

報道関係者各位

2016年5月24日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

「メガロス 市ヶ谷」2016年6月1日に新サービス導入開始 日本初「ストレスチェック」「ハートレート」を活用した、 新しいフィットネスジムへ

野村不動産グループのスポーツクラブ開発・運営会社である野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区、取締役社長：大橋充）は、2016年6月1日（水）から「メガロス 市ヶ谷」にて「フィジカルチェック」「ストレスチェック」「ハートレートシステム」を融合させた日本初の新しいトレーニング手法をご提供します。

メガロス市ヶ谷では、まず専用の測定器により筋肉量・脂肪量などを測定する「フィジカルチェック」、身体的・精神的ストレスの状態を測定する「ストレスチェック」を行い、「フィジカル」と「ストレス」の状態を可視化します。その上でストレス状態に伴う運動強度を5段階に分け、その結果を基に今のカラダの状況に合わせた最適なトレーニングをご案内します。

さらにトレーニング中は「ハートレートシステム」によって館内のモニターに映し出された心拍数の数値と、色分けされた運動強度を会員・トレーナーが共に把握し、最適な運動強度を維持しながらトレーニングを行います。

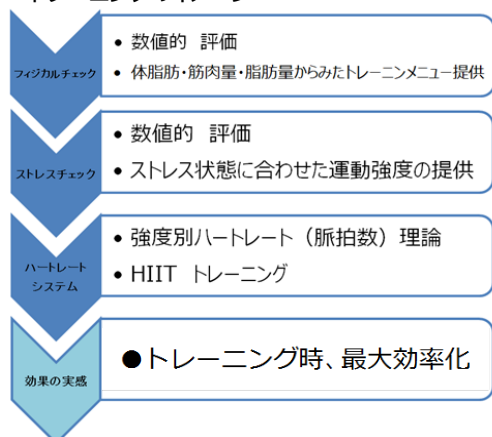
（詳細は次ページ以降をご参照ください）

2015年12月から従業員50人以上の事業所に対してストレスチェックを実施することを義務付ける法律が施行されるなど、働く世代の「心の健康」への社会的関心が高まっています。

スポーツジムには今まで主にフィジカル面での効果が期待されてきました。しかし、近年の社会状況を踏まえ、当社はフィジカルトレーニングにストレスチェックとハートレートシステムを融合させた日本初の新サービスを提供します。

またスポーツジム退会理由の1位が43.4%で「多忙」（昨年度／当社調べ）となる中、「時短」しながら効果を最大限発揮できる新サービスの提供で、メガロス市ヶ谷は時間的制約の多いビジネスパーソンの「多忙」によるトレーニングからの離脱を解消します。

・トレーニングのイメージ



・「メガロス市ヶ谷」イメージ広告



サービス詳細

<施設・サービスの特徴>

①フィジカルチェック

来館時に会員の体重、筋肉量、脂肪量をチェックし、最適なトレーニングメニューをご提案します。

例えば・・・40歳女性のシェイプアップ目的の場合(運動初心者)

- 筋力トレーニング：脚・背中・胸・お腹のマシン 各種10回3セット
- 有酸素運動：ウォーキング20分 心拍数110拍前後維持



②ストレスチェック

ストレス点数(A)と身体的・精神的ストレス状態(B)を評価し、運動強度を5段階で設定します。今まで感覚的に判断していたストレスをストレスチェッカー (Max Pulse) を使用し、数値化します。身体的・精神的ストレスの状態をチェックし、最適な運動強度をご提案します。



▲ストレスチェック結果画面

(A) ストレス点数を確認

- 49点以下：ストレスが低い
- 50～74点：ストレスが高い
- 75点以上：ストレスが非常に高い

(B) ストレスが精神的か、身体的かの種別をチェック

ストレス点数と、種類(精神的/身体的)により運動強度を決定

ストレス点数	ストレスパターン	運動強度・レストの目安	色別
低い (49以下)	身体的ストレス 優位	●現状のトレーニング強度推奨 ●目的のハートレートにてトレーニング推奨 ●負荷アップを提案 (回数UP又は重さUP)	オレンジ～赤
	精神的ストレス 優位	●現状のトレーニング強度推奨 ●目的のハートレートにてトレーニング推奨 ●負荷アップを提案 (回数UP又は重さUP)	
高い (50-74)	身体的ストレス 優位	●現状のトレーニング強度推奨 ●強い筋肉痛が残るトレーニングは控えるよう推奨 ●コンディショニング推奨	緑
	精神的ストレス 優位	●現状のトレーニング強度推奨 ●コンディショニングを入念に行う事を推奨 ●瞑想を推奨	
非常に高い (75以上)	身体的ストレス 優位	●運動強度は下げる(踏ん張るようなトレーニングは避ける) ●スタティックストレッチを中心としたコンディショニングを強く推奨 ●息が弾まない程度の有酸素運動を推奨	ブルー グレー
	精神的ストレス 優位	●運動強度は下げる(踏ん張るようなトレーニングは避ける) ●スタティックストレッチを中心としたコンディショニングを強く推奨 ●息が弾まない程度の有酸素運動を推奨 ●瞑想を推奨	

▲心拍数を測るハートレートシステム(次頁詳細)での適正色(本日の精神・身体状態に応じた適正運動強度)

③ハートレートシステム

より効果的なトレーニングを提供するために、ハートレートシステムを導入しました。

ハートレートシステムは、トレーニング中の全会員の心拍数の数値、運動強度を色別に館内のテレビモニターに映し出し、会員、トレーナーが共に確認できるシステムです。

会員の目的、現在のストレス状況に合った心拍数でのトレーニングが行えるようになります。

最大	90～100%	最大パフォーマンスと瞬発力向上に役立ちます。
きつい	80～90%	最大パフォーマンス能力が向上します。
普通	70～80%	有酸素運動能力が向上します。
軽い	60～70%	基礎持久力が増し、高い脂肪燃焼効果が期待できます。
非常に軽い	50～60%	健康増進と体力の回復能力を高めます。



▲ハートレートによる目的別トレーニング強度

②のストレス点数や、ストレスの優位性(精神的/身体的)により、適正強度が決まります。

▲ハートレートシステム(モニター)

トレーニング中はモニターで、心拍数ならびに運動強度を確認。

会員・トレーナーが共に確認できるので、きめ細かなトレーニング指導が可能。

効率的に理想のカラダを!

フィジカルデータにメンタル数値と心拍数表示を組み合わせた日本初のメガロス市ヶ谷メソッド。3つの視点で、あなたのトレーニングをサポートします。

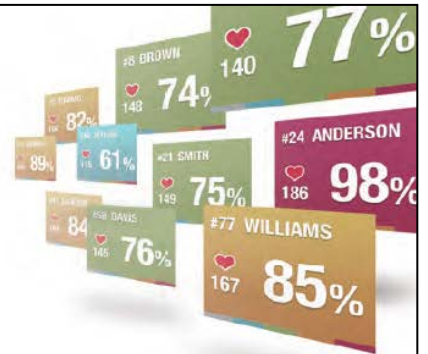
日々の身体や心の状態、目的によって効率の良いトレーニング方法は異なります。メガロス市ヶ谷は、フィジカル(身体の状態)、メンタル(心)だけではなく、最新のテクノロジー(心拍センサー)を用いた身体の状態・目的に合ったトレーニングメニューをご提案。運動強度が見えること、スタッフの全面サポートにより、効率よくトレーニングできる最新のフィットネス環境をご提供します。

■ ストレスチェック

心拍変動測定により身体的・肉体的ストレス、ストレス点数(100点満点評価)を導きだす。ストレス点数は全体的なストレスを総合して数値化したもので、高いほどストレスが多い状態。

■ ハートレートシステム

胸に着けた心拍計で運動中の心拍数を常時測定し、施設に設置したモニターに表示させることで、運動中の適切な運動強度を確認できる。



— メガロス市ヶ谷メソッドの流れ —

STEP 1

■ フィジカル
【フィジカルチェック】
体組成測定器にて、体重・体脂肪率・筋内量を測定。目的に合ったメニューのご提案。

STEP 2

■ メンタル
【ストレスチェック】
自分の感覚ではなく、客観的にストレスを数値で把握。ストレス数値だけではなく、そのストレスが精神的か、肉体的かを判定。オススメの運動強度をご提案。

STEP 3

■ テクノロジー
【ハートレートシステムの活用】
胸部へ装着したベルトで心拍数を計測し、モニターへ表示します。モニターの色の変化により、目的達成のために最適な運動強度を個々の体力に合わせてガイドします。これにより効率的なトレーニングが実現し、最短で目指す効果を生み出します。

メガロス市ヶ谷メソッド

セミパーソナルで、あなたのトレーニングを全面サポート

体
physical

心
mental

テクノロジー
technology

メガロス市ヶ谷 フィットネス会員種別	ご利用時間		月会費(税別)
	ビジネス	【平日】7:00~10:00/18:00~23:00	【土・日・祝】ご利用不可
フルタイム	【平日】7:00~23:00	【土・日・祝】7:00~20:00	12,000円(水着水/レンタルシューズ込)

メガロス市ヶ谷 TEL. 03-3261-9900
〒102-0076 東京都千代田区五番町5番地18 市ヶ谷女子学生ハイツB1F

営業時間 【平日】7:00~23:00 【土/日/祝日】7:00~20:00 定休日 夏期、年末年始、法定施設点検日

入金キャンペーン受付中!! <6,1(6)~6,30(6)まで> ※詳しくはWEBまたはお電話でお問い合わせください。 法人会員募集中!! ※詳しくはお問い合わせください。

**インターネット
入会受付中!**

メガロス市ヶ谷 検索
※未成年者のお申込は不可

※JR市ヶ谷駅 徒歩1分

施設概要

- <店舗名> メガロス 市ヶ谷
- <住所> 〒102-0076 東京都千代田区五番町5番地18 市ヶ谷女子学生ハイツB1F
- <最寄り駅> JR市ヶ谷駅より徒歩1分
都営新宿線・メトロ有楽町線・南北線市ヶ谷駅「3出口」より徒歩1分
- <営業時間> 【月~金】7:00~23:00【土/日/祝】7:00~20:00
定休日：夏期、年末年始、法定施設点検日

■ 本件に関するお問合せ窓口 ■

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 総務部 広報担当 吉野・柳田
TEL: 03-5334-8600 FAX: 03-5351-3700
U R L : <http://www.megalos.co.jp/>