

報告書

橋本 茜衣
上羽 弘剛
岩橋 真代
小林 左季

< アンケート調査の動機・目的 >

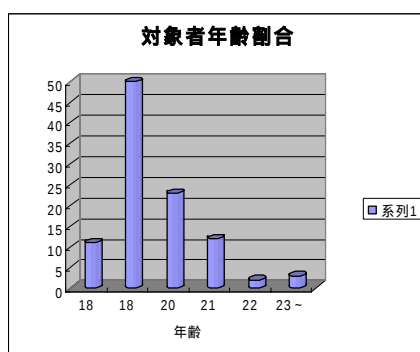
健康ブームであること。今日健康ブームの中にあり健康が注目されている。食生活、スポーツ、様々な方法で健康を目指している人が多いのではないだろうか。その中で私達は「ダイエット」に注目した。

痩せることにばかり気を取られて、無理なダイエットの代償として健康を損ねていないか。果たして私達と同年代である今の女子大生はダイエットに対してどのような考え方をもっているのか。そして、効果的なダイエットのやり方とは一体どういったものなのか。

それぞれを、アンケートを通して導き出したいと思う。

< 基本データ >

- ・ 期間 : 6/8~6/21
- ・ 場所 : BKC キャンパス
- ・ 対象者 : 18~23歳くらいの女性（男性はダイエットの経験者がすくないだろうと考え女性のみに焦点をあてた。）



← グラフを見たら分かるように19歳、20歳が中心。

・ 調査人数は113人。

アンケート結果

・ ダイエットに対するイメージ

「続かない・忍耐がいる」で60%、「大変・永遠のテーマ」で30%という結果。このよう

に、マイナスのイメージが大半を占めている。実際、経験者の半数が断念していることから、ただの想像ではなくそれなりの根拠に基づいたイメージであると言えるだろう。

・ダイエット経験

75%の人がダイエット経験あり・・・うち成功率44% 失敗・断念56%

(失敗というよりも途中で断念が多い)

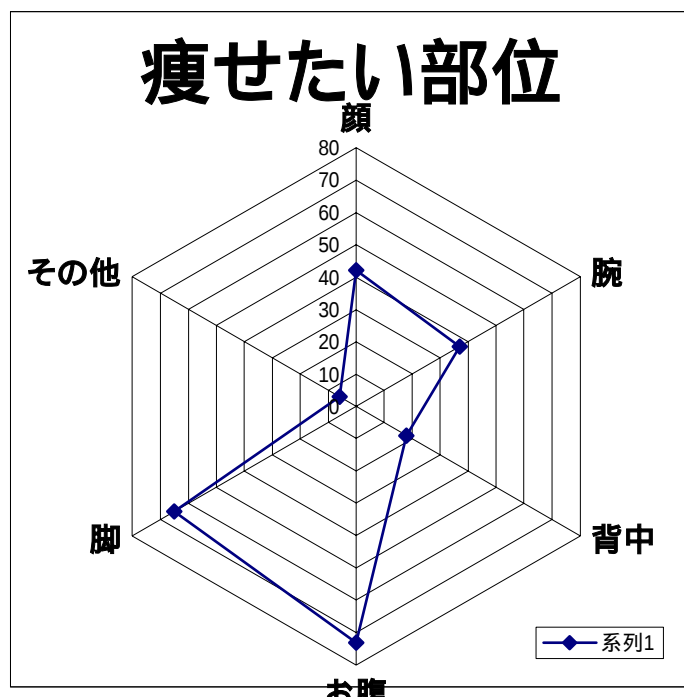
それだけダイエットに関心がある、又はダイエットをせざるを得ない状況の人が多い。

このようにダイエットを成功させることは簡単ではない

ダイエット経験者について

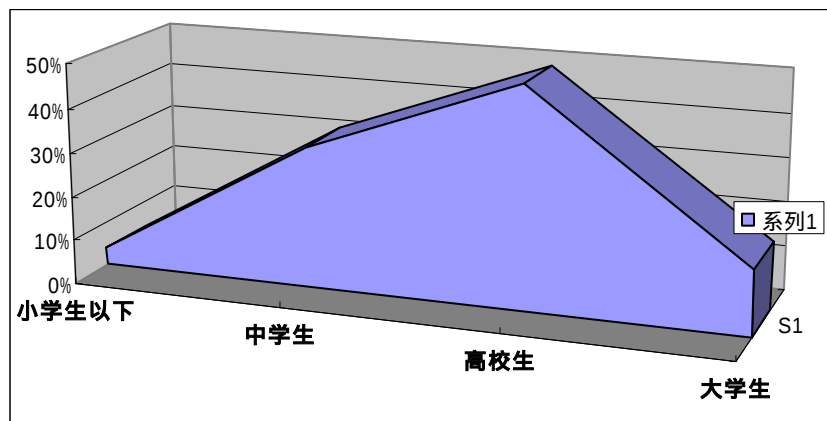
○部位

下記の表を見て分かる通り、お腹や脚が大半を占めている。逆に背中あまり意識されていないようだ。

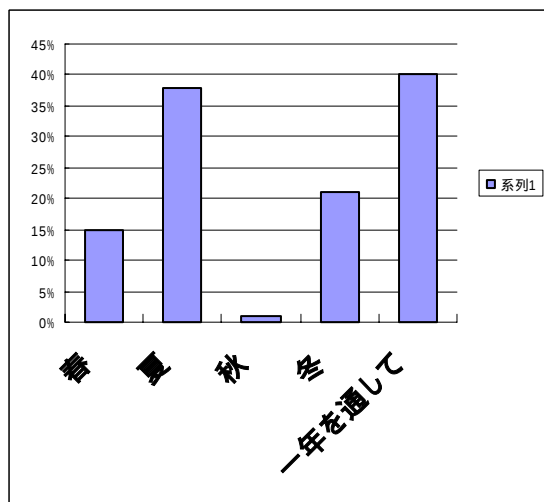


○初体験

中学・高校から始める人がほとんど。今まで小学校などでは意識していなかったことを、中学高校辺りから気にし始めたと考えられる。女性の子供から大人になる意識の変化であろうか。もしそうだったら、女性は男性より思春期が早いいため思春期が影響していると考えられる。

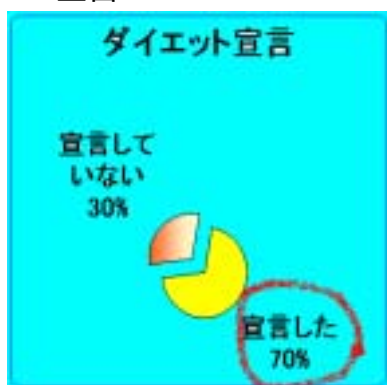


○ 時期

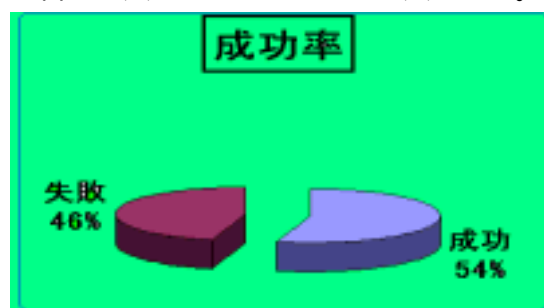


1年を通して、または夏という解答が大半を占めた。夏が多かったのは、露出する機会の増加が挙げられるのではないかな。もう一つ、暑いため、汗を多くかく、よって手軽に痩せることができるというのも考えられる。

○ 宣言

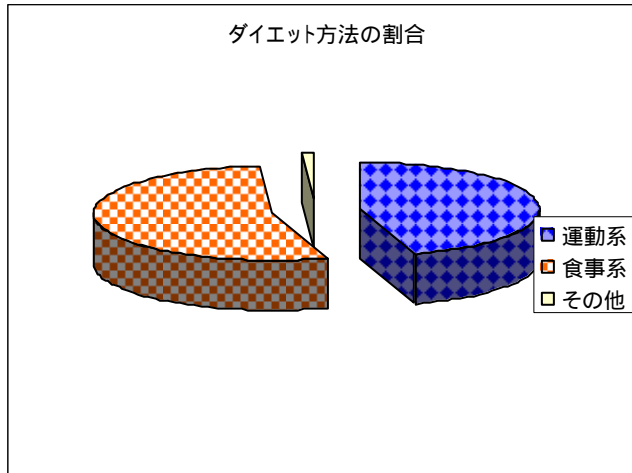


宣言した人 70% しなかった人 30%。



成功率は、宣言した人で 43%、しなかった人は 48%。どちらも 40% 強と言ったところで特にダイエットに影響することはないようだ。

○ 方法



運動 45% 食事 54% その他 1%

成功率・・・運動 46% 食事 41% ということから一概にどの方法でダイエットをすることが成功率に影響するかは、アンケート結果から導くことはできない。

それでは次は解答が多かった運動・食事についてみていく

運動

○ 理由

一番効果的に思ったというのが70%と断突。次に「続けられそうだった」などがあがっている。つまり、運動でダイエットする人にとって一番重要なのはあくまでも効果的なダイエットであって、楽しさや継続できるかは付加的なことであることがわかる。

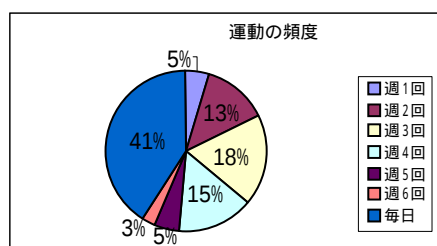
ちなみに「続けられそうだった」と選んだ人での実際の成功率は38%で62%の人が断念しているというように、ダイエット前のイメージと実際のダイエット内容ではギャップがあるようだ。

○ 種類

ウォーキング・ジョギングが半数以上を占めている。これはよくテレビなどでも放送していたりして、知名度が高いことや、その日からできる自分のやりたい時にできる、無理なくできそう、お金がかからないなど様々な要因があるだろう。対象が女学生だけにジムにお金を出して通い続けるような人は多くはないだろう。

その他にも筋トレやストレッチなどが書かれていて、どうやら「効果的」「手軽」「継続」などの要素が重要であると推測できる。

○ 頻度



回答として一番多かったのは「毎日」の43%である。

成功率としては・・・

週1：0% 週2：25% 週3：71%

週4：16% 週5：100% 週6：100%

毎日：44% とバラつきがあるものの、アンケート結果より、比較的頻度が多いほうが成功につながりやすいように感じた。

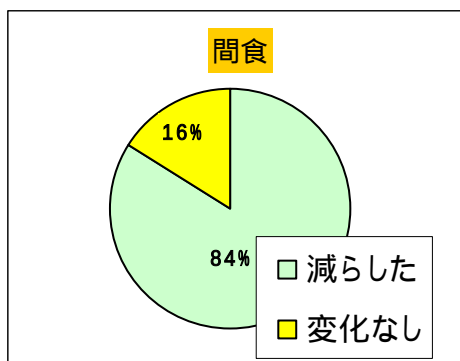
運動でダイエットをするなら、ランニングで毎日の人と、週3でランニング且つジム通いの人の成功率が1番という結論に達した。

○食事

○理由

運動と同様でやはり効果的に思うから、皆、食事を用いてダイエットしようと試みている。

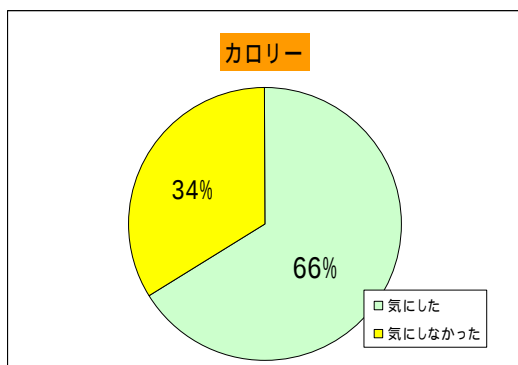
○間食



減らした人 84% 変化なし 16%

成功率は 減らした人が46% 変化なしの人が14%と間食を減らした人の方がダイエット成功率が高いことが顕著に現れているといえる。

○カロリー



気にした人66% 気にしなかった人34%
少しでもカロリーを気にしていた人のダイエット成功率は50%、まったく気にしなかった人は21%（8割で失敗）と差が現れている。

○外食

減った 64% 変化なし 36% 増えた 0%

成功率・・・減った 50% 変化なし 20%

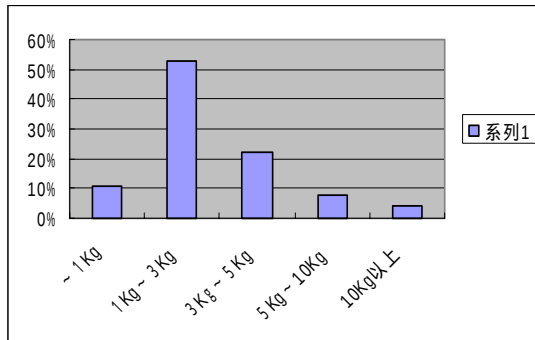
外食、ファストフード店の利用回数減った方がダイエット成功率：高い

総合：間食が減って、たまにカロリーを気にして、外食が減って水を多く飲むようにした人の成功率が1番高かった。

○ダイエット後（成功者）

成功者とは自分の当初の目標を達成できた人。失敗した人の中にも、本人にとっては失敗でも傍目から見たら十分成功という人もいるかもしれないが、ここでの成功・失敗は本人の考え方を尊重する。

○どれくらい



左の図を見たら分かるが、大体 ~ 5 k g 位まで痩せられている。

○リバウンド

32%がリバウンド・・・意外と多い。よって、ダイエットしっぱなしの人が多い。
40%がなかった。 その他20%は未だ分からず

○変化

服のサイズの変化・運動しやすい・自身がもてるようになった、などが高い位置にある。
ダイエット成功によって物理的なことだけでなく、精神的な所にまで影響を及ぼすと推測できる。

○日数

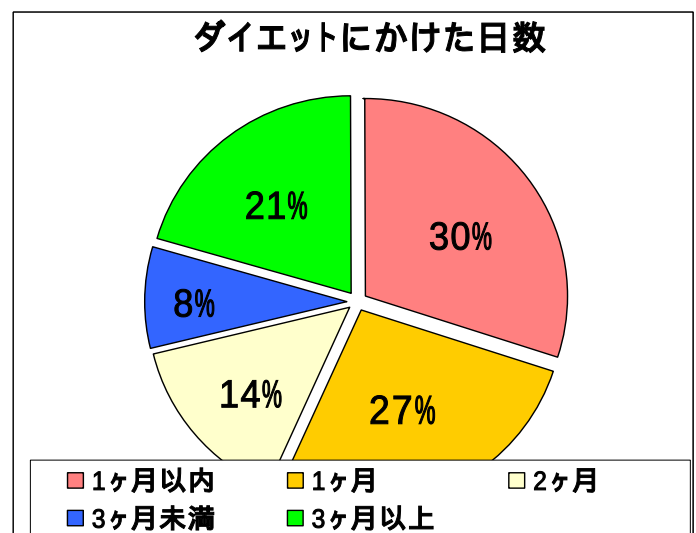
バラつきがあるものの1ヶ月前後で55% 3ヶ月以上で20%となっている。
目標設定の違いが現れているのだろうか？

やはりたくさん痩せた人は多くの日数をかけている場合が多い

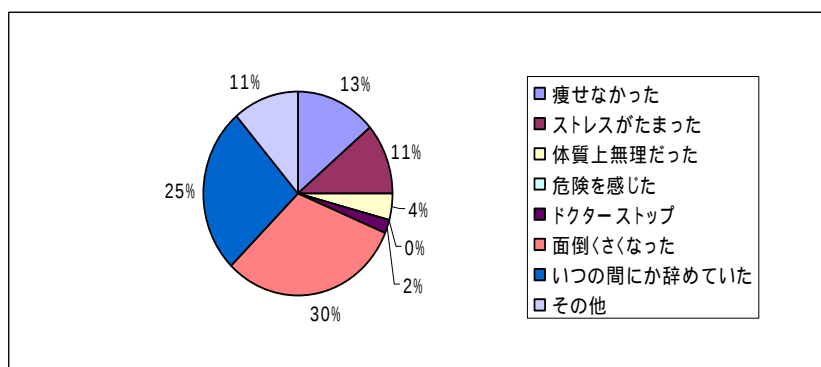
○ダイエット後（失敗者）

○日数

1ヶ月以内に断念した人が70%を超える・・・
比較的早い段階で断念している人が多いことが



分かる。→ 1ヶ月を越えた辺りからつらくなるのではないか。



○理由

理由としては「面倒くさくなった」「いつの間にかやめていた」などが主な理由。

これはダイエットに限らず何かを継続する時に断念しやすい

と考えられる。

○両者

○費用)

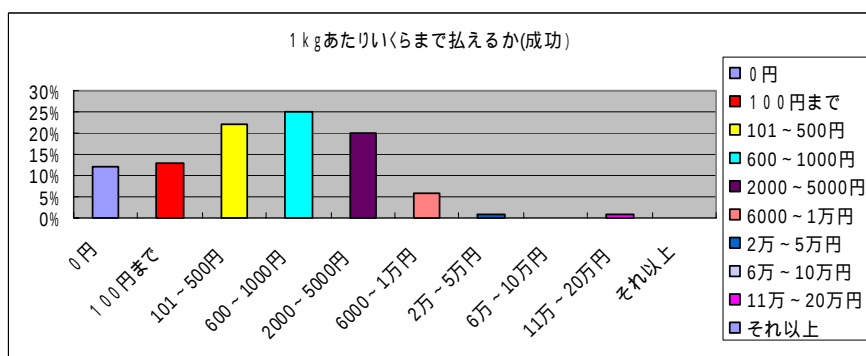
ほとんどの人がダイエットに特別なお金をついやさない。使ったとしてもわずか。

最後に・・・

○理想

「筋肉のバランスなどを考慮しつつ気長に痩せる」「体脂肪を減らす」が大半を占める。ただ単に体重を減らすのではなく、健康的に見た目を細く見せたいということではないか。

○お金



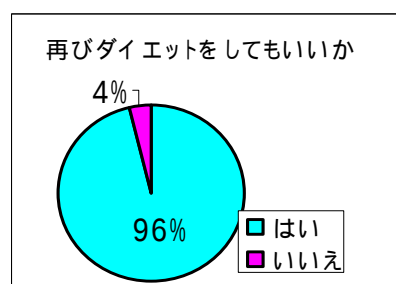
0~5000円に答えが分散した。大金を払ってまで痩せたいという人はそれほどいないようだ。逆に5000円程度までなら、お金を払って

痩せられるなら痩せたいという事だろうか。0円の人はお金を払ってまで痩せたくないとか、自分にはらう必要がないと考えている人ではないだろうか。

○再びダイエットを行ってよいか。

やってもよい 96%

いいえ 4%



結構意外な結果。ダイエットに半分近くの人が失敗しているにも関わらず、再びダイエットをやってもよいと考えている人が多いようだ。

ダイエットしたことない人

○理由

気にならない２８％に対し、その他が５３％だった。その内容としては「続けられない」「面倒くさい」「やり方がわからない」などの意見が多かった。ダイエットをやったこのない人は、実はダイエットをやってみたい、したいという気持ちは少なからずあるようである。

○身近

ダイエットをしている人に会ったことがある人はほぼ１００％であった。これはダイエット人口の多さを表しているのではないだろうか。

○見て

応援したくなる・無関心・すごいと思うなど。

○理想・金

経験者と同じ・・・考え方に違いは生じないらしい。



最後に、（本当はアンケートにお答えして頂いた人に配りたいのだが・・・）私たちが推薦するダイエット方法を結構、専門的に次ページに解説した。



私たちが推薦するダイエット方法

体重を落とす為には → **消費カロリー** > **摂取カロリー** であればよい。

摂取カロリー：食事で摂取するカロリー

消費カロリー：基礎代謝 + 日常生活の運動など

基礎代謝：人が生きていく上で必要不可欠なエネルギー

（例えば、体温の維持や、呼吸、心臓、腎臓、胃 etc を動かすにもエネルギーは必要だ）

基礎代謝のうち、最もエネルギー消費が多いのが筋肉。

無理なく、健康的に痩せたいということで、ダイエットするには消費カロリーを増やすことが一番簡単な方法であると考えられる。普通のひとは、単に、有酸素運動を多くしたらよいと考える。しかし、もっと効果的にするためには、大筋群の筋力トレーニングをすればよいとされている。大筋群の筋力トレーニングをすることによって、基礎代謝が上がる。運動すれば、もちろんより多くのエネルギーが消費されるが、じっとしているときも筋肉は細かい収縮を繰り返している。つまり、筋肉を維持するだけでも、体内の糖質や脂質が消費されていることになる。

ここで、筋力トレーニングしたら“マッチョ”になると誤解をしている女性が大半だと思う。しかし、逆に女性はムキムキになろうと思ってもなれない。

思春期に相当筋肉に負荷をかけた経験がない限り、外から見てははっきり分かるような筋肉はつきにくい。筋肉を形成する男性ホルモンのレセプターが、女性は男性より圧倒的に少ないのがその理由。週2～3回のトレーニングでは、腹筋は割れないので心配御無用。

まとめると、筋力トレーニングと有酸素トレーニングを同時進行すると効果的であると言える。そしてもうひとつ、筋力トレーニングによって、成長ホルモンが分泌される為、**筋力トレーニングの後、有酸素運動**という順番が最も効果的なのである。

では、どのような筋力トレーニング、そして有酸素運動をしたらよいのだろうか。目安を下に記す。

有酸素運動：目標心拍数 = 最大心拍数の 60～70%

最大心拍数 = 220 - 年齢 で表すことができる

筋力トレーニング：12RM × 3 セット 12RM とは、最大筋力の 65%

頻度：週 2～3 回

→ 鍛える部位として、大胸筋・広背筋・腹直筋・脊柱起立筋・大殿筋・ハムストリングス・大腿四頭筋・下腿三頭筋をあげる。これらは大筋群と呼ばれ、小さい筋肉をちまち

ま鍛えるより、基礎代謝を上げるのに効率がよいとされている。

これらはジムに行かなくても手軽に家などで鍛えることができる。

→例) 大胸筋：プッシュアップ(腕立て伏せ)

腹直筋：シットアップ(腹筋)

大腿四頭筋：ランジ

下腿三頭筋：カーフレイズ

脊柱起立筋：バックエクステンション など

参考文献 : <http://www.yuasagreen.com/kiso.htm>

Tarzan 7/14 2004 No.422 体脂肪を減らす 100 の方法

Tarzan 5/12 2004 No.428 ジムで痩せる

Tarzan 6/9 2004 No.420 男と女の筋肉大研究！



次ページはアンケートの原紙



テーマ：ダイエットについて

(対象者：BKC 学生、女性、10～20 代)

私たちはサービスマネジメント INS の特殊講義で、ダイエットについて、立命館大学 BKC に所属する女子学生にアンケートを実施しています。ご協力をお願いします。

注：特に指示がない場合は次の問題（下）に進んで行って下さい

Q 1 . 年齢についてお聞きします。

1 8 歳 1 9 歳 2 0 歳 2 1 歳 2 2 歳 2 3 歳 ~

Q 2 . ダイエットに対するイメージについてお答え下さい。

大変 忍耐がいる 続かない 永遠のテーマ 楽勝
くせになる その他()

Q 3 . 今までのダイエット経験の有無についてお聞きします。

ある ない (→ Q 3 2)

ダイエットをしようと思ったきっかけ

Q 4 . 特に痩せたいと思った部位はどこですか。(複数解答可)

顔 腕 背中 お腹 脚 その他()

Q 5 . 初めてダイエットをしたのはいつですか。

小学生以下 中学生 高校生 大学生以上

Q 6 . ダイエットをした時期はいつですか。(複数回答可)

春 夏 秋 冬

Q 7 . ダイエット宣言はしましたか。(誰に言ったか)(複数回答可)

両親 兄弟 恋人 友人 宣言していない その他()

どのような方法でダイエットをしましたか

Q 8 . あなたが選んだのはどのようなダイエット法ですか。

運動系 (→ Q 9) 食事系 (→ Q 1 2) その他 (→ Q 1 9)

< Q 8 .で （ 運動系 ）と答えた人に質問します Q 9 ~ 1 1 >

Q 9 . なぜ運動をダイエットに選んだのですか。（複数回答可）

一番効果的に思った 楽そうだと 続けられそうだった
身近な人が成功した 自分を追い詰めたかった 本で読んだ
テレビで見た インターネットで見ただ 家族・友人などに勧められた
その他（ ）

Q 1 0 .どのような運動をしましたか。（複数回答可）

ウォーキング ランニング（ジョギング含） スイミング 縄跳び
ジム通い 通信販売器具（具体的に： ）
その他（ ）

Q 1 1 .どれくらいの周期で運動をしましたか。

1 回 週 2 回 週 3 回 週 4 回 週 5 回 週 6 回 毎日

→ Q 2 1

< Q 8 で （ 食事系 ）と答えた人に質問します。 Q 1 2 ~ 1 8 >

Q 1 2 .なぜ食事をダイエットに選んだのですか。（複数回答可）

一番効果的に思った 楽そうだと 続けられそうだった
身近な人が成功した 自分を追い詰めたかった 本で読んだ
テレビで見た インターネットで見ただ 家族・友人などに勧められた
その他（ ）

Q 1 3 . 食事の回数の変化についてお答え下さい。

回数： 絶食 1 日 1 食 1 日 2 食 1 日 3 食 変化なし

Q 1 4 .間食についてお聞きます。

変化なし 減った 増えた

Q 1 5 .カロリー計算などの考慮をしましたか。

毎日気にした 体重が増えていた次の日気にした たまに気にした
全く気にしなかった

Q 1 6 .外食、ファストフード店の利用回数は変化しましたか。

変化なし 減った 増えた

Q 1 7 . 飲料水の変化はありましたか。

ジュースを飲まないようにした (100%ジュースを除く)

水をいっぱい飲むようにした

変化なし その他 ()

Q 1 8 . 飲酒の量の変化はありましたか。

お酒は止めた 普段より減らした 普段通り飲んだ 元々飲まない

→ Q 2 1

< Q 8 (その他) と答えた人に質問します >

Q 1 9 . どのようなことをしましたか。

サプリメント エステ 健康器具 その他 ()

Q 2 0 . なぜそれをダイエットに選んだのですか。 (複数回答可)

一番効果的に思ったから 楽そうだから 続けられそうだったから

身近な人が成功した 自分を追い詰めたかった 本で読んだ

テレビで見た インターネットで見ただ 家族・友人などに勧められた

その他 ()

ダイエットを終えてどうでしたか

Q 2 1 . ダイエットは成功しましたか。

成功 失敗 (→ Q 2 6) 途中で断念 (→ Q 2 6)

Q 2 2 . どれくらい痩せましたか。

0Kg ~ 1Kg 位 1Kg ~ 3Kg 位 3Kg ~ 5Kg 位 5Kg ~ 10Kg 位 10Kg 以上

Q 2 3 . リバウンドはありましたか。

あった なかった 未だわからない

Q 2 4 . 痩せた事以外に何か変化はありましたか。 (複数回答可)

友達が増えた

異性の友達が増えた

彼氏/彼女ができた

運動しやすくなった

服のサイズが小さくなった

自信が持てるようになった

物事の考え方が変わった

人間的に成長した

性格が変わった

変化なし

その他 ()

Q 2 5 . ダイエットにかけた日数はどれくらいでしたか。

1ヶ月以内 1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月未満 3ヶ月以上

→ Q 2 9

< Q 21で 失敗・途中で断念と答えた人に質問します Q 26.27 >

Q26. ダイエットをした日数はどれくらいでしたか。

半月以内 1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月未満 3ヶ月以上

Q 27. 失敗・断念した理由はどうしてですか。

痩せなかった ストレスがたまった 体質上無理だった

危険を感じた ドクターストップ 面倒くさくなった

いつの間にか辞めていた その他()

Q28. 普段の生活とは別にダイエットのために使った費用はいくらですか。

0 円 千円以内 2 千円以内 3 千円以内 5 千円以内

1万円以内 1万5千円以内 2万円以内 5万円以内 それ以上

最後に

Q 29. あなたが考える理想のダイエットとはどのようなものですか。

とにかく痩せる 筋肉のバランスなどを考慮しつつ気

長に痩せる

体脂肪を減らす

短期間で痩せる

気になる所だけ痩せる

精神的苦痛なく痩せる

その他（ ）

Q 30. あなたの体重を k g あたりでひきとってもらえるなら、 $1k$ g あたりいく

らまで払えますか?? (単純にいくら払えるかでよい)

0 円 100 円まで 101 円 ~ 500 円 600 ~ 1000 円 2000 ~ 5000 円

6000~1万円 2万~5万円 6万~10万円 11万~20万円

それ以上

Q 3 1 . ダイエットを再びやってもいいと思いますか。

はい　　いいえ

アンケートにご協力ありがとうございました。

ダイエットをしたことがない人

Q 3 2 .なぜダイエットをしたことがないのですか。

気にならないから 必要ないから プライドが邪魔している
その他（ ）

Q33. ダイエットをしている人に会ったことがありますか。

はい　　いいえ (→ Q 3 6)

Q34. ダイエットをしている人を見てどう思いましたか。

自分も挑戦したくなった 無意味に感じた 無関心
応援したくなった その他 ()

Q 35. それではあなたがもしやるとしたらどのようなダイエットをしますか。

フィットネスクラブに通う BKC ジムに行って運動 (複数回答可)

家や家の近くで運動 食事で摂取するカロリーを減らす

ほぼ絶食 お寺みたいな施設に入って断食っぽいこと

間食をなくす

その他()

最後に・・・

Q 36. あなたが考える理想のダイエットとはどのようなものですか。

とにかく痩せる 筋肉のバランスなどを考慮しつつ気

長に痩せる

体脂肪を減らす

短期間で痩せる

気になる所だけ痩せる

精神的苦痛なく痩せる

その他 ()

Q 3 7 . あなたの体重を k g あたりでひきとってもらえるなら、 $1k$ g あたりいく

らまで払えますか?? (単純にいくら払えるかでよい)

0 円 100 円まで 101 円 ~ 500 円 600 ~ 1000 円 2000 ~ 5000 円

6000~1万円 2万~5万円 6万~10万円 11万~20万円

それ以上

アンケートにご協力ありがとうございました。