

2020年10月15日

おいしいお菓子は健やかな身体で ホワミルと「自宅で簡単トレーニング講座」

三幸製菓株式会社（代表取締役 CEO：佐藤元保、所在地：新潟市北区）は、公式キャラクター「ホワミル」と自宅で楽しく運動が楽しめる「自宅で簡単トレーニング講座」を Youtube の公式チャンネル（ https://www.youtube.com/channel/UC9xh4Rv5LZRyNYX8TLJMH_Q ）にて、10月16日（金）より順次公開いたします。

三幸製菓公式キャラクター「ホワミル」と、自宅で楽しくエクササイズを楽しみませんか？

三幸製菓ではコロナ禍での生活者の運動機会の減少に着目し、提供しているお菓子を健やかに、おいしく楽しんでいただきたいとの思いから、当社公式キャラクター「ホワミル」と自宅で簡単に楽しくトレーニングをお楽しみいただける「自宅で簡単トレーニング講座」を制作いたしました。

一見簡単そうに見えますが、しっかりと本格的な内容です。ホワミルは果たしてトレーニングにちゃんとしていけるのでしょうか？

ぜひ一緒に、身体を動かしながらご覧ください。



【公開情報】

名 称	三幸製菓の自宅で簡単トレーニング講座
掲 載 場 所	Youtube 三幸製菓公式チャンネル
U R L	https://www.youtube.com/channel/UC9xh4Rv5LZRyNYX8TLJMH_Q
公 開 日	2020年10月16日（金）より順次（全5本）

【次ページ▶プロ監修のトレーニングプログラム】

■プロ監修のトレーニングプログラム

トレーニングプログラムは、新潟市を中心にパーソナルトレーナーとして活躍中の磯部隼さんに監修いただきました。身体の中の普段使いにくい部分や、痛みにつながりやすい部分を重点的に鍛えられる内容です。

#01：クランチ

腹筋、腹圧(お腹の中の圧力)のトレーニングです。

ウォーミングアップに最適な、体幹(身体のコア)を鍛える内容です。

#02：肩甲骨の周りを動かすトレーニング

四十肩、五十肩と呼ばれるものの原因は肩甲骨周りの機能の低下から来ることも原因の一つです。日常でなかなか背中を使う動きが少ない方に特におすすめのトレーニングです。

#03：脚の振り上げトレーニング

人間の身体の中で一番最初に衰えると言われている、脚を引き上げる筋肉を鍛えます。

つまづきの防止に適したトレーニングです。

#04：スプリットスクワット

日本人の身体は、脚の前の筋肉は使いやすく、後ろの筋肉は使いにくい骨格の作りになっています。それが原因で引き起こされる姿勢の悪化や腰痛の改善・予防につながるトレーニングです。

#05：ワイドスクワット

こちらも#04と同じく、脚の筋肉のトレーニングです。

脚の外側の筋肉は使われやすく、内側の筋肉はなかなか使われません。

劣化しやすい脚の内側の筋肉を動かし、O脚、X脚の予防にもつながるトレーニングです。



【次ページ▶出演者プロフィール】

■出演者プロフィール

【講師】

パーソナルトレーナー/磯部 隼

1990 年生まれ（新潟市出身）

2015 年 RIZAP に入社 群馬県高崎店で 3 年間勤務。

2018 年 関東を中心に展開する REAL WORKOUT の立ち上げメンバーとして 2 年間勤務。

2020 年 7 月より独立。パーソナルトレーナーの他地元の小、中学生のスポーツチームにも帯同しフィジカルコーチとしての活動も行う。



【生徒】

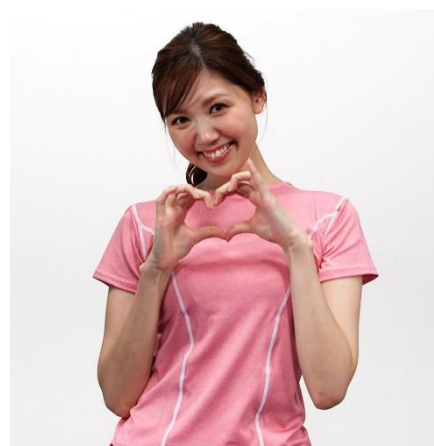
中村 春菜

1990 年生まれ（新潟県出身）

UX サポートメンバーとして活躍後フリーに。

現在はモデルやリポーターとして、

TV・雑誌・SNS 等で活躍中。



三幸製菓公式キャラクター ホワミル

やど村からやってきた生クリーム妖精の男の子。

あるとき食べた雪の宿のおいしさに感動した経験から、雪の宿をみんなに食べてほしいという夢を抱いて毎日を過ごしている。

ホワミルの部屋：<https://www.yukinoyado.jp/howamiru.html>

公式 Twitter：<https://twitter.com/howamiru810>

