

2020年10月19日



「Sport & Do Resort リソルの森」 スポーツ庁推進『Sport in Life プロジェクト』関連イベントを 10月から本格展開！

リソルグループ（グループ本社：東京都新宿区）の体験型リゾート施設「Sport & Do Resort リソルの森」を運営するリソルの森株式会社では、スポーツ庁が主催する『Sport in Life プロジェクト』の参画企業として、本年10月以降、スポーツ参画人口の拡大に向けた3つの事業を本格開始します。

『Sport in Life プロジェクト』とは、「一人ひとりの生活の中に自然とスポーツが取り込まれる姿（Sport in Life）」を目指し、関係機関等が一体となり、東京2020年大会のレガシーとして国民のスポーツ参画を促進するプロジェクトです。スポーツ庁がプロジェクトの趣旨に賛同しスポーツに親しめる環境づくりを進める制度となります。リソルの森株式会社では、同プロジェクトの参画企業として、2020年1月に承認を受けています。10月からの関連イベントは下記の通りとなります。

■千葉大学との産学共同研究から生まれた、ICTを活用したウォーキングプログラム「ウェルネストラック」

『Sport & Do Resort リソルの森』では、国の地方創生事業であるCCRC（アクティブシニア向けの健康コミュニティづくり）に取り組んでおり、暮らしているだけで健康・活動的になるゼロ次予防戦略※1に基づき、千葉大学との産学共同研究を進めてきました。その一環として誕生した「ウェルネストラック」は、ウォーキングコースおよびサイン・WEBコンテンツが一体となった健康プログラムです。1周約2kmのウォーキングコース内に、QRコードを記載したサインを設置しており、スマートフォン等でQRコードを読み込むと、周辺の環境やコースでの行動に関わる健康エビデンスなど、健康への気づきやウォーキングをより楽しめる情報を得ることができるよう設計されています。コース1周を成人の一般的な歩行速度で歩いた場合、32分で消費カロリー169.3kcalほどになります。「Sport in Life」イベントとして、この「ウェルネストラック」を活用したアクティブウォーキング体験会を、10月22日（木）に第一回を開催、以降10月25日～12月20日までの毎週日曜に参加費無料で開催します。

※1「ゼロ次予防」とは、運動や健康食などを行う「一次予防」の概念に対し、本人が意識的努力をせずとも暮らしているだけで健康へと導く社会的または物理的な環境を指します。「ゼロ次予防」は、WHO（世界保健機関）によって提唱された概念です。

【「ウェルネストラック」を活用したアクティブウォーキング体験会】

- ・日時：2020年10月22日（木）、および10月25日～12月20日までの毎週日曜
[10/25（日）以降12/20（日）まで毎週日曜日 10:00～11:00]
[10/22（木）は①11:30～12:00 ②16:00～16:30とします。]
- ・定員：先着30名（要予約、参加費無料）



■プロコーチによる正しいストレッチ・歩き方・体幹レッスン

元トライアスロン日本代表の青山剛氏を講師に迎え、正しいストレッチ・歩き方・体幹レッスンを10月22日、12月20日の2日間で開催（学生、ビジネスマン、シニアなど、対象者をわけた全4講座）

【プロフェッショナルコーチ 青山 剛氏レッスン会】

・定員：各回30名、参加費：無料、会場：メディカルトレーニングセンター

<2020年10月22日(木)プログラム>

「シニア層向け」健康体感“体幹”ウォーキングセミナー～健康寿命を10年延ばす歩き方！

■時間：10:00～11:30(90分)

■対象：60歳以上

■内容：健康に繋がる正しい立ち方、歩く前の体幹準備運動、正しい怪我しない体幹を使った歩き方など
一番脂肪が燃焼するペースなど目的別「歩くペース」なども指導

「ビジネスマン向け」判断力・決断力・思考力を上げる健康経営セミナー～本当の健康の手に入れ方！

■時間：14:00～16:00(120分)

■対象：20～50代

■内容：働くビジネスマン、経営者に求められる正しい姿勢、最低限の柔軟性、使える体幹、適切な歩行を
テーマに「本当に必要な」身体と心のトレーニングを指導

<2020年12月20日(日)プログラム>

足が絶対速くなる！スイッチマン体操教室～子どもの無限の可能性を広げよう！

■時間：10:00～11:00(60分)

■対象：小学生

■内容：小学生時(6～12歳)に行くと将来大きく成長する「スイッチマン体操」を中心に、誰でも足が速くなる走り方など指導

競技力が上がる！体幹スイッチトレーニングセミナー～体幹を使えるカラダを作ろう！

■時間：14:00～15:30(90分)

■対象：中学生・高校生

■内容：あらゆるスポーツのパフォーマンスを上げる「体幹スイッチトレーニング」を中心に、怪我や故障予防になる身体の最適な動きを指導

■講師プロフィール：スポーツプロデューサー & プロフェッショナルコーチ 青山剛氏

1974年生まれ、東京都出身。パーソナルコーチングシステム「Team AOYAMA(チームアオヤマ)」代表、(社)日本トライアスロン連合強化チーム・指導者養成委員。日本体育大学に入学後、トライアスロン競技をスタート。日本学生選手権3位、日本選手権9位などの成績を収めて、世界選手権日本代表にも選出される。99年からトライアスリート中西真知子のコーチを務め、2004年アテネ五輪出場へと導く。トライアスロン、ランニング、クロストレーニングのプロフェッショナルコーチとして、プロ・アマ問わず幅広い層を対象に指導にあたっている。



【オリンピックの講習会によるオリンピックマインドの醸成】

オリンピックとしてトライアスリートの上田藍選手、岸本新菜選手をお迎えして講演会を開催。オリンピックマインドの醸成をはかるとともにスポーツ参画へのモチベーション向上に繋がります。

<上田藍選手と岸本新菜選手による講演会>

・日時：2020年12月19日(土)開催

・定員：先着30名(要予約、参加費無料)

■講師プロフィール

【上田藍(うへだ・あい)選手(生年月日：1983年10月26日)】

所属先名：ペリエ・グリーンタワー・ブリヂストン・稲毛インター、加盟団体名：千葉県トライアスロン連合
2016年世界ランキング3位、ITU世界トライアスロンシリーズ表彰台2回、ITUワールドカップ優勝11回など、日本のトライアスロン界をけん引する女子第一人者。選手活動の傍ら、ITUアスリート委員、JOCアスリート専門部会員なども務め、トライアスロンの普及・発展にも努めている。



【岸本新菜(きしもと・にいな)選手(生年月日：1995年11月30日)】

所属先名：福井県スポーツ協会・稲毛インター、加盟団体名：福井県トライアスロン協会
2018年に大学を卒業したばかりの若手で、大学4年時にはインカレ団体4連覇、個人3位で世界大学選手権の切符を手にし、海外でのレースも経験。また、2018年の社会人1年目で日本選手権3位、アジアU23選手権優勝、2019年日本選手権2位など、着実に力をつけている。



■各イベントの予約について(共通)

申し込み方法:お電話にて下記までお申し込みいただけます。

【電話】0475-35-3333 ※電話受付時間:毎日 9:00～17:00

「Sport & Do Resort リソルの森」イベント担当宛

※締め切り:いずれのイベントも定員に達し次第受付終了となります。

■「Sport & Do Resort リソルの森」

〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4 電話番号:0475-35-3333

＜アクセス＞

東京湾アクアラインから圏央道利用 「茂原長柄スマート IC」から約 5 分。

東関東自動車道、京葉道路利用 千葉外房有料道路「板倉 IC」から約 5 分。

公式HP:<https://www.seimei-no-mori.com/>



＜本リリースに関する問い合わせ先＞

リソルホールディングス株式会社 (RESOL グループ) 広報室／高橋

TEL : 03 (3342) 0331 (直通) E-mail : press@resol.jp URL : <https://www.resol.jp>