

リリースカテゴリ

ウェルネス

## スポーツクラブ「メガロス」×青山学院大学 ゴールデンエイジの運動機会の創出と体力向上を目指し、 「児童のコンディショニングトレーニングの効果」に関する 共同研究契約を締結

スポーツクラブ「メガロス」を展開する野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林 利彦）は2018年4月より「プレ・ゴールデンエイジ（3～8歳）※1」向けの体育スクール「ミライク」※2を展開中ですが、次の世代として、人間の一生のうちでもっとも運動神経が発達する「ゴールデンエイジ（9～12歳）」を対象としたサービスを拡充するため、青山学院大学（所在地：東京都渋谷区/学長：阪本 浩）と連携し、「児童に対するコンディショニングトレーニングのエビデンス検証効果」に関する共同研究に関する契約を締結しましたので、お知らせいたします。



青山学院大学  
AOYAMA GAKUIN UNIVERSITY

### ■共同研究の背景：体育教育の充実、健康の増進につながる運動機会創出の必要性

新型コロナウイルス感染拡大の影響下で、児童の運動機会が減少する中、運動機会の創出とより良い体力向上プログラムの提供は、喫緊の社会課題となっております。スポーツ庁が実施した令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果では児童の体力結果は過去最低値、授業以外の運動時間が減少しています。※3

そのような中、スポーツクラブ「メガロス」は、運動能力の基礎が形成される3～8歳の子ども、いわゆる「プレ・ゴールデンエイジ」を対象とした、様々な動きを楽しみながら子どもの潜在能力を目覚めさせ、将来の可能性を無限に広げる「ミライク」体育スクールを運営しております。この度スポーツ庁が推進する「大学スポーツ資源の活用による地域活性化拠点形成支援事業」の一環として進められている「青山学院大学スポーツ健康イノベーションコンソーシアム」のスポーツ関連団体の構成メンバーに、民間のフィットネスクラブ事業者として選ばれたことをきっかけに、「児童のコンディショニングトレーニングのエビデンス検証効果」に関する共同研究契約を締結いたしました。具体的には当社のランニングスクール「ミライクラン」に参加する児童にコンディショニングトレーニングを実施いただくことを通じて、児童の運動能力への影響を分析し、今後のスクール展開に活かしてまいります。

※1 3～8歳の、神経系が著しく発達する時期であり、遊びとして多様な運動・スポーツを経験することが基本的な運動動作の習得や、運動への好意的な態度形成に効果的な時期

※2 「ミライク」とは「リズムトレーニング」・「コーディネーション」・「体育」の3つのプログラムを融合し、様々な動きを楽しみながら行うことを通じて、スポーツの上達に影響する運動神経を刺激し“運動センスを作る”メガロスオリジナルの新型体育スクールです。

※3 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（スポーツ庁）

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt\\_sseisaku02-000003330\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt_sseisaku02-000003330_2.pdf)

#### ◆ゴールデンエイジ世代のお子様たちに向けて、「走り」に特化した「ミライクラン」

身体を思いきり動かすことができ、言われた通りの動きを即座に習得できると言われているゴールデンエイジのお子様たちに向けて、「走り」に特化したクラスです。「走る」というスポーツの基本動作を向上させるためには、ゴールデンエイジ（9歳～12歳）と呼ばれる、身体能力・運動能力が著しく発達する時期に正しいトレーニング方法を身につけることが大切です。上肢、下肢、全身の身体の使い方を覚え、頭と身体をつなぎ合わせる動きを習得。子どもたちの可能性を引き出し、運動能力を向上させるために、ただ走るだけではなく楽しみを取り入れながら、速さを身につけるためのクラスです。<https://www.megalos.co.jp/school/kids/miraikurun/>



#### 青山学院大学陸上競技部（長距離ブロック）トレーナー・社会情報学部特別研究員・

#### フィットネスセンタートレーナー萩原聖人氏よりコメント

もっと運動が上手になりたい。スポーツで結果を出したい。きっと誰もが一度は思ったことがあるのではないのでしょうか？ 一生懸命に取り組むことは、素晴らしいことですが、ただ頑張るだけでは、結果はついてきません。自分の身体を正しく、思い通りに、より速く強く動かす為には、エビデンスに基づいたトレーニングの実施が必要です。ゴールデンエイジという人間の一生のうちでもっとも運動神経が発達する時期にこそ “ 子供達に質の高い運動を伝えたい ” という思いから青山学院大学がアスリートを育成する中で培ってきた最新のメソッドを提供し、ミライクランの開発に協力をいたしました。

#### ◆青山学院大学について

青山学院大学は「自分の使命を見出して進んで人と社会に仕え、その生き方が導きとなる人」を意味する「サーバント・リーダー」の育成を目標としています。また、さまざまなスポーツに関連する活動を通じて、このサーバント・リーダーの育成を推し進めていくため「AOYAMA SPORTS VISION」を定め、青山学院大学の特色を生かした「青山スポーツ」による教育、研究、社会連携の三位一体の活動による社会の活性化を目指しています。

所在地：東京都渋谷区渋谷 4-4-25

代表者：学長 阪本 浩（さかもと ひろし）

大学 URL：<https://www.aoyama.ac.jp/>



青山学院大学  
AOYAMA GAKUIN UNIVERSITY

#### ◆野村不動産ライフ&スポーツについて

スポーツクラブ「メガロス」の事業を通じて地域に住まう方々に健康であることの「喜び」「大切さ」をお伝えし、「健康」と「生きがい」創造に貢献することにより、お客様や社会と共に栄え、成長することを目指しています。「顧客満足を感動と喜びに変える」を企業理念に掲げ、全社員が一丸となってきめ細やかなサービスを最適のタイミングで提供し、お客様に満足を超えた「感動」や「喜び」をお届けしてまいります。近年では、運動能力の基礎が形成される3～8歳の子どもを対象とした、様々な動きを楽しみながら子どもの潜在能力を目覚めさせ、将来の可能性を無限に広げる「ミライク」体育スクールを運営しております。

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

あしたを、つなぐ ― 野村不動産グループ  
野村不動産ライフ&スポーツ