

<外国人男性に聞いた日本人女性の歩き方に関する調査>
日本人女性は「カワイイ(Kawaii)！」のに
ハイヒールで歩く姿は「モッタイナイ Walk(ウォーク)！」
あなたは「モッタイナイ Walk(ウォーク)！」していませんか？

オムロンヘルスケア株式会社(本社:京都府向日市、代表取締役社長:宮田喜一郎)と株式会社ワコール(本社:京都府京都市、代表取締役社長:安原弘展)による「女姿力(じょしりょく)向上プロジェクト」は、東京オリンピック決定で日本が海外から注目を浴びる中、外国人男性に聞いた日本人女性の歩き方に関する調査を実施しました。

「女姿力向上プロジェクト」は、キレイな姿勢を通して、女性本来の美しさを引き出すために“美”や“健康”の原点である“歩き方”が持つ力を日本中の女性に広めていくべく、オムロンヘルスケアとワコールが2014年3月に立ち上げた取り組みです。

調査の結果、外国人男性のほとんどが日本人女性のことを「カワイイ(Kawaii)」と思っている一方、日本人女性の歩き方については、「残念でカワイくない」と感じていることがわかりました。歩き方のシーンでは特に、ハイヒールを履いて歩く姿が「不恰好である」と感じており、ハイヒールを履いた不恰好な歩き方の日本人女性の横に並んで歩くことは、「できれば一緒に歩きたくない」「はずかしい」など、ネガティブな気持ちになるという結果になりました。

「女姿力向上プロジェクト」では、日本人女性の不恰好な歩き方を「モッタイナイ Walk(ウォーク)」と名付け、正しい歩き方を提唱していくことで、日本人女性がより美しく健康になるよう取り組んでまいります。

調査結果の詳細は、次の通りです。

アンケート調査結果概要

- ① **外国人からみた日本人女性は、「カワイイ(Kawaii)！」(98%)!**
 - ・日本人女性を「カワイイ(Kawaii)」と思うか聞いたところ、外国人男性のほとんどが日本人女性を「カワイイ(Kawaii)」と思っているという結果に。
- ② **一方、過半数の外国人が日本人女性の歩き方を「モッタイナイ Walk(ウォーク)」と感じている!**
 - ・日本人女性の残念だと思う部分やカワイくないと思う部分についての質問には、64%の外国人男性が「歩き方」と回答。
- ③ **特にカワイくないのは、ハイヒールを履いて歩く姿(62%)! 90%が「不恰好である」と回答**
 - ・日本人の歩き姿が特に気になるシーンは、「ハイヒールを履いて歩いているとき」(62%)。
 - ・自信がないように見える、奇妙、体調が悪そうに見える、トイレをガマンしている?などの回答も。
- ④ **あなたは大丈夫? 毎日「モッタイナイ Walk(ウォーク)」の日本人女性に遭遇(70%)! 並んで歩くことに過半数がネガティブ**
 - ・「モッタイナイ Walk(ウォーク)」の日本人女性を見かける頻度について聞くと、毎日1人以上という答えが70%。
 - ・そんな日本人女性の横に並んで歩くときの気持ちは、ネガティブなものが過半数という結果に。

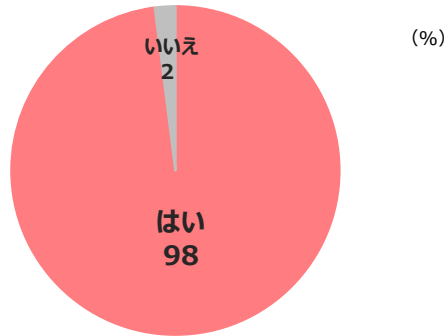
【調査概要】

- 調査名 : 外国人男性に聞いた日本人女性の歩き方に関する調査
- 調査主体 : オムロンヘルスケア株式会社、株式会社ワコール
- 調査方法 : インターネット調査(調査委託:株式会社ネオマーケティング)
- 実施期間 : 2014年10月23日(木)~31日(金)
- 対象者 : 日本に1年以上住んでいる外国人男性50人

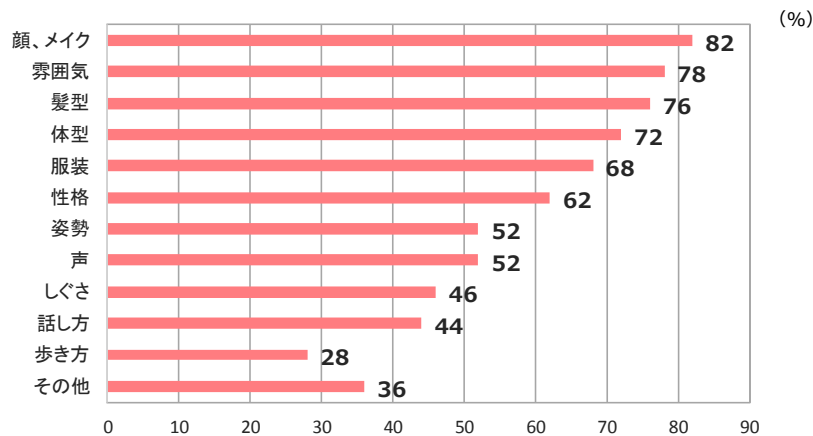
① 外国人からみた日本人女性は、「カワイイ(Kawaii)」(98%)!

外国人男性に、日本人女性について「カワイイ(Kawaii)」と思うかを聞いたところ、**98%が「カワイイ(Kawaii)と思う」と答え**、外国人男性のほとんどが日本人女性を「カワイイ(Kawaii)」と思っていることがわかりました。また、特に「カワイイ(Kawaii)」と思う部分について聞いたところ、**顔・メイク(82%)、雰囲気(78%)、髪型(76%)、体型(72%)**と続き、特に外見・ビジュアルを「カワイイ(Kawaii)」と感じているようです。

Q.1 あなたは日本人女性を「カワイイ(Kawaii)」と思いますか？(SA/N=50)



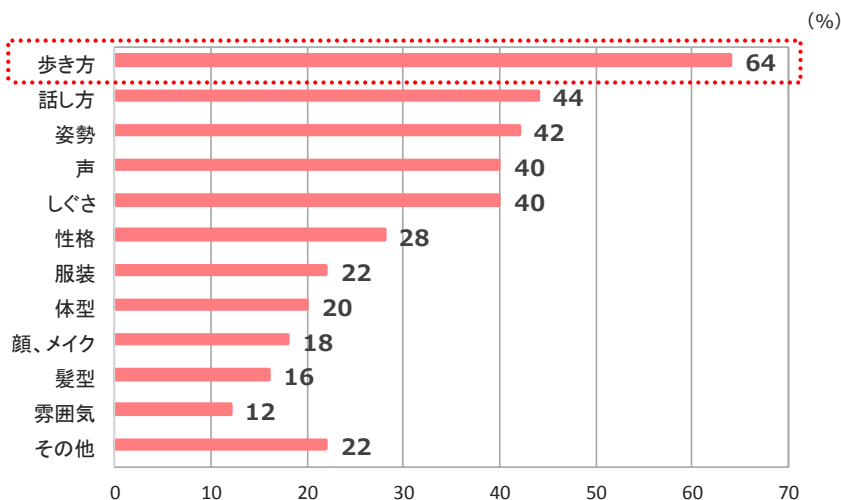
Q.2 あなたは日本人女性のどんな部分を「カワイイ(Kawaii)」と思いますか？(MA/N=50)



② 一方、過半数の外国人が日本人女性の歩き方を「モットイナイ Walk(ウォーク)」と感じている!

外国人男性のほとんどが日本人女性を「カワイイ(Kawaii)」と思っている一方で、「残念だ・カワイくない」と思う部分はどこかを聞いてみました。その結果、**歩き方という回答がもっとも多く、64%でした**。外見はカワイイのに、歩き方は残念でカワイくない。多くの外国人男性が、日本人女性の歩き方を「モットイナイ Walk(ウォーク)」と感じているようです。

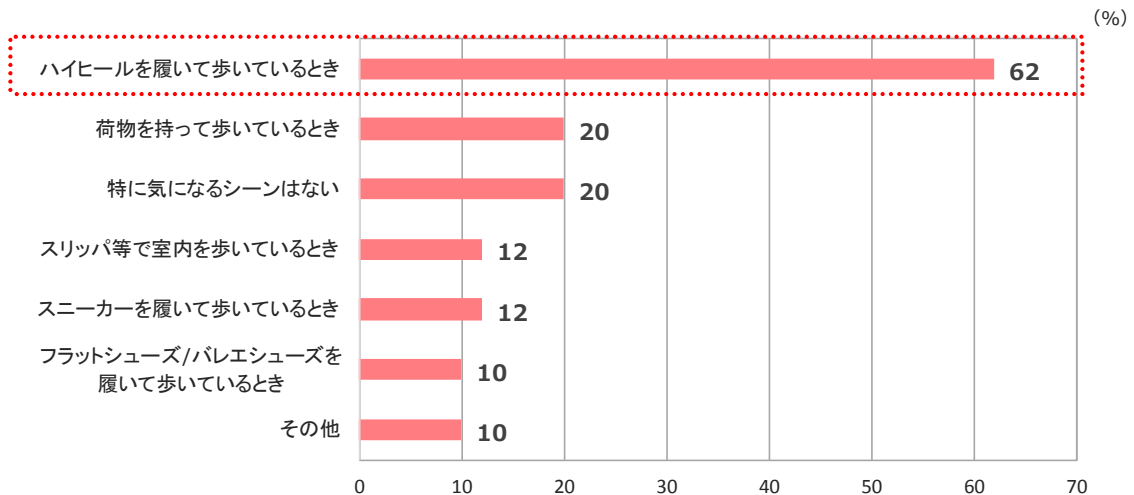
Q.3 あなたが日本人女性に関して「残念だ・カワイくない」と思う部分はどこですか？(MA/N=50)



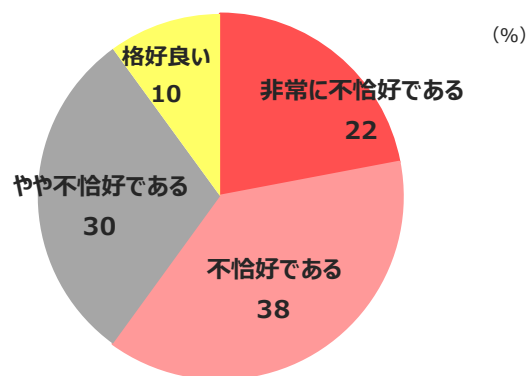
③特にカワイくないのは、ハイヒールを履いて歩く姿(62%)！90%が不恰好であると回答

日本人女性の歩き姿が特に気になるシーンについて聞いたところ、「ハイヒールを履いて歩いているとき」と答えた人がもっとも多く、62%でした。また、日本人女性がハイヒールで歩く姿を「非常に不恰好である」「不恰好である」「やや不恰好である」と思う人が全体の90%で、ハイヒールで不恰好に歩く日本人女性の印象は、「自信がないように見える」(33.3%)、「奇妙に見える」(33.3%)、「トイレを我慢しているように見える」(23.3%)、「体調が悪そうに見える」(23.3%)などの回答も多数。せっかくオシャレしてハイヒールを履いても、女子カダウンに見えてしまっている、残念な結果となりました。

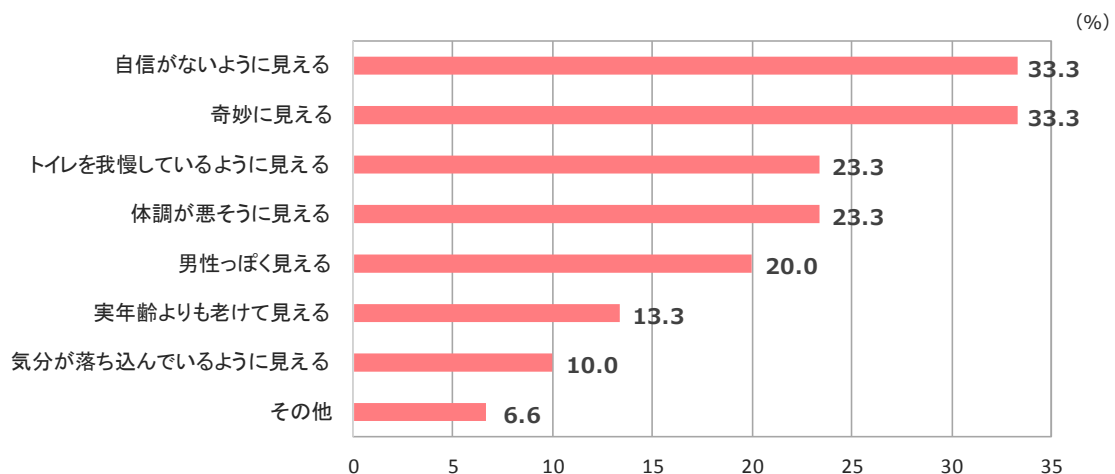
Q.4 日本人女性の歩き姿が気になるシーンはどれですか？(MA/N=50)



Q.5 日本人女性のハイヒールを履いた歩き方をどう思いますか？(SA/N=50)



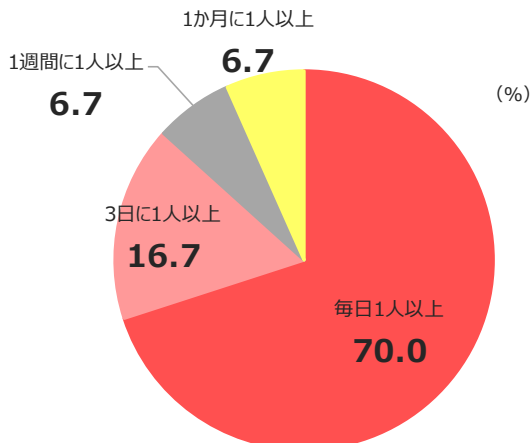
Q.6(Q.5で非常に不恰好である、不恰好であると答えた方に)ハイヒールを履いて不恰好に歩いている日本人女性を見て、どんな印象を受けますか？(MA/N=30)



④あなたは大丈夫？70%が毎日「モットイナイ Walk(ウォーク)」の日本人女性に遭遇！ 並んで歩くのにも過半数が否定的

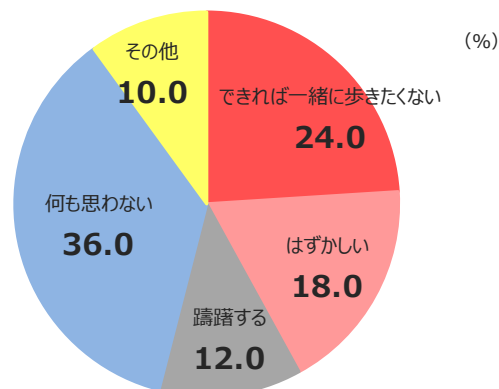
ハイヒールを履いた「モットイナイ Walk(ウォーク)」の日本人女性をどれくらいの頻度で見かけるかを聞くと、**70%以上の人が毎日1人以上見かけると**答えました。また、そんな日本人女性の横に並んで歩くときの気持ちは、「できれば一緒に歩きたくない」(24%)、「はずかしい」(18%)、「躊躇する」(12%)と、**過半数の外国人男性がネガティブな気持ちになる**ようです。

Q.7 (Q.5で非常に不恰好である、不恰好であると答えた方に)ハイヒールを履いて不恰好な歩き方をする日本人女性をどのくらいの頻度で見かけますか？(SA/N=30)



※小数点第2位以下切捨ての丸め誤差により合計100%にならない

Q.8 ハイヒールで不恰好に歩く日本人女性の横に並んで歩くとき、どう感じますか？(SA/N=50)



「ハイヒールにはハイヒールの歩き方を」／**相山女学園大学 人間関係学部 教授 山根 一郎先生**

調査結果でもわかるように、日本人女性の歩き方は、まさに「モットイナイWalk(ウォーク)」といえると思います。日本人は歩き方の教育を受けてこなかったため、「前に進めばそれでいい」と思っているようです。そもそも自分が歩く姿を見たことがあるでしょうか。ハイヒールは足をより長く美しく見せるための靴なので、足を前に出して着地する時に膝がピンと伸びている必要があるのですが、膝を伸ばして着地をする洋式歩行が身につけていない日本人女性は、膝が曲がっている(=足を短くしている)姿を一歩ごとに披露していて、ハイヒールの効果を台無しにしています。

まずは膝を伸ばしてかかと着地をする洋式歩行をローヒールで身につけましょう。次にハイヒールで、かかと着地の代わりに膝を伸ばしてつま先から着地するのです。一方、和服で草履の場合は、軽く膝を曲げたまま、すり足気味にフラットに着地します。ハイヒールでこの歩き方をしてはいけません。歩き方は服装と履物と目的によって使い分けるものなのです。

山根 一郎(ヤマネ イチロウ) 先生

筑波大学比較文化学類卒業。筑波大学大学院心理学研究科修了。現在は相山女学園大学人間関係学部教授。専門は社会心理学。独自に作法学を提唱。大学で作法としての姿勢・動作を指導。小笠原宗家礼法総師範。気象予報士でもある。

「腰から歩く”ウォーキング”で、女子力アップ」／**ウォーキングインストラクター 谷 英子先生**

歩き方を自分で見直し直すことはなかなか難しく、「周りから歩き方がおかしいと指摘された」、「猫背などの姿勢の悪さを矯正したい」など、私が主宰するウォーキングスクールにはたくさんの女性たちがレッスンに通っています。

日本人は舞踊や相撲などの重心を下げて構える習慣が文化的にあるため下半身で歩きがちです。ひざが曲がり重心の下がった歩き方は、見た目の印象を悪くするだけでなく、下半身を太くさせ、関節にも余計な負担をかけることとなります。そこで私が推奨するのは、腰(骨盤)で推進する歩き方です。腰で歩くことで自然に歩幅が広がり、見た目にもスマートな歩き方になるだけでなく、より多くの筋肉が使われることで脂肪燃焼効果が上がり、ダイエットにもつながります。理想的な歩き方を身につけるということは、女性が美と健康を磨くうえで最も身近で最高の手段なのではないでしょうか。



谷 英子(タニ エイコ) 先生

骨格矯正の大手専門クリニックでゆがみ矯正、姿勢、歩行の主任カウンセラーとして務めた経験をもとに、体のゆがみ改善からおこなう独自のウォーキングメソッド「骨盤ウォーキング®」を考案。現在、東京表参道にウォーキングスクールを主宰するほか、メディア出演、講演などをおこなっている。また、姿勢や歩行に関する企業向けコンサルタントや、美容・健康をテーマとした商品のプロデュースも数多く担当。監修本の『はくだけ！スリッパダイエット美姿勢スリッパ付き』は、半年で約15万部を売り上げ、ダイエットの新ブームをつくる。

日本人女性の「モットイナイ Walk(ウォーク)」は、アヒル歩きとペンギン歩きの傾向！

「モットイナイWalk(ウォーク)」とは、日本人女性に見られる悪い歩き方の中でも、立ち姿のクセに影響された2つのタイプ(アヒル・ペンギン)の不恰好な歩き方のことです。さらに、左右バランスが悪いタイプ(ふらふらアヒル・ふらふらペンギン)にも分けられます。

※詳細は、女姿力向上プロジェクト WEB サイトをご参照ください。 <http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/jyoshi/>

■アヒル歩き

お腹とお尻の筋肉が弱く、骨盤が前に傾き気味の反り腰・でっちり姿勢



■ペンギン歩き

お腹とお尻の筋肉が弱く、骨盤が後ろに傾き気味の姿勢



■ふらふらアヒル&ふらふらペンギン

左に加えて左右バランスが悪いと、左右がふらつき、下半身が太りやすくなります。



「モットイナイ Walk(ウォーク)」が気になる人にも！歩き姿勢をサポートする製品

ウォークスキャン／オムロンヘルスケア

サクセスウォーク／ワコール



装着して歩くだけで自分の歩き癖が簡単にわかり、さらに美しい歩き方に改善することもできる、世界初の歩行姿勢計。本体とiPhoneをBluetoothで連携させることにより、本体で歩行姿勢を測定し、iPhoneアプリで測定結果の表示と姿勢改善エクササイズを提案するという、「歩行姿勢計測」と「歩行姿勢改善ソリューション」をセットで提供する画期的な製品です。

<http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/walkscan/index.html>

ヒール位置がかかとの骨の真下にあるので体重を受け止めやすく着地が安定し、ひざが伸びて美しい姿勢の歩き方へ。またヒールの向きは足を蹴り出す方向にあるのでスムーズな歩きをサポートします

<http://www.successwalk.jp/>

「女姿力向上プロジェクト」(<http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/jyoshi/>)について

「女姿力向上プロジェクト」は女性本来の美しさを引き出すために、“美”や“健康”の原点である“歩き方”がもつ力を日本中の女性に広めていくべく、オムロンヘルスケア株式会社と株式会社ワコールが立ち上げた取り組みです。

近年、美容・健康に対する意識が高まる一方で、意外と自分の“姿勢”を意識・ケアできていない女性が多く、本来女性ももつ美しさを最大限に引き出せていないともいえます。

“姿勢”をキレイにすることは、美容面、健康面、メンタル面に及ぼす影響も大きいと考えられ、その中でも“歩き方”を意識・改善することで、姿勢を支える腰まわりの筋肉が鍛えられ、キレイな“姿勢”が手に入れられるといわれています。

「女姿力向上プロジェクト」は、学識者・有識者の方々にご協力いただき、女性のさまざまな悩みを取り上げ、より広い情報提供を積極的に行っています。

《本件に関するお問合せ先》

株式会社Kプレス 担当：中川、福田 TEL:03-5550-1814/FAX:03-5550-1817
Email: nakagawa@kpress.co.jp/Mobile: 070-6559-7309 (中川)

《お問合せ先》

オムロンヘルスケア株式会社 広報渉外部
TEL:03-6718-3595/FAX:03-6718-3695/Email: pr_ohq@omron.co.jp

株式会社ワコール 広報・宣伝部
(東京) TEL:03-3239-1117/FAX:03-3239-1118 (京都) TEL:075-682-1006 /FAX:075-682-1103