

週一回

①  
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

平日朝

②  
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

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

参加申し込みは  
こちらより



スポーツ庁では、子ども一人ひとりが自然とスポーツを楽しみ、子どもたちのからだの  
バランスが良くなり、からだが動くようになることを推進しています。  
スポーツ庁の「Sport in Lifeプロジェクト」実証事業に島根、鳥取の5市が選ばれ、  
今年9月から2023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！  
このプロジェクトに参加することで、カラダが動き運動神経がどんどん良くなる実感  
を持ちませんか。

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

好きな  
時間に

③  
動画で  
自分にあつた  
トレーニング

金曜日

保護者も  
オンラインで  
相談できる

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



Sport in Life