

全社員が“1回30分 筋トレ+有酸素運動+ストレッチ”を習慣化 スポーツ庁「スポーツエールカンパニー2025」シルバーに認定

「女性だけの30分健康フィットネス カーブス」を展開する株式会社カーブスジャパン（本社：東京都港区、代表：増本 岳）は、スポーツ庁が実施する「スポーツエールカンパニー2025」に認定されました。



▲カーブス社員がカーブスワークアウトを実施している様子

スポーツエールカンパニーとは、従業員の健康増進のためにスポーツ活動の支援や促進に向けた積極的な取組を実施している企業をスポーツ庁が認定する制度です。この度、当社の社員が月8回以上^{*1}の「カーブスワークアウト」の実施をルール化し、運動習慣を身につけていることを評価いただき認定されました。また、この制度による認定を通算7回受けた企業として、7～9回認定企業に与えられる「Silver（シルバー）」に選ばれています。

カーブスジャパン本社内には全国のカーブス店舗に勤務するインストラクターの研修を行うためのトレーニングスペースの他、社員用のトレーニングスペースを有しています。社員は、このスペースを活用し、全国1,984店舗、86万人（2024年11月末日現在）が通う「カーブス」で提供する独自の運動プログラム「カーブスワークアウト」を月8回以上実施しています。「カーブスワークアウト」とは12種類の筋トレと有酸素運動を30秒ずつ交互に行い、最後にストレッチで終了する1回30分のサーキットトレーニングです。

厚生労働省が2024年1月に発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、成人および高齢者向けに、週2～3日の筋トレの実施が初めて推奨され、高齢者向けには多要素な運動（例：サーキットトレーニング）も新たに推奨されました。今回の新ガイドラインは、カーブスが長年、お客様や社員に実践してきた「カーブスワークアウト」の重要性を改めて示すものとなりました。

カーブスジャパンでは、社員の健康意識を高めるために、「月8回以上^{*1}のエクササイズ実施・プロテイン飲用・非喫煙」の基準を満たした社員には健康手当を支払う取り組みを行っています。

こうした従業員の健康保持増進を推進する社内制度から、月8回以上^{*1}のエクササイズ実施の取り組みが評価を受け、本認定の他、東京都が実施する「令和6年度東京都スポーツ推進企業」にも認定されています。こちらは、従業員のスポーツ活動の推進に向けた優れた取組や、スポーツ分野における支援を実施している都内企業を認定する制度です。

今後も社員の健康増進とともに、病気と介護の不安と孤独のない生きるエネルギーがあふれる社会づくりを目指し、『地域密着の健康インフラ』として社会課題の解決に貢献してまいります。

^{*1}一般職、時短勤務のメンバーは、月に5回以上としています。

ご参考

■カーブスについて (<https://www.curves.co.jp/>)

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」では、「病気と介護の不安と孤独のない生きるエネルギーがあふれる社会」の実現を目標に、全国に 1,984 店舗を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に 86 万人（2024 年 11 月末日現在）の会員をサポートしています。

カーブスの運動は、女性の健康に必要な 3 つの運動「筋力トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせた、1 回 30 分間で全身を鍛えられるサーキットトレーニングです。独自に開発した油圧式マシンで、ひとりひとりの体力や筋力に合わせて簡単に強度を調節でき、安全に運動できます。「運動が苦手」「体力が心配」など、さまざまな悩みを抱えた女性が、手軽に運動を続け、無理なく成果を出せるよう、インストラクターが、ひとりひとりに合わせた運動指導とサポートを行っています。

カーブスは、大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有し、下記のような運動効果が実証されています。

- ・筋肉量を維持しながらの健康的なダイエット、メタボリックシンドローム対策に有効 ※1
- ・転倒リスクが減り、介護予防に効果的 ※1※2※3
- ・高齢者の広範な認知機能を改善（認知症予防や認知機能リハビリへの応用が期待）※4

*1 国立健康・栄養研究所 *2 筑波大学大学院人間科学総合科 久野研究室 *3 東京都健康長寿医療センター研究所

*4 東北大学加齢医学研究所 川島隆太研究室



【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設立：2005年2月28日

代表者：増本 岳

資本金：1億円

事業概要：「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」など運動施設の運営

所在地：東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11 階

店舗数：1,984 店舗（2024 年 11 月末日現在）

会員数：86.0 万人（2024 年 11 月末日現在）