

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2019年1月21日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

リリースカテゴリー

都市型コンパクトタウン

都市再生・地方創生

グローバルへの取組み

不動産テック

働き方改革

健康・介護コース

社会課題

定期報告・レポート

参加者の80%がレッスン効果を実感！^{※1} 身体機能を向上させる新プログラム「REBORNS」 10年後のアクティブライフに向けて、1月より導入

スポーツクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：大橋 充）は、ミドル世代（40～50歳代）に向け、趣味や消費に意欲的で行動的な「アクティブシニア」を迎えるための新しい身体機能向上プログラム、「REBORNS（リボーンズ）」を2019年1月より導入しましたので、お知らせいたします。



本プログラムは、年齢とともに低下しがちな「柔軟性」「筋力」「バランス」「心肺機能」「瞬発力」を無理なく維持・向上させるために、器具を使わず自分の身体の重みを使った自重運動で行います。短時間の運動ですが、とても効果を体感しやすいプログラムです。

プログラムの構成は、うつ伏せ、四つ這い、膝立ち、立位と人類の進化過程にある体勢や、オランウータンやクジャクなど動物特有の動きを取り入れています。この動きの中で単純動作ではない複合的な全身運動を行い、一般的な日常生活では使われづらい筋肉を刺激していきます。これにより、柔軟性、安定性、筋力、持久力、さらには神経と筋肉の調和性といった身体機能を活性化し、QOL（QualityOfLife）の向上を目指します。

超高齢社会を迎える今、人生100年時代とも言われています。今後もメガロスは様々なサービスによって、一生にわたり、美しく強い心身の健康を提供してまいります。

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

<「REBORNS」プログラム詳細>

・プログラムの流れ

①ウォームアップ-ダイナミックストレッチ-コア（15分）

心地よい音楽のリズムに合わせてながら、心身をリセット

②コンディショニング トレーニング（12分）

上半身-体幹-下半身を連動させた運動で

カラダの機能向上・回復

③リラックス（3分）

肩、肩甲骨、股関節を中心とした動きと、インナーマッスル・アウトマッスルに刺激を与えることで、程よく汗をかき、関節の動きがよくなるなど、カラダの変化を感じることが期待できるプログラムです。



<プログラム開発担当より>

「ミドル世代にとって【ここからの5年10年をどう過ごすか？】が、その後の人生に大きく影響します。旅行やスポーツといった趣味を思いっきり楽しめるアクティブなシニアライフを迎えるために、試してみませんか？運動が苦手な方でも楽しんで受けていただけますし、直後に効果を感じていただきやすい運動プログラムです。」

<プログラム概要>

- 名称 : 大人の身体機能進化系プログラム 「REBORNS」
導入店舗 : メガロス 23 店舗
東京：田端・葛飾・中延・吉祥寺・三鷹・武蔵小金井・立川・八王子・調布・町田
神奈川：横浜天王町・上永谷・神奈川・綱島・市ヶ尾・鷺沼・相模大野・大和
埼玉：草加
千葉：柏・本八幡
東海地区：浜松市野・千種
ホームページ : http://www.megalos.co.jp/contents/megalos_cp/reborns/

※1：2018年12月当社調べ。対象人数124名（30～80歳代の男女）