮上

ここ数年で名前を見かけるようになった競技をこちらで選び、関心の有無を聞きました。すべての競技を対象としたものではなく、当社が「最近見かける」と感じた種目を独自にピックアップしています。



インスタベースの利用者が

最近気になるスポーツ・フィットネスの割合



※複数回答可

関心が集まった種目のなかでも、ピラティスは28%と頭ひとつ抜けた結果となりました。トレイルランニング、ピッケルボール、HYROXが6%で並び、ピラティスを除く6種目のいずれかに関心を示したのは、全体の18%でした。

あらかじめ用意した選択肢以外にも、自由記述ではエアリアルヨガ、ズンバ、UBOUND、SUP、ボルダリングといった種目が挙がりました。

■ ブームを横目に、運動の定番はランニング

直近2年以内に「新しく始めたまたは再開した」運動について尋ねたところ、最も多かったのは「ランニング」で、一人ですぐに始められる定番種目が上位を占めました。



インスタベースの利用者に聞いてみた

直近2年以内に始めた・再開したスポーツ・運動ランキング

1位 ランニング

2位 ヨガ / 筋トレ

3位 ピラティス

4位 ダンス / ウォーキング / 水泳

※2位と4位が同率でのランクイン

以下に、ゴルフ、ジム通い、ストレッチ、卓球、バドミントンと続きます。

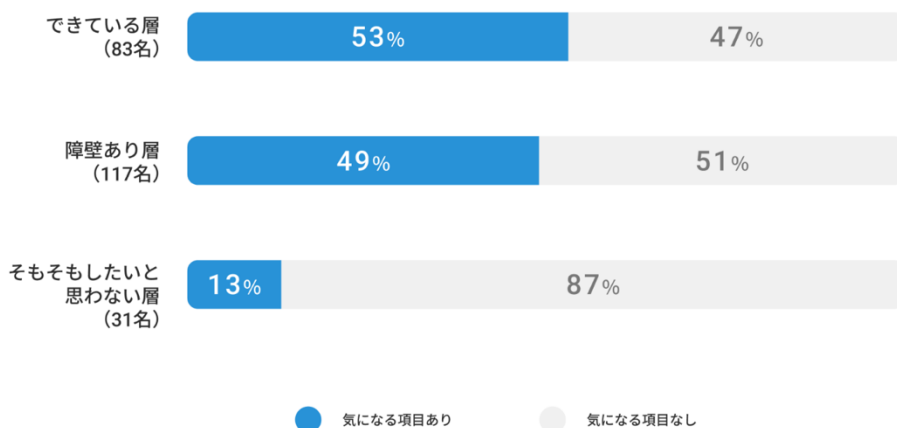
上位にランクインした種目には、「大掛かりな準備がいらず、思い立ってすぐ始められる」という共通点があります。関心を集めた話題のスポーツと、実際に人々が足を踏み出した種目には、差が見られる結果となりました。

■ 関心を分けるのは「できているか」ではなく「したいか」



インスタベースの利用者の

運動への意欲別 話題のスポーツへの関心度



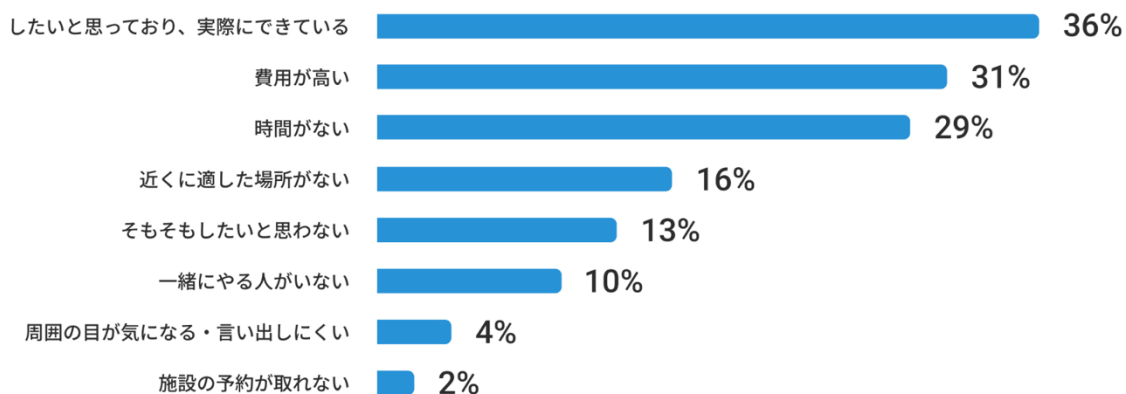
運動への意欲別で話題のスポーツへの関心度について尋ねたところ、「できている層」で53%、「したいが障壁あり層」で50%と、両者はほぼ同水準。対して「そもそもしたいと思わない層」は13%にとどまりました。話題のスポーツへのアンテナは、運動できているかどうかよりも、運動への意欲の有無で分かれています。

■ やりたい気持ちはある！費用と時間、そして「近くに適した場所がない」16%



インスタベースの利用者の

運動・スポーツをすることについて、あてはまるもの



※複数回答可

運動・スポーツをすることについて、あてはまるものを尋ねたところ「したいと思っており、実際にできている」が36%でした。

一方で、気になる種目があっても踏み出せない背景には「費用」や「時間」だけでなく、「近くに適した場所がない」が16%といった環境面での課題も浮かび上がります。

■「ジム以上、体育館未満」流行をキャッチしてブームの受け皿をつくるスペースの掲載者も

今回の調査では、話題のスポーツに対する関心の高さと、実際に動き出すまでのハードルの存在が浮かび上がりました。

「自宅やフィットネスジムでは狭いが、大型体育館を予約するのはハードルが高い」——求められているのは、その中間の広さである「ジム以上、体育館未満」の空間です。

インスタベースでは、こうした流行や利用ニーズをいち早くキャッチし、「ピククルボール対応」「HYROX可」と明記したり、必要なライン引きや設備を整えてスペースを提供する掲載者が増えています。

専用施設がなくても、フレキシブルに使える場所が増えていく。それは、話題のスポーツが「一部の運動層」だけのものにとどまらず、これまで運動から遠ざかっていた非運動層も含めた、より多くの人へ広がっていくきっかけになるはずです。

インスタベースは今後も、社会のトレンドや多様化する利用ニーズに寄り添う掲載者の皆様とともに、誰もが気軽にスポーツやアクティビティを楽しめる空間づくりをサポートしてまいります。

(※1) 出典：[株式会社ピククルボールワン「日本のピククルボール市場調査2026」](#)（株式会社ピククルボールワン調べ）

(※2) 参照：[HYROX YOKOHAMA（2025年8月）参加者数約3,800人](#)、[AirAsia HYROX Chiba（2026年8月）参加者数約1万2,000人](#)

■ 調査概要

調査名：職場や学校での休息と運動に関する調査（インスタベース調べ）

調査方法：インターネット調査

調査期間：2026年8月19日～8月25日

調査対象：インスタベース利用者

有効回答数：231名

出典元：<https://media.instabase.jp/report/survey-sports2026>

※本調査は回答者の自己申告に基づく実態の把握を目的としたもので、特定の利用方法を推奨するものではありません。レンタルスペースで利用できる用途は、各スペースの利用規約によります。

※各数値は小数第1位を四捨五入しています。

■ 本データのご利用について

本リリースの調査結果およびグラフは、記事などに自由にご利用いただけます。ご利用の際は、出典に「インスタベース調べ」と明記のうえ、下記ページのリンクをお願いいたします。

最近の運動・スポーツに関する調査（インスタベース調べ）：

<https://media.instabase.jp/report/survey-sports2026>

<本件に関するメディアお問い合わせ先>

株式会社Rebase 広報/PR 大塚

press@rebase.co.jp / 070-1227-8233

「instabase」について

インスタベースは、日本最大級のレンタルスペースのマッチングプラットフォームです。貸し会議室、セミナー会場、レンタルスタジオ、レンタルキッチン、レンタルサロンなど、30分間からどなたでも簡単に予約できるレンタルスペースを全国で50,000件以上掲載しています。年間サイト訪問者数は、3,200万人を超え、幅広い年代の方々にご利用いただいています。

公式サイト：<https://www.instabase.jp>

法人向けプラン「instabase for Business」：<https://go.instabase.jp/business>

株式会社Rebase 会社概要

Rebaseは「Where It Starts / ことのはじまり」をビジョンとして掲げ、世界中の至るところで様々な「こと」が生まれ、あふれている状態を目指します。そのために、「Get Together / 和をひろげる」をミッションとし、人が集い、出会い、交流することで「和」を広げていきます。

コミュニティイベントサービス「[TOIRO](#)」で集うきっかけを生み出し、レンタルスペースのマッチングプラットフォーム「[instabase](#)」で集まる場を提供しています。

会社名：株式会社Rebase

所在地：東京都渋谷区神宮前5-52-2 青山オーバルビル3F

代 表：代表取締役 佐藤 海

会社設立：2014年4月

事業内容：マッチングプラットフォーム事業

URL：<https://www.rebase.co.jp>

会社説明動画▶は[こちら](#)