

新プログラムで初めてのジムを応援！ 身体評価プログラム「カラダチェック」全国導入開始 筋肉量と筋力を測定し最適なライフスタイルを提案

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、筋肉量と筋力を測定することで身体の状態を把握し、一人ひとりに合ったフィットネスクラブでの過ごし方を提案する新プログラム「カラダチェック」の提供を開始しました。2025年6月より全国のルネサンス店舗にて順次導入中です。



■「カラダチェック」導入の背景

現代社会では、ストレス・情報過多、不規則な生活習慣などにより、自律神経のバランスが乱れやすくなっています。特に交感神経が過度に優位になることで、疲れやすさや睡眠の質の低下、慢性的な不調など、心身にさまざまな影響を及ぼすことが指摘されています。さらに、在宅ワークの普及や外出機会の減少により、身体活動量の低下や筋力の衰えが進み、生活習慣病のリスクが高まるなど、健康面での課題が顕在化しています。このような健康課題解決の新たな取組として「カラダチェック」プログラムを導入しました。

「カラダチェック」は、筋力や筋肉量、体成分などを測定することで、身体の状態を客観的に把握できるプログラムで、活動可能レベルや自律神経の状態まで推し量ることが可能です。チェック結果に応じて、当社施設でのタイプ別の最適な過ごし方を提案します。

自分の筋力や体成分を知ることで、日常生活での疲れやすさの原因や、運動の効果を数値で確認できるようになるため、運動へのモチベーションが高まり、生活習慣の見直しや健康意識の向上にもつながります。

尚、本プログラムは医療社団法人 SEISEN（理事長：脇元順一）と医療社団法人飛翔会（理事長：寛田司）が普及を進める Spine Dynamics®（脇元幸一考案）の理論に基づき、両医療社団法人の監修のもと、フィットネスクラブ向けのプログラムとして開発いたしました。



■「カラダチェック」プログラムの特徴

- ・筋力評価には「WBI（Weight Bearing Index）」（体重に対する脚筋力の指標）を使用
- ・立ち上がりテストにより筋力を測定

年齢/性別を問わず、客観的かつ汎用的に筋力を評価できる指標で、リハビリやスポーツ現場でも広く活用されている方法です。

※ルネサンス会員の方向けの無料サービスプログラムです。

※入会後に初回計測をし、定期的な測定が可能です。

▶カラダチェック：<https://www.s-re.jp/magazine/shittoku/24/index.html>

▶FitnessBeginnerGATE：<https://www.s-re.jp/program/fitnessgate/>

■スポーツクラブルネサンスの充実したアイテムと豊富なプログラム

スポーツクラブ ルネサンスでは本サービスはもちろんのこと、豊富なスタジオプログラムや、ジム、プール、サウナ、お風呂等の充実したアイテムをご利用いただけます。（※）。運動だけではなく、日常が彩り豊かになる空間をご提供します。

※ご利用いただける設備は、店舗や会員種別により異なります。

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設など計 285 施設(2025 年 3 月 31 日現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

代表者：代表取締役社長執行役員 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林
TEL：03-5600-7811 MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
