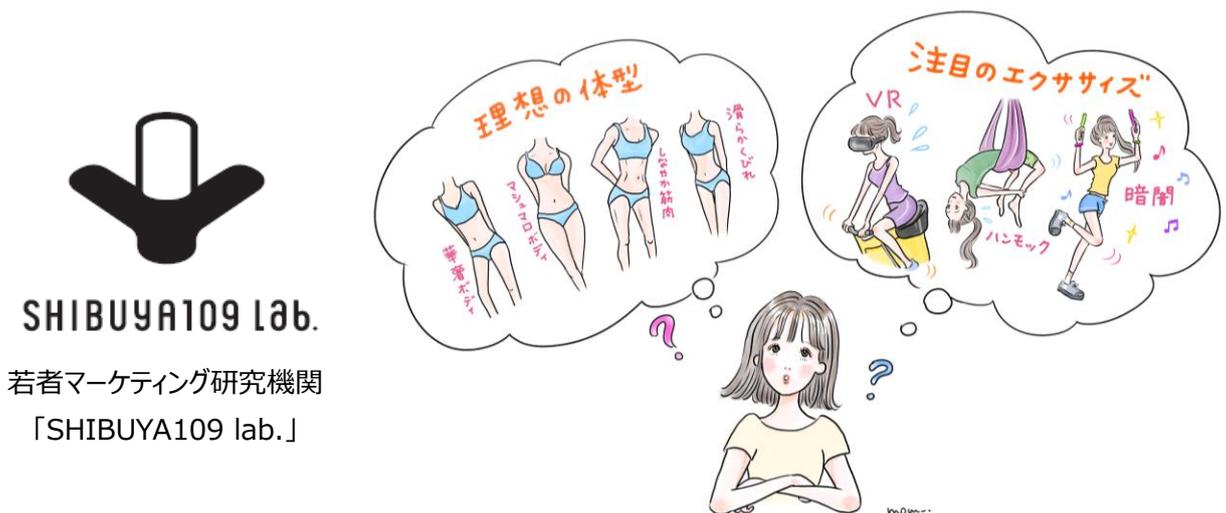


## イマドキ女子のなりたい「理想の体型」は白石麻衣さん！ 「エクササイズ・フィットネス」に関する意識調査 around20 女子のトレーナーは YouTuber！？ WEB 活用で体作り

株式会社 SHIBUYA109 エンタテインメント(本社:東京都渋谷区、社長:木村 知郎)が運営する若者マーケティング研究機関『SHIBUYA109 lab. (読み:シブヤイチマルキューラボ)』は、around20 (16~24 歳) と定義する女性のうち、20 歳~24 歳の女性を対象に「エクササイズ・フィットネス」に関する意識調査を行いました。全国を対象としたスマートフォンによるアンケート調査と SHIBUYA109 館内でのグループインタビュー調査の結果をお知らせします。



SHIBUYA109 lab.

若者マーケティング研究機関  
「SHIBUYA109 lab.」

### ※2018年 around20 の「エクササイズ・フィットネス」の意識調査結果

- 【1】 20 歳~24 歳の女性になりたい体型 No.1 は乃木坂 46 の白石麻衣さん！
- 【2】 トレーナーは YouTuber！？ 情報収集もエクササイズ方法も WEB を活用。  
エクササイズにかかるお金は 1 か月 10,000 円未満が約半数
- 【3】 今後流行る大注目エクササイズは「ハンモックフィットネス」「暗闇系フィットネス」

SHIBUYA109 lab.では、秋のスポーツシーズンを前に around20 女子たちのエクササイズ・フィットネス意識について調査を行いました。アンケート調査とグループインタビュー調査の結果、around20 女子の「理想の体型」を持つ有名人は、乃木坂 46 の白石麻衣さんでした。「理想の体型」イメージそのものは、細いだけでなく、筋肉が程よくついた健康的な体型がトレンドのようです。

around20 がエクササイズにかかるお金は、約半数が月に 10,000 円未満と回答。また、「お金をかけていない」人が 40%以上という実態も。無料フィットネスアプリや YouTube など WEB を活用し、できるだけ安く、効果的なエクササイズをしたい人が多いという傾向が分かります。

今後やってみたいエクササイズの結果では、「ハンモックフィットネス」や「暗闇系フィットネス」などの次世代エクササイズにも注目が集まっていることが分かりました。

## 【1】around20 女子の「理想の体型」を持つ有名人は乃木坂 46 の白石麻衣さん！around20 女子は細いだけでなく、筋肉が程よくついた健康的な体型を目指している！？

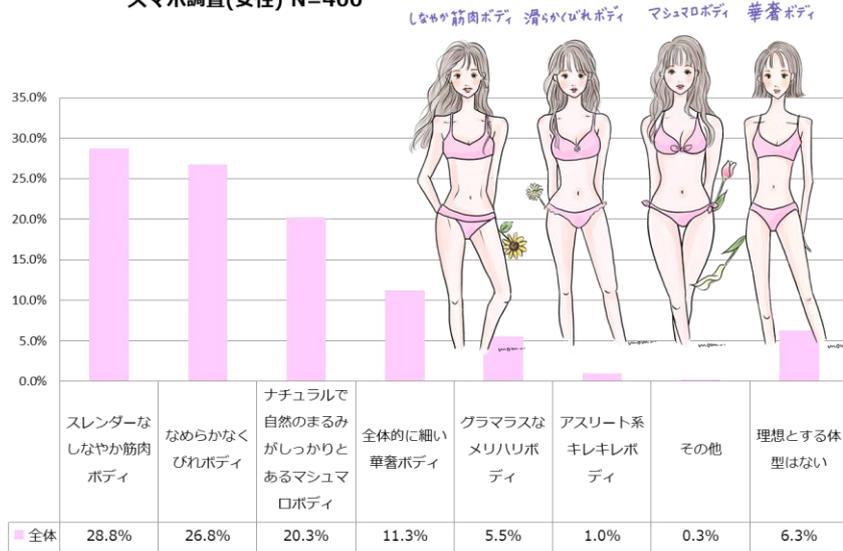
※図1 Qあなたの「理想の体型」の有名人は？(単一回答)  
スマホ調査(女性) N=400

1位	白石 麻衣(26.3%)
2位	ローラ(20.0%)
2位	小嶋 陽菜(20.0%)
4位以下	その他(33.7%)

©2018SHIBUYA109 lab.

アンケート調査の結果、around20 女子の「理想の体型」を持つ有名人は、乃木坂 46 の白石麻衣さん(26.3%)<sup>※図1</sup>でした。しかし、「理想の体型」イメージを聞いたところ<sup>※図2</sup>、最も支持を集めたのは「スレンダーなしなやか筋肉ボディ(28.8%)」。次いで白石麻衣さんのような「なめらかなくびれボディ(26.8%)」、「ナチュラルで自然のまろみがありしっかりとあるマシュマロボディ(20.3%)」と、彼女たちが目指す理想の体型は各々ある様子。全体の傾向として、細いだけでなく、筋肉が程よくついた健康的な体型がトレンドのようです！

※図2 Qあなたがなりたいと思う「理想の体型」について教えてください。(単一回答)  
スマホ調査(女性) N=400

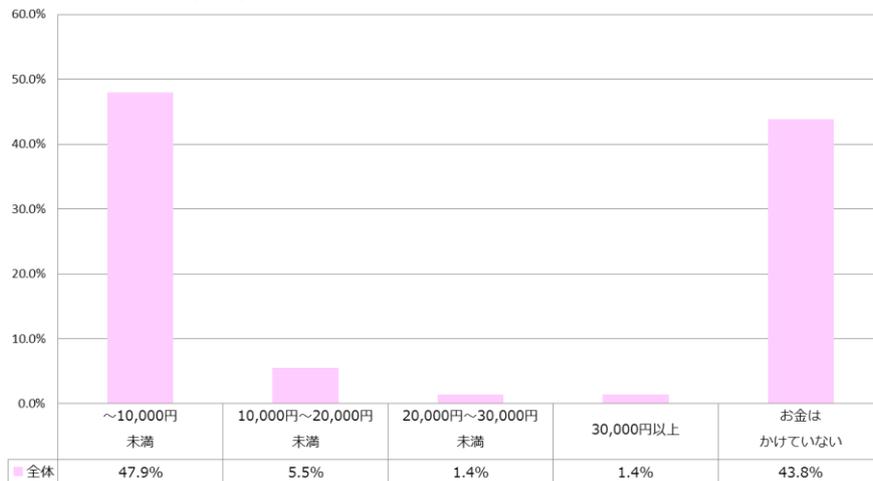


©2018SHIBUYA109 lab.

## 【2】トレーナーは YouTuber ！？情報収集もエクササイズ方法も WEB を活用。エクササイズにけるお金は 1 か月 10,000 円未満が約半数

around20 がエクササイズ・フィットネスに月にどのくらいお金をかけているか調査<sup>※図3</sup>したところ、約半数(49%)が「10,000 円未満」と回答。さらに「お金をかけていない」人が 42%という実態が明らかになりました。SHIBUYA109 lab.で行うグループインタビューで聞いてみると、「エクササイズ・フィットネスに興味があるけど、お金や時間との兼ね合いでできていない」との声が多くあがりました。

※図3 Qあなたはエクササイズ・フィットネスに月にどのくらいお金をかけていますか？(単一回答)  
スマホ調査(女性) N=146

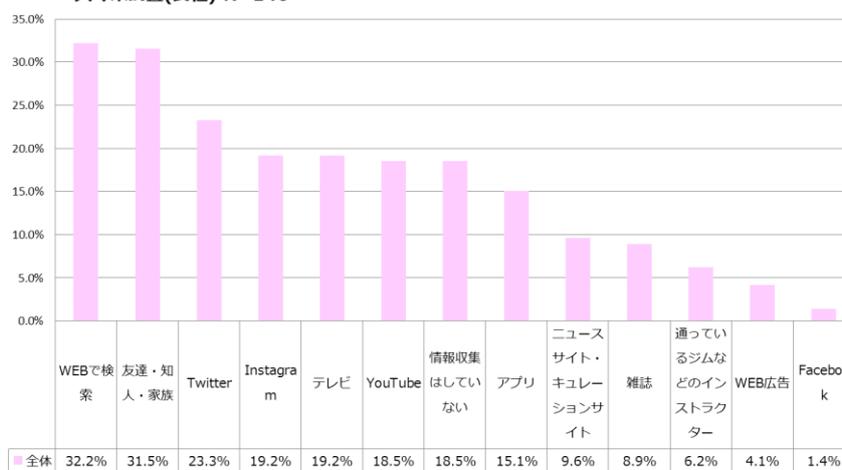


©2018SHIBUYA109 lab.

エクササイズ・フィットネスに関する情報収集方法で最も多かったのは「WEBで検索(32.2%)」、次いで「友達・知人・家族(31.5%)」「Twitter(23.3%)」「Instagram(19.2%)」でした。<sup>※図4</sup> 僅差で「YouTube(18.5%)」もあがっています。グループインタビューでも、エクササイズの参考にYouTuberやSNSを活用するという声は多く、現在Instagramではエクササイズ動画や体作りのための毎日の食事を投稿する「エクササイズアカウント」が増加しています。憧れのスタイルを持つ人のエクササイズ・フィットネス情報を参考にすることはもちろん、YouTuberの動画を見る生活が根付いているaround20女子は、親近感のあるYouTuberやSNSを活用し、「一緒に体作りを頑張りたい」とモチベーション維持に繋げているようです。

WEBメディアやフィットネスアプリ、YouTubeなどにおいて無料でエクササイズ方法を知ることができる時代になってきたからこそ、できるだけ安く、効果的なエクササイズをしたい人が多いという傾向が分かります。

※図4 Qあなたのエクササイズ・フィットネスに関する情報収集方法を教えてください。(複数回答)  
スマホ調査(女性) N=146

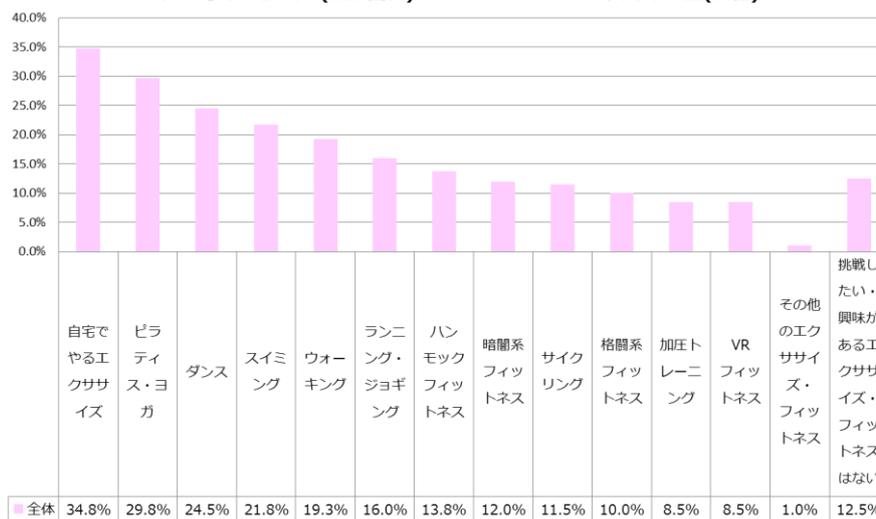


©2018SHIBUYA109lab.

### 【3】今後流行る大注目エクササイズは「ハンモックフィットネス」「暗闇系フィットネス」

今後やってみてみたいエクササイズの結果<sup>※図5</sup>では、定番の「ピラティス・ヨガ(29.8%)」や「自宅でできるエクササイズ(34.8%)」が上位に来ているものの、「ハンモックフィットネス(13.8%)」や「暗闇系フィットネス(12.0%)」などの次世代エクササイズにも注目が集まっていることが分かりました。SHIBUYA109 lab.は、その次世代エクササイズの中でも「暗闇系フィットネス」が今後大流行すると予測。暗闇系フィットネスとは、暗闇の中、クラブのような雰囲気音楽に合わせて体を動かすフィットネスです。暗闇なので人の目を気にせずフィットネスに集中でき、また全体的に参加者のテンションが高く、非日常感を味わうことができます。

※図5 Qあなたが今後挑戦してみたい、または興味があるエクササイズ・フィットネスを教えてください。(複数回答)  
スマホ調査(女性) N=400



©2018SHIBUYA109lab.

#### 【4】 SHIBUYA109 lab. 所長より



現在 around20 の女子たちは、SNS を通して彼女たちの憧れの存在・身近な存在からの「体作り」に関する情報を受け取ることが増えており、今後 around20 のエクササイズ・フィットネスに対する意識はさらに高まっていくことが予想できます。

また around20 の間では、Howto 動画での情報収集が主流となっており、エクササイズやフィットネスに限らず、ヘアアレンジやメイク方法を SNS 上の動画でチェックし、実践しています。

SHIBUYA109 lab. 所長 / 長田 麻衣

※全ての調査結果数値は小数点第 2 位を四捨五入しています。

#### 【5】 調査の概要

調査方法：

- ・スマートフォンによるアンケート調査 / 「全国女子調査」
- ・SHIBUYA109(東京都・渋谷区)館内でのグループインタビュー調査

調査期間：2018 年 7 月 21 日

調査対象：全国 / 20 歳～24 歳女性

有効回答数：400s

調査実施・分析：SHIBUYA109 lab.(運営：株式会社 SHIBUYA109 エンタテインメント)

#### ■ SHIBUYA109 lab. 概要



株式会社 SHIBUYA109 エンタテインメントに設立された、新しい世代に特化するマーケティングチーム。SHIBUYA109 のターゲットである「around20(20 歳前後の若者)」を中心に彼ら・彼女たちの実態を調査し、SHIBUYA109 独自の視点から分析している。

設立：2018 年 5 月 17 日

所長：長田 麻衣 (株式会社 SHIBUYA109 エンタテインメント所属)

ホームページ：<https://shibuya109lab.jp>

#### ■ 株式会社 SHIBUYA109 エンタテインメント 概要



SHIBUYA109 (東京都・渋谷区) を中心とした 6 つの施設を運営 (子会社での運営を含む)。「Making You SHINE!」の企業理念を掲げ、これからの担う新しい世代の今を輝かせ、夢や願いを叶えるため、不動産賃貸業に留まらない事業展開を行う。

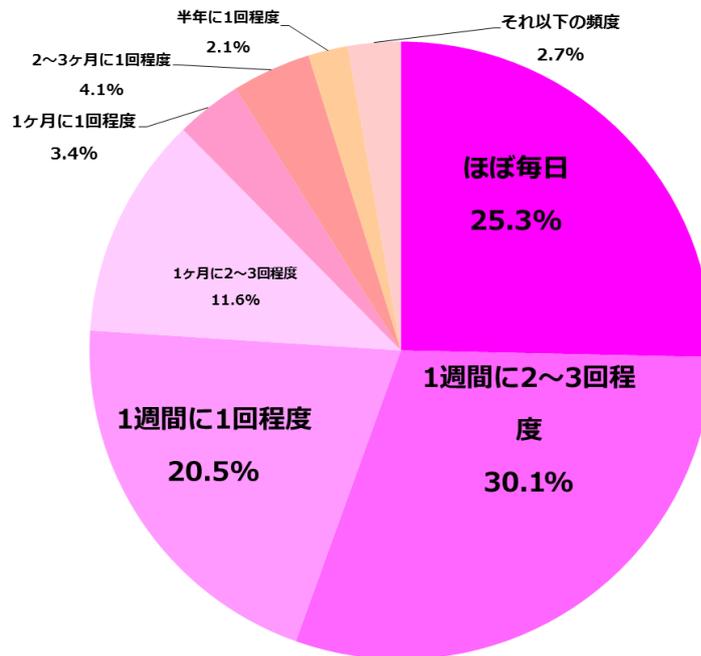
設立年月日：2017 年 4 月 3 日

代表取締役：木村知郎

ホームページ：<http://www.shibuya109.co.jp/>

« 「エクササイズ・フィットネス」に関する意識調査／参考資料 »

Qあなたのエクササイズ・フィットネスの頻度を教えてください。(単一回答)  
 スマホ調査(女性) N=146



Qあなたの好みの男性の体型を教えてください。(単一回答) スマホ調査(女性) N=400

