



2023年10月24日
株式会社ティップネス

ティップネスが今年も 日テレ カラダ WEEK に参画 ケンコー（健康）をもっと簡単に。もっと面白く。 新感覚の体カテスト「カラダ年齢チェック」を展開

関東・関西・東海地区を中心に総合フィットネスクラブおよび 24 時間トレーニングジムを展開する、日本テレビグループの株式会社ティップネス（本部：東京都千代田区、代表取締役社長：岡部 智洋）は、2023 年 11 月 5 日（日）～11 月 12 日（日）に日テレが開催する「カラダ WEEK」に今年も参画します。日テレとのコラボにより誕生した新感覚の体カテスト「カラダ年齢チェック」の展開をメインに、期間中、日テレの番組内やティップネス館内・ホームページなど、さまざまなシーンで自身のカラダへの関心を促し、健康への第一歩をサポートします。



「さあ！ケンコーをはじめよう！～カラダにいいこと、お気軽に～」をテーマに、日テレが開催する今年のカラダ WEEK。長きにわたるコロナ禍からアクティブに健康を始めるために、テレビの前で誰でも気軽に挑戦できる健康企画のひとつとして、運動のプロであるティップネスは、エンタメのプロである日テレとともにオリジナルの「カラダ年齢チェック」を開発しました。

■思わずやってみたくなる！どこでも誰でも気軽にできる新感覚の体カテスト「カラダ年齢チェック」

年に一度のこの機会に、できるだけたくさんの人に自分のカラダに興味を持ってほしい。そんな想いから生まれた「カラダ年齢チェック」は、これまでにありそうでなかった、“**思わずやってみたくなる、どこでも気軽にできて本格的な体カテスト**”を目指しました。とくに年齢とともに著しく減少する下肢の筋力、柔軟性、バランス、動きの器用さである巧緻性の能力を中心に測定します。特別な器具は一切使わず、ペットボトルとトイレトーパーさえあれば、どこでも気軽にチャレンジできます。

「カラダ年齢チェック」の特徴

- その1 <どこでも> **専門器具が一切不要**なので、場所を選ばずどこでもできます。
- その2 <楽しく> ついやってみたくなるような、**遊び要素が入った動き**。
- その3 <気軽に> **1 種目 20 秒程度のテストが 3 種目だけ**。動く時間はたったの約 1 分。
- その4 <本格的> **ひとつの種目で複数の体力要素を判定**できます。

カラダ WEEK 期間中は、日テレ各番組内での出演者によるチャレンジ、ホームページや SNS での発信に加え、ティップネスのホームページや館内でも展開していく予定です。

▷ティップネス カラダ WEEK はこちら>> https://tip.tipness.co.jp/static/cmp/karada_week2023/

■「カラダ年齢チェック」の各種目紹介

1) 「8の字 ペットボトル回し」(20秒) 太ももと腰部の筋力、“動きの器用さ”を測定します。



500ml のペットボトルに 1/3 の水を入れて準備完了 ▶両足を広めに広げてスタンバイ ▶股の下で 8 の字を作るようにペットボトルを持ち替えます ▶その動作を素早く 20 秒間繰り返します ▶股の下を通るごとに 1 カウント。20 秒間にできた回数でカラダ年齢をチェックします。

▶動画はコチラ>> https://youtu.be/-pSW_p1M9os

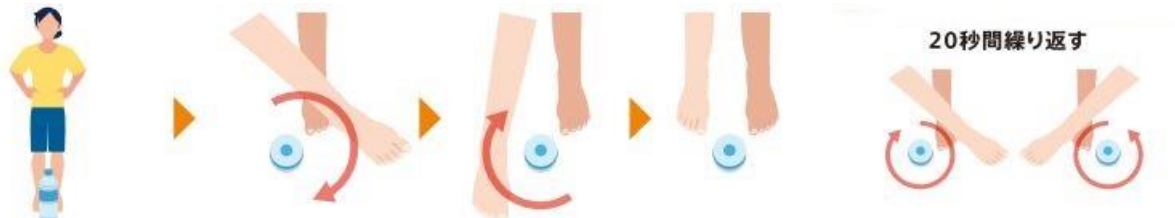
2) 「トイレットペーパータッチ」 片足バランス能力と股関節の柔軟性をチェックします



トイレットペーパーを 8 つ積み上げます ▶両手は腰に、片足でトイレットペーパーのいちばん上に額をタッチ！ ▶片足のまま元の姿勢に戻れたら成功！ ▶トイレットペーパーを減らして、どこまでいけるかチャレンジ！

▶動画はコチラ>> https://youtu.be/ibhrTrr3L_g

3) 「くるくるサークル」(20秒) 体幹保持力と敏捷性をチェックします



ペットボトルを足もとに置き、その前に立ちます ▶両手を腰に、片足ずつペットボトルの周りを一周 ▶左右の足を交互に 20 秒間繰り返します ▶片足一周で 1 カウント。何周できるか数えます。

▶動画はコチラ>> <https://youtu.be/jd9YhV934LE>

■カラダ年齢の評価について

それぞれの種目の評価で、得意または不得意な体力要素がわかるだけでなく、3 種目の合計得点でカラダ年齢を推定します。また、カラダ WEEK 期間中のティップネス館内では、その評価に基づくおススメエクササイズを提案し、カラダ年齢の向上・維持をサポートします。

▶カラダ年齢の評価表はこちらからご覧いただけます>> <https://cloud.ml.tipness.co.jp/karada>

ティップネスは今後も、気軽に楽しく健康にアプローチするためのアイデアを積極的に提案し、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現してまいります。