

2021年9月17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5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5弾は、腰痛を予防するための「骨盤前後運動」「体幹トレーニング」の内容です。

骨盤の前後の動きが悪くなると腰や膝の負担が多くなり、痛みにつながりやすくなります。

体幹のトレーニングも一緒に行い、腰痛を予防しましょう。

頭の体操は両手を使った「負けじゃんけん」です。前回に続き左右バラバラの動きの脳トレになります。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5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、腰痛を予防するための「骨盤前後運動」「体幹トレーニング」です。



お腹にしっかりと力を入れておきましょう。



頭の体操は、左右バラバラの動きをする脳トレ。間違えずにできるかな？

(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