

“東京OL白書のホンネ”が集まったOZmall『OL×365日』 52%がスポーツや運動で“痩せた経験”アリ！

女性向けWEBサイト「OZmall」を運営するスタート出版株式会社(本社:東京都中央区、代表取締役社長:菊地修一)は、OZmall会員(会員数110万人、女性比率79%、平均年齢29.8歳)を対象としたアンケート「スポーツや運動で“痩せた”経験ある?」についてのアンケートを実施。東京OLの人気サイト「OZmall」からOLのホンネをお届けします。

★体重ダウンを狙うなら水泳、ダンス！ 柔軟性UPはヨガ、二の腕シェイプにはテニス!?

スポーツや運動で“痩せた”経験がある人は約半数。アンケート結果によると、体重が落ちたスポーツとして多く挙げたのは水泳、ランニング、そしてダンス。これらスポーツにさらに筋トレを加えることで、よりダイエット効果が高まっているようです。中には大流行したエクササイズDVD『ビリーズブートキャンプ』で1年間で12kgダウンに成功した強者も！ 体型が変化したスポーツとしては、水泳で全身が引き締まった、ランニングで下半身が引き締まった、テニスで二の腕が細くなったという体験談が続々。部分痩せをめざしている人はぜひ参考にしては！ また、スポーツダイエット成功のコツとしては「自宅できる」「お金がかからない」など、無理のない環境で実践できることをポイントとして挙げる人が目立ちました。また、友達と一緒にやるという声も。お互い効果をチェックしあったり、励ましあったりできるので1人よりも長続きしそうですね。そして、なんといっても大切なのは“継続”。無理しないで楽しみながら続けることで、理想のボディを手に入れてください。

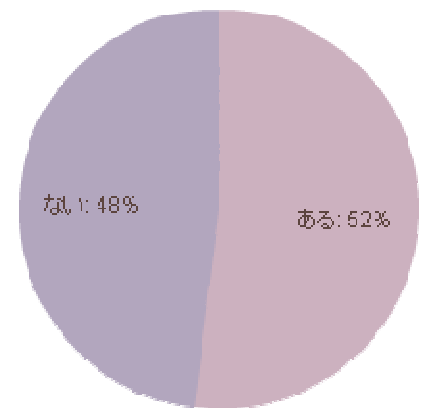
- どんなスポーツ・運動でどのくらい痩せた？
 - どんなスポーツを続けて、どのように体型が変化したか教えて！
 - スポーツダイエット、成功のコツがあれば教えて！
- など、アンケート調査の詳細はこちらをご覧ください。
<http://www.ozmall.co.jp/sports/honne/vol25/>

■「OZmall」は首都圏女性情報誌「OZ magazine」のインターネット版。
高級ホテルやレストラン、ヘアサロンなどの贅沢なプランがおトクに予約できたり、心理テストや占い、毎日当たるプレゼント企画など女性に役立つポータルサイト。

- ◆オズモール: <http://www.ozmall.co.jp/>
- ◆心理テスト: <http://www.ozmall.co.jp/psychology/>
- ◆ホテル予約: <http://www.ozmall.co.jp/hotel/>
- ◆ウエディング会場予約: <http://www.ozmall.co.jp/pwedding/>
- ◆東京OL白書「OZ子のホンネ調査」: <http://www.ozmall.co.jp/ol/>
- ◆プレゼント: <http://www.ozmall.co.jp/present/>
- ◆レストラン予約: <http://www.ozmall.co.jp/gourmet/>

※アンケートデータをご掲載いただく場合のクレジットは、「スタート出版(株)OZmall調べ」等でお願ひ致します。
詳細は担当者までお問い合わせください。

スポーツや運動で“痩せた”経験ある？



《調査概要》

調査期間: 2010年10月15日～11月2日
調査対象: オズモール会員791人
調査方法: インターネット

リリースに関するお問い合わせは下記まで
スタート出版株式会社
総務部 本間 哲
TEL 03-6202-0311(代表)