

1

週一回

地元で
遊びながら
体力づくり

体力測定で、体力・運動能力を把握し、
グラウンドで楽しく
カラダを動かします

2

平日朝

自宅で
オンライン
トレーニング

スマホやタブレットの画面越しに
みんなで朝トレ。カラダの動かし方を
やさしく指導します

参加費
無料

参加者
募集

楽しいうれしい 運動プロジェクト

【募集対象者】

松江市、出雲市、安来市、米子市、境港市の小学生

①②③に参加できる小学生

実施期間：2022年9月～2023年2月

参加申し込みは
こちらより

体力レベルは問いません
全体で300人の子どもの
参加募集をします
参加費は、実施期間中無料です

スポーツ庁では、スポーツ人口拡大に向けた「Sport in Lifeプロジェクト」を推進しており、私たちの「子ども一人ひとりが自然とスポーツを楽しむことで、カラダのバランスが良くなれば、カラダを動かすことが楽しくなる」という事業提案が、スポーツ庁公募事業に採択されました。
今年9月から来年2月末まで「楽しいうれしい運動プロジェクト」を実施します！
この運動プロジェクトに参加して、カラダの動きが良くなることを実感しましょう。

スマホアプリで、
自分の好きな時に改善ドリルを
行うことができます

からだのこと、
栄養のことなど子どもの成長に
関することをレクチャー

3

好きな
時間に

動画で
自分にあった
トレーニング

金曜日

保護者も
オンラインで
相談できる

運動プロジェクト
紹介動画は
こちらより



オンライン説明会に参加希望の方は下のQRコードから自由にご参加ください

開始時間の
10分前から
入場できます

第1回

2022年8月24日(水)
19:00～



第2回

2022年8月27日(土)
18:00～



2回とも内容は同じです。

<https://us02web.zoom.us/j/82430494175>
<https://us02web.zoom.us/j/81215524566>
お問い合わせ・連絡は support@j-sea.jp代表団体ホームページ 一般社団法人日本スポーツエンターテインメント <https://www.j-sea.jp/>

代表団体

一般社団法人日本スポーツエンターテインメント

構成メンバー

松江市、出雲市、安来市、米子市、境港市
NPO法人鳥根ベースボールイノベーション、株式会社スポーツイノベーション、ノーマプロダクション株式会社、島根県農業協同組合、C3pro株式会社、社会福祉法人あさがお福祉会、
一般社団法人出雲漢方研究会、島根県立松江南高等学校、学校法人石川高等学校、株式会社必ず楽しい、鳥取大学医学部附属病院スポーツ医学センター



Sport in Life

楽しいうれしい 運動プロジェクトの詳細

参加
申し込みは
こちらより



申込フォーム
QRコード

① 楽しいうれしい運動イベント

- ★体力運動能力測定、基礎トレーニング、かけっこ上達プログラムやボール遊びを実施します
- ★実施日時：2022年9月10日(土)から、毎週土曜日9:00~11:00
- ★場所：第一回は松江南高校、それ以降は松江市、出雲市、安来市、米子市、境港市のいずれかの高校グラウンドまたは市の運動スポーツ施設
- ★準備するもの：運動できる服装、水筒、タオル等



② オンライン朝トレ (平日朝6:45~7:00、自宅でフィジカルトレーニング指導)

- ★実施日時：2022年9月12日(月)から平日6:45~7:00
- ★場所：自宅、手足を広げられる一畳程度の広さ
- ★準備するもの：運動できる服装、タオル、いす
- ★インターネット環境にて、スマホ・タブレット・PCでビデオ会議システムによる開催です



③ スマホアプリによるトレーニング

- ★体力測定値を入力することにより、現在の体力把握と改善策のフィードバックに基づき自分でできる時間に自宅で改善ドリルを行います
 - ★実施日時：2022年9月12日(月)以降いつでも
 - ★場所：自宅
 - ★準備するもの：インターネット環境でのスマホ、タブレット
 - ★スマホアプリ：スマホアプリは無償にて利用できます
- 上記①②③の3つの運動機会を提供しますので、子どもたちの事情に応じて、楽しみながらカラダを動かすことの習慣化を目指します。



④ オンライン保護者向け研修会

- 運動を通じた子どもとの関わり方について研修を実施し、子どもの成長をサポートする保護者のリテラシー向上を目指します
- (1) 2022年9月16日(金)以降毎週金曜日20:00~20:30
 - (2) 場所：自宅
 - (3) インターネット環境(スマホ・タブレット・PCを使用)



「楽しいうれしい運動プロジェクト」への参加について

説明会での説明を聞いてから、参加の判断をされる方はぜひご参加ください。

※第1回、第2回とも内容は同じです。

「オンライン説明会」に参加希望の方は
下のQRコードから自由にご参加ください
開始時間の10分前から入場できます

オンライン説明会の
URLこちらより

第1回
2022年
8月24日(水)
19:00~

第1回
ZOOMのQRコード



<https://us02web.zoom.us/j/82430494175>

第2回
2022年
8月27日(土)
18:00~

第2回
ZOOMのQRコード



<https://us02web.zoom.us/j/81215524566>

「楽しいうれしい運動プロジェクト」構成団体

【代表団体】 一般社団法人日本スポーツエンターテインメント <https://www.j-sea.jp/>

【構成メンバー】 松江市、出雲市、安来市、米子市、境港市

NPO 法人島根ベースボールイノベーション、株式会社スポーツイノベーション、ノーマプロダクション株式会社、

島根県農業協同組合、C3pro 株式会社、社会福祉法人あさがお福祉会、一般社団法人出雲漢方研究会、

島根県立松江南高等学校、学校法人石川高等学校、株式会社必ず楽しい、鳥取大学医学部附属病院スポーツ医科学センター

お問い合わせ・連絡は

support@j-sea.jp