

20～40代の女性500名を対象に 「お正月休み明けの体型変化」に関する実態を調査

脱お正月太り！自宅でできるトレーニング法2選と、 効率的に燃焼シェイプできるレギンスをご紹介します！

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、お正月休み明け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】

- ▶2022年～2023年の年末年始は**自宅で過ごした**という人が**75.8%**。
昨年の69.6%※1と比較しても、引き続き“巣ごもり正月”の傾向が続いていることが判明。
- ▶お正月休み明けに「太った」「やや太った」と感じている人は**42.8%**。
- ▶「太った」「やや太った」と回答した人のうち、**70.6%が1kgくらいの体重増加**を感じており、**平均、約1.4kg体重増加**していたことが判明。

お正月休み明けに「太った」「やや太った」と感じている女性は42.8%

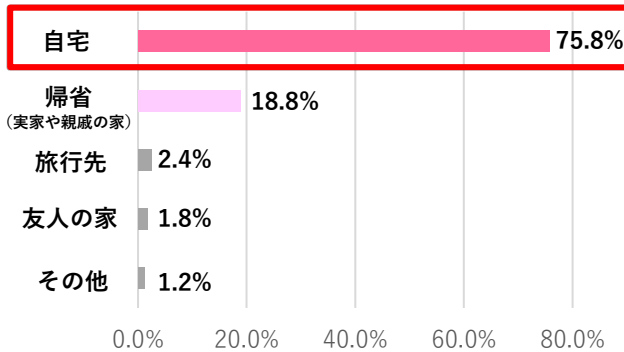
コロナ禍で迎えた3度目のお正月。ピップの調査によると、75.8%の人がお正月休みは自宅で過ごしたと回答しました。一部帰省した人も見られましたが、昨年と比較して今年の方が自宅で過ごした人の割合が高いことから、まだまだ“巣ごもり正月”の傾向が続いている状況です<図1>※1。

お正月といえば、つい飲み過ぎ・食べ過ぎが続いてしまう時期でもあります。ピップが行った調査によると、お正月休み明けに「太った」「やや太った」と感じている人は42.8%いることが判明しました<図2>。このうち、36.0%の人が1kgくらい体重が増加したと回答しました<図3>。

そこでスリムウォークは、脱お正月太りを目指すための自宅で簡単にできるトレーニング法2選をご紹介します。合わせてご紹介する機能性レギンスは、運動時にはくだけで消費カロリーアップで脂肪燃焼サポートが期待できるアイテムで、お正月休み明けの緩んだ身体を効率的にケアしたい方必見です。

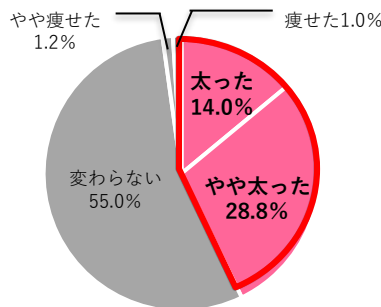
※1 2022年お正月休み明けの体型変化に関する実態調査
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000233.000034803.html>

<図1> 2022年～2023年の年末年始を
過ごした場所



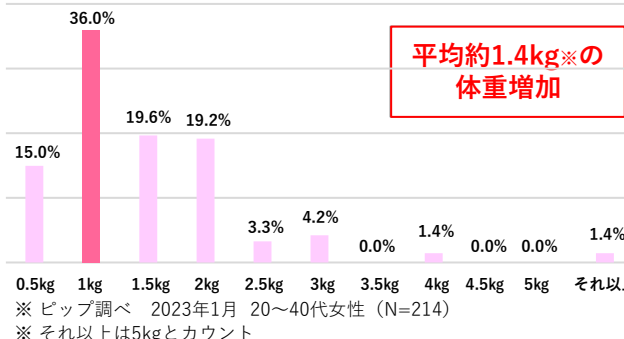
※ ピップ調べ 2023年1月 20～40代女性 (N=500)

<図2> お正月休み明けに感じた体型変化



※ ピップ調べ 2023年1月 20～40代女性 (N=500)

<図3> 何kgくらい体重が増えたか



※ ピップ調べ 2023年1月 20～40代女性 (N=214)
※ それ以上は5kgとカウント

◆手軽さ重視の方におすすめ！いつでもどこでも簡単にできるお尻のストレッチ

■鍛える筋肉

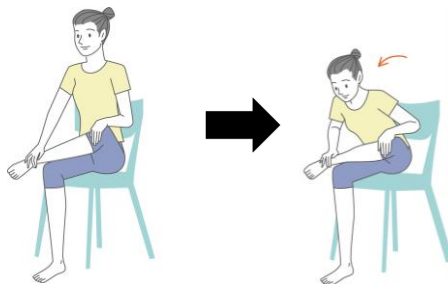
お尻（大臀筋）

■このトレーニングをオススメしたい人

- ・デスクワークで座りっぱなしの人
- ・下半身太りに悩んでいる人
- ・運動不足の人

■トレーニング方法

- ①椅子に座る
- ②ストレッチしたい方の足を反対側の腿に乗せる
- ③乗せている足に両手を置き、背筋を伸ばして少しお辞儀をする
- ④20～30秒ゆっくり伸ばす



■ポイント

- ・伸ばす際は痛みが出ない程度に、気持ちいいと感じるくらいがちょうどいい
- ・筋肉には左右差があるため、硬いと感じた方のお尻は少し長めのストレッチをしてみる

◆本格的に実践したい方におすすめ！ちょっとした隙間時間に取り入れやすい内もものストレッチ

■鍛える筋肉

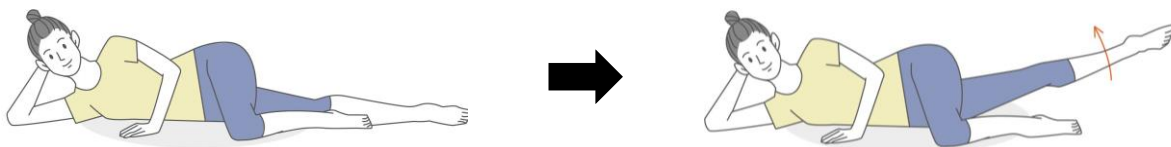
内もも（内転筋）

■このトレーニングをオススメしたい人

- ・デスクワークで座りっぱなしの人
- ・内腿が弛んでることに悩んでいる人
- ・運動不足の人

■トレーニング方法

- ①横向きになって、下側の腕が枕になるようにして寝る
- ②上の脚の股関節と膝を曲げ、脚を前に出す
- ③上側の手は、胸の前の地面に触れて、地面を押すような形をとる
- ④③までのポジションが取れたら、下の脚を上を持ち上げる
- ⑤③と④の動きを繰り返す



■ポイント

- ・内ももの筋肉を使っていることを意識する
- ・体が捻れないように真っ直ぐな姿勢を保つこと
- ・鍛える側の脚の膝はしっかり伸ばすこと



【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>)

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。

◆パンツと合わせたい方には「スリムウォーク Beau-Acty 燃焼シェイプレギンス」



■テーピングレイアウト構造

太ももからお尻の筋肉の動きに負荷をかけて運動時の消費カロリーUP※1で脂肪燃焼サポート。

■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）で脚を軽やかに、スッキリと美しく整えます。

■Wシェイプ設計

骨盤サポート+お腹凸凹おさえの「Wシェイプ設計」でウエストまわりを集中シェイプ。

■消臭繊維使用で気になるニオイをケア

■UVカットで紫外線対策



※1 呼吸ガス分析装置により、非着圧レギンスとの比較において、ランニング時および歩行時で、エネルギー消費量増加を確認。（n=11、平均年齢21.8歳）

◆1枚履きたい方には「スリムウォーク Beau-Acty 燃焼フィットネスレギンス」



■ハイパワーレイアウト設計

太もも裏側に本体生地と比較して2倍伸びにくい生地を配置。

太ももの筋肉の動きに抵抗し負荷をかけることで、太ももの筋肉活動量を41.3%UP※2させ、消費カロリーが15.4%UP※3します。

■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）で脚を軽やかに、スッキリと美しく整えます。

■骨盤サポート設計

骨盤をしっかり支えます。

■これ1枚でOKなパンツタイプ

透けにくい生地だからこれ1枚でOK。すっきりスタイリッシュに。

■UVカットで紫外線対策

■吸汗速乾&抗菌防臭加工※4で気になるニオイをケア。



※2 未着用と比較した大腿四頭筋の筋肉活動量増加平均値。（n=7）

※3 呼吸代謝分析において、未着用との比較で20分間歩行における消費カロリー増加平均値。（n=7、最小4.3%、最大38.5%）

※4 太もも裏生地部分を除く本体

【製品概要】

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

製品名	スリムウォーク Beau-Acty 燃焼シェイプレギンス	
サイズ	全2サイズ（S～M、M～L）	
カラー	ブラック	
品質表示	ナイロン、ポリウレタン	

製品名	スリムウォーク Beau-Acty 燃焼フィットネスレギンス	
サイズ	全2サイズ（M、L）	
カラー	ブラック	
品質表示	本体：ナイロン 70%、ポリウレタン 30% 太もも裏生地：ポリウレタン 100%	

「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/

ピップ ウエルネス通販 <https://shop.pipjapan.co.jp/shop/default.aspx>

<本案内状に関するお問い合わせ>

ピップ PR 事務局（株式会社アンティル内）：川村・岸浪・松下・根本

TEL：03-6821-7863 FAX：03-6685-5265 MAIL：pip-pr@vectorinc.co.jp