

**1日平均7時間、座り過ぎ大国日本で「座らない経営」を展開した結果、  
業績昨対比2倍、店舗数1.5倍、従業員数2倍に急成長  
eNPSは日本平均-50~-70を上回る23.8を記録し事業成長と働きがい創出を同時実現  
～リモートワークの運動不足解消にもなる運動テックを活用したユニークな施策と成果を公開～**

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、「座らない入社式」や業務として運動に取り組む「1・5・1運動」を行う「座らない経営」を展開した結果、業績は昨対比2倍、店舗数1.5倍、従業員数2倍に急成長したことをお知らせします。合わせて、「座らない経営」で実施した、運動テックを活用するユニークな経営施策の詳細や実施にいたる経緯を公表します。

#### ■「座らない経営」実施の背景

日本は、座位大国と言われ、オーストラリアの研究機関で、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界20カ国中ワースト1位、もっとも長い1日420分＝7時間という調査結果が発表されています。長時間座り続けることは、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まるといわれ、2011年、WHO(世界保健機関)によれば、「世界で年間200万人の死因になる」という発表がされています。座る時間が長いという事も喫煙や飲酒と同じように健康リスクを脅かす問題の一つだと考えられています。また、テレワークの普及により運動不足がより深刻になったと言われてい

ます。さらに、座りすぎは体の健康だけではなく、メンタルにも悪影響を与えることがわかっており、「うつ病」にもつながる危険性も指摘されています。

このような背景から、リイでは運動テックを推進する一環として、「座らない経営」を展開しています。

#### ■リイについて

当社の働き方や組織作りの最大の特徴は、福祉業界では少ないPCなどのデジタルデバイスを積極的に活用している点と、運動を取り入れている点です。”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。福祉業界に囚われず、運動機会を創出し、運動の社会的価値を再構築することを目指しています。

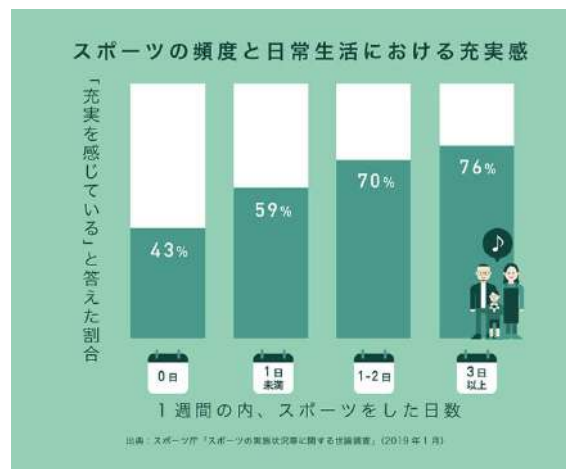
#### ■「座らない会社経営」施策一覧

##### ①座位時間を置き換える「1・5・1」運動

前述のとおり、座りすぎは健康、強いては幸福度に悪影響を及ぼします。一方運動は、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。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、幸福度以外にも集中力も向上すると言及されており、その効果は運動の際に心拍数を向上させると高かまることが明らかになっています。

これらを参考に、業務時間内で座ってる時間を「心拍数を上げる短時間の運動時間」に置き換えられれば、たとえ業務の時間を多少減らしても、短期的には集中力向上・気分転換、長期的には健康促進・幸福度向上による離職や休職防止等による生産性向上が見込めると仮定し、全社員参加型の「1・5・1運動※」を業務時間内に導入しております。実施した結果、従業員の座りすぎ防止だけではなく、全員で同じ運動をルールを設けながら、各々が出来る形で行うことで、心理的安全性の向上、チームビルディングにも効果があるという定性的アンケート結果も得られています。

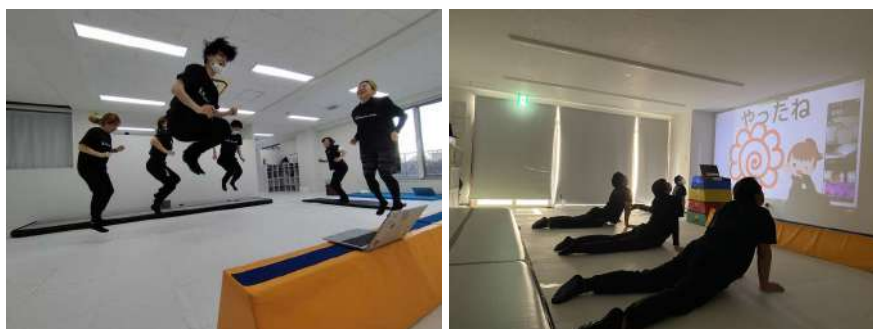


(▲スポーツ庁2019年1月「スポーツの実施状況等に関する世論調査」)

## ※「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

## ②「座らない入社式・全社会議」実施

半期に一度の全社会議を開催しているのですが、通常会議となると座って話を聞くという形が主流となっていました。しかし、全社会議の目的が会社への幸福実感・ロイヤリティ向上を目指していた為、2023年4月の会議は座らない入社式・全社会議として、午前中は、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ワーク等を行う形に変更し、“座らない入社式・全社会議”を開催しました。

[https://prone.jp/press\\_releases/3471](https://prone.jp/press_releases/3471)



▲全社会議イベントの様子

### ③歩調を合わせて心理的安全向上、ウォーキング面談

上司と月1程度面談を実施する際に、軽いウォーキングをしながら面談を行っています。実際に歩調を合わせるという効果は、心理学の「類似性の法則＝似ているものに愛着や安心感をもつ法則」が働き、相手からの信頼を得やすくなります。また、ウォーキングなどの運動は、セロトニンなどの心身の健康を保つ幸福物質の分泌が期待でき、合わせて運動により心拍をあげることで抗うつ剤と同じ効果も期待することができます。その為、信頼関係をお互い保ちながら、前向きな気持ちで面談ができると考えています。

### ④面接・会議の前は「運動アイスブレイク」

経営会議も含め社内会議の前は、運動をしながらアイスブレイクをしています。それによりドーパミン分泌、集中力向上が期待できます。面接や会社説明の際にも実施し、求職者様の顔がほぐれていくのが実感できるなどの声もあがっています。

### ⑤スマートウォッチ「Fitbit」の全社員着用

運動リマインド機能を活かした座りすぎ通知のあるスマートウォッチを全社員に配布し、会社としては心拍数及び、運動量を定期的に観測し、「1・5・1運動」の質向上等による社員の運動習慣化を模索しています。

## ■「座らない経営」の成果

### ①eNPSの高記録：日本平均-50~-70を上回る23.8

2023年7月eNPS調査の結果、23.8(6か月前23.0)と日本平均-50~-70に比べて大幅に良好な結果が見られました。ここ半年で、社員数が約2倍と増加したため、下がるのが予想されていましたが、逆の結果となり。また、在籍年数が長いと数値が高くなるという傾向まではみられませんでした。3年以上在籍の人は85.7という驚異的な結果がみられました。日本でeNPSは「0以上」になるだけで高い実績と言われていますが、当社では創業以来、20点以上をキープし続けています。

▼eNPS ※推奨者（10,9）の割合-否定者（6-0）の割合

	Total		～3年		～2年		～1年		～半年		～3ヶ月	
	個数	eNPS	個数	eNPS	個数	eNPS	個数	eNPS	個数	eNPS	個数	eNPS
<b>eNPS</b>	80	<b>23.8</b>	7	<b>85.7</b>	11	<b>18.2</b>	13	<b>38.5</b>	33	<b>18.2</b>	16	<b>0.0</b>
内訳	個数	割合	個数	割合	個数	割合	個数	割合	個数	割合	個数	割合
10~9---Promoter (推奨者)	38	47.5%	6	85.7%	3	27.3%	7	53.8%	16	48.5%	6	37.5%
8~7---Passives (中立者)	23	28.8%	1	14.3%	7	63.6%	4	30.8%	7	21.2%	4	25.0%
6~0---Detractors (批判者)	19	23.8%	0	0.0%	1	9.1%	2	15.4%	10	30.3%	6	37.5%

### ※eNPSとは

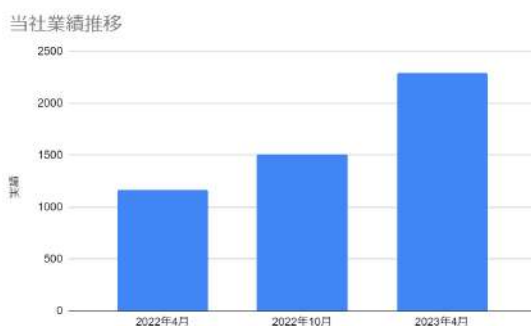
eNPSとは「Employee Net Promoter Score(エンプロイー・ネット・プロモーター・スコア)」の略称であり、「所属企業の他者への推奨度」を数値化したものです。一般的にeNPSが高いほど、従業員満足度が高く、離職はもちろん、生産性等も高いと言われています。具体的には、自分の企業を家族や友人におススメする度合を10段階で評価し、推奨者(9、10と回答)の割合から、批判者(0~6と回答)の割合を引いた数字です。

日本では、5や6をつける「中心化傾向」が強い為、批判者の割合が推奨者よりも多くなるため、調査結果はマイナスになることがほとんどです。他社調査でも回答に対して4~6をつける割合が40%と高く、2006年に行われた類似の研究でも、日本は26カ国中、最も中心化傾向が強い国であるとも発表されています。

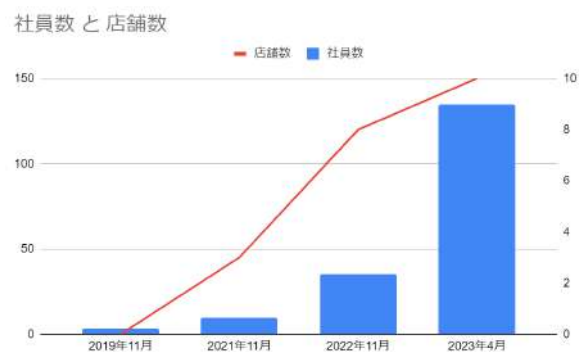
実際、顧客に対して行う「NPS(顧客が使用サービスを家族や友人におススメする度合)」調査の結果を参考にアメリカと比べてると、携帯電話サービス関連のNPSスコアが、アメリカは平均約30ptに対し、日本は平均-50ptという結果でした。その為、日本でeNPSは「0以上」になるだけで高い実績と言えます。

### ②急速な事業成長:業績昨対比2倍、店舗数1.5倍、従業員数2倍

このように運動を活用した「座らない会社経営」により、業績は児童発達支援施設の運営を中心に昨年比で2倍、店舗数は「1・5・1運動」などに取り組みだした4月以降で4店舗を開所し計1.5倍の13店舗、社員数は約2倍の100名程に拡大をしております。従業員が増える中でもeNPSを高く維持し事業拡大を継続できております。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増えており、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

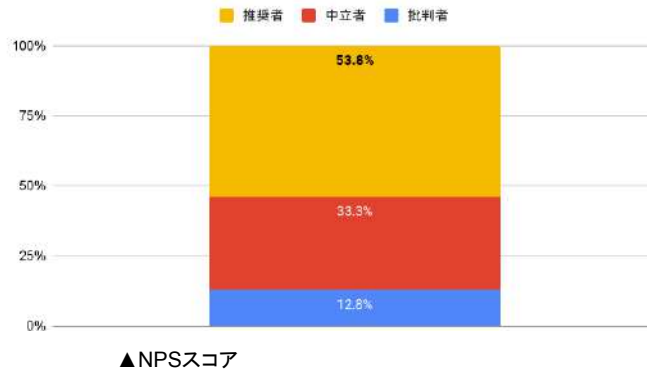
### ■上記施策実施結果③高いNPSスコア(顧客満足度)

店舗型ビジネスの場合、急拡大に伴い、顧客満足が著しく下がることがありますが、NPSスコアは、日本の特性上「0以上」になるだけで高い実績と言える中、40以上をキープし続けています。

『あなたはLiiのサービスを友人や知人にどの程度おすすめできますか？』

第5期  
NPSスコア：**41.0**

LSS・7GYMスタジオ統計(顧客満足度)



## ■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

- ・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Lii(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Lii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。

【株式会社リィではともに働く人材を募集しています】

株式会社リィは運動を通して、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  
株式会社リィ 広報担当:五十嵐  
TEL: 090-4326-8906 MAIL: lii\_pr@liistyle.co.jp