



報道関係者各位

2020年7月29日  
RIZAP 株式会社

# 人生 100 年時代のカラダづくり 「ライザップ シニアプログラム」始動 ～転ばぬ先の筋肉保険。筋力アップで足腰に自信～

RIZAP 株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健)は、シニアの体力向上・筋力向上・そして健康寿命の延伸を目的とした新プログラム「ライザップ シニアプログラム」(以下「シニアプログラム」)を 2020 年 7 月 29 日より全国の店舗にて開始致します。

RIZAP シニアプログラムでは、将来寝たきりにならず、自立した生活が送れる期間である健康寿命を延ばす秘訣として、「筋肉」の機能に着目し、シニアの動ける・躍動できるカラダづくりにコミットするプログラムとして誕生しました。その指標、尺度として筋肉率・体重・体脂肪率・体力年齢を用いています。またシニアプログラムは、ただ筋肉をつけるのではなく、筋力、柔軟性、バランス能力、俊敏性を高めて、健康寿命の延伸にもお役立ていただけると考えています。

<Before>

<After>



| 測定項目          | 開始時      | 4 力月後   | Before ▶ After |
|---------------|----------|---------|----------------|
| 体力年齢 (独自の推定式) | 66 歳     | 20 歳    | -46 歳          |
| 筋肉率 (筋肉量/体重)  | 66.2%    | 73.4%   | 111%に UP       |
| 体重            | 101.6 kg | 84.5 kg | -17.1kg        |
| 体脂肪率          | 30.2%    | 22.6%   | -7.6%          |

※独自の体力年齢推定式を採用。 ※※  
 ※体力年齢は運動習慣の差によって実年齢との差が大きくなります。  
 ※松平健さんの筋肉率変化は RIZAP 統計上傑出した数値です。  
 ※松平健さんのプログラム実施期間は4ヶ月間になります。  
 ※※田中喜代次筑波大学名誉教授・(株)THF代表と RIZAP

株式会社が共同開発した体力年齢推定式により 5 項目の運動測定から算出/RIZAP でのプログラム体験者 N=10 人(60~77 歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は 2 ヶ月で体力年齢変化:4.38~58.63 歳であり(実績値、2020 年 3 月 日本臨床試験協会調べ)、2 ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は 10%です。

※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。

※体重・体脂肪率については N=46 人(24~66 歳)の数値をそれぞれ統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は 3 ヶ月で体重:-1.57~-23.38kg、3 ヶ月で体脂肪率:-2.44~-14.34%であり(実績値、2020 年 4 月 日本臨床試験協会調べ)、この範囲に収まらない者の割合は、体重:4%、体脂肪率:4%です。 ※松平健さんの 4 ヶ月後の体重・体脂肪率・体力年齢の減少数値は、(いずれも)確率的に可能な範囲です。

※筋肉率については N=10 人(60~77 歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は 2 ヶ月で筋肉率変化:-0.1~+5.17%であり(実績値、2020 年 3 月 日本臨床試験協会調べ)、2 ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は 10%です。

## ＜ライザップ シニアプログラム 3つの要素＞

### 1. 足腰強化を目的としたトレーニング

RIZAP は高齢者のトレーニングはなるべく負荷をかけないほうが良いと考えるのではなく、無理のないところからスタートして、体力に合わせて適切な負荷をかけていく。そうした確かな経験とテクニックが、さまざまな制約があるシニア層のカラダづくりには必要と考えています。第一線のアスリートに対して行っているパワー・スピード・バランス力・柔軟性向上のプログラムを応用し、お客様一人ひとりに合わせた特別メニューでトレーニングを行います。シニア特有の病気やケガなどについての専門研修を受講したメディカルトレーナーが指導にあたります。一人ひとりの年齢や体力に合わせて最適な負荷で「もう何十年も運動をしていない」「体力が不安」というシニアの方にも無理なく取り組んでいただけます。



### 2. 食べる楽しみを失わず、筋肉をつけることを意識した栄養管理・指導

RIZAP の食事指導は「我慢する」事ではなく3食しっかり食べる事から指導します。お客様を「メタボ体系」「標準体型」「ヤセ体系」の3タイプに分類し、それぞれのタイプにあった食事指導を行うことで最適な体重、体脂肪率、筋肉率へと導きます。食材選びや調理法まで、管理栄養士の指導のもと、毎日細かなアドバイスを受けていただくので、自身でも栄養管理ができる知識が身につきます。

### 3. 特別な研修を受けた RIZAP メディカルトレーナー

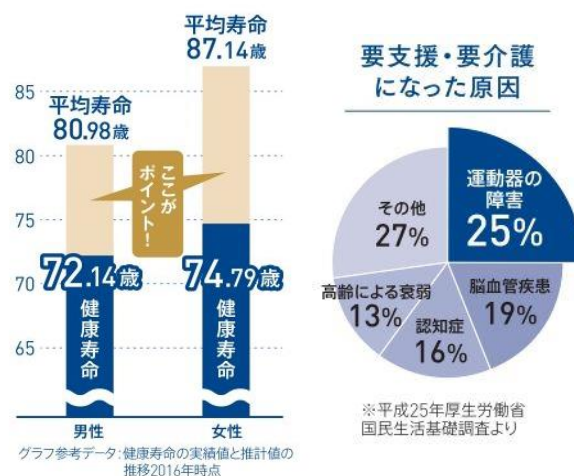
プログラムの指導は、お客様専属の RIZAP メディカルトレーナーがマンツーマンでトレーニングと日々の食事を徹底的にサポートしていきます。また、「シニアプログラム」でお客様を担当できるのは、ダイエット、運動、栄養学などの豊富な知識と 192 時間に及ぶ研修を積んだ一流のトレーナーの中から、更に特別な研修と実績を積み上げた人材を抜擢しています。

## ＜健康寿命を延ばす秘訣は”筋肉”にあり?!＞

“人生 100 年時代”が到来し、日本人の平均寿命は伸びていますが、寝たきりにならず自立した生活が送れる期間である健康寿命は男性が 72.14 歳、女性 74.79 歳。平均寿命と健康寿命の間に関しては、男女ともに大きな開きがあります※<sup>1</sup>。また、要支援、要介護になった原因として、25%が運動器の機能低下に関連しているという結果も出ています※<sup>2</sup>。

RIZAP の「シニアプログラム」は、筋力を付けることで、転びそうになった時に瞬時にバランスを取り踏ん張れる力など、“生涯を通して動ける身体”を維持することを目指しています。

※<sup>1</sup> 厚生労働省 健康寿命の実績値と推計値の推移 2016 年時点  
※<sup>2</sup> 平成 25 年 厚生労働省 国民生活基礎調査より



## ＜スポーツ医学・健康増進学の権威が監修＞

ライザップ シニアプログラム監修 田中 喜代次氏

体力年齢算出式開発者

筑波大学 名誉教授 元 大学院人間総合科学研究科 教授

日本介護予防・健康づくり学会 会長 日本健康支援学会 元 理事長

日本体力医学会理事 アメリカスポーツ医学会評議員

(株)THF 代表



「ライザップ シニアプログラム」は、累計 14 万人※<sup>3</sup> 以上にライザップを体験いただいた実績のもと、私ども筑波大学をはじめとする健康増進・医療現場の監修、および 180※<sup>4</sup> を超える医療機関との提携により誕生しました。すでに生活習慣病対策の視点から、いち早く「ライザップ シニアプログラム」を導入されている自治体もあり、60 歳以上の高齢者の方々が、目を見張るほど若々しく自信を回復されています。正しい知識のもとに安全かつ継続的にカラダを動かすという習慣は、「人生 100 年時代」を迎えた日本において、とても重要な視点です。全国の医療機関、大学、自治体とタッグを組んだ「ライザップ シニアプログラム」の取り組みは健康寿命の延伸、生活習慣病対策、医療費抑制の視点からも、今後の日本に大きな役割を果たしていくものと思います。※<sup>3</sup> 2019 年 6 月末現在の集計会員数 ※<sup>4</sup> 2019 年 2 月現在

## <お客様事例>

### ■大村崑さん (87 歳)

《約 3 ヶ月間の結果 体力年齢 -22 歳、体重-5kg、体脂肪率 -4.8%》

「筋肉が衰えるとこげやすい。知り合いに、家で転んでのまま寝たきりになった方がいます。我々高齢者は脚や腕やカラダに筋肉をつけないと。それには専門家に教わるのが一番。ライザップで足腰を鍛えると、どんどん筋肉がつくので、僕の筋肉はカチンカチン。立ち姿もシヤキツとして若々しいし、駅でも階段をラクラク上がっています。トレーナーさんが運動だけでなく、食事に関してもしっかり指導してくれるので安心です。このまま健康寿命を延ばして生涯現役のつもりで行きます！」

<Before>

<After>



※独自の体力年齢推定式を採用。 ※※

※体力年齢は運動習慣の差によって実年齢との差が大きくなります。

※大村崑さんの年齢は、エビデンスの範囲外であり、すべての年齢に対して同等の数値を保証するものではありません。

※大村崑さんのシニアプログラム実施期間は3ヶ月間になります。その後も約18ヶ月間プログラムを継続しています。

※※田中喜代次筑波大学名誉教授・(株)THF代表とRIZAP株式会社が共同開発した体力年齢推定式により5項目の運動測定から算出/RIZAPでのプログラム体験者N=10人(60~77歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は2ヶ月で体力年齢変化:4.38~58.63歳であり(実績値、2020年3月 日本臨床試験協会調べ)、2ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は10%です。

※大村崑さんの体力年齢は、2019年10月と2020年1月の測定結果をもとに算出した年齢を比較したものです。

※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。

※体重は、N=46人(24~66歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は3ヶ月で体重:-1.57~23.38kgであり(実績値、2020年4月 日本臨床試験協会調べ)、3ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は4%です。 ※体脂肪率は体験者N=46人(24~66歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は3ヶ月で体脂肪率:-2.44~14.34%であり(実績値、2020年4月 日本臨床試験協会調べ)、3ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は4%です。

### ■石井正邦さん(76 歳)

《約 3 ヶ月間の結果 体力年齢 -63 歳、体重-8.2kg、体脂肪率 -5.6%、筋肉率 5.3%アップ》

「体力年齢が一気に36歳に若返りました！」

筋力の衰えで、階段を使うのもおっくうだったのが、今では10年ぶりにゴルフができるまで動けるようになりました。」

<Before>

<After>



※独自の体力年齢推定式を採用。 ※※

※体力年齢は運動習慣の差によって実年齢との差が大きくなります。

※石井正邦さんの体力年齢変化・筋肉率変化はRIZAP統計上傑出した数値です。

※石井正邦さんの年齢は、エビデンスの範囲外であり、すべての年齢に対して同等の数値を保証するものではありません。

※石井正邦さんのプログラム実施期間は3ヶ月間になります。

※田中喜代次筑波大学名誉教授・(株)THF代表とRIZAP株式会社が共同開発した体力年齢推定式により5項目の運動測定から算出/RIZAPでのプログラム体験者N=10人(60~77歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は2ヶ月で体力年齢変化:4.38~58.63歳であり(実績値、2020年3月 日本臨床試験協会調べ)、2ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は10%です。

※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。

※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。

※体重はRIZAPでのプログラム体験者N=46人(24~66歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は3ヶ月で体重:-1.57~23.38kgであり(実績値、2020年4月 日本臨床試験協会調べ)、3ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は4%です。 ※体脂肪率はN=46人(24~66歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は3ヶ月で体脂肪率:-2.44~14.34%であり(実績値、2020年4月 日本臨床試験協会調べ)、3ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は4%です。 ※筋肉率はRIZAPでのプログラム体験者N=10人(60~77歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は2ヶ月で筋肉率変化:-0.1~+5.17%であり(実績値、2020年3月 日本臨床試験協会調べ)、体験者N=10人の2ヶ月後の成績がこの範囲に収まらない者の割合は10%です。 ※石井正邦さんの3ヶ月後の体重・体脂肪率変化は、いずれも確率的に可能な範囲です。



通常のボディメイクプログラムでも、喜びの声を沢山いただいております！

□田中陽子さん 70歳

〈約2年の結果 体力年齢 41歳相当、体重-14.5kg〉

「入会時、おぼつかない足元だった私。ライザップで身体も心も、健康数値に変わり、今では運動もラクラクできるように！」



※独自の体力年齢推定式を採用。 ※※

※体力年齢は運動習慣の差によって実年齢との差が大きくなります。

※実年齢70歳に対し体力年齢41歳。

※田中陽子さんのプログラム実施期間は約2年間になります。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。 ※RIZAP 体験者N=79 (年齢20~74歳) の3ヶ月間の数値を統計処理し60歳以上で層別解析した結果、(2018年12月 日本臨床試験協会調べ)、田中陽子さんの体重の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。

※※体力年齢変化は田中喜代次筑波大学名誉教授・(株) THF代表と RIZAP 株式会社が共同開発した体力年齢推定式により5項目の運動測定から算出/RIZAPでの2ヶ月でのプログラム体験者N=10人(60~77歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は実年齢と体力年齢差:-56.38~20.63歳であり(実績値、2020年3月 日本臨床試験協会調べ)、2ヶ月後にこの範囲に収まらない者の割合はいずれも0%です。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。

□土肥保之さん 72歳

〈約2年7ヶ月の結果 体力年齢 20歳相当、体重-6.7kg、体脂肪率 -4.4%〉

「ライザップのおかげで、年に3回フルマラソン。冬は週5回スキーへ。ますますアクティブに過ごせています！」



※独自の体力年齢推定式を採用。 ※※

※体力年齢は運動習慣の差によって実年齢との差が大きくなります。

※実年齢72歳に対し体力年齢20歳。

※土肥保之さんのプログラム実施期間は約2年7ヶ月間になります。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。 ※RIZAP 体験者N=79 (年齢20~74歳) の3ヶ月間の数値を統計処理し60歳以上で層別解析した結果、(2018年12月 日本臨床試験協会調べ)、土肥保之さんの体重の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。 ※RIZAP 体験者N=53 (母集団:N=79・年齢20~74歳) の2ヶ月間の数値を統計処理し60歳以上で層別解析した結果、(実績値、2018年12月 日本臨床試験協会調べ)、土肥保之さんの体脂肪率の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。

※※体力年齢変化は田中喜代次筑波大学名誉教授・(株) THF代表と RIZAP 株式会社が共同開発した体力年齢推定式により5項目の運動測定から算出/RIZAPでの2ヶ月でのプログラム体験者N=10人(60~77歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は実年齢と体力年齢差:-56.38~20.63歳であり(実績値、2020年3月 日本臨床試験協会調べ)、2ヶ月後にこの範囲に収まらない者の割合はいずれも0%です。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。

□小田垣記美子さん 66歳

〈約11ヶ月の結果 体力年齢 55歳相当、体重-13.6kg、体脂肪率 -11.6%〉

「以前は階段を使うのもイヤだったのに、ライザップに通って、思い描く動きができるように！」



※独自の体力年齢推定式を採用。 ※※

※体力年齢は運動習慣の差によって実年齢との差が大きくなります。

※実年齢66歳に対し体力年齢55歳。

※小田垣記美子さんのプログラム実施期間は約11ヶ月間になります。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。 ※RIZAP 体験者N=79 (年齢20~74歳) の3ヶ月間の数値を統計処理し60歳以上で層別解析した結果、(2018年12月 日本臨床試験協会調べ)、小田垣記美子さんの体重の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。 ※RIZAP 体験者N=53 (母集団:N=79・年齢20~74歳) の2ヶ月間の数値を統計処理し60歳以上で層別解析した結果、(実績値、2018年12月 日本臨床試験協会調べ)、小田垣記美子さんの体脂肪率の減少数値は、いずれも確率的に可能な範囲です。

※※体力年齢変化は田中喜代次筑波大学名誉教授・(株) THF代表と RIZAP 株式会社が共同開発した体力年齢推定式により5項目の運動測定から算出/RIZAPでの2ヶ月でのプログラム体験者N=10人(60~77歳)の数値を統計処理した結果、確率的に可能な数値(四分位法による)は実年齢と体力年齢差:-56.38~20.63歳であり(実績値、2020年3月 日本臨床試験協会調べ)、2ヶ月後にこの範囲に収まらない者の割合はいずれも0%です。 ※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。 ※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。

## <これまで取り組んできた共同研究一覧>

| 研究内容  | 共同研究機関   |   |  |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体組成変化</li> <li>・心理的变化</li> <li>・血液検査結果変化</li> <li>・ホルモン濃度変化</li> <li>・低糖質食の安全性</li> <li>・サルコペニア</li> </ul> | 東京福祉大学<br>筑波大学<br>筑波大学<br>東京大学<br>朝日生命成人病研究所附属医院<br>東京大学 | 社会福祉学部<br>大学院人間総合科学研究科<br>体育系<br>理学系研究科<br>-<br>大学院医学系研究科 | 上村孝司 教授<br>水上勝義 准教授<br>渡部厚一 准教授<br>黒田真也 教授<br>菊池貴子 医師<br>愛甲丞 准教授 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力年齢式の作成</li> <li>・幸福度調査</li> </ul>   | 筑波大学<br>順天堂大学  | 株式会社THF<br>国際教養学部   | 田中喜代次名誉教授<br>島内憲夫 教授   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・心理的变化</li> </ul>  | 筑波大学   | 大学院人間総合科学研究科  | 水上勝義 教授  |

### ◆松平健さん 新CMについて

「RIZAP シニアプログラム」開始に伴い、シニアの代表として俳優・松平健さんが登場する新CMを制作しました。ライザップで20代の体力年齢を取り戻した松平さんが登場する新CMは7月29日(水)から放送を開始致します。

舞台や映画、ドラマなど数々の作品に出演し、長年にわたり日本を代表する俳優として第一線で活躍されている松平健さん。現在66歳になり、足腰の疲れや身体が重いと感ずるなど、加齢による肉体の衰えを実感していました。

舞台での動きや、殺陣など、仕事に支障を感じるようになった松平さんは、自己流のトレーニングに限界を感じ、身体を鍛えなおすことを決意。ライザップで約4カ月間のトレーニングに挑戦し、見事に引き締まった肉体、強靱な足腰、体力年齢は20代相当という健康状態を手に入れました。

### <松平健さん RIZAP シニアプログラム 4カ月間の感想>

「我々の年代になると膝腰が弱くなってきますから、無理をしないで体重を落としながら体を鍛えられる、その人その人に合わせたトレーニングをやりながら、ちゃんと結果がついてくる。お陰様でハードな仕事がこなせる体になったという自信ができました。体が丈夫になった今なら、若いころのような役にも挑戦できそうです！」



<松平健 メイキング映像 YouTube URL <https://youtu.be/VKYInCky2e4>>

「#松平健 #マツケン #ライザップサンバ」

<< 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  
 FAX:03-5337-0636 Mail:press@rizapgroup.com