

Press Release

2021年7月21日

商空間制作のプロフェッショナルモール集団 ラックランド

いきいきする職場環境の構築を目的とした健康経営の取り組みとして
ロングブレスを視聴できる「ロングブレスオンラインスタジオ」導入

<https://www.luckland.co.jp/>

商空間制作のプロフェッショナルモール集団、株式会社ラックランド（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：望月 圭一郎、以下当社）は、従業員の健康管理をサポートするため、独自の呼吸法を使ったトレーニングメソッド「ロングブレス」をオンライン視聴・体験できる『ロングブレスオンラインスタジオ』を2021年6月14日に導入しました。



LUCKLAND × LONG BREATH ONLINE STUDIO

**「健康経営はじめました」
在宅社員に送るロングブレスオンライン**

株式会社ラックランドは、社員の健康維持を目的に、福利厚生として、在宅勤務でも実践可能なロングブレスオンラインスタジオを採用しています。

俳優:美木良介氏

当社は、経済産業省が優良な健康経営を実践している企業を顕彰する「健康経営優良法人2021（大規模法人部門）」の認定企業です。企業ミッションとして「商空間創りを通じ、皆の笑顔を作り出すこと」を掲げておりますが、第一に社員がいきいきと働ける環境を整えることこそが、街中に「笑顔」を生み出していく原動力になると考えており、長年、働き方改革や社員の健康に関する福利厚生の整備に勤しんでまいりました。

例えば、現在のコロナ禍になる以前より、リモートワークやサテライトオフィスなどハイブリッドな働き方を先行して取り組んできました。社員の健康に関する福利厚生に関しては、通常健康診断はもとより、35歳以上対象に人間ドック（胃カメラ・腸カメラ含む）及び脳ドックを実施。コロナ禍においても、

事務所入り口にアルコール消毒及び自動検温システムの導入など社員の健康と安全を念頭に対応しております。また、ITを活用したペーパーレス化で作業効率と共に社員の負担も減らすなど働き方だけではなく業務改革にも取り組んでおります。

全ては健康な身体が資本となり、「いきいき」と働ける状態・環境こそが会社の生産性を高めることに繋がります。引き続き、社員の健康維持・推進に積極的に取り組み、社員がいきいきと働ける健康経営を実施してまいります。

この度、健康経営の新たな取り組みの一環として、俳優の美木良介氏が考案した呼吸法「ロングブレス」のトレーニングをオンラインで視聴できる「ロングブレスオンラインスタジオ」を導入しました。当社代表取締役社長・望月圭一郎が、所属する経営者団体の講演会で美木氏のスピーチを受け、健康管理が経営者としての重要な責務である認識をより強めたことを契機に体験しました。結果、健康診断の数値が劇的に改善し、さらに“強く長い呼吸”を繰り返す呼吸法により、気持ちを落ち着かせ集中力が高まることなども実感。ロングブレスが仕事のパフォーマンスや心身の健康維持・推進等に役立つと感じ、社員の健康増進を期待し、社内でロングブレス講習会を実施したところ好評の声が上がり、導入に至りました。いつでもどこでも視聴ができるため、コロナ禍で増える在宅ワークで身体を動かすきっかけにもなればと願っています。

当社グループは、今後も社員が心身ともにいきいきと働くことで、人々の笑顔を創り出せる企業に発展することを目指します。

「ロングブレスオンラインスタジオ」詳細

美木良介氏の「ロングブレス」オンラインスタジオで、いつでもどこでも「ロングブレストレーニング」が可能。美木氏本人のオンラインライブトレーニング視聴や、100本を超える効果別トレーニング動画が見放題のサービスです。

URL : <https://long-breath.jp/training-menu/executive>

代表取締役社長・望月圭一郎のインタビュー動画

望月が「ロングブレス」を始めたきっかけや効果、社員に推奨する理由などをまとめた動画です。



URL : <https://long-breath.jp/training-menu/executive>

【株式会社ラックランド 会社概要】

本社所在地	〒160-0023 東京都新宿区西新宿 3-18-20 TEL : 03-3377-9331(代表)
代表取締役社長	望月 圭一郎
資本金	33億5,676万円(2021年6月30日現在)
従業員	904名[連結 1,344名](2021年6月30日現在)
設立	1970年5月15日
事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・店舗施設の制作事業(企画・設計・施工) ・商業施設の制作事業(企画・設計・施工) ・食品工場、物流倉庫の制作事業(企画・設計・施工) ・店舗メンテナンス事業 ・省エネ、CO2削減事業 ・建築事業
事業所	東京(本社 / 分室 / 新館 / 技術センター) 大阪支店 / 東北支店 / 仙台営業所 / 青森営業所 / 盛岡営業所 / 郡山営業所 / 札幌営業所 / 立川営業所 / 静岡営業所 / 名古屋営業所 / 金沢営業所 / 広島営業所 / 福岡営業所 メンテナンスステーション(東関東・北関東・横浜・水戸・宇都宮・新潟・長野・島根・高松 配送センター
グループ会社	<国内>(株)ケーキクリエイト / ニイクラ電気(株) / 光電機産業(株) / マツハ機器(株) / エースセンター(株) / (株)木戸設備工業 / 協和電設(株) / 静清装備(株) / 光立興業(株) / 大阪エアコン(株) / オーエイテクノ(株) / 日本ピー・アイ(株) / 墨東建材工業(株) / (株)環境装備エヌ・エス・イー / (株)ハイブリッドラボ <海外>LUCKLAND ASIA PTE. LTD. / LUCKLAND MALAYSIA SDN. BHD. / LUCKLAND(CAMBODIA) CO.Ltd. / LUCKLAND(THAILAND) CO., LTD. / LUCKLAND VIETNAM CO.,LTD. / PT.LUCKLAND CONSTRUCTION INDONESIA / 台湾樂地建築室内裝修股份有限公司 / VIET BOKUTO CO., LTD / BK METAL CO., LTD
U R L	https://www.luckland.co.jp/
公式 Facebook	https://www.facebook.com/luckland.co.jp/

様々な人々の期待に応える
株式会社ラックランド

