



町には町運動公園スポーツの森・大津など運動する施設が充実しています。

町総合体育館内のトレーニングルームでは、資格をもったスタッフが定期的にインボディインボディ（体成分）測定会を実施しており、筋肉量などの測定を無料で行っています。結果の説明や個別の運動メニュー作成、運動アドバイスも行っていますのでぜひご利用ください。

トレーニングルームは、消毒の徹底、室内の換気、空気清浄機の設置など新型コロナウイルス感染症対策を行っています。

コロナ禍で先の見えない状況ですが、この機会に自身の健康状態を把握し、健康づくりのきっかけとして、新しい生活様式での運動習慣、生活習慣を身に付けましょう。

膝の曲げ伸ばし運動

いすに座ったままできる運動

だいたい大腿筋(太もも)が鍛えられ、足が上がりやすくなり、歩幅が大きくなります。膝の痛みを予防する効果もあります。

左右交互16回×2～3セット

POINT

お腹に力を入れ
背中を丸めない

イスに手を添え浅く座り、
足を肩幅に開く。

POINT

痛みが出ない
範囲で動かす

膝下を太ももの高さまで
ゆっくり伸ばし元に戻す。

ヒップリフト

寝ながらできる運動

お尻と背中に効果的で姿勢の
改善が期待できます。

10回×2～3セット

1

仰向けになり、両膝を90°に曲げる



2

手の平を床につけ、肩・腰・膝が一直線になる所まで床から腰を上げる。
2～3秒キープして1の姿勢に戻す。



POINT

お尻をしめて
姿勢をキープ

親子でタッチ

遊び感覚でできる運動

脳トレとストレッチを組み合わせた運動で、
指示を出す人が「横」か「下」を言ってください。

横からタッチ

1の姿勢に戻る

3

POINT

指示があったら素
早く両手でタッチ

「横からタッチ」
と声をかけて身
体を捻って両手
でタッチ

4

下からタッチ

背中合わせになって立ち、両
足を肩幅よりも広めに開く

1

両足のポジションを固定したまま、「下からタッチ」
と声をかけて前屈して両足の間で両手でタッチ

2



「運動」には、これをしないと
いけないという定義はありません。
自分が無理なく楽しいと思える
運動を続けることが大切です。

なかなか続けられないという人
も、最初からきつい運動から始め
るのではなく、通勤の手段を車か
ら自転車に変えてみたり、エスカ
レーターを階段に変えてみたり、
暮らしの中でも、運動ができるタ
イミングはたくさんあります。

コロナ禍で、家にいる時間も増
え、リモートワークによるデスク
ワークが増えた人もいるかと思
います。たまには、外の空気に触れ
る時間も大切です。密を避けて、
公園を散歩してみたり、庭で体操
を試してみたり、自分がリフレッ
シユできる運動を見つけて、心身
ともに健康な身体を作っていきま
しょう。

無理せず楽しく運動を

●からいもくん体操で運動を！



◀からいもく
ん体操の動画
こちら

●ホームページでも情報発信



簡単にできる運動の動画も配信中



◀NPO法人
クラブおおづ
のホームペ
ージはこちら

NPO法人クラブおおづ

大津町にある唯一の総合型
地域スポーツクラブです。年
間を通して子どもから大人ま
で参加できるスポーツ活動を
運営しています。町との協働
により①健康推進に関する事
業②町総合体育館トレーニング
ルームの運営③小学校で実
施する学童スポーツクラブの
運営などスポーツによる元氣
な町づくりを目指し活動して
います。

今後モスポーツを通して、
人と人がつながる地域に根ざ
した活動を行っていきます。