

# スポーツスタートアップ事業

## 概要

スポーツ実施率が低い対象者に対し、スポーツをする楽しさや運動をすることの重要性に気付いてもらい、行動へつなげる。

## OSAKA HERO PROJECT

あなたの日常を『スポーツ』に変える。というキャッチコピーのもと、日常のいつもの動作をスポーツ化することにより、知らない間に鍛えられ、誰もがヒーローになれるというコンセプトで広報活動を展開

(R1年度コンセプトムービー再生回数約15万回、Webサイトは5,054pv)

## オリジナル運動の考案

### ちょこっとエクササイズ365

大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター監修のもと、日常の何気ない動作に、運動効果を持たせたオリジナル運動を新たに考案。日常の動作が運動になっていることを市民の方に気付いていただくとともに、いつでも気軽に実施できるような運動。

#### 【官民連携の事例】

- ・民間事業者による独自のオリジナル運動動画の作成、広報
- ・府医師会HPへの掲載



## 特定の層をターゲットにした事業展開

### コアターゲット世代への広報戦略

全体的に実施率が低い20代~40代女性をコアターゲットに設定して実施。女性のライフスタイル、職場や家庭など接点しやすい広報戦略を立て、コアターゲットに情報が派生する仕掛けづくりに取り組む。

- ・特設サイト開設、SNSとの連動
- ・インフルエンサーの活用
- ・紙面媒体との連携企画
- ・地域へのチラシ配布
- ・リアルイベントの実施
- ・オンライン運動の実施

運動不足を解消しよう

事前申込制  
当日参加も可能です  
参加費無料

スポーツ体験てんしば  
#ちょこエク

特別体験  
イベント

坂道オレンジ!!

転がるオレンジを、見事目標数キャッチできた方には、  
オリジナルバッチをプレゼント!

プロジェクトオリジナルスポーツの、「坂道オレンジ」  
日常生活のスポーツ化を目指し、坂道から転がるオレンジボールを反復横跳  
びをしながらお客様にキャッチしていただきます。



雨天中止  
2020. 11 / 22 (日) 9:00 ▶ 16:00

会場 天王寺公園エントランス てんしば  
天王寺公園内 キャプテン翼スタジアム 天王寺  
〒543-0063 大阪市天王寺区茶臼山町 5-55

※参加には、「大阪コロナ追跡システム」の登録が必須でございます。  
ご登録いただけない方は、ご参加いただけない可能性がありますのであらかじめ  
ご了承ください。

※本イベントは国及び大阪府のガイドラインを遵守し、新型コロナウイルス感染症拡大  
防止対策を行い開催しますが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、中止  
となる場合があります。

注意事項

- ・医師から運動を控えるよう指示を受けた方、体調の悪い方は無理な参加は避け、本人の責任において参加してください。主催者及び各関係団体は参加者に対して、応急手当以外の責任は一切負いません。
- ・紛失・事故・盗難について、主催者と各関係団体は一切の責任を負いません。
- ・雨天の場合、内容が変更となることがありますので、予めご了承ください。但し、警報が発令された場合は中止になる場合がございます。荒天の場合は、HPで実施有無の決定をお知らせいたします。
- ・開催会場には、更衣室・シャワー等の設備はありません。
- ・各プログラムについては、当日参加も可能です。(先着順)

## 日々の暮らしの中で、運動不足を感じていませんか？

「あなたの日常を『スポーツ』に変える」をコンセプトに、  
大阪市民のみならずの日常生活にスポーツをお届けしていきます。

気軽に体を動かしていただけるプログラムをご用意いたしました。  
みんなで「Go To Sports!!」



### タイムテーブル

場所	芝生	キャブテン翼スタジアム		
9:00	9:00 受付開始 ちょこっとエクササイズ(準備運動)			
	9:15-10:00 朝ヨガ 40名			
	10:00-	10:00 受付開始 ちょこっとエクササイズ(準備運動)		
	10:15 受付開始 ちょこっとエクササイズ(準備運動)	10:15-11:15 ウォーキング 20名		
	10:30-11:15 フープエクササイズ 20名	11:15 受付開始 ちょこっとエクササイズ(準備運動)		
	11:00-	11:30-12:00 バブルサッカー 24名		
	12:00-	12:45 受付開始 ちょこっとエクササイズ(準備運動)		
	13:00-	13:00-13:45 ヨガ 40名	13:00-13:45 トランポリンエクササイズ 15名	
	14:00-	13:45 受付開始 ちょこっとエクササイズ(準備運動)	14:00-14:45 ピラティス 30名	14:00-14:45 バブルサッカー 24名
	15:00-	14:45 受付開始 ちょこっとエクササイズ(準備運動)	15:00-15:45 ヨガ 40名	15:00-16:00 ウォーキング 20名
	16:00-			

#### 朝ヨガ

9:15-



講師 岩瀬 玄太

朝ヨガは、たった 5 分  
からでも「頭がスッキリ  
して集中力がアップ」  
「体温が上がって基礎  
代謝アップ」「体のコリ  
を解消」「朝のデトックス  
促進」など、心身を整え  
る効果があり、朝からやる気が起きて 1 日を  
快適に過ごせるようになります。

#### フープエクササイズ

10:30-



講師 奥西 貴子

体幹と骨盤を様々な使  
う理想的な体幹エクサ  
サイズです。  
フープは重さと遠心力  
によりウエストにかかる  
負荷が何倍にも増加し  
ます。

そのためたった 5 分間回すだけで、何百回も  
の腹筋運動、コアエクササイズとなります。  
また、骨盤を前後、左右、回転の 3 パターン  
に動かしますので多角的にインナーマッスル  
を鍛えられます。

#### ヨガ

13:00-15:00-



講師 京乃 ともみ

ヨガは、ポーズと独特  
の呼吸法、そして瞑  
想を組み合わせるこ  
とによって心身ともに  
リラクゼーションさ  
せ、心と  
身体の不調を整える  
効果があります。

また、各ポーズを取るとき、強く筋肉を緊張  
させるのではなく、内側にある筋肉を細く  
長く伸ばすようにキープします。  
そのためインナーマッスルを中心に鍛えら  
れ、ムキムキにならずに、しなやかな筋肉を  
養うことができます。

#### 人気のスポーツ

バブルサッカーもできるよ!



参加者  
募集中!

#### お申し込み方法

<https://osaka-hero-project.com/>

※定員に達したプログラムは申し込みを締め切らせていただきます。  
※当日受付が可能ですので、会場へお越しください。当日参加の可能人数は HP 上で随時お知らせいたします。  
※持参する必要があるもの等は HP をご確認ください。

[問い合わせ先]

運営事務局 日本コンベンションサービス株式会社 関西支社内

osaka\_hero\_project2020@convention.co.jp

ご返信が、翌日になる可能性もございますので、ご理解ください。

主催：大阪市

#### ウォーキング

10:15-15:00-



講師 山口 まゆろ

家で・テレビを見ながら・  
通勤通学・仕事中に  
できる！  
「3歩目の歩幅を広げる  
だけ」「ムリな食事制限  
一切なし」  
正しい歩き方を身に付け、  
日常からきれいな体づくりを意識しましょう。  
歩き方を変えるだけで、脂肪燃焼・有酸素  
運動につながり、健康な体を手に入れるこ  
とができます。

#### トランポリン エクササイズ

13:00-



講師 鈴木 美里  
(MISATO)

メガロスフレ心斎橋 所属  
トランポリンにはダイ  
エット効果があるとい  
われています。  
小さい運動から大きな  
運動まで様々な運動が  
できるトランポリンは日常生活で、取り入れる  
ことが難しいですが本イベントでトランポリン  
の楽しさを感じてもらいエクササイズとして日  
常生活に取り入れてもらえたらうれしいです。

#### ピラティス

14:00-



講師 eRiko

体幹やインナーマッスル  
を鍛えてバランスのと  
れた体にするのを目的  
としているため、高齢者  
や体に不調のある人でも  
無理なく取り組める  
エクササイズです。

骨盤の歪み改善や姿勢改善、肩こり解消、  
ストレス解消などの効果があります。  
全身の筋肉を鍛えることで疲れにくい体にな  
るため、運動不足を感じている人やヨガよりも  
しっかりと体を動かしたい人におすすめです。



申込締切

11月20日  
午後5時まで



# #ちょこエク

オンライン



お正月太りを解消しませんか？



お家で体を動かそう！  
家でもできる簡単なエクササイズを  
インストラクターの先生と一緒にTryしよう！  
正月太りを解消し、健康で美しいカラダを  
創りましょう！

事前申込制  
参加費無料

第一夜  
1/29  
(金)

第二夜  
2/5  
(金)

第三夜  
2/12  
(金)

申込および  
プログラム内容は  
HPをご確認ください



<https://osaka-hero-project.com/>

## スポーツ体験てんしば #ちょこエク 開催しました

11月22日に天王寺公園(てんしば)で  
てんしば#ちょこエクを開催いたしました。  
お子様からご年配の方までみんなで気軽にできる  
エクササイズを実施いただきました。



朝ヨガ



ウォーキング



フープエクササイズ



ヨガ



トランポリンエクササイズ



ピラティス



坂道オレンジ



バブルサッカー

## ちょこっとエクササイズ 365

[osaka hero project] 公式HP では、大阪市立大学 都市健康・  
スポーツ研究センター監修のもと考案した、日常の何気ない動  
作に、運動効果を持たせたオリジナル運動を掲載しています。  
いつでも気軽に、「Let's do sports !!」



[問い合わせ先]

運営事務局：日本コンベンションサービス株式会社 関西支社内 主催：大阪市

[osaka\\_hero\\_project2020@convention.co.jp](mailto:osaka_hero_project2020@convention.co.jp)