

全社員が月8回以上*のカーブスワークアウトを実施 「スポーツエールカンパニー2022」および 「令和3年度 東京都スポーツ推進企業」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、スポーツ庁が実施する「スポーツエールカンパニー2022」および、東京都が実施した「令和3年度 東京都スポーツ推進企業」に認定されましたので、お知らせいたします。

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*のカーブスワークアウト実施をルール化し、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1,953教室で約74.8万人（2021年11月末日現在）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。

続くコロナ禍の影響によりカーブスワークアウトの実施が難しい場合でも、筋トレと有酸素運動を含む30分以上の運動をワークアウト1回分としたプログラムの実施を推奨しています。新しい生活様式が定着し、日々状況が変化する中でも、社員が柔軟に運動を実践できるようカーブス全体で取り組んでいます。

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。

* 一般職、時短勤務のメンバーは、月に5回以上としています。



<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 1,953 店舗（2021 年 11 月末日現在）を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に約 74.8 万人（2021 年 11 月末日現在）の会員をサポートしています。カーブス独自のトレーニングは、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 分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。

また、カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、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ため、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。



<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保有>

独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究により、「30 分間サーキットトレーニング」を週 3 回行うことが、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に効果的なことなど様々なエビデンスが実証されています。また、4 週間のサーキットトレーニングで高齢者の記憶などの広範囲な認知機能を改善できることが実証され（東北大学加齢医学研究所との共同研究において）、認知症予防や認知機能リハビリへの応用も期待されています。

【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設立：2005 年 2 月 28 日

代表者：増本 岳

資本金：1 億円

事業概要：女性だけの 30 分健康体操教室「カーブス」など運動施設の運営

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
