

# フェイスカバー※着用に伴う運動時のガイドラインをリーボックが提案 新型コロナウイルス禍における新たなフィットネスの在り方を提唱する 「#ニューフィットネスプロジェクト」発足

URL : <https://reebok.jp/new-fitness-project/>



グローバルフィットネスライフスタイルブランドのリーボック（所在地：東京都港区六本木一丁目 9 番 10 号、アディダス ジャパン 内）は、**新型コロナウイルス禍においてフェイスカバー※を着用して運動を行っている人の約 8 割が、着用時に「熱中症のリスク」や「息苦しさ」などの不安を抱いているという背景を受け（リーボック調べ）、フィットネス界の第一線で活躍する現役インストラクターである ReebokONE（リーボックワン）メンバーの協力のもと、フェイスカバー着用時でも安全に人々がフィットネスや運動を楽しめるようガイドラインを提案、本ガイドラインを広めていく「#ニューフィットネスプロジェクト」を2020年8月5日（水）に発足します。**

今後もリーボックは、ReebokONE メンバーによる SNS 等を活用した告知や、Reebok 提携ジムにおける案内等で、本ガイドラインを広め、新しいフィットネスの在り方を提唱することで、フィットネスを愛する皆様の不安を解消し、フィットネスに対する前向きな気持ちを創出し、安心して屋内外での運動を楽しめるよう努めてまいります。

※リーボックでは、医療用マスクとの差別化を図るため、口と鼻を覆うファッションアイテムを総称し「フェイスカバー」という名称を使用しています。

## ■フェイスカバー着用に伴う運動時のガイドラインに関して

リーボックは、ReebokONE メンバーと共同でフェイスカバー着用に伴う運動時の注意事項をまとめたガイドラインを作成しました。

### <ガイドライン>

- ①フェイスカバー着用時はいつも以上に水分補給を心がけましょう。  
ただでさえ気温が高いと脱水症状になりがち、フェイスカバーをしていれば尚更のこと。
- ②フェイスカバーを着用していてもソーシャルディスタンスを保ちましょう。  
運動時は屋内屋外共に可動範囲が広がるため、ソーシャルディスタンスを忘れがち。
- ③フェイスカバーを着けていると普段より体力消費も多いため、過度な運動は控えましょう。  
人気の無いところではフェイスカバーを外して、こまめにクールダウンを。



「#ニューフィットネスプロジェクト」URL : <https://reebok.jp/new-fitness-project/>

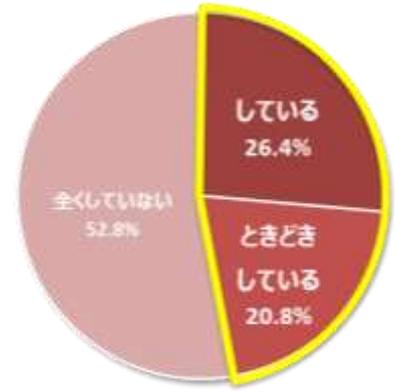
また、リーボックは「Reebok フェイスカバー」を、9 月上旬より、リーボックオンラインショップ、リーボックストア渋谷、リーボック クラシックストアおよびフィットハブ等にて発売する予定です。

## ■ 約 8 割近くの人が抱くフェイスカバー着用時の運動に関する不安

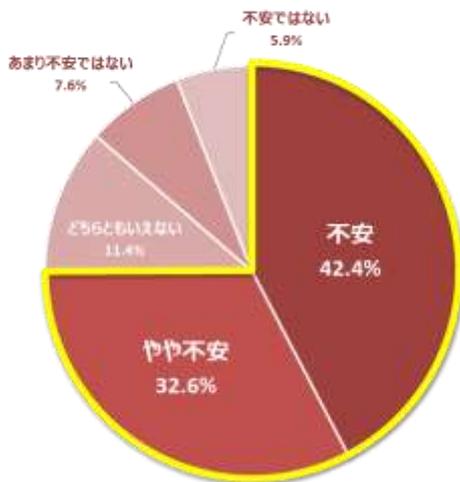
今回のガイドラインの作成にあたり、「新型コロナウイルス禍におけるフェイスカバーを着用した状態での運動に関する意識調査」をリーボック独自で行いました。普段、「週 1 日以上運動している」と答えた 20～50 代の男女、計 500 名に、運動時のフェイスカバー着用状況について調査をとったところ、**約半数近く（47.2%）が、運動時にフェイスカバーを着用「している」、「ときどきしている」と回答**しました（Q1 グラフ参照）。

感染リスクを懸念して、フェイスカバーを着用していると回答した人が多い一方で、フェイスカバーを着用した状態で運動をすることに対しても、不安を感じている声が上がりました。中でも「**不安**」、「**やや不安**」と答えた人の割合が多かった項目が、「**熱中症のリスク**」（75.0%、Q2 グラフ参照）と「**息苦しさ**」（80.1%、Q3 グラフ参照）であり、これから迎える暑い季節には特に不安になる点のため、いつも以上に注意して対策を取る必要があります。

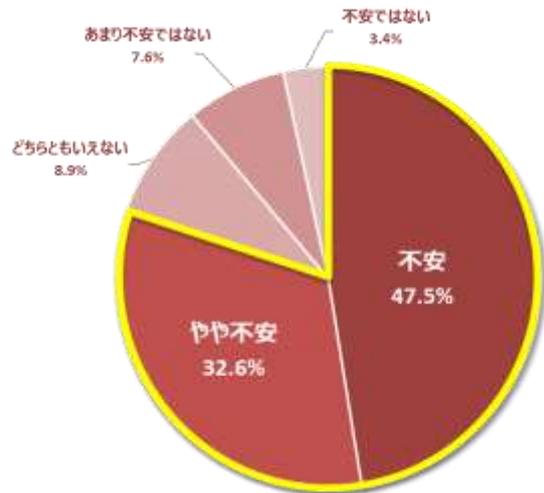
Q1. 運動時にフェイスカバーは着用していますか。



Q2. 「熱中症のリスク」に対してどの程度不安を感じますか。



Q3. 「息苦しさ」に対してどの程度不安を感じますか。



実際に、運動時にフェイスカバーを着用している人が**不安解消のために気をつけていることとしては、「こまめな水分補給」（120 人）が最も多い結果**となりました（Q4 グラフ参照）。フェイスカバーの着用は、通常の運動時よりも呼吸のしづらさから体力消費が激しいため、発汗による脱水症状を防ぐためにも、水分補給が必須となります。また、次いで「フェイスカバーをはずして休憩する」（77 人）や「激しい運動をしない」（66 人）といった回答も多く、意識的に無理をせずにクールダウンする時間を設けていることがわかりました。

Q4. フェイスカバーを着用する際、具体的に何に気をつけていますか。（複数回答可）



### <調査概要>

調査元：リーボック

調査タイトル：新型コロナウイルス禍におけるフェイスカバーを着用した状態での運動に関する意識調査

調査方法：インターネット調査／調査対象地域：全国

調査期間：2020年7月27日（月）～2020年7月28日（火）

対象者：20～50代男女 計 500名 ※「週1日以上運動している」と答えた人

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載いただく際は、必ず「リーボック調べ」と明記ください。

※本調査ではリリース記載以外のデータも集計しておりますので、詳細データをご希望の方はリーボック広報事務局までお問い合わせください。



## ■フィットネスブランドであるリーボックが「#ニューフィットネスプロジェクト」へ込める想い

リーボックは、これまでレズミルズをはじめとする、世界中のフィットネスプログラムと提携し、また、15 万人以上が登録する世界規模のフィットネスインストラクター専用コミュニティ「ReebokONE」を通して、世界中のフィットネスインストラクターをサポートしています。

新型コロナウイルスの影響により、多くのフィットネスジムが休業を余儀なくされるなど、フィットネス業界にも大きな影響が出ています。緊急事態宣言が解除され約 3 ヶ月が経ちましたが、まだまだ予断を許さない状況が続いています。この状況下でも、フィットネスを愛するすべての人が、安心して屋内外での運動を楽しめるよう、この度リーボックは ReebokONE メンバーとともにガイドラインを作成しました。



▲2020年7月実施 ReebokONE メンバーによる Zoom MTGの様子

今後も ReebokONE メンバーによる SNS 等での情報発信や Reebok 提携ジムによる本ガイドラインの案内等を行うことで、フィットネスを愛するすべての人が、安心して運動を楽しめるよう取り組んでまいります。

●ReebokOne について : <https://fitness.reebok.jp/reebokone/>

## ■ガイドライン作成に協力した ReebokONE メンバー プロフィール&コメント



### 有馬康泰

#### プロフィール :

1999 年に国際ライセンスを取得し、フリーランスパーソナルトレーナーに。GOLD'S GYM を中心に活動し、2009 年よりアンダーウェア & フィットネスモデルとして活動。2012 年ボディコンテスト優勝を機に、フィジークコンテストではマスターズ世界選手権で入賞、アジア選手権のメダリストとなる。2014 年にパーソナルトレーニングスタジオ「Body Work Space EVOLVE.」を設立し、『運』を『動かす』" 運動 " の魅力を発信し続けている。

#### コメント :

コロナ禍の影響により、私生活はもちろん運動時においても、施設使用の制限や密にならないなどあらゆる厳しい条件が強いられています。その中でも、心拍数が高まり呼吸数も増える運動時の"フェイスカバー着用"が一番考えていかなければならない問題だと皆様体感されていると思います。しかし安全を確保した状態でなければ思いっきりカラダを動かし、楽しむことが難しいことも事実です。運動時のフェイスカバー着用についてしっかり向き合いこの状況と上手に付き合っていきましょう！



### 今井学

#### プロフィール :

Certeza Fitness Gym 代表取締役社長、パーソナルトレーナー、Lesmills national trainer、ゴルフコンディショニングスペシャリスト。

#### コメント :

フェイスカバーを着用する「メリット」「デメリット」を正しく理解して、正しく活用する事が必要です。酸素摂取量の減少、必要以上の体温上昇による弊害、表情筋の活動率低下、それらが引き起こす身体への変調・不調等々。また正規品、粗悪品を見極める事も人体にとって重要なポイントとなります。このガイドラインを参考にして頂けたら幸いです。



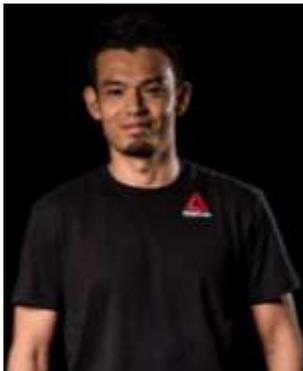
### KUNA

#### プロフィール :

ゴールドジム南青山東京、Mellow Flow スタジオディレクター。ヨガ歴 16 年。腰痛をきっかけにヨガに出会い、日本やアメリカで勉強、資格を取得。現在はインストラクターやライターをする傍ら、スタジオをマネジメントもするなど多方面で活動中。プライベートでは 2 児の母。

#### コメント :

フェイスカバー着用が当たり前になりつつある今、運動時でもフェイスカバーは必須。苦しさを軽減してくれる進化したフェイスカバーやちょっとした気配りで、フィットネスライフをより快適にするお話ができれば嬉しいです。



### 菅原順二

#### プロフィール：

法政大学ラグビー部でプレーした後、「世界最高峰でラグビーがしたい！」と思い、単身ニュージーランドへ渡る。帰国後、法政大学ラグビー部のヘッドフィジカルコーチとして活動を開始。小学生から社会人まで様々なチームのコーチを歴任し、プロアスリート・ダンサー・モデル・女優のパーソナルトレーナーとしても活動。現在はオーナートレーナーとして、パーソナルトレーニングを中心に活動している一方、BESJピラティス・Tye4・マスターストレッチ・ボディキーマの指導者育成、普及、ワークショップの企画・運営にも携わる。書籍、テレビ、雑誌の監修など多数。

#### コメント：

いままでに経験したことのない状況になっていますが、身体を動かす機会が減ると、また違う問題もたくさん出てきてしまいます！フェイスカバー着用時のガイドラインを参考に身体を動かしていきましょう！



### ニコラス・ペタス

#### プロフィール：

空手修業のために17歳で単身来日。K-1を中心に活躍し、2001年K-1日本GPでは優勝。『青い目のサムライ』と称される。有名人も数多く通いメディアに注目されている「Reebok CrossFit Heart & Beauty」西麻布のマスタートレーナーでもあり、タレント、俳優として、数多くのTV、映画、舞台、ラジオ、講演会など、その活動の幅は多岐に渡る。

#### コメント：

今、フェイスカバーをするのは当たり前！もちろんジムでもみんなフェイスカバーをしているので、目標をもってトレーニングをしましょう。



### 山口絵里加

#### プロフィール：

「美コア」メソッド考案者・フィットネスインストラクター

運動・食事・睡眠の質や姿勢も含めた生活習慣を整え、体幹（コア）を鍛えながら体温上昇と代謝アップを目指すオリジナルメソッド「美コア」を考案。現在は、東京・麻布十番にある『美コア東京スタジオ』を基点に活動し、美コアを全国に広め、インストラクターも養成。

#### コメント：

コロナ禍において、特に夏場におけるフェイスカバーを着用したトレーニングは気をつけるべきポイントが多いので、ぜひこのガイドラインを守って、安全に楽しいトレーニング時間を過ごせる環境を一緒に作っていただけると嬉しいです！

#### 【読者、一般のお客様からのお問い合わせ先】

リーボック アディダスお客様窓口

0570-033-033（電話受付 平日 9:30～18:00）

<https://reebok.jp/>

#### 【報道関係者からのお問い合わせ先】

リーボック広報事務局（株式会社イニシャル内）

TEL: 03-6821-8054（電話受付 平日 10:00～18:00）

FAX: 03-5572-6065 E-mail: [reebok@vectorinc.co.jp](mailto:reebok@vectorinc.co.jp)

岸本携帯：050-5235-5288 本名携帯：050-5236-9576

担当：本名・岸本・佐藤・三木