



平成 28 年 1 月 21 日

各 位

本 社 所 在 東京都新宿区北新宿二丁目 21 番 1 号
会 社 名 健康コーポレーション株式会社
代 表 者 代表取締役社長 瀬戸 健
コ ー ド 番 2928 札幌証券取引所アンビシャス
問 合 せ 先 取 締 役 香西 哲雄
電 話 番 号 03-5337-1337
U R L <http://www.kenkoucorp.co.jp/>

RIZAP 株式会社と筑波大学による RIZAP メソッドの 心理社会的変化に関する共同研究開始のお知らせ

当社子会社であるRIZAP株式会社（以下、RIZAP）は、筑波大学と「ダイエットプログラム参加者の心理的变化」に関する共同研究を開始することを決定いたしましたので、下記のとおりお知らせいたします。

記

1. 背景

厚生労働省は、自殺者や心の病による労災認定の増加を受けて 2015 年 12 月 1 日より従業員のメンタル状態を調べることを企業に義務付けする「ストレスチェック制度」を開始しました。現代社会において、メンタルヘルス対策は大きな問題となっており、運動がメンタルヘルスケアに有効であることは、これまでも多くの研究で明らかになっています。

RIZAP でも、プログラム実施により身体組成の変化だけでなく心理的にも前向きになるなどの声を体験者から多数頂いております。このことは RIZAP メソッドが心理的にも効果を生じていると考えられ、このような心理的効果の詳細を明らかにする研究を、筑波大学大学院人間総合科学研究科の水上勝義教授と共同で実施してまいります。

2. 内容

研究テーマ : ダイエットプログラム参加者の心理的变化の検討

研究実施責任者 : 筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授 水上勝義

3. 目的

有酸素運動がメンタルヘルスに効果的であることは数多くの研究で明らかになっております。

近年、ウェイトトレーニングを行うことにより、自分自身に対する肯定的な感情が高まり、自尊感情や自己効力感の改善につながる可能性があることが分かって参りました。自己効力感が高いと、ストレスフルな状況に遭遇しても身体的・精神的な健康を損なわず、適切な対処行動や問題解決行動をしていけると言われており、メンタルヘルスに効果的であることが少しずつ明らか

になりつつあります。しかし、このようなウェイトトレーニングによる心理学的、社会学的な効果は、これまであまり目が向けられてきませんでした。

そこで本研究では、RIZAP に実際に通っていただくお客様にご協力していただき、RIZAP プログラム開始前とプログラム終了後にアンケートを実施し、RIZAP プログラムによる心理的变化を定量的に測定し、どのような心理的効果があるのかを明らかにしてまいります。

本研究を通じて広く社会に対して心理学、社会学の領域におきましても RIZAP の信頼度および信用度を向上させると同時に、企業のメンタルヘルス対策として RIZAP 法人会員プランのご利用の促進につながるよう取り組んでまいります。

その結果、RIZAP プログラムの普及により、心身共に健康で豊かな社会生活を営んでいける世界の実現に向けて邁進してまいります。

以 上