



2021年4月16日  
株式会社ドール

## 日本の運動不足をバナナが救う。 オンラインで歩く、走る！誰でも楽しめる新しい運動習慣 「BANATHON（バナソン）」キャンペーン 4月24日（土）から開始

株式会社ドール（東京都千代田区 代表取締役社長 渡辺 陽介、以下ドール）は、ランニング&ウォーキングの新しい運動習慣として、オンラインアプリを通じてバナナ型のコースを歩いたり、走ったりしながら参加者同士の体験を共有することができる「BANATHON（以下、「バナソン」）」キャンペーンを4月24日（土）から開始します。

スポーツ時の栄養補給に最適なバナナを通じて、すべての人の美と健康を応援し続けてきたドールは、思うように運動を楽しむことができていない昨今の事情を踏まえ、バナナとともに始める新しい運動習慣「バナソン」キャンペーンの実施を決定しました。

「バナソン」キャンペーンはスマートフォンと生実況運動アプリ「ライブラン」があれば誰でもどこからでもご参加いただけます。指定された大会開催日時になると、全国のバナソン体験者が好きな場所で一斉にランニング&ウォーキングを開始し、仲間と走っている感覚で、思い思いの楽しみ方が可能です。



### ■「バナソン」キャンペーン実施背景

#### 1. コロナ禍でのスポーツ実態全国調査(2021年3月ドール調査)

ドールは、全国の20～79歳の男女を対象に、「コロナ禍でのスポーツ実態調査」を実施しました。

##### <主な調査結果>

- ① コロナ禍で65%が「体力低下」を痛感！9割が「運動量UP」を望んでいるものの、実践できているのは約半数
- ② ランナー&ウォーカーでも、半数がコロナ以降「楽しめていない」「仲間と一緒に楽しみたい」と不満あり！
- ③ 2人に1人がオンラインアプリでの“仲間との共走”が「モチベーションUPにつながる」と回答 ソロスポーツでも高い“共走欲求”

コロナ禍で体力低下を感じた人の9割が運動量や運動頻度を増やしたいと望んでいますが、現在何らかのスポーツをしている人は50.8%と半数しかいません。そんな日本の運動不足の解消のために、オンラインアプリを活用して気軽に楽しく運動習慣を続けられる「バナソン」キャンペーンを実施します。

#### 2. 2021年は、国際連合が定めた「国際果物野菜年」

●国際果物野菜年とは：果物と野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で、免疫システムの強化や肥満・高血圧リスクの低下などに役立ち、食生活を豊かにする効果もあるということから、消費の促進や健康で豊かな食生活、食品ロス削減、持続可能な生産と消費、小規模農家の支援などを啓発していく年として設定したものです。国際果物野菜年である2021年、「バナソン」で気軽に運動を楽しみ、運動後にバナナで栄養補給をして、健康で豊かな食生活を送っていただきたいと考えています。

## 「バナソン」実施概要

### 「バナソン」への参加方法

「バナソン」キャンペーンへの参加方法は下記の3通りがあり、ご参加いただいた方には、抽選でそれぞれ賞品が当選します。

・キャンペーン実施期間：2021年4月24日(土)10:00～2021年6月20日(日)23:59

#### A：コースを投稿

##### ＜ご参加の流れ＞

- ①自分の好きな場所から自分の走行・歩行ルートがバナナ型になるようにマップにて事前にルートを決める。
- ②自分の走行ルートが分かるランニングアプリ(指定なし)を用いて実際に走った画像を投稿。  
または、マップ上でコースをバナナ型になぞり、形にしたものを投稿。
- ③ドル公式 Twitter アカウントをフォローし作成したバナナ型ルートとハッシュタグ「#バナソン」をツイッターにて投稿。



##### ＜賞品＞

ご投稿頂いたバナナ型コースをプリントしたトロフィー：1名様  
オーディオサングラス「Bose Frames Tempo」 &  
「Dole オリジナル サングラスケース」セット：10名様



#### B：大会に参加

##### ＜ご参加の流れ＞

- ①「ライブラン」アプリをダウンロードし、会員登録(無料)後、参加したい大会を予約し参加。
- ②イベント当日、「ライブラン」を起動しリアルタイムでの参加またはイベント終了後1週間以内においてアーカイブで参加。
- ③各大会において2km以上走行した方の中から抽選を実施。

##### ＜賞品＞

・ランニングスマートウォッチ「GARMIN ForeAthlete 45S white」：10名様  
・バナソン公式オリジナル T シャツ：60名様



##### ＜大会開催日時：全19回(予定)＞

・第1回 4/25(日)9:00～ ・第2回 4/28(水)19:00～ ・第3回 5/2(日)9:00～ ・第4回 5/3(月)9:00～ ・第5回 5/4(火)9:00～  
・第6回 5/5(水)19:00～ ・第7回 5/9(日)9:00～ ・第8回 5/12(水)19:00～ ・第9回 5/16(日)9:00～ ・第10回 5/19(水)19:00～  
・第11回 5/23(日)9:00～ ・第12回 5/26(水)19:00～ ・第13回 5/30(日)9:00～ ・第14回 6/2(水)19:00～ ・第15回 6/6(日)9:00～  
・第16回 6/9(水)19:00～ ・第17回 6/13(日)9:00～ ・第18回 6/16(水)19:00～ ・第19回 6/20(日)9:00～

＜ゲスト＞ 第7回：原 晋さん(青山学院大学陸上競技部監督) 第19回：有森 裕子さん(マラソン女子元日本代表)

#### C：食べて参加

##### ＜ご参加の流れ＞

- ①期間中に対象商品を250円(税込)以上購入
- ②購入したレシートを撮影
- ③WEB(キャンペーン専用サイト：応募フォーム)より必要事項を入力し、レシート画像アップロードして応募。  
または、店頭かWEB上からDLできるはがきレシートを張り付けての応募。

##### ＜賞品＞

・ラドンナ Toffy 真空ボトルブレンダー-K-BD2」：300名

詳細は下記サイトよりご確認ください。

<https://www.dole.co.jp/special/banathon/2021>

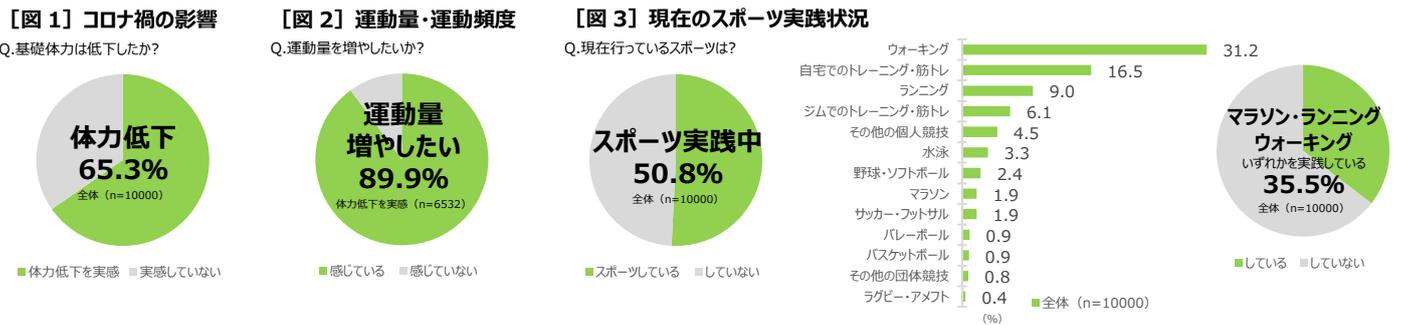


# 「コロナ禍でのスポーツ実態全国調査」(2021年3月ドール調査)

## ① コロナ禍で 65%が「体力低下」を痛感！ 9 割が「運動量 UP」を望んでいるものの、実践できているのは約半数

20代～70代の男女1万人を対象にスポーツの実態調査を行いました。体力におけるコロナ禍の影響について聞くと、65.3%が「体力の低下を実感」し [図1]、そのうちの9割が「運動量や運動頻度を増やしたい」(89.9%)と答えています [図2]。

そのうえ、現在のスポーツ実施状況を聞くと、何らかのスポーツを行っているのは全体の2人に1人(50.8%)に留まりました。実施競技としては「ウォーキング」(31.2%)、「自宅でのトレーニング・筋トレ」(16.5%)、「ランニング」(9.0%)など、密にならずに一人で行えるスポーツを行う人が多く、マラソン・ランニング・ウォーキングのいずれかを実践しているのは、全体の3人に1人(35.5%)でした [図3]。



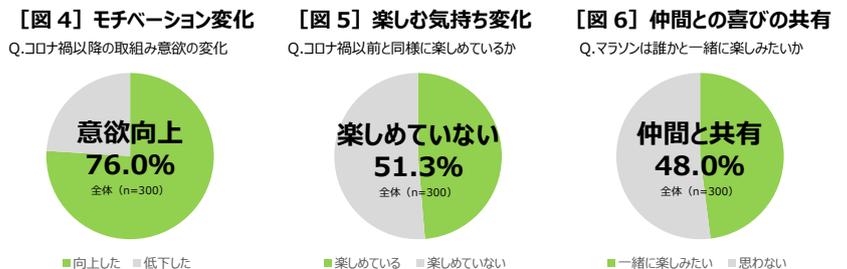
## ② マラソンやランニング、ウォーキングを週1回以上実践するランナー＆ウォーカー300人のスポーツ意識

### 一人で走るとはいえ“共走欲求”は高い 半数がコロナ以降「楽しめていない」「仲間と一緒に楽しみたい」とソロランに不満も

コロナ禍でも比較的实践率の高いマラソン・ランニング・ウォーキングのいずれか、コロナ禍以前から現在まで週1回以上行っている男女300人を対象に、コロナ禍によるスポーツ意識の変化について聞いてみました。

まず、コロナ禍以降のマラソン・ランニング・ウォーキングに対する取り組み意欲について聞くと、4人に3人が「モチベーションが向上した」(76.0%)と答えています [図4]。コロナ禍でスポーツする環境が制限されているからこそ、一人でできるこれらのスポーツをより積極的に取り組みたいと考えているようです。

一方で、コロナ禍以前と同様に楽しめているかと聞くと、51.3%が「楽しめていない」と答え [図5]、誰かと一緒に楽しむ喜びを味わいたいと思うかと聞くと、48.0%が「一緒に味わいたい」と答えています [図6]。一人でできるスポーツとはいえ、“仲間と一緒に共走したい！”と望む本音がうかがえます。

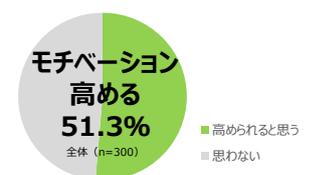


## ③ オンラインアプリを使った仲間との共走が、マラソン・ランニング・ウォーキングのモチベーションアップにつながる可能性

コロナ禍の収束が見えない現在、仲間と共走できるようになるまでは、しばらくは我慢が続きます。そんな状況の中、オンライン上で仲間や走ることを楽しむ人たちと一緒に走る喜びを共有できるスポーツアプリが、ランナー＆ウォーカーにとって新たな楽しみ方のひとつとなるかもしれません。このようなスポーツアプリがあれば、マラソン・ランニング・ウォーキングに取り組みたい気持ちを高められると思うかと聞くと、51.3%が「高められると思う」と答えています [図7]。

マラソン・ランニング・ウォーキングなど一人でできるスポーツでも、オンラインで仲間と共走することで、走る喜びが共有でき、走るモチベーションアップにつながる、と期待されています。

**【図7】 オンラインアプリへの期待**  
Q.オンラインマラソンアプリはマラソンなどの取り組み意欲を高めると思うか



#### 調査概要

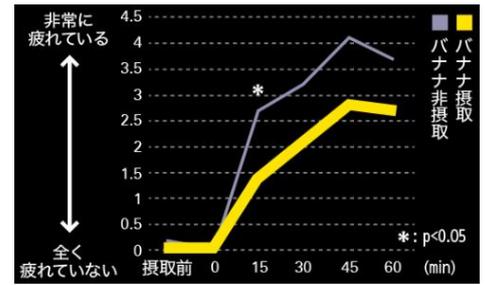
●実施時期：2021/3/23(火)～3/29(月) ●調査方法：インターネット調査 ●図1～図3の調査対象：全国の20代～70代男女10,000人(人口構成比に合わせて割合回収) ●図4～図7の調査対象：コロナ禍以前からランニング・ウォーキングを週1回以上実施していた20代～70代男女300人(男女均等に150人ずつ) ※集計データの構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

(ご参考資料)

## バナナの効果

### 1) 疲労度が軽減

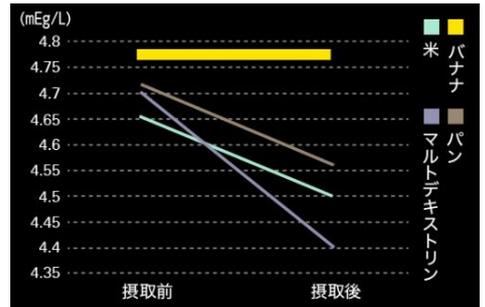
長年食品を研究してきた愛知学院大学の<sup>大澤俊彦</sup>特任教授によると、バナナの摂取により主観的疲労度が低下すること。バナナは運動中のエネルギー源に適しているだけでなく、食べて運動してもらった人は、主観的疲労度が食べなかった人に比べて低かったという実験結果が出ています。



バナナ摂取3時間後からバイクマシンによる運動負荷試験を最大酸素摂取量の60%の強度で60分間実施。15分ごとアンケート形式で主観的疲労度を調査。下肢の疲労度が低いという回答だった。

### 2) 筋肉の伸縮に欠かせないカリウムの減少を抑制

バナナには100g当たり360mgものカリウムが含まれていて、果物ではトップクラスの数値と言えます。「カリウムは発汗によって失われやすいミネラルですが、バナナを食べることで補われたり、運動による減少が抑えられた可能性があり、それが疲労度を低く抑えた可能性があります。



出典：「増田隆昌、他、バナナ摂取による運動パフォーマンス向上効果と疲労軽減効果に関する解析、日本農芸化学会大会公演要旨集(2019年)、pp.108」

### 3) Doleのバナナは血圧高めの方の血圧を下げる機能

#### があるGABA(γ-アミノ酪酸)を含んだ機能性表示食品

GABA(γ-アミノ酪酸)とは、野菜や果物に広く含まれているアミノ酸の一種で、興奮を抑える神経伝達物質です。

DoleのバナナにはGABAが含まれ、GABAを12.3mg/日摂取すると、血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されています。Doleのバナナを可食部120g(1~3本)食べると、機能が報告されている1日当たりの機能性関与成分の量の50%を摂取できます。1日可食部120g(1~3本)を目安に生でお召上がりいただき、おいしく健康な毎日をお過ごしください。

※バナナの種類によっては、機能性表示のないバナナもございます。

### 4) ランナー&ウォーカーからも支持されているバナナ

今回の調査でも、ランナー&ウォーカー300人のうち、8割が「バナナ」はマラソン・ランニング・ウォーキングと「相性が良い」(77.3%)と答え、9割がバナナは運動前・運動中・運動後の栄養補助として「効果がある」(91.3%)と答えています。

コロナ禍でスポーツを楽しむ人にとって、バナナは強い味方として支持されています。

出典：自社調べ ●実施時期：2021/3/23(火)~3/29(月) ●調査方法：インターネット調査 ●調査対象：コロナ禍以前からランニング・ウォーキングを週1以上実施していた20代~70代男女300人(男女均等に150人ずつ)

Q.バナナはマラソンと相性が良い



■相性が良いと思う ■思わない

Q.バナナは運動時の栄養補助に効果がある



■効果があると思う ■思わない

## 生実況運動アプリ「ライブラン」について



「ライブラン」は、ライブラン株式会社(東京都港区 代表取締役：高田 智之)が運営する個性豊かなトレーナーによる生実況を聴きながら、違う場所にいる人々がリアルタイムでランニング、ヨガ、筋トレなどを通じてつながることができるアプリです。

▼「ライブラン」公式サイト URL は以下よりご確認ください。

<https://www.liverunapp.com/>