

## 「しんじ湖 SC マイベスト達成応援プログラム」概要

事業・活動名	しんじ湖 SC マイベスト達成応援プログラム
主催団体名	NPO 法人しんじ湖スポーツクラブ
開催場所	宍道体育センター 他
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クラブコーチが、参加者の運動・食事・生活習慣を踏まえた実施可能な最適なマイベスト目標の設定を支援。</li> <li>・クラブにおける各種教室・講座（器械体操、健康ヨーガ等）や、高齢者でも簡単に体を動かせるクラブオリジナルの「RYOUTA エクササイズ」等を活用したプログラムを紹介し、目標達成を支援。</li> </ul>
対象者	クラブ会員、一般住民
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の実施回数（トレーニング週2回以上実施、毎日15分以上歩く 等）</li> <li>・体重 ・体脂肪率 等</li> </ul> <p>※しんじ湖スポーツクラブは、会員数が1,000人を超える大規模クラブ。</p>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・進捗状況等を確認できる「マイベスト達成応援カード」を用いることでモチベーションを向上させ、活動継続を支援。</li> </ul>
URL	