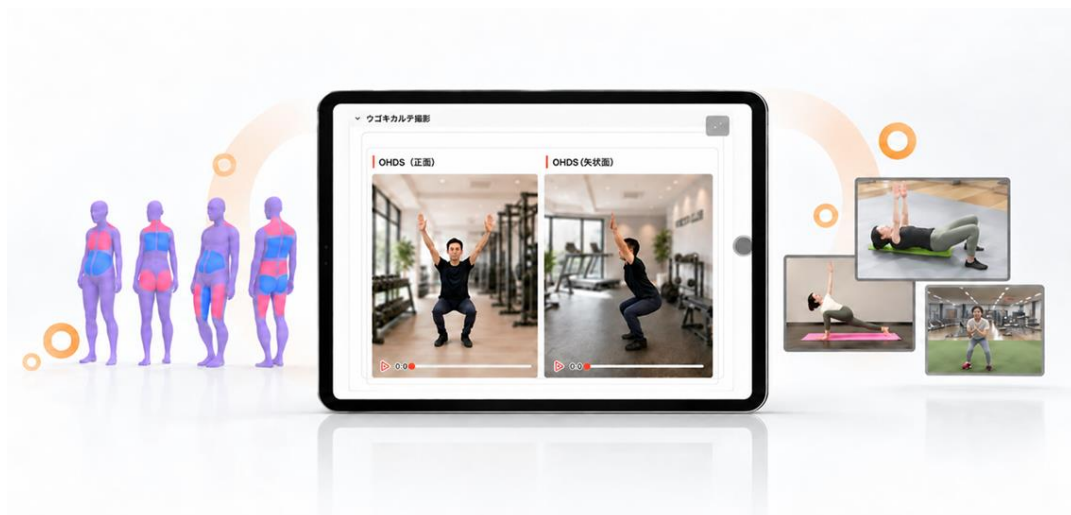




2026 年 9 月 17 日
株式会社ティップネス

頑張っているのに成果が出にくい。その原因、「運動量」ではなく「動き方」かも？
アスリートのトレーニング発想を、日常の健康づくりへ
ティップネスが、動きのクセを可視化する新・測定プログラム「ウゴキカルテ」を導入

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、代表取締役社長執行役員：清水 明浩）は、動きのクセを分析・可視化し、一人ひとりの状態に応じた運動提案で目標達成をサポートする新・測定プログラム「ウゴキカルテ」を、2026年9月よりティップネスおよびティップ クロス TOKYOの全店に導入しました。従来から提供する各種測定プログラムに、この「動き」の視点を加えることで、運動効果を出すために必要な土台づくりのポイントがより明確になり、ムダなく効率的なトレーニング提案が可能となります。今年創立40周年を迎え、これまで培ってきた健康づくりの知恵を新しいカタチに進化させ続けるティップネスが、新たな測定プログラムの導入で、お客さまに寄り添う総合フィットネスクラブならではの価値をさらに高めてまいります。



新・測定プログラム「ウゴキカルテ」 測定・ボディタイプ分類・運動提案イメージ

■ 鍛える前に、まず整える。アスリート界の“当たり前”を取り入れて、お客さまの目的達成をサポート。

「何キロ持ち上げるか」「何回おこなうか」にばかり目が向きがちなトレーニング。でもやみくもに頑張っても、狙った部位に刺激が入らなかったり、一部の関節や筋肉に余計な負担が集中してしまい、最悪の場合ケガにつながったりすること。それらは、「動きのクセ」が原因かもしれません。動きのクセは身体にムリを生じさせ、トレーニングに悪影響を及ぼすだけでなく、それが日常的に繰り返されることで肩こり・腰痛などの不調や、関節の痛みなどの将来的な健康リスクにもつながります。

常に“最高のパフォーマンス”を発揮することが求められる競技スポーツの現場では、筋力や持久力を高める前に、まず土台となる姿勢・動作を整えることが重視されています。最先端のトレーニング拠点とされる国立スポーツ科学センター（JISS）でも、「姿勢や動作の質」を数値化し、選手個々の課題に応じた科学的根拠に基づくトレーニングに活用しています。

ティップネスでは以前から、このアスリート界では当たり前の「整えてから動く」という考え方を、お客さまの目的達成サポートに取り入れてきました。直近では2023年に、最先端のAI画像解析技術で姿勢を分析し、身体のゆがみを見える化する「シセイカルテ」を導入、お客さま自身の気づきを促しながら、姿勢を整え土台づくりをおこなう提案をはじめました。今回導入した「ウゴキカルテ」では、「しゃがむ」という動作の分析で関節の使い方など「動きのクセ」を明確にし、具体的な改善ドリルで動作の質を上げ、その後のトレーニング効果を最大化するための提案をおこないます。

■「ウゴキカルテ」とは

新測定プログラム「ウゴキカルテ」は、「しゃがむ」動作を専用端末で動画撮影し、身体の動きのクセを分析します。さらに4つのボディタイプに分類して、関節や筋肉への負担やリスク、優先して整えるべきポイントと、それぞれに合う運動メニュー（改善ドリル）を提案します。正しく動くためのトレーニングやストレッチに加えて、普段の姿勢や生活習慣で気をつける点などを、トレーナーが分かりやすく解説します。

POINT
01

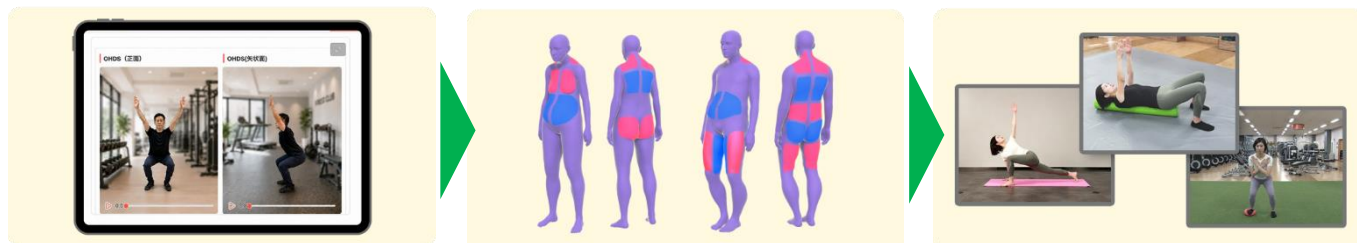
動画撮影をして動作を評価

POINT
02

4つのボディタイプに分類

POINT
03

運動メニューを自動提案



「ウゴキカルテ」の詳細>> https://tip.tipness.co.jp/static/ugoki_karte/

ティップネスが提供する測定プログラム

ティップネスでは、一人ひとりの身体の状態に合った効果的なご提案をするために、さまざまな測定プログラムをご用意しています。

▷体組成分析「Dr.フィットネス」

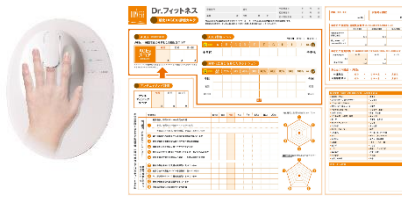
体脂肪・筋肉量などの体組成から今のカラダの状態を徹底分析する、ティップネスオリジナルのカルテ。測定器に数十秒乗るだけで、見た目では分からない隠れ肥満などのスタイルタイプや、部位別の筋肉量バランス、代謝リック指数、将来の寝たきりリスクをあらゆるサルコペニアウォッチなど、健康的なカラダづくりに欠かせないたくさんの情報が得られます。



Dr.フィットネス詳細>> <https://tip.tipness.co.jp/static/drfitness/>

▷糖化度（AGEs）測定

専用機器に指先を約1分間あてるだけで、老化物質であるAGEsの蓄積量を測定します。糖化度カウンセリング（有料）では、嗜好品や生活習慣など全71問の詳細アンケート結果とあわせて詳細カルテを出力し、糖化度改善のための食生活や運動方法のアドバイスをおこないます。



糖化度測定詳細>> <https://tip.tipness.co.jp/static/glycation/>

▷AI姿勢分析「シセイカルテ」

最先端のAI画像解析技術を活用した姿勢解析システム。数枚の写真撮影のみで、前後左右のゆがみ数値、O脚・X脚度合い、ストレートネックなどの“いまの状態”が一目瞭然。ゆがみの原因部位と将来の姿勢リスクが3Dアバターで可視化され、姿勢に関するさまざまな気づきが得られます。



シセイカルテ詳細>> https://tip.tipness.co.jp/static/shisei_karte/

ティップネスは、企業理念である「健康で快適な生活文化の提案と提供」を実現するため、これからもお客さま一人ひとりに寄り添い、「トータルウェルネスパートナー」として進化を続けてまいります。