

令和2年5月27日



## 「自宅で出来るトレーニング動画」を 柏市ホームページにて公開しました。

市では、「新しい生活様式」を取り入れながら、段階的なスポーツ活動の再開を推進していくため、市内ホームタウンチーム等の皆様にご協力をいただき、屋外だけでなく自宅や屋内でもできるトレーニング動画をこのたび作成し、市ホームページにて公開いたしました。

この動画は、各競技の専門性を生かした内容となっており、トレーニング動画を活用した筋トレやヨガは、厚生労働省による新型コロナウイルス感染症対策を想定した「新しい生活様式」の実践例としても紹介されています。

### 1 公開日時

令和2年5月26日(火)～

### 2 協力団体

- (1) 柏レイソル
- (2) JX-ENEOS サンフラワーズ
- (3) 千葉エンゼルクロス
- (4) 積水化学女子陸上競技部
- (5) 吉田記念テニス研修センター
- (6) 柏フィットネス振興会(ゴールドジム柏千葉, オークスベストフィットネス)

### 3 内容

各競技の専門性を生かしたトレーニング方法の紹介

### 4 ホームページURL

<http://www.city.kashiwa.lg.jp/soshiki/280200/p054850.html>

### 【本件に関するお問い合わせ先】

柏市地域づくり推進部スポーツ課 森山, 三野  
電話 04-7167-1133 / FAX 04-7167-6644