



2025 年 8 月 7 日
株式会社ティップネス

新たな国民的体操をめざす、ティップネス監修の「ZIP!体操」
日本テレビ『ZIP!』にて 8 月 4 日（月）より放送中
～日テレとティップネスのタッグで、日本全国に健康と笑顔届けます～

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：清水 明浩）は、このたび「ZIP!体操」を監修しました。新たな国民的体操をめざす“令和のテレビ体操”は、日本テレビ『ZIP!』にて8月4日（月）より好評放送中です。



“一緒に食べる” から “一緒にカラダ動かそう” へ —— 水トアナのリクエストからスタート。

本プロジェクトは、『ZIP!』の総合司会である水ト麻美アナウンサーの「朝ごはんの次は体操！ “一緒に食べる” から “一緒にカラダを動かそう”！」というリクエストがきっかけでスタート。『ZIP!』出演者と制作陣、監修をおこなったティップネスの「日本全国に健康と笑顔届けよう」という想いが一致して実現しました。

「明るく元気になる」「楽しいだけでなく効果がある」「老若男女誰でも踊れ、難しくない」という水トアナと制作陣の提案を形にするため、ティップネスが全面協力。カラダ本来の動きを引き出すトレーニング理論を応用した体操を、出演陣とともに開発しました。

かつてのラジオ体操のように、全国の視聴者の健康習慣に寄り添う “令和のテレビ体操” へ！

「ZIP!体操」は、座りながらでもできる動作を取り入れ、高齢者や運動が苦手な方もムリなく全身を動かせる「全方位」対応の体操です。『ZIP!』の曜日パーソナリティーが考えた動きも随所に盛り込まれ、番組全体でつくり上げた温かみと楽しさも詰まっています。毎朝6時54分頃、全国放送が始まる冒頭に、番組テーマ曲「一日花 feat.imase & 習志野高校吹奏楽部」のインストバージョンに乗せて約 1 分の体操が放送されます。

▶「ZIP!体操」の特徴： 花が開くようにカラダを気持ちよく伸ばします / 立っても OK、座っても OK（腕だけでも OK）
/ 「一日花」とシンクロしてゆっくり動きます / 動作は 7 つ。たくさん覚える必要はありません / フィットネスクラブのスタンダードエクササイズに曜日パーソナリティーのアイデアも盛り込んだ、オリジナルの体操です

夏休み企画の目玉として始動したこの「ZIP!体操」は、かつてのラジオ体操のように、全国の視聴者の健康習慣に寄り添う“令和のテレビ体操”として広く浸透することをめざします。またティップネスは、この取り組みを通じて、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」の実現をめざしてまいります。