

2020年6月23日

株式会社東急スポーツオアシス

**WEBGYMを使った「自宅トレーニング」の運動時間帯をリサーチ**

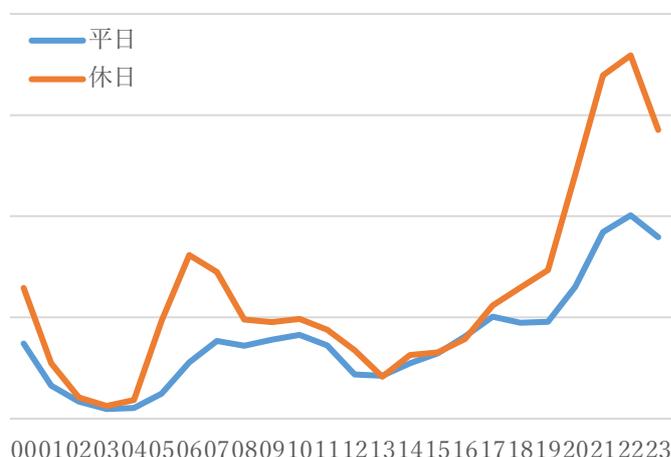
～運動時間の変化による、「今後の新しい運動様式」の可能性を探る～

会員制総合フィットネスクラブの運営を行う株式会社東急スポーツオアシス(本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：栗辻稔泰、以下 オアシス)は、「いつでも、どこでも、だれでも、ジムを持ち歩ける」オンラインフィットネス「WEBGYM」アプリ(以下 WEBGYM)による登録利用者の運動状況から「新しい運動様式」についての調査と情報開示、それに関して東北大学 医工学研究科 永富良一教授にご示唆していただきました。オアシスと永富教授は、東北大学革新的イノベーション研究プロジェクト(COI 東北拠点)において「運動 BUB(Business-University-Business)」を共に推進しています。

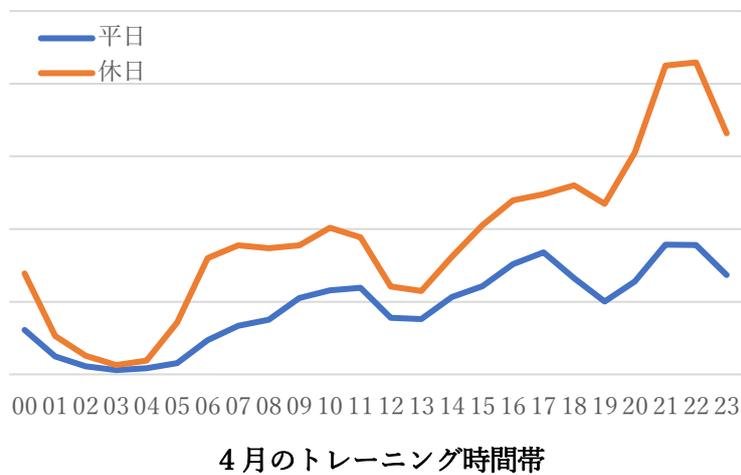
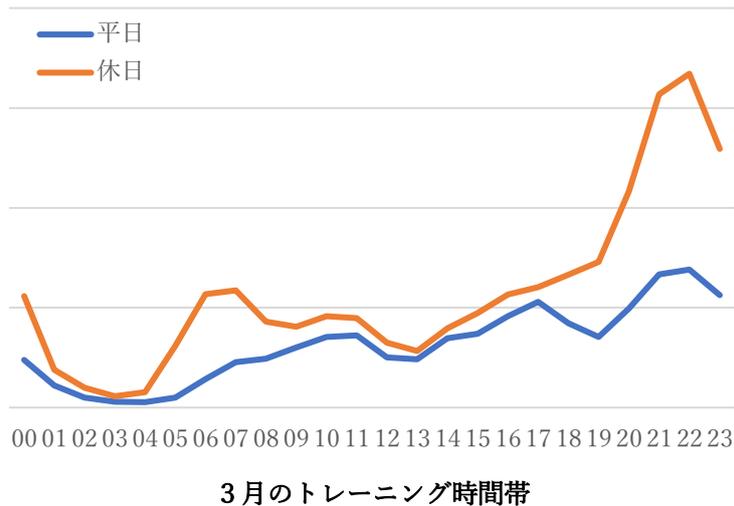
新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、緊急事態宣言による外出自粛がWEBGYM登録利用者の生活にどのような変化をもたらしたのかを観察するべく実施しました。本データは、2020年2月上旬～4月下旬に掛けての利用状況をもとに、調査・示唆した内容となっております。

**■2020年2月から2020年4月のトレーニングの時間帯の変化の報告**

- ・平日の9～11時台のトレーニング実施数が3倍、17時台は3.3倍に拡大した。兼ねてからNo1時間帯の21～22時台も1.9倍となり、依然No1実施数である。
- ・休日は6～11時台で3.1倍と朝早くからの実施数が拡大し、ピークの21～22時台も2.4倍と大きく拡大した。夕方16～17時台にも平日とおなじく山が見られた。
- ・これまではトレーニング実施数のピークが6時と21時であったが、今回の調査で、11時と17時、さらには21時、22時と4つの運動ピークタイムの傾向が見られた。自粛期間により、テレワーク人口が増えたタイミングで、自宅でトレーニングを実施する時間として、平日で新たなトレーニングをする時間帯のポイントが見られた。



2月のトレーニング実施時間帯



#### ■永富良一教授による示唆

緊急事態宣言中だからこそ、この時間帯に自宅で運動をしている方が多く見られます。緊急事態宣言が解除になってもテレワークが定着すればこの時間帯に運動するというパターンは残るかもしれません。

そうなる運動をするタイミングに合わせた運動コンテンツの提供は、とても大事になるのでは考えています。例えば、私が訪問したことのあるアメリカのある医学研究所では17時になると研究室のメンバーと一緒にランニングに出かけます。北欧では、仕事が終わってすぐ食事に行くのではなく、まず汗をかくために運動を行い、その後に食事をとることが少なくありません。また欧米では仕事が終わってからダンスに行く人も少なくありません。今回みられる22時ごろに運動している人が多くなるピークと一致しているというのは興味深いです。欧米型が優れているということではありませんが、この時間帯に運動することが定着することは、日本人にとってはメリットがあるかもしれません。終業後に単に飲食するだけではない生活習慣は肥満にかかわる健康問題の抑制にもつながる可能性が期待されます。

さらに新しい運動様式として、自宅でのトレーニング機会と時間が増える事に合わせて、今後は単に身体活動量を増やすあるいはエネルギー消費を増やすのではなく、「自分に必要な運動方法を見つけていく時代」になっていくのが望ましいと思います。

消費カロリーが増えることには健康上の価値はありますが、一度「消費カロリー信仰」から脱却して、「体力レベル」や「フィットネスレベル」に注目してみると良いと思います。自分にあったやり方で筋力（ストレングス）あるいは

体力全般（フィットネス）を意識して何が自分にとっての充実感に繋がるのか、その裏返しとしてストレス解消に繋がる運動なのかを見つけることができると、自分の体や健康に対する自信につながるのではないかと思います。もちろん屋外で行うエクササイズでも同様に、自分に自信をつけることはできると思います。しかし、オンラインで、自宅でできる運動は、人目を気にすることもなく、恥ずかしさもなくてできるところに良さがあります。今までは運動に興味がなかったけれど、家族や友人に誘われて、しかもオンラインでとなると、運動をはじめるときかっけを掴む人がもっとも増えてくるのではないのでしょうか？

### 【プロフィール】

永富良一

東北大学 大学院 医工学研究科長

COI 東北拠点 副研究統括

東北大学大学院教授

医工学研究科研究科長

医工学研究科健康維持増進医工学研究分野

医学系研究科運動学分野



### ■WEBGYM アプリ概要

名称：WEBGYM（ウェブジム）

WEBGYM（ウェブジム）は、「いつでも、どこでも、ジムを持ち歩く」をコンセプトに、どこでもできる自体重トレーニングプログラム、いつでもできるスタジオプログラムを提供しています。さらに WEBGYM トレーナーがあなたにあった運動メニューの提案、やってみようリストを作成してくれます。また、WEBGYM 利用者のメンバーさま同士が繋がることでお互いに励まし合いながら運動することもできます。

利用料金：無料 \*一部アプリ内課金有り（別途パケット通信料がかかります）

対応端末：Android(Android 要件 4.4 以上)

iPhone（対応 OS:iOS9.0 以上）、iPad、Apple watch、Apple TV

iOS は、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。

プレミアム会員は 1 ヶ月契約 980 円、3 ヶ月契約 2,600 円、年間契約 8,900 円となります。

WEBGYM <https://webgym.onelink.me/0JLI/c612f1e4>



**■転載・引用などに関する注意事項**

- ・本報告の著作権は、株式会社東急スポーツオアシスが保有します。
- ・本報告の内容を転載・引用する場合には、必ず事前に、こちらへお問い合わせください。

【お問い合わせ窓口】 [press@sportsoasis.jp](mailto:press@sportsoasis.jp)

- ・本報告については以下の行為を禁止いたします。
  - 本報告の一部または全部を改変すること
  - 本報告の一部または全部を販売・出版すること
  - 本報告の一部または全部を、株式会社東急スポーツオアシスの許諾を得ずに転載・引用を行うこと
  - 本報告を公序良俗に反する利用や違法行為につながる可能性がある利用にもちいること
  - 本報告を、自社商品の宣伝・広告・販促目的で利用すること

※転載・引用されたことにより、利用者または第三者に損害その他トラブルが発生した場合、当社および東北大学は一切その責任を負いません。

**■会社概要について**

商号：株式会社東急スポーツオアシス

代表者：代表取締役社長 栗辻 稔泰

本社所在地：東京都渋谷区道玄坂 1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル

主な事業内容：会員制総合フィットネスクラブの経営・企画・運営、ホームフィットネス商品開発、WEBGYM・OASIS LINK などのスマホ App 開発・運営

URL:<https://www.sportsoasis.co.jp/>

<本件に関するお問合せ先>

株式会社東急スポーツオアシス CX 推進部 ブランドコミュニケーション 担当:塩澤・藪野・望月

TEL:03-6427-0721 E-mail:[press@sportsoasis.jp](mailto:press@sportsoasis.jp)