

2nd season

# PUMP UP PROJECT for All member of hokuriku institute of wellness and sports science

2020.10.01～2020.11.30

第2弾は筋力向上大作戦！筋力トレーニングの実施回数と体力測定値向上率を競います。  
成績優秀者には豪華景品プレゼントあるかも…!??

まずは**宣言**！ なんで？なにを？トレーニングするか宣言用紙を記入し提出してください。

**トレーニング**をする！ 実施回数セット数を記録し、セルフモニタリングによる習慣の獲得、  
他者の状況を知ることでコミュニケーションの促進とモチベーションの維持向上を図る。

評価する！**測定**で経過を判定します。(1人1種目以上ご参加ください)

・握力 ・上体起こし ・懸垂 ・ベンチプレス ・プッシュアップ

中間評価測定 10月26日～11月1日

最終評価測定 11月30日～12月5日

**結果発表・表彰12月15日(予定)**

地域にウェルネスマインド普及・実践することを企業理念に掲げる北体研職員自らが、まずは自分たちが  
Wellnessになれることをと取り組むことを目的とした、北体研健康経営の取り組みです。職員みなさまの  
元気と活気ある職場づくりを目指します。

業務に支障が出ない範囲で時間内で行ってください。ケガしないように細心の注意を!!  
コロナウイルス感染拡大防止に努めましょう。3密は避けて実施して下さい。

安全衛生委員会

プロジェクトメンバー:川向(ダイナミック・企画開発)、吉田(ISC)、宮田(Hakusan)、馬場(事務局)