

プレスリリース [2025 年 1 月 8 日]

(計 1 枚)

「F C町田ゼルビア・太田アンバサダーのちょっぴり簡単トレーニング」の ショート動画を公開します

市はスポーツ実施率の向上を図るため、特に普段忙しく運動ができない子育て世代、働き盛り世代に向けて、子どもと一緒にふれあいを大切にしながら運動不足を解消する 1 分間のショート動画を 2 本公開します

■公開日時：2025 年 1 月 15 日（水）午前 0 時

■動画の内容

①【ランジ】 【ボールキャッチランジ】

お尻と太もものトレーニング（効用：足の筋力アップ・体のバランスアップ・基礎代謝アップ・腰痛などの下半身の不調の改善）

②【片足デッドリフト】 【ボールキャッチデッドリフト】

お尻と太もものトレーニング（効用：お尻の筋力アップ・体のバランスアップ・基礎代謝アップ・姿勢改善・歩き方改善）

①



②



■出演：F C町田ゼルビア・太田宏介アンバサダー

■動画へのアクセス

・町田市ホームページ

<https://www.city.machida.tokyo.jp/bunka/sport/202501oota.html>

・YouTube 町田市公式チャンネル

<https://www.youtube.com/@machidacitytokyo>

■本件に関するお問い合わせ先

文化スポーツ振興部スポーツ振興課 課長 高梨 TEL 042-724-4036