



シニア 元気アップデイリー体操

体操製作と普及方法講習会



簡単且つ、効果的な体操を製作し、提供致します

どんなに素晴らしい体操も意思を入れて実践しなければ、何の価値も効果も得られません

“やる気”を引き出し、“適正動作”を体得していただき、それを実践・継続に結びつけます

確かな成果獲得に向けて製作から普及・定着までトータルサポート致します

『シニア元気アップデイリー体操普及講習会』

～「知る・できる・続ける」を理解する～

背景

高齢従業員の皆様は、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行っている方が多い半面、その効果をより高める準備運動や整理運動などのストレッチ系体操を行っている人は少ないようです。また、普段の生活の中でもラジオ体操や徒手体操系の職場体操などを実践している人も少なく、体の動きが老化していく状況にあります。音楽や号令に合わせて行う体操を日々実践・継続してけば、からだをうまくコントロールする力が甦ってきます。若々しい動作をいつまでも維持し続けるための体操を日々実践すべきと考えます。

目標

- ①100点体操の実践・継続
- ②主観的元気度アップの実感

コンセプト

“100点元気アップデイリー体操”は栄養ドリンクに勝るとも劣らないことを理解する講習会！

講習会概要

所要時間:120分

- ①ガイダンス : 講習会の狙いとゴールを理解する
- ②レクチャー(知る) : 元気アップデイリー体操の意義と効果を知り、実践・継続に納得いただく
- ③実習(できる) : 適正動作による100点体操の練習
- ④Gr検討(続ける) : 今後の実践・継続における問題点や課題、対策について話し合う
- ⑤行動宣言 : 効果獲得を信じて最後までやりきることを宣言いただく

期待効果

- ①安全作業への集中力アップ(心身の覚醒) ②身体動作力アップ ③体内酸欠改善

成果確認

- ①100点体操の実践・継続状況を調査
- ②主観的元気度アップ度を調査

講習会終了3ヶ月後、6ヶ月後にアンケート配布