

2021年9月25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7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。

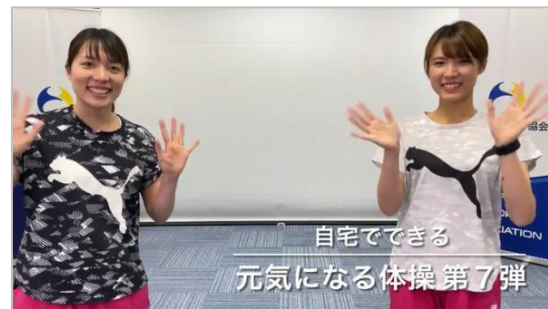
第7弾は、「腹筋運動」です。外出自粛期間が続き、活動量の低下から「おなかがポッコリ」していませんか？腹筋を鍛えると、腰痛やひざ痛の予防にも繋がりますよ。

腹筋運動でしっかりお腹を引き締めましょう。

今回の頭の体操は、「文字色当てクイズ」です。書いている漢字の色に惑わされずに、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7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  
10分06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、「腹筋運動」です。イスでもマットでも行えます。



斜め腹筋運動や下腹部の腹筋運動など3種類の腹筋運動を行います。



今回の頭の体操は、「色当てクイズ」です。漢字と文字の色を間違えずに答えられるかな？

(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