

自宅で運動！簡単エクササイズ！！ 【在宅運動支援動画】

中部学院大学スポーツ健康科学部有川ゼミの学生の協力で在宅運動支援動画を制作しました。

第2期関市スポーツ推進計画（令和4～13年度）で定めた成果目標である

『成人の週1回以上の運動・スポーツ実施率 **70.0%**（令和13年）』を達成させるため、

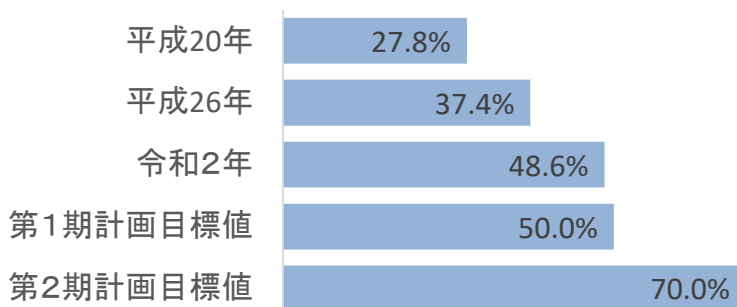
令和2年度に行った調査において、その数値が他年代と比較して低かった

20歳代（35.3%）、30歳代（42.2%）の実施率向上を狙い、運動やスポーツ活動のため

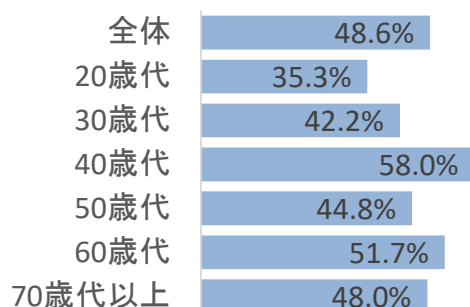
に外出することが困難な方でも、いつでも自由な時間に自宅で手軽に運動が行える動画を

制作しました。

【成人の週1回以上の運動実施率の推移】



【令和2年 成人の週1回以上の運動実施率】



この動画は現在、1本目がYoutube関市公式チャンネルと関市HPにアップロードされていますが、今後いろいろなSNSにてアップしていきたいと思っております。毎月1～2本のペースでアップしていきますのでよろしくお願いいたします。



<本リリースに関する報道関係の方からの照会先>

関市スポーツ推進課 担当：西部・青山 TEL:0575-23-7766 FAX:0575-23-7765