

スポーツセンターから 体操動画を配信！！

東京都障害者総合スポーツセンター、東京都多摩障害者スポーツセンターでは、Youtubeチャンネルにて体操動画の配信を実施します！

『いつでも、どこでも、いつまでも』みんなで体を動かして、運動不足を解消していきましょう！

《体操内容》

★日常の様々な動作をイメージしながら、必要な体の部分を動かしましょう！

★音楽に合わせて、テンポよく体を動かしましょう！

《期待できる運動の効果》

- ★生活動作の改善に繋がります！
- ★姿勢を改善し体の負担を軽減します！
- ★全身を動かし、運動不足を解消！
- ★汗をかいてストレス発散！

配信スケジュール

第2・第4日曜日に配信♪

	配信予定日	主な内容
第1回	10月11日(日)	肩甲骨と首・顔回りのトレーニング
第2回	11月8日(日)	太もも・お尻周りのトレーニング
第3回	12月13日(日)	ふくらはぎ・足先・つま先のトレーニング
第4回	1月10日(日)	腹筋・背筋のトレーニング
第5回	2月14日(日)	骨盤修正トレーニング
第6回	3月14日(日)	猫背予防トレーニング

	配信予定日	主な内容
	10月25日(日)	リズムタイムin首肩トレ
	11月22日(日)	リズムタイムin大腿トレ
	12月27日(日)	リズムタイムin下腿トレ
	1月24日(日)	リズムタイムin体幹トレ①
	2月28日(日)	リズムタイムin骨盤トレ
	3月28日(日)	リズムタイムin体幹トレ②

《ご視聴方法》

協会ホームページ、両センターのホームページよりご視聴いただけます。

◎東京都障害者スポーツ協会 : <https://tsad-portal.com/tsad>

◎東京都障害者総合スポーツセンター : <https://tsad-portal.com/mscd>

◎東京都多摩障害者スポーツセンター : <https://tsad-portal.com/tamaspo>

