

MARKET ANGLE in LIVING

# FITNESS MAIL

SUMMER 2024

マーケターが市場の動向を切り裂く、インテリジェンス・ペーパー

*Unifit's employees are once again following health trends!*

## 健康に関する トレンドを ユニフィット社員が 改めて追う！

「マインドフルネス」と「マシンビラティス」。

耳にするようになって

久しい2つのワードだが

今号は、この2つのトピックに対して

ユニフィットの社員が、

それぞれ実体験を交え深掘りをする。

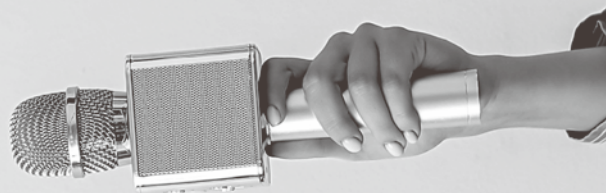
ユニフィット社員が最新「バズ」り情報を切り抜くコラム

**Buzz clipping**

梅雨入り間近！  
心地のいい気候の  
“今”を楽しもう！

**UNIFIT**

www.unifit.co.jp



TAKE FREE

Could this be a new savior for today's stressful society?

## 現代のストレス社会における新たな救世主となるのか!?

日本ではまだ、馴染みのない「マインドフルネス」とは何か。メンタルヘルスの分野で重要な役割を果たすことが期待され、こころの筋トレと呼ばれるマインドフルネスについて、近年分かっていた有効性と共に、実践方法を紹介する。

### こころの筋トレ「マインドフルネス」

現代社会におけるストレスは、誰もが避けて通れない問題となっており、長時間の労働や、情報の過剰摂取、人間関係の摩擦など、多くの要因が私たちの心身に影響を与えている事は間違いないだろう。こうした背景から、「マインドフルネス」が世界的にも重要視され、Google社やApple社などの有名企業がマインドフルネスのトレーニングを福利厚生に取り入れている。そして、今や科学的根拠に基づいたストレス管理法として広まりつつあるが、日本では「マインドフルネス」という言葉よりも、睡眠の質を向上させる健康食品やアプリの方が知られており、市場規模を拡大している。本記事では「マインドフルネス」とは何か、その有効性や実践方法を紹介していきたい。

マインドフルネスとは、瞑想を利用し、今この瞬間に意識を集中させ、その瞬間をありのままに受け入れ、ネガティブな感情から心を離すことで、さまよった心を意識的に安定させる心の状態を指します。具体的な実践方法としては、呼吸に意識を集中させる「マインドフルネス瞑想」が一般的であり、近年では科学的な実証が進み、うつ病や不安障害などの治療として医療分野でも取り入れられている。

### 研究 研究成果とその効果



writer's voice

マーケティングプランナー 藤原 健太

Kenta Fujiwara

マインドフルネスは、私たちが忙しい日常の中で自身の内面と向き合い、心の平穏を取り戻すための有効な手段です。継続的な実践を通じて、より充実した生活を送りましょう。

マインドフルネスアプリ「Upmind」を提供するUpmind株式会社が公開した研究成果によると、メンタル不調のない健康な労働者150名を対象に、東京大学と共同開発したアプリを利用してマインドフルネス瞑想を1ヶ月間、平均週に4〜5回、習慣的に実施したところ生産性・感情コントロール・リラクゼーションに有意な効果があることの把握に成功し、国内で初めてとなるアプリでのマインドフルネス瞑想の実践による科学的な効果検証に取り組んでいる。昨年7月にも上記同様の実験を151名追加で実施しており、対象者を増やしても同様の効果があることが分かっており、マインドフルネス瞑想の習慣化によるメンタルヘルス不調の予防への活用に期待が高まっている。

### マインドフルネス瞑想の実践方法

マインドフルネス瞑想の実践は非常にシンプルで、特別な道具や環境の必要は問わず、以下のステップで簡単に取り組める。

- ① 両足を軽く開いて立つか、椅子に座りながら、へその下あたりに両手のひらを当て、手のひらで腹がへこむことを感じ取りながら、口からゆっくりと息を吐き出す。
- ② 息を吐き切った後、鼻からゆっくりと息を吸い込み、腹の膨らみを感じ取り、膨らみ切ったところで一時停止し、再度①を繰り返す。

上記のように呼吸に意識を集中させる深呼吸が一般的であるが、昼の食事中に、食材を口に入れた時に、口の中に意識を集中させ、食材の香りや味をじっくりと味わうことでも、マインドフルネス瞑想を行うことができる。このように、日常の数分間で実践することが可能であり、1日1分でも毎日の継続が重要となる。

薬のような即効性はないが、「こころの筋トレ」と呼ばれる「マインドフルネス」が今後、日本でも広がりを見せ、健康管理やメンタルヘルスの分野で重要な役割を果たし、ストレスフルな現代社会において、多

What's so good about "Machine Pilates," which we've been hearing a lot about lately?

## 最近よく耳にする「マシンピラティス」は何がイイのか？

近年女性向けのフィットネスでよく耳にする「マシンピラティス」。ホットヨガに続いて国内シェアが伸びていますが、そもそもマシンピラティスとは何か。歴史と合わせてみていきたいと思います。

### 始まりは1920年？

ピラティスはジョセフ・H・ピラティス氏が1920年頃、リハビリのためのエクササイズとしてピラティス・メソッドと呼ばれるエクササイズ法を開発したのが始まりとされています。ピラティス・メソッドの基本原則を実践するために考案されたのが、ピラティス専用のマシンです。その原型は、ジョセフ・ピラティスが第一次世界大戦中の兵士のリハビリの為に病院のベッドなどを改良してピラティスマシンの原型の器具を考案したといわれています。その後、マシンは改良が加えられ、現在のマシンピラティスへと進化していきましました。ピラティス氏が残した言葉に「10回やれば気分が良くなり、20回やれば身体が変わり、30回やればすべてが変わる」とあるように、けがや病気のリハビリに効果的とされるピラティスが、近年ではボディメイクに良いとされ人気が出ました。

### 日本での市場人気は・・・？

2,000年以降、アメリカでヨガ&ピラティスブームが起こりそこから日本にもピラティスが広まり始めました。2010年代中盤まではホットヨガが全盛で、LAVA社がどんどん店舗数を増やしている状態でしたが、「日本のヨガマーケット調査2017」によると日本におけるピラティスの実践者が増えてきており、ブームになってきているとの記載があります。その記載通り、その後2019年-2022年の間に一気にピラティスブランドが立ち上がり現在の市場まで成長しています。



writer's voice

アカウント・プランニング 奥村 麻梨子

Mariko Okumura

最近重い腰を上げてマシンピラティスに通い始めました！個人的にジムでマシンを使うよりも筋肉へ正しいアプローチができていく感じがします。インストラクターさんに「この筋肉伸ばします〜」って言われた部分が終わった後ちゃんと筋肉痛になり、これまで通ったフィットネス系の中で一番効いてる気がします。(あとは継続できるかどうか・・・)

- 2019年: 世界で800店舗以上展開するアメリカのピラティスブランド「CLUBPILATES」が日本に上陸
- 2020年: ストレッチ最大手「Dr.stretch」がマシンピラティスブランド「WECLE」が1号店を出店
- 2021年: ヨガ最大手「LAVA」がマシンピラティスブランド「URBANCLASSIC PILATES」が1号店を出店
- 2021年: 「ピラティススタジオDEP」「the SILK」が1号店を出店
- 2021年: ヨガ最大手「LAVA」がマシンピラティスブランド「Rintosul」が1号店を出店

### 今後さらに発展が予想

Research Nester Inc. (東京都台東区)が行った「ピラティスとヨガスタジオ市場」に関する調査によると(2024 — 2036年の間の予測期間について)によると、ピラティスとヨガスタジオ市場の規模は2023年に約3250億米ドルと記録されています。また2036年末までに11210億米ドルを超えると言われています。市場の成長を促進する主な要因の1つは、ピラティスとヨガなどの習慣の利点に対する認識が高まっていることです。人々は、ストレス解消、柔軟性の向上、姿勢の改善、筋力の向上など、ピラティスとヨガの身体的、精神的、感情的な数多くの利点をより認識するようになってきています。

またマシンピラティスはリハビリ目的から始まった通り、運動の得意不得意に関係なくトライできるのがチャレンジしやすい最大のポイントと言えるでしょう。