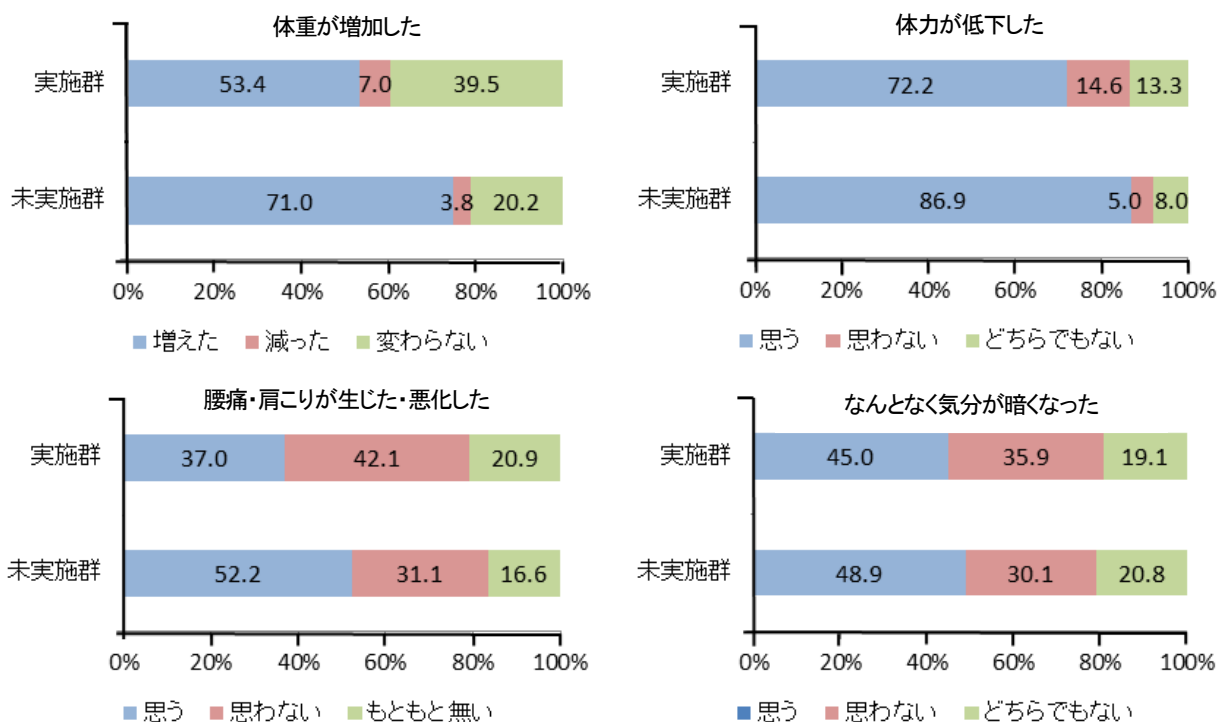


健康維持のため“継続した運動習慣”を

このたびセントラルスポーツ研究所では、新型コロナウイルス感染拡大に伴う『外出自粛期間中の体調等の変化』に関する調査をフィットネスナビアプリご利用のお客様及びホームページをご覧になったお客様に対し実施し 16,419 件のご回答をいただきました。アンケートにご協力いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。

結果として、約2か月に及ぶ自粛期間に多くの方が「体重増加」「体力低下」などの身体面や「気分が暗くなった」「イライラした」などの精神面の不調を感じたことがわかりました。そこで、期間中に運動を行った方々(実施群)と行わなかった方々(未実施群)に分けて分析を行った結果、実施群では未実施群よりも心身への影響が少なかったことがわかりました。運動をすることの有用性を示した貴重なデータだと言えます。



以上の結果から、自宅でも継続して運動を行うことが必要であると考えられます。そのためのポイントをいくつか紹介しますので参考してみてください。

- ① 自宅でも実施できるお気に入りのエクササイズを見つける。
- ② 普段の運動に筋力トレーニングを積極的に取り入れる。
- ③ 動画配信型レッスンを上手に活用し、楽しく運動を行う。



セントラルスポーツは、これからも皆様の健康づくりに貢献してまいります。