

2020年5月12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6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6回目の運動は4つの動作を組み合わせた「トレーニング1」です。

第1弾、2段で行った、スクワットとカーフレイズに、新たにランジ（前・横）の動きを加えた4つの動作になります。運動強度は少し高くなりますので、無理せずに行える範囲でおこなってみてください!

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6弾」
～トレーニング1～

(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
管理栄養士 田形 真智子
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

8分38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。



「4つの筋トレ」



9セット頑張りましょう!

(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