

記者発表・資料配布				
月 日	担当部局課名	連絡先	担当課長名 (担当班長等名)	その他配布先
3月23日 (火)	健康福祉部障害福祉局 ユニバーサル推進課	078-362-3237 内線 3034	課長 中井 佳奈子 (班長 越智 敏文)	—

## 障害者向け在宅運動動画の公開

令和2年4月に新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が発令されて以降、多くの障害者が感染予防のために外出を控えており、運動不足による体力や運動機能の低下が懸念されます。また、ほとんどのスポーツ大会が中止されており、スポーツ実施意欲の減退も懸念されます。

このため、新型コロナウイルスの影響による障害者の運動不足の解消及びスポーツ実施意欲の維持を目的として、自宅でできる簡単で楽しい運動の動画を作成しました。

つきましては、下記のとおり動画を公開しますので、お知らせします。

### 記

#### 1 動画の概要

おうちでできるユル楽しい運動（全6種類）

No.	タイトル	内容	時間
1	with トイレットペーパー	トイレットペーパーを使った運動を5つ紹介	約8分
2	もじもじ君	動作で言葉を伝える運動を5つ紹介	約7分
3	タオリング	タオルを使った運動を4つ紹介	約6分
4	タイトロープ	紐を使った運動を4つ紹介	約5分
5	コーディネーション	コーディネーション運動（※）を3つ紹介	約5分
6	手作りスポーツ	新聞紙など生活の中にある素材で作った用具でできるスポーツを3つ紹介	約5分

※コーディネーション運動とは、目や耳などで察知したことを頭で判断して体を動かすという一連のプロセスをスムーズにできるようにする運動。

#### 2 制作

公益財団法人兵庫県障害者スポーツ協会

#### 3 公開方法

- (1) ひょうごチャンネル（兵庫県インターネット放送局）
- (2) YouTube

#### 4 公開日

令和3年3月26日(金) ※同日の午前中にアップします。