



## RIZAP は『慶應、箱根へ』を応援

～慶應義塾大学 SFC 研究所ランニングデザイン・ラボとの共同研究スタート～  
共同研究を通じて、「動ける身体づくり」とヘルスケアの要素をプログラムに組み込む

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、以下「RIZAP」）は、慶應義塾大学SFC研究所ランニングデザイン・ラボ（神奈川県藤沢市、研究所所長：玉村 雅敏、ラボ代表：蟹江 憲史）と、走動作のバイオメカニクスから見る、長距離のタイムに関与が高い筋肉の考察と、その筋肉のトレーニング法の違いにみられる効果の実証の共同研究を2月より開始することをお知らせいたします。

本共同研究を通し、慶應義塾体育會競走部の箱根駅伝出場に向けてのパフォーマンスのサポートを行うと同時に、そこで得たデータやノウハウ、研究成果をRIZAPの「動ける身体づくり」をサポートする、新サービスの開発に活用してまいります。



### ■ 研究の背景

RIZAP が掲げる「結果にコミットする。®」。これは決して簡単ではない事です。困難な目標でも必ず夢は叶うという信念と覚悟が必要です。

慶應義塾体育會競走部は2017年で創部100年を迎え、SFC研究所ランニングデザイン・ラボと連携し「慶應箱根駅伝プロジェクト」を掲げています。箱根駅伝出場を目標とし、長距離種目の本格的な強化を開始しています。慶應義塾体育會競走部は、1920年の第1回大会に出場した4校のうちの1校であり、出場30回、総合優勝1回という輝かしい伝統があります。そして今、文武両道という学生スポーツの本来のあり方を希求しながら箱根駅伝本選への復帰を目指しています。

この大きな夢を達成するために、RIZAPのやり切らせるコーチングスキルやフィジカルマネジメントのノウハウを活かし、箱根駅伝本選出場の夢と一緒にサポートしたいとの想いから、この度共同研究開始に至りました。

### ■ 研究テーマ

- ・走動作のバイオメカニクスから見る、長距離のタイムに関与が高い筋肉の考察
- ・走動作における「フィジカルトレーニング」ならびに「栄養サポート」、「コンディショニングマネジメント」がパフォーマンスに及ぼす影響を調査
- ・疲労度とパフォーマンスの相関、コンディショニングマネジメント手法の確立

### ■ 研究目的

- ・走動作を分析→トレーニング→走動作向上の方法を確立することで、ヘルスケアにおける寝たきりの予防や転倒予防のメニューに活かす。
- ・最適なトレーニング方法を検証することで、目的に合わせたトレーニング方法の導入や、新サービスの開発を行う。

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAPグループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

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

## ■ 研究分担/内容

・慶應義塾大学 SFC 研究所ランニングデザイン・ラボ/

ランニングパフォーマンスアップに向けた実践およびそれに伴うデータの収集、分析を行う

・RIZAP/

RIZAP および、RIZAP の R&D 施設「RIZAP Lab」を活用して、慶應義塾体育會競走部長距離ブロック所属選手のトレーニングから疲労回復までのアスレティックリトメントの実施を行う

## ■ 研究概要

・期間：2020年2月～2021年1月（1年間）

・対象：慶應義塾体育會競走部長距離ブロック所属部員男子 19 名（現時点）

RIZAP は、ダイエットや美容を目的とする魅せるボディメイクだけでなく、あらゆる競技での高いパフォーマンスを実現させ、動けるボディメイクへの価値の拡大に取り組み、さまざまな機関との共同研究を行うとともに RIZAP のメソッドやサービスの進化に日々活かしています。皆様の健康寿命の延伸と自己実現を一生涯サポートしてまいります。

## ■ 慶應義塾体育會競走部サポート内容

・フィジカルトレーニングサポート：

身体の使い方や柔軟性を上げる専門エクササイズ、ランニングに必要なトレーニング、疲労を軽減するアプローチ

・栄養サポート：血液検査結果から食習慣や栄養バランス分析、講習・個別サポート・合宿所食事フォロー等

・コンディションサポート：部員個別にパーソナライズされたプログラムでコンディションの管理等

毎日の体重・睡眠時間と質・主観疲労度、心拍数、体温、練習内容、食事管理、大会までのコンディションをアプリで一括サポート

・現役部員だけでなく、OB の皆様に向けた、「あの頃の走りを取り戻そうプロジェクト（仮称）」のサポート。

「動ける身体づくり」や「ヘルスケア」をはじめとした、シニア世代の健康を応援。

## 参考）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、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

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

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

## 会社概要



### R I Z A Pグループ株式会社

RIZAPグループは「自己投資産業でグローバル No.1 ブランドとなる。」というビジョンを掲げ、  
全ての人々が、より健康に、より輝く人生を送るための商品・サービスを提供し続けることを使命として事業を推進しています。  
ひとりでも多くの人々が、自らの可能性と価値を最大限に解放し、最高の自分らしさに出会える世界を実現し、「人は変わる。®」を証明  
するを体現したいと考えます。  
ヘルスケアの分野においても、ヘルスケアプログラムなどを通じ、年を重ねる中でも一人ひとりの自己実現を一生サポートするライフパートナ  
ーとしての取組を進めてまいります。

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：2003年4月10日

資本金：192億44万円

代表取締役社長：瀬戸 健

事業内容：当社グループの中長期経営戦略の立案・遂行、グループ各社の事業戦略実行支援・事業活動の管理

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAPグループ株式会社 広報部 担当：竹腰・真鍋・神谷

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