

「墨田区総合型地域スポーツクラブ スポーツドアあずま・マイベスト応援プログラム」概要

|                  |  |
|------------------|--|
| 事業・活動名           | 墨田区総合型地域スポーツクラブ スポーツドアあずま・マイベスト応援プログラム   |
| 主催団体名            | 特定非営利活動法人スポーツドアあずま   |
| 開催場所             | 八広地域プラザ  |
| 事業概要             |  |
| 具体的な支援内容         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 総合型地域スポーツクラブの特徴である「多種目展開・多世代参加」を活かしたバラエティに富んだマイベスト目標の設定を支援。</li> <li>・ スポーツ活動を促す啓発講座や、気軽にできるウォーキング等の実技指導を実施。</li> </ul>   |
| 対象者              | クラブ会員、一般住民   |
| マイベスト目標の例        | <p>【クラブ会員・一般住民】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体活動量試算表に基づく目標設定<br/>(1週間で〇km 歩く 等)</li> </ul> <p>【クラブ会員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フリースロー得点率向上<br/>(子供対象のミニバスケットボール種目)</li> </ul> <p>※スポーツドアあずまは、子供の会員数が多いことが特徴(約7割が小学生)。</p> |
| 参加者が行動を継続するための工夫 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「マイベストカード」を作成し、各個人のマイベスト目標を記入してもらい、達成度に応じてシールの貼付などを行い、活動の継続・目標達成を促す。</li> </ul>   |
| URL              |  |