

## 「スポーツ局内対抗！ウォーキング大会で健康になろう！」概要

事業・活動名	スポーツ局内対抗！ウォーキング大会で健康になろう！
主催団体名	静岡県スポーツ局
開催場所	主に静岡県内
事業概要	
具体的な支援内容	<p>【第1弾 局内ウォーキングイベント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「スポーツを通じて健康的になる」を共通テーマに、静岡県スポーツ局の全職員がマイベスト目標を宣言。</li> <li>・一人ひとりのマイベスト目標達成のための行動を促す方策として、一か月間のウォーキングイベントを複数回開催。課室（計5課室）対抗又は個人記録を競い合い、ウォーキングイベント終了後に、マイベスト目標達成に向けた現状を検証。</li> </ul> <p>【第2弾以降】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2020年7月に向けて第2弾以降は県庁内の他部局も交えて開催する予定。</li> </ul>
対象者	静岡県スポーツ局内全職員
マイベスト目標の例	・歩数 ・体重 ・体脂肪率 ・血圧 等
参加者が行動を継続するための工夫	・ウォーキングイベントの優勝課室や個人を表彰し、目標達成に向けた行動を促す。
URL	