

今日紹介してくれたのは...



京都サンガF.C. KYOTO S.F.C.

福岡 慎平 選手

背番号: 31
ポジション: ミッドフィールダー
前所属: 京都サンガF.C. U-18お尻から、両脚への体重の切り替えを
意識しましょう！

©KYOTO S.F.C.

©KYOTO S.F.C.

ボックス・スクワット

- ① 椅子などに座り、両脚を肩幅に広げる。
- ② 体重をお尻から両脚に一気に移動させて立ち上がる。
- ③ ①②を10回繰り返し返す。

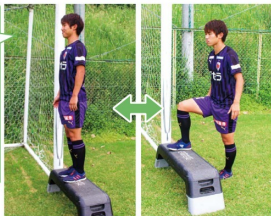
プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

やみくも

運動には、病気の予防だけでなく、心身の健康を保つ
など、健康増進の効果もあります。
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。

ステップアップ

- ① 体重を片脚にかけない状態で、もう一方の片脚を
ステップ台などに乗せる。
- ② 体重をステップ台に置いた脚に一気に移動させて立ち
上がる。
- ③ 左右の脚を入れ替え、①②を10回繰り返し返す。



©KYOTO S.F.C.

©KYOTO S.F.C.

こんな効果が！

紹介したこの運動は、体重移動を意識することで歩き
方の改善につながり、老若十の関節の動きを減らすほか、転
倒防止の効果があります。

問合せ

市民スポーツ振興室
☎ 366-0168 FAX 213-33003乳幼児から中高生まで、親子で
一緒に楽しめる。

大道芸などのステージ発表



変わり絵工作などの紹介

体操の動画をホームページで
公開中。運動不足の人へ、ぜ
ひやってみて。両手を上げ下げし、肩・背中・腕を
引き締める前後に移動しながら、左右の手を
交互に上げる問合せ 市民スポーツ振興室 ☎ 366-0169、
FAX 213-33003

京都市歌体操

ここで曲のリクエスト「京都
市歌」曲に合わせてできる
簡単な体操も紹介するで。