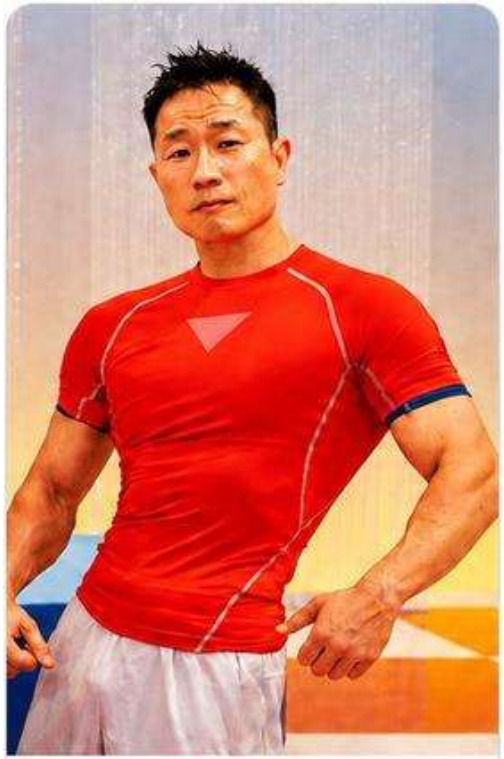
ご案内
けんぽれん東海
KENPOREN TOKAI DISTRICT FEDERATION
&
HOBBYROOM
趣味にできれば、習慣になる。
ロコモ対策を、
もっと
おもしろく。
HOBBYROOM
ナイスです！
がんばって！
いい感じ！
すごいです！
一緒に
一頑張ろう！
ロコモ運動プログラム
あなたのモーション

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。かどうかはやり方次第」

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。

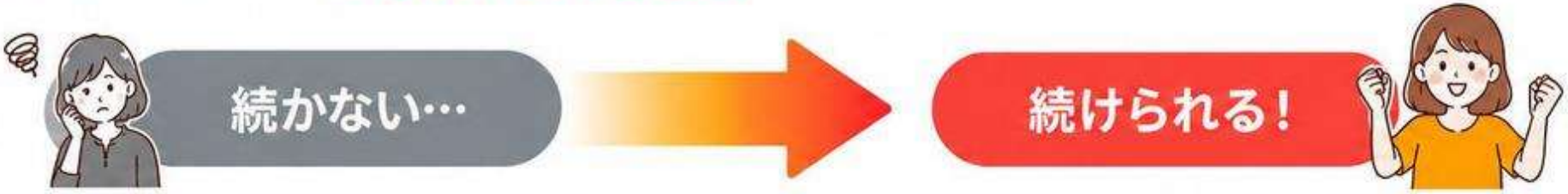
2.『習慣性の獲得』

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。



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

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

申込フォームにメールアドレスやお名前などの必要事項を入力します。

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

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。

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

ミドル世代向け

現役世代

子ども向け

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

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

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

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。

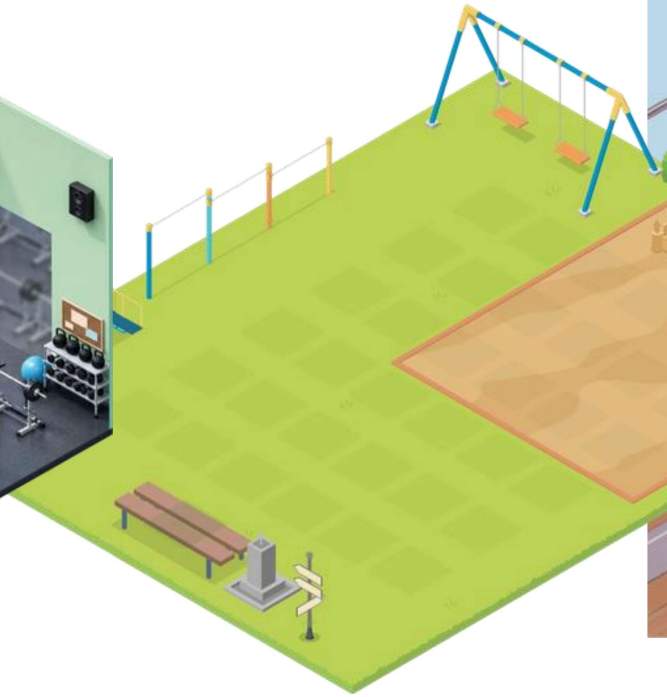
✨ 簡単『４ステップ』日々の活動の流れ

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。

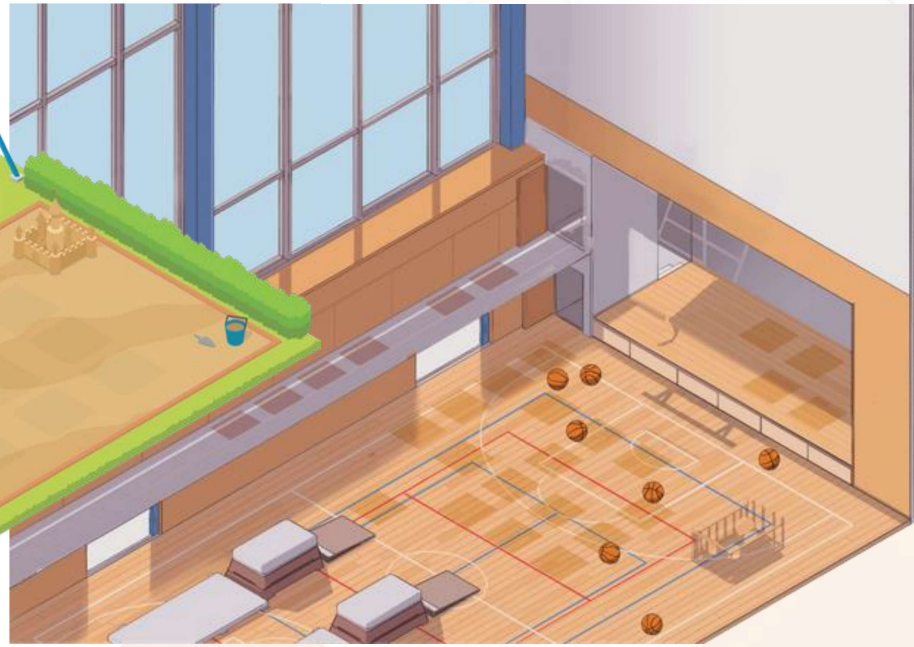
アバターで参加。仲間と一緒に活動できる場所（仮想空間）

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



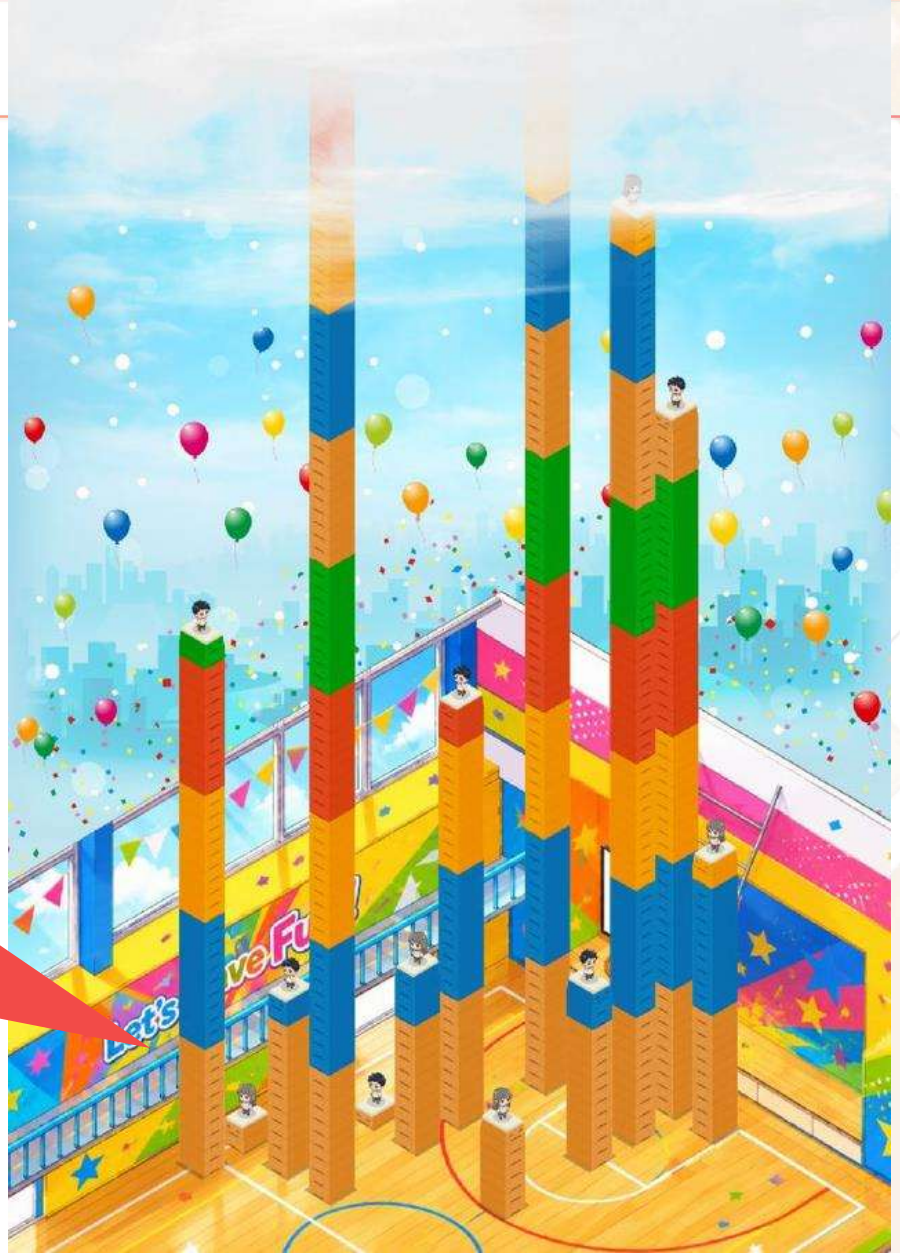
公園



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。

OFF

✨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

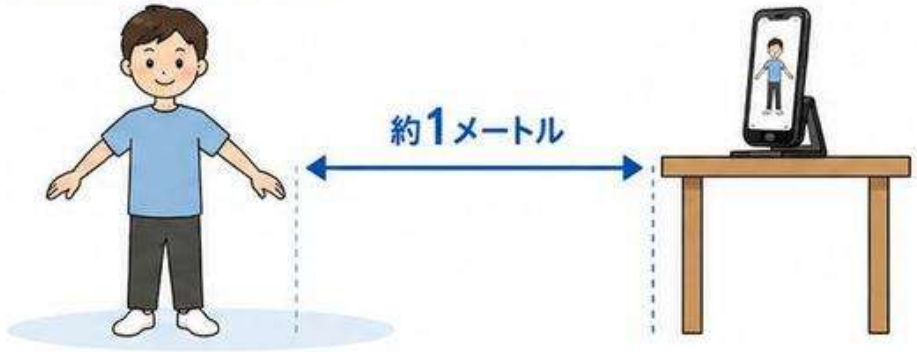
縦に挟んで自立

3 【方法3】箱ティッシュ＋充電ケーブル

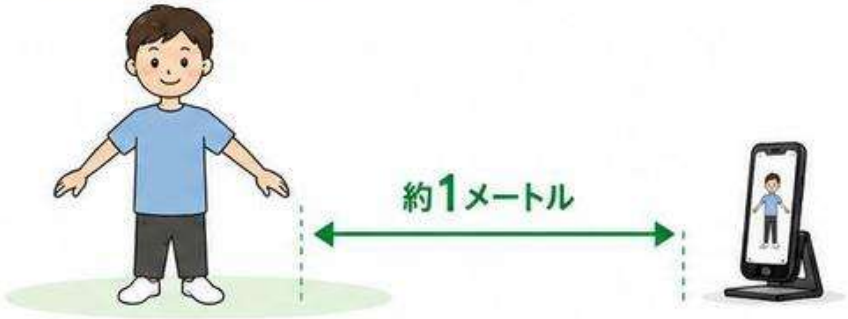
ケーブルが滑り止めに

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。

🤝 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

or

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

② チームトーク

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

ポイントで競う！ランキング

個人・チームのランキングを確認できます。個人ランキングは年代別で確認できます。

個人ランキング

年代別で絞り込み

チームランキング

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 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

ご入力のメールアドレスに、
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