

Wellness 活動

2024.2.18

「ほっかいどう大運動会 in SAPPORO DOME」に参加してきました！！

「ほっかいどう大運動会」とは……

2019年に「スポーツのチカラで北海道を元気に」をテーマに始まったイベントで

“ランイベント”と“運動会”をミックスした新しいカタチの市民参加型スポーツフェスティバル！です。





玉を入れ終わるまでの時間を競う! AJTA/アジャタ(スポーツ玉入れ)

北海道和寒町発祥のオリジナル玉入れ競技「AJTA(アジャタ)」。だれでも参加できて、健康づくりやチームワークの強化にも適したスポーツです。



ポッチャも体験してきました!

ポッチャという競技は、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。障がいによりボールを投げることができなくても、ランプ(勾配具)を使い、自分の意思をランプオペレーターに伝えることができれば参加できます。



How to Slacklining?

細いベルト状のラインの上でバランスを楽しむスポーツで、綱渡りとトランポリンを合わせた特徴があります。体幹を鍛えることができるため、フィットネスやエクササイズ、リハビリ、他のスポーツのトレーニングとしても注目されています。



ベジチェックとは？



推奨野菜摂取量が見える化

手のひらをセンサーに約 30秒あてるだけで、簡単に推奨野菜摂取量が見える化できる機器を体験してみました！
野菜を意識して食べているつもりですが、野菜摂取量は低めです…。

