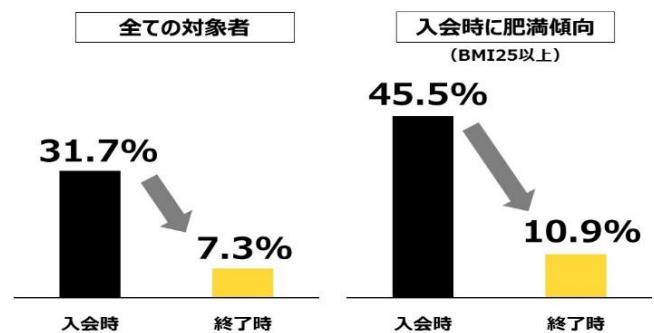


RIZAP プログラムがメンタル面の改善を可能に RIZAP と筑波大学との共同研究により プログラム参加者の心理的变化を検証



「あまり健康でない、健康でない」と考えている人の割合



RIZAP グループ株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）の子会社である RIZAP 株式会社（以下、RIZAP）は、筑波大学水上研究室と「トレーニングプログラム参加者の心理的变化」に関する共同研究を実施。RIZAP プログラム実施を通じたメンタル面での改善に関する研究結果についてお知らせいたします。

予防医療の目線での研究にも積極的に携わってきた RIZAP では、プログラムへの入会者の年齢や性別に関係なく無作為に抽出した 82 名を対象に、プログラムの開始前・実施中・プログラム終了後の心理状態（主観的健康感、自尊感情、うつ）に関する研究を筑波大学水上研究室と共同で行いました。

今回の共同研究の結果を通じて、本プログラム実施における低糖質食事法と筋力トレーニングが、身体組成の変化に加え心理的にも前向きになる変化を生み出すこと、また入会時に自分の体型や健康に否定的だった方々がこのプログラムを行うことにより終了時には自分自身に対して肯定的な感情が大きくなり、当初の否定的な感情が自信や期待に変化していくことが示唆される結果となりました。

また、本共同研究では、入会時に BMI*が高い人ほど自分は不健康であると考えており、自分に自信がなく、うつ傾向が高いということが判明。その反面、このプログラムを実施することで、最初はできなかったトレーニングメニューがプログラムの経過と共に出来るようになるという成功体験の積み重ねにより、次第に、自分に自信が付き物事を前向きに捉えられるようになってくることが明らかになりました。

特に、入会時にうつ傾向が強い人ほど、プログラム終了時の「うつ得点」（うつ病自己評価尺度）の改善が大きかったという結果となりました。これらの結果に関し、研究実施責任者である筑波大学大学院人間総合科学研究科教授の水上 勝義氏は、「このプログラムがメンタル面に対しても有効である可能性を示した結果といえます」とコメントしています。

*BMI（Body Mass Index：ボディ・マス・インデックス）は、身長と体重から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数

今後も RIZAP では、今回のようなプログラムによる心理学的、社会学的な研究を継続し、その効果をより明らかにすることで、メンタルヘルス対策としても RIZAP プログラムが広く社会に認知され、活用されることを目指していきたいと考えております。

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

研究内容に関して

■研究方法

- ・対象者：RIZAP への入会者より無作為抽出した 82 名
- ・調査方法：RIZAP プログラム開始前、実施中、および、プログラム終了後に心理状態に関するアンケートを実施、RIZAP プログラムによる心理的な変化を評価

■アンケート項目

- ・主観的健康感：医学的な健康状態ではなく、自らの健康状態を主観的に評価する指標
 - ・自尊感情：自分自身が価値ある者だと思える感情／「痩せたら仕事が上手くいくようになった」等
 - ・SDS うつ性自己評価尺度(株式会社三京房許可済)：一般臨床においても使用されるうつ傾向をみる指標
- 上記 3 項目を筑波大学にて分析。

■分析結果

【主観的健康感】

- ・「あまり健康でない、健康でない」と考えている人の割合
- ① 全ての対象者：入会時 31.7%、終了時 7.3%
- ② 入会時に肥満傾向の方（BMI25 以上）：入会時 45.5%、終了時 10.9%

【自尊感情】

- ・入会時に比べて終了時に自尊感情があがった人は 76%

【うつ傾向】

- ・入会時のうつ傾向がみられる人（40 点以上）は、プログラム終了時に平均 4.4 点改善
 - ・入会時のうつ傾向がみられない人（40 点未満）は、プログラム終了時に平均 1.8 点改善
- ※40 点未満が、正常範囲と言われています

会社概要

RIZAP 株式会社



<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012 年 2 月の 1 号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。現在、国内 115 店舗、海外 5 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 7 万人を超えています。（2017 年 3 月末時点）

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com