

NESPA ストレッチング DVD

★家庭できる簡単な運動 ★エアロビック・ダンス 計101分

+ 特典映像「NSPAストレッチング」15分

「NESPAストレッチングDVD」の第1弾は、家庭で気軽にできる簡単な運動プログラムです。子どもから高齢者まで誰もが、体力の向上や健康の保持増進が図れるような内容です。家庭だけでなく、地域や会社などでもぜひご活用ください。

【販売価格】
1,500円(税込)



ストレッチング(約15分)

内容と目的

柔軟性の向上は、年齢に関係なく期待できます。

このストレッチングを日常生活の中に取り入れることで、柔軟性を高めましょう。

けがや肩こり・腰痛などの予防を図るとともに、運動の前後に行う習慣を身につけ、疲れを後に残さないようにしましょう。



やろマイ ホームエクササイズ(約33分)

内容と目的

ベーシック/チャレンジコース

ベーシックコースは、体力に自信がない方でも気軽に始められる「軽い運動」です。

チャレンジコースは、ベーシックコースが楽になってきた方や、体力に自信がある方のための「少しきつめの運動」です。



ダンベル/チューブエクササイズ(約28分)

内容と目的

身近で簡単な用具を使用して、効果的に全身の筋力を高めることができるプログラムです。

筋肉に負荷をかける運動は、骨量の低下を防ぐ効果も認められています。さらに、腰痛や膝痛などの障害予防にも効果的な運動です。



エアロビック・ダンス(約26分)

内容と目的

このダンスは、子どもから大人まで、楽しく踊れるプログラムです。

音楽に乗って、リズムカルにからだ全体を動かしましょう。

無理をすることなく、自分のペースでからだを動かして、楽しみながら健康・体力づくりを行いましょう。



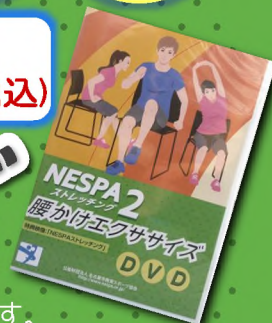
DVDのお買い求めについては、裏面をご参照ください。

NESPA 2 DVD

ストレッチング

【販売価格】
1,000円(税込)

腰かけエクササイズ



収録映像

「NESPAストレッチングDVD」の第2弾は、椅子に座ってできるプログラムです。立った姿勢での運動が難しい方でも実践しやすいよう、運動強度をやや低めに設定しています。日常的な運動のきっかけづくりや健康・体力づくりを目的とした運動などにご活用ください。

座ってストレッチング (約18分)

柔軟性を高めることで動作が大きくなり、身の回りのことが楽にできるようになります。「気持ち良く伸ばす」ことを意識して行い、全身をリフレッシュしましょう。



座って筋力アップ (約13分)

「起きる、歩く、つかむ」など、日常生活の動作一つ一つにも筋力が必要です。椅子に座ることで足腰にかかる重力の負担を軽くして、筋力アップを図りましょう。



座ってエアロ ～ぽっかぽか体操～ (約6分)

目で見た映像(動き)や、耳で聴いた音楽(リズム)に合わせて楽しく体を動かしながら、脳(五感)の働きも良くしましょう。(曲: ♪世界に一つだけの花♪)

JASRAC 許諾番号 V-1304134



特典映像 NESPAストレッチング (約15分)

立位、座位で行うストレッチングです。運動・スポーツの前後に行う準備、整理運動としてもご活用ください。(「NESPAストレッチングDVD」収録プログラム)



販売場所

(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設でお求めいただけます。詳しくは、協会ホームページ(下記URL)をご覧ください。

通信販売

通信販売をご希望の方は、商品名(DVD1、DVD2またはセット)を明記のうえ、現金書留で商品代と郵送料(520円)を同封し、下記までお送りください。

申込先

〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5-1-16 スポーツ振興会館
(公財)名古屋市教育スポーツ協会 事業課 DVD担当 宛

NESPAとは Nagoya City Education and Sports Associationの頭文字をとったもので、「ネスパ」といいます。

DVDについての
お問い合わせは

公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会 事業課
TEL(052)614-7504 FAX(052)614-7149
<https://www.nespa.or.jp/>



許諾番号 V-1304134 NTSC VIDEO
この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。