

2026 年 10 月 28 日

各 位

会 社 名 株 式 会 社 S a p e e t
代 表 者 名 代 表 取 締 役 社 長 築 山 英 治
(コード番号：269A 東証グロース)
問 合 せ 先 取 締 役
経 営 管 理 本 部 長 佐 藤 琢 治
(TEL. 03-6822-3263)

3,200 人の AI 姿勢分析から見る現代日本の姿勢実態調査レポート ～猫背約 8 割、O 脚約 5 割。姿勢と柔軟性の相関も明らかに～

株式会社 Sapeet（本社：東京都港区、代表取締役社長：築山 英治、以下「Sapeet」）は、11 月 4 日の「いい姿勢の日」に合わせて、AI 姿勢分析システム「カルティ シセイカルテ」による 3,200 名の姿勢データ分析結果をまとめました。本調査では、20 代～90 代までの幅広い年齢層における姿勢の特徴を、性別・年齢別に分析するとともに、理学療法士による現代日本人の姿勢特徴と将来予測に関する考察を加えています。

調査サマリー

- 約 2 人に 1 人が O 脚傾向、男性では半数以上が該当
- 20 代の半数以上にストレートネック傾向※¹、30～70 代を上回る結果に
- 約 8 割が猫背姿勢、20 代でも 7 割以上が該当し、男性では約 9 割に
- 猫背の度合いが強いほど、「肩・前屈の柔軟性が標準以上の人」の割合が低下する傾向に

調査概要

- 調査対象：20 代～90 代の男女、2024 年 10 月 11 日～2026 年 10 月 10 日の分析結果から無作為に抽出
- 有効姿勢分析数：n=3,200（男性 1,600 人、女性 1,600 人）
- 調査方法：シセイカルテによる AI 姿勢分析データを活用し、立位正面、立位左側面の姿勢分析結果を抽出（下図グラフ数値※²）



※1：本リリースにおける「ストレートネック傾向」とは、医学的診断を示すものではなく、外観上の頭部前傾姿勢を指しています。

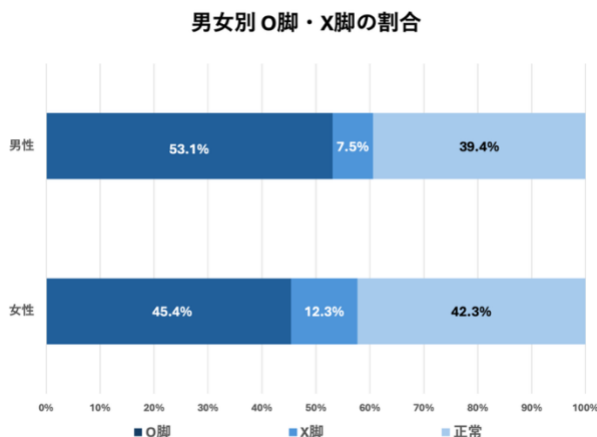
※2：個人を識別、特定できない形で結果を取得し、分析しています。

調査結果

- 約 2 人に 1 人が O 脚傾向、男性では半数以上が該当

脚の状態を分析したところ、全体の 49.2%に O 脚傾向が見られました。男女別では、男性の 53.1%、女性の 45.4%が O 脚傾向に該当し、男性の方が 7.7 ポイント高い結果となりました。

一方で X 脚傾向をみると、男性は 7.5%、女性は 12.3%となり、女性の方が 4.8 ポイント高いことが分かりました。

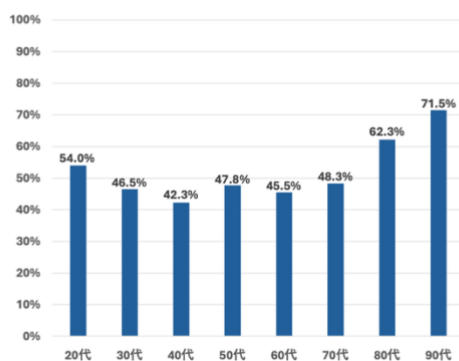


- 20 代の半数以上にストレートネック傾向※1、30～70 代を上回る結果に

頭の前後の傾きを年代別に分析したところ、20 代の 54.0%に頭が前傾する傾向が見られました。これは 30～70 代のいずれの年代よりも高い割合です。

一方、80 代では 62.3%、90 代では 71.5%と、高齢層でさらに高い割合となりました。一般的に、姿勢の変化は加齢とともに進むイメージがありますが、今回の調査では、20 代でも半数以上に頭の前傾傾向が見られる結果となりました。スマートフォンや PC の使用など、日常生活における姿勢が影響している可能性があります。

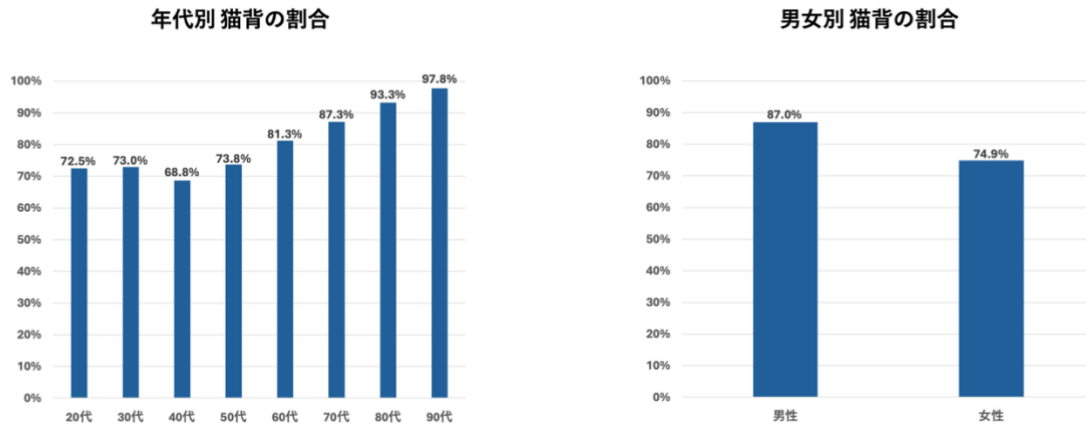
年代別 頭部前傾（ストレートネック）の割合



- 約 8 割が猫背姿勢、20 代でも 7 割以上が該当し、男性では約 9 割に

猫背の傾向を分析したところ、全体の 80.9%に猫背傾向が見られました。年代別でみると、60 代以降は年代が上がるにつれて割合が高くなり、80 代では 93.3%、90 代では 97.8%となりました。さらに、20 代でも 72.5%が猫背傾向に該当し、20～50 代のいずれの年代でも約 7 割に上りました。猫背傾向は高齢層だけでなく、若い世代にも広く見られることがわかりました。

また、男女別では、男性の 87.0%、女性の 74.9%に猫背傾向が見られ、男性が女性を 12.1 ポイント上回る結果となりました。



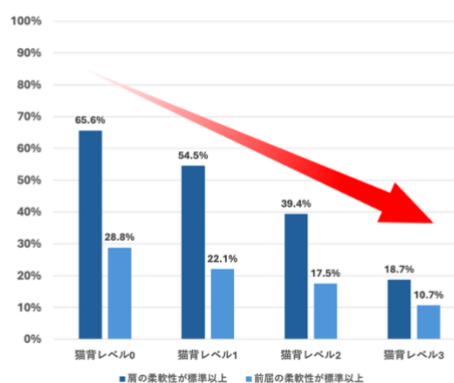
- 猫背の度合いが強いほど、「肩・前屈の柔軟性が標準以上の人」の割合が低下する傾向に

猫背の度合いと身体の柔軟性の関係を分析したところ、猫背レベル※3 が高い人ほど、肩・前屈ともに柔軟性が標準以上とされる人の割合が低くなる傾向が見られました。

肩の柔軟性が標準以上の人割合は、猫背傾向がない人では 65.6%だったのに対し、猫背傾向が最も強いレベルでは 18.7%となりました。前屈についても同様の傾向が見られ、猫背の度合いが強くなるにつれて、前屈の柔軟性が標準以上の人割合は段階的に低くなりました。

※3：猫背レベル：AI が姿勢写真から背中丸まり度合いを推定し、0～3 の 4 段階で評価したもの。レベル 0 は猫背傾向がなく、数値が大きいほど背中丸まりが強いことを示します。

猫背レベル別 柔軟性が標準以上の人割合



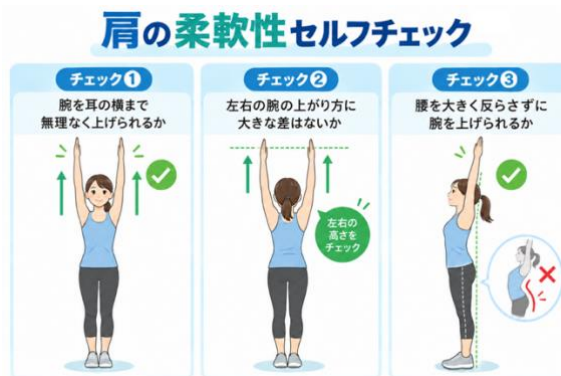
肩の柔軟性セルフチェック※4

背筋を自然に伸ばして立ち、左右の手のひらを向かい合わせたまま、両腕を身体の前からゆっくと頭の上まで上げてみましょう。

- チェック① 腕を耳の横まで無理なく上げられるか
- チェック② 左右の腕の上がり方に大きな差はないか
- チェック③ 腰を大きく反らさずに腕を上げられるか

腕が上がりにくい、左右で動かしやすさが異なるといった場合は、肩周りの動きに制限がある可能性があります。日常生活での姿勢や身体の動かし方を見直すきっかけにしてみてください。

※4：本チェックは肩周りの動きを確認するための簡易的なものであり、医学的な診断やシセイカルテによる評価を代替するものではありません。痛みがある場合は無理に動かさないでください。



株式会社 Sapeet 理学療法士 杉山 史成からのコメント

今回の調査では、約8割に猫背傾向が見られ、20代でも7割以上が該当しました。また、猫背の度合いが強いほど、肩や前屈の柔軟性が標準以上の人の割合が低くなる傾向も確認されました。こうした姿勢や柔軟性の問題に関わる要因の一つとして考えられるのが、現代の生活習慣による「動作不足」です。

スマートフォンやデスクワークなどで長時間同じ姿勢で過ごすことに加え、生活の利便性が高まったことで、身体を大きく動かす機会も減っていると考えられます。例えば、ベッドの普及によって床から立ち上がる機会が減り、家事や生活環境の変化によって、深くしゃがむ、腕を高く上げる、身体をひねるといった動作も日常生活では少なくなりつつあります。

大切なのは、単に背筋を伸ばすだけでなく、関節や筋肉を幅広く使うことです。生活の利便性やデジタル化が進む今こそ、意識的に身体を動かし、自身の姿勢や身体の動かし方を見直すことが、健康づくりの第一歩になるでしょう。



カルティ シセイカルテとは

タブレットで数枚の全身写真を撮影するだけで、AI が姿勢を分析し、スコアやグラフでわかりやすく可視化するシステムです。本プロダクトは、ベテランスタッフの知見や接客ノウハウを AI で再現可能な形に落とし込み、現場での価値提供を底上げする取り組みの起点として開発されました。

姿勢の可視化から、提案やお客様の行動変容までを一貫して支援することで、継続率向上などの事業成果の創出に貢献しています。



AI 姿勢分析「カルティ シセイカルテ」ホームページ：

<https://kartie-cloud.jp/shisei-karte/>

データの取扱いについて

本調査結果や画像をご紹介いただく際は【カルティ シセイカルテ「姿勢分析調査」より引用】と注釈の記載をお願いいたします。

株式会社 Sapeet について

Sapeet は、AI で企業独自のベテラン知見を解析し、競争優位性につながるコア業務の価値を増幅・拡張する Expert AI 事業を運営する東京大学発ベンチャーです。コミュニケーション AI や身体分析 AI を使いやすいシステムとして提供し、企業の AI×人間の協業体制構築を支援します。

会社名 : 株式会社 Sapeet
所在地 : 東京都港区芝五丁目 13 番 18 号 いちご三田ビル 8 階
代表者 : 代表取締役社長 築山 英治
上場市場 : 東京証券取引所 グロース（証券コード：269A）
URL : <https://sapeet.com/>

当社は IR 情報のメール配信を行っております。適時開示や PR 情報のほか、決算説明会の動画配信等も予定しております。

サービス登録をご希望の方は、下記 URL または QR コードより登録をお願いいたします。

<https://sapeet.com/ir/newsletter>



当社は、ご関心をお寄せいただいているステークホルダーの皆様への公平な情報開示に、引き続き努めてまいります。