

スポーツ情報紙「SPOOTA!」での自宅で出来るスポーツの紹介について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、スポーツに取り組む機会が限られている。そのような中でも、スポーツに取り組む心と身体の健康を維持することは重要である。今回の第9号は、with コロナの中で家族全員が取り組めるトレーニングを紹介しており、運動の習慣化に有効なため特に紹介する。

1 内容

スポーツ情報紙「SPOOTA!」は、自宅で手軽に取り組めるストレッチやトレーニングの紹介をしており、今まで動画でも配信してきた。第9号は、「おうち de エクササイズ」をタイトルとし、家事の合間やテレビを見ながら親子で取り組めるトレーニングを、「簡単・楽しい」をテーマに紹介する。

今回は夏休みの期間の発行となるため、動画でのエクササイズは子どもにも分かりやすく、家族全員でスポーツに取り組めるよう作成した。

2 発行日及び発行部数

発行日：8月5日（水）

発行部数：5,000部

3 周知方法

- ・区施設での配布（各特別出張所、図書館他）
- ・駅広報スタンドでの配布（大森、蒲田駅の他、京急・東急の主要駅）
- ・区ホームページ掲載
- ・大田区チャンネルで動画配信
- ・Twitter 配信

4 参考

紙面デザイン 第9号（案）



表紙



具体的なエクササイズ