

20～40代の女性300名を対象に 「冬から春にかけての体型変化」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 新生活シーズンまでには何とかしたい！

簡単トレーニングとスリムウォーク®で 運動不足解消＆美脚美尻ケア！

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）の着圧レグウェアブランド「スリムウォーク」は、20～40代の女性300名を対象に「冬から春にかけての体型変化」に関する実態調査を行いました。

【調査トピックス】

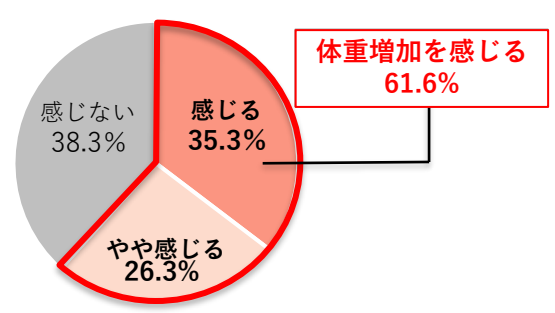
- ▶冬を経て、体重が増加したと感じている女性は**約6割**。
多くの女性が体型変化を感じていることが判明。
- ▶体重増加の原因としては「**食べ過ぎ(74.1%)**」と回答した人が最も多く、次いで「**運動不足(67.0%)**」と回答した人が多い結果に。
- ▶これからの新生活シーズンまでに、少しでも痩せたいと思っている女性は**約9割**。

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300名のうち、「冬を経て、体重が増加した」と感じている人は61.6%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74.1%と最も多く、次いで「運動不足」が67.0%と多い結果でした<図2>。冬はクリスマスやお正月等の行事が多くあることから太りやすい時期であり、かつ今年は外出自粛の緩和傾向により、旅行や外食等の機会が増えた影響から「食べ過ぎ」が最も多い結果になったと考えられます。また体重増加を感じた女性のうち、93.5%の人が、これからの新生活シーズンまでに少しでも痩せたいと思っていることも、今回の調査結果から明らかとなりました<図3>。

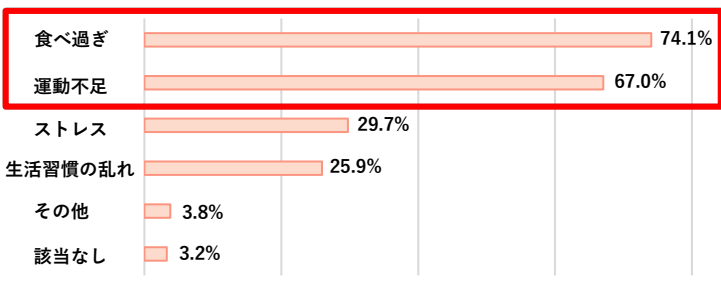
そこでスリムウォークは、運動不足解消トレーニングと、トレーニング時に最適なスポーツ用着圧レギンスをご紹介します。

<図1>冬を経て、体重が増加したと感じますか？



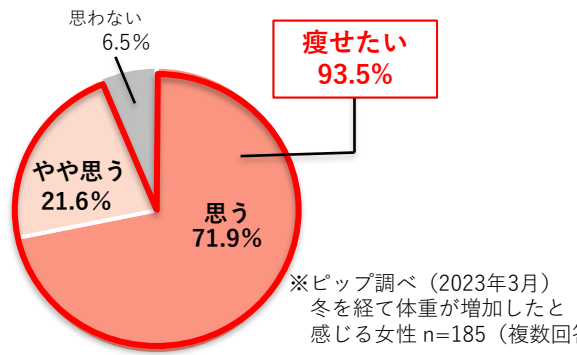
※ピップ調べ（2023年3月）n=300（単一回答）

<図2>体重増加の原因は何ですか？



※ピップ調べ（2023年3月）
冬を経て体重が増加したと感じる女性 n=185（複数回答）

<図3>これからの新生活シーズンに向けて、少しでも痩せたいと思いますか？



※ピップ調べ（2023年3月）
冬を経て体重が増加したと感じる女性 n=185（複数回答）

◆運動する機会が少ない人におすすめ！ヒップアップ効果が期待できるトレーニング

■鍛える筋肉

腿裏の筋肉(ハムストリングス)、お尻の筋肉(大臀筋)

■このトレーニングをオススメしたい人

- ・ヒップアップを目指したい人
- ・脚痩せを目指したい人
- ・腰痛改善を目指したい人
- ・デスクワークによる運動不足を解消したい人 など

■トレーニング方法

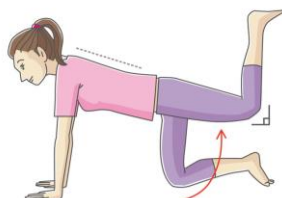
- ①耳からお尻までが真っ直ぐになるように四つん這いの姿勢を作る。
- ②①の姿勢から、鍛えたい側の脚を上を持ち上げて、耳から膝までのラインが真っ直ぐになるようなフォームを作り、腿の裏の筋肉に刺激があることを意識する。
- ③①の姿勢に戻り、同じ脚で②の動作を繰り返す。

■おすすめの回数とセット数

左右15回を3セットずつ

■ポイント

- ・脚を持ち上げた時に顎をあげたり、腰が反ったりしないこと
- ・息を吐きながら脚を持ち上げる
- ・持ち上げた側の脚の膝と足首は90度を保つ



【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。

美尻に整えるスポーツ用着圧レギンス「スリムウォーク Beau-Acty 美脚&美尻レギンス」

◆はいた瞬間に下半身をトータル-6.9cm ※1サイズダウンし、運動時も理想のスタイルをキープ

①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で、脚を軽やかに、美しく整えます。
(足首21hPa、ふくらはぎ16hPa、太もも11hPa、太もも付け根9hPa)

②内ももすき間設計

内もも部分にすき間をつくることで、スッキリとした細見え美脚に導きます。

③3Dヒップアップ設計

はくだけで、たるんだお尻を+3.3cm※2持ち上げ、美尻へと整えます。

④Wムーブアップ設計

骨盤サポートと太ももテーピングで、腰まわりを安定させ、脚の動きをスムーズにします。

⑤スポーツ時快適素材

UVカット・吸汗速乾・ストレッチ素材・消臭繊維使用で気になる汗・ニオイもケアします。

※1 着用時と非着用時における、ウエスト、ヒップ、太もも、ふくらはぎ、足首の周囲長測定値の差異平均値合計(n=10)。周囲長の変化には個人差があります。


※2 未着用時と着用時のヒップ下部(太ももからヒップにかけての変曲点)高さを測定した差異平均値(n=5)。



【調査概要】

調査名：冬から春にかけての体型変化に関するアンケート
調査対象者：全国の20代～40代女性300人
調査日：2023年3月1日 調査方法：インターネット調査
調査主体：ピップ株式会社 調査実施機関：アイブリッジ株式会社

【製品概要】

製品名	スリムウォーク Beau-Acty 美脚&美尻レギンス	
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	
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/
ピップ ウエルネス通販 <https://shop.pipjapan.co.jp/shop/default.aspx>