



2023年5月10日
株式会社ティップネス

運動指導のプロが動作解析のプロ・アシックスとの強カタッグで贈る ティップネス『企業向けウォーキングプログラム』提供開始 ～ 「正しく効果的な歩き方」で従業員を健康に ～

関東・関西・東海地区に総合フィットネスクラブおよび 24 時間トレーニングジムを展開する株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：酒巻 和也）は、各種スポーツ用品等の製造および販売をおこなう株式会社アシックスと協業し、従業員の健康増進に積極的に取り組む企業のための『企業向けウォーキングプログラム』の提供を 5 月 10 日より開始します。



身近で手軽な運動として、年代を問わず人気のウォーキング。運動不足や肥満の解消、生活習慣病の予防など、様々な効果が見込めます。一方でウォーキングは生活に取り入れやすい反面、「正しい歩き方」を意識しないまま自己流でも実践できるため、得られるはずの効果が半減していたり、無理なフォームで足腰を痛めたりする場合も。

そこで当社は、健康経営[®]に積極的に取り組む企業に向けて、従業員の健康増進を目的とするウォーキングプログラムを開発しました。今回タッグを組むのは、各種スポーツ用品等の製造および販売をおこなう株式会社アシックス。運動指導のプロの当社が、動作解析のプロであり業界屈指の高いブランド力を誇るアシックスとのコラボで、企業のもつ従業員の健康課題解決のサポートをします。

プログラムは 3 部構成です。第 1 部で普段意識しない「歩き方のクセ」を見える化し、第 2 部で「正しい歩き方」を学習、第 3 部で「正しく効果的に歩くためのカラダづくり」をおこないます。身近で取り組みやすいウォーキングを題材とすることで、従業員の参加意欲も高めやすく、実践的な内容で、従業員の健康増進に直接効果を発揮することを狙います。

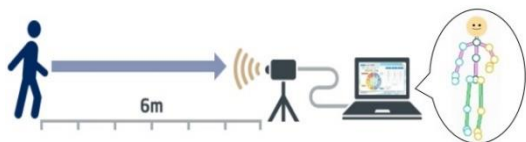
当社は、今後も企業のニーズに応じた健康サービスを積極的に展開し、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。

※健康経営[®]は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

□『ウォーキングプログラム』概要

- 目的： 正しく効果的な歩き方を習得し、普段の生活に活かすことで健康を増進します。
- 対象： 就業者全般
- 形式： 現地開催形式（第2部、第3部のみオンライン開催も対応可）
- 内容：
第1部 歩行姿勢の測定（所要時間：50名の場合おおよそ4時間。最大で1日100名の測定が可能。）
6m程度の歩行により歩行姿勢を評価。歩き方のクセを見える化します。

①3Dセンサーに向かって歩き「歩行姿勢」を測定。②測定結果を年齢と性別に応じた基準で点数化。



※歩行姿勢評価基準は、アシックススポーツ工学研究所が開発

第2部 歩行に関するセミナー&実技（所要時間：約40分）

加齢に伴う歩行姿勢の変化などをセミナー形式でお伝えし、適切で効率の良い歩き方を実践します。

セミナー： 加齢とともに変化する歩行姿勢の様子や正しい歩行について学びます。

実技： 歩き方の特徴や改善ポイントを知り、正しい歩行姿勢を身につけていきます。



第3部 グループレッスン『整えウオーク』（所要時間：約20分）

ティップネスで人気のプログラム『整えウオーク』のエッセンスを凝縮した約20分間のレッスンをを行います。肩関節、肩甲骨の柔軟性と筋力を高め、効率的なウォーキングのためのカラダづくりを目指します。

■費用： 385,000円(税込)

※第1部のみ、または第2部・第3部の実施も可能です。

第1部 165,000円(税込)

第2部・第3部 あわせて220,000円(税込)



▷プログラムの詳細はこちら>> <https://www.tipness-partner.jp/plan/36mtqospmr45d3qk.html>

□ご検討の企業様向け 無料体験会のご案内

■開催日時：5月26日(金) 16時~17時 ■開催方法：Zoom ウェビナーによるライブ配信

■内容：ウォーキングプログラム「第2部 実技&セミナー」「第3部 整えウオーク」

■費用：無料 ■定員：1社につき3名様程度

詳細はこちらをご覧ください>> <https://www.tipness-partner.jp/info/098oz0ymbml2hxs2.html>

□株式会社ティップネス 会社概要

会社名：株式会社ティップネス/本部：〒102-008 東京都千代田区四番町5番地6 日テレ四番町ビル1号館3階
創立：1986年10月/代表者：酒巻 和也/事業内容：フィットネススクラブの経営/店舗数：直営店167店舗、
受託施設(指定管理含む)15施設