



いわきFC

【健康課題】健康なカラダづくりプログラム 1/2

いわきFCが持つスポーツクラブならではの最先端の知識やノウハウ、施設を活用し、個別のデータに基づく、正しい運動・食事を組み合わせた健康プログラムを提供する取り組みです。週1回のオンライントレーニングとアプリを活用した栄養指導や、IoT機器を活用して自身の生体データを知ること、日々身体が変わっていく様子を体験いただきます。8週間のプログラムを通じてご自身の体を「知る」、そして「変わる」プロセスを経験していただくことで、プログラム終了後も継続して健康的な生活様式を送るきっかけづくりを目指します。



活動場所 いわきFCパーク、オンライン上(zoom)



協働者

企業、住民、行政

協働者名

いわき市役所



協働者の声

いわき市役所 総合政策部 スマート社会推進課/松本 雄二郎 氏

本市では、市民のメタボリック症候群の割合や生活習慣病の出現率が非常に高く、市民の健康維持・増進が地域の大きな課題となっています。こうした中、クラブが持つ体づくりの知見を活かした健康づくりの取り組みは、地域課題の解消に直結する重要な事業と捉えており、市としてもクラブと連携を密にし、推進して行く考えです。



活動詳細情報

1

[公式サイト](#)


カテゴリー(SDGs)/取り組みテーマ





いわきFC

【健康課題】健康なカラダづくりプログラム 2/2

Story

いわきFCのホームタウンであるいわき市は、成人の生活習慣病の出現率や子どもの肥満度の高さが課題とされている。これらの地域課題克服に向けて、いわきスポーツクラブは、いわき市と連携し、市民に対して約8週間の健康増進プログラムを提供する「健康なカラダづくりプログラム」を実施している。この事業は、「日本のフィジカルスタンダードを変える」ことをコンセプトに掲げるいわきFCのトレーナーや栄養士が中心となり、プロスポーツクラブが持つ最先端の知識やノウハウを活用し、個別データに基づく「正しい運動、食事、睡眠」の指導を行うものである。また、新型コロナウイルス感染症の拡大

による影響を踏まえ、「新しい生活様式」にも対応しうる「スポーツ×IoT」の新たなモデルを提案する取り組みとして、オンライントレーニングを基本として実施し、IoT機器を活用して参加者個別のデータに基づく指導を実現するなど、新しい形での健康増進プログラムの構築も目的としている。

プログラムの内容は、①知る・変わるダイエット②知る・変わるボディメイク③ヨガ・ウェウネス&ビューティーの3コース。いずれのコースも週に1回のオンライントレーニングに加え、アプリを活用した栄養指導で食生活の改善を図るほか、IoT機器を活用して参加者自身が自らの生体データをモニタリングし、専門家からのフィードバックを受けることで、日々身体が変わっていく様子を体験できる。

約8週間のプログラムを通じて自身の体を「知る」そして「変わる」プロセスを経験していただくことで、プログラム終了後も継続して健康的な生活を送るきっかけづくりを行い、市民の健康維持・増進に貢献を目指していく。



<参加者の声(抜粋)>

- ・これまでは有酸素運動を基本にやってきたので良い経験になった。(40代男性)
- ・運動習慣が身につき身体や健康に意識を向けることが多くなりました。結果的に体脂肪率が減少しました。(30代女性)

