



「ASICS HEALTH CARE CHECK」による診断結果を分析 在宅勤務や外出自粛が身体に与える影響について調査を実施

アシックスは、このたび、在宅勤務や外出自粛が身体に与える影響を調べるため、当社が提供する企業向け健康増進プログラム「ASICS HEALTH CARE CHECK (AHCC)」の当社社員を対象とした診断結果を分析しました。

その結果、コロナ禍において筋力や柔軟性に関する項目が悪化した一方で、オンラインフィットネスを活用して運動を習慣づけることで、これらの改善が期待できることがわかりました。

今回の調査は、2019年と2020年にAHCCを受診した当社社員208人を対象としています。新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、外出機会が大幅に減少した緊急事態宣言解除直後に計測を実施した2020年のデータと、2019年に計測したデータを比較することで、コロナ禍での生活様式の変化が身体に与えた影響を定量的に分析したものです。また、在宅におけるオンラインフィットネスの効果についても検証しました。

○分析内容

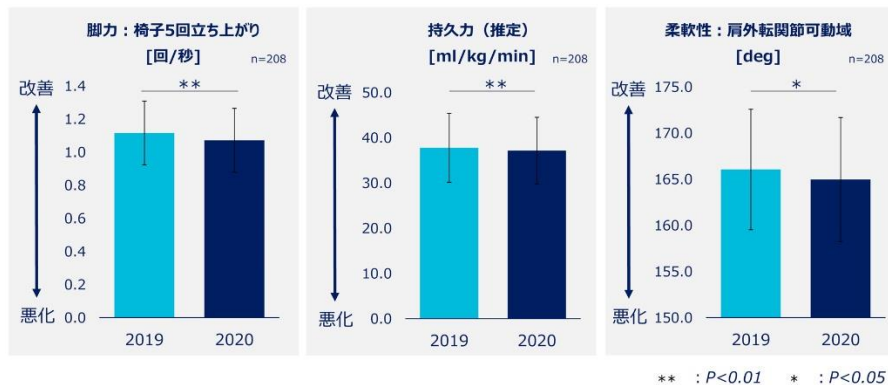
- AHCCにおける各計測項目の2019年と2020年の比較
- 運動習慣の改善有無によるAHCCの各計測項目を比較
- オンラインフィットネス※の効果検証

※アシックス社員7人（40～50代の男性4人、女性3人）に対し、オンラインフィットネスを8週間、週3回以上実施。プログラムは都市型低酸素環境下トレーニング施設「ASICS Sports Complex TOKYO BAY（アシックススポーツコンプレックス東京ベイ）」を運営するアシックス・スポーツコンプレックス株式会社が提供。

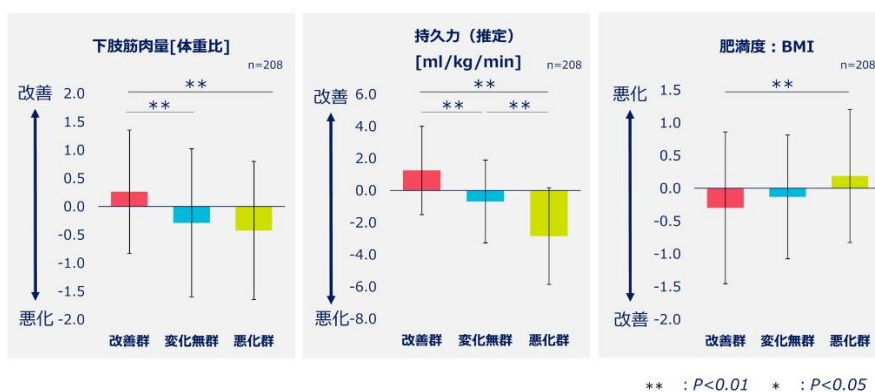
○分析結果

脚力、持久力、肩関節の柔軟性の数値が2019年と比べて悪化したほか、運動習慣の差により、下肢筋肉量・肥満度・持久力およびAHCC評価指数（健全年齢・体力年齢）に変化が見られました。

また、8週間、週3回以上のオンラインフィットネスに参加することで、脚力と肩の柔軟性が有意に向上することが確認できました。

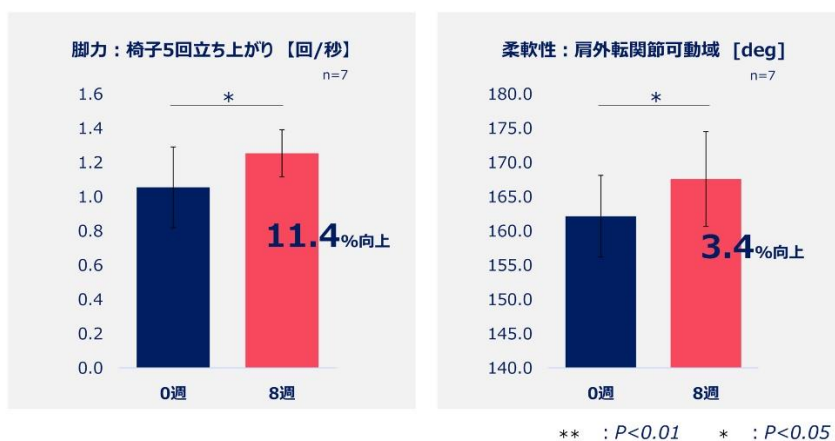


2019年と2020年のAHCC計測結果比較



横軸：2020年と2019年の運動習慣の結果から改善した人は改善群、変化がなかった人は変化無群、悪化した人は悪化群に群分け
縦軸：2020年と2019年の体力診断指標の差

運動習慣によるAHCC計測結果比較



8週間、週3回以上のオンラインフィットネス参加の結果

今回の結果は、身体活動量や歩数の減少、デスクワークの増加などが、脚力、持久力、肩関節の柔軟性に悪影響を与えた可能性があることを示しています。また、意識的に運動習慣を改善することで下肢筋肉量や肥満度、持久力が向上し、健康増進に寄与することが確認できました。さらに、ウイルスの脅威と共存するために求められている新しい生活様式における運動実践として、適切なオンラインフィットネスを実行することで健康増進が期待できることがわかりました。

今後は、本調査に関する研究をさらに進めるとともに、コロナ禍における運動習慣の改善をサポートする製品・サービスの開発、啓蒙活動に努めます。

【ご参考】

○ASICS HEALTH CARE CHECK について

<https://ahcc.asics.com/>

○企業向け健康増進プログラム「ASICS HEALTH CARE CHECK」を事業化

(2019年11月28日付プレスリリース)

<https://corp.asics.com/jp/press/article/2019-11-28-1>

○「ASICS Sports Complex TOKYO BAY」オープン

(2019年10月9日付プレスリリース)

<https://corp.asics.com/jp/press/article/2019-10-09>