

# SRC 理想の体型 GET

大森拓哉ゼミ

福井理知

福田みずき

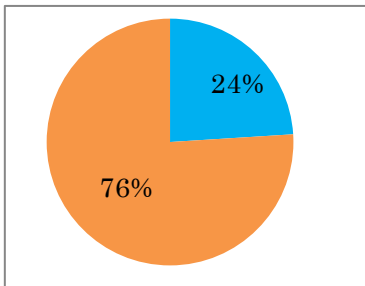
小谷野栞

それぞれの理想の体型は一体どのようなものなのか、多摩大学の学生50人にアンケートを取り調査した。

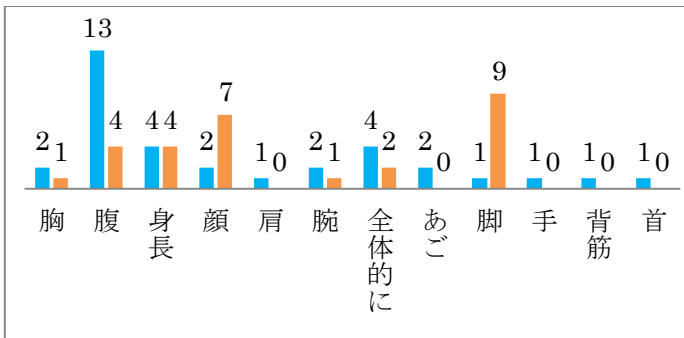
そのアンケートの内容は「現在の体型に満足しているか」この項目に対して NO と答えた人に「あなたの体型で満足していない箇所はどこか。またその箇所をどうしたいか」答えてもらった。

そして「その満足していない箇所について努力しているか。またどんな努力をしているか」聞いた。努力していないと答えた人には「なぜ努力していないのか」理由も答えてもらった。

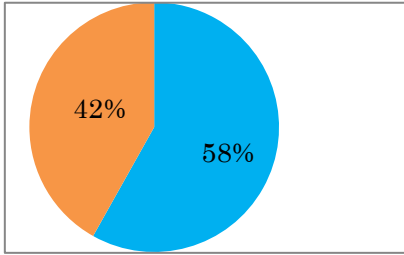
このグラフは「今の体型に満足しているか」のグラフである。青が YES でオレンジが NO の数値だ。



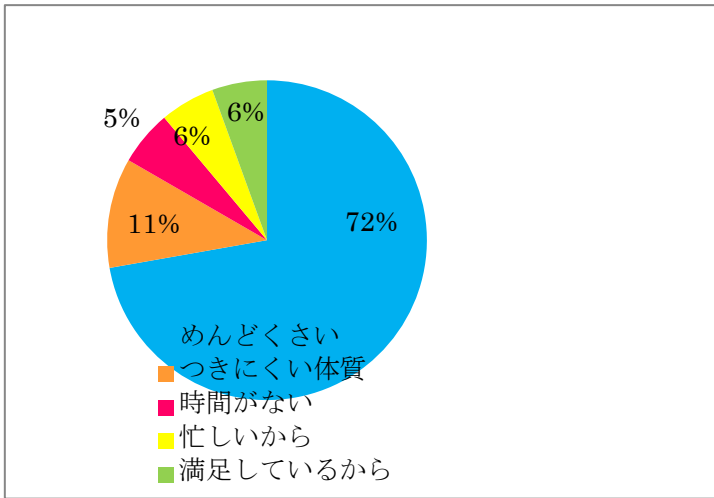
NO の「満足していない」と答えた人に「どこが満足していないのか」聞いたグラフである。青が男子の回答でオレンジが女子の回答である。



このように自分の体型に満足していない箇所は男子女子ともに多くあることが分かった。そこでその箇所を理想の体型に近づけるために努力しているか聞いたグラフがこれだ。



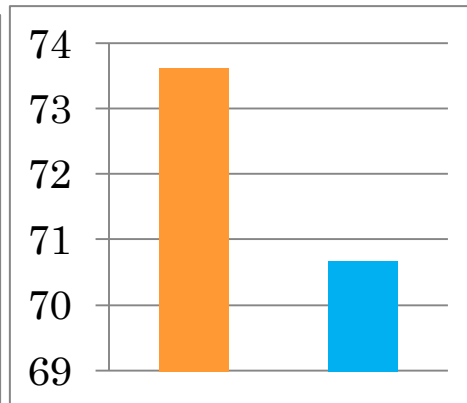
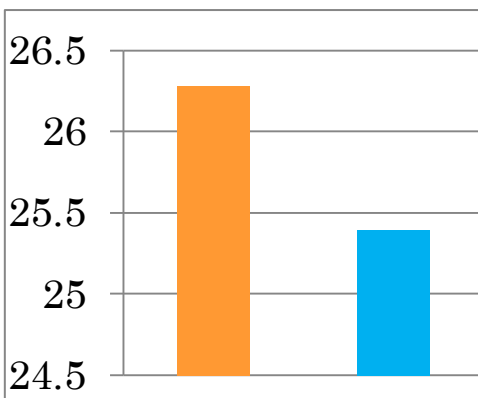
オレンジが NO で青が YES である。NO と答えた人に「なぜ努力しないのか」答えてもらった。その回答がこれだ。



一番多かったのが「めんどくさい」という理由だった。これらのことから「差をつけるなら今!!!」という結論に至った。

努力するのが面倒くさいという理由が多かったため簡単に理想の体型になれる方法をウエストと二の腕について実際に検証してみた。

ウエストは、イスに座り左右に腰をひねる。二の腕は、両手を広げ肩の高さで腕をまわす。これを各100回2週間やってもらった。その結果、左のグラフがウエストで右のグラフが二の腕のグラフだ。



オレンジが検証前で青が2週間後の検証後である。ウエストはマイナス3センチ、二の腕

はマイナス1センチ細くなった。

このことから少しの努力でより良い体型を手に入れられることが分かった。