

会員数 20 万人のオンライン動画学習サービス
「schoo WEB-campus」のビジネスパーソン向け授業
特集第 3 弾は「健康」。管理栄養士やスポーツトレーナーが厳しく指南！
「重いカラダを軽くする、大人の健康管理」
1 回目の授業は「ストレッチ」1 月 5 日（火）19 時から放送開始！

会員数 20 万人を抱える国内最大級のオンライン動画学習サービス「schoo WEB-campus」を運営している株式会社スクー（本社：東京都渋谷区、代表取締役：森 健志郎、以下スクー）では、2016 年 1 月 5 日（火）からビジネスパーソン向けの特集授業第 3 弾の放送を開始します。

特集ページ URL : https://schoo.jp/campaign/2015/special_03

※ご覧いただくには、「schoo WEB-campus」への無料登録が必要です。

※生放送は無料でご覧いただけます。



動画で実践！肉体改造計画
**重いカラダを軽くする、
大人の健康管理**

無料生放送日 2016年1月5日(火)- 1月22日(金)

特集第 3 弾のテーマは「健康」。

厚生労働省が 2013 年に発表した「国民生活基礎調査」では、病気やけが等の自覚症状の有訴者は人口 1,000 人あたり 312.4 となっており、その症状は「腰痛」「肩こり」などが挙げられています。

さらに、厚労省が行った別の研究結果によると、全国の 2,800 万人、つまり人口の 4 人に 1 人が腰痛持ちであり、腰痛はもはや日本の国民病ともいわれています。

また、経済協力開発機構（OECD）が 2013 年に発表した報告書では、日本の医療は世界でも高水準にあるにもかかわらず、「主観的健康度」が OECD 加盟国中（34 か国）で最下位であることがわかっています。

このように、「健康維持」は日本人全体の課題であり、日本の国力を支えているビジネスパーソンにとっては健康管理が何よりも重要であるといえます。どれだけ仕事のスキルが高くても、不健康であればパフォーマンスは最大限に発揮されません。

より高いパフォーマンスをより長い期間保ち続けるためにも、睡眠や食事、運動などといった健康管理を行うことは急務です。スクーでは、ビジネスパーソンの健康維持に一役買うべく、年末年始の暴飲暴食などで体がなまっている 1 月初旬から健康に関する授業を順次公開することにいたしました。

【第3回特集：「重いカラダを軽くする、大人の健康管理」】

どんなに仕事のスキルが高くても、「健康」でないと良い仕事はできません。この特集では、働く人であれば必ず知っておきたい健康管理について、「睡眠」「食事」「運動」の切り口で学ぶことができます。毎日イキイキと仕事に取り組むためにも、自分の生活を見直して改善する方法を学びましょう。

1) 悪い姿勢はこうやってなおす、 「仕事がデキる」と思わせるカラダの作り方

年齢とともに衰えるカラダ、そしてハードになっていく仕事。「体型」「姿勢」「肩こり」「体力」をまるっと改善するにはストレッチが効果的。より良い仕事をこなすためにも、体を外からメンテナンスしよう。



【先生】坂詰 真二（さかづめ しんじ） ／スポーツ&サイエンス代表

NACA（全米ストレングス&コンディショニング協会）-CSCS（公認ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）、同協会CPT（公認パーソナルトレーナー）。(株)ピープル、(株)スポーツプログラムズを経て1996年に独立。現在各種アスリート指導、スポーツ系専門学校先生を務めながら、様々なメディアでも活躍。著書に「やってはいけない筋トレ」（青春出版社）など多数。

1 限目：「ストレッチ編」（2016年1月5日（火）19:00～20:00）

<https://school.jp/class/3011>

2 限目：「筋トレ編」（2016年1月6日（水）19:00～20:00）

<https://school.jp/class/3013>

3 限目：「有酸素運動編」（2016年1月7日（木）19:00～20:00）

<https://school.jp/class/3014>

2) 外食で偏ったカラダからの脱却： 健康に体型を維持するための「正しい食事管理」

カラダは、これまで口にした「食事」でできている。何をどうやって、どれだけ食べるべきか、「正しい食事」のコツをおさえてカラダの中もメンテナンスしよう。これで仕事のパフォーマンスもグッと上がるはず。



【先生】道江 美貴子（みちえ みきこ） ／食事管理サービスあすけん/管理栄養士

女子栄養大学栄養学部卒業後、フードサービス企業大手の（株）グリーンハウスに入社、これまで100社以上の企業で健康アドバイザーを務める。2007年、事業立ち上げに参加した「あすけん」は、栄養士のアドバイスが受けられるダイエットサポートアプリ&サイトとして、60万人以上が利用する国内最大級のサービスに成長。現在、「あすけん」の事業統括責任者を務めるかたわら、テレビ・雑誌の出演や栄養監修等、幅広く活躍中。著書に『なぜあの人は、夜中にラーメンを食べても太らないのか？』（クロスメディア・パブリッシング）など

1 限目：「太らない食事の選び方・食べ方」（2016年1月5日（火）21:00～22:00）

<https://school.jp/class/3022>

2 限目：「パフォーマンスアップの食事術」（2016年1月12日（火）21:00～22:00）

<https://school.jp/class/3024>

3) パフォーマンスを上げる睡眠方法：一生使える睡眠の技術

日本人の5人に1人が抱えるという、深刻な睡眠障害。あなたにとって最適な睡眠を見つけることが、解決への近道。前日の疲れを残さずに、スッキリした朝を迎えよう。

【先生】小林 孝徳（こばやし たかのり）

／株式会社ニューロスペース 代表取締役

株式会社ニューロスペース代表取締役。睡眠カウンセラー

自分自身の睡眠障害の辛い経験を切っ掛けに睡眠の大切さを実感する。

『人々の充実した睡眠による豊かな生活の実現』を目指し、筑波大学と産学連携で睡眠ソリューションプロジェクトを進める。



1 限目：「よくある睡眠の悩みとその解決方法」（2016年1月15日（金）21:00～22:00）

<https://schoo.jp/class/3019>

2 限目：「仕事もプライベートも充実させる睡眠法とは」（2016年1月22日（金）21:00～22:00）

<https://schoo.jp/class/3023>

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

株式会社スクー 広報担当：大竹

TEL：03-6455-1680 E-mail：info@schoo.jp