

## 報道関係者各位

※「ダイエット挫折経験」に関する意識・実態調査レポート

2015年10月7日  
株式会社ボディーズ

## ダイエット挫折女子の“心が折れた”瞬間を調査！

成功を左右!? 2015年はダイエットトレンドも「エフォートレス」

半数超の女子が認める、秋は“最も運動をしやすい季節”！

～ボディーズ「秋の運動スタート¥0キャンペーン！」実施中（11/30まで）～

女性専用フィットネススタジオ「Bodies」を運営する株式会社ボディーズ（本社：東京都千代田区）は、「秋の運動スタート¥0キャンペーン！」を11月30日（月）まで実施中です。これに伴い、20～34歳の女性500名を対象に「ダイエットの挫折経験」に関する意識・実態調査を行いました。その結果、多くの女性に訪れるダイエット中に“心が折れた瞬間”、そして今年のファッショントレンド「エフォートレス（＝抜け感）」をダイエットにも求める女性たちの意識・実態が明らかになりました。

“食欲の秋”も本番、ダイエットもこれまで以上に気を引き締めて取り組みたい…そんな人も多い季節ではないでしょうか。今回、ボディーズではダイエットの“挫折”（＝目標体重や目標体型を達成できなかった）経験者に、過去の“挫折”経験から学ぶダイエット成功のコツを調査しました。

はじめに、ダイエット経験がある20～34歳の女性2015名に「ダイエットで挫折した経験があるか」をたずねると、**88%が「挫折経験あり」と回答**。多くの女性にとって「ダイエット」には挫折がつきものだということが、実感できます。だからこそ、気になるのは「ダイエット成功のカギ」。そこで、さらにダイエットの“挫折”経験がある女性500名に調査対象を絞り、「ダイエットの挫折経験」に関する意識・実態調査を実施しました。

## 〔調査概要〕

調査名：「ダイエットの挫折経験」に関する意識・実態調査

調査期間：2015年9月15日（火）～9月17日（木）

調査対象：「ダイエットに挫折（＝目標体重や目標体型を達成できなかった）した経験がある」と回答した

20～34歳の女性 500名 ※20～24歳 167名、25～29歳 166名、30～34歳 167名

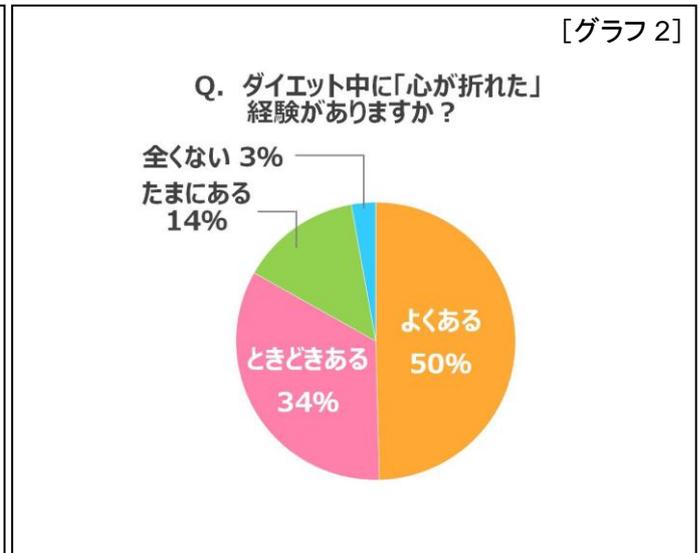
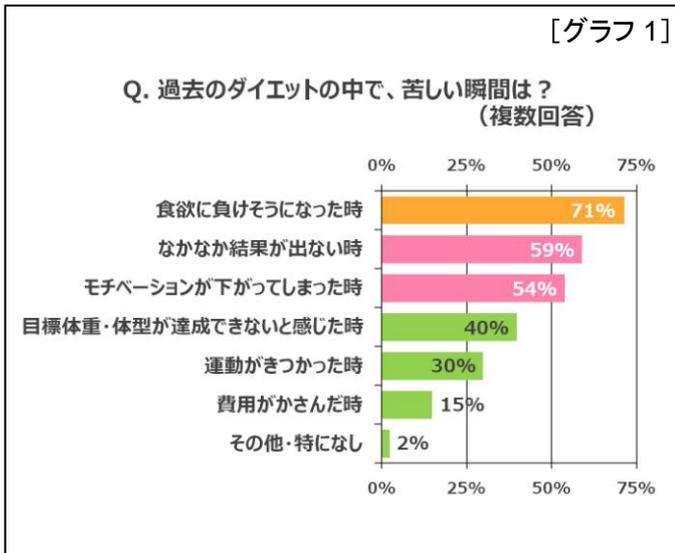
調査方法：インターネット調査 ※各数値は小数点第1位で四捨五入しているため合計が一致しない場合があります。

## ■ ダイエット挫折女子、97%が“心が折れた”ことアリ！ 課題は気持ち維持

はじめに、“ダイエット挫折女子”たちが過去に取り組んだことのあるダイエットを複数回答形式できくと、1位に「食事の量を減らす」（87%）、2位に「（自宅のできる）運動」（63%）、3位に「食事の頻度を減らす」「（フィットネスクラブやジムに通うなど）運動」（ともに34%）が並びました。ダイエットにあたり、まずは手軽な手段を選びたい女子たちの本音がうかがえます。

そこで、挫折女子たちに“挫折”の原因につながる、「過去のダイエットの中で苦しい瞬間はどんな時だったか」をきくと、**「食欲に負けそうになった時」（71%）、「なかなか結果が出なかった時」（59%）、「モチベーションが下がってしまった時」（54%）**が続きました。〔グラフ1〕多くの女性が「食事制限」ダイエットに取り組んだ経験があることから、「食欲」のコントロールのつらさはうなずけるところです。その一方で、**「気持ちの変化」に関する項目も重要なポイントだと言えるでしょう**。結果が出ないイライラ、モチベーションの低下…そんな「気持ちの変化」で半数以上の女性が「苦しい瞬間」を体験しているようです。さらに挫折の決定的な瞬間、「ダイエット中に心が折れた（途中でやる気がなくなった、諦めたくなった）経験」を、挫折女子に「よくある」「ときどきある」「たまにある」「全くない」の4段階に分けてたずねました。その結果、**97%が「心が折れた経験がある」と回答**。中でも**「よくある」と答えた挫折女子は半数（50%）**におよびます。〔グラフ2〕

「心が折れた」具体的な例としては「自分では努力したつもりだったのに、目標体重を達成できなかった時」（22歳・千葉県）、「短期間で結果を出そうとして途中で無理だと気づき、やる気がなくなった時」（33歳・愛知県）などの声が挙がりました。**“目標が達成できなかった”と感じた瞬間「心が折れてしまう」…そんな挫折女子の実態**が垣間見えるようです。

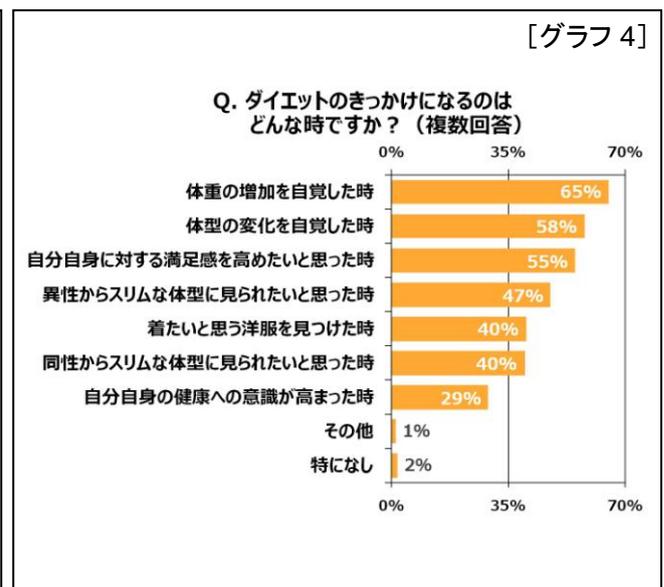
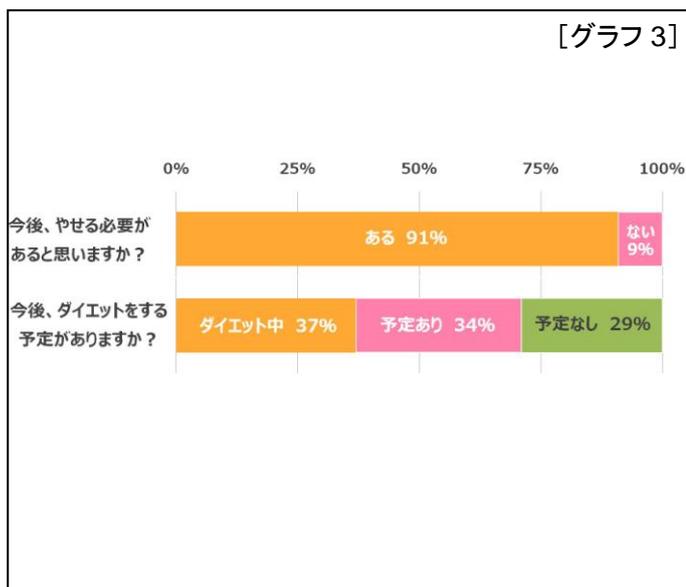


## ■ 挫折してもやせたい！ リベンジ燃える女子、引き金は“体重・体型の変化”

“ダイエット挫折女子”たちに、今後のダイエット予定についてたずねました。まず、「やせる必要がある」と感じている女性は全体の91%。そのうち37%が現在ダイエット中、残り半数以上の54%が「(予定の有無にかかわらず) やせる必要がある」と答えています。挫折にめげず、**ダイエットのリベンジをしたい挫折女子の多さが目立つ結果となりました。** [グラフ 3]

“ダイエットのきっかけになると思う出来事”としては、「『体重』の増加を自覚した時」(65%)、「『体型』の変化を自覚した時」(58%)、「自分自身に対する満足感を高めたいと思った時」(55%)が並びました。 [グラフ 4]

食欲が増す秋、さらに年末年始イベントが目白押しの冬を迎えるこれからの季節は、**挫折女子たちが「ダイエットを始めよう」と考えるターニングポイント、「体重や体型の変化」を意識**する機会も増えることでしょう。



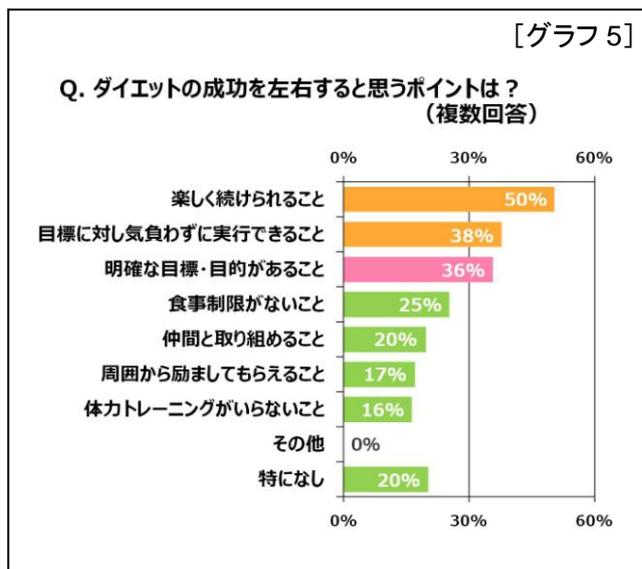
## ■ 成否を決めるのは、“目標設定”より肩の力を抜いた“エフォートレス”感!?

そこで「ダイエットの成功を左右すると思うポイント」を挫折女子にたずねました。すると、1位に「楽しく続けられること」(50%)、2位に「目標に対し、気負わずに実行できること」(38%)が続き、**「明確な目標・目的があること」(36%)よりも、「楽しい」「気負わない」ことを支持する女性が多いことがわかります。** [グラフ 5]

実際、過去に「明確な目標を設定した上で、ダイエットを行った」女性からは、「〇キロ減量すると決めただけで、結果が出なかったのであきらめてしまった」(32歳・奈良県)という悩みが寄せられました。さらに、「夏までに！今年中に！という目標の立て方をすると、そのギリギリでしか行動にうつさず、達成できないし、どうにか達成してもリバウンドしやすい」(26歳・大阪府)という意見も。ここから**「明確な目標・目的設定」が、かえってダイエット中に「心が折れてしまうこと」を助長**していることがわかります。今年2015年、ファッションの一大トレンドとなった「エフォートレス(抜け感)」。ダイエットの成功を左右するのも**気負わない「エフォートレス」感**と考える、そんな挫折女子たちの傾向がうかがえます。

最後に、そんな挫折女子たちに「**運動をしやすいと思う季節**」を四季のなかから選んでもらうと、**56%と「秋」が最多**。

〔グラフ 6〕 “スポーツの秋”の今、これからダイエットを始めたい挫折女子たちも、今が最も運動向きの季節だと考えていることがわかります。また、秋から寒くなる時期につれて代謝が上がるので、ダイエットにも効果的な時期です。



## ■ スポーツの秋！ Bodies で「秋の運動スタート¥0 キャンペーン」実施中

今回の調査からは、多くの女性がダイエット中に「心の折れる瞬間」に直面、ダイエットに“挫折”している実態がわかりました。とりわけ「ダイエットの成功」を左右するポイントとして、“楽しく”“気負わない”“エフォートレス”感が大きく支持されているようです。そんな女子たちの半数以上が「スポーツを始めやすい」と回答した、秋。ボディーズではダイエット女子にオススメのキャンペーンをご用意しています。

ボディーズが全国 25 カ所で運営する女性専用のフィットネスクラブ「Bodies」は、「楽しみながら、キレイになる」がコンセプト。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。8 種類の油圧式マシンを使いながら、マシントレーニング（筋トレ）とインターバル（有酸素運動）を 30 秒ずつ繰り返す「サーキットトレーニング」を中心とし、お客様からは「短時間で無理なく続けられる」とご好評をいただいています。この秋、「エフォートレス」なボディーズでトレーニングを始めてみてはいかがでしょうか。



サーキットトレーニング



ゲルマニウム温浴

### [キャンペーン概要]

キャンペーン名 : 「秋の運動スタート¥0 キャンペーン」

キャンペーン内容 : お試しレッスン ¥0 (通常 ¥1,500 ※レッスン時間 60 分) 各税込  
期間中のご入会で入会金 ¥0 (通常 ¥6,600 ※事務手数料別途 ¥1,500)

キャンペーン期間 : 2015 年 11 月 30 日 (月) まで

URL : <http://www.bodies.jp/>

Bodies では女性のためのランニングサイト「bodies running club」を 9 月 1 日 (火) にオープンいたしました。16 歳以上の女性なら、どなたでも無料で登録いただけます。初心者の方でも気軽にランニングをはじめられるような、また経験者の方がランニングをもっと好きになり、もっと楽しんでいただけるような情報・知識をお届けします。

URL : <https://goo.gl/TZG684>

### ■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料を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 : 海野 秋生 (うんの あきみ)

TEL : 03-5774-8871 / FAX : 03-5774-8872 / mail : [press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)