



日々の活動がちょっとした工夫でスポーツに

「する」「見る」「支える」などさまざまな形で楽しむことができるスポーツ。生涯を通じてスポーツに親しむことで、健康増進だけではなく、生きがいづくりや豊かな生活の実現にもつながります。

令和2年に本市が行った調査では、週1回以上スポーツを行う15歳以上の市民の割合は4割未満でした。その中で、スポーツを行わない理由として「時間がない」「機会がない」が多く挙げられています。市では、野球やサッカー等の競技スポーツだけではなく、レクリエーション活動、散歩や自転車による通勤など幅広い身体活動をスポーツと位置付け、日常生活の中で意識的・継続的に体を動かすことを習慣化する「アクティブライフスタイル」を推進し、誰もが気軽にスポーツを楽しむことができる環境づくりに取り組んでいます。

最寄り駅の1つ前の駅から歩く、つま先立ちしながら歯磨きするなど、日常の取り組みに少し負荷をかけることでスポーツになります。楽しみながら、それぞれの生活スタイルに合ったスポーツを始めましょう。

イベントもチェック!

プロスポーツチームと連携しながら、気軽に体を動かし、スポーツを楽しむことができるイベントを開催します。

●イベントの内容や申し込み方法等詳しくは、「**せんだいアクティブライフスタイル**」LINE公式アカウントで配信しますので、友だち追加してください



▲友だち追加はこちらから

●**せんだいアクティブライフスタイル**ホームページ (<https://www.khb-tv.co.jp/sendai-activelifestyle/index.html>) でもお知らせしています



この特集に関するお問い合わせは、
スポーツ振興課
☎214・8889、FAX213・3225

肩こりに悩む方、デスクワーク中心の方などにおすすめ

自宅でできる! 運動にチャレンジ

肩甲骨をほぐす運動です。血行が良くなり、体のバランスが整う効果も。無理のない範囲でやってみましょう!



▲仙台市スポーツ振興事業団 スポーツ指導員・引地慧さん(左)、今幸広さん(右)

01 セルフチェック



①顔の前で手を合わせる



②そのまま肘を上上げる

Point

肩甲骨の状態を確認します。男性は顎、女性は鼻の高さまで肘が上がるのが標準の目安です

02 エクササイズ

1日の目安: 10回×3セット



①腕を上伸ばす



②腕を開きながらゆっくり下ろす

ペットボトルを持ちながら行くと負荷が高まり、より効果的です

03 ストレッチ

1回の目安: 5~10秒



両膝から下を床に付けた姿勢から、手を椅子などにかけ、ゆっくり体を伸ばしましょう。呼吸を止めずに行うことが大切です

