

# Be with all

「多様な人々が生きる社会の実現を目指す」



## イベント内容

第1部 「みんなで楽しくエクササイズ」	(40分)
休憩・入退室	(20分)
第2部 「みんなでしっかり体幹トレーニング」	(40分)

## スペシャルオリンピックス日本 支援企業のエニタイムフィットネス様と『Zoomで楽しくユニファイドトレーニング』を実施

SON 支援企業のエニタイムフィットネス様と協働で、Be with all 事業『Zoomで楽しくユニファイドトレーニング』を実施しました。

ユニファイドトレーニングとは、知的障害のあるアスリートと知的障害のないパートナーと一緒にトレーニングを行うことです。

Zoom を活用してのユニファイドトレーニングは今回が2回目で、2部構成で実施しました。

前半の「みんなで楽しくエクササイズ」では、ラジオ体操をはじめとされただけでも気軽に取り組めるトレーニングを行い、後半の「みんなでしっかり体幹トレーニング」では5種目のメニューを通じて体幹強化に取り組みました。

有森理事長も一緒に参加し、エニタイムフィットネスのトレーナーの方々にお手本を見せていただきながら、みんなで楽しくトレーニングを行い、休日の午前中から良い汗をかくことができました。

集合型のイベントはまだ難しい状況が続いていますが、今回は全国各地から延べ112名の方々にご参加いただき、エニタイムフィットネスのトレーナーさんや全国の仲間とのつながりを感じながら、お互いに元気を分け合える時間となりました。

## SON×エニタイムフィットネス Zoomで楽しくユニファイドトレーニング

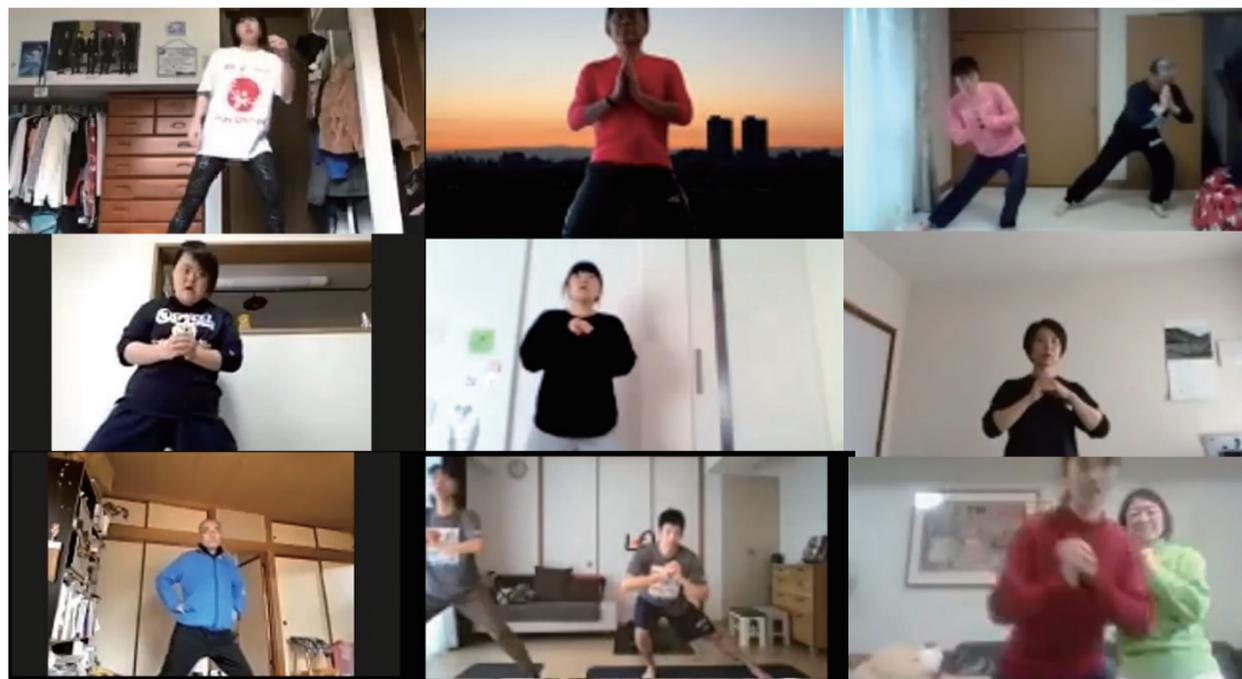
2021.3.13



# Be with all



【ユニファイドトレーニングの様子】



## 参加人数

延べ 112 名 【第1部】57名 【第2部】55名

## 参加者の声

- ・初めてオンライントレーニングに参加して、家にいながら多くの人と一緒にトレーニングすることが出来て良かったです。
- ・全国のアスリートと一緒にトレーニングをするという一体感があって、とても良い企画だと思いました。
- ・YouTube を見ながらの1人でのトレーニングでなく、みんなと一緒にやるという事が楽しかったです。
- ・有森理事長の「笑顔で！」の掛け声に励まされました。
- ・上手くできなかった場面もありましたが、やり遂げた後は気持ち良かったです。
- ・トレーナーさんにも励ましてもらいながら、みんなと頑張れたので難しい事にもチャレンジできました。



## エニタイムフィットネス様からのご感想

- ・普段経験できないことが、オンラインを通じてやることができ、とても貴重な体験でした。
- ・これまではリアル場でユニファイドトレーニングに参加しているアスリートしか関わりがなかったのですが、オンラインでやることにより、全国各地のアスリートとも触れ合うことができたので、とても楽しかったです。
- ・全国だけでなく、ブロック毎で参加者を募集する等工夫して、皆さんで深い交流ができるような、コミュニケーションをより意識したトレーニングもやれたらいいと思いました。