

「セントラルスポーツ・マイベストチャレンジ・サポートプログラム」概要

| | |
|------------------|--|
| 事業・活動名 | セントラルスポーツ・マイベストチャレンジ・サポートプログラム |
| 主催団体名 | セントラルスポーツ株式会社 |
| 開催場所 | セントラルスポーツ直営スポーツクラブ 全国170店舗 |
| 事業概要 | |
| 具体的な支援内容 | <p>① セントラルスポーツ会員（大人向け）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターが個人の実情を考慮しつつ、目標達成に必要なトレーニングメニュー（スポーツクラブの施設内で実施可能なメニューを中心に、ウォーキング等の運動を組み合わせて構成）を作成・提示。 ・トレーナーが随時アドバイスする。 <p>② スクール会員（水泳、体育、ダンス等）（子供向け）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターが目標達成をサポートする。 ・保護者の方にもマイベスト目標の設定を促し、家族が一緒になって行動変容に取り組むことを勧める。 |
| 対象者 | 一般向け、メンバー向け |
| マイベスト目標の例 | <p>① セントラルスポーツ会員</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重 ・血圧 ・体脂肪率 ・運動の実施回数（毎日ジョギング等） 等 <p>② スクール会員（水泳、体育、ダンス等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水泳の泳法をマスターする。 ・体育スクールでできなかった技をできるようにする。 等 |
| 参加者が行動を継続するための工夫 | <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツクラブ館内に、希望者が自身のマイベスト目標を掲示できるスペースを設け、インストラクターや他の参加者と目標を共有することでモチベーションを維持できる環境を整える。 |
| URL | http://www.central.co.jp/ |