



UE～結～なが



令和2年度 R2.6発行
長崎県広域スポーツセンター
担当：野口 弥生
TEL：095-895-2784

* 新型コロナ感染症に関する情報 *

【安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイント】

①体調をチェック

- 体温は平熱である（37.5℃を超える場合は外出NG!）
- 発熱や咳、のどの痛み等、風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

②感染予防の基本

- 手洗い
- ※運動・スポーツの前後に！
- 咳エチケット、マスク着用



※マスクの着用については、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを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

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう！

**①換気の悪い
密閉空間**

**②多数が集まる
密集場所**

**③間近で会話や
発声をする
密接場面**

●教室活動行う際



※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

3つの密に注意し活動を行いましょう！

『厚生労働省資料参考』

* ニュースポーツ紹介 *

【世界ゆるスポーツ協会公式HP】

<https://yurusports.com/>

【世界ゆるスポーツ協会】※「こたつ」が時期が違いますが、机のみでもできます！

CONCEPT

ゆるスポーツを創るスポーツクリエイター集団です。

年齢・性別・運動神経に関わらず、だれもが楽しめる新スポーツ、

超高齢社会でスポーツ弱者が多い日本だからこそ生み出せるスポーツを紹介しています！その中の1つをご紹介します！

《こたつホッケー》

概要 「こたつ」が、エアホッケーのステージに！湯呑を使って、デジタルみかんをはじきあいましょう！
湯呑はゆっくり動かすことがコツ！勢いあまってお茶をこぼすと、相手ポイントになるためです。
楽しんでいるうちに、自然と腕全体の伸縮運動に繋がります！

- *ルール*
- 1：湯呑にお茶を入れる。
 - 2：自分のガードしたいポイントに本物のみかんを置きます。
(本物のみかんにあたったデジタルみかんは跳ね返ります。)
 - 3：湯呑を握りしめ、キックオフ！
 - 4：センターのデジタルみかんを湯呑ではじきあいます。
 - 5：相手ゴールにシュートを決めれば1点！
 - 6：湯呑に入ったお茶をこぼしたら「ペナルTEA」で相手に1点入ります。
(こぼれたお茶は「テーブルボーイ」がキレイに拭き取ります。)
 - 7：5点先取で勝利となります。

