

ふあいと

編集・発行：大府市スポーツ推進委員会

新型コロナウイルス感染症が流行する中、季節性インフルエンザにも注意が必要な季節になり、思うように運動やスポーツがしにくい状況が続いていますが、ウイルスに負けない体力づくりも必要です。

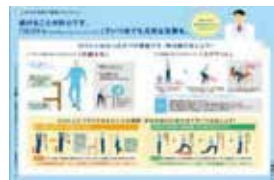
前号につづき、スポーツ庁のウェブサイトに掲載されている運動メニュー等を紹介いたしますので、皆さんも是非、参考にしてみてください。

ご紹介——スポーツ庁のウェブサイト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。



紹介したスポーツ庁のウェブサイトはこのQRコードから確認できます。



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」
(中高齢者向け)



「生活アクティブ体操」
(中高齢者向け)



マイスポーツメニュー
幼児（保護者と一緒に）、
（小学生～高校生向け）

～～子どもの運動あそび応援サイト～～



おうちの中で楽しめる運動・あそび
～子ども向け～（レクほ）



やってみよう運動あそび
（子どもの体力向上ウェブサイト）



おやこでタッチ！
（幼児、小学生向け）



アクティブ・チャイルド・
プログラム総合サイト（小学生向け）

安全に運動・スポーツをするポイントとは？

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、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



感染防止の3つの基本

- ☐ 十分な距離の確保
- ☐ マスクの着用
- ☐ 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。



マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、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、運動強度が上がる場合がありますので、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。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

●ウォーキング・ジョギング

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる

●筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気



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。



運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などの方は、かかりつけ医に相談してください。

☆ 行事案内 ☆

★【2020年度】

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、多くの行事が中止となりました。
今後も中止または延期になる場合があります。

●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
------------------	----------------	-------------

★【2021年度】

各種大会&イベント	日 程	場 所
●第34回知多北地区レク・インディアカ大会	2021年 6月27日(日)	メディアス体育館おおぶ
●第22回市民ペタンク大会(ナイター)	2021年 7月17日(土)	横根グラウンド
●第10回知多北地区ミニテニス大会	2021年 9月12日(日)	東海市民体育館
●第35回大府シティ健康マラソン大会	2021年11月14日(日)	石ヶ瀬小学校
●第19回ニュースポーツフェスタ2021	2021年12月 5日(日)	メディアス体育館おおぶ
●第 9回市民ミニテニス大会	2021年12月12日(日)	メディアス体育館おおぶ
●第34回知多北地区ビーチボールバレー大会	2022年 1月16日(日)	東海市民体育館
●第24回知多北地区ペタンク大会	2022年 3月 6日(日)	東浦町営第一グラウンド

☆ 大府市スポーツ推進委員の活動紹介 ☆

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を通じて、市民の皆さんの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。委員は、大府市から委嘱を受けた、一般の会社員、自営業、主婦などで、令和2年度は24名で活動しています。

★皆さんのお近くにいるスポーツ推進委員の活動

令和2年9月、愛知県スポーツ推進委員連絡協議会より、多年に渡り体育・スポーツの振興に貢献された功績に対し、表彰された4名の方の活動を紹介します。

〈共和西学区 斎藤充〉



スポーツを通して多くの
人と楽しさや喜びを共有し、
充実した時間を過ごせたことに感謝しています。
「いつでも・どこでも・誰でも・いつまでも」
スポーツを楽しめる環境が増えていけばと思っています。

〈東山学区 坂野常幸〉



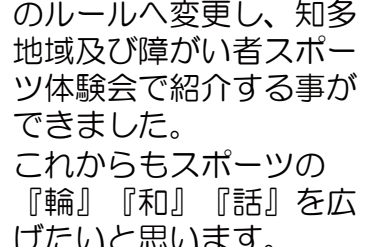
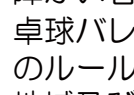
東山コミュニティ運動会、歩け歩け、東山フェスタ、グラウンドゴルフなどのスポーツの他に、盆踊り、公民館まつり、秋の大祭などのイベントを通して地域の皆さんと楽しんできました。これからも…よろしくお願いします。

〈吉田学区 前田嘉信〉



「みんなでエンジョイ！スポーツのまちおおぶ」を合言葉に、総合型地域スポーツクラブ「OBUエニスポ」が誕生し、私たちスポーツ推進委員も、健康で明るく楽しいクラブを目指し、日々取り組んでいます。

〈北山学区 酒井勇〉

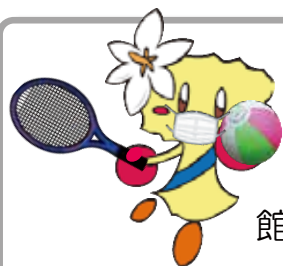


障がい者スポーツの四面卓球バレーを大府市独自のルールへ変更し、知多地域及び障がい者スポーツ体験会で紹介する事ができました。これからもスポーツの『輪』『和』『話』を広げたいと思います。

☆ スポーツ推進委員のつぶやき☆

私事で恐縮ですが、この原稿の締切が迫る中、父が他界しました。思い出すのはたくさんの蔵書に囲まれ、いつも本を読んでいた姿。そんなインドア派な父ながら、キャッチボールや相撲を取ったりと、さりげなく私に体を動かす楽しさを教えてくれました。現在、スポーツ推進委員として活動するようになった私も、実は読書が一番の趣味。あの日の父のように力まず何気なく？スポーツの楽しさを発信していけたらと思います。

スポーツ推進委員 早川 仁



市民ミニテニス大会 報告

本格的な冬の到来を迎えた12月13日（日曜日）、メディアス体育館おおぶにて、「第8回市民ミニテニス大会」を開催しました。

コロナ禍での開催でしたが、しっかりと感染対策を行いながら、20チーム40名の方に参加いただき、日頃の練習の成果と運動不足解消に熱気に包まれた活気のある1日になりました。参加者の皆様、大変お疲れ様でした。



優勝
齋藤・野村ペア

準優勝
齋藤・齋藤ペア

3位
山本・山本ペア

【優勝チーム(齋藤・野村ペア)コメント】

本日はコロナ禍の中、大会を開催してくださり、ありがとうございました。楽しく臨み、結果が出たことを嬉しく思います。



ミニテニス体験会 報告

10月10日、11月21日の2回、大府体育センターにて「ミニテニス体験会」を開催しました。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、体温測定、健康チェック、体育館の換気、運動時以外のマスク着用、手指・器具の消毒等、対策を施して実施しました。

また、今回は「密」にならないように少人数募集とし、全2回で延べ18人の方に参加頂きました。

初めて体験する方もいましたが、体験会の終わり頃には試合を楽しむこともでき、笑顔にあふれ、良い汗をかくことができました。

【次回開催予定】2021年3月20日



コロナになんか負けずがんばりましょう！

レクリエーションスポーツは出前講座などで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。



ノルディック・ウォーク紹介 屋外

ノルディック・ウォークは、スキーのストックに似たポールを使ったウォーキングです。

クロスカントリーの選手が夏場のトレーニングとして行っていた「スキーウォーク」が始まりで、誰でも5分～10分で運動効果を感じられる手軽で親しみやすいエクササイズとして日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

【こんな人におすすめ！】

- ◎スポーツ選手の体力維持・強化方法を探している人
- ◎これからウォーキングを始めようと思っている人
- ◎スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- ◎メタボリック症候群、高脂血症を改善したい人
- ◎シェイプアップや姿勢矯正をしたい人
- ◎美しい歩き方をしたい人
- ◎介護での活用を考えている専門職の人



【こんな効果があります！】

- ☆首や肩への血行も促進され、肩こり解消に効果的
- ☆有酸素能力、筋力、柔軟性の要素をバランスよく向上
- ☆歩幅が広がることにより、認知症の予防にも効果的
- ☆通常のウォーキングより運動効果が上がり、エネルギー消費量20%アップ

【次回体験会開催予定】2021年5月頃



ミニテニス紹介 屋内

目安：小学校中高学年～

昭和60年に東京都立川市で生涯スポーツとして誕生したスポーツです。

通常のテニスラケットよりも短めのラケットと、ビニール製の大きなボールを使ってバドミントンダブルスコートでできる卓球の要素も持ったテニスで、必ずワンバウンドしたボールしか打つことができません。お子様から、年配の方まで幅広い年齢層で楽しむことができます。

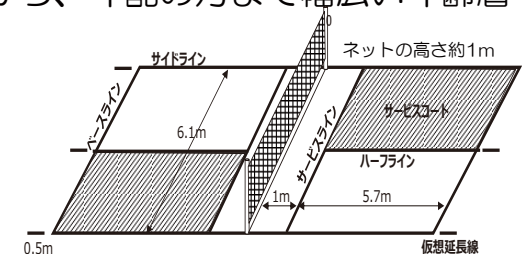
【ルール】

チーム編成 2人1組のペア（ダブルス戦のみ）

勝敗：試合は、1ゲーム6ポイント先取(3ゲーム中2ゲーム先取)

ラリーポイント制で6ポイント先取をもって勝者とし、ポイントが5ポイントで並んでもジュースはなしでSR戦にて勝敗を決める。

※SR戦とは、対角のプレーヤー2人のみによるサービス&レシーブを2往復させ、どちらかがミスするまでプレーヤーを変更しながら続けていく決定戦です。



サービス

- ① サービスは1回とし、自分の足元でワンバウンドさせたボールをウエストより下(打球点)で対角線上の相手方コートへ、交互に打たなければならない。
- ② サービスのトスは、サイドラインおよびセンターラインのそれぞれ仮想延長線の内側（線上良）に行い、ベースラインについては、前後どちらでも良いがインパクトの瞬間、ベースラインに足が触れたり、コート内に踏み入れてはならない。

レシーブ

- ① すべてワンバウンドの後、ツーバウンドする前に相手側コートに打ち返さなければならない。
- ② サービスされたボールをレシーブした後は、交互でなくペアのどちらが打ってもよい。

細かなルール等は大会によってローカルルールが適用される場合があります。