

## 「オールジェクサー・マイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	オールジェクサー・マイベスト応援プログラム
主催団体名	JR 東日本スポーツ株式会社
開催場所	ジェクサー・フィットネスクラブ 首都圏の13店舗
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人フィットネス会員の6企画（①スイム、②トレッドミル、③走ろう会、④フリーウェイトBIG3、⑤腕立て伏せ・腹筋、⑥体重・体脂肪）、キッズ・スクール会員向けの2企画（①スイム、②体育・ダンス・チアダンス・バレエ・バスケ・空手・サッカー・テニス等のすべてのキッズ・スクール）で、マイベスト目標を設定。</li> <li>・定期的に進捗をチェックし、その都度、記録更新を目指す。記録を更新するたびに、スタッフや他の会員はハイタッチ等で称える。最終的に、2020年7月24日にマイベスト目標の達成を目指す。</li> </ul>
対象者	メンバー向け
マイベスト目標の例	<p>【成人フィットネス会員】</p> <p>①スイム4泳法のタイム ②トレッドミル走行タイム ③走ろう会タイム ④目標挙上重量 ⑤腕立て伏せ・腹筋の回数 ⑥体重・体脂肪率</p> <p>【キッズ・スクール会員】</p> <p>①店舗水泳大会でのタイム ②跳び箱で跳べる段数（体育スクール）、リフティング回数（サッカースクール）、習得した基本ステップの種類（ダンススクール） 等</p>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録を更新したら「マイベストカード」に認定印を押す。</li> <li>・定期的に記録会や測定会等を設定し、チャレンジを共有する。</li> <li>・2020年7月24日に、参加者全員に認定書を発行する。</li> </ul>
URL	<a href="http://www.jexer.jp/">http://www.jexer.jp/</a>