

「ASICS NEWS LETTER」は、ニュースリリースとは別に、製品情報や当社関連のホットな話題をお伝えするものです。

平成28年4月8日

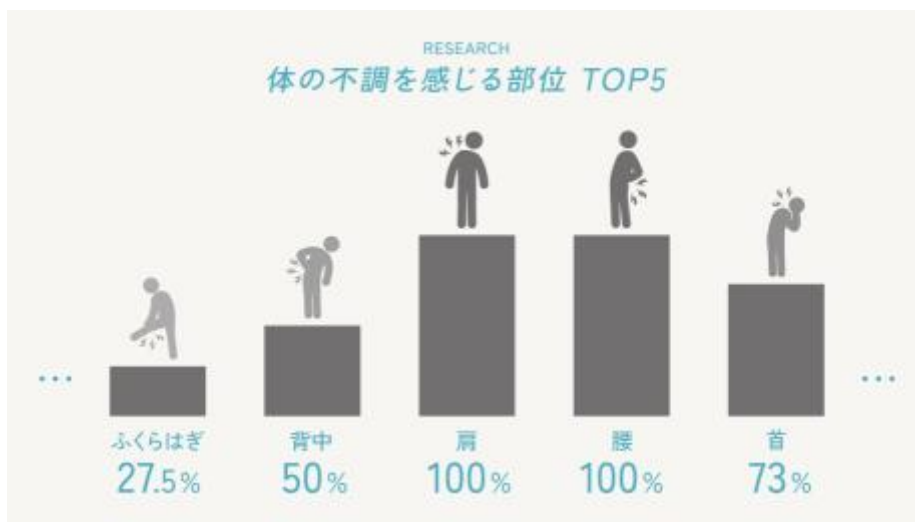
## アンケート調査「運動不足に関する対策方法や意識について」 運動不足で体の不調を感じたら… 「早歩き」がおすすめ!?

アシックスは、このたび、「はやトレ・ウォーク」をキーワードにしたプロモーション活動の一環として、30～50代の男女200人を対象にアンケート調査を実施しました。運動不足などで体に不調を感じる世代から、対策や意識についてさまざまな回答が得られました。

【調査概要】 調査時期: 2015年12月  
調査対象: 全国各地に居住する30～50代の男女200人  
調査方法: インターネット調査

### ■体の不調を感じるのは、やっぱり肩と腰

「体の不調を感じるのはどの部位ですか?」というアンケートを行うと、圧倒的1位は同票で「肩」(100%)と「腰」(100%)に。回答者全員が「肩」と「腰」に不調を感じているという現実が見えました。3位は「首」(73%)、4位は「背中」(50%)という回答が得られていることから、働き盛りの中年世代は、特に首から腰にかけての上半身に悩みを抱えているようです。

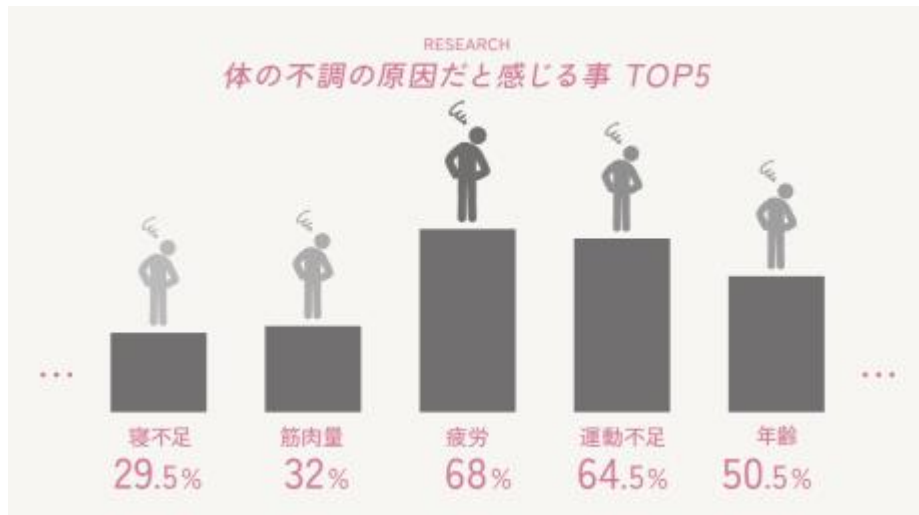


※「体の不調を感じるのはどの部位ですか?」という設問に対する回答の上位5位

※複数回答(30～50代男女を対象にしたインターネット調査 n数200)

## ■ 中年世代を悩ませる体の不調の原因とは？

続いて、「あなたの体の不調の原因は何だと感じますか？」というアンケートを行いました。すると、1位の「疲労」(68%)と、2位の「運動不足」(64.5%)がほぼ同票を集めました。3位の「年齢」(50.5%)に関しても半数以上が回答していることもあり、中年世代は、1つの特定された原因ではなくさまざまな理由が重なって、体の不調を感じるということがわかりました。



※「あなたの体の不調の原因は何だと感じますか？」という設問に対する回答の上位5位

※複数回答(30~50代男女を対象にしたインターネット調査 n数200)

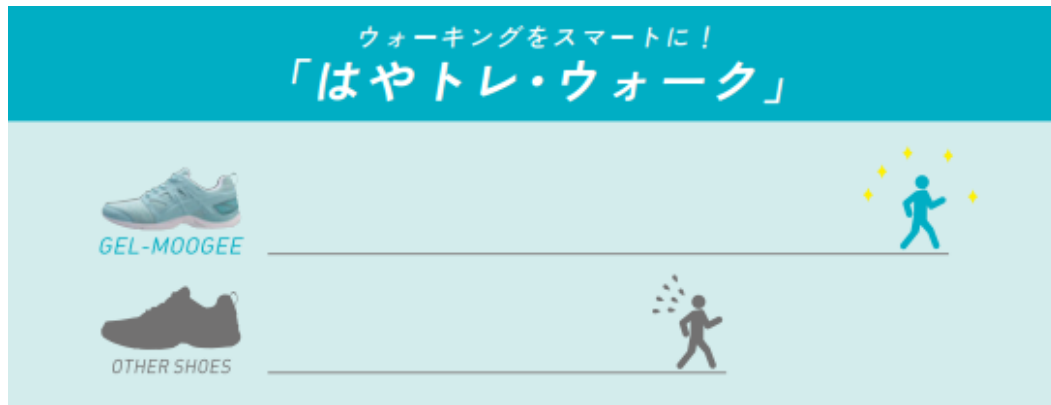
## ■ 肩こりには“早歩き”がおすすめ

「体の不調、例えば肩こりを改善するために、まず意識したいのは血流を良くすることです」と語るのは、京都大学大学院医学研究科の青山朋樹准教授。

「肩こりを引き起こす原因はいろいろありますが、一番は血流が悪くなっていることです。効率よく血流を良くして筋肉をやわらげるためには、通常のウォーキングよりも少し息が上がるくらいの“早歩き”がおすすめ。腕を大きく振るように早歩きをすれば、肩周りのストレッチにもなるので、なお良いでしょう。さらに朝に早歩きをすれば代謝が高まって体温も上がり、1日がより活動的に過ごせます」

## ■忙しい現代人におすすめの「はやトレ・ウォーク」

仕事や家事で忙しい現代人がうまく時間を捻出するのは大変なこと。アシックスの「GEL-MOOGEE(ゲルムージー)」は、スムーズな体重移動をサポートして効率的なウォーキングを可能にする「はやトレ・ウォーク」に適したシューズです。忙しい現代人には、短い時間で効率のかつ有意義なウォーキングができる「GEL-MOOGEE」がおすすめです。



「GEL-MOOGEE」は、仕事などで忙しい日々を過ごす方が、有意義にウォーキングの時間を過ごせるよう、「効率的に歩く」ことに着目したシューズです。効率的な歩行で高い運動効果を得るために、新しい靴底構造を取り入れたことが大きな特徴。アッパー(甲被)にメッシュを採用したスポーティなデザインで、男性用は3カラー、女性用は4カラーを用意しています。



## ○「GEL-MOOGEE」の特徴

### 1. スムーズな体重移動を実現する新しい靴底

かかとが接地してから体重移動する際にミッドソール(甲被と靴底の間の中間クッション材)の中部がたわんで、下り坂を歩くような加速が生じる構造になっており、蹴り出し時に自然と前方へ進みやすくなっています。また、接地面には、スムーズな歩行をナビゲートする屈曲溝と意匠を適所に配しています。



### 2. 身体の上下動を前進する力に変える

人間が歩く際は、上下動を繰り返しながら前進するなど、骨格や関節などの身体構造に起因する特性があります。「GEL-MOOGEE」は、アシックススポーツ工学研究所でその特性を研究、分析し、身体の自然な動きと連動させながら、スムーズな足運びによって前進しやすくしています。



## ○商品仕様

品名	GEL-MOOGEE558	GEL-MOOGEE758(W)
品番	TDW558	TDW758
価格	9,500円+税	9,500円+税
カラー	ブラック×ブラック、オリオンブルー×オリオンブルー、スカイキャプテン×スカイキャプテン	ライトグレー×ライトグレー、フラッシュコーラル×フラッシュコーラル、アクアスプラッシュ×アクアスプラッシュ、ブラック×ブラック
サイズ	24.0cm～28.0cm(0.5cm刻み)	22.5cm～25.0cm(0.5cm刻み)
素材	アッパー: 合成繊維製(本体) 人工皮革製(補強) アウトソール: ゴム底	アッパー: 合成繊維製(本体) 人工皮革製(補強) アウトソール: ゴム底
生産国	中国	

2016年2月から全国の百貨店、スポーツ用品店、直営店「アシックスウォーキング」、ECサイトで発売中。