

《各位》

2017年4月3日

# RIZAPと『筑波大学発研究成果活用企業 株式会社THF』により 「RIZAP 式体力年齢推定式」を共同開発 独自メソッドにより、高価な機器を必要としない「体力年齢」を算出可能に！



RIZAP グループ株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）の子会社である RIZAP 株式会社（以下、RIZAP）は、筑波大学研究成果活用企業 株式会社 THF と共同で、独自のメソッドによる「RIZAP 式体力年齢推定式」を開発いたしましたことをお知らせいたします。

今回開発した「RIZAP 式体力年齢推定式」は、高価な機器を必要とせずに独自のメソッドによって、成人から高齢者までの幅広い世代を対象に「体力年齢」を算出可能であるため、シニア世代の筋力低下や、若い世代の無理なダイエットなどによる体力低下の状況など自分の状態をより簡単に適切に把握できるメリットがあります。

また、この「RIZAP 式体力年齢推定式」は、静岡県牧之原市をはじめとした地方自治体でも既に導入を進めております。今後は、この「RIZAP 式体力年齢推定式」を、シニア向けの RIZAP プログラムや、地方自治体での健康増進プログラムなどで幅広く採用し、シニア世代の身体機能向上に対する動機付けやトレーニング継続のモチベーションアップのツールとして積極的に活用することにより、我が国が抱える大きな社会的課題のひとつである健康寿命の延伸や介護予防への貢献が期待されます。

既に、RIZAP では、身体機能の向上を目的とした「栄養不足」を解消する食事プログラム、年齢や体力に合わせた「関節の柔軟性」「姿勢」「バランス能力」「筋量・筋力」を改善する運動プログラムで構成されるシニア向け RIZAP プログラムの提供を開始していますが、今回、このシニア向け RIZAP プログラムの更なる拡充を目的に、筑波大学の保有する膨大な研究データと様々なノウハウを活かし、地域の健康づくりに貢献している研究機関である筑波大学発研究成果活用企業 株式会社 THF との共同開発を開始し、健康度を表す“からだ年齢”指標である『活力年齢』の開発者である田中 喜代次代表取締役独自の算出方法で、体力に特化した「RIZAP 式体力年齢推定式」を作成いたしました。

今回の共同開発を通じて、これまでの健康指標の一つであった体重や体脂肪の体組成データに、「RIZAP 式体力年齢推定式」によって算出した「体力年齢」を加えることにより、年代に関係なく体力や筋力を総合的に評価することが可能となりました。これにより、シニア世代の筋力低下や、若い世代の無理なダイエットなどによる体力低下の状況など、個々人の状態をより適切に把握できることで最適なプログラムの提供が可能となり、これまで以上に RIZAP メソッドの効果を高めることができるようになりました。

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

RIZAP では、今回の研究を含めて、引き続き 100 を超える医療機関との提携や大学との共同研究や地方自治体との連携など積極的に実施し、より多くの方々の健康で有意義な生活をサポートしていけるよう努めてまいります

## 研究内容に関して

### ■研究方法

- ・対象者：無作為に選出した 20 代～80 代の 200 名の男女
- ・計算方法：体力テストをおこない、トータルスコアを独自のメソッドで分析。暦年齢と掛け合わせて体力年齢を算出。

### ■測定項目

高価な測定機器を必要とせず、どのような体力の人でも短時間に RIZAP 店舗内や地方自治体向けサービス内でも測定可能な種目で構成しています。

測定項目	効果
前後ステップ (敏捷性：思い通りに素早く動ける力)	転倒や怪我の予防につながります
30 秒椅子立ち上がり (筋持久力：脚の筋力)	脚の筋力は、活動的な日常生活を送るためには足の筋力は重要な役割を果たします。
椅子座位体前屈 (柔軟性：関節、筋肉の柔らかさ)	緊張して固まった身体を伸ばすことで、代謝や血流を良くします。腰痛や肩こりの軽減にもつながります。
握力 (筋パワー：上肢の筋力)	高齢者の場合、握力は全身の身体機能と関連しています。
閉眼片足立ち (平衡性：バランスをとる能力)	バランス感覚と下半身や体幹の筋力を維持向上させることで、寝たきり予防につながります。
メンタルタフネス (質問紙評価)	プログラム開始前およびプログラム継続中の心の変化を数値化します。

## 会社概要

### RIZAP 株式会社



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

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012 年 2 月の 1 号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。現在、国内 115 店舗、海外 5 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 7 万人を超えています。(2017 年 3 月末時点)

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)