

NEWS RELEASE

2013年3月4日

報道関係者各位

トレンド総研

※マーケティングリサーチ「2013年ダイエットトレンドを予測」

～ 2013年の“ダイエット”トレンドを予測 ～ 日米ダイエット比較！ お金、意識、目的、… その違いは!? 2013年の注目は、「サーキットトレーニング」

健康のため、美容のため。ダイエットというのは、多くの女性にとって気になる話題でしょう。テレビや雑誌でも、次々と新たな情報が報じられ、毎年、様々なダイエット方法が注目を集めています。記憶に新しいところと言えば、昨年、2012年に話題を集めた「ロングブレスダイエット」といったところでしょうか。

それでは、**今年、2013年は、どのようなダイエット方法が人気を集めるのでしょうか。**生活者の意識・実態に関するトレンドを調べるトレンド総研(東京都渋谷区)が、**2013年の“ダイエット”に関するトレンドを予測**します。

今回、ダイエットに関するトレンドを予測するに当たり、**トレンド総研が注目したのは、ダイエット先進国であり、フィットネス先進国であるアメリカ**。これまで、アメリカで注目を集めたダイエット方法が、日本でブームになるということは少なくありません。そこで気になるのが、日本とアメリカでのダイエットに対する意識の違い。本レポートでは、はじめに**ダイエットに対する意識・実態に見られる日本人とアメリカ人の共通点と相違点**を明らかにします。

その上で、今回の調査において**アメリカでの注目度の高さがうかがえた「サーキットトレーニング」**について、日米の注目度の違いや、日本で行われている取り組みを紹介していきます。

■ レポート内容

1. 日米のダイエットに対する意識の違いを調査…………… P.2～P.4
日本人、アメリカ人それぞれ250名に“ダイエットに関する意識・実態調査”を実施。その共通点と相違点に迫る。
“ダイエット大国”アメリカで注目のエクササイズ、「サーキットトレーニング」とは!?
2. 「サーキットトレーニング」を始めて10周年、「Bodies」スタッフにインタビュー…………… P.4～P.5
「サーキットトレーニング」をメインメニューに掲げる、フィットネススタジオ「Bodies」のスタッフ、森山さんに取材。
その特長は、… 短時間でも効果的に脂肪を燃焼することができること。

Summary

<主な調査結果>

- ① ダイエットへの意識・実態における、日本人女性とアメリカ人女性との違いが明らかに。
⇒ <<ダイエットの理由>> 日本人は「美容のため」、アメリカ人は「健康のため」
⇒ <<引き締めたい部位>> 日本人は「ふくらはぎの引き締め」を重視。アメリカ人の2倍に。
⇒ <<ダイエットにかけられる金額>> アメリカ人は、日本人の1.7倍以上の投資
- ② アメリカで注目の「サーキットトレーニング」、日米での注目度の違いは!?
⇒ <<認知率>> 日本人:42% ⇔ アメリカ人:79% <<理解率>> 日本人:24% ⇔ アメリカ人:70%

<「Bodies」スタッフ・森山さんへのインタビューの要点>

- ① 「サーキットトレーニング」とは、数種類の“筋肉を大きく動かす運動”と“インターバルの有酸素運動”を、交互に繰り返すエクササイズ。
- ② 「サーキットトレーニング」は、30分程度の短い時間でも高い効果を出せるエクササイズ。
⇒ 「魅力的なダイエット方法は？」という質問に、日本人の92%が「1回当たりにかかる時間が短い」と回答
- ③ 仕事をする女性も昼休みに。ママも家族が外出中に。隙間時間を上手に活用できる「サーキットトレーニング」。

1. 日米のダイエットに対する意識の違いを調査

はじめに、ダイエットに対する意識・実態における日本とアメリカの共通点、相違点を探るべく、日本在住の日本人、アメリカ在住のアメリカ人、それぞれ250名を対象に、「ダイエットに関する意識・実態調査」を行いました。

【調査概要】 調査名:「ダイエットに関する意識・実態調査」

調査対象:20代~40代 女性 500名

※ 日本人(日本在住)、アメリカ人(アメリカ在住)ともに、250名ずつ

※ 日本人、アメリカ人ともに、それぞれ年代別に均等割り付け

(いずれも、20代83名、30代84名、40代83名で、計250名)

※ 事前調査において、「今までにダイエットを行ったことがある」と回答した人

調査期間: 日本人 2013年2月8日(金)~2013年2月12日(火)

アメリカ人 2013年2月8日(金)~2013年2月14日(木)

調査方法:インターネット調査

調査委託機関:楽天リサーチ株式会社

◆ 日米ともに、女性の7~8割がダイエット経験者

今回の調査では、より多くの人にダイエットについて聞くために、事前調査を行い、ダイエット経験がある人のみを調査対象として抽出しました。この事前調査において、「今までにダイエットをしたことがありますか?」という質問に対して「ある」と答えた人は、日本人では77%で、アメリカ人で75%。**[グラフ 1]** 両者の間に大きな違いはありませんでした。**日米問わず、7割~8割という女性の大半が、ダイエット経験者である**ことが分かりました。

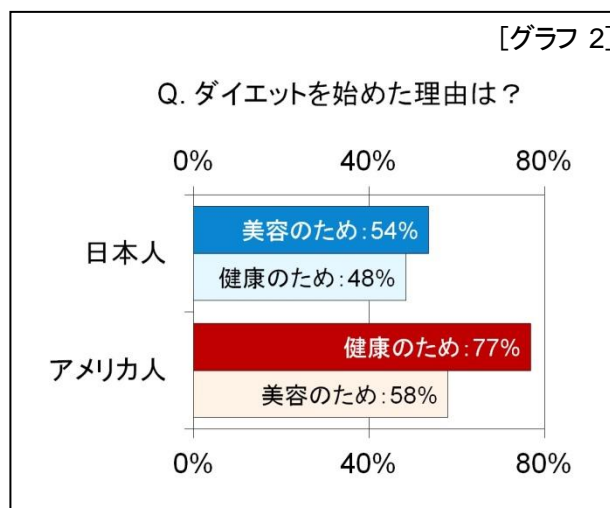
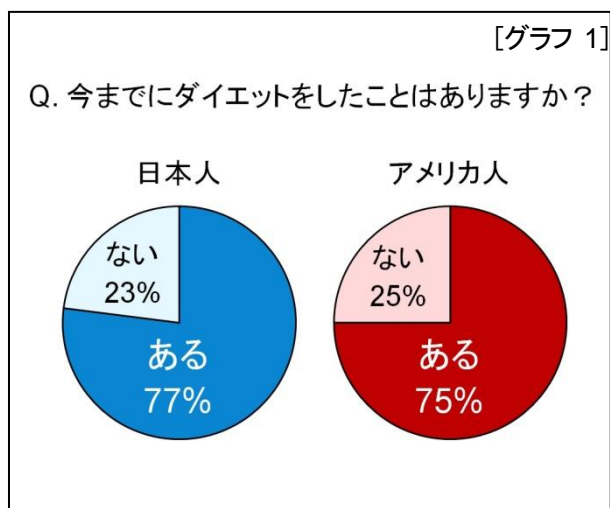
◆ 体型の差が生むダイエットの理由の違い、“美容のため”の日本と、“健康のため”のアメリカ

本調査では、はじめに、回答者に身長と体重を聞きました。その結果、日本人回答者の平均身長は「159.3cm」で、平均体重は「53.4kg」。一方、アメリカ人回答者の平均身長は「163.6cm」であったのに対して、平均体重は「74.4kg」となりました。ただし、この質問については、「答えたくない」とした日本人26名とアメリカ人5名を除いた上で、平均値を算出しています。なお、アメリカ人については、身長はフィート、インチ単位で、体重はポンド単位で回答してもらった上で、センチ、キログラムに換算しています。

これらの結果を**日米で比較すると、アメリカ人の方が、身長で4.3cm、体重では21.0kgも上回り、非常に大きな違いが見られた**と言えそうです。身長、体重とも、アメリカ人が大きく上回ったというだけではありません。両者の平均身長、平均体重から、肥満度を測定する1つの指標であるBMI指数を算出すると、日本人は「21.0」であったのに対して、アメリカ人は「27.8」。BMI指数では、25を超える値は「肥満」と定義されます。**日本人に比べ、アメリカ人はかなり太り気味な傾向にある**と言えそうです。

ちなみに、これらの結果は、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」やアメリカ疾病予防管理センターの「Anthropometric Reference Data for Children and Adults」の、日本人およびアメリカ人の平均身長、平均体重の数値と近い値になりました。日本人女性とアメリカ人女性の実態を反映した結果と言えそうです。

また、こうした体型の違いは、ダイエットに対する意識の違いにも現れています。「ダイエットを始めた時の理由」を複数選択で聞くと、日本人女性に多かった理由の上位3項目は「太ってしまったから」(64%)、「美容のため」(54%)、「健康のため」(48%)であったのに対して、アメリカ人女性では「健康のため」(77%)、「太ってしまったから」(59%)、「美容のため」(58%)。**[グラフ 2]** **“美容”を重要視する人が多い日本人女性に対して、アメリカ人女性にとっては、ダイエットの第一義は“健康のため”**というのが実情のようです。



◆ 日本人女性の「細いふくらはぎ」への憧れは、アメリカ人の2倍以上

次に、「**特に痩せたい(引き締めたい)体の部位**がありますか？」と聞きました。これに対して、「ある」と答えた人は、日本人で92%、アメリカ人で93%とほぼ同じ割合。

また、その具体的な部位についても聞くと、上位3項目は「お腹」(日本人:82%・アメリカ人:91%)、「太もも」(日本人:74%・アメリカ人:72%)、「ウエスト(腰)」(日本人:68%・アメリカ人:61%)と、日本人女性とアメリカ人女性の間、大きな違いは見られませんでした。しかし、ただ1ヶ所、「ふくらはぎ」についてのみ、両者の意識は大きく異なりました。**「特に『ふくらはぎ』が痩せたい、引き締めたい」という日本人女性はおよそ2人に1人で、46%であったのに対し、アメリカ人女性では、その半分にも満たない20%。**[グラフ 3] アメリカ人に比べ、**日本人は細いふくらはぎに憧れる**ようです。こうした違いは、日本人女性が、ダイエットの理由を“美容のため”とする人が多く、シェイプアップしたいという人が多いからと言えるかもしれません。

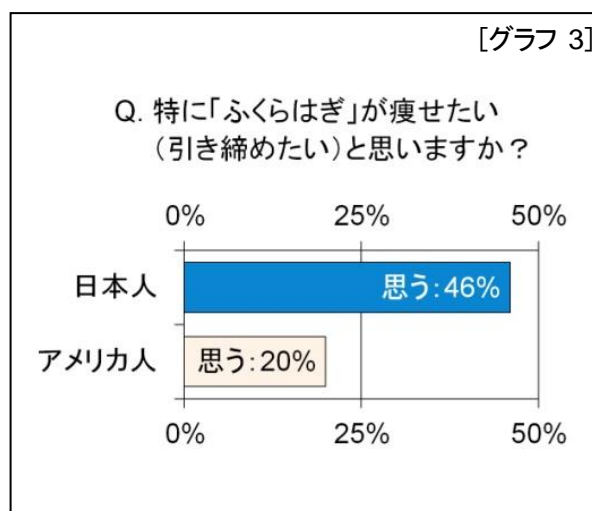
◆ ダイエット大国・アメリカ、ダイエットに使うお金は「日本の1.7倍以上」

それでは、こうした日本人とアメリカ人のダイエットに対する意識の違いは、ダイエットへの取り組み方など、その実態にはどのような影響を与えているのでしょうか。

はじめに、「現在、ダイエット中である」という人がどの程度いるのか調べました。その結果、日本人で58%、アメリカ人で49%と、日本人の方がわずかに上回ったものの、**日米ともにおおよそ半数の女性が、現在もダイエット中である**ことが分かりました。

次に、現在ダイエット中の人に、ダイエットのために使っているお金の金額を聞くと、日本人は平均で1ヶ月当りに「4,312円」であったのに対し、アメリカ人の平均は1ヶ月当りに「80ドル67セント」。仮に、「1ドル=90円」で換算してみると、**アメリカ人は日本人の1.7倍以上のお金をダイエットのために使っている**ことになります。[グラフ 4]

保険制度の違いなどによる影響もあるでしょうが、肥満気味の体型の人が多くアメリカでは、ダイエットの持つ重要性は日本以上。お金をかけてでも痩せなければならない。こうしたダイエットへの取り組み方が、アメリカをして、“ダイエット大国”、“フィットネス大国”たらしめているのかもしれない。



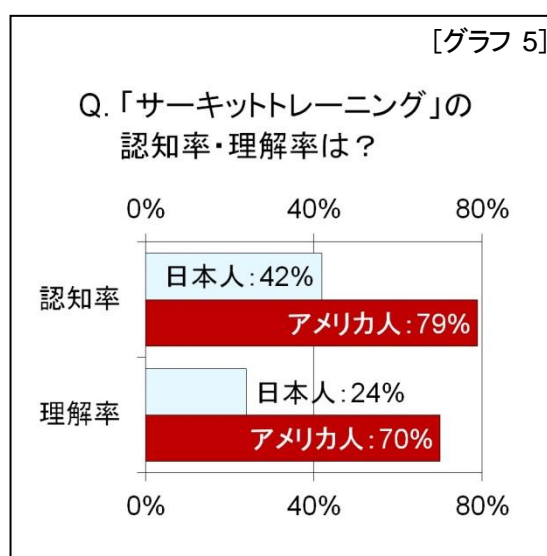
◆ アメリカでの認知率は約 80%、人気集める「サーキットトレーニング」の日米で注目度を比較

それでは、“ダイエット大国”アメリカでは、現在どのようなダイエット方法が注目されているのでしょうか。トレンド総研では、インターネット上での検索件数や掲載記事数などから、「サーキットトレーニング」というエクササイズに注目しました。

「サーキットトレーニング」とは、数種類の運動とインターバルを組み合わせ、1 サイクルとし、この 1 サイクルを繰り返していくエクササイズ。その運動の組み合わせにより、リハビリ用からアスリート用まで、様々なプログラムが紹介されています。もちろん、ダイエットのためのプログラムも開発されていて、心拍数を保つことで効率的に脂肪を燃焼させられるのが特徴です。1 回あたり 30 分程度で効果的な運動を行うことができるということで、ハリウッドスターやセレブたちの間で話題を集めていましたが、某ハリウッドスターが役作りのために行ったことが取り上げられて以来、その認知を急速に広めたようです。

実際に、今回の調査において、「サーキットトレーニング」のアメリカでの認知率を調べると実に 79%。また、「サーキットトレーニング」がどういったものか理解しているという理解率も 70%にのぼります。一方で、日本における認知率は 42%とアメリカのおよそ半分。理解率にいたっては、24%にとどまります。[グラフ 5]

一方、「サーキットトレーニング」がどういったものか理解しているというアメリカ人にさらに詳しく聞くと、その 63%はすでに「サーキットトレーニングを試したことがある」と回答。また、試したことがない人でも、73%は「今後試してみたい」と答えていて、知名度のみではなく、その支持率の高さがうかがえました。



2. 「サーキットトレーニング」を始めて 10 周年、「Bodies」スタッフにインタビュー

前述の通り、アメリカでは 8 割近い認知率を誇る「サーキットトレーニング」ですが、日本では、どのような取り組みが行われているのでしょうか。今回、トレンド総研では、「サーキットトレーニング」をメインメニューの 1 つに掲げる、女性フィットネススタジオ「Bodies」を運営する、株式会社ボディーズに取材を依頼しました。

「Bodies」は、全国 24 ヶ所に店舗を構える女性専用のフィットネススタジオです。

「楽しみながら、キレイになる」をコンセプトに、運動の大切さと楽しさを伝える“きっかけ作り”のために、女性が楽しく運動できる場所を提供しているといいます。「Bodies」は 2003 年の立ち上げから 10 周年。2004 年に「渋谷パルコ」に第 1 店舗を設立して以来、「サーキットトレーニング」をメインメニューとして取り入れているそうです。

今回は、都内店舗で店長を務めながら、自らもスタジオに立ち続けている森山さんにインタビューを行いました。



女性専用フィットネススタジオ Bodies URL: <http://www.bodies.jp/>

Q. 「サーキットトレーニング」とはどのようなトレーニングですか？

サーキットトレーニングは、数種類の“筋肉を大きく使う運動”と“インターバルに行く全身運動”を交互に繰り返すエクササイズです。一定の時間、休憩せずに続けることで、短時間でも効果的な運動成果をあげることができます。

例えば、「Bodies」のサーキットトレーニングでは、1 サイクルの間に 8 種類の油圧式マシンを使用します。各マシンでの“筋肉を大きく使う運動”のインターバルには、音楽に合わせて、ステップ運動などを行います。全身をバランス良く動かせるようにプログラムを作っているため、無理なく運動することが可能です。また、各運動はそれぞれ 30 秒ずつで、1 回のトレーニングは、3 サイクル約 30 分間。短い時間でも、しっかりと運動効果を出すことができます。

Q. ダイエット方法としての、「サーキットトレーニング」のメリットとは？

有酸素運動というのは、「体内に摂り込んだ酸素で“糖質”と“脂肪”を分解し、エネルギーに変えていく運動法」のことですが、ダイエットのために運動するのであれば、“脂肪”を分解する必要があります。

一方で、糖質と脂肪では、糖質の方が分解されやすく、脂肪はゆっくりと分解されていくという特徴があります。そのため、脂肪が分解され始めるまで、運動を続けることがポイントです。一般的に、脂肪が効率的に分解され始めるには、20分程度かかると言われています。**ダイエットを目的に運動する際は、20分以上は有酸素運動を続けることが重要**なのです。

しかし、単調なエクササイズで同じ筋肉ばかりを使っていると、その部分の筋肉が疲れてしまい、継続的な運動は難しく、一定以上の効果は期待できません。そこで、オススメなのがサーキットトレーニングです。**サーキットトレーニングなら、短いインターバルを入れて筋肉を休ませながら複数の異なる運動を順番に行っていくことで、楽しく運動を続けることができます。**

こういった点が特に意識されているのが、「Bodies」の提案するサーキットトレーニングプログラムです。女性が楽しみながら、運動ができるように、様々な工夫を行っています。「Bodies」のサーキットトレーニングは、数人で輪になって行うスタイル。参加する皆さんの一体感の中で生まれる明るい雰囲気が特長です。また、音楽に合わせて、楽しく行うことで、しばらく運動をしていなかった女性でも、30分の間、無理なく運動を続けられるとご好評をいただいています。

使用するマシンも女性のことを考えて、選んでいます。“筋肉を大きく使う運動”に用いる油圧式マシンは抵抗が少なく、女性でもスムーズでスピーディーな運動が可能です。そのため、女性らしく美しいひきしまった筋肉をつけることができます。

一定期間、継続して通ってもらえれば、「**気が付いたら、体が変わっていた!**」と実感してもらえそうです。

Q. 「サーキットトレーニング」は、どういった人に特にオススメですか？

サーキットトレーニングは、短時間でも効果的に運動することができるので、なかなか運動する時間を作れない人には、特にオススメです。「Bodies」にも、仕事のお昼休みに運動をするOLの方や、小学生のお子様を送り出した後、お子様が帰ってくるまでの間に利用されるママさんなど、**隙間時間を上手く活用されている方が多い**です。

また、サーキットトレーニングは、そのプログラムの構成次第で、様々な目的に合わせて行うことができます。

「Bodies」のサーキットトレーニングのプログラムは、女性に特化した内容です。運動をしづらくしてしまっていた方でも無理なく行えます。また、音楽に合わせて楽しく行えるので、運動はしたいけど、何をすれば良いかわからないといった方にも、オススメです。

今回の取材から、「サーキットトレーニング」は、**短時間でも効果的に脂肪を燃焼することができるエクササイズ**だということが分かりました。

ちなみに、アンケート調査では、「どんなダイエット方法が魅力的だと思いますか？」と複数聞いたところ、**日本人女性の92%の人が、「1回当たりにかかる時間が短いダイエットが魅力的」と回答**しました。「サーキットトレーニング」は、日本人女性にうってつけのエクササイズと言えるかも知れません。

アメリカ人女性における知名度、支持率の高さが明らかになった、「サーキットトレーニング」。日本人女性における**親和性**も、うかがい知ることができました。2013年、目が離せないダイエット方法として、是非注目してみたいかがでしょうか。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/>

担当: 川浦(かわうら) TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: info@trendsoken.com