

2020年5月23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 エアロビクス第1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。

今回は「エアロビクス第1弾」です。

筋力トレーニングで筋力の維持・向上をすることも大切ですが、心拍数を上げて全身の血流を促進する有酸素運動（エアロビクスやウォーキング）も大切です。

生活習慣病の予防・改善または健康増進には筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせると更に効果があります。

無理のない範囲で「エアロビクス」＋「筋力トレーニング」を実践してみてください。

### 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 エアロビクス第1弾」

#### (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 大橋 郁美、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28秒



動画のQRコード

### 2 紹介画像



エアロビクスの様な有酸素運動も  
健康づくりセンターの運動指導員3名が、  
自宅でできるエアロビクスを紹介します。



「心拍数を上げて全身の血流を促進」  
ステップタッチで  
前4つ後ろ4つ



無理のない範囲で「エアロビクス」＋「筋  
力トレーニング」を実践してみてください

(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