



報道関係者各位

法人向け「RIZAP ウェルネスプログラム」により社員のストレス対処能力が向上  
～第74回 日本体力医学会大会にて筑波大との共同研究結果発表～

RIZAP グループ株式会社のグループ会社である RIZAP 株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：瀬戸 健、以下「RIZAP」）は、2019年9月19日（木）～21日（土）につくば国際会議場にて開催された「第74回 日本体力医学会大会」に参加し、2018年11月から開始した筑波大学 水上研究室との共同研究「企業向け健康増進プログラムによる心理的変化の検討」について発表しました。本研究を通じて、自己効力感、主観的健康感、処理可能感、把握可能感、BMI に有意差があり、「RIZAP ウェルネスプログラム」が、BMI の改善だけでなく、ストレス対処能力やメンタル面においても有効という結果が得られたことをご報告いたします。



研究結果のポスター発表の様子(筑波大学 水上教授)



RIZAP ウェルネスプログラムの様子

■ 共同研究の背景

RIZAP は 2017 年 4 月に筑波大学 水上研究室と共同で、RIZAP のマンツーマンプログラムについて「トレーニングプログラム参加者の心理的変化」に関する研究を行い、短期間でのダイエットやボディメイクによって、見た目の変化だけでなく、精神健康やうつ状態などの心理面に対しても有効性が示唆される結果を得ました。そこで昨今 RIZAP が法人向けに展開している 1:N(多数)の RIZAP ウェルネスプログラムにおいても、同様の結果が得られるかどうかを検証するべく、この度の共同研究に至りました。

■ 研究概要

- ・対象 ; 298 名(男性 195 名, 女性 103 名)
- ・内容 ; 3 ヶ月間、最大 25 名、5 名 1 チームを形成し、運動と食事管理を中心とする RIZAP ウェルネスプログラムを実施
- ・検証方法 ; プログラム開始前後におけるアンケートを比較

■ 結果

プログラムの前後で参加者の BMI が最適化されたことに加えて、自分の可能性を認知する「自己効力感」、自らの健康状態を評価する「主観的健康感」、ストレスに遭遇した際に「なんとかなる」と前向きに対処できる「処理可能感」、現在の自分の状況を理解し冷静に捉える「把握可能感」を支持する結果が得られました。これにより、RIZAP ウェルネスプログラムにおけるトレーナー出張型集団プログラムのメンタルヘルスに対する有効性が示唆されました。

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAP PR 事務局 担当：真鍋、平山

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com

## [研究者紹介]

氏名：水上 勝義 (みづかみ かつよし Mizukami, Katsuyoshi)

現所属：筑波大学大学院人間総合科学研究科

現役職：教授



## [研究の背景]

職場での運動はメンタルヘルスに効果があることが報告されています。(Pedersen, et al. 2018) また、食事管理も、心理面に変化もみられることも報告されています。(Lasikiewicz, et al. 2014) しかし職場で集団に実施するプログラムにおいて心理面の効果について結果は一致しておりません。(Chu, et al. 2014) そこで、RIZAP ウェルネスプログラムへの参加者に向けて、運動と食事管理を同時に行うプログラムが心理的にどのような効果があるかを明らかにすることを目的に「企業内で集団に実施する健康増進プログラムによる心理的変化の検討」(以下、本研究)を実施しました。

## [目的]

RIZAP が実施しているトレーナー出張型集団プログラム『RIZAP ウェルネスプログラム』の心理的効果を明らかにすることを目的としました。

## [内容]

- ・対象：298名(男性195名, 女性103名, 平均年齢41.4±10.07歳, BMI26.05±4.26)
- ・3ヶ月間に8回訪問し運動プログラムと食事管理を実施。参加者は最大25名、5名1チームを形成してプログラムを実施
- ・運動プログラム；自体重で行う筋力トレーニングやストレッチ
- ・食事管理；バランスの良い食事の説明と毎日の食事の記録、それに対するトレーナーからの返信
- ・プログラム開始前と3ヶ月後に自己効力感、健康感、うつ尺度、ストレス対処力（処理可能感、有意味感、把握可能感）などで構成されるアンケート調査を実施

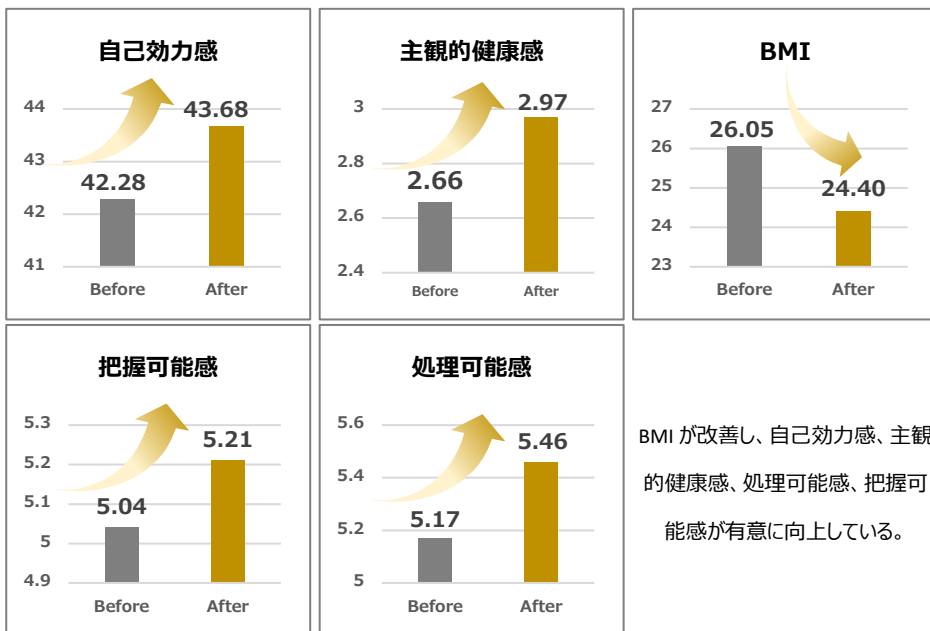
## [結果]

・右図のとおり、プログラムの前後で、自己効力感、主観的健康感、処理可能感、把握可能感、BMIに有意差が見られました。これは、**職場等でストレスを受けた際に、冷静に物事をとらえ、前向きに対応する対処能力が増した**ということです。

これにより、職場環境で実施する身体活動のwell-beingに対する有効性(Abdin, et al.2018)を支持する結果が得られました。

※自己効力感：自分の可能性を認知する感覚、主観的健康感：自分は健康であると認知・評価する感覚、処理可能感：ストレスに遭遇した際に"なんとかなる"と前向きに対処できる感覚、把握可能感：現在の自分の状況を理解し冷静に捉える感覚のこと。

プログラム前後の各指標の変化



BMIが改善し、自己効力感、主観的健康感、処理可能感、把握可能感が有意に向上している。

・BMIの変化と自己効力感は相関関係あり

BMIの変化量(減量)が大きかった方は、自己効力感が大きく、両者に有意な関連が見られました。つまり、**減量に成功すると、自らの可能性を認知する自己効力感にも影響が見られる**ことが示唆されました。これは、減量を通じて成功体験を得たり、周囲から褒められたりすることにより、自らを肯定的に捉える感覚が増した可能性が推測されます。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR事務局 担当：真鍋、平山

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

## ■ 第 74 回 日本体力医学会大会出展ブースの様子



第 74 回 日本体力医学会大会では、ポスター発表に加えて、展示ブースも出展いたしました。展示ブースでは、全国 180 を超える医療機関との提携内容の紹介や、法人・自治体向け健康増進プログラムの実績や先進的な取り組み内容などを紹介しました。立ち寄っていただいた方々からは、RIZAP ウェルネスプログラムの取り組みや糖質コントロールの食事法についての質問をいただき多くの関心を集めました。

このようにテレビ CM だけでは伝えきれない RIZAP のヘルスケアへの取り組みを丁寧に伝えることで、研究者や医師の方々からも、「健康への取り組みをこうして検証しているのはとても興味深い」「多くの大学や研究機関と研究した結果に基づいたメソッドであれば信頼できそうだ」といった声をいただき、RIZAP の企業姿勢を理解していただく場となりました。

## ■ 健康寿命の延伸に向けた RIZAP ヘルスケア事業について

RIZAP は、14 万人(※2019 年 8 月末時点)を超えるお客様の理想のボディメイクの実現や、さまざまな大学や医療機関との研究を通して、食事・運動指導のノウハウと、最後までやりきるためのコーチングスキルを蓄積してまいりました。この RIZAP にしかない資産を生かしつつ、更なる事業成長に向けた新たなコミットとして、「健康寿命の延伸により、年を重ねながらの自己実現」を 2019 年 5 月に発表いたしました。生活習慣病を未然に防ぎ、健康寿命延伸の一助として社会に必要とされる企業を目指してまいります。

その実現に向け、RIZAP ではヘルスケアについて、下記の通り 4 つの取り組みを行っております。

1. 医療機関との連携
2. メディカルトレーナーの育成・導入 ※医療行為は行いません
3. 研究機関との共同研究
4. 自治体との連携

## ■ RIZAP ウェルネスプログラムとは

RIZAP が展開する法人向け参加型健康セミナーです。RIZAP トレーナーが日本全国の法人に出張し、従業員の皆様の健康意識向上を図ります。RIZAP メソッドに基づく座学とトレーニングを組み合わせせたセミナープログラムを実施することで、健康増進や社内コミュニケーション活性化、リフレッシュを促し、組織力の向上ひいては企業価値向上を目指します。

<https://www.rizap.jp/lp/corp/healthseminar/>

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR 事務局 担当：真鍋、平山

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



## RIZAP 株式会社

<https://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)」を運営しています。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トレーナーを厳選しています。「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に全力でコミットします。

「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、“どん底で暗闇の状態からでも、その人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる”という想いを込めています。

現在、134店舗(国内127、海外7)を運営。(2019年9月現在)

累計会員数は14万人を超えています。(2019年8月末現在)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010年5月7日

資本金：8億8500万円(2019年3月31日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

フリーコール：0120-700-900 (通話料無料・24時間受付・年中無休)

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR 事務局 担当：真鍋、平山

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com