

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: 第一回目は松江南高校、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6:45~07:00
- ★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(3,300円)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、おのおのの子どもの事情に応じた運動習慣が定着し、からだを動かす能力が向上し、からだを動かすことが好きになります。



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を向上させます。

- (1) 2022年9月16日(金)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