



# TEAM・Fitbit / コロナに負けるな! キャンペーン

全国的にコロナウィルスが蔓延する中、今こそセルフメディケーション「自分で自身の健康を管理する」ことが最重要課題となって参りました。人混みを避け出来るだけ人との接触をさけつつ一人でも出来る効果的な運動は正にノルディック・ウォークです。TEAM・Fitbitでは今回のキャンペーン参加者を新たに加えスマホを活用した全国規模の仮想ノルディック・ウォーク大会を大々的に開催いたします。

## ●コロナ対策で重要なこと

- ① 人混みを避け出来るだけ人との接触を少なくする。
- ② バランスの良い食事を心がける。
- ③ 免疫力を高める適度な運動(ノルディック・ウォーク)を実践、継続する。
- ④ 質の高い睡眠を十分にとる。

## ●TEAM・Fitbit キャンペーン価格: ¥18,000-(税込) (JNWL公認指導員・准指導員・オピニオンリーダーに限る)

(Fitbitバーサ/RGY×1台、TEAMワッペン、電話、メール、スカイプによる講習料含む)

★講師はJNWL本部ノルディック・ウォークセンター長 : 下田 智一 先生

★全日本ノルディック・ウォーク連盟WLM&歩行運動指導士 : 木内 雅 先生

## ●キャンペーンの流れ

全国の公認指導員に対しFitbitバーサをキャンペーン価格にてご提供させていただいた上で ●大阪/下田 Fitbitコーチ ●静岡/木内Fitbitコーチのいずれかにコンタクトをとっていただき電話もしくはメールやスカイプを通じて、その使用方法と詳細をレクチャーいただき皆さまの準備が整った段階で5月1日からスタートを予定しているTeamFitbit・RACE IIIを開催させていただきます。

このレースは皆さまがお持ちのスマホアプリと連動した仮想ノルディック・ウォークレースです。

- ① 総歩行距離レース
- ② ノンレム睡眠確保時間比較レース
- ③ 1dayMAX歩行距離レース
- ④ アベレージ歩行距離±0レース

などの種目を予定しており出来るだけ多くの参加者の皆様を表彰させていただくよう準備を進めております。奮ってのご参加をお待ち申し上げます。



(RGY)

**使い方 ① 眠りのサイクルを確認して、睡眠の質を高めよう!**

**睡眠ステージ機能**  
Fitbitが睡眠の質を高めます。睡眠記録や睡眠サイクル、睡眠の詳細などの革新的機能で、眠りの秘密を解明。

睡眠は、健康や気分など生活のあらゆる面に影響を与えます。最高のパフォーマンスを発揮したり、生産性を高めたり、体重の増加や気分低下を防止するには、睡眠が不可欠です。すばらしい一日を送るために、毎晩の眠りの質を上げましょう。

睡眠には周期があり、深い睡眠、深い睡眠、浅い睡眠を繰り返します。FitbitはFitbitPurify+心拍計と高精度モーションセンサーを搭載し、各睡眠ステージの時間と深さの両方を把握します。これらの機能で眠りの質を把握して、各睡眠ステージの時間をしっかりと確保できているか確認できます。

ベンチマークを選択するとFitbitのもつ4000万人以上の心拍計の睡眠データがあなたと同世代の平均値と比較できます。

各種ステージのグラフと解説を見る事ができます。

自分の眠りのパターンを知る事で、健康的な眠りへの改善の動機付けに役立ちます。

**申込書 FAX : 06-6910-8620**

指導員No.	
名前	
住所	〒
連絡先・FAX	