

<2023年最新 姿勢に関する意識調査>

**半数以上の人、コロナ禍での姿勢の悪化を実感！
一方、姿勢改善に取り組んでいる人はわずか14.8%。
取り組んでいても、5人中4人が
自分の姿勢状態を正しく把握できていないことが判明**

関東・関西・東海地区を中心に総合フィットネスクラブおよび24時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、運動を軸にカラダに関するさまざまなサポートをおこなう中で、「健康も、アンチエイジングも、ダイエットも、まずは姿勢から」を提唱しています。コロナ禍を経てこの度、全国の25歳～60歳の働き世代の男女500名を対象に、“姿勢”に関する意識調査を行いました。

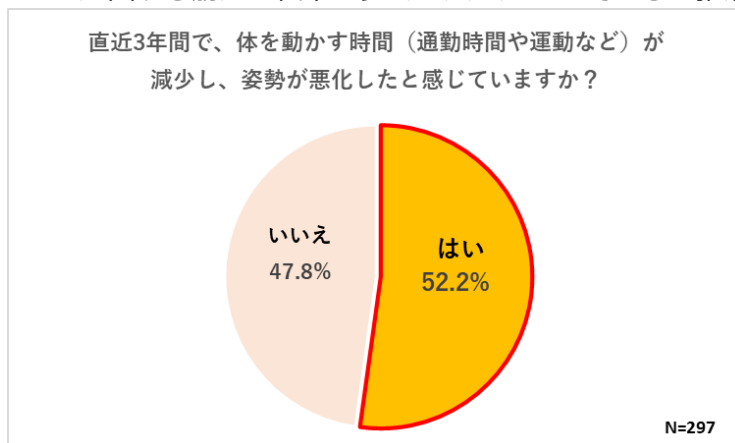
□調査結果サマリー

- ① 半数以上の人「体を動かす時間（通勤通学時間や運動）の減少に伴い、姿勢が悪化した」と回答。
- ② 姿勢が悪い人は、姿勢が良い人よりも体の不調を感じる割合が約2倍に。「肩こり」「疲れやすい」など、姿勢の悪化は慢性的な身体的不調に。
- ③ 姿勢が悪いことによる弊害は知っていても、「集中力のアップ」や「腸内環境の改善」などのメリットは6割前後の人が知らないことが明らかに。
- ④ 現在姿勢改善に取り組んでいる人は、わずか14.8%。取り組んでいる人でも、5人中4人は「自分の姿勢状態を正しく把握していない」ことが判明。
- ⑤ 姿勢改善には「ストレッチ」や「整体」が効きそうというイメージはあるものの、7割以上の人「自分が何から着手すべきか分からない」と回答。

□調査内容

- ① 直近3年間で、半数以上の人「体を動かす時間（通勤通学時間や運動）の減少に伴い、姿勢が悪化した」と回答

新型コロナウイルス拡大防止のために、外出自粛や在宅勤務が求められていた3年間、全体の半数以上が、「体を動かす時間（通勤通学時間や運動）の減少に伴い、姿勢が悪化した」と回答しました。運動不足やそれに起因する筋力の低下が多くの人に起こっていると推察されます。

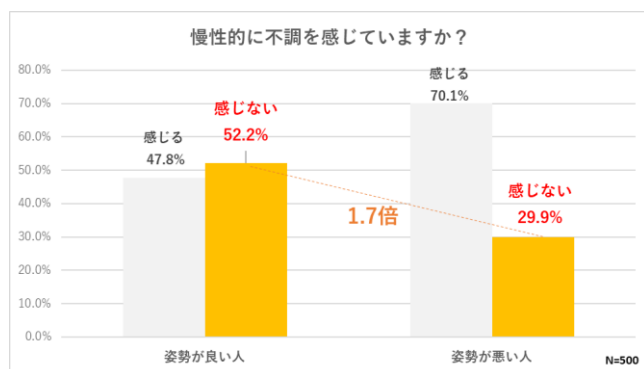


② 姿勢が悪い人は、姿勢が良い人よりも体の不調を感じている割合が約 2 倍に。

「肩こり」「疲れやすい」など、悪い姿勢は慢性的な身体的不調に。

次に、体の不調について聞いてみると、「姿勢が悪い」と回答した人は「姿勢が良い」と回答した人よりも慢性的な体の不調を感じる割合が約 2 倍という結果に。姿勢が悪いことは見た目だけでなく、体調に影響を及ぼす可能性が示唆されます。

具体的に感じる不調としては、「肩こり」「疲れやすい」「腹痛」など、様々な症状が上位に上がり、一般に認識されている「姿勢が悪いことでおこる弊害」が、この調査でも明らかとなりました。



姿勢が悪い人が慢性的に感じる体の不調 上位5つの症状(複数回答)		
1位	肩こり	42.6%
2位	疲れやすい	36.1%
3位	腰痛	25.7%
4位	冷え	17.7%
5位	便秘	16.9%

③ 姿勢が悪いことによる弊害は知っていても、「集中力のアップ」や「腸内環境の改善」などのメリットは 6 割前後の人が知らないことが明らかに。

一方、姿勢が良いことによるメリットについて、多くの人が「知らない」と回答し、「姿勢の良さ」がもたらす影響についてはあまり知られていないことが分かりました。

本設問では、「姿勢の悪さによる弊害」と「姿勢の良さによるメリット」について、知っているかどうかを質問。前者は殆どの項目で「知っている」が上回ったのに対し、後者は「自律神経が整う」「腸内環境の改善」「疲れにくくなる」「集中力がアップする」「痩せやすくなる」「筋トレ効果が出やすくなる」の項目で、6 割前後の人が「知らない」と回答。姿勢が良いことによるメリットが知られていないため、姿勢改善の重要性や必要性をあまり感じていない人も多くいると推察できます。

姿勢が悪いことによる弊害		
	知っている	知らない
肩がこる	77.6%	22.4%
頭痛になる	58.4%	41.6%
腰痛になる	74.4%	25.6%
ポッコリお腹になる	62.8%	37.2%
お尻が垂れる	53.2%	46.8%
疲れやすくなる	46.0%	54.0%
睡眠の質の低下	36.0%	64.0%
老けてみえる	60.6%	39.4%
足が太くなる	40.4%	59.6%
痩せにくい	45.4%	54.6%

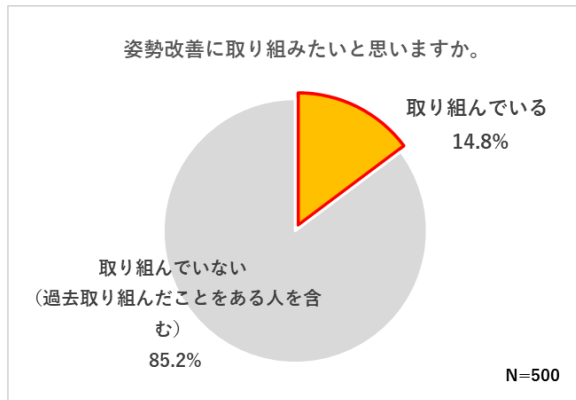
姿勢が良いことによるメリット		
	知っている	知らない
不調(肩こり・腰痛など)の改善	65.6%	34.4%
痛み(関節痛など)の改善	52.6%	47.4%
自律神経が整う	40.0%	60.0%
腸内環境の改善	36.2%	63.8%
疲れにくくなる	40.4%	59.6%
集中力がアップする	35.8%	64.2%
痩せやすくなる	41.2%	58.8%
筋トレ効果が出やすくなる	39.8%	60.2%
スタイルがよくなる	64.4%	35.6%

④ 「現在姿勢改善に取り組んでいる」と回答した人は、わずか 14.8%。

取り組んでいる人でも、5人中4人は「自分の姿勢状態を“正しく”把握していない」

実際に「姿勢改善に取り組みたい」「現在、姿勢の改善に取り組んでいる」と回答した人は全体のわずか 14.8%のみ。さらに、姿勢改善に取り組む人で「自分の姿勢状態を“正しく”把握している」と回答した人は2割のみで、取り組んでいる人の5人中4人は、自分がどのような姿勢状態なのか正確には分かっていないことが明らかになりました。

今の姿勢状態に対して適した対処ができていない可能性もあり、取り組みが姿勢改善につながる可能性があります。



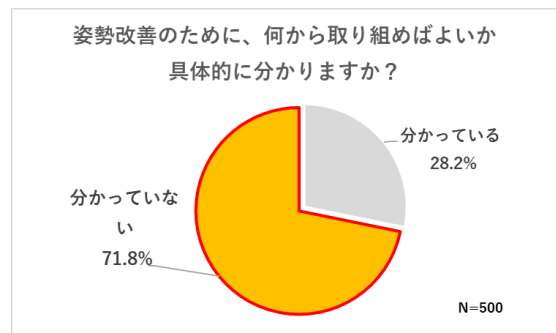
⑤ 姿勢改善には「ストレッチ」や「整体」が効きそうというイメージはあるものの、

7割以上の方が「自分が何から着手すべきか分からない」と回答。

姿勢改善に取り組んでいない人でも、改善するために効果的そうなものとして「ストレッチ」や「整体」などを選ぶ人が

多くいましたが、「何から取り組めば良いか具体的に分かっているか？」の質問には、7割以上の方が「分かっていない」と回答しました。このことから、姿勢を改善したいと思っても、取

姿勢改善に効きそうだと思うもの 上位4項目 (複数回答)		
1位	ストレッチ	66.0%
2位	整体	41.2%
3位	筋トレ	35.0%
4位	机や椅子の調整	30.0%



り組み方が分からずに放置してしまっている人がいることが伺えます。

<調査概要>

調査エリア：全国

調査対象者：25歳～60歳の男女

サンプル数：500ss

調査期間：2023年8月2日～3日

調査方法：インターネットリサーチ

ティップネスの「姿勢」に関する取り組みについて

人々の健康と美しいカラダづくりをサポートするティップネスでは、運動をはじめると同時に姿勢をベースとして重要視しています。本調査で分かったように、「姿勢」の重要性についてはまだ一般的には理解が不足しており、行動している人も多くありません。姿勢の悪さを自覚している人でも、自分の姿勢について客観視できているひとは限られています。

そこでティップネスでは、体脂肪・筋肉量などの体組成の測定とあわせて、自分の姿勢を「まず客観的に認識してもらおう」ところからスタートします。

□ティップネス カラダ解析

下記①②の分析によりまずは正しく現状把握をします。その結果をふまえ、一人ひとりにあわせたサポートで、目的までの最短距離を目指します。

①AIを用いた姿勢分析システム「シセイカルテ」

最先端の画像解析技術（AI技術）を用いた姿勢分析システム。数枚の写真撮影のみでカラダの状態を詳細分析します。前後左右のゆがみ数値、O脚・X脚度合い、ストレートネックなどが一目瞭然。また、ゆがみの原因部位と将来の姿勢リスクを3Dアバターで可視化するなど、姿勢に関するさまざまな気づきを与えます。

URL：https://tip.tipness.co.jp/static/shisei_karte/

数枚の写真撮影のみでOK



からだのゆがみを数値化



将来の姿勢リスクを可視化



②体組成を測定する「Dr.フィットネス」

体脂肪・筋肉量などの体組成から今のカラダの状態を徹底分析する、ティップネスオリジナルのカルテ。見た目では分からない隠れ肥満などのスタイルタイプや、部位別の筋肉量バランス、代謝リック指数、将来の寝たきりリスクをあらわすサルコペニアウォッチなど、健康的なカラダづくりに欠かせない情報がつまっています。



結果を踏まえて、一人ひとりに最適なサポートを提供

▶ティップネス認定アドバイザーによるサポート

一人ひとりの目的や悩みにあわせてさまざまなジャンルのアドバイザーがご相談に応じます。

▶総合フィットネスクラブならではの充実の施設やレッスン

ジム・プールをはじめとするトレーニング施設に加え、整えるための設備や、楽しみながら続けられるスタジオレッスン、マンツーマンの有料プログラムなど、総合フィットネスクラブならではの充実のコンテンツをご用意しています。



□ティップネストレーナーのコメント

コロナ禍以降、お客様からカラダの不調に関する悩みを相談されることが増えました。その原因には、少なからず姿勢が影響していると感じています。見た目には問題なさそうでも、実は姿勢がキレイな方というのは意外に少ないのが、シセイカルテによる測定でよく分かりました。

皆さんが思うより簡単なエクササイズで、びっくりするくらい姿勢は改善しますしカラダも楽になります。毎日少しでも姿勢改善のエクササイズを実践している方は、しっかり変化が見られます。不調の改善だけでなく、姿勢が良くなれば筋トレの効果も実感できるようになりますし、怪我も少なくなります。そこが、ティップネスが姿勢にこだわる大きなポイントでもあります。

ティップネストレーナー 向井貴之

□会社概要

会社名 : 株式会社ティップネス
本部 : 〒102-0081 東京都千代田区四番町 5 番地 6 日テレ四番町ビル 1 号館 3 階
創立 : 1986 年 10 月
代表者 : 代表取締役社長 岡部 智洋
事業内容 : フィットネスクラブの経営
店舗数 : 直営店 144 店舗、フランチャイズ 1 店舗、受託施設（指定管理含む）15 施設