

フリーダムコラボレーションダンス（FCD）による医療・福祉従事者の運動実施率向上プロジェクト

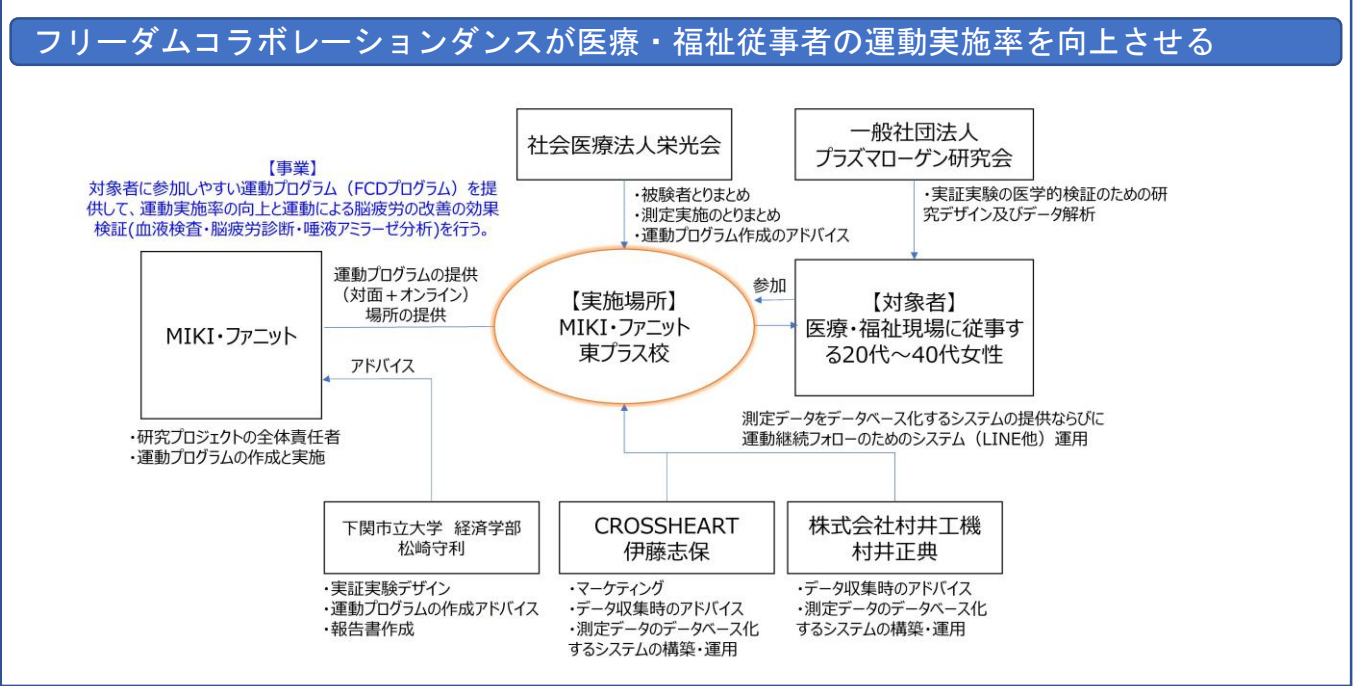
（ターゲット横断的なスポーツ実施者の増加方策事業）

プロジェクトの実施体制

実証フィールド	社会医療法人栄光会内 MIKI・ファニット東校
代表団体	株式会社MIKI・ファニット*
構成団体	一般社団法人プラズマローゲン研究会、下関市立大学 経済学部 松崎研究室*、社会医療法人栄光会*、CROSSHEART*、株式会社 村井工機* ※「*」はSport in Lifeコンソーシアム加盟団体

プロジェクトの実施概要

ターゲット	医療・福祉現場に従事する、20代～40代の女性
ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント	忙しい女性が、生活や職場に無理なく楽しむ運動を、日常に取りこみ継続できる様に以下の4つの方法で実施。 ①参加しやすい運動プログラム（自分の好きな時間と場所できるプログラムを提供） ②職場と近接した運動の環境 ③スポーツ未経験者でも楽しめる（発散型新スポーツプログラムの実施） ④運動実施状況や効果をスマホアプリに記録
プロジェクト実施内容	<p>●運動実施内容</p> <p>①FCD実施（スタジオでのレッスン）・・・1回当たり60分、週2回（8回実施/4週間） ②自宅トレーニング（MIKI・ファニットがweb上に提供する映像を視聴しながらトレーニングを実施）・・・1回当たり15分、週に4回60分 ※FCDと自宅トレーニングで週180分の運動時間を確保</p> <p>●プログラム実施期間：11月～1月（期間中に4週間のプログラム実施）</p> <p>●実施対象：医療・福祉現場に従事する、20代から40代の女性とする。 参加者をより広く募集するため11月から4週間実施するグループ（Aグループ、参加者17名）と12月から実施するグループ（Bグループ、参加予定16名）に分け現在合計33名が参加する予定である。</p>



実施内容の報告

①FCD実施風景

＜FCDやストレッチなど多様な運動指導を実施＞

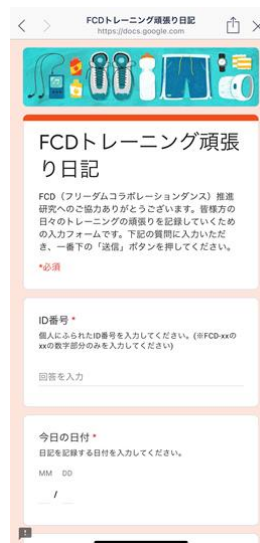
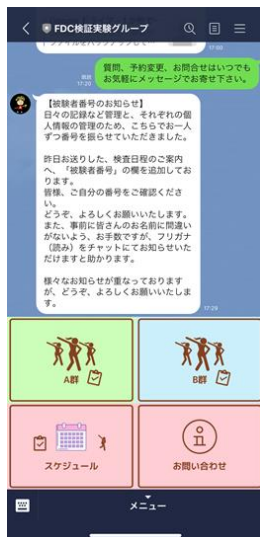
- 11月20日より、FCDレッスンを開始。
- 現在Aグループ17名参加。（当初10名での予定）
- 参加人数が増えたため1回のレッスンへの参加者が増加



②自宅でのトレーニングやトレーニング記録はLINEを用いた独自のプログラムで管理

- レッソンの予約をオンラインで管理
- 参加者の運動実施記録を管理
- 自宅でのトレーニング（おうちdeレッスン）の動画を配信
- 参加者の質問などに対応 継続率アップにつなげる。

全体LINE、A群、B群LINEで情報のモレ、ダブリがないように適時、情報提供を実施



配信動画は各週4本。参加者はLINEから自由に
取り組むレッスンを選択

Aグループ参加者の開始前の測定データは現在解析中