

## 自宅でできるオンラインエクササイズ

健康保険組合の健康セミナーでは、どなたでも参加しやすい健康に関するテーマについて、講師をお招きしてレクチャーをいただいています。今年度は、対面型・集合型ではなくオンラインにて開催いたします。

今回は、本学の体育授業でスポーツクライミングをご担当いただいております、クライミングインストラクターの西谷善子先生（本学兼任講師）のご指導により、わずかなスペースでできる簡単なエクササイズを期間限定にて動画配信（録画配信）いたします。

コロナ禍でジムに通えない、在宅勤務が続いていて運動不足だ、そんな方にも是非体験いただきたいエクササイズです。どうぞ、この機会にご家族一緒にご利用ください。

**配信日程：令和2年10月28日（水）～30日（金）**

一度のお申込みで、期間中何度でもご覧いただけます。

**視聴方法：申込み時に折り返し送信される確認メールをご確認ください。**

**受講場所：ご自宅等で任意の場所をご用意ください。**

（PC、タブレット、スマートフォン、等の情報機器がおけるところ、エクササイズするスペースのあるところ）

**準備するもの：①動画を視聴できる情報機器（PC、タブレット、スマートフォン、など）**

**②下記3種のうち、いずれかひとつ**

- ・ストレッチバンド、ゴムチューブなどのトレーニンググッズ
- ・ダンベル（重すぎないもの）
- ・液体の入ったプラスチックボトル（500ml）×2個

**その他：録画の配信につき、双方向配信ではありません。参加者の方は映りませんので、お気軽にご参加ください。**

**申込方法：10/14(水)～10/27(火) 15:30まで 健保サイトにて受付**

\*10/14(水)に受付画面が健保サイトにアップされます。

**講師：西谷 善子先生（にしたによしこ）先生**

JOC専任コーチングディレクター、日本山岳・スポーツクライミング協会 選手強化副委員長。

2008年から日本代表にスタッフとして加わり、現在はユース代表ヘッドコーチを務める。

立教大学兼任講師としてスポーツクライミングの授業を担当。



新型コロナウイルス感染症の感染防止対策により、対面でのセミナーが実施できない中、一畳分のスペースでできるベーシックなエクササイズを紹介します。  
クライミングの競技特性に近いユニークなエクササイズも合わせて紹介していきます。