

ふあいと



編集・発行：大府市スポーツ推進委員会

自宅で野場で 安全に運動・スポーツをするポイントは？

新型コロナウイルスの影響により、運動やスポーツをすることが制限される状況が続いています。一方で、身体的及び精神的な健康を維持するうえでは、体を動かしたり、スポーツを行うことも大切です。今号では、スポーツ庁のホームページに掲載されている「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」を紹介しますので、皆さんも是非、参考にしてみてください。

体調をチェック

一つでも当てはまる場合は、運動やスポーツは行わないでください

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等



感染予防の基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



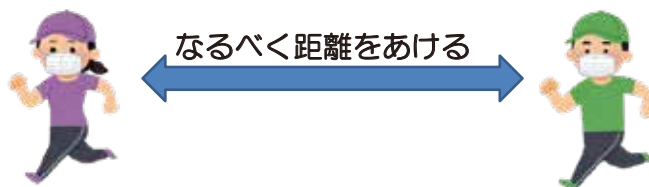
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅のできる運動・スポーツに取り組みましょう！ 野外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。



三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

〈ウォーキング・ジョギング〉



こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動、スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

スポーツ庁のホームページにはいろいろな「運動メニュー」が紹介されています ※一例です。

「手軽にできる！ながらでできる!?スポーツメニュー」



子供の運動あそび応援サイト



〇コモを防ぐ運動「〇コトレ」



緊急事態宣言下の運動不足解消法



ご紹介

紹介したスポーツ庁のホームページはこのQRコードから確認できます。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html#001



問合せ先：健康文化部スポーツ推進課 TEL45-6233



レクリエーションスポーツ紹介



今は、新型コロナウイルスの影響でスポーツは制限されているけどスポーツができるようになったらみんなで楽しもうよ！

私たち大府市スポーツ推進委員会はレクリエーションスポーツ（以下レクスポ）を通じてライフステージに応じた体力づくりや健康づくりをサポートします。学校のスポーツイベントや子ども会の行事などにいかがですか！ルールも参加者に応じてアレンジ可能です。

ヘルスバレーボール

屋内

目安：小学校高学年～

「ヘルスバレーボール」は、千葉県流山市が発祥でストレッチ体操に使う楕円形のボールを使い、バレーボール形式で行う競技です。ラグビーボールを大きくしたような形のため空中で動きが変化するので、ハプニングが起こりやすく、誰でも楽しめるという特徴があります。



【ルール】

- ◆バドミントンのダブルスコートを使用、ネットの高さ2m（プレイヤーに合わせて調整可）
- ◆1チーム5人～6名（コート内人数）
- ◆1試合 15点（または11点）先取の3セットマッチ
- ◆相手コート内にボールを落球させるか、2～5回以内に相手に返球できない場合に相手の得点となります。
- ◆サーブは、サービスコートの範囲から相手コートに投げ入れます。
- ◆ボールは、身体の中のどの部分で打っても問題ありません。



四面卓球バレー

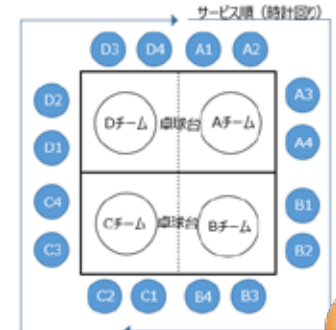
屋内

目安：小学校低学年～

「四面卓球バレー」は、2台の卓球台（ネットは張らず）を並べ、1チーム4人、4チーム計16人がいすや車いすに座って台を囲み、ラケットで音のでるボールを台上で転がして打ち合います。

【ルール】

- ◆サーブ1巡（1人1回）を終えた時点で1試合終了
 - ◆反則（返球ミスなど）したチームに加点
 - ◆終了時に点数の少ない順に勝ちとします。
 - ◆1試合毎に1位4点、2位3点、3位2点、4位1点とし全試合終了時に点数の多い順で順位を決定
 - ◆サーブ、返球はコート上を転がすことを基本とし、チーム内3打以内で他チームに返球します。
- <主な反則>
- ・連続して同じ人がボールに触ってはいけません。
 - ・椅子からおしりを上げてはいけません。



ビーチボールバレー

屋内

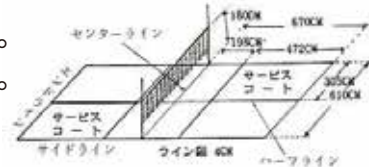
目安：小学校低学年～

「ビーチボールバレー」は、海やプールで遊ぶビーチボールを使います。ルールは、ほとんど6人制バレーボールと同じですが、ビーチボールを使うことで突き指などのけがも少なく、誰もが気軽に楽しめるスポーツです。



【ルール】

- ◆バドミントンのダブルスコートを使用、ネットの高さ2m（プレイヤーに合わせて調整可）
- ◆1チーム4人（コート内人数）※人数は変更可
- ◆1試合 15点先取の3セットマッチ
- ◆自陣コート内にボールを落球させるか、3回以内に相手に返球できない場合に相手の得点となります。
- ◆サーブは、サービスコートの範囲から相手コートに打ちます。
- ◆ボールは、ウエストより上の身体の中のどの部分で打ってもよい。



毎年、スポーツ少年団の親子インドア大会で採用されています。

グラウンド・ゴルフ

屋外

目安：小学校中高学年～

「グラウンド・ゴルフ」は、文字通りグラウンドなどの広い場所で行うゴルフ型のレクスポです。昭和57年に鳥取県東伯郡泊村（現：湯梨浜町）で考案されました。高度な技術を必要とせず、しかも全力を出す場面と、集中力や調整力を発揮する場面がうまく組み合わせられており、ルールもごく簡単なことから、初心者でもすぐに取り組みます。

【ルール】

- ◆ゲームは、所定のボールを決められた打順に従ってスタートマットから打ち始め、ホールポスト内に静止した状態「トマリ」までの打数を数えます。
- ◆打ったボールが1打目でトマリになったとき（ホールインワン）は、合計打数から1回につき3打差し引いて計算します。
- ◆標準コースは、50m、30m、25m、15m 各2ホールの合計8ホールで構成します。



第18回「ニュースポーツフェスタ」開催のお知らせ

今回紹介したレクスポの一部を体験できますので、家族、友達を誘って体育館に遊びに来てね！

日時：2020年12月6日（日）9：30～13：00

場所：メディアス体育館おおぶ『参加無料・事前申込不要』



（昨年の様子）

レクスポは、出前講座など各団体の方からの依頼により、対応しています。お問い合わせは、スポーツ推進課までお願いします。

☆ 大会結果・行事案内 ☆

★第32回知多北地区ビーチボールバレー大会：2020年1月19日(日)

参加チーム数：45チーム(240人)

	一般混合	一般女子	エルダー混合
優勝	株式会社 (大府市)	平洲ブラック (東海市)	カメハメハ亀仙人 (大府市)
準優勝	新田 [海豹] (知多市)	パープル (東海市)	抹茶大福 (大府市)
第3位	くいしんぼう (東海市)	KAEDE (大府市)	パープルミックス (東海市)

カメハメハ亀仙人



抹茶大福

KAEDE

株式会社

★【2020年度行事案内】

各種大会&イベント	日程	場所
●第21回市民ペタンク大会	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止	
●第9回知多北地区ミニテニス大会	2020年 9月13日(日)	メディアス体育館ちた
●第18回ニュースポーツフェスタ2020	2020年12月 6日(日)	メディアス体育館おおぶ
●第8回市民ミニテニス大会	2020年12月13日(日)	メディアス体育館おおぶ
●第33回知多北地区ビーチボールバレー大会	2021年 1月17日(日)	東海市民体育館
●第23回知多北地区ペタンク大会	2021年 3月 7日(日)	東浦町営第一グラウンド

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期になる場合があります。

☆ 東海四県スポーツ推進委員研究大会 表彰 ☆



中ブロック有功者
寺嶋 明子



東海四県有功者
花井 創史

令和2年2月14日(金)、長年にわたり体育・スポーツの振興に貢献された、寺嶋明子さん花井創史さんが、有功者として表彰されました。

〈受賞者代表あいさつ〉

スポーツ推進委員として24年(寺嶋)、22年(花井)を迎えることができました。スポーツを通じて多くの方に出会えたことに感謝し、今後も皆さんと一緒に「安全で、明るく元気に、楽しく」スポーツができるよう活動していきたいと思ひます。

☆ スポーツ推進委員 新退任 ☆

★新任者 新しい仲間を紹介します。

大府市健康文化部
スポーツ推進課



加藤 雅之(至学館大学)
スポーツを「すること」だけでなく、「みること」、「支えること」、「知ること」など、スポーツとの多様な関わり方について、少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ります。



宮下 陽一



名田 萌

よろしく
お願いします。

★退任者

寺迫 早代乃 (北山学区) 2008年4月1日～ 12年間
舟木 泰世 (至学館大学) 2019年4月1日～ 1年間

お疲れさまでした。

☆ スポーツ推進委員のつづやき ☆

新型コロナウイルスの影響で、各種イベントの中止や延期、学校の休校、不要不急な外出の自粛等、私たちの暮らしも変化し、多くの方が不安を感じる日々を送っていると思ひます。

人間の理知と精神によりコロナが終息し、一日も早くスポーツの持つ爽快感、達成感、他者との連帯感、体力の向上、ストレスの発散そして感動と笑顔が届けられるように、私たちスポーツ推進委員は、地域スポーツのコーディネーターとして頑張ります。

スポーツ推進委員 副委員長 前田嘉信