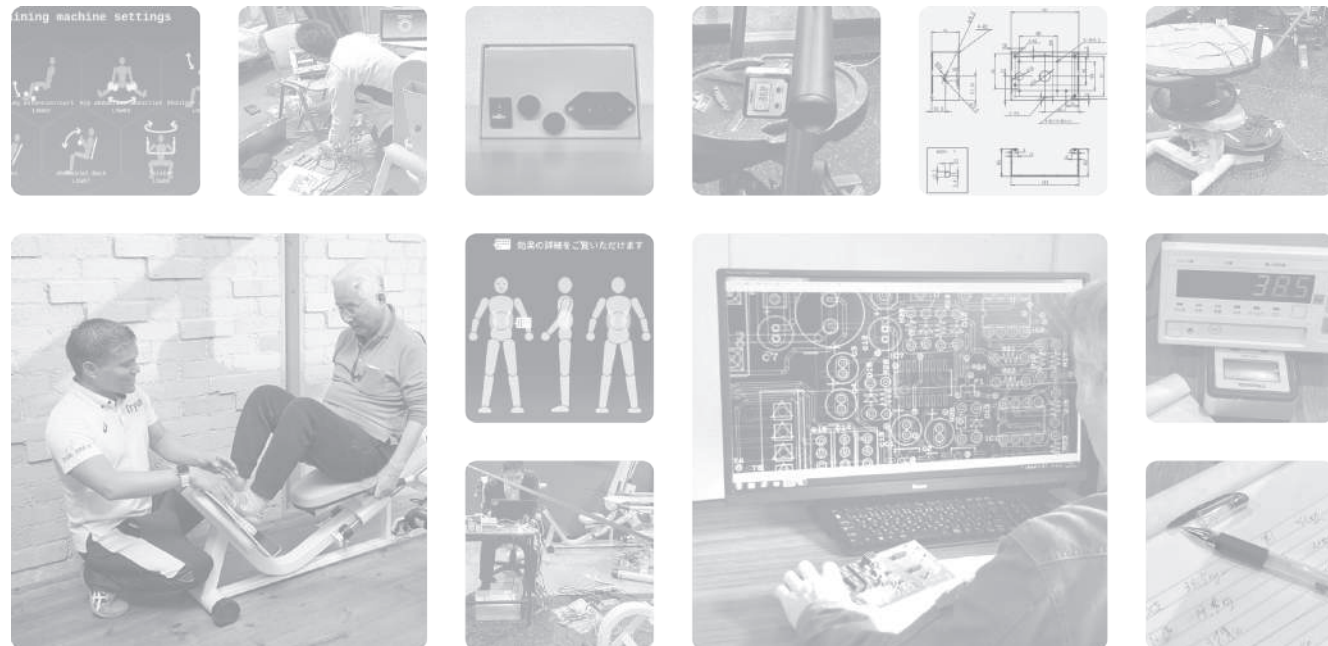




グリースジムは、あなたの健康と笑顔を願ってつくられました。
 “折り鶴”につくった人の想いが込められているように、グリースジムにはウェルネスへの願いが込められています。



GRUIS GYM

for Active Ageing



「健康」を伝えたい。
ESAKI 江崎器械株式会社

〒617-0833 京都府長岡京市神足下八ノ坪44-2
 TEL.075-952-1553 FAX.075-953-1399

フリーダイヤル ☎ TEL.0120-880-497
 (受付時間 9:00~18:00 ※土・日・祝等除く)

Healthy life solutions
ESAKI MEDICAL INSTRUMENT CO.,LTD.



for Active Ageing

「人生100年時代」を迎えて、
「アンチエイジング」という言葉が多用されるようになってきました。
しかし、この言葉は「アンチ」という否定的な言葉が含まれているために、
少し違和感を覚えています。
まるで、「年齢を重ねることが良くないこと」のように感じるからです。

「年齢を重ねること」は、素晴らしいことです。
人生の体験値を積んでいき、
人としても豊かな包容力と柔軟性を身につけ、
器量を大きくしていく。
それは、いつまでも成長し続けることだと考えています。

For Active ageing アクティブエイジングを目指して

介護の現場から生まれたリハビリマシン「タートルジム」販売15年。タートルジムは「電動アシスト」と呼ばれ各人に合わせて負荷が変わる安全性の高いリハビリマシンです。デイサービスを運営するアシックスストライアスサービス株式会社様にも開業当初から採用いただきました。多くのフィードバックの中で、介護が必要となる前の段階からトレーニングを始めることで多くの人がいきいきと年齢を重ねられるのではないかと考えたのです。

トレーニングを行う上で「回数」、「頻度」、「強度」は重要な要素です。
しかし、トレーニング初心者にはどれくらいの重さに挑戦し、さらに週に何回程度チャレンジすればよいのだろうか？と悩まれるため行動を伴わないまま時間が経過していくという状況があります。このようにトレーニングは敷居が高くしり込みしてしまいがちになられていると言っても過言ではないでしょう。
トライアスでは「経験豊富な介護スタッフがご利用者様の声掛けや体調管理を行う体制」が整えられており、この環境をスタッフがいなくても実現できれば…と考えました。
アシックスストライアスサービス株式会社様協力のもと、様々な年代での運動データを計測、分析しアシックススポーツ工学研究所監修の運動アルゴリズム（評価基準と運動プログラム）を搭載したスマートマシン「GRUIS GYM」。

GRUISはラテン語で鶴（つる）。日本では千羽鶴を折るように「人々の幸せを祈る」という意味もあり、また鶴のように大空をはばたき飛躍するという願いも込めています。



7種類のマシンが「計測」、「年代別での体力レベルの評価」、「運動プログラムの提案」、「運動の再評価」、を行い、あなた専属のパーソナルトレーナーとして寄り添います。
また評価基準にはアシックススポーツ工学研究所考案の「うまさ」という独自の評価基準もあり（※アシックススポーツ工学研究所特許出願中）、マシンの筋力発揮を評価し、正しくマシンが動かされていないときはマシンが正しいフォームと動かし方までレクチャーしてくれるのです。「人生100年時代」の健康管理は GRUIS GYM にお任せください。

次世代型ワークアウト

GRUIS GYM (グルースジム)

筋トレで迷う「初心者」にスマートトレーナーが寄り添います

画像は、アシックススポーツ工学研究所でのデータ計測等の風景

1. 初心者に寄り添うスマートトレーナー

「筋トレが健康に良いのはわかっているけれど、続けられない」、
「時間が取れない」、「専門のトレーナーにつくのは敷居が高い」……。
そんな不安に、GRUIS GYM が新しい選択肢を提示します。

2. アシックススポーツ工学研究所のアルゴリズムが作る「あなた専用」

プログラムの作成や評価基準には、株式会社アシックスの研究機関である「アシックススポーツ工学研究所」の知見が投入されています。

【個別プログラムの自動作成】 初回に各マシンで5回の最大発揮筋力を測定。そのデータに基づき、研究所が作成したアルゴリズムによって、あなたの体力レベルに合ったプログラムが自動提供されます。

【成長の可視化】 3か月に1回、最大発揮筋力を自動で再評価します。
数値として成長が見えるため、モチベーションを維持しやすく、継続につながります。

3. 「うまさ」を数値化する独自のフィードバック

筋トレの基本要素（強度・容量・頻度）に、独自の指標「うまさ」をプラスしました。

【間違ったやり方を検知】 初心者にありがちなフォームのばらつきや力の入れ方を「うまさ」として数値化。

【リアルタイム指導】 マシンの動かし方や力のかけ方をその場で利用者にフィードバックし、一人でも効率的なトレーニングを可能にします。

【直感的なレーダーチャート】 自分の筋力を10段階のレーダーチャートで視覚的に把握できます。



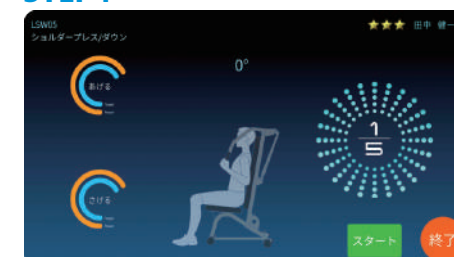
プログラムと評価基準作成：
アシックススポーツ工学研究所

アシックススポーツ工学研究所は「Human-centric science」にこだわり、人間の運動動作に着目・分析し、独自に開発した素材や構造設計技術を用いることによって、スポーツを通じた人々の可能性を最大限に引き出すイノベティブな技術、製品の研究に取り組んでいる株式会社アシックスの研究機関です。

GRUIS GYM トレーニングの流れ

※画面は開発中のものです。予告なしに変更する場合がございます。
※運動プログラムについては効果を保証するものではありません。

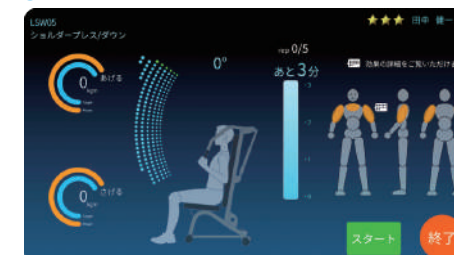
STEP 1



STEP 1：筋力と可動域の測定（初回）

各マシンの「計測モード」を使用し、5レップ(5回)の動作で「最大発揮筋力」と「可動域」を測定して体力レベルを正確に把握します。

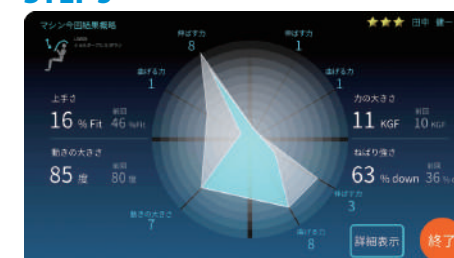
STEP 2



STEP 2：個別プログラムの自動作成

測定データに基づき、アシックススポーツ工学研究所のアルゴリズムが、推奨プログラムを自動生成します。

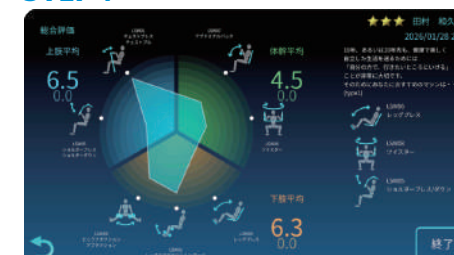
STEP 3



STEP 3：トレーニングの実施とリアルタイム指導

プログラムに沿って開始。動作ごとに「うまさ」を判定し必要に応じて修正アドバイスを行います。

STEP 4



STEP 4：レーダーチャートによる多角評価

トレーニング終了後、筋力の状態を視覚的なグラフで確認。自分の強みと課題が一目でわかります。トレーニングを終了すると総合結果が表示され、お勧めのマシンを提示。

～定期的なプログラム更新

3ヶ月に1回の自動再評価により、GRUIS GYM が常に「今のあなた」へプログラムをアップデートし続けます。

【監修：アシックススポーツ工学研究所】

shoulder press / lat pulldown

ショルダープレス / ラットプルダウン
(RE-012025)

7機
構成

【サイズ】
全閉時：幅630×奥行1470×高さ1380mm
全開時：幅630×奥行1470×高さ1760mm
【本体総重量】65kg
【電源・消費電力】100～240V 50/60Hz・90VA
【消費電力】90VA
【カラー】ブルー(シート)、フレーム(グレー)

モニター分離型

このマシンには
スタンド付モニターが付属します

【動作イメージ】



肩や上腕を効果的にトレーニング。
腕を上げる筋力と可動域の向上をサポートします。



chest press / rowing

チェストプレス / ローイング
(RE-012022)

4機
構成

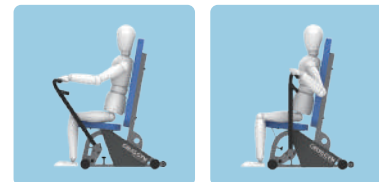
7機
構成

【サイズ】
全閉・全開時：幅960×奥行1470×高さ1220mm
【本体総重量】70kg
【電源・消費電力】100～240V 50/60Hz・90VA
【カラー】ブルー(シート)、フレーム(グレー)

モニター分離型

このマシンには
スタンド付モニターが付属します

【動作イメージ】



肩やひじの動きをスムーズに。
荷物の持ち運びがラクに。



twister

ツイスター
(RE-012028)

7機
構成

【サイズ】
全閉時：幅615×奥行1350×高さ1200mm
全開時：幅960×奥行1350×高さ1200mm
【本体総重量】60.5kg
【電源・消費電力】100～240V 50/60Hz・90VA
【消費電力】90VA
【カラー】ブルー(シート)、フレーム(グレー)

モニター分離型

このマシンには
スタンド付モニターが付属します

【動作イメージ】



からだを左右にひねって、
体幹の筋力と柔軟性を高めます。



abdominal crunch / back extension

アブドミナルクランチ / バックエクステンション
(RE-012027)

4機
構成

7機
構成

【サイズ】
全閉・全開時：幅1050×奥行1350×高さ1200mm
全【本体総重量】72kg
【電源・消費電力】100～240V 50/60Hz・90VA
【カラー】ブルー(シート)、フレーム(グレー)

モニター分離型

このマシンには
スタンド付モニターが付属します

【動作イメージ】



腹筋背筋を鍛え、ベッドからの起床や
靴紐を結ぶ動作をしやすくします。



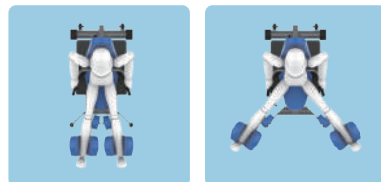
hip adduction / abduction

ヒップアダクション / アブダクション
(RE-012024)

4機
構成 7機
構成

【サイズ】
全閉時：幅830×奥行1320×高さ1275mm
全開時：幅1610×奥行1050×高さ1275mm
【本体総重量】75kg
【電源・消費電力】100～240V 50/60Hz・90VA
【カラー】ブルー（シート）、フレーム（グレー）

【動作イメージ】



鍛えにくい内・外転筋や殿部の筋肉を
効率よくトレーニング。



leg curl / extension

レッグカール / エクステンション
(RE-012023)

4機
構成 7機
構成

【サイズ】
全閉時：幅685×奥行1200×高さ1360mm
全開時：幅685×奥行1330×高さ1360mm
【本体総重量】77.5kg
【電源・消費電力】100～240V 50/60Hz・90VA
【カラー】ブルー（シート）、フレーム（グレー）

【動作イメージ】



ひざ関節の動きをスムーズにして、
日常生活での歩行をしやすくします。



leg press

レッグプレス
(RE-012026)

7機
構成

【サイズ】
全閉時：幅610×奥行1690×高さ1090mm
全開時：幅610×奥行1570×高さ1160mm
【本体総重量】98kg
【電源・消費電力】100～240V 50/60Hz・180VA
【カラー】ブルー（シート）、フレーム（グレー）

【動作イメージ】



イスからの立ち上がりや階段の昇降に
必要な筋肉をトレーニング。



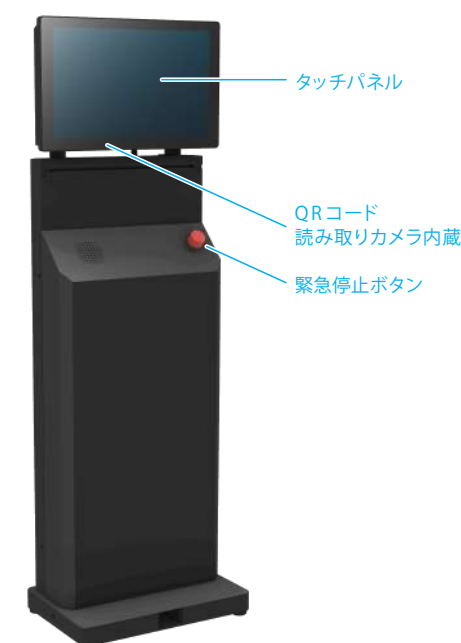
スタンド付きモニタ

モニタ分離型のマシンには、
このスタンド付きモニタが付属します。

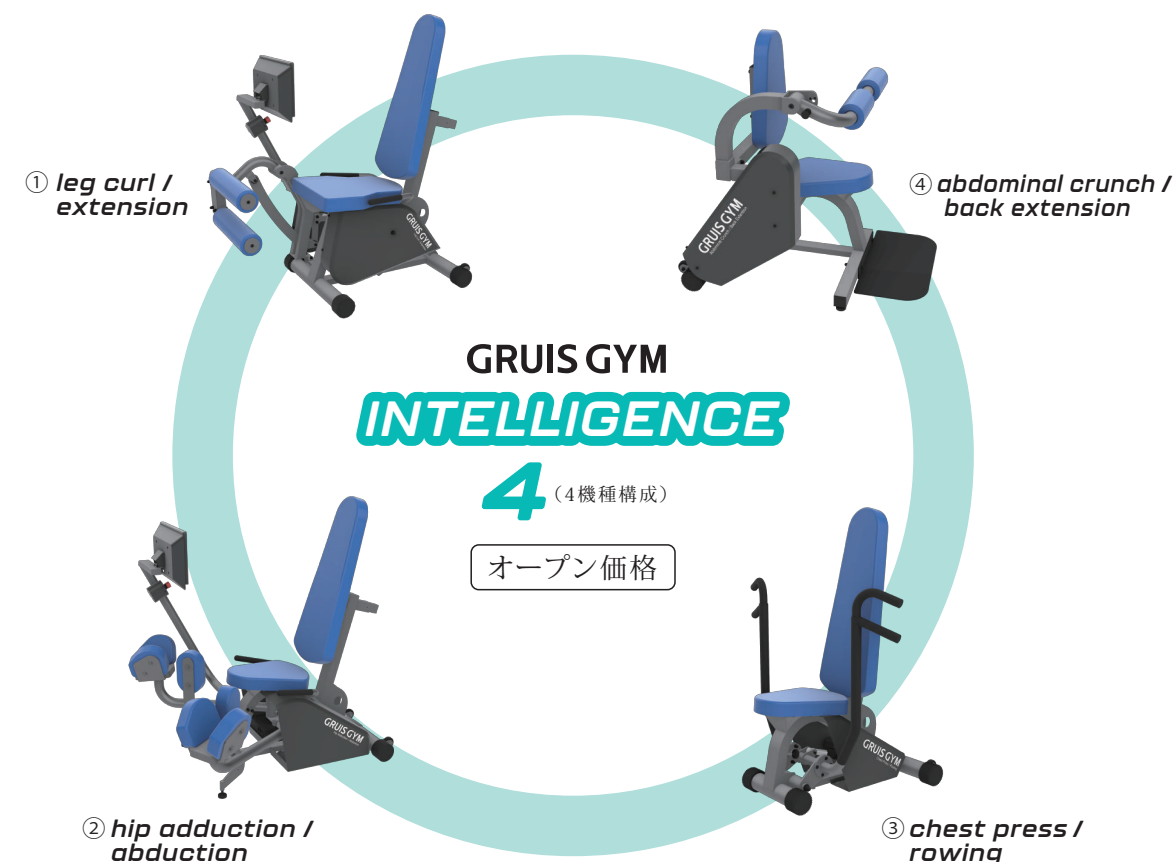
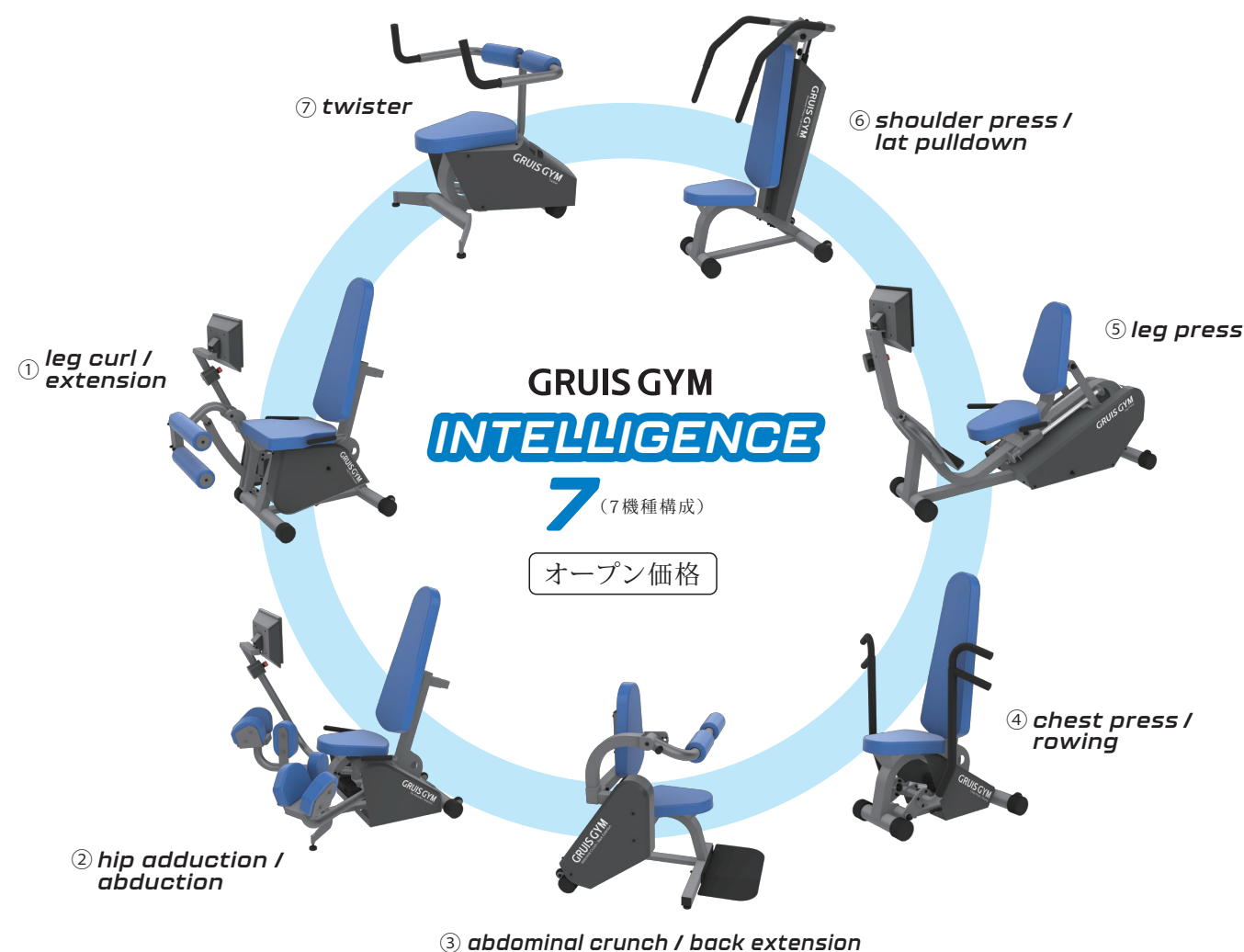
【本体総重量】約25kg

スタンド付きモニタは、
以下のマシンに付属します。

- ・ショルダープレス / ラットプルダウン
- ・ツイスター
- ・チェストプレス / ローイング
- ・アブドミナルクランチ / バックエクステンション



マシン構成は、2タイプからお選びいただけます



インテリジェンスセブン (INTELLIGENCE 7) 全身を整え、可能性を広げるフルシステム

「歩く」ための基礎体力だけでなく、全身の連動性を高める7機種のコンプリートセット。
下半身・体幹・上半身をバランスよく鍛えることで、転倒予防から美しい姿勢の維持まで、
包括的なコンディショニングを実現します。
施設に「最高のアプローチ」を導入したいオーナー様へ。

セット内容：全身を網羅する7機種

①レッグカール/エクステンション、②ヒップアダクション/アブダクション、
③アブドミナルクランチ/バックエクステンション、④チェストプレス/ローイング
⑤レッグプレス、⑥ショルダープレス/ラットプルダウン、⑦ツイスター

推奨施設：総合フィットネスクラブ、リハビリ特化型デイサービス、シニアマンション等

インテリジェンスフォー (INTELLIGENCE 4) 歩行機能に特化したコアシステム

「歩行」に不可欠な要素を4機種に凝縮した、エッセンス・モデル。
限られたスペースや予算の中でも、利用者が最も必要とする「自立した歩行」を強力に
バックアップします。効率的かつ効果的な導線で、施設のサービス価値を高めます。

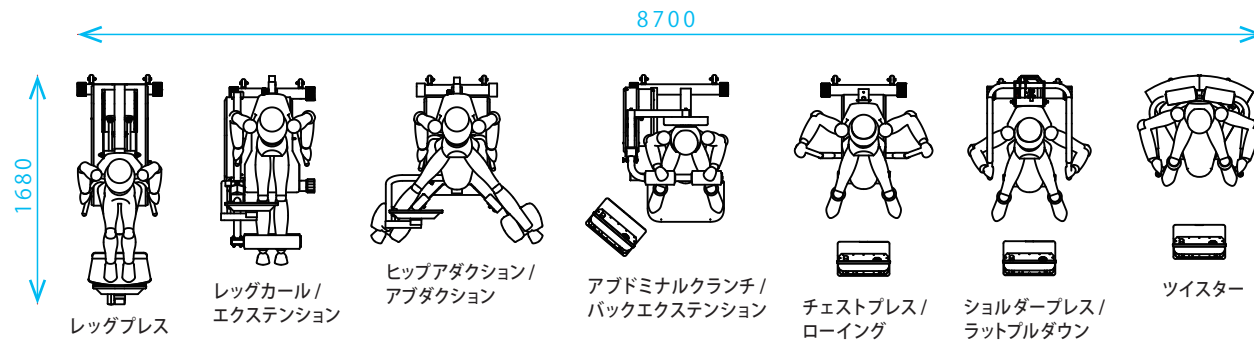
セット内容：歩行特化型4機種

①レッグカール/エクステンション、②ヒップアダクション/アブダクション、
③チェストプレス/ローイング、④アブドミナルクランチ/バックエクステンション

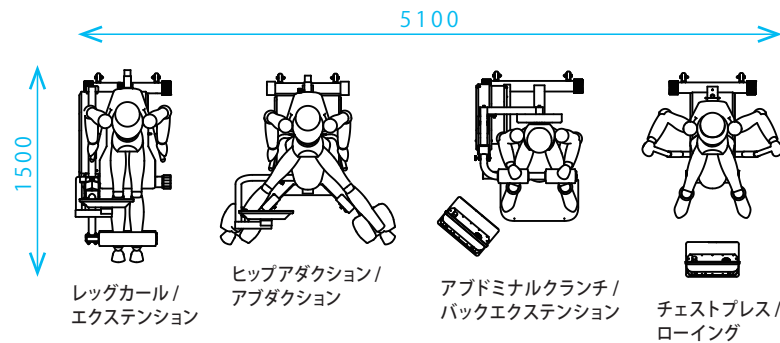
推奨施設：小規模ジム、接骨院、コミュニティセンター等

GRUIS GYM マシン設置例

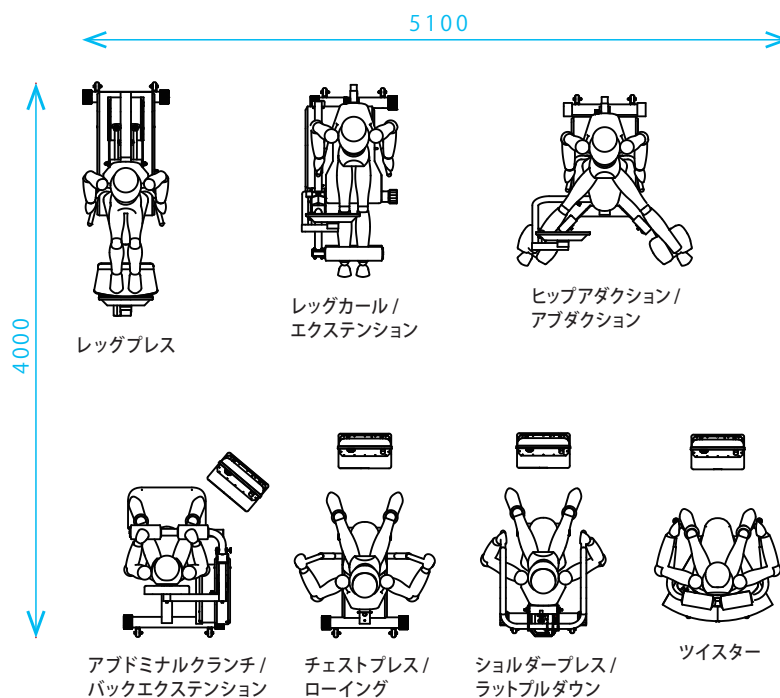
インテリジェンスセブン



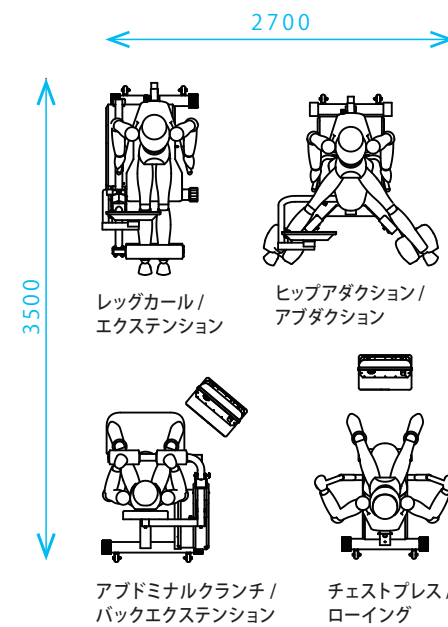
インテリジェンスフォー



インテリジェンスセブン



インテリジェンスフォー



GRUIS GYM サーキットトレーニングの手順

※画面は開発中のものです。予告なしに変更する場合がございます。
※運動プログラムについては効果を保証するものではありません。

スタート



ショルダープレス/ラットプルダウン



レッグカール/エクステンション



チェストプレス/ローイング



ヒップアダクション/アブダクション



ツイスター



レッグプレス



アブドミナルクランチ/バックエクステンション

フィニッシュ

※順番については参考です。
終了していない任意のマシンでワークアウトが行えます。



STEP 1: ログイン

QRコードを、モニター下部のQRコードリーダーから読み込ませて『ログイン』をします。



STEP 2: メニュー選択

各種メニューが表示されます。計測をする場合は『計測する』をタッチし、計測の準備をします。(初回は必ず計測は必要となります)



STEP 3: 計測する

計測(運動)を実行します。モニタに表示される数値などを参考に運動を行います。

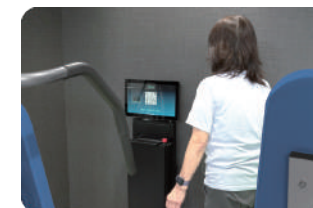
STEP 4: 運動する

マシンに表示される、力を発揮してほしいポイントを表したドットと音に合わせて運動を行います。正しいポイントで力が発揮できていない場合、次回以降でチュートリアルモードが始まり、正しいフォームと力の入れ方を確認できます。



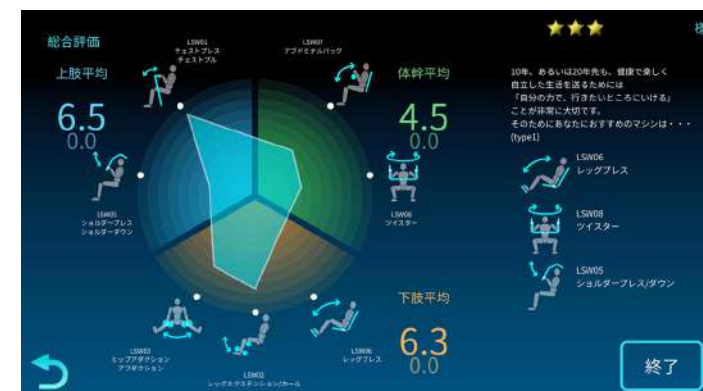
STEP 5: 結果確認

運動を終えると、そのマシンの結果がモニタに表示されます。詳細結果では1 REP 毎の力の大きさや可動域も確認できます。



STEP 6: 次のマシンへ移動

次のマシンに移動して同じ手順で計測(運動)を行います。



全てのマシンで計測を終えると総合評価が出ます。トレーニングデータは、毎回保存されますので、今後の運動計画の参考にさせていただきます。



「健康の在り方」を問い直す ―1946年からの挑戦

弊社は、1946年の創業以来、病院用器材の提供からカイロプラクティックによる徒手療法まで一貫して「真の健康とは何か」を追求してきました。カイロプラクティックは背骨の機能異常を整え、神経の働きを回復させる優れたヘルスケアです。しかし、2008年に私が代表に就任した際、一つの大きな壁に直面します。それは、「施術による矯正だけでは、その効果を維持できない方が多い」という現実でした。

超高齢社会が直面する「筋力低下」の連鎖

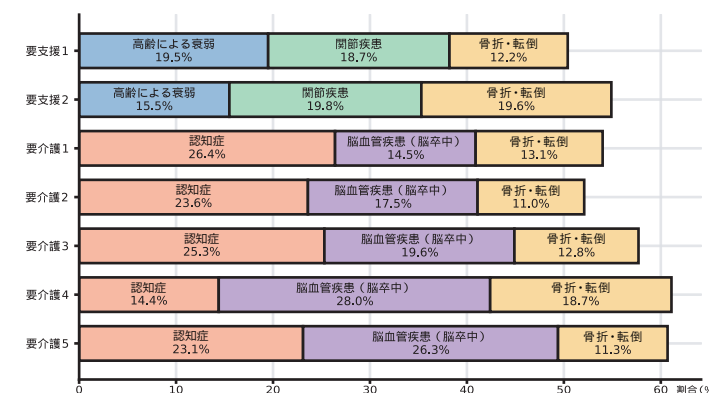
米国では、施術後のトレーニングで筋力を強化し、効果を維持させることが一般的です。

一方、日本における要支援の原因は、転倒・骨折、関節疾患といった筋力低下に起因するものが最多を占めています。（※資料1：国民生活基礎調査2022年現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因より）。

活動性が落ち、社会との接点が減ることで認知症のリスクも高まる ―。

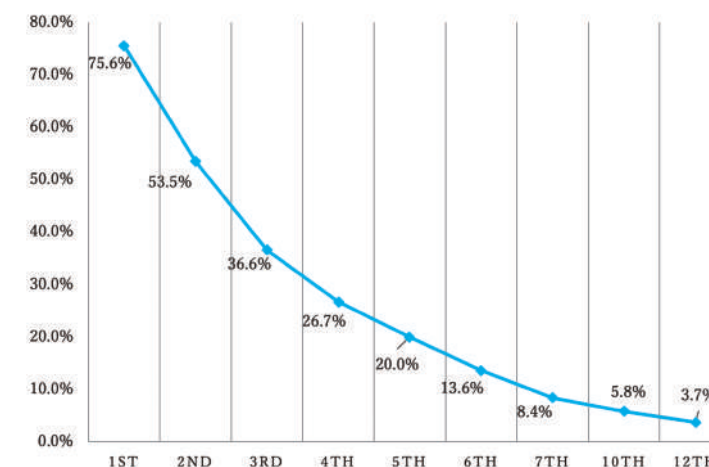
この負の連鎖を止める鍵は「効果的な筋力トレーニング」にあると考えました。

要介護度別：介護が必要となった主な原因（上位3位・2022年）



【資料1】

国民生活基礎調査
2022年現在の要介護度別にみた
介護が必要となった主な原因
(上位3位)



【資料2】

Sperandei S, Vieira MC, Reis AC. Adherence to physical activity in an unsupervised setting: explanatory variables for high attrition rates among fitness center members

なぜ「運動」は、社会に浸透しないのか？

筋トレの継続は極めて困難です。ブラジルの統計ではヨガなどを含む12ヶ月後の継続率は3.7%、筋トレ（レジスタンストレーニング）に至っては1%未満というデータもあり、日本のフィットネス参加率は2018年で3%台（国際ヘルス・ラケット・スポーツクラブ協会調査）、2025年は推定4～5%程度と考えられており、欧米の15～20%の平均からするとまだまだ低いのが現状です。その理由は、以下の人間の「本能」と「心理」にあります。

- 生物学的本能：進化生物学者のダニエル・E・リーバーマン教授が指摘するように、人間はエネルギーを温存するように進化しており、運動を回避するのは生物として正当な反応です。
- 心理的障壁（スポットライト効果）：初心者ほど「不格好な姿を見られたくない」という不安を感じやすく、これが専門家による指導を遠ざける一因となっています。

スマートトレーナー機能搭載「GRUIS GYM」の誕生

これらの課題を打破するために開発されたのが「**GRUIS GYM**（グルースジム）」です。

コンセプトは「初心者が必要なサポートを気兼ねなく受けられ、いつでも・どこでも均一のサービスを享受できること」です。私たちは「初心者の使いやすさ」を追求しました。

- ユニバーサル設計：高齢の方でも安全に使用できるよう、乗り降りのしやすさをに考慮した設計を採用しました。
- 直感的なUI：アシックススポーツ工学研究所が担当したユーザーインターフェース（特許・意匠出願済）を採用。出来る限り専門用語を排除し、直感的な操作でトレーニングに集中できる環境を整えました。
- スマートトレーナー：計測、評価、プログラム提案、フォームのモニタリングまで、これまで人間が行ってきた高度な指導をデジタルで完結させます。

「より良い社会」の実現に向けて…

小規模ジムや企業内での健康経営、介護施設、あるいはマンションの付帯設備として。GRUIS GYMは、専門スタッフ不足という課題を解消しながら、利用者に「続けられる自信」を提供します。テクノロジーによる「運動の習慣化」を通じて、GRUIS GYMが皆様の健康維持・向上の一助となり、一人ひとりのライフワークがより充実したものになることを心より願っております。

