

「謎解き」×「アクティビティ」

スポ謎

スポーツ | 運動体験型 | ヘルス エンターテインメント

社員が集まる！社員が楽しむ！社員が交わる！
カラダとココロで学ぶ新型健康教育プログラム

謎を解く、身体を動かす～「何だろう？」
「ちょっとやってみたい」から始まる共通体験

詳しくは
お問い合わせ
下さい！

ASPO
E-mail : info@aspo-net.com

スポ謎で感動健康体験

@OFFICE !

Beyond 行動変容 無関心層～運動実践者まで幅広い社員層の参加促進

Beyond 世代 新入社員～ベテラン社員が同時に楽しめる世代超越体験

Beyond 仕事 社員同士の謎解きチームビルディングで交流促進

アクティビティの流れ

肩こり、腰痛、転倒など人間の健康を害する様々な“もののけ”を、謎解き&スポーツで脳と身体を鍛えて撃退、健康体を取り戻しましょう！



プロの謎制作クリエイター
による謎解き



専門スタッフ監修による
数々のスポーツ



クリアカード
健康に役立つTipsや
自宅でも手軽にできる
運動も記載

- 協力して謎を解く達成感と、スポーツの爽快感によって、社員の健康に対する行動変容を促進、ワークエンゲージメント向上を図ります
- スポーツに無関心なヒトも思わず参加したくなるヘルス・エンタテインメントコンテンツです

体験するスポーツ（例）

運動不足や肩こり等カラダの疲労を解消するためのケア方法や運動を体験。
ご自宅でもできる方法も学ぶことができます。

ランダムに跳ねるボールを素早くキャッチ！

動体視力・周辺視野の向上
タイピング・操作ミスの低減



リアクションボールキャッチ

レールの上を落ちないように歩こう！

姿勢改善（肩こり・腰痛対策）
集中力向上



集中バランスウォーク

ラクロスのクロスでボールを投げてみよう！

ストレス軽減
疲れにくい体作り



ラクロスバスケット

パネル上で点灯するボタンを素早くタッチ！

ミスの軽減
眼精疲労の緩和



ビジョントレーニング

※実施するスポーツは変更になる可能性があります



実施方法：会場運営型



所要時間：1人あたり約30分（会場出入り自由）



定員・費用：応相談