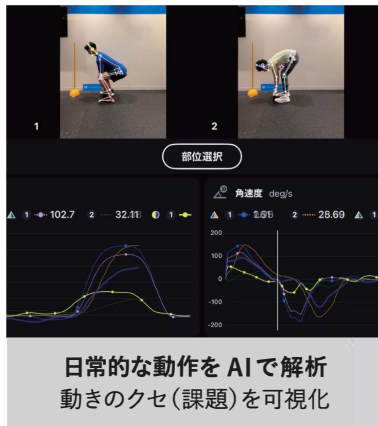


普段は気づきにくい“からだの動かしグセ”をAIで瞬時に可視化。
“生活動作習慣”に目を向ける、身体パフォーマンス特化型ドックが進化。

「フィジカルドック®」で、人生を楽しむための動ける身体づくりの第一歩を。



ジムでの1時間の運動習慣も大切ですが、23時間の身体の使い方こそ気にしてほしい。 “動ける身体”で人生をずっと楽しめるよう、日常生活の「動作習慣改善」を応援します。

スポーツ医科学に基づくパーソナルコンディショニングスタジオ「フィジカルラボ銀座」(東京都中央区)はこのほど、生活習慣病などを対象とする人間ドックに対し、望ましくない生活動作の積み重ねで生じる「動作習慣不調」(動きにくさや肩こり・腰痛など)に着目した独自の身体評価「フィジカルドック」をアップデートしました。

しゃがむ、持ち上げる、身体をひねる、階段をのぼるといった日常的な動作を瞬時に可視化する、医療機関でも採用されているAI動作解析システムを新たに導入したことで、身体の使い方のクセ(動きの課題)を素早く緻密に分析できるように。さらに、その後に続く全身の身体機能分析、総合評価、セルフエクササイズ設計・指導、後日お届けするフィードバックシートに至るまで、ドック全体をより専門的かつわかりやすく再設計しました。

従来の健康診断やスポーツジムでは叶わなかった、生活内で繰り返される動作の課題とその原因、自分でできる根本改善の方法までを一度で知ることができる、身体パフォーマンスチェック。動作習慣が招く肉体的不調を防ぎ、健康寿命延伸・人生の質向上に寄与する第3の健康サポートとして、ぜひご注目ください。

求められる「第3の健康アプローチ」

健康診断や人間ドックは、身体の“中身”を数値や画像で可視化できます。しかし多くの場合、「日常で何を变えればいいのか?」という行動レベルの具体策までは提示されません。

一方、スポーツジムは筋力や体力を高める場ですが、「左右の筋力バランスが悪い」「腹筋を鍛えても腰痛が気になる」といった課題や疑問に対する科学的な答えを知ることは難しい状況です。

フィジカルドックは、この両者間の空白地帯を埋めるサービスとして2016年に誕生。生活の中で使う基本動作と身体機能を総合的に評価し、日常生活動作(ADL)や生活の質(QOL)低下を防ぐために自分ではじめの一歩を提示します。通わなくてOKな新スタイルジムとして注目を集めて以来、口コミやギフトを中心に、多くの方に利用いただいています。

見過ごされがちな、「これまでとは違う」身体の変化

「なんとなく、前と同じように動けない」。そんな変化を、ふと感じることはありませんか？

生活に支障がないから「まあいいか」と流されてしまいがちですが、そういった状態が続くことで、**日常動作の質が少しずつ下がり**、やがて疲れやすさや動きにくさ、痛みや不調へとつながってしまう可能性があります。

だからフィジカルドックをきっかけに、普段意識していない自分の肉体の“動き”に目を向けて、身体の使い方を改善したり、それを助けるエクササイズを取り入れていただけたら—。

肉体の“質”向上も肌や体形を整えるのと同じように、真のエイジングケアとして欠かせない要素だからです。

未来を拓く健康資産を毎日コツコツ。受け身の治療でも、ハードな筋トレでもない。肉体の基礎力＝身体機能を高める新習慣「セルフコンディショニング」への第一歩を、先端知識と技術でご提供します。

AIはツールに過ぎない。最新よりも「最適」が大切

フィジカルドックはたった1回で、**自分の身体の今と未来に向けた対策**を知ることができます。

動きのクセとして現れる日常動作の課題、それを引き起こす筋力や柔軟性といった身体機能の弱点、正しい動きができるようになるための機能向上メニューです。

動作解析の手段としてAIを用いることで、多数の部位が複雑に連動する動きを瞬時にデータ化できるようになりました。しかし決して、AIを使って新しいことをするのが目的ではありません。

可視化された何をどう抽出して評価するのが最適か。

身体のプロフェッショナルであるトレーナーが、その方の背景や身体状況も含めて判断することが何より大切です。だから私たちは、AIがもたらす動作データをお客さまに最大限役立てられるよう、**プロの評価スキル**を絶えず磨き続けていきます。

自分の身体と上手に付き合いたいというニーズ

「マッサージや鍼などで一時的に楽になって終わりではなく、**痛みが出たときにどう付き合っていけばいいか**知りたい」「**自分がしているメニューが正しいのか**知りたい」というお客さまの声が増えています。

フィジカルドック後も、正しい動作が身につくまでパーソナルトレーニングに通うと決めている方も増えている印象で、鍛えるだけでなく整えたいという健康意識の高まりを感じています。

「コンディショニング」を重視したジム選びの波が、すぐそこまで来ているのかもしれない。



金子 聡

フィジカルラボ代表 / スポーツ科学博士
早稲田大学大学院 / スポーツ科学研究科修了
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

フィジカルドックとは

身体パフォーマンスの分析と評価、エクササイズ処方を1回で。自分の身体の傾向と対策がわかる、動作習慣改善サポートドック。

1 カウンセリング



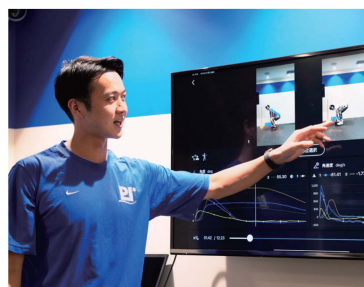
事前アンケートをもとに、お客さまの悩みや希望、生活習慣や運動習慣などを詳しくうかがいます。

2 Inbody測定



筋肉量、体脂肪率、それぞれの左右差、基礎代謝量など全身の体組成を測定・解説します。

3 AIによる日常動作の分析



日常動作を構成する6つの動きをAIで可視化し、各5項目でチェック。クセとして現れる動きの課題（エラー）を明らかにします。

4 トレーナーによる身体機能の分析



全身の機能チェックとして、関節可動域、柔軟性、筋力に関する37項目を、トレーナーの手技でひとつひとつ確認。動きの課題を引き起こす根本原因（弱点）を探し出します。

5 総合評価・エクササイズ処方



結果を総合的に判断し、課題と原因、日常生活や運動時のポイントを解説。ライフスタイルに組み込みやすく、「好みの強度」に合わせた無理なく続けられるセルフエクササイズメニューをその場で作成して実践指導。通っているジムでできるメニューなど、ご希望にも対応可能です。

6 アフターフォロー（3点）



継続サポートツール3点を後日データで送付します。

- ・総合点数と各評価を記した「フィードバックシート」
- ・やり方・セット数・頻度がわかる「エクササイズメニュー表」
- ・見ながら実践できる「ハウツー動画」

腰痛や肩こり。人によって原因や改善ポイントが違う？

もちろん違います。姿勢の崩れは共通して現れていることが多いですが、「崩れ方」は人それぞれ。身体機能のどこが原因かを探ることはもちろん、荷物の持ち方や座り方など日常生活動作のクセを見つけることも非常に大切です。「弱点をカバーする動作で弱点が進行する」といったように、動作習慣と身体機能の弱点には因果関係があるからです。

フィジカルドックの利用者層とニーズ

健康が気になりだす 30 代以降から 50 代までが中心。きっかけは既存会員さまからの口コミやプレゼントが多いです。「健康維持」「体力向上」といった健康ニーズを筆頭に、「筋トレが正しいかチェックするため」「競技力向上」「ケガの治療後や慢性痛からのコンディション向上」という特化した目的での利用も一定数あります。

プレミアムな体験型健康ギフトとして評価

体験ギフト販売の先駆け「ソウ・エクスペリエンス」で約 9 年にわたり取り扱われ、好評いただいています。自社で販売中のギフトチケットも、父の日や配偶者へのプレゼント、還暦や退職祝いなど、大切な相手を気遣ったり節目を労う贅沢な贈り物として支持されています。

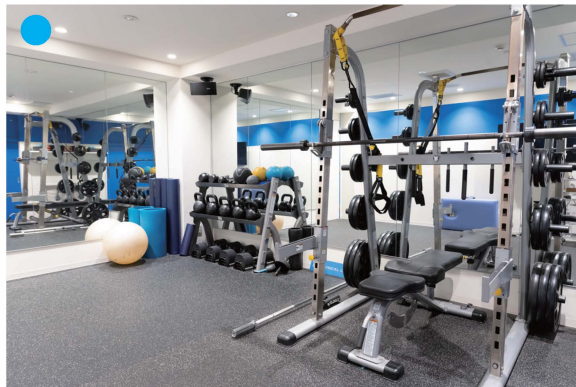
Shop Data

人生を楽しむための“動ける”身体づくりをコンセプトとする、銀座駅徒歩 1 分のパーソナルコンディショニングスタジオ。スポーツ医科学の知識と、現在もアスリート指導の現場に立つ実践経験を併せ持つ専門トレーナーが、身体機能向上・強化に重点を置く 2 つのサービス(フィジカルドック/パーソナルトレーニング)を提供しています。

パーソナルトレーニングでは、身体状況やライフスタイル、さらには“運動の好み”まで反映する「宅トレ」メニュー設計が特に好評。月 1 回や東京出張時に単発でなど、忙しい方にもマイペースで利用いただいています。年齢層は 40 代以上が多く、上は 70 代の方も。ケガや痛みの悩みから日常動作やスポーツパフォーマンスの向上まで、それぞれの“なりたい身体”に日々対応しています。

【フィジカルラボ銀座】

東京都中央区銀座 5-8-16
銀座ナカヤビル B1 階
営業時間：11:00～21:00
(最終受付 19:00) 月曜定休
電話番号：03-6228-5907



- スタジオ内観。運動が苦手でも周囲を気にせず取り組める完全個室。
- 銀座駅徒歩 1 分の中央通り沿い、ファンケル銀座スクエア隣の好立地。