

今月号のテーマ >> **おうちフィットネス & 健康グッズ**

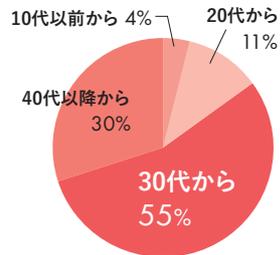
LEE  
**暮らしのラボ**  
vol.2

ラボメンバーへの調査第2回は、家での運動習慣や健康グッズの活用について。運動との向き合い方や、日々のケアに選ばれているアイテムの実情がうかがえました。

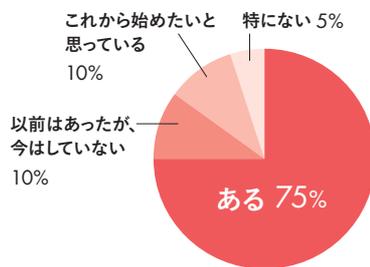
**4人に3人がおうち運動を日課に。**  
**始めどきは30・40代に集中**

自宅で運動している人は4分の3と高い割合。30~40代から運動の必要を感じて始めたという人が約85%と、まさにLEE世代は“おうちフィットネスの始めどき”であることが明らかに。「ほぼ毎日」動く人が約4割と、習慣化の度合いも高めました。

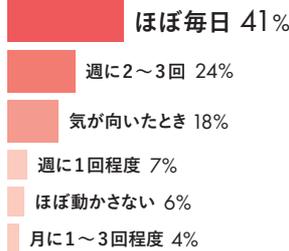
**Q** 自宅で運動をするようになったのはいつ?



**Q** 自宅で運動する習慣はある?



**Q** 自宅で運動する頻度は?



「体力の低下が気になり、自宅での運動をスタートしたのは40代。入浴後、ヨガマットの上でスキンケアをしてから、ストレッチ+フォームローラーで体ほぐしを、日々の習慣に」(LEE DAYS club ミワコさん)



**マッサージガンなど健康家電を利用する人も増加**

ストレッチポールやローラーに続き、マッサージガンを取り入れる人も近年増加。短時間でも効率よく、心地よくケアできる点が支持され、日々のセルフケアを手軽に底上げしてくれる“ご自愛家電”として存在感を高めています。



「お風呂上がりのストレッチの際に欠かせないのが、マッサージガン。筋膜リリース用のポールとセットで愛用していますが、肩や腰まわりの緊張をゆるめ、しっかりとほぐしてくれる！ 毎日とても助けられています」(No.008 つかごんさん)

家で、隙間時間でできる運動を継続中!



MC ラボ長 たかみー

LEE暮らしのラボとは?

● LEE100人隊・TB

発足から19年目を迎えるLEE専属の読者組織。LEEwebでブログを更新し、暮らしに基づく実感を発信中。

ブログ記事はLEEwebで



● LEE100人隊 卒業生

100人隊として活動した経験を持ち、今もLEEが提案する暮らしに共感する卒業生。等身大の選択や感覚が特徴。

● LEE DAYS club

LEEのお姉さん的立ち位置である『LEE DAYS』の世界観を体現。LEEwebでコラムを執筆する元100人隊。

リレー連載はLEEwebで



100人隊の現役隊員と卒業生、LEE DAYS clubメンバーなど、LEEのスタイルに共感する読者300名超で構成される組織。日々の行動、心が向くものなど、読者の“今”を分析する、LEEのライフスタイル研究所です。

**家の中ではゆるストレッチ&宅ヨガ派が多め**

自宅で行う運動は“きちんと”より“気まま”に行うスタイルが主流。ヨガ、ストレッチ、ピラティスなどを、気分に合わせて選ぶ傾向が見られました。時間や服装、手順に縛られない自由度の高さが、忙しいLEE世代でも継続できる秘訣のよう。



「ヨガ、ルームランナーでのウォーキングを自宅で。準備不要でできるのが最大の利点」(No.073 しえさん)

- 1 ストレッチ 70票
- 2 ヨガ 40票
- 3 筋トレ 30票
- 4 動画を観ながら体を動かす 28票
- 5 有酸素運動 (踏み台昇降など) 20票
- 6 ピラティス 15票
- 7 ダンス 10票



「オンラインレッスンで、ボールを使ったストレッチのヤマナと、ピラティスを」(元LEE100人隊 季絵さん)

「家事が終わり、子どもたちが帰宅するまでのわずかな一人時間。蒸し料理をしながら、乾燥機を回しながら、テレビを観ながらのストレッチが爽快」(No.030 コボさん) 「動画を観つつ体を動かしたり、筋トレを。大きめの鏡を見ながら自分の体に集中。理想の体型に向けて専用メニューを組んで取り組むのが楽しい！」(元100人隊 PANSYさん) 「気分に合わせてヨガやピラティスを。誰に見られるわけでもないの、服装に気を使わずラク」(元100人隊 ゆびさん)

**「シャクティマット」が最新ブーム**

100人隊もカブリ買い！ ブログでの詳しいレポートを読んで興味を持ったという人も多数。痛みはあれど“寝るだけ”という手軽さが多忙な読者たちにもヒット。

「最近ハマっているのが、寝転ぶだけのシャクティマット。スパイクがツボや筋肉を刺激してくれます。痛くて修行のようですが、血行がよくなるスッキリ感にやみつき♡」(TB キッキさん)

