

MARKET ANGLE in LIVING

FITNESS

MAIL

AUTUMN
2022

マーケターが市場の動向を切り裂く、インテリジェンス・ペーパー

*In the fitness light layer of modern day
What is trigger making?*

フィットネスライト層に 刺さるイマドキの きっかけ作りとは？

新型コロナウイルス感染症の拡大、テレワークでの運動不足などによって、人々の健康への関心が高まっている今、運動が苦手な「ライト層」へ無理なく楽しく続けられるアプローチが盛んになってきている。

RIZAP監修の24時間ジム、そして2022年に流行すると言われた「フレキササイズ」に注目し、フィットネス市場のトレンドを追った。

ユニフィット若手社員が最新「バズ」リ情報を切り抜くコラム

Buzz clipping

深く澄み渡った
空が気持ちいい
季節がやってきました！

UNIFIT 20th
2002-2022

www.unifit.co.jp

TAKE FREE

Pay attention to the quick and easy "flexasize"!

より短時間で手軽な「フレクササイズ」に注目！

2022年初めにトレンド入りが予想された「フレクササイズ」。
トレーニングも他エンタメコンテンツ同様に、
より手軽かつ短時間なものに変化していくのだろうか。

フレクササイズ、とは…？

すでにご存じの方には釈迦に説法かもしれないが、「フレクササイズ」とは、無理なく自分の生活に取り入れられるエクササイズのことを指し、2022年初めに今年のトレンドとして予想されたフィットネスのかたち。寝ながらできる運動や、日々の移動の中で少し多めに歩いてみることも該当する。

単に「フレクササイズ」と聞いてもピンとこないかもしれないが、身の回りには既にたくさんの「フレクササイズ」がある。例えば、2年ほど前に流行した「2週間で10kg痩せるダンス」はその先駆けだった。これは韓国の2人組がYoutubeにアップした動画で、3分のダンスを2週間続けることで10kg痩せるというもの。本当に10kg痩せるかはさておき、当時はコロナ渦真っ只中だったこともあってか、踊ってみた動画や類似のダンス動画などが数多く投稿され、瞬間に流行した。また、最近CMもやっているポイ活※1アプリの「トリマ」は、移動した距離や歩数に応じてポイントがもらえるアプリ。毎日歩くことでポイントになり、いつもより少し多く歩ききっかけ作りにもなる。歩くもしくは走ることでポイントになるアプリはこのほかにも多数存在し、ポイ活の流行と相まって、2022年9月現在900万DLと、利用者数を増やしている。

※1：ポイ活とは、ポイントためたり、たまったポイントを活用すること



▲Youtube「2週間で10kg痩せるダンス」
簡単そうに見えるが、めっちゃくちゃキツイ！！

SNSで広がる、フレクササイズ

SNSでは「フレクササイズ」とも言えるエクササイズの情報が日々発信され続けている。例えば、これまでも数多く語られてきた「1日10分これやるだけ!」や「歯磨きしながらトレーニング」といった手軽にできる短時間のトレーニングについて、テレビなどのマスメディアではなく、TikTokやTwitterで発信されるようになり、より手軽な印象を与えるようになった。また、Instagramでは、ライブ（及びアーカイブ）機能が実装されたことにより、Instagram内でオンラインレッスンを受けることができるようになり、トレーニングに関するインフルエンサーのライブは無料で見るができる。家にいながら一緒にトレーニングができる点では、オンラインレッスンとほぼ変わりがない。



◀Instagramには
人気のレッスンが
盛りだくさん

このように、SNSで手軽に得られる情報の中には、フィットネスに関する情報も増えている。コロナの影響もあり健康に対する意識が高まっていると言われる昨今、フィットネスを始めたいと思うライトユーザーにとって、日常の中で見つけやすい、良いきっかけになっているのではないだろうか。



writer's voice

アカウント:
プランニンググループ

小野寺 華香

SNSで「20代前半のうちに運動習慣を身に付けるとよい」と見かけたので、私も「フレクササイズ」始めようと思います。