



三日坊主で終わる、新年の目標ランキング発表 | 200万人のデータから「続きやすい目標」を分析

～実施者が多い目標ランキングも公開～

bondavi株式会社は、習慣化アプリ「継続する技術」の行動データより、三日坊主で終わる新年の目標ランキングを集計しました。三日坊主で終わりやすい目標ベスト3は、① 禁煙 ② ジムに行く ③ 食事制限。続きやすい目標ベスト3は、① ヨガ ② 絵の練習 ③ 自宅での筋トレ となりました。

また、全体的なデータを分析したところ、以下の傾向が確認されています。

- ・「〇〇しない」目標は続きにくい
- ・家でできる目標は続きやすい

調査概要

新年の目標として掲げられやすい20種の目標について、習慣化アプリ「継続する技術」の利用データを集計しました。(個人情報は含みません)

三日坊主で終わる、新年の目標ランキング

| No. | 目標 | 三日坊主率 |
|-----|--------------|-------|
| 1 | 禁煙 | 71.3% |
| 2 | ジムに行く | 65.9% |
| 3 | 食事制限・ファスティング | 63.0% |
| 4 | ランニング | 61.3% |
| 5 | 禁酒 | 59.5% |
| 6 | 早寝・早起き | 55.6% |
| 7 | 片付け・掃除 | 54.9% |
| 8 | ウォーキング | 52.7% |
| 9 | 英語 | 49.0% |
| 10 | 勉強 (英語以外) | 48.9% |
| 11 | ダイエット (内容不明) | 48.4% |
| 12 | お風呂 | 48.4% |
| 13 | 読書 | 48.0% |
| 14 | 節約・貯金 | 47.8% |
| 15 | 楽器の練習 | 42.9% |
| 16 | 瞑想 | 42.8% |
| 17 | ストレッチ | 42.6% |
| 18 | (家で) 筋トレ | 41.8% |
| 19 | 絵の練習 | 39.5% |
| 20 | ヨガ | 38.5% |



bondavi

「三日坊主率」の定義: 掲げた目標を4日以上継続できなかった人の割合

・サンプル数: 552,692件

・集計期間: 2022年12月1日 ~ 2023年11月30日

* 転載や引用の際には、bondavi株式会社の調査である旨をご記載いただきますよう、何卒よろしくお願いいたします。

データ1. 「〇〇しない」目標は続きにくい

20種の目標のうち、「禁煙」は1位、「食事制限」は3位、「禁酒」は5位と、「〇〇しない」という目標は挫折しやすい傾向が見られました。

禁煙はたった3日で70%以上の人が挫折している、という結果です。

喫煙や飲食など、既にできている強い習慣をいきなり「完全にやめる」というのは、あまり現実的ではないようです。

まずは少しずつ減らすなど、小さな目標から着手した方が成功率が高まると考えられます。

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp



データ2. 家でできる目標は続きやすい

挫折しやすい目標の2位は「ジムに行く」、4位は「ランニング」と、準備をして外でおこなう目標は、挫折率が高い傾向が見られました。

逆に、継続成功率が高いのは、トップから順に「ヨガ」「絵の練習」「(家での)筋トレ」と、家でできる目標が続きました。

「ジム」や「ランニング」ももちろんいい習慣なので、やがてそこに到達するためにも、まずは家でできる小さな運動から始めて、運動習慣ができてきた頃にステップアップとして挑戦すると良いかもしれません。

実施者が多い、人気な目標ランキングも集計

三日坊主ランキングを集計するために、実施者数も集計したので、あわせて公開します。

ただ、こちらのデータは「継続する技術」のユーザーの目標なので、一般的な実施者数とは一致しません。あくまでご参考まで。(例えば、アプリで小さな目標を推奨しているため、ジムより家でできる筋トレを目標にする方が多くなっています)

また、筋トレが多いのは、「継続する技術」はダイエット中の方がたくさん使ってくださっているからと思われる。

人気な目標ランキング

| No. | 目標 | 実施者数 |
|-----|--------------|---------|
| 1 | 筋トレ | 139,142 |
| 2 | 勉強 (英語以外) | 20,387 |
| 3 | ダイエット (内容不明) | 15,582 |
| 4 | 英語 | 12,822 |
| 5 | 片付け・掃除 | 7,644 |
| 6 | 早寝・早起き | 7,381 |
| 7 | 読書 | 7,276 |
| 8 | 食事制限・ファスティング | 4,787 |
| 9 | ストレッチ | 4,114 |
| 10 | ウォーキング | 3,291 |
| 11 | ランニング | 3,136 |
| 12 | お風呂 | 2,098 |
| 13 | 楽器の練習 | 2,025 |
| 14 | 絵の練習 | 1,607 |
| 15 | 瞑想 | 1,494 |
| 16 | 禁酒 | 1,275 |
| 17 | ジムに行く | 1,204 |
| 18 | ヨガ | 917 |
| 19 | 節約・貯金 | 272 |
| 20 | 禁煙 | 251 |

みんなやってる

レア

bondavi

No. 1 習慣化アプリ「継続する技術」

筋金入りの三日坊主だった社長が、「自分ですら続くアプリを」と開発した習慣化アプリ。①ダウンロード数 ②App Store 評価 ③継続成功実績 の全てで国内1位の習慣化アプリとなっている。

<参考資料>

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp




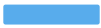

会社概要

元・広告代理店データアナリストの社長が創業したアプリ開発ベンチャー。

「特別じゃない毎日を豊かに」という理念のもと、日常が少し良くなるようなアプリの開発・運営を行っている。社長のこだわりから、広告掲載やアプリ内課金をおこなわず、「ユーザーの善意（寄付）」のみによる黒字化に挑戦中。有料プロモーションを一切せず、アプリの品質向上のみで現在500万ダウンロード数を突破。

1分でわかる会社紹介: <https://bondavi.jp/one-min>

主なアプリ 詳細は[こちら](#)

| | |
|---|---|
| <p>継続する技術</p>  | <p>元・筋金入りの三日坊主が作った習慣化アプリ。 ①ダウンロード数 ②App store評価 ③継続成功実績 全て1位の国内No.1習慣化アプリ。毎月約12,000人のユーザーが、運動や勉強の「30日間継続」に成功している。広告代理店でデータアナリストだった社長が、100万人以上の行動データから三日坊主になるメカニズムを研究し、誰でも続けられるようなデザインを追求した。</p> |
| <p>集中</p>  | <p>社長が独立直後、「上司がいなくてもサボらないように」と開発した集中アプリ。こまめに休憩を促し、効率良い集中力の維持をサポート。アプリ内アンケートでは90%以上が集中力向上を実感、1000時間達成したユーザーからは、国家資格や漫画家デビューなど多数の結果が届いている。また、近年注目が集まっているリスキリングの一環として、学校や法人向けの導入も加速している。</p> |
| <p>ひよこフィルター</p>  | <p>メンタルの弱い社長が作った、苦手な言葉をひよこに変えるアプリ。サファリ内で検索すると、苦手と設定した言葉は全てひよびよに置き換わる仕様。元々メンタルの弱い社長が自分のメールに使うため、PC用に開発された。スマホ版ひよこフィルターのリクエストが殺到したため、少しでもみなさんの日常がひよこフィルターによって豊かになればという思いから、後にスマホ版も公開された。</p> |

主なメディア掲載歴

news zero、めざましどようび、THE TIME、す・またん！（読売テレビ）、nicola、Tarzan日経WOMEN、まいにちdoda、FMヨコハマ、FM cocolo、News Crush、Yahoo!ニュース、ライフハッカー、ICT教育ニュース、NewsPicks、STUDAY HACKER、@DIME、マイナビウーマン、スマートニュース、デイリースポーツOnline、よろず〜ニュースなど

詳細は[こちら](#)

ご取材可能なこと

①習慣化に関すること

- ・データ分析に基づいた、「人が継続できない理由」や「継続するためのコツ」について
- ・継続できるようになるデザイン設計や、アプリの節々に込められた思い

②集中・モチベーションに関すること

- ・200万人の行動データに基づく、やる気やモチベーションを維持する方法
- ・何故、ポモドーロテクニックは大抵、うまくいかないのか

③広告費0円で、国内No.1アプリへと成長するまでの開発秘話

- ・同業者が「驚異的」と口を揃える「広告費ゼロで500万ダウンロード」の背景

④「広告や課金を行わず、寄付だけ」というユーザーファーストを貫く信念

- ・その結果生まれた、「無駄機能」という新しいビジネスモデル

【本件に関するお問い合わせ】

bondavi株式会社 広報担当 森下りの Mail: pr@bondavi.jp