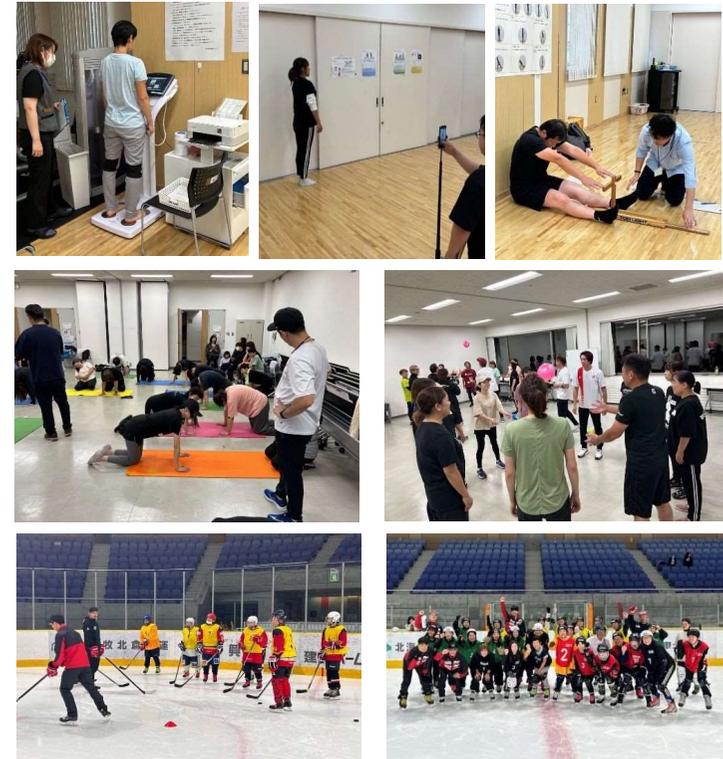


1 事業実施状況（第1期）

	日 時	内 容
第1回	8月21日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 運動機能の測定 アイスホッケー体験 簡単な防具をつけ、氷に慣れる
第2回	9月3日(火)	<ul style="list-style-type: none"> コーディネーショントレーニング 凝り固まった筋肉の疲労回復運動
第3回	9月18日(水)	<ul style="list-style-type: none"> アイスホッケー体験 スケーティングとパックの扱いの練習
第4回	10月1日(火)	<ul style="list-style-type: none"> コーディネーショントレーニング 凝り固まった筋肉の疲労回復運動
第5回	10月16日(水)	<ul style="list-style-type: none"> アイスホッケー体験 ミニゲーム
第6回	11月5日(火)	<ul style="list-style-type: none"> 運動機能の測定 コーディネーショントレーニング ストレッチ運動等



託児サービス

子育て世代の参加を促すため、
トレーニング中における、託児
サービスを提供
保育士2名常駐・第1期は3名利用



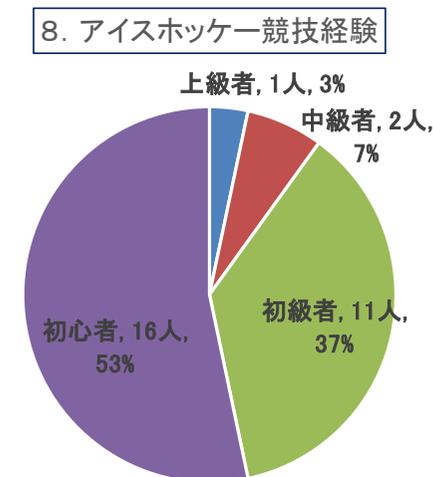
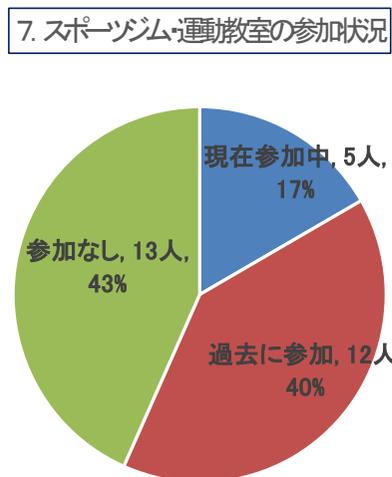
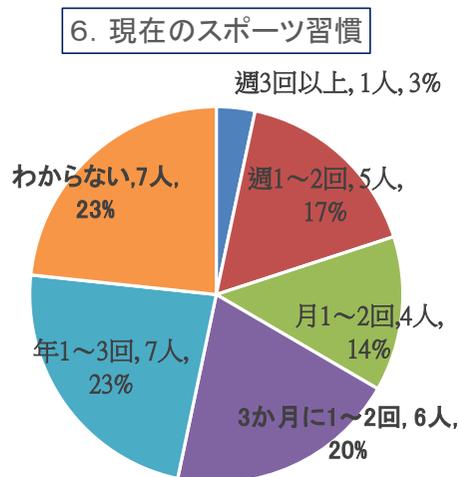
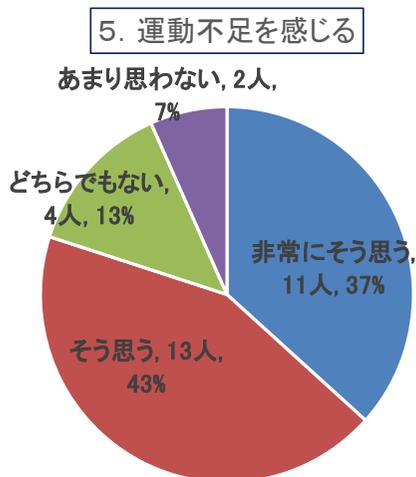
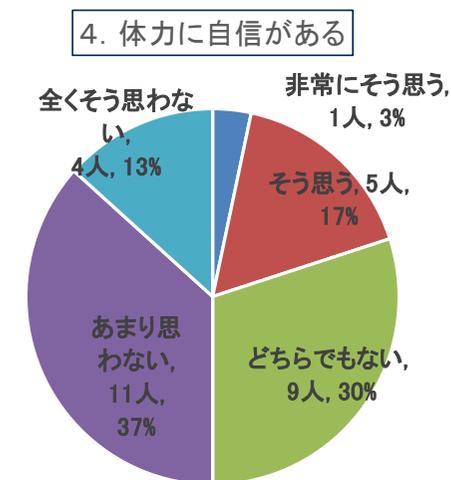
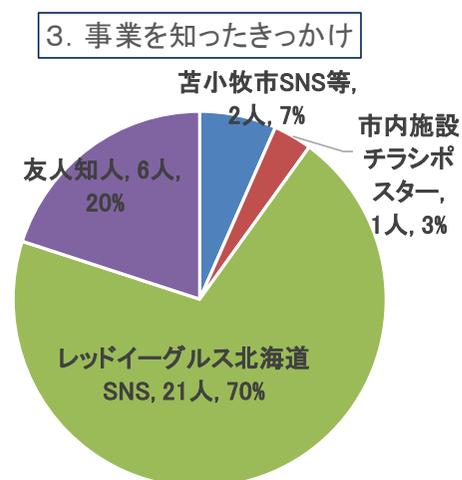
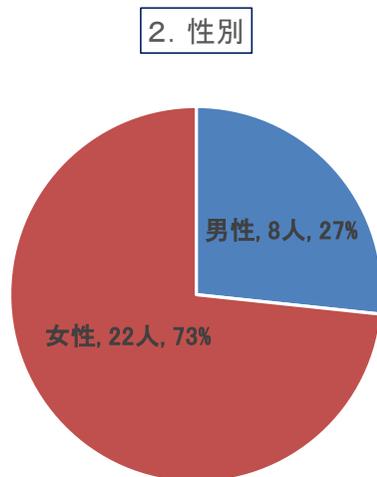
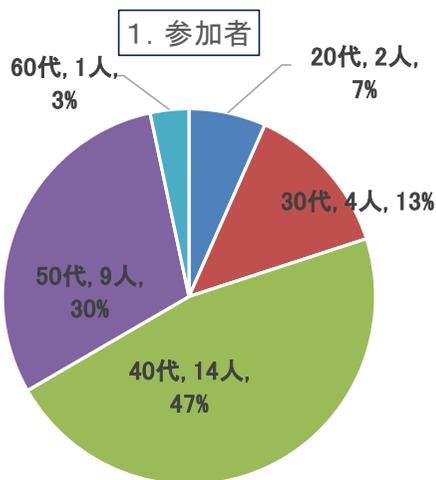
在宅用トレーニング動画

自宅でできるコーディネーション
トレーニング用動画を作成
レッドイーグルス北海道公式
YouTubeチャンネルで公開



No. 5 スポーツ習慣化促進事業

2 参加者の事前調査（参加者30名）



3 参加者の運動機能測定

1 : 骨格筋率

【測定法】 「骨格筋量/体重」を骨格筋率として算出（単位：％）

【重要性】 20歳ごろまで増加し、加齢とともに徐々に減少。

筋肉量の減少に伴い、エネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病の原因となる。

【測定結果】

測定者27名（男性7名、女性20名）中、6名（男性1名、女性5名）、**全体の22%が改善**

2 : 柔軟性

【測定法】 長座体前屈測定器を用いて体前屈を測定（単位：cm）

【重要性】 下肢（主に大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋）の柔軟性は、腰痛や膝痛などの慢性的な障害リスクと高い相関。

下肢の柔軟性が低いと関節可動域が狭くなり、大股で歩けない、転びやすいなど、日常生活での可動性低下の原因となる。

【測定結果】

測定者27名（男性7名、女性20名）中、16名（男性4名、女性12名）、**全体の59%が改善**

→測定数値等の詳細については、11月20日のスポーツ習慣化促進事業実行委員会にて結果報告

No. 5 スポーツ習慣化促進事業

4 今後のスケジュール



【第2期】

実施期間： 11月20日（水）～2月4日（火）全6回

実施内容： 運動機能の測定・アイスホッケー体験
コーディネーショントレーニング

参加予定： 35名

（うち新規22名、継続13名）

場 所： ハスカッププラザ、nepiaアイスアリーナ、
若草小学校

11月20日	第2回実行委員会（第1期実施結果報告）
11月20日～2月4日	第2期実施（隔週計6回・35名）
令和6年 1月下旬	第3回実行委員会
2月下旬	事業報告会（東京）
3月上旬	第4回実行委員会
3月末	実績報告書提出