

プロ・フィッツが“かけ出しランナー”を応援

公式YouTubeチャンネルにて“浪速のテーピング姐ちゃん”ことまるちゃんによる簡単貼り方動画を公開！

ピップ株式会社（本社：大阪府中央区、代表取締役社長：松浦由治）のスポーツケア用品ブランド「プロ・フィッツ」は、テレワーク（在宅勤務）の実施や外出自粛により、運動不足を感じて新たにランニングをはじめた“かけ出しランナー”を応援します。

テレワークを実施する企業の増加

厚生労働省が、3月31日から3回にわたり実施した「新型コロナウイルス対策のための全国調査」によると、第1回調査時、東京都における、オフィスワーク中心（事務・企画・開発など）の方のテレワーク実施率は30.7%だったのに対し、7都府県を対象に緊急事態宣言が出された後は、51.9%に増加したことが分かりました<図1>。

第1回調査から第3回調査の間で、テレワーク実施率は約20%増加しており、今後更に増えることが予想されます。

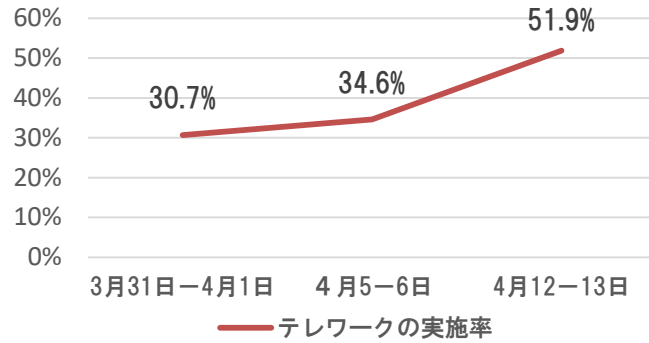
※厚生労働省（新型コロナウイルス対策のための全国調査）

第1回調査：n=6,088,488

第2回調査：n=6,531,337

第3回調査：n=6,283,871

<図1>テレワークの実施状況



運動不足をランニングで解消する“かけ出しランナー”が増加中

◆運動不足を感じている人の増加

テレワークの実施や外出自粛によって、移動や通勤などで自然と行っていた歩行機会が減り、運動不足を感じている人が増えています。マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると、「外出制限によりマイナスになったことTOP5」のうち、「運動不足になった」と回答した人が49.8%と最も多く、約半数を占める結果となりました※1。

※1 埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県に在住する20歳～69歳の男女1,000人

◆外出自粛を機にランニングをはじめた“かけ出しランナー”

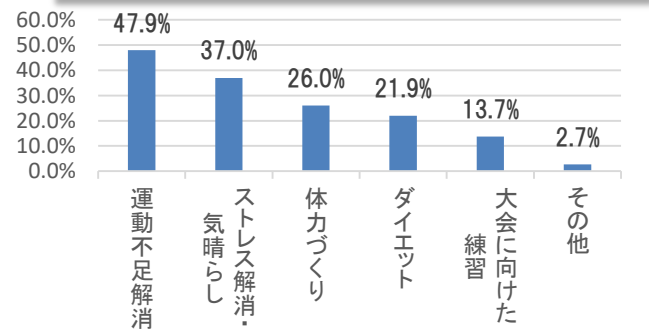
また、外出自粛を機にランニングをはじめた73名を対象に調査したところ、約半数の人がランニングをはじめた理由として「運動不足解消」を挙げました。<図2>。

これらの結果から、外出自粛を機に運動不足解消のため新たにランニングを取り入れた“かけ出しランナー”が増えているということがわかりました。

◆ランニングマナーについて

運動不足解消の手段として支持されているランニングですが、集団で実施しないことや、一定の距離を空けて走ることが求められています。また、マスクの着用、遠出や混雑する時間帯は避けて実施するなど、ランニングを実施する場合は工夫が大切です。

<図2>ランニングをはじめた理由



※ピップ調べ 2020年4月 73名

“かけ出しランナー”におすすめのランニンググッズ

これからランニングを始める、または、最近ランニングをはじめた“かけ出しランナー”の方は、どのようなランニンググッズをお持ちでしょうか？ランニンググッズには、シューズやウェアなどのグッズがたくさんあります。そこで、プロ・フィッツは“かけ出しランナー”がまず初めに用意すべきアイテム5つをおすすめします。

①ランニングウォッチ

ランニング結果を記録してくれるランニングウォッチ。日々のランニングの成果を確認できるため、ランニングを続けるモチベーション維持にも繋がります。

②ランニングキャップ

これから夏にかけての時期は、気温が上がるため、熱中症に注意が必要です。特に日中ランニングする際は、ランニングキャップを被ると良いでしょう。

③コンプレッションウェア

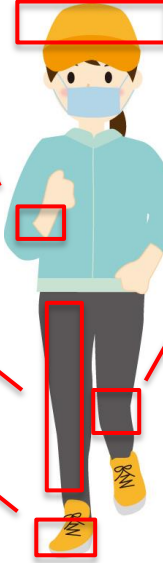
ランニング時、足の動きをサポートしてくれるコンプレッションウェア。「プロ・フィッツ」からも今年3月より「スポーツテックタイツ」が新登場！筋肉のプレを抑制し、疲労の軽減をサポートしてくれます。

④サポーター

運動時、気になる部位に着けるだけで適度なサポート感を得ることができるサポーター。「プロ・フィッツ」にも、ひざ用、腰用、足首用など、豊富な種類のサポーターをご用意。ケガをした時はもちろん、ケガを予防するためにも、サポーターの着用がおすすめです。

⑤ランニングシューズ

シューズはランニングの際、欠かせないアイテムの一つです。是非、自分にあったシューズを見つけてみてください！



かけ出しランナーが注意したいケガや痛み

運動不足解消に繋がるランニングですが、ケガや痛みに注意が必要です。かけ出しランナーが痛みを感じやすい部位には、ひざやふくらはぎがあります。

◆ひざの痛み

ひざに痛みがでる原因は、筋力不足と柔軟性の低さです。太ももの筋肉（大腿直筋）はひざのお血を通り、最終的にお血の下（脛骨というスネの骨）に付着しています。“かけだしランナー”は太ももの筋肉が弱い人が多いため、筋肉の疲労や柔軟性の低下により、お血の下が擦れたりひっぱられることで、ひざが痛くなりやすいです。

◆ふくらはぎの痛み

ふくらはぎは足で地面を蹴る動作に使う筋肉で、走っている時、伸び縮みを繰り返しています。“かけだしランナー”は、その伸縮運動についていけるだけの筋力が少ない人が多いため、ふくらはぎに痛みが出たり、筋疲労が現れやすいです。

◆ケガや痛みを未然に防ぐ

ランニングにより発生するケガや痛みは、テーピングやサポーターの着用で予防することができます。「プロ・フィッツ」のYoutubeチャンネルでは、テーピングインストラクター“まるちゃん”が、かけ出しランナーでも実践できる簡単なテーピングの貼り方をご紹介します。おすすめのサポーターアイテムもご紹介していますので、是非、ランニング前にご覧ください！

※テーピングは、貼ることでケガをしなくなるわけではなく、疲れた筋肉や関節をサポートするものです。

ケガをしたらまず専門医の診察を受け、再発防止を目的とする場合も定期的に専門医の診察を受けることをおすすめします。


ランニング初心者必見!!
痛みや不安が出やすい


自分でできる
ひざ
ふくらはぎ
のテーピング!


プロ・フィッツは、かけ出しランナーをはじめ、スポーツを楽しむ全ての方がランニングマナーを守りながらスポやかな毎日を過ごせるよう応援するため、公式YouTubeチャンネルにて、ピップ社員でメディアにも出演しているまるちゃんによる動画の配信を開始いたしました。初心者に向けたテーピングの仕方などを分かりやすく紹介しています。

▼「プロ・フィッツ」のYoutubeチャンネル
https://youtu.be/ED_QBPcVcp8

【製品概要】

製品名	プロ・フィッツ スポーツテックタイツ MEN プロ・フィッツ スポーツテックタイツ WOMEN	
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・ [段階圧力設計] 足首 (21hPa) が最も圧力値が高く、太もも (11hPa) にかけて圧力が低くなる ・ [骨盤テーピング設計] パフォーマンスの土台となる骨盤まわりを引き締める ・ [太ももテーピング設計] 太ももの負担軽減を補助し、スムーズな脚運びを助ける ・ [コンプレッション機能] 下半身全体を圧迫し、筋肉のブレを抑制する 	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など	
サイズ	M、L	

製品名	プロ・フィッツ サポーター ひざ用	
特長	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3D 動態解析技術による樹脂プリントレイアウト構造でひざの動きに追従し、ズレにくい ・ ゴム部のナノファイバー素材の使用と、両サイドのコイルボンにより、ズレを抑制 ・ 動きやすい 360° 自在のストレッチ素材 ・ 薄さ約 0.6mm なのにしっかり圧迫固定 	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など	
サイズ	M・L・LL	

製品名	プロ・フィッツ キネシオロジーテープ	
特長	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツで疲れた筋肉と関節をサポート ・ 伸縮性にすぐれ、筋肉・関節にフィット ・ 低刺激粘着剤使用 ・ 汗・シャワーにも強い撥水加工 	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など	
サイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 25mm×4.5m (指用) ・ 37.5mm×4.5m (肩・腕・手首用) ・ 50mm×4.5m (足・ひざ・ふくらはぎ用) ・ 75mm×4.5m (腰・太もも用) 	

※「プロ・フィッツ®」はピップ株式会社の登録商標です

【一般のお客様からのお問い合わせ先】

ピップ株式会社 お客様相談室 TEL：06-6945-4427 受付時間 10:00～16:00 (土日祝を除く)

(※通常受付時間 10:00～17:00)

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>

プロ・フィッツブランドサイト <http://www.pip-taping.com/>