

報道関係者各位

2025年9月17日(水)
株式会社GA technologies

AI不動産投資RENOSY、「運動習慣と投資に関する調査」を実施

～運動習慣の有無と投資経験に相関性あり？／

投資家が行き止むスポーツの1位は「筋トレ」、2位は「ランニング」～

株式会社GA technologies[GAテクノロジーズ]（本社:東京都港区、代表取締役 社長執行役員 CEO:樋口 龍、証券コード:3491）が運営するAI不動産投資「RENOSY（リノシー）」は、男女20～60代の男女8,938人に対して、「**運動習慣と投資に関する調査**」を実施しました。また、投資を行っている（以下、投資家）1,236人に対し、行っているスポーツ、投資利益額や総資産額などについて調査しました。

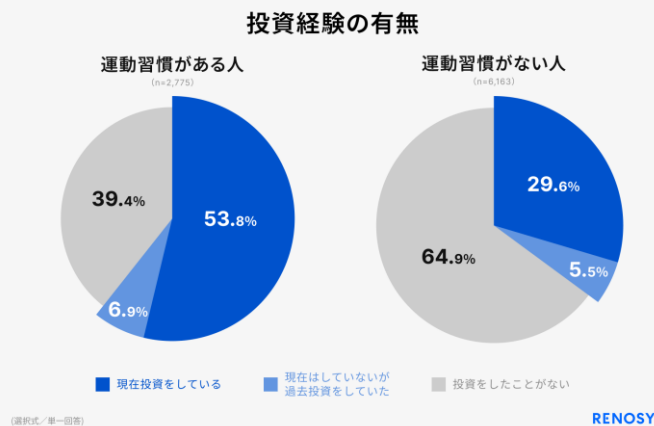
本調査の結果より、ファイナンシャルプランナー・山口京子様から運動習慣と投資に関する共通点や相関性について見解をお伺いしており、その内容についてもお知らせします。

◆ 調査結果のサマリー

1. 運動習慣がある人（※1）の6割以上が投資をしている一方、運動習慣がない人（※2）は約3割にとどまる
2. 投資家が行っているスポーツは、1位が「筋トレ」、2位が「ランニング」
3. 週3回以上運動をしている人の約4割が、これまでに投資で100万円以上の利益を得ている一方、運動習慣がない人は3割程度にとどまる
4. 運動習慣がある人が考える、投資で利益が出ている要因は「継続的に投資をしている」が最多
5. 運動をする頻度が高くなるほど、総資産額が多くなる傾向に

◆ 調査結果詳細

（1）運動習慣がある人の6割以上が投資をしている一方、運動習慣がない人は約3割にとどまる



運動習慣と投資経験の有無について質問したところ、運動習慣がある人（※1）の**6割以上が、投資経験がある**（現在投資をしている：53.8%、過去に投資をしていた：6.9%）と回答しました。一方で、運動習慣のない人（※2）では**投資経験が3割程度**（現在投資をしている：29.6%、過去に投資をしていた：5.5%）にとどまり、運動習慣がある人の方が投資経験があることがわかりました。

（※1）週1,2回以上運動をしていると回答した人

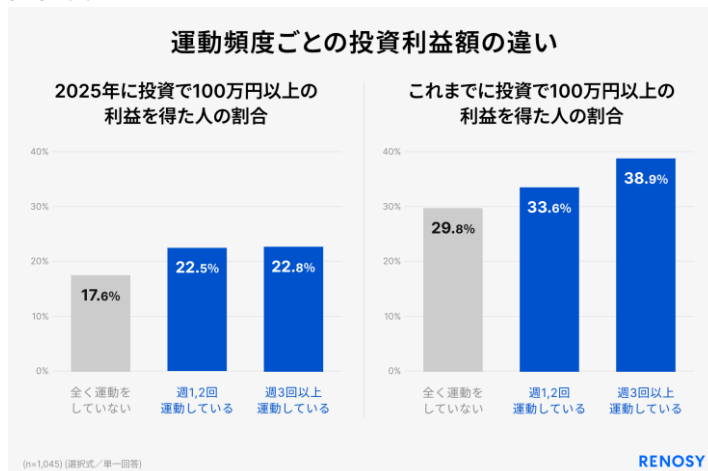
（※2）運動を全くしていないと回答した人

(2) 投資家が行っているスポーツは、1位が「筋トレ」、2位が「ランニング」



頻度にかかわらず運動をしていると回答した投資家に対して「どんなスポーツをしているか」を尋ねたところ、最も多かったのが「筋トレ」（43.0%）で、次に「ランニング」（42.5%）が僅差で続きました。また、3位に「ゴルフ」（15.3%）、4位に「ヨガ」（9.8%）となり、いずれも個人でも行えるスポーツに取り組む人が多いことがわかりました。

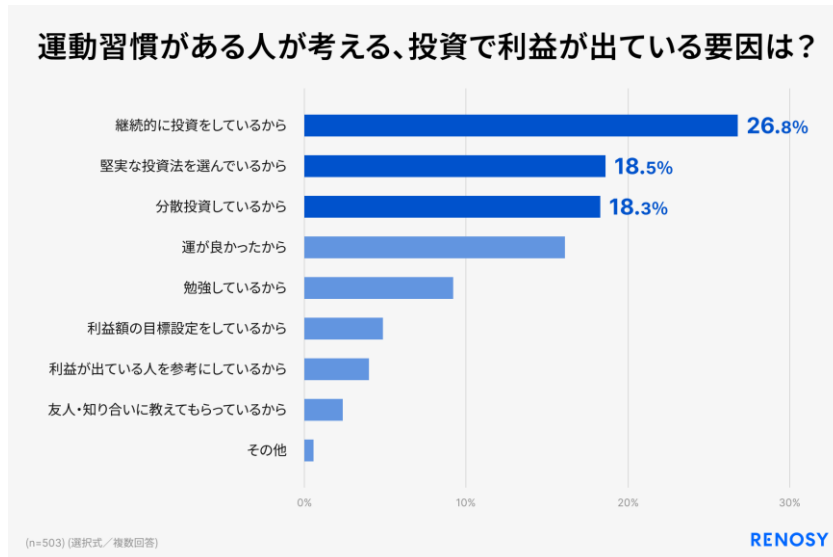
(3) 週3回以上運動をしている人の約4割が、これまでに投資で100万円以上の利益を得ている一方、運動習慣がない人は3割程度にとどまる



投資家を対象に「2025年1月1日～現在までの利益はどれくらいあるのか」と質問しました。さらに運動頻度の違いによって、100万円以上の利益が出た人の割合に違いがあるのか調べました。その結果、運動を行う頻度が高くなればなるほど、100万円以上利益が出た割合が高くなっている（運動の頻度が週3回以上：22.8%、週1,2回程度：22.5%、全くしていない：17.6%）ことがわかりました。

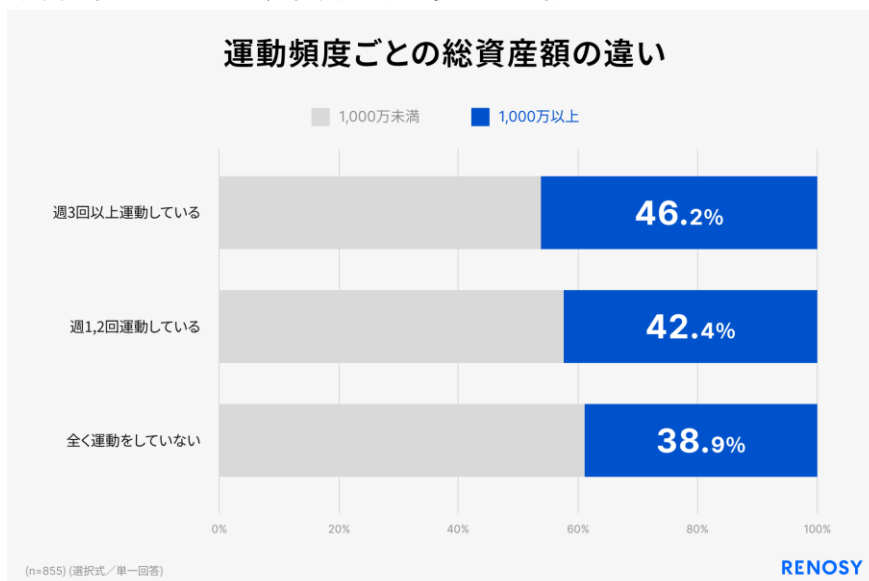
さらに、これまでの総利益も同様に調べたところ、100万円以上の利益を得たと回答した割合は、**運動を週に3回以上行う人は38.9%、運動を全くしていない人は29.8%**にとどまり、約10ポイントの差が開く結果となりました。

(4) 運動習慣がある人が考える、投資で利益が出ている要因は「継続的に投資をしている」が最多



運動習慣があり（※1）、かつこれまでに投資で100万円以上の利益を出している人に対して、利益が出た要因として考えられるものを尋ねたところ、最も多い回答は「**継続して投資をしているから**」（26.8%）でした。このことから、運動の習慣化だけでなく、投資も習慣化される傾向にあることがうかがえます。その他、上位にあがった回答は「**堅実な投資法を選んでいるから**」（18.5%）、「**分散投資をしているから**」（18.3%）でした。

(5) 運動をする頻度が高くなるほど、総資産額が多くなる傾向に



最後に、投資家に対して「現在の総資産額」について質問し、運動の頻度ごとに違いがみられるのか調べました。**1,000万円以上の資産があるという回答は、運動の頻度が高くなればなるほど増える傾向**（運動の頻度が週3回以上：46.2%、週1,2回程度：42.4%、全くしていない：38.9%）がみられました。

◆ ファイナンシャルプランナー 山口京子様コメント

投資も運動も「能動的な行動」と「継続」が重要。資産寿命を延ばす鍵は1日でも早く始めること

投資をはじめとする資産形成においても、運動による健康維持においても、重要なのは「能動的な行動」と「継続」です。どちらも一朝一夕で成し遂げられるものではありません。受け身の姿勢ではなく、自ら積極的に情報を得て行動することが、将来の資産寿命や健康年齢を延ばす鍵となります。

この調査で「投資を現在している人が行っているスポーツ」のなかに、筋トレやランニング、ゴルフがランクインしていましたが、私がこれまでに接してきた経営者も同様のスポーツを継続している方が多くいらっしゃいます。筋トレやランニングを一度やったことがある人は多いと思いますが、継続し習慣化させるのは難しいことだと思います。運動を習慣化している人は、運動を通して「継続することの大変さ」を知り、それを乗り越えたという成功体験を持っています。その成功体験が、資産形成にも活かされ、さらには総資産額の増加にも繋がっていることが考えられます。

しかし投資に対しては、ハードルを感じている人が多いことも事実です。例えば、金融庁によると、2025年3月末時点でNISA口座開設数は2647万口座（※3）となっています。新しい制度が始まり注目を集めたものの、約4人に1人しかNISA口座を所有していないのです。そのなかで、運動を習慣化する成功体験を得られた人は、自ら行動し「継続する」ことへのハードルを越えられているので、投資に対しても一歩踏み出すハードルが下がり、ポジティブに行動できる傾向にあるのだと考えられます。

さらに、周囲の環境も大きな影響を与えます。ランニングに取り組む人が周りにいると「自分もやってみようかな」と思うように、投資も周りで始めている人がいると、行動のきっかけになりやすいと言えます。

このように、投資と運動には共通点が多いことがわかりました。投資は続けた年数によってリターンが大きく変わってくる商品・サービスが多いです。投資も運動も成功の鍵は、一刻も早く行動を起こし、それを習慣化することです。そして、その習慣をいかに長く続けられるかが、将来の豊かさにつながっていくと考えられます。

（※3）金融庁「NISA口座の利用状況調査」（2025年5月8日）<https://www.fsa.go.jp/policy/nisa/20250508.html>

◆ 山口京子様プロフィール



ファイナンシャルプランナーとして、幸せなお金持ちになるアドバイスが人気。ワンストップサービスを目指し、証券外務員、生命保険・損害保険募集人、宅地建物取引士などの資格を取得し、完全顧客主義のアドバイスを提供する。書籍『お金も人生も薔薇色！老後計画』『貯金ゼロから始める「新へそくり生活」のススメ』などの執筆活動のほか、テレビ・ラジオ・WEBメディアでの連載、セミナーでの講演など幅広い分野で活躍。個人向け国債PRプロジェクトin愛知イメージキャラクター（2024年度）も務める。

◆ 調査概要

調査期間：2025年8月15日（金）～8月21日（木）

調査パネル：株式会社GA technologies調べ、株式会社マクロミルのアンケートパネルを利用

対象：20～60代の男女（学生を除く）

回答者数：8,938人（うち、投資を行っていると回答した人は1,236人）

調査方法：インターネット調査

※回答率（％）は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、合計数値は必ずしも100％とはならない場合があります。

※本プレスリリースに記載されている会社名および製品・サービス名は、各社が商標権を有している場合があります。

※本調査をご紹介や引用いただく際は、出所を明示していただきますようお願いいたします。

記載例：RENOSY調べ「運動習慣と投資に関する調査2025」

◆ AI不動産投資「RENOSY（リノシー）」

「RENOSY（リノシー）」はテクノロジーを活用したAI不動産投資サービスです。購入・管理・売却をワンストップで提供することで安心・簡単・最適な不動産による資産形成を実現し、運用効果を最大化します。商品ラインナップをマンション、アパート、戸建てなどに拡充しています。東京商工リサーチが行った調査では、投資用不動産における売上実績（※4）・買取実績（※5）ともに全国No.1を獲得しています。

（※4）株式会社GA technologies「AI不動産投資のRENOSY、投資用マンションおよびアパートの売上実績で全国No.1を獲得」

（2025年3月11日発表）https://www.ga-tech.co.jp/news/dby19it2v_h611/

（※5）株式会社GA technologies「RENOSY、投資用不動産の買取実績で全国No.1を獲得」

（2024年12月25日）<https://www.ga-tech.co.jp/news/1u2thdi9g0vjf62z/>

◆ GAテクノロジーズ概要

社名：株式会社GA technologies

代表者：代表取締役 社長執行役員 CEO 樋口 龍

URL：[https:// www.ga-tech.co.jp/](https://www.ga-tech.co.jp/)

本社：東京都港区六本木3-2-1 住友不動産六本木グランドタワー40F

設立：2013年3月

事業内容：

- ・ AI不動産投資「RENOSY」の開発・運営
- ・ SaaS型のBtoB PropTechプロダクトの開発

主なグループ会社：イタンジ株式会社、株式会社神居秒算、株式会社スピカコンサルティング、RW OpCo, LLCなど計55社