一般財団法人 札幌市スポーツ協会
SAPPORO SPORT ASSOCIATION
Press Release

２０２０年４月１５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　二木　一重

運動不足解消!!　運動不足の方へ健康エール
「自宅でできる運動 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の感染拡大に伴う学校の休校やスポーツ・健康づくり施設の休館、外出自粛要請を受け、自宅で過ごす時間が増えている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」動画を公開しました。
運動不足になると、筋肉の量が落ちて、転倒や骨折のリスクも高くなるので、注意が必要となります。筋力が落ちないように、自宅でも体をできるだけ動かし、体調が悪くならないように心がけていただきたいと考えております。
第１回目の運動は簡単にできる「下半身をきたえるスクワット」です。
今後も継続して簡単に「自宅でできる運動」を動画にて紹介してまいります。
運動不足の解消と、気分転換に、ぜひご活用ください。

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
「自宅でできる運動 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
３分４０秒

動画の QR コード

２　紹介画像

健康づくりセンターの運動指導員２名が、簡単にできる運動を紹介します。

「下半身をきたえるスクワット」

「下半身をきたえるスクワット」

（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：髙橋・須戸
電話：011-562-8700　ＦＡＸ：011-562-2130
ＨＰ：https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc