



YOKOHAMAから発信！スポーツのチカラを感じる  
「する」「みる」スポーツのオンラインFes  
2021年10月16日（土）開催決定！！

# 「Sports in YOKOHAMA Fes 2021」

<公式サイト> <https://sportsinyokohamafes2021.peatix.com/>



公益財団法人横浜市スポーツ協会（以下、横浜市スポーツ協会）（横浜市中区/代表理事：山口宏）は、「いつまでもスポーツが楽しめる明るく豊かな社会の実現」のために、スポーツに関する様々な事業に取り組んでいます。現在、横浜市スポーツ協会では、コロナ禍によりスポーツをする機会が減ってしまった社会情勢を踏まえ、ご自宅や勤務先でも参加できる様々なオンラインレッスンを展開しております。詳しくは、公式サイトをご確認ください。

この度、横浜市スポーツ協会は、2021年10月16日に「Sports in YOKOHAMA Fes 2021」をオンラインにて開催することとなりました。自宅にいながら、オンラインで「みる」「する」プログラムを通して、スポーツに触れ、運動するきっかけづくりとなるよう、様々な関連団体とともに発信していきます。

当日は、2つのチャンネルから、魅力的なプログラムを配信します。「する」スポーツでは、「親子でできるリズム遊び」や「乾杯のための宅トレ」など自宅にいながらできる運動を紹介します。「みる」スポーツでは、「プロバスケットボールチーム 横浜エクセレンス」がこの日のために制作したオリジナルムービーや、東京2020オリンピック・パラリンピックの開会式ステージアドバイザー、アスリートに帯同したスタッフによる報告会等をおこないます。

ご多忙のところ誠に恐縮ではございますが、ぜひとも取材を賜りたく、謹んでご案内申し上げます。

« 本件に関する報道関係の方からのお問い合わせ先 »

公益財団法人横浜市スポーツ協会 経営企画部 青井・吉元

TEL : 045-640-0016 FAX : 045-640-0021 E-MAIL : ju01-aoi@yspc.or.jp

■日時：2021年10月16日（土）

受付開始：9時50分～

各プログラム配信：10時00分～15時00分

■配信方法：オンライン会議システムZoom

■参加方法：お申込みいただいた方へ、事前に参加に必要なURLをお送りします。

■参加料金：無料・お気持ち制（1口500円）

■申込方法：Peatixより事前申込み URL <https://sportsinyokohamafes2021.peatix.com/>

※申込期間～10/16(土)15:00まで

## 当日の主なプログラム

### 【みる】スポーツ

■ポストTOKYO2020 共生社会に向けたレガシーを考える

NPO法人スローレーベル理事長 栗栖 良依 氏

国際芸術祭「ヨコハマ・パトリエンナーレ」総合ディレクター等を務められたご経験をお話しいたします。障害の有無等に関わらず、共に生きるインクルーシブな社会を一緒に考えてみませんか。



■プロバスケットボール チーム・横浜エクセレンス Special Movie

今年、新たに横浜に誕生したプロバスケットボールチーム「横浜エクセレンス」彼らの魅力に迫るオリジナル映像をお届けします！

当日14:00からの試合直前にお送りするSpecial Movieは必見です！



■日本アームバランス協会・パフォーマンス&逆立ちのコツ教えちゃいます！

ヨガなどで見られるアームバランスは腕の力だけでなく、体幹のバランスも重要です。今回は、日本アームバランス協会による、パフォーマンスと逆立ちができるようになるコツをレクチャーします。

■日本代表選手を支えたスタッフによる東京オリンピック・パラリンピック報告会

横浜市スポーツ医科学センター リハビリテーション科長 鈴木 仁人 氏

東京2020大会で活躍したアスリートに帯同したスタッフによる報告会。選手に近いスタッフから見た貴重なエピソード満載です。



### 【する】スポーツ

■スポセンマンと遊ぼう！文字もじ・からだづくり体操

横浜市スポーツ協会 インストラクター 後藤 喜彦

からだ全部を使ってアルファベットや文字をつくってみよう！のびのびとからだを動かす心地よさや楽しさを感じてみましょう！



■これが運動?! 「目からウロコ」体を整えるピラティス

横浜市鶴見スポーツセンター教室講師 田村 さつき

終わった後のスッキリ感やほぐれた感覚を是非体感してみてください。

■乾杯のための宅トレ

横浜市スポーツ協会 インストラクター 富田 徹哉

運動初心者の方におススメ！家でできる簡単トレーニングとストレッチを丁寧にレクチャーします。



■畳一畳でできる親子のリズムあそび

横浜市スポーツ協会 インストラクター 山岸 由佳

親子で楽しくできる遊びを通して、身体を動かす楽しさを伝えます。

■転ばぬ先の杖 筋力トレーニングでバランスアップしよう

横浜市スポーツ協会 インストラクター 廣田 康博

いくつになっても筋力アップはできる！しっかり筋肉を使うことで、バランスのとれた体づくりを目指しましょう。

