

報道関係者各位

※「諦めダイエット調査」レポート

2013年6月28日

株式会社ボディーズ

ダイエット失敗の原因を徹底分析！「諦めダイエット調査」を実施 問題はダイエット方法!? “食 VS 運動”、効果的な方法を探る 支持率 1 位の“有酸素運動”×“筋トレ”、課題の続けやすさも解決！

株式会社ボディーズ(本社:東京都千代田区)は、ダイエット意識が高まる夏を前に、これまでダイエットで失敗を重ねてきた 20 代~40 代の女性 500 名を対象に、「諦めダイエットに聞く、ダイエットの失敗に関する意識・実態調査」を実施しました。本調査からは、失敗しやすいダイエット方法や、ダイエット成功のためのヒントなどが、明らかになりました。

■ 失敗の原因を徹底分析！ “諦めダイエット”に学ぶ、ダイエットのコツ

間もなく迎える、夏本番。ボディーラインが気になる季節ということもあり、必死にダイエットを行っているという方も多いのではないのでしょうか。しかし、ダイエットというのは、なかなか難しいものです。ダイエットに取り組んではみたものの、目標の体重まで減らすことができず、途中で断念なんて経験がある人も少なくはないでしょう。

そこで、今回ボディーズでは、過去のダイエットにおいて、「ほとんど失敗してきた」、あるいは、「毎回、失敗してきた」という女性にフォーカス。過去のダイエットにおいて目標に届かず断念することが多かったという、彼女たちを“諦めダイエット”としました。そして、彼女たちを対象にしたアンケート調査「諦めダイエットに聞く、ダイエットの失敗に関する意識・実態調査」を実施しました。

本調査では、失敗しやすいダイエット方法やその原因を分析するとともに、成功しやすいダイエット方法を探ります。

【「諦めダイエットに聞く、ダイエットの失敗に関する意識・実態調査」概要】

調査期間:2013年6月17日(月)~2013年6月20日(木)

調査対象:20代~40代の女性 500名

(※過去に行なってきたダイエットに、「ほとんど失敗してきた」、「毎回失敗してきた」と回答した人)

調査方法:インターネット調査

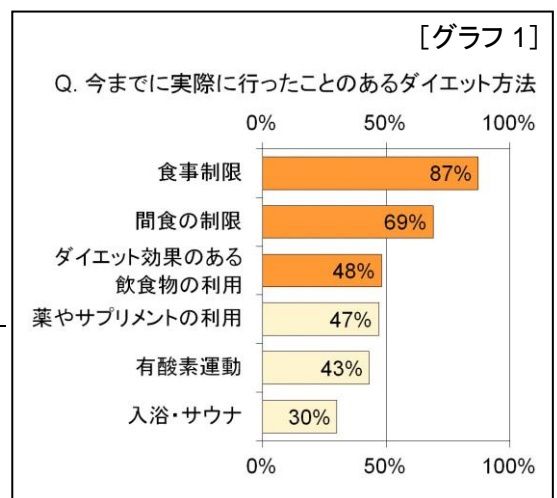
■ “諦めダイエット”のダイエット方法… 最多は 87%が選ぶ「食事制限」

はじめに、“諦めダイエット”たちに、「今までに実際に行なったことがあるダイエット方法」を聞きました。その結果、行なった経験があるダイエット方法として多かったベスト3は、「食事制限」(87%)、「間食の制限」(69%)、「ダイエット効果のある飲食物の利用」(48%)という結果に。[グラフ 1] 食に関するダイエット方法が上位を占め、「有酸素運動」(43%)や「入浴・サウナ」(30%)といった方法は、過去に行なったことがあるという人でさえ、半数以下にとどまることが分かりました。

“諦めダイエット”たちに限って言えば、運動や代謝の活性化よりも、食事への工夫でダイエットを行なおうという意識が強いようです。

では、こうした“諦めダイエット”たちは、どのようにダイエットに失敗してしまっているのでしょうか。自由回答で、「ダイエットに失敗した時のこと」をたずねました。すると、「食べられないのがつらいので、すぐ諦めてしまう。(福岡県・24歳)」、「初日は食べないように頑張るが、次の日にはいつもより多く食べてしまう。ダイエットが続かない(東京都・39歳)」、「ダイエット食品は美味しくなく、すぐに飽きてしまう。(長野県・34歳)」といったような意見が多数見受けられました。

ダイエットに失敗してしまった時のエピソードとして多かったのは、食に関するダイエット方法に触れる人。一方で、“諦めダイエット”たちが食に関するダイエット方法を重視する傾向にあることは、前述の通りです。**“諦めダイエット”たちがダイエットを上手に行なえていない理由の 1 つとしては、選択するダイエット方法にも原因がある**よううかがえます。



■ 支持率 1 位の「有酸素運動」と「筋力トレーニング」のダイエット効果

では、どのようなダイエット方法が失敗しやすい、あるいは、失敗しにくいダイエット方法なのでしょうか。それを探るために、「どのようなダイエット方法が続けやすいですか？」と聞きました。この質問に関しては、「お金のかからない方法」(66%)、「食事制限のいらぬ方法」(63%)、「1 回当たりの時間が短い方法」(62%)という 3 点が僅差で上位に並びました。[グラフ 2] ここで**注目すべきは、2 位になった「食事制限のいらぬ方法」という回答**でしょう。多くの“諦めダイエッター”が取り組んでいた**食に関するダイエット方法は、続けやすい方法とは真逆のダイエット方法として、認識されている**ことが分かります。

それでは、“諦めダイエッター”たちは、どのようなダイエット方法が良いと考えているのでしょうか。

まず、「効率的だと思うダイエット方法」を聞いたところ、**最も多かったのは、「有酸素運動」(57%)**。以下、2 位「食事制限」(41%)、3 位「筋力トレーニング」(37%)と続きます。[グラフ 3] 同様に、「大変だと思うが、効果が大いと思うダイエット方法」を聞くと、**1 位「筋力トレーニング」(52%)**、2 位「有酸素運動」(48%)、3 位「食事制限」(39%)という結果に。[グラフ 3] それぞれの 1 位に選ばれ、**効果という点で多くの支持を集めたダイエット方法は、「有酸素運動」と「筋力トレーニング」**です。しかし、前述の通り、この 2 つの方法に取り組んでいる人は、多いとは言えません。このギャップにこそ、“諦めダイエッター”たちがダイエットを成功させるためのヒントが隠されているのではないのでしょうか。

そこで、このヒントを深彫りするために、「運動によるダイエット」について思うことを自由回答で聞きました。すると、「綺麗に」痩せられる。(岐阜県・27 歳)といったダイエット効果を推す声から、「ダイエットだけでなく、気分転換、ストレス解消もできる。」(福島県・39 歳)といった副次的な効果を推す声まで、「運動によるダイエット」のメリットに触れる意見が、多数見受けられました。

その一方で、「楽しいとは思いますが、仕事の事情で時間がなくなってからは、運動できていません。」(神奈川県・47 歳)、「空き時間に無理なくできる運動方法があったら試してみたい。」(千葉県・23 歳)といった悩みも多く寄せられました。「有酸素運動」や「筋力トレーニング」をはじめとする、**運動によるダイエットについては、多くの人が効果を感じている反面、続けにくいという点がボトルネックになっている**ようです。

■ “効果”×“続けやすさ”を実現、ボディーズのサーキットトレーニングとは!?

今回の調査では、運動によるダイエット方法を敬遠する“諦めダイエッター”たちの実態が明らかになりました。しかし、その反面、「有酸素運動」と「筋力トレーニング」といったダイエット方法については、その効果を支持する声が大きかったのも事実です。これらのダイエット方法については、続けやすさが課題とされていて、こうした課題を解決してあげることが、“諦めダイエッター”たちのダイエット成功のカギとなるのかもしれませんが。

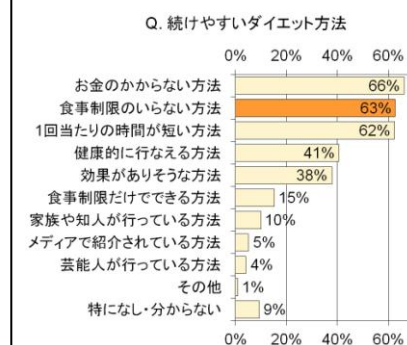
そこで、提案したいのが、女性フィットネススタジオ「Bodies」のサーキットトレーニングです。

◆ フィットネススタジオ「Bodies」のサーキットトレーニングとは!?

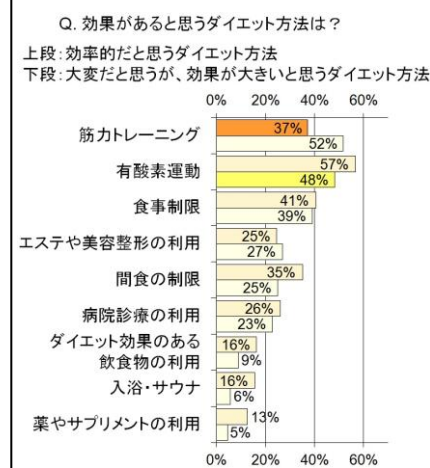
「Bodies」は、全国 24 ヶ所に店舗を構える女性専用のフィットネススタジオです。「楽しみながら、キレイになる」をコンセプトに、運動の大切さと楽しさを伝える“きっかけ作り”のために、女性が楽しく運動できる場所を提供しています。そして、「Bodies」では、2003 年の立ち上げから以来、「サーキットトレーニング」をメインメニューとして取り入れています。

サーキットトレーニングとは、数種類の「筋力トレーニング」と、そのインターバルに行く「有酸素運動」を交互に繰り返すエクササイズのことを指します。これらの運動を一定の時間、休憩せずに続けることで、短時間でも効果的に脂肪を燃焼できることが特長です。

[グラフ 2]



[グラフ 3]



[スタジオのイメージ]



「Bodies」のサーキットトレーニングは、約 30 分間で 1 セットです。8 種類の油圧式マシンを利用して、効果的にダイエットすることができるプログラムを提供しています。また、その中で、女性が楽しみながら、運動ができるように、様々な工夫を行っています。

「Bodies」のサーキットトレーニングは、数人で輪になって行うスタイルを採用しています。参加した方たちの一体感の中で生まれる明るい雰囲気が特長です。また、音楽に合わせて、楽しく行うことで、しばらく運動をしていなかった女性でも、30 分の間、無理なく運動を続けられるとご好評をいただいています。

使用するマシンも女性のことを考えて、選んでいます。“筋肉を大きく使う運動”に用いる油圧式マシンは抵抗が少なく、女性でもスムーズでスピーディーな運動が可能です。そのため、女性らしく美しいひきしまった筋肉をつけることができます。

ボディーズ Web サイト URL: <http://www.bodies.jp/>

◆「効果実感 ダイエットキャンペーン」実施中

また、現在、「効果実感 ダイエットキャンペーン」も実施中です。入会金が無料になるなど、お得なサービスを展開していますので、是非この機会にご利用頂ければと思います。

[キャンペーン概要]

キャンペーン名: 効果実感 ダイエットキャンペーン

キャンペーンサイト URL: <http://www.bodies.jp/news/campaign/201306011134.html>

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 <http://www.trenders.co.jp>

担当: 川浦(かわうら) TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: press@trenders.co.jp