ご案内

けんぽれん東海 & HOBBY ROOM

KENPOREN TOKAI DISTRICT FEDERATION

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。

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

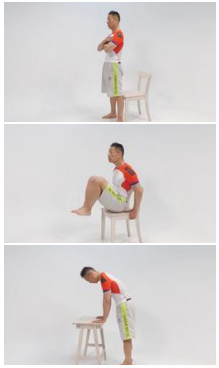
現役世代

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



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。

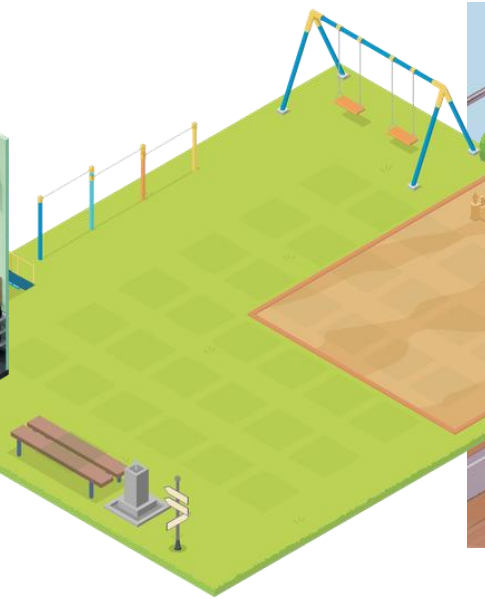
✨簡単『４ステップ』日々の活動の流れ

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。

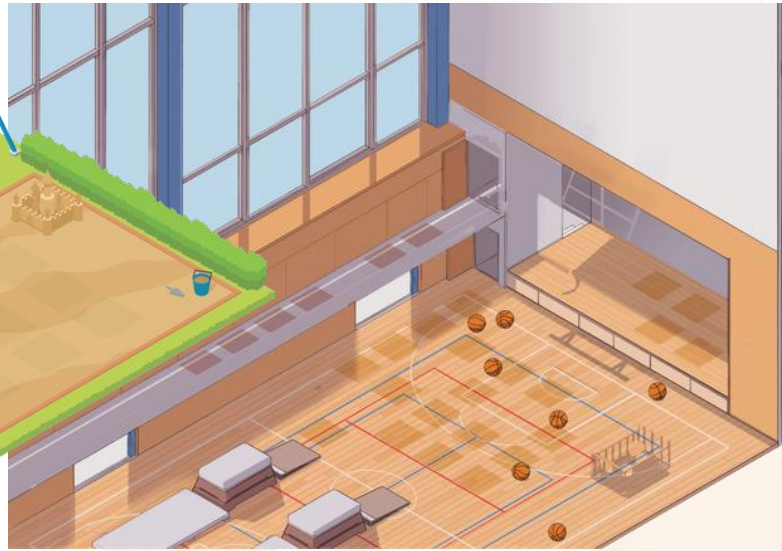
アバターで参加。仲間と一緒に活動できる場所（仮想空間）

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



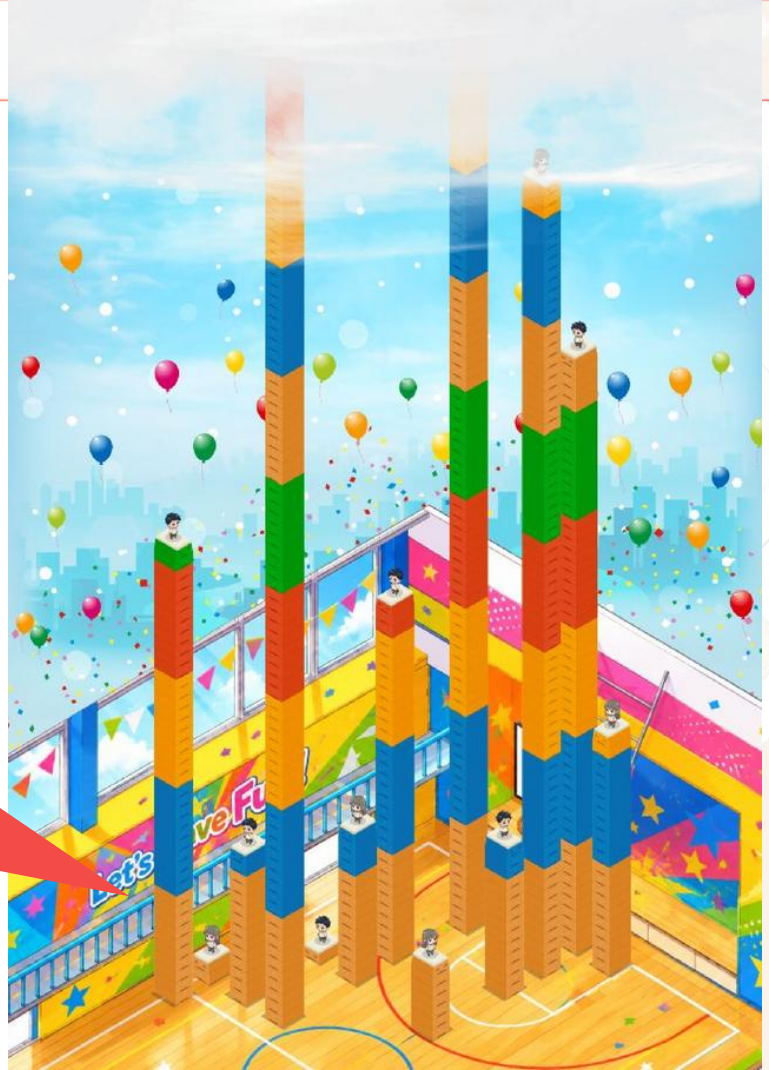
公園



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。

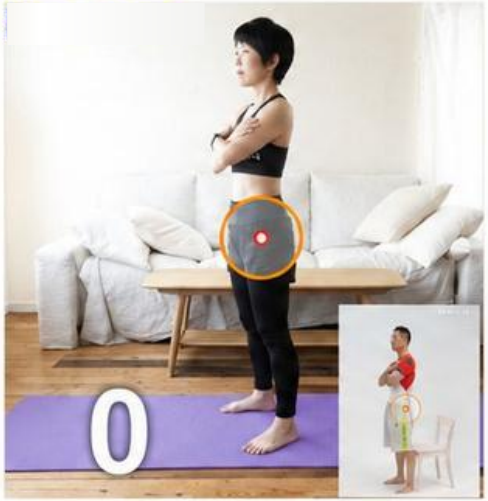


🙌 カメラで動作を認識（モーションキャプチャ）

- 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。

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

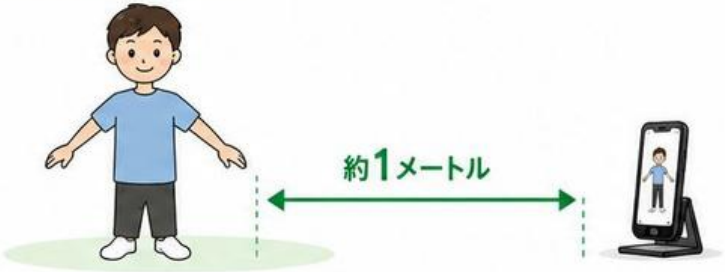
3 【方法3】箱ティッシュ＋充電ケーブル

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

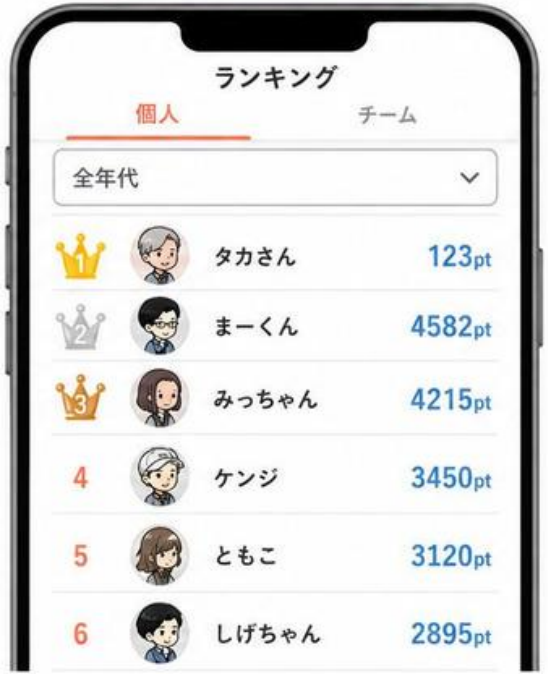
所属後はチーム情報の確認や、メンバー同士のトークができます

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つの長いページを
スクロールして確認

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