

所属（ 文化スポーツ課 ） 担当者（ 築地 ） 内線（ 369 ）

タイトル
Active 4 Sleep ProjectA4S（睡眠運動プログラム）の結果報告会実施について
概要（発表内容を簡単に記入してください）
宗像市は、今年度、寝具メーカー「株式会社エアウィーヴ」の支援により、「睡眠」と「運動・スポーツ」の関係に着目し、運動やスポーツへの参加を促す実証プロジェクト「Active 4 Sleep Project～睡眠運動プログラム～：通称A4S」を実施しました。本事業は日本スポーツ振興センター（JSC）と株式会社エアウィーヴとの共催事業で、これまでにない地域スポーツ事業として住民のスポーツ参加促進につながる新たなモデル事業として取り組み、11月に宿泊事業、12月に運動事業を行いました。実施した結果と報告をグローバルアリーナにて行い、参加者へフィードバックを行います。
内容（発表内容のポイントを記入してください。別紙資料でも可能）
アクティブフォースリープとは・・・ 質の良い睡眠を獲得することを目的として開催されるトライアル型イベントです。一人ひとりの健康的なライフスタイルにおける運動・スポーツと睡眠の重要性を理解し、様々なプログラムを体験しながら、自分に合った運動と睡眠のバランスを見つけることができます。11月から行った事業のフィードバックとして主催者と参加者の忌憚のない意見交換のためデザートミーティングを行います。 日時場所：3月11日（日）14：30～@グローバルアリーナ 「さくら」 計測データをもとにあなたの睡眠の質や生活習慣の変化について分析し、レポートをお届けし、皆さんの今後の目標設定を行います。
※参考：これまで実施した内容 ○オリエンテーション 11月12日（日）10：00～@メイトム宗像 睡眠時間や睡眠の質のデータや身体活動量データを2週間ほど計測します 計測データをもとに睡眠の状況を分析し、適切なアドバイスや最新情報をお届けしました。（講師：日本スポーツ振興センター（JSC）株式会社エアウィーヴ） ○宿泊睡眠改善プログラム 11月25日26日（土・日）@柳川市 1泊2日で柳川市へ行き、睡眠改善プログラムを行い、実際にエアウィーヴのマットを使って就寝して頂きました。 ○運動プログラム 12月中 睡眠や健康に関する講座や簡単な運動ができるプログラム（約1ヶ月間）に参加し、身体活動量と睡眠の質の記録をとっていただきます。
本件に関する報道関係者の方のお問い合わせ先（所属、担当者名、TEL）
宗像市市民協働環境部 文化スポーツ課 担当：古沢・築地（0940-36-1540）