

# オリンピックが教える！ 家庭で出来る簡単ストレッチ動画の配信について

新型コロナウイルスのまん延防止策の実施に伴い、多くの市民が自宅で過ごしており、日々の運動不足が問題となってきております。

そこで、「スポーツを活用したまちづくり」を推進するスポーツ交流推進課が、所属する長良将司主任体育指導員による指導、監修のもと、「オリンピックが教える！家庭で出来る簡単ストレッチ動画」の制作配信を行い、外出自粛などにより運動不足となっている市民の皆様が、少しでも運動するきっかけとなるよう、運動に対する意識の向上と運動不足の改善が図られるよう取り組みます。

## 【制作方法】市職員による自主制作

撮影、編集、内容構成すべて、市職員による自主制作で行い、「今できること」に取り組んでいく。内容については、フェンシング日本代表チームのコーチ経験もある長良将司主任体育指導員が監修する。

## 【配信方法】YouTubeを活用し、配信

市の公式YouTubeチャンネルを活用し、配信することで、誰もが視聴しやすい環境を整えていく。また、市のHPやSNS等のWEB媒体も活用し、取組みの周知や情報拡散を図っていく。(初回の配信開始は、令和2年4月23日(木))

## 【その他】

毎回、約8分程度の動画を、複数配信する予定。

