



お知らせ

2023年1月6日

RIZAP 株式会社

報道関係者各位

## RIZAP、鹿児島商業高校にて体づくり教室を開催

### ～食事・運動・心の健康で夢を叶えるアプローチ～

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、鹿児島市立鹿児島商業高等学校（以下「鹿児島商業高校」）から依頼を受け、同校 1 年生～3 年生 計 413 名を対象に、健康増進に関する出張授業を 2022 年 12 月 8 日(木)に実施致しました。

当日は、「体づくり教室」という授業のタイトルで、RIZAP トレーナーが登場し、健康や食事に関する座学と、運動実践を行いました。参加した生徒からの満足度は 98%と非常に高く、「食事の正しい摂り方が分かった」「トレーニングを自分でも続けたい」という声が集まり、会場に一体感が生まれました。



#### ■開催の背景

「誠実・勤労」を校訓とする鹿児島商業高校は、将来のビジネスシーンで役立つ実践的な学習カリキュラムに加え、部活動にも注力しており、教養と体力、豊かな人間性を育む教育環境が充実した学校です。

しかし、長引くコロナ禍により、多くの行事が中止される中、生徒さんに部活動以外でも体を動かせる機会を創出し、健康に関するリテラシー向上と、普段とは異なる授業により、生徒さんたちにレクリエーションを提供したいということから、鹿児島商業高校から RIZAP へ健康セミナー開催の依頼をいただき、実現しました。

#### ■食事と運動、心の健康を伝授

平成 30 年 3 月に告示された高等学校の学習指導要領（※1）において、保健体育では「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を育成すること」が目標として定められています。

先行きが不透明、かつ目まぐるしい変化を遂げている現代社会において、次世代を担う生徒さんたちがたくましく人生を切り拓いていくための「生きる力」、そして個々の夢を実現する資質づくりが重要です。

これらを踏まえ、今回 RIZAP では、食事、運動、メンタルサポート、この 3 つを柱とする RIZAP メソッドをアレンジし、次世代を担う生

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報 真鍋・金原・小林(拓)・小林(大)

Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

徒さんたちが、生きる力を身につけ、夢を実現していくために最もベースとなる「体づくり」について授業を行いました。

体の基礎となる「食事」については、バランスの良い食事について理解を深めていただきました。また運動部に所属する生徒さんが多いことから、効率よく筋肉をつけるためのたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養の知識についても言及し、興味を持って授業を受けていただきました。

「運動」については、ストレッチやスクワットなどに加えて、全員で HIIT（※2）という強度の高いトレーニングを繰り返す種目を取り入れたことで盛り上がり、会場に一体感が生まれました。

そして、全ての原動力となるモチベーションについても言及し、目標を達成するためのマインドセットを学んでいただきました。

※1 参照 文部科学省 高等学校 学習指導要領 P131

[https://www.mext.go.jp/content/1384661\\_6\\_1\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/content/1384661_6_1_3.pdf)

※2HIIT:High Intensity Interval Training（高強度インターバルトレーニング）の略で、負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニング方法のことです。

### ■ 参加した生徒さんたちの感想

参加した生徒さんのアンケート(N=306)では 98%が「参加して良かった」と回答しており、高い満足度が得られました。また、91%から、健康的な食事と運動について「明日から実践する」という良い回答が得られており、参加者一人ひとりの行動変容が期待できる結果となりました。

今後、意識したいこととして「部活を引退してから、全然運動できていなかった。今日やってとても疲れたので、明日からも運動したいと思った」や「普段のスクワットや腹筋と違うやり方をしたらキツさが全然違った」「栄養バランスを意識したい」など前向きなコメントが寄せられました。

### ■ RIZAP 法人事業部の取り組み

RIZAP は「人類の健康に最も貢献する企業へ」というビジョンを掲げ、健康で自己実現の可能性に溢れる生涯を、より多くの方に広めるべく、医療機関との連携や、大学や研究機関との共同研究、また自治体と共同で取り組むウェルネスプログラムなどのヘルスケア事業に取り組んでいます。

その一環として RIZAP 法人事業部では、企業や自治体、健康保険組合、学校などさまざまな法人に向けて、健康セミナーや特定保健指導等のサービスを提供し、超高齢化社会を迎える現代日本の課題「健康寿命の延伸」に取り組んでいます。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報 真鍋・金原・小林(拓)・小林(大)

Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)