

2019年8月1日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

早稲田大学スポーツ科学学術院教授が監修！ 水中コンディショニングスクール「スイノビ」 姿勢改善や関節痛予防などを目指したプールでのプログラムを開始

スポーツクラブ「メガロス」を展開し、今年設立 30 周年を迎えた野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林 利彦／以下「メガロス」）は、姿勢改善や関節痛予防、また、身体の筋力バランスを整えたりするための、成人向け水中コンディショニングスクール、「スイノビ」を、計 12 店舗にて順次導入いたします。



スイノビは、水の特性を活かし、水中での姿勢改善や関節痛を予防したいと考えている方などに向けて開発したプログラムです。スイノビには、低荷重・低負荷・浮力による血液循環量の変化といった主に 3 つのメリットがあります。水中は、陸上に比べて足腰や膝、関節に対する負担が少なく、かつどの方向にも同じ抵抗が生じるため、筋力バランスを整えるには最適な環境です。また、水中での運動は副交感神経の活発化に繋がり、その刺激によってリラックス効果や温浴効果を得ることもできます。身体の痛みなどの理由からスポーツクラブに通うことに抵抗がある方にとっても、痛みや違和感の少ないプールは、比較的安全で通いやすい場であると言えます。

こうした背景から、メガロスでは今後、より一層プールの有効活用が不可欠になると考え、本プログラムを早稲田大学スポーツ科学学術院教授、金岡恒治氏に監修いただきました。

◆「スイノビ」概要

料 金：6500 円～8000 円／月

導入店舗：大和店、町田店、鷺沼店、立川店、吉祥寺店、武蔵小金井店、調布店、三鷹店、横浜天王町店、上永谷店、本八幡店、千種店（計 12 店舗）

URL : http://www.megalos.co.jp/contents/megalos_cp/suinobi/

◆金岡恒治教授 プロフィール

早稲田大学スポーツ科学学術院教授。1988年筑波大学卒。整形外科医師。筑波大学整形外科講師を務めた後に2007年から早稲田大学でスポーツ医学の教育・研究に携わる。またシドニー、アテネ、北京五輪の水泳チームドクターを務め、ロンドン五輪にはJOC本部ドクターとして帯同。アスリートの腰痛予防研究に従事しており、体幹深部筋研究の第一人者。

日本整形外科学会認定専門医 日体協公認スポーツドクター。日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医。公益財団法人 日本水泳連盟 理事。医事委員会委員長。

**◆野村不動産ライフ&スポーツについて**

「顧客満足を感じと喜びに変える」という企業理念のもと、様々な地域にて直営44施設の運営を行うとともに、健康の新たな価値を提供し続ける企業として、スポーツクラブ事業の枠を超えた生活全般にわたる新たなサービスの提供を行い、日々の生活と人生の充実に寄与する企業となることを目指しております。

