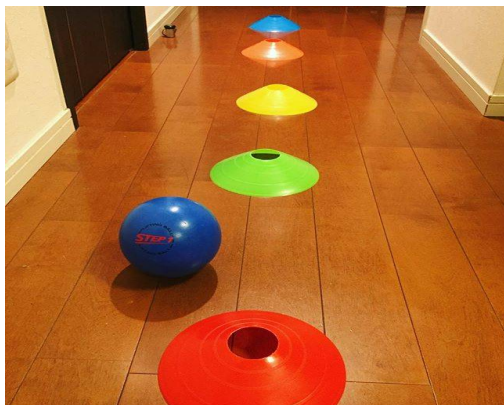




秋の夜長は「うちトレ」で ！

こんにちは。スポーツブレインのメディア戦略室・花坂武美です。いつも弊社をご愛顧いただき、ありがとうございます。弊社は日頃お世話になっている皆さんや社員が名刺を交換させていただいた方にメールマガジンをお送りしています。

早いもので来週は秋分ですね。新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。体を動かす機会が少なくてストレスがたまったり、カラダの調子が良くなかったりなんてことはありませんか。 コロナ禍だからこそ今までよりも健康に気をを使うようになりましたね。 前回のメルマガでは「椅子だけでできる簡単ストレッチ」をご紹介しましたが、みなさん実践されていますか。 長時間座りっぱなしのときはストレッチで血流を良くして、少しの時間とスペースがあるときはちょっとしたトレーニングで汗をかく。スポーツジムに行かなくても少しの工夫と楽しむ気持ちがあれば有効なトレーニングができそうですね！

そこで今回は、狭いスペースでもできるトレーニンググッズをご紹介したいと思います。休日はソファから動かずとりためていた海外ドラマを見る方も多いと思いますが、そんな生活から少し脱却してみませんか！

以前にご紹介した商品の注文も受け付けておりますので、ぜひ t-hanasaka@sportsbrain.jp までお問い合わせください。

[前回までのメルマガはこちらからご覧になれます。](#)

商品紹介

ミスノ

リフティングボール P3JBA042



購入を希望の方はこちら

屋内で使えるリフティングボール

ボールを捉えるスキルの向上、繊細なボールタッチの向上に役立ちます。リフティング練習の合間にボウリングはいかがでしょうか（笑）

- ・価格：1,500円（税別）
- ・素材：合成ゴム
- ・サイズ：直径約10cm
- ・カラー：ブルー、レッド、オレンジ



スキルズ

アジリティコーン 001274



[購入を希望の方はこちら](#)

4色のマーカークーンセット

サッカーのドリブル練習やアジリティのトレーニングにどうぞ。

- ・ 価格：3,200円（税別）
- ・ 素材：ポリエチレン
- ・ サイズ：直径約18cm×高さ約5cm
- ・ カラー：ブラック、ホワイト、イエロー、オレンジ（各5個）



スキルズ アジリティコーン映像（下の画像をクリック）



スキルズ

クイックラダー 001243

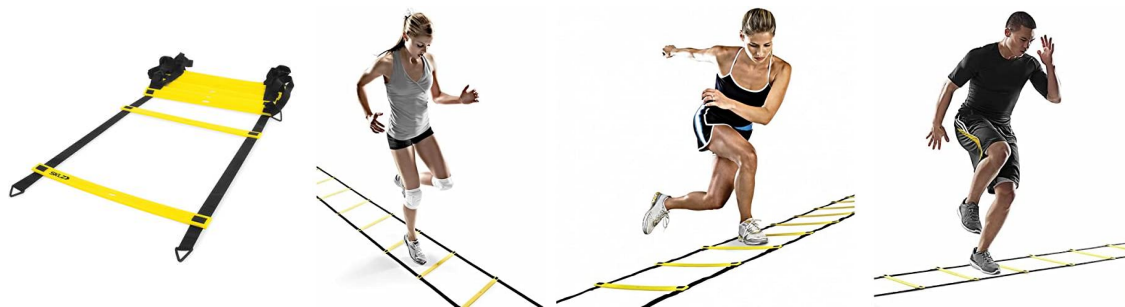


[購入を希望の方はこちら](#)

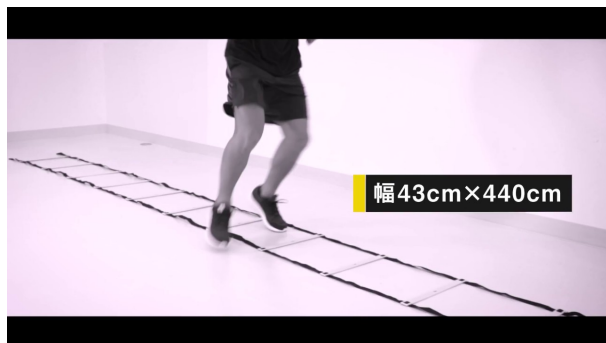
アジリティのトレーニングに

加速、サイドの動き、方向転換のトレーニングに最適。バランス感覚やリズム、身体のコントロールを強化するために必要なアイテムです。

- ・価格：4,400円（税別）
- ・素材：ポリプロピレン、スチール、ラバー
- ・サイズ：全長約440cm×幅約43cm
- ・カラー：イエロー×ブラック



スキルズ クイックラダー映像 (下の画像をクリック)



ハタ

バランスボード8 DBB088



[購入を希望の方はこちら](#)

楽しくバランストレーニング

ボールを溝に転がして、遊び感覚で楽しくバランストレーニング。バランスを取りながら溝の上に置いたボールを動かします。

・ 価格：3,800円（税別）

- ・素材：ポリエチレン
- ・サイズ：直径約38cm×高さ約8.4cm



ハタ

リアクションボール（大） RBL100



購入を希望の方はこちら

どこに弾むかわからない

「敏しょう性」「反射神経」「動体視力」「集中力」等のトレーニングができます。また特殊形状により、どこに弾むかわからない楽しさがあり、『レクリエーション』や『ウォーミングアップ』にも最適です。

- ・価格：950円（税別）
- ・素材：ゴム

・サイズ：直径約10cm



リアクションボール映像（下の画像をクリック）



最後までご覧いただきありがとうございました。

新型コロナウイルスの終息が見えない中、自宅で過ごす時間は今後も増えそうですね。みなさんも自宅での過ごし方の一つにトレーニングを取り入れてはいかがでしょうか。きっと 有意義な時間になることでしょう。私も娘と、妻と、家族と一緒にラダーやバランスボードで汗をかきたいと思います。兄弟やいところが家に来たときには大勢でリフティング大会を開催できたらいいですね！

次回のメルマガは、「ガッツリロンT」のご紹介です。楽しみに！

[メルマガのバックナンバーはこちら。](#)

[メルマガへのご意見、ご感想や商品のお問い合わせなどはこちらからお願いします。](#)

[配信停止希望の方はこちら](#)

【発行】株式会社スポーツブレイン

〒020-0821 岩手県盛岡市山王町10-16

<https://www.sportsbrain.jp/>

Copyright (C) SPORTSBRAIN Inc. All rights reserved.