

StayActive! 新しい生活様式の中で、安全にスポーツ・運動をするポイントは...

【全世代共通】外出自粛等によって、健康二次被害の可能性がある。ポイントを押さえて安全に運動しよう。

【子供】親子で、みんなでカラダを動かす運動あそびをしよう。

【高齢者】体操動画やテレビの運動放送を見ながら、自宅でも運動してリフレッシュ。

【アスリート】#STAYINWORKOUT おうちトレーニングを続けましょう！

→URL より引用。

出典：日本 スポーツ庁 2020.5.25

「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

発行日：2020/07/5

投稿者：帝京平成大学 佐藤正司