



一人ひとりが
マイベスト

BE MY BEST

自分に誇れる
自分を目指して。

「2020年7月24日」に向け、
目標を定め、
みんなで一緒にマイベストを
目指してみませんか？



beyond
2020

BE MY BEST

ビヨンド ニーゼロ ニーゼロ

beyond2020 マイベストプログラム

内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局

beyond2020 マイベストプログラム

“マイベスト”を目指す一人ひとりを応援するための事業や活動を、
内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が認証し、マイベストに向けた行動を応援します。

2020年7月24日に開幕する東京オリンピック・パラリンピック。
その大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつは「全員が自己ベスト」。

2020年は、アスリートに限らず、
一人ひとりがベストな自分を目指す絶好の機会です！

自分に誇れる自分を目指して。

「2020年7月24日」に向け、目標を定め、
みんなで一緒にマイベストを目指してみませんか？

マイベスト目標 例

Health

体重・体脂肪率
血圧・血糖値



Continuation

運動の実施回数
毎日ジョギング
毎日1万歩など



Record

スポーツの記録
マラソンや水泳での
ベストタイムなど



認証申請について

「beyond2020マイベストプログラム」の認証を希望する事業者は、公式WEBサイトから「認証申請書」をダウンロードし、
ご記入後、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局にご提出ください。

認証対象の 事業・活動

※1,2の両方を満たすもの

- 1 一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、一人ひとりのその目標の達成に向けた行動を、支援する事業・活動
※「マイベスト目標」とは、一人ひとりが、2020年7月24日時点での目標として設定するものです。
- 2 一人ひとりが「マイベスト目標」の達成に向けた行動を継続するための工夫を取り入れた事業・活動

事業実施主体の例

フィットネスクラブ／総合型地域スポーツクラブ
健康経営に取り組む企業等／健康増進に取り組む自治体／学校 など



「beyond2020マイベストプログラム」の詳細はWEBサイトをご覧ください。

マイベストプログラム

検索

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/


beyond
2020

BE MY BEST

beyond2020マイベストプログラム



2019年4月
内閣官房オリパラ事務局

2020年東京大会：大会ビジョン

○ 基本コンセプト

- ① すべての人が自己ベストを目指し（**全員が自己ベスト**）
- ② 一人ひとりが互いを認め合い（**多様性と調和**）
- ③ そして、未来につなげよう（**未来への承継**）



「全員が自己ベスト」という基本コンセプトを日本全国の一人ひとりに広げていけないか。
一人ひとりが健康面等の自己ベストを目指すことで、大会を契機としたレガシーに。

(参考)2020年東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会の準備及び運営に関する施策の推進を図るための基本方針(平成27年11月27日閣議決定)(抜粋)

4. 大会を通じた新しい日本の創造

(4)健康寿命・ユニバーサルデザインによる共生社会の実現

①大会を弾みとした健康増進・受動喫煙防止

大会を弾みとして、個人の主体的な健康増進の取組を促進することにより、健康寿命の延伸及び医療費の適正化を目指す。(以下略)

beyond2020とは

- 東京大会を契機に様々な主体の参画を促し、2020年以降のレガシーを創出。
- 文化を発信する事業を認証する「beyond2020プログラム」を展開。



- このプログラムのメッセージを活かして、自己ベストを目指す個々人の取組を促さないか。

(参考)2020年東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会の準備及び運営に関する施策の推進を図るための基本方針(平成27年11月27日閣議決定)(抜粋)

2. 基本的な考え方

(2) 次世代に誇れる遺産(レガシー)の創出と世界への発信

大会を開催期間において確実に成功させるのはもとより、高齢化社会、環境・エネルギー問題その他の日本が直面し多くの先進国に共通する課題を踏まえ、大会の開催後も有用であり、次世代に誇れる有形・無形の遺産(レガシー)を全国に創出するとともに、日本が持つ力を世界に発信する。

(参考)「beyond2020プログラム」(2017年1月～)

- ・日本文化の魅力を発信する事業・活動であって、多様性(バリアフリー等)又は国際性(多言語化等)に配慮した取組を認証。
- ・スポンサー企業を含め、幅広い団体が申請可能。

認証件数 10,201件
認証組織 68組織
2019/3/29 時点



beyond2020マイベストプログラム（2018年12月～）

○ **健康面等**での自己ベストを目指す個々人の取組を支援する事業・活動を認証。

- ① 個々人による「マイベスト目標」の設定及び当該目標の達成に向けた行動を支援する事業・活動

※マイベスト目標とは、健康面等でより最適な状態を目指すために、個々人が2020年7月24日時点での目標として設定するもの

- ② 個々人が「マイベスト目標」の達成に向けた行動を継続するための工夫を取り入れた事業・活動

○ 認証を受けた事業・活動はロゴマーク使用可。



beyond2020プログラムのロゴマークのデザインについて

- ・「いいね」や「グッド」などの賛同のジェスチャーをモチーフ。
- ・beyondの「b」や日本を象徴する「わ」とも読み取れる。
- ・日本の文化を共に継承し広げていきたい、との願いを込めて、2020年を新たな発展へのステップとしてシンボライズ。

マイベスト目標の例

○ 例えば、以下のような「マイベスト目標」の設定が考えられる。

◆ 体重、体脂肪率

◆ 血圧、血糖値

◆ 運動の実施回数（毎日ジョギング、毎日1万歩 等）

◆ スポーツの記録（マラソンや水泳でのベストタイム 等）

※ 上記に限らず、個々人のニーズに沿った目標設定が可能

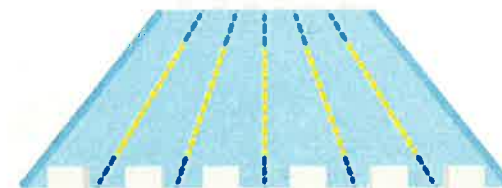
【留意事項】

- ・ マイベストプログラムはマイベスト目標の達成を保証するものではない。
- ・ 個々人の健康状態その他の事情を勘案し、適切な目標設定及び行動を促す。

様々な主体による活用

○ スポンサー企業を含め、例えば以下のような幅広い主体による活用が可能。

- ◆ フィットネスクラブ
- ◆ 総合型地域スポーツクラブ（住民主体の取組）
- ◆ 健康経営に取り組む企業等（従業員向け 等）
- ◆ 健康増進に取り組む自治体（住民向け 等）
- ◆ 学校



認証事業一覧 (1 / 2)

【平成31年2月28日認証】

事業者名	事業・活動名	概要
JR東日本スポーツ株式会社	オールジェクサー・マイベスト応援プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・フィットネスクラブの成人会員とキッズ・スクールを対象にしたプログラム。 ・水泳のタイムや腕立て伏せ・腹筋の回数をマイベスト目標に設定し、定期的に記録会を開催して、会員相互でチャレンジを共有。
株式会社ルネサンス	ルネピック マイベスト達成応援プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・ジュニアスイミングスクールに通う会員を対象にしたプログラム。 ・25mクロールの記録をマイベスト目標に設定するとともに、「お互いに応援し合える精神を育む。」といった行動目標も宣言。
株式会社タクティブ	PING PONG マイベスト応援プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・卓球スクールの会員を対象にしたプログラム。 ・一人ひとりが、卓球の様々な技術項目の習得やラリー回数などのマイベスト目標を設定し、段階的に、各自のペースで習得できるようなプログラムを提供。
RIZAP株式会社	RIZAPマイベストチャレンジ	<ul style="list-style-type: none"> ・RIZAPの個人会員に加え、同社が出張型トレーニング等を実施する法人・自治体を対象としたプログラム。 ・「自分史上最高のカラダ、美ボディ」を目指した体重、体脂肪率の数値などをマイベスト目標に設定。
セントラルスポーツ株式会社	セントラルスポーツ・マイベストチャレンジ・サポートプログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツクラブの一般会員とスクール会員を対象としたプログラム。 ・大人向けには体重・体脂肪率等、子供向けには体育スクールでの技の習得等のマイベスト目標を定めて館内にも掲示し、皆でモチベーションを高める。

認証事業一覧 (2 / 2)

【平成31年3月22日認証】

事業者名	事業・活動名	概要
埼玉県教育委員会	埼玉県児童生徒の新体力テスト	<ul style="list-style-type: none"> ・埼玉県内（さいたま市を除く。）の公立小学校、中学校、高校（1,199校）の児童生徒を対象にしたプログラム ・新体力テストの記録をマイベスト目標に掲げ、地域の方々と一緒に朝の運動を行うなどの取組を通じて、体力、運動技能、運動意欲の向上を目指す。
株式会社MTG	SIXPAD beyond2020マイベスト応援プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングギア「SIXPAD」のユーザー等を対象にしたプログラム。 ・目指したい体型や運動習慣をマイベスト目標に掲げ、SIXPAD店舗において、定期的に進捗状況を数値化し、食事内容を含む改善点等をアドバイスする。

【平成31年3月27日認証】

事業者名	事業・活動名	概要
株式会社サニックス	健康づくりで、自己ベストを目指そう！サポートプログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・従業員を対象にしたプログラム。 ・保健師等との個別面談でマイベスト目標の設定を促し、食事・運動記録が見える化するためのウェアラブル端末等を活用し、従業員の健康な身体作りを支援。

お問い合わせ先

内閣官房

東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局

beyond2020マイベストプログラム担当

TEL: 03-3581-0179 FAX: 03-3581-4355

Email: beyond-mybest.p6g@cas.go.jp

申請書類や詳細な情報はこちら

「マイベストプログラム」と検索、または

QRコードよりbeyond2020マイベストプログラムWEBサイトへアクセス

マイベストプログラム

検索



