

横浜市スポーツ協会オリジナル運動プログラム

『YSAジョイウェルコンセプト®』体験イベントを開催します！

『YSAジョイウェルコンセプト』とは

「YSAジョイウェルコンセプト」は、今よりもっと動きたい、たくさんの運動がしたい、質の高い運動を目指したいという方をサポートするための運動プログラムです。当協会が運営する横浜市スポーツ医科学センター(*)所属の理学療法士が、これまでの知見に基づき独自に考案いたしました。身体を支える関節機能に着目し、安定性の評価と改善により関節への不安を取り除くことで、運動による負担を軽減し、スポーツによるウェルネスライフの実現をサポートします。*横浜市スポーツ医科学センター:運動施設にクリニック(整形外科、内科、リハビリテーション科)が併設されたスポーツ医科学の専門施設です。理学療法士は年間のべ約5万人ものスポーツ・運動器疾患患者の治療を行っています。

[ジョイウェル]には、関節を良い状態に整え(*joint-well*)、安心してスポーツに参加し(*join*)、運動を楽しむことで(*joy*)、より豊かな生活(*wellness life*)を実現していただきたいという思いが込められています。運動やスポーツは、豊かな人生(ウェルネスライフ)を享受できる一方で、身体にとっては弊害(外傷や障害のリスク)も生じます。当協会では、運動を実施するうえで負担を生じにくい身体を準備することを推奨し、その準備のための運動を「YSAジョイウェルコンセプト」として提案します。

事業紹介

当協会ではYSAジョイウェルコンセプトによる教室・パーソナル事業を、市内スポーツ施設にて開催しております。

関節ととのえ塾 集団指導で、関節の安定性と動きを改善する所定の運動プログラムに取り組みます。

パーソナルコンディショニング パーソナル指導で、個人の評価に合わせて運動をカスタマイズします。

上記事業の詳細については、YSAジョイウェルコンセプトホームページよりご確認くださいませ。

体験イベントについて

YSAジョイウェルコンセプトを使用した体験イベントについて、オンライン講座無料公開およびランナー向けの運動講座を開催します。イベントの詳細については下記をご確認ください。

イベント・日時	詳細	料金	参加方法
オンライン講座無料公開 『関節ととのえ塾～足編～』 6月23日～7月31日まで	足の機能に着目し、その安定性を向上させるための運動を紹介します。 ※講座は事前収録を行い配信しております。ライブ配信ではございませんので、ご了承ください。	無料	期間中YSAジョイウェルコンセプトホームページ内限定で無料公開いたします。
ランナー向けコンディショニング &トレーニング講座 7月14日(金)19時～20時半	関節の負担を減らし、ランニングパフォーマンスを向上させるための、コンディショニング&トレーニング方法を紹介します！経験者に限らず、これからランニングを始めたいと思っている初心者の方も大歓迎です！走ったあと膝・腰が痛い、関節が気になるといった方はぜひご参加ください！ 【会場】日産スタジアム管理事務所内諸室 【定員】15名 日産スタジアム共催	1500円	STORES予約より6/26(月)10時より受付開始(先着順) https://coubic.com/dukuri0014/778028 ※予約サイトへは特設サイトからもアクセス可能です。

プログラム考案者の理学療法士 玉置が指導します！



YSAジョイウェルコンセプトホームページ

横浜市スポーツ協会 YSAジョイウェルコンセプト 教室&パーソナル (<https://sites.google.com/view/ysa-joi-well/>)

本件に関するお問い合わせ先

(公財)横浜市スポーツ協会 スポーツ事業部長 早川 信悟 TEL 045-640-0018