

何歳になっても自分の脚で歩くための運動習慣を 座っているのに脚はしっかり運動中 足踏み×EMS「ふみころん」販売開始

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、2026年8月24日（月）に「ふみころん」を販売開始しました。本商品は、スポーツクラブや介護りハビリ、介護予防の現場で、長年にわたり人の身体と運動に向き合ってきた当社が開発したオリジナルの商品です。座ったまま行う「足踏み運動」と「EMS（電気刺激）」を組み合わせることで、関節への負担を抑えながら、歩くために大切な下半身の筋肉にアプローチします。自宅で無理なく継続できる新しい運動習慣を提案します。



■「ふみころん」開発の背景

年齢を重ねるにつれて、「歩きたいけれど長く歩くと疲れてしまう」「膝の負担が気になる」「つまずきや転倒の不安がある」と悩みを抱える方は少なくありません。自分の脚で歩き続けるためには、脚の筋力を保つことが重要です。脚の筋肉は、歩く・立つといった日常の動作を支えるだけでなく、身体を安定させ、つまずいた際に姿勢を立て直す力にも関わります。

50～79歳の女性を対象とした調査では、61.7%が「筋肉をつけたい」と回答する一方、42.3%が「健康のための活動を継続することが難しい」と感じています。^{※1} 運動への意欲はあっても、忙しさや天候、外出の負担、運動を始めるための心理的なハードルなどが、継続を妨げる要因となっています。

さらに、「体重がなかなか減らない」「お腹まわりやお尻のたるみが気になる」「運動しなければと思っているのに続かない」といった悩みもあります。ジム通いやウォーキングを始めても、天候や季節の影響で中断してしまうケースも少なくはありません。

こうした状況を踏まえ、当社は、歩く力を保つためには脚を動かす習慣が必要である一方、運動

を継続するには関節への過度な負担を抑えることも重要だと考えました。脚の筋肉を動かすことと、無理なく続けられること。その両方を実現するために開発されたのが、「ふみころん」です。

※1：出典：ハルメク生きかた上手研究所 2025 年健康調査（50～79 歳女性）

■商品コンセプト ～「足踏み×EMS」で歩く力をトータルケア～

「ふみころん」は、足踏み運動と EMS を同時に行うことで、股関節まわりから足裏・すね・ふくらはぎまで、歩行に必要な筋肉へ効率的にアプローチします。座ったまま使用するため体重を支える必要がなく、立位運動に比べて関節への負担を抑えながら運動できます。さらに半円形のシーソー構造がなめらかな足の動きをサポートし、無理なく続けやすい設計です。また、足踏み運動と EMS を同時に行うことで、効率的に下半身を動かします。

また、コロんとした親しみやすいフォルムで、リビングなど日常の生活空間にも置きやすいデザインです。座る、テレビを見る、休憩するといった普段の行動に運動を組み込めるため、運動のために特別な時間をつくる必要がありません。自宅で気軽に始められ、毎日の暮らしに取り入れやすいフィットネスアイテムに仕上げました。

<特長>

- ・座ったまま使えるため、立位運動や外出が不要
- ・足を乗せて”ゆらゆら”踏むだけの簡単運動
- ・1回3分、座ったまま関節負担なく下半身を動かせる
- ・足踏みのみ・EMSのみでも使用もできる

<メリット>

- ・がんばらずに運動が続けられる
- ・転倒の不安や天候を気にせず自宅で手軽に脚を動かせる
- ・体調や気分に合わせて「ながら運動」が選べ、習慣化しやすい



足やふくらはぎを乗せるだけ（EMSのみ）でも使える



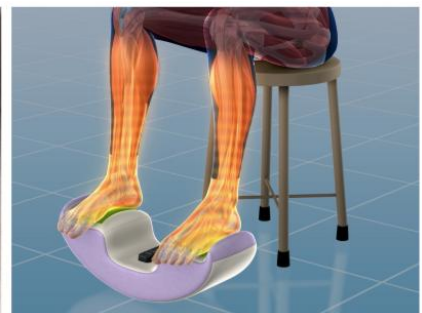
リラックスしながら



シンプルなりモコン操作



安心の滑り止め設計



EMSで足裏・すね・ふくらはぎをケア

■販売情報

・販売開始日：2026 年 8 月 24 日（月）

・販売チャネル：

▶ [ルネサンス公式オンラインショップ](#)

▶ [楽天商品サイト](#)

▶ [Yahoo!商品サイト](#)

▶ 各テレビ通販番組

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案します」という企業理念のもと、スポーツクラブ事業をはじめ、自治体・企業・健康保険組合等を対象とした健康づくり事業、ホームフィットネス事業、介護リハビリ事業などを展開しています。

長期ビジョン「人生 100 年時代の Well-being 共創カンパニー」の実現に向け、さまざまなパートナーとともに、一人ひとりの生きがい創造と社会課題の解決に取り組んでいます。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

▶ ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【商品に関するお問い合わせ】

お客様相談室

TEL：0120-371-719 MAIL：proshop@s-renaissance.co.jp

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林

MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
