

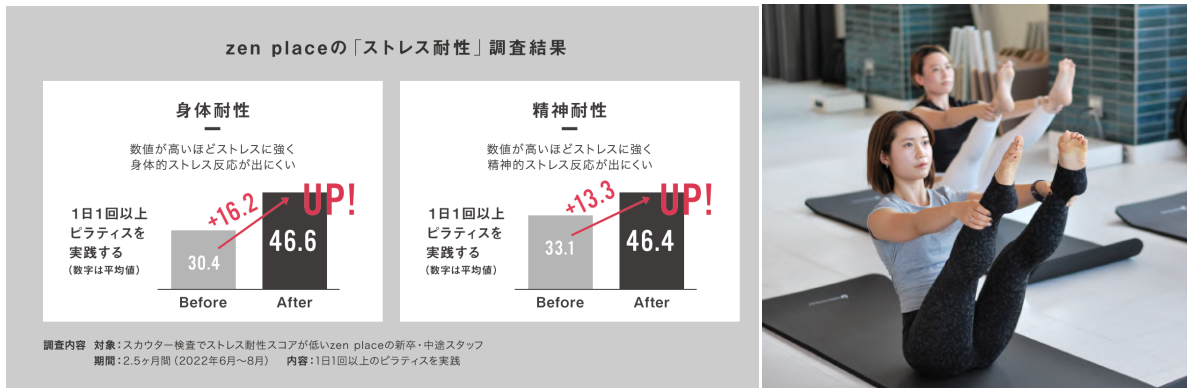
PRESS RELEASE

報道関係者各位

2022年10月3日
株式会社 ZEN PLACE

— 10月10日は世界メンタルヘルスデー —
1日1回のピラティスが「ストレス耐性」に効果！
ピラティスによるメンタルヘルスの向上・改善効果に関する独自検証を実施

最先端研究結果・科学をもとに、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開により Holistic Wellness と Well-being の実現を目指す株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役：尾崎成彦）は、ピラティスによるメンタルヘルスの向上・改善に関する独自検証を実施いたしました。その結果、**1日1回以上ピラティスを行う実践者の「身体耐性」・「精神耐性」スコアに大きな改善を確認**しました。



詳細はこちら：<https://www.zenplace.co.jp/column/pilates/12551.html>

世界メンタルヘルスデー

10月10日「世界メンタルヘルスデー」は、世界精神保健連盟が1992年にメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的に定めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

世界的に流行している“新型コロナ”によるストレスで、これまでよりも深刻化していると言われる日本のメンタルヘルス。そこでメンタルヘルスの改善に効果があると言われているピラティス。

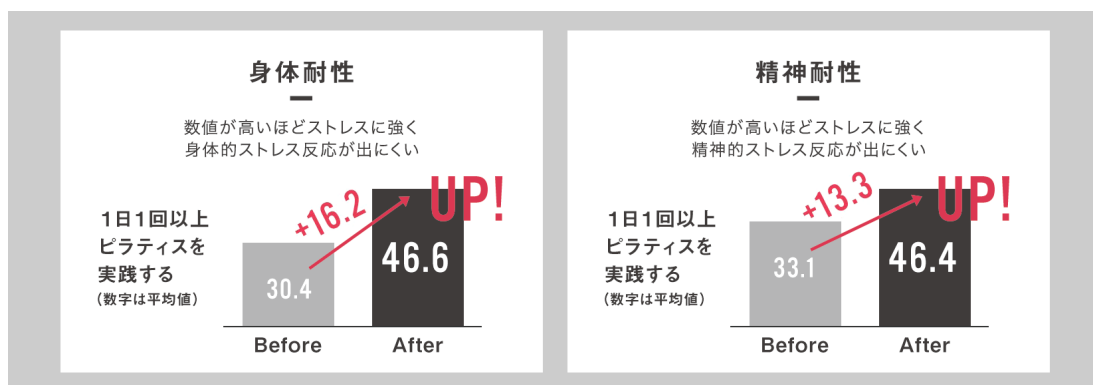
国内ピラティススタジオ数 No.1※1のzen placeがメンタルヘルスデー企画第一弾として、その効果を独自検証で実施しました。

尚、zen placeは、メンタルヘルスデーに際し、今後もメンタルヘルスに関するスペシャル・コンテンツを発信予定です。

zen placeが「ピラティスによるストレス耐性」の改善を独自検証
「身体耐性」・「精神耐性」のスコアに大きな改善を確認！

zen placeでは、入社時に行う適性検査で「ストレス耐性」を判断する項目のスコアが低いスタッフを対象に、約2ヶ月間1日1回以上ピラティスの実践を推奨。

2.5ヶ月後に対象者に同じ検査を受けたところ、全体的にスコアが改善する中で、特に「身体耐性」+16.2ポイントUP・「精神耐性」+13.3ポイントUPとスコアに大きな改善を確認しました。



調査内容

対象：スカウター検査でストレス耐性スコアが低いZEN PLACEの新卒・中途スタッフ

期間：2.5ヶ月（2022年6月～8月）内容：1日1回以上のピラティスを実践

ストレス耐性とストレス反応

ストレスの感じ方には個人差があり、同じストレスでも、人によって受け方は違います。この個人差は、個々人の「ストレス耐性」によって違いが生じます。

例えば上司に怒られた時、数日間ひきずり、落ち込んでしまう人もいれば、真摯に受け止め反省する人もいます。同じストレスから同様の攻撃（刺激）を受けても、それを苦しく辛く受け取る人はストレス耐性が低く、はね返したり、乗越えられたりする人はストレス耐性が高いと判断できます。

ストレスにさらされた場合、ストレス反応が精神面に現れるか、身体面に現れるか人によって異なります。落ち込んだり、焦りを感じたり、集中力が持続できなかったり、怒りがおさまらないといった「精神的ストレス反応」が現れる場合、他方で頭痛や胃痛がする、下痢になる、朝起きられない、疲れがまったく抜けない、食欲がわかないといった「身体的ストレス反応」が現れる場合があります。多くの場合、「精神面」「身体面」のどちらか弱い方に顕著に出る傾向にあります。

精神面または身体面のそれぞれにおいて、どの程度ストレスに耐久力や許容量があるか分けて測定したものが、それぞれ「精神的耐性」と「身体的耐性」となります。

なぜピラティスがストレスに効果的なのか



ピラティスは、体と心の軸である背骨を意識する微細な動きが特徴。その微細な動きで、自律神経の働きを整えます。さらに、「動く瞑想」とも言われるピラティスは、身体の内側に意識を向けて、繊細に正確に動かし、集中することで、瞑想と同じ状態になり、マインドフルネスの効果があります。「今」に意識をむけ、集中することで、今の自分の状態に気づき、向き合っていくことで、感情をコントロールできるようになります。その日に抱いた感情の整理ができるようになり、不安や恐怖を抑え、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑制し、メラトニンの分泌を促す効果もあります。

ピラティスが脳の大暴走を止める！「悲観傾向」＝ネガティブ思考は大きく減少！



本人が望まない出来事、度重なる失敗体験などの過去の経験から未来への出来事に対して、うまく行かないと捉える傾向＝悲観傾向があります。悲観傾向のスコアが高くなると、問題や課題に対して解決策や改善策を考えることや可能性を信じて前向きに取り組むといった、建設的な行動や思考を停止してしまう確率が高くなります。

この「悲観的思考」の背景には脳の暴走が関係しています。

ストレスや不安、恐怖状態にある時、脳は、全面が同時に働き、大脳新皮質が暴走している状態になります。脳の暴走は大脳辺縁系を刺激して恐怖感情をさらに強め、すると自律神経や内分泌系の、身体を整える機能たちまで阻害されてしまいます。

脳の暴走状態を止めるためには、「瞑想」をして脳の再起動をすること、そして、セロトニンという脳内ホルモンを正常に分泌させることで、常に脳に余裕がある状態を作ることが重要です。ピラティス・ヨガのマインドフルネスムーブメントによる瞑想効果で脳を再起動し、ストレスの元となる事象・状態を「ありのまま」に受け入れることで、ストレスにのみこまれずに、「今とるべき行動」について冷静に考えられるようになります。

ピラティス・ヨガをライフスタイルの1つに取り入れ、ありのままの状態を受け入れ、自分自身と向き合い、本来人間に備わっているところと身体のバランスを取り戻し、生きるための活力を最大限に引き出された自分に。

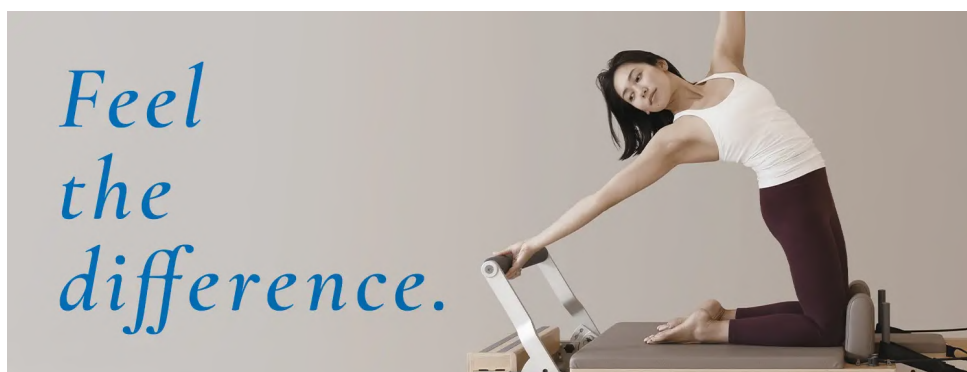
いまでも、この先もずっと、自信あふれる自分であるために。

zen place ピラティス・ヨガで心身ともに豊かに、オープンマインドで前向きに自分らしく自由にいまを生きるウェルビーイングな毎日を。

zen place とは

国内 100 店舗以上のピラティス・ヨガ専門スタジオ「zen place」では、世界基準のインストラクター資格と豊富な経験を持つエドューケーターが、プライベートからグループまで良質で幅広いレッスンを提供しています。

ウェルビーイングな毎日を過ごすために、ライフスタイルの1つとして zen place の「ピュア・ピラティス」「モダン・ヨガ」を取り入れ、本質的なこと、ピラティス・ヨガを続けることによる心と身体の difference = 違いを感じてください。



YouTube: <https://youtu.be/uLsUxqC3Jaw>

・初心者や運動が苦手な方にこそおすすめ！入会者の 80%が初心者

zen place の入会者は 80%が初心者です。運動が苦手な方やお悩みのある方も、初心者の方も安心してレッスンを受講いただけます。

さらに、特別レッスン・講座も随時開催し、ピラティス・ヨガの指導者養成コースもあるので、経験者の方にも満足いただける「学び続ける環境」があります。

・zen place だけの継続しやすい・通いやすいレッスン環境

ヨガのグループ・プライベートレッスン、ピラティスはリフォーマーグループなどの各種マシングループレッスンだけでなく、マットグループ、各種マシンを使用したマシン・プライベートからオンライン Live まで、全てのレッスンを受講ができるのは zen place だけの特長です。

近隣の複数スタジオや出張先、ピラティスとヨガ両方の全国の他店利用^{※1}が可能です。

ご自身のレベルやスケジュールに合わせたレッスン受講が可能だけでなく、バランスよくレッスンを受けることで、継続しやすく、ピラティス・ヨガの効果を最速で最大限感じていただくことができます。

zen place の特長

●マット／マシン、プライベート／グループ、幅広く豊富なレッスン

朝から夜までご自身のスケジュール、レベルや興味に合わせたマット／ピラティスマシンレッスンが見つかります。プライベート・レッスンで正しい動きを習得し、グループ・レッスンなど豊富なレッスン数と受講方法で、継続しやすく、ピラティスの効果を最速で最大限感じていただくことができます。

●全国 100 店舗以上のピラティス・ヨガスタジオの他店利用が可能！^{※1}

zen place は国内ピラティススタジオ数 No.1^{※2}！近隣店舗はもちろん、ピラティス、ヨガ両方のスタジオレッスンが受講可能です。

お仕事やお買い物の前後や出張先・旅行先でもその日の体調や気分ですタジオレッスンを選ぶことが可能です。

●朝 7:00~夜 22:00 まで、レッスンはオンラインでも受講 OK!※1

移動時間がない・外出を避けたい日は、スタジオレッスンをご自宅などからオンライン LIVE で受講可能。画面を見ながらスタジオにいるかのようにレッスンを受けられます。

●各種ピラティスマシン完全完備！プライベートやリフォーマーグループレッスンなど
ピラティススタジオでは、各種ピラティスマシン（リフォーマー、キャデラック、チェアー、ラダーバレル等）を完全完備。マシン・プライベートレッスンはもちろん、リフォーマーレッスンなど各種マシン・グループレッスンもご用意しています。

●感染予防対策の徹底

手指消毒や検温、窓の開放とサーキュレーターによる換気、WHO 本部や新幹線などで導入されているウィルス 99%強力空気除菌機の全店設置などを徹底しています。

※1：一部店舗・レッスンにより差額が発生する場合があります。※2：自社調べ（2022 年 7 月）

株式会社 ZEN PLACE

「日本のウェルビーイングを世界最高にする」ウェルビーイング創造のリーディングカンパニーである ZEN PLACE は、最先端研究結果・科学をもとに、国内ピラティススタジオ数 No.1※1 を誇るピラティス・ヨガのスタジオ事業を中心に、学びを深めるアカデミー事業、豊かな一生をサポートするヘルスケアアプリの開発事業やクリニック・訪問看護事業、さらに免疫や内蔵機能の調節など様々な生体機能に効果があるといわれている CBD を取り扱う EC サイト運営など、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開を行っています。

DX 化、新規事業のグロースにも力を入れ、既存の事業と新しい事業を融合させ、日本の Holistic Wellness と Well-being の実現を目指しています。

※1: 自社調べ(2022 年 8 月)

商号 : 株式会社 ZEN PLACE

代表者 : 尾崎 成彦

所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマッツ広尾 4 階

業種 : ヘルスケア



■ZEN PLACE 関連サイト

スタジオ Website	https://www.zenplace.co.jp/
コラムサイト	https://www.zenplace.co.jp/column/index.php
公式 Instagram	https://www.instagram.com/zenplace_official/
公式 Twitter	https://twitter.com/zenplace_jp
公式 YouTube	https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw
コーポレート Website	https://corporate.zenplace.co.jp/
アカデミーWebsite	https://ac.zenplace.co.jp/
オンラインストア	https://zenplaceonline-store.myshopify.com/
CBD オンラインストア	https://cbd.zenplace.co.jp/shop

本件に関する報道関係者のお問い合わせ

株式会社 ZEN PLACE

マーケティング室 PR 担当：福田

メールアドレス: n.fukuda@zenplace.co.jp, zen_marketing@zen-jp.info