

「神戸みなと温泉 蓮 REN タイムトライアル」概要

事業・活動名	神戸みなと温泉 蓮 REN タイムトライアル
主催団体名	株式会社ラスイート
開催場所	神戸みなと温泉 蓮 施設内フィットネスクラブ
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・アスリート経験者を講師に招き、ランニングフォームの修正、タイム更新のためのトレーニング方法、ランニングシューズの選び方や履き方の指導、栄養座学などを講義。トップ選手の理論や練習方法等について専門用語をできるだけ使用せずにわかりやすく指導する。 ・事前に体組成計で測定をし、コーチから個人に見合った訓練メニューを配布して目標達成を支援する。 ・ランニング後の疲労回復において、温泉利用指導者や健康運動指導士などの有資格者が入浴指導を行う。
対象者	講習参加者（フィットネスクラブ会員等）
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・マラソン等での自己ベストタイムの更新 ・走行可能距離の更新
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・タイム記録票により個人成績を管理し、コーチが個人の状況に応じて適切に指導するとともに、毎回、体組成計の測定結果をもとに専門スタッフによるカウンセリングを行うことで、トレーニングによる身体の変化に見合ったメニューや目標設定を行う。 ・SNS等を活用した個別フォロー体制を整える。 ・目標達成者には認定証を授与する。
URL	https://ren-onsen.jp/