

20～40代の女性500名を対象に 「春の体型変化」に関する調査を実施

約6割が冬を経て体重増加を感じていると回答 春は“重ダル脚”にも要注意！

お家でできる簡単トレーニングとスリムウォーク®で 運動不足解消&下半身ケア！

ピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）の着圧レッグウェアブランド「スリムウォーク」は、20～40代の女性500名を対象に「春の体型変化」に関する実態調査を行いました。

【調査トピックス】

- ▶冬を経て、体重が増加したと感じている女性は**約6割**。
多くの女性が体型変化を感じていることが判明。
- ▶体重増加の原因としては「**食べ過ぎ(69.7%)**」と回答した人が最も多く、
次いで「**運動不足(66.1%)**」と回答した人が多い結果に。

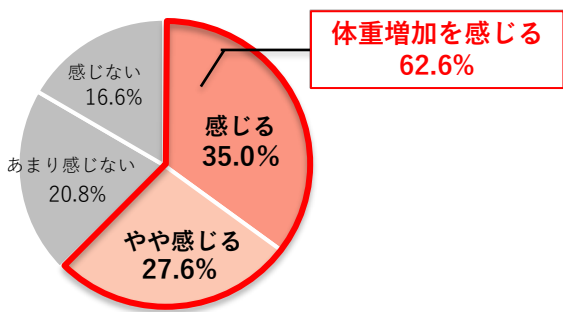
約6割の女性が「冬を経て体重が増加した」と感じていることが判明！

ピップが行った調査によると、20～40代の女性500名のうち「冬を経て、体重が増加した」と感じている人は62.6%いることが判明しました<図1>。体重増加の原因としては、「食べ過ぎ」と回答した人が69.7%と最も多く、次いで「運動不足」が66.1%と多い結果でした<図2>。また、35.5%の人は「おうち時間の増加」が原因と回答しており、長く続く外出自粛の影響から食べ過ぎや運動不足に陥った人がいたことも考えられます。

このように、冬期の食べ過ぎや運動不足から体型変化を感じている人が多くいる様子ですが、春は“重ダル脚”にも注意が必要です。春は冬の間の運動不足による筋力低下や、昼夜の寒暖差による冷えなどの影響から、“重ダル脚”を感じやすい傾向にあります。

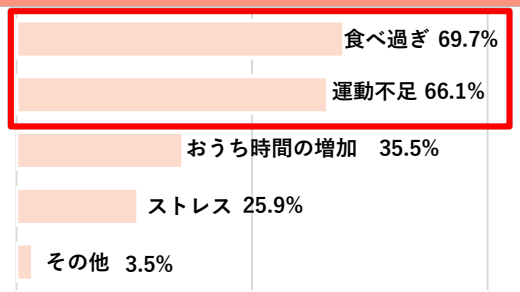
そこでスリムウォークは、運動不足を解消するための簡単なトレーニングや、骨盤まで下半身をまるごとスッキリケアできる着圧ソックスをご紹介します。

<図1>冬を経て、体重が増加したと感じますか？



※ピップ調べ 2022年3月 20～40代 女性 n=500

<図2>体重増加の原因は何ですか？



※ピップ調べ 2022年3月 20～40代
冬を経て体重が増加したと感じる女性 n=313

◆運動する機会が少ない人におすすめ！手軽にできるスクワット

■鍛える筋肉

太ももの前と裏・お尻

■このトレーニングをオススメしたい人

- ・歩く機会が少ない人
- ・デスクワーク等で運動量が少ない人
- ・脚の重ダルさが気になる人 など

■トレーニング方法

- ①脚を肩幅より1.5倍の広さに開く（つま先は45度外側に開く）
- ②手は胸の前でクロスし、姿勢を真っ直ぐ保つ
- ③太ももと床が平行になるまでしゃがむ
- ④立つ
- ⑤②を意識したまま、③～④を繰り返す

■おすすめの回数とセット数

- ・回数：15～20回
- ・セット数：3～4セット

■ポイント

- ・かかとやつま先だけでなく、足の裏全体に体重をかける。



【監修】

パーソナルトレーニングジム NEXT GYM TOKYO
パーソナルトレーナー 下平 翼 (<https://www.next-gym.com>)
スリムウォーク協力トレーナー

ダイエット初心者サポートの専門家。
過去に大手ダイエットジムで活動していたが、過度なダイエット指導に疑問を感じて2年で退社。現在は年間1,300セッション以上のパーソナルトレーニングを担当し、ダイエット初心者が安心してダイエットを楽しむための方法を伝授している。

下半身まるごとケアが叶う「スリムウォーク 美脚美尻スパッツ」

◆スリムウォーク 美脚美尻スパッツ

—お尻のたるみケアと4段階圧力設計の美脚ケアで、下半身をまるごとキュッとひきしめ！

■医学から生まれた段階圧力設計

足首から上へいくほど圧力が低くなる設計（足首21hPa、ふくらはぎ16hPa、太もも11hPa、太ももの付け根9hPa）で、脚を軽やかにスッキリと美しく整えます。

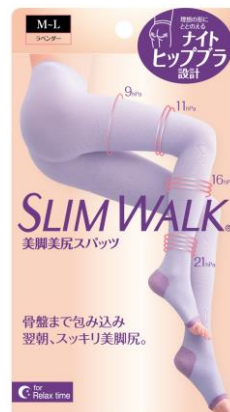
■ナイトヒップブラ設計

お尻のカタチを整えます。

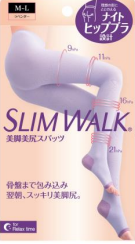
■幅広くちゴムでおなかまわりが快適

■ひざ裏はメッシュ編みでムレにくい

■消臭繊維使用



【製品概要】

製品名	スリムウォーク 美脚美尻スパッツ	
サイズ	全2サイズ (S~M、M~L)	
カラー	ラベンダー	
品質表示	ナイロン、ポリウレタン、ポリエステル	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販 など	
希望小売価格	オープン価格	

「SLIMWALK®」 および「スリムウォーク®」はピップ株式会社の登録商標です。

【製品に関するお問い合わせ】

ピップ株式会社お客様相談室
TEL：06-6945-4427

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>

スリムウォークブランドサイト <https://slimwalk.pipjapan.co.jp/>

公式Twitterアカウント https://twitter.com/slimwalk_pip

公式Instagramアカウント https://www.instagram.com/slimwalk_pip/