

2022年7月12日

報道関係者各位

株式会社心と体サプライズ

30代女性 薄着で気になるのは「二の腕」 「均整の取れた体保ちたい」心理浮き彫りに 最速梅雨明け 「心と体サプライズ」が緊急アンケート

6月から猛暑日が続き、関東甲信では過去最も早い梅雨明けを記録するなど、今年の日本の夏は早くも厳しい暑さに見舞われています。想定外の梅雨明けに、急いで薄着を用意したという女性も多いのではないでしょうか。

そこで気になるのが、薄着により露出する体の部分。「人目が気になる」「いつまでも若々しく保ちたい」。そう考える女性は多いはず。

いつもより一足早い夏本番を迎えたのを受け、整体業などを通じて人々の健康に貢献する株式会社心と体サプライズ（代表取締役・上田祐輝）は、30代女性を対象に、プロポーションに関する緊急アンケートを実施しました。



今年の夏こそプロポーションをどうしたいか、との質問では、「やせたい」「姿勢を美しくしたい」「ウエストを細くしたい」など、ボディライン全般を良くしたいという答えが上位に。「老け見えのしない、均整のとれた体を保ちたい」という30代女性の心理を反映した結果となりました。

また、薄着になると他人の視線が気になる体の部分では、二の腕と答えた人が一番多い結果に。プロポーションを保つために取り組んでいることでは、食事やウォーキング・ジョギングを挙げる人が多数を占めました。

■調査概要

調査期間：2022年6月27日

調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：30代女性

サンプル数：2155人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社心と体サプライズ調べ」と明記ください。

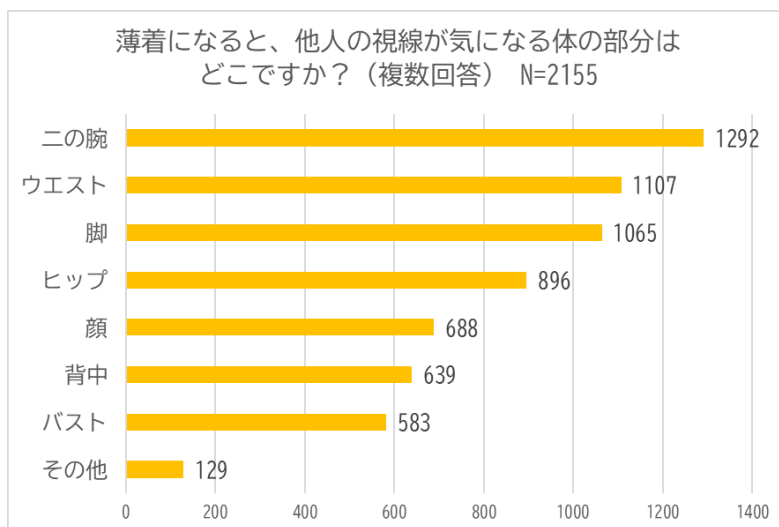
■調査結果

一番気になるのは半袖で露出する「二の腕」

設問は全部で三つ。すべて複数回答可で実施しました。

<設問1：薄着になると、他人の視線が気になる体の部分はどこですか？>の問いでは、「二の腕」が1292人（59.95%）で最多。6割近くの方が気になると答えています。長袖や七分袖で隠すことができるにしても、猛烈な暑さの元ではやはり半袖で涼しく過ごしたいものです。

次が「ウエスト」1107人で、半数以上（51.37%）が気になると回答。以下「脚」1065人（49.42%）、ヒップ896人（41.58%）などの順でした。

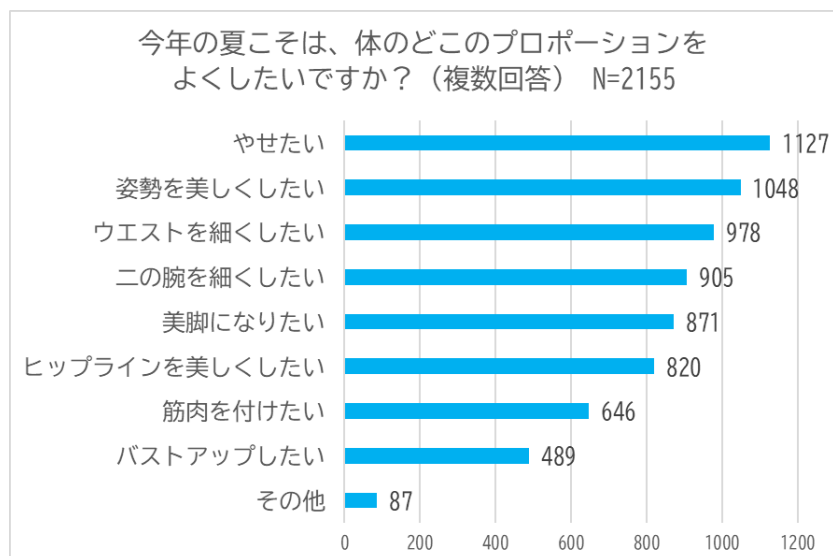


体型の崩れが気になる年代 だからこそボディラインを美しく

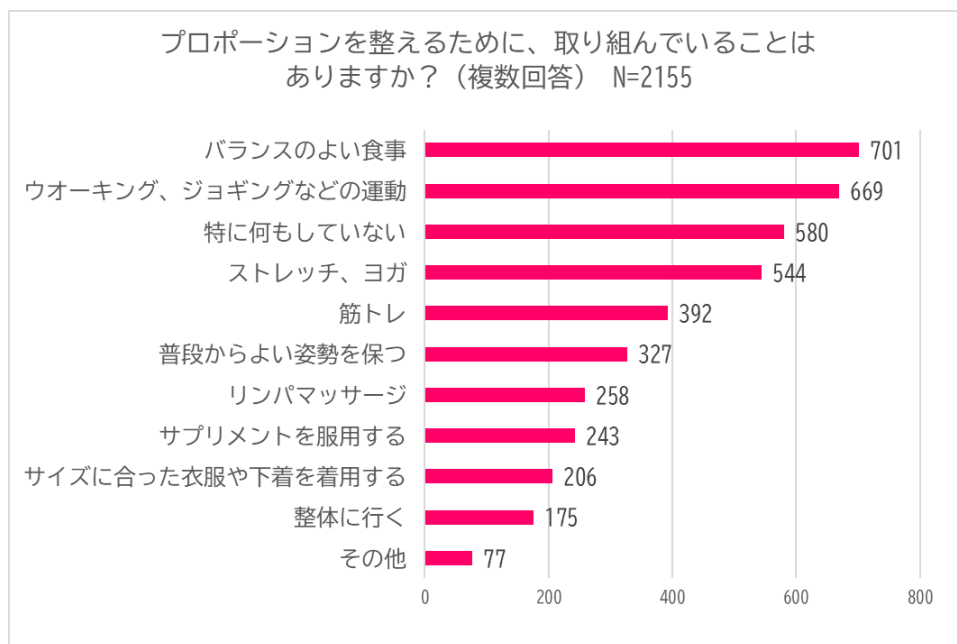
<設問2：今年の夏こそは、体のどこのプロポーションをよくしたいですか？>について質問。多い順に「やせたい」1127人（52.30%）、「姿勢を美しくしたい」1048人（48.63%）、「ウエストを細くしたい」978人（45.38%）で、ボディライン全般を良くしたいという答えが上位を占めました。

30代は、女性が体型の崩れを感じやすくなる年代だと言われています。それだけに、体のシルエットを美しく保ちたいと願う女性が多いことがアンケートからうかがえました。

二の腕や脚、ヒップ、バストなど、パーツを美しくしたいという回答も下位とはなりましたが一定数いました。設問1、設問2とも、およそ3分の2の回答者が複数の選択肢を回答（設問1=66.78%、設問2=66.35%）しており、30代女性の美しくなりたいという意識の高さがうかがえました。



最後に「設問3:プロポーションを整えるために、取り組んでいることはありますか?」を尋ねたところ、最も多かったのが「バランスの良い食事」で701人(32.53%)、次が「ウォーキング・ジョギングなどの運動」669人(31.04%)でした。「特に何もしていない」が580人(26.91%)と3番目に多く、設問1、設問2と異なり4割以上の回答を占めた選択肢はありませんでした。



■重症の患者 3000 名以上に施術した実績を持つ「心と体サプライズ代表」上田祐輝が解説

スマホやパソコンの姿勢が腕や脚のプロポーションに影響

アンケートでは、薄着になると他人の視線が気になる部分として「二の腕」「ウエスト」「脚」が上位を占めました。特に二の腕は、半袖やノースリーブの服を着るとどうしても見えてしまうことから、多くの人が気になると回答したのでしょう。

スマホやパソコンをしようすると画面に集中するために頭が前に出て猫背になったり、片足にだけ体重をかけて立ったりしているのを多く見かけますが、この姿勢は腕や脚のプロポーションに大きく影響しています。

猫背や猿手が二の腕のたるみにつながる

スマホによる猫背や、パソコンのキーボードを打つために手の平が下に向く状態（これを「猿手」（さるて）と呼びます）は、「脇が開いた状態」であり、動物の名前がついているだけあって、人間本来の正しい姿勢ではありません。

脇が開いていると、腕の力を上手く発揮することができず、肩まわりにある男性的な三角筋（さんかくきん）などのアウトマッスルが発達していき、上腕三頭筋（じょうわんさんとうきん）などの二の腕を引き締める筋肉は鈍くなり、二の腕のたるみに繋がります。

一方で、結果を出すようなアスリートや武道の達人など、身体の引き締まった人は、根本的に脇が閉じて締まっていることが多く、腕や肩まわりのインナーマッスルがしっかり使えます。そのように脇が締まった状態で生活できると、自然と良い筋肉が使えるために、腕も引き締まった理想的な二の腕ラインができあがります。

腕を引き締めるエクササイズとしては、体の後ろに椅子を用意し、両腕を後ろに伸ばして座面に手をついて肘を曲げ伸ばしする方法があります。「肘の線を正面に向ける」ということは「脇が締まる」ことに繋がるため、肘の線を正面に向けることを意識しながらやると良いでしょう。

この運動により、脇を締める体幹の前鋸筋（ぜんきょきん）を働かせたまま、二の腕の筋肉である上腕三頭筋（じょうわんさんとうきん）を鍛えられます。



立ち姿を美しくするには

他の生物にない人間だけの特徴として、『直立する』ことがあります。地球上に生物は 200 万種類以上確認されていますが、背骨が真っ直ぐで直立しているのは人間だけです。

しかし現代人は、スマホやパソコンなどのデスクワークで猫背になってきています。テクノロジーが進化する一方で身体は退化していくという、いわば「スマホ老化」と呼べる現象が見られます。だからこそ綺麗な直立姿勢を作ることで、全身のバランスが整って若々しい印象を持ってもらうことができるのです。

人間のバランスを整えるカギを握るのが、人間の筋肉の中で重力を感じるセンサーの役目を果たす「筋紡錘（きんぼうすい）」です。筋肉が硬くなっていると、このセンサーの感度は鈍くなり、重力方向（真っ直ぐ）を感じにくくなります。

綺麗な直立をつくるためには、凝っていきそうな硬い筋肉をマッサージしてほぐすと良いでしょう。そうすれば、重力センサーの感度が高まるため、自然と良い姿勢が取れるようになります。

そして、自然と良い姿勢で過ごす、日常生活の動作のすべてで良い筋肉が発達して、健康的な肉体ラインになってきます。人間は本能的に、健康であるものを美しいと感じるため、この状態こそが異性から求められるような美ボディに繋がります。是非、意識して実践してみてください。

これらのセルフケアだけでは物足りないという方は、整体院などのお店に直接足を運んで、整体を受けられると良いでしょう。

■上田祐輝プロフィール



理学療法士。整体師。「株式会社心と体サプライズ」代表取締役として、福井県福井市を拠点に整体業を行っている。体のことで深く悩む方を対象にし、3000 名以上に施術。

自身の体験として、小学生の頃より突然つらくなって立てなくなる症状で悩まされる。病院に行っても原因不明と言われ、中学生時代までは勉強もスポーツもイマイチで学年成績最下位のどん底で過ごす。

そんな時に、父親に「何事もやるなら世界一に会いに行きなさい」と言われ、以降は様々な第一人者に出会いながら健康になって克服していく。

高校卒業後はカナダに留学して、オリンピック選手たちと一緒に練習に励む。結果、自身もカナダのスキー大会優勝のスポーツ実績を残す（BC Freestyle Ski Series 2009 優勝、BC Freestyle Ski Championship 3 位）。

帰国後、理学療法士の資格を取り、解剖学・生理学・運動学など幅広く学びながら、全国の勉強会に参加し研鑽を積む。

現在は施術業で独立開業し、スポーツなどの人生経験を活かしながら、体のことで深く悩む方のための活動を展開している。

■会社概要

会社名：株式会社心と体サプライズ

所在地：〒910-0023 福井県福井市順化 2-16-16

代表者：代表取締役 上田祐輝

設立：2018年3月20日

主な事業：整体業、整体院向けの事業コンサルティング、セミナー・イベントの開催

連絡先：info@kk-sup.jp

HP：<https://kk-sup.jp/>

Youtube チャンネル「絶対治療 TV」：<https://www.youtube.com/channel/UCopXUvg97ARwaf73CcYfl4g>

このプレスリリースに関するお問い合わせ先

株式会社心と体サプライズ 担当:上田

E-mail: info@kk-sup.jp