

ご案内

けんぽれん東海

KENPOREN TOKAI DISTRICT FEDERATION

& HOBBY ROOM

趣味にできれば、習慣になる。

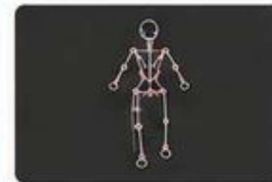
ロコモ対策を、
もっと！
おもしろく。



ロコモ運動プログラム



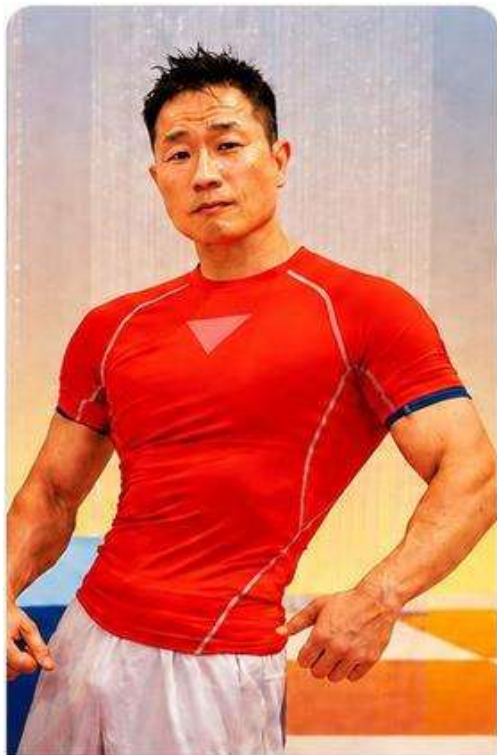
あなたのモーション



💪 筋肉専門家が伝授する筋肉トレーニング

谷本道哉

「筋肉は裏切らない。かどわかはやり方次第」



プロフィール

運動生理学者、筋生理学者。
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の
教授を務めており、
NHK『みんなで筋肉体操』の
筋肉指導・監修で広く知られています。

高齢世代向け

ロコモ
対策運動



生涯現役で元気に働くために。
加齢で衰えがちな足腰を鍛え、
転倒を防ぐバランスを高めます。



目的：転倒予防・
自立した生活の維持

中高年向け

柔軟性・姿勢改善・
コンディショニング



日常の疲れや凝りをリセット。
硬くなった筋肉をほぐし、
正しい姿勢へ。不調のない
体作りを目指します。



目的：不調改善・
姿勢と柔軟性の向上

40歳未満向け

基礎体力向上・
運動習慣形成



忙しい世代でも効率よく
ステップアップ。一生モノの
基礎体力を養い、無理なく
運動を習慣化。



目的：体力向上・
運動習慣の定着

子ども向け

体幹・敏捷性向上
(スポーツ障害予防)



あらゆるスポーツの土台作りに。
思い通りに体を動かせる力を
育て、ケガ予防とパフォーマンス
向上をサポートします。



目的：運動能力向上・
ケガ予防

事業目的

本活動の目的

健保組合加入者を対象に、ロコモティブシンドロームの予防、40歳未満の健康づくり、子どものスポーツ障害予防、世代に応じた体づくりを目的とした動画コンテンツを作成し、対象者への理解促進・行動変容を図り、自立して健康に暮らせる『健康寿命』の延伸を目指すことを目的とします。



本事業は『動機付け』と『習慣性の獲得』の**2つの要素**が合わさったロコモ等対策事業です。



1.『動機付け』

筋肉専門家 谷本道哉先生の講義動画を視聴し、運動の重要性・メリット・効果的な運動を伝え、加入者の健康リテラシーの向上に寄与します。



2.『習慣性の獲得』

動画と併せて展開する運動習慣定着化サービス（HOBBYROOM）において、効果的な運動を楽しく習慣化できる場の提供を行います。

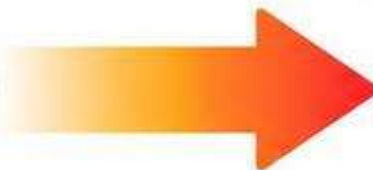
📌 習慣化プラットフォーム「HOBBYROOM」

HOBBYROOMとは

『続かない』を『**続けられる**』に変える習慣化プラットフォームです。



続かない…



続けられる!



01 ゲーム感覚で楽しく続く



運動・健康・学習など、日々の活動をゲーム感覚やコミュニティの力で楽しく継続できます。

02 仲間とつながってモチベーションUP



仮想空間で仲間と一緒に活動。
モーションキャプチャで実際の動きがアバターに反映され、応援や交流が自然なモチベーションに!

03 さまざまな健康施策に活用



ロコモ予防



健康経営



介護予防

ロコモ予防、健康経営、介護予防など、さまざまな健康施策に活用できます。

お申し込み方法

インターネット申込フォームからお申し込みください。 <https://www.khr-tokai.com/>

STEP 1

募集ページから
お申し込みへ進む

今すぐそ続けられる！みんなで楽しく
習慣化！👏

筋肉は裏切らない！👏
筋肉専門家が伝授する世代別
トレーニング

参加無料！👏

1 筋肉の専門家 谷本道哉先生が伝
授！👏

NOK「みんなで習慣体操」の筋トレ指導員／順天堂大学
スポーツ健康科学部教授
谷本 道哉 先生

4つの世代別トレーニングに、楽しく運動するメリット
を解説！
女性も、男性も、ミドルもシニアも、まずは快適
に動けるカラダづくりから。

🕒 お申し込みはこちら！👏

募集ページの「お申し込みはこちら！」
ボタンをタップします。

STEP 2

申込フォームに
必要事項を入力

今すぐこの動画を、みんなで作って楽しく習慣化！👏
参加
無料

筋肉は裏切らない！👏
筋肉専門家が伝授する世代別トレーニング

動画視聴申し込みフォー
ム

このたびは、動画視聴に申し込みいただきありがとうございます。
9月1日～10月31日の期間で、動画専門家のお本道
道哉先生の筋トレ動画を無料配信いたします。
なお、視聴用アドレスの記載や特典9月1日以降に
予定しております。今後のほど、ご了承ください。

※フォーム送信後、数日以内にメールが届かない
場合は、メールアドレスの誤りや、迷惑メールフォ
ルダの可能性があります。マイドメイン指定の設定などを
ご確認ください。再度お手続きされるか、窓口まで
お問い合わせください。

Googleにログインすると作業内容を保存できます。
詳細

*は必須の箇所です

メールアドレス *

メールアドレス

お名前 *

苗字を入力

登録後、ご登録の
メールアドレスに
視聴用アドレスの
ご案内が届きます。

STEP 3

ログインして
動画を視聴する

動画視聴ページ ログイン

メールに記載されたID・パスワードを入力してください。
お住まいの地域の視聴ページへ移動します。

ID

ID

パスワード

パスワード

ログイン

📄 株式会社東京海・健康会館株式会社 株式会社 健康会館 株式会社

①

メールに記載のID・パスワードを
入力してログインします。

5

筋肉専門家が伝授する筋肉トレーニング

筋トレコラム（Youtube動画）

高齢世代向け



口コモ対策
口コモ予防の賢い筋トレ術

期待する効果

- 健康寿命の延命
- 高齢就業者の労災防止

順天堂大学 谷本道哉 氏

ミドル世代向け



口コモ対策
女性も男性も、ミドルもシニアも
まずは快適に動けるカラダづくりから

期待する効果

- 性別・年代に応じた身体機能維持・改善

順天堂大学 谷本道哉 氏

現役世代



口コモ対策
日常の習慣にする健康筋トレ術

期待する効果

- 基礎体力の向上
- 若年期からの健康習慣定着

順天堂大学 谷本道哉 氏

子ども向け



口コモ対策
安全に筋トレ 楽しくかけっこ

期待する効果

- スポーツ障害・けがの防止、対策

順天堂大学 谷本道哉 氏

✨ 筋肉トレーニングの内容

01 ロコモ対策 (週3日程度)

スクワット : 20 回

レッグレイズ : 20 回

カーフレイズ : 30 回



03 中高年男女 (毎朝/何回でも)

前後屈 : 2 回

側屈 : 2 回

回旋 : 4 回



02 40歳未満 (週3日程度/1-2セット)

腕立て : 20 回

スクワット : 20 回

レッグレイズ : 20 回

バックエクステンション : 20 回



04 子どものスポーツ障害予防 (一日おき、痛みがでたら休止)

腕立て : 20 回

スクワット : 20 回

腿上げ : 20 秒



ポイント

✓ 正しい姿勢で行い、無理のない範囲で継続することが大切です。

✓ 痛みを感じた場合は、すぐに中止し医師に相談しましょう。

✓ 継続することで、筋力の向上や転倒・ケガの予防が期待できます。

✨ 簡単『4ステップ』日々の活動の流れ

今日のコースを確認し、ルームに入って運動し、結果を記録するだけの簡単な流れです。

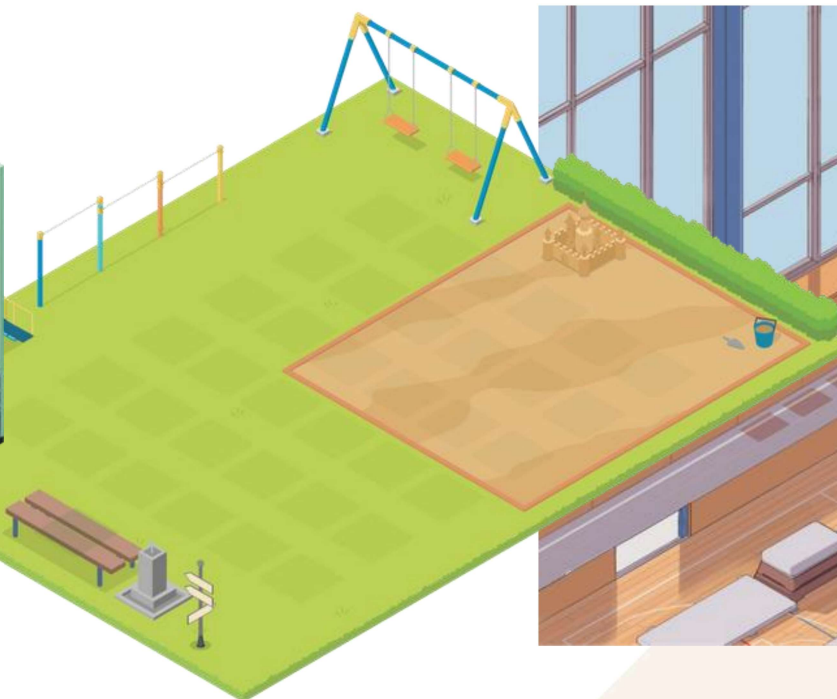


✨ アバターで参加。仲間と一緒に活動できる場所（仮想空間）

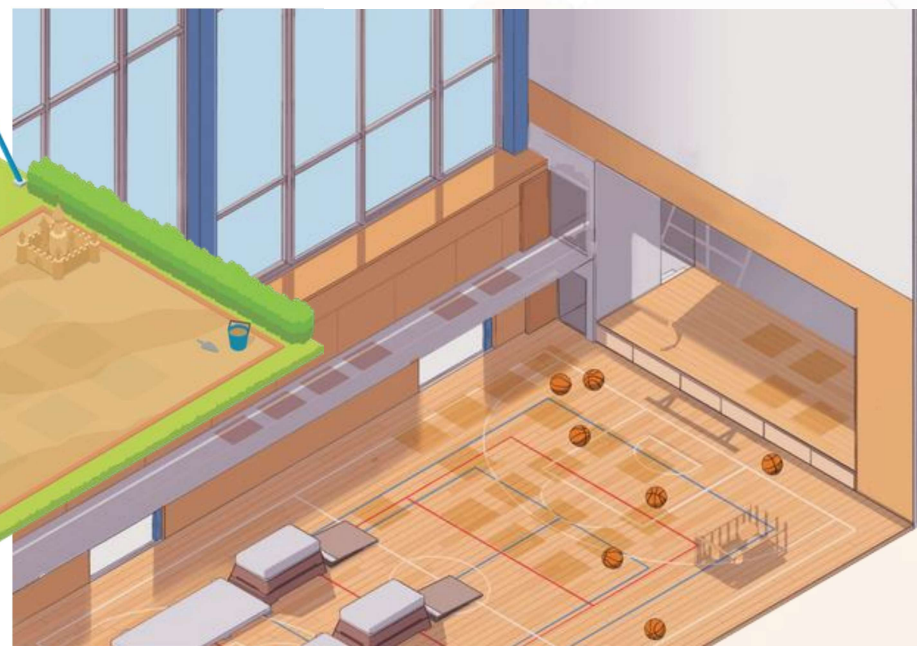
継続するほど、ルーム内のアバターの姿が変わったりと面白いギミックがあります。



フィットネスジム



公園



体育館



体育館

継続するほど、跳び箱が高くなっていく
ギミックです。



👏 カメラで動作を認識（モーションキャプチャ）

- カメラで体の動きを認識し、動作をアバターに反映します
- 取り組んでいる様子を共有でき、応援や励まし合いにつながります
- この仕組みは「本当にやったかどうか」の有力な参考データになります（やったフリの防止）

① お手本



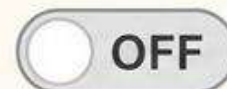
② 体の動きを認識



③ 元の姿勢に戻るとカウント



認識エラーや動作遅延がある場合は、モーションキャプチャをOFFにしてください。
OFFのままでも利用できます。



✨スマホの準備 ※スマホは「縦」で使用してください。

スマホの立て方

1 【方法1】ダブルクリップで挟む



レバーが脚になる

2 【方法2】洗濯バサミで挟む



縦に挟んで自立

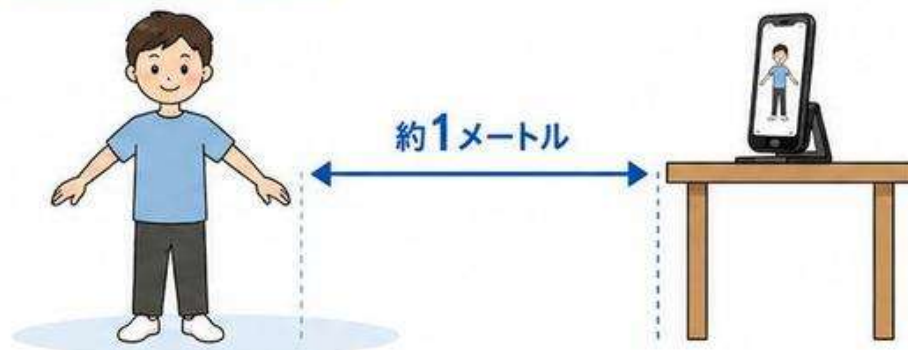
3 【方法3】箱ティッシュ+充電ケーブル



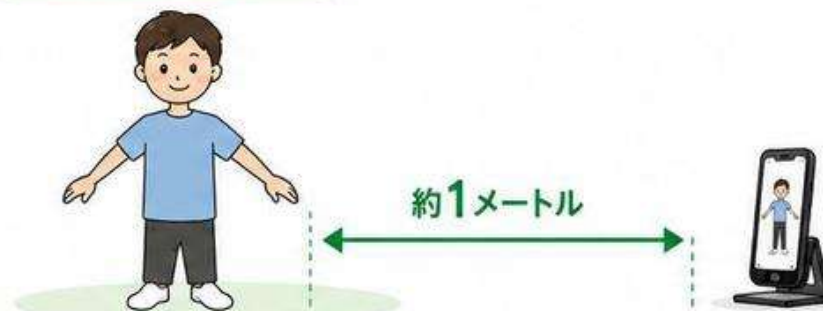
ケーブルが滑り止めに

スマホの配置

机の上に置く



地面に置く





日々の記録

運動後、回数を気分を記録できます。

記録することで達成感が生まれ、継続のモチベーションにつながります。

活動結果

1 スクワット	20 / 20
2 レッグレイズ	20 / 20
3 カーフレイズ	30 / 30

今の気分は？


すっきり
爽快！


やってよ
かった！


なんとか
やり切っ
た


やっぱり
しんど
い...


もう動け
ない...

記録する



チーム結成と参加 & チームトーク

参加者同士でチームを結成。専用ルームでメンバーと一緒に活動やチャットができます。

所属していない場合

1 チームに参加



参加したいチームを選び、
参加ボタンで加入できます

2 チームを作成



チーム名・紹介文・参加設定を
入力して、新しいチームを
作成できます

所属している場合

1 チーム情報



所属後はチーム情報の確認や、メンバー同士のトークができます

2 チームトーク





期間終了後の「総括」

期間終了後に、日々の活動を振り返り、チャレンジ評価と総括コメントを残せます。

↑ ↓
1つの長いページを
スクロールして確認

総括入力

2022. 04. 01 ~ 2022. 04. 30

27/30日 活動率 88%

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

01 スクワット



02 レッグレイズ



03 カーブレイズ



今回のチャレンジ評価は…

良くない あまり良くない ふつう 良い **すごく良い**

よくできました！

総括コメント（振り返りや、気づいたことなどご自由にご記入下さい）

保存

1 活動の振り返り
カレンダーで、期間中の活動日を
一目で確認できます。

2 活動結果の確認
種目ごとの記録（グラフ）で、
自分の取り組みを振り返れます。

3 評価とコメント
チャレンジの評価を選び、
総括コメントを入力して保存できます。

簡単なユーザー登録

お申込みフォームと同じメールアドレスを入力してください。

1 アカウント作成



ログイン画面から
「アカウント作成」をタップします。

2 登録情報を入力



お申込みフォームと同じメールアドレスと
パスワードを入力して「登録」をタップします。

3 メールを受信



ご入力メールアドレスに、
認証用のメールが届きます。

4 メールアドレスを認証



メール内の「メールアドレスを認証する」
ボタンをクリックして、認証を完了します。

ご利用環境



端末

iPhone / Android / PC



iPhone

推奨バージョン：
iOS 16.0以上



Android

推奨バージョン：
Android 9.0以上



PC



ブラウザ

Safari / Chrome / Edge



Safari



Chrome



Edge



メモリ（RAM）：4GB以上を搭載した端末



通信速度：高画質（HD 1080p）なら5Mbps以上、4K動画なら20Mbps以上の安定したネット環境