

# おうちで健活-LIVE-vol.11 「遠藤保仁の自然体トレーニング」

「YouTube Live」によるオンラインイベントを開催いたします。ぜひご参加ください!

## 講師

ガンバ大阪

えんどう やすひと  
遠藤 保仁選手



Jリーグ・ガンバ大阪所属。  
ポジションはミッドフィールダーで、日本代表も経験。J1最多出場記録保持者。今回の『遠藤保仁の自然体トレーニング』では、みなさんと一緒にトレーニングをしながら、どんな時も自分らしく、自然体でいるための秘訣を紹介します。遠藤選手がレクチャーするサッカーの動きを取り入れた「エアサッカートレーニング」にも注目です! みなさん、ぜひ楽しみながら自然体でトライしてみてください!

## タイムスケジュール

10月10日(土) ストレッチ 9分、トレーニング8分  
10月11日(日) ストレッチ 9分、トレーニング8分

## 実施内容

自然体トレーニングを実施します!  
トレーニング自体はとてもシンプルで簡単、丁度いい運動量です!  
リラックスしながら、自分のペースで身体を動かしていきましょう。  
10月10日(土) 自然体ストレッチ&エアサッカートレーニング①  
10月11日(日) 自然体ストレッチ&エアサッカートレーニング②  
一緒に楽しみながら、レッツ、ナチュラル〜!

## 準備物

- ・運動をするための服装(例:Tシャツ、動きやすいズボン等)
- ・水分補給のための飲料

## お知らせ

本イベントには、十分な健康状態であることを自ら判断したうえでご参加ください。  
万一怪我をされたり、体調に異変が生じた場合等の責任は一切負いかねます。  
※10分前になりましたらURLをクリックして、その画面でお待ちください。  
※PC/スマートフォン/YouTube鑑賞可能なTV等でご視聴ください。  
※通信費はお客様さまのご負担となります。

# 2020年 10月10日(土)

1回目 10時開始  
2回目 14時開始  
3回目 19時開始  
各回 約25分

アクセスはこちら! ⇒ URL:<https://youtu.be/nEzI43z5auw>



# 2020年 10月11日(日)

1回目 10時開始  
2回目 14時開始  
3回目 19時開始  
各回 約25分

アクセスはこちら! ⇒ URL:<https://youtu.be/R5UTjAPGoS8>



明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
TEL 03-3283-8111  
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

## 明治安田生命

担当営業所：岐阜支社 西濃営業所

岐阜県大垣市今宿6-52-18 ソフトピアジャパンソークショップ 24 6F  
0584-77-2367 担当 南

共催：ソフトピアジャパンセンター指定管理者

協力：大垣市情報工房指定管理者・S J 情場クラブ