

# 信じよう、 スポーツの チカラ 信じたい、 マイベスト

Light up  
HOST TOWN &  
Sports Challenge  
プロジェクト

発進



beyond  
2020

ホストタウン

実施期間

2021.

06.19

09.18

※開催期間が変更になる場合があります。詳しくは協力事業者にお問い合わせください。

## Light up HOST TOWN & Sports Challenge プロジェクト参加モニター募集中!

モニターの方にやっていただきたいこと

- ①自分の健康目標を立てて、その実現に向けて頑張ろう!
- ②地元ホストタウンの活動を知り、海外選手との交流を応援しよう!
- ③みんなにメッセージを発信しよう!

モニター参加特典

- ・モニター期間中、フィットネス施設を9回施設利用費の負担なしで使用できます。(10回以降の利用は、利用施設により対応が異なる場合があります。利用施設にご確認ください。)
- ・施設スタッフがモニターの立てた健康目標を達成させるための効果的なフィットネスプログラムのアドバイスを受けることができます。

健康目標の設定例



CONTINUATION

運動の実施回数  
毎日ジョギング、  
毎日1万歩など



RECORD

スポーツの記録  
マラソンや水泳での  
ベストタイムなど



HEALTH

体重・体脂肪率  
血圧など

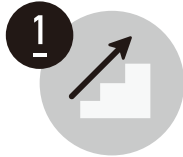


ホストタウン

# Light up HOSTTOWN & Sports Challengeプロジェクト

参加モニター募集中! 実施期間 2021.06.19 ~ 09.18

## モニター実施事項



### 1 目標を設定し、達成に向けた活動計画を作成

体重や体脂肪率の低下や、身体能力の強化など、健康増進や運動習慣形成に向けた目標を設定していただきます。その目標を達成するための運動プログラムをフィットネス事業者スタッフのアドバイスを受けながら作成していただきます。

#### 目標例



CONTINUATION

#### 運動の実施回数

毎日ジョギング、  
毎日1万歩など



RECORD

#### スポーツの記録

マラソンや水泳での  
ベストタイムなど



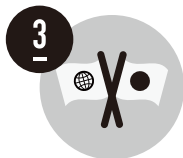
HEALTH

#### 体重・体脂肪率・ 血圧など



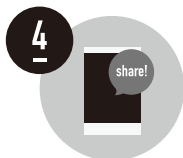
### 2 目標達成に向けた運動習慣の形成

①で設定した目標達成に向け、月3回程度施設に通い健康増進に努め、運動習慣の形成を目指します。



### 3 ホストタウンの理解度向上

ご自分の都道府県内にあるホストタウンについて、その内容などを知る活動を行い、ホストタウンへの理解を深めていただきます。



### 4 モニター活動状況や感想などのコメントの提供

ご自分が設定した運動目標やその達成状況、施設での運動活動の感想コメントなどを写真と一緒に事務局に提供していただきます。



### 5 モニターアンケートの回答

モニター期間の前後で登録済みのメールアドレスへ事務局からアンケートをお送りしますので、回答へのご協力をお願いします。

#### ■ 参加要件

##### 運動習慣のない成人

2021年9月18日までに目標を達成するといった健康面、同一県内のホストタウンの認知度・理解度向上の目標を設定し、継続して運動習慣形成を行う意思のある者。

#### ■ 応募方法

対象施設にお問い合わせください。

#### ■ モニター特典

モニター期間中、フィットネス施設を9回施設利用費の負担なしで使用できます。(10回以降の利用は、利用施設により対応が異なる場合があります。利用施設にご確認ください。)

#### ★ 特典を受けられる条件

- ・自分が設定した目標を達成するための3か月間のモニター活動を行うこと
- ・事前事後のアンケートに回答すること
- ・モニター活動に関する感想などのコメントを事務局の依頼に応じて定期的に提供すること

店舗情報記載欄