

# NEC KENPO EMPOWER CLINIC 2024 年度 特別ウェビナー(L I V E 配信)

## 10分で10kmランニングと同じ効果?! ～中野ジェームズ修一先生の「GYM&RUN」と 「大人の体力測定(2024.4月配信)」のおさらい～

2024 年度 最初で最後のウェビナー(LIVE 配信)は2部構成でお送りします。  
前半は4月に配信した「大人の体力測定」のフォローアップセッションです。関節の柔軟性や筋持久力などの体力測定を2024年度の締めくくりとして実施します。1年間でご自身の体力がどれだけ変化したか、確認しましょう。

大人の体力測定の動画はこちらから⇒<https://www.neckenpo.or.jp/nec-empowr-clinic/>

後半は「GYM&RUN(ジムアンドラン)」を実施します。このトレーニングでは、10kmのランニングと同じ効果を、たったの10分で得られるホームトレーニングです。実際に10kmも走る自信がない、運動の重要性は理解しているが時間の余裕がないと思っている方、まずは今回のライブ配信で中野先生と一緒に「GYM&RUN(ジムアンドラン)」トレーニングを始めてみましょう！

なぜ10分で10kmのランニングと同じ効果を得られるのか?は、トレーニング後にみなさまおなじみの中野先生の科学的根拠に基づいた解説でご紹介します。

ぜひ、ご家族みなさんでご参加ください！

### 1.セミナー概要

#### ■日 時

2025年3月1日(土)

午前9:00～10:00 (ZOOM ウェビナーによるL I V E 配信)

※10分前の8:50～オープンします

※セミナー後半に中野先生とのQ & Aを予定しています。

※当日は制限があるため、PCかスマートフォン(タブレット端末)

いずれか1家族1台でご参加ください。

#### ■内 容

中野ジェームズ修一先生によるトレーニングと座学

<タイムテーブル>

8:50: zoom オープン

9:00: 大人のための体力測定

9:10～9:20 : GYM&RUN トレーニング

9:20～9:45: 座学

9:45～10:00: Q&A

## ■申込資格

日本電気健康保険組合加入の被保険者および被扶養者  
※お申し込みは1家族1名様でお願いいたします。

## ■定員

300名（申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます）

## ■申込方法

以下のURLの参加申込フォーム（Microsoft Forms）でお申し込みください

【申込URL】 <https://forms.office.com/r/nruDprLMtm>

【申込期間】 2025年2月13日（木）～2月25日（火）

※当選者へメールにてご連絡させていただきます。

※Zoom URL は後日、事務局よりご連絡いたします。

## ■注意事項

- ・動きやすい格好でご参加ください。
- ・室内でも熱中症になることがあります。水やスポーツドリンクのご準備をおすすめします。

## 2.その他

- ・参加後、アンケートにご回答をお願い致します。
- ・本セミナーのアーカイブ映像は3月下旬よりNECけんぽHPにて公開致します。
- ・当日、急な疾病等で講師が出演不能となった場合や、機材・回線にトラブルが発生した場合などは、やむを得ず中止とさせていただきますので予めご了承ください。その際、代替開催の有無などについては改めてご連絡いたします。

## 3.問い合わせ先

日本電気健康保険組合 保健事業グループ 内線 8-185-220 外線 03-3461-9372  
(平日 10:00～12:00 13:00～16:00)

以上

## ～中野ジェームズ修一先生～



アメリカスポーツ医学会認定運動生理学士として、運動の大切さを広める活動を行っている。著書は100冊以上。NHK「あさイチ」「趣味どきっ」日本テレビ「世界一受けたい授業」等多くの番組に出演。プロランナー神野大地さんをはじめ多くのトップアスリートやチームのトレーナーを歴任。2014年からは青山学院大学駅伝部のトレーナーも務めている。東京神楽坂にある会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」で一般の方やアスリートを指導。「科学的根拠に基づき、必ず結果を出す」が合言葉で熱意のある指導を常に心がけている。