

KOKUYO

[kokuyo.jp/ing/](http://kokuyo.jp/ing/)

*ing*

---

EVIDENCE  
BOOK

- 商品の寸法は、特に明示のないものはすべてmm単位で表示しています。
- 商品仕様および価格は、平成29年11月1日現在のものです。諸般の事情により予告なく変更することもありますので、あらかじめご了承ください。
- 表示価格は、メーカー希望小売価格(税抜)です。お買い上げの際には別途消費税がかかります。  
販売価格は販売店が独自に定めておりますので、詳しくは各販売店にお問い合わせください。組立費、配送費などの諸経費は別途申し受けます。

**コクヨ株式会社** ファニチャー事業本部

〒537-8686 大阪市東成区大今里南6丁目1番1号

コクヨお客様相談室 0120-201-594

受付時間：9時～17時(土日祝日・年末年始・夏期休業中を除く)

[www.kokuyo-furniture.co.jp](http://www.kokuyo-furniture.co.jp)

201711A08TS  
2017-206

# ing

## 360° Gliding Chair

人の体は、動くためにできている。

いま、座り過ぎによる体への負担や、仕事の効率化の追求による  
ストレスの増加など、ワーカーの健康が課題となっています。

働きながら、心身ともに健やかになっていく。

そのためには、体を動かすことが必要。人は関節や骨格筋を  
動かすことで、神経細胞が良い働きをするようにできているからです。

座っている状態で、体の自然な動きを引きだすイス、「ing」。

その多彩な効果は、さまざまなデータをもとに実証されています。



体の自然な動きを引きだし、働く人を健やかにする「ing」。



背骨を解放する  
「ランバーレスデザイン」



座面奥行き調整が不要の  
「フロントフリーチルト」



体を安心して揺らせる  
「グリップアーム」



体圧分散を適正にする  
「3Dポスチャーサポートシート」



安定した姿勢で作業できる  
「グライディングストッパー」



人の体の微細な動きに合わせて、前後左右360°自由に動く  
「グライディング・メカ」

## [ 専門家の声 ]

座りすぎが社会問題化しているいま、座りながら体が動かせるingは、ワーカーの心身にどのような好影響を与えることができるのか。各分野の専門家に語ってもらいました。



**「肩や腰の筋肉の動きをサポートする」**

慶応義塾大学スポーツ医学研究センター 准教授  
橋本 健史

ingに座ると、ゆらゆら揺られて、筋肉がストレッチされているように感じます。そもそも、座っていても体は疲弊します。じっとしていることで、体がこわばってしまう。では、座りながら体が動かせるingではどうか。ingが筋肉にどのような影響を及ぼすか、実験しました。10名の被験者にingと通常のイスにそれぞれ、26分間座ってもらい、筋肉の活動と疲労度を筋電計とウェアラブルセンサーで計測。すると、ingでは多くの人の筋肉が活動しはじめたのです。筋肉が動けばリラックスする。これは自然な揺れが、肩や腰の筋肉の動きをサポートするからと考えられます。



**「リラックスと集中を繰り返し、脳が活性する」**

ニューロスカイジャパン株式会社 生体信号研究者  
政吉 貞雄

はじめて座ったとき、思っていた以上の心地いい揺れを感じました。そこで、この揺れはリラックスに影響するのではないかと思いつき、20名の人に参加していただいて実験をしました。ingと通常のイス、それぞれに座って読書をしてもらい、脳波をとりながら、リラックス度を表すα波と、集中度を表すβ波を比較計測したのです。するとα波とβ波、いずれも増加がみられました。集中とリラックスをバランスよく、継続的に行うことで、脳が活性よく、仕事のパフォーマンスが向上します。体を動かすことは肉体的にいいだけでなく、創造性も高めてくれます。



**「体が動いて、インナーマッスルが鍛えられる」**

ピラティスインストラクター studio-emi 代表  
千葉 絵美

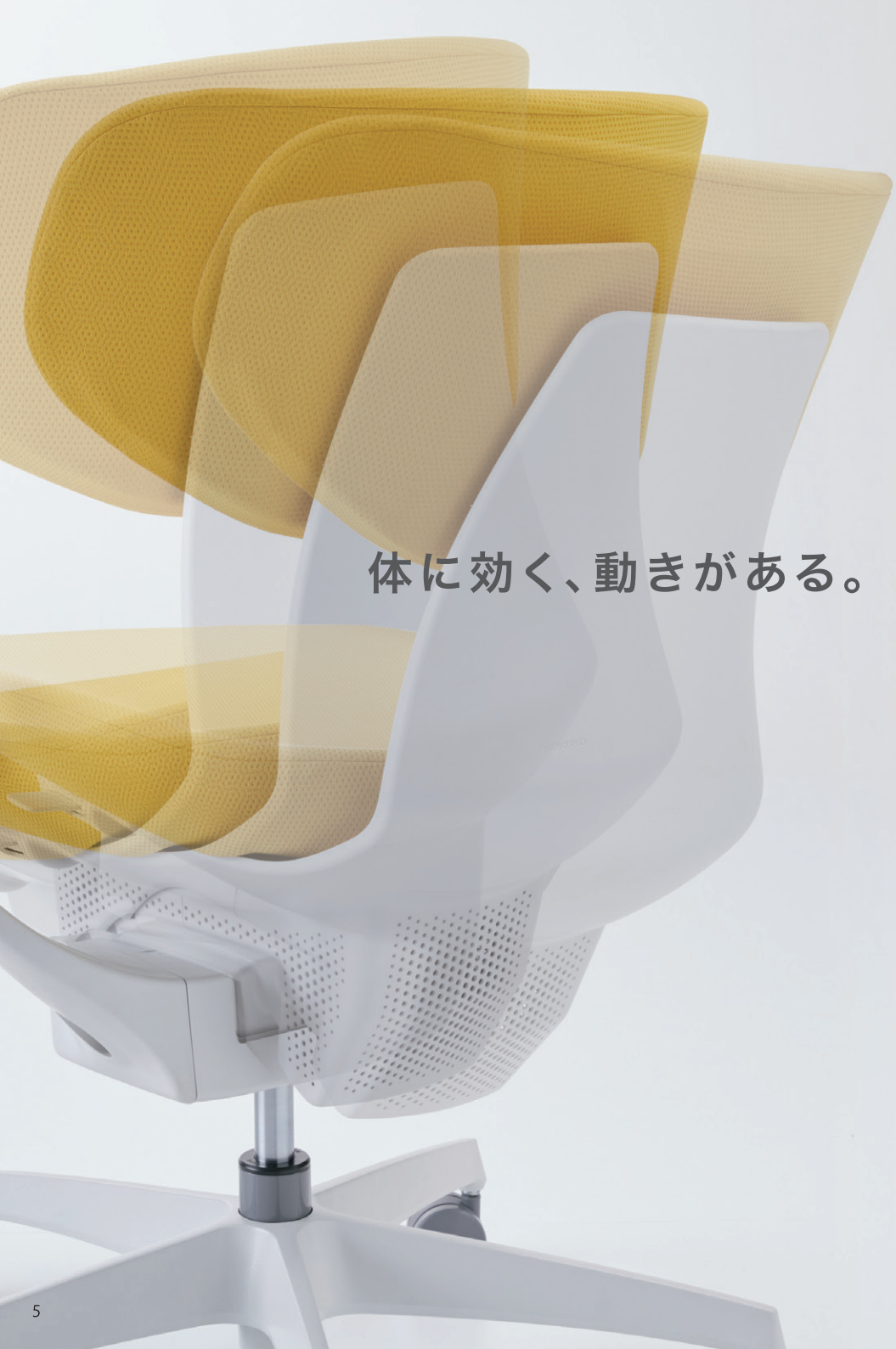
座ったとき、座面が自由自在に動くため、骨盤をフレキシブルに動かすことができます。また、まっすぐに、バランスをとって座ろうとするために、普段では使わない体幹も鍛えられるなと思いました。そんなingを使えば、オフィスで継続的にエクササイズができます。休憩時間や仕事の合間など、ちょっとした隙を見つけて、腰をまわしたり、上半身をひねったりしながらストレッチ。多忙な毎日を過ごしているワーカーも、気が向いたときに気軽に運動ができます。ingに座ると体が動く、するとインナーマッスルが鍛えられる。これからは、スマートなワーカーが増えそうですね。



**「体を動かすことを重視した、まったく新しいイス」**

ココロ株式会社 ing 開発責任者  
木下 洋二郎

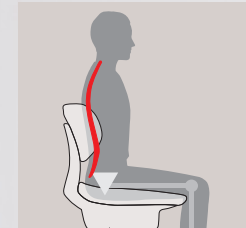
人間の体は立って動くことを前提にできています。しかし、オフィスでは動かさずに、座っていることが多い。体を動かさないため、筋肉に負担がかかり、また循環系や神経ネットワークなどの働きが弱くなります。ITの進化でデスクワークの時間は延びるばかり。そのためにいまでは、座りすぎが社会問題になっています。そこで、体を動かすことを最も重視した、まったく新しい概念のイスを提案しました。360°前後左右に揺れるグライディング・メカによる自然な揺れは、ワーカーの心身にいい影響を与えることが、さまざまな実験で証明されています。



体に効く、動きがある。

## 調整なしで、さまざまな背骨形状にフィット。

自然な背骨のS字カーブは骨盤の角度でつくられます。ingのグライディング・メカは、座った人の自然な骨盤角度に追随し、ランバーサポートの調整を必要としません。



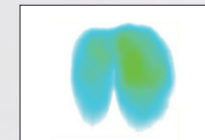
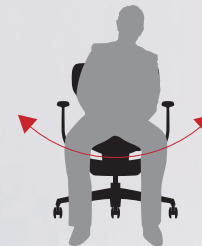
S字の弱い人



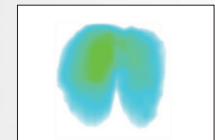
S字の強い人

## 常に追随して、動的に体圧を分散しつづける。

前後左右360°動くグライディング・メカが、常に揺れながら体の動きに追随。一点に体圧が集中してかかりつづけることがなく、動的に体圧を分散しつづけます。



(左傾したとき)

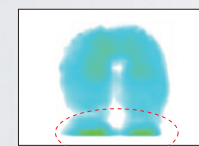


(右傾したとき)

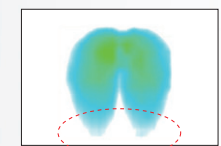
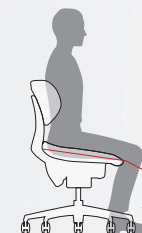
<体圧分散図> コクヨ社内検証の結果による

## 調整なしで体格差に対応する。

すべての人が快適に座れるように。ingには、座る人の体格や座ったときの姿勢に応じて座面の前部が折れ曲がる「フロントフリーチルト」を採用。背の小さな人でも太腿の裏側の圧迫が少ないため、座面奥行き調整が必要ありません。



(従来のイスの場合)  
裏の前方に圧力がかかる



(ingの場合)  
裏の前方に圧力がかからない

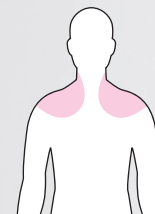
<体圧分散図> コクヨ社内検証の結果による

座る、という運動をはじめ。

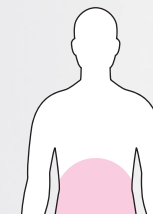
## 筋肉が動くことをサポート。

同じ姿勢をつづけることで、筋肉は緊張します。そのため、長時間座っていると肩や腰の痛みを感じる場合があります。ingに座ることで引きだされる体の自然な動きは、肩や腰の筋肉を活動させることが実証されています。

ingに座っているだけで  
従来品に比べ  
**8割**の人の  
肩の筋肉が活動



ingに座っているだけで  
従来品に比べ  
**5割**の人の  
腰の筋肉が活動



筋電計による僧帽筋、脊柱起立筋の筋電位計測による(n=10) ※20代の男女(男3、女7)の試験結果です  
慶応義塾大学スポーツ医学研究センター 橋本健史 准教授との共同研究による

## 座りながら、運動ができる。

座っている状態で体の動きを引き出すingは、運動をしたときと同じ効果が期待できます。例えばカロリー消費量で比べると、ingに4時間座って揺れながらデスクワークしたときと、約1.5kmウォーキングしたときとが同等という結果がでています。

ingに座る  
**4時間**



=



ウォーキング  
**約1.5km**

揺れながらデスクワークをしている状態での消費カロリーを活動量計にて計測した平均(n=5) ※40代の男性5人の試験結果です ※30分の測定を4時間に換算

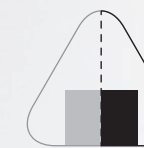
## 自然な動きで、消費カロリーが増える。

360°前後左右に適度な揺れが得られるingは、4時間座って揺れながらデスクワークをすると約85kcalが消費されます。その量、おにぎりの約1/2個相当。運動をする時間のないワーカーがスリムになれる可能性が、ingにはあります。

ingで揺れながら  
デスクワーク  
**4時間**



▶



消費カロリー  
**約85kcal**

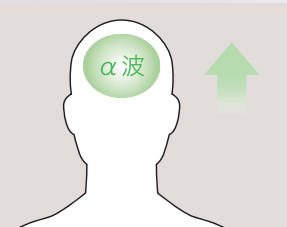
(おにぎり約1/2個相当)

揺れながらデスクワークをしている状態での消費カロリーを活動量計にて計測した平均(n=5) ※40代の男性5人の試験結果です ※30分の測定を4時間に換算

創造性は揺れて、高まる。

## リラックスできる環境をサポート。

効率化やスピードが求められるビジネスシーンにおいて、リラックスできる環境を確保することが難しくなっています。ingなら、座りながら体を揺らすうちに、リラックス度を表すα波が増加。解放された思考がクリエイティビティを高めます。



ingで60分 揺れることで

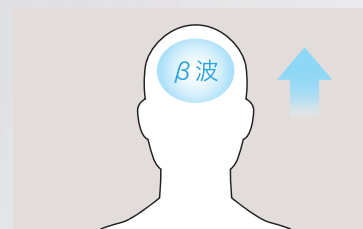
**7割**の人のα波が増加

α波は、安静(リラックス)した状態と関連しているといわれています。

揺れながら60分読書する間の、最初の20分と最後の20分の、脳波の比較による。(n=20)

## 集中できる環境をサポート。

広々としたオフィス空間で集中力を高めたい。そんな思いを、ingの揺れがサポートします。ingに座り、ゆらゆら揺られていると、集中力を表すβ波がアップ。α波の増加とともに、リラックスしながら集中できるという、理想的な状況が生まれます。



ingで60分 揺れることで

**6割**の人のβ波が増加

β波は、能動的で活発な思考や集中と関連しているといわれています。

揺れながら60分読書する間の、最初の20分と最後の20分の、脳波の比較による。(n=20)

## リズムがアイデアを誘う。

思考を巡らせるとき、歩いたり、脚を揺らしたりしますよね。一定のリズムで体を動かすことが創造性を高めるのかもしれませんが、ingは、座ったままでリズムカルな動きをとることが可能。有用性の高いアイデアが浮かびやすい状態をつくれます。



創造的で  
有用なアイデアの発想数  
**13% up**

創造性テスト(AUT)における、有用なアイデアの総数の比較による。(n=50)  
京都大学大学院 教育学研究科 野村理朗 准教授からの技術指導を受けて実施

## あらゆるシーンに健やかさを生む、ing。

健やかであることを大切にするいまのオフィスに  
なくてはならないもの。それはingがつくる自然な揺れ。  
座りながら体を動かすという新しい常識は、  
オフィスワークに心地いい動きを生みます。



## さまざまなワークスタイルに、新しい動きが生まれる。

### パーソナルワークを健やかに。

長時間座っていることが多い執務空間にing。  
仕事をしながら適度に体が動かせるので、  
デスクワークも健やかになります。



### エグゼクティブが動きだす。

多忙を極めるエグゼクティブにとって、健康の維持は重要課題。  
ingなら座っていても体が動かせて、  
運動不足の解消が期待できます。



### 上下昇降デスクと組み合わせて。

座りすぎではなく、動かないことが体に良くない。  
ingを上下昇降デスクと併用することで、  
立っていても座っていても体を動かすことができます。



### ミーティングも、揺れて活性化。

ingの心地いい揺れにより、  
リラックスと集中がバランス良く行えて、  
クリエイティビティあふれるひらめきをもたらします。

