

StayHomeでも運動不足解消！自宅へ運動をお届け♪

【目的】

新型コロナウイルスの影響で運動不足による健康被害リスクが懸念されている。誰でも無料で閲覧できる動画サイト「Youtube」上に様々な運動動画をアップし、他人と接触せずに自宅のちょっとしたスペースや身近な場所で運動する機会を提供し、運動不足解消につなげる。

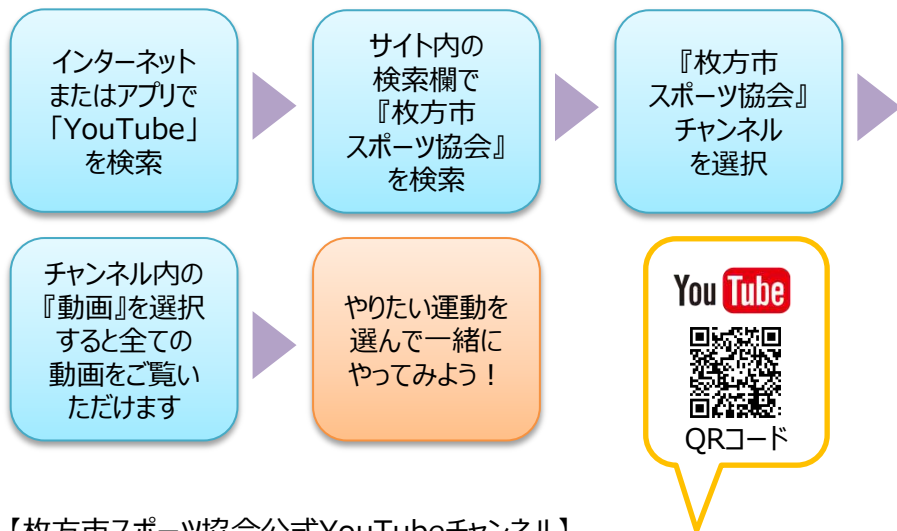
【内容】

陸上競技、バスケットボールなどの競技種目で小学生へ向けた体幹トレーニングやストレッチ、ボールやラケットを使った練習動画を中心に制作。さらに、枚方市を拠点に活躍する「パナソニックパンサーズ」「FCティアモ枚方」の選手らが実践しているトレーニング動画で楽しみながら運動することができる。いずれも短時間に自宅でできるもので、親子で実践できる動画も配信している。

専門的なものではなくトレーニング動画であるため、各競技種目をしている方はもちろん、初めての方でも楽しみながら実践できる内容になっている。

【手段】

無料動画サイト「YouTube」上に様々な運動動画をアップする



【枚方市スポーツ協会公式YouTubeチャンネル】

URL : <https://www.youtube.com/channel/UCEZHK10eEFIVGcex1lzJIRA>

【枚方市スポーツ協会HP】

URL : <http://hirakata-taikyo.org/>

公開中の運動動画



陸上トレーニング



体幹トレーニング



ストレッチ



おうちでエアロビ



ジャンプエクササイズ



フットサル

親子でチャレンジ！

親子でチャレンジ！

全9種類

トップアスリート トレーニングver

【パナソニックパンサーズ】(バレーボール)



日本代表にも選ばれている選手の皆さんがトレーニングを紹介

【FCティアモ枚方】(サッカー)



トレーニング紹介だけではなく、選手によるリフティング練習も

その他にもシニア向けの運動動画も公開中！

