

スポーツ動画のホームページについて

1 指導・監修

日本体操学会名誉会長 古川 善夫氏

2 配信動画

(1) 動画の内容

- ・北国旭川の特徴を生かしたスキー体操や自宅でできるストレッチ及び筋力づくりについて、わかりやすく解説したもの。
- ・20～30秒の動作を基本とし、1分程度の動画とした。

(2) コンテンツ（案）

動きのポイントが含まれた童謡の替え歌を歌いながら動作を行い、慣れてきたらそれぞれの動作を音楽に合わせて続けて行う。

ア 「リズムに乗ってスキー体操」～体を鍛えてスキーに行こう！ 《原曲：アルプス一万尺》

- (ア) アルペンスタイル
- (イ) プルークボーゲン
- (ウ) シュテムターン
- (エ) パラレルターン
- (オ) 音楽に合わせてスキー体操

イ 「誰でもかんたんストレッチ」～日常生活やスポーツの前後に行おう！ 《原曲：雪山賛歌》

- (ア) 立ってストレッチ（首と肩）
- (イ) 立ってストレッチ（腰と膝）
- (ウ) 座ってストレッチ（膝と腰）
- (エ) 座ってストレッチ（足首と膝）
- (オ) 座ってストレッチ（頭と首）
- (カ) 音楽に合わせてストレッチ

ウ 「自宅でできる筋力づくり」～筋肉のコルセットで姿勢を美しく！ 《原曲：雪》

- (ア) 壁に向かって腕屈伸
- (イ) 膝をついて腕屈伸
- (ウ) 腕屈伸
- (エ) 上体起こし
- (オ) 脚挙げ
- (カ) 音楽に合わせて筋力づくり

3 周知方法（案）

- ・スポーツ課ホームページ
- ・旭川市ホームページ内「あさひかわ動画ライブラリー」 など

4 公開時期

令和3年2月中旬（予定）