

報道関係者各位

2017 年 3 月 9 日
株式会社 ADP

～ プロのスポーツインストラクターを企業に派遣 ～

30 分間の軽運動で企業の作業効率向上をサポート

プロスポーツチームや強豪校などへのスポーツトレーナー派遣事業を行う株式会社 ADP（代表取締役：舟橋立二、本社：東京都町田市）は、一般企業での社員の運動不足による作業効率低下の解消を目的として、プロのスポーツインストラクターを企業へ派遣するサービス、ADP WORKER'S FIT を 2017 年 4 月より本格的に開始します。

■サービスの背景

ハーバード大学とスタンフォード大学の研究（※）によると、仕事中のストレスはタバコの副流煙と同等に身体への悪影響があるが、運動することによって、それを軽減できるばかりか、脳の成長因子を活性化と言われており、適度な運動が身体の健康のみならず、脳にも良い影響を与え、仕事の作業効率が向上すると言われています。

一方で、会社員は、仕事を頑張ろうとすればするほど運動不足に陥りがちで、特に現代社会では、パソコン作業により長時間同じ姿勢を取ることが多く、それにより、身体の血流が悪くなり、身体のみならず脳にとっても脳疲労の原因となっています。

労働安全衛生法の改正により、社員数 50 人以上の企業に対し、2015 年 12 月より毎年 1 回のストレスチェックが義務付けられましたが、今回のサービスでは、プロのインストラクターを企業に派遣し、企業活動に 30 分間の軽運動を取り入れることで、社員の運動不足を解消するとともに、仕事によるストレスも軽減し、心身ともに作業効率を上げることを目的としています。

※ <https://behavioralpolicy.org/article/workplace-stressors-health-outcomes/>

■軽運動により見込まれる効果

- ・ 昼休み後の眠気を解消
- ・ 集中力の持続時間を向上
- ・ 仕事中のストレス解消
- ・ 健康維持
- ・ 社内コミュニケーションの向上



【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 ADP 担当：舟橋

TEL: 042-727-0701 EMAIL: info@adp-workersfit.com



■ADP WORKER'S FIT について

仕事による様々な身体的、精神的ストレスを軽減させるべく、弊社所属のプロインストラクターがオフィスに出向き、その企業や社員の運動レベルに合わせて 30 分間の短時間で効果のある運動を社員の皆様と一緒にを行います。

NIKE 公認トレーナーやプロのダンサーなど、様々な運動分野のプロをインストラクターとして企業に派遣することで、業務の間のリフレッシュ時間として楽しみながら、作業効率向上につながる効果を得られる内容となっています。

2016 年 10 月からテスト的に開始し、導入企業から、午後の仕事が眠くならなかった、他部署の社員とコミュニケーションが取れるようになったなどの感想を頂いています。

■株式会社 ADP について

ADP は、アスリート・デベロップメント・プロジェクトの略であり、運動を行なっているすべての選手たちを、より健康的に、より長く競技生活を送ってもらえるよう手助けすることを目的として 2010 年に設立しました。

サービスとして大きく 3 つから成っており、プロスポーツチームをはじめ、高校、大学、社会人チームなどを対象に、日常の怪我予防から、試合に帯同し怪我をした時の応急処置やリハビリなどを行うアスレティックトレーナー業務、競技力向上のためのトレーニングを作成、指導するストレングストレーナー業務、そして個人の競技力を向上させるためのプログラム作成、指導を行うパーソナルトレーナー業務があります。

これまでに、様々なプロチームやオリンピック選手などを担当してきました。

今後もスポーツ文化を日本に根付かせるために様々なスポーツ活動をしている団体や個人をサポートし、怪我がなく、または再発しないため、そして長くそのスポーツを楽しんでもらうための活動を行なっていきます。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 ADP 担当: 舟橋

TEL: 042-727-0701 EMAIL: info@adp-workersfit.com