

上毛町教育委員会より

ポストコロナにおけるスポーツ推進への取組

スポーツは体力の向上やストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身ともに健康で文化的な生活を営む上で欠かせないものとなっています。

上毛町では「いつでも」「どこでも」「だれでも」「なんでも」学ぶことができる生涯学習推進体制の充実を目指すとともに、誰もが気軽に生涯にわたってスポーツに取り組むことができる環境づくりを目指しています。

しかし、コロナ禍による活動制限や施設の閉鎖、外出自粛などスポーツをする機会が減少している現状があり、運動不足や精神面からの身体の不調はコロナ禍の健康二次被害として社会的な課題となっています。

そこで、ポストコロナ時代における健康づくりや体力づくりに向けて、自宅などで気軽に始めることができるスポーツを紹介します。



だれでも気軽に始められる運動

★健康のためのウォーキング

日常生活の歩きや散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは特別な道具も必要としないため、誰でも気軽に始めることができます。

有酸素運動の代表的な運動としてあげられ、習慣的に行うことにより、生活習慣病予防や身体機能の維持、改善に効果的な運動です。



ウォーキングフォームの基本的なポイント

普通の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

- 視線は10mから15m先を見るように心がけ、背筋を伸ばします。
- 無理のない範囲で、日頃より少し歩幅を大きめにします。
- 足の裏は、かかとからつま先へ重心を移すようになめらかに動かします。
- 肘はしっかり曲げ、うしろに引くように動かします。

ウォーキングの注意点

ウォーキングは危険性の低い運動といわれていますが、普段から運動習慣がない人は、健康状態や体力を考慮し、無理せず自分のペースで行うことが大切です。また、歩道がない道路では車の通行に十分注意することや、熱中症予防のためにウォーキングの前後は水分補給をすることを心がけましょう。

自宅でできる運動

★「いつでも、どこでも、だれでも」できる体操

健康な毎日過ごすには適度な運動が大切ですが、外出が難しく家にいる時間が増えてくると運動する機会が少なくなってきます。そのようなときは、自宅で「ラジオ体操」などの体操で身体を動かすことにより、体力向上やさまざまな健康効果が期待できるようになります。

ラジオ体操は、90年以上も親しまれてきた広く馴染みのある体操で、約3分間でできる全身運動です。全身のさまざまな筋肉や関節を動かせるため、日常生活ではあまり動かさないような部分もしっかりと動かすことができます。

また、上毛町でもフレイル※予防として、気軽に楽しく体力づくりができるように「こうげ生き活き体操」を作成していますので、詳しくは長寿福祉課までお問い合わせください。【長寿福祉課 TEL 72-3188(内線215)】

※フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことであり、健康な状態と要介護状態の間のことをいいます。

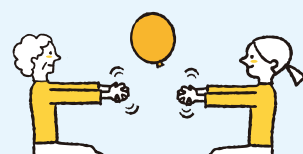


★「運動遊び」(レクリエーション)

「運動遊び」とは、からだを動かす遊び(なわとび、ボール遊びなど)のことで一般的にレクリエーションといわれています。一人でも始められ、二人やそれ以上で楽しむことができます。昨今のコロナ禍で外出の自粛などによる運動不足やストレスなどの課題に対して、自宅で家族とできるレクリエーションを日本レクリエーション協会がホームページで多数紹介していますので、ぜひご利用ください。

おうちで60秒チャレンジ「パンパンパスチャレンジ」

- 60秒間で拍手を入れながら風船を何回パスできるかチャレンジ
- あそぶ人数: 2人
- 制限時間: 60秒
- 用意するもの: 風船



ルール説明

- ① 2人が長座の状態(足は開いても良い)で向き合う。
 - ② 1人が風船を片手でパスした際に2人で一緒に2回拍手する。
- ※①②を2人交互に、60秒間で繰り返して行います。

公益財団法人 National Recreation Association of Japan 日本レクリエーション協会

URL <https://recreation.or.jp/activities/ouchi60/> 出典:公益財団法人日本レクリエーション協会ホームページ

●問い合わせ先 上毛町教育委員会 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線176)

小中学校卒業式

3月10日(木)に上毛中学校、3月18日(金)に各小学校で卒業式が行われました。新型コロナウイルス感染症の対応のため昨年度と同様に参加者など規模を縮小しての開催となりましたが、卒業生は、先生方や保護者などへの感謝の気持ちを伝え、思い出を振り返るとともに、新生活への期待で胸を膨らませていました。

Graduation



上毛中学校



友枝小学校



唐原小学校



西吉富小学校



南吉富小学校

令和3年度九州地区スポーツ推進委員功労者表彰

上毛町スポーツ推進委員 吉村 和彦氏 松井 敏己氏

永年にわたり地域における生涯スポーツの振興に尽力された上毛町スポーツ推進委員の吉村和彦氏と松井敏己氏へ、九州地区スポーツ推進委員協議会会長から表彰状が贈られました。

吉村氏と松井氏は平成14年4月に体育指導委員(現スポーツ推進委員)に就任以来、20年以上にわたり、各種スポーツ行事の企画・運営に携われ、上毛町及び地域スポーツの普及振興に貢献されています。

2月28日(月)、道免教育長から表彰状が渡され、永年にわたるご尽力に対して感謝の言葉が贈られました。



▲吉村和彦氏(左)、松井敏己氏(右)