

2018年12月19日  
株式会社 協和  
ドコモ・ヘルスケア株式会社

## 協和とドコモ・ヘルスケアのコラボ企画 元オリンピック選手に学ぶ「オフィスでできるスロトレ講座」を開催

株式会社協和(東京都新宿区、代表取締役:堀内泰司、以下 協和)とドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉 正幸、以下 ドコモ・ヘルスケア)は、元シドニーオリンピック選手の協和社員、榎澤哲が考案したオリジナルプログラム「スロトレオフィス」を、ドコモ・ヘルスケア従業員が学ぶ「オフィスでできるスロトレ講座」を2018年12月4日(火)に開催しました。

ドコモ・ヘルスケアでは、従業員が健康になることで本来持っている力を最大限発揮し、仕事のパフォーマンスを高めるために、「Work Smile Project™」を2018年度より立ち上げ様々な活動を行っています。今回は、「オフィスでできるスロトレ講座」と題し、考案者による直接指導のもと、下半身を鍛えるスクワット、デスクを使って上半身を鍛える腕立て、椅子に座りながら腹筋を鍛える脚上げの3つのトレーニングを実践しました。

### スロトレ講座の様相

(動画): <https://www.d-healthcare.co.jp/corporate/hpm/#movie>

(写真)



スロトレは東京大学大学院理学博士であり、元ボディビルダーの石井直方氏が考案した効率的なトレーニングです。ゆっくり筋肉を動かすことで負荷がかかり、短時間でも加圧トレーニングと同様の効果を得られますが、器具もいらずいつでもどこでも安全に行えるのが特徴です。

今回実践した「スロトレオフィス」は、オフィスの限られたスペースで、スカートやスーツスタイルのまま運動できるように、榎澤哲がオリジナルプログラムとしてアレンジしたものです。

協和では美と健康を提供する企業として「まずは自分達から」という考えのもと、2011年から毎朝、経営者含め全従業員で15分間「スロトレオフィス」の取り組みを続けております。また健康意識も高まり、メタボリックシンドローム対象者の割合が平均値※より8.6%下回る結果もできています。

協和リリース: [https://www.kyowa-group.co.jp/wpnew/wp-content/uploads/181210\\_sports.pdf](https://www.kyowa-group.co.jp/wpnew/wp-content/uploads/181210_sports.pdf)

## ドコモ・ヘルスケアの「Work Smile Project」について



ドコモ・ヘルスケアは、お客様にヘルスケアサービスを提供する企業として、『まずは自分が健康になる』を従業員行動指針にかかげ、2018年度より「Work Smile Project」として、従業員が生き生きと暮らし健康に働けるようさまざまな取り組みを実施しています。

<https://www.d-healthcare.co.jp/corporate/hpm/>

[今後の取り組み予定]

今後は、食や健康を切り口とした他企業との「ママ社員交流会」など、食の改善による生産性向上の取り組みなども実施し、最先端の健康経営企業を目指します。

<会社概要>

### 株式会社 協和

- ・代表取締役: 堀内 泰司
- ・事業内容: 化粧品・美容健康食品の製造販売(通信販売・店舗販売)  
ブランド名『フラコラ』 <http://www.fracora.com/>
- ・住所: 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 9階

fracora

### ドコモ・ヘルスケア株式会社

- ・代表取締役社長: 和泉 正幸
- ・事業内容: 身体・健康・医療に関わるデータを管理・活用・共有するプラットフォーム事業
- ・会社 HP: <https://www.d-healthcare.co.jp/>
- ・住所: 東京都渋谷区恵比寿 1-19-19 恵比寿ビジネスタワー4階

※厚生労働省(平成27年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況)より

\*「Work Smile Project」はドコモ・ヘルスケアの登録商標です。