

スポーツとは

スポーツ基本法において、スポーツは「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」と広く捉えられており、「**スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利**」であるとされています。

過大な負荷をかけずとも、うまくはなくとも、楽しみながら体を動かすことも「スポーツ」です。スポーツを「する」「みる」「ささえる」ことで様々なスポーツ活動に参画できます。

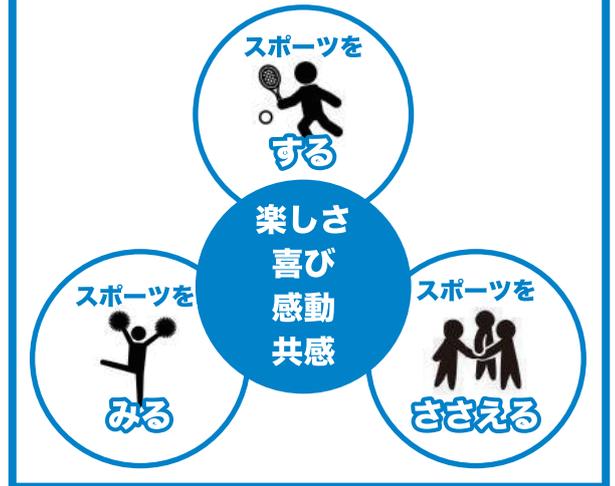
スポーツは「みんなのもの」

● 様々な形のスポーツ

- ①健康づくりや仲間との交流など、多様な目的で行うもの
- ②競技として、限界へ挑戦するもの



参画のしかた



長崎のハタ揚げや
五島のバラモン凧揚げも
本県ならではのスポーツばい♪

伝統的な船競漕であるペーロンも
長崎ならではの運動文化。

みんなですべてのスポーツを
応援しよう♪

健康長寿社会の実現

体力の向上、心身の健康増進、介護予防、
生活習慣病の予防・改善、仲間づくり、
生きがいづくり、健康寿命の延伸

スポーツの力

地域・経済の活性化

人々の一体感や連帯感の醸成
地域コミュニティの維持・形成
地域の魅力向上
交流人口の増加
経済発展

平和で持続可能な社会の実現

フェアプレーの精神
豊かな人間性、相互理解
多様性の尊重
国際交流の推進
環境への配慮

新しい生活様式におけるスポーツの在り方

新型コロナウイルス感染症による社会活動の低下は、地域住民の活動（運動）量も低下させており、心身の健康にも影響を及ぼしています。同時に、地域のスポーツの活動も極めて低調になっており、結果としてスポーツを通じた地域コミュニティの減衰等、地域社会の絆にも大きな影を落としています。

適度な運動・スポーツを行うことは、身体的及び精神的な健康を維持する上で必要なことです。安全に運動・スポーツをするポイントを押さえて、運動・スポーツを行うことを心掛けましょう。

適度な運動・スポーツを行うことによって得られる効果

- 自己免疫力の向上（感染に対する抵抗力）
- ストレス解消（メンタルヘルスの改善）
- 体重コントロール（生活習慣病の予防・改善）
- 体力の維持・向上（筋力の維持・向上）
- 血流の促進（腰痛・肩こりの改善、冷え性・便秘の解消、良好な睡眠）

〈子ども〉 発育期の健全な成長

〈高齢者〉 筋量・筋力の維持、転倒防止、認知症予防、食欲増進

安全に運動・スポーツをするポイント

● 感染防止の3つの基本

- ①手洗い・手指消毒
- ②距離の確保
- ③マスクの着用※

新型コロナウイルスやインフルエンザとかに感染せんごとするために、押さえとくべきポイントばい。



● 熱中症の予防

- こまめな水分・塩分の補給
- 休憩の確保
- 風通しの良い服装や着帽

こまめな換気も忘れずに



※マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れてたり、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。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。

● スポーツ施設の利用について

【施設】

新型コロナウイルス感染症の感染防止に限らず、利用者が安全安心に運動・スポーツをする場の提供をすることが求められます。

【利用者】

利用者全員が安全安心に気持ちよく、運動・スポーツができるよう施設が設けているルールやマナーを守り、スポーツマンシップに則った行動を心がけましょう。



自宅で動画は見ながら、体操や筋トレ・ヨガ・太極拳などに挑戦してみるのもオススメばい。

ふとか声は出せんでも、会場の一体感や臨場感はそこに行かんばわからんばい！感染予防対策ば万全にして、会場へ応援しに行こうで！

