

2021年9月30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8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8弾は、イスからの立ち座りのトレーニングです。

第1弾から第7弾までは「部位別」のトレーニングとなっており、それぞれの部位を「立ち座りの動作」でしっかり活かせるようにしましょう。正しい「立ち座り」の動作を習得すると、膝や腰の負担が軽減されますよ。

頭の体操は、「記憶クイズ パート1」です。書いている絵をしっかり覚えて頑張ってやってみましょう！

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8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、第1弾から第7弾までの総集編！部位別にしっかり動かしましょう。



一緒に声を出しながらやってみましょう。



今回の頭の体操は、「記憶クイズ」です。一度見ただけで全て答えられるかな？

(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