

快適に歩ける・走れるカラダへ。 新プログラム「スマートウォーク&ラン」誕生！ ～怪我なく理想のフォームへ導く独自のメソッド～

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、機能改善型プログラム「スマートウォーク&ラン」を2026年1月より全国のルネサンス施設で順次導入いたします。

本プログラムは、ウォーキングやランニング人口増加に伴い増加している怪我や脚の痛みを訴える方に着目し、主な原因である「片脚バランス低下」を改善することで快適に歩ける・走れる理想のカラダへと導く当社独自のトレーニングプログラムです。



■「スマートウォーク&ラン」開発の背景

近年、健康維持や体力向上を目的にウォーキングやランニングを日常的に取り入れる人が増えています。最新の調査※1では、ランニングの推計実施人口は750万人以上と報告されており、ウォーキングを含む運動習慣は、引き続き社会に広く浸透しています。一方でランニングにおける課題も顕在化しています。実際にランナーの約4割（39.1%）が「怪我や故障」に悩みを抱えているというデータもあり※2、健康増進を目的とした運動が、かえって身体を痛める結果につながるケースも少なくありません。

こうした状況を踏まえ、当社は、ウォーキングやランニング時の怪我や痛みの根本原因が、動作の土台となる「片脚バランスの低下」にあることに着目しました。歩く・走る動作は「片脚動作の連続」であり、特にランニングでは着地の瞬間に片脚に体重の約2～3倍の負荷がかかるとされています。片脚バランスが不安定なままだと、フォームの崩れ、特定の部位への過剰な負担につながり、怪我のリスクが高まる可能性があります。

そこで当社は、初心者から経験者まで、誰もが安全かつ効率的に歩き走れる身体づくりをサポートするため、短時間で効果を実感できる本プログラムを開発しました。

出典 ※1 笹川スポーツ財団『スポーツライフ・データ 2024』

※2 一般財団法人アールビーズスポーツ財団『ランナー世論調査 2024』

■プログラム概要：片脚バランスを整え、快適に歩ける・走れるカラダへ

「スマートウォーク&ラン」は、単に歩く・走るために必要な筋群を鍛えるだけでなく、エクササイズを通じて体幹・骨盤・下肢の動きを整える「機能改善型」プログラムです。当社独自の3ステップメソッドにより、片脚バランスを根本から改善し、怪我のリスクを低減しながら、理想のフォームへと導きます。



- ・片脚バランスの「見える化」：プログラム前後で片脚立位バランスチェックを行い、自身の課題と改善効果が確認できるため、モチベーション向上と効率的なトレーニングにつながります。
- ・骨盤安定性の獲得：腹圧トレーニングやバンドを用いたお尻の筋肉の活性化を行うことで、片脚で立った時でも骨盤がぶれにくくなる土台を作ります。これにより、歩行・走行時の安定性が飛躍的に向上します。
- ・歩く走る動作への連携：片脚での重心移動ドリルなどを取り入れ、トレーニングの効果を実際の歩行・走行動作に結びつけます。正しい重心移動が身につく、日常の動きもより軽快でスムーズになります。
- ・選べる2つの時間設定：忙しい方や運動初心者でも気軽に参加できる「15分コース」と、しっかり体を動かしたい方向けの「30分コース」を用意しました。

■こんな方におすすめ

- ・ランニングを始めたい、または再開したい方
- ・ウォーキングやランニングのフォームが気になる方
- ・怪我や痛みに悩んでおり、改善したい方
- ・姿勢の崩れや体のバランスが気になる方
- ・効率的に運動効果を高めたい方

詳細 URL：<https://www.s-re.jp/program/detail/smart-walkrun/>

■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します」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296施設(2025年9月末現在)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

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982年8月13日

▶ ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【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

MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp