



報道関係各位

2015年7月1日
ダノンジャパン株式会社

ダノンジャパン、パイパイ鈴木さん共同『キンコンカン体操』普及活動開始 ～たった3分で約4倍の歩行[※]と同じ運動量、体幹トレーニング、脚の筋力の強化に～

ダノンジャパン株式会社（本社：東京都目黒区 代表取締役：ルイス ファリア・エ・マイア）は、タレント・振付師のパイパイ鈴木さんの考案による『キンコンカン体操』を開発しました。この『キンコンカン体操』は、骨の動き、筋肉、関節を効率的に動かし、骨から健康になることを目的にして開発されました。骨の健康をサポートするヨーグルトブランド「ダノンデンシア」は、この『キンコンカン体操』の普及を通じて、アクティブに年を重ねたい女性を応援します。

医事監修の細井孝之（ほそい・たかゆき）先生（日本骨粗鬆症学会理事、健康院クリニックの副院長）は、「『キンコンカン体操』は、場所を選ばず、3分間で20～50代女性の1日あたりの歩数不足分を補う、約1,300歩と同程度の運動量[※]、さらに体幹トレーニング、筋肉、骨、関節へ適度な負荷を与える運動になります。」とお話しています。さらに、『キンコンカン体操』の普及活動と主旨に賛同したスポーツクラブNASでは、『キンコンカン体操』の公認インストラクターを育成して、都内の自治体施設や企業にインストラクターを派遣して、実演や指導を実施します。

※、『キンコンカン体操』の運動量算定根拠

- 医事監修の細井孝之先生監修により、厚生労働省「健康づくりのための運動指針」の「METs(メッツ)」を基準に算定
- 『キンコンカン体操』=エアロビクス3分(3METs)と同程度の運動負荷=散歩13分(3METs)と同程度の運動負荷
- 『キンコンカン体操』約3分間で散歩13分間分の運動ができることか4倍と表現
- 厚生労働省ホームページ「身体活動・運動」掲出の10分あたり歩数を1,000歩から、13分の歩行=1,300歩
- 厚生労働省「健康日本21」女性20代～50代の1日平均歩数目標8,300歩に対する平均不足歩数1,220歩

「運動したいけど、なかなかできない」そんな人に楽しく体操して欲しい

『キンコンカン体操』を考案したパイパイ鈴木さんは、「運動不足を解消したいのに、長く続けられない、という声が僕のまわりではよく上がっていました。なので、わざわざ着替えずに済んで、家の中にもできるエクササイズをつくりたいなとずっと思っていました。そして、ツラさがなく楽しくできる『キンコンカン体操』を考案しました。これは骨を意識して動かすことで全身の動きをよくするものです。運動不足の影響が出やすいのは主に下半身。特に太ももの筋肉は年齢と共に衰えやすくなるようです。この体操では、太ももの動きを多く取り入れることを心がけました。」とお話しています。

ダノンジャパンとパイパイ鈴木さん共同開発『キンコンカン体操』



セクシーガール



モンキーダンス



スクワットウォーク



ご自身の体力や体調に合わせ、無理せずに行いましょう。
 難しい場合は、手か足のみの動きからはじめましょう。

1. 伸び



[ポイント]

- ・全身を伸ばすストレッチ

2. バスケシュート



[ポイント]

- ・手首を屈側することで、前腕の筋肉のトレーニング

3. ゴリラウォーク



[ポイント]

- ・体幹を意識して、大腿四頭筋を鍛える
- ・背筋群をゆったりと動かして、下半身の動きに力を入れないようにする

※.腰が痛い方は無理に身体を倒さないようにしてください。

4. 肩まわし



[ポイント]

- ・上半身の力を抜く
- ・肩甲骨を動かして、姿勢を良くする
- ・背筋群を引っ張る

5. ぶらぶらステップ



[ポイント]

- ・上半身を柔らかくして良い姿勢にする
 - ・体幹を意識して、バランスもとる
- ※. 手と足の動きを同時に行うのが難しい場合、手だけ、足だけでも大丈夫です。

7. ルイルツイスト



[ポイント]

- ・側腹筋（腹斜筋）を鍛える
 - ・上半身の力を抜き、可動域を広くする
- ※. ステップでバランスを崩しやすいので無理せずに行いましょう。

9. ボード漕ぎ



[ポイント]

- ・下腹の筋肉を鍛える
- ・息を吐きながら“漕ぐ”

6. バランスキック



[ポイント]

- ・軸足に負荷を掛け、筋肉や骨を鍛える
 - ・ゆっくりと確実にやる
 - ・軸足に重心をかけるよう意識する
- ※. 2回キックの時、バランスを崩しやすいので無理せずに行いましょう。

8. モンキーダンス



[ポイント]

- ・上半身と下半身を連動させる動きのトレーニング
- ・肩甲骨を中心に動かすことによって、神経系にも良い刺激になる

10. ななめ膝たたき



[ポイント]

- ・軸足に負荷をかけて筋肉と骨を鍛える

1 1. スクワットウォーク



[ポイント]

- ・中臀筋を鍛える
- ・伸ばす、曲げる時にお尻に力を入れる

1 2. セクシーガール



[ポイント]

- ・上半身から下半身全体を自分の体でストレッチする
 - ・側腹筋を伸ばしながら、背筋群を縮める
 - ・右左片方を一方的にやり過ぎずに交互に
- ※. 腰に注意してください。バランスを崩しやすいので無理せずに行いましょう。

1 3. おすもうさん



[ポイント]

- ・股関節のストレッチ、上半身の運動
- ・内側に肩を入れた方に負荷が掛かり、鍛えられる

*「キンコンカン体操」の動画は、ダノンデンシアのホームページで公開しています。

<http://www.danone.co.jp/densia/kinkonkan/>

<ダノンデンシアについて>

「ダノンデンシア」は、2011年9月に発売された、骨の健康をサポートするヨーグルトブランドです。1カップに1日に必要なカルシウムの半分と1日分のビタミンDが配合されています。低脂肪ながらクリーミーな味わいとほどよい酸味のバランスのとれた味わいです。プレーン・加糖、プレーン・砂糖不使用、ストロベリー、ブルーベリー、ドリンクタイプ（プレーン・加糖）の全5アイテムです。



<ダノンジャパンについて>

ダノンジャパンは、30年以上にわたり、日本の消費者の皆様へ栄養価のあるチルド乳製品をお届けしています。今日では、「ダノンビオ」、「ダノスイス」、「ダノンデンシア」、「ダノンヨーグルト」、「ベビーダノン」、「プッチダノン」の製品を取り揃え、おいしさだけでなく、ヘルシーな食品をお届けしています。

<ダノングループについて>

ダノンは、世界五大陸でビジネスを展開しているグローバル企業です。「できるだけ多くの人々に食を通じて健康をお届けする」という使命を掲げ、チルド乳製品、乳幼児向け食品、ウォーターおよび医療用栄養食の4つの分野でトップの地位を築いています。また、経済と社会の両方の発展に責任がある、とする企業理念のもと、10万人の社員、消費者、顧客、仕入れ業者、そして株主の皆さまと、価値観を共有・創造していくことを目指しています。

130を超える市場で事業を展開し、2014年の売上高は211億ユーロ、そのおよそ5割以上は新興国での売上が占めています。ダノンの商品ブランドには、国際的にも認知されているブランド（アクティビア、アクティメル、ダネット、ダノニーノ、ダニオ、エビアン、ボルヴィック、ニュートリオン/アプタミル、ニュートリシア）や、ローカルブランド（プロストヴァシキーン、アクア、ボナフォンテ、マイゾーン、ブレディナ、カウ・アンド・ゲート、デュメックス）があります。

NYSE ユーロネクスト・パリおよび、米国預託証券プログラムを通じて、OTCQX に上場し、ダウジョーンズ・サステナビリティ・インデックス、ヴィジオやエティベル・サステナビリティ・インデックスといった主要な社会的責任投資インデックスに選定されています。また、ダノンは2013年ATNIインデックスで1位にランクされています。

【本件に関する報道関係各位からのお問い合わせ】

ダノン デンシア PR 担当 : 株式会社エムスリー・カンパニー
〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南 1-2-9 小林ビル 4F
TEL:03-5768-5807 / FAX:03-3712-1460