

## ランニングが続かない、始められない理由を解消する 『ハッピー★ランニングプログラム』

～コーチングのプロが教える 女性向け通販型ランニングレッスン フェリシモから発売～

株式会社フェリシモは、ランニングを始めたいけれど、最初の一步が踏み出せない女性に向けて、コーチングの専門家とベテラントレーナーと一緒に開発したランニングレッスン『ハッピー★ランニングプログラム』の販売をスタートしました。月1回届くテキストを自宅で学び、日記のように記録もつけながら、無理なくランニングが始められて、続けられる通販型ランニングレッスンです。6ヵ月(30週)でランニングの習慣化を目指します。10月16日(火)よりウェブサイト販売を開始いたします。

### ▼概要

『ハッピー★ランニングプログラム』は全6レッスン。毎月1レッスン・5週間分のテキストを、6ヵ月続けてお届けします。(初月はウェストポーチとタオルもお届け)。週1回のウォーキングからスタートし、30週でランニングの習慣化を目指します。**特徴は①**テクニカル面だけでなく、コーチングの専門家による、ランニングを始めるまでと、楽しく続けていくための心理的サポートに重きを置いている点と、**②**記録をつけることで習慣化を促進する書き込み式のテキスト(テキストダイアリー)です。  
※詳細は別紙1参照

### ▼ターゲット

20～30代女性は仕事や子育てに忙しく、週1回以上の運動をする人は4割を下回り、減少傾向が続いています(文部科学省調べ)。一方でランニングはマラソンブームや健康志向の高まりとともに注目が高まっています。本レッスンはランニングに興味があり、始めたいけれど最初の一步が踏み出せない、続かない、という女性に向けて開発しました。



ランニングを始める人の最大の問題は「玄関を出る」こと  
ランニングを習慣化できない人は、どこかで無理をしている



自宅で自分のペースで始められる&続けられる 通販型レッスン  
6ヵ月後には自分に合ったランニングスタイルで 走る習慣が身につきます

◆本件に関するお問い合わせ先  
株式会社フェリシモ 東京広報(石井)  
TEL. 03-5468-1265 FAX. 03-5468-1266  
e-mail: tko@felissimo.co.jp

株式会社フェリシモ 本社広報(吉川・市川)  
TEL. 078-325-5700 FAX. 078-393-3377  
e-mail: press@felissimo.co.jp

— 会社概要 —  
社 名: 株式会社フェリシモ (証券コード 3396 東証一部)  
本 社 所 在 地: 〒650-0035 神戸市中央区浪花町 59 番地  
代 表 者: 代表取締役社長 矢崎和彦  
創 立: 1965年5月  
事 業 内 容: 自社開発商品を独自媒体(『kraso』『haco.』など)にて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業

## ▼商品詳細



日記のように自分の記録も書き込めるテキストダイアリー



スターターセットとして、じゃばら式ウェストポーチ（左）とマフラータオル（右）を初回にお届け

商品名	ハッピー★ランニングレッスンプログラム
価格	月々¥1,500(税込み価格)×6ヵ月 合計 ¥9,000
お届け内容	初月：テキストダイアリー1冊(A5版52ページ)、ウェストポーチ、マフラータオル 2～6ヵ月目：テキストダイアリー(A5版44～46ページ)1冊
お届け方法	毎月1回1セットまたは1冊ずつ、合計6回のお届け
注文方法	専用ウェブサイトから ※お電話でのご注文や資料請求も可
発売日	2012年10月16日(火)
ウェブサイト	<a href="http://feli.jp/s/run/2/">http://feli.jp/s/run/2/</a>
注文問合せ窓口	0120-055-820(平日9:30~17:30)

## ▼レッスンの特徴

◎ランニングを始める人の最大の関門“玄関を出す”を心理面から後押し

- ・ウェアやシューズをそろえたり、基本のフォームを覚えるよりも先に、玄関を出すまでのモチベーションを高めることに重点。
- ・監修はコーチングの専門家でもあり、『そろそろ走ろっ!』の著者でもある秋田稲美(あきたいねみ)さん。※プロフィール別紙2

◎ランニングが習慣化できるように、“無理せず自分に合ったランニング”を見つけられる

- ・週1回のウォーキングから始めて、ゆっくりステップアップ。マイペースで無理をしないことを重視。
- ・書き込み式のテキストダイアリーは、たとえば1週間の生活時間を書き出して走る時間を見つけ出したり、何種類かの走り方を試してその感想を書き込むことで、好きな走り方を見つけたりと、日記のように記録してゆくことで自分に合ったランニングスタイルを発見できて、習慣化しやすい内容。
- ・走るフォームや走る前後のストレッチなどテクニカル面は、ベテラントレーナーの高橋順彦(たかはしのりひこ)さんがサポート。  
※プロフィール別紙2

## 6つのレッスンテーマ

レッスン番号(週)	テーマ	内容
レッスン1(1~5週)	“なりたい私”を描き“マイルール”を決めて外に出よう!	週1回ウォーキングを中心に20分
レッスン2(6~10週)	変化をつけて走ってみよう!	週1回ウォーキング&スローなランニング30分
レッスン3(11~15週)	ピクニック気分のランを楽しもう!	週1回スローなランニング30分
レッスン4(16~20週)	私の変化を感じてみよう!	週2回スローなランニング45分
レッスン5(21~25週)	ラン仲間を増やそう!大会やイベントに参加しよう!	週2回スローなランニング60分
レッスン6(26~30週)	しあわせを感じよう!次の目標を立てよう!	週2回スローなランニング60分

◆本件お問い合わせ先 株式会社フェリシモ 東京広報(石井) TEL.03-5468-1265 FAX.03-5468-1266

本社広報(吉川・市川) TEL.078-325-5700 FAX.078-393-3377

## 別紙2

### ▼講師陣



監修 <sup>あきた いねみ</sup>  
秋田 稲美

一般財団法人 ラン・フォー・ピース協会代表理事

40歳を過ぎてからだの不調を感じ始めてランニングを開始。超インドア派だったが、無理せずマイペースで走り続けること3ヵ月で体脂肪が10%減りココロもカラダもHappyに。現在はランニングの魅力をより多くの人に伝えるべく一般財団法人ラン・フォー・ピース協会の代表理事として活躍中。ラン・フォー・ピース協会は、「走ったり、歩いたりすることが、誰かのためになる」を合言葉に、チャリティランニングやチャリティウォーキングの仕組みを提供し、NPOのファンドレイジングの支援をしている。また、「女性のチカラを、社会のチカラに」をモットーに、女性の活躍を推進する株式会社エ・ム・ズを2000年に創業。夢をかなえる目標達成ツール『ドリームマップ』を発案。『自分をひらく朝の儀式』『自分をゆるめる夜の儀式』（かんき出版）『そろそろ走ろ！』（ダイヤモンド社）など著書多数。

【公式サイト】<http://www.runrun.co.jp/>

【一般財団法人ラン・フォー・ピース協会公式サイト】<http://www.run-walk.me/>



トレーナー <sup>たかはし のりひこ</sup>  
高橋 順彦

株式会社 nano、スタイルフィットネス株式会社 代表取締役

トレーナー歴17年。マンツーマン指導専門のスタジオを名古屋を中心に運営。のべ1万人以上の運動指導経験を持つ。スタジオ運営以外にも、“指導力と人間力溢れるトレーナーを増やす”という信念のもと「名古屋トレーナー勉強会」「パーソナルトレーナー養成コース」「機能解剖学講座」など指導者向け事業を推進中。トレーナー専門誌『NEXT』誌選定の2009・2010年トレーナー・オブ・ザ・イヤー最優秀賞を受賞。