

業界初、朝1分・昼5分・夕1分の運動で仕事の生産性を高める「1・5・1」運動テック導入
スマートウォッチFitbitで心拍数を計測、eNPS等から運動と生産性の関連を解析、
運動機会提供により「ロイヤリティと幸福度」をあげ、ウェルビーイング経営実現へ
～今年3月から当社約100名の社員全員が実施、「一体感醸成による心理的安全性が高まる、集
中力が高まる」といった声も）～

日本初のデジタルスポーツ療育を取り入れた児童福祉施設「Lii sports studio(リイ スポーツ スタジオ)」を運営する株式会社リイ(愛知県名古屋市・代表 廣瀬あゆみ 以下「当社」)は、この度、全社員参加型で、勤務時間内の朝1分・昼5分・夕1分の運動で心拍数を上げる、業界初の業務時間内での「1・5・1(イチ・ゴー・イチ)」運動の機会提供により、運動を習慣化することで「ロイヤリティと幸福度」をあげ、結果的に生産性向上、ウェルビーイング経営へつなげる取り組みを開始したことをお知らせします。

具体的には、全社員へスマートウォッチのFitbit(フィットビット)を支給し、始業後1分・昼休憩後5分・退勤前1分に、もも上げやバービージャンプなど心拍数を上げる運動を自社インストラクター主導のもとオンライン形式で全社員一斉に行い、その心拍数をFitbitで計測します。計測データと従業員エンゲージメント(eNPS)の結果などから、運動と生産性の相関を解析したレポートを今夏公開予定です。

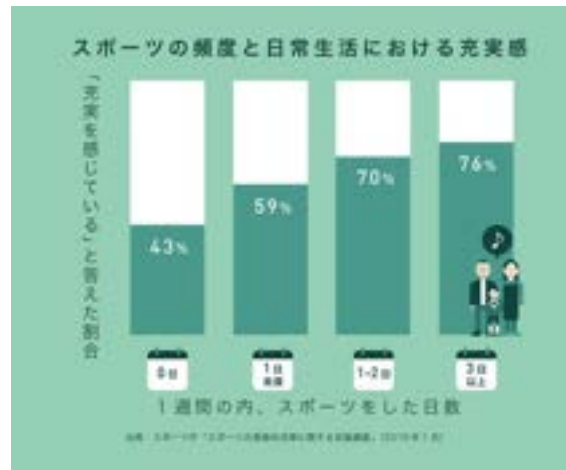
■リイについて

当社の働き方や組織作りの最大の特徴は、一般的な福祉業界とは異なり、PCなどのデジタルデバイスを積極的に活用。”人生をオモロク”幸福度の高い世界をつくることを理念として目指し、ミッション達成のために日々社員同士が力を結集させています。

■「1・5・1」運動 導入の背景

運動をすることで脳から大量に放出されるドーパミンがポジティブになる性質を引き出すとされており、スポーツ庁が2019年1月発表した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」等では、運動を習慣化されていることが幸福度に関わるとされています。そこから派生し、当社では2023年2月に実施した経営合宿にて「私たちは“良質な運動機会提供”をしていくことに、誠実にかつ真摯に取り組むべき」と課題設定をしました。それを実現する第一歩として、まずは当社で働く社員が良質な運動機会心身共に健康的な状態であることが必要と捉え、全社員に運動習慣とeNPSに関する調査を実施しました。

調査の結果、「運動習慣」と「ロイヤリティ&幸福度」に相関関係が見られる可能性が高いということがわかりました。また、ベストセラー書籍「運動脳」(アンデシュ・ハンセン(著))等の科学根拠を参考にすると、心拍数が向上するかどうか重要という点が明らかになっています。これらを参考に、良質な運動機会の定義を「心拍数を上げること」と仮定し、この度、全社施策として今年3月より全社員参加型の「1・5・1運動」を業務時間内に導入するに至りました。



(▲スポーツ庁2019年1月「スポーツの実施状況等に関する世論調査」)

■「1・5・1運動」とは

* 勤務時間内の朝1分・昼5分・夕1分の運動で心拍数を上げ、幸福度や生産性向上を図る取り組みです。運動時には各社員がスマートウォッチFitbitを装着し、心拍数を計測します。

毎回、全社をオンラインでつなげ、自社インストラクター考案のメニューを制限時間内全力で実施する有酸素運動のハードなメニューを全社員一斉に行います。



▲当社で実施している運動メニュー風景

■代表: 廣瀬(ひろせ) あゆみ コメント



当社は「“人生をオモロク”幸福度の高い世界をつくる」ことを運動で成し得ようと考えています。

開始当初は、体調不良のスタッフや本来運動が得意ではないスタッフなどがどのように参加できるか、不安がありました。蓋を開けてみれば、みんなが「出来る範囲で」「自分なりに工夫して」最善を尽くし、参加している姿がありました。これも当社の文化である「できない理由ではなく、できる方法を考えよう」によるものかもしれません。

現在まで実施して感じている効果は2つあり、①チームの雰囲気良くなり心理的安全性が高まること②集中力が高まることです。運動後は息切れ状態で、自然と笑いが込み上げたり、お互いを称えあったりと良い意味で緊張感が緩まる状態です。その後の会議で発言が増えたり、ポジションに関係なく率直な意見を言えあえる場面が増えたと感じ、今後、生産性意外にも、パワーハラスメント等の防止にも繋がるのではと仮説立てています。また、個人的には息が上がり、気

が大きくなっている心理状態もあるのか、アイデアが沢山出たり、まずやってみようという前向きな気持ちになる「変化」を感じています。想像よりも遥かに、会社、チームとして良い効果を実感しています。全国約100名の社員が顔を合わせて時間を共有し、運動に奮闘し、互いを称えあいながら仕事にうつる。この「1・5・1」運動(計7分)を通じて心と体が満たされた状態をつくり、スタッフ自身が日々爽快感や多幸感を感じて働いてくれると嬉しい、という大きな期待を込めた意義のある計7分間となっています。

今後、Liiを全国に拡大していくことで「運動によってご機嫌で生産性の高い人」がいる状態を作れることを期待しています。さらに「運動が楽しい」「運動すると心身健康でいいパフォーマンスが発揮できる」ことを証明し、運動機会提供を社外にも行うことで、大人から子どもまで、日々の生活と運動をリンクさせていくムーブメントを起こしていくことが楽しみで仕方ありません。いつかのラジオ体操のように朝運動してから学校・仕事に行く様な世界が当たり前になり、日々の生活が良質な運動機会によって幸福度が高まっていく世界を1秒でも早く作ることを目指しつつ、同時に社内でもこの活動を毎日実施しアップデートし続けたいです。

■「1・5・1」運動インストラクター(関西エリアエリアマネージャー): 矢竹さんのコメント



インストラクターとして、2つのことを意識しています。①自分に合ったペースで楽しく体を動かす②心拍数を上げる運動機会の提供です。

辛いことや、やらされていると感じることは長続きしません。心から楽しいと感じることが習慣化につながり、その人の幸せの助けになると考えます。同時に、参加者には「無理をせず楽しく体を動かす」という約束を確認して個人間の余白をつくるように意識しています。心拍数の目標は、息が切れるが簡単な会話はできる程度の運動負荷です。会社ではFitbitで心拍を計測している為、「1・5・1」運動をスタートしてからは、各社員が運動後にどのくらい数値が上がっているのかを確認している様子が多くみられます。

導入後は、仲間とのコミュニケーションの回数が明らかに増えたと実感しています。運動することで爽快感を感じたり、意欲が高まるという研究結果が発表されていることから人間関係や仕事へのいい影響を与えてくれることは明らかです。始業からお昼明け、終業時間まで集中して働くことができていることも効果としては大きいです。

運動から得られる効果はいいものばかりなので、「1・5・1」運動のように、運動機会を提供することで、運動を習慣化する組織が今後増えていくことを楽しみにしています。運動習慣があることは、「体の調子がいつもよりいいぞ」「やることに集中できてる」などと、いつの間にか、心身ともに健康で幸福度の高い状態を作る事につながります。日常生活の中に「運動」が自然と入り込んでいる世の中になればステキだなと思いながら今日も「1・5・1」運動を楽しんでいます。

■「1・5・1」運動参加者: 荒木さん(23年2月入社リススポーツスタジオ名駅スタッフ)のコメント



初めは「この時間でどれだけ運動できるのだろう?」と懐疑的な気持ちでしたが、想像以上に1分で、十分に運動ができました。息切れしながら朝礼やミーティングをすることも多いですが、毎日継続しているからか、最近は息切れしている状態がむしろいいと思えるようになってきました。

運動が終わった後は前向きに仕事に取り組みますし、業務終了間際にも運動をすることですっきりして退勤ができます。少し元気のない友人にも運動を薦めるほど、運動のすごさを実感しています。

運動が習慣化した現在、運動に対して前向きな気持ちになっていると感じ、毎日「今日は何するのかな？」とワクワクしながらこの時間を楽しみにしており、また「1・5・1」運動の間はスタジオ内外の同僚と毎日オンラインで繋がっている感じは、一体感を感じることができ、リイらしいと思います。

■【参考】当社の運動を取り入れた生産性向上の施策について

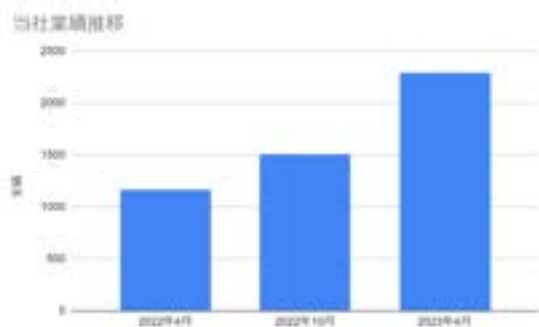
事例1: 半期に一度の全社会議を、体を動かして心拍数を上げる、シャトルランやチャンパラ等の運動を行った後に新入社員の紹介や研修、全社会議を実施する“座らない入社式”の開催

https://prone.jp/press_releases/3471

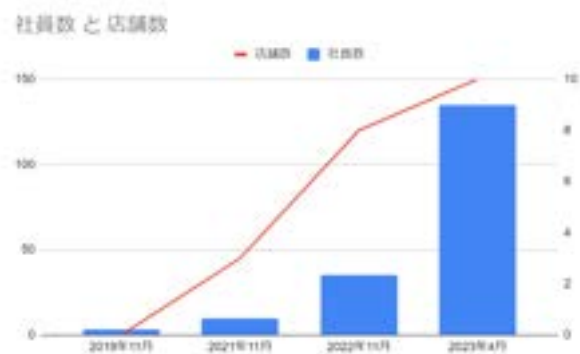
事例2: 新入社員の内定式に、生産性向上とコミュニケーションの活性化のため「毎朝10分の運動と「会議冒頭10分の運動」を習慣化、体を動かすアイスブレイクを行い、その後には式を進行するというユニークな取り組みを採用し、運動を通じたチーム作りを実施。

https://prone.jp/press_releases/3396

このように運動を活用した事業展開により、利用満足度を数値化した、eNPSの一般的な日本平均は-40~-20のところ、当社では2023年前期の実績値+23.0でした。また、企業理念に共感を持ったリファラルでの採用人数も4名と増え、事業としても店舗数が約2年間で12店舗に拡大しており、組織の急成長を実現しております。



▲2022年4月-2023年4月 当社業績推移



▲社員数・店舗数推移



▲全社会議イベントの様子

■取材のご案内

当社では「1・5・1」運動を活用した取り組みについて、以下について取材が可能です。

・全社員が朝1分・昼5分・夕1分で運動する様子

(本社および全国のスタジオで現地取材可能。スタジオ一覧: <https://liistyle.co.jp/access/>)

・代表へのインタビュー

・インストラクターへのインタビュー

・参加者(社員)へのインタビュー

・中間データ提供(Fitbitでの計測データやeNPS調査)

■会社概要

会社名:株式会社リイ(Lii inc.)

代表者:代表取締役社長 廣瀬あゆみ

設立:2018年11月6日

本社:愛知県名古屋市中区昭和区御器所通3丁目8-1御器所セントラルビル3A

資本金:600万円

事業内容:児童発達支援事業、放課後等デイサービス事業、キッズパーソナルトレーニング事業、クリエイティブ事業、採用支援/組織開発支援事業

URL: <https://liistyle.co.jp/>



■代表:廣瀬(ひろせ) あゆみ プロフィール

武庫川女子大学 文学部 健康スポーツ科学科卒業後、ソフトバンクにて営業企画に従事。結婚を機に愛知へ。大手進学塾にて進路指導、受験指導、新規事業立ち上げに携わる。妊娠のタイミングで一度、専業主婦になるも産後、介護ベンチャーに参画し、採用・広報・ブランディングと多岐にわたる仕事を経験する傍ら、2018年11月に株式会社リイを設立。2020年3月、保育・介護施設とスキマワーカーマッチングサービス「ピタケア」をリリースするもコロナの影響でやむなく事業転換。その後、マンツーマン、スモールグループの運動療育のLii sports studio 10店舗、パーソナルスポーツジムのLii sports junior 1店舗、運動型多機能事業所7GYM 1店舗の全国に計12店舗を展開。2030年までに100店舗展開を目指す。2児の母。

【株式会社リイではともに働く人材を募集しています】

株式会社リイは運動を通して、お子さまのカラダとココロの成長・発達を最大化させることを目指し、3つの事業を展開しています。当社は、「福祉」「保育」「スポーツ」における仕事のイメージや、働く価値観をもっとポジティブにしていくことも使命だと思っています。働くスタッフが楽しく、心が満たされていて初めて、子どもや保護者の皆さまに良いサービスが提供できると考えます。業界に新しい選択肢をもたらし、新しい風を巻き起こします。

<採用情報ページ> <https://liistyle.co.jp/recruit/>

当社の特徴や事業内容等についてはこちらをご覧ください。

<採用に関するお問い合わせ> <https://liistyle.co.jp/contact/>

採用に関するお問い合わせについてはこちらからお願いいたします。

本件に関するお問い合わせ先
株式会社リイ 広報担当:五十嵐・佐藤
TEL: 090-4326-8906 MAIL: lii_pr@liistyle.co.jp