

スポセンマンがあなたの首こり・肩こりを解消！！

「簡単1分スッキリ体操」動画が完成しました。

新型コロナウイルス感染症予防のために、ステイホームや在宅勤務等で外出機会が減り、身体を動かす機会も減っています。また、家の中でスマートフォンやパソコンを見る時間が増え、首こりや肩こりを感じる人が増えています。そこで、家事や仕事の合間に簡単にできる体操の解説動画を6種類作成しました。

※スポセンマンとは、戸塚スポーツセンターの運動指導員です。

#### 【動画概要】

#### 1 タイトル

とつか区簡単にできる1分スッキリ体操（首こり・肩こり解消編）

#### 2 内容

##### (1) 首こり解消編

ア チン・イン体操（首を正しい位置にする運動）

イ どうしてどうして体操（首の横を伸ばす体操）

ウ ありがとう体操（首の後ろを伸ばす体操）

##### (2) 肩こり解消編

ア ぴくぴく体操（肩をスムーズに動かしやすくする運動）

イ ぐるぐる体操（肩まわりをほぐす運動）

ウ パタパタ体操（肩の動きをしなやかにする運動）

##### (3) 首こり・肩こり解消全編まとめ

首こり解消編3種類と肩こり解消編3種類の動画をまとめています。

#### 3 公開先

・横浜市公式 YouTube チャンネル [https://youtu.be/ZGbTkZ\\_EdaM](https://youtu.be/ZGbTkZ_EdaM)（全編まとめ）

この他、体操ごとに6本の動画を公開しています。

・戸塚区ホームページ

[https://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/kurashi/kenko\\_iryu/kenkozukuri/sukkiritaishou](https://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/kurashi/kenko_iryu/kenkozukuri/sukkiritaishou)

動画イメージ



お問合せ先

戸塚区福祉保健課長

松本 真佐人

Tel 045-866-8402