

# いまこそ運動を！

## 新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐ

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になる人が増えています。そのなかで、懸念されるのが「健康二次被害」です。

### < 新型コロナウイルスが引き起こす健康二次被害とは？ >



### < 健康二次被害を防ぐために！ >

室内で簡単にできる効果的な体操を動画で配信しています。  
この動画などを活用して、意識して運動をするようにしましょう！

## YouTube動画『運動でコロナ予防』

- ① ひとりのできる  
「まき割り体操」
- ② 親子で楽しく運動  
「つなひき体操」
- ③ テレワーク中にもおすすめ  
「ツイスト体操」
- ④ 詳しく解説  
「二次健康被害にならないために」
- ⑤ テレワーク中にもおすすめ【応用編】  
「ウォーキング&ランジ体操」



動画はこちら

YouTubeに入って検索

運動でコロナ予防

検索

<https://www.youtube.com/channel/UCiAgEAIw3d629030aM1eHCQ>



#### < 企画制作 >

筑波大学大学院 人間総合科学学術院  
久野譜也 研究室

#### < 制作協力 >

スマートウェルネスシティ(SWC)首長研究会  
株式会社カーブスジャパン

久御山町文化スポーツ事業団