

## 社内のトレーニングスペースにて全社員が筋トレと有酸素運動を習慣化 「スポーツエールカンパニー」に認定！

女性だけの30分健康体操教室「カーブス」を展開する株式会社カーブスジャパン（本社：東京都港区、代表：増本 岳）は、スポーツ庁が実施した令和3年度「スポーツエールカンパニー」に認定\*されましたのでお知らせします。

スポーツエールカンパニーとは、運動不足である「働き盛り世代」のスポーツの実施を促進し、スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的として、社員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業をスポーツ庁が認定する制度です。この度、当社の社員が月8回以上、カーブスワークアウトを実施し、運動習慣を身につけていることを評価いただき認定されました。

カーブスジャパン本社内には全国のカーブス店舗に勤務するインストラクターの研修を行うためのトレーニングスペースがあり、研修時間外には社員がワークアウトを行うことができます。

実施するカーブスワークアウトは全国2020教室で約70万人が通う「カーブス」で提供する独自の運動プログラムです。30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1回30分で健康にとって必要なすべてのトレーニングを行うもので生活習慣病の予防改善・介護予防・認知機能改善・各種運動機能の向上など様々な運動効果があります。

カーブスジャパンの社員の大半はインストラクターの資格を保有しており、自分自身もワークアウトに取り組むことで、健康な身体づくりを実践しています。



社内スペースでワークアウトに取り組む社員

カーブスジャパンでは、今後も社員の健康増進とともに、病気と介護の不安のない社会づくりを目指し、積極的に取り組みを続けてまいります。

\*当社は令和3年度「東京都スポーツ推進企業」にも認定されています。

### ◆カーブスとは

女性だけの30分健康体操教室「カーブス」は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に2,020店舗(2020年8月末日現在)を展開し、40歳代～70歳代を中心に約70万人(2020年8月末日現在<sup>\*1</sup>)の会員をサポートしています。カーブスのインストラクターは、会員の身体の状態に合わせた運動指導の他、お客様との密接なコミュニケーション、お客様同士のコミュニティづくりまで、運動を続けていただくためのサポートを行っています。

大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを有するカーブス独自のトレーニングは、女性や高齢者が安心して無理なく使用できるよう開発した、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる**油圧式のマシン**を使用し、**30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に行い、1回30分で必要なすべてのトレーニングが終了**します。ダイエットや健康改善などメタボ解消と転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策<sup>\*2</sup>、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能の改善<sup>\*3</sup>などに効果的なことが実証されています。

<sup>\*1</sup>約83万人(2020年2月末日時点)の会員が、新型コロナウイルス感染症の影響により約70万人となっております

<sup>\*2</sup>国立健康・栄養研究所との共同研究

<sup>\*3</sup>東北大学加齢医学研究所との共同研究

### <会社概要>

社名：株式会社カーブスジャパン

設立：2005年2月28日

代表者：増本 岳

資本金：1億円

従業員数：289名(2020年3月現在)

事業概要：女性だけの30分健康体操教室「カーブス」などフィットネス施設の運営

所在地：東京都港区芝浦3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11階