



作成日：2022年5月18日

## “Be with all” 事業

### Zoom で楽しくユニファイドトレーニング

### supported by ANYTIME FITNESS



公益財団法人スペシャルオリンピックス日本（以下、SON）のプレミアムスポンサーである株式会社 Fast Fitness Japan（以下、エニタイムフィットネス）様にご協力をいただき5月14日（土）10時30分より、Zoomにて「Be with all Zoom で楽しくユニファイドトレーニング supported by ANYTIME FITNESS」を開催いたしました。

トレーニングは、2部構成で行い、第一部は、エニタイムフィットネス様にご協力いただき、ユニファイドトレーニングとして、スクワットやプランク等の基礎トレーニングを実施しました。また、第2部では、SON 競技チア部会協力のもと、ダンストレーニングとして SON 公式応援ソングである GLAY の「YOUR SONG」を参加者全員が第1部の基礎トレーニングを活かした上で、ダンスを学びました。

ユニファイドトレーニングでは、エニタイムフィットネスの菅野様がトレーナーとして登壇いただき、トレーニングする際のポイントをわかりやすく指導いただきながら、参加者のアスリート・ファミリーに話しかけていただきトレーニングを盛り上げていただきました。ダンストレーニングでは、競技チア部会の二ノ宮幹事指導のもと、「YOUR SONG」一曲の振り付けを丁寧に教えていただき、最後には、参加者全員が笑顔で踊ることができました。

今回のイベントには、SON アスリート・ファミリー35名以上の方々にご参加いただき、NG・広島に向けた基礎体カづくりのためのトレーニングとして、とても貴重な時間を過ごすことができました。

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本



- 連携先：株式会社 Fast Fitness Japan
- 日時：2022年5月14日(土) 10:30~11:30
- 実施内容：第1部 エニタイムフィットネス様による「ユニファイドトレーニング」  
第2部 競技チアによる「ダンストレーニング」
- 参加者：SON アスリート・ファミリー 35名

## 協力企業

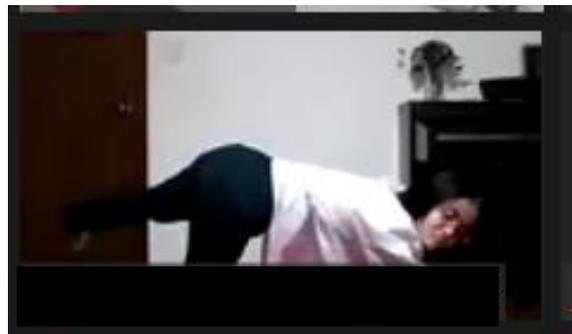
◎ 株式会社 Fast Fitness Japan

本イベントの企画・運営にご協力いただきました。

## イベント内容

### 第1部 エニタイムフィットネス様による「ユニファイドトレーニング」

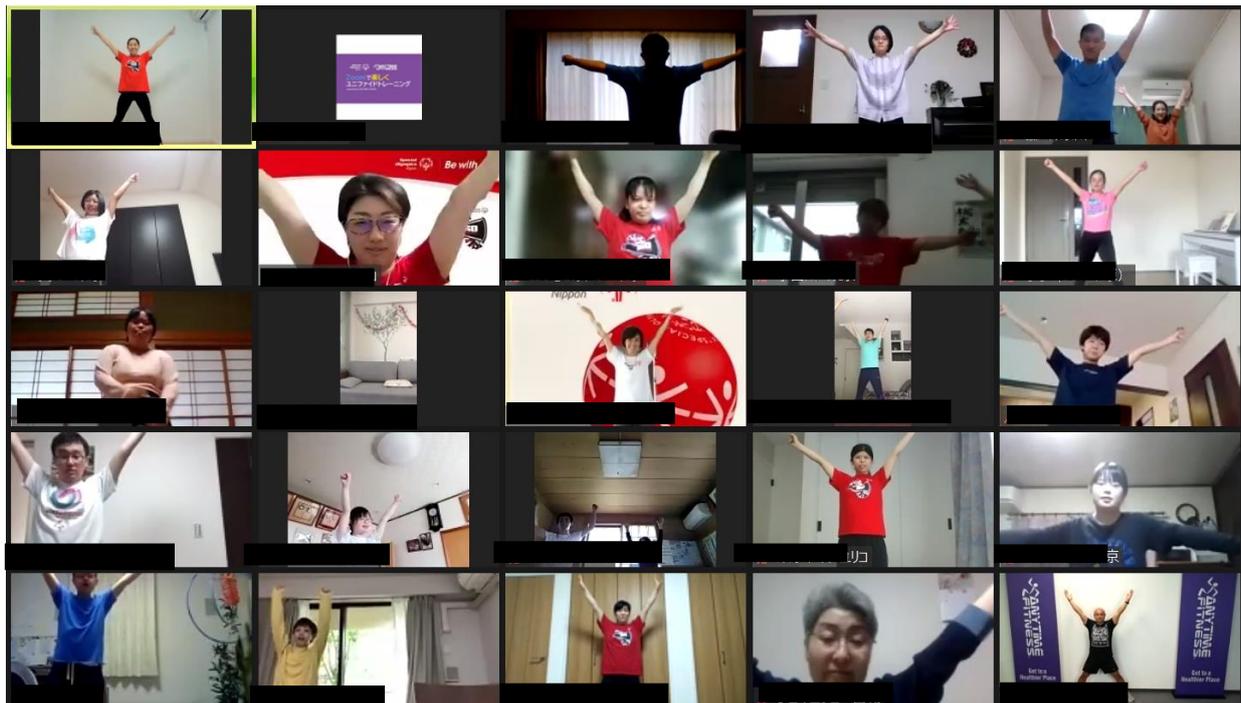
エニタイムフィットネス 菅野様にご登壇いただき、自宅でもできるトレーニング方法5つを学びました。ウォーミングアップの後、腕上げスクワット、サイドランジ、プランク、マウンテンクライマー、ロシアンツイストのポイントを一つひとつ説明いただきながら参加者と一緒にトレーニングに取り組みました。





## 第2部 競技チア部会によるダンストレーニング

エニタイムフィットネス菅野様からのバトンタッチを受け、第2部は競技チア部会二ノ宮様によるダンストレーニングを実施しました。SON 公式応援ソング GLAY の「YOUR SONG」の振り付けを指導いただきました。エニタイムフィットネス様によるユニファイドトレーニングの中で行ったスクワットやサイドランジ等を意識しながらダンスを踊りました。また、「ハイバイ」等の名称や振り、基本的な手の握り方など競技チアの知識についても参加者は学びました。現在、東京で実施されている競技チアプログラムを全国のアスリートが体験するよい機会にもなりました。



ダンストレーニング中、ハイバイの動きを練習する様子

以上