



# 鷹栖町運動習慣化プログラム 参加者募集中！！

健診で引っかかった。ダイエットしたい。キレイになりたい。体調を改善したい。etc.  
様々な目的で運動にチャレンジしても、「成果が出ない」「続かない」人、  
いらっしゃいませんか？

鷹栖町では運動習慣化を通じて、あなたの健康づくりや生活の質（QOL）の向上を  
目的とするプログラムを開催します。

運動したくても一歩踏み出せない。そんな人を対象とします。



## 運動習慣化プログラムの開催概要

参加料無料

### ① 個別運動プログラム（50名限定）

【開催時期】令和3年10月～令和4年12月（3ヶ月）

【対象人数】運動習慣がない町民50名（生活習慣アンケート結果等を踏まえて決定）

【開催概要】週2回程度の対面・オンラインによる運動プログラム等

### ② ウォーキングプログラム

【開催時期】令和3年10月～令和4年2月

【対象人数】制限なし

【開催概要】ウォーキングアプリを活用した歩数測定・報告に基づくランキング情報の  
提供、ランキング上位者への商品提供



### 【お問合せ先】

鷹栖町教育委員会教育課体育振興係

TEL：0166-87-2028（担当：山岸）

Mail：kyouiku5@town.takasu.lg.jp

# 新しい運動のかたちを鷹栖町から！プログラムの特徴

出産、子育て、仕事、介護 etc...それぞれの生活における心身の悩み、なりたい自分に寄り添ったプログラムを提供します。

## ① 北海道No.1ジム スマートチェーンによる対面+オンライン運動指導

□ **最先端フィットネスを無料で利用可能！**

道内16店舗のスマートチェーンを展開する(株)SHARE(札幌市)による「**オンライン**」パーソナルトレーニング(通常 月会費4,950円~)を**無料**で受けることができます。

□ **好きな時間にご自宅から利用可能！**

運動したくても時間がないあなたへ。お好きな時間にご自宅から、プロのトレーナーによる運動指導を受けることができます。

□ **町内理学療法士による対面指導も！**

さつき会の大河原和也さん(理学療法士) A-bank旭川の辰巳遼さん(元鷹栖町地域おこし協力隊)による町内施設での対面指導もあります。



20分フィットネス スマートスタジオ



個別指導フィットネス

スマートチェーン：運動が苦手な方を中心に個別で運動指導を行うスマートウェイ&スマートスタジオ(道内8店舗ずつ)

### オンラインパーソナルトレーニングについて

スマートフォン、タブレット、パソコンをお持ちの方であれば、どなたでもご利用いただくことができます。

## ② 東京オリンピック・パラリンピックトレーナーによる監修

東京オリンピック・パラリンピック大会のメディカルスタッフ・トレーナーの北海道大学大学院保健科学研究院准教授寒川美奈さん(理学療法士)の監修による運動プログラムを提供します。

寒川美奈さん

2013年より現職。03年にモーグル日本チームのトレーナーに就任し、トリノ以降の3冬季五輪で日本選手をサポート。リオデジャネイロ五輪では日本選手団本部のトレーナーを務めた。



**参加を希望される方、興味のある方は以下をご確認ください。**

**申込期限：8月28日(土)まで。個別運動プログラムは定員になり次第締め切ります**

① 申込フォーム

(<https://forms.gle/avNELxJAwbXBVDcJA>)

または右のQRコードからお申込みください。

② メールでお申込みの方は【参加希望プログラム】【生年月日】

【性別】【お住まいの地区】【電話番号】【メールアドレス】

【お名前(ニックネームでも可)】を記入の上、教育委員会

([kyouiku5@town.takasu.lg.jp](mailto:kyouiku5@town.takasu.lg.jp))宛にお送りください。



# プログラムの利用イメージ【ダイエットしたい女性の例】

## ①初回カウンセリング【オンライン】 ～あなたに最適の運動メニュー提案～

- ・(株)SHAREトレーナーが「ダイエット」実現に向け、体の状態や生活習慣をチェック&カウンセリング
- ・あなたの体の状態（柔軟性など）に応じた運動メニューを提案。その動画をLINEで提供し、日常での取組を促進します。
- ・週2回以上の運動実施に向けて、目標を一緒に考え、達成状況を毎週LINEで報告いただきます。



痩せようと筋トレしても辛くて、  
ぜんぜん続かなくて...

筋トレの前に柔軟性をつけるストレッチで筋トレできる体に整えましょう。



## ②体組成測定【スマートスタジオ】（2回） ～体の状態を可視化。目標管理に活用～

- ・(株)SHAREが運営するスマートスタジオ@イオン旭川西にて、ご都合の良い時間に体組成を測定。
- ・「あなたのからだは何で出来ているか」を把握することで、ダイエットに向けて何を変えなければいけないのか、確認いただきます。
- ・10月と12月の最低2回測定いただきます。



基礎代謝がめちゃ低い！  
そりゃ、食べたら太るよね...  
以外にも筋肉量は平均以上か。  
せっかくの筋肉がちゃんと動かせてないのかな。

## ③グループフィットネス【町内施設・オンライン】（何回でも）～運動習慣化を後押し～

- ・自分の意志ではなかなか運動の機会が作るのが難しい...自宅で実施する時間がない...
- ・オンラインや町内施設等で、週11枠、好きな時間にいつでも運動できる機会を提供します。
- ・スマートスタジオ@イオン旭川西では、11月は特別に営業時間中いつでもご利用が可能です。
- ・女性限定の参加枠を複数設ける予定です。

一人だとなまけちゃうけど、みんなで運動すると頑張れちゃうな。



- ① 町内施設（大河原さんによる運動指導）  
毎週火・木の①19:00～20:00、②20:00～21:00
- ② オンラインフィットネス（(株)SHARE）  
毎週月～木、土の12:00～13:00、  
毎週水、土の19:00～20:00

## ④個別運動指導&カウンセリング【オンライン】（月1回）～定期チェック・アドバイス～

- ・①で提案した運動メニューが正しく実施できているか、運動を続けていくための問題点はないか、体の状態に応じた新たな運動メニューの提供etc...
- ・月に1回トレーナーが定期チェックやカウンセリング、アドバイスを実施。



柔軟性が出てきたので、運動効果も得られているようです。  
今度は筋トレメニューを取り入れましょう。

お腹周りがすっきりしてきました(^)o(^)。  
効果が実感できると、やる気もみなぎります



## ⑤ウェルネス情報の提供【LINE】（週1回）～モチベーションの維持と正しい知識の習得～

- ・週1回、役立つ情報（コラム）を配信することにより、モチベーションの維持・啓蒙
- ・本プログラムに携わる様々な専門家が独自の視点から、情報提供します。



運動って子どもの学力にも影響するんだ(´Д`)次回のオンラインは息子と一緒に受けよう



## ⑥イベントの実施【LINE】 ～ゲームの要素を取り入れて、楽しく運動を継続～

- ・「3ヶ月間で参加者全員で何キロ減らせるか？」  
「3ヶ月間でどこまで歩けるか？」等をゲーム性のあるイベントとして実施します。



ご褒美ももらえるらしいし、頑張っちゃおう!!

※ 健康福祉課の保健師等による個別面談等も実施予定です。