

女性の81.9%が「今より筋力アップしたい」

筋トレには「脂肪燃焼効果」「代謝向上」「姿勢改善」を期待

“近トレ”が継続の鍵！と67.7%

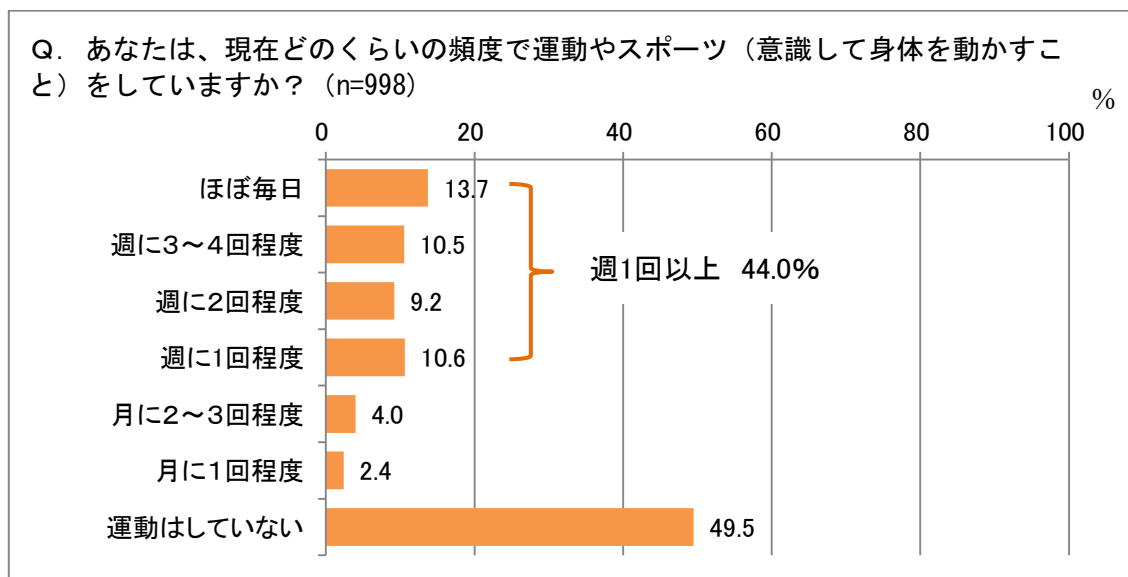
「オレンジページ暮らし予報」では、お正月太りが気になる時期を前に、国内在住の女性を対象に「運動やスポーツ」について調査を実施。93.3%が「運動やスポーツが必要」と感じているのですが、週に1回以上している人は44.0%にとどまりました。また、フィットネスジム・専用スタジオなどに現在通っているのは全体の12.8%とまだまだ少数派です。そんな中、「今より筋力アップしたい」と思う人は81.9%おり、「筋力トレーニング」に69.6%が興味あると回答。「筋トレ」ブームの予感を抱きながら、その理由や長続きのコツを探ってみました。

【ダイジェスト】

週1回以上運動をしている44.0%。TOP3は「ウォーキング」「ストレッチ」「筋トレ」

81.9%が「今より筋力アップ」を望み、「脂肪燃焼効果」「代謝向上」「姿勢改善」を期待

フィットネスジムの利用は12.8%。3年以上の継続のコツは“近トレ”？！

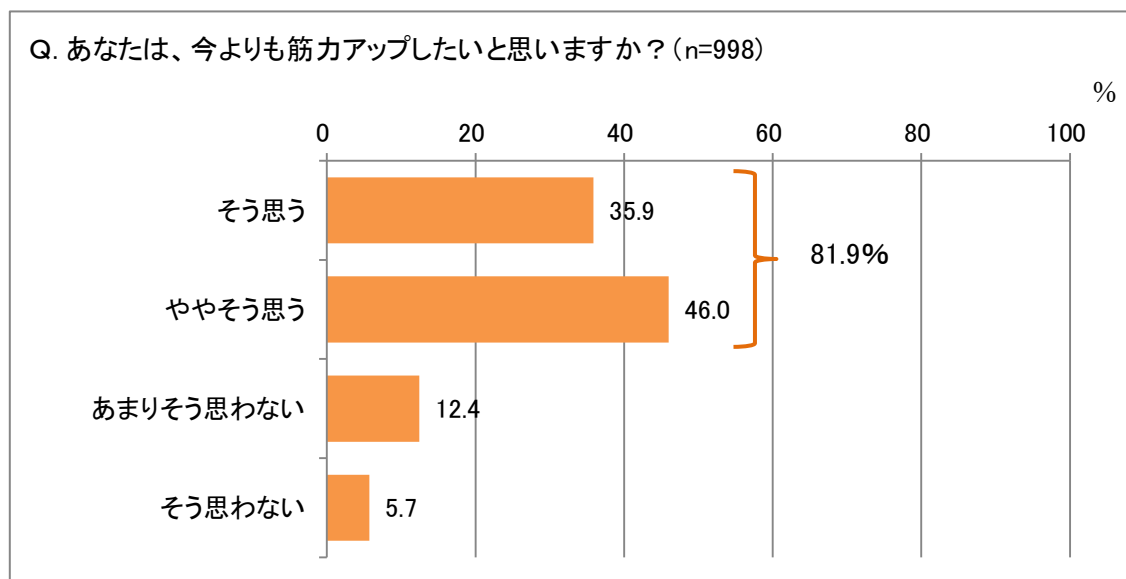


週 1 回以上運動をしている 44.0%。TOP3 は「ウォーキング」「ストレッチ」「筋トレ」

現在、どれくらいの頻度で「運動やスポーツ」をしているかを聞いたところ、一番多かったのは「運動はしていない」49.5%。週に1回以上の運動習慣のある人は44.0%でした。ところが、運動の必要性を感じているか？という質問には、全体の93.3%が「とても感じている・やや感じている」と回答。「現在、運動はしていない」と回答した層でも、87.4%がその必要性を感じている結果となりました。

運動の必要性を感じる理由を具体的に聞いたところ、自由回答で多く見られたキーワードは「体力」「健康」「筋力」でした。「運動すると気分が晴れるし着たい服も着られるので」（20代・フルタイム）、「年々筋力も落ちてきて、代謝が悪くなり太ってきたから」（40代・パート）、「足腰が弱くなって寝たきりになりたくないから」（50代・パート）、「何もしないと体力も筋力も低下するから」（60代・専業主婦）など。寄せられた声から、年代と共に「ダイエット」から「筋力アップ」への意識に変化していることがうかがえます。

現在行っている運動でも、1位「ウォーキング」39.5%、2位「ストレッチ」28.5%ですが、3位に「筋力トレーニング」12.9%がランクインしています。



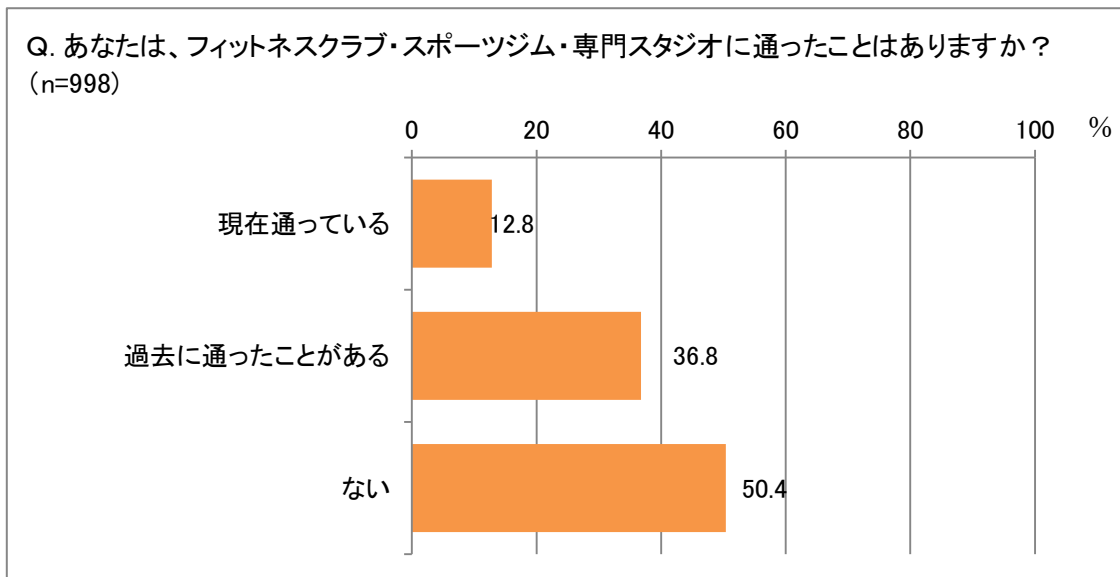
81.9%が「今より筋力アップ」を望み、「脂肪燃焼効果」「代謝向上」「姿勢改善」を期待

「今より筋力アップしたいですか」という質問には81.9%が「そう思う・ややそう思う」、「筋力トレーニング」にも69.6%が「とても興味がある・興味がある」と回答していることから、今回の調査で「筋トレ」への関心が女性の間で高まっていることが見えてきました。

「筋力トレーニング」で得られる効果、期待することTOP3は「脂肪燃焼効果」65.9%、「代謝向上」52.0%、「姿勢改善」48.8%。そこには年代での差が見られ、20代の1位は「ダイエット」（70.0%）で全体平均より23.6ポイント高く、30代は1位「脂肪燃焼効果」（74.9%）が全体平均より9ポイント高い結果となりました。一方、50代以上では「つまづき防止」「膝や腰などの関節痛の予防・改善」への期待が高いことがわかります。

自由回答でも「健康のため、シェイプアップのため」（20代・学生）、「筋力がないとダイエッ

トしても綺麗に見えないから」(30代・フルタイム)、「いつまでも自分の足で歩きたいので」(60代・専業主婦)などの声が寄せられ、年代が上がるにつれ生活のクオリティを上げる、維持するために「筋トレ」が必要だという意識が垣間見えました。



Q. 1年以上通っているかたに伺います。継続できている理由を教えてください。
複数ある方は、通う頻度が一番高い施設についてお教えてください。
(n=102、フィットネスクラブ等を1年以上継続して利用しているかた、複数回答のうち上位3つ)

	1年以上3年未満	3年以上
1位	料金が手ごろ 60.0%	通いやすい場所にある 67.7%
2位	通いやすい場所にある 52.5%	健康維持に役立っている 59.7%
3位	健康維持に役立っている 42.5%	ストレス解消になっている 40.3% 運動習慣が身についた 40.3%

フィットネスジムの利用は12.8%。3年以上の継続のコツは“近トレ”？！

まだまだ実施している人は少ない「筋力トレーニング」ですが、「あなたが筋力トレーニングをしたら、どのようにやりたいですか？」と聞くと、一番多かった回答は「フィットネスジムなどでトレーナーの指導を直接受けたい」40.7%でした。気軽に始められる「ウォーキング」や「ストレッチ」と比べ、効果への具体的な期待を背景に「きちんとした指導を受けたい」という気持ちが見られます。

現在、フィットネスクラブ・スポーツジム・専門スタジオ等に通っている人は12.8%とまだまだ少数派ですが、1年以上継続利用している人の「継続できている理由」を聞いたところ、1位は「通いやすい場所にある」61.8%でした。継続年数での違いもみられ、1年以上3年未

満の層では1位「料金が手ごろ」、2位「通しやすい場所にある」、3位「健康維持に役立っている」に対し、3年以上利用している層では、1位「通しやすい場所にある」、2位「健康維持に役立っている」、3位は同率で「ストレス解消になっている」「運動習慣が身についた」が挙げられました。自由回答で上がった長続きのコツは「職場からも家からも近いため」（40代・フルタイム）、「何ととっても家から近く通しやすい」（60代・フルタイム）と、「通しやすい場所にある」ことで、暮らしの中に根付いていることがうかがえます。注目の高い「筋トレ」をスタートし長続きさせるコツは「通しやすい場所できちんと指導が受けられる“近トレ”」と言えそうです。

魅力ある「くらしづくり(まちづくり)」を目指すCITY UP！

駅を中心とした魅力ある「くらしづくり(まちづくり)」を目指すJR東日本グループ。今回はその取り組みの一例として、オレンジページの健康情報誌『おとなの健康』×ジェクサーの共同企画を実施しました。

調査から見えてきた「通しやすい場所」にあり「フィットネスジムなどでトレーナーの指導を直接受けたい」ニーズに応える「駅近ダイエット」のモニターを読者に体験してもらう企画です。

JR東日本スポーツ株式会社が運営するジェクサー・フィットネスクラブは「全店駅チカ」のスポーツクラブ。ジェクサーの人気プログラム「KAWARERU(カワレル)」を実際に読者2名が体験。週2回×8週間のトレーニングも「駅から近い」ことで通いやすく無理なく続けることができたと言います。専任のパーソナルトレーナーが毎回マンツーマンで指導。健康的にやせる食事メソッドをもとにした栄養指導にはオレンジページのレシピを活用し、二人とも挫折することなく、8週間のプログラムを終え、5キロ～6キロの体重減を達成しました。

「ジェクサーは駅から近く、仕事帰りも休日も通いやすかったです」（55歳・フルタイム）、「駅前ということで、仕事帰りにさっと寄って楽しく続けられました」（41歳・パート）との声が寄せられました。

Sponsored by 東日本旅客鉄道株式会社

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の女性（有効回答数998人）
- 調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2018年11月29日～12月5日

●「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

● 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 34 周年を迎える生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝325,088 部（2018 年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418