



こうなん SMILE プロジェクト

コロナに負けるな！今こそ鍛えろ！“なんザップ”

甲南大学内でプロのトレーナーによるフィットネスプログラムが**無料**で受けられます！！

「がっつり筋トレしたい方」「運動を習慣づけたい方」「自宅でトレーニングしたい方」「時間がないけど自宅から運動したい方」など、個人の目的にあったトレーニングが受けられます！

新型コロナウイルス感染症の影響で運動習慣が途切れてしまった皆さんが、“運動習慣を取り戻す”機会の一つとして、対面と Zoom を併用した“**なんザップ特別バージョン**”を実施します！

この機会に、個人にあったトレーニングを継続して運動習慣を身につけましょう！

定員：**先着 80 名** 定員になり締切ります。

申込方法：My KONAN よりエントリー

(なんザップのお知らせに申し込みボタンがあります。)

対象：学生（リカレント履修生を含む）

後期募集期間：**9月30日(木)～10月12日(火)** 定員になり次第締め切り。

プログラム期間：オリエンテーション後～1月11日(火)

特典：**スポーツ・サーティフィケートのポイント獲得**
目標達成者にはオリジナルTシャツプレゼント！！

プログラム概要

- ・トレーニングは、トレーニングルームでの対面実施または Zoom トレーニング（併用可）で行ないます
- ・各個人にあったトレーニングを継続することで運動習慣をつけます
目標：週1回以上のトレーニングを3カ月間継続する（合計12回以上の実施）
- ・対面でのトレーニングは、トレーナーと相談の上個々の目的に応じてプログラムを設定します

対面でのトレーニング

開室時間内にトレーナーによる指導が受けられる（入室人数制限があるので要確認）

各個人が初回にトレーナーと面談。目的や目標を確認し、設定されたプログラムを実施する。

岡本トレーニングルーム（甲友会館地下）開室時間開室時間 14時30分～19時30分

フィットネスルーム（iCommons2F）開室時間 10時15分～20時

※2時間おきに清掃・消毒作業の時間があります。（約20分）その間は利用できません。

Zoomでのトレーニングの内容説明

《続けられるトレーニング（のんびり）》継続は力なり。わかってはいるけれど大変なトレーニングをやり続けるのは自信がない。そんな方に向けて年単位で継続すれば年齢を重ねた時に差が出てくるトレーニングと一緒にのんびりやります！

《自宅で簡単全身ストレッチ（誰でも）》固くなった身体を自宅で簡単にストレッチできるプログラムです。太ももの前、太ももの裏、ふくらはぎ、お尻、胸、背中、お腹など、全身まんべんなくストレッチしていきます。

《自宅で簡単トータルシェイプ（初心者）》重りを使わず自宅でできるような自重トレーニングで全身のシェイプアップを目指します！

《いい汗かいて運動不足解消（初心者）》誰でもできるような簡単エクササイズを組み合わせるサーキット形式で行うレッスン。運動初心者でも参加いただける内容です。

ZOOM トレーニング週間スケジュール

	月	火	水	木	金
時間	15:00～15:30		15:00～15:30		15:00～15:30
レッスン名	自宅で簡単全身ストレッチ		自宅で簡単トータルシェイプ		自宅で簡単全身ストレッチ
担当スタッフ	木村		溝渕		木村
時間	18:50～19:20	18:50～19:20	18:50～19:20	18:50～19:20	18:50～19:20
レッスン名	続けられるトレーニング	いい汗かいて運動不足解消	自宅で簡単全身ストレッチ	続けられるトレーニング	いい汗かいて運動不足解消
担当スタッフ	溝渕	中島	木村	溝渕	中島

《続けられるトレーニング（のんびり）》⇒ レッスン強度 ★

《自宅で簡単全身ストレッチ（誰でも）》⇒ レッスン強度 ★

《自宅で簡単トータルシェイプ（初心者）》⇒ レッスン強度 ★★

《いい汗かいて運動不足解消（初心者）》⇒ レッスン強度 ★★

問い合わせ先：全学教育推進機構事務室 sports@adm.konan-u.ac.jp

