

2023年12月6日

未病産業研究会 休養分科会



# お風呂から始める運動実践

## RECABATH(リカバリーバスタブレット)

**位高 駿夫** mail@highclass-inc.com

[博士(スポーツ健康科学)・第一種衛生管理者・健康運動指導士]

株式会社ハイクラス 代表取締役 / 神奈川産業保健総合支援センター 相談員

平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会 委員 / 東海大学体育学部・法政大学 非常勤講師



# 位高駿夫 (いたか としお)

## [職歴]

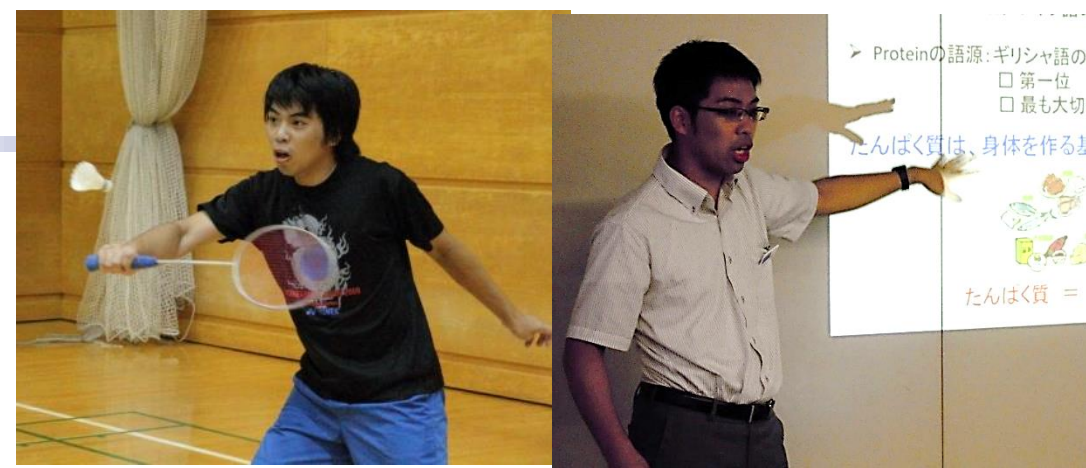
- 株式会社ハイクラス 代表取締役
- 神奈川産業保健総合支援センター 相談員
- 東海大学 / 法政大学 非常勤講師
- 東海大学体育会柔道部 研究分析コーチ
- 平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会 委員 (学識経験者) / 大磯町スポーツ健康会議 委員
- 公財明治安田厚生事業団 体力医学研究所 客員研究員
- 日本体力医学会 評議員
- NPO法人子どもとシニアのこころ支援の会 理事

## [学歴]

- 東海大学大学院 体育学研究科 修士課程 修了 (総代)
- 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 博士後期課程 修了 (総代)

## [学位 / 資格]

- 博士 (スポーツ健康科学) / 修士 (体育学)
- 第一種衛生管理者
- 健康運動指導士
- ホームヘルパー2級
- 中高保健体育科専修免許



**『指導 × 研究』 を実現する経営者として、様々な事業を経験**

# 弊社は最大の特徴は、現場で活躍する専門家集団



**位高 駿夫**

[代表取締役]

**博士** (スポーツ健康科学)

健康運動指導士

第一種衛生管理者



**小林 玄樹**

[スポーツ・責任者]

**博士** (学術)

スポーツメンタル

トレーニング指導士



**吉川 由恵**

**修士** (スポーツ科学)

体操審判



**兵頭 有香**

[特定保健指導・責任者]

**修士** (栄養学)

管理栄養士



## 健康づくり支援事業

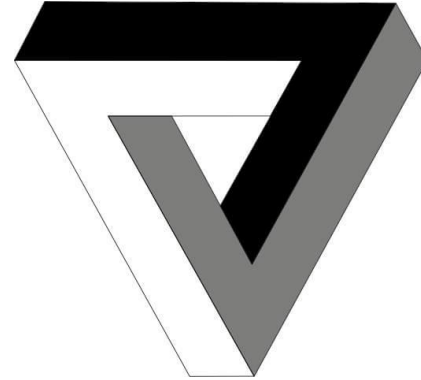
企業や行政、個人に対して**運動を中心とする健康事業**の**コンサル、運営、指導**を実施。

**科学的根拠**に基づいた指導内容で事業を実施し、「**健康づくり**」「**業績向上**」の**達成**を目指します。

## スポーツ活動支援事業

競技力向上を目指す人（アスリート・部活生等）に、**スポーツ科学の専門家による指導や支援**を実施。

「**プロセスと結果**」の両方を追求し、「**勝利**」と「**実力発揮**」の**達成**を目指します。



## 情報発信・研究事業

**指導教材作成、効果検証や調査・分析、商品開発・コンサルティング**など**知識を発信・想像する**事業を実施

## 健康づくり支援事業

### □ 企業での健康経営事業

(東京エレクトロン株式会社・管工業健康保険組合)

### □ 行政での健康プログラム

(神奈川県・平塚市・綾瀬市・伊勢原市など)

### □ 各種講演 (栄養・運動・メンタルなど)

### □ 高齢者のオンラインフィットネス (個人)

## スポーツ活動支援事業

### □ 遺伝子検査

(東京五輪選手、競輪選手、ボディビルダー等多数)

### □ メンタルの個別サポート

(東京五輪選手、プロゴルファー、レーサー等多数)

### □ 部活動やスポーツ協会などでの講演

(メンタル・栄養・トレーニングなど)

## 情報発信・研究事業

### □ 記事監修 (スポーツ庁Web広報マガジンDEPORTARE)

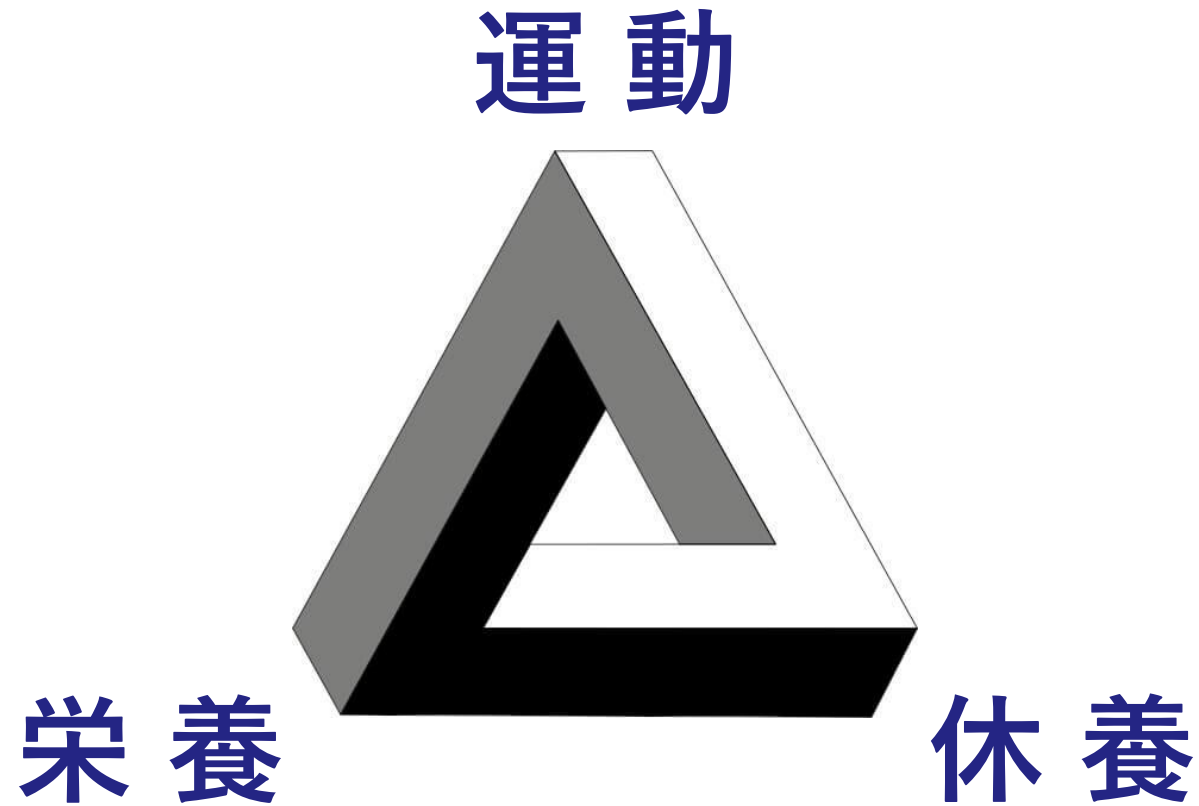
### □ 動画教材作成 (神奈川県・伊勢原市)

### □ 在住者を対象にした調査 (松田町・平塚市)

### □ 教材の作成 (メンタルトレーニング・健康づくり)

# 一般の人が求める健康の要素

## 健康の 3 要素



2023年1月 発売開始 RECABATH(リカバリーバスタブレット)



RECABATH

リカバリーバスタブレット

# 質問

皆さん、お風呂入っていますか？



浴槽に、何分浸かっていますか!?

あなたのお風呂の目的は!?



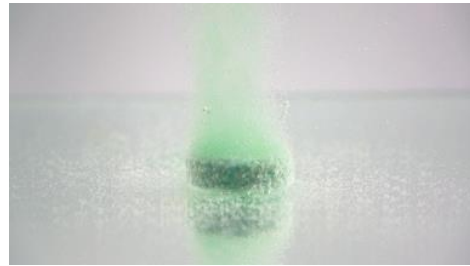
# RECABATHによって期待する効果

## 入浴剤より入浴の効果

- ・ 温熱 (温める)
- ・ 水圧 (ほぐす)
- ・ 浮力 (緩める)

## 入浴剤の成分にもこだわる！！

- ・ 炭酸ガス
- ・ ホホバオイル
- ・ アルギニン



- ◆ 入浴という行動変容
- ◆ 入浴による心理的効果
- ◆ 入浴および入浴剤の効果
- ◆ ヘルスリテラシーの向上

入浴から変える生活習慣

# RECABATHを利用するトップアスリート



女子ハンドボール1部リーグ HC名古屋



プロテニス選手 佐藤南帆選手

# RECABATH

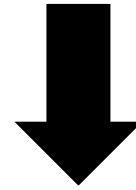


1セット [10錠 × 3箱] : 税抜5,700円

(送料別)



後ほど一包プレゼントさせていただきます。  
本日のお疲れを癒して下さい♪



「入浴から始める運動習慣」  
というのが達成できるのか検証も必要！

入浴後、アンケートへのご協力を頂けると  
助かります。

# 最後に・お問合せ先



弊社は、スポーツ健康科学を中心とする専門家集団が結集していることが強みです。  
これまで習得してきた専門的なスキルを信頼していただける皆様のために使うことこそやりがいです。  
もしご興味やご検討中のこと、金額面など、遠慮なくご相談下さい。  
ご相談は“無料”ですので、遠慮なくお問合せ下さい。

親身な相談で、

**お客様のご期待以上の成果を  
お約束致します**



## 株式会社ハイクラス

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-20-26

メール：[mail@highclass-inc.com](mailto:mail@highclass-inc.com)

電話：03-6822-4541 (不在の場合、折り返しさせていただきます)

会社ホームページ

より

いつでも

お問合せ下さい

