

2020年5月19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8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8回目の運動は3つの動作にバウンス（はずむ動作）を組み合わせた「トレーニング2」です。

第1弾のスクワットと第6弾のランジの動きを加えた3つの動作に今回ははずむ動作（バウンス）を追加したトレーニングとなります。

運動強度は前回のトレーニング1より高くなりますので、トレーニング1が楽になった方から、無理せずに出る範囲で行っててください。

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8弾」
～トレーニング2～

(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>

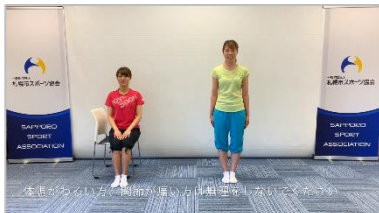
(5) 時間

8分56秒



動画のQRコード

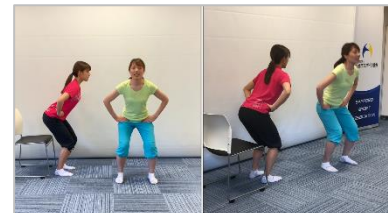
2 紹介画像



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。



「バウンス はずみをつけた動作」
重心を下にさげ、上がります



無理なくできる範囲で行ってみましょう。

(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