

県内チームの選手らが動画

自宅で体動かそう

さいたまスポーツコミッション サイトで順次配信

新型コロナウイルス感染拡大で外出自粛が続く中、一般社団法人さいたまスポーツコミッションでは、自宅で体を動かしてもらおうと、県内スポーツチームの選手らによる動画を配信している。

参加しているのは、県内を拠点とする浦和レッズ、大宮アルディージャ、埼玉西武ライオンズ、埼玉ブロンコ

埼玉上尾メディックスの大室璃紗選手は、階段や椅子を使って自宅で簡単にできる

運動を紹介。負荷をかけたい時には水を入れたペットボトルを持つなど、トレーニン



戸田メディックス
上原依万里選手



さいたまスポーツコミッション
SSC
Saitama Sport Commission

ラジオ体操やトレーニングのこつを教えるアスリートの動画(さいたまスポーツコミッション提供)

手はラジオ体操を行い、「大変な日々が続くが、元気な姿で会場でお会いしましょう」と力強くメッセージを送っている。

動画は同コミッションホームページ上の特設サイトで公開。1本が約2〜3分で、最終的に20本以上を配信予定。同コミッションでは「外出自粛の中、体を動かすことで得られるスポーツの力で元気になるってもらいたい。心身のリフレッシュにもつなげてほしい」としている。