

## 「お尻」は「胸」ほどにモノを言う!?

人のイメージを左右するのに、「お尻」もとても重要だと判明！  
プロ直伝！ 手軽に理想の“黄金ヒップ”をつくるポイントは？

レキットベンキナー・ジャパン株式会社（本社：東京都品川区東五反田／代表取締役：シャイレッシュ・シクラ）は、2018年2月19日（月）より、フットケア総合ブランド『ドクター・ショール』発の英国医療用ストッキングをルーツに持つ段階圧力ソックス「メディキュット」において、新商品「寝ながらメディキュット ヒップシェイプアップ スパッツ」の発売を開始しました。

また、商品の発売にあたり、当社では、20～30代女性500名を対象とした「ヒップケア」に関する意識・実態調査をおこないました。

### 1：20～30代女性に聞いた、「ヒップケア」の意識・実態

#### <調査概要>

- ・調査名：「ヒップケア」に関する意識調査
- ・調査対象：20～30代女性500名（年代均等割付）
- ・調査期間：2018年2月8日～2月9日
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査機関：楽天リサーチ株式会社

#### ■「お尻」も人のイメージを大きく左右することが判明！

はじめに、「お尻（ヒップライン）が美しい女性は、魅力的だと思いますか？」と聞いたところ、実に94%が「そう思う」と回答。  
大多数の女性が、お尻は女性の魅力を左右するパーツと考えていることがわかります。

そこで今回、同じく女性らしさを感じるパーツとして対比されることが多い「胸」と「お尻」を比較した質問に回答いただいたところ、下記のような結果に。

#### ・ラインやシルエットが、その人のイメージに大きくかわる

「お尻」のほうが当てはまる：22% > 「胸」のほうが当てはまる：18% （どちらも同じくらい：60%）

#### ・ラインやシルエットに、その人の生活習慣があらわれる

「お尻」のほうが当てはまる：62% > 「胸」のほうが当てはまる：3% （どちらも同じくらい：35%）

#### ・ラインやシルエットが美しいと、若々しく見える

「お尻」のほうが当てはまる：43% > 「胸」のほうが当てはまる：11% （どちらも同じくらい：47%）

#### ・ラインやシルエットが整っていないと、だらしく見える

「お尻」のほうが当てはまる：45% > 「胸」のほうが当てはまる：10% （どちらも同じくらい：45%）

女性たちの回答からは、「お尻」が「胸」ほどに、「人のイメージを左右する」、さらには「生活習慣があらわれる」パーツであることがわかります。「お尻」は「胸」ほどにモノを言うと認識されているようです。

#### ■女性たちが考える「理想のお尻」の3条件とは？

それでは、女性たちが目指したいお尻とはどのようなものなのでしょうか。自身にとっての「理想のお尻」について聞いたところ、「バランスがよい」（94%）、「立体感がある」（89%）、「弾力がある」（89%）がそれぞれ9割前後でトップ3に。<表1> 大きさや形などの「バランス」のよさ、平坦ではなく丸みがある「立体感」、ハリを感じられる「弾力」の3つが、理想のお尻＝“黄金ヒップ”の重要な条件であると言えます。

<表1>

Q：ご自身にとっての「理想のお尻」とは、  
どのようなものですか？（いくつでも）

1位	バランスがよい	(94%)
2位	立体感がある	(89%)
2位	弾力がある	(89%)

※調査詳細：<調査概要>を参照

また、具体的な声としては、

- 「ほどよく丸みがありつつも、引き締まったお尻」（28歳）
- 「たるみがなく、キュッと上向きで柔らかさうなお尻」（24歳）
- 「太ももとお尻の境目がはっきりした、立体的なお尻」（33歳）

などがあがっています。

### ■“黄金ヒップ”に憧れる一方で、お尻に対する自己評価は、わずか「35.5点」…

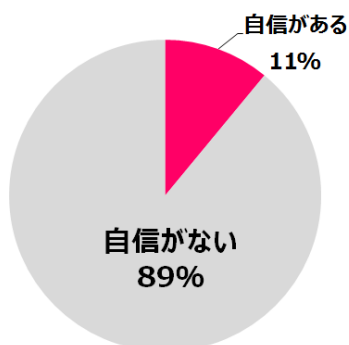
しかし一方で、「あなたは自分のお尻に自信がありますか？」と聞くと、「自信がある」と答えた女性の割合は11%とわずか1割台に。さらに、「自分のお尻に点数をつけると何点ですか？」という質問でも、平均点数は「35.5点」にとどまりました。

<図1> 「理想のお尻」に対する憧れをもちながらも、自分のお尻に自信が持てずにいる女性が多いようです。

具体的な「お尻に関する悩み」としては、「垂れぎみである」が最も多く55%に。年代別にみると、30代では実に62%、20代でも48%と半数近くが、ヒップの下垂を自覚しているようです。そのほかにも、「サイズが大きい」（43%）、「丸みがない」（27%）、「形が四角い」（20%）などの回答があがっており、お尻の悩みは多岐にわたっていることがわかります。<図2>

<図1>

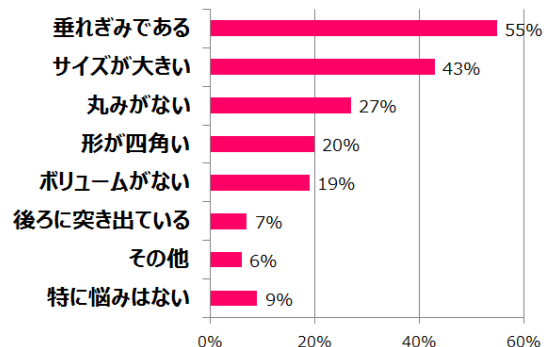
Q：あなたは自分のお尻に自信がありますか？



※調査詳細：<調査概要>を参照

<図2>

Q：あなたのお尻に関する悩みとして、  
当てはまるものをお選びください。（いくつでも）



※調査詳細：<調査概要>を参照

## 2: 「美尻職人」の異名を持つ、ボディメイクのプロが伝授！ “黄金ヒップ”をつくるコツとは？

<専門家プロフィール>

### 北村エミ (きたむら・えみ)

パーソナルヨガインストラクター／リメディアルセラピスト／『二度見されるカラダは美尻ヨガでつくる』著者

パーソナルヨガスタジオ「emiyoga studio(エミヨガスタジオ)」主宰。フリーのヨガインストラクターとして、都内のスタジオでヨガレッスンを行っていくうちに、ひとりひとりの体にもっと目を向けたいと考え、自身のスタジオを立ち上げる。パーソナルヨガやセラピーを軸に、自身主催のパークヨガ、船上ヨガなどのイベントで活動するかたわら、その活動をブログやインスタグラムで発信、多くのフォロワーを集めている。また、「美尻職人」の異名を持ち、独自の美尻メソッドも発信。著書『二度見させるカラダは美尻ヨガでつくる』(KADOKAWA)も好評発売中。



### ■ お尻は「努力」が反映される、ケアのやりがいがあるパーツ

ここ最近、女性の魅力的なパーツとして、キュッと引き締まった美尻に注目が集まっています。2年ほど前から、雑誌でお尻をテーマにした特集が増えているほか、Butt(お尻)をSelfie(自撮り)した写真をSNSに投稿する「ベルフィー」も話題に。さらには、お尻専門のトレーニングジムも登場するなど、ヒップメイクは今、一大トレンドになりつつあります。

お尻は、自分の力で大きさや形を変えるのが難しい胸などと異なり、日々のケアやトレーニングで、十分に理想のサイズやラインを目指すことが可能な部位。自分の努力がきちんと反映される、ケアのやりがいがあるパーツだと言えます。

### ■ “黄金ヒップ”の絶対条件は「バランス」「立体感」「弾力」！ ポイントは「ヒップのたれをなくすこと」

ただし、美しいヒップの条件は、時代とともに変化しています。80年代頃まではボリュームのある大きなお尻が好まれていましたが、90年代からは、ローライズジーンズの台頭に代表されるようなファッションの変化により、小尻がブームに。そして現在は、単なるサイズだけではなく、ラインやシルエットも重視されるようになってきています。

今回の調査結果にもあらわれている通り、大きさや形などの「バランス」、キュッと上向きで丸みがある「立体感」、プリツとしてハリが感じられる「弾力」の3つが、いま目指すべき理想のお尻＝“黄金ヒップ”の絶対条件であると言えます。

そして、そのために重要なのが、「ヒップのたるみをなくすこと」。お尻が垂れて下を向いていると、バランスが悪くなり、立体感も失われ、弾力も感じられなくなります。さらに、脚が短くみえたり、全身のスタイルが悪くみえたりと、全体の印象にも影響をおよぼします。

ちなみに、大きいお尻に悩んでいる女性を実際にチェックしてみると、重力で下に垂れて大きく見えているだけということも少なくありません。ダイエットでサイズダウンをしなくても、キュッと上向きになるだけで、お尻の見た目は大きく変わってきます。

### ■ 年齢とともに、たるんでいくお尻…毎日のケアが何よりも重要！

お尻は、しっかりケアをしないと、年齢とともに、どんどんたるんでいきます。特にデスクワークが多い女性や、運動不足を自覚している人は要注意。階段を使うだけでも立派なトレーニングになるので、ぜひ意識的に取り入れてみましょう。

また、なるべくお尻をつぶさないようにすることも大切です。私の場合は、お尻と椅子が接する面積をなるべく少なくしたり、寝る時にも仰向けではなく横向きを意識したりと、日々お尻をつぶさないように気をつけています。そこまでは難しいという場合でも、例えば座るときに、脚を組まないようにしたり、背筋をのばしたりするだけでも効果的です。特に姿勢に関しては、猫背がクセになると骨盤に左右差が生まれてしまい、結果としてお尻のバランスにも影響がおよびます。スペシャルケアよりも、毎日のちょっとした努力が重要なのです。

さらに、太ももを中心とした脚のむくみまでケアできるとベスト。太もものむくみをなくすことで、お尻と脚の境目がはっきりして、より美しく見えるようになります。

## ■「美尻職人」もおすすめ！「寝ながらメディキュット ヒップシェイプアップ スパッツ」

とはいえ、いきなりハードなトレーニングには抵抗がある、または続かないという人も多いかもしれません。そうした方は、**お尻のたるみをケアする商品を使うところからはじめてみる**ことをおすすめします。

例えば、「寝ながらメディキュット ヒップシェイプアップ スパッツ」なら、寝ている間にお尻のたるみを引き上げてケアすることが可能です。私が実際に着用して、すぐ感じたのは「**ヒップのホールド力**」。ヒップのもも裏とお尻の境目は、私のヒップトレーニングを受けていらっしゃるお客様たちも、最も気にされる部分ですが、ここをグンと引き上げてくれる実感があったのも良かったです。何よりも、**寝ているときに履くだけなので、無理なく続けられる**と思います。

**美しいお尻を目指す上では、まずは“続ける”ことが重要**。手軽なアイテムを使って、黄金ヒップへの第一歩をめざしてみたいかがでしょうか。

### <参考> 寝ている間に、お尻のたるみを一晩中ホールド！「寝ながらメディキュット ヒップシェイプアップ スパッツ」

「寝ながらメディキュット ヒップシェイプアップ スパッツ」は、**履いた瞬間、気になるヒップトップが最大2cmUP**(※)する、新発想の“ナイトヒップケア”アイテムです。メディキュットシリーズで培ったテーピングの技術により、**寝ている間にお尻のたるみを一晩中ホールド**します。

さらに、太ももからお尻下部にかけて、効果感の高い「**ヒップシェイプ形成設計**」により、垂れがちなヒップラインを引き上げます。また、「**脚全体の段階着圧**」により、ヒップ周りのサポートだけではなく、脚全体も同時に引き締めます。

#### <商品概要>

- ・商品名：「寝ながらメディキュット ヒップシェイプアップ スパッツ」
- ・サイズ：M/L
- ・カラー：ブラック
- ・価格：オープン価格

#### <商品特長>

- 履いた瞬間、気になるヒップトップが最大2cmUP(※)
- メディキュット独自のトリプルアクション機能

- 【1】ヒップアップパワーテーピング…お尻引き上げテーピング採用。垂れがちな肉を引き上げ一晩中サポート。
- 【2】ヒップシェイプ形成設計…太ももからお尻下部にかけて、効果感の高い引き締めを実現。
- 【3】脚全体の段階着圧…足首からヒップまでずらりと引き締め

※数値は本製品着用時と非着用時における、ヒップトップ（お尻の最も突き出た部分）の差異です。商品着用時のみ、着圧およびテーピング機能によりヒップを引き上げることで実現しております。機能の現れ方には個人差があります。

#### <商品情報URL>

[https://mediqto.jp/products/sleeping/sleep\\_hip/](https://mediqto.jp/products/sleeping/sleep_hip/)



本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

「メディキュット」PR 事務局 トレンダーズ株式会社（担当：山口）

TEL：03-5774-8896 FAX：03-5774-8872 E-mail：press@trenders.co.jp