

## 資料提供



令和3年3月10日

担当課	議会総務課
担当者	利根・辻
電話	(073) 435-1119
内線	2307

# 「自宅でできる簡単エクササイズ動画」完成！

スポーツ振興和歌山市議会議員連盟が企画・制作し、近畿大学生物理工学部  
たにもとみちや  
谷本道哉准教授の出演・監修で  
コロナ禍でも自宅で気軽に運動不足を解消できるエクササイズ動画を制作しました。

企画 スポーツ振興和歌山市議会議員連盟  
出演・監修 近畿大学生物理工学部 谷本道哉准教授  
撮影協力 紀の国住宅株式会社  
協賛 和歌山市議会

## 内容

子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の方に取り組んでいただけるように  
1種類3分程度、計4種類のメニューとなっています。

- ①こども向けエクササイズ 「和歌山わんぱく体操」
- ②中高生・社会人向けエクササイズ 「和歌山ムキムキ体操」
- ③家事の合間にできるエクササイズ 「和歌山ながら筋トレ体操」
- ④高齢者向けエクササイズ 「和歌山100まで体操」

## 動画の活用方法

和歌山市議会の公式フェイスブック投稿及び和歌山市の  
公式YouTubeチャンネルで令和3年3月12日（金）に公開  
します。

また、DVDを作成し、市内小学校、支所・連絡所などへ



エクササイズ動画が



配布する予定です。