

リーボック「#ニューフィットネスプロジェクト」第2弾！ ニューノーマル時代のフィットネス業界を見据えたディスカッションを実施 ～人気アンバサダーによる自宅で行えるワークアウト動画も公開～



グローバルフィットネスライフスタイルブランドのリーボック（所在地：東京都港区六本木一丁目9番10号、アディダス ジャパン内）は、フィットネス業界を牽引するブランドとして、ニューノーマル時代のフィットネスの在り方を提案する「#ニューフィットネスプロジェクト」を推進し、様々なコンテンツを通して、安心してフィットネスを楽しめる環境の再生に取り組んでいます。今回は、プロジェクトの一環として、フィットネス界の第一線で活躍する現役インストラクターである「ReebokONE（リーボックワン）」アンバサダーが「ニューノーマル時代のフィットネス」に関する情報共有とディスカッションを実施しました。さらに、人気アンバサダーによる自宅で行えるワークアウト動画『リーボック オンラインムービーワークアウト』も公開されます。

■「#ニューフィットネスプロジェクト」とは

今年新型コロナウイルスの影響により、多くのフィットネスジムが休業を余儀なくされるなど、フィットネス業界にも大きな影響が出ました。さらに現在、全国各地で新型コロナウイルス感染者数が再拡大するなど、まだまだ予断を許さない状況が続いています。このような状況下において、今夏、フィットネス業界を牽引するブランドとしてリーボックは、ニューノーマル時代のフィットネスの在り方を提唱する「#ニューフィットネスプロジェクト」を発足しました。本プロジェクトでは、フィットネスの現場で活躍する多くのインストラクターの方々の協力のもと、ポストコロナにおける一般消費者のフィットネス、ジムでの運動に対する不安を払拭し、前向きな機運を創出することを目的としています。運動不足による体力・免疫力低下などの懸念の声もあがる中、ニューノーマル時代における、フィットネスの重要性を啓蒙し、フィットネスブランドならではの新たな価値を発信してまいります。



▲「#ニューフィットネスプロジェクト」公式ガイドライン

<第1弾：フェイスカバー着用時の運動のガイドライン制定>

プロジェクトの第1弾では、長引く自粛生活による運動不足を懸念し、ジムやトレーニング施設でフェイスカバーを着用しながら運動する人がいる背景を受け、「ReebokONE」メンバーの協力のもと、新型コロナウイルス禍において、フェイスカバー※を着用した状態でもより安全に人々がフィットネスや運動を楽しむための注意事項をまとめたガイドラインを提案しました。「ReebokONE」メンバーによるSNS等を活用した告知や、リーボック提携ジムにおける案内等によってガイドラインを広め、新しいフィットネスの在り方を提唱することで、フィットネスを愛する皆様の不安を解消し、フィットネスに対する前向きな気持ちを創出することに努めてまいりました。

また、リーボックはソフトで通気性の高いフェイスカバーを今年の8月に発売しました。好評につき完売となっておりましたが、12月より再販売が決定し、11月20日（金）～30日（月）の期間で先行予約を行っております。（リーボック オンラインショップ：<https://reebok.jp/products/H18222/>）

※医療用マスクとの差別化を図るため、口と鼻を覆うファッションアイテムを総称し「フェイスカバー」という名称を使用しています。



▲リーボック フェイスカバー

<第2弾：「ニューノーマル時代のフィットネス」情報を共有するディスカッションの実施>

プロジェクト第2弾として、毎年リーボックが行う「ReebokONE アンバサダーサミット」にて、現役でフィットネス業界に携わるアンバサダーがニューノーマル時代のフィットネスについて議論する場を設け、ポストコロナにおけるフィットネスの現状や今後の展望などを語りました。コロナ禍で行ったフィットネスに関する取り組みや工夫した事例などをアンバサダー同士が共有し合い、フィットネス業界としての前向きな姿勢をリーボックが発信していきます。それによって、消費者の方のフィットネスに対する不安を払拭し、再び運動を楽しんでもらえる環境づくりに寄与することを目的として、今回のディスカッションが実現しました。



▲アンバサダーサミット ディスカッションの様子



●新型コロナ禍におけるフィットネスの現状

多くのスタジオやジムでは、本来の定員を制限しつつ、安全に配慮しながらトレーニングを再開しています。実際に、緊急事態宣言が明けてからジムにも徐々に人が戻り、また、パーソナルレッスンを希望する人も増え、個人レベルにおいては、以前に比べて運動不足を懸念したフィットネス需要が高まりを見せています。一方、一般の企業向けに提供するトレーニング事業などは、企業側の予算削減などの影響を受け、需要の低下も見られます。

●オンラインレッスン実施による成果と課題

スタジオに来られない方に向けてオンラインでのレッスンを開始することで、遠方からの参加者が増えるなど、サービスの幅を拡大し、新たな顧客を獲得するなど、フィットネス業界にも新風とともに需要の波が戻りつつあります。オンラインでの実施によって、実施場所や参加時間のハードルが下がり、朝帯のフィットネスなども人気となっています。新型コロナウイルス感染拡大以前よりフィットネスに取り組んでいた方に加え、これを機にオンラインで始める方も増え、一部、売上げが伸びているという声も上がりました。このような、ポジティブな流れがある一方、オンラインレッスンではトレーニングにおいて直接触れて指導ができないことや、初対面の方との距離の縮まりづらさなど、新たな課題も生まれています。参加者側にも、実際のスタジオとオンラインでの指導の好みは明確に分かれつつあり、今後はそれぞれの課題への解決策が求められます。

●コロナ禍における新たなサービスの運用

オンラインレッスンの需要とともに、既存の顧客を中心に出張サービスなどの需要も高まり、希望に合わせて現地に赴いてトレーニングを提供し始めた指導者もいます。コロナ禍において、集団でのトレーニングではなく1対1の価値が高まっていることが伺えます。また、一般の方に向けたサービスの展開のみならず、トレーナーに向けた経営指南のサービスにも需要の高まりが見られます。一部アンバサダーは、大手ジムに所属しているトレーナー向けに、ジムの経営や指導に関するスクールを展開することで、将来的に個人事業の開始を考えている方の支援を始めています。

●フェイスカバー着用時のトレーニングにおける工夫

多くのスタジオやジムでは、指導者、参加者ともにトレーニング時のフェイスカバーの着用を必須としています。フェイスカバーを着用したトレーニングは、感染予防に繋がる一方で、体力消費が激しく、脱水症状を引き起こす危険性もあります。そのためジムによっては、指導者は衛生面を第一とした不織布素材のフェイスカバーを着用し、参加者には「呼吸のしやすさ」も担保されたフェイスカバーの着用を推奨しているという声がありました。また、フェイスカバーを着用した状態での運動は、負荷も大きいので、集団でのトレーニングを行うと個人の運動能力によってパフォーマンスに差が出てしまいます。このことにより、参加者の中には、トレーニングプログラムやメンバーの動きに遅れることを懸念して、普段以上にオーバーワークになってしまう人が多く見られるそうです。そのため、フェイスカバーを着用しながら行う運動では、「やりづらい」、「できない」ということを前提にして参加者に指導を行うことで、集団トレーニングにおける、運動能力のレベルの差を過度に意識しなくてもいいという、マインドセットも重要となってきます。

●新しい生活様式のなかで考えるフィットネス業界の展望

参加したアンバサダーの多くが、ニューノーマル時代において今後フィットネスやトレーニングの必要性は高まると回答しました。新型コロナウイルスの感染拡大によって長期間の自粛が要請され、今まで運動に触れていなかった方が“おうち時間”を活用して、運動を始めたというケースが目立っています。「自分の体は自分で守らなければならない」という自己管理意識が多くの人に芽生えたことが、フィットネス業界においても大きな転機となっているようです。また、健康意識の高まりとともに、ジム以外にもオンラインでの実施など、トレーニング方法の選択肢が増えたことも、手軽に運動を始めたい方にとってプラスに働き、フィットネス需要は引き続き高まることが予想されます。一方で、フィットネスやトレーニングに必要性を感じるものの、医療関係者や教育関係者のように、時間や立场上、参加出来ない方などがいる現状もあります。運動の必要性を感じるが、実施に至っていないという人に向けたサポートも業界としての今後の課題となります。

<フィットネスブランド リーボックが「#ニューフィットネスプロジェクト」に込める想い>

リーボックは、これまでレズミルズをはじめとする、世界中のフィットネスプログラムと提携し、また、15万人以上が登録する世界規模のフィットネスインストラクター専用コミュニティ「ReebokONE」を通して、世界中のフィットネスインストラクターをサポートしています。新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けた今年、窮地に立たされたフィットネス業界をサポートするために、リーボックは「#ニューフィットネスプロジェクト」を発足しました。このプロジェクトによって、「ReebokONE」メンバーとともに、SNSなどでの情報発信や様々なコンテンツを通じて、フィットネスを愛するすべての人が安心して屋内外での運動を楽しめ、再度ジムにも戻って来られるような環境づくりに取り組んでまいります。

「#ニューフィットネスプロジェクト」について：<https://reebok.jp/new-fitness-project/>

「ReebokONE」について：<https://fitness.reebok.jp/reebokone/>



■『リーボック オンラインムービーワークアウト』～人気アンバサダーによる自宅でもできるワークアウト動画を公開～

今回、「#ニューフィットネスプロジェクト」の一環として、「ReebokONE」アンバサダーのニコラス・ペタスさん、山口絵里加さんの協力のもと、ユーザー参加型のオンラインフィットネス企画『リーボック オンラインムービーワークアウト』を実施します。新型コロナ禍における運動不足を懸念する多くの声を受け、一般の方からフィットネスに関する相談内容を募集し、アンバサダーのお二人がリクエストに応える形で、自宅でもできるワークアウト動画を作成しています。動画はそれぞれ、Instagram、YouTube にて公開されます。

<ニコラス・ペタスさんによるワークアウト動画>

- ・一般の方からのリクエスト：①運動をあまりしていない人におすすめのトレーニングがあれば教えてください。
②ダイエットのため、週3回ジムで運動しています。健康維持の目標をどう作れば良いですか？

・見どころ：

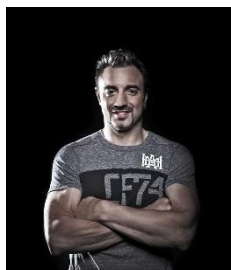
今回は、あまり運動をしないひとでも体型を維持するために出来るトレーニングを紹介します。好きな動きだけではなく、ちょっと辛いと思う運動も、頑張ってみると結果が出ると思いますので、ぜひチャレンジしてみてください。トレーニングのモチベーションを維持することは難しいですが、簡単な運動を日常に取り入れることで、長く細く運動と付き合っていけるようになると思います！

・コメント：

一生動ける体を目指す為に必要な運動を教えてください。運動不足で悩んでいる方や運動を続けられない方にオススメです。「100歳まで動ける体」という本も出版されたので是非読んでみてね！

・公開日：現在公開中

・URL：<https://www.youtube.com/channel/UCbcksN1yWTvjWeuSmrtRYxw>



【プロフィール】

空手修業のために17歳で単身来日。K-1を中心に活躍し、2001年K-1日本GPでは優勝。『青い目のサムライ』と称される。有名人も数多く通い、メディアに注目されている「Reebok CrossFit Heart & Beauty」西麻布のマスタートレーナーでもあり、タレント、俳優として、数多くのTV、映画、舞台、ラジオ、講演会など、その活動の幅は多岐に渡る。

<山口絵里加さんによるワークアウト動画>

- ・一般の方からのリクエスト：①普段の有酸素運動は縄跳びをしていますが、オススメの有酸素運動があれば教えて欲しいです！
②体幹を引き締めたいのですが、今すぐ簡単に始められることがあれば教えてください。

・見どころ：

今回自宅でもできるように、縄跳びと同じように効果がでる有酸素運動の動画を作成しました！有酸素運動は健康な身体を作るための第一歩として、非常に大切です。今回の動画を休まずこなされるように頑張ってください！もう1つは体幹トレーニングです。静止している時にどう身体を支えるかが重要なポイントになりますので、私がアドバイスした部分をしっかり意識できるように練習を重ねてくださいね！

・コメント：

今回、実際にお寄せいただいたトレーニングへのお悩みにお答えさせていただきましたが、無事解決されましたでしょうか？これからも毎日コツコツ運動を続けていただけるよう、さまざまなトレーニングや食事の指導など、ご提供していきたいと思いますので、ぜひこれからも私のInstagramやYouTubeをみてくださいね！リーボックの最新ウェアもチェックできますよ！

・公開日：11月27日（金）

・URL：https://www.instagram.com/erika_yamaguchi/?hl=ja



【プロフィール】

スポーツトレーナーとしてアスリートのボディメンテナンスからキャリアをスタートしたのち、運動・食事・睡眠の質や姿勢も含めた生活習慣を整え、体幹（コア）を鍛えながら体温上昇と代謝アップを目指すオリジナルメソッド「美コア」を考案。生活習慣改善で一ヶ月マイナス10キロを実現するダイエットスペシャリストとして、数多くのアスリートやモデル、芸能人からも支持され、女性誌、テレビ出演の他、著書も多数、トレーニング動画を配信するYouTubeチャンネル登録者数は15万人を超える。現在は、東京・麻布十番にある『美コア東京スタジオ』を基点に活動し、美コアを全国に広め、インストラクターも養成。