

内村航平が教える世界一の逆上がり？！
コナミスポーツクラブの動画コンテンツ「コナミメソッドまとめ」7月21日公開
スマホで見られる正しい運動とその教え方

株式会社コナミスポーツ&ライフは、正しい運動方法が良くわかる動画コンテンツ「コナミメソッドまとめ」を7月21日(火)に公開しました。運動のやり方に加え、親子でできる練習方法や教え方など、コナミスポーツクラブの運動指導ノウハウを凝縮し、運動を通じて人々の健康づくりをサポートします。

初回はコナミスポーツクラブ体操競技部 内村航平による逆上りのコツ紹介と、フィットネスインストラクターによる自宅でも続けられる二の腕、太もも引き締めエクササイズを紹介しします。動画は弊社HPのほか動画共有サイト「YouTube」でも視聴でき、ソーシャルメディア上でシェアすることができます。今後も順次動画を追加し、様々な運動を紹介していきます。

弊社は国内最大規模のスポーツクラブ「コナミスポーツクラブ」でフィットネス事業や、運動スクール運営など、様々な健康サービスを提供しています。コツをつかめずに運動が嫌いになってしまう子どもや、間違った方法で運動をして体を痛めてしまう方がいらっしゃることを理解しています。長年のスポーツクラブ運営経験をもとに、弊社は目標達成のための正しい運動方法や練習方法を「コナミメソッド」として体系化しており、今回はそのノウハウを活用して動画を制作しました。

動画に登場した内村航平は「小さい頃から体育に親しみ、運動を好きになってほしい」とコメントしています。コナミスポーツ&ライフは今後も、様々な目的に合わせた動画コンテンツを配信し、一人でも多くの方々の健康づくりに貢献していきます。



運動のコツだけでなく「教え方」も紹介

【各ページの URL】

内村航平が教える、正しい逆上がり(動画)	https://youtu.be/X6ZRD1NZ0dA
正しい逆上りの教え方	http://method.konamisportsclub.jp/taiiku/sakaagari.html
ぽちゃっと二の腕に効果的！選べる3つのエクササイズ	http://method.konamisportsclub.jp/fitness/ninoude.html
見せたい太ももになる！選べる3つのエクササイズ	http://method.konamisportsclub.jp/fitness/futomomo.html
「コナミメソッドまとめ」サイト	http://www.method.konamisportsclub.jp/

【動画の紹介】

1. コナメソッド体育

コナミスポーツクラブ所属のアスリートやコーチが体操・水泳などのコツや、親子で練習する場合の指導ポイントを紹介します。



金メダリスト内村航平が披露する世界一の逆上がり？！



足は上に蹴り上げる

コナミスポーツクラブ所属のアスリートがコツを教える



腕が伸びたまま足を振り上げてしまう

よくある失敗例を紹介



大人と一緒に練習する場合の補助方法もわかる

2. コナメソッドフィットネス

コナミスポーツクラブのインストラクターが自宅でも続けられるエクササイズについて、目的に合った正しいやり方、ペースを紹介します。



1日おきに
10×3セット

自宅でできるトレーニング方法を紹介



腕が伸びきってしまわぬように注意。

正しいやり方と間違った方法を同時に確認できる