報道関係者各位

2022 年 6 月 15 日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

メガロス初のシニア向けスクール開講
フレイル予防、健康な身体づくりをサポートすると共にコミュニティの場も創出

スポーツクラブ「メガロス」を展開す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／代表取締役社長：小林　利彦）は、シニア世代の運動意欲の向上および心と身体の健康維持を目指し、メガロス初となるシニア向けのスクール「REBORNS SCHOOL（リボーンズスクール）」を 7 月 1 日より開講します。

◆運動により健康な身体を維持しながら、コミュニティの場も創出するシニア向けのスクール

メガロスではこれまで、体力アップを目的としたシニア世代向けの運動プログラムや、シニア世代に特化したパーソナルトレーニングを展開してきました。

このたび開講する「REBORNS SCHOOL（リボーンズスクール）」は、「生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくり」というコンセプトのもと、毎週同じ仲間、同じコーチとともに運動を楽しみながら、フレイル予防につながる健康で元気な身体を維持していくことを目的とするシニア向けのスクールです。

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター大渕修一氏監修のもと、フィットネス、テニス、スイミングの 3 つのオリジナルプログラムを展開し、加齢に伴い失われていく運動能力に対し毎週異なる動きを取り入れることで、楽しみながらいつまでも動ける身体を目指していきます。また、スクールという同じ目的をもった仲間と顔を合わせ一緒に身体を動かすことで「コミュニティの場」を創出し、シニア世代の居場所づくりの役割も担います。

◆高齢化が進む中、「健康寿命」延伸の重要性が高まる

高齢化が急速に進む中、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を示す「健康寿命」を延伸する重要性が高まっています。健康寿命を延伸するため、フレイル（※1）を予防することが重要視されている一方で、新型コロナウイルスによる外出自粛が続き、シニア世代のフレイル進行が懸念されています。フレイル予防には、バランスの良い食事や定期的な運動、社会的交流が重要と言われています。

そこで「街の健康インフラ」を掲げるメガロスでは、シニア世代の健康な身体づくりのサポートとコミュニティの場を創出する本スクールを通じ、フレイルの予防と健康寿命の延伸へ貢献してまいります。

※1　加齢に伴う、身体、精神、社会的な機能低下のこと

◆プログラム概要

＜リボーンズフィット＞　生涯元気に歩ける身体をつくる

元気な身体の基本となる『筋力・柔軟性・バランス』を高めることで元気に生活できる「身体のサポート」や、スクールという同じ目的をもって通っている方同士の「コミュニティ」、山登り・ウォーキングなどのイベントを通じた「仲間作り」など、生きがいや健康づくりを楽しむスクールです。同世代の皆さまの「なりたい」や「やりたい」の実現のお手伝いをさせていただきます。

＜リボーンズテニス＞　生涯元気にテニスができる身体をつくる

テニスは年齢を気にすることなく始められ続けられる生涯スポーツです。歩く、走る、身体の回転運動などの全身運動でありながら、競技者間での接触がなく、運動の強度も自身で調節しやすいことから、ケガや身体への負担も少なく楽しむことができます。競技力向上やゴールを目指すのではなく、まずはテニススクールに通うことを楽しみにしてもらい、“ボールを打って発散する場”、そして“サークル的なコミュニティの場”として、生活の中の楽しみの一つになるようなスクールです。

＜リボーンズスイム＞　生涯元気で健康な身体をつくる

様々な運動に対し「ハードルが高い」と思われている方でも、安心してご参加いただけるスイミング。『水と触れ合い運動効果を感じる』『明るく愉快なコミュニティ』『楽しく健康維持』をテーマに、ウォーターパワー（浮力、水圧、抵抗、水温）を活かした運動効果を存分に感じられる飽きのこないカリキュラム構成です。同じ目的を持った仲間と顔を合わせ一緒に身体を動かすことで、心身ともに健康かつ「人生を豊かなもの」へ導きます。

◆プログラムの流れ

①　**ウォーミングアップ**	簡単なストレッチと運動で筋温を上げることでケガをせずに運動を行う準備をします。
②　**コンディショニング**	身体のコンディションを整える為のストレッチと筋力トレーニングを行います。
③　**コーディネーション(脳トレ)：全てのスクール** **リズムトレーニング：スイミングのみ**	柔軟性・バランス・筋力を向上させるために様々なトレーニング要素を取り入れて、カラダと脳、感覚に対して刺激を与えていきます。加齢に伴い失われていく運動能力に対して毎週違う動きを取り入れて、楽しみつついつまでも動ける身体を目指していきます。
④　**スイミング、テニス**	十分カラダをほぐした後は、いよいよプログラムへ。インストラクターのフォローや安全の確認を行い、安心してスポーツをお楽しみください。
⑤　**クールダウン**	運動後のクールダウンでカラダをリラックスさせていきます。また、次回に向けてのご自宅での宿題をコーチと確認して、動きやすいカラダを目指していきます。

◆REBORNS SCHOOL（リボーンズスクール）概要

開講日：2022 年 7 月 1 日（金）
導入店舗：メガロス各店（一部対象外店舗あり）
対象：65 歳以上（推奨）
定員：1 クラス 12 名
時間：60 分／月 4 回（スクールカレンダーに準ずる）
URL：https://www.megalos.co.jp/contents/rebornsschool/
その他：スクール前後で施設利用可能（時間制限あり）
月 1 回の InBody（骨密度や体組成等の測定）で体調確認可能

◆無料体験会

開講に先駆けプログラム体験会を実施いたします。
体験料：無料
お申込み：各店 HP よりご登録いただけます

◆監修：地方独立行政法人健康長寿医療センター　大渕修一 氏よりコメント

健康長寿には、なんと言っても動ける足腰が重要です。私たちの最新の研究で健康長寿には認知機能よりも歩行能力がより重要であることが解りました(Masugi et al. PLOS One 2022)。足腰が大事であることを知っていても動くことが億劫になりがちというもまた高齢期の特徴です。動きたいと思えるエネルギーを補給しなければいけません。リボーンズスクールは、仲間づくりによってエネルギーを補給し、知らずしらずのうちに足腰が鍛えられるプログラムになっています。あなたはフィットネス、テニス、スイミングから好きなものを選ぶだけです。これまでと違った心を動かすリボーンズスクールのコンセプトが感じられるでしょう。

【プロフィール】
介護予防の第一人者で、専門は、理学療法学、老年学、リハビリテーション医学など。厚生労働省の介護予防制度立ち上げ時から携わり、2015 年の介護保険法改正により「地域ケア包括システム」のひとつの事業として創設された「介護予防・日常生活支援総合事業」においてサービス利用を決める「基本チェックリスト」の作成にも関わる。第 72 回保健文化賞受賞。

◆野村不動産ライフ＆スポーツについて

スポーツクラブ「メガロス」の事業を通じて地域に住まう方々に健康であることの「喜び」「大切さ」をお伝えし、「健康」と「生きがい」創造に貢献することにより、お客様や社会と共に栄え、成長することを目指しています。「顧客満足を感動と喜びに変える」を企業理念に掲げ、全社員が一丸となってきめ細やかなサービスを最適のタイミングで提供し、お客様に満足を超えた「感動」や「喜び」をお届けしてまいります。近年では、運動能力の基礎が形成される 3～8 歳の子どもを対象とした、様々な動きを楽しみながら子どもの潜在能力を目覚めさせ、将来の可能性を無限に広げる「ミライク」体育スクールを運営しております。
https://www.megalos.co.jp/

あしたを、つなぐ ── 野村不動産グループ
野村不動産ライフ&スポーツ

■本件に関するお問い合わせ窓口■
野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社
広報担当：佐藤・伊勢屋
TEL：03-5334-8600 FAX：03-5351-3700