

## 20～40代の女性500名を対象に 「夏前ダイエット事情」に関する調査を実施

# 約7割が夏に向けて痩せたいと回答 うち約6割はまだダイエットを始めていない！？

### 簡単トレーニングとスリムウォーク®で 今から夏に向けて効率的に美脚を目指そう！

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「夏前ダイエット事情」に関する実態調査を行いました。

#### 【調査トピックス】

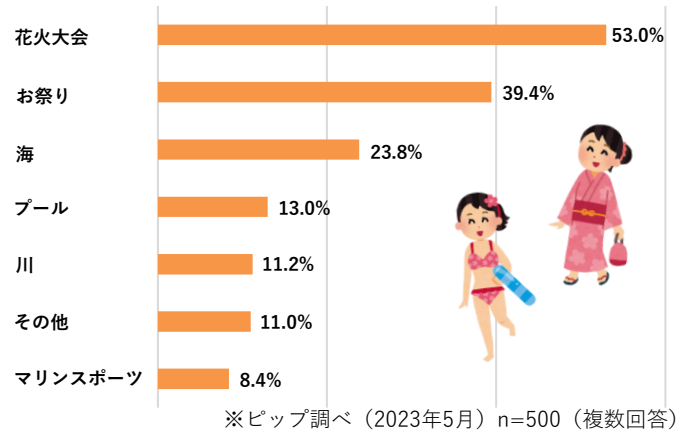
- ▶この夏行きたいところとして、「**花火大会 (53.0%)**」と回答した人が最も多く、次いで「**お祭り (39.4%)**」と回答した人が多い結果に。今年こそは夏のアウトドアを楽しみたい！
- ▶夏に向けて、少しでも痩せたいと思っている女性は**約7割**。ただし痩せたいと思っている人のうち、まだダイエットを始めていない人は**約6割**と多い結果に。

### 約7割の女性が「夏に向けて少しでも痩せたい」と感じていることが判明！

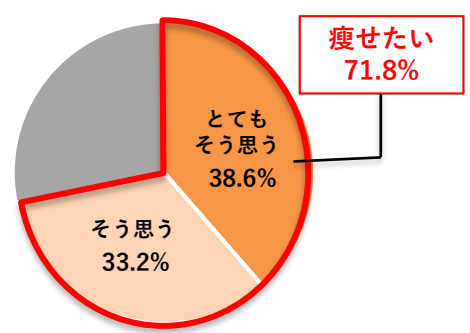
ピップが行った調査によると、20～40代の女性500名のうち、この夏行きたいところとして「花火大会 (53.0%)」と回答した人が最も多く、次いで「お祭り (39.4%)」と回答した人が多い結果となりました<図1>。新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、2023年5月8日から季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行し、脱コロナの動きが進んでいる今年こそは、夏ならではのアウトドアイベントに参加したいと考えている人が多いと予想されます。また夏に向けて少しでも痩せたいと思っている人が71.8%もいることが判明しました<図2>。しかし痩せたいと思っている女性のうち61.0%もの方が、まだダイエットを始められていないことも、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、外出が増え脚の露出機会が増える夏に向けて、美脚作りの簡単トレーニング方法と、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。

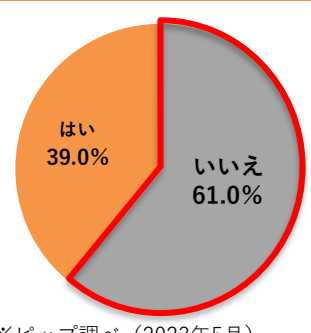
<図1>この夏、行きたいところはどこですか？



<図2>夏に向けて、少しでも痩せたいと思いますか？



<図3>夏に向けて、既にダイエットを始めていますか？



## ◆下半身が気になる人におすすめ！隙間時間に椅子を使ってできる簡単スクワット

### ■鍛える筋肉

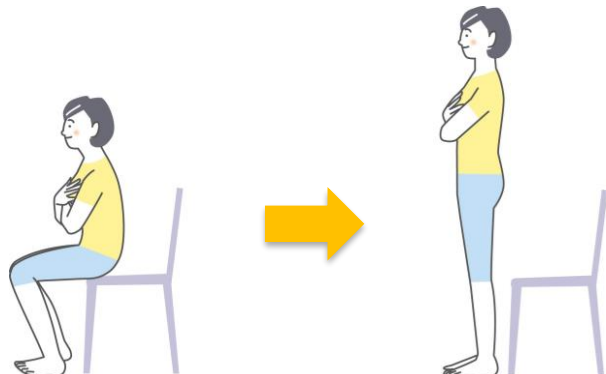
- ・大腿四頭筋(前もも)
- ・ハムストリングス(もも裏)
- ・大殿筋(お尻)

### ■このトレーニングをオススメしたい人

- ・下半身痩せを目指したい人
- ・運動不足を解消したい人
- ・運動初心者の人 など

### ■トレーニング方法

- ①椅子に座り、脚は肩幅の2倍、つま先はやや外側に向ける
- ②背筋を伸ばし、手は胸の前でクロスさせ、脚の裏全体で地面を踏みながら立ち上がる
- ③背筋を伸ばした状態で椅子に座る
- ④一連の動作を10回繰り返す



### ■おすすめの回数とセット数

10回×3セット

### ■ポイント

- ・スクワット時は背中を丸めずに動作を繰り返すこと
- ・使っている筋肉を意識すること
- ・スクワット時は脚の裏全体で地面を踏むこと



### 【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>)  
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。

## 効率的にスリム美脚！スポーツ用着圧レギンス「スリムウォーク Beau-Acty 燃焼シェイプ」シリーズ

### ◆ショーツ代わりに履いて、好きなウェアと合わせたい方には「スリムウォーク Beau-Acty 燃焼シェイプショーツ」



### ■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。

### ■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。

### ■薄型設計でアウターにもひびきにくい

### ■綿マチ付きでショーツ代わりにこれ1枚でOK

### ■消臭繊維使用で気になるニオイをケア



※1 呼吸代謝分析において、未着用との比較で5分間歩行後の消費カロリー増加を確認。  
(n=8、最小増加率0.6%、最大増加率23.0%)

◆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※2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



※2 呼気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枚履きしたい方には「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※3させ、消費カロリーが15.4%UP※4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

ウエストまわりを集中シェイプ。

■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※5で気になるニオイをケア



※3 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)

※4 呼気代謝分析において、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%)

※5 太もも裏生地部分を除く本体


【調査概要】


調査名：夏前ダイエット事情に関するアンケート  
 調査対象者：全国の20代～40代女性500人  
 調査日：2023年5月10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】

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 燃焼シェイプショーツ	
サイズ	全2サイズ (M、L)	
カラー	ブラック	
品質表示	ナイロン85%、ポリウレタン15% マチ部：ナイロン、綿	

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<sup>®</sup>」および「スリムウォーク<sup>®</sup>」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](https://twitter.com/slimwalk_pip)  
公式Instagramアカウント [https://www.instagram.com/slimwalk\\_pip/](https://www.instagram.com/slimwalk_pip/)  
ピップ ウエルネス通販 <https://shop.pipjapan.co.jp/shop/default.aspx>