

ライザップが宮崎県日南市と協力！  
**体育の日に子供の健康について考えることの大切さを学ぶ**  
**「RIZAP イキイキ親子教室」を実施**  
 開催日時:10月12日(月祝・体育の日) 9:30~12:00

健康コーポレーション株式会社(本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健)の子会社であるRIZAP株式会社はこれまで培ったノウハウを活かして、求められる社会的責任を全うし、世界中の人々の健康増進やスポーツ支援をテーマに社会貢献を行ってきました。

今後も国内各地にてこうした活動の拡大を予定している中で、この度宮崎県日南市と協力し、近年社会問題化されている小児肥満の問題を解消するため、ライザップトレーナーを講師に迎え10月12日(月祝)にホテルシーズン日南にて小児肥満解消セミナー「RIZAP イキイキ親子教室」を実施します。当日は講師の講義だけでなく、親子で楽しい時間を過ごしていただくために、お食事クイズや親子で運動遊びなど様々なプログラムを用意しております。

【セミナー概要】

日程 : 2015年10月12日(月祝・体育の日)9:30~12:00  
 場所 : ホテルシーズン日南  
 講師 : 安川 翔子(ライザップトレーナー)  
 募集人数 : 150名程度(75組)  
 対象 : 保育園や幼稚園、小学校低学年の親子  
 参加費 : 無料



安川 翔子

プログラム内容

【09時30分~】開場

【10時00分~】はじめに

【10時20分~】第1部 お食事クイズ(県民性を勘案)

クイズを通して、食事の大切さを学ぶとともに、いろいろな食べものへの興味を持つことで「食べるって楽しい！」気持ちを育みます。

【10時40分~】第2部 親子でできる！楽しい運動遊び

ご自宅でも親子で楽しみながらできる、運動遊びをお教えいたします。  
 現役ライザップトレーナーも登場します！

【11時20分~】休憩

【11時30分~】アンケート・絵日記づくり

今日の日を絵日記に書いて、「食べること」「運動すること」の楽しさと、親子の思い出を残しましょう。※こちらの絵日記は、ライザップの公式サイトにて使用させていただくことがあります。ご了承ください。

【~12時】 終了解散

※当日はアンケート記入をご協力お願いいたします。

## ■食習慣の変化にともなった小児肥満問題

文部科学省の調査によると、ここ30年の間、肥満傾向のこどもは2~3倍に増えており、男の子では15歳で13.5%、女の子では12歳で9.8%ともっとも高い肥満出現率が示されています。

さらに、生活リズムにも変化が表れており、「夜型」のこどもが増えています。日本小児保健協会が平成12年に行った「幼児健康度調査」によると、「22時以降に就寝する」こどもの割合は、1歳6カ月児で55%、2歳児で59%、3歳児で52%といずれも半数を超えており、10年前の調査(それぞれ25%、29%、22%)と比べると、2倍以上に増加。夜型傾向になっているのは、大人の生活リズムに同調している要因が大きいとみられます。

食や生活習慣の乱れたこどもたちは、肥満のリスクが高いとされており、家庭や学校を中心に改善への取り組みが必要となってきます。

※出典:メタボリックシンドロームネット

URL: <http://www.metabolic-syndrome.net/>

## 【日南市市長 コメント】



ごあいさつ

RIZAP 株式会社様には、CRS 事業の一環として、イキイキ親子教室を宮崎県日南市で開催していただきますことに心より感謝申し上げます。

この教室は、小学校低学年までの親子の皆様へ、食や運動習慣の大切さを伝えるとともに、小児肥満がもたらす社会問題等の情報提供を目的に開催されると伺いしております。

加えて、子どもの頃から食べることの大切さを実感し、望ましい食習慣、並びにスポーツや遊びを通して運動する習慣を身に付けることは、生涯にわたり健康な生活習慣を継続する上でとても大切なことです。今回、開催される教室には、日南市内の多くの親子の皆様に参加していただき、食べることや運動することの大切さを楽しく学んでいただきたいと思います。

宮崎県日南市市長 崎田 恭平

## 【代表取締役社長 瀬戸健 コメント】

「RIZAP いきいき親子教室」では、ライザップのトレーナーが正しい食生活(栄養バランスや食事内容など)や、自宅でできる親子向けのトレーニングプログラムを、楽しみながら学んでいただくことができる、親子のための健康教育支援です。

近年、小児肥満やメタボリック・シンドロームは増加しています。これは食習慣の変化など、生活リズムの変化、ポータブルゲームなどの普及によって、子供たちが外で遊ぶ時間が大きく減ったことなどが起因しています。小児肥満は高い確率で成人肥満へと移行するといわれており、肥満による劣等感や、いじめによる不登校などを引き起こすといわれています。

肥満をキッカケにストレスで心を痛めつけられる子供たちが、肥満というコンプレックスを解消することで「やればできる」という「自信」と「前向きな思考」を持つことができれば、子供たちは自分たちの未来をより笑顔で創造することができますはずです。

この活動が広がることで、子供たちの笑顔が繋がりとつづけることを願っています。

■RIZAP 株式会社について

<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。

■健康コーポレーション株式会社について(RIZAP 株式会社の親会社)

<http://www.kenkoucorp.co.jp/>

2003年、健康食品の通信販売を目的に設立。「豆乳クッキーダイエット」のヒット商品に牽引され 2006年に札幌証券取引所アンビシャスに上場。現在は家庭用超音波美顔器「エステナードソニック」や「どろ豆乳石鹸 どろあわわ」などの美容関連商品で事業を拡大。またパーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」の運営等、グループ会社を通じてシナジーを見込める美容・健康関連事業、アパレル関連事業、住関連ライフスタイル事業、エンターテインメント事業を展開し、グループには上場子会社3社が存在。(イデアインターナショナル 東京証券取引所 JASDAQ 3140、SD エンターテインメント 東京証券取引所 JASDAQ 4650、夢展望 東京証券取引所マザーズ 3185 )