

With コロナ 万全の感染対策で 楽しく運動

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

2021年
10月号
Vol. 55

最近、「家でテレビを見て、ぼーっとしている」とか「他の人との交流が減り、話すことが少ない」と感じてはいませんか？お子様を持つご家庭であれば、お子様の様子が「前より甘えたり、わがままになった」や「寝つきが悪かったり、睡眠時間が短くなった」といったことは見受けられませんか？今回は、運動不足に陥りやすいコロナ禍の時代に、「安全」且つ「楽しく」運動をするにはどうしたら良いかを紹介します。

フレイルを予防するには…

コロナウイルスが猛威を振るい、これまで当たり前になっていたことが出来なくなりました。

人との会話や飲食、外出も制限され、仕事もリモートワークに切り替わった方、スポーツや習い事をお休みしているお子様もいるでしょう。そんな毎日が日常化して、一日の大半を家の中で過ごしてしまっているかもしれません。

人は体を動かさなかったり、運動せずに、ずっと同じ姿勢でいると、「歩くこと」や「着替える」といった生きていく上で必要な動

作が鈍くなり、疲れやすくなるといったフレイル（虚弱）が進んでいきます。また、子どもであれば、成長や発達、体力の低下につながり、心身の健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。

ではwithコロナ時代は、どのように運動につなげていけば良いのでしょうか。年齢にかかわらず、座っている時間を減らすことから始めてみましょう。見ているテレビ番組のCM中に屈伸をしてみるとか、片足立ちやスクワットをするのも良いですね。



始めやすいのは？

家での運動に慣れてきたら、天気の良い日は屋外に出掛けてみましょう。もちろんマスクは着用で。

適度な運動

ウォーキング
ラジオ体操



おはじき
おてたま 等

大人

フレイル（虚弱）・ロコモ予防
認知症のリスクを下げる 等

子ども

健康的な成長・発達、体力の向上
将来にわたっての疾病リスク低下
基本的動作スキルや社会性の習得

運動が楽しくなるグッズ紹介

～万歩計～

オーソドックスに歩数だけを測るもの、それに伴う消費カロリーがわかるものがあります。他にも日本地図を完成させたり、キャラクターを育てるといった遊び心のある万歩計もモチベーションを倍増させます。スマートフォンを持っていれば、たくさんのアプリからお気に入りのアプリを探し出し、ダウンロードして使うことが出来ますね。中にはポイントをためることが出来るものもありますよ。



簡単に始められる運動の代表は、やはりウォーキングでしょう。体脂肪を減らす効果のある「有酸素運動」の一つで、自分自身で場所や時間を決めることが出来るのが魅力の一つです。前回八月号で取り上げましたが、周りに人がいない時や人との距離が2m以上離れている時は、マスクを外して秋の空気を全身で感じるのも良いでしょう。

高齢の方の一日当たりの歩数の目標は六千歩〜七千歩と言われているようです。無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていくことが大事です。

成人の場合は一歩均一万歩以上とはよく聞きますが、目標が高いと達成するのが難しく、モチベーションが長続きしない恐れもあります。まずは速く歩かないことから始めてみてはいかがでしょうか？

「運動する」を維持する為の3カ条

- 1・新しいスポーツウェアやシューズを購入する
→新しいものをせっかく買ったからやってみようという気になりますよ
- 2・1週間や1ヶ月というように期間を決めて、続けられたら自分へのご褒美を用意する
→次の目標達成が楽しくなるアイテムもいいですね
- 3・気分が乗らない日は「やらない」という選択も良しとする
→「3日も続かずやめてしまった」とか「昨日はサボってしまった」といったマイナスの感情を持つのをやめて、出来る時にできる範囲で行うと、習慣に繋がります



今年も宮城を駆け抜ける！

クイーンズ駅伝
in 宮城

令和三年十一月二十八日、宮城県を舞台とした駅伝「第四十一回全日本実業団対抗女子駅伝競走大会 クイーンズ駅伝in宮城」が開催されます。宮城開催も十一回目となりました。

今年も、松島町から利府町、塩竈市、多賀城市を経て仙台市の「弘進ゴムアスリートパーク仙台」までの42.195kmを、各チーム六人の女神がタスキを繋ぎます。参加チームは通常、前大会の上位八チームと全国統一予選会（プリンス駅伝）の上位十四チームの合計二十ニチームとなりますが、今年は少し違います。

昨年のクイーンズ駅伝は節目の記念大会であったことから、プリンス駅伝の予選通過六枠増で予定していたそうです。しかしコロナウイルス感染症の状況から、六枠増は今年の大会に持ち越しになりました。その為、今年のプリンス駅伝では上位二十チームがクイーンズ駅伝への切符を手にし、今年は二十八チームで優勝を争います。さて大会を無事に開催する為には、応援する側だけでなく競技をする側の対策も必要となります。クイーンズ駅伝では、選手は競技中

・ウォーミングアップ・クールダウン中以外はマスク着用がルールとなつていようです。また、長時間いた施設の備品類は可能な限り消毒をすることにもなっています。応援する私たちだけでなく、選手の方皆さんも同様に感染対策につとめているのです。

当日は国道四十五号線が通行止めになります。事前に、迂回路や通行止め案内の看板が設置されていますが、うまくその時間に国道四十五号線付近に来てしまい、身動きが取れずにイライラしてしまうかもしれません。その時は、この日の為に準備してきた選手の方皆さんのことを想って、少しの間待つて頂けると嬉しいです。

路上での応援をお考えの皆さまへ

選手やその関係者、もちろんわが身を守る為にも、マスク着用でソーシャルディスタンスを保ち、感染症予防に努めましょう！



地元出身 二人の注目選手！

今回、注目している選手は、積水化学の木村梨七選手とワコールの清水萌選手です。共に仙台育英高等学校を母校としています。

木村選手は昨年のクイーンズ駅伝2020で4区を任されました。各チームの外国人選手がひしめき合う区間で、猛追されながらも、焦らず、落ち着いた走りでもトップを守り抜き、5区へとタスキを繋げました。

同じく昨年は2区を駆け抜けた清水選手。2区は新型コロナウイルス感染症対策の為、スタート地点が例年から変更になった区間で、走行距離も短くなりました。区間順位は6位でしたが、1位との差はわずか10秒。実力が拮抗している印象を受けました。

二人の選手には地元開催の強みを糧にして、力を発揮し、素晴らしい走りをしてほしいと思います。

市スポーツの普及・振興に役立てる

＜賛助会員募集のお知らせ＞

特定非営利活動法人塩釜市体育協会では、塩釜市のスポーツ普及・振興の為、本会設立の目的である「市民の健全な心身の発達と明るく豊かな市民生活の形成に寄与する」に賛同し、本会の事業をご支援していただける法人・個人の方を賛助会員として募集しています。ご支援していただいた賛助会費は、主に公益目的事業の為に使用及び、スポーツの普及・振興のために役立たせていただきます。賛助会員に登録いただいた方には嬉しい特典もご用意しています。

- ・名刺等に「特定非営利活動法人塩釜市体育協会」との表記を行うことが出来る
 - ・本会情報誌、ホームページ、本会作成資料等に法人名、団体名及び個人名を掲載出来る
 - ・塩釜市体育館・塩釜市温水プールの回数券で利用することが出来る 等
- 是非、ご登録していただき、塩釜市のスポーツを大いに盛り上げていきましょう！！

○令和三年度

法人・団体の部（加入順・敬称略）
 プランニングフェロー 協業組合 クリーン センター宮城
 株式会社 白寿殿 株式会社 アリエーション
 同和興業 株式会社 塩釜営業所
 株式会社 辰巳商会 杜の都信用金庫 塩釜営業部
 個人の部（加入順・敬称略）
 今野 吉晃 様 我妻 幸春 様 佐々木 信行 様
 有限会社 センダイ 杜の都信用金庫 塩釜営業部
 塩釜剣道連盟 塩釜営業所
 同和興業 株式会社 塩釜営業部
 株式会社 白寿殿 株式会社 フジサキスポーツ
 同和興業 株式会社 塩釜営業部
 有限会社 センダイ 杜の都信用金庫 塩釜営業部
 塩釜剣道連盟 塩釜営業所
 同和興業 株式会社 塩釜営業部
 株式会社 白寿殿 株式会社 フジサキスポーツ
 同和興業 株式会社 塩釜営業部

○令和二年度

皆様より賛助を賜りました。心より厚く御礼を申し上げます

《入会までの流れ》

1.申込書のご記入
申込書をご記入の上、塩釜市体育協会まで送付ください

2.会費のお支払い
専用の振込用紙にて会費をお支払いください

3.賛助会員登録
入金確認後、賛助会員として登録させていただきます

申込書送付先

特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
 〒985-0075 宮城県塩釜市今宮町 9番1号
 （塩釜ガス体育館内）
 TEL：022-362-2101
 FAX：022-362-1099

（令和三年八月末現在）

＜千賀の浦緑地公園＞

帆をイメージした屋外ステージや塩竈市東日本大震災モニュメントがあります。また、大正 9 年 5 月に点灯し平成 26 年 8 月に惜しまれつつ幕を閉じた塩釜導灯(仙台塩釜港には大小様々な島があり、安全に入港する為設置された灯台)のモニュメントも。一見の価値あり。

＜シオーモの小径＞

その昔、塩竈を訪れた、宮沢賢治や若山牧水、北原白秋といった名だたる文学者たちの言葉を刻んだ石碑が並んでいます。東日本大震災で倒壊、流出など大きな被害を受けましたが、令和元年 7 月に復活を果たしました。



＜マリンゲート 塩竈＞

言わずと知れた塩竈の海の玄関。お土産を買ったり食事を楽しめます。2Fから眺める景色は最高。



塩竈を歩こう

本塩釜駅→千賀の浦緑地公園→
マリンゲート塩釜→本塩釜駅
約 1.5 km

千賀の浦緑地、高架橋の下の付近には、宮城県出身の某お笑い芸人の冠番組の足跡シールが貼ってあります。皆さん探してみてください。

質問を一部紹介

- 「日常の運動やスポーツの取り組み状況について」
- 運動はいつ行っていますか？
- あなたが考える運動の効果は何だと思いますか？
- 「体育協会からスポーツ協会への名称変更について」
- 名称変更した場合
- どのようなことを期待しますか？
- 「総合型地域スポーツクラブの設置について」
- 総合型地域スポーツクラブはあつた方がよいと思いますか？
- 総合型地域スポーツクラブにはどのようなイメージがありますか？



今回、塩釜市体育協会では、運動やスポーツを皆さんが日常生活に、どのように取り入れていくのか、また、運動をする目的やその効果についてのアンケートを、十月初旬から十一月中旬にかけて、二十歳以上の男女、約三百名を対象にアンケート調査を実施致します。併せて、「体育協会からスポーツ協会への名称変更について」と「総合型地域スポーツクラブの設置について」も記述して頂ければと思います。

我々が取り組むべき課題を知り、今後の塩釜市体育協会の活動につなげていきたいと思っていますので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

これまで、運動やスポーツは、体育館やプールといった「施設」を使用して行うことが主でした。それが最近では街中でジョギングやウォーキングを行ったり、公園で体操をしたりと「施設以外」で運動に取り組む姿を目にすることが多くなりました。

このように、身近な場所で運動に取り組むことが出来るようになった反面、最近の調査では、二十歳から六十歳未満の運動実施率が平均より低いという結果が出ているのも事実です。



塩釜市体育協会アンケート調査のお願い

課題を知り 活動に繋げる

秋と言えば何を思い浮かべますか？読書・食欲・スポーツと何をやるにも、うってつけの季節ですね。

塩釜ガス体育館・塩竈市温水プールでは皆さんの体力作りをお手伝いするために楽しい教室を開催しています。もちろん消毒や換気、三密を避けるなどの感染症対策は万全に、楽しい秋を過ごしましょう。

編集後記

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
宮城県塩竈市字杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@npo-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会

検索

Twitterはこちら↓

塩釜ガス体育館

塩竈市温水プール



塩釜市体育協会
ホームページは
こちら→

