

*Special
Olympics
Nippon*



Zoomで楽しく ユニファイドトレーニング

supported by ANYTIME FITNESS

イベント概要



「Zoom」を活用して、スペシャルオリンピックス日本（SON）のスポンサーであるエニタイムフィットネス様のご協力の下、スペシャルオリンピックス2022広島に向け、オンラインを通じて全国のアスリートと一緒に楽しく自宅で行えるユニファイドトレーニングを5月、7月、9月に実施します。

5月の企画はS O競技チア部会との連携企画で、第1部に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（30分）、そして、第2部は、SON公式応援ソング「YOUR SONG」のリズムに合わせて競技チアによるダンストレーニング（30分）を実施します！

全国のアスリートとZoomで繋いで、みんなで楽しくトレーニングをしましょう！

■ **実施日時** **5月14日（土） 10:30～11:30 頃**

※11：30終了を予定していますが、状況に応じて配信時間を変更させていただく可能性がございます。

■ **タイムスケジュール**

| | |
|--------------------------|-----|
| 1. 冒頭挨拶及びトレーナー紹介 | 5分 |
| 2. （第1部）ウォーミングアップ・トレーニング | 25分 |
| 3. （第2部）ダンストレーニング・クールダウン | 25分 |
| 4. 次回トレーニングのご案内等事務連絡 | 5分 |

参加対象

本イベントの参加対象は「スペシャルオリンピックス日本（SON）関係者」のみとなります。

- SON関係者とは下記を指します。
- ① SONアスリート
- ② SONパートナー
- ③ ①もしくは②の保護者（ファミリー）
- ④ SONボランティア（コーチ等含む）
- ⑤ SON地区関係者（事務局スタッフ等含む）

※なお、参加者数に限りがありますので、SONアスリートを優先的にご案内させていただきます

申込方法



次頁の「参加にあたって注意事項」を必ずご確認の上、下記申込フォームよりお申込みください。
※お申込みいただいた方には申込締切日の翌日にメールにてご連絡させていただきます。
※下記申込フォームが利用できない方は下記のお問い合わせ先にご連絡ください。

申込フォーム：

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZ0sfuCpqT4sGtUyOex3WICTajdnxbEDXbQe>

申込締切：5月14日（土）イベント開始前まで

定員：**300名** ※申込の先着順、SONアスリートを優先的に案内します

問い合わせ：**info@son.or.jp**



参加にあたっての注意事項

Special
Olympics
Nippon



ANYTIME
FITNESS

本イベントに参加される際は、下記に注意してください。

- ・参加される皆様は、当日、10：25までに事前に送付されたZoomリンク先よりお入りいただきたくお願いします。
- ・終了時間については、11：30を超えてしまう場合もありますこと、ご了承ください。
- ・トレーニングの内容は変更する可能性がございますこと、予めご了承ください。
- ・動きやすい服装で参加してください。
- ・水分補給はこまめにおこないましょう。
- ・呼吸は止めずにおこないましょう。
- ・回数はあくまでも目安ですので、無理をしないよう注意しましょう。
- ・参加する前には、体温を測るなどし、体調が万全な状態で参加するようにしてください。
- ・その日の体調に合わせて運動量や強度を調節しましょう。
- ・体調がすぐれない時はおこなわないようにしましょう。

参加にあたっての注意事項



本イベントに参加される際は、下記に注意してください。

- ・十分なスペースをとって、参加してください。
※必ず周りに物は置かないようにしてください。ぶつかったり、倒れたりして怪我の原因になります。
 - ・本イベント、トレーニングの進行はエニタイムフィットネス様が行います。
エニタイムフィットネス様の方針として、室内での運動等においても「マスク着用」を推奨されています。
しかし、「マスク着用」による熱中症のリスク又呼吸器への負担が高まる懸念もありますので、
参加者ご本人の健康状態やトレーニングする自宅の環境等を考慮した上で、
トレーニング中マスク着用するか否か判断いただくようお願いいたします。
(参加者がアスリートの場合は、保護者の方がマスク着用についてご判断ください)
 - ・本イベント開催に際し、主催者側でイベント保険には加入致しません。
- ・本イベント参加中に発生した一切の事故や怪我・病気などの責任を負いかねますことをあらかじめご了承ください。**

参加にあたっての注意事項



- ・途中参加、途中退出はご遠慮ください。
- ・カメラ、マイクが使用できる環境を整えてください。
- ・インターネットに接続されたパソコン、スマートフォン、タブレット端末のいずれかで参加可能ですが、画面上で資料を参照しやすいためパソコンでの参加を推奨します。
- ・インターネット回線を利用した通信のためインターネット接続料が発生します。Wi-fi環境以外での参加は、通信料にご注意ください。
- ・接続されたインターネット回線が不安定な場合、映像や音声がかかる場合があります、快適に受講できない場合があります。そのような場合でもSON側では一切対応はできませんので、安定した通信環境で接続ください。
- ・ZOOMインストールなどを起因とするPC、使用端末のトラブルなどは、SONでは補償しかねますので自己責任のもとご使用ください。
- ・ZOOM操作方法に関するお問い合わせは、SONではサポートできません。お困りの場合は、ZOOM公式HPのヘルプセンターをご活用ください。<https://support.zoom.us/hc/ja>
- ・イベント中は、主催者の記録、広報用として映像の録画、スクリーンショットの保存等をさせていただきます。
- ・本イベントにおける音声、写真、映像等は主催者が自由に使用させていただきます。
- ・参加者は、イベント中に映像の録画、スクリーンショットの保存はできません。

参加方法

Special
Olympics
Nippon



ANYTIME
FITNESS.

今回はWeb会議サービス「Zoom」を利用して、オンライン上で一緒にトレーニングを行います。
お申込みいただく前に、必ず「Zoom」の使い方をご自身で確認してください。

※「Zoom」の使い方に関しては、
下記URLのホームページからダウンロードできるマニュアルを推奨します。
<https://mizumasa.com/zoommanual/>



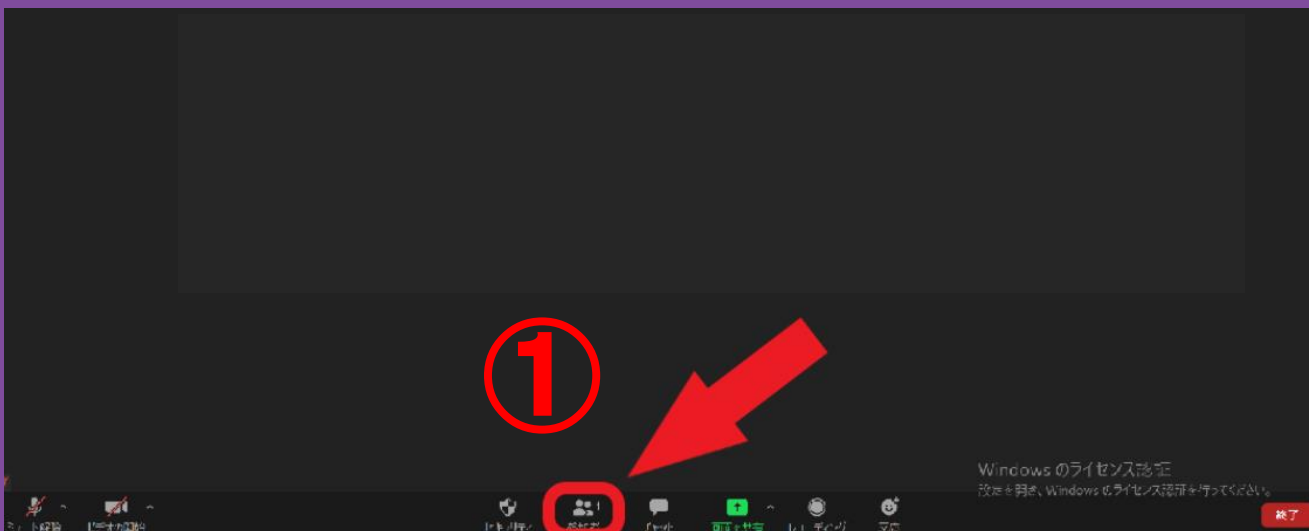
Zoom「表示名」の変更方法

■ PCの場合

Special
Olympics
Nippon



ANYTIME
FITNESS.



まずはURLからミーティングに参加して下さい。

① 画面下の「参加者」をクリック



② 画面右に参加者一覧が表示されます。
ご自身（自分）の欄の「詳細」をクリック

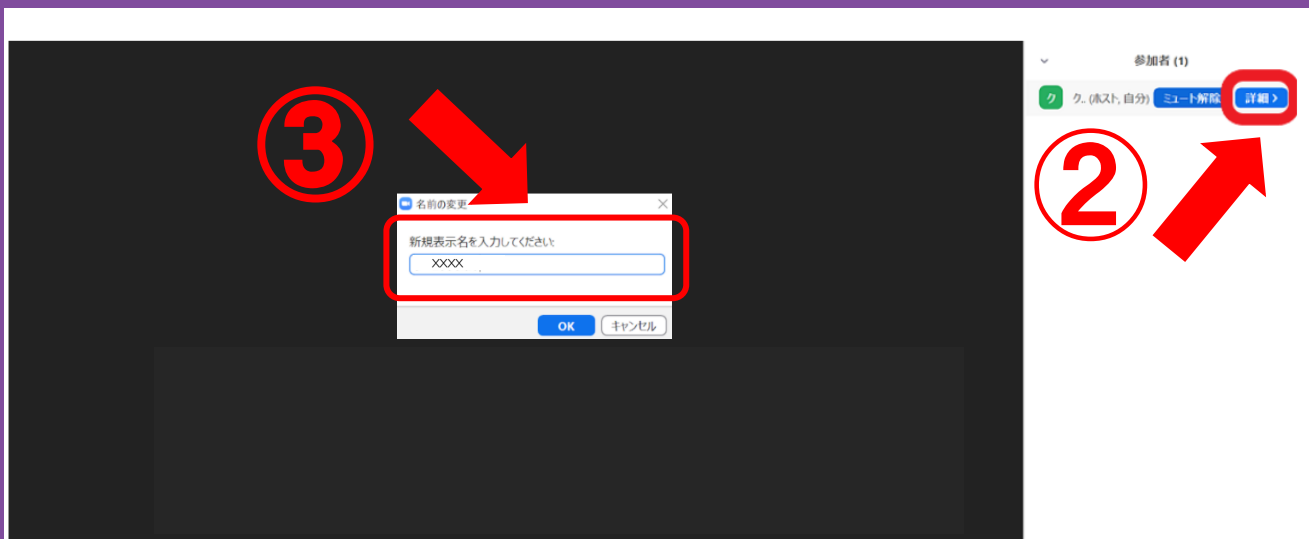


③ 新しい名前（表示名）を入力

例) スペシャル太郎



タロー SON東京



Zoom「表示名」の変更方法

■ スマートフォンの場合



① 画面下の「参加者」をクリック

② 参加者一覧が表示されます。
「ご自身の名前（自分）」をタップ

③ 「名前の変更」をタップ

④ 新しい名前（表示名）を入力

問い合わせ



【本件に関するお問合せ】

スペシャルオリンピックス日本事務局
中島・新谷宛

メールアドレス : info@son.or.jp

※リモートワークを行っておりますので、メールでのご連絡をお願いいたします。
※メールをお送りいただく際は、件名に「Zoomトレーニング」と記載ください。