

《20~50代の成人男性・世代別／「筋トレ・ダイエット事情」を調査》

【男性が憧れる理想体型】「細身(細マッチョ・痩せ型)」が人気(44.0%)

【男性が選ぶ「理想のボディを持つ男性有名人」は?】最多に「武田真治」、次点「イチロー」と続く※敬称略

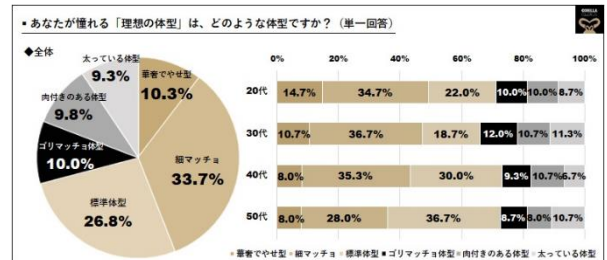
◎次世代医療痩身『ゴリラ腹筋 "SIX"』8月1日から銀座院限定で提供開始! 1回30分で2万回の腹筋効果を期待

元号が令和になり、はじめての夏が到来! 海水浴やナイトプールほか、身体の露出が増える季節がやってきます。冬には厚着で隠せることができたお腹も、クールビズで身体のラインが出る服装が多くなるためベルトの上に脂肪が乗った状態は何とか避けたいところ。ぜい肉を削ぎ落としストイックに鍛え上げた健康的なボディで思う存分に夏を満喫したい! と考えている男性も多いのではないのでしょうか。

そこで、理想を追求する男性を全力で応援し「男性美容という文化を創る」ことを使命として掲げる男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』(医療法人社団十二会・新宿区 総院長: 稲見文彦)では、2019年7月1日~4日の4日間、20代~50代の男性600名を対象に【成人男性世代別/筋力トレーニング(ダイエット)事情】についてアンケート調査を実施。

成人男性に対し、筋力トレーニングやダイエットについての世代別・意識調査を行いました。

また当院では2019年8月1日(木)より銀座院限定で新治療『ゴリラ腹筋 "SIX"』の提供を開始。『ゴリラ腹筋 "SIX"』で使用する『エムスカルプト』はHIFEM(ハイフェム/高密度焦点式電磁)という最新技術法により【筋肉をつけながら脂肪を燃焼する】施術。1回の施術につき照射エネルギーは約2万回の筋収縮を誘発。医療機関でしか行うことができない“EMSの10億倍のパワー”で「30分の施術で約2万回の腹筋と同様の効果」を期待。全4回の施術で理想的な腹筋を目指します。(資料最後の頁に詳細を記載)



◆【成人男性・世代別/筋力トレーニング(ダイエット)事情】アンケート調査概要

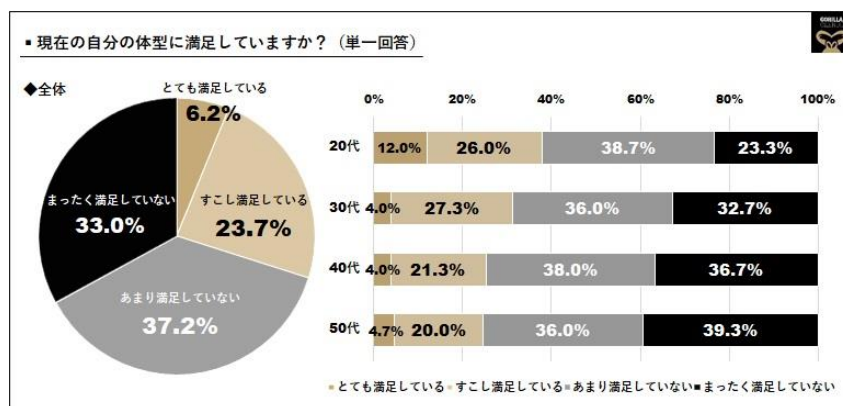
※当データを使用の際はクレジット表記【男性専門の総合美容クリニック「ゴリラクリニック」調べ】を記載ください

- ◆①【現在の体型、満足?】男性の3割「満足(29.9%)」、7割「満足していない(70.2%)」
- ◆②【引き締まった身体、憧れる?】20~50代の全世代・男性7割以上(全体73.6%)「憧れる」
- ◎「引き締まった身体に憧れる」…73.6%(内訳:20代75.3%、30代71.3%、40代72.0%、50代76.0%)
- ◆③【男性が憧れる「理想の体型」】最多回答に「細マッチョ体型」が理想 ①細マッチョ ②標準体型 ③痩せ型の順
- ◎「細身が理想」(「細マッチョ体型」「華奢で痩せ型」どちらかを選択)とする男性は、全体の44.0%
- ◎特に20・30代男性の半数が「細身」を好む傾向に(内訳:20代49.4%、30代47.4%、40代43.3%、50代36.0%)
- ◆④【男性が鍛えたい部位】全世代ともにダントツ1位「腹筋(60.1%)」、次点に「わき腹(25.8%)」
- ◎20代:①腹筋 ②二の腕 ③胸 ④わき腹 ⑤背中 / ◎30代:①腹筋 ②わき腹 ③二の腕 ④胸 ⑤背中
- ◎40代:①腹筋 ②わき腹 ③お尻 ④胸 ⑤背中 / ◎50代:①腹筋 ②わき腹 ③胸 ④二の腕 ⑤お尻・太もも
- ◆⑤男性が憧れる「理想ボディを持つ男性有名人」トップ5(※敬称略)
- ◎【人気順】①武田真治 ②イチロー ③GACKT(ガクト) ④春日(オードリー) ⑤武井壮 の順
- ◆⑥【今まで「筋トレ経験」は?】3人に1人「現在、筋トレ中!」
- ◆⑦【筋トレを始めた理由は?】世代によって最多回答に変化/加齢に伴い健康志向へ
- ◎【世代別の最多回答】20代「筋肉があると格好いいから」、30代「ダイエットのため」、40代以上「健康のため」
- ◆⑧【ダイエット筋トレ 諦めたことは?】半数以上「ある」(20代52.0%、30代55.3%、40代58.0%、50代46.0%)
- ◆⑨【ダイエット筋トレ 諦めた理由は?】最多に「面倒くさくなった(55.8%)」、次点に「単調で飽きた(29.0%)」
- ◆⑩【運動・食事制限ナシでトレーニング効果が期待できるなら?】7割以上の男性「やりたい(74.2%)」

◆①【現在の体型、満足?】男性の3割「満足(29.9%)」、7割「満足していない(70.2%)」

●質問/現在の自分の体型に満足していますか?(単一回答)

★満足している	29.9%【20代28.0%、30代31.3%、40代25.3%、50代24.7%】
・とても満足している	6.2%【20代12.0%、30代4.0%、40代4.0%、50代4.7%】
・すこし満足している	23.7%【20代26.0%、30代27.3%、40代21.3%、50代20.0%】
★満足していない	70.2%【20代62.0%、30代68.7%、40代74.7%、50代75.3%】
・あまり満足していない	37.2%【20代38.7%、30代36.0%、40代38.0%、50代36.0%】
・まったく満足していない	33.0%【20代23.3%、30代32.7%、40代36.7%、50代39.3%】

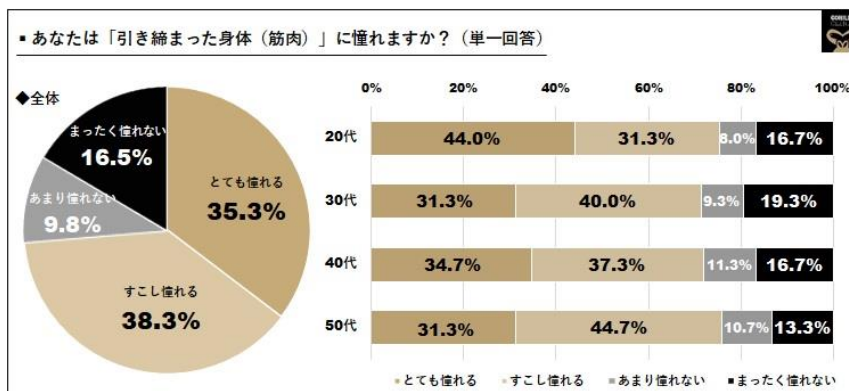


◆②【引き締まった身体、憧れる?】20~50代の全世代・男性7割以上(全体73.6%)が「憧れる」と回答

◎「引き締まった身体に憧れる」と回答…全体73.6%(内訳:20代75.3%、30代71.3%、40代72.0%、50代76.0%)

●質問/あなたは「引き締まった身体(筋肉)」に憧れますか?(単一回答)

★憧れる	73.6%【20代75.3%、30代71.3%、40代72.0%、50代76.0%】
・とても憧れる	35.3%【20代44.0%、30代31.3%、40代34.7%、50代31.3%】
・すこし憧れる	38.3%【20代31.3%、30代40.0%、40代37.3%、50代44.7%】
★憧れない	26.3%【20代24.7%、30代28.6%、40代28.0%、50代24.0%】
・あまり憧れない	9.8%【20代8.0%、30代9.3%、40代11.3%、50代10.7%】
・まったく憧れない	16.5%【20代16.7%、30代19.3%、40代16.7%、50代13.3%】

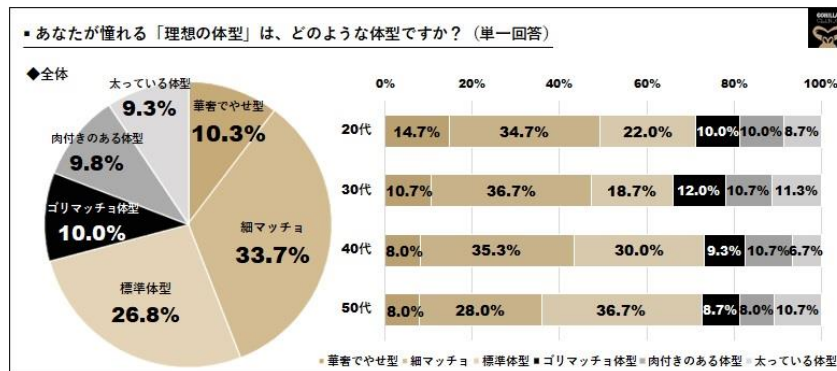


③【男性が憧れる「理想の体型」】最多回答に「"細マッチョ体型"が理想」

- ◎【トップ5】①細マッチョ(33.7%) ②標準体型(26.8%) ③痩せ型(10.3%) ④ゴリマッチョ(10.0%) ⑤肉付きある体型(9.8%)
- ◎「"細身が理想"("細マッチョ体型"「華奢で痩せ型」どちらかを選択)」とする男性は全体の44.0%!
- ◎特に20・30代男性の半数が「細身」を好む傾向に(内訳:20代49.4%、30代47.4%、40代43.3%、50代36.0%)

●質問/あなたが憧れる「理想の体型」は、どのような体型ですか?(単一回答)

- ・細マッチョ体型(少しやせ型) 33.7%【20代34.7%、30代36.7%、40代35.3%、50代28.0%】
- ・標準体型 26.8%【20代22.0%、30代18.7%、40代30.0%、50代36.7%】
- ・華奢で細身体型(やせ型) 10.3%【20代14.7%、30代10.7%、40代8.0%、50代8.0%】
- ・ゴリマッチョ体型(筋肉質) 10.0%【20代10.0%、30代12.0%、40代9.3%、50代8.7%】
- ・肉付きある体型(少しぽちゃ) 9.8%【20代10.0%、30代10.7%、40代10.7%、50代8.0%】
- ・太っている体型(ぽっちゃり) 9.3%【20代8.7%、30代11.3%、40代6.7%、50代10.7%】



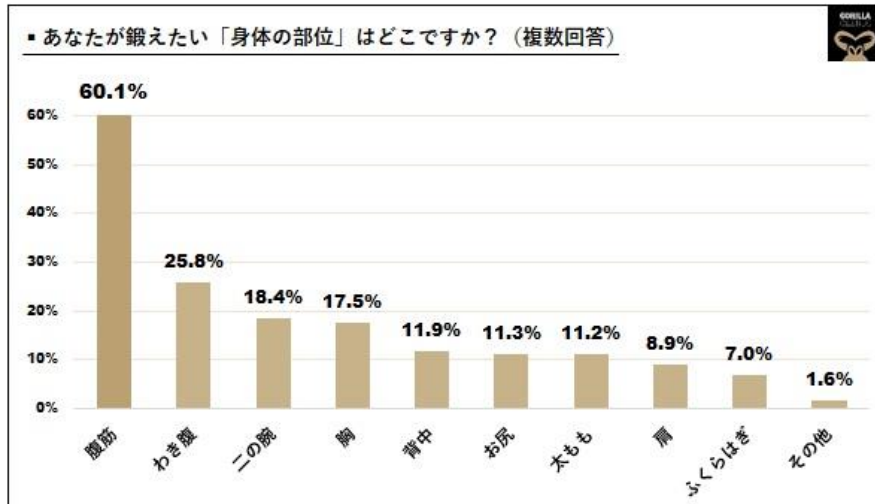
④【男性が鍛えたい部位】全世代ともにダントツ1位「腹筋(60.1%)」、次点に「わき腹(25.8%)」と"腹周り"が上位に

◎【世代別ランキング】

- ・20代 ①腹筋 ②二の腕 ③胸 ④わき腹 ⑤背中
- ・30代 ①腹筋 ②わき腹 ③二の腕 ④胸 ⑤背中
- ・40代 ①腹筋 ②わき腹 ③お尻 ④胸 ⑤背中
- ・50代 ①腹筋 ②わき腹 ③胸 ④二の腕 ⑤お尻・太もも

●質問/あなたが鍛えたい「身体の部位」はどこですか?(複数回答)

- おなか(腹筋) 60.1%【20代51.5%、30代58.7%、40代62.7%、50代66.7%】
- わき腹(外腹斜筋) 25.8%【20代19.7%、30代26.7%、40代31.3%、50代24.7%】
- 二の腕(上腕二頭筋) 18.4%【20代23.5%、30代23.3%、40代12.0%、50代15.3%】
- 胸(大胸筋) 17.5%【20代21.2%、30代17.3%、40代14.7%、50代17.3%】
- 背中(広背筋) 11.9%【20代12.9%、30代12.7%、40代13.3%、50代8.7%】
- お尻(大臀筋) 11.3%【20代8.3%、30代10.7%、40代15.3%、50代10.7%】
- 太もも(大腿四頭筋・ハム) 11.2%【20代10.6%、30代12.0%、40代11.3%、50代10.7%】
- 肩(三角筋) 8.9%【20代9.9%、30代8.7%、40代7.3%、50代10.0%】
- ふくらはぎ(下腿三頭筋) 7.0%【20代6.8%、30代6.7%、40代8.7%、50代6.0%】
- その他 1.6%【20代2.3%、30代0.7%、40代2.0%、50代1.3%】



⑤男性が憧れる「理想ボディを持つ男性有名人」は？ (記名形式/全員回答) ※敬称略

- ①武田真治 ②イチロー ③GACKT (ガクト) ④春日 (オードリー) ⑤武井壮 の順

⑥【今まで「筋トレ経験」は？】3人に1人「現在、筋トレ中」(※現在「定期的に/ときどき」実施中の累計)

◎現在筋トレ中の男性 … 34.1% (20代40.7%、30代38.7%、40代36.7%、50代20.7%)

◎過去に筋トレしていたが現在ストップ中 … 40.6% (20代34.9%、30代38.0%、40代41.3%、50代44.0%)

●質問/今までの「筋力トレーニング」経験は？(単一回答)

★現在筋トレ中 34.1% 【20代40.7%、30代38.7%、40代36.7%、50代20.7%】

・現在も定期的に行っている 15.3% 【20代16.0%、30代16.7%、40代16.7%、50代12.0%】

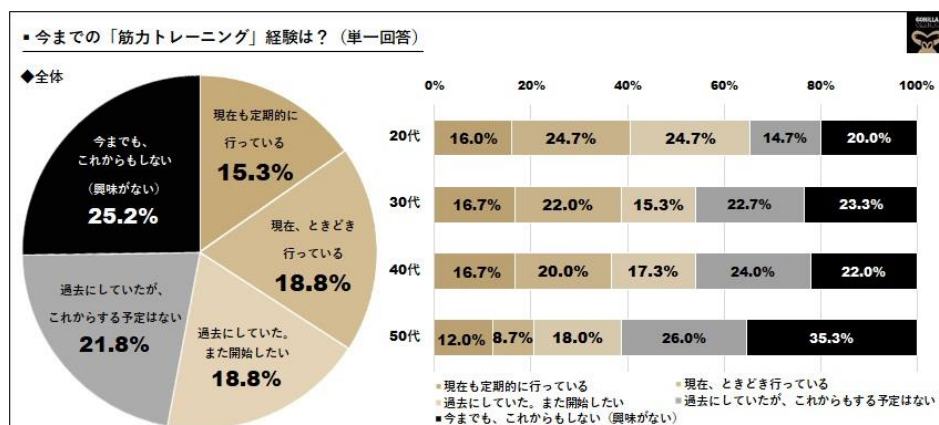
・現在、ときどき行っている 18.8% 【20代24.7%、30代22.0%、40代20.0%、50代8.7%】

★過去していた 40.6% 【20代34.9%、30代38.0%、40代41.3%、50代44.0%】

・過去にしていた。また再開したい 18.8% 【20代24.7%、30代15.3%、40代17.3%、50代18.0%】

・過去にしていたが、これからはする予定はない 21.8% 【20代14.7%、30代22.7%、40代24.0%、50代26.0%】

★今までも、これからはしない(興味がない) 25.2% 【20代20.0%、30代23.3%、40代22.0%、50代35.3%】



⑦【筋トレを始めた理由は？】世代によって最多回答に変化／加齢に伴い健康志向へ

◎【世代別の最多回答】20代「筋肉があると格好いいから」、30代「ダイエットのため」、40代以上「健康のため」

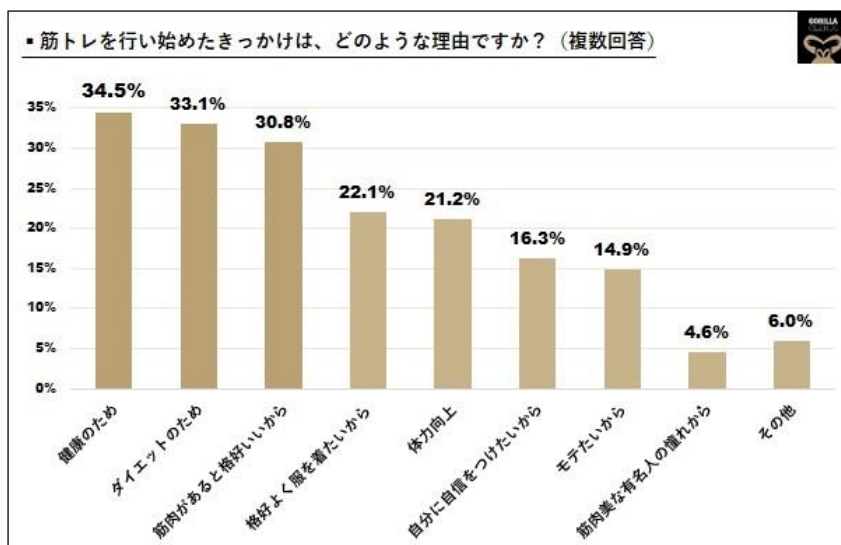
★世代別ランキング

- ・20代 ①筋肉があると格好いい ②ダイエットのため ③格好よく服を着たいから
- ・30代 ①ダイエットのため ②筋肉があると格好いい ③健康のため
- ・40代 ①健康のため ②ダイエットのため ③筋肉があると格好いい
- ・50代 ①健康のため ②ダイエットのため ③体力向上

●質問／筋トレを行い始めたきっかけは、どのような理由ですか？（複数回答）

※質問⑥で「過去もこれからも筋トレをしない（興味がない）」と回答した方以外、全員回答

健康のため	34.5%【20代23.6%、30代30.4%、40代39.3%、50代45.4%】
ダイエットのため	33.1%【20代30.2%、30代37.4%、40代33.3%、50代30.9%】
筋肉があると格好いいから	30.8%【20代34.0%、30代34.8%、40代29.1%、50代24.7%】
格好よく服を着たいから	22.1%【20代24.5%、30代21.7%、40代22.2%、50代19.6%】
体力向上	21.2%【20代16.0%、30代27.8%、40代13.7%、50代27.8%】
自分に自信をつけたいから	16.3%【20代16.0%、30代20.0%、40代13.7%、50代15.5%】
モテたいから	14.9%【20代17.9%、30代20.9%、40代11.1%、50代9.3%】
筋肉美な有名人の憧れから	4.6%【20代7.6%、30代8.7%、40代0.9%、50代1.0%】
その他	6.0%【20代3.8%、30代2.6%、40代6.8%、50代11.3%】



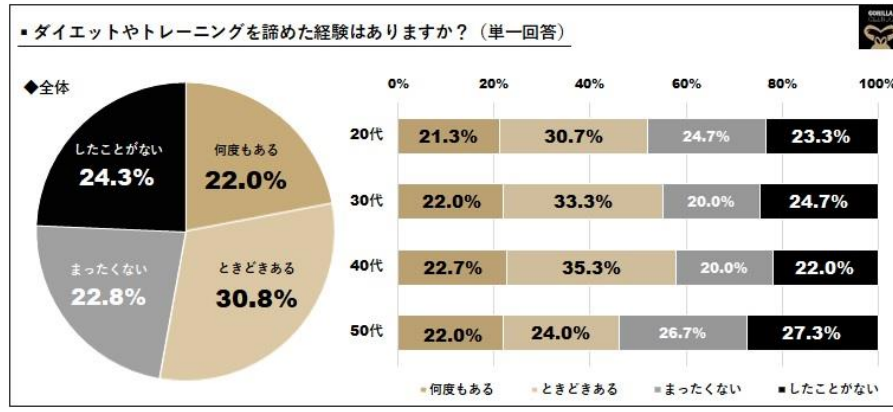
⑧【ダイエットや筋トレ、諦めたことは？】全世代の半数が「諦めたことがある」と回答

◎諦めたことが"ある"...全体 52.8% (20代 52.0%、30代 55.3%、40代 58.0%、50代 46.0%)

◎諦めたことが"ない"...全体 22.8% (20代 24.7%、30代 20.0%、40代 20.0%、50代 26.7%)

●質問／ダイエットやトレーニングを諦めた経験はありますか？（単一回答）

★ある	52.8%【20代52.0%、30代55.3%、40代58.0%、50代46.0%】
・ 何度もある	22.0%【20代21.3%、30代22.0%、40代22.7%、50代22.0%】
・ ときどきある	30.8%【20代30.7%、30代33.3%、40代35.3%、50代24.0%】
★まったくない	22.8%【20代24.7%、30代20.0%、40代20.0%、50代26.7%】
★したことがない	24.3%【20代23.3%、30代24.7%、40代22.0%、50代27.3%】



⑨【ダイエットやトレーニングを諦めた理由は？】ダントツ1位に全世代「面倒くさくなった (55.8%)」

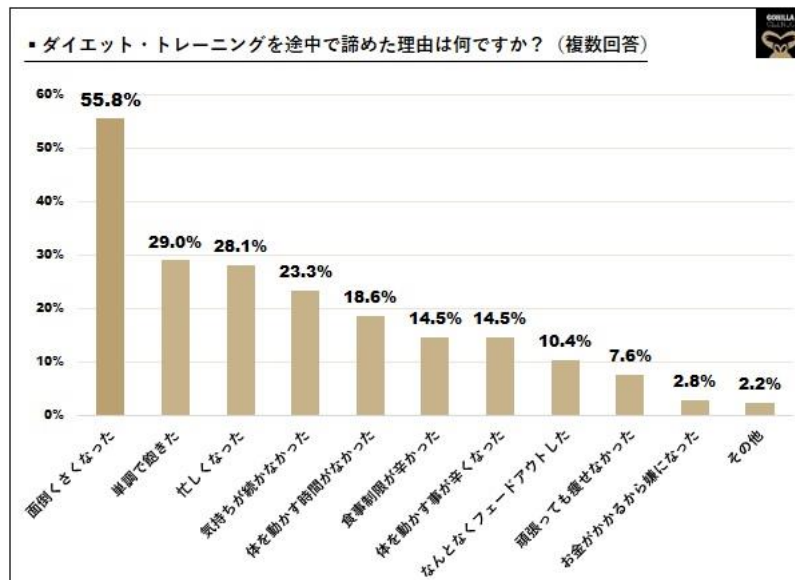
◎【トレーニングを諦めた理由／全世代ワースト5】

- ①面倒くさくなった (55.8%)      ②単調で飽きた (29.0%)      ③忙しくなった (28.1%)
- ④気持ちが続かなかった (23.3%)      ⑤体を動かす時間がなかった (18.6%)

●質問／ダイエット・トレーニングを途中で諦めた理由は何ですか？ (複数回答)

※質問⑧で、「トレーニングを途中で諦めたことが何度も／ときどきある」と回答した方のみ

面倒くさくなった	55.8% 【20代 61.5%、30代 50.6%、40代 56.3%、50代 55.1%】
単調で飽きた	29.0% 【20代 30.8%、30代 37.4%、40代 25.3%、50代 21.7%】
忙しくなった	28.1% 【20代 25.6%、30代 33.7%、40代 24.1%、50代 29.0%】
気持ちが続かなかった	23.3% 【20代 18.0%、30代 22.9%、40代 24.1%、50代 29.0%】
体を動かす時間がなかった	18.6% 【20代 15.4%、30代 25.3%、40代 20.7%、50代 11.6%】
食事制限が辛かった	14.5% 【20代 11.5%、30代 16.9%、40代 16.1%、50代 13.0%】
体を動かす事が辛くなった	14.5% 【20代 10.3%、30代 20.5%、40代 12.6%、50代 14.5%】
なんとなくフェードアウトした	10.4% 【20代 11.5%、30代 16.9%、40代 2.3%、50代 11.6%】
頑張っても痩せなかった	7.6% 【20代 3.9%、30代 10.8%、40代 6.9%、50代 8.7%】
お金がかかるから嫌になった	2.8% 【20代 0.0%、30代 4.8%、40代 3.5%、50代 2.9%】
その他	2.2% 【20代 2.6%、30代 1.2%、40代 2.3%、50代 2.9%】





2019年7月23日

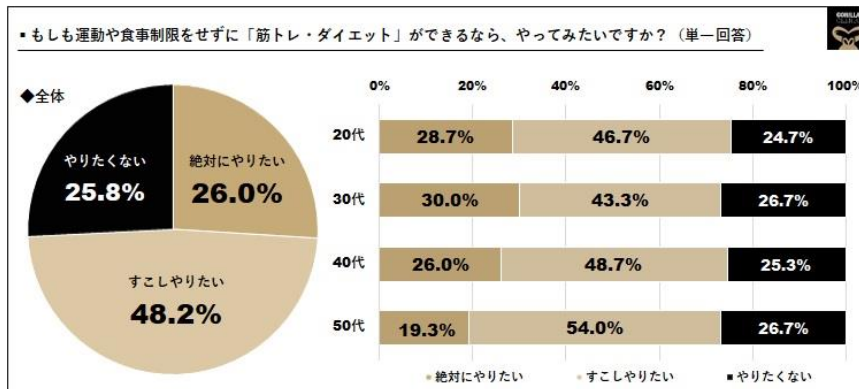
男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』(03-5291-5270 天野・伊藤・下谷)

⑩【運動・食事制限ナシで筋トレやダイエットできるなら?】7割以上の男性「やりたい」!うち「絶対やりたい」約3割

- ◎やりたい …全体 74.2% (20代 75.4%、30代 73.3%、40代 74.7%、50代 73.3%)
- ◎やりたくない …全体 25.8% (20代 24.7%、30代 26.7%、40代 25.3%、50代 26.7%)

●質問/もしも運動や食事制限をせずに「筋トレ・ダイエット」ができるなら、やってみたいですか? (単一回答)

- ★やりたい 74.2% 【20代 75.4%、30代 73.3%、40代 74.7%、50代 73.3%】
  - ・絶対にやりたい 26.0% 【20代 28.7%、30代 30.0%、40代 26.0%、50代 19.3%】
  - ・すこしやりたい 48.2% 【20代 46.7%、30代 43.3%、40代 48.7%、50代 54.0%】
- ★やりたくない 25.8% 【20代 24.7%、30代 26.7%、40代 25.3%、50代 26.7%】



◆【ゴリラ腹筋 "SIX"】/新機器『エムスカルプト』銀座院限定で8月1日より導入開始

【ゴリラ腹筋 "SIX"】で使用する『エムスカルプト』は、HIFEM という最新技術法を用いて、筋肉をつけながら脂肪を燃焼する唯一の施術です。エムスカルプトによって照射されるエネルギーは、1回の施術(30分間)につき約2万回の筋収縮を誘発。故に、「30分の施術で約2万回の腹筋と同様の効果」が期待できます。

また最大7cmの深さの筋肉まで作用し、均一に収縮することで、筋肉は強化され増加し、脂肪は破壊され減少します。結果、通常の自発的な筋肉の運動では到達できない超極大筋収縮が発生し、筋肉に対しより適切なアプローチが可能に。医療機関でしか行うことができない“EMSの10億倍のパワー”で、理想的な腹筋を手に入れることを目指します。

◎価格(予定): 4回コース 400,000円(税別) / 1回 100,000円(税別)

◎男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』

- ◎診療科目 : 美容皮膚科、頭髪外来
  - ◎初診専用無料ダイヤル: 0120-987-118 (24時間 365日)
  - ◎診療時間 : 11:00~20:00 (不定休、予約制)
  - ◎開院エリア: 13 医院を展開中 (2019年7月23日現在)
- 新宿本院・渋谷院・池袋院・銀座院・上野院・横浜院・大宮院・名古屋栄院・京都烏丸院・大阪梅田院・大阪心斎橋院・神戸三宮院・福岡天神院



アンケートリリースに関するお問合せやご取材は、下記までお問合せくださいませ

【男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』/医療法人社団十二会】

広報部 : 天野大輝 伊藤美沙子 下谷弥生 [pr@gorilla.clinic](mailto:pr@gorilla.clinic)

〒169-0072 東京都新宿区大久保 2-4-12 新宿ラムダックスビル 8階 TEL: 03-5291-5270