

2023 年 11 月 28 日

報道関係者各位

株式会社東急スポーツオアシス

東京都「だれでもフィットネス」動画配信

お子様やシニアの方を中心に気軽に楽しめる動画コンテンツをオアシストレーナーが考案・出演

「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、東京都より 2023 年 11 月 28 日に配信される「だれでもフィットネス」の動画制作に協力いたしました。



■ 協力背景

オアシスでは「誰もが、いつでも、よりよいココロとカラダへ」をコンセプトに、日々の運動をサポートしています。東京都は運動することに無関心であったり、苦手意識のあるお子様やシニアに対し、身体を動かすことの楽しさを伝えるため、フィットネス事業者と連携をし、2022 年からフィットネス動画の制作を行っています。

今年はオアシスが日頃から実施しているキッズスクールやシニアを対象にしたレッスンが動画制作事業者として選定され、協力する運びとなりました。

オアシスキッズスクールでは、「好き」の気持ちを輝く原動力に変えるサポートをしています。お子様が運動を「好き」になるためのきっかけ作りから「上手になった」「成長した」を実感していただけるよう取り組んでおり、「好き」が継続して未来の可能性を広げて欲しいという想いがあります。

■ 「だれでもフィットネス」詳細

「だれでもフィットネス」はお子様とシニア向けに考案された、ご家族で無理なく毎日運動を継続していただける内容の動画です。

気軽に誰でも楽しめるフィットネスをコンセプトに、いずれも 3 分程度の短時間で楽しめる動画を目指しました。お子様向けはオアシスのキッズスクールのひとつ「運動神経向上」のクラスを担当しているトレーナーが実際に運動の基礎となる動きでフィットネスを考案しました。また、シニア向けは従来からスタジオレッスンで人気のある「器具を使わない自重トレーニング」の動きをいくつか組み合わせ、無理のない範囲で楽しく継続していただけるフィットネスを提供しております。

<キッズ向け動画のポイント「動物モノマネダンス」>

- ・身体一つでできるおうちトレーニング
- ・全てのスポーツの基盤となる、コーディネーショントレーニング
- ・運動が苦手なお子様も得意なお子様も楽しくできる、チャレンジトレーニング

<シニア向け動画のポイント「エアロビストレッチ」>

- ・全身運動であるエアロビクスと身体をほぐすストレッチを一緒に行うエアロビストレッチです
- ・日頃の生活で、運動不足により筋力が落ちてしまいやすい腹筋や脚力を強化する動きが盛り込まれています
- ・音楽に合わせて楽しく身体を動かします
- ・日常では直線的な動きが多くなってしまいがちなので、全身をさまざまな動作で動かして身体の機能性を高めていきましょう
- ・膝を持ち上げる動きでは右膝と左腕、左膝と右腕のように対角を近づける意識で腹筋を使います

■ 「だれでもフィットネス」視聴可能先

- ・YouTube チャンネル「スポーツ TOKYO インフォメーション」

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLbPYTdHEpoHF0Gakm0XiDAMICLiMMfRGo>

- ・ホームページ「スポーツ TOKYO インフォメーション」

https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/suru/hajimeru_daredemo_fitness/index.html

<他 動画制作連携事業者>

- ・スポーツクラブ NAS 株式会社
- ・株式会社ティップネス
- ・野村不動産ライフ＆スポーツ（スポーツクラブメガロス）



■ 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「毎日も人生も、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