

「調子がいい！」を毎日体感。  
-オフィスから変わるライフスタイル-

# オフィスフィットネス



株式会社FIELD OF DREAMS

# オフィスフィットネスの必要性とその効果

## 組織の生産性に影響を及ぼしている健康問題(メンタルヘルス・うつ対策に効果的)

現代の企業では社員の肉体的疲労だけでなく、“メンタルヘルス”や“うつ病”などが個人のパフォーマンスに影響を及ぼし、結果、組織の生産性に影響を及ぼしています。しかしながら、このような健康問題は個々の生活習慣が原因となっていることが多く、組織として何処までケアすべきかは難しい問題です。

## “生産性向上”のために組織が取組むべき“対策”とは

現代ではこのような健康問題は日常的に起こりえる問題とされています。しかし個々に予防対策を講じることは様々な問題が生じ、難しいことでしょう。そこで組織がリスク対策として取組むべきことは“組織に健康文化が定着する環境づくり”ではないでしょうか。“オフィスフィットネス”は様々な職種、目的を持って働く社員の皆様に、“健康づくり”を通じて個々の能力・組織の生産性向上の支援をいたします。

## 身体ケアのエキスパートによる“本物”のプログラム。

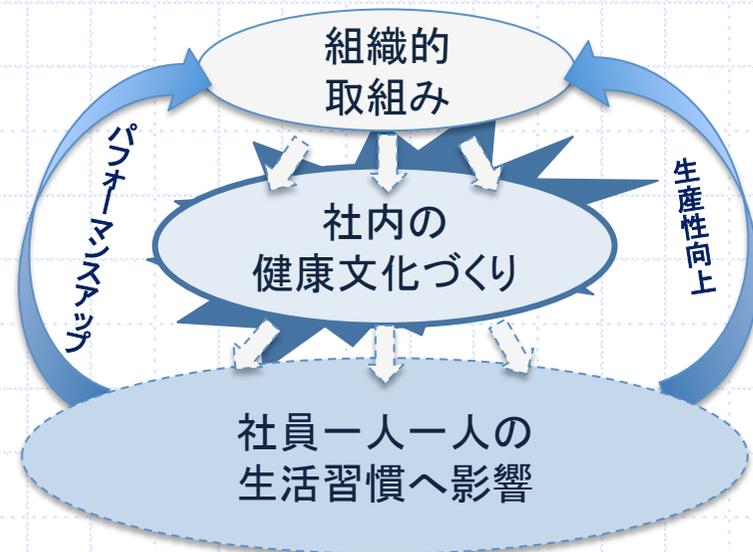
現在活躍している数多くのアスリートたちが認めたアドバイザーによる、“本物”の体調改善プログラムで皆さまの体調改善をサポートします。

### 『調子が良い』を当たり前！

まずは自分の身体不調の「原因」と「対処法」を知ることが改善の第一歩です。そこで従来の方法やアプローチより一歩進んだ効果的な方法を提供してまいります。『調子が良い』を当たり前にしていきましょう！

### 『業績アップ』は『個々の体調アップ』から。

皆様の体調が良くなることで、集中力や発想力、行動力など仕事効率が上がり、それが会社の業績アップにつながります。



## メタボリックシンドローム・医療費抑制対策に

### 元気に働く環境づくりが疾病予防に。健診受診率向上や1人あたりの医療費を削減!

「オフィスフィットネス」で考えられた活カアッププログラムの効果は、もちろん企業の生産性に貢献するだけではなく、健康保険組合様や地域の自治体様が問題として抱えているメタボリックシンドローム対策、医療費の抑制対策としても有効に活用ができます。会議室のような場所があれば専用の器具なくても様々な目的にあった運動できるのがオフィスフィットネスです。健保組合様や自治体様が主体となり会員向けの健康予防運動としてプログラムを提供することができます。

### 20代・30代への早期取組みが将来のメタボ予防・医療費抑制にも効果的

40歳からはじまる特定健診、特定保健指導対策として、20代、30代の内から取組むのが効果的です。また、特定保健指導のプログラムにも限界があるため、さらなる継続的な運動習慣づくりにもオフィスフィットネスは最適なプログラムです。

例えば・・・

健診6ヶ月前ヘルスアップキャンペーン  
『“健康なカラダ”で健診しよう!』

好きなオフィスフィットプログラムに参加しよう!

食事・運動・休養でバランスよく減量

#### 1. ダイエットプログラム

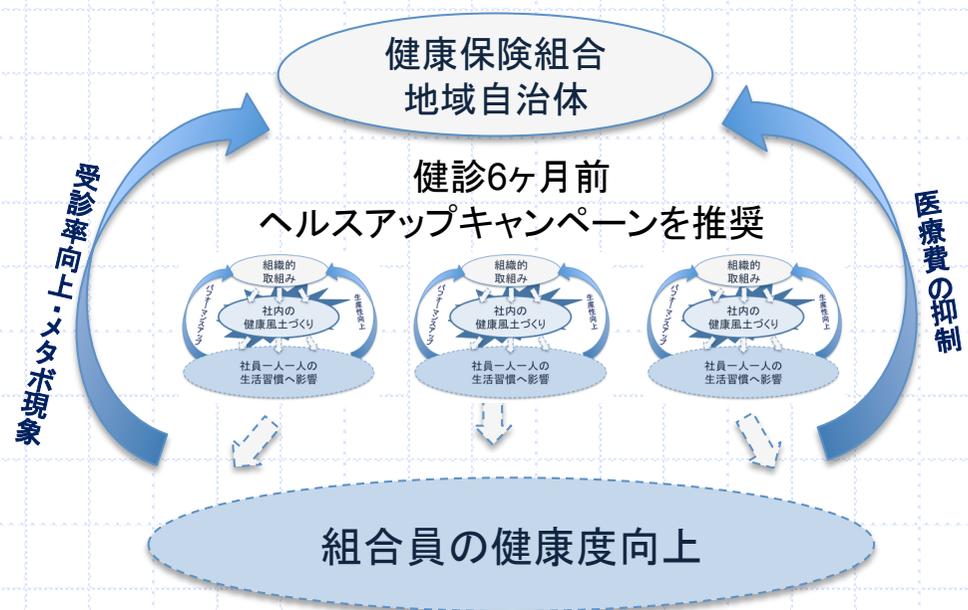
カラダの中から自然な身体バランスをつくる

#### 2. 活カアップピラティス

運動が苦手なあなたに

#### 3. チャレンジウオーク&ジョグ

など



# オフィスフィットネスプログラム(約90~120分 ~ 50名)

セミナーで働き盛りであり健康管理に時間を費やすことのできないビジネスマンの方々に、改めて「健康なカラダ」があり、「健全なココロ」を持ってこそ、第一線で活躍できることを伝え、健康や運動への意識を高めていただきます。また、セミナーだけでなく、椅子から立ち上がっての軽いリフレッシュ体操や、普段の勤務中にもできるストレッチやエクササイズを行い、覚えて帰っていただくことが可能です。

## ヘルスアップセミナー

(テーマはお選びください)

テーマに合わせた講話で意識改革  
(約30分)

### -セミナーテーマ(例)-

- ・日本のビジネスマンの健康管理の現状
- ・できるビジネスマンのできる筋トレ
- ・健康体と仕事の効率の関係
- ・問題となっている男性の更年期症候群
- ・運動したくなるモチベーション
- ・メタボ解消の3つのコツ
- ・なぜ企業家にトライアスロンが流行するのかなど

※ご希望の内容がございましたら検討いたします。

その他のテーマ

### 例)ゴルフ上達セミナー&フィットネス

ゴルフのスイングや飛距離を伸ばす悩みの改善対策を解説しながら、カラダの柔軟性や筋力の改造方法を実践します。



## フィットネス実践

(各種プログラムから選択)

実際に体験することで改善方法を習得  
(約60分)



体調不良の本当の原因・仕事への影響

専門家による  
レクチャー

フィットネス  
実践

改善トレーニング  
方法の実践



### アンケートの実施



オフィスフィットネス終了後、アンケートを実施。

- ✓健康度調査
- ✓従業員の健康意識
- ✓生活習慣・健康行動
- ✓要望 など

# オフィスフィットネスの特徴

## 目的別の豊富なプログラムが様々なきっかけを提供します

-業態ごとに、時間帯、実施時間、提供内容をご提案-

組織や社員によっても働き方や健康づくりの目的が異なります。多彩なオフィスフィットネスプログラムが、社員それぞれの目的に適した健康づくりの機会を提供していきます。



### -イベントプログラム-

ファンフィットネス

実践オフィスストレッチ

リラクゼーションヨガ

チャレンジウオーク&ジョグ

気づきセミナー

セミナー&フィットネス

### -パワーアッププログラム-

モーニングフィットネス

ダイエットトレーニング

クイックフィットネス

活力アップピラティス

全身回復ストレッチ

パーソナル・セミナパーソナル



## “場所”と“人”で続ける仕組みづくりを提供します

まずは外部への移動が不要なオフィスフィットネスは、移動時間の節約と面倒くさがなく、続けやすい環境といえます。そして社内の仲間と一緒に楽しく参加できることや、訓練されたインストラクターが「続ける」環境を創り出します。

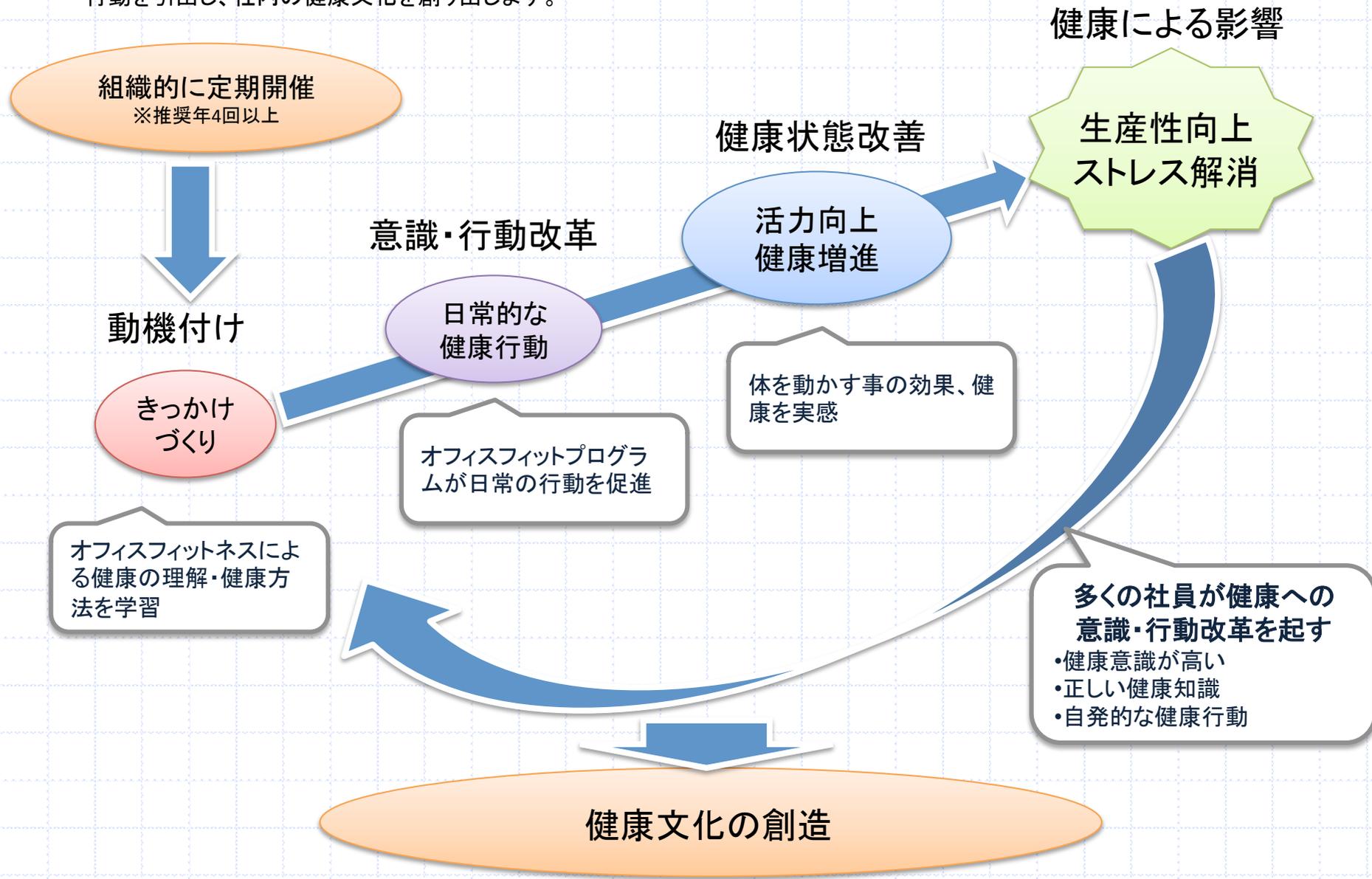
## 職場における健康文化が定着していきます

様々な環境で働く社員に頑張ってもらうには、色々な場や機会を提供し、仕組みをつくるのが組織の役割ではないでしょうか。“生産性向上を目的とした健康づくり”を推進し、認知されることで、職場にも“健康づくり”の風土が芽生えてきます。



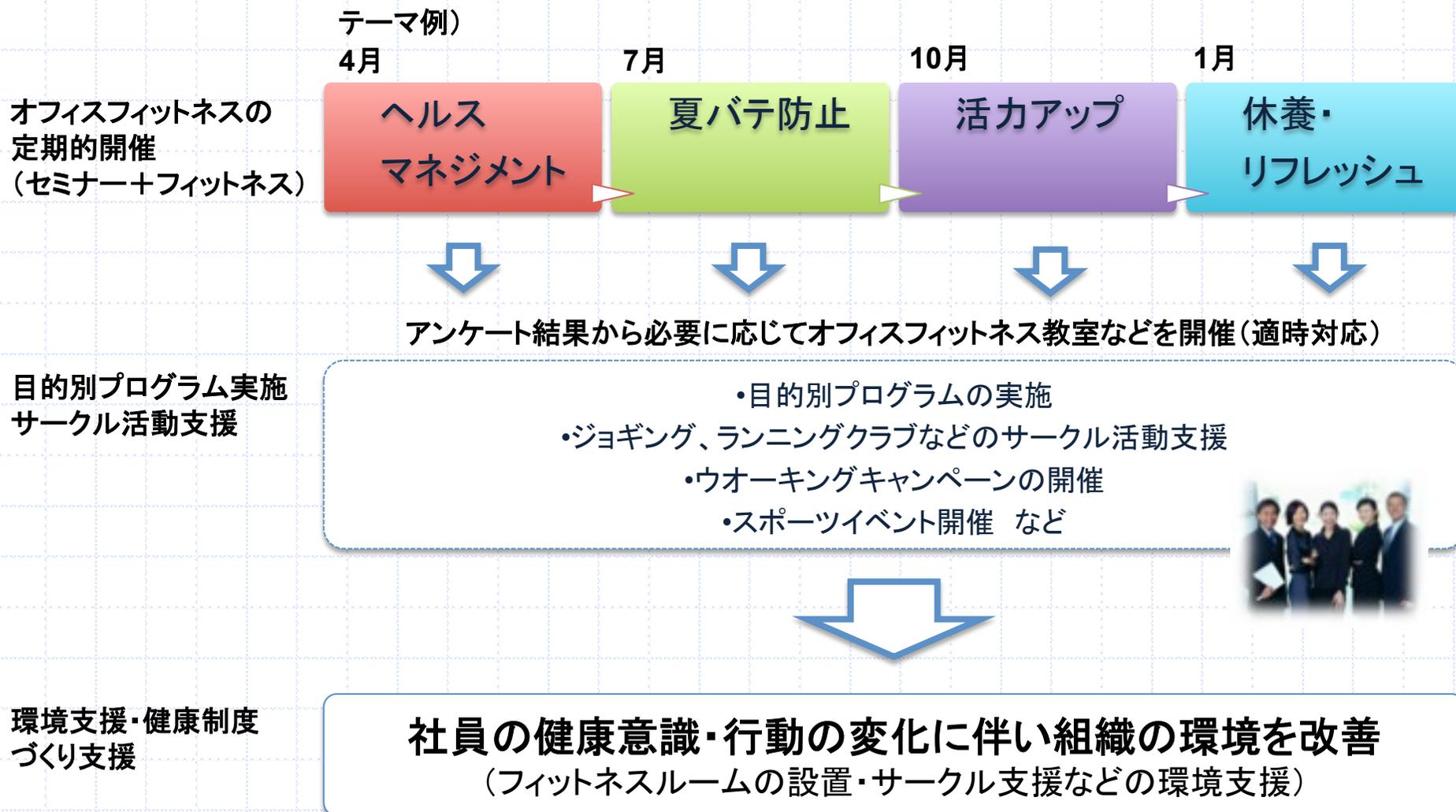
# オフィフィットネスの期待効果

オフィスフィットネスは、単にその時行われるフィットネスによる健康改善を目指すのではなく、最終的に従業員の自発的な健康行動を引出し、社内の健康文化を創り出します。



# オプションプログラムで社員の自発的健康行動を支援

オフィスフィットネスプログラムにより社員にきっかけづくりを行い、アンケートなどから社員の要望があがれば、目的別にプログラムを提供することも可能です。また、社員の変化に応じて環境づくりなど組織的な取り組みを強化していくことも重要です。



# プログラムメニュー ①

## 運動を楽しむ、自分に体への気づき

### ファンフィットネス

時間:45分

体を動かす事を楽しむことを目的としたプログラムです。バランスボールやエアアクションボールなどエクササイズ器具を使ってゲーム感覚で楽しくカラダを動かす事ができ、運動のきっかけづくりに適しています。



- 1.準備運動
- 2.ファンフィットネス
- 3.ストレッチ

## 日常的に活用できるストレッチを習得

### 実践オフィスストレッチ

時間:45分

イスや机を使ったり、ちょっとしたスペースでできるストレッチを実践します。目的や気に入ったストレッチを日常的に行っていただくことを目的にしています。



- 1.イスで行うストレッチ
- 2.立って行うストレッチ
- 3.全身リフレッシュストレッチ

## リラックスしてカラダをリセット

### リラクゼーションヨガ

時間:45分

まずは腹式呼吸でリラックスしながら、徐々に凝り固まった体の各関節を動かし、筋肉を伸ばして、コリやハリを解消します。リラクゼーション効果により、ココロの平穏も得られます。



## 徐々にカラダを動かしていきたい方に

### チャレンジウオーク&ジョグ

時間:90分

気軽に体を動かすきっかけをつくります。歩き方一つで姿勢の変化や他人からの印象の違いに気づき身近なところから運動を取り入れます。また、軽いジョギングを行い緩やかに体を動かしていく事を覚えます。



- 1.準備運動
- 2.トレーニングポイント・効果解説
- 3.ジョグレッスン(3km~10km)
- 4.整理体操

参加者のレベルに応じて調整

## プログラムメニュー ②

朝から集中力を高めるフィットネス

モーニングフィットネス

時間: 30分

朝からスーツのママで体を動かし、脳を活性化させます。朝の運動を習慣化することで、日々の活力を高めます。実施後、健康相談なども実施できます。



カラダを鍛えて活力を高めたい方に

活力アップピラティス

時間: 60分

今よりもっとアクティブに活動できるための気力と筋力をピラティスで身につけます。定期的に行い、体力向上を狙います。



時間がなくても運動をしたい方に

クイックフィットネス

時間: 30分

時間のない方に短時間でできるトレーニングや全身ストレッチを実施いたします。自宅でもできるトレーニングなので、セルフトレーニングの習慣化を狙います。



しっかりストレッチしてカラダを調整

全身回復ストレッチ

時間: 45分

ストレッチには、様々な効果があります。筋肉・血管が柔らかくなり、全身に酸素がいきわたることで、健康な体を維持が可能です。肩こりや腰痛、疲労回復に効くストレッチを、部位ごとにじっくりと行っていきます。



# プログラムメニュー ③

本格的にダイエットしたい方に

## ダイエットトレーニング

時間:90分

一人一人の目標に合わせ、体重を減らすことを目的としたプログラム。食事、運動、休養の大切さをしっかり理解しながら、運動プログラムを実践していきます。



- 1.目的・目標設定ガイド(15分)
  - 2.食事・栄養ガイド(15分)
  - 3.運動・休養ガイド(15分)
  - 4.トレーニング(30分)
- ※自宅トレーニング

少人数で効果的にラントレーニング

## セミパーソナルラン

時間:90分

数名のメンバーを募集し、仲間と一緒にトレーニングやランニングを楽しむことができます。社内の交流にも適しています。



- 1.準備運動
- 2.目的別指導
- 3.ラントレーニング
- 4.整理体操

自分に最適方法を見つけたい方に

## パーソナルトレーニング

時間:60分

本気でカラダの改善やランニングなどの記録を目指す人にはパーソナル指導が最適です。クライアントのライフスタイルに合わせて目的に応じたトレーニングプランを計画・実践をしていきます。



- 1.カウンセリング
- 2.アセスメント
- 3.目標設定
- 4.トレーニングプラン作成

その他のサービス

## 健康相談サービス

イベントプログラムなどの後に、時間で個別の相談なども受け付けています。身体的な悩みやストレス解消法などについて、簡単なアドバイスをいたします。(無料)

## 情報提供サービス

ヘルスアップニュースとして社内に健康新聞を配布。社内の健康づくりのの一般として取組むことができます。(有料)  
例) 提供ペース:12回/年

# 知っていますか？体調不良の本当の理由 ①(参考資料)

## 肩こりには“肩とは別の部位”に原因が！

『肩こり』とは通常、首や方周辺の筋肉などの過緊張の症状を指します。そのため多くの方が頸部、肩周囲のマッサージをし緊張をほぐす処置をされているかと思いますが。

『骨盤・脊柱の歪み』、『足のアーチ崩れ』、『内臓の機能低下』、『メンタルストレス』などしかしその原因を考察すると、“肩とは別の部位”に原因があることが多いをご存知でしょうか。

これらの問題が複雑に連鎖をして身体が歪み、結果的に肩に影響を及ぼして『肩こり』の症状を引き起こしています。



### 対処法

## “足関節”、“骨盤”、“内蔵”を整えるセルフケアを！

肩周囲の筋肉の緊張は、それ以上身体を歪ませないようにする身体の防御反応として硬化しているだけなので、その部位をほぐしても一時的な対処にしかありません。

肩こり改善のセルフケアは「足関節」「骨盤」「内臓」を整えたうえで、頸部・肩周囲の筋の緊張をとることで症状の改善が期待できます。

- ・足関節のパターン運動
- ・ヒップウォーク(お尻歩き)
- ・肩甲骨、頸部のエクササイズ(肩甲骨内転タイプか外転タイプか分けて運動する)
- ・内臓に関わる部分の指によるマッサージ

## 腰痛の多種多様な症状・原因を探る。

デスクワークに限らず、私生活においても腰痛に悩んでいる方は多いかと思います。

腰痛の症状には腰部の筋群が過緊張しているケースや、逆に筋肉が弱化(力が入りにくい状態)しているケース、また椎間関節や骨盤などの関節にストレスがかかっているケースなど様々です。

その原因には『骨盤の歪み』、『足関節の歪み』、『内臓の機能低下』、『メンタルストレス』、『電磁波ストレス』など、肩こりと同様、腰以外の部位に原因があることが多いのです。



### 対処法

## 腹筋のインナーマッスル『腹圧』を高める。

『腰痛』の対処法として、腰をまわしたり、伸ばしたり、腹筋を鍛えたりする方が多いと思います。この中で“腹筋を鍛える”ことはとても重要です。腹筋のインナーマッスル『腹圧』は“腰椎の可動性・安定性”の50%を担うといわれています。

原因でも述べた『足関節』、『骨盤』、『内臓』を整えたうえで、『腹圧』を高めることで腰痛の改善が期待できます。

- ・足関節のパターン運動
- ・ヒップウォーク(お尻歩き)
- ・骨盤周囲の筋肉のストレッチ(骨盤前傾か後傾かで分けてストレッチをする)
- ・体幹パターン運動
- ・腹圧エクササイズ
- ・内臓に関わる部分の指によるマッサージ

## 知ってますか？体調不良の本当の理由 ②(参考資料)

### 精神的ストレス以外にも様々なストレスが！

ストレス社会と言われています。実感できるものとして『肉体にかかるストレス』、『精神にかかるストレス』がありますが、特に問題なのは『精神にかかるストレス』(メンタルストレス)です。

『メンタルストレス』が身体にかかるると胃や腎臓、副腎などの内臓にストレスがかかります。よく「ストレスで胃がキリキリする」などと言いますが、さらにそれに伴い骨盤や脊柱が歪むため腰痛や肩こりになることも考えられます。その他にもホルモンバランスの崩れや自律神経の乱れもでるため、様々な体調不良を引き起こします。

実感しにくいストレスもあります。“地層の水脈や断層帯による刺激帯からのストレス”『ジオパシクストレス』もその一つです。(パワースポットが人体にとってプラスの磁気がでているスポットのことをいいます。)

また、オフィスワークにおいてはパソコンや携帯電話などの長時間の使用からくる『電磁波ストレス』の影響が考えられます。

その他にも装飾品、飲食物、薬やサプリメントの服用からなど、身のまわりにある様々なものが人体に影響を及ぼしています。

### 対処法

#### メンタルストレスの影響をマッサージで改善。 あらゆるストレスの理解を深める。

・メンタルストレス  
内臓に関わる部分の指によるマッサージ、腎経・胃経などの経絡を刺激

・ジオパシクストレス、電磁波ストレス  
長時間の使用にならないように適度に休憩をとる、使用している際はなるべく姿勢を良くする。また就寝時が一番影響を受けやすいため、電子機器類は近くに置かないように気をつける。



### 偏頭痛・めまい、便秘や肌荒れにもつながる筋量の不足、 血流循環能力の低下。

『冷え性・むくみ』を引き起こす原因として、筋量の不足による、“基礎代謝低下・熱産生能力低下”があげられます。さらに“ミルキングアクション”といわれる筋収縮がうまくいかず血流循環能力が低下します。長時間座って作業している方は実感されているかと思います。

血流循環能力が下がり、さらに末梢血管の血流が悪化することで、身体は血流を高めようとする機能が過度に働きます。そのため、筋肉が緊張し、肩こりや頭痛、手関節や指先のしびれなどにもつながってきます。

また、長時間座ることにより頸部や骨盤にストレスがかかります。とくに頸は構造的にとってもストレスがかかりやすく、頭部から頸部へつながる血管や神経が通っているため、ここが詰まるだけで『偏頭痛・めまい』などの要因になります。

その他にも頸椎の一部は全身の代謝に関わるホルモンを分泌する甲状腺という器官に関係し、この部位にストレスがかかることによりホルモンバランスを崩し冷え性の原因になります。骨盤には自律神経をつかさどる機能もあり、歪むことで自律神経バランスを崩すこととなります。その影響により冷え性はもちろん、便秘や肌荒れにもつながります。冷え性1つをとっても様々な症状にリンクしてくるのです。

### 対処法

#### 筋肉を使うエクササイズで血流循環能力を高める！

冷え性のセルフケアは「骨盤」や「頸椎」を整え、筋肉を使うエクササイズで血流循環能力を高めることで症状の改善が期待できます。

- ・ヒップウォーク(お尻歩き)
- ・肩甲骨、頸部のエクササイズ
- ・ワイドスクワット
- ・カーフレイズ
- ・座位レッグレイズ



オフィスフィットネスに関するお問い合わせ

株式会社 FIELD OF DREAMS

HRM事業部

担当: 向井・小松

Mail: k.komatsu@fieldofdreams-jp.com

TEL: 03-6206-4199 FAX: 03-6206-4198

Address: 〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町2-9-11 東酒類ビル6F

-URL-

<http://www.fieldofdreams-jp.com/>