

2020年4月21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2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」動画を公開しております。

第2回目の運動は「ふくらはぎをきたえるカーフレイズ」です。

ふくらはぎを鍛えると歩行の安定性や転倒予防に効果があり、全身の血流も良くなります。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2弾」
 ～ふくらはぎをきたえる カーフレイズ～

(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

4分09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。



「ふくらはぎをきたえる カーフレイズ」



前回動画「スクワット」と組み合わせて行ってみてください。

(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-kenko>