

～花王陸上競技部の運動メソッド～

Kao SPORTS ACTION サービス

運動不足が気になる方も多いのではないのでしょうか？

運動不足は、生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、心身の不調を招きかねないため、運動は積極的に取り組みたい生活習慣です。ただ、どの程度の運動が必要なのかかわからない方も多いのではないのでしょうか？ 普段、運動しない方でも気軽に始められるのが、『Kao SPORTS ACTION サービス』です。現在のご自身の歩行状態や体力を知り、日常生活での活動の質が高まるメソッドで、自ら進んで改善のための行動と継続する機会として取り組んでいただきます。

花王陸上競技部監修による
SPORTS ACTION セミナー

花王陸上競技部の運動メソッドをからだを動かしながら楽しく学ぶ体験型のセミナーです。

※講師は花王陸上競技部OBが行います



〔セミナー実施風景〕

転倒予防セミナー

日常生活で起こりうる転倒リスクを減らしましょう！
筋力維持のために、無理なく実践できる、かんたんな運動をからだを動かしながら学んでいただきます。

少ないスペースで出来る
運動セミナー

座りっぱなしによる運動不足を解消しましょう！
デスク周りで実践できる、かんたんな運動をからだを動かしながら学んでいただきます。

COMING SOON

ウォーキング・ランニングなども追加していきます。

Kao SPORTS ACTION プログラム

3 か月間で取り組むプログラムです。開始時に「歩行基礎力測定」と「かんたん体力測定」を実施。ご自身の歩行の状態・傾向と体力を知って、「運動セミナー」で、かんたんに出来る運動を学び、「ホコタッチ」※1で、日常の歩数を記録することで、継続する意識を高めていただきます。

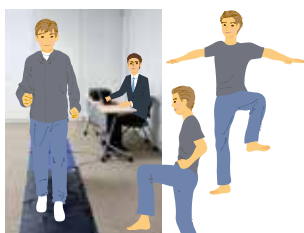
プログラム期間(3か月)

開始(知る)

学 び

継続・記録

効果測定



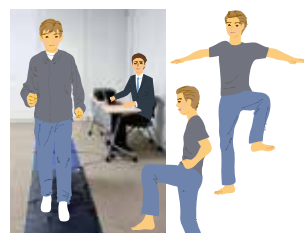
- ・歩行基礎力測定
- ・かんたん体力測定



運動セミナー



加速度センサー内蔵の
専用歩行計



- ・歩行基礎力測定
- ・かんたん体力測定

事例紹介

職域でプログラムを実施

(開始時にセミナーを実施、その後約3か月間活動を記録)

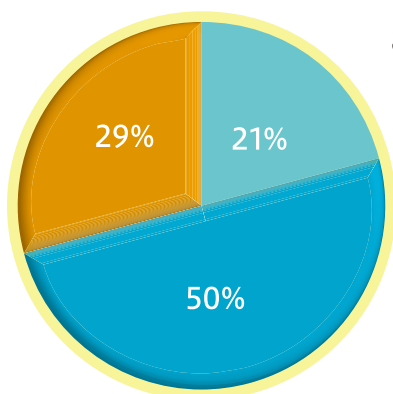
プログラムをきっかけに
1週間あたりの運動回数
が増加しました。

1週間あたりの運動回数の変化

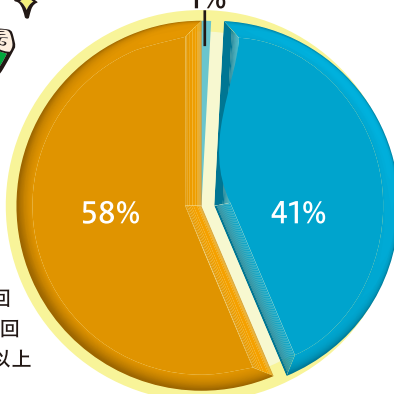
(n=1,801)

開始前

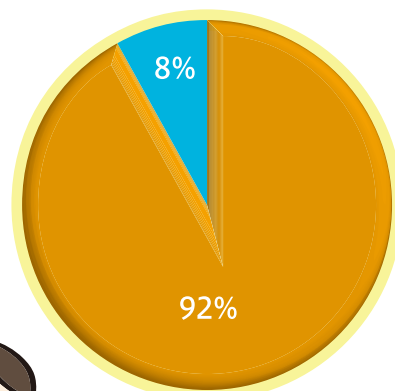
終了後



■ ほぼ0回
■ 週1・2回
■ 週3回以上



プログラム終了後も
運動を継続したい
ですか？



■ 継続したい
■ 継続したくない
わからない

参加者のコメント

- 改めて、運動していないことに気づかされた。
- 何かを始めるきっかけや気づきを与えてくれた。
- 休日以外にも運動する意識が向上した。
- 自分に合ったちょっとした運動を探すことも 新たな楽しみとなりました。



uestion

&



nswer

Q1

依頼から実施まではどのくらいの期間を見れば良いですか？

A1

事前の打ち合わせを含め、実施予定日の2か月前を目安にお申込みください。ご担当者様には会場のご予約をお願いいたします。当日の運営、会場設営・撤収は弊社スタッフにご相談ください。

Q2

セミナーの講師はどのような方が行うのですか？

A2

花王陸上競技部OBがセミナーを実施いたします。

Q3

プログラム期間はどのくらいですか？

A3

本プログラムは3か月以上の実施期間となります。詳しくは、下記もしくは担当までお問い合わせください。

※プログラムの参加人数目安 70 名



花王株式会社 GENKIプロジェクト

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10

<https://www.kao.co.jp/genki/>

お問い合わせ

<https://www.kao.co.jp/genki/support/>

