

## オンライン筋活教室参加についての説明書

1. 本事業では健康な成人を対象に、筋力アップやロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）の予防を目的とするオンライン運動教室を実施いたします。
2. ロコモは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など運動器のいずれか、もしくは複数に障害が生じ、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を意味します。その早期発見と早期介入により、将来的に要介護になる危険性を減少させることが期待されていますが、具体的な評価の方法や予防・改善するための運動プログラムについて、十分な検証はなされていません。本事業を通して、オンラインで提供する筋力アップやロコモ予防を目的とした運動プログラムの効果検証を行います。実施する運動プログラムは自体重を負荷に用いた筋力トレーニングであり、運動教室の実施前後に問診および身体機能の測定・評価を行います。
3. 本事業への参加は全くの任意ですので、一部もしくは全部について拒否されても構いません。開始後であっても、お申し出いただければいつでもご辞退いただけます。拒否あるいは辞退により、あなたに不利益が生じることは一切ありません。本事業への参加が心身にもたらす大きな悪影響はないと考えていますが、参加は自由意思に基づくものであり、参加中に怪我が発生した場合、主催者側は責任を負わないことに承諾します。
4. 本事業で得られたデータは、参加者のプライバシーを尊重し、他者に個人が特定できないように ID 処理や平均値処理等をした上で、関連する国内・国際学会での発表や、論文執筆に利用します。また、データは個人を識別することができる情報と切り離し、厳重に管理・保管いたします。

5. 運動教室は以下の日程で、オンライン上にて実施します。

コース	日程	測定・評価
ベーシックコース	2021年1月14日～3月18日	1月14日、3月11日
エキスパート週2回 (火・金)コース	2021年1月14日～3月18日	1月14日、3月11日
エキスパート週1回 (火曜日)コース	2021年1月18日～3月15日	1月18日、3月8日
エキスパート週1回 (金曜日)コース	2021年1月14日～3月18日	1月14日、3月11日

※予定は変更になる場合があります。

6. 問合せ

一般社団法人生涯健康推進機構

オンライン筋活教室事務局 [kinkatsu@magical-toolbox.com](mailto:kinkatsu@magical-toolbox.com)

## オンライン筋活教室参加についての同意書

私は、問診および身体機能の測定・評価を行うこと、そして、自体重を負荷に用いた筋力トレーニングを内容とした運動教室を実施することを理解しました。

私は、不利益を伴わずにいつでも測定・評価や運動教室を止める自由があることを理解しました。

私は、以下の内容について理解しました。

### 《運動教室について》

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 参加は任意であること    | <input type="checkbox"/> 想定されるリスク           |
| <input type="checkbox"/> 実施の目的         | <input type="checkbox"/> 情報およびデータ等の収集方法について |
| <input type="checkbox"/> 測定・評価の実施方法    | <input type="checkbox"/> 運動教室の実施方法          |
| <input type="checkbox"/> 問い合わせ・苦情等の連絡先 |   |

### 《収集したデータ等について》

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 個人情報の取扱いについて | <input type="checkbox"/> 個人情報の取り扱いについて |
|---------------------------------------|--|

### 《その他について》

- 当事業に参加するにあたり、参加者の健康状態に無理がない状態で挑むことを約束します。
- 必要な持ち物を準備し運動するのに適した格好で参加します。
- 当事業に参加するにあたり、すべての責任は参加者にあることとし、事故や、怪我が発生した場合、主催者側は責任を負わないことに承諾します。
- 当事業の開催に影響するような悪天候や周辺環境の都合によって、中止や内容の変更があることを理解します。
- 参加料はいかなる理由があっても返金できないことを承諾します。
- 当事業で撮影した映像、写真、記事、記録等を広報活動や当法人の HP 等で、使用することを承諾します。ただし、使用に際しては映像等に加工処理を施し、個人が特定できないような形態にいたします。

上記を確認した上で、自らの意思によりオンライン筋活教室への参加に同意いたします。