



2024年3月27日  
株式会社ティップネス

**注目の“速歩き”の実践を、ティップネスがあらゆるシーンでサポートします。**  
**“速歩き”のための新プログラム（スタジオ/ジム） & 楽曲配信スタート**  
**スタジオでみんなと一緒に、ジムでひとり集中して、日常のウォーキングで。**

関東・関西・東海地区を中心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：岡部 智洋）は、“速歩き”を通じた健康づくりのために、新たにスタジオレッスンプログラム、ジム用のバーチャルトレーニングプログラム、オリジナル楽曲の配信を4月1日よりスタートします。



### ■人気のウォーキング。中でも“速歩き”が注目される理由。

気軽に取り組める運動習慣として人気のウォーキング。中でも近年“速歩き”が注目されています。理由は大きく2つあるとティップネスは考えます。

1つ目は、時速7～8kmでおこなう“速歩き”はランニングと同等のカロリー消費が可能でありながら、ランニングよりも足腰への負担が少ないこと。運動は「続ける」ことで効果が発揮されます。より安全で続けやすい運動習慣として、ティップネスでも“速歩き”を推奨しています。

2つ目は、寿命との関係です。近年おこなわれた複数の研究結果で、「歩行速度が将来の健康状態を左右する」「歩行速度がその後の余命年数に影響を与える」といったことが示され、歩く「速さ」が将来の健康や寿命と大きく関係することが分かりました。（出典：Arch Intern Med.170(2):194-201,2010 / JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923.）

ティップネスでは、2022年より“速歩き”に着目し、その実践のためのレッスンプログラムやサービスを提供してきました。そしてこの4月より新たに、スタジオレッスンプログラム「FAST WALK」、ジムでのバーチャルトレーニングプログラム「DIET WALK」、 “速歩き”のためのオリジナル楽曲の配信をスタートし、さまざまなシーンでの“速歩き”実践をサポートします。

当社は今後も、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」のために、さまざまなシーンで活用可能なコンテンツの開発を積極的におこなってまいります。

## ■スタジオプログラム「FAST WALK」

- 【特徴】 ・屋外でおこなう“速歩き”と同等の運動効果（特に持久力）が期待でき、日常の歩行の質も上がります。  
 ・強弱をつけた運動を交互におこなうインターバルトレーニングで、効果的な心肺機能の強化や脂肪燃焼・筋力アップを目指します。  
 ・アップテンポなリズムによって様々なステップバリエーションを楽しめます。

【レッスン時間】 45分と30分の2パターン。

【プログラムの流れ（45分間の場合）】



※BPMとは…Beats Per Minutes（ビーツ・パー・ミニッツ）の略で、1分間に刻む拍数。数字が多いほどテンポが速い。

▷「FAST WALK」の詳細はこちら>> <https://tip.tipness.co.jp/program/25ltvvlo2q189ii1x.html>

## ■ジム用バーチャルトレーニングプログラム「DIET WALK」

30分間のセルフトレーニング動画。ランニングマシンに掲示されたQRコードを読み取り、ご自身のスマホで視聴します。動画内のトレーナーのガイドに従い、「速度」の調整とともにマシンならではの「傾斜」を活用しながら歩くことで、さらに“速歩き”による脂肪燃焼効果を高めます。

▷「DIET WALK」の説明動画はこちら>> <https://youtu.be/r7vI8beTh8E>

## ■“速歩き”用オリジナル楽曲の配信

「FAST WALK」プログラム内で使用する全7曲を、音楽配信サービスにて4月1日より配信します。アルバムを聴きながら、曲にあわせたテンポでウォーキングするだけで、自然と効果的なインターバルトレーニングができます。

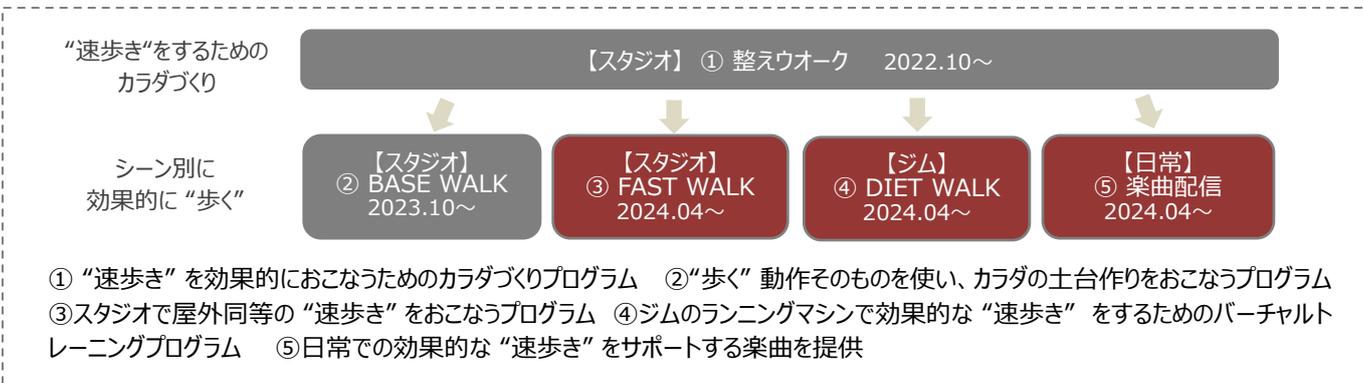
アルバム名：「TIPNESS Training Music FAST WALK Ver.1」

配信予定ストア：iTunes Store / Apple Music / Amazon Music / Spotify、  
 こちらからサンプルの試聴ができます>> <https://youtu.be/gXJa4kGs4K0>



## ■“速歩き”に着目したティップネスの取り組みについて

ティップネスでは2022年より“速歩き”の有効性に着目し、さまざまなコンテンツを体系的に提供しています。



## ■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：〒102-0081 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：代表取締役社長 岡部 智洋 / 事業内容：フィットネスクラブの経営  
 店舗数：直営店143店舗、フランチャイズ3店舗、受託施設（指定管理含む）14施設