

■ 《20~40代男性700名へ調査》 「運動(スポーツ)」×「体毛」の親和性を紐解く 「アンダーヘア処理する」運動する人(50.5%) としない人(24.8%)、その差は2倍!

◎ 1位に「宅トレ」：日ごろ行っている運動は？ 2023年に挑戦したい運動は？ とともに最多回答

いまだサッカーワールドカップ(W杯)の興奮冷めやらぬなか、来年はラグビーの世界的大会が開催されます。年末の格闘技大会や正月の風物詩である箱根駅伝も近づくなど国内外問わずスポーツ観戦を楽しむ方も多くなか、近年は観るだけに留まらずコロナ禍以降“おうち時間”が増えたことで、趣味や健康のために身体を動かしたり自宅でのトレーニング(宅トレ)に励む方も増えているそうです。

そこで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・稲見文彦総院長)では、**20代~40代男性700名を対象に【世代別「運動(スポーツ)と体毛に関する意識調査】**を実施(2022年12月2日~12月4日の3日間/インターネット調査)。

日ごろ「よく観戦するスポーツ」や「行なっている運動」、「来年挑戦したい運動」とあわせ、「運動時、他人のコレが苦手!」を聞くとともに、対象の男性700名のうち「日ごろから“運動する人(51.1%)”と“運動しない人(48.9%)”で分別した場合の【体毛実情】も調査。また昨今注目を浴びる「アスリート脱毛



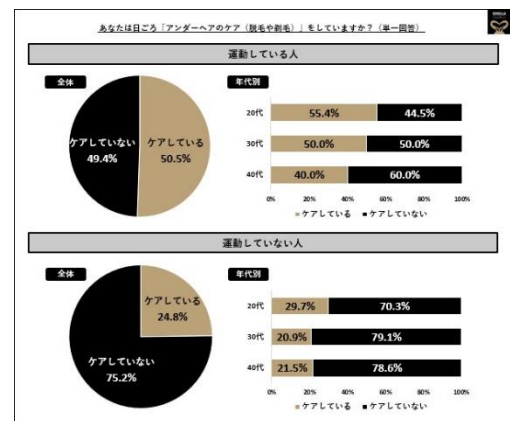
(パフォーマンスの向上や、鍛え上げた身体・筋肉を美しく魅せるために余分な毛や体毛の処理をすること)」についても調べました。

なお、最近ではプロに限らず一般的にも広がってきているこの「アスリート脱毛」について、最大の趣味が“自転車通勤”で年間6000キロを走破するアスリート並みの健脚の持ち主でもある【**当院総院長の稲見文彦医師(左写真)**】が、後半で詳しく解説いたします。

【20代~40代男性700名に聞く】「世代別/運動(スポーツ)と体毛」に関する意識調査

TOP5	よく観戦するスポーツ	行っている運動	来年挑戦してみたい運動	
		日ごろ運動を行っている人のみ	日ごろ運動している人	日ごろ運動していない人
1	野球 (46.3%)	宅トレ (57.1%)	宅トレ (26.9%)	宅トレ (19.5%)
2	サッカー (40.1%)	ウォーキング (39.1%)	ジムで筋トレ (23.4%)	ウォーキング (11.8%)
3	駅伝・マラソン (11.6%)	ランニング・マラソン (32.0%)	ウォーキング (15.4%)	ジムで筋トレ (8.7%)
4	格闘技全般 (10.4%)	ジムで筋トレ (26.3%)	ランニング・マラソン (14.2%)	ランニング・マラソン (6.5%)
5	テニス (8.8%)	ハイキング・登山 (6.5%)	ハイキング・登山 (9.2%)	野球 (4.6%)

※ゴリラクリニック調べ



■20~40代男性700名に聞く【世代別「運動(スポーツ)と体毛に関する意識調査】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

- ①【よく観戦するスポーツは？】①野球(46.3%)②サッカー(40.1%)③駅伝・マラソン(11.6%)が続く
- ②【日ごろ運動を行っているか？】今回の調査対象の男性700名のうち、運動する人は51.1%、運動しない人は48.9%
- ③【日ごろ行っている運動は？】最多に「宅トレ」、次点「ウォーキング」。他人と接触がない運動がランクイン傾向に
- ④【来年挑戦したい運動は？】運動している男性・運動していない男性、ともにトップ回答に「宅トレ」
- ⑤【運動時、他人のコレが嫌!ワーストランキング3】①汗の量・汗の臭い②ワキガ③大きな声・おしゃべり
- ⑥【体毛の処理、してる?】「運動する人(64.2%)」は「運動しない人(38.1%)」の“1.69倍”が、体毛処理をしている
- ⑦【アンダーヘア処理する】運動する人(50.5%)と運動しない人(24.8%)では、2倍の差!
- ⑧【運動時の「体毛処理」は有効?】日ごろ運動する男性の6割「運動のパフォーマンスが上がる」と回答
・一方で、日ごろ運動していない人も4割(37.4%)が「体毛処理で運動時のパフォーマンスが上がる」と回答
- ⑨【鍛えた身体や筋肉美に「体毛処理」は有効?】運動する男性の8割が「毛がないほうが美しく見える」と回答
・【運動している人】全世代の6割以上「美しく見える」と回答。世代別回答:20代81.7%、30代75.4%、40代65.6%
・【運動していない人】運動していない人も半数以上が「美しく見える」と回答。
- ⑩【「アスリート脱毛」認知度】運動している男性(44.1%)>運動していない男性(16.4%)で如実に差
・【アスリート脱毛を知っている】最多は「運動している男性の20代」で、半数(49.7%)が回答

■①【よく観戦するスポーツは？】①野球(46.3%) ②サッカー(40.1%) ③駅伝・マラソン(11.6%) が続く

◎40代以上の男性は3位に「格闘技全般(20.7%)」がランクイン。20代・30代とは顕著に違う結果に

●質問/【スポーツ観戦】あなたが好んで「よく観戦するスポーツ(競技・運動)」は何ですか？(複数回答)

野球	46.3% (20代 44.7%、30代 46.9%、40代 48.6%)
サッカー	40.1% (20代 41.5%、30代 37.5%、40代 43.2%)
駅伝・マラソン	11.6% (20代 10.2%、30代 12.4%、40代 13.5%)
格闘技全般	10.4% (20代 8.4%、30代 8.7%、40代 20.7%)
テニス	8.8% (20代 8.0%、30代 9.5%、40代 8.1%)
バスケットボール	7.6% (20代 7.6%、30代 9.1%、40代 3.6%)
陸上競技	7.4% (20代 4.7%、30代 9.8%、40代 8.1%)
ゴルフ	6.7% (20代 5.1%、30代 7.3%、40代 9.0%)
卓球	5.9% (20代 5.5%、30代 6.2%、40代 6.3%)
バレーボール	5.6% (20代 5.1%、30代 5.8%、40代 6.3%)
フィギュアスケート・アイススケート	5.6% (20代 4.7%、30代 6.9%、40代 4.5%)
水泳	5.4% (20代 5.5%、30代 6.2%、40代 3.6%)
ラグビー	5.3% (20代 5.1%、30代 5.1%、40代 6.3%)
体操	3.0% (20代 2.9%、30代 2.5%、40代 4.5%)

あなたが好んで「よく観戦するスポーツ(競技・運動)」は何ですか？(複数回答)

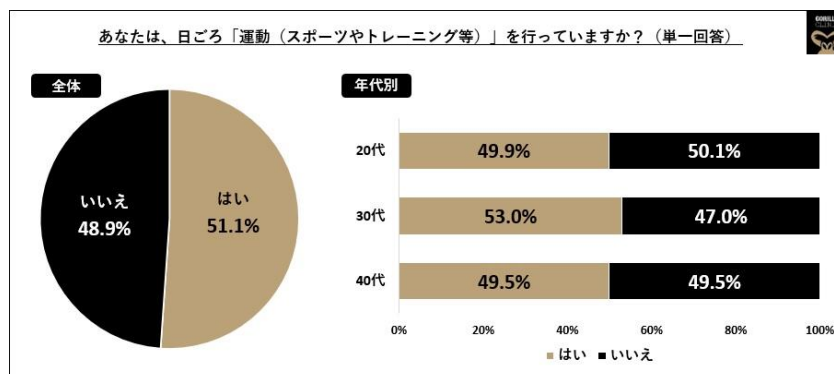
TOP5	全体	20代	30代	40代
1	野球 (46.3%)	野球 (44.7%)	野球 (46.9%)	野球 (48.6%)
2	サッカー (40.1%)	サッカー (41.5%)	サッカー (37.5%)	サッカー (43.2%)
3	駅伝・マラソン (11.6%)	駅伝・マラソン (10.2%)	駅伝・マラソン (12.4%)	格闘技全般 (20.7%)
4	格闘技全般 (10.4%)	格闘技全般 (8.4%)	陸上競技 (9.8%)	駅伝・マラソン (13.5%)
5	テニス (8.8%)	テニス (8.0%)	テニス (9.5%)	ゴルフ (9.0%)

■②【日ごろ運動を行っているか？】調査対象の男性700名のうち、運動する人51.1%・運動しない人48.9%

●質問/あなたは、日ごろ「運動(スポーツ・トレーニング等)」を行なっていますか？(単一回答)

はい 51.1%(20代 49.9%、30代 53.0%、40代 49.5%)

いいえ 48.9%(20代 50.1%、30代 47.0%、40代 49.5%)



■③【日ごろ行っている運動は?】最多に「宅トレ (57.1%)」、次点に「ウォーキング (39.1%)」が続く

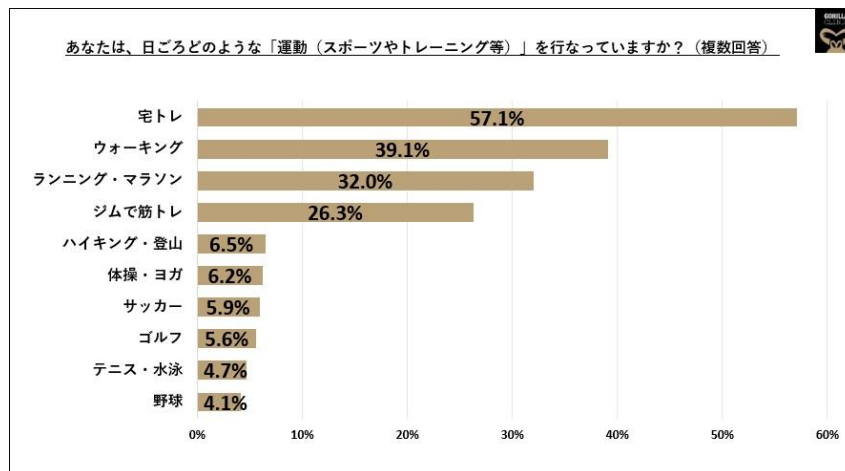
◎他人との接触がない運動がランクインの傾向に

①宅トレ (57.1%) ②ウォーキング (39.1%) ③ランニング・マラソン (32.0%)

●質問/【あなたは、日ごろどのような「運動 (スポーツやトレーニング等)」を行なっていますか? (複数回答)】

※質問②で「はい」と回答した方のみ回答

宅トレ (自宅での運動・トレーニング)	57.1% (20代 53.3%、30代 55.5%、40代 70.9%)
ウォーキング	39.1% (20代 32.1%、30代 43.8%、40代 43.6%)
ランニング・マラソン	32.0% (20代 32.1%、30代 34.9%、40代 23.6%)
ジムで筋トレ	26.3% (20代 34.3%、30代 20.5%、40代 21.8%)
ハイキング・登山	6.5% (20代 8.0%、30代 5.5%、40代 5.5%)
体操・ヨガ	6.2% (20代 6.6%、30代 4.8%、40代 9.1%)
サッカー	5.9% (20代 8.8%、30代 3.4%、40代 5.5%)
ゴルフ	5.6% (20代 5.8%、30代 3.4%、40代 10.9%)
水泳	4.7% (20代 6.6%、30代 4.8%、40代 3.6%)
テニス	4.7% (20代 6.6%、30代 4.1%、40代 1.8%)
野球	4.1% (20代 2.9%、30代 6.2%、40代 1.8%)



■④【来年挑戦したい運動は?】運動している男性・運動していない男性、ともにトップ回答に「宅トレ」

◎【運動している人/していない人のチャレンジしてみたい運動トップ5】

- ・日ごろから運動している人 : ①宅トレ ②ジムで筋トレ ③ウォーキング ④ランニング・マラソン ⑤ハイキング・登山
- ・日ごろから運動していない人 : ①宅トレ ②ウォーキング ③ジムで筋トレ ④ランニング・マラソン ⑤野球

●質問/来年、新しくチャレンジしてみたい「運動 (スポーツやトレーニング等)」はありますか? (複数回答)

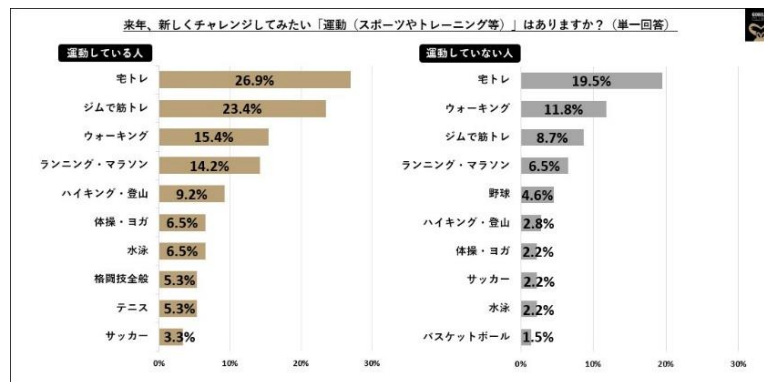
※運動している人: 質問②で「はい」と回答した人/運動していない人: 質問②「いいえ」と回答した人

【運動している人 (トップ10)】

宅トレ (自宅での運動・トレーニング)	26.9% (20代 27.7%、30代 30.8%、40代 14.5%)
ジムで筋トレ	23.4% (20代 23.4%、30代 24.7%、40代 20.0%)
ウォーキング	15.4% (20代 13.1%、30代 19.9%、40代 9.1%)
ランニング・マラソン	14.2% (20代 12.4%、30代 17.8%、40代 9.1%)
ハイキング・登山	9.2% (20代 10.2%、30代 8.8%、40代 7.3%)
体操・ヨガ	6.5% (20代 6.6%、30代 6.8%、40代 5.5%)
水泳	6.5% (20代 6.6%、30代 6.8%、40代 5.5%)
格闘技全般	5.3% (20代 2.2%、30代 3.4%、40代 3.6%)
テニス	5.3% (20代 5.8%、30代 6.8%、40代 0.0%)
サッカー	3.3% (20代 7.3%、30代 3.4%、40代 0.0%)

【運動していない人 (トップ10)】

宅トレ (自宅での運動・トレーニング)	19.5% (20代 22.5%、30代 17.1%、40代 17.9%)
ウォーキング	11.8% (20代 8.7%、30代 12.4%、40代 17.9%)
ジムで筋トレ	8.7% (20代 11.6%、30代 4.7%、40代 10.7%)
ランニング・マラソン	6.5% (20代 7.2%、30代 3.9%、40代 10.7%)
野球	4.6% (20代 5.8%、30代 3.9%、40代 3.6%)
ハイキング・登山	2.8% (20代 2.9%、30代 0.8%、40代 7.1%)
体操・ヨガ	2.2% (20代 2.2%、30代 2.3%、40代 1.8%)
サッカー	2.2% (20代 4.3%、30代 0.0%、40代 1.8%)
水泳	2.2% (20代 2.9%、30代 0.8%、40代 3.6%)
バスケットボール	1.5% (20代 2.9%、30代 0.0%、40代 1.8%)



■⑤【運動時、他人のコレが嫌！ワーストランキング】①汗の量・汗の臭い②ワキガ③大きな声・おしゃべり

●質問/あなたがトレーニングや運動時、「他人の身だしなみや行動で不快に思うこと」はありますか？(複数回答)

※質問②で「はい」と回答した方のみ回答

汗の量・汗のにおい	41.4% (20代 41.6%、30代 40.4%、40代 43.6%)
ワキガ	32.8% (20代 30.7%、30代 30.1%、40代 45.5%)
大きな声・おしゃべり	29.0% (20代 27.0%、30代 27.4%、40代 38.2%)
床に落ちている、他人のちぢれ毛や髪の毛	24.0% (20代 23.4%、30代 21.2%、40代 32.7%)
落ちた汗を拭かない	22.8% (20代 26.3%、30代 24.4%、40代 30.9%)
マシン等の独占・場所取り	22.2% (20代 21.2%、30代 19.9%、40代 30.9%)
ウェアからはみ出ている毛(胸毛・足毛・腕毛ほか)	20.7% (20代 20.4%、30代 20.5%、40代 21.8%)
過度な刺青・タトゥー	19.2% (20代 16.1%、30代 19.2%、40代 27.3%)
スマホ使用におけるマナー違反(写真撮影、音漏れ、配信行為)	19.2% (20代 15.3%、30代 19.9%、40代 27.3%)
ふと肌が触れたときに感じる、毛(体毛処理が甘い)	14.8% (20代 18.2%、30代 13.0%、40代 10.9%)
運動前後の喫煙	14.2% (20代 13.9%、30代 14.4%、40代 14.5%)
香りが強めのボディクリーム・整髪料・香水の使用	13.0% (20代 13.1%、30代 13.0%、40代 12.7%)
独特な動きやしぐさ	8.9% (20代 8.8%、30代 7.5%、40代 12.7%)
服装・ウェアの形・露出度	7.7% (20代 5.8%、30代 11.0%、40代 3.6%)



■⑥【体毛の処理してる?】「運動する人(64.2%)」は「運動しない人(38.1%)」の“1.69倍”が体毛処理を実施

◎年代別では「運動している20代男性(69.3%)」が最多も、40代も半数以上(52.7%)が「体毛処理する」と回答

●質問/あなたは日ごろ「体毛の処理(脱毛・剃毛)」をしていますか?(単一回答)

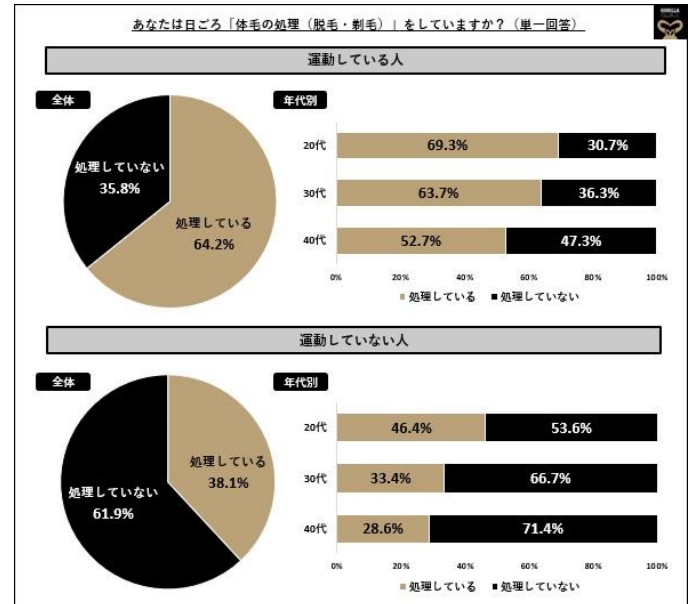
※運動している人:質問②で「はい」と回答した人/運動していない人:質問②「いいえ」と回答した人

【運動している人】

処理している 64.2% (20代 69.3%、30代 63.7%、40代 52.7%)
 処理していない 35.8% (20代 30.7%、30代 36.3%、40代 47.3%)

【運動していない人】

処理している 38.1% (20代 46.4%、30代 33.4%、40代 28.6%)
 処理していない 61.9% (20代 53.6%、30代 66.7%、40代 71.4%)



■⑦【アンダーヘア処理する】運動する人(50.5%)と運動しない人(24.8%)では、2倍の差!

◎【ケア最多】は運動している20代の55.4%、【ケアしていない最多】運動していない30代の79.1%

●質問/あなたは日ごろ「アンダーヘアのケア(脱毛や剃毛)」をしていますか?(単一回答)

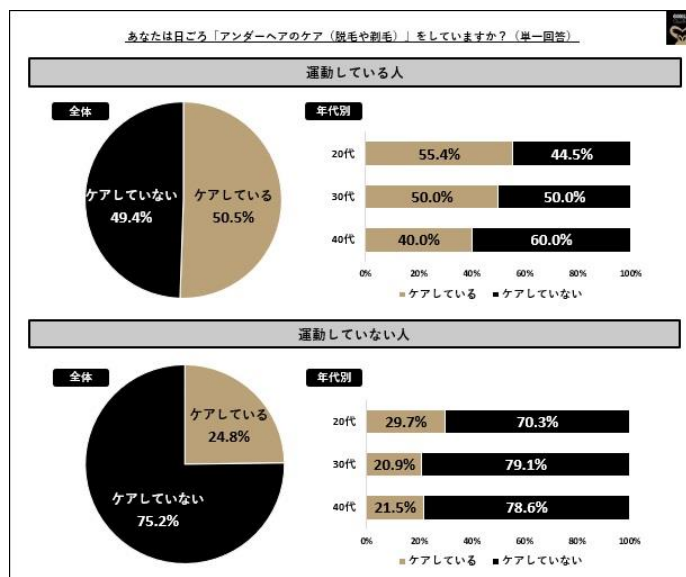
※運動している人:質問②で「はい」と回答した人 運動していない人:質問②「いいえ」と回答した人

【運動している人】

ケアしている(脱毛済み含む) 50.5% (20代 55.4%、30代 50.0%、40代 40.0%)
 ケアしていない 49.4% (20代 44.5%、30代 50.0%、40代 60.0%)

【運動していない人】

ケアしている(脱毛済み含む) 24.8% (20代 29.7%、30代 20.9%、40代 21.5%)
 ケアしていない 75.2% (20代 70.3%、30代 79.1%、40代 78.6%)



■⑧【運動時の「体毛処理」は有効？】日ごろ運動する男性の6割「運動のパフォーマンスが上がる」と回答

◎一方で、日ごろ運動していない人も4割(37.4%)が「体毛処理で運動時のパフォーマンスが上がる」と回答

●質問／体毛処理(脱毛・剃毛)を行うことで、運動やスポーツ時のパフォーマンスが向上すると思いますか？(単一回答)

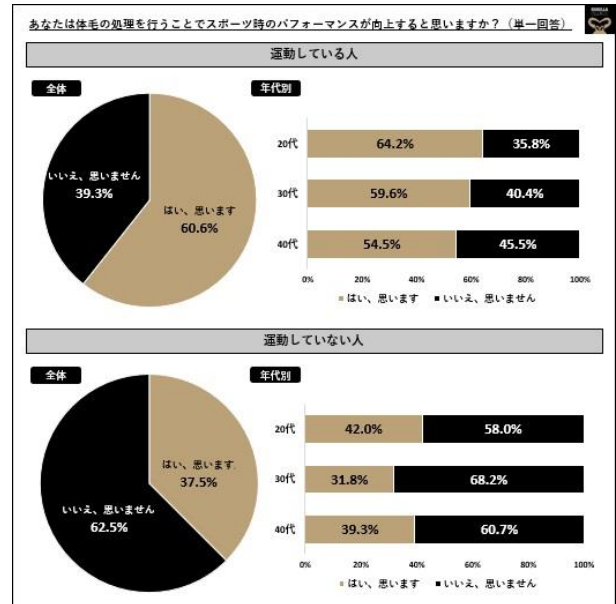
※運動している人：質問②で「はい」と回答した人／運動していない人：質問②「いいえ」と回答した人

【運動している人】

はい、思います 60.6% (20代64.2%、30代59.6%、40代54.5%)
 いいえ、思いません 39.3% (20代35.8%、30代40.4%、40代45.5%)

【運動していない人】

はい、思います 37.4% (20代42.0%、30代31.8%、40代39.3%)
 いいえ、思いません 62.5% (20代58.0%、30代68.2%、40代60.7%)



■⑨【鍛えた身体や筋肉美に「体毛処理」有効？】運動する男性の8割が「体毛処理で美しく見える」と回答

◎【運動している人】全世代6割以上が「美しく見える」と回答。世代別回答：20代81.7%、30代75.4%、40代65.5%

◎【運動していない人】運動していない人も半数以上が「美しく見える」と回答(51.4%)。

●質問／あなたは体毛がないほうが、鍛え上げた身体・筋肉が美しく見えると思いますか？(単一回答)

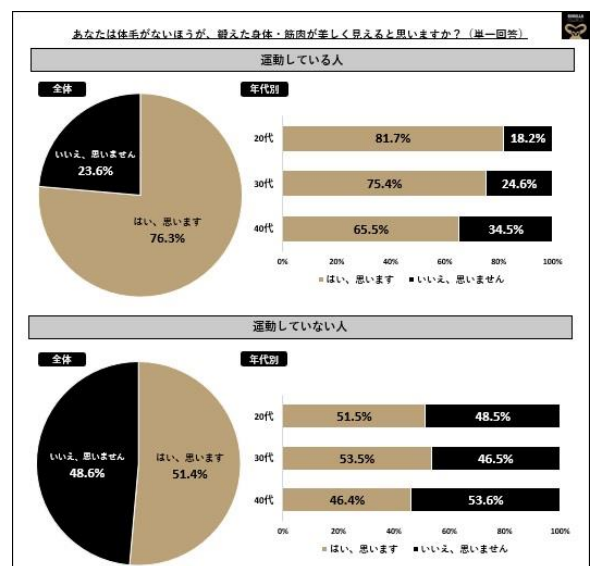
※運動している人：質問②で「はい」と回答した人／運動していない人：質問②「いいえ」と回答した人

【運動している人】

はい、思います 76.3% (20代81.7%、30代75.4%、40代65.5%)
 いいえ、思いません 23.6% (20代18.2%、30代24.6%、40代34.5%)

【運動していない人】

はい、思います 51.4% (20代51.5%、30代53.5%、40代46.4%)
 いいえ、思いません 48.6% (20代48.6%、30代46.5%、40代53.6%)



■⑩【「アスリート脱毛」認知度】運動している男性(44.1%) > 運動していない男性(16.4%)で如実に差

◎【アスリート脱毛を知っている】最多は「運動している男性の20代」で、半数(49.7%)が回答

●質問/あなたは「アスリート脱毛」という言葉を知っていますか？(単一回答)

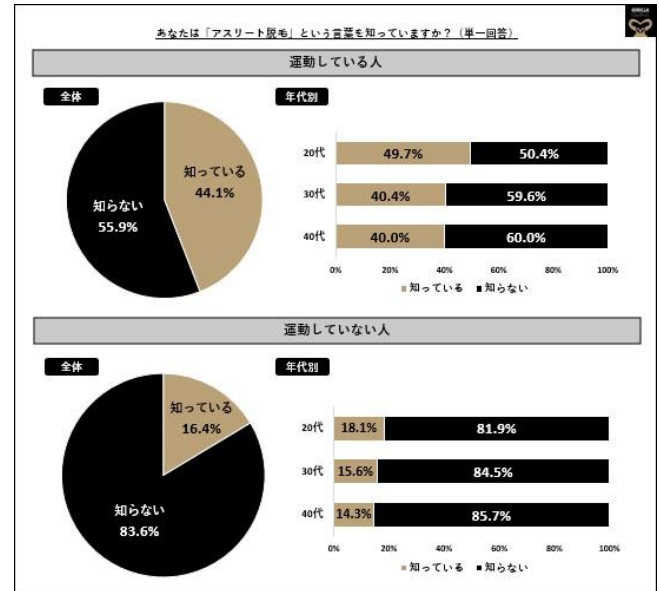
※運動している人：質問②で「はい」と回答した人/運動していない人：質問②「いいえ」と回答した人

【運動している人】

知っている 44.1% (20代49.7%、30代40.4%、40代40.0%)
 知らない 55.9% (20代50.4%、30代59.6%、40代60.0%)

【運動していない人】

知っている 16.4% (20代18.1%、30代15.6%、40代14.3%)
 知らない 83.6% (20代81.9%、30代84.5%、40代85.7%)



■【アスリート脱毛について】『ゴリラクリニック』総院長 稲見文彦医師 解説

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。

体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されています。陸上選手の腕や脚も、体毛ひとつなく非常に綺麗なことが分かります。このように体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、余分な毛や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体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。



2022年12月26日

『ゴリラクリニック』(03-5291-5270 広報部)

◎ゴリラクリニック総院長 稲見文彦医師プロフィール

東邦大学医学部を卒業後、同大形成外科学教室に入局。美容外科医を志し某大手美容形成外科に入職。10年以上にわたり数多くの手術を行い、多数の医師や看護師の育成に携わる。同院京都分院長を経て、2015年に男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』総院長に就任、現在に至る。

所属学会：日本形成外科学会、日本美容外科学会(JSAPS、JSAS)、日本美容皮膚科学会

医師として何よりも必要なのは知識や技術の前に、まず「心」であり「コミュニケーション」である。このことを信条に患者様の悩みや希望に向き合い、また気持ちに寄り添うことを自らに課している。男性美容の素晴らしさを世に広める伝道者として診療に邁進するほか、メディア出演や取材などにも幅広く協力を行っている。正確で分かりやすく忖度のない記事には定評がある。

私生活では一男一女の父。家事や育児に「主夫」級の活躍を見せる。最大の趣味は自転車通勤であり年間6000キロを走破する健脚の持ち主でもある。



■男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』

◎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)

◎公式Webサイト：<https://gorilla.clinic/>

2014年10月創業。「男性美容という文化を創る」ことを使命に掲げ、全国に22院を展開(2022年12月現在)。男性専門の総合美容クリニック(医療機関)として医療用レーザーを使用した「永久脱毛」を始め、スキンケア治療やニキビ(跡)治療、薄毛・AGA治療、医療痩身やスメルケアほか多治療を展開。男性美容に関するありとあらゆる要望を美容医療の力でサポートしている。

また創業当初より細部に至るまで【男性志向】を追求し、男性スタッフも多く採用。どのような悩みに対しても男性が恥ずかしがることなく相談できるような環境づくりを徹底している。

美容医療業界は患者さまをはじめ従業員も「未経験は難しそう」「女性スタッフしかいなそう」「女性がキャリアアップしやすい」という先入観があります。しかし当院はさまざまな経歴を持つ看護師やコンシェルジュ、カウンセラーを積極的に採用し新たなメンズ美容ワーカーを創出。特に男性カウンセラーは他の美容医療機関に比べて在籍数が多いのが特徴です。

◎ゴリラクリニック採用公式Webサイト：<https://gorilla.clinic/recruit/>



アンケートリリースに関するお問合せやご取材は、下記までご連絡ください。

広報部：石垣 下谷 田中

TEL：03-5291-5270

MAIL：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