

## ＼はじめたいこと見つけよう！／2026年 アコムはじめたいことRANKING

～日本中が2026年に“はじめたいこと”を大調査～

2026年はじめたいこと第1位は『筋力トレーニング(筋トレ)』！

YouTube等のトレーニング動画や24時間通えるジムの増加を追い風に、初の1位に！

初実施となる「令和のチャレンジ精神調査」では、  
Z世代が“チャレンジ超前向き世代”であることが明らかに！

アコム株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:木下政孝)は、日本全国のみなさん(10代~60代、2,000名)を対象に「はじめたいこと」を調査した「＼はじめたいこと見つけよう！／2026年アコムはじめたいことRANKING」を発表しました。本調査は、当社が取り組む「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」の一環として、「はじめたいこと」を見つけるヒントにしていただくため実施しているもので、2026年で5回目を迎えます。

今年のランキングでは、初の第1位に「筋力トレーニング(筋トレ)」が輝き、以下、第2位「資産運用」、第3位「ラベルレス商品」となりました。年代別では、10代で「推し活」が2位に入るなど、好きなアイドルや作品を応援する文化が生活に根付いている様子が顕著に表れたほか、40~60代で「ミニマリスト・断捨離」が上位となるなど、年代別の傾向も見えてきました。



また、5年目を迎える今年は「一億総はじめられる社会」をスローガンに掲げ、すべての人がはじめたいことをはじめやすい環境をつくることに貢献できるよう、世代別の“はじめたいことへのチャレンジの状況”や“はじめられない理由”、“はじめるための小さな一歩”などについて調査した「令和のチャレンジ精神調査」を新たに行いました。

その結果、Z世代(10~20代)は、その他の世代(30代~)と比較し、はじめたいことが多く、行動に移していく、挫折経験も多い“チャレンジ超前向き世代”であることが明らかになりました。

## ①2026年 アコムはじめたいことRANKING 主な調査トピックス・傾向&lt;年代別&gt;

- ・10代:美意識と自己表現欲が強く、未来への投資と“推し活文化”が共存する世代。
- ・20代:健康・美容の「整える挑戦」と、資産形成や節約への意識が並立する実利志向の世代。
- ・30代:将来への備えと日常の負担軽減を両立し、生活基盤を整える挑戦を選ぶ世代。
- ・40代:健康維持と家計・環境配慮を同時に重視し、暮らし全体を賢く整える世代。
- ・50代:環境配慮と健康維持を軸に、無理なく続けられる実生活密着型の挑戦が中心の世代。
- ・60代:心地よい暮らしを重視し、身軽で豊かな生活を目指す挑戦が中心の世代。

## ②「令和のチャレンジ精神調査」 主な調査トピックス・傾向

- ・10代の9割、20代の8割ははじめたいことがあり、さらにその半数以上が実際に行動に移している。
- ・新しいことに挑戦する際に重視すること、特に10~20代の令和世代は「つながり・共感・目的」を求める傾向。
- ・およそ3人に2人が「挑戦の途中で挫折した経験がある」と回答。10代が最も高く、77.5%が挫折経験あり。
- ・挑戦を行動に移すまでのハードル、「お金」と「時間」が各年代とも共通して高い結果に。
- ・挑戦において「最初に踏み出した一歩」、1位は「インターネット検索や本で情報収集をした」。

# 2026年 アコムはじめたいことRANKING 総合ランキング結果 サマリー

アコムは2021年11月より、「誰もがやりたいことに挑戦できる社会を応援する」ために「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」を始動、その活動のなかで日本全国のみなさんの「はじめたいこと」を毎年調査し、“はじめたいことRANKING”として発表しています。この調査は「はじめたいこと」を見つけるヒントにしていただくためのもので、全国の10代～60代の2,000名に対して「2026年にはじめたいこと」を調査。

総合ランキングは、第1位「筋力トレーニング(筋トレ)」、第2位「資産運用」、第3位「ラベルレス商品」となりました。

※「ビジネス・稼ぎ方部門」「ライフスタイル部門」「趣味部門」「美容・ヘルスケア部門」「SDGs部門」「スポーツ部門」「防災部門」の計7部門で調査

※「ポイ活」「副業・複業」「ウォーキング・ランニング」の3項目は2025年調査より殿堂入りとし、ランキング対象外に。

**★健康意識の高まりから、「筋力トレーニング(筋トレ)」が初の第1位。**

**「ストレッチ」、「睡眠改善」など「健康維持」が上位に。「資産運用」などの未来への投資も。**

2026年のランキングは、「筋力トレーニング(筋トレ)」が初の1位となりました。健康維持だけでなく、見た目の変化、自信、仕事の集中力向上などメリットが多い「筋力トレーニング(筋トレ)」は、YouTube等のトレーニング動画や、24時間いつでも気軽に通えるジムが増えたことで、誰もが筋トレを始めやすい環境になっていることが追い風となっているようです。「ストレッチ(総合4位)」、「睡眠改善(総合5位)」など「健康維持」に関する項目が上位に来ているのが特徴的なランキングとなりました。

また、投資信託や株式などによる「資産運用」が第2位に。少額から始められるNISAや、老後資金づくりに役立つiDeCoといった税制優遇制度が広く浸透したこと、将来を見据えて早期から資産形成に取り組む人が増えているようです。その他、昨年1位だった「ラベルレス商品」が今年も第3位となり、高い環境意識が根付いていることがわかる結果となりました。

10代では世代別で唯一「推し活」が上位(2位)にランクイン。

昨年に引き続き、「脱毛」が上位(10代1位、20代2位)に。

**10代は、“自分磨き”と、推し活に代表される“自己表現”の両方に強い関心。**



10代は、美容を中心とした“自分磨き”と、推し活に代表される“自己表現”の両方に強い関心を示す世代です。今年は「脱毛」が1位となり、「ホワイトニング」も上位にランクインするなど、外見を整える行動が上位に入りました。また「推し活」が2位に入るなど、好きなアイドルや作品を応援する文化が生活に根付いている点も特徴的です。一方、「語学系資格」や「運転免許」など、将来につながるスキル習得にも意欲を見せており、美容・趣味・未来投資がバランスよく並ぶのが10代ならではの傾向です。

**20代は、健康・美容の「整える挑戦」と、資産形成や節約への意識が並立。**



20代は、心身を“整える”ことへの関心が非常に高く、「筋力トレーニング」や「睡眠改善」「姿勢改善」など、日常的に取り組める健康習慣が上位に入りました。また「脱毛」「ホワイトニング」「肌治療」など美容領域への投資も活発で、外見のメンテナンスとパフォーマンス向上の両方を重視する傾向が見られます。一方で「資産運用」や「ふるさと納税」など、お金の知識や節約につながる行動もランクイン。将来への不安が強い時代背景から、自己投資・美容・健康・節約が複合的に並ぶ“現実的で堅実な挑戦”が特徴です。

30代・40代では「資産運用」がトップに。40代以上で「ミニマリスト生活・断捨離」が上位に並び、60代では「規格外食品購入」が世代別で初の1位に。

### 30代は、将来への備えと日常の負担軽減を両立する“基盤づくり志向”。



30代は、将来への備えと日常の負担軽減を同時に求める“基盤づくり志向”が強い世代です。1位の「資産運用」をはじめ、「筋力トレーニング」「姿勢改善・整体」「ストレッチ」など、心身のメンテナンスを日常的に続けたい意識が高く表れています。また「ラベルレス商品」「規格外食品購入」など、環境配慮と節約が両立できる賢い消費も上位に入り、生活全体の最適化に前向きです。さらに「脱毛」や「ホワイトニング」など美容系の関心も衰えず、仕事・家庭・健康のバランスを取りながら、自分の土台を整える挑戦が30代の特徴と言えます。

### 40代は、健康・家計・環境といった生活全体を“賢く整える”世代。



40代は、健康・家計・環境といった生活全体を“賢く整える”意識が最も強い世代です。1位「資産運用」をはじめ、「ストレッチ」「睡眠改善」「姿勢改善・整体」など、年齢とともに高まる体調管理ニーズがランキング上位を占めました。また、「ラベルレス商品」「規格外食品購入」など、環境に配慮しつつ無理なく節約できる行動が評価されているのも特徴です。さらに「週休3日制度」や「ミニマリスト生活」など、働き方や暮らしの負担を減らし、余裕を生み出す選択肢が目立つ結果に。日々の生活を無理なくアップデートしたい40代らしい、堅実で現実的な挑戦が並びました。

### 50代は、環境配慮と健康維持を軸に、“生活密着型の挑戦”が際立つ。



50代は、環境への配慮と健康維持を日々の暮らしに取り入れる“生活密着型の挑戦”が際立ちました。「ラベルレス商品」や「規格外食品購入」が上位を占め、環境負荷を減らしながら家計にも優しい“サステナブルな選択”が定着していることが伺えます。また、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「姿勢改善・整体」「睡眠改善」など、身体のコンディションを整える習慣への関心も高く、健康意識の高さが特徴的です。さらに「懸賞」や「料理」など、日常生活をより楽しく、効率よくする行動もランクイン。身近で続けやすい取り組みを賢く選ぶのが50代らしさとして表れています。

### 60代は、環境配慮・健康・楽しみをバランスよく取り入れた、豊かなセカンドライフ志向。



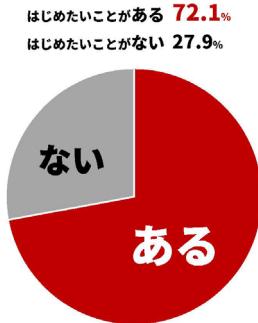
60代は、環境に優しい選択と心地よい暮らしを重視する傾向が強く、「規格外商品購入」「ラベルレス商品」などサステナブル消費が上位に入りました。また「ミニマリスト生活」や「リペア消費」など、身の回りを見直し“必要なものだけに整える”価値観も特徴的です。一方で、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「睡眠改善」など健康維持の行動も多く、無理なく続けられる習慣づくりに前向きです。さらに「海外旅行」など余暇を楽しむ項目も支持されており、環境配慮・健康・楽しみをバランスよく取り入れた、豊かなセカンドライフを目指す傾向が見られます。

# 「令和のチャレンジ精神調査」調査結果 サマリー

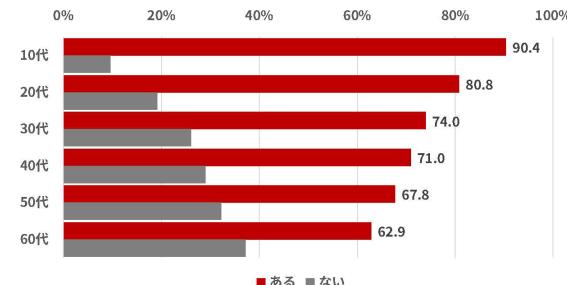
★多くの人が“新しい挑戦”に前向きでありながら、まだ行動に移せていない現実も。

10~20代は、はじめたいことも多く、実際に行動に移している傾向が高い結果に。

全体では7割以上が「はじめたいことがある」と回答。10~20代ではその傾向がさらに強く、10代9割、20代でも8割が「はじめたいことがある」と回答するなど、“今すぐではないが挑戦したい”という潜在意欲が他世代より高く表れています。一方、実際に着手できている人は3割に満たず、多くが「調べ始めた段階」や「必要な準備が整っていない」状態にとどまっています。やりたい気持ちは強いのに、一歩を踏み出せない—そんな現代らしい“挑戦ギャップ”が見えてきました。そんななかでも10~20代は「はじめたいことがある」人のうち半数以上が実際に行動に移しており、“チャレンジ超前向き世代”であることが明らかになりました。



はじめたいことの有無 年代別



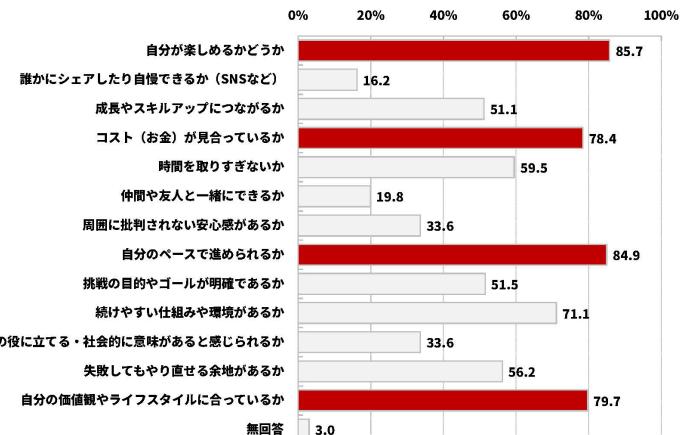
★新しいことに挑戦する際に重視すること、トップは「自分が楽しめるか」。

10代・20代は他世代と比べて、挑戦に「つながり・共感・目的」を求める傾向が顕著。

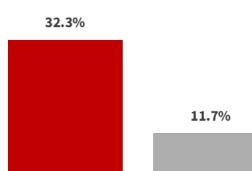
新しい挑戦を選ぶ際、最も重視されているのは「自分が楽しめるか」という、挑戦そのものの心地よさで、85.7%に上りました。続いて「自分のペースで進められるか」(84.9%)、「自分の価値観やライフスタイルに合っているか」(79.7%)など、無理なく続けられる環境づくりを重視する傾向が強く見られます。また「成長やスキルアップにつながるか」、「失敗してもやり直せる余地があるか」といった未来の自分への投資も重視されています。

10~20代は、他世代と比べて、挑戦に「つながり・共感・目的」を求める傾向が強い世代といえます。挑戦内容がSNSでシェアできるか(+20.6pt)、仲間と一緒に取り組めるか(+17.2pt)、批判されずに安心して試せる環境があるか(+16.8pt)といった、“心理的安全性”と“共感/承認が得られるかどうか”が一歩を踏み出す後押しになるようです。加えて”挑戦の意味”についても考えるようで、取り組む目的やゴールが明確であること(+12.3pt)やその挑戦が誰かの役に立つか・社会的意義を持つか(+14.4pt)を大切にするなど、単なる自己満足で終わらずに、何故やるのか、”意義や意味のある挑戦”であることを求める姿勢が表れています。

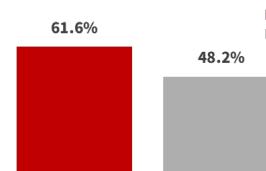
新しい挑戦をするときに重視すること(重視する計)



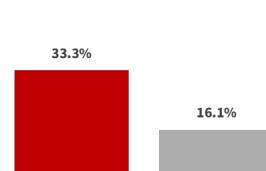
誰かにシェアしたり自慢できるか (SNSなど)



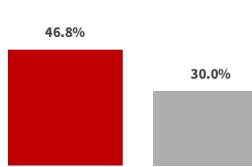
成長やスキルアップにつながるか



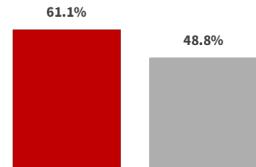
仲間や友人と一緒にできるか



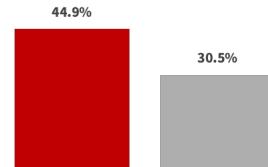
周囲に批判されない安心感があるか



挑戦の目的やゴールが明確であるか



誰かの役に立てる・社会的に意味があると感じられるか

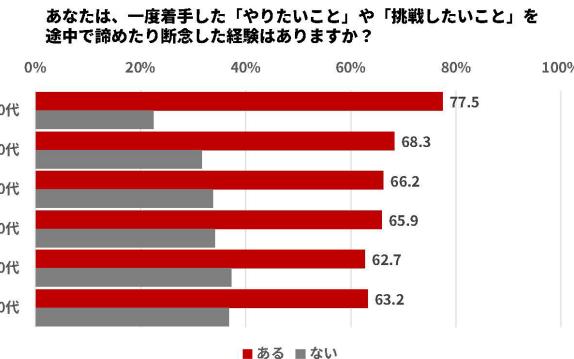
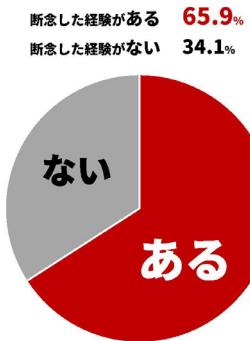


# 「令和のチャレンジ精神調査」調査結果 サマリー

★「挑戦の途中で挫折した経験がある」人は65.9%。

10代が最も高く、77.5%が挫折経験あり。

「挑戦を途中で諦めた経験」がある人は全体の約3分の2にのぼり、特に10代・20代は高い割合で途中離脱を経験しています。理由として最も多いのは“時間やお金が足りない”という現実的な制約。続いて“知識不足”“環境が整っていない”“失敗への不安”“どこから始めていいか分からない”といった心理的ハードルも大きく影響していました。若い世代ほど環境の変化や迷いが挑戦を止めやすく、忙しさや金銭面の負担が積み重なることでモチベーションが途切れやすい実態が浮き彫りになりました。

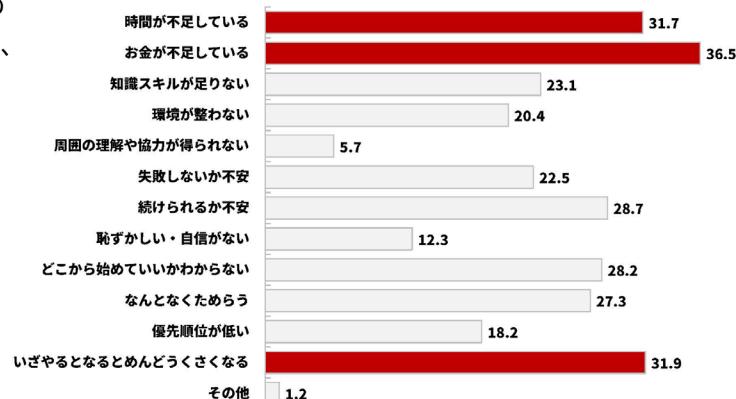


★挑戦したい気持ちはあっても、“最初の一歩”でつまずいている現状が明らかに。

全年代共通で「お金」と「時間」がハードルに。10~20代は「不安」や「自信のなさ」も高い傾向。

最も多い理由は「資金の不足」や「時間がない」といった現実的な制約。一方で、「いざやるとなるとめんどくさい」、「続けられるか」、「失敗しないか」など、メンタル面の迷いやプレッシャーも幅広い世代で強く見られました。特に10代では「どこから始めればいいかわからない」という戸惑いが、20代は「周囲からの理解不足」への不安が他世代に比べ高め。理由は年代・性別で異なりつつも、多くの人が“はじめたいけれどはじめられない”壁に直面している姿がうかがえます。

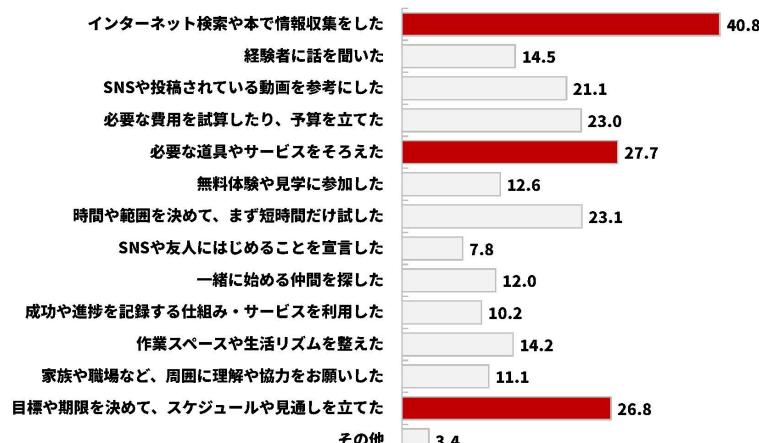
「やりたいこと」や「挑戦したいこと」があるにもかかわらず行動に移せていない場合



★新しい挑戦の第一歩。「インターネット検索や本での情報収集」がトップに。

新しい挑戦の第一歩として、最も多かったのは「インターネット検索や本での情報収集」という行動でした。まずは知ることから始める“調べて備える派”が多数派であることがわかります。一方、「必要な道具やサービスをそろえた」、「必要な費用を試算した」など、準備を整えて環境を作る意識も強く見られました。また、「SNSや投稿されている動画を参考にした」「無料体験や見学に参加した」など、実際の雰囲気を確かめながら進めるお試し行動も特徴的。挑戦の始まりは、ちょっとした検索や道具の購入から生まれています。

あなたが挑戦する際、実際に最初に踏み出した一步はどれですか。



## 調査概要

- ・調査名：①＼はじめたいこと見つけよう！／2026年 アコムはじめたいことRANKING  
②令和のチャレンジ精神調査
- ・調査対象：10代～60代
- ・対象エリア：全国
- ・調査委託先：電通マクロミルインサイト
- ・有効回答数：2,000名
- ・調査主体：アコム株式会社

### 【オフィシャル素材ダウンロードURL】

オフィシャル素材：<https://kyodo-pr.box.com/v/acom2026ranking>  
PASS:acom2026

※画像素材(ランキング・グラフ)を上記よりダウンロードいただけます。

※報道目的以外でのご使用は不可となります。

【本件に関する報道関係者のお問い合わせ先】

「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」PR事務局(共同ピーアール株式会社内) 担当：長尾・辻・阿部  
【TEL】03-6260-4855 【FAX】03-6260-6652 【E-mail】acom-pr@kyodo-pr.co.jp

## <参考>「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」概要



2026.1.8 THU - 2.28 SAT

2026年

あなたの「はじめたい」をはじめよう。

2021年より、「誰もがやりたいことに挑戦できる社会を応援する」ために始動した本プロジェクト。2026年も、アコムは日本中の“はじめたいこと”を全力でサポートしてまいります。

### ①「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」公募企画2026 募集開始！

プロジェクトの一環として、“はじめたいこと”に挑戦したい人の一般公募を実施。選ばれた挑戦者の“はじめたいこと”を応援するため、アコムがその道のプロフェッショナルである「はじめてコーチ」を派遣し、コーチと二人三脚で“はじめたいこと”を全力でサポートする企画です。前回は、2025年1月から募集を開始し、総勢2,000名超の“はじめたいこと”の応募の中から、面接等の選考を経て「トリミングをはじめたい」「復興応援アートをはじめたい」「殺陣をはじめたい」といった熱い想いを持つ3名の“はじめたいこと”を実現しました。

2026年も日本中の“はじめたいこと”を実現させるために、公募企画を実施。プロジェクトサイトで募集を開始します。この機会に、奮ってご応募ください。

（「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」WEBサイト(<https://acom-hajimetaikoto.com>)で募集）

#### 【はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト2026】

■概要:「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト2026」として“はじめたいこと”がある挑戦者を募集します。挑戦者の“はじめたいこと”を実現するために、その道のプロフェッショナルである「はじめてコーチ」を派遣してコーチと二人三脚で全力サポートします。

- ・“はじめたいこと”への挑戦にかかる費用(コーチによるサポートや交通費等)はアコムが原則負担いたします。
- ・「はじめてコーチ」によるサポート回数は3回程度を目安に、内容に応じて決定いたします。
- ・挑戦者の想いや悩みに寄り添って指導する「はじめてソポーター」による応援を行います。
- ・個人の方はもちろん、グループでの応募も可能です。

■応募期間:2026年1月8日(木)～2026年2月28日(土)

■募集人数:2～5組程度(予定) 個人でもグループでも可能

■応募資格:応募規約に同意いただける方

応募時点で満18歳以上の方 ※高校生の場合は2026年3月卒業見込みの方

■応募方法:募集期間内に、応募フォームより必要事項を入力しご応募ください。

ご応募いただいた“はじめたいこと”の中から事務局にて選考を実施し、当選者を決定いたします。

■公式サイト:<https://acom-hajimetaikoto.com/>

■応募フォーム:[https://ckmb.f.msgs.jp/webapp/form/25950\\_ckmb\\_1/index.do](https://ckmb.f.msgs.jp/webapp/form/25950_ckmb_1/index.do)

## ＜参考＞「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」概要

### ②1月11日「はじめます宣言の日」

挑戦への第1歩を後押しする意味を込め、数字の始まりである「1」が並ぶ1月11日を「はじめます宣言の日」として、2024年に一般社団法人日本記念日協会より登録認定を受けました。新年を迎え、なにか新しいことに挑戦したいという気持ちをもつ方は1月11日に、「はじめます宣言」をして盛り上がりましょう！

今年も、アコム【公式】Xでは「はじめます宣言の日」に伴い、合計111名にプレゼントが当たるプレゼントキャンペーンを実施します。ぜひご応募ください。

■アコム公式Xアカウント：[https://x.com/acom\\_official](https://x.com/acom_official)

■キャンペーン期間：2026年1月11日(日)～1月20日(火)

### ③2025年 参加者の挑戦ドキュメンタリー映像 公開中！

「はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト」公募企画2025で選出された3名の挑戦の様子は、アコム公式YouTubeで公開しています。

◇配信媒体：アコム公式YouTubeチャンネル

(URL：<https://www.youtube.com/user/acomchannel> )

◇再生リスト：はじめたいこと、はじめよう！プロジェクト

(URL：[https://www.youtube.com/playlist?list=PLqtBU0Y2BFAZQR\\_t-2RiB3QK8LBcgt6Pq](https://www.youtube.com/playlist?list=PLqtBU0Y2BFAZQR_t-2RiB3QK8LBcgt6Pq))