

&lt;NEWS LETTER&gt;

## &lt;女性専用フィットネス「カーブス」が30~70代の女性に調査&gt;

**夏本番！これから始めたい事1位はダイエット(55.3%)！****～身体の不調について、腰痛(32.2%)・膝痛(18.2%)の悩みを抱えている人の解消法として、筋トレを行っている人は6人に1人(16.1%)と少ない現状～****意外と知らない人が多い！？****筋トレは“ダイエット”だけでなく、実は“腰痛・膝痛”予防にも効果的！**

女性だけの30分フィットネス「カーブス」を日本で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）は、30~70代の女性515名を対象に、これから新たに始めたいことや、自身の身体の不調や悩みに関する調査を実施しました。

## &lt;意識調査の主な結果&gt;

**【これから始めたいこと／自身の不調や悩みについて】**

- これから新たに始めたい・したいことがあるか伺ったところ、3人に1人が「ある」(38.6%)と答え、始めたい・したいことの1位は30代、40代、50代で「ダイエット」、60代、70代は「ウォーキング」という結果に。
- 自身の健康状態に点数を付けた場合、100点中何点か伺ったところ、平均64点で、年齢別でみると、30代は61.7点、40代は61.8点、50代は62.2点、60代は67.8点、70代は70.5点と、年齢が上がるにつれ、自身の健康状態に自信を持っている傾向がみられました。
- 3人に1人は体のどこかしらに不調を感じており、体の不調の主な症状は、30代から60代では「肩こり」が最も多く、30代では53.1%、40代は55.0%、50代は53.5%、60代は41.1%という結果に。70代は、「膝に違和感がある」が最も多く37.5%という結果となつた。
- 筋トレを行うことで得られる効果として思い浮かぶものを聞いたところ、「腰痛や膝痛が改善」すると答えた方はごくわずかでした。

**【筋力トレーニングについて】**

- 普段筋トレを行っているか伺ったところ、「これまで全くおこなっていない」(36.0%)が最も多い結果に。
- 筋トレを行うことで得られる効果として思い浮かぶものを聞いたところ、「痩せる」「ダイエット効果がある」と答えた方が最も多く、次いで「足腰が強くなる」、「血行・代謝が良くなる」が多く、「腰痛や膝痛が改善」と答えた方はごくわずかで、筋トレで腰痛や膝痛を緩和・予防できるということをほとんどの方が知らないという現状が明らかになりました。

## &lt;本件および取材依頼に関するお問合せ先&gt;

株式会社カーブスジャパン 広報室 片桐  
TEL:03-5418-9911 FAX:03-3455-9122

株式会社プラップジャパン 須藤・中野・江川  
TEL:03-4580-9103 FAX:03-4580-9151  
E-mail:c-suto@prap.co.jp(須藤)

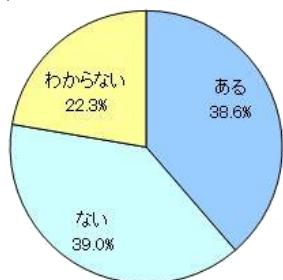
## 【これから始めたいこと／自身の不調や悩み健康について】

これから新たに始めたい・したいことがあるか伺ったところ、3人に1人が「ある」(38.6%)と答え、始めたい・したいことの1位は30代、40代、50代で「ダイエット」、60代、70代は「ウォーキング」という結果に。

気分一新、これから始めたいこと・したいことがあるか伺ったところ、「ある」と答えた方が38.6%と、3人に1人は何かを始めたいと思っており、具体的な内容としては、30代・40代・50代は1位が「ダイエット」(71.4%・61.7%・54.8%)、60代、70代は「ウォーキング」(50.0%・50.0%)で、体を動かすことへの興味度が高い様子が伺えました。

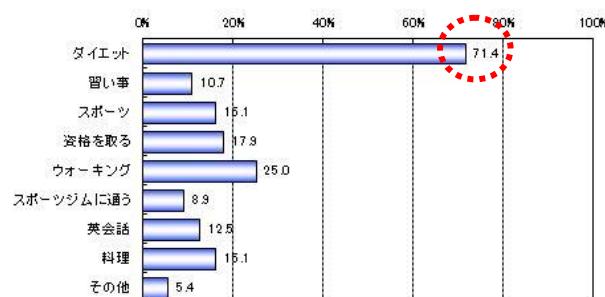
◆これから新たに始めたい・したいと思っていることはありますか？ (SA) n=515

(n=515)

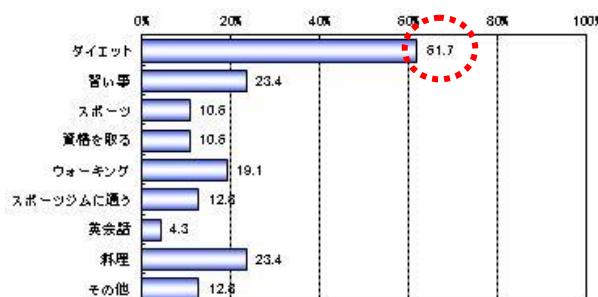


◆それは何ですか？ (MA) n=199

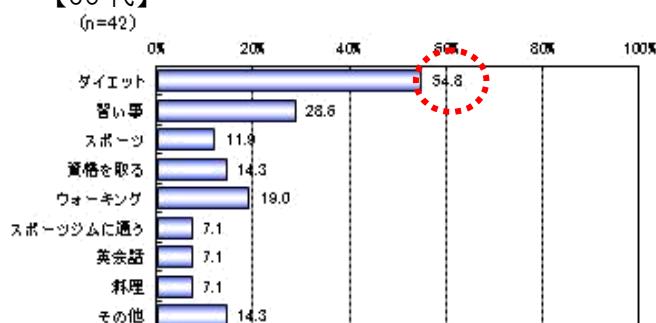
### 【30代】



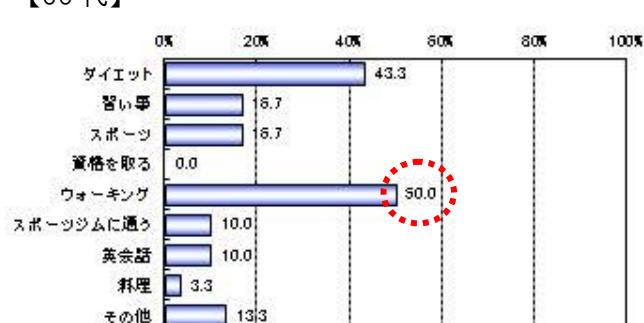
### 【40代】



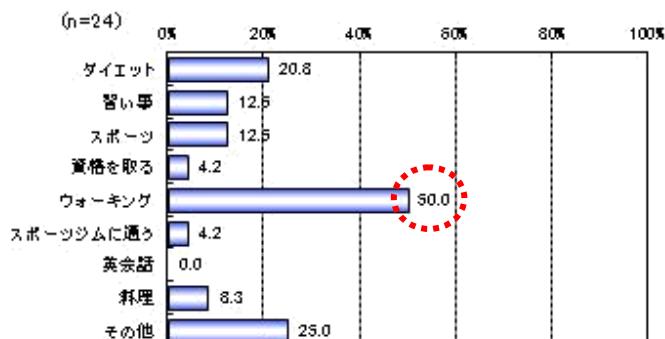
### 【50代】



### 【60代】



### 【70代】



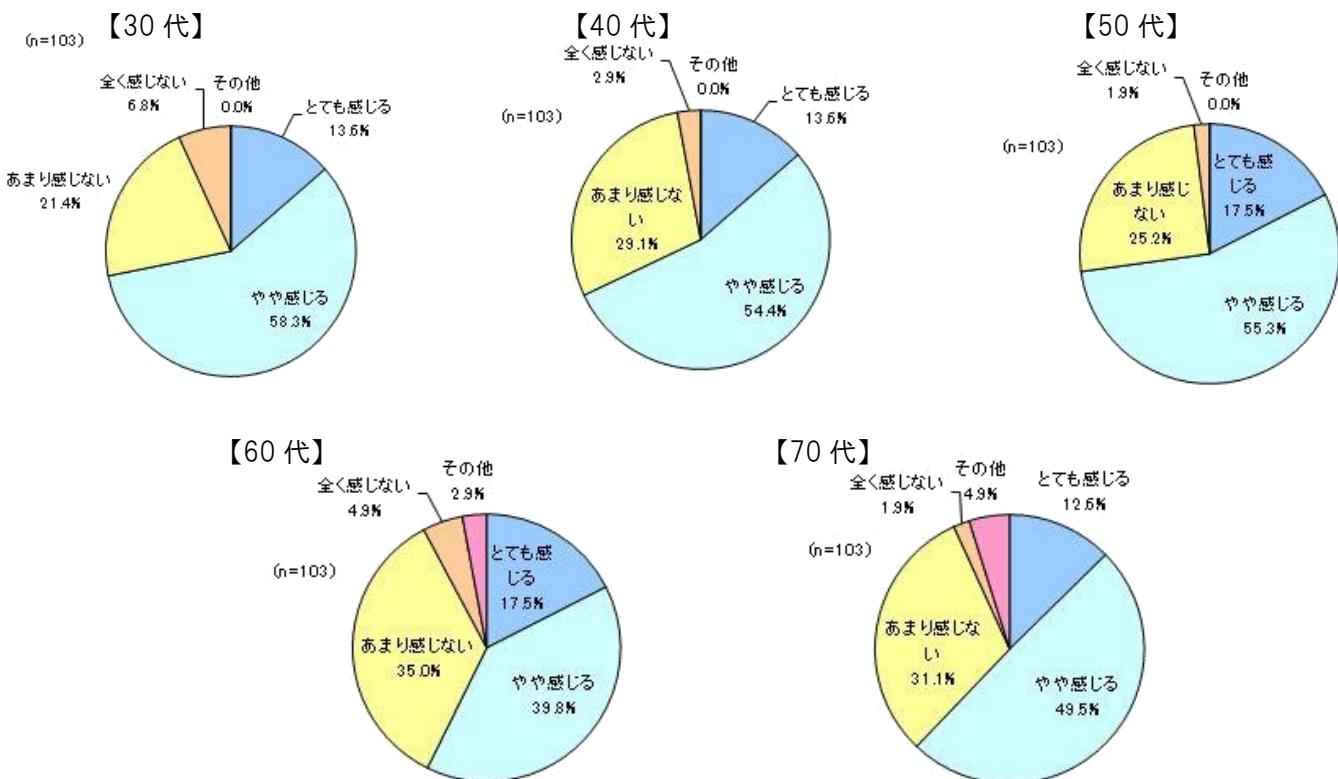
自身の健康状態に点数を付けるとしたら 100 点中平均 64 点という結果に。

自信の健康状態に点数を付けていたいたところ、30 代は 61.7 点、40 代は 61.8 点、50 代は 62.2 点、60 代は 67.8 点、70 代は 70.5 点で、全体の平均は「64.8 点」でした。この回答から、年齢が上がるにつれ、自身の健康状態に自信を持っている傾向がみられました。

3 人に 1 人は体のどこかしらに不調を感じており、体の不調の主な症状は、30 代から 60 代では「肩こり」が最も多い、30 代では 53.1%、40 代は 55.0%、50 代は 53.5%、60 代は 41.1% という結果に。70 代では「膝に違和感がある」が最も多い、62.1% という結果に。

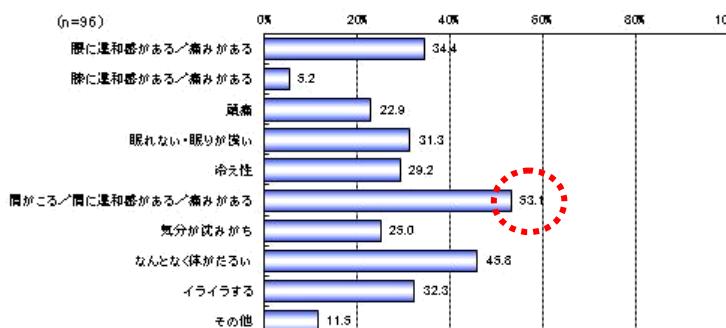
現在、どこかしら体の不調を感じているかを聞いたところ、「はい」と答えた人は、30 代は 71.9%、40 代は 68%、50 代は 72.8%、60 代は 57.3%、70 代は 62.1% と、全ての世代で 2 人に 1 人は体のどこかしらに不調を感じていることが判明しました。

◆現在、どこかしら身体の不調を感じますか？ (SA) n=515

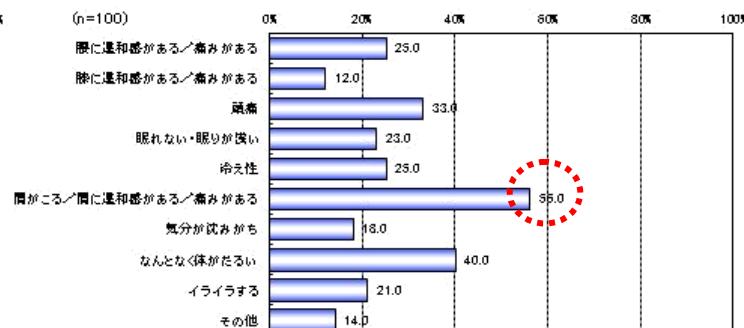


◆不調があると答えた方に伺います。どのような症状ですか？ (MA) n=488

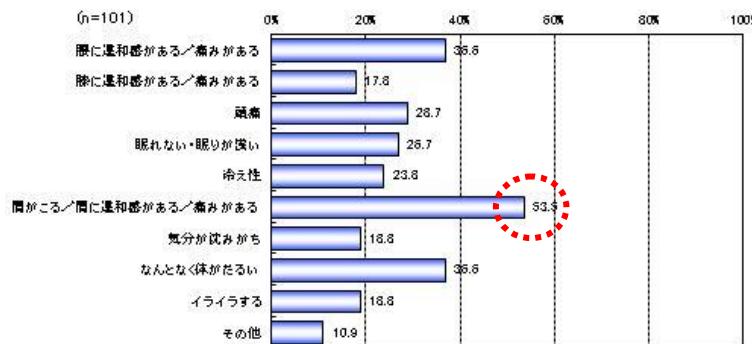
【30代】



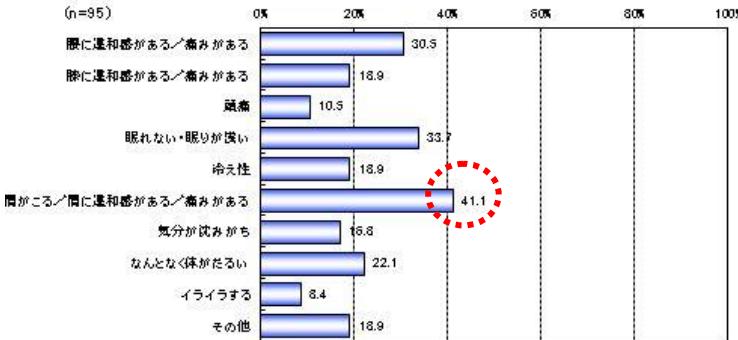
【40代】



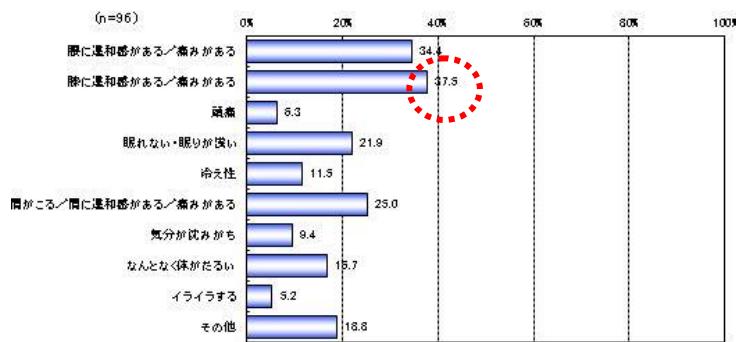
## 【50代】



## 【60代】



## 【70代】



また、腰痛・膝痛と答えた方に、その症状を軽減するために実践していることを伺ったところ、「湿布を貼る」と答えた方が最も多く、「筋力トレーニング」と答えた方は60代は23.1%、70代は24.6%と約4人に1人と意外にも多く、30代、40代、50代では、ほとんどの方が「筋力トレーニング」を行っていない状況が明らかに。

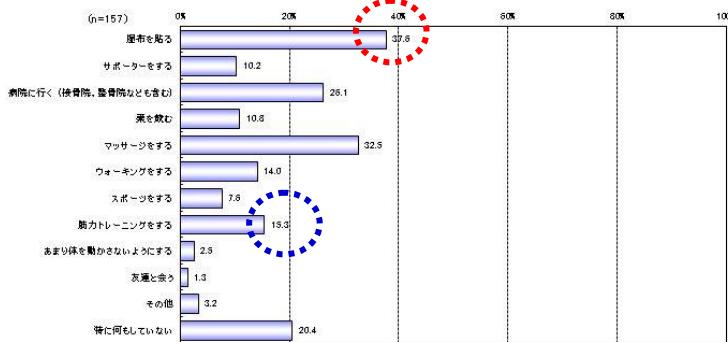
腰痛と答えた方それぞれに、その症状を軽減するために実践していることを伺ったところ、30代は「何もしていない」と答えた方が最も多く(42.3%)、40代は「マッサージをする(46%)」、50代は「湿布を貼る(43.2%)」、60代は「湿布を貼る」「マッサージをする」が同列で(37.9%)、70代は「湿布を貼る(57.6%)」と回答。

膝痛と答えた方は、30代は同じく「何もしていない」と答えた方が最も多く(60%)、40代は「湿布を貼る(58.3%)」、50代は「特に何もしていない(33.4%)」、60代は「湿布を貼る(44.4%)」、70代は「湿布を貼る(38.9%)」と回答。

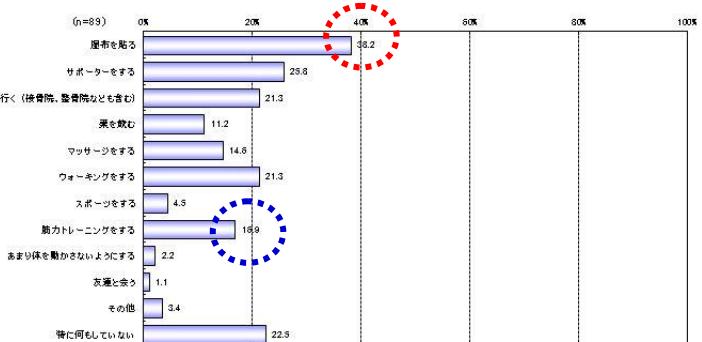
一方、腰痛・膝痛に「筋力トレーニング」と答えた方は、30代4.5%、40代12.1%、50代5.5%、60代23.1%、70代24.6%と、60代と70代は約4人に1人は対策をしているが、他の世代では腰痛・膝痛対策として筋トレを行っている人が少ないことが明らかに。

◆腰痛・膝痛と答えた方に伺います。軽減するために実践していることは何かありますか？ (MA) n=246

### 【腰に違和感がある／痛みがある方の対処法】



### 【膝に違和感がある／痛みがある方の対処法】

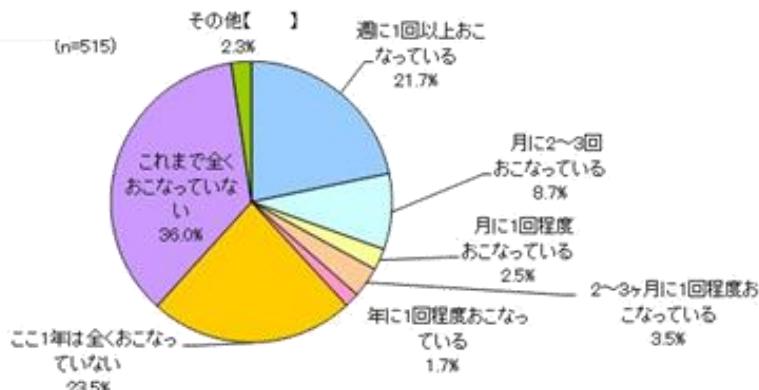


## 【筋力トレーニングについて】

普段筋トレを行っているか伺ったところ、2～3ヶ月に1回程度行っている方が最も多い結果に。

普段筋トレを行っているか伺ったところ、全体の平均で、最も多かったのは「これまで全く行っていない」(36.0%)で、次いで「ここ1年は全く行っていない」(23.5%)、「週に1回以上おこなっている」(21.7%)という結果となり、全く行っていない人を含め、およそ3人に2人が1年以上筋力トレーニングを行っていない状況で、日常的に行っている人は少ない現状が浮き彫りになりました。

◆普段筋トレを行っていますか？ (SA) n=515



筋トレを行うことで得られる効果として思い浮かぶものを聞いたところ、「腰痛や膝痛が改善」すると答えた方はごくわずかで、筋トレで腰痛や膝痛を緩和・予防できるということをほとんどの方が知らないという現状が明らかになりました。

筋トレを行うことで得られる効果として思い浮かぶものを聞いたところ、「痩せる」「ダイエット効果がある」と答えた方が最も多く、次いで「足腰が強くなる」「血行・代謝が良くなる」でした。一方、「腰痛や膝痛が改善」すると答えた方はごくわずかで、筋トレで腰痛や膝痛を緩和・予防できるということをほとんどの方が知らないという現状が明らかになりました。

◆筋トレを行うことでどのような効果が得られると思いますか？ (FA) n=820

(回答コメント一部)

- ・体が引き締まる、ダイエット効果がある。体脂肪が減る。太りにくくなる。(183人)
- ・足腰が強くなる、つまづきにくくなる。(99人)
- ・基礎代謝があがり、血行が促進される。(98人)
- ・体力がつく。力がつく。(72人)
- ・膝痛・腰痛の軽減になる。(45人)

◆仙台北部整形外科スポーツクリニック院長 小松田辰郎先生のコメント：

筋肉の衰えからくる慢性的な腰痛や膝痛は、痛みがあるからといって動かさないでいると、より悪化することがあります。それは、膝の痛みは太ももの筋肉が、腰の痛みは背骨(腰椎)を取り巻く背中、わき腹、お腹や骨盤周辺の筋肉が衰えることが原因の1つとされているからです。

これら大切な筋肉のトレーニングをすることは、関節にかかる負担を減らし軟骨のすり減りや炎症の発生を食い止めるため、痛みの軽減や再発の予防につながります。このように慢性的な腰痛や膝痛を改善するためには、無理をせず痛みのレベルに合わせて日々継続的に運動することが大切なのです。



小松田辰郎先生

### 【調査概要】

- ◇調査期間：2015年6月4日(木)～5日(金)
- ◇対象者：515名(30代 103名、40代 103名、50代 103名、60代 103名、70代 103名の女性 合計515名)
- ◇属性条件：全国の女性(有職・無職・主婦問わず)
- ◇調査方法：インターネットによるアンケート調査(マクロミル)

**筑波大学大学院×カーブスマガジン共同研究**

**【カーブスの運動で筋量×筋力が増える！】**

筑波大学大学院・人間総合科学研究科、カーブスマガジン、つくばウエルネスリサーチの共同研究が日本体力医学会で発表されました。カーブスの運動で筋量×筋力はともに向上、ウォーキングより大きな改善の可能性を示唆する結果となりました。

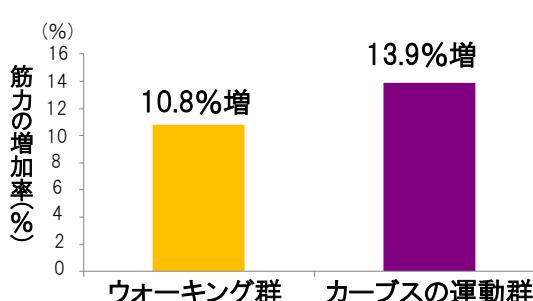
**◆6ヶ月間の調査**

- ①ウォーキング群：サークル型筋トレと同等の消費エネルギーとなるよう1週間あたりの目標歩数・歩行時間を設定し、1週間で目標値に。6ヶ月間実施。
- ②カーブスの運動群：カーブスの運動を1回30分、週3回、6ヶ月間実施。

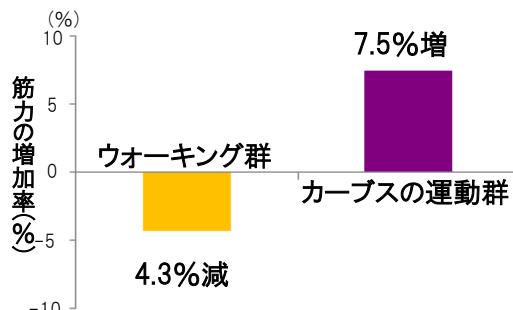
**膝関節**

**筋トレはウォーキングよりも筋力増！**

**①膝関節伸展筋力**



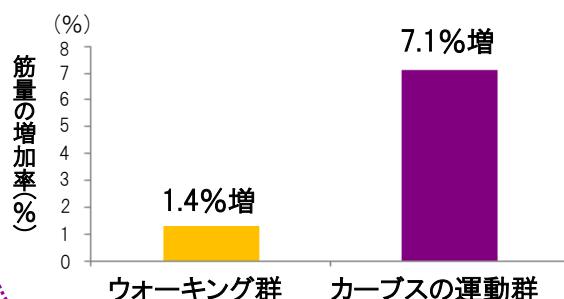
**②膝関節屈曲筋力**



**大腰筋**

**筋トレはウォーキングよりも筋量が約5倍増！**

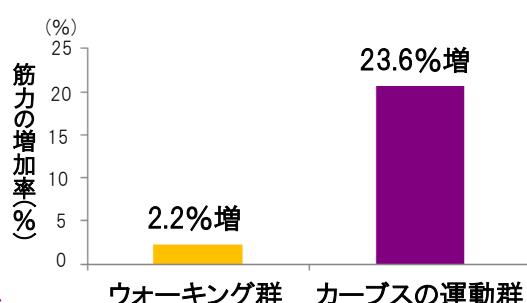
**大腰筋横断面積**



**股関節**

**筋トレはウォーキングよりも筋力が約10倍増！**

**股関節筋力**



**大腿筋**

**筋トレはウォーキングよりも筋量が9倍増！**

**大腿筋横断面積**



**<結論>**

●6ヶ月間のカーブスの運動は、約3~9年間分の加齢による筋量減少を予防し、加齢による筋力低下も防ぐ。

●ウォーキングでは、筋量増加は期待できない。

●筋トレを長期間続けることで、要介護の原因となるサルコペニア予防につながる。

## カーブス概要

50～60代を中心に68万8千人の会員数で、全国に1,593店舗ある女専用30分フィットネス『カーブス』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、「30分間サーキットトレーニング」を週3回行うことが、ダイエットや健康改善などメタボ解消と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など様々なエビデンスが実証されています。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。

カーブス独自のトレーニングは、30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、合計して1回30分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。



会員属性 (2014年6月30日現在)

年代	人数	比率	累積
90代	182	0.0%	0.0%
80代	13,818	2.3%	2.3%
70代	107,165	18.0%	20.3%
60代	221,988	37.2%	57.5%
50代	154,991	26.0%	83.5%
40代	66,158	11.1%	94.6%
30代	20,250	3.4%	98.0%
20代	9,521	1.6%	99.6%
10代	2,482	0.4%	100.0%
10歳未満	108	0.0%	100.0%
	596,663	100%	

最高齢 99歳  
最年少 6歳  
平均年齢 59.9歳

