



2020年5月8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5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5弾の運動は「イスで行うストレッチ」です。

イスで行うことで、転倒のリスクがないため安全に行うことができます。

柔軟性が低下すると、関節の動く範囲が少なくなるため階段などで躓きやすくなったり、歩く歩幅が狭くなることで筋肉を動かす量が減り代謝が悪くなります。

柔軟性を維持することで、スムーズに動けるしなやかな体づくりをしましょう。

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5弾」

～イスで行うストレッチ～

(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、津川 莉奈

(4) 動画 URL

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

(5) 時間

5分38秒



動画のQRコード

2 紹介画像



関節がスムーズに動かなくなる



膝はのびたまま



20秒を2～3セット!

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。

「イスで行うストレッチ」

20秒を2～3セット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