

*Special  
Olympics  
Nippon*



**ANYTIME  
FITNESS®**

Be with all  
**Zoom**で**楽しく**  
ユニファイドトレーニング

第2弾！

supported by ANYTIME FITNESS

# イベント概要

Special  
Olympics  
Nippon



ANYTIME  
FITNESS

昨年9月に実施した「Zoomで楽しくユニファイドトレーニング supported by ANYTIME FITNESS」が好評につき、第2弾を実施します！本イベントは、スペシャルオリンピックス日本（SON）スポンサーであるエニタイムフィットネス様と共同で企画したイベントです。Zoom上でエニタイムフィットネスのトレーナーさんと一緒に、楽しく、自宅でできるトレーニングを行います。

今回は、だれでも気軽に参加できる「エクササイズ」と、しっかり筋力強化に取り組める「体幹トレーニング」の2部構成で実施します。どちらか興味のある回にご参加いただいたり、体力のある方はぜひ両方の回にご参加いただき、みんなで一緒に楽しみましょう！



参加者全員にオリジナル壁紙プレゼント♪

# イベント概要

Special  
Olympics  
Nippon



ANYTIME  
FITNESS

※状況に応じて、時間に変更になる場合があります。  
※前半、後半のみ参加、もしくは両方参加も大歓迎です。

## 2021年3月13日(土)

10:00~10:40	<b>【第1部】 みんなで楽しくエクササイズ</b>	だれでも気軽にご参加いただけます。 みんなで一緒に体を動かし、 リフレッシュしましょう！
10:40~11:00	(休憩、入退室)	
11:00~11:40	<b>【第2部】 みんなでしっかり体幹トレーニング</b>	日頃から筋力トレーニングを行っている方向けの内容です。 しっかり体幹を鍛えましょう！

# 申込方法



次頁以降の「参加にあたっての注意事項」を必ずご確認の上、下記申込フォームよりお申込みください。  
※複数人で参加される場合でも、使用するデバイスが1つであれば、1度だけお申込みください。  
※お申込みいただいた方にはイベント開催前日（3月12日(金)）にZoom参加用のURLをお送り致します。

申込フォーム：<https://forms.gle/aYzrWUqNKAGTrZP78> ※外部サイトに移動します。

申込締切：**3月11日（木）17時まで**

参加対象者：アスリート、パートナー、ファミリー、コーチ、ボランティア、地区組織事務局スタッフなど  
※スペシャルオリンピックス日本（SON）の関係者に限ります。

定員：**500名**  
※定員に達し次第、申込受付を終了させていただきます。予めご了承ください。



# 参加にあたっての注意事項



本イベントに参加される際は、下記に注意してください。

- ・トレーニングの内容は変更する可能性がありますこと、予めご了承ください。
- ・動きやすい服装で参加してください。
- ・こまめに水分補給をして、呼吸は止めずにおこないましょう。
- ・参加する前には、体温を測るなどし、体調が万全な状態で参加するようにしてください。
- ・その日の体調に合わせて運動量や強度を調節し、体調がすぐれない時はおこなわないようにしましょう。
- ・回数はあくまでも目安ですので、無理をしないよう注意しましょう。
- ・十分なスペースをとって、参加してください。  
※必ず周りに物は置かないようにしてください。ぶつかったり、倒れたりして怪我の原因になります。
- ・「マスク着用」により熱中症のリスク又呼吸器への負担が高まる懸念もありますので、参加者ご本人の健康状態やトレーニングする自宅の環境等を考慮した上で、トレーニング中マスク着用するか否か判断いただくようお願いします。  
(参加者がアスリートの場合は、保護者の方がマスク着用についてご判断ください)

# 参加にあたっての注意事項

Special  
Olympics  
Nippon



ANYTIME  
FITNESS

- ・トレーニング中は、途中参加できませんので開始時間までにご入室ください。
- ・カメラ、マイクが使用できる環境を整えてください。  
みんなでつながることも目的としているため、カメラはオンにしてご参加ください。
- ・トレーナーの方が話している時は発言を控え、周囲の音が入らないように、必要に応じてマイクをミュートにしましょう。
- ・インターネットに接続されたパソコン、スマートフォン、タブレット端末のいずれかで参加可能ですが、画面上で資料を参照しやすいためパソコンでの参加を推奨します。
- ・インターネット回線を利用した通信のためインターネット接続料が発生します。  
Wi-fi環境以外での参加は、通信料にご注意ください。
- ・接続されたインターネット回線が不安定な場合、映像や音声が乱れる場合があります、快適に参加できない場合があります。  
そのような場合でもSON側では一切対応はできませんので、安定した通信環境で接続ください。
- ・ZOOMインストールなどを起因とするPC、使用端末のトラブルなどは、SONでは補償しかねますので自己責任のもとご使用ください。
- ・ZOOM操作方法に関するお問い合わせは、SONではサポートできません。  
お困りの場合は、ZOOM公式HPのヘルプセンターをご活用ください。<https://support.zoom.us/hc/ja>

# 参加にあたっての注意事項



- ・本イベントでは、主催者側で参加者全員に対するレクリエーション保険に加入致します。  
保険加入に際し、参加していることを確認する必要があるため、以下2点にご協力をお願いいたします。  
※参加の確認がとれない場合は、保険が適応できませんので予めご了承ください。
- ①入室したらカメラをオンにしていただきますようお願い致します。
- ②入室したら名前を「氏名(地区名)」に変更していただきますようお願い致します。  
例：「東京太郎 (SON東京)」
- ・主催者にてレクリエーション保険に加入しますが、本イベント参加中に発生した一切の事故や怪我・病気などの責任を負いかねますこと、予めご了承ください。
- ・イベント中は、主催者の記録、広報、保険加入用として映像の録画、スクリーンショットの保存等をさせていただきます。
- ・本イベントにおける音声、写真、映像等は主催者及び主催者が認める第三者が自由に使用させていただきます。
- ・参加者は、イベント中に映像の録画、スクリーンショットの保存はできません。
- ・本イベントについて、メディア取材が行われる可能性があります。  
イベント中の音声、映像等の使用に同意いただいた上でお申込みくださいますようお願い致します。

# 参加方法

Special  
Olympics  
Nippon



ANYTIME  
FITNESS.

今回はWeb会議サービス「Zoom」を利用して、オンライン上で一緒にトレーニングを行います。  
お申込みいただく前に、必ず「Zoom」の使い方をご自身で確認してください。

※「Zoom」の使い方に関しては、  
下記URLのホームページからダウンロードできるマニュアルを推奨します。  
<https://mizumasa.com/zoommanual/>



# お問合せ

Special  
Olympics  
Nippon



ANYTIME  
FITNESS.

リモートワークを行っておりますので、まずはメールでのご連絡をお願いいたします。  
メールをお送りいただく際は、件名に「Zoomトレーニング」とご記載ください。

※ZOOM操作方法に関するお問い合わせは、SONではサポートできません。

お困りの場合は、ZOOM公式HPのヘルプセンターをご活用ください。<https://support.zoom.us/hc/ja>

[bokin@son.or.jp](mailto:bokin@son.or.jp)

スペシャルオリンピックス日本 経営企画部宛