

今回紹介してくれたのは...



©KYOTO.F.C.

京都サンガF.C.キャプテン

安藤 淳 選手

背番号: 16

ポジション: ディフェンダー
ニックネーム: あんちゃん

他にもこんな効果が！
呼吸機能が向上し、脳に十分な酸素が行き届くため、自律神経を整えたり、姿勢・バランスを改善したり、精神的な安定を得ることが出来ます。

景色が流れるのを感じると、脳の活性化につながります！



©KYOTO.F.C.



ポイント

20分間のウォーキング
手や足、姿勢などを意識せずに、荷物を持たず、手を自由にした状態でとんとん歩きましょう。

室内でのトレーニングマシンの利用よりも、屋外の方が視覚からの刺激が多く、脳が活発に働くため、新しい生活スタイルを意識しながら歩きましょう。

やってみよう

プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

運動には、病気予防だけでなく、心身の健康を保つなど、健康増進にも効果があります。
ここでは、京都にゆかりのあるプロのスポーツ選手が、一人でも、また室内でもできる運動を紹介。体を動かして、心身共にリフレッシュさせよう。

ロッキング・チェア

- ① 三角座りの姿勢で、両膝を胸で抱えます。
- ② 後ろにゴロンと転がり、①の姿勢まで戻ります。
- ③ ①②を10回繰り返します。



ポイント

背中が痛くないように、マットやタオルを敷いて行いましょう。



©KYOTO.F.C.



©KYOTO.F.C.

バランス感覚などが養われ、転倒防止に効果的です。

他にもこんな効果が！
たくさんの部位の神経刺激により、脳と体の感覚が活性化し、過剰な筋肉の緊張を抑えたり、慢性痛などの不調を軽減することが出来ます。

問合せ 市民スポーツ振興室

☎ 366・0168 FAX 213・3303

文活のすゝめ

茶道や草書などの他、急須を使ってお茶を入れる、季節感のある花を飾るなど、暮らしの中にも息づく、文化活動（文活）は、ここでは「文活」に関する催しを紹介しています。

「おうちでアート」

美術や音楽、演劇、小説など、私たちに感動を与えてくれる文化芸術。そこには、作家思いや裏方の技術など、表に出ない秘密があります。
今回は、そんな秘密を動画で配信し、おうちで居ながらアートが楽しめる取り組みを紹介。これを見れば、新たな「そうだったんだ！」に出会えます。

3つのテーマで配信中！

アーティストに聞いてみたムービー



音楽家を目指した理由や活動内容などを音楽家本人が紹介

裏方さんに聞いてみたムービー



普段は表に出てこない裏方の仕事を紹介

おうちでアートをやってみよう



おうちで遊びながらできるダンスなどのアートを紹介



おうちでアート 検索

問合せ 京都芸術センター
☎ 213・1000 FAX 213・1004