

2021年9月4日

報道関係者各位

一般財団法人札幌市スポーツ協会  
理事長 青山 智則

## 自宅でできる運動動画「健康エール」 「元気になる体操 第1弾」の公開について

札幌市スポーツ協会では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、不要不急の外出制限やテレワークの実施など、運動機会が減っている状況を受け、市民の皆様に向けて、ホームページ上に「自宅でできる運動」動画を公開しております。

今回は、『元気になる体操 第1弾「ふともも前」と「お尻の横」の筋トレ』です。

また、今回から「頭の体操」として脳トレも入っています。身体と頭を使って、少しでも健康・体力づくりを実践していきましょう。

### 1 公開動画詳細

- (1) 動画タイトル  
運動不足解消!! 運動不足の方へ健康エール  
「元気になる体操 第1弾」
- (2) 作成者  
一般財団法人札幌市スポーツ協会  
中央健康づくりセンター
- (3) 出演者  
中央健康づくりセンター  
運動指導員 小塚 亜沙、五十嵐 有貴
- (4) 動画 URL  
<https://www.sapporo-sport.jp/kenko-yell>
- (5) 時間  
6分45秒



健康づくりセンターの運動指導員2名が、元気になる体操を紹介します。



動画のQRコード

### 2 紹介画像



今回は2種類の筋トレ、「ふともも前」と「お尻の横」の筋トレです。



イスでもマットでもできます。余裕がある方は2～3回繰り返してみましょう。



頭の体操もあります。間違えても大丈夫! 諦めずに行いましょう。

(本発表資料のお問い合わせ先)  
一般財団法人札幌市スポーツ協会 札幌市中央健康づくりセンター  
担当者：高橋・須戸  
電話：011-562-8700 F A X：011-562-2130  
H P：https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc