

## 20～40代の女性500名を対象に お正月休み明けの体型変化に関する実態を調査

# 脱お正月太り！自宅でできるトレーニング法と、 効率的に燃焼シェイプできるレギンスをご紹介

ピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）の着圧レッグウェアブランド「スリムウォーク®」は、20～40代の女性500名を対象にお正月休み明けの体型変化に関する実態調査を行いました。

### 【調査トピックス】

- ▶2021年～2022年の年末年始は**自宅で過ごした**という人が**69.6%**。  
引き続き“巣ごもり正月”の傾向が続いていることが判明。
- ▶お正月休み明けに「太った」「やや太った」と感じている人は**43.4%**。
- ▶「太った」「やや太った」と回答した人のうち、**41.5%**が**1kg**くらいの**体重増加**を感じており、  
**平均、約1.5kg**体重増加していたことが判明。

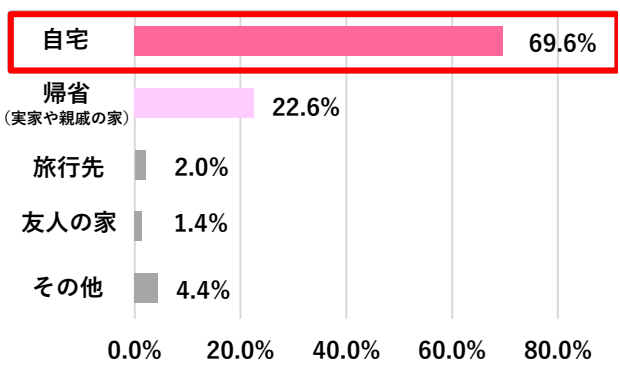
### お正月休み明けに「太った」「やや太った」と感じている女性は43.4%

コロナ禍で迎えた2度目のお正月。ピップの調査によると、69.6%の人がお正月休みは自宅で過ごしたと回答しました。一部帰省した人も見られましたが、まだまだ“巣ごもり正月”の傾向が続いている状況です<図1>。

お正月といえば、つい飲み過ぎ・食べ過ぎが続いてしまう時期でもあります。ピップが行った調査によると、お正月休み明けに「太った」「やや太った」と感じている人は43.4%いることが判明しました<図2>。このうち、41.5%の人が1kgくらい体重が増加したと回答。平均、約1.5kg※体重増加していたことが分かりました<図3>。

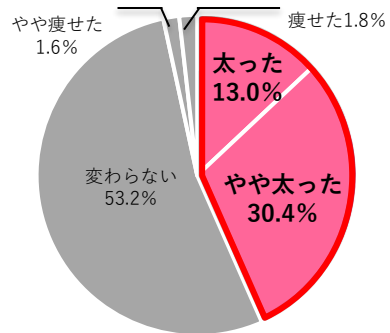
そこでスリムウォークは、脱お正月太りを目指すための自宅で簡単にできるトレーニング法をご紹介します。あわせてご紹介する機能性レギンスは、運動時にはくだけで消費カロリーアップで脂肪燃焼サポートが期待できるアイテムで、お正月休み明けの緩んだ身体を効率的にケアしたい方必見です。

<図1> 2021年～2022年の年末年始を過ごした場所



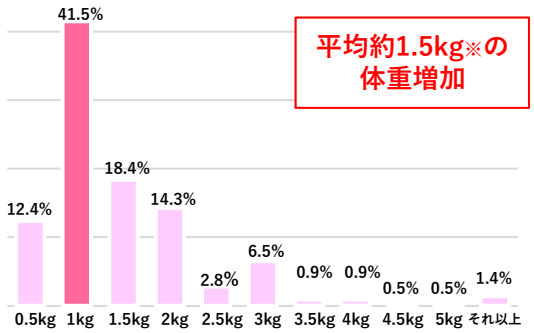
※ ピップ調べ 2022年1月 20～40代女性 (N=500)

<図2> お正月休み明けに感じた体型変化



※ ピップ調べ 2022年1月 20～40代女性 (N=500)

<図3> 何kgくらい体重が増えたか



平均約1.5kg※の  
体重増加

※ ピップ調べ 2022年1月 20～40代女性 (N=217)

※ それ以上は5kgとカウント

## ◆下半身痩せしたい方におすすめ！ヒップリフト

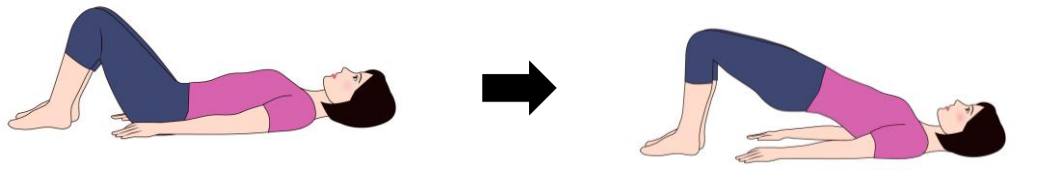
### ■鍛える筋肉

お尻、太ももの裏

### ■このトレーニングをオススメしたい人

- ・家で簡単にトレーニングしたい人
- ・ヒップアップを目指してる人
- ・脚痩せをしてスキニーパンツを履きこなしたい人

### ■トレーニング方法



- ①膝を90度立てた状態で仰向けで寝る
- ②手のひらを天井に向ける
- ③お尻が持ち上がる場所まで持ち上げる
- ④お尻を地面に下ろしてスタートポジションに戻る
- ⑤③～④を繰り返す

### ■おすすめの回数とセット数

- ・回数：10～15回
- ・セット数：2～3セット

### ■簡単に負荷をあげる方法

- ・内もみにボールを挟む(クッションでもOK)
- ・脚を台に乗せてお尻を持ち上げる高さを増やす



### 【監修】

パーソナルトレーニングジム NEXT GYM TOKYO  
パーソナルトレーナー 下平 翼 (<https://www.next-gym.com>)

ダイエット初心者サポートの専門家。  
過去に大手ダイエットジムで活動していたが、過度なダイエット指導に疑問を感じて2年で退社。現在は年間1,300セッション以上のパーソナルトレーニングを担当し、ダイエット初心者が安心してダイエットを楽しむための方法を伝授している。

## 消費カロリーアップで脂肪燃焼をサポート！「スリムウォーク Beau-Acty 燃焼シェイプシリーズ」

### ◆スリムウォーク Beau-Acty 燃焼シェイプレギンス



#### ■テーピングレイアウト構造

太ももからお尻の筋肉の動きに負荷をかけて運動時の消費カロリーUP※1で脂肪燃焼サポート。

#### ■医学から生まれた段階圧力設計

足首から上へいくほど圧力が低くなる設計（足首21hPa、ふくらはぎ16hPa、太もも11hPa）で脚を軽やかに、スッキリと美しく整えます。

#### ■Wシェイプ設計

骨盤サポート+お腹凸凹おさえの「Wシェイプ設計」でウエストまわりを集中シェイプ。

#### ■消臭繊維使用で気になるニオイをケア

#### ■UVカットで紫外線対策



※1 呼気ガス分析装置により、非着圧レギンスとの比較において、ランニング時および歩行時で、エネルギー消費量増加を確認。(n=11、平均年齢21.8歳)

## ◆スリムウォーク Beau-Acty 燃焼フィットネスレギンス



### ■ハイパワーレイアウト設計

太もも裏側に本体生地と比較して2倍伸びにくい生地を配置。

太ももの筋肉の動きに抵抗し負荷をかけることで、太ももの筋肉活動量を41.3%UP※2させ、消費カロリーが15.4%UP※3します。

### ■医学から生まれた段階圧力設計

足首から上へいくほど圧力が低くなる設計（足首21hPa、ふくらはぎ16hPa、太もも11hPa）で脚を軽やかに、スッキリと美しく整えます。

### ■骨盤サポート設計

骨盤をしっかり支えます。

### ■これ1枚でOKなパンツタイプ

透けにくい生地だからこれ1枚でOK。すっきりスタイリッシュに。

### ■UVカットで紫外線対策

■吸汗速乾&抗菌防臭加工※4で気になるニオイをケア。



※2 未着用と比較した大腿四頭筋の筋肉活動量増加平均値。（n=7）

※3 呼吸代謝分析において、未着用との比較で20分間歩行における消費カロリー増加平均値。（n=7、最小4.3%、最大38.5%）

※4 太もも裏生地部分を除く本体

## 【製品概要】

販売チャンネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など
希望小売価格	オープン価格

製品名	スリムウォーク Beau-Acty 燃焼シェイプレギンス	
サイズ	全2サイズ (S~M、M~L)	
カラー	ブラック	
品質表示	ナイロン、ポリウレタン	

製品名	スリムウォーク Beau-Acty 燃焼フィットネスレギンス	
サイズ	全2サイズ (M、L)	
カラー	ブラック	
品質表示	本体：ナイロン70%、ポリウレタン30% 太もも裏生地：ポリウレタン100%	

「SLIMWALK。」および「スリムウォーク。」はピップ株式会社の登録商標です。

### 【一般のお客様からのお問い合わせ先】

ピップ株式会社 お客様相談室

TEL：06-6945-4427

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>

スリムウォークブランドサイト <https://www.slimwalk.com/>

公式twitterアカウント [https://twitter.com/slimwalk\\_pip](https://twitter.com/slimwalk_pip)

公式Instagramアカウント [https://www.instagram.com/slimwalk\\_pip/](https://www.instagram.com/slimwalk_pip/)