



## 《非ストイック減量法》

# BMI改善プログラム

参加者全員BMI25未満を目指す！

### ねらい

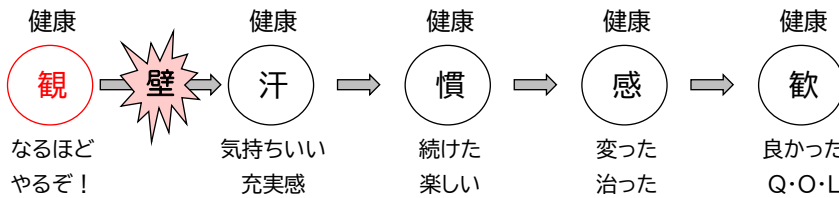
- 1) まずは … 減量行動へのチャレンジ意欲をつくる
- 2) つぎに … その行動にチャレンジし、自己設定目標をクリアする
- 3) そして … 減量による身体不調の改善やその他のメリットを実感し、行動の継続につなげる

### 目標

- 1) BMI値 … 25未満
- 2) 身体不調改善率 … 90%以上
- 3) 宣言項目実践率 … 100%

### 考え方

#### 《BMI改善を成功に導くための“5つの健康カン！”》



集合講習会にてやらされ感を払拭し、やる気をつくる



ココに最大のエネルギーを注ぐことが重要！

ホームトレーニングやウォーキングイベントなどで体感する

パーソナルトレーナーとの個別面談や、グループワークによる相互啓発によって続ける楽しさを体感する

面談で宣言した改善行動を続ければ目標は必ず達成できる！

全員で目標達成の喜びを共有し、プログラム終了後もリバウンド防止のための生活習慣を続け、健康生活を楽しむ



### 講習プログラム概要

※各回のスパン：1～2カ月 ※減量目標：1～2kg/月

回	テーマ	レクチャー（午前）	実習（午後前半）	減量計画（午後後半）
第1回	知る	◇現状調査 体組成、生活習慣等 ◇減量のコツ・要領 etc.	◇姿勢チェック ◇姿勢矯正体操 ◇ホームワーク運動	◇グループワーク ◇減量計画づくり ◇行動宣言
第2回	できる	◇中間調査 体組成、生活習慣等 ◇運動・食事・休養良法	◇楽々ストレッチ ◇楽々筋トレ ◇楽々ジョギング	◇グループ検証 ◇減量計画再調整 ◇再行動宣言
第3回	続ける	◇最終調査 体組成、生活習慣等 ◇リバウンド防止良法	◇屋外ウォーキング ◇屋内減量運動 ◇ホームワーク運動	◇グループ内結果の発表 ◇全体発表と表彰 ◇リバウンド防止行動宣言

### パーソナルサポート

弊社パーソナルトレーナーとのマンツーマン面談

#### 《対象》

目標未達成者

#### 《概要》

時間：30分/名

頻度：1回/月

期間：3～6ヶ月間

#### 《コンセプト》

“これならできそう”と思う減量メニューの提供