

みよし市 スポーツ推進委員だより



2020.11.15

No.061

発行・編集／みよし市スポーツ推進委員会 〒470-0224 みよし市三好町池ノ原1 三好公園総合体育館内
URL: <http://http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/sports/sportssuisiniin.html>
TEL: (0561)32-8027

1 『自宅で体を動かそう スタンプラリー』 エクササイズの実践

- 令和2年9月12日（土）スポーツ推進委員定例会議後「自宅で体を動かそう スタンプラリー」の実技研修を行いました。
- 新型コロナウイルス対策の為「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染対策を実施していく必要が求められ、活動の制限や運動不足の長期化により生活習慣の変化や体調への影響が懸念されています。一人ひとりが今できることを、スポーツ推進委員が企画し、市民の皆さまの運動実施の推進及び健康維持のきっかけになればいいなと思います。
- 実施方法は、「必須項目」2つと「選択項目」5つの中から1つを選択して5日間実施します。

★必須項目

- ① あなたの「自宅」、「近所」でできる楽しい運動を教えてください
- ② 体温測定を5日間連続で実施

★選択項目

- ① エクササイズ 合計5日間実施
- ② レクリエーションゲーム（箱積み競争）
- ③ ホームページで紹介のウォーキングコース 1ヶ所実施
- ④ 1日8000歩 5日間実施
- ⑤ ラジオ体操 5日間実施

☆ 応募の中から抽選ですてきなプレゼントが当たります。



実践の様子



《 エクササイズ 》

ソーシャルディスタンスを守りマスク着用しエクササイズを行いました。
床に座って行うもの（5種目） 椅子に座って行うもの（4種目）
立って行うもの（4種目） 全部で13種目ありました。
※下半身のエクササイズになります。
軽い負荷の運動になり、すねをあげる、かかとをあげることを行うことにより転倒防止の予防になります。
また、太もも全面の筋肉と認知症との関連がありありますので
認知症予防の効果も期待できます。

実際に体験をしてみて、軽く体が温まり、いい運動になりました。幼児から高齢者に至るまで、年齢問わず誰もが気軽に参加できます。中々体を動かす機会がなくなってしまった方や体を動かすことが苦手な方、おっくうになっている方も今回のスタンプラリーに参加してみれば、いかがでしょう。
たくさんの参加をお待ちしています。

【応募期間：11/10(火)～12/22(火)】

■応募方法は、スポーツ課へ郵送、ファックス、直接、または市役所2階教育委員会、サンネットへ直接（1人1回限りの申込）
※抽選発表については、当選者への通知をもって、発表に代えさせていただきます。



●エクササイズ

家の中であまり動かないと筋力が落ちてしまいます。**毎日10分運動**をしてみましょう。

☞エクササイズを実施される際は、呼吸を意識して、痛みがある場合は、無理しない範囲で実施してください

座位（畳）

- ① 背筋を伸ばして座り、足をゆっくり上げ下げします
- ② ポイントは音がしないように下すこと。壁に寄りかかってもOKです

すねの筋肉を鍛えます



かかとを床につけたまま、つまさきを上下に動かします

太ももの前側の筋肉を鍛えます



膝の位置は動かさず膝から下をゆっくり上下に動かします

股関節まわりの筋力をアップ！



股関節を起点に、足をゆっくり持ち上げそっと下ろします

座位

- ① 1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げる
- ② 音がしないようにゆっくり下す

つまさき



- ① いすに深く座ります
- ② かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

かかと



- ① いすに少し浅く座ります
- ② つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

キック



- ① 背筋を伸ばします
- ② 太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます ゆっくり下ろします



上記2次元QRコードから、より多くのエクササイズを確認できます。

スポーツ庁HPで掲載される（公財）健康・体力づくり事業財団「緊急事態宣言下の運動不足解消法」より
<http://www.health-net.or.jp/etc/undoulist.html>

●箱積み競争

https://www.youtube.com/watch?v=kH_UG2Zq1pI

<準備するもの>

積むことができる箱（例：箱ティッシュ、空き缶など）・・・5個

<やり方>

- ① 箱を1個積む
- ② 箱の周りを1周する
- ③ 箱の上にもう1個箱を積む
- ④ 箱の周りを1周する箱の周りを1周する
- ⑤ 箱を5箱積みめたらおしまい

●みよし市健康ウォーキングマップ（市内11コース）

https://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/kenko/partner/documents/r2_map.pdf

※歩道のない箇所など状況により歩きにくい場合がありますので、歩く際には安全に御配慮ください。



箱積み動画



マップ