

QUE～結～なが

第40号

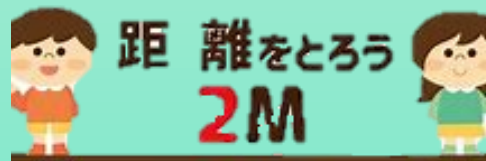
長崎県広域スポーツセンター
担当:野口 弥生
TEL:095-895-2784
R2.9発行

熱中症について

令和2年5月4日に「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなり、マスク着用や運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まっています。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けましょう！

★「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

①夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう！



②マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。



③新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



④日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



⑤3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。



ニュースポーツの紹介

世界ゆるスポーツ協会HP：<https://yurusports.com/>

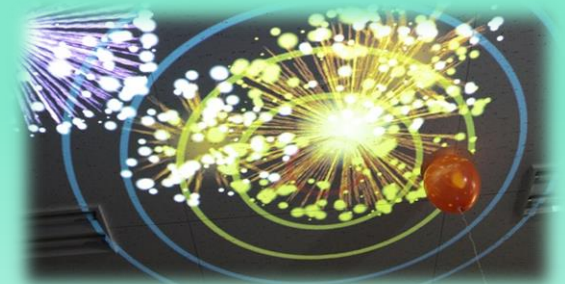


さあ、天井の的に風船を投げ上げましょう！
的の中心に近いほど、美しく大きなデジタル花火を咲かせるスポーツです！
腕の上げ下げ運動や、首まわりのストレッチに効果があります！
普段は外出ができない施設入居者や入院中の方々のニーズから「花火」のモチーフを採用しています！



★ルール★

- 1：天井の的に向かって風船を投げ上げます。
- 2：中心に近いところにあるほど高得点。
花火も大きく打ち上がります！
- 3：本番は合計3投トライ。
合計点数を競い合います。



県庁『夏の働き方改革講座』の紹介



令和2年8月21日（金）県庁の職員を対象とした『夏の働き方改革講座』において、スポーツ振興課では『ちょっと体を動かしてみよう！』をテーマに講座を開催しました！

内容は、“総合型地域スポーツクラブとは？”をテーマに、クラブの特長や地域における役割、活動内容の紹介をした後、体を動かす実践として貯筋運動とボッチャを行いました！

「貯筋運動」については、長崎市の総合型地域スポーツクラブ「西部総合スポーツクラブ」に所属していらっしゃる方に講師をしてもらいました！

効果的な筋肉の使い方を教えてもらうとともに、椅子を利用しながら音楽に合わせてリズムカルに運動ができ、参加者の方々からは、「20分～25分程で凄い良い運動になったので、家でも気軽にできそうです！」等と今後運動不足解消につながるようなお声をお聞きできました！

「ボッチャ」は、パラリンピック種目にもなっています。実際に体験したことがある方は少なかったですが、今回初めて体験された方でも簡単に楽しく実施されていました！



がんばらんば体操

貯筋運動

ボッチャ

※「総合型地域スポーツクラブとは」「貯筋運動」「ボッチャ」について次ページでご紹介します！

* 総合型地域スポーツクラブとは *

● 令和元年度に実施した県民アンケート結果

成人の週1回以上のスポーツ実施率…47.9%

【実施できなかった主な理由】

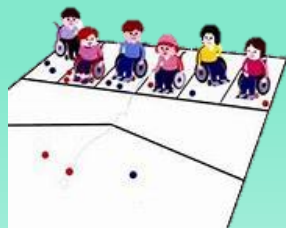
- 仕事や家事が忙しいから
- 面倒くさいから
- 運動をしたくても場所や施設がないから

⇒総合型地域スポーツクラブがあるじゃないか！

* ボッチャとは *

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングのように、相手のボールを弾いたりして、自分が優位に立てるよう位置取りをしています。が、的も弾いて移動させることができるため、カーリングとは一味違う戦略、魅力がある競技です。



クラブについて県スポーツ振興課HPをチェック！
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/kanko-kyoiku-bunka/sports-recreation/club/>



住民の
住民による
住民のための地域スポーツクラブ

※県内には壱岐市と五島市を除く
19市町で32クラブが活動しています！

～特長～

1. **多志向**：上手になりたい人や気軽に楽しみたい人といった、その人の技術や目的の違いに応じた活動ができます！
2. **多種目**：1つの運動・スポーツだけでなく、複数の種目が楽しめます！
3. **多世代**：子どもから高齢者まで、世代や年齢・性別を問わず誰もが参加できます！

* 貯筋運動とは *

自重で「筋肉を貯める」筋カトレーニング

貯筋運動とは、福永哲夫氏(鹿屋体育大学前学長)が提唱する筋力と筋量をアップさせる1日15分程度の運動です。

- 特徴
- ①いつでも、どこでも実施可能
 - ②体力に合わせて、負荷の強さを調節
 - ③歌に合わせて、リズムカルにトレーニング

