

2021年10月1日

報道関係者各位

株式会社東急スポーツオアシス

## 座り過ぎビジネスパーソンに、出張時の健康新習慣 新幹線の座席で出来るエクササイズ動画「エクस्पレッチ」

2021年10月1日から運行を開始する  
東海道・山陽新幹線 N700S 車両 7、8号車にて順次提供開始

「Well-being First!」を企業ミッションに掲げる、株式会社東急スポーツオアシス（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：栗辻稔泰、以下オアシス）は、東海旅客鉄道株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：金子慎）が、東海道・山陽新幹線にて、2021年10月1日（金）からサービスを開始するビジネスパーソン向け「S Work 車両」の一部を含む、最新型新幹線車両「N700S」の7、8号車の利用者に向けたサービスとして、新幹線の座席に座ったままできるエクササイズ動画「エクस्पレッチ」の提供を開始いたします。



### ■ 概要

新幹線の座席ひとつ分を使って、座ったまま行うことができるエクササイズ動画です。ナレーションには、声優のみすみゆうかさんを起用し、1回5分程度のエクササイズで、心身共にリフレッシュできる3種類のコンテンツをご用意しています。

#### 1. からだほぐし

長時間の座位姿勢による疲れや社内ワーク中のリフレッシュとして手軽なストレッチ。肩こり・腰痛や疲労感の緩和に効果的です。

#### 2. 脳の活性化

早朝の移動中や出張先で質の高い仕事を行うために脳を活性化する簡単エクササイズ。仕事が忙しく運動時間が取れない方の健康維持にも最適です。

#### 3. ぐっすり睡眠

心身の緊張を解き、リラックス効果の高いストレッチで睡眠の導入や質の向上をサポート。移動時間にしっかり睡眠を取りたい方におすすめです。

■ みすみゆうかさんプロフィール

アイドルグループ『清竜人 25』を卒業後モデル・タレントとして活動中。2021年10月より新たにYouTubeチャンネル『みすみのはらわた』をゆるっと開設。

YouTube : <https://youtube.com/channel/UC9VqnG2Yx--wWitfHvJRe9A>

みすみゆうか Twitter : [https://twitter.com/yu\\_ka\\_misumi](https://twitter.com/yu_ka_misumi)

■ 背景

座り過ぎていると、肥満や糖尿病、心臓病などの健康リスクが高まり、寿命も短くなるという健康リスクが報告されています（厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/000656521.pdf>）。コロナ禍の外出自粛によって運動量が減少し、パソコンの前で長時間座ったままのビジネスパーソンは、心身ともに健康のリスクが高まっているといえます。

オアシスが運営するフィットネスクラブの2020年度退会者の対前年比較割合では、特に近隣に会社が多い立地の店舗が、他の店舗よりも10%程度多く、就労層のジム離れが顕著にみられました。オアシスは、そのような就労層への新サービス提供という観点から、新幹線移動をより快適・健康に過ごして欲しいという、東海道・山陽新幹線のビジネス目的の利用者に向けて、今回のサービス提供を開始することになりました。

■ 利用方法

ビジネスパーソン向け「S Work 車両」の一部を含む、最新型新幹線車両「N700S」の7、8号車で提供する新しい無料Wi-Fiサービス「S Wi-Fi for Biz」のポータルサイトから、サービスをご利用いただくことが可能です。



ポータルサイトイメージ

サービス提供元：NTT テクノクロス株式会社

■ S Work 車両について

座席内でビジネス端末などを気兼ねなく利用することが出来る、車内で仕事を進めたいビジネスパーソン向けの最新車両で、EX サービス（エクスプレス予約・スマート EX）専用商品として発売されています。

S Work 車両のうち、最新型新幹線車両「N700S」では、車内での作業効率向上のためのビジネスサポートツールの貸し出しを行う他、2021年10月1日以降順次導入される無料Wi-Fiサービス「S Wi-Fi for Biz」では、ポータルサイトから移動時間を充実させるコンテンツの提供を行っています。

▶ S Work 車両詳細 [https://jr-central.co.jp/ex/s\\_work/](https://jr-central.co.jp/ex/s_work/)

# Well-being First!

私たちオアシスは、一人ひとりの生き方が異なる現代人に寄り添い、その人らしいウェルビーイング、すなわち「毎日も人生も、健やかかつごきげんに、動き、生きること」をサポートします。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、人々の行動が制限され、運動不足やそれに伴う健康二次被害\*5が拡大しています。当社は、このような社会変化を踏まえ、人の健康に寄り添う企業として、運動習慣のない人も含めた、誰もが身体的にも精神的にも健やかな毎日を過ごせる社会を目指し、企業ミッションを「Well-being First!」としました。

既存のスポーツジム運営だけでなく、そのノウハウを活かして、新たな生活様式に沿ったオンラインフィットネス・ホームフィットネス事業の拡大や、BtoB/BtoG 事業の拡充を図り、「Well-being First!」な社会づくりに挑む、「ウェルビーイング総合カンパニー」に成長していきます。

\*5 健康二次被害…外出を控え、運動不足になったり、人との関わりが減ったりすると、思わぬところで体や心の衰えが進んでしまうこと。

## ■ 会社概要

商号：株式会社東急スポーツオアシス

代表者：代表取締役社長 栗辻 稔泰

本社所在地：東京都渋谷区道玄坂 1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル

<https://www.sportsoasis.co.jp/>

### 【 本件に関するお問合せ先 】

株式会社東急スポーツオアシス ブランドデザイン部 広報 担当：小畑・片岡

TEL 050-3772-3818 E-mail [press@sportsoasis.jp](mailto:press@sportsoasis.jp)