



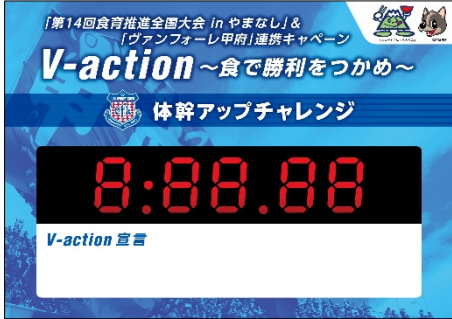
時間	場所	内容
13:30	オープン スクエア	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>開会挨拶(5分)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタッフの誘導により受付済の来場者を配列</li> </ul> <p>MC          本日は、V-Action ～食で勝利をつかめ～ イベント第1弾、          体幹アップゲーム &amp; Vごはんランチタイムによるご越しくございました。          これより、ヴァンフォーレ甲府の皆さんをゲストとしてお招きし、体幹アップゲーム          を楽しんだり、実際にヴァンフォーレ甲府のみなさんが召し上がっているランチをい          いただきながら、勝つためのVごはんについてのトークショーを行っていきたいと思い          ます。</p> <p>それでは、まず最初に、本イベントの主催者となります ●●よりご挨拶申し上げます。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主催ご挨拶：●●（2分） V-action ～食で勝利をつかめ～ テーマについて</li> </ul> </div> <p>●●さん、ありがとうございました。</p> <p>続きまして、V-Actionイベントの共催となります●●よりご挨拶申し上げます。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・共催ご挨拶：●●（3分） 「第14回食育推進全国大会inやまなし」について</li> </ul> </div>
13:35		<ul style="list-style-type: none"> <li>●●さん、ありがとうございました。</li> </ul>

時間	場所	内容
13:35	オープンスクエア	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <b>スポーツアトラクション : 体幹アップゲーム(30分)</b> </div> <p>MC          それでは、これより、皆さんお待ちかねの体験イベント、体幹アップゲームを進めていきたいと思います。          ここからはヴァンフォーレススポーツクラブ所属のアカデミーコーチ、          ●●さんに、ヴァンフォーレ甲府のトレーニングについてお聞きしながら、ゲームの進行をお願いしたいと思います。          それでは、●●さん、よろしくお願いいたします。</p> <p>(自己紹介)          本日は、どうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>MC          それではここからは、ヴァンフォーレ甲府の選手も交えて行っていきましょう。          ●●選手、●●選手どうぞ、お越してください!</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>① 自己紹介+当日やる事のテーマ説明(経験した事)</b>          ・呼吸から始める体幹トレーニング       </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>② 呼吸の重要性の説明</b>          ・腹式呼吸と胸式呼吸(深呼吸)          ・呼吸改善によって期待出来る事          ・正しく呼吸ができない人のデメリット          ・横隔膜と腸腰筋       </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>③ 風船トレーニングor ストロートレーニン</b>          ・床に寝転んでの腹式呼吸のトレーニング(ウォーミングアップ)3 秒、7 秒×10          ・風船トレーニング● (何回か膨らませた後に親子又は2 人組で膨らませ競争)          ・腹筋の体勢で膨らませるトレーニング×2          ・四つ這いで膨らませるトレーニング×2          ・しゃがみ込み体勢での膨らませるトレーニング×2          *呼吸器系に問題がある方はストローにて代用       </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>④ 四つ這いトレーニングの重要性の説明</b>          ・四つ這いトレーニング(四つ這いの状態から膝を軽く浮かす)10 秒          ・膝を浮かした状態で右手を挙げて10 秒 左手を挙げて10 秒 右足10 秒 左足10 秒          ・全てを10 秒繋げてトレーニング          ・親子、又は2 人組でジャンケン(敗者は勝者の回りを四つ這いトレーニングの状態で移動する×3) <b>2 人組がない人はスタッフが組む</b> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <b>⑤ 体幹アップチャレンジ</b>          ・腹筋の体勢(足を上げて)でストローで息を何秒吐けるかを記録する          ・まとめのコメント       </div>
14:00		

時間	場所	内容
14:00	オープン スクエア	<p>MC コーチありがとうございました。（拍手） 以上で、体幹アップゲームを終了いたします。</p> <p>それでは皆様、ただいまのチャレンジのタイムをお手元のポスターにご記入ください。</p> <div data-bbox="534 401 982 721"></div> <p>この部分にタイムを記入</p> <p>MC それでは皆様、このあとはランチタイムになります。 スタッフの誘導によりカフェまでご移動いただけますでしょうか。</p>
14:05		<ul style="list-style-type: none"><li>・スタッフにより来場者をオープンカフェへと誘導</li></ul>

時間	場所	内容
14:10	オープン カフェ	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p><b>ランチセミナー : Vごはんランチタイム(45分)</b></p> </div> <p>MC 皆さん、体幹アップゲームはいかがだったでしょうか。(感想コメントなど)</p> <p>さて、ここからは、ヴァンフォーレ甲府の選手の身体をつくる食事を再現し、参加者の皆様に味わっていただきながら、普段の食事において栄養バランスの良い食事の大切さや食事と体との繋がりを知っていただきます。</p> <p>MC ここからは管理栄養士 ●●先生にお話をお聞きしていきたいと思います。 ●●先生、よろしくお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヴァンフォーレ甲府の選手が食べている食事をベースにしたお弁当を各席に設置</li> <li>・ペットボトルのお茶を各席に用意</li> </ul> <p>それでは、こちらのお弁当の栄養価などをお話しさせていただきますが、みなさん、大変お待たせしました。お弁当をいただきましょう。 (いただきます！)</p> <div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1部：Vごはんの栄養面などの解説を聞いていただきながら食事（15分）</li> <li>・ V-action ～食で勝利をつかめ～ テーマに基いた食の大切さのお話し</li> </ul> <p>出演者：管理栄養士 ●●先生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お弁当を使いながら食材と栄養素の役割（6分程度）</li> <li>※お弁当はご飯やたんぱく質を減らすので「選手のランチとの違い」についても言及</li> <li>・ しっかり食べよう！（6～7分程度）</li> </ul> </div>
14:25		<p>MC 先生ありがとうございました。 それでは、皆さま、引き続きお弁当をお楽しみください。</p>

時間	場所	内容
14:25	オープン カフェ	<p>・カフェスタッフがドリンクを配布</p> <p>MC 皆さん、そろそろお食事も済んだ頃かと思えます。 ここからはV-actionに関するトークショーを開催したいと思います。 ここからは●●選手、●●選手そして、引き続き●●先生にも加わっていただき、進めてまいります。どうぞよろしくおねがいします。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>■2部：選手と栄養士によるV-actionトークショー（30分）</p> <p>出演者：MC・栄養士 ●●先生・ヴァンフォーレ甲府選手</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・選手の近況を紹介（前振り）</li> <li>・子供のころの食習慣（小学生くらい）</li> <li>・サッカー選手になるために食生活で大切にしたこと（目標をもってから）</li> <li>・ヴァンフォーレで強い体づくりのために毎日食べている食事について</li> <li>・選手の体験を通じて、大切にしたい食のポイント</li> <li>・選手のV-action宣言</li> </ul> </div>
14:55		 <p>「第14回食育推進全国大会 in やまなし」&amp; 「ヴァンフォーレ甲府」連携キャンペーン</p> <p><b>V-action</b> ～食で勝利をつかめ～</p> <p>体幹アップチャレンジ</p> <p>8:00.00</p> <p>V-action 宣言</p>

時間	場所	内容
14:55	オープン カフェ	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>まとめ&amp;アンケート(20分)</p> </div> <p>MC それでは、参加者の皆様にもポスターにV-action宣言をご記入いただきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サインペンは席に配布済み</li> <li>・参加者によりV-action宣言を記入</li> <li>・MCは会場内を見て回り、宣言を発表してもらう方の目星をつける</li> </ul> 
15:00		<p>MC さあ、皆さん、V-action宣言はできましたでしょうか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・MCにより宣言を数名紹介～来場者により宣言についてコメントをいただく</li> <li>・MCによるトークのまとめ</li> </ul> <p>最後に、今後行われる「V-action～食で勝利をつかめ～キャンペーン」のご案内です。 本年6月に開催される第14回食育推進全国大会inやまなしの成功に向け、3月以降に山梨中銀スタジアムで行われるヴァンフォーレ甲府のホームゲームに置いて告知キャンペーンを実施致します。PRブースでのチラシや物品配布、パネル展示、場外ステージにおいて、ヴァンフォーレコーチによる簡単なシェイプアップ運動や、選手が普段食べている食事内容や、食事に関して気をつけていること、意識して摂取している栄養素などをトークショー形式で実施していく予定です。皆さまのご参加をお待ちいたしております。</p>
15:15		<p>MC それでは、本日のイベントに関するアンケートをお願いしたいと思います。</p> <p>※テーブルにボールペン、鉛筆を用意</p> <p>皆様、短い時間でしたが、V-Action ～食で勝利をつかめ～ イベント第1弾をお楽しみいただけましたでしょうか。 このあとは、湯澤選手、〇〇選手と一緒に記念撮影を行ってまいります。 私から順にご案内いたしますので、呼ばれるまではお席にてお待ちいただけますようお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・記念撮影</li> <li>・V-action宣言用紙を持って選手と記念撮影</li> </ul> <p>・終了</p>