

## ベテラン主婦の 30 分間オトク情報

~ 平均年齢 52 歳・カーブス主婦のオトクな 30 分の使い方をご紹介します ~

未だ続く不景気。冬のボーナスも減少し<sup>1</sup>、GDP の下方修正が続くなど、家計にとっても厳しい状況が続いている。そんな中、少しでも家計の足しにしようと、「生活費のために」働きたいと主婦の就労意識が高まっています。<sup>2</sup> 何をするにも時間は重要。女性だけの 30 分フィットネス「カーブス」のメンバーさんは平均年齢 52.2 歳(2009 年 6 月末)。そこで、28 万人を超えるベテラン主婦が通うカーブスマンバーさんより集まった、30 分の使い方をご紹介いたします。

<sup>1</sup> 2009 年 12 月 10 日 総務省発表「一般職国家公務員」ボーナス平均支給額約 6.6% 減少

<sup>2</sup> 2009 年 11 月 17 日求人情報サービス「an」調べ

### カーブスマンバーアイチオシの 30 分間 (n=1320)

#### 1 位: 健康系

- ・ウォーキング(53%)、犬の散歩(11%)

> 通勤や買い物の行き来の時間も有効活用！

#### 2 位: 学び系

- ・読書(39%)、数独や漢字検定で脳トレ(26%)

> 脳の衰えを食い止めようと積極的！

#### 3 位: 息抜き系

> たまには休憩も…お昼寝(24%)

#### 4 位: 趣味系

- ・ガーデニング(45%)、手芸(16%)

> 毎日コツコツ続けるもの、同時にストレス解消にも！

#### 5 位: 家事系

- ・買い物(25%)、掃除(18%)

> スキマそうじ、ためこまないで毎日 30 分から！

### [30 分間～ながら編～]

- ・通勤や家事をしながら + 筋トレ

- ・モップスリッパを履きながら + 家じゅうをお掃除

- ・お風呂に入りながら + 潰け置き漂白

### [30 分間～番外編～]

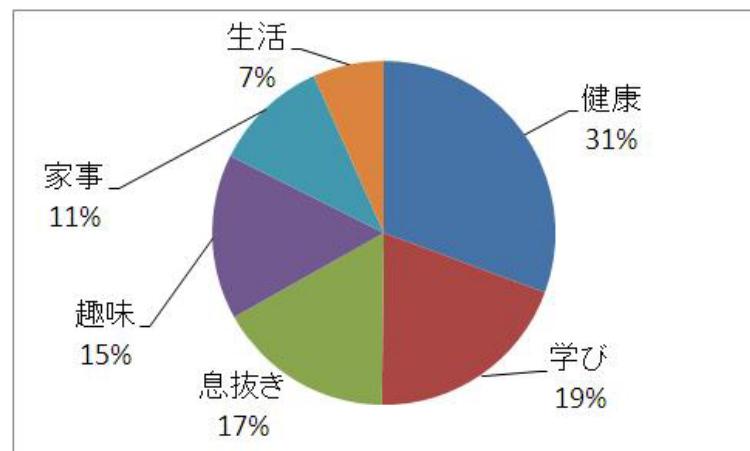
- ・近くに住んでいる旦那様の親への訪問

- ・忙しい旦那様とお風呂でコミュニケーション

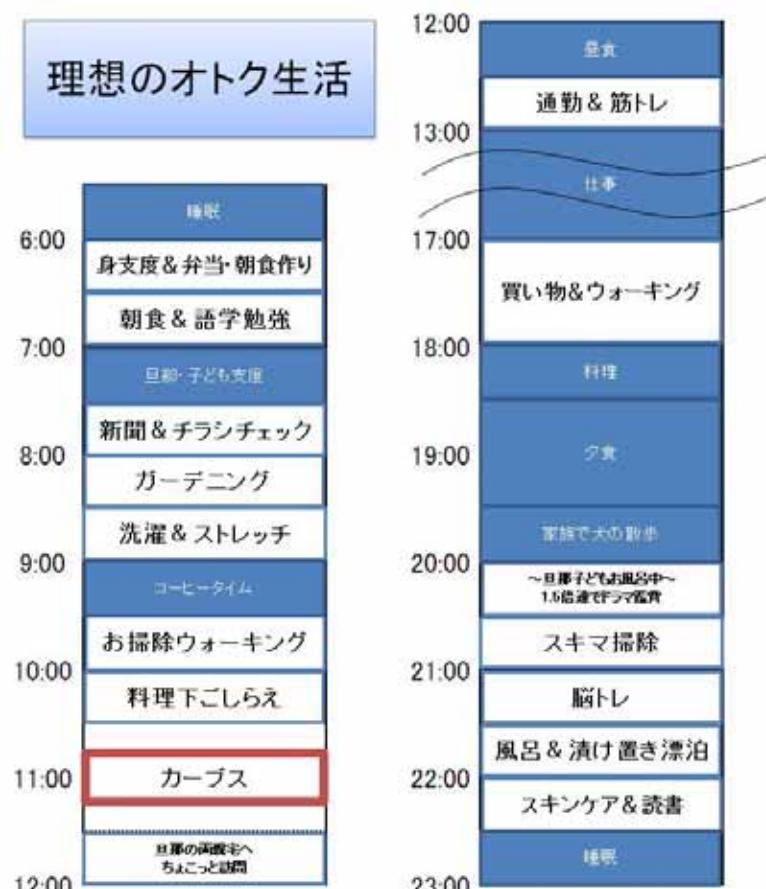
### [30 分間～作り方編～]

- ・再放送ドラマの 1.5 倍速視聴

- ・お料理の下準備(小分け調理)



### 理想のオトク生活



毎日続けなければいけないことこそ、面倒になりがち。カーブスのメンバーさんは、自身がカーブスの運動を通じて 30 分の有効性に気付き、そんな継続性が求められることこそに、30 分間を有効に活用している姿が見えてきます。また、健康でいることが一番の家計節約です。カーブスの 30 分間で筋トレを行い<sup>3</sup>、病気や入院などをしないように、健康年齢を重ねることが、国においても一般家庭においても医療・介護費の削減になります。

<sup>3</sup> 筋力トレーニングをしている高齢者は、トレーニングをしていなかった時期と比較して、医療費が低下。

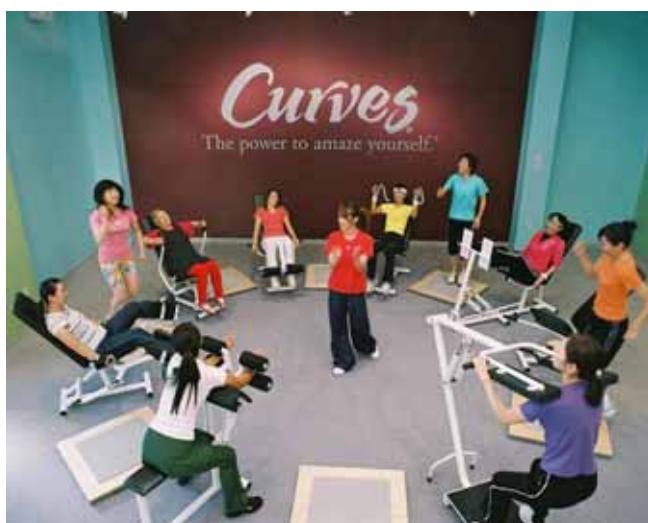
(和歌山大調査、2009 年発表データより)

カーブスの「30 分間サーキットトレーニング」とは…

筋力トレーニングマシン 8~12 台とボードを交互に円形に並べ、マシーンでの筋肉トレーニング後、隣のボードで足踏みなどの有酸素運動を 30 秒間実施。これを音楽に合わせて 24 分間(約 2 周)行い、最後にストレッチを行い、トータル 30 分で終了。筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことにより、一般的な有酸素運動の 3 倍以上の脂肪燃焼効果があることがわかっています。

- 科学的に実証された 1 日 30 分でも効果的な独自の運動プログラム

カーブスの「30 分間サーキットトレーニング」は、独立行政法人 国立健康・栄養研究所との共同研究により、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まで効果的なことが科学的に実証されているプログラムです。



【ギネスブックにも認定された 世界最大・女性だけの 30 分フィットネスチェーン「カーブス】

～稚内(北海道)から石垣島(沖縄県)まで全国 782 店舗進出中～

カーブスは全世界で 400 万人の女性が利用、日本では在籍会員数が 28 万人を超え、全国展開する女性だけの 30 分フィットネスチェーンです(2009.12.17 現在)。

「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。

【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 1600 万円

従業員数：118 名(2009 年 2 月 1 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：東京都中央区日本橋堀留町 1-3-19 チョーギンビル 5 階

URL：<http://www.curves.co.jp/>

～ この資料に関するお問合せ先 ～

株式会社カーブスジャパン 担当：片桐、小泉

TEL: 03-5643-2981 FAX: 03-3249-8733 E-mail: [pr@curves.co.jp](mailto:pr@curves.co.jp)