



報道提供資料  
令和2年5月20日  
(公財)相模原市スポーツ協会

## (公財)相模原市スポーツ協会のホームページで、 「家でできる運動動画」を紹介しています！

新型コロナウイルス感染症の影響でスポーツや運動ができない方のために、スポーツ協会関係団体などの協力を得て、ホームページで「家でできる運動動画」を掲載しています。(動画はYouTubeのサーバー上で再生されます)

まずは、第1弾として4月23日に、「青山学院大学フィットネスセンター」が配信する“コロナに負けるな!!青トレチャレンジ”のほか、「日本体操研究所 平岡亮一氏」が配信する“肩こり・首こりすっきり体操”や“腰痛予防/改善エクササイズ”など、計7本のYouTube投稿動画を紹介しました。

次に、第2弾として5月14日に、“AOGAKU YOGA”や“走らないラントレ”のほか、“カラダまっすぐストレッチ”など、計6本のYouTube投稿動画を紹介しました。

そして、このたび、第3弾として5月20日に、「バレーボール日本代表 本間 隆太選手(相模原市出身)」による“日本代表選手のおうちトレーニング”を配信しました。

この機会に、「家でできる運動動画」をご覧いただき、“運動不足の解消”、あるいは“自粛期間が終わった後すぐにスポーツができる体になるため”にご活用ください。

【URL】 相模原市スポーツ協会 トップページ <https://sagamihara-sport.or.jp/>  
(トップページにある“下記バナー”をクリックするとご覧いただけます)



### 【問合せ先】

(公財)相模原市スポーツ協会事務局  
担当 今井  
電話 042-751-5552