

2021年9月9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。

今回は、歩行を安定させる為の、「足指体操」「つま先上げ」「かかと上げ」「下肢の安定運動」と盛沢山です。

小さな動きが多いですが、歩行に大切な筋トレになりますので、しっかりと行っていきましょう。また、今回の頭の体操は、今回の筋トレ動作+手の動きになります。頭と身体が連動して動作できるでしょうか？是非チャレンジしてください！

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
「元気になる体操 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 小塚 亜沙、五十嵐 有貴
- (4) 動画 URL
<https://www.sapporo-sport.jp/kenko-yell>
- (5) 時間
6分11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



歩行を安定させる為の、「足指体操」「つま先上げ」「かかと上げ」「下肢の安定運動」と盛沢山です。



小さな動きが多いですが、歩行に大切な筋トレです。繰り返してみてください。



頭の体操は、足首交互運動に手を付けていきます。足を交互に動かしながら、パー、グー、パー、グー。

(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