

## もう運動を“三日坊主”にさせない！ 日本初の「脳から運動習慣を変えるオンライン・プログラム」配信開始

オンライン・エクササイズ動画配信サービス「フィット・リブ」は、10月12日から新たに『**3step運動脳スイッチONプログラム**』の配信を開始いたしました。

「運動しなきゃとわかっているけど、昔から苦手で何をしたらいいのかわからない…」・「運動を始めてみたけれど、三日坊主でやめてしまった…」という方のために開発した「**運動習慣づくりをサポートする**」オリジナルプログラムです。先進の行動科学に基づいて設計した「運動のモチベーションを高め、習慣化を促進する」日本初(※)のエクササイズ動画プログラムです。メールと動画に沿ってカラダを動かすだけで、自然に「**運動を求める脳感覚＝運動脳**」にスイッチを入れていきます。1分から始められる内容のため、今まで運動してこなかった方でも安心してご利用いただけます。

また、本プログラムのリリースに合わせて、月額利用料を従来の約50%OFFにまで引き下げた新料金プランをリリース。月額約700円～と、ランチ1回分程度の月会費で手軽にご利用を始めていただけるようになりました。

※自社調べ



### 詳細

「フィット・リブ」は、2016年10月12日(水)にサービス開始から1周年を迎えました。「カラダを動かすをもっと楽しく、もっとJIZAIに。」をコンセプトに、より多くの方に「上質・手軽・身近」な運動機会を提供することをミッションに掲げ運営してまいりました。健康運動習慣の裾野をより多くの方々に広げていくために、顧客心理・ニーズに寄り添い自然に続けられるプログラムの必要性を感じ、本プログラムの開発に着手。1周年を機に配信を開始いたしました。

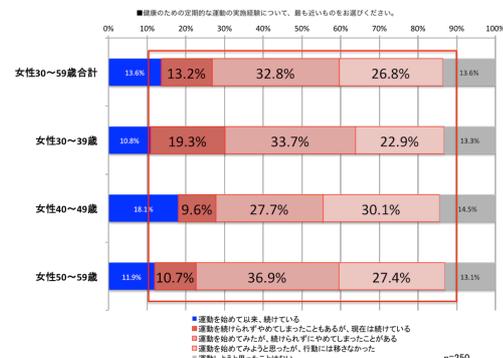
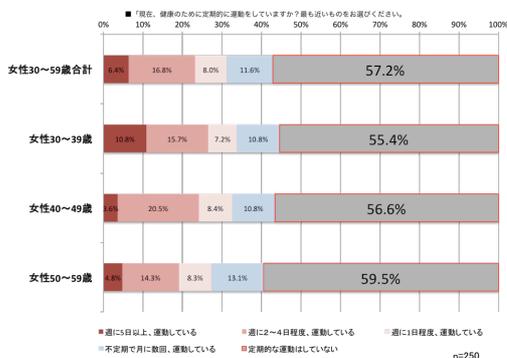
### ●「運動しなきゃと、わかっているけれど…」のお声にお応えして

「運動した方がいいのはわかるけど、苦手な何をしたらいいのかわからない…」  
「家で運動できるのは便利だけど、結局今までも続けられなかったし…」  
サービスを運営する過程で、このようなご相談が多く寄せられていました。

インターネットで実施した調査においても、

- ・9割以上の方が「運動が必要とわかっている」けれど、「週2回以上運動している」のは2割に留まる。
- ・運動が「スッキリする・心地いい・楽しい」という意識がある一方で、「苦手・嫌い」という意識が上回っている。
- ・「運動しようと思ったけれど、挫折した経験がある」が7割を超える。

という結果が出ており、運動に対する“意識”と“行動”の間に強く大きな葛藤があることが明らかになっています。



現在、私たちの周りには様々なフィットネスサービスやプログラムが提供されていますが、その多くが“運動好き”の方へ向けられたものであるのが実情です。また、自分でジョギングやウォーキングを行うにしても、続けていくには強い意思や環境を整えることが必要になります。

こうした状況を打破し、より多くの方に身近に手軽に習慣的に運動に取り組んでいただくために「フィット・リブ」では、“運動が苦手”・“運動は続かない”という意識から、本来は健康づくりには欠かせない運動を遠ざけてしまっている多くの方々のニーズ・葛藤に寄り添ったプログラム開発を進めてまいりました。

## ●運動脳のスイッチが入れば、自然と運動したくなる♪

運動は趣味として積極的に行っている人と、なかなかできない人との間に大きな溝があります。しかし、「運動できない・続けられない」のは、決してその方の“意思の強さ”とは関係がありません。元々は運動が苦手と遠ざけてきた人でも、習慣にできている方もたくさんいらっしゃいます。

[フィット・リブ]では、「運動できない・続けられない」理由を様々な角度から検証し、大きく次の2点に課題を定めました。

### 1) “運動＝楽しい・心地よい”を脳にインプットできていない

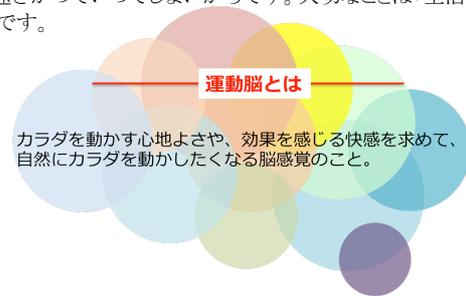
人間の脳は「ツライ・キツイ」ことを続けられるようには作られていません。運動を習慣にできている人は“運動＝快”が脳にインプットされているため、自然とカラダを動かしたいモチベーションが湧いてきます。

### 2) “運動＝頑張らないといけない・できないこと”にしてしまう

いざ「運動しよう!」と始めると、気合いを入れて頑張りが過ぎてしまうことが多く見られます。「毎日、早起きして30分ジョギングする」、「スポーツクラブに週2回通って、トレーニングする」と決めても、急に生活習慣を大きく変えるのはとても難しいことです。ムリのある目標設定は「仕事が忙しいから…」、「雨が降っているから…」といったきっかけから、徐々に遠ざかっていってしまいがちです。大切なことは「生活の中で取り入れられる方法」から始めて、“運動＝手軽にできるもの”にしていくことです。

これらの認識によって多くの方が、“運動脳”のスイッチが入らず、運動のやる気が湧かず、モチベーションも維持することができていません。“運動脳”とは、カラダを動かす心地よさや、効果を感じる快感を求めて、自然にカラダを動かしたくなる脳感覚のことを言います。

運動を続けられない方の“運動脳”は固く閉じている状態です。運動脳を意識せず、刺激不足のままカラダを動かして始めても続けられず、結果もついてきません。逆に、この運動脳のスイッチがONになっている方は、自然と運動したいと感じて、ムリなくカラダを動かす習慣を手に入れることができます。



## ●メールと動画で導く! 〈新発想〉運動脳をスイッチONにして、カラダもやる気も変わる!

『3step運動脳スイッチONプログラム』は、先進の行動科学に基づき開発された新発想のプログラムです。“運動＝楽しい・心地よい”を脳にインプットするとともに、段階的に運動による効果体感を高めることで、やる気に火をつけます。ご登録いただいた当日からメールでメッセージとエクササイズ動画をお届けするオンライン・プログラムです。3つのステップで、メールと動画に沿ってカラダを動かすだけで、いつの間にか楽しく美しく変わっていきます。



### 《運動脳スイッチONのポイント》

- ・“朝の背伸び”に秘められた効果! ? “運動＝快”を段階的に脳にインプット!
- ・行動科学に基づいた様々な〈工夫〉と〈仕掛け〉で、自然に運動モチベーションに火がつく!
- ・起床後、就寝前など生活シーンの中に組み込める種目から始めるから初期習慣が定着!
- ・1分で&たたみ一畳でできるメニューだから、誰でもスモールステップでレベルアップ!
- ・続けられたらご褒美ゲット! ? メールでも習慣化につながる〈コツ〉を!
- ・オンライン配信だから、好きな時間にスキマ時間にムリ無くカラダを動かせる!
- ・オリジナルチェックシートで、モチベーションUP&継続サポート!
- ・呼吸力と柔軟性と姿勢力を整えて運動の効率をUP! ? 効果がわかるから、やる気も変わる!
- ・3ステップ(約90日)で脳(意識)もカラダも変わり、自然に運動する人に!

**新発想** メールと動画で導く! カラダが変わる1分間。

## 「3step運動脳スイッチONプログラム」



step 1

1~7日

### 運動脳に刺激を与え、エンジンスタート!

スタート・プログラムちよい見せ!

- 朝の“背伸び”だけで!? 隠された効果とは!?
- 7日間で「運動=心地よい」をカラダで知る!
- 無理なく続ける5つのコツ&実践方法もご紹介♪



step 2

8~21日

### 運動脳の動きを高めて、効果倍増!

ムーブアップ・プログラムちよい見せ!

- 2週間で、自然とカラダが動き出す理由
- 秘密は、呼吸と柔軟性と〇〇だった!
- 習慣化を邪魔させないルール&意識づくりも♪



step 3

22~90日

### 運動脳が加速! 目的別にカラダを強化!

モアフィット・プログラムをちよい見せ!

- 目的に適したエクササイズでカラダが変わる!
- バラエティ豊かなエクササイズとの出会い!
- さらに、自分に合った運動スタイルが見つかる♪



### ●『3step運動脳スイッチONプログラム』は、次のような方にオススメです!

- ・健康診断の結果から、そろそろ運動しなきゃと思っているけれど、何をやったらいいのかわからない方
- ・ダイエット(減量)しようと運動を始めたけれど、続けられなかった方
- ・仕事が忙しく、なかなか運動を始められないでいた方
- ・家事や子育てなどで、外に運動しに出かけるのが難しい方
- ・運動経験が少なく苦手意識があり、これまで遠ざけてこられた方

『3step運動脳スイッチONプログラム』は[フィット・リブ]のご利用登録をいただいたその日からメールにてお届けいたします。ご利用登録をいただくと、『3step運動脳スイッチONプログラム』を含む約150本のエクササイズ動画全てが「見放題&動き放題」になります。

### ●より多くの方に「上質・手軽・身近」な運動機会を。

#### 2年目は月額利用料も大幅に引き下げ。ランチ1回分で、好きな時間にプロのレッスンを!

またサービス月額利用料を従来の約50%OFFにまで引き下げた新料金プランをリリースいたしました。月額約700円〜と、ランチ1回分程度の月会費で手軽にご利用を始めていただけるようになりました。今なら、毎月先着100様限定で[初月利用料無料]+[初回お支払い分が最大15%OFF]になるお得なキャンペーンも実施中! 月々約700円(わずがランチ1回分!)〜でご利用いただけるチャンスです。

#### 【詳細のお問い合わせ】

ニューロ・オン株式会社 代表取締役 遠藤俊介

メールアドレス: info@neuro-on.co.jp

電話: 080-8499-0087 (不在時は留守電にメッセージをお願いいたします)