

**プログラム・教材提供**

## ■メニューご利用のステップ

### 選択

サポートメニューブックをダウンロードいただき、ご利用になりたいサポートをお選びください。

※サポートメニューブックはサポーターページからダウンロードしてください。  
フルバージョンと分冊版があります。

※スポーツエールカンパニーサポーターページはこちら  
[https://sportinlife.go.jp/sports\\_yell\\_company/supporter/](https://sportinlife.go.jp/sports_yell_company/supporter/)

### 申請

各シートの下部に、サポーターの問合せ先が記載されていますので、直接ご連絡ください。  
メニューの内容や料金、実施条件をサポーターにご確認ください。



問合せ先が  
記載されています。

### 活用 ・ 実施

#### ●実施内容について協議

- サポートを受ける団体 と サポーター にて協議
- それぞれの合意を得てサポートメニュー利用開始

#### ●具体的な実施に向けて

サポートを受ける団体とサポーターにて、具体的な実施日程、費用、方法などを検討し進めていただきます。

### 報告

(サポーターにて提出)  
年度末にサポーターとしての活動実績を  
Sport in Life運営事務局へ報告いただきます。  
事務局よりご案内後、指定の報告書に記入の上、  
下記までご提出ください。※報告書の雛型は別途ご案内いたします。

報告書提出先：

Sport in Life運営事務局 (スポーツエールカンパニーサポーター制度専用窓口)  
[sycsupporter@sil100.com](mailto:sycsupporter@sil100.com)

# プログラム・教材提供

メニュー名

## まちあるき研修プログラム

### サポートメニュー概要

社員の健康づくりと地域活性を両立する「まちあるき研修」をサポートしています。地図を片手にまちを巡り、ミッションを通じて地域の文化や歴史を学びながら、心身をリフレッシュ。スマートフォンでの検索を禁止し、地元の方との交流やチーム協力を通じて、運動促進・交流活性・ウィルビーイングの向上をめざします。また、地域を活性化したい自治体向けに、住民が楽しみながら参加できるまちあるきプログラムの構築支援も行っています。

### サポーター名

**NEXCO中日本  
サービス株式会社**

### サポート詳細・イメージ

#### 【提供できるプログラム】

まちあるきプログラムは、地域の歴史・文化・自然に触れながら、楽しく歩いて健康づくりと学びを深める体験型プログラムです。地図やミッションを活用し、交流や気づきを促進。社員研修、地域イベント、世代間交流など幅広い場面で活用でき、ウェルビーイングと地域共創の両立を実現します。

#### 【プログラムの特徴】

まちあるきプログラムの特徴は、「歩く・知る・つながる」を軸に、健康づくりと地域理解を同時に促進できる点です。参加者同士の対話や発見を重視し、世代や立場を越えた交流が自然に生まれます。研修・イベントなど目的に応じて柔軟に設計でき、学びと楽しさを両立した体験型プログラムです。

#### 【プログラム当日のスケジュール例】※所要時間：約6時間

秦野駅集合 10:30 → 研修会場に移動 → 秦野市の歴史や文化紹介 → チーム作戦会議 → ミッション出発11:30～（まちあるき）→ 研修会場集合 15:30 → 得点集計・結果発表 → 記念撮影 → 終了16:30

#### 【ルール】

- ・「まちあるき研修」は、制限時間内にまちを探索し、ミッションを達成しながら得点を集めて競うプログラムです。
- ・まちに点在するミッションを写真や動画で撮影し、事務局に報告することでミッションを達成します。
- ・どのようにまちを巡るかなど、チームで作戦を立てて高得点を目指します。
- ・移動手段は、徒歩・路線バス・電車のみ。まち歩き中は、スマートフォンでの検索を禁止とします。

#### 【事務局対応】

プログラムの提供、現地調整・手配、当日事務局対応（ミッション判定、集計、表彰準備）等

#### 【参考】

NEXCO中日本サービス・地域共創サイト <https://michi-machi.com/>

本プログラムは、静岡県熱海市の株式会社Gensen & Coが提供する、まちを使ったチームビルディングプログラム「チャレンジTHEミッション」を、同社の協力を得て、秦野市むけに開発・提供するものです。

みち   
×まち  
colon's



### 提供方法

まちをフィールドとした研修(事務局対応)

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

公式YouTube  
<https://www.youtube.com/watch?v=FcPYMzg2bdA>

### 提供場所・地域

神奈川県秦野市、その他の地域

### 問い合わせ先

担当者名：チャレンジTHEミッション事務局  
メール：michimachi@c-nexco-svc.jp  
電話：052-222-9963

### 料金

1プログラム 20万円(税込)より  
▶ 推奨参加人数 12名～20名  
(1チーム3～4名×4～5チーム)  
※参加人数や編成チーム数についてはご相談に応じます

# プログラム・教材提供

## メニュー名

# 「楽しく続ける健康習慣づくり」 Life Pilot活用型健康推進プログラム

## サポートメニュー概要

従業員の運動習慣づくりをサポートする健康推進プログラムを提供します。自社開発サービス「Life Pilot」を活用し、LINEを通じて運動・食事・睡眠などの健康情報を配信。さらに、体力測定やオンラインセミナーを組み合わせることで、社員一人ひとりが自分の健康状態を知り、楽しみながら継続できる仕組みを提供します。企業の健康経営推進を総合的に支援します。

## サポーター名

株式会社RASCAL's

## サポート詳細・イメージ

Life Pilotは、従業員がスマートフォン1つで手軽に健康行動を習慣化できる企業向けヘルスケア支援サービスです。LINEを活用して健康に関する動画やコラムを配信し、運動・食事・睡眠などの正しい知識を日常的に届けます。さらに、アンケートや体力測定を組み合わせ、従業員の行動変容を可視化します。

### <提供内容>

- ① 健康情報の定期配信（Life Pilot活用）  
LINEを通じて「1日5分の運動」「デスクワーク中のストレッチ」「肩こり・腰痛予防」「メンタルヘルスケア」など、テーマに沿った動画を好きな頻度で配信。社員の健康意識を自然に高めます。
- ② 体力測定プログラム（オプション）  
希望企業に対して、握力・閉眼片足立ち・3分間歩行など、年代別に評価できる体力測定を実施。結果はレポート化され、個人・組織単位での健康状態を「見える化」します。
- ③ 健康セミナーや研修  
オンラインまたは対面で、元アスリートや各専門家が講師を担当。

例：

- 「毎日の運動習慣を身に付ける」
- 「体力年齢を知ってモチベーションアップ」
- 「デスクワーカーのためのリフレッシュストレッチ」

座学＋体験型で構成し、初心者からシニア層まで安心して参加できる内容です。

### <導入メリット>

- ・LINE活用により、アプリダウンロード不要・手軽に参加可能
- ・実施後のアンケートや測定データで効果を可視化
- ・継続的な情報発信で健康施策を「形だけで終わらせない」
- ・社員の健康意識・運動実施率・コミュニケーションが向上

### <実施体制>

RASCAL's社の健康推進チームが全体をサポート。必要に応じてトレーナー派遣やデータ集計を行い、企業の課題に応じたカスタマイズ提案も可能です。



## 提供方法

- ・オンライン（Life Pilot利用）または講師派遣
- ・体力測定は現地実施

## 提供場所・地域

全国対応（オンライン）／  
対面は関西・関東エリア中心（屋内・屋外いずれも可）

## 料金

- ・Life Pilot配信プラン：30,000円／月（100名まで）  
※101人目～240円/人
- ・体力測定：3,000円～4,000円／人
- ・セミナー実施：50,000円～／回  
（交通費別、事前相談無料）

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・各企業の導入目的・規模・実施環境に応じて、プログラム内容（配信頻度・体力測定項目・講師テーマ等）を柔軟にカスタマイズします。
- ・体力測定の実施時は、安全管理および実施環境（スペース確保等）への配慮をお願いいたします。
- ・オンライン配信・LINE利用を前提としたサービスのため、通信環境が整備された状態での利用を推奨します。
- ・個人データの取り扱い、弊社のプライバシーポリシーおよび個人情報保護法に基づき、適切に管理いたします。
- ・セミナー講師派遣時は、日程・人数・内容を事前に確認のうえ、参加者の安全を最優先に実施します。

## 問い合わせ先

担当者名：山本 哲史

メール：akifumiyamamoto@rascals.co.jp  
電話：090-5664-1228

# プログラム・教材提供

## メニュー名

# 大人の体力測定「マイスポ for Business」 ～健康経営の“決定打”～

## サポートメニュー概要

マイスポは、2022年「健康寿命を延ばそうアワード」にてスポーツ庁長官賞を受賞した、評価の高い健康支援コンテンツを活用しています。全国の自治体で親子向けに実績を重ねてきた「体力測定・健康習慣化支援プログラム」を企業向けにアレンジした「マイスポ for Business」。社員一人ひとりの身体状態を可視化し、健康経営・チーム活性化・離職防止を目的としたプログラムです。

## サポーター名

# 株式会社イースト

## サポート詳細・イメージ

### 【実施によって期待できる効果】

#### ① 健康経営の推進

社員一人ひとりの健康データを可視化し、組織全体の健康課題を把握します。個々の特性に応じた運動・栄養アドバイスをを行うことで、生産性の向上と持続的な健康経営を実現します。

#### ② エンゲージメント向上

チーム参加型の体力測定やレクリエーションを通じて、職場内のコミュニケーションを促進。「測る＝楽しい」体験を共有することで、自然な交流とチームの一体感が生まれます。

#### ③ 離職率低減・メンタルケア

定期的な「体 × 心」のセルフチェック機会を設けることで、従業員の健康意識を高め、メンタルヘルスの安定や離職防止につなげます。

### 【プログラム内容】

#### ① マイスポ（体力測定）の実施

以下の6種目を測定します。（身長・握力・立位体前屈・閉眼片足立ち・立ち幅跳び・プロアシリティ）測定は参加者同士のペアで協力して行う形式のため、楽しみながら取り組みます。

#### ② 結果シートの出力

測定結果はその場で出力し、紙またはデータ形式でお渡します。個人ごとの結果を即時に確認できるため、モチベーション向上にもつながります。

#### ③ 結果のフィードバック

個人・組織単位の結果をもとに、課題分析や今後の改善ポイントをフィードバック。

#### ④ コンディショニングプログラムの実施

測定後は、その場でできる簡単なコンディショニング・エクササイズを実施。

### 【活用実績】

#### ● 健康意識の向上

測定結果を通じて自分の身体を客観的に把握できたことで、「今後運動を増やしたい」「生活習慣を見直したい」という声が多数（参加者の8割）。

#### ● チームコミュニケーションの活性化

ペア測定やエクササイズ中の声かけを通じて、普段関わりの少ない部署間でも自然な交流や笑顔が増加。

#### ● 離席時間・会話量の変化

実施翌週には、オフィス内での立ち話・雑談時間が増加。

チームの空気が「明るくなった」「声をかけやすくなった」との声が多数。



## 提供方法

トレーナー派遣 & 機材送付  
(資料含む ※開催場所をご用意ください)

## 提供場所・地域

関東エリア 屋内・屋外どちらも可

## 料金

150,000円～（交通費別、事前相談は無償）

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

- ・ お子さまと一緒にご参加いただくこともでき、社内運動会のような明るく一体感のある雰囲気です。
- ・ なお、一部に走る種目を含むため、約10～12メートル程度の直線スペースを確保できる会場環境が理想的です。
- ・ 定員はご手配いただける広さにより異なりますので事前にご相談させていただきます

## 問い合わせ先

担当者名：楠 大地  
メール：kusunoki-d@east-inc.jp  
電話：080-2286-4132

# プログラム・教材提供

## メニュー名

# 「からだチェック&エクササイズ」 -働く人の転倒予防プログラム-

## サポートメニュー概要

転倒災害の増加や高齢化に伴う身体機能低下に対応し、「転倒しない身体づくり」を目的とした安全衛生プログラムです。測定・講話・実践・継続支援の4ステップで従業員の意識と行動を変え、職場の労災リスク低減と健康増進を同時に実現します。

## サポーター名

株式会社  
ルネサンス

## サポート詳細・イメージ

本プログラムは、労働災害の中でも増加傾向にある「転倒災害」に着目し、身体機能の低下による「つまずき」「滑り」「踏み外し」を予防することを目的とした包括的な安全衛生対策です。特に50代以降で急増する転倒災害は、筋力・平衡感覚・運動調整機能の低下が大きな要因です。このプログラムは、単なる座学や注意喚起にとどまらず、従業員が自分ごととして捉え、実際の行動変容につなげる構成になっています。

内容は「測定・チェック」「講話」「エクササイズ実践」「継続フォロー」の4ステップです。まず、バランス感覚や筋力など現状を測定し、自身の転倒リスクを可視化。次に、年齢とともに変化する身体機能や転倒の仕組みについて専門講師が解説します。続いて、バランスボールや自重を使った体幹・下肢筋カトレーニング、ストレッチ、バランストレーニングを実践。安全な座り方や日常動作への応用も学べる内容です。

導入後は動画によるフォローアップや、定期的な効果測定を通じて継続的な習慣化を支援。業務中座り姿勢が多い職場や、高年齢層の従業員が多い企業にも最適です。労災リスクの低減だけでなく、姿勢改善・腰痛予防・生活習慣病予防といった健康効果も期待でき、健康経営の推進や職場の安全文化の醸成に大きく貢献します。

### ルネサンスならではの健康ソリューション



## 提供方法

講師派遣による集合研修、オンライン配信、またはハイブリッド形式に対応。測定・講話・実践・動画フォローを組み合わせ提供。

## その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

受講人数・会場環境・測定機器の設置条件などに応じてプログラム内容が一部変更となる場合があります。事前打合せにて詳細を調整します。

## 提供場所・地域

全国の企業・事業所へ訪問対応可能。  
オンラインは全国対応。

## 料金

全国の企業・事業所へ訪問対応可能。  
オンラインは全国対応。

## 問い合わせ先

担当者名：村川 学嗣  
メール：satoshi\_murakawa@s-renaissance.co.jp  
電話：070-3067-7413

# プログラム・教材提供

メニュー名

## 企業フィットネスプログラム (オンライン & リアル健康プログラム)

### サポートメニュー概要

従業員の運動習慣を促進するため、リアル（施設／出張）とオンライン（ライブ・オンデマンド）を組み合わせたハイブリッド型のフィットネスプログラムです。ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動などを通して、運動不足改善と健康維持を支援。健康経営の推進にも貢献します。

### サポーター名

株式会社  
ルネサンス

### サポート詳細・イメージ

本プログラムは、従来の集合研修や、オンライン形式を活用することで“いつでも・どこでも”参加できる新しい企業向けフィットネス支援を実現します。自社で培ってきた運動指導ノウハウと法人サポートの経験を基盤に、従業員の行動変容と健康習慣の定着を促すことを目的としています。

プログラムの一例として、「Renaissance Active Move（運動不足解消メソッド）」では、①運動不足度チェックによる課題の可視化、②動的ストレッチによる身体の準備、③自重や軽負荷による筋力トレーニング、④歩行など、様々な組み合わせで進行し、1回45～60分で実施されます。実施形態は集合研修（オフィスや会議室など）だけでなく、オンラインライブ配信やオンデマンド視聴にも対応。さらに、オンラインレッスンや健康セミナー、アプリ連携など他サービスと組み合わせることで、より多角的な健康支援が可能です。企業には運用支援や告知ツール、参加促進策、利用状況レポートの提供なども行い、施策の導入から評価までを包括的にサポートします。リアルとオンラインを融合した柔軟な提供により、働く環境や場所を問わず、全ての従業員が継続しやすい運動習慣の形成を実現します。

SOLUTION

こんなお悩み、ありませんか？

- 従業員の健康課題や健康経営度調査対策で様々なテーマのセミナーを開催したい
- デスクワークによるカラダの不調や生活習慣を改善し習慣化につなげたい
- 毎年、健康施策は実施しているがマンネリ化し参加者が偏っている

ルネサンスの健康プログラムはここが違う！



豊富な事例を活かした  
集客サポート

参加率を高めるためのアドバイスや告知ツールの提供、ネットワークを活かした他部署展開など、集客からサポートいたします。



成果を引き出す  
運動指導

フィットネスクラブ事業で培った高い専門知識と運動指導スキルを有する指導者が、参加者に寄り添って成果に導きます。



環境に合わせて  
選べる実施方法

現地開催はもちろん。介護や子育てで家を離れることが難しい方も、ご自宅にいながら参加できるオンライン形式での実施も可能です。

### 【NEW】2025年度リリースの新プログラム例



からだチェック & エクササイズ  
- バランスボール編 -  
集合型のみ

労働災害の現状や年齢を重ねることで起こる体の変化を講話で学び、バランスボールを使用しエクササイズとセルフチェックを通じて、短時間で動機づけを行います。

### 提供方法

- 集合型（出張実施）  
：企業オフィスや会場でインストラクターを派遣
- リアル施設型：ルネサンス各クラブ施設利用
- オンラインライブ配信（Zoom等）
- オンデマンド動画配信  
（受講者が自分のタイミングで視聴）

### その他サポートメニューの提供にあたっての留意事項等

集合型実施時は会場の広さ、マットスペース、音響・映像設備など条件確認が必要  
オンライン実施には受講者側の通信環境・デバイス準備が必要  
オンデマンド提供の場合、動画制作費用・配信プラットフォーム費用が別途発生する可能性あり  
プログラム強度や内容は参加者の運動レベルに応じて調整可能  
詳細ページ：<https://rena-bg.s-re.jp/corporation/health/program>

### 提供場所・地域

全国対応（インターネット環境があれば、全国どこでもオンライン受講可）  
リアル実施は対象地域に出張可能（別途交通費等の調整を含む）

### 問い合わせ先

担当者名：盛 宏和  
メール：[hirokazu\\_mori@s-renaissance.co.jp](mailto:hirokazu_mori@s-renaissance.co.jp)  
電話：070-3067-7473

### 料金

プログラム構成、実施回数、参加人数、提供方法（集合型／オンライン／ハイブリッド）等により個別見積もり