

ウォーキング率は6割以上！現代女性の運動習慣とメイク

株式会社カネボウ化粧品

スポーツウエアやスニーカーなどのデザインも多様になり、スポーツをおしゃれに楽しむ女性が増えています。カネボウ化粧品では、現代女性の運動習慣とメイク実態を把握するため、20～60代女性を対象に調査※を行いました。

※インターネット調査（2015年11月）／20～60代女性 N=2,545

運動する女性の6割以上がウォーキングを実施

調査の結果、全体の52.4%にあたる1,334人が何らかの運動をしていると回答しました。そのうち、普段行う運動（複数回答可）としては、「ウォーキング」が64.3%と最も多く、次いで「ヨガ・ピラティス」「ジムトレーニング」となりました（表1）。「ウォーキング」については、年代によるバラつきがなく、どの年代においても最も取り入れられていることが示されました。

また、頻度については「運動する」と回答した1,334人のうち、80.3%が週に1回以上行っており、年代が上がるほど運動習慣があることもわかりました。「週に3回以上」と回答した女性も、運動する人の45.3%にのぼり、日常生活の中に体を動かすことが溶け込んでいると言えます（表2）。運動をする場所への交通手段（複数回答可）は、「自宅から徒歩のみ」が47.1%（表3）。自宅周辺で行っている人が多いと考えられます。

表1【普段行う運動（複数回答可）】N=1,334

1位	ウォーキング	64.3%
2位	ヨガ・ピラティス	19.3%
3位	ジムトレーニング	17.1%
4位	その他（屋内）	13.9%
5位	水泳	12.7%
6位	登山	8.8%
7位	ランニング（屋外）	8.2%
8位	ウィンタースポーツ（屋外）	7.7%
9位	ゴルフ	7.3%
10位	ダンス	7.0%

表2【運動する頻度】N=1,334

	週に1回以上	週に3回以上
全体	80.3%	45.3%
20代	71.0%	38.2%
30代	73.2%	29.4%
40代	74.6%	43.4%
50代	82.5%	43.5%
60代	90.2%	59.5%

表3【運動する場所への移動手段】N=1,334

自宅から徒歩のみ	47.1%
自家用車	27.2%
自転車	13.0%
電車	12.9%
バス	4.9%
その他	4.0%
バイク	1.9%

運動時のメイク事情／「普段と同じメイク」で運動する

上記の「週に1回以上運動をする」女性のうち、「日常的にメイクをしている」と回答した女性 300名(20～60代各60名)を対象に、運動時のメイクについても調査しました。

運動時に「メイクをする」と回答したのは68.7%で、年齢が高い女性ほどメイクをした状態で運動をしていることがわかりました(表4)。

運動時のメイクについては、65%の女性が「普段と同じ」と回答し、「普段より軽めのメイク」は21.4%でした(表5)。普段より軽めのメイクを行う理由としては、汗による化粧くずれを挙げる声が目立ちました(表6)。

また、運動時にメイクをする女性が化粧くずれで気になるのは、全体的な印象の変化であることも判明(表7)。さらに、運動時に「普段と同じメイクをする」と回答した人でも、普段と運動時ではメイクアイテムの使用率に差があり(表8)、化粧くずれを目立たせたくないという意識からアイテムを省いていることも考えられます。運動時にメイクをする人の13.1%が「汗をかいても落ちにくいメイク」を行っていることから、運動時の汗による化粧くずれは気になる問題と言えます。

表4【運動する際のメイク】N=300

	する	しない
全体	68.7% (206人)	31.3%
20代	61.7%	38.3%
30代	56.7%	43.3%
40代	66.7%	33.3%
50代	75.0%	25.0%
60代	83.3%	16.7%

表5【運動時のメイクイメージ】N=206

普段と同じメイク	65.0%
普段より軽めのメイク	21.4%
汗をかいても落ちにくいメイク	13.1%
その他	0.5%

表6【普段より軽めのメイクをする理由】N=44

軽いメイクのほうが汗をかいてもくずれが目立ちにくいから	25.0%
汗をかいてどうせくずれてしまうから	20.5%
運動ファッションにしっかりメイクは似合わないから	13.6%
運動後にメイクを落とすから簡単でよい	9.1%

表7【運動時の化粧くずれで気になること】N=206

化粧感がなくなりすっぴんのように見える	18.4%
ファンデーションが取れたりヨれる	15.5%
特になし	15.5%
汗とメイクが混ざり全体的に汚くなる	13.6%
服やタオルに化粧がつく	12.6%
肌がテカる	12.1%
描いた眉毛が消える	3.9%
マスカラなどが落ちて目の下が黒くなる	3.9%

表8【使用メイクアイテムの比較(普段/運動時)】

運動時に普段と同じメイクを行うと回答したN=134(複数回答可)

	普段のメイクで使用	運動時のメイクで使用
ファンデーション	82.8%	78.4%
アイブロウ	76.9%	67.2%
口紅(グロス含む)	71.6%	52.2%
チーク	66.4%	53.7%
アイシャドウ	64.2%	49.3%
化粧下地	61.9%	55.2%
日焼け止め	57.5%	61.2%
マスカラ	47.0%	33.6%
アイライナー	44.8%	36.6%
BB・CCクリーム	38.1%	32.8%
おしろい	37.3%	32.8%

ワンポイントメイクアドバイス

そこで、朝のメイクや運動前にも簡単に取り入れられて、運動時の化粧もちを高めることができるメイクアップテクニックを、カネボウ化粧品美容研究所 メイクアップアーティスト・^{ぎょうぶ はな}形部華がご紹介します。



カネボウ化粧品美容研究所
メイクアップアーティスト
形部 華（ぎょうぶ はな）

■リクイドファンデーション派にはフェースパウダー（おしろい）がお役立ち！

リクイドファンデーションを使う人には、フェースパウダーをきちんと重ねることをおすすめします。フェースパウダーをパフに取りよくもみ込んだら、毛穴の下から上に向かって肌を持ち上げるようにしながらのせましょう。こうすると毛穴の凹凸にもパウダーをしっかりとせられるため、汗や皮脂を吸収し化粧くずれが軽減できます。また服やタオルへのファンデーションの付着などもある程度抑えられます。BB クリームや CC クリームを使った場合も、同様にフェースパウダーを使いましょう。

■パウダーファンデーション派ならミスト状化粧水を

パウダーファンデーションを塗った上から、顔全体にミスト状化粧水などを軽く吹きかけ、ティッシュで肌を抑えましょう。パウダーファンデーション特有のふんわりとした粉感がおさまり肌に密着し、化粧もちがアップします。顔に直接吹きかけることが苦手な人は、2枚重ねのティッシュのうち1枚を顔にのせ、上からミスト状化粧水を。ティッシュの上から手で抑えればOKです。

■大量に汗をかく運動時には

ランニングやテニスなど、大量に汗をかく運動の場合には、パウダーファンデーションを「水使用」※するのがお奨めです。特にウォータープルーフタイプは、もともと汗や水に強い仕様になっていますが、スポンジを水で濡らして軽く絞って使う（水使用）ことでファンデーションののびやつきがさらによくなり、水分が揮発すると肌へのフィット感も高まり、化粧くずれしにくくなります。

※水使用できるのは、両用（2WAY）タイプのパウダーファンデーションのみです

■屋外での運動時には日焼け止めを

紫外線は、冬でも降り注いでいます。冬～春にかけては肌のメラニン量が少ない（肌が明るい）ため、紫外線に対して無防備な状態です。美肌は紫外線予防から。ウォーキングやランニングなど、短時間でも屋外で運動する際には、メイク前に日焼け止めを塗って紫外線から肌を守りましょう。

ポイントメイク① 眉

汗で眉毛が消えやすい人には、もちのよいリキッドタイプのアイブロウがおすすめ。パウダーやペンシルタイプを愛用している人は、アイブロウコートや眉マスカラをプラスすると、運動後でも眉が描かれている印象を保ちやすくなります。

ポイントメイク② 目もと

ブルなどを除き、運動時のメイクで使うマスカラはお湯で落とせるタイプがおすすめです。汗や皮脂でにじみにくいため、目の下が黒くなることを防げます。

ポイントメイク③ 口コミ

年齢があがるに連れて運動時にも口紅が欠かせないという人が多くなります。唇に色みがあると健康的に見えるので、口紅が苦手な人には、色つきリップがおすすめ。UV カット効果があると外での運動時にも使いやすいですね。