

2020年6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 エアロビクス第3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。

エアロビクス第3弾は、第2弾より「動く時間」「曲の速さ」「動き方」の強度が少し上がっています。今回は後半に「筋力トレーニング（スクワット）」が一種目入っていますので、第1弾、第2弾よりも運動効果が上がります。

体力に余裕がある方は第1弾から第3弾まで行ってください！

### 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3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

13分37秒



動画のQRコード

(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