

自宅で簡単！

ストレッチ体操

70分

DVD

(税込み)

1,200円

ストレッチで
ココロとカラダを
最適化！



目指せ！
ストレッチの達人

自宅で簡単！

ボールエクササイズ

55分

DVD

(税込み)

1,200円

大きなボールで
楽しく！弾んで！



快適
運動！

自宅で簡単！DVD販売中

お得な

健康のために

2本
セット

2,000円

(税込み)

【監修】

湯浅景元(中京大学スポーツ科学部教授)

【推薦】

春日井市・春日井市教育委員会

【企画・制作】

公益財団法人 春日井市スポーツ・ふれあい財団

自宅で簡単！ ストレッチ体操

基本ストレッチ (10分)

初めてストレッチ体操を行う人でも、簡単にできる姿勢のストレッチ体操です。伸ばす部位がわかりやすく色をつけてあるので、意識しながら行うことができます。時間も短めで、立つて行うストレッチ体操のみなので、時間と場所をとらずに行えます。



実践ストレッチ (①②③各15分)

基本ストレッチよりも、より様々な筋肉を伸ばすことができます。①②③ともに15分くらいで、全身のストレッチ体操ができ、じっくり行いすっきりしましょう。

また、実践ストレッチ①は、立っている姿勢から座る姿勢へ。実践ストレッチ②は、座っている姿勢から寝る姿勢へ。実践ストレッチ③は、寝ている姿勢から立つ姿勢へと変わり、様々な姿勢でのストレッチ体操ができます。



いすに座ったストレッチ (10分)

いすに座った姿勢なので、より安全で効果的にストレッチ体操が行えます。高齢者や介護予防に利用したり、オフィスや長時間の旅行の時にも活用できます。



ストレッチのQ&A (3分)

このビデオで初心者から簡単に全身を伸ばすストレッチ体操ができます。毎日継続して、ストレッチの達人を目指しましょう！

自宅で簡単！ ボールエクササイズ

ボールエクササイズを始めましょう (3分)

ボールエクササイズについての説明と、エクササイズボールについての説明などを簡単にします。これを見て、安全に運動を行いましょう。



ボールでストレッチ (15分)

エクササイズボールを使って気持ち良く、筋肉を伸ばすストレッチ体操を行うことができます。

ボールに座らず、安定した姿勢で行うストレッチ体操もあるので、初めての方でも安心して行えます。



ボールで筋力トレーニング (22分)

エクササイズボールを使ってバランスを取りながら、筋力トレーニングを行います。

簡単な運動から、不安定な姿勢で行うスポーツ選手のトレーニングまで幅広く運動することができます。



ボールで有酸素運動 (10分)

エクササイズボールに座って、音楽に合わせて弾みながらエアロビクスをします。楽しく弾んで、気持ちの良い汗を流しましょう。



ボールエクササイズのQ&A (3分)

このビデオでエクササイズボールを使って初心者から簡単に色々な運動ができます！



監修：湯浅景元
(中京大学スポーツ科学部教授)

中京大学スポーツ科学部教授、および中京大学大学院体育学研究科教授。医学博士、体育学修士。東京医科大学客員講師、オーストラリア・グリフィス大学高等研究員などを歴任。

長年にわたり、春日井市民の健康体力づくりに尽力し、市内各地において子どもから高齢者まで幅広い年齢層を対象に、講演会や運動指導を行う。

著書には「老いない体をつくる」(平凡社新書)、「湯浅式ながらトレーニングで若返る」(小学館文庫)、「カラダと健康 その常識と非常識」(日本文芸社)など多数。

NHK総合「NHKスペシャル」、NHK教育「今日の健康」などテレビでも活躍中。

お問い合わせ

公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団
スポーツ振興センター 総合体育館
TEL (0568) 84-7101

販売場所

春日井市総合体育館
春日井市温水プール
春日井市福祉の里