

在宅勤務後「こんなに歩いてなかったの!？」と驚愕した方へ

プロ・フィッツ®が“自宅でできる簡単トレーニング法”をTwitterで公開! 歩数の少なさをトレーニングでカバーしよう

ピップ株式会社(本社:大阪市中央区、代表取締役社長:松浦由治)のスポーツケア用品ブランド「プロ・フィッツ」は、在宅勤務により一日中外出しない日が増えたことによる、運動不足やストレスを感じている方におススメの“自宅でできる簡単トレーニング法”をTwitterで公開しています。

「在宅勤務制度」導入状況

◆ 約3割が、「在宅勤務制度」を導入

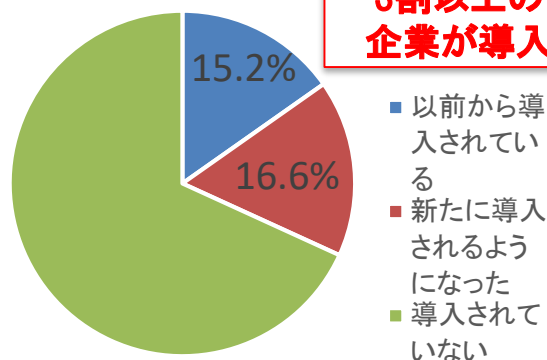
20代~50代の会社員5,000名に調査をした結果、30%以上の企業が「在宅勤務制度」を導入していることが明らかになりました(図1)。

また、新型コロナウイルス感染拡大対策により、新たに制度を導入した企業は、そのうち16.6%と、直近の企業の対策の様子が伺える結果となりました。

日ごろは、通勤や勤務中の移動などで、自ずと運動しているもの。自宅での勤務では自然と歩く機会が少なくなるため、意識的に運動をしないと、運動不足となり体の不調やストレスの原因になってしまいます。

そこで、運動不足解消のため、自宅で手軽にできるトレーニングをトレーナーの森川さんに教えてもらいました。

<図1> 「在宅勤務制度」導入企業割合



3割以上の企業が導入

※ピップ調べ 2020年3月 20~50代男女 5,000名

プロ・フィッツより森川稔之トレーナー監修の簡単トレーニングご紹介!

◆デスクワークで“猫背”になりがちな方におススメ リバース・プッシュアップ

(https://twitter.com/ProFits_PIP/status/1239844075362111490)



- ①イスに浅く腰かけ、お尻の横に指先を足方向に向けて置く。
- ②肘を伸ばしてお尻を浮かし、膝を伸ばしてお尻を少し前方に移動させる。
- ③踵を床に着き、つま先を上げ、踵から肩までが一直線になる姿勢をつくる。
- ④肘をゆっくり曲げながらお尻を降ろしていく。
- ⑤肘が90度になるところまで下ろし、ゆっくりと元の位置に戻す。

【ポイント】

- ・首や肩に力が入らないように、気をつける。
- ・1回1回肘を伸ばし切らないようにして行う。

<本リリース・商品リリースに関するお問い合わせ>

ピップ PR 事務局(株式会社アンティル内): 藤田・根本・村本

TEL: 03-6821-7863 FAX: 03-6685-5265 MAIL: pip-pr@vectorinc.co.jp

◆パソコンとにらめっこで“肩こり”を感じる方におススメ 📖 プッシュアップ

(https://twitter.com/ProFits_PIP/status/1239844976588021761)



- ①うつ伏せに寝て、肘が90度、バストトップのラインに手を置く。
- ②頭から踵まで一直線になるように、体を持ち上げる。
- ③床近くまで体を下ろし、ゆっくりと元の位置に戻す。

【ポイント】

- ・首や肩に力が入らないように、気をつける。
- ・腰がそらないように注意。

◆歩行が減ったことによる脚の筋力低下・だるさを感じる方におススメ 📖 ブルガリアン・スクワット

(https://twitter.com/ProFits_PIP/status/1239846090070876160)



- ①前脚に体重をかけたまま、片脚を台に乗せる。
- ②イスに座るように、お尻を下ろす。
- ③ももと床が45度になるまで下ろし、元の位置に戻す。

【ポイント】

- ・膝が内側に入りすぎないように注意。
- ・背筋を伸ばして行う。

◆トレーニング初心者の方へ森川トレーナーよりアドバイス

・今回は、運動不足解消&ストレス撃退のために、少し強度の高いトレーニング法をご紹介しました。自重トレーニングとはいえ、普段通勤以外の運動をしていない人には少しツライかもしれません。トレーニングの前には軽くストレッチをして体を温めるなど、トラブルが起こらないように注意しましょう。

また、関節部分への負担を軽減させるために、サポーターなどのケア用品を使用するのもおススメです。

・自重トレーニングは、マシントレーニングと違って運動軌道が固定されないもので、効果的に実施するのは意外と難しいものです。サポーターで関節を安定させることで、正しいフォームに導くサポートも期待できますよ！

【監修】森川稔之(<https://morikawatoshiyuki.jp/>)

姿勢と動き作りの専門家。プロサッカー選手や横浜国立大学女子ラクロス部など、様々なアスリートにトレーニングを指導。その指導経験とスキルを活かし、オフィスワーカーの方にもオーダーメイドの疲れを溜めずに美姿勢をゲットできる方法を数多く伝授している。

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー／日本コアコンディショニング協会認定マスタートレーナー／日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者(JATI-ATI)



製品情報

製品名	プロ・フィッツ サポーター 手首用	
特長	・繊維どうしがピタッと密着する特許素材使用 サポーター本体のどこにでもくっつき、好みの圧力で巻ける。巻き直しも簡単 ・スポーツ時の動きをさまたげないオーバルフィット設計	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など	
サイズ	フリー	

製品名	プロ・フィッツ サポーター ひじ用	
特長	・樹脂プリントレイアウト構造で、ひじの動きに追随し、ズレにくい ・動きやすい 360° 自在のストレッチ素材 ・薄さ約 0.6mm なのにしっかり圧迫固定	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など	
サイズ	M・L	

製品名	プロ・フィッツ サポーター ひざ用	
特長	・3D 動態解析技術による樹脂プリントレイアウト構造で ひざの動きに追随し、ズレにくい ・ゴム部のナノファイバー素材の使用と、両サイドのコイルボーンにより、 ズレを抑制 ・動きやすい 360° 自在のストレッチ素材 ・薄さ約 0.6mm なのにしっかり圧迫固定	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など	
サイズ	M・L・LL	

※「プロ・フィッツ®」はピップ株式会社の登録商標です

【製品に関するお問い合わせ先】

ピップ株式会社 お客様相談室 TEL: 06-6945-4427 受付時間 10:00～17:00(土日祝日を除く)

ピップ製品情報ホームページ <https://www.pipjapan.co.jp/products/>

プロ・フィッツブランドサイト <http://www.pip-taping.com/>

プロ・フィッツTwitter https://twitter.com/ProFits_PIP

【トレーニング法に関するお問い合わせ先】

森川稔之オフィシャルホームページ <https://morikawatoshiyuki.jp/contact>

＜本リリース・商品リリースに関するお問い合わせ＞

ピップ PR 事務局 (株式会社アンティル内) : 藤田・根本・村本

TEL : 03-6821-7863 FAX : 03-6685-5265 MAIL : pip-pr@vectorinc.co.jp