

Press Release

2020年1月14日

報道関係各位

株式会社オークローンマーケティング

フィットネス機器市場 6年連続売上金額 No.1 のショップジャパンから新発売

座ってゆらゆらするだけ！お腹引き締め腹筋サポートグッズ「ゆらころん」

ショップジャパンを展開する株式会社オークローンマーケティング（本社：名古屋市東区、代表取締役会長兼社長：ロバート・W・ローチ）は、座って前後にゆらゆらするだけで、理想的な姿勢での腹筋運動ができるエクササイズグッズ「ゆらころん」を1月14日（火）より発売いたします。



「ゆらころん」商品ページ：<https://www.shopjapan.co.jp/products/YCN0-00000/>

昨今、注目が高まっている「筋トレ」。全国の男女 18,797 名を対象に実施した『習慣的な運動・筋トレに関する調査』では、習慣的な運動や筋トレを「行っている」人は 35.7%、「やりたいと思っているが行っていない」人は 41.7%と、筋トレの実施意向が高いことが明らかになりました。

また、週 1 回以上筋トレを行っている“筋トレ従事者”の男女 3,096 名を対象に実施した『筋トレに関する調査』では、鍛えたい部位として「腹直筋（お腹全面）」が男女とも第 1 位にランクイン。お腹まわりを引き締めることへの意欲の高さが伺える結果となりました。

※調査結果の詳細は下記「調査レポート」参照

しかし、腹筋運動は実は難易度が高く、正しい姿勢で行わないと筋肉に効果的な負荷をかけられないばかりか、腰や首などの怪我を誘発することもあります。そこで、腹筋を鍛えたい人に正しく、簡単に、効率的にトレーニングしていただきたいという想いから、フィットネス機器市場 6年連続売上金額 No.1^{※1} の「ショップジャパン」と大手フィットネスチェーン「東急スポーツオアシス」のコラボレーションにより「ゆらころん」が誕生しました。

「ゆらころん」は S 字にカーブした独自のシート設計で、理想的な姿勢での腹筋運動^{※2} をサポート。座って前後にゆらゆらするだけと使い方は非常にシンプルです。腹直筋だけでなく、気になる下腹部や脇腹、さらには体幹のエクササイズまで、1 台で全 5 種類のエクササイズを行うことが可能。「ゆらころん」があれば自宅が“腹筋特化型パーソナルジム”に！筋トレ初心者の方から、自宅でのトレーニングを充実させたい筋トレ上級者の方までおすすめのエクササイズグッズです。

※1 2013 年度～2018 年度フィットネス機器市場 ブランドメーカー出荷金額ベース シリーズ製品合算値（株）矢野経済研究所調べ 2019 年 7 月現在

※2 東急スポーツオアシスが推奨する腹筋運動

<「ゆらころん」商品特長>

1. 理想的な姿勢での腹筋運動をサポートする「S 字形状」

腹筋運動時、腹直筋に効果的に負荷をかけるためのポイントは、上体を倒すときも起こすときもおへそを覗き込む姿勢をキープすること。「ゆらころん」は横から見ると背もたれにあたる部分が内側にカーブしており、このカーブに沿って座ることで骨盤が後傾し背中を丸めやすくなるため、おへそを覗き込む姿勢のキープが可能に。そのため座って前後にゆらゆらするだけで、理想的な姿勢での腹筋運動※ができます。

※ 東急スポーツオアシスが推奨する腹筋運動



2. 気になる下腹、脇腹、さらには体幹も！全 5 種類のエクササイズ

「ゆらころん」では腹筋運動だけでなく、気になるポッコリ下腹に効果的な骨盤運動も行えます。「ゆらころん」で 1 分間骨盤運動（下腹エクササイズ）を行うと、なんとウエスト平均 2.9cm 減※！普段使わず固まってしまった骨盤周りの筋肉を動かすことは、一時的なウエストのサイズダウンにつながるのです。日常生活で骨盤を前後に動かす場面は非常に少なく、骨盤周りの筋肉は固まりやすくなっています。骨盤周りの筋肉が固まると姿勢が悪くなり、ポッコリ下腹の原因に…。基本の腹筋運動に加え骨盤運動も行うことで、更なるお腹引き締め効果が期待できます。

さらに「ゆらころん」では脇腹と体幹のエクササイズも可能。全 5 種類のエクササイズで、ボディメイクをお手伝いします。

※ 被験者 7 名の結果の平均値（最大 4cm 減、最小 2cm 減）

3. タオル 1 枚分のスペースで OK！カバーは丸洗い可能

エクササイズに必要なスペースはタオル一枚分。自宅で気軽にお使いいただけるサイズです。

また、本体カバーはメッシュ素材で柔らかな肌触り。洗濯機で丸洗いできるので、汗をかいてしまっても安心です。お部屋を明るくしてくれるグリーンと、シックなグレーの 2 色からお選びいただけます。

<商品概要>



商品名	ゆらころん
カラー	グリーン、グレー
セット内容	本体×1、取扱説明書×1、エクササイズガイド×1
公式サイト通常価格※	12,900円（税抜）
サイズ（約）	横幅：309mm、奥行：615mm、高さ：390mm
重量（約）	3.7kg
耐荷重	100kg
材質	ポリウレタン、鉄、ポリエステル
生産国	中国

※公式サイト通常価格は <https://www.shopjapan.co.jp> で一般のお客様が特別な値引きが適用されない場合に購入いただける価格です。
（公式サイト内でセールを実施する際には値引きする場合もございます）

<参考：調査レポート>

習慣的な運動・筋トレに関する調査

【調査概要】

調査名：習慣的な運動・筋トレに関する調査 調査主体：ショップジャパン（株式会社オークローンマーケティング）

実施期間：2019年3月

調査方法：インターネット調査

調査対象：全国20代以上の男女18,797名※人口分布に基づく年代・男女の割り付けを実施

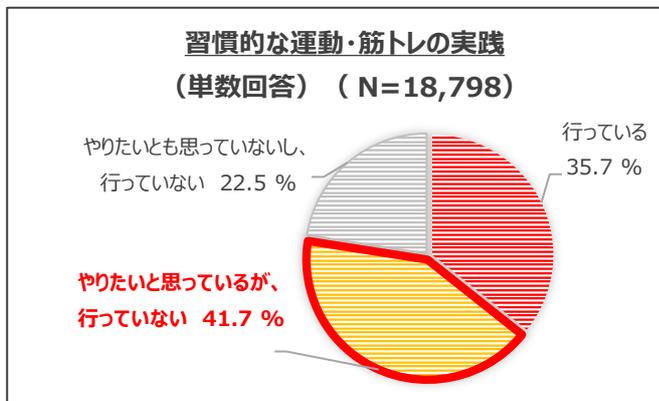
20代（男性：1,262名、女性：1,216名）30代（男性：1,579名、女性：1,545名）

40代（男性：1,856名、女性：1,827名）50代（男性：1,541名、女性：1,551名）

60代（男性：1,764名、女性：1,859名）70代（男性：1,275名、女性：1,522名）

※本調査結果を引用する場合は【ショップジャパン調べ】とクレジット記載をお願い致します。

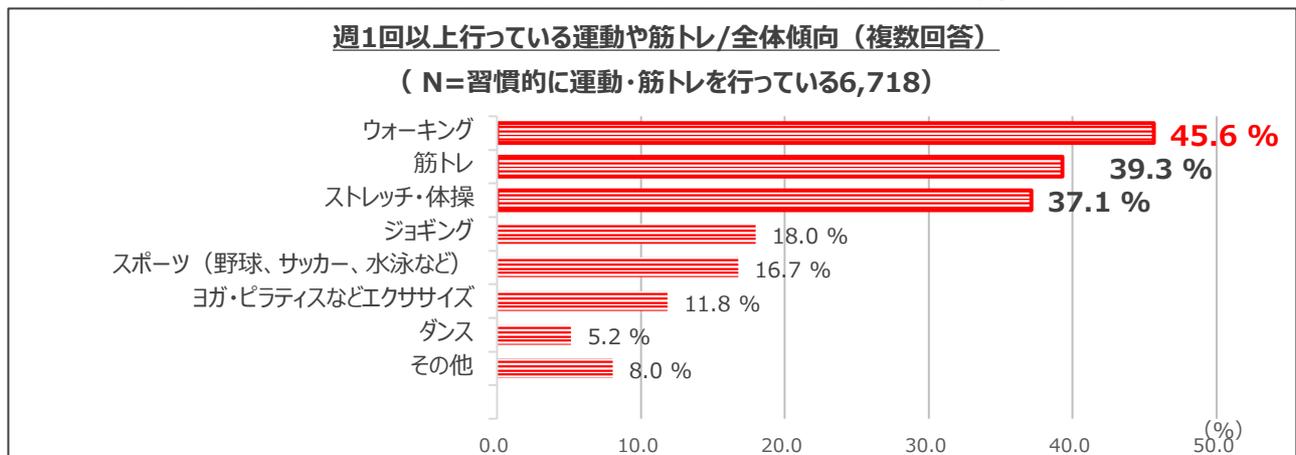
■ 習慣的な運動・筋トレ、『やりたいが、行っていない』が41.7%で最も多い結果に

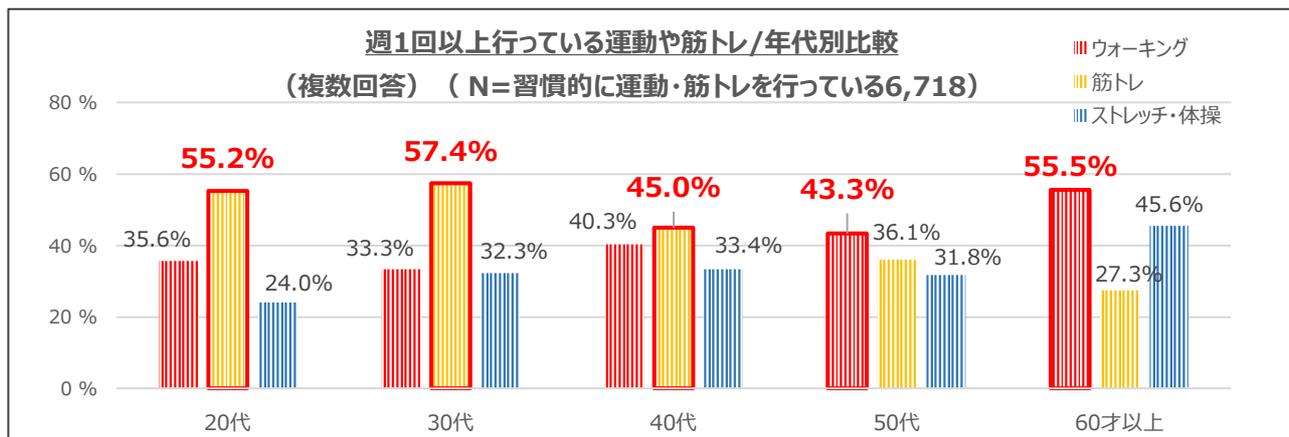


全国の男女18,797名を対象に習慣的な運動・筋トレの実践度について調査しました。週1回以上の習慣的な運動・筋トレを「行っている」は、全体の35.7%にとどまり、「やりたいと思っているが、行っていない」が41.7%と大多数となる結果となりました。また「やりたいとも思っていないし、行っていない人」は、22.5%となりました。

実際には運動・筋トレの習慣化ができていない人が多いものの、運動・筋トレの実践意向が高いことが伺えます。

■ 20代～40代は「筋トレ」、50代～60代「ウォーキング」を習慣的に取り組んでいる





習慣的な運動・筋トレを実践している人に、具体的に取り組んでいる運動内容を調査したところ、「ウォーキング (45.6%)」が最も多く、次いで「筋トレ (39.3%)」、「ストレッチ・体操 (37.1%)」が人気の項目でした。

その一方で人気項目 TOP3 を年代別に見ると、**20代~40代は「筋トレ」の実践割合が最も高い結果に。特に20代と30代については半数以上の人々が習慣的に筋トレに取り組んでおり、「筋トレ」ブームの実態が伺えます。**また50代以上になると「ウォーキング」に取り組む人の割合が高くなり、年代別に人気傾向が分かれた結果となりました。

筋トレに関する調査

【調査概要】

調査名：筋トレに関する調査 調査主体：ショップジャパン (株式会社オークローンマーケティング)

実施期間：2019年3月 調査方法：インターネット調査

調査対象：全国20代以上の男女3,096名

※人口構成比×週に1回以上筋トレを行っている各性年代の出現率に準じて割り付けを実施

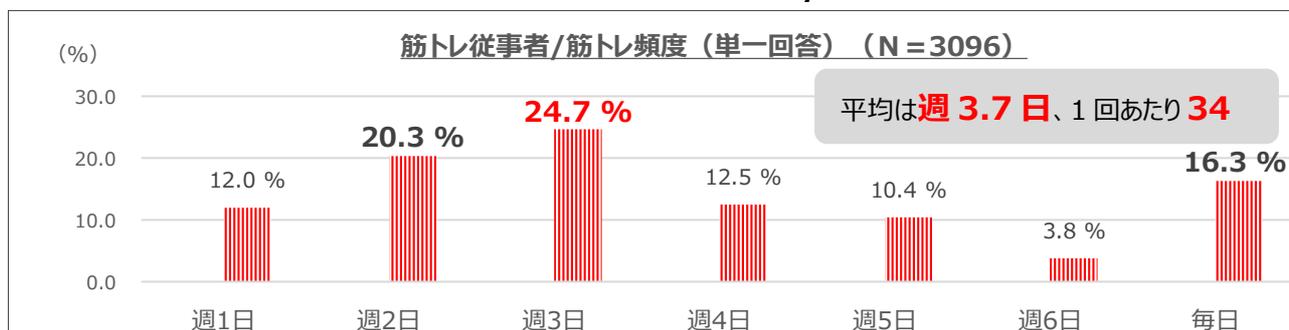
20代 (男性：366名、女性：175名) 30代 (男性：457名、女性：195名)

40代 (男性：416名、女性：184名) 50代 (男性：238名、女性：158名)

60代 (男性：270名、女性：226名) 70代 (男性：201名、女性：210名)

※本調査結果を引用する場合は【ショップジャパン調べ】とクレジット記載をお願い致します。

■ジムよりも「家トレ」が人気！筋トレ頻度は、平均週3.7日/1日34分



週1回以上筋トレを行っている「筋トレ従事者」の男女3,096名に、どこで筋トレを行っているのか聞いたところ「自宅」が70.4%に対して、「ジム」が40.9%、「その他」が4.1%となりました。習慣的な筋トレを行う場所としては、ジムで行うより自宅でも家トレが人気ようです。また実践頻度については、「週3回」筋トレしている人が最も多く24.7%となり、次いで多いのは「週2日」で20.3%、「毎日」で16.3%でした。

また筋トレ1回あたりの平均時間は34分となり、**短時間に集中して取り組んでいる人が多い**ようです。

■ 鍛えたい筋肉部位ランキング 男女ともに「腹直筋」が 1 位に

＜男女別 鍛えたい筋肉部位ランキング（複数回答）＞		
男性（N=1,948）	順位	女性（N=1,148）
腹直筋（お腹前面） 83.7%	第 1 位	腹直筋（お腹前面） 79.6%
大胸筋（胸） 61.8%	第 2 位	大臀筋（お尻） 62.6%
腹斜筋（脇腹） 59.0%	第 3 位	大腿四頭筋（太もも） 60.6%
上腕二頭筋（二の腕内側：カゴ部分） 50.8%	第 4 位	インナーマッスル 59.4%
広背筋（背中） 50.7%	第 5 位	腹斜筋（脇腹） 57.6%

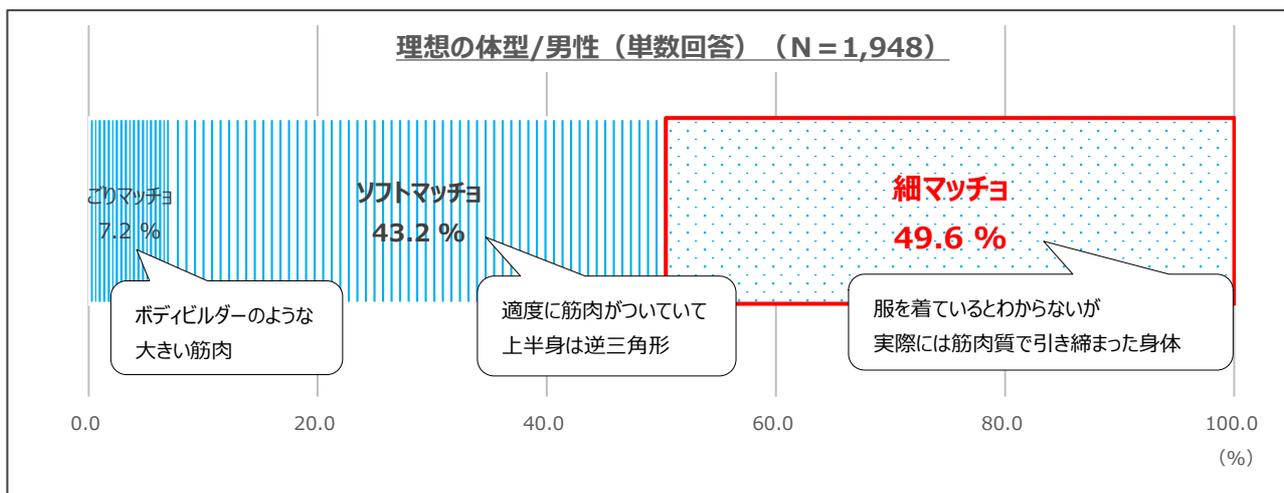
鍛えたい部位を聞いたところ、男女ともに「腹直筋（お腹前面）」が第 1 位にランクイン。男女ともに腹筋を鍛えることの熱意が高いようです。男女別では、男性は「第 2 位：大胸筋（胸）」「第 3 位：腹斜筋（脇腹）」となり、上半身を鍛えたいという男性が多い結果となりました。女性は「第 2 位：大臀筋（お尻）」「第 3 位：大腿四頭筋（太もも）」となり、腹筋以外では下半身を鍛えたい女性が多いようです。

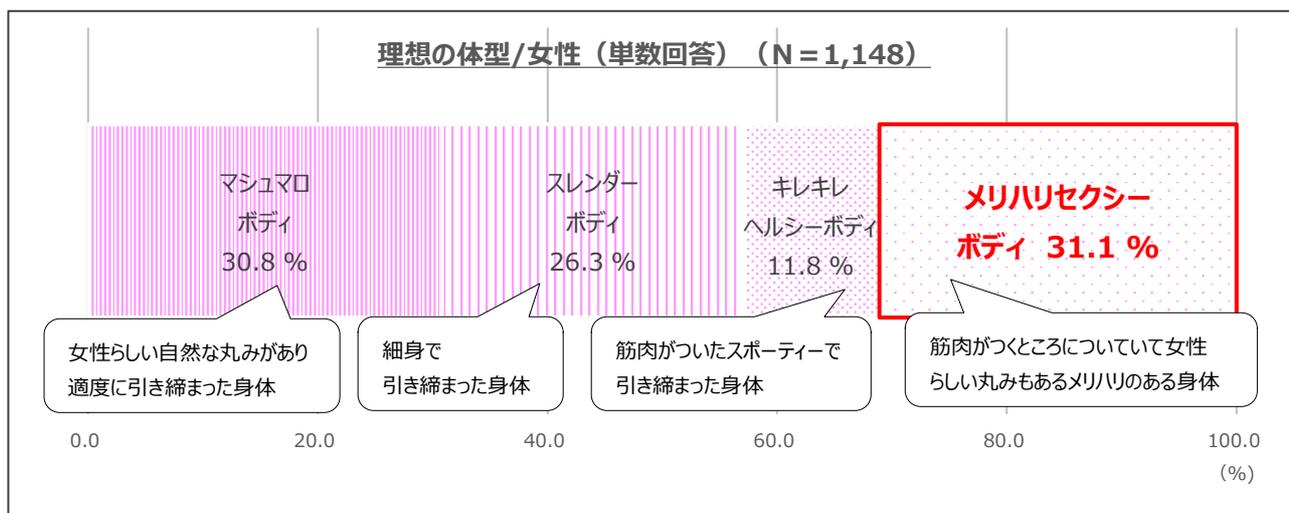
■ 実際に取り組んでいる筋トレメニュー第 1 位は「腹筋」

＜男女別 実践している筋トレメニューランキング（複数回答）＞		
男性（N=1,948）	順位	女性（N=1,148）
腹筋 84.3%	第 1 位	腹筋 75.2%
スクワット 58.8%	第 2 位	スクワット 68.0%
腕立て伏せ 58.5%	第 3 位	背筋 45.8%
背筋 49.5%	第 4 位	プランク 28.9%
ダンベルカール・アームカール 37.9%	第 5 位	カーフレイズ（つま先立ち運動） 28.8%

実際に取り組んでいる筋トレメニューを聞いたところ、鍛えたい部位と同様、男女ともに「腹筋」が第 1 位にランクインしました。

■ 筋トレ実践者の理想体型は、男性は「細マッチョ」、女性は「メリハリセクシーボディ」





理想の体型について聞きました。男性の理想体型第1位は「細マッチョ（49.6%）」となり、ほぼ半数を占めました。習慣的に筋トレを行っている人の中でも、ボディビルダーのような大きな筋肉をつける「ごりマッチョ（7.2%）」は少数派で、**鍛えた結果、筋肉質で引き締まっていたほしいが、服を着ているとわからないレベルを理想とする人が多い**ようです。また女性の理想体型第1位は「メリハリセクシーボディ（31.1%）」、第2位が「マシュマロボディ（30.8%）」となり、**筋トレによって筋肉もつけるが、女性らしい丸いフォルムも残すことを理想とする人が多い**結果となりました。

ショップジャパンは、これからも世界中から選りすぐりのアイデアを発掘し、日本らしさを加えてお届けすることで、お客様の日常により多くの幸せな時間をご提供するとともに、お客様の気持ちに寄り添うブランドであり続けます。

【お客様お問合わせ先】

ショップジャパン受付センター：0120-549-096

【この件に関するお問合わせ先】

株式会社オークローンマーケティング 広報担当

東京都港区虎ノ門1丁目23番1号 虎ノ門ヒルズ森タワー21階

TEL：(03) 6746-0324 FAX：(03) 3501-5324 EMAIL：pr@shopjapan.co.jp