



2020年5月28日

## おうちで運動不足解消 『こういう時にできること～今スポーツの力で～』ウェブサイト開設

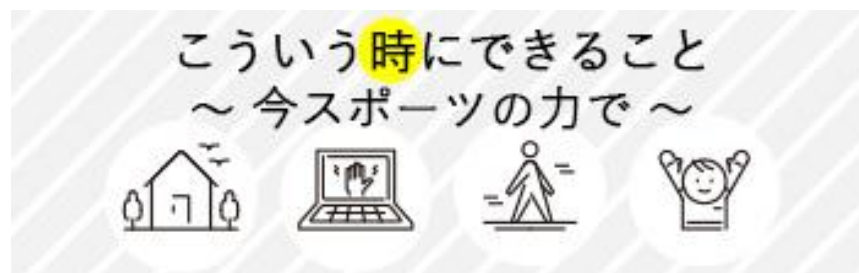
ミズノは、新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で在宅時間が長くなる中、家の中でできる運動プログラムやトレーニンググッズなどをまとめたウェブサイト『こういう時にできること～今スポーツの力で～』を開設しました。

ミズノが実施した、外出自粛以降の運動習慣に関するアンケート※1では、回答者のうち約85%が“運動不足を感じる”と回答し、外出自粛後に新たに始めた運動※2では、ウォーキング・筋力トレーニング・ストレッチがそれぞれ約30%を占める結果となりました。

※1 ウェブアンケート 回答数618人、調査期間：2020年5月11日～5月18日

※2 複数回答

このウェブサイトでは、「おうちトレーニング」「在宅勤務のお悩みに」「運動不足解消に」「子どものおうちあそび」をテーマに、活動制限がある中でも運動不足解消をサポートするプログラムや商品をシーンや目的ごとに紹介しています。



『こういう時にできること ~今スポーツの力で~』ウェブサイトイメージ

URL [https://www.mizuno.jp/traininggoods/home\\_time/](https://www.mizuno.jp/traininggoods/home_time/)

## ■おうちトレーニング

外出する機会が減ると、どうしても活動量が減ってしまいます。リビングになじむデザインを採用しているトレーニンググッズ「ミズノヘルシーインテリア」は、普段の生活の中で運動を取り入れることができます。家事の合間や、テレビを見ながらなど、隙間時間を有効に活用することができます。

座ってゆっくり上下するだけ  
きついスクワットをやさしくサポート！



日常の  
スキマで

### ル・プリエスクワット

les plie squat

正しいスクワットをしようと思うと、意外と難しい。キツイ全身運動で続かない。脂肪の燃焼、ヒップアップ、歩行動作には、「大腿四頭筋（ふともも前側の筋肉）」と「大殿筋（お尻の筋肉）」を鍛えることが大切です。ル・プリエスクワットを使って、正しく効果的にトレーニングしましょう。

座ってもたれるだけ、  
腹直筋に集中アプローチ！



日常の  
スキマで

### 腹筋プルレ

Fukkin Pulule

腰痛もぼっこりお腹も便秘も、腹直筋の衰えが一因です。もたれるだけの静的運動だからこそ、腹直筋に集中アプローチ。インテリアとしていつもリビングに置いておけるから、お片づけしなくてもOK！座ってもたれるだけなので、自然と続けられます。

お好みのトレーニングに合わせ、  
重さの調節も可能！



日常の  
スキマで

### ボルレッチサンク

BALLRETCH CINQ

カラダに沿わせて動かしたり、カラダの前で前後左右に揺らしたり、肩周りの大きな筋肉を刺激することでコリをほくしてスッキリさせます。やわらかくつかみやすい素材なので握る、つかむなど指を動かすトレーニングも可能です。

## ■在宅勤務のお悩みに

在宅勤務では同じ場所や同じ姿勢で作業をする傾向があります。「ゆらゆらクッション」は座るとゆらゆら揺れる不安定なクッションで、バランスを取りながら座ることで腹筋や背筋などをトレーニングすることができます。その他、段階圧力で血行を促進する「ふくらはぎサポーター」などもラインナップしています。

座ったままでOK！  
簡単体幹トレーニング！



ながら  
運動に

### ゆらゆらクッション

Yura-Yura cushion

ゆらゆらクッションは思いついたときに、簡単に始められるトレーニング用具です。上下非対称の形状の2層式で、上段はドーナツ状で真ん中にくぼみがあり、お尻が安定、下段は丸みのある形状で座るとゆらゆら揺れ不安定な状態を作り出します。バランスを取りながら座ることにより、腹筋や背筋などの筋肉を意識して、姿勢をキープしましょう。

サポーター着用による  
血行促進効果でリフレッシュ！



むくみが  
知になる方に

### クラス1サポーター

Class1 Supporter

厚生労働省が定めた機能を持つ【一般医療機器（弾性ストッキング）】のサポーターです。心臓から遠い体の末梢部は強く、中核部に向けて段階的に圧力を弱くする構造で、スポーツや長時間の立ち仕事のあとのむくみなどの軽減に効果を発揮します。



## ■運動不足解消に

ミズノのインストラクターが考えた、自宅で簡単にできる運動動画を掲載しています。動画は道具を使わずにできるストレッチ系や、サッカーや卓球などの基本動作向上に役立つものまで幅広く紹介しています。

今こそスポーツの力で元気に！  
ミズノのインストラクターと一緒に！



### 自宅でできるかんたん運動動画

Easy exercise movie

ミズノは、新型コロナウイルス感染症による社会的影響を踏まえ、スポーツの力で元気を届けるため、ミズノ所属のインストラクターと一緒に運動動画プロジェクトをスタートしました！ぜひ皆さんご覧ください！

もっと歩きたくなる  
ヒミツ、公開。



### ミズノウォーキング

MIZUNO WALKING

ミズノウォーキングの公式サイトです。着地から蹴り出しまで、歩行にやさしいテクノロジー。ミズノのウォーキングシューズには、一歩一歩にかかる足への負担を和らげ、長距離歩行を快適なものへと変えていくテクノロジーが詰め込まれています。是非一度試してみてください！

全てのランナーへ  
快適なランニングライフを。



### ミズノランニング

MIZUNO RUNNING

ミズノランニングの公式サイトです。一度走ったら、きっと好きになる。最新のランニングアイテム(シューズ、ウエア、アクセサリ等)情報をはじめ、楽しく走るためのノウハウ、お役立ちコンテンツなどが満載！全てのランニングを愛するランナーへ、より快適なランニングライフを！

## ■子供のおうちあそび

特別な道具がなくても簡単に親子でできる運動あそびプログラム「ミズノあそびのレシピ」は、幼児期に身につけたい36の動きである「跳ぶ」「くぐる」など様々な動きを楽しみながら身につけることができる運動プログラムです。また、0歳児から使える発育応援グッズ「エリプスセンス」など、室内で利用できるトレーニンググッズもラインナップしています。

ミズノのノウハウが詰まった  
運動あそびのレシピ集！



### ミズノあそびのレシピ

asobi no recipe

MIZUNOが提供する身体を使ったあそびを動画で紹介するサイトです。ミズノのノウハウが詰まった「運動あそび」を日常に取り入れていただきたく短編動画を多数レシピとして掲載しています。様々なシーンで気軽に楽しくチャレンジしてみてください！

すべての未来は、  
あそびからはじまる！



### あそりーと Goods

asolete goods

人の動きは36パターンに分類される、基本動作から構成されています。この基本動作は、幼児期にできるだけたくさん経験し、身につけることが望ましいとされています。MIZUNOは、子どもの好奇心を刺激し、できるだけ多くの動きを体験できる遊びを提案しています。

親子で遊び、  
運動センスを磨こう！



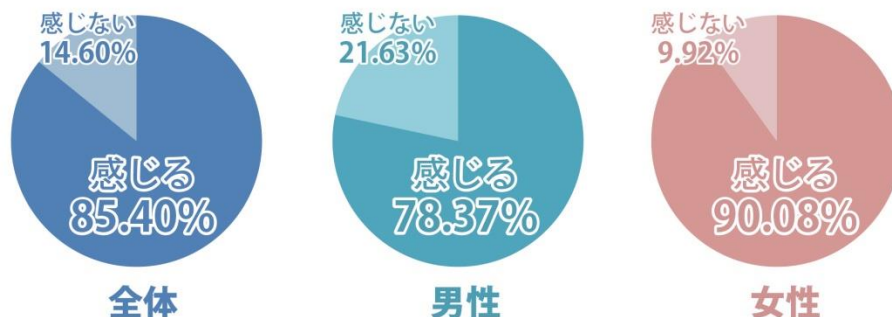
### エリプスセンス

ellipse sense

子供は昔よりも運動能力が低下しているのをご存知ですか？昔に比べて身長体重は成長しているのに、それに比例せず運動能力は低下しているのです。エリプスセンスは、「遊びながら学ぶ」をコンセプトに作られた発育応援グッズです。子供の運動スキルを上げたいと考えているすべての人へ。

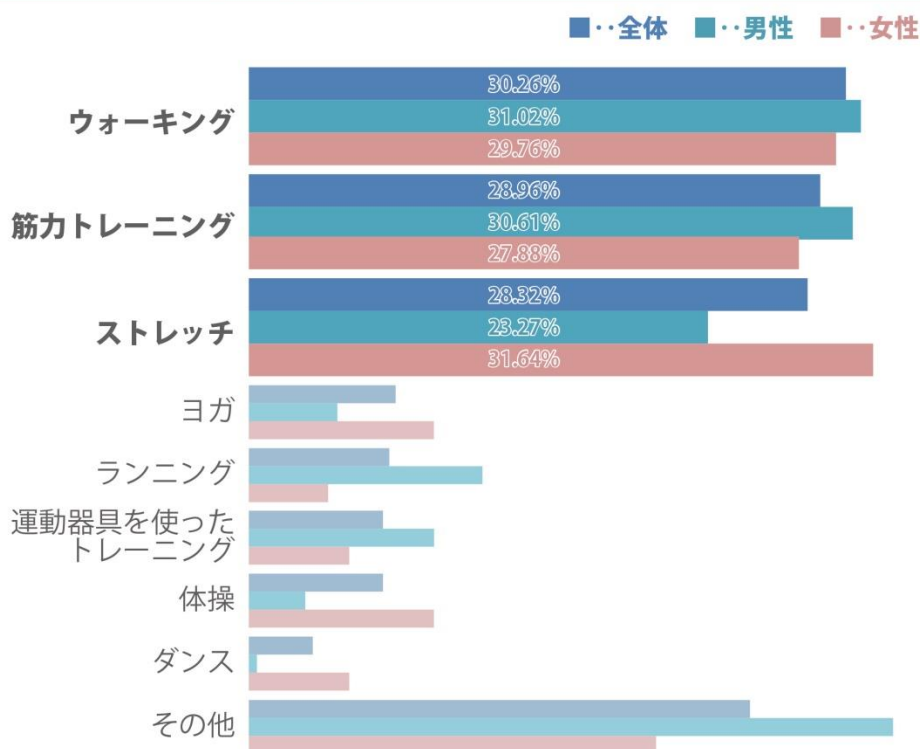
## 〈参考情報〉 外出自粛以降の運動習慣に関するアンケート結果

### ■外出自粛後、運動不足と感じる？



特に女性が運動不足を感じている結果となりました。

### ■外出自粛後に新たに始めた運動



特に女性でストレッチを始めた人が多い結果となりました。

(お客様のお問合せ先)

ミズノ お客様相談センター

<https://www.mizuno.co.jp/customer/form>

(※現在メールでのお問い合わせのみとなっています)