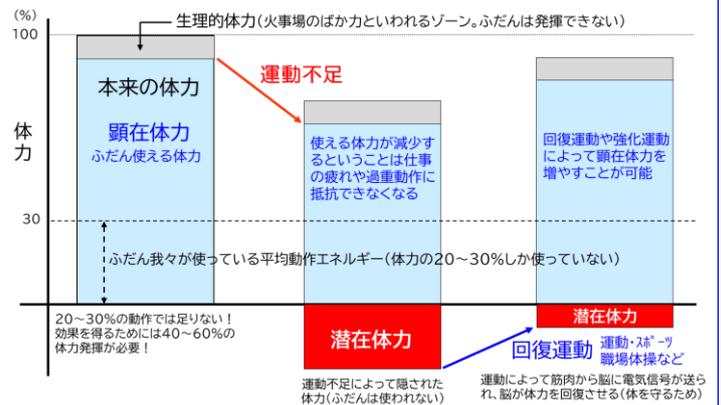




potential Physical Fitness

潜在体力 come back 講習会

《潜在体力:あるのに使えないもったいない体力》



運動不足の皆様、体力は決して衰えていません！
ただ思うように使えていないだけです！
軽い運動やスポーツの実践・継続がポイント！
そのメカニズムや体力の持つ不思議な力を体感
していただく講習会です



『潜在体力come back講習会』

背景

運動不足によって体力が低下してきたことにより、動くことが億劫になり、益々体力低下に拍車がかかる負のスパイラルに陥っている人が多くいらっしゃいます。実際にはもっと高い体力が隠れていることを理解し、潜在体力を回復させて早急に運動不足解消につなげていく必要があると考えます。

目標

身体機能年齢の若返りを目指す！(実年齢マイナス5歳以上)
※弊社体力測定システムにて推定

コンセプト

“あるTシャツを着るだけ、簡単マッサージをするだけでも体力は若返る”を体感する講習会

期待効果

①身体機能年齢の若返り ②運動実践者の増加(運動未実施者の低減) ③主観的体調の改善

講習会概要

所要時間：60~90分

- ①ガイダンス : 講習会のねらいとゴールを理解する
- ②運動不足度チェック : 問診によってどの程度の運動不足か、どんな運動をしたらよいのを見る
- ③レクチャー : 潜在体力とは何かを理解し、体力の回復は簡単であることを知る
- ④実習 : 潜在体力がどの程度あるかを、あるTシャツやマッサージで体感する
- ⑤行動宣言 : 体力回復運動の日々実践を具体的に宣言する

パーソナルサポート

講習会終了1ヶ月後から弊社トレーナーと個別に面談し、自身の行動宣言の実現を目指す

対象者 : 運動不足者、低体力者

所要時間：30分/名(月1回×2回)

成果確認：講習会終了から3ヶ月後に身体機能年齢テストを実施。結果分析を行い実績を判定する