

報道関係者各位
プレスリリース

2026年2月5日

学校法人梅村学園 中京大学

あいち銀行との包括連携協定に基づく 従業員向けオリジナル体操の制作協力について

1. 趣旨

中京大学 スポーツ科学部の荒牧勇教授は株式会社あいち銀行（代表取締役頭取 鈴木 武裕）が制作する従業員向けオリジナル体操「あいちリフレッシュ体操」の制作協力を行いました。

体操内容は、あいち銀行の第1期生（2025年4月入行の新入行員）が、従業員の健康増進を考えて全世代で取り組むことができる体操として考案し、その内容にスポーツ科学部の荒牧勇教授の専門的知見を取り入れて完成させました。

本体操は相互の人材育成等の協力や地域活性化、産業振興を目的とする包括連携協定に基づき、制作協力をしています。

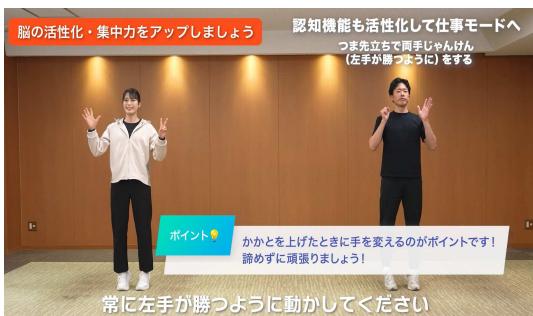
2. 「あいちフレッシュ体操」の概要

項目	内 容
体操名	あいちフレッシュ体操
内 容	肩・腰まわりを中心に全身を動かすことや、脳の認知機能も同時に使う動き等を行うことで、始業時のリフレッシュにつながることを期待した内容
制作	あいち銀行
制作協力	中京大学 スポーツ科学部 荒牧 勇 教授

3. 体操イメージ

～「あいちフレッシュ体操」より～

＜つま先立ちじゃんけん＞



＜スクワットで隣の人と挨拶＞



本報道に関するお問い合わせ先 中京大学 広報課

TEL : 052-835-7135, E-mail : kouhou@ml.chukyo-u.ac.jp