

# うちで運do(ドゥ)！キャンペーン

家でも身体を動かしてリフレッシュしよう！

## 川中 香緒里(アーチェリー)

(鳥取県庁スポーツ指導員、  
2012年ロンドン五輪アーチェリー 女子団体銅メダリスト)



【上半身ストレッチ】

【四股運動】



## 西郷 智博(相撲)(右)

(鳥取県庁スポーツ指導員、  
2018世界相撲選手権団体優勝、同個人・無差別級3位)

## 宇佐美 里香(空手)

(鳥取県スポーツ協会特任体育指導員、  
2012年世界空手道選手権チャンピオン)



【お家で空手】