

初心者ランナー必見！見て・食べて・走ろう！ 料理教室とフィットネスが共同開発した ランニングのコツと、走るために必要な食事が学べる動画



国内100店舗以上の料理教室を展開する株式会社ABC Cooking Studio（本社：東京都千代田区丸の内、代表取締役社長 櫻井 稚子）は、年々高まるランニング需要を受けて、食とランニングの双方からアプローチした動画コンテンツをシリーズでリリースする。同社でヘルスケア事業を展開する「ABC HEALTH LABO（エービーシーヘルスラボ）」と、ABCクッキングスタジオから生まれた女性専用のフィットネススタジオ「Bodies（ボディーズ）」がコラボレートして、ランニングに関する基礎知識と、ランナーのカラダ作りのために大切な栄養や食事のとり方を組み合わせた動画を共同開発した。

ダイエットやストレス発散、健康のためなど目的は様々だが、数年前、とくに東京マラソン開催以降ランニングへの注目や関心が高まり、ランナー人口もいまだ増加傾向にある。Bodiesが主催する女性のための「bodies running club」も会員数は現在15,000名を超えている。その一方で、走るための準備が十分でなかったり、走るためにふさわしいカラダの作り方がわからないという初心者も多い。東京などの大都市では、近年そうした需要に応える講座やプロの指導が受けられるレッスンも増えているようだが、地方での開催はまだまだ少なく、必要な情報がランナーに届いていないのも現実のようだ。

そこで、第1回～第3回までのシリーズで『スマイルRUN ～初心者ランナーのための食と走り方講座』と題した10分程度の動画を「ABC Cooking Channel」（動画専用サイト）で5月10日より公開する。すでにランニングを日常としている方はもちろん、これからランニングを始めようと思っているビギナーに向けて、気軽に学んでもらえる動画を目指している。

『スマイルRUN ～初心者ランナーのための食と走り方講座～』

シリーズ	放送日	講座内容
プレ配信	5月3日	①ランナーになるためのウェア選び・シューズ選び・走る場所など ②走る前の食事のとり方（摂るべき栄養素と水分補給）
第1回	5月10日	①正しいフォームを習得しよう ②ランニングのためのカラダ作り ③おすすめメニューの作り方動画（3品）
第2回	5月17日	①自分のペースの見つけ方！ ②持久力アップの食事術 ③おすすめメニューの作り方動画（3品）
第3回	5月24日	①長距離を無理なく走る方法 ②食事ですばやく疲労回復しよう！ ③おすすめメニューの作り方動画（3品）



「食」については、身体の中から美しく、健康になるための食と栄養を学び・研究する、ABC HEALTHLABOが担当。女性ランナーにとって大切な栄養素に着目し、各回のコンテンツとメニューおよびレシピを開発した。例えば、ランニングを行う際に注意したい貧血。これを予防するために、積極的に鉄を摂取したり、身体への吸収率をアップさせるためにビタミンCと合わせて体に取り入れることも重要。これを踏まえた食事メニューを開発し、動画内で作り方のポイントを含めて紹介している。今後はこのようなスポーツと食を絡めた企画にも力を入れ、コンテンツを増やすことを目指している。

ABC クッキングスタジオとは・・・

全国に128スタジオ、会員数28万人の料理・パン・ケーキを楽しく学べる教室。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、「ABC クッキングスタジオ」、「abc kids」（子どものための食のスクール）、「ABC Cooking Studio +m」、「ABC Cooking Studio Health&Beauty」（「美容と健康」につながる食生活をサポートするヘルスフードカウンセリಂಗループを併設したスタジオ）を展開中。

- ◆ 《ABC クッキングスタジオ》 <http://www.abc-cooking.co.jp/>
- ◆ 《ABC Cooking Channel》 <http://movie.abc-cooking.co.jp/>
- ◆ 《Bodies》 <http://www.bodies.jp/>
- ◆ 《ABC HEALTH LABO》 <http://www.abc-cooking.co.jp/lab/>

会社概要

- 会社名 : 株式会社 ABC Cooking Studio (<http://www.abc-cooking.co.jp/>)
- 代表取締役社長 : 櫻井 稚子
- 設立 : 1987年4月
- 資本金 : 1,000万円
- 従業員数 : 2,194名(2013年4月1日現在)
- 本社所在地 : 〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号
- 事業内容 : ABC クッキングスタジオの全国展開・家庭用雑貨等のデザイン、販売

リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 ABC Cooking Studio マーケティング広報戦略部：小野・吉村
 〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号
 Email : koho@abc-cooking.co.jp TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414