

2021年9月21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 青山 智則

自宅でできる運動動画「健康エール」 「元気になる体操 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感染症の感染拡大に伴い、不要不急の外出制限やテレワークの実施など、運動機会が減っている状況を受け、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弾は、「猫背予防の運動」です。猫背（背中が丸い姿勢）になると、常に前のめりの姿勢になっていることから転びやすくなり、また首・肩・腰の負担も多くなります。猫背予防には肩甲骨周囲の筋肉を緩めて、背中を引き締める筋トレを行うことが効果的です。

頭の体操は前回に引き続き両手を使った「じゃんけん」です。今回も左右バラバラの動きになりますので、諦めずに頑張ってみましょう！

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
「元気になる体操 第6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 小塚 亜沙、五十嵐 有貴
- (4) 動画 URL
<https://www.sapporo-sport.jp/kenko-yell>
- (5) 時間
9分44秒



健康づくりセンターの運動指導員2名が、元気になる体操を紹介します。

動画のQRコード



2 紹介画像



今回は、「猫背予防運動」です。動画を参考に肩甲骨付近の筋肉を緩めていきましょう。



タオルを使って背中筋トレーニングを行います。



頭の体操は、今回も「じゃんけん」。左右バラバラの動きをする脳トレです。

(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