

# Sports community

～運動で繋がる、広がるコミュニティ～

品川女子学院中等部2年F組

鎧・内山・大久保・勝部・小林・白濱・濱・松島

# 現代人の体力低下



# 腹筋を鍛える方法

---





【体力と健康】

健康は体力から  
体力は健康から

体力を鍛えるには  
運動が効果的

運動の種類は  
有酸素運動と  
無酸素運動

有酸素運動は  
心肺機能を  
向上させる

無酸素運動は  
筋力を  
向上させる

運動の強度は  
個人差がある

運動の頻度は  
週3回以上

運動の時間は  
30分以上

運動の場所は  
公園や体育館

運動の服装は  
動きやすいもの

運動の前後は  
水分補給を

運動の後は  
ストレッチを

運動の習慣を  
身につける

運動の楽しさを  
感じる

運動の効果を  
実感する

運動の楽しさを  
伝える

運動の効果を  
伝える



お正月の飾り

お正月の飾りは  
お正月の雰囲気  
を演出する

お正月の飾りには  
お正月の縁起物  
がある

お正月の飾りには  
お正月の願い事  
がある

お正月の飾りには  
お正月の楽しみ  
がある

お正月の飾りには  
お正月の思い出  
がある

お正月の飾りには  
お正月の幸せ  
がある

お正月の飾りには  
お正月の笑顔  
がある

お正月の飾りには  
お正月の希望  
がある

お正月の飾りには  
お正月の未来  
がある

お正月の飾りには  
お正月の夢  
がある

お正月の飾りには  
お正月の希望  
がある

お正月の飾り

お正月の飾りは  
お正月の雰囲気  
を演出する

お正月の飾りには  
お正月の縁起物  
がある

お正月の飾りには  
お正月の願い事  
がある

お正月の飾りには  
お正月の楽しみ  
がある

お正月の飾りには  
お正月の思い出  
がある

お正月の飾りには  
お正月の幸せ  
がある

お正月の飾りには  
お正月の笑顔  
がある

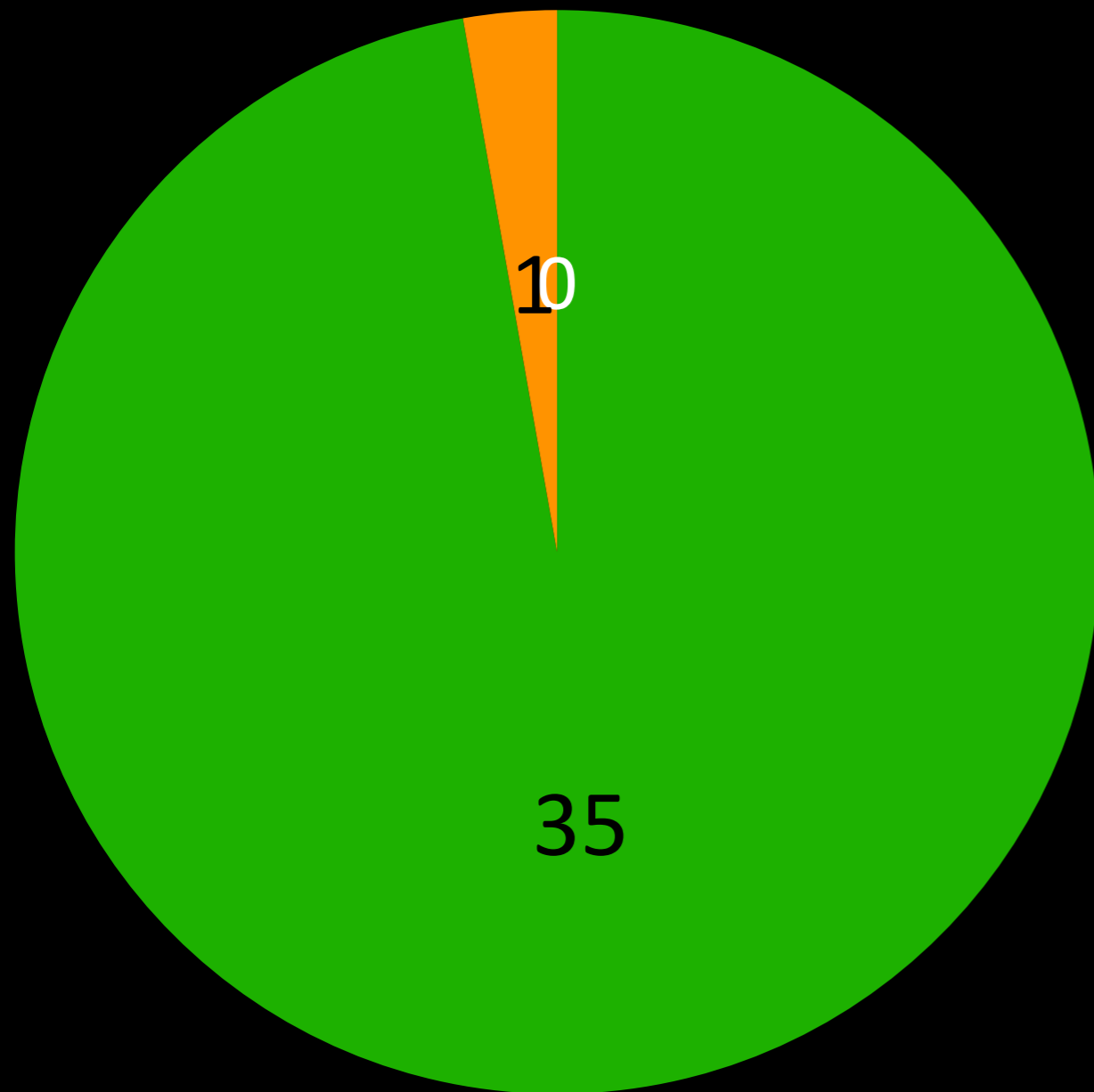
お正月の飾りには  
お正月の希望  
がある

お正月の飾りには  
お正月の未来  
がある

お正月の飾りには  
お正月の夢  
がある

お正月の飾りには  
お正月の希望  
がある

# 体操を続けていた人は...



## 〈辞めた理由〉

- 面倒くさい
- 危機感すら感じない

## 〈続けている理由〉

- ダイエットのため

勉強垢



#勉強垢動画



Handwritten text in Japanese, partially obscured by a paper holder.

Handwritten notes on a sticky note or small paper, including the word "CREATIVITY".

Handwritten notes on a sticky note, including the word "CREATIVITY".

Handwritten notes on a page with a header "12" and "12月10日(木) 12月10日".

Handwritten notes on a page with a header "Kept" and "The honest feedback is preservative".

Main handwritten notes on a page, featuring a large amount of text with many circles drawn around words and phrases.

Small handwritten notes on a sticky note, including the word "CREATIVITY".

Handwritten notes on a sticky note, including the word "CREATIVITY".



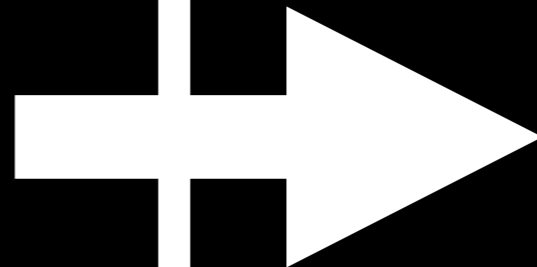
sports community

# 勉強垢

中高生

SNS

勉強時間や  
内容を共有

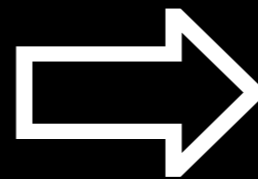


sports  
community



運動に興味がない  
やる気が起きない

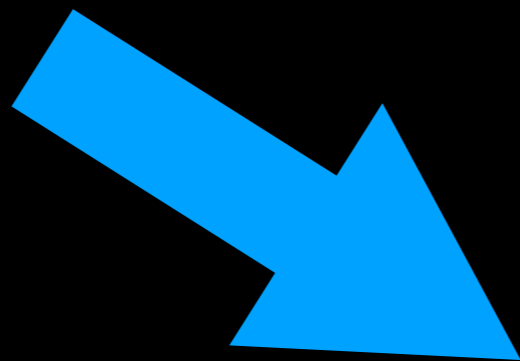
運動が楽しい  
達成感を感じる



SNSで流行っているから



友達がやっているから

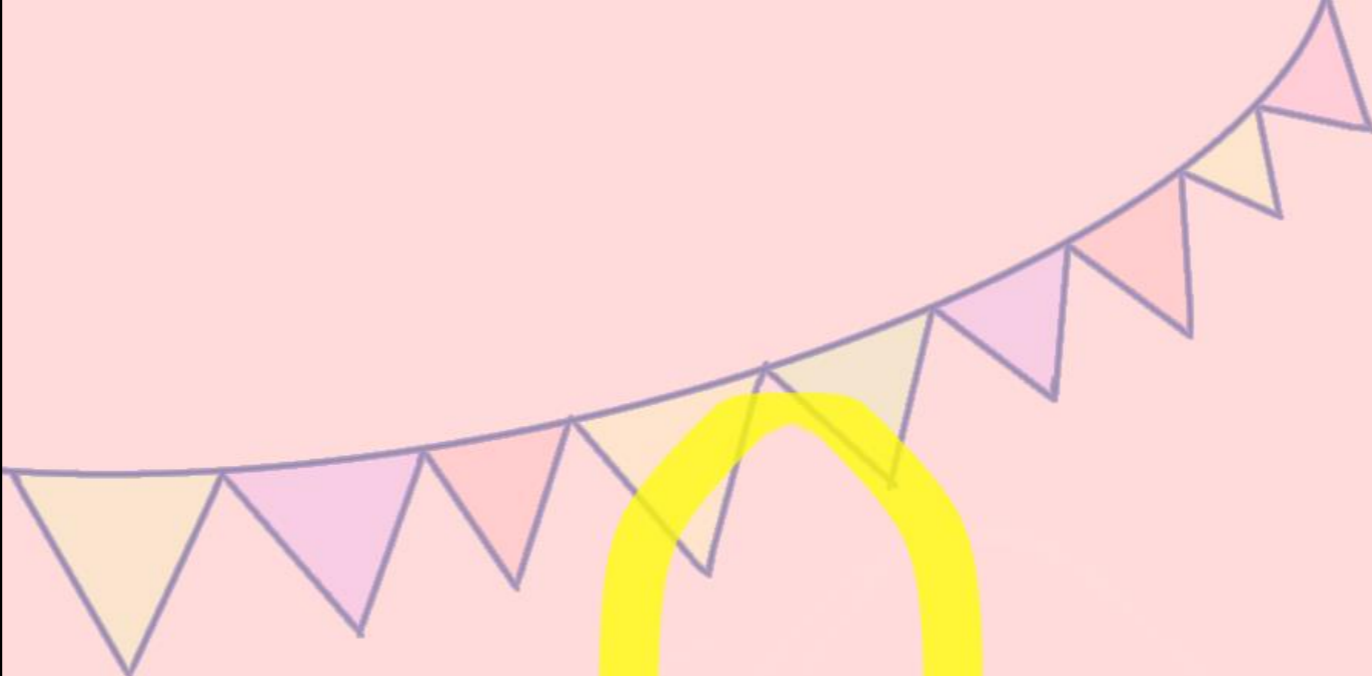


「習慣」化

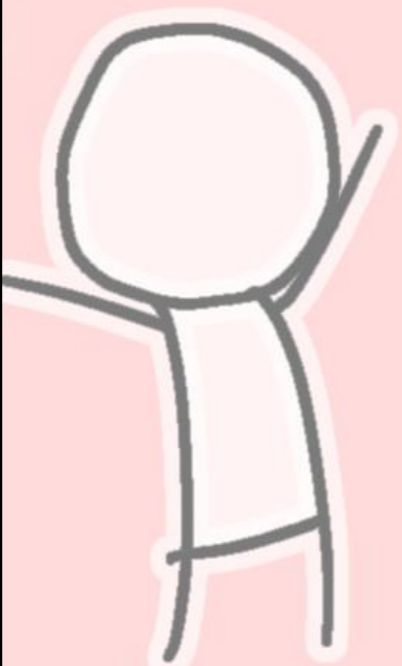
しない、できない



する、できるようになる



sports  
community



フォロワー数→

トータルの→  
歩いた距離



はなこ さん ♀

ダイエット継続コース

フォロワー 53 人 職業:ラーメン屋の娘  
フォロワー 50 人 部活:クッキング部

トータルの歩いた距離

56845歩

←名前・性別  
タグ

←職業・部活



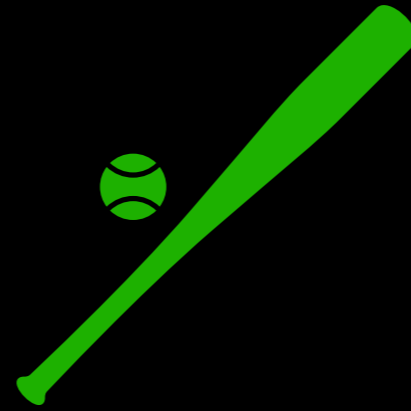
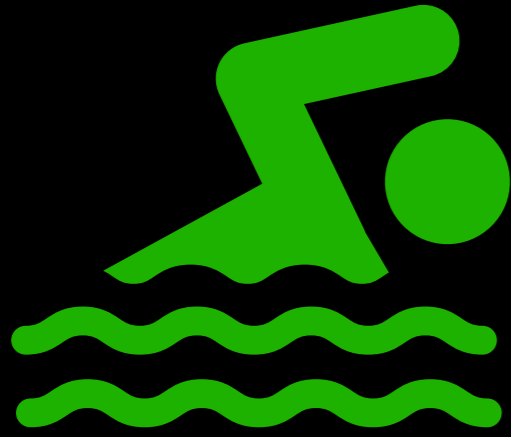


# 運動の記録の仕方



- ① アプリを起動
- ② 測定画面に移動
- ③ 項目画面から「ランニング」を選択
- ④ 走る時間を設定
- ⑤ スタート





# 運動のサポート

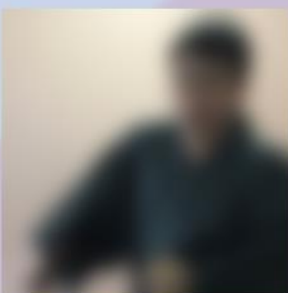




シナガワ さんが  
スクワット 10回  
腹筋 20回  
を達成しました！  
👍<sup>3</sup>



はなこ@ダイエット中  
毎日ランニングしてたら  
3キロ痩せた  
返信(2)



かわいちゃん  
うーん…最近運動する  
時間が無いなあ…  
返信(34)



今からちょっとストレッチ  
始めようかと思って



私まだやってないから私も  
やる！



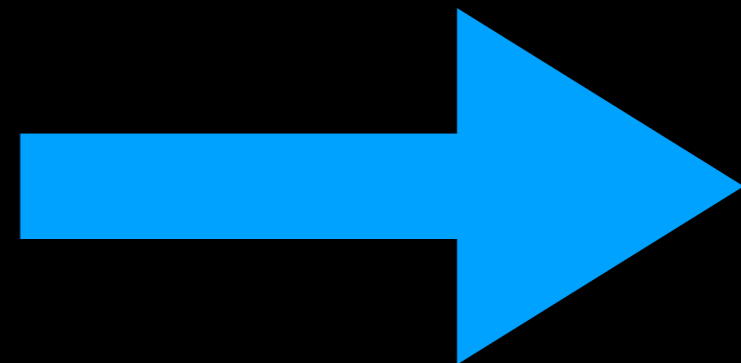
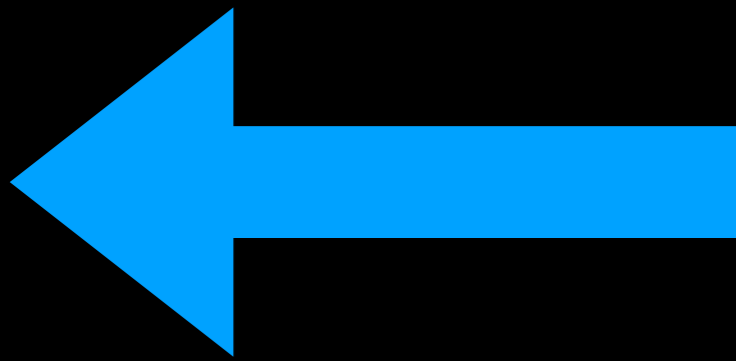
今日の目標達成出来るよう  
に頑張ろう！



悩みを共有  
成果を自慢



投稿を見て  
モチベーションup



sports  
community

# 今後の活動

