

各位

2026年7月3日

株式会社ジヴァスタジオ

「普通のウォーキングの約2.5倍の運動効果※1」**元マラソン日本代表・千葉真子監修！****“おうちで楽しく弾むだけ”の多機能エクササイズボード「ジョグボード」が新登場****| Jogfoot (ジョグフット)**

いつまでもご自身の脚で健康的に歩いてほしい、という思いから生まれた健康機器ブランド「Jogfoot (ジョグフット)」を展開する株式会社ジヴァスタジオ（本社：東京都渋谷区、代表取締役：深野 実）は、元マラソン日本代表・千葉真子氏監修のもと開発されたエクササイズボード「Jogfoot ジョグボード」（税込19,800円）を2026年7月3日に発売しました。

本商品は、シリーズ累計出荷数16.8万台（2021年6月～2026年5月）を突破したJogfoot (ジョグフット) の人気フィットネスギア「Jog foot ジョグフット」をリニューアル。足踏みや軽いジャンプをするだけで、足腰への負担を軽減しながら効率的に筋肉や関節を鍛えることができる、新しい形のフィットネスギアです。反発力と衝撃吸収性に優れた特殊な3層構造を採用し、おうちの中で「楽しく・軽く・弾むだけ」で、お子様からシニアの方まで家族全員でご使用いただけます。



■開発背景：人生100年時代、いつまでもご自分の脚で歩くために

「人生100年時代、いつまでも健康的に歩くためには、毎日無理のない負荷で筋肉を使い、関節を動かすことが大事です」――

そう語るのは、世界陸上で史上初のトラック・マラソンの両種目でメダルを獲得した日本女子陸上長距離界のレジェンド、千葉真子氏。



外を走ったり歩いたりすることは、足腰、特に膝への負担が懸念されます。

辛いトレーニングを経験してきたアスリートだからこそ、「誰でも簡単におうちで、足腰の関節に負担をかけずに楽しくトレーニングしてほしい」という思いから、本商品の開発に至りました。

天候に左右されず、自宅で安全に続けられる新しい「千葉真子ランニングメソッド」をご提案します。

■製品特徴

1. 【驚きの運動効果】普通のウォーキングの約2.5倍の運動効果※¹

「ジョグボード」の上で足踏み運動をするだけで、腹直筋は約165%、大腿直筋は約152%にアップ※²するなど、効率的に大きな筋肉を鍛えることができます。さらに、呼気代謝量（消費カロリー）も約185%にアップ※³し、短い時間でしっかりとした有酸素運動が可能です。



2. 【関節に優しい3層構造】衝撃吸収&反発力で、着地衝撃を約半分にダウン^{※2}

足首、膝、腰への負担を極限まで減らすため、「柔らかい高反発マット」「柔軟性のある丈夫な本体ボード」「衝撃を吸収するウレタンスプリング」の特殊な3層構造を採用。これにより、着地時の衝撃度が通常のジャンプと比較して約45%ダウンします。絶妙な反発力で少しの力で跳ね上がることができ、走る時の足を踏み込む感覚を再現します。また、衝撃を吸収するため音も響きにくく、マンション等でも時間を気にせずご使用いただけます。

※マットはシワがつきにくく、へこみにくい高反発素材ヘリニューアル。



3. 【使い方無限大】スプリングの付け替えで2way仕様

ジョグ、ジャンプ、足踏み運動はもちろん、スプリングを外すことでヨガやプランク、ストレッチ、股関節・足首運動など、2way仕様で運動を自由にアレンジできます。踏み面が広く（60×50cm）、安定感のある低床設計（高さ14cm）のため、転倒予防のためのバランス筋トレーニングにも最適です。



4. 【コンパクト収納】スプリングを外せば厚みわずか8cm

面倒な組み立ては不要で、スプリングをはめるだけですぐに使用できます。使用後はスプリングを外せば厚みはわずか8cmになり、家具の隙間やソファの下など、場所を取らずにスッキリ収納できます。重量も約4kgと軽量なため、お部屋間の移動もラクに行えます。



【試験概要】

※1 大腿直筋の筋活動量において。

※2 モニターは50～60代の女性5名。国土舘大学須藤教授調べ。

足踏み動作でのジョグボード使用時と未使用時の筋活動量比較（5名平均）。

※3 商品不使用時（床）と使用時のジョグ運動での消費カロリー（呼気代謝量）を比較（5名平均）。

※筋活動量・代謝量は個人差が大きく、あくまでも参考数値です。

■ 商品概要

商品名：Jogfoot ジョグボード



メーカー希望小売価格：19,800円（税込）

発売日：2026年7月3日

自社サイト：https://shop.zyva.jp/shop/products/T-039_pink

仕様：

- ・素材：ボード／複合PP（ポリプロピレン）、マット／NBR（ニトリルゴム）、
スプリング・緩衝パッド／発泡PU（ポリウレタン）
- ・サイズ：W60cm×D50cm×H14cm（スプリング含む）
- ・重量：約4kg（スプリング含む）
- ・適用体重：100kg以下
- ・カラー：ピンク／ブラック
- ・セット内容：本体、スプリング×4、緩衝パッド×2、取扱説明書（保証書付）
- ・保証期間：1年間（本体のみ）
- ・生産国：中国

■ 監修者プロフィール

元マラソン日本代表選手 千葉真子（ちば まさこ）



世界で初めてトラック、マラソン両種目でメダルを獲得（世界陸上）。日本女子陸上長距離界のトップ選手として国際舞台で長年活躍。現役引退後はゲストランナーとして全国のマラソン大会に出演する他、市民ランナーの指導や普及活動を行っている。

■ 会社概要

会社名：株式会社ジヴァスタジオ

本社：東京都渋谷区神宮前六丁目17番11号 JPR原宿ビル6F

代表者：代表取締役 深野 実

創立：2004年4月

事業概要：美容・健康商品の企画・製造販売、卸、OEM企画及び販売・宣伝促進の企画・製作

■ お問い合わせ先

株式会社ジヴァスタジオ

担当：小向

TEL：03-5467-7551（代表）

URL：<https://zyva.jp/>

*「ジヴァスタジオ」ロゴ、商品名は株式会社ジヴァスタジオの商標または登録商標および著作物です。

*記載されている会社名及び商品名／サービス名は、各社の商標または登録商標、および著作物です。