

# RIZAPグループにおける 健康/地域/スポーツ取り組み




RIZAPグループ株式会社  
2018年12月18日

RIZAPグループ理念

「人は変われる。」を証明する



2012年2月  
パーソナルトレーニングジム RIZAP誕生

A man and a woman are shown in a gym setting, both wearing dark blue RIZAP polo shirts. They are looking upwards and to the right, with their arms raised, suggesting they are participating in a fitness routine. The background is dark with some metallic structures visible.

1：1で寄り添うことで  
「結果にコミット」

# 12万人の 多種多様なデータを蓄積

体重/  
体組成

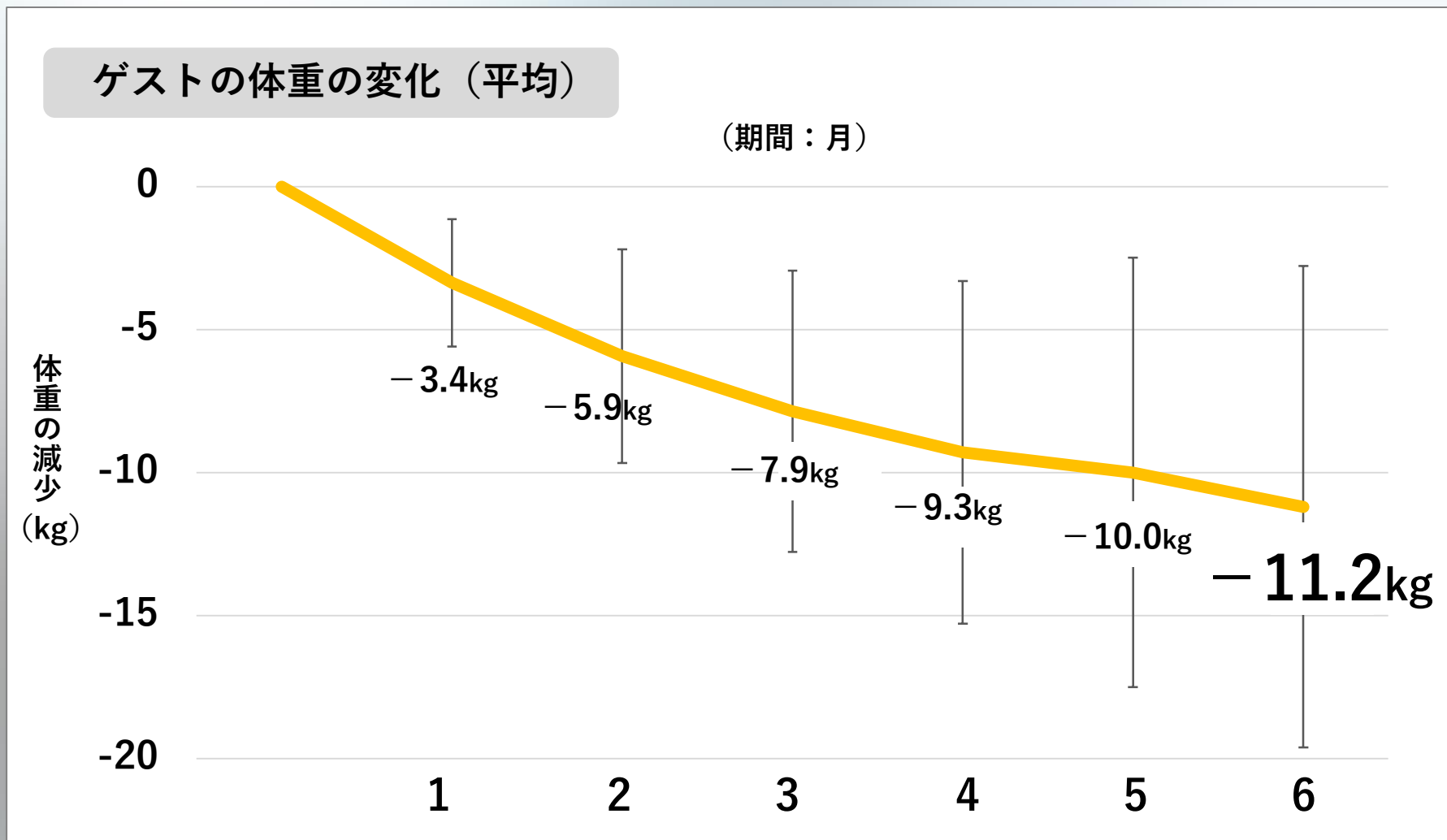
毎日の  
食事

運動の  
履歴

血液  
データ

etc..

# ゲストの体重が大幅に減少

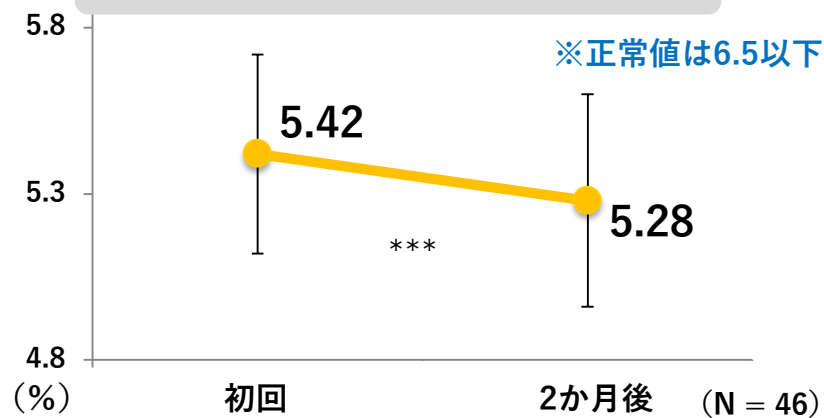


# 2か月間で血液データが改善

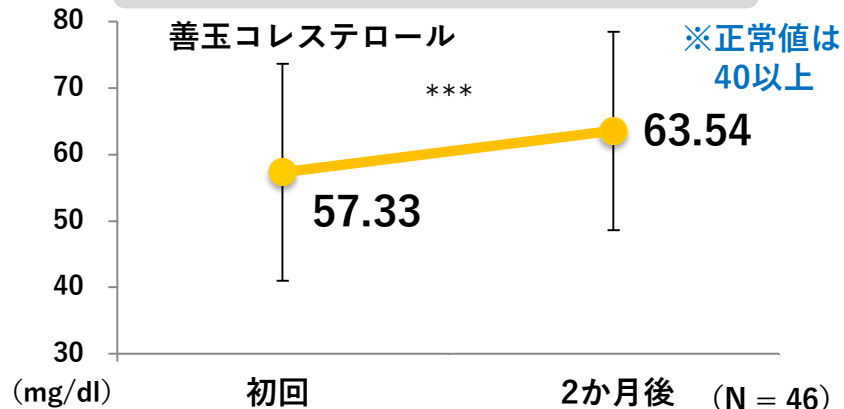
## 中性脂肪の改善



## ヘモグロビンA1cの改善



## HDLコレステロールの改善



「脂質関連項目、  
糖代謝関連項目、  
体重、BMIが  
有意に改善した」



(筑波大学 渡部 厚一教授)

## 「正しい方法」で「続けられる」から成果が出る RIZAPメソッド

短期間で  
結果を出す  
トレーニング



しっかり  
食べて痩せる  
食事管理



挫折させない  
メンタル  
サポート



# RIZAP 1,000万人 健康宣言

2020年度までに、1,000万以上の方に  
「RIZAPメソッド」を実践いただき

健康で輝く人生を  
サポートいたします





# RIZAPは 日本の健康をサポートする企業No.1へ



- ・従業員の健康
- ・生産性向上



- ・健康寿命の延伸
- ・医療/介護費の最適化



- ・サービスの  
安全性を強化

## 日本の健康増進の実現に向けて ビジネスモデルも進化

1 : 1 から 1 : <sup>多数</sup>N へ



# 健康経営にコミットする RIZAPの「法人プログラム」

## ①実践型 健康セミナー

翌日からの生活習慣が変わる  
実践型セミナー



## ②出張型 プログラム

トレーナーが企業に出張し  
RIZAPプログラムを実施



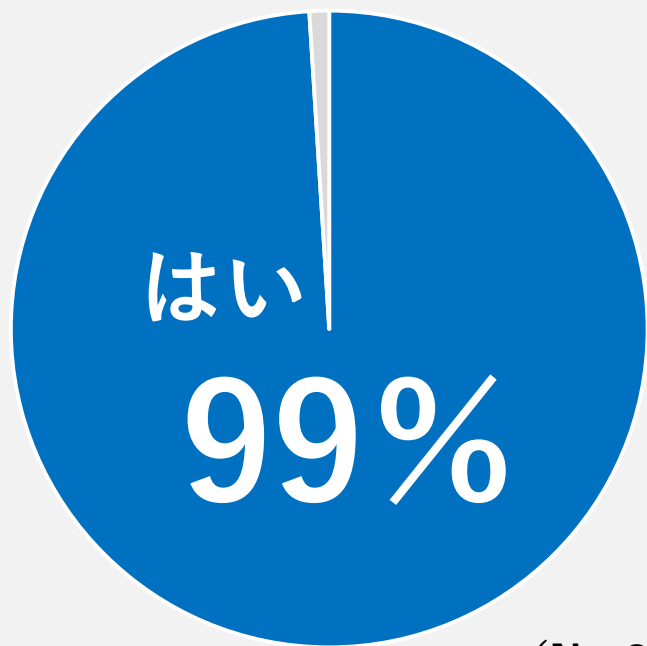
## ③ヘルシー弁当 宅配サービス

低糖質/高たんぱくな  
美味しい特製弁当を宅配



# 参加者の99%が 翌日からの生活習慣を見直し

生活習慣を振り返るきっかけになったか？



(N : 3,881)

明日から変えたいと思う生活習慣は？

自宅で筋トレを行う

2,375

低糖質食を実践する

2,213

歩いたり階段を上る

1,635

21時以降は飲食しない

1,455

(N : 3,881)



## 講義：60min

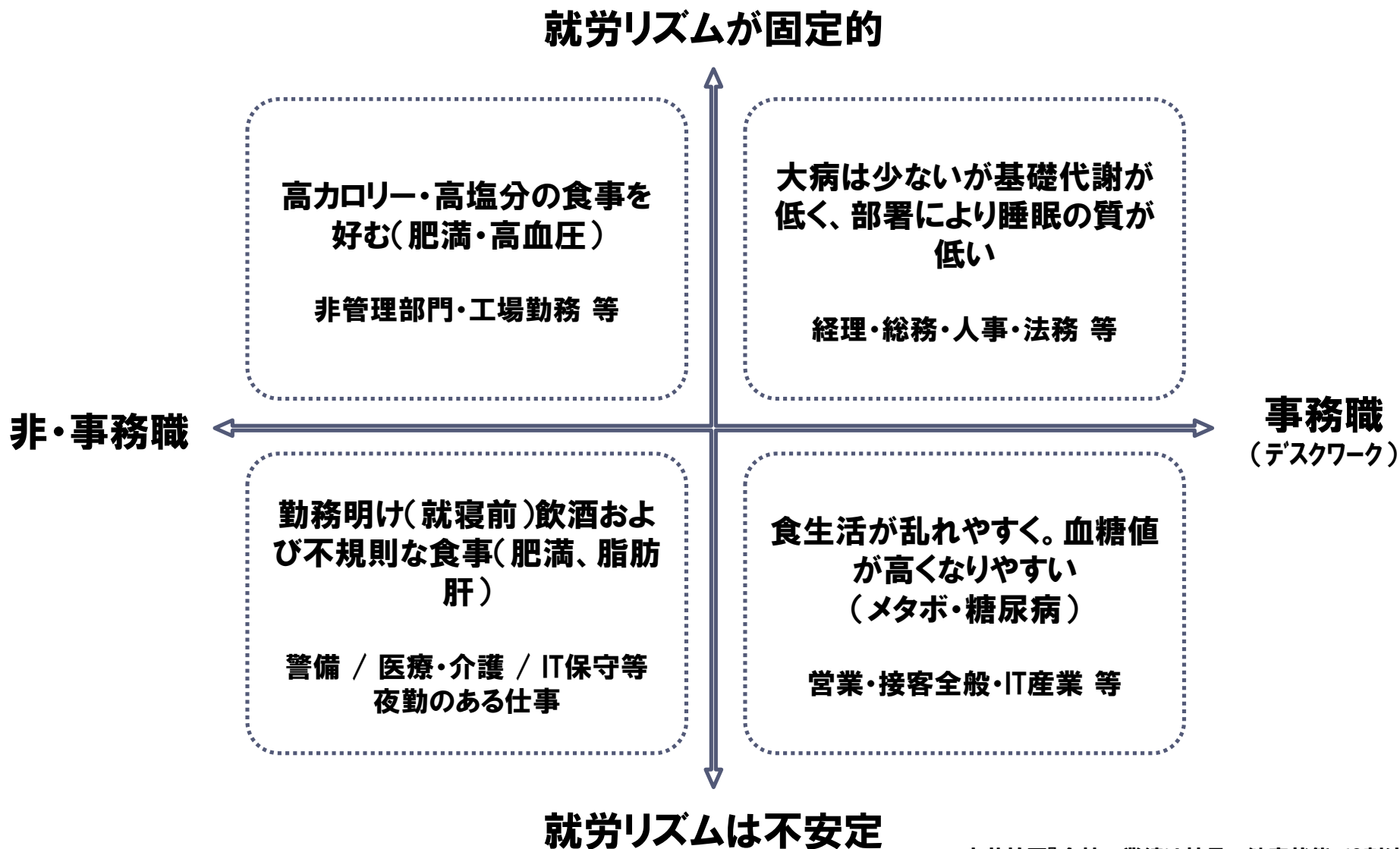
- 肥満がもたらす生活習慣病のリスク
- 脂肪燃焼効果を追求したRIZAPメソッド
- 食事)低糖質＋高タンパク食事法
- 運動)脂肪燃焼に最も効果的な運動方法
- 適切な食事や運動の習慣化の秘訣
- RIZAPトレーナーのマル秘テクニック 他



## トレーニング：30min

- 脂肪燃焼効果の高いRIZAP式トレーニング
- 腰痛や肩こりを解消するエクササイズ
- デスクワークの合間にできるストレッチ
- 自宅でできるトレーニング法 他

# ①実践型健康セミナー：内容は労働環境に応じ調整



古井祐司『会社の業績は社員の健康状態で9割決まる』(幻冬舎)より引用(一部改変)

# すでに500社 50,000名以上が RIZAP実践型健康セミナーをご体験

<ご参加企業の一部>



ヤマトシステム開発



JAPAN AIRLINES



HITACHI  
Inspire the Next

日立システムズ

TOPPAN



TOPPAN  
GROUP  
KENPO

古河電工

Hitachi High-Tech

不二製油

MSALU

KEIHIN

FXLU  
富士ゼロックス労働組合

三井住友信託銀行  
Sumitomo Mitsui Trust Bank  
従業員組合  
Employees' Union

(敬称略、順不同)

# 運動/食事の両面で 「3か月での生活改善」コミット

## ① トレーニング

初月毎週/翌月以降隔週で実施（全8回）  
1グループ5名で構成（最低20名～）



## ② 食事管理/指導

トレーナーのアプリ指導（全期間）と  
栄養士講義(初回)+メルマガ(全2回)





# 日本初 「成果報酬型」健康増進プログラム (2018年1月～3月)

## ①シニアの体力年齢 「10才若返り」

プログラムで「10才若返った」  
人数で報酬を決定

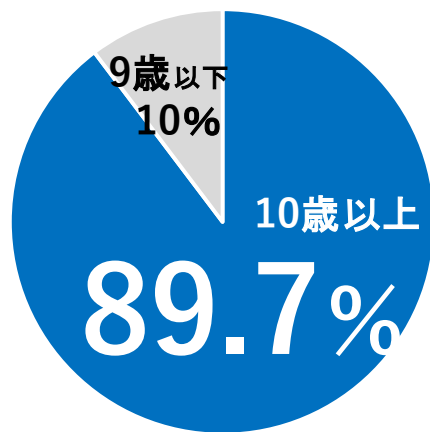
## ②翌年(2019年)の 医療費削減

プログラム参加者の  
「医療費削減額」で報酬を決定

双方を試算し、成果が高い方について  
自治体が報酬としてRIZAPに支払う

## 参加者の89%が体力年齢10歳以上(平均37歳)若返り

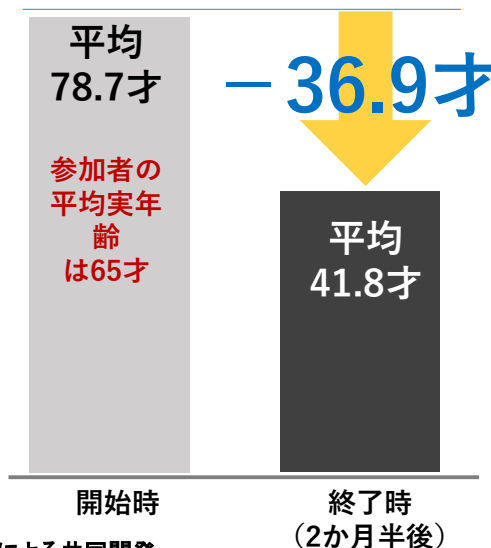
<体力年齢が10歳以上  
若返った人の割合>



(N : 39)

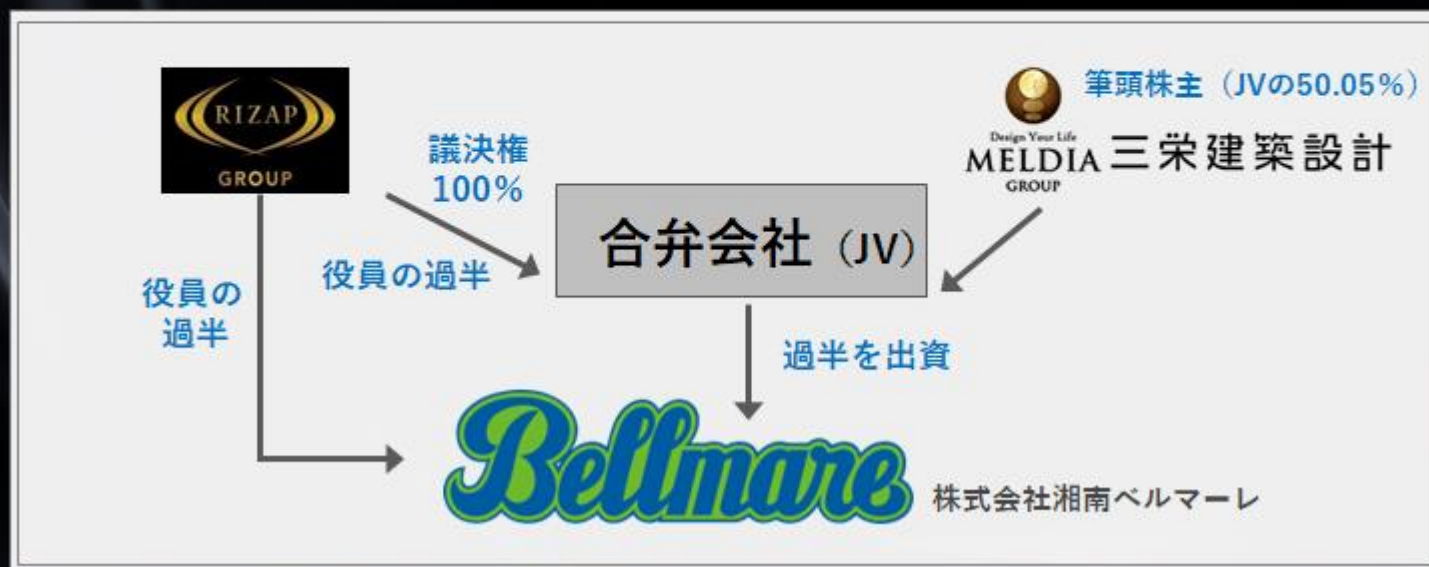
※体力年齢: RIZAP(株)と(株)THF(筑波大学研究成果活用企業)による共同開発

<体力年齢の平均>



2018年4月6日発表資料

## 2018年4月、RIZAPグループが「湘南ベルマーレ」の経営権を取得



2018年4月6日発表資料

## 湘南ベルマーレとRIZAPグループのコミット



「たのしめてるか。」の定着／進化



2020年までに

- ①タイトル獲得 (J1 or 天皇杯 or ルヴァン杯)
- ②満員のスタジアム (収容率No.1)

達成

未達成



# ライザップ+ベルマーレが実現する “湘南スポーツハブ”化で湘南を 住みたい・遊びに行きたい街No.1に

1. 湘南が一度ならず二度、三度と訪れてみたい場所として  
定着している
2. 国内外から人々が集まる
3. 湘南地域が潤う
4. 住民が地域に誇りを持ち、将来への希望が満ちている



たのしめてるか。

## “湘南スポーツハブ”の構築

ホスピタリティ  
日常/非日常の体験を向上

日本一の健康寿命を実現

- スタジアム等での健康増進セミナー
- アプリ等を活用した健康プログラム

スポーツのある  
ライフスタイルの浸透

- スポーツができる場所の拡充
- 健康的な飲食/物販/ジム施設等集積

スタジアムだけでなく物販や宿泊など  
デジタル決済で”スマート体験”の実現

- 決済利便性向上による満足度向上
- データ活用による顧客体験改善

イノベーション  
スポーツの価値を広げる

日本のみならず世界から人を集める  
スポーツツーリズムの実現

- スポーツ/健康テーマ型滞在プラン
- 駅⇄スタジアム往復ではない、シェアサイクルを用いた周遊型観戦

スポーツを基点とした  
サービス/プロダクトの創出

- 先端サービスの実験場
- プロダクト開発の拠点化

データを活用した他地域への展開

- スタジアム工法やファイナンス等も含めた展開モデル全体を域外へ輸出
- 域間連携による

カルティベーション  
人材を見出し、育て、広げる

子どもを含むパフォーマンス向上と世界に通用するスポーツアスリート育成

- パフォーマンス研究機関の充実
- スポーツ留学プログラムの充実

アスリートのセカンドキャリア  
市場の創出

- コーチングにおける“寄り添い”資格化
- DBとマッチングシステム整備

世界から原石が集まる  
選手とコーチの“見本市”化

- ジュニア世界大会のメッカとして整備
- アジアからのスポーツ人材受入拠点に



たのしめるか。

アスリートラボによるチーム強化/製品開発

ALIVE  
INTERNATIONAL

# RIZAP Lab 2019年1月オープン予定



ホスピタリティ

日本一の健康寿命を実現

スポーツのある  
ライフスタイルの浸透

スタジアムだけでなく物販や宿泊など  
デジタル決済で"スマート体験"の実現

イノベーション

日本のみならず世界から人を集める  
スポーツツーリズムの実現

スポーツを基点とした  
サービス/プロダクトの創出

データを活用した他地域への展開

カルティベーション

子どもを含むパフォーマンス向上と世界  
に通用するスポーツアスリート育成

アスリートのセカンドキャリア  
市場の創出

世界から原石が集まる  
選手とコーチの"見本市"化

- トレーニング環境の構築とFMS等のアセスメント
- 監督、トレーナーと連携し選手に合わせたプログラムを開発: 食事/ライフスタイルのサポート
- 競技力向上に向けた基礎体力強化(パワー、持久力、スピード、アジリティ)
- 他アスリートも対象に



# 新スタジアム計画



たのしめてるか。



## ホスピタリティ

日本一の健康寿命を実現

スポーツのある  
ライフスタイルの浸透

スタジアムだけでなく物販や宿泊など  
デジタル決済で"スマート体験"の実現

## イノベーション

日本のみならず世界から人を集める  
スポーツツーリズムの実現

スポーツを基点とした  
サービス/プロダクトの創出

データを活用した他地域への展開

## カルティベーション

子どもを含むパフォーマンス向上と世  
界に通用するスポーツアスリート育成

アスリートのセカンドキャリア  
市場の創出

世界から原石が集まる  
選手とコーチの"見本市"化

- 湘南エリアに新設
- 収容人数18,000~25,000
- サッカー専用スタジアム  
※ラグビー・アメフト等との兼用可
- J1ライセンス項目(屋根、照明等)を充足
- 民設・公有(自治体へ寄贈)・民営(クラブによる指定管理取得)
- **湘南エリアの特徴を活かし非試合日の稼働を最大限見込める設備(病院等との併設も)**
  - 横浜以西で僅少なフェス/コンサート等の音楽イベントの実施場所
- 低コスト・高収益なスタジアムのモデルケースとして日本各地の新設計画に導入