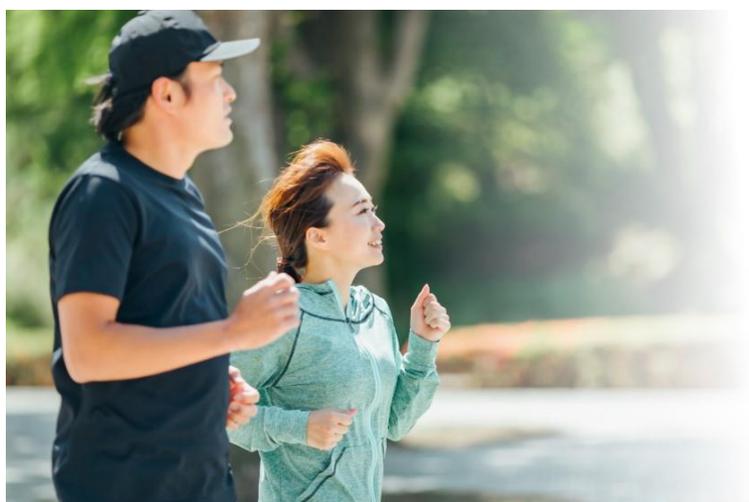

コロナ禍で「筋肉が落ちた」人は5割超！
新たに始めた運動 TOP5 のキーワードは「家でできる」「始めやすい」。
「ウォーキング」人気の理由は「継続しやすく、取り入れやすい」

2020年、多くの方がコロナ禍で、より自身の健康への意識が高まりました。

パナソニック株式会社は、パナソニックセンター大阪（大阪市北区大深町4番20号グランフロント大阪 南館内）で「スポーツトレーナーに学ぶ。ウォーキングのコツと運動後の筋肉ケアを楽しく体験！」を12月12日に実施します。

それに先駆け、アシックス商事株式会社とパナソニック株式会社では、30歳～69歳までの男女1000名を対象にウォーキングに関する意識・実態調査を実施しました。



[調査概要]

- ・エリア：全国
 - ・調査対象：30歳～69歳の男女
 - ・スクリーニング条件：ウォーキングを行っている
 - ・サンプル数：スクリーニング n=5,000・本調査 n=1,000
 - ・調査期間：2020年11月6日（金）～2020年11月9日（月）
 - ・調査方法：インターネット調査
-

意識調査 TOPICS

コロナ禍で「筋肉の減少を」感じている人は5割超

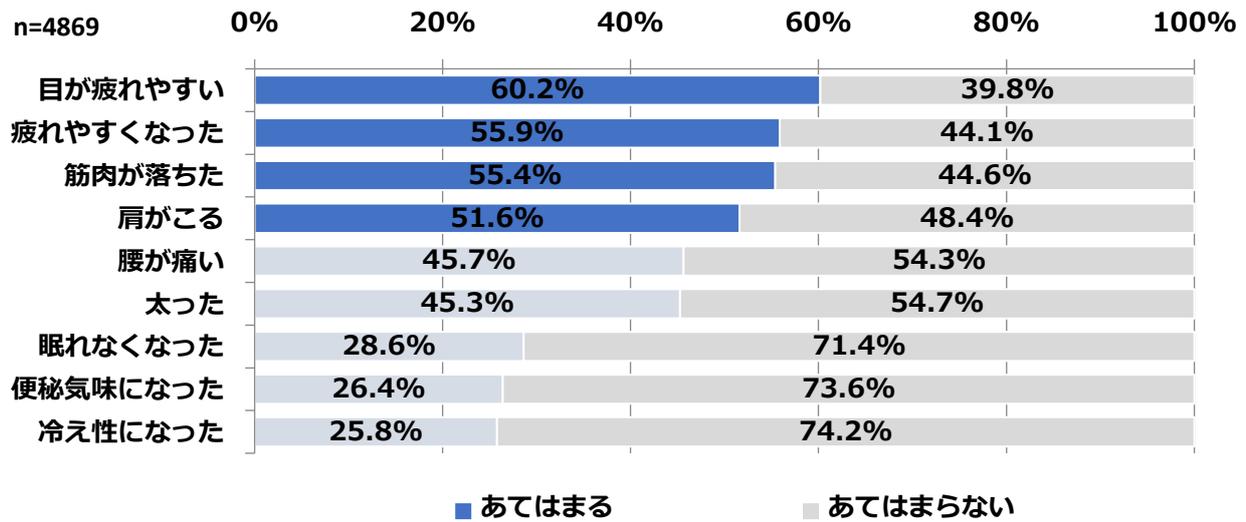
健康管理の意識が高まっている人は約9割

コロナ禍で新たに始めた運動 TOP5 のキーワードは「家でできる」「始めやすい」

ウォーキング人気の理由は日常の延長線上で継続しやすく、取り入れやすい

ウォーキングに関する悩み1位は「脚やひざまわりの筋肉痛」

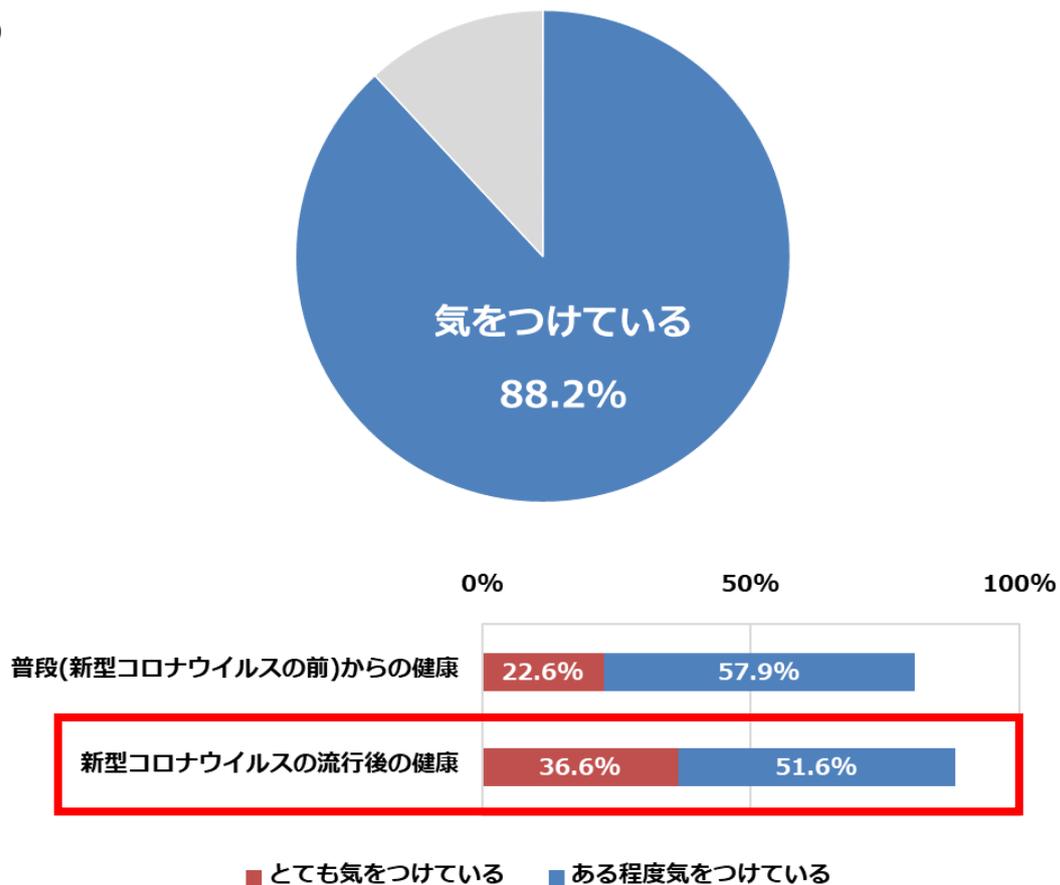
最近感じている健康・体調に関する悩み上位は「目の疲れ」「疲れやすい」「筋肉の減少」



コロナ禍で最近の健康・体調について質問したところ、1位は「目が疲れやすい (60.2%)」、次いで「疲れやすくなった (55.9%)」「筋肉が落ちた (55.4%)」という回答が多く、コロナ禍で体に変化をきたしている人が多くいることが分かりました。

新型コロナ流行後、健康に気をつけている人は約9割

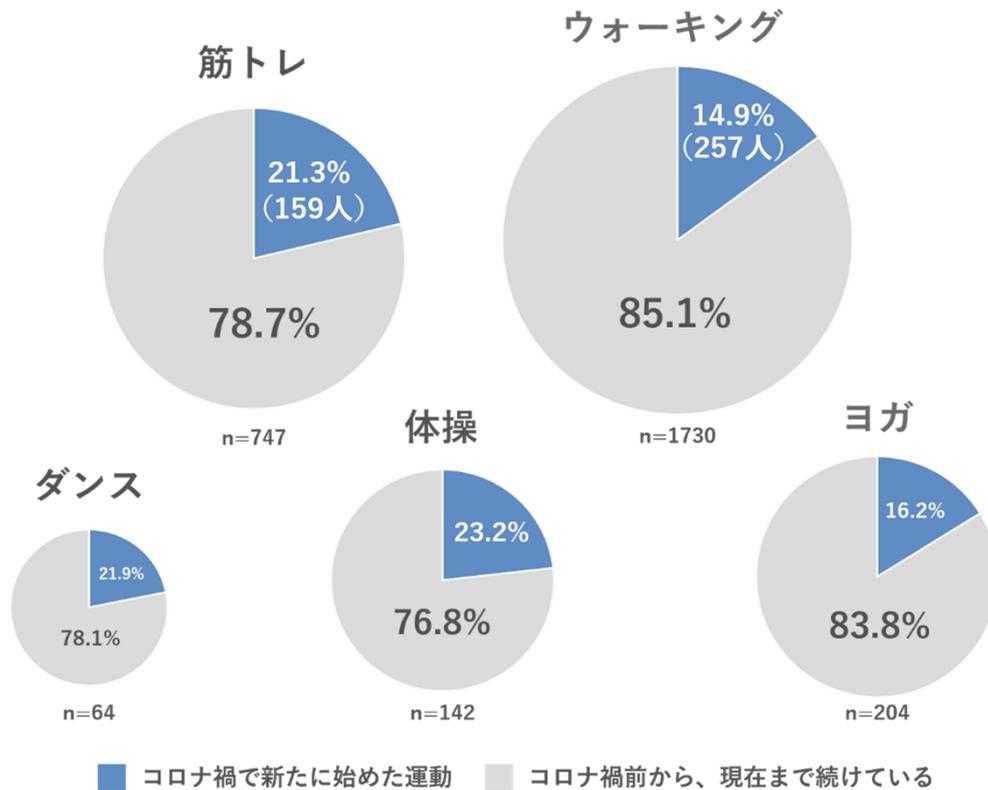
n=4869



新型コロナ流行前後で健康管理に関する意識が変化したかという問いに対して、流行後に「健康に気をつけている」と回答した人は約9割にも上りました。

流行以前から健康に気をつけていた人と比較した場合、流行後の方が健康管理への意識が高まっていることが分かりました。

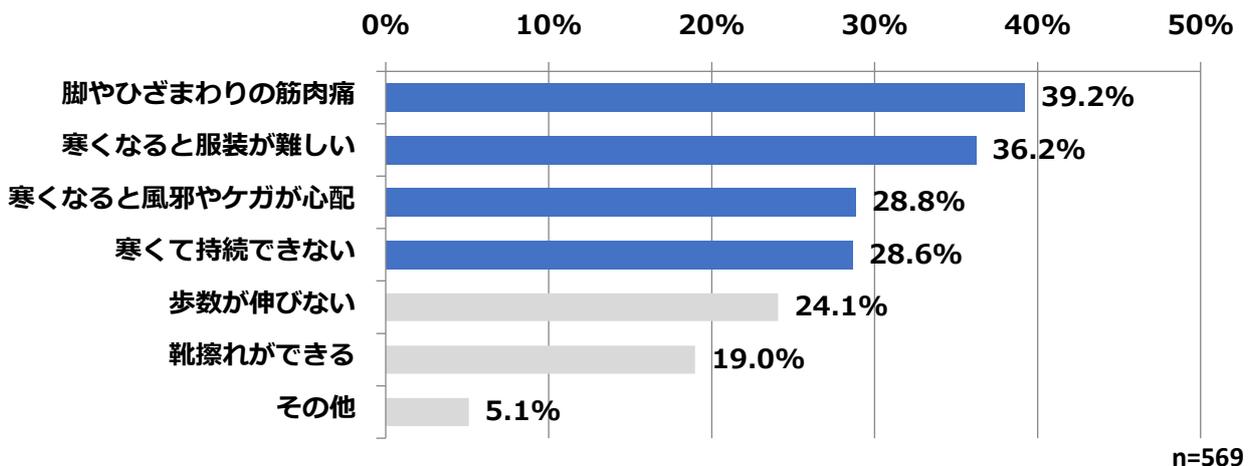
コロナ禍で新たに始めた運動 TOP5 は家でできる「体操」「筋トレ」、始めやすい「ウォーキング」



コロナ禍で新たに始めた運動、またコロナ以前から現在まで続けている運動について尋ねたところ、新たに始めた運動として、家でもできる「体操 (23.2%)」「ダンス (21.9%)」「筋トレ (21.3%)」「ヨガ (16.2%)」、運動が苦手な人でも取り入れやすい「ウォーキング (14.9%)」が TOP5 に来る結果となりました。

中でも、「ウォーキング」は回答数が最も多く、コロナ禍で日常の延長線上で継続しやすい、始めやすいことが推測され、多くの人に取り組んでいることが読み取れます。

ウォーキングの悩み 1 位は「脚やひざまわりの筋肉痛」、寒さも継続困難の要因に



現在ウォーキングを行っている人に継続する上での悩みを聞いたところ、「脚やひざまわりの筋肉痛 (39.2%)」が最も多い回答となりました。

その他、上位には「寒くなると服装が難しい (36.2%)」「寒くなると風邪やケガが心配 (28.8%)」「寒くて持続できない (28.6%)」が上がり、これから来る冬の気候が継続困難の要因となっていることが伺えます。

ウォーキングは一人でも取り組みやすい気軽さがある一方で、自己流で行うとひざや体全体への負担を誘発する可能性があります。

そこで、トレーナーの島崎勝行（しまざき かつゆき）氏に手軽に出来るウォーキングについて伺いました。

専門家（トレーナー島崎勝行氏）に聞く“ウォーキング”のポイント

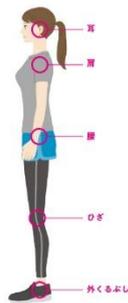
「まずは立ち姿勢が大切！理想的なウォーキングはここから始まる」

何事もスタート位置が肝心です。まずはご自身の立ち姿勢を整えてみましょう。ポイントは、耳一肩一腰一ひざ一外くるぶしのラインが一直線になることです。次に大切なことは運動の強度です。やや息がはずみ、話しながら歩ける速さを目安に1週間に3日以上、1回20分以上を目標にしましょう！継続するコツは「無理せずできる範囲で」です。体の調子に合わせて歩いてみましょう！

■ポイントはウォーキングの前・中・後！

ウォーキング前は準備体操を行いましょ。例えば太もものストレッチやアキレス腱伸ばしなどです。これから訪れる寒い冬、体をしっかり温めてケガを予防しましょう。続いて、ウォーキング中に気を付けることです。ここでは①～⑤の5点をご紹介します。

立ち姿勢



歩く姿勢



- ① 視線はやや遠くあごを引いて顔をあげます。
- ② 頭上から真上に引っ張られるように背筋を伸ばして姿勢良く、腰が反りすぎないように注意しましょう。
- ③ 肘を90度に曲げて指を軽く握り肩の力を抜いて腕をしっかり振りましょう。
- ④ かかとからつま先へと自然に地面につきます。
- ⑤ 下腹部に力を入れてつま先でしっかり地面をけりましょう。足指の動きを意識してください。いつもよりやや広く大股でリズムよく歩きましょう。

最後に、ウォーキング後に注意することをお伝えします。それは歩き終わって急に動きを止めてしまうことです。止まることによって筋肉が緊張したままになるため筋疲労や筋肉痛が生じやすくなります。そのため、ひざまわりのマッサージや足指・ふくらはぎのストレッチなどクールダウンを毎回行いましょう。

オピニオンプロフィール



島崎勝行（しまさき かつゆき）

有限会社 ASRE 代表取締役 （<http://www.asre.co.jp/>）

1987 年から理学療法士として医療機関勤務後、1996 年愛媛県スポーツ医科学委員として国体選手を中心にトレーナー活動を開始する。2000 年に JSPO-AT（アスレティックトレーナー）取得後から本格的に活動し、J2 愛媛 FC 専属トレーナーや地元実業団チーム（硬式テニス・ソフトボール）など経験し、2008 年スノーボード競技ハーフパイプ青野令選手（愛媛県出身）の専属トレーナーとなる。その後スノーボード日本代表チームのトレーナーとして 2010 年バンクーバーオリンピック、2014 年ソチオリンピックに帯同し 3 つのメダル獲得を経験

する。現在は SBX（スノーボードクロス）の日本代表チームトレーナーとして海外遠征など活動しながら、愛媛県ではこれまでのトレーナー活動の経験を活かして、健康寿命延伸を目的とした介護予防運動普及による地域貢献活動を行っている。

イベント情報



イベント名：

＜アシックス商事×パナソニック＞ウォーキング&ひざまわりマッサージで楽しく SELF PROMOTION！

～健康への第1歩！「歩く」価値を変える秘テクニックをご紹介～

■ 日 程：2020年12月12日（土）（計4回実施）

- (1) 11時15分～12時45分
- (2) 13時15分～14時45分
- (3) 15時15分～16時45分
- (4) 17時15分～18時45分

■ 場 所：パナソニックセンター大阪1階セミナールーム

■ 講 師：アシックス商事株式会社

マーケティング部所属/スポーツトレーナー

鈴木景太氏

■ 内 容：

- ・ウォーキングの基礎知識
- ・足の各種測定
- ・パナソニックセンター内でのウォーキング
- ・運動後の筋肉ケアの重要性とその方法
- ・新商品「ひざまわりマッサージャー」体験

■ 対象者：50代以上

足のサイズ 22～28cm の方

■ 参加費：無料

■ 定 員：各回 10 名

■ 予約方法：事前予約制

※詳細は下記イベント概要ページよりご確認ください。

<https://center-osaka-event.jpn.panasonic.com/public/seminar/view/29056>

商品のご紹介

■ 「ひざ」想いのウォーキングシューズ

アシックス商事「RaKUWaLK・KNEESUP（ラクウォーク・ニーズアップ）」



GOOD DESIGN AWARD
2020年度受賞

【品名】 RaKUWaLK・KNEESUP（ラクウォーク・ニーズアップ）

【品番】 RL-9004（女性用）、他9種（女性用6種、男性用3種）

【内容】 ひざへの負担を軽減する機能を産学医の連携で開発したウォーキングシューズ。

日本人に多いO脚傾向の方におすすめ。

【サイズ】 22.5～24.5 cm（0.5 cm刻み）

【メーカー希望小売価格】 12,000 円+税

【発売日】 2018 年 9 月

【商品公式ホームページ】 <https://www.asics-trading.co.jp/shop/pages/rakuwalk.aspx>

■こり固まったひざまわりの筋肉を柔らかくもみほぐす

パナソニック「ひざまわりマッサージャー」



【品名】 ひざまわりマッサージャー

【品番】 EW-RJ50

【内容】

- ・こり固まったひざまわりの筋肉を柔らかくもみほぐす
- ・プロに学んだ3つのこだわりコース搭載
- ・温感ヒーターでじわじわ温めながら※マッサージも可能

【メーカー希望小売価格】 オープン価格

【発売日】 2020年11月

【医療機器認証番号】 302AKBZX00030000

【商品公式ホームページ】 https://panasonic.jp/massage_parts/products/ew-rj50.html