

かながわ人生100歳時代ネットワーク

Withコロナ時代における

# 「この指とまれプロジェクト」

## 「メガロスオンラインセミナー」



野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

# ① 団体概要

## 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

Nomura Real Estate Life & Sports Co.,Ltd.

当社は、健康の新たな価値を提供し続ける企業として

「顧客満足を感動と喜びに変える」という企業理念のもとに

スポーツクラブ事業の枠を超えた生活全般にわたる新たなサービスの提供を行い、  
日々の生活と人生の充実に寄与する企業となることを目指しております。

そして、様々な世代や価値観が集い

自然環境にも配慮した、サステナブルな街づくりに取り組む

野村不動産グループとして、大切な役割を担ってまいります。



### 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

Nomura Real Estate Life & Sports Co.,Ltd.

本社 | 東京都中野区本町1-32-2 ハーモニータワー15階

会社設立 | 1989年3月1日

株主 | 野村不動産ホールディングス株式会社 (100%)

従業員数 | 598名 (2020年3月31日現在)

事業内容

スポーツ施設の企画、経営およびコンサルタント

出版物の企画、発行および販売 不動産の売買、貸借および管理  
旅行業務

児童の教育に関する企画、開発および児童の学習教室の経営

スポーツ教室、文化教室、レクリエーション活動の企画および運営

スポーツ指導者の養成および斡旋 他

## ②事業の概要

令和2年度「新しい生活様式におけるコミュニティ再生・生活化モデル事業」応募実績に基づき、対象範囲を拡大して、**子どもから高齢者まで**、コロナ禍での健康づくりのサポートとともに**オンライン**を用いた**セミナーやレッスン**をきっかけに**運動を始める、続ける→習慣化＝行動変容**を目指します。



### 子ども向けコンテンツ

- 身体づくり運動
- ダンス



### 在宅勤務者（運動不足解消）コンテンツ

- 肩こり・腰痛予防改善
- PC疲れ解消



### 高齢者向けコンテンツ

- 転倒予防

### ・実施場所

配信 : 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社  
オンライン専用スタジオ

受講者 : 公共体育館、学校、企業会議室 または自宅

### ・コロナ対策

オンライン配信の為、参加者の移動の必要が無く、人との接触が基本無く、安心！！

### ・経費

プログラム参加者の参加費について要相談

### ③事業に期待する効果

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長期化する中で、**身体活動量の低下**等からなる、体力低下や生活習慣病の発症・腰痛・肩こりに悩む方や、宅勤務者を中心としたPC作業による疲労等が増加していると考えます。

| 子ども  | 在宅勤務者<br>(運動不足解消)  | 高齢層   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・子どもの体力不足</li><li>・授業、部活以外での運動習慣定着</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・多忙な就労世代への対応</li><li>・生活習慣病の予防</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・体力低下（フレイル）</li><li>・仲間同士の交流</li><li>・生きがいづくりへの支援</li></ul> |

オンラインを活用！！家でもオフィスでも簡単にできる運動や知識をお伝えし、運動の大切さの啓蒙等を行います。

・基礎体力の向上を目的とした運動機会の創出  
・指導者の育成

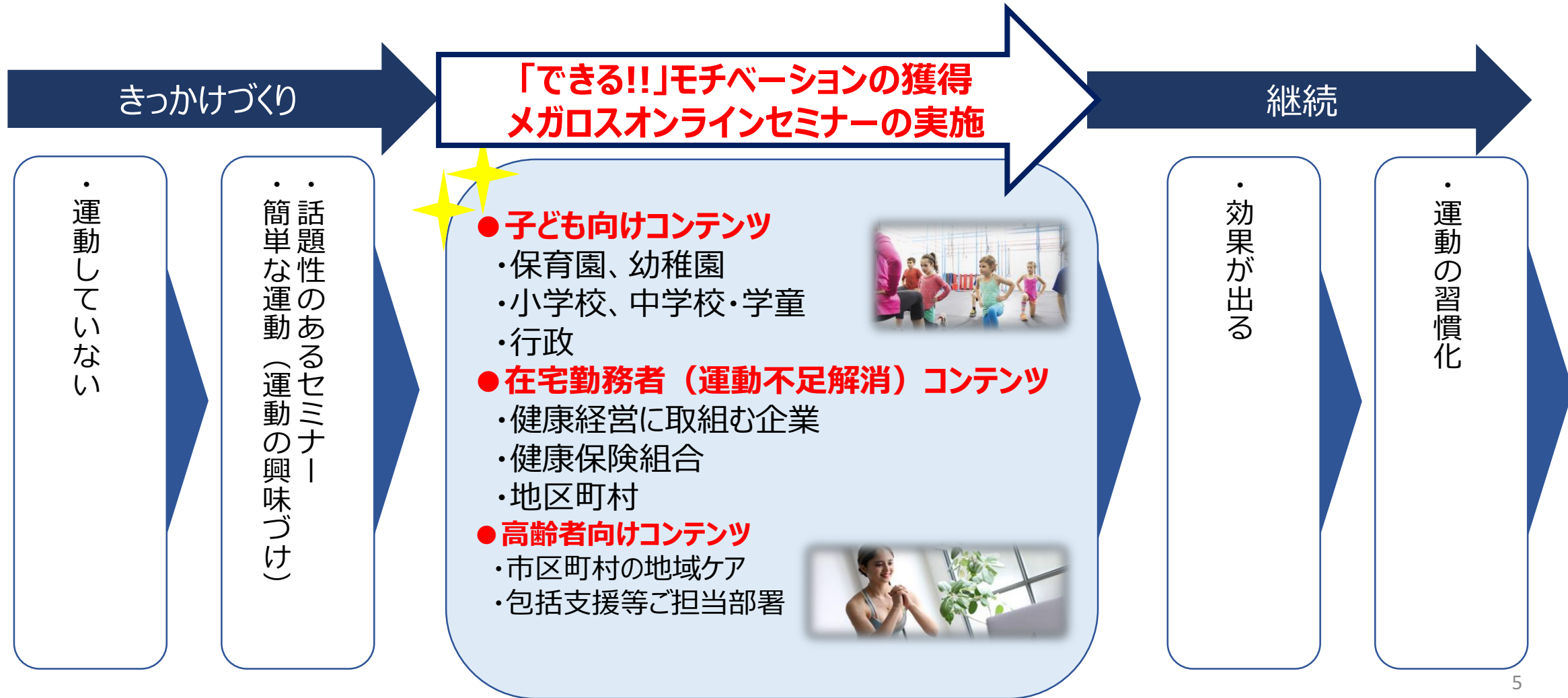
・運動習慣の定着支援  
・メンタルヘルスの向上

・フレイル解消  
・介護予防につながる運動実践の機会と場の提供

「始める」きっかけ・「できる！！」モチベーション・「効果がではじめる＝続けよう」  
運動が習慣化されることで、課題解決につながると考えます

# ④連携を期待するリソース

当社「オンラインセミナー＆レッスン」をきっかけに運動の習慣化にむけた取り組みにご協力いただける、「実施場所」および「実施団体」



## ⑤事業のスケジュール

スケジュールは柔軟に対応いたします。

**7月～8月** 実施先の調整

**9月～12月** オンラインセミナーや動画配信等実施

## ⑥最後に一言(事例)

### ①オンラインを活用した各自治体との連携

当社では「**こどもみらいプロジェクト**」と題して街とつながり、子どもや子育て世代の課題解決として、幼稚園や小学校などへのアウトリーチ事業として、**泳ぎが苦手なお子さま救済イベント**や**運動能力向上のイベント**を実施するなど、様々な活動を行うことで地域に貢献しております。

コロナ禍で子どもたちの運動不足が課題になっております。**イベントをオンライン**に切り替えながら事業を継続しております。

### ②オンラインを活用した各企業との連携

- ・**大手企業**とオンラインにて、健康経営のお手伝いを実施中

## ⑥最後に一言

私たちは、30年以上にわたるスポーツクラブ事業を通して「始める」きっかけ、「続ける」ことの重要性を理解しております。

私たちの実績・ノウハウを結集し、企業様・行政様との連携をはかり、

**コロナ禍**でも感染リスクの心配がない、**オンライン**を用いて

**「始める」きっかけの提供**

**「できる！！」モチベーションの提供にて、**

**「効果がではじめる＝続けよう」と運動習慣が身につくよう**

**健康づくりのサポート**に貢献いたします。

MEGALOS