

2021年10月8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9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9弾は、「歩行」です。歩行の際に足を持ち上げるために必要な「足の付け根」の筋力トレーニングやしっかり片足に体重を乗せる「重心運動」、歩行に必要な筋肉をトレーニングする「踏み込み運動」の3種目をしっかり行いましょう。

頭の体操は「暗記クイズ」です。前回と同様に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9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21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、「歩行」に必要な筋力を鍛えるトレーニングです。



片足荷重、足の踏み込み運動に取り組みます。



今回の頭の体操は、「暗記クイズ」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