

陸上競技 女子 100m ハードル 寺田明日香選手監修 家事をしながらおうちで運動 “家事ササイズ” ～1月26日公式 YouTube チャンネルにて動画配信！～

公益財団法人ノエビアグリーン財団は、東京 2020 オリンピックや世界陸上出場など、世界を舞台に活躍される陸上競技女子 100m ハードルの寺田明日香選手監修のもと「[一般社団法人世界ゆるスポーツ協会](#)」と共同で家事をしながらおうちで楽しく運動できる“家事ササイズ”を考案し、その動画を公式 YouTube チャンネルにて配信しました。

新しい生活様式が浸透し、自宅での過ごし方の工夫に関心が高まる中、“家事ササイズ”を通して、充実した「おうち時間」を提供します。

【“家事ササイズ”YouTube 動画】1月26日公開！

<https://youtu.be/ax6z973ZzhU>



【“家事ササイズ”とは】

掃除や洗濯など日常の家事の動きを基本とし、お子さまはもちろん、年齢・性別・運動神経に関わらず誰でも楽しく取り組めることをテーマに考案した全 10 種目のエクササイズ。

<家事ササイズ（例）>

・ぞうきんしぼり：肩こう骨の伸び縮みを意識する上半身のエクササイズ



・低いところの窓ふき：ふくらはぎの伸びを意識する下半身のエクササイズ



寺田 明日香（てらだ あすか）陸上競技 女子 100m ハードル

1990 年生まれ 北海道出身

10 歳から陸上競技を始め、日本選手権 3 連覇や世界陸上出場を果たし、23 歳で現役引退。結婚・大学進学・出産を経て、2016 年夏から 7 人制ラグビーで現役復帰。その後陸上界に復帰して、2019 年、日本新記録を樹立し、10 年ぶりに世界陸上出場。2021 年、日本選手権で優勝を果たし、自身初となる東京 2020 オリンピック出場。

[公式サイト](#) ・ [公式 Facebook](#) ・ [公式 Instagram](#) ・ [公式 Twitter](#) ・ [公式 YouTube チャンネル](#)

【公益財団法人ノエビアグリーン財団概要】

設 立 日	2013 年 3 月 21 日（公益財団法人移行日：2013 年 12 月 3 日）
所 在 地	東京都中央区銀座 7-6-15
事 業 目 的	環境及びスポーツ並びに児童・青少年の健全な育成に関する事業を行い、地球環境の保全及びスポーツの普及と発展並びに未来を担う児童・青少年の育成を通じ、豊かな社会の形成に寄与すること。
事 業 内 容	(1) 環境活動の普及と啓蒙 (2) 環境活動団体及びスポーツ団体等への助成 (3) 各種スポーツの普及と選手育成の支援 (4) 児童・青少年の健全育成支援 (5) その他この法人の目的を達成するために必要な事業

<お問い合わせ>

公益財団法人ノエビアグリーン財団 事務局 〒104-8208 東京都中央区銀座 7-6-15

TEL 03-5568-0305 9:00～17:30(土日祝日・年末年始除く) FAX 03-5568-0441

E-mail info@noevirgreen.or.jp ホームページ <https://www.noevirgreen.or.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/noevirgreenfoundation>

Instagram <https://www.instagram.com/noevirgreenfoundation>

YouTube <https://www.youtube.com/c/noevirgreenfoundation>