

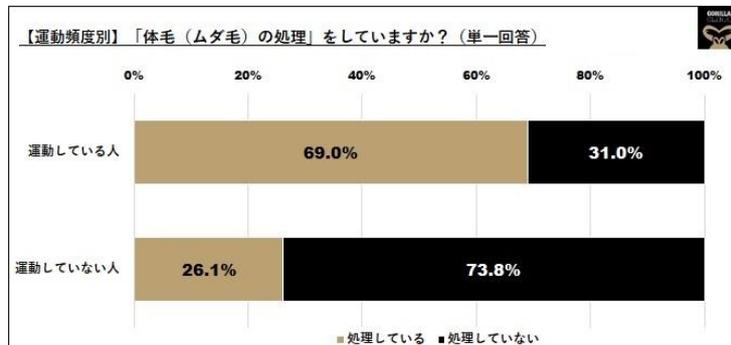
◆【令和最新版／男性・世代別の体毛事情を調査】「運動（頻度）」と「ムダ毛」の関係性

運動する男性の7割「ムダ毛ケア、当然する」

一方で、日ごろ運動をしない男性の7割が「体毛処理はしていない」と回答。真逆の結果に

近年スマートフォンの普及やSNSの隆盛により得られる情報量が格段に増え、情報は「受け取る」から「発信する」時代になりました。

解像度が高く美しい写真を全世界に発信し共有することが容易になった今、自分自身の姿を「共有」する機会も飛躍的に増えたことで、他人に見られることを意識し「魅せる（映える）写真を撮る」ことが一般的に。アスリートや有名人にとどまらず、鍛え抜かれた肉体美を自撮りし、積極的にSNSへ投稿する一般の人も激増しています。



肉体美をSNS上でみせる彼らの特徴は美意識が高いこと、そしてストイックなことが挙げられます。現在「アスリート脱毛（パフォーマンスの向上や、鍛え上げた身体・筋肉を美しく魅せるためにムダ毛・体毛の処理をすること）」という言葉が浸透しつつあるように、全世界の人にムダ毛を晒すのは我慢できないと体毛の処理を行なう人は性別関係なく確実に増加傾向に。男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』（医療法人社団十二会／新宿区）の場合、創業年（2014年10月～2015年9月）と昨年（2018年10月～2019年9月）、それぞれの1年間を比較すると医療脱毛を契約された男性患者（初診人数）は【16.8倍】にも増加するなど、男性の脱毛ニーズの高まりが伺えます。

特に今年は次世代通信規格『5G』の商用化も目前に迫っています。5Gサービスの開始に伴い動画視聴に関するストレスが一気に解消し動画でのコミュニケーションが加速することで【トレーニング（運動）×SNS配信（5G）】の親和性は更に高まり、もはや静止画像（写真）では物足りなくなる時代に突入、外見を磨く男性が増えることが予測されます。

そこで当院では2020年3月13日から15日の3日間、20～40代男性600名を対象に『【男性・世代別】「運動と脱毛」に関するアンケート』を実施（インターネット調査）。運動する人とそうでない人のムダ毛の処事情況や、毎日のヒゲ剃りやヒゲの悩みほか徹底調査しました。

◆20～40代男性600名に聞く！【男性・世代別／運動と脱毛】に関するアンケート調査概要

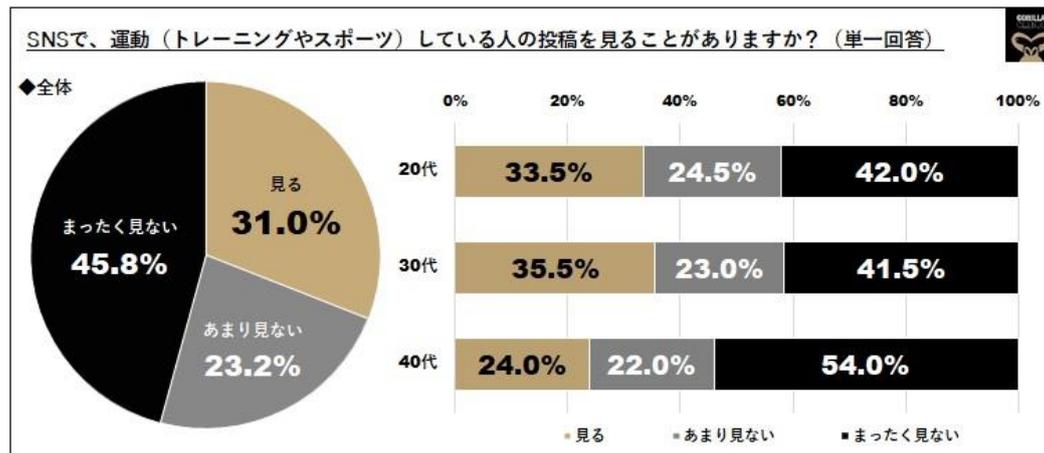
※当データを使用の際はクレジット表記【男性専門の総合美容クリニック「ゴリラクリニック」調べ】を記載くださいませ

- ◆①【運動（スポーツ・トレーニング）投稿をSNSで見ると？】3人に1人が「見る」と回答
- ◆②【日ごろの運動の頻度は？】2人に1人が「週1以上運動している」最多は30代の55.5%
◎年代別：①30代（55.5%）②20代（44.0%）③40代（38.5%）
- ◆③【ムダ毛処理はしている？】男性の半数以上が「している」と回答、最多は30代で54.5%
◎【体毛を処理している男性】最多は30代（54.5%）、次点に20代（51.0%）、40代（45.0%）と続く
- ◆④【運動頻度と体毛処理】運動している人は7割が「している」と回答
◎一方、運動していないと回答した人の7割「体毛処理していない」、正反対の結果に
- ◆⑤【運動時、体毛があるのはどう感じる？】2人1人が運動時に体毛があること「煩わしい（46.9%）」と回答
◎「ムダ毛があることが煩わしい」と回答した最多の世代は30代（52.0%）。40代（39.0%）との差は、13.0%に
- ◆⑥【「体毛の有無」で、運動時のパフォーマンスは？】6割が「変わる（64.3%）」と回答
◎「ムダ毛の有無でパフォーマンス結果は変わる」と回答、最多でそう思うと回答したのは30代（68.0%）
- ◆⑦【自分の体毛のムダ毛気になる？】男性の約6割が「気になる（58.1%）」と回答、最多は30代（64.5%）
◎年代別「自分のムダ毛が気になる」と回答した男性：①30代：64.5% ②20代：58.5% ③40代：51.5%
- ◆⑧【ヒゲ剃りや体毛処理は面倒？】6割以上の男性が「時間の無駄」だと思っていることが判明
◎最多は30代（69.0%）で、次点は40代（66.0%）
- ◆⑨【令和最新版・男性のアンダーヘア事情】4割の男性が「アンダーヘアケアしている（40.4%）」と回答
◎2018年の当院調べ（同質問）と比較すると、30代が増加（2018年は34.6%だったのが2020年は47.5%と12.9%増）
- ◆⑩【身体が美しいと思う男性有名人】トップ5：①中山きんに君②武田真司③武井壮④大谷翔平⑤瀬戸大也（敬称略）

◆①【運動(スポーツ・トレーニング)投稿をSNSで観る?】3人に1人が「観る」と回答

●質問/SNSで、運動(トレーニングやスポーツ)している人の投稿を見ることがありますか?(単一回答)

見る 31.0% (20代 33.5%、30代 35.5%、40代 24.0%)
 あまり見ない 23.2% (20代 24.5%、30代 23.0%、40代 22.0%)
 まったく見ない 45.8% (20代 42.0%、30代 41.5%、40代 54.0%)

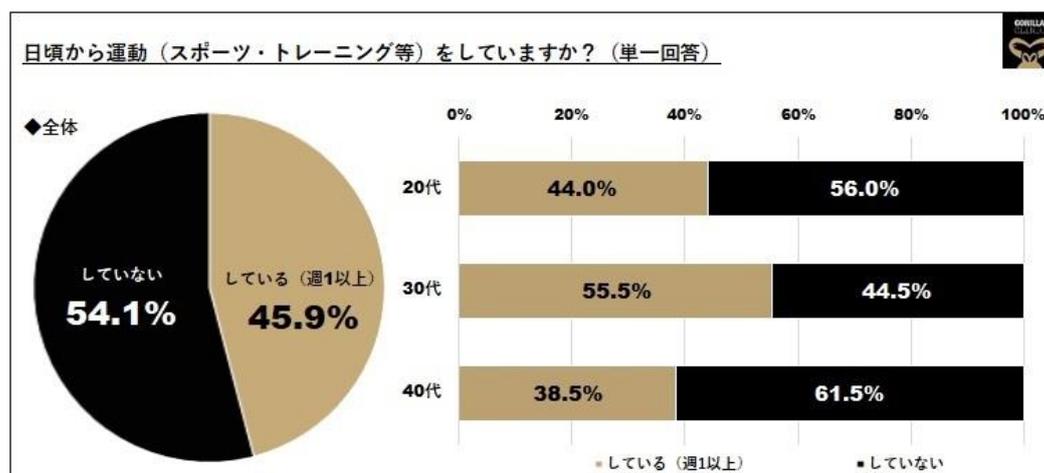


◆②【運動の頻度は?】2人に1人が「週1以上運動している」最多は30代の55.5%

◎年代別:①30代(55.5%)②20代(44.0%)③40代(38.5%)

●質問/日頃から運動(スポーツ・トレーニング等)をしていますか?(単一回答)

している(週1以上) 45.9% (20代 44.0%、30代 55.5%、40代 38.5%)
 していない 54.1% (20代 56.0%、30代 44.5%、40代 61.5%)

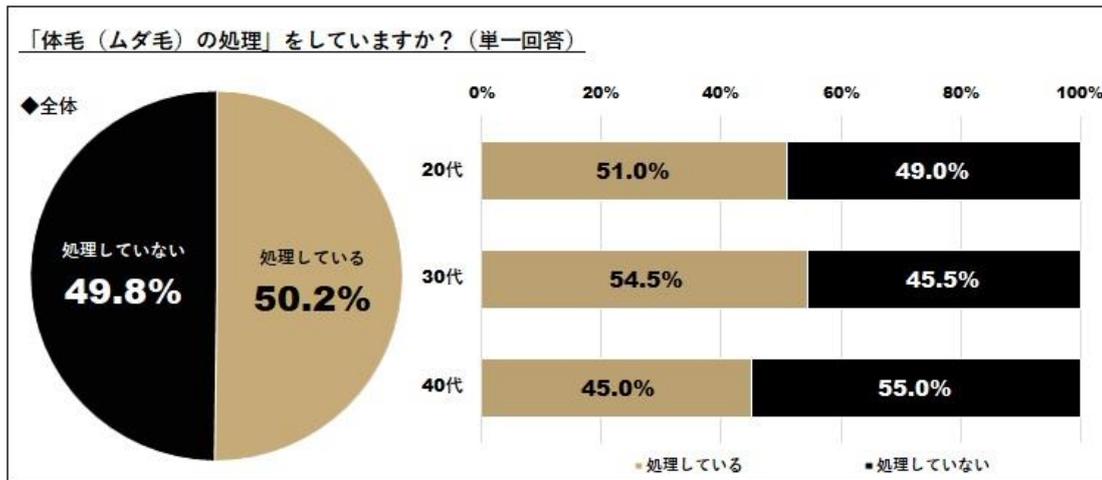


◆③【ムダ毛処理はしている?】男性の半数以上が「している」と回答、最多は30代で54.5%

◎【体毛を処理している男性】最多は30代(54.5%)、次点に20代(51.0%)、40代(45.0%)と続く

●質問/「体毛(ムダ毛)の処理」をしていますか?(単一回答)

処理している 50.2% (20代 51.0%、30代 54.5%、40代 45.0%)
 処理していない 49.8% (20代 49.0%、30代 45.5%、40代 55.0%)



◆④【運動頻度と脱毛処理】運動している人は7割が「体毛処理している」と回答

◎一方、運動していないと回答した人の7割「体毛処理していない」、正反対の結果に

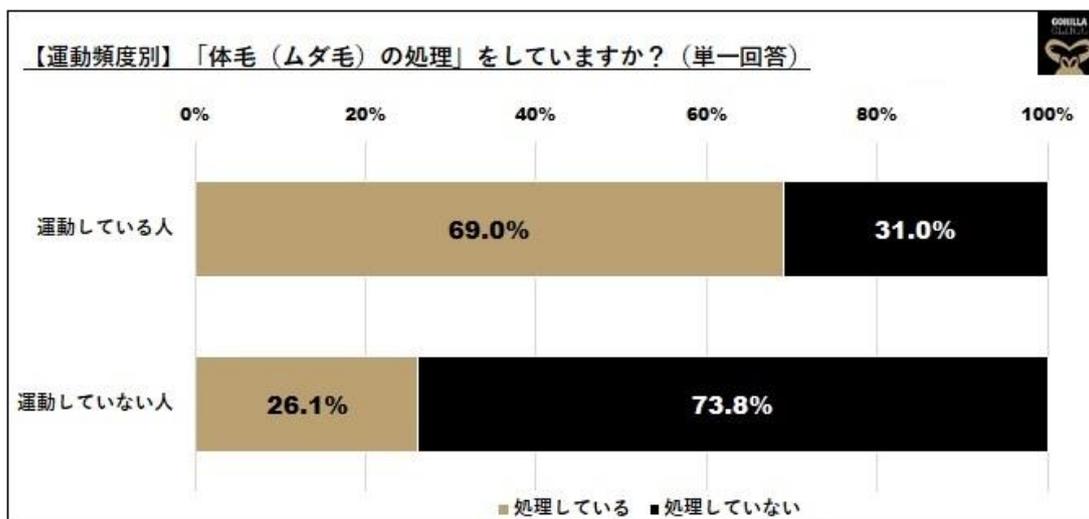
●質問／【運動頻度別】

★運動している人（週1以上）

処理している 69.0%
処理していない 31.0%

★運動していない人

処理している 26.1%
処理していない 73.8%



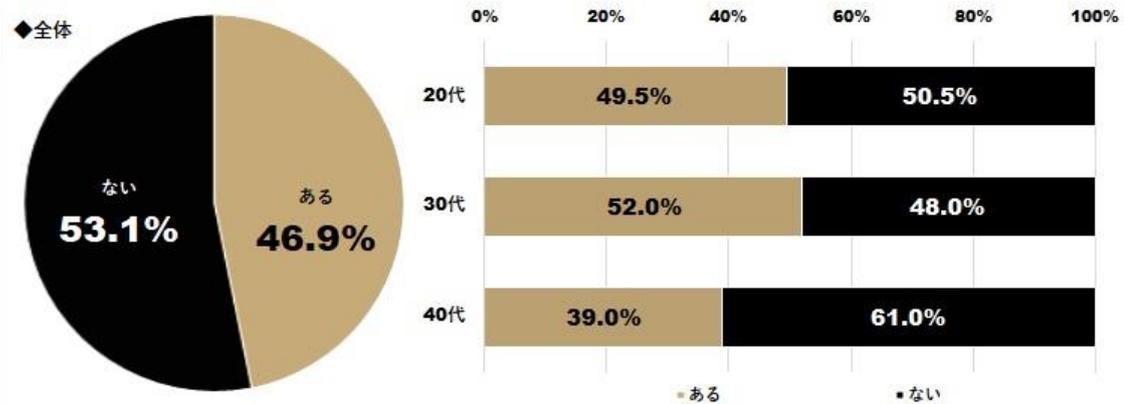
◆⑤【運動時、体毛があるのはどう感じる？】2人1人が運動時に体毛があることが「煩わしい(46.9%)」と回答

◎「ムダ毛があることが煩わしい」と回答した最多の世代は30代（52.0%）。40代（39.0%）との差は、13.0%に

●質問／運動時（トレーニング含む）にムダ毛があることで煩わしさを感じることはありますか？（単一回答）

ある 46.9% (20代 49.5%、30代 52.0%、40代 39.0%)
ない 53.1% (20代 50.5%、30代 48.0%、40代 61.0%)

運動時(トレーニング含む)にムダ毛があることで煩わしさを感じることはありますか？(単一回答)



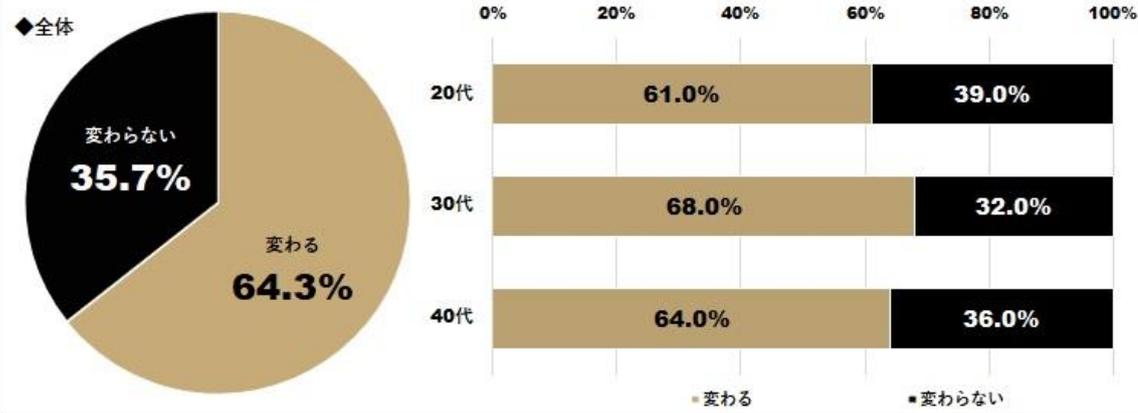
◆⑥【「体毛の有無」で、運動時のパフォーマンスはどうか？】6割が「変わる(64.3%)」と回答

◎「ムダ毛の有無でパフォーマンス結果は変わる」と回答、最多でそう思うと回答したのは30代(68.0%)

●質問/ムダ毛を処理すると、プロスポーツ選手のパフォーマンス(記録等)は変わるとおもいますか？(単一回答)

変わる 64.3% (20代 61.0%、30代 68.0%、40代 64.0%)
 変わらない 35.7% (20代 39.0%、30代 32.0%、40代 36.0%)

ムダ毛を処理すると、プロスポーツ選手のパフォーマンス(記録等)は変わるとおもいますか？(単一回答)



◆⑦【自分の体毛のムダ毛気になる？】男性の約6割が「気になる(58.1%)」と回答、最多は30代(64.5%)

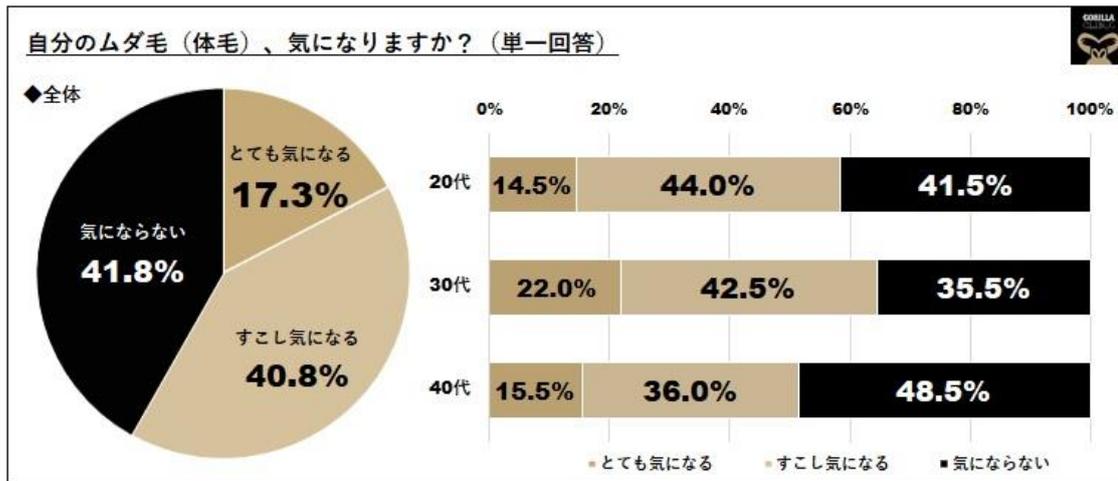
◎年代別「自分のムダ毛が気になる」と回答した男性: ①30代: 64.5% ②20代: 58.5% ③40代: 51.5%

●質問/自分のムダ毛(体毛)、気になりますか？(単一回答)

★気になる 58.1% (20代 58.5%、30代 64.5%、40代 51.5%)

・とても気になる 17.3% (20代 14.5%、30代 22.0%、40代 15.5%)
 ・すこし気になる 40.8% (20代 44.0%、30代 42.5%、40代 36.0%)

★気にならない 41.8% (20代 41.5%、30代 35.5%、40代 48.5%)

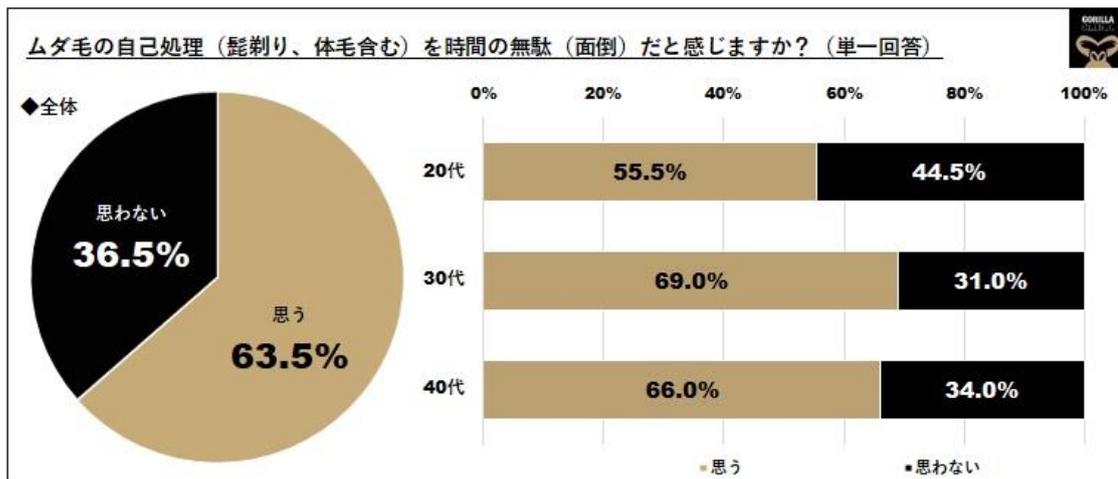


◆⑧【ヒゲ剃りや体毛処理は、面倒？】6割以上の男性が「時間の無駄」だと思っていることが判明

◎最多は30代(69.0%)で、次点は40代(66.0%)

●質問/ムダ毛の自己処理(髭剃り、体毛含む)を時間の無駄(面倒)だと感じますか？(単一回答)

思う 63.5% (20代 55.5%、30代 69.0%、40代 66.0%)
 思わない 36.5% (20代 44.5%、30代 31.0%、40代 34.0%)



◆⑨【令和最新版・男性のアンダーヘア事情】4割の男性が「アンダーヘアケアしている(40.4%)」と回答

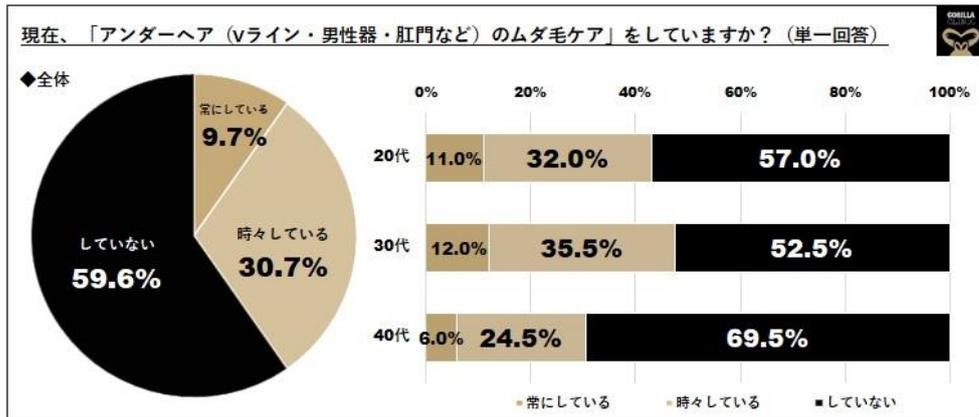
◎2018年の当院調べ(同質問)と比較すると、30代が増加(2018年は34.6%だったが2020年は47.5%と12.9%増)

※2018年度の同質問の回答データと比較(以下URL先を参考) 同院調べ/20代男性330名が回答

<https://prt看times.jp/main/html/rd/p/000000086.000004342.html>

●質問/現在、「アンダーヘア(Vライン・男性器・肛門など)のムダ毛ケア」をしていますか？(単一回答)

★<<経験者>> 40.4% (20代 43.0%、30代 47.5%、40代 30.5%)
 ・常にしている(すでに脱毛済み) 9.7% (20代 11.0%、30代 12.0%、40代 6.0%)
 ・時々している 30.7% (20代 32.0%、30代 35.5%、40代 24.5%)
 ★<<未経験者>>
 ・していない 59.7% (20代 57.0%、30代 52.5%、40代 69.5%)



◎参考（2018年当院調べ）

- ★<<経験者>>
 - ・常にケアしている 39.1%【20代 46.4%、30代 34.6%、40代 36.4%】
 - ・時々ケアしている 8.8%【20代 10.9%、30代 9.1%、40代 6.4%】
 - ・ケアしていない 30.3%【20代 35.5%、30代 25.5%、40代 30.0%】
- ★<<未経験者>>
 - ・ケアしていない 60.9%【20代 53.6%、30代 65.5%、40代 63.6%】

◆【アスリート脱毛とは？】解説：ゴリラクリニック総院長／稲見文彦ドクター

近年、「脱毛は女性だけが行なうもの」という概念はなくなり、

- 「ハイジ男子」…「衛生」を意味する「hygiene（ハイジーン）」が由来。アンダーヘアケアする男性を指す
- 「介護脱毛」…自身の老後を想定し、「介護時に第三者に迷惑をかけたくない」と肛門周囲ほかの脱毛を行なうこと
- 「キッズ脱毛」…小学生世代のこどもが行なう脱毛のこと

ほか、性別や世代を問わず「脱毛を経験している人を形容する言葉（造語）」に注目が集まっています。

近年、特に注目されているのが、プロ・アマチュアのアスリート選手はもとより一般のスポーツマンや運動愛好家たちの間で流行っている「アスリート脱毛」ではないでしょうか。

ムダ毛を処理すると競技の成績が良くなるスポーツがあり、自転車選手が脚の毛を剃るのは昔からよく知られています。毛の有無によって空気抵抗が7%も異なるとするデータもあり、1分1秒を争う自転車競技において脚の毛の処理は必須です。また転倒時のケガの治療がスムーズに行われるため、という理由もあります。

また水泳選手は体毛がほとんどなく、つるんとした肌をしています。これも水の摩擦抵抗を少しでも減らしタイムを削るためと言われています。陸上選手の腕や脚も、ムダ毛ひとつなく非常に綺麗なことが分かります。

このようにムダ毛処理を行っているアスリートは少なくありません。**最大の理由は【パフォーマンス向上】のため。少しでもライバルに差をつけるため、無駄な物は毛1本であっても妥協しないストイックさが垣間見えます。そして、鍛え上げた身体・筋肉を美しく魅せる**ために、ムダ毛・体毛の処理をする人も多いようです。

そのほか、アスリートは競技後にマッサージを受けるのが一般的ですが「毛があると引っ張られて痛い」との声も。

更に、故障したときに用いるテーピングもムダ毛があると剥がれやすく効果を発揮できないようです。

アスリート達の中には、医療レーザー脱毛を済ませている方も大勢いらっしゃいます。手足の毛は剃ってもすぐ伸びてきてチクチクと不快ですし、カミソリ負けによる毛囊炎が生じると厄介です。通常であれば抗生剤などで治療が可能ですが、アスリートの方々は使用する薬剤についても非常にデリケートです。

これらの理由から、本物志向のアスリートの方々からは、医療レーザー脱毛が支持されています。



2020年4月3日

男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』（03-5291-5270 石垣・天野・下谷）

◎ゴリラクリニック総院長・稲見文彦ドクターのプロフィール

大手美容形成外科で10年以上、多数の研修医や新人看護師の育成に携わる。

丁寧な指導と朗らかな人柄には定評がある。美容医療のみならず、医療の基本は「優しさ」と「患者様の言葉に耳を傾けること」を理念とし、患者様の悩みや希望を真摯に受け止め、ひとりひとりにとって最善の治療法を提案している。

テレビ番組や雑誌ほか、メディア出演も多数。

私生活では二児の父で愛妻家。“イクメン”美容医師でもある。



◎男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』

「男性美容という文化を創る」ことを使命に、徹底した【男性志向】を追求する男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』は全国に18院展開中。

医療レーザー脱毛やスキンケア治療、AGA治療、スメルケアほかメンズ美容全般に幅広く対応しています

◎診療科目：美容皮膚科、頭髪外来

◎初診専用無料ダイヤル：0120-987-118

（24時間 365日）

◎診療時間：11:00～20:00（不定休、予約制）

◎開院エリア：18医院进行展開中



アンケートリリースに関するお問合せやご取材は、下記までお問合せくださいませ

【男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』／医療法人社団十二会】

広報部：石垣秀馬 天野大輝 下谷弥生

pr@gorilla.clinic

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-4-12 新宿ラムダックスビル8階

TEL：03-5291-5270