

2023 年 10 月 10 日

報道関係者各位

株式会社東急スポーツオアシス

四角大輔さん著書「超ミニマル・ライフ」2023 年 10 月 4 日発売

オアシス監修の「超ミニマル・エクササイズ」掲載

「Well-being First!」を企業ミッションに掲げる、株式会社東急スポーツオアシス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長：山岸 通庸、以下「オアシス」）は、2023 年 10 月 4 日（水）発売の四角大輔さん著書「超ミニマル・ライフ」掲載の「超ミニマル・エクササイズ」を監修したことを報告します。



四角大輔 著
「超ミニマル・ライフ」
ダイヤモンド社 刊

著者 HP より

■ WEBGYMメソッドによる監修が行われた背景

著者の四角さんからオアシスのトレーナーに監修の依頼があり、コンセプトは「省スペース・道具不要・短時間・全身に効くエクササイズ」という内容でした。WEBGYM は場所や時間を問わずにご利用いただけるアプリとして、これまでに約 80 万人の方にご利用いただいております。そのアプリ開発で培ったノウハウも生かしつつ、器具を使わない「自重トレーニング」と短時間で効率のいい「スロートレーニング」をトレーナーが厳選し、提案しました。「自宅で・少ない種目で・全身を使うこと」が本著で紹介しているエクササイズのポイントです。

■ 著書「超ミニマル・ライフ」概要

「超ミニマル・ライフ」はベストセラーとなった前作「超ミニマル・主義」の続編です。前作は新時代における「仕事術」にフォーカスされていますが、新作では、著者が人生をかけて追求してきた場所・時間・労働・人間関係・お金に縛られず幸せに生きる「ライフスキル」の全技法を公開しています。著者は肉体を「オーガニックデバイス」と呼び、人生の最重要インフラと考えています。「健康な心と体」を整えるために見つけた最適解がオアシスの監修した「超ミニマル・エクササイズ」として紹介されています。

「超ミニマル・エクササイズ」はオアシスが運営しているオンライントレーニングアプリ「WEBGYM」にてお伝えしているメソッドの一部です。

①スクワット

全身の筋肉の約7割を動員する、最も効率的で優秀なワークアウト。これなくしては、この超ミニマル・エクササイズは誕生しなかった。一見簡単そうだが、正しいフォームでゆっくり行くとこれがとても難しい。

◆スクワット 6～10回（慣れてきたら2セット→3セットと増やす）

《ポジション》	《ポイント》
・足は肩幅より若干広めで立つ① ・つま先は若干外側に開く① ・重心は母指球、小指球、踵の3点の真ん中やや踵寄り② ・手は腰または、頭の後ろにして肘を張り胸を張る③ ※頭の後ろにする際は膝を組ぐと胸が張りやすい	・しゃがむ際、膝からではなく股関節から始動すること ※椅子に座るイメージで ・しゃがんだ際、つま先と膝の向きが同じになるように③ ・膝はつま先より出さない（少しなら出てもOK④） ・太ももの前面のラインが床と並行までしゃがむ④ ・前傾姿勢を保つが背中が丸まらないよう肩甲骨を寄せて胸を張る④



呼吸	吸いながら4秒かけてしゃがみ、2秒静止し、4秒かけて吐きながら膝を伸ばす。一気に息を吸ったり吐いたりしない！
----	--

②バックエクステンションW

これは背筋だけではなく、現代人の多くが使わなくなった肩甲骨周りを含めた「上半身の裏側全体」を鍛えられるようになっている。このポイントをクリアするには「引っ張る動き」が必要だった。だがどれも道具やマシンを要したため、考案に最も苦労したのがこのワークアウトだ。

◆バックエクステンションW 6～10回（慣れてきたら2セット→3セットと増やす）

《ポジション》	《ポイント》
・胸の幅は肩幅よりやや広め⑤ ・足の幅は腰幅ほど⑥	・上体を起こす際、胸が床から離れるまでよい⑦ ※起こしすぎると腰が反り、腰痛のリスクが高くなるため ・上体を起こしながら、肘を曲げ脇につけるイメージでWの形にする⑦⑧ ※肩甲骨を寄せる意識も忘れずに⑧ ・肩甲骨がしっかり動いていることを意識しましょう



呼吸	吸いながら4秒上体を起こし、2秒静止し、4秒かけて吐きながら上体を下ろす。一気に息を吸ったり吐いたりしない！
----	--

四角大輔 著
「超ミニマル・ライフ」
ダイヤモンド社 刊
一部抜粋

■ WEBGYMとは

内容：1,500 種類以上のトレーニングメニューを提供

累計ユーザー数：約 80 万人

利用料金：無料 ※一部アプリ内課金有り（別途パケット通信料がかかります）

対応端末：Android（Android 要件 6.0 以上）iPhone（対応 OS:iOS12.0 以上）、iPad、Apple watch、Apple TV iOS は、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。

ダウンロード：<https://webgym.onelink.me/OJLI/e9b827f7>

■ 著者 四角大輔プロフィール

執筆家／森の生活者／Greenpeace Japan & Fair Trade Japan アンバサダー

ニュージーランド湖畔の森でサステナブルな自給自足ライフを営み、場所・時間・お金に縛られず、組織や制度に依存しない働き方を構築。

第一子誕生を受けてミニマルライフをさらに極め、週3日・午前中だけ働く、育児のための超時短ワークスタイルを実践中。

レコード会社プロデューサー時代に、10回のミリオンヒットを記録。

ポスト資本主義的な人生をデザインするコミュニティ〈LifestyleDesign.Camp〉主宰。

著書に、『超ミニマル主義』『人生やらなくていいリスト』『自由であり続けるために 20代で捨てるべき50のこと』『バックパッキング登山入門』など。

HP：<https://daisukeyosumi.com/about/>

■ オアシスが掲げる企業ミッション「Well-being First!」とは

Well-being First!

私たちオアシスは、一人ひとりの生き方が異なる現代人に寄り添い、その人らしいウェルビーイング、すなわち「毎日人生も、健やかかつごきげんに、動き、生きること」をサポートします。

SDGsの目標3「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する」にも表れているように、持続可能な社会を実現するためには健やかな心身が欠かせません。ポストコロナ時代において、こころとからだの健康に対する関心はさらに高まっていくことが予想されます。

当社はこのような社会変化を踏まえ、企業ミッション「Well-being First!」の達成に向かい、また一歩前進します。

この企業ミッションには、人の健康に寄り添う企業として、運動習慣のない人も含めた誰もが、身体的にも精神的にも健やかな毎日を過ごせる社会を目指すという想いが込められています。

既存のスポーツジム運営だけでなく、そのノウハウを活かして、新たな生活様式に沿ったオンラインフィットネス・ホームフィットネス事業の拡大や、BtoB/BtoG事業の拡充を図り、「Well-being First!」な社会づくりに挑む、「ウェルビーイング総合カンパニー」に成長していきます。

■ 会社概要

商号：株式会社東急スポーツオアシス

代表者：代表取締役社長 山岸 通庸

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 4F

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

【 本件に関するお問合せ先 】

株式会社東急スポーツオアシス 広報・SNS リレーション

広報 担当：塩澤（しおざわ）・萩原（はぎわら）・若林（わかばやし）

TEL 050-3772-3818 E-mail press@sportsoasis.jp