

免疫力を高めよう！ 枚方スポ協 なわとびマイチャレンジ『#縄チャレ』

【目的】

新型コロナウイルスの影響で運動不足による健康被害リスクが懸念されている。特に若年層にターゲットを絞り、SNSを活用し、他人と接触せずに身近な場所で運動する機会を提供する

【内容】

どの家庭にもあるなわとび用のなわを使って跳ぶもの。なわがなくてもエアアールやタオル、その他のなわを使用してもOK。跳び方や回数は決まっていないため、自由に跳んで運動不足解消につなげる。親子や兄弟でのチャレンジも。

【手段】

いわゆる3密を避け、自宅前でもできる「なわとび」とする

【ルール】

- (1) なわとびをしている動画を投稿
 - (2) 投稿する際に「#縄チャレ」
 - (3) 次のチャレンジャーを@指名→つなげる
- * なわがなくても、エアアールでもタオルでも何でもOK

【広報】

SNS,HP,プレスリリース

【SNS投稿方法】

(1) ツイッター・インスタグラム

各自のタイムラインに投稿する。投稿の際に「#縄チャレ」をつけ、当協会はハッシュタグで検索し確認。20-30歳代がメインなのでノリや見る楽しさを重視し、特にルールは設定しない。@機能を活用し、次のチャレンジャーを指名する

(2) フェイスブック

当協会FBに投稿ページを立ち上げ、コメントに投稿してもらう。40歳代以上がメインなので子ども（小学生）を撮影した投稿を促す

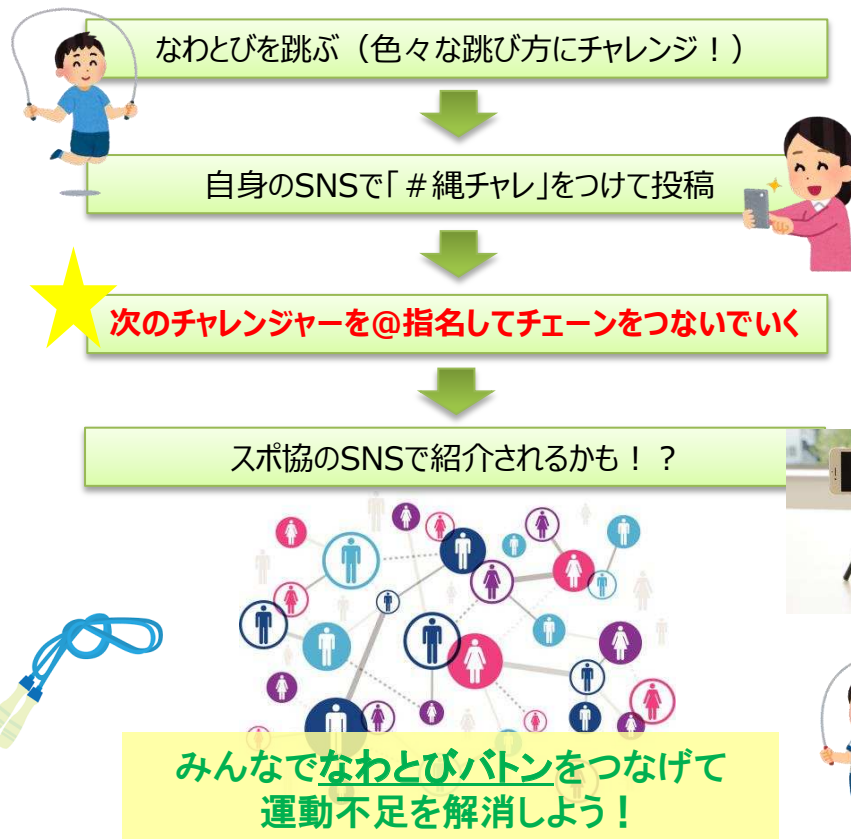
【運動動画も配信中！】

自宅でできる小学生向け運動トレーニング動画を配信中。
枚方市スポーツ協会の公式YouTubeチャンネルをチェックしてください！

QRコード➡



<https://www.youtube.com/channel/UCZHK10eEFIVGcex1IzJIRA>
枚方市スポーツ協会HP
<http://hirakata-taikyo.org/>



トッパススリートもチャレンジ！
(パナソニックパンサーズ)

