

体協スポーツニュース

スポーツ広報委員会

2021年
4月号
Vol. 52

感染対策を今一度確認せよ

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るうようになり、消毒・マスク着用といった新しい生活様式が生まれた。全てにおいて制限があったが、リモートやZoomというコンテンツを使い、仕事や運動に工夫をしながら過ごしてきた一年だった。しかし、今、県内では新規感染者が増加の傾向にある。「喉元過ぎれば熱さを忘れる」とは良く言ったもので、はたして我々の中に油断はなかっただろうか。今一度、新型コロナウイルス感染症対策を考えようではないか。

もく
黙トレ
にご協力ください

トレーニング中の
会話が
飛沫感染リスクになります

感染防止のため、
「黙トレ」を推奨しています
「会話」の際は、マスク着用を！

宮城県
Miyagi Prefecture Government

新型コロナウイルス感染症の感染予防の徹底

- 様々な施設・場面・地域で「クラスター」が発生しています！
- クラスターが発生すると、施設運営に大きな影響が生じます！
- 一人ひとりが慎重な行動をとり、自分のみならず、家族や友人の健康を守りましょう！

- 1 感染源を絶つ！！
 - (1) 発熱等の症状のある場合、出勤・外出しない！
 - (2) 出勤前や活動等の徹底、健康状態を確認！
- 2 感染経路を絶つ！！
 - (1) 手洗い、咳エチケット徹底！
 - (2) マスク着用！マスクをしっかりと外していませんか？
 - (3) 会話するとき、「相手」と十分な距離がとれないとき
 - (4) 「密集」「密着」「密接」「密接」を回避！
 - (5) 換気徹底！
 - (6) 人と人の距離を1～2mあける
 - (7) 食事の時は大声を出さない！
 - (8) 音が散れる場所は毎日消毒しましょう！
- 3 抵抗力を高める！！
 - 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事！
- 4 職場外でも感染予防行動を徹底！！
 - (1) 家庭において「新しい生活様式」を実践！
 - (2) 職場外においても感染予防対策を徹底！
 - (3) 不要不急の外出や遊園は避ける！

宮城県 健康・安全・福祉推進課 健康推進課

↑ 出典：宮城県ホームページ 感染予防ポスター
<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/covid-19-tirashi.html>

「個人で 家庭で」
 まず、自分の行動を振り返ろう。「外出する際のマスク着用」「施設利用の際の入口での手指消毒」そして「会話は極力控える」といった予防対策は個人ですぐでき、徹底すれば自分自身への感染を防ぐ第一歩となる。
 次に、家庭での行動である。「検温による体調管理」で、体の異常に、いち早く気づくことが出来るし「帰宅時の手洗い・うがい」では、付着した菌を洗い流すこと

「最大の対策」
 では、施設側の対策は充分だろうか。
 塩釜ガス体育館・塩竈市温水プールでは、現在、非接触型の体温測定と手指消毒を玄関入口に設置している。職員はマスク着用、受付に防護シートを貼って対応しており、時間ごとに施設内を換気・消毒、また、



が出来る。
 これらの対策は、相手任せでは決して成立しない。各個人一人一人が「感染しない・させない」を肝に銘じて、おもいやりのある行動をして欲しいと思う。

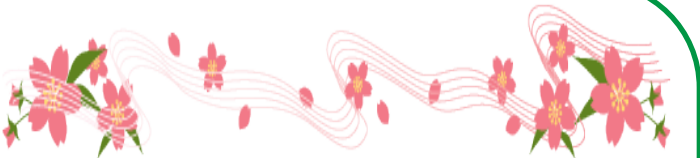
「黙トレを推奨」
 さて、これまでの感染症対策の他に、新たに加わったものもある。施設側で声を大にして伝えたいその名も「黙トレ」だ。読んでは、黙ってトレーニングすることで、近くで同じようにトレーニングをしている人がいれば、自然と会話が生まれるのは世の常だ。しかし、そこをグッとこらえて、運動に集中し、トレーニングが終わった後にマスク着用で会話をしているだろうか。
 新型コロナウイルス感染症は、一年経過した今も収束を見せない。しかし生活するうえで、外出しなければならぬ場面も沢山ある。だからこそ、個人で家庭で施設で、出来る限りの対策を続けて欲しいと切に願う。



令和2年度 塩釜市体育協会 年間活動報告

特定非営利活動法人塩釜市体育協会
 令和2年度を振り返りました。

- 4月・5月：新型コロナウイルス感染症により
塩釜ガス体育館・塩竈市温水プール臨時休館
- 6月：水泳教室・水中運動教室
- 7月：とっても簡単！セラバンドで筋力UP・父と母のバドミントン教室・親子ふれあいスポーツ教室
- 8月：ノルディックウォーキング講習会
- 9月：一般チャレンジスクール
小学生バドミントン教室（4年生）
シニアスポーツ教室



- 10月：小学生バドミントン教室（5年生）からだ改善エクササイズ・普通救命講習会 in ユープル
- 11月：新型コロナウイルス感染症対策事業・小学生バドミントン教室（6年生）・体力測定・親子で遊ぼう！年少クラブ
- 12月：小学生スポーツ教室（3.4年生）・みんなで作ろう「クリスマス」・小学生の為の健康増進体力づくり事業
- 1月：親子みんなでスポーツDAY お正月バージョン・幼児スポーツ教室後期
- 第17回水泳記録会（密を避けた記録会）
- 2月：令和2年スポーツ表彰式
家族みんなでスポーツDAY&アジャタ体験会
- 3月：新型コロナウイルス感染症対策事業

令和3年度 塩釜ガス体育館 教室紹介



ここに紹介したのは、ごく一部の教室です。今年度も幅広い世代の皆様に参加していただけるように、たくさんの教室を行う予定です。初めての方も、毎年ご参加されている方も、塩釜ガス体育館で、たくさん汗をかきましょう！

小学生スポーツ教室 (1・2年生)

対象者：小学1・2年生
実施日：4月～7月
曜日：月曜日
時間：16:15～17:30
回数：10回
定員：40名



小学生スポーツ教室 (3・4年生)

対象者：小学3・4年生
実施日：5月～2月
曜日：木曜日
時間：17:00～18:15
回数：30回
定員：30名



小学生スポーツ教室 (5・6年生)

対象者：小学5・6年生
実施日：5月～2月
曜日：木曜日
時間：17:00～18:15
回数：30回
定員：30名

幼児スポーツ教室

対象者：年中・年長児
実施日：5月～7月
曜日：水曜日
時間：15:45～17:00
回数：8回
定員：30名



シニアスポーツ教室



対象者：55歳以上の男女
実施日：5月～3月
曜日：水曜日
時間：13:30～15:00
回数：20回
定員：60名

親子ふれあいスポーツ教室

対象者：2歳～4歳の親子
実施日：5月～12月
曜日：金曜日
時間：10:00～11:30
回数：20回
定員：40組



親子の年少スポーツ教室

対象者：年少児と親
実施日：5月～7月
曜日：木曜日
時間：15:45～16:45
回数：8回
定員：40組



同世代の仲間と色々なスポーツに挑戦して、自分の世界を広げよう！

たまには親子水入らずで運動してみても？
お子様のみならず、親御さんのストレス解消にもなりますよ

対象者：一般成人の男女
実施日：5月～12月
曜日：月曜日
時間：10:00～11:30
回数：30回
定員：15名

トレーニング講座

お知らせ

教室の日程など変更する場合がありますので、ご了承ください。
参加費・日時など不明な点がある際は、下記までお問合せください。
<問い合わせ先>塩釜市体育協会(塩釜ガス体育館)

TEL022(362)1010 FAX022(362)1099



令和3年度 塩竈市温水プール 教室紹介

今年度の教室は、
前期（4月～9月）と
後期（10月～3月）の
教室で、時間帯が変更に
なる場合があります。

前期 水泳教室



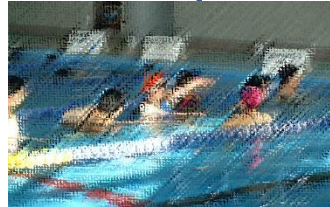
☆水慣れが出来ている全ての方が対象の水泳教室、
泳力によりクラス分けをして教室を行う

対象者：16歳以上の男女
曜日/時間：月曜日 13:30～14:20
水曜日 11:00～11:50
木曜日 13:30～14:20
金曜日 11:00～11:50
土曜日 18:30～19:20
定員：20名

前期 マスターズ水泳教室

☆四泳法及び個人メドレーの練習、
合計700m程度の練習

対象者：16歳以上の男女
定員：10名
曜日/時間：月曜日 10:00～10:50
木曜日 19:00～19:50
金曜日 13:30～14:20



☆水の抵抗を利用し、有酸素運動や
ダッシュ系を取り入れた水中での運動

対象者：16歳以上の女性
曜日/時間：月曜日 11:00～11:50
定員：20名

前期 婦人水中運動教室

前期 シニア水中運動教室

☆水慣れ中心に水の抵抗を利用しながらの水中での運動

対象者：65歳以上の男女
曜日/時間：水曜日 14:30～15:20
定員：20名



前期 ヨガ教室

☆心身のバランスと柔軟性を高める運動

対象者：16歳以上の男女
曜日/時間：月曜日 11:00～12:00
木曜日 19:00～20:00
金曜日 10:00～11:00
定員：14名

今年度もやります ポイントカード！

- ・1回の教室受講で1ポイント！
- ・10ポイントで
教室受講が1回無料に！
- ・有効期限は令和4年3月末日！

前期 アクアビクス

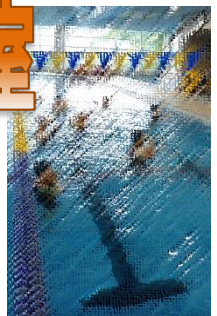
☆音楽に合わせての水中での運動

対象者：16歳以上の男女
曜日/時間：木曜日 11:00～11:45
定員：20名

前期 一般水中運動教室

☆水の抵抗を利用し、多彩なウォーキングや
道具を使用しながらの水中での運動

対象者：16歳以上の男女
曜日/時間：土曜日 14:30～15:20
定員：20名



教室を受講しよう

- 登録制（登録料無料・有効期限は令和4年3月末日）となっており、一回の登録で全ての教室が受講可能です。
- 登録には印鑑が必ず必要ですので、ご持参ください。
- 電話等での申込み、予約は不可。プール受付窓口へ直接お申し込み下さい。
- 受講料金は1回650円です。
他にも5枚綴りで3,250円の受講回数券も販売しています。

お問い合わせは 塩竈市温水プール TEL022-363-4501

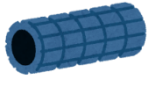


痛い！でも癖になる気持ちよさ

昨年十月より塩竈市新型コロナウイルス感染症対策事業として行ってきた教室から、最後は「筋膜リリースストレッチ教室」をご紹介します！筋膜リリースとは、あまり聞き慣れない言葉ではありますが、巷では話題の運動として、徐々にその裾野を広げているのです。

筋膜リリースストレッチ教室

この教室では「フォームローラー」という、硬さの中に弾力さも備えた、凹凸のある円柱を使いました。この他に必要なのは、自分の体の重さだけ。教室参加者は、指導を受けながら、肩甲骨周りや太ももの筋膜をほぐし、気持ちよさを感じつつ、時折、悲鳴を上げながら、滞った血流を改善し、免疫力アップを目指しました。今回の教室で、特に痛たそうだった部位は「弁慶の泣き所」と言われる、そう！すねです。



筋膜リリースストレッチ教室
講師：後藤 裕介先生

すねの筋肉は歩くのに、とても重要な筋肉だということを皆さんは知っていますか？すねの筋肉が弱くなると、ちよつとした段差でつまづきやすくなり、転倒の原因になります。転倒予防には、すねの筋肉の柔軟性を保つことが鍵となります。まず、片方の足をすねをフォームローラーに乗せ、少し外側にお尻をずらします。そのまま、膝から足首までシワシワのワイシャツを伸ばすようにローラーを転がします。実際にやってみると、余裕の方もいれば、つらい表情を浮かべる方も。「痛いですか？つらい時こそ笑顔で行いましょう！」人間、痛くて我慢していると、つい、笑ってしまうものです。先生の言葉も重なって、教室が和やかな雰囲気になりました。

筋膜リリースとは？

筋膜（筋肉と包む膜）の委縮・癒着を引き剥がしたり、引き離したり、こすったりすることで、正常な状態に戻すことを言います。それにより筋肉の柔軟性を引きだし、関節の可動域を拡大します。

TORIGGERPOINT より引用
<https://www.muellerjapan.com/triggerpoint/>

筋膜リリースストレッチ教室の他にも、ヨガやキッズスイミングレッスン、父母のための水中エアロビクスなど、たくさんある教室を開催しました。

参加した皆様からは「背中がすっきり気持ちよくなりました（朝ヨガ参加者）」、「先生も優しく、本人も毎回とても楽しんでいました（キッズスイミングレッスン参加者）」、「開催時間が近いため、孫と一緒に通えるのが良かった（父母のため）」、「水中エアロビクス参加者」といった感想を頂きました。

コロナ禍で運動が出来ず、窮屈な思いをしている皆様の、心と体のリフレッシュになったでしょうか？



塩釜ミニバスの心に響く うれしい演出

NINERS HOOP GAME

去る令和3年3月14日、「NINERS HOOP GAME」がゼビオアリーナ仙台で開催されました。

今シーズン、「NINERS HOOP」という旗印のもと県内各地で開催されたホームゲーム。その地域の子供たちを中心に、仙台89ERSの試合前にエキシビジョンゲームを行うのですが、今回のエキシビジョンゲームには、我が塩釜ミニバスケットボールクラブも招待されました。

子どもの招待試合といっても驚くなかれ。選手紹介や試合中のDJなどは100%プロ仕様。仙台89ERSの選手が着用するユニフォームに近い、特別なデザインのユニフォームを着用しての試合、当日の試合で配布するゲームプログラムも選手同様に掲載と、まるで仙台89ERSの選手になったかのような演出に、子ども達も大喜びでした。

プロのコートで行ったエキシビジョンゲーム。前半は健闘したものの相手チームの実力に差をつけられてしまった女子、一進一退の好ゲームを逃してしまった男子。どちらも敗れてしまいましたが、夢のような時間はバスケットボールを楽しむ子ども達の心に響いたのではないのでしょうか。こんな素敵な時間を用意して下さった仙台89ERS。これからも皆で仙台89ERSをたくさん応援したいと思います。

NINERS HOOP とは？
ナイナーズがつなぐ「地域」と「未来」というコンセプトで、地域の為、未来を担う子ども達の為を目的とした各種活動の事。



もうすぐ桜も咲き、新年度が始まる今日この頃、皆さんはいかがお過ごしですか？いったんは落ち着いたら新型コロナウイルス感染症が再び日本で、宮城で増え始めています。自分は大丈夫だろうというのは危険です。どうか、自分自身を家族をご近所さんを守るためにも、感染防止対策の徹底をお願いいたします。

編集後記
PEN☆Y

編集・発行
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩竈市温水プール(ユープル)内
住所 〒985-0006
宮城県塩竈市宇杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@np-shiogama-taikyo.or.jp



塩釜市体育協会 検索

