

会員数 20 万人のオンライン動画学習サービス「schoo WEB-campus」

座りっぱなしはツライ！

青学トレーナーに学ぶ、

仕事をラクにするレシプロストレッチ

カラダのコリハリを楽にする方法を、

青山学院大学陸上競技部を中心にサポートしている現役トレーナーが指南

2016年2月19日（金）21時～生放送開始！

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）は、青山学院大学フィットネスセンタートレーナーの萩原聖人氏を先生として招き、仕事をしながらでもできる効果的なストレッチ方法をご紹介します。

授業 URL : <https://schoo.jp/course/385>

アメリカ国立衛生研究所によると、「座って仕事をし続けることは、タバコを吸うよりも健康に被害がある」という研究報告がなされています。アメリカの労働者の7割は1日5時間以上座った状態で仕事をしているといわれています。座ったままだと、血流が悪くなり腰や背中をいためたりするなど、様々な健康の弊害が出てきます。また、1日8時間以上座っている人は、4時間未満の人に比べて15%も早死にのリスクが高まるそうです。

日本でも、厚労省が行った研究結果によると、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。

こうした背景をうけ、スクーでは昨年に続き今年の箱根駅伝でも優勝した青山学院大学陸上競技部を中心に同大学のアスリートのサポートに携わる萩原氏を招き、デスクワークの多いビジネスパーソンに向けた効果的なストレッチ方法を指南する授業を公開することにいたしました。

青山学院大学トレーナー
レシプロストレッチ



【授業詳細】

青学トレーナーに学ぶ、仕事をラクにするレシプロストレッチ

日頃デスクワークが多い方々を対象に、効果的なストレッチを学ぶコース授業です。デスクワークをしていると、「肩こり・腰痛」を始め、「目の疲れ・足のむくみ」などの不調に悩まされることもしばしばです。コリや張り、ゆがんだ姿勢は筋肉の硬さが大きく影響しています。ストレッチにより筋肉本来の柔らかさを取り戻す事で、血行も良くなり、姿勢も綺麗に整うのです。働く身体がもっとラクであれば、仕事の効率も良くなり、デスクにも気持ちよく向かえるはずです。明日からすぐに実践できる内容を青山学院大学トレーナーが分かりやすく実技・解説いたします。

<講師紹介>

萩原 聖人（はぎわら まさと）／青山学院大学フィットネスセンター トレーナー

青山学院大学フィットネスセンタートレーナー。日本コンディショニング協会 認定講師。2016年に箱根駅伝で優勝した青山学院大学陸上競技部を中心に同大学のアスリートのサポートに携わる。自身もトレーニングを重視した方法を用い、陸上競技未経験ながら、初マラソン2時間48分の記録を持つ。筋肉や骨格のゆがみを整えるコンディショニング・コアトレーニングの指導により、トップアスリートから一般の方の運動パフォーマンス向上に尽力している。書籍「ゆがみを正す100の基本」「ストレッチ100の基本 増補版」などを監修。

■デスクワーク編（2016年2月19日(金) 21:00~22:00)

<ポイント>

「肩こりが気になって、仕事に集中できない」「長時間同じ姿勢で腰が辛い」といった悩みに対し、ストレッチで筋肉本来の柔らかさを取り戻すことで血行を良くし、綺麗な姿勢をつくります。初回は椅子に座りながら手軽に行えるレシプロストレッチを、以下の3テーマに沿って紹介します。

- ・猫背、姿勢改善
- ・首肩こり、目の疲れ解消
- ・むくみ解消

■オフィス&ホーム編（2016年2月26日(金) 21:00~22:00)

<ポイント>

2回目の授業では、はじめに「柔軟性のセルフチェック」を行います。体の悩みと筋肉の柔軟性の関係について解説。そのあと、デスクから離れたときや、休憩時間に行えるレシプロストレッチを紹介します。また、より効果を高めたい人に向けて、自宅で行えるホームストレッチも展開します。

■カラダ作り編（2016年3月4日(金) 21:00~22:00)

<ポイント>

最終回は応用編としてカラダ作りに役立つストレッチを紹介します。実際に青山学院大学のアスリートも行っているハイレベルなレシプロストレッチや、ランニングなどスポーツを趣味としている人におすすめのストレッチなどを指南します。

■ 「schoo WEB-campus」とは <http://schoo.jp/>

株式会社スクーが2012年から運営している、日本最大級のオンライン動画学習サービス。プログラミングやWebデザインといったIT領域や、マーケティングやビジネス英語等、仕事に生きるさまざまな知識やスキルが身につくコンテンツを提供。ほぼ毎日生放送で授業を配信しており、受講生同士や先生とのコミュニケーションを通じて、双方向での学習体験ができます。これまでに公開した2,500本以上の授業はすべて録画授業として公開。より深く、より快適な学習体験ができる「プレミアムプラスプラン（1,980円/月・Webブラウザのみ対応）」や、録画授業見放題の「プレミアムプラン（980円/月、iOS及びAndroidアプリ登録1,080円/月）」といった有料プランも用意。現在の会員数は約20万人（2015年12月現在）。

<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