

「健康ゆるゆるトライアスロン」 in 今治 実施レポート

〔1〕 概要・目的

今治市がめざす「スポーツのまちづくり（スポーツを通じた健康増進・まちの魅力向上）」の実現に向け、今治市、日本トライアスロン連合、味の素株式会社が連携し、運動習慣・生活習慣を改善するプログラム「健康ゆるゆるトライアスロン」に取り組み、今治伯方島トライアスロン2022の付帯事業として、意識・行動変容に向けた1DAYイベントを中四国地域ではじめて実施しました。

〔2〕 日程 2022年10月23日（日）10時～11時40分

〔3〕 場所 愛媛県今治市 多々羅しまなみドーム プール、アリーナ

〔4〕 参加者 今治市民 14名

〔5〕 当日のプログラム

トライアスロンの3種類（プール、バイク、ラン）の動きを生かした運動プログラム「田山メソッド」実演
参加者のアミノインデックス検査の結果に応じた生活習慣改善方法について、味の素株式会社より提案

〔6〕 講師

味の素アミノインデックス事業部 浅野 慎介氏
NTT東日本・NTT西日本/流通経済大学准教授 田山寛豪氏



「健康ゆるゆるトライアスロン」 in今治 実施レポート

イベント実施の様子

