

2020年4月27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3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3弾の運動は「お尻をきたえるヒップリフト」です。

お尻の筋肉は非常に大きく、鍛えることでイスからの立ち上がりがスムーズになり、基礎代謝の向上や腰痛の予防にも繋がります。

第1弾「スクワット」、第2弾「カーフレイズ」と組み合わせて行い、下半身の筋力をつけて太りづらい身体づくり・脚力の低下を防ぎましょう。

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

「自宅でできる運動 第3弾」

～お尻をきたえるヒップリフト～

(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

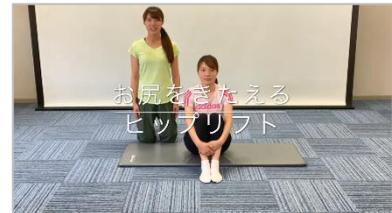
中央健康づくりセンター 運動指導員
小塚 亜沙、五十嵐 有貴

(4) 動画 URL

<https://www.sapporo-sport.jp/kenko-yell>

(5) 時間

4分01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。



「お尻をきたえるヒップリフト」



余裕のある方は腕を胸の前でクロスしたり、天井に向かって伸ばしたりし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-kenkoc