

2020年5月2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4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4弾の運動は「お尻の横をきたえる ヒップアブダクション」です。

お尻の横の筋肉を鍛えることで、股関節が安定し姿勢や歩行が安定します。

立って行う「第1弾（スクワット）」、「第2弾（カーフレイズ）」と、寝て行う「第3弾（ヒップリフト）」、「第4弾（ヒップアブダクション）」と分けて行うのもいいですね。

体力の低下を防ぐために、なるべく毎日行いましょう。

### 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4弾」

～お尻の横をきたえる ヒップアブダクション～

#### (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

医師 佐々木 孝治

運動指導員 岸部 昌江、糠谷 友美

#### (4) 動画 URL

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

#### (5) 時間

4分50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。



「お尻の横をきたえる ヒップアブダクション」



第1弾から第4弾の動画と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-kenkoc