

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2024年12月5日  
株式会社 ZEN PLACE

## ウェルビーイング創造のリーディングカンパニー ZEN PLACE 公式アプリにてウェアラブル・ヘルスケアデバイスとのデータ連携を開始

### ウェルビーイングの数値指標「安静時心拍」「心拍変動」「睡眠」の数値変化を可視化

最先端研究結果・科学をもとに、グローバルな環境で最新技術とDXで挑戦を重ね、サービス業界にイノベーションを起こしている最先端のWeb3.0 DX企業であり、ウェルビーイング創造のリーディングカンパニーである株式会社ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役：尾崎成彦）は、公式アプリ「zen place」内で、ウェアラブル・ヘルスケアデバイスからヘルスケアデータを連携させられるサービス提供を開始しました。

#### 従来の「健康指標」

これまでのフィットネスクラブやパーソナルトレーニングでは、その効果を、体重、体脂肪率、BMIといった数値で見るところがほとんどでした。健康診断でも重要な項目に入っていますが、これらの指標の多くは見た目の状態を示すもので、実際は身体の健康を測るには不十分ともいえ、ましてや心の状態を測ることはできません。

#### ZEN PLACE が提案する「ウェルビーイング指標」

ZEN PLACE は本当の意味での健康（＝ウェルビーイング）とは心と身体を一体としてより良くなっていく状態と考え、そこで重要視すべき指標は「安静時心拍数」「心拍変動」「睡眠の質・睡眠時間」の3つと考えています。

これまで提供していた心の状態を可視化するサービス「こころログ」に加え、この3つの指標とピラティス・ヨガの相関を見ることができるよう、ウェアラブル・ヘルスケアデバイス※からのデータ連携を可能にしました。

※ウェアラブル・ヘルスケアデバイス：スマートウォッチ、スマートバンド、フィンガーリングなど身に付けて（＝wearable）健康管理をできる端末のこと。数年前から存在していましたが、遠隔でも健康管理ができる事からCOVID-19をきっかけに注目が集まり、最近ではメンタルヘルスケアの需要の高まりから市場規模が拡大。

2021年の162億米ドルから2026年には301億米ドルに達すると予測されています。



## ウェルビーイング指標を視るための「ストーリーボード」

zen place 公式アプリ内の機能「ストーリーボード」ではウェアラブル・ヘルスケアデバイスから取り入れられる下記6種類のヘルスデータを確認することができるようになりました。

- ・心拍数
- ・安静時心拍数
- ・心拍変動数
- ・睡眠時間
- ・深い睡眠
- ・レム睡眠

※iOS のみに対応(2024 年 11 月時点)

※取得可能なデータはお使いの端末によって異なります

### ■ヘルスケア情報確認方法

- ・「zen place」アプリを起動
- ・HOME タブの左上にある「チャート」のアイコンをタップ
- ・ストーリーボードをチェック



## ウェルビーイングの数値指標となる「安静時心拍」「心拍変動」「睡眠」

### ■安静時心拍とは

安静にしている時の心拍数のことで、成人の正常値は1分間に60～100回。低い数値の方が、身体の中の血液をより循環させる必要がない(=健康)状態と言えます。一方で、体の中の栄養が不足しているときや体の中に害となる異物があるときは、心臓は早く動く必要があるため数値が高くなります。

心拍数は緊張状態によっても左右されます。心拍数を見ることで緊張状態か、リラックスできているか、またストレスを感じてもその対処ができているのかなど、身体全体の状態だけでなく、心や脳の状態を知ることができると言えます。

## ■心拍変動とは

心拍変動（HRV）とは、心臓が拍動してから次の拍動までの間隔のことで、生理学的な現象周期的に変化します。自律神経（交感神経や副交感神経）の働きによって生じ、心身の適応状態を反映する指標として利用されています。心拍変動が高い状態は、副交感神経が優位でトレーニングと回復（リカバリー）のバランスがとれていることを示し、心拍変動が低い状態はストレスが高く、体調が悪い、可能性が高いことを示します。さらに、心拍変動を大きくさせることで抑うつや不安を緩和することが報告されています。

## ■心拍数と心拍変動があらわす睡眠時間と質

睡眠時間の質は安静時心拍数と心拍変動が大きく関連しています。安静時心拍数が低いと、睡眠時にしっかりと休め、深い睡眠になっていると考えられます。また心拍変動が高い状態での睡眠は、不安のない、ストレスのない状態が作れていて、質の高い睡眠へとつながっています。

詳細記事 [はこちら](#)

zen place JOURNAL : <https://journal.zenplace.co.jp/category/journal/>

## zen place ピラティス・ヨガとは

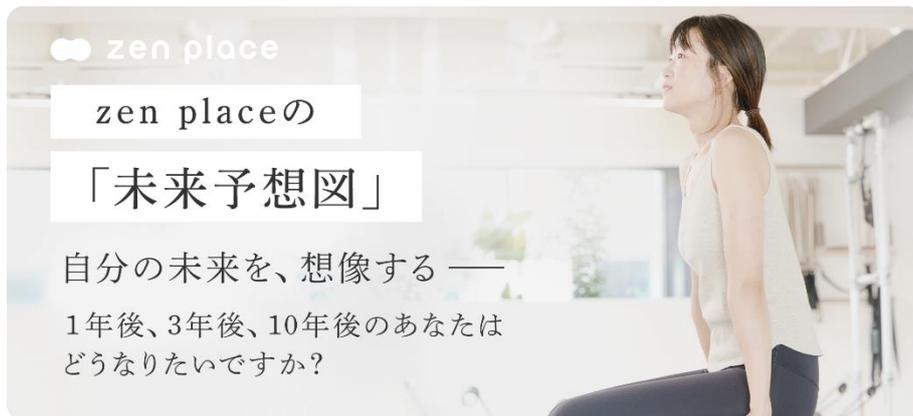
zen place は国内 140 店舗以上、世界基準のピラティス・ヨガを学ぶ指導者が 1,000 人以上いる日本最大級のピラティス・ヨガ専門スタジオです。

2004 年の創業以来、ピラティス・ヨガの分野において世界をリードする企業として、世界のピラティス業界トップの指導者やピラティス・マシン最大手である Balanced Body®、世界で最初に RYT200 をつくった全米最大の老舗ヨガスクール YogaWorks® など、世界トップのピラティス・ヨガ指導者や団体と提携し、学び、世界レベルのレッスンを提供しています。

zen place を通じて、世界中の一流の講師たちから直接学ぶ機会を得ることで、新たな気づきと学びを深め、脳の概念化、脳システムに基づき、知覚、実践で科学的に立証された zen place のピラティス・ヨガで Well-being の創造をサポートしています。



## 未来予想図 ～自分の未来を、想像する～



1年後、3年後、10年後の自分を想像してみてください。  
どうなりたいですか？

今よりも楽しく過ごしたい、ポジティブな気持ちで過ごしたい、  
仕事やスポーツのパフォーマンスをあげたい  
いくつになっても自分の足で歩きたい、美しくいたい…  
もしくは、頭痛、肩こり、腰痛、アレルギーや花粉症  
不眠、うつ症状、生理痛、更年期症状、不妊…  
さまざまな悩みや痛みを改善したい…

1年後、3年後、10年後、  
このとき、自分をいいなって思っている自分を想像できますか？  
今よりも、自分のことを好きになっている自分を想像できますか？

zen place は、いま、みなさんが想像した  
「なりたい自分・状態」と「その先の未来」をサポートします。

心の状態には身体が、身体の状態には心が、  
そして脳が関係していることを知っていますか？

zen place のピラティス・ヨガは、  
フィットネスやボディメイクではなく、心を変えるピラティス・ヨガ。  
それは、心、身体、脳を一体として、微細な部分に意識を向け、コントロールする  
「感じるを探す」マインドフルムーブメント。

他人と比較せずに、自分を知り、  
一歩ずつよくなっていく自分に気づき、自分の成長に喜びを感じることに。

人間が良くなっていく、真の人生を生きていく、Better Person へ

## 株式会社 ZEN PLACE

「日本のウェルビーイングを世界最高にする」ZEN PLACE は、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、ウェルビーイングとサービス業界にイノベーションを起こしている Well-being Development Company です。

最先端研究結果・科学をもとに、DX・Web3.0 との融合を行い、日本国内だけでなく中国をはじめとする海外のピラティス・ヨガスタジオの運営や学びを深める養成コースやワークショップ、ウェルビーイングを促進する自社開発アプリや AI 解析サービス、豊かな一生をサポートするヘルスケア・アプリの開発やクリニック・訪問看護、さらに免疫や内蔵機能の調節など様々な生体機能に効果があるといわれている CBD を取り扱う EC サイト運営や自社開発など、ZEN PLACEらしいユニークでシームレスな事業展開で Holistic Wellness と Well-being を実現し、社会に変化をもたらすユニークでオンリーワンの会社です。

### ZEN PLACE と、もっとウェルビーイングな未来へー

商号 : 株式会社 ZEN PLACE

代表者 : 尾崎 成彦

所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマツ広尾 4 階

業種 : ヘルスケア



### ZEN PLACE 関連サイト

|                     |   |
|---------------------|---|
| スタジオ Website        | <a href="https://www.zenplace.co.jp/">https://www.zenplace.co.jp/</a>   |
| コラムサイト              | <a href="https://www.zenplace.co.jp/column/index.php">https://www.zenplace.co.jp/column/index.php</a>                           |
| 公式 Instagram        | <a href="https://www.instagram.com/zenplace_official/">https://www.instagram.com/zenplace_official/</a>                         |
| 公式 Twitter          | <a href="https://twitter.com/zenplace_jp">https://twitter.com/zenplace_jp</a>   |
| 公式 YouTube          | <a href="https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkqw">https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkqw</a> |
| コーポレート Website      | <a href="https://corporate.zenplace.co.jp/">https://corporate.zenplace.co.jp/</a>   |
| コーポレート Instagram    | <a href="https://www.instagram.com/zenplace_corporate/">https://www.instagram.com/zenplace_corporate/</a>                       |
| アカデミー Website       | <a href="https://www.bodymindspiritresearchlab.com/">https://www.bodymindspiritresearchlab.com/</a>                             |
| オンラインストア            | <a href="https://zenplaceonline-store.myshopify.com/">https://zenplaceonline-store.myshopify.com/</a>                           |
| オーガニック CBD オンラインストア | <a href="https://gojiai.zenplace.co.jp/">https://gojiai.zenplace.co.jp/</a>   |
| zen place 採用情報      | <a href="https://www.wholebodyeducator.com/">https://www.wholebodyeducator.com/</a>   |

#### 報道関係者のお問い合わせ

株式会社 ZEN PLACE マーケティング室 ( 担当 : 福田 )

メールアドレス : [zen\\_marketing@zen-jp.info](mailto:zen_marketing@zen-jp.info)

[n.fukuda@zenplace.co.jp](mailto:n.fukuda@zenplace.co.jp)

#### 一般のお客様からのお問い合わせ

予約・問い合わせ窓口

( 平日 9:00-20:00、土日祝 9:00-16:00 )

電話番号 : 050-3355-5225