

～「健康に関するアンケート」実施～

主婦に筋トレが人気

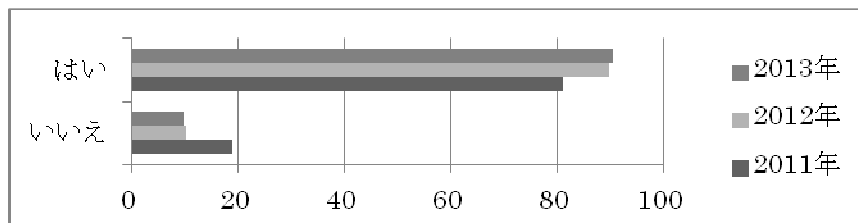
1 年で筋トレをしている主婦が 6.53%→8.10%に増加

60 代女性では 6.82%から 9.66%に

この度、女性だけの 30 分フィットネスチェーン「カーブス」を日本で FC 展開する株式会社カーブスジャパン(住所:東京都港区/代表:増本岳)では、昨年・一昨年に引き続き今年も全国的女性 704 名に「健康に対するアンケート」を実施いたしました。

この1年で、「現在、筋肉をつける運動をしている」と答えた人は 28.6%から 29.7%で 1.1 ポイント増え、筋肉をつける具体的な運動として「フィットネスマシンや道具を使った運動(=筋トレ)」を選んだ割合は 22.9%から 27.3%と 4.4 ポイント増加しました。これらを合わせると、「現在、筋肉をつける運動をして」おり、その具体的な運動として「フィットネスマシンや道具を使った運動」をしている人は 6.53%から 8.10%と 1.56 ポイントの増加がみられ、筋肉をつける運動への意識の高まりと、実際に取り組んでいる人が増えていることが分かります。60 代女性だけでみると 6.82%から 9.66%と 2.84 ポイント増となっており、カーブス会員でも一番のボリュームゾーンである 60 代の女性の筋トレへの意識の高さが伺えます。

また「運動の中で、筋肉をつける運動もいい」の割合は年々上がっており、筋トレに対する印象が良くなっていることが見受けられます。



しかしながら「筋肉をつける運動」に関しては正しい理解が得られていないことが判明しました。「現在、筋肉をつける運動をしている」という方の具体的な運動は、ウォーキングが 50.7%と半数を占める結果となり、認識のずれが目立ちました。^{*1}

^{*1} ウォーキングで使う筋肉では、筋肉の委縮の抑制効果にはあまり貢献しない可能性が指摘されています。

出典:新老年学第 3 版(東京大学出版会/2009 年)

カーブスの各店舗では、60 万人を超えるメンバーさんを通じて、周りのお友達へも正しい筋肉の付け方、筋肉の重要性を伝える「筋トレの輪活動」を実施しております。今後もカーブスでは地域の健康を応援するため、お伝えしてまいります。

<調査内容>

- 調査方法 インターネットアンケート調査
- 実施期間 2013 年 11 月 20 日～21 日
- 対象 全国の 30～60 代の主婦 各年代 176 名 合計 704 名

【本件に関するお問い合わせ先】

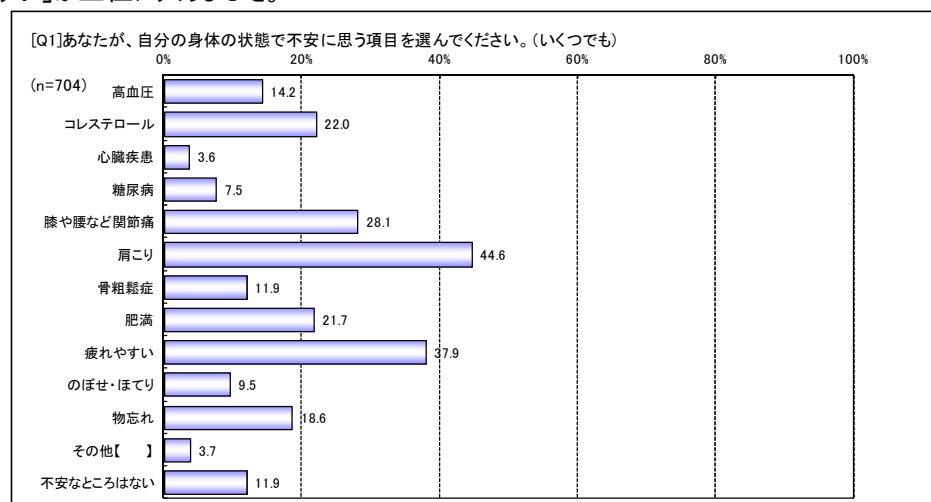
株式会社カーブスジャパン 担当:片桐

TEL:03-5418-9911 FAX:03-3455-9122 E-mail:pr@curves.co.jp

<各項目>

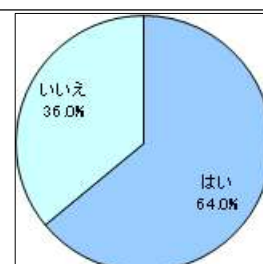
Q1)あなたが、自分の身体の状態で不安に思う項目を選んでください。(いくつでも)(n=704)

3年連続で、「肩こり」「疲れやすい」が上位に入りました。



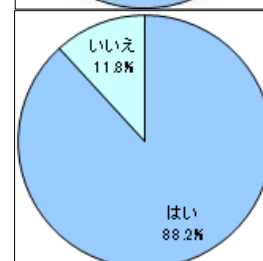
Q2)あなたは不安に思っているものに対して、健康情報を探したことがありますか？(n=620)

Q1で、不安に思う項目を選択された方のうち、64%の方が健康情報を探していました。



Q3 あなたは、その時に運動がよいと思いましたか？(n=397)

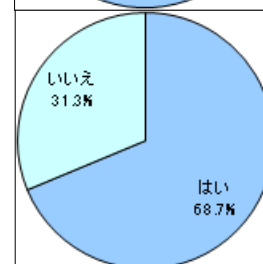
身体の状態で不安に思って健康情報を探した方のうち、88%の方が運動がよいと思っていました。



Q4 あなたは身体の不調に関して筋肉をつけるといいと聞いたことはありますか？(n=704)

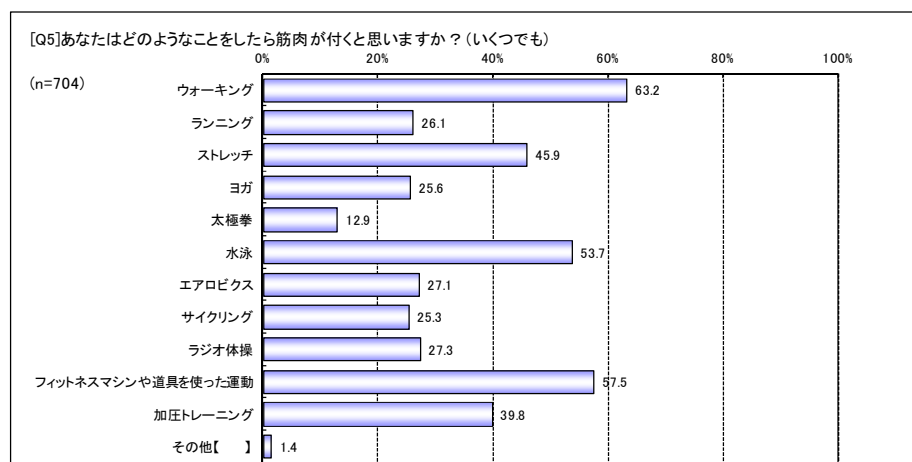
69%の方が筋肉の有効性を聞いたことがありました。

Q2で身体の不調に関して健康情報を探している方では、80%となりました。



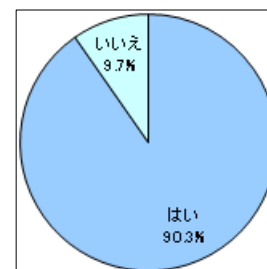
Q5)あなたはどのようなことをしたら筋肉が付くと思いますか？(いくつでも) (n=704)

フィットネスマシンや道具を使った運動(＝筋トレ)とウォーキング、水泳が筋肉をつくと思う方が多くいました。中でも、ウォーキングを選んだ方のうち、45%はフィットネスマシンや道具を使った運動(＝筋トレ)を選択していませんでした。



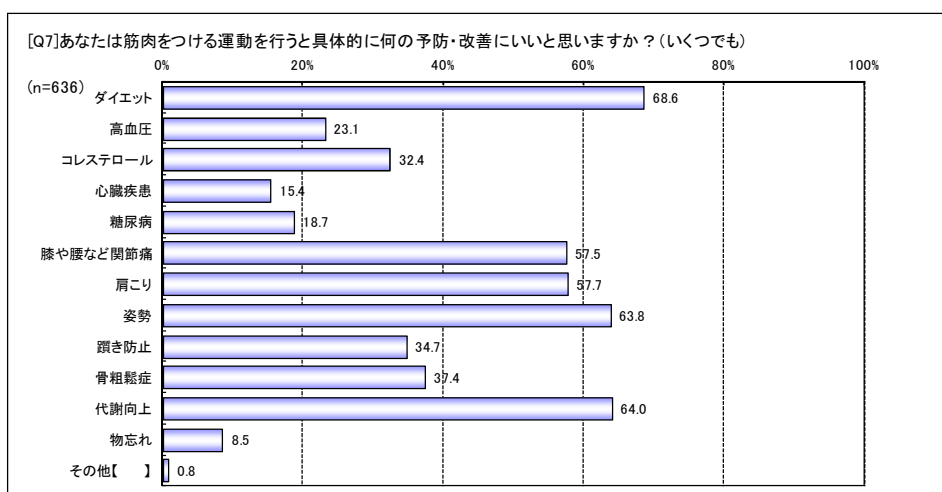
Q6)あなたは運動の中で、筋力トレーニングもいいと思いますか？(n=704)

90.3%の方が、筋トレがいいと思っていらっしゃいました。



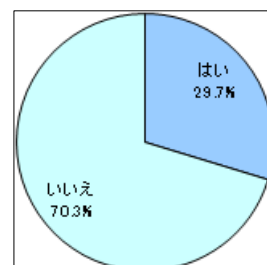
Q7)あなたは筋力トレーニングを行うと具体的に何の予防・改善にいいと思いますか？(いくつでも)(n=636)

ダイエットはもちろんですが、関節痛や姿勢、肩こりなど骨格に関することへの予防・改善のイメージが多くいらっしゃいました。



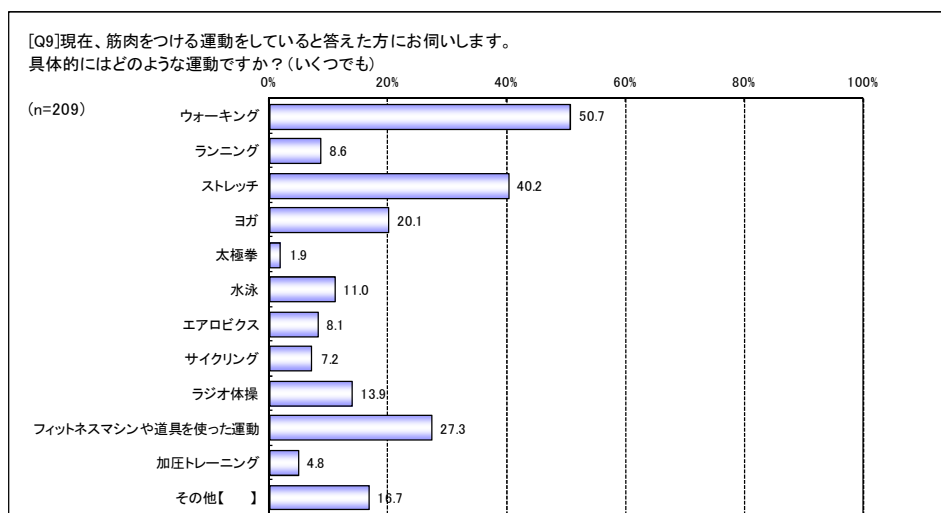
Q8)あなたは現在、筋肉をつける運動をしていますか？(n=704)

29.7%の方が、筋肉をつける運動をされていました。



Q9)現在、筋肉をつける運動をしていると答えた方にお伺いします。具体的にはどのような運動ですか？(いくつでも)

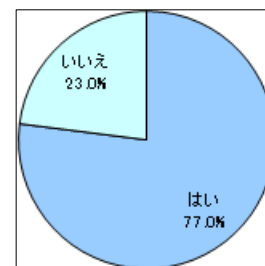
ウォーキング・ストレッチを選ぶ方が多くいらっしゃいました。(n=209)



Q10)現在、筋肉をつける運動をしていないと答えた方にお伺いします。(n=495)

筋肉をつける運動をしたいと思いますか？

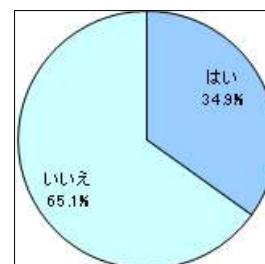
現在、筋肉をつける運動をしていないと答えた方のうち、運動の中で筋肉をつける運動もいいと思っていた方は 86.5%もいましたが、始めたいと考えているのは 77%に下がりました。



Q11)[Q12]現在、筋肉をつける運動をしていないが、筋肉をつける運動をしたいと思っていると答えた方にお伺いします。

あなたは、筋肉をつける運動ができる場所を探していますか？(n=381)

筋肉をつける運動をしたいと思った方は 77%でしたが、実際に筋力トレーニングをするところを探している方は 34.9%まで下がりました。



◆カーブスについて

2005 年月の 1 号店オープン以来、丸 6 年で 1,000 店舗を達成。日本での会員数は 60 万人を超え、全国 1,393 店舗を展開する女性だけの 30 分フィットネスチェーンです(2013.12.10 現在)。50~60 代を中心とし、40 代以上で 93.3%を占める会員構成です。

「NO MEN, NO MAKE UP, NO MIRROR」と、女性にとって居心地が悪くなる要素を徹底的に排除し、心地良い環境のなかでカーブスの運動プログラム「30分間サーキットトレーニング」を行います。



カーブスの運動は、1 日 30 分・週 3 回の運動で、ダイエットや健康改善などメタボ解消と、さらには転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことが実証されています(独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究において)。カーブスの筋力トレーニングを中心とした運動を介護予防事業の一環として取り入れる自治体も増えています。また、4 週間のサーキットトレーニングで高齢者の記憶などの広範囲な認知機能を改善できることが実証され(東北大学加齢医学研究所との共同研究において)、認知症予防や認知機能リハビリへの応用も期待されています。

【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設 立 : 2005 年 2 月 28 日

代 表 者 : 増本 岳

資 本 金 : 1 億円

従業員数 : 151 名(2013 年 6 月末日現在)

事業概要 : 女性だけの 30 分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開

所 在 地 : 東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー11 階

親 会 社 : 株式会社コシダカホールディングス(JASDAQ 証券コード 2157)