

効果的な運動をするために必要な知識をチェック

コーチ・トゥエンティワン、Test.jpにて「運動の基礎知識チェック」を公開

日本におけるコーチングのパイオニア、(株)コーチ・トゥエンティワン(東京都千代田区、取締役社長 桜井一紀、03-3237-9781)は5月15日、当社が運営する自己診断テストのウェブサイト「Test.jp」にて「運動の基礎知識チェック」(無料)を公開致します。

健康を維持するには、日常的に運動をすることが重要です。最近では、骨盤エクササイズ、ヨガ、ボールやディスクなどの器具を使ったエクササイズなど様々な運動に挑戦する人が増えてきています。しかし、間違った知識のもとに自己流の運動方法を続けていても、効果がないばかりかけがにつながる危険性もあります。「運動の基礎知識チェック」では、知っているようで意外と知らない知識を身につけていただいたり、信じている知識が正しいかどうかの検証をしていただくための10の設問をご用意しました。普段、運動をしている人にも、これから運動をしようと思っている人にも、試していただきたいテストです。

【Test.jpについて】

コーチ・トゥエンティワンが運営する自己診断テストのウェブサイト。コミュニケーション力、マネジメント力、健康管理などのカテゴリーをベースに、全40以上の無料テストを有する。自分以外の第三者からのフィードバックを得るための「360度シリーズ」(有料)もラインナップを拡充しています。それぞれのテストの中で数十項目の質問に回答していくことで、普段意識していない自分の行動パターンや物事の捉え方を振り返るきっかけがつかめます。

【回答結果画面イメージ】



サービス内容

開始時期: 2009年5月15日
内容: 運動の基礎知識チェック
価格: 無料
閲覧方法: Test.jp のウェブサイトから (<http://test.jp/>)

本件に関するお問い合わせ

株式会社コーチ・トゥエンティワン 広報室：市川
TEL: 03-3237-9781 FAX: 03-5275-0737
E-Mail: ichikawa@coach.co.jp URL: <http://www.coach.co.jp>