



# まいづるスポ推だより

～いつでも どこでも だれとでも スポーツを～

今年の夏は、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されました。開催には紆余曲折がありましたが、いざ始まってみると国内の選手だけでなく海外の選手も含めその躍動する姿に感動せずにはいられませんでした。世界的なコロナ禍で多くの困難がある中、この大会のために鍛えぬき、磨き上げられた技と力。前代未聞の1年延期となりモチベーションの継続と体調維持という新たな課題を乗り越え世界中から集まった選手たちに拍手を送りたいと思います。

さて、舞鶴を含め国内ではまだまだ新型コロナウイルス感染症が収束せず予断を許さない状況であり、スポーツをする機会も減少し我々スポーツ推進委員の活動も縮小しております。しかしながら、昨年は中止していたスポーツの大会も感染症対策に万全を期し、また形式を変更して行われている事例も多くあります。

スポーツ推進委員の役割である「スポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技の指導、その他スポーツに関する指導及び助言を行うものとする」を全うするため、この様な状況下でも何が出来るかを模索していきたいと存じます。地域、学校、職場などで運動や新しいスポーツの導入など指導や助言をご希望されます際には、当会事務局(裏面参照)へご相談ください。

舞鶴市スポーツ推進委員協議会  
会長 藤村 保夫

## ポッチャ

### パラリンピック競技を体験してみませんか？

ヨーロッパで生まれた「ポッチャ」は、老若男女、障害の有る無しに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツとして注目されています。私たちスポーツ推進委員と一緒に、パラリンピック正式種目「ポッチャ」を一度体験してみませんか？

ぜひ一度体験してみたいと思われる方は、当会事務局(裏面参照)までご連絡ください。



ポッチャ体験の様子

# コロナによる自粛で体がなまっていますか？

# さあ！体を動かそう！！

コロナによる自粛により、運動する機会や場が奪われてしまう傾向にあります。体力の低下を防ぐため、日常生活の隙間時間に運動を取り入れ、体を意識的に動かすことがとても重要です。以下の方法で日常生活を運動に変えられますので、実践していきましょう！（この運動方法は、特定非営利活動法人 健康づくりお助け隊 チームファインさんのポスター「さあ 体を動かそう」からご案内をしております。）

**深呼吸**

大きく吸って

ゆっくりはいて

**肩まわり**

肩をまわす  
前からと後から

ひじをのばして腕を引きよせる

**ポイント** 上体はねじらない

ひじをゆっくり大きくまわす

ひじを上  
指先は下に向ける

**胸と背中**

ひざをゆるめ  
首・背中・腰を丸める

肩甲骨を広げる

肩甲骨を寄せる

**脇のばし**

**ポイント** 体をそらさず上にのびる  
左右にたおす

**ねじり**

肩と腕の力をぬいて

肩を上げない

**足と腰**

ひざ・背すじをのばす

うしろ足のつま先を正面に向ける

前足のつま先を上げてみる

**壁やイスを持つ**

ひざを曲げてふともも前をのばす

腰や背中をそらさない

**反対側も同様に行う**

**ポイント** ひざとつま先は同じ方向

**気持ちよくのばす**

チームファインさんのポスター「さあ 体を動かそう」はお譲りすることもできます。ご希望の方は、以下のお問い合わせ先までご連絡ください。

**【お問い合わせ先】**  
 舞鶴市スポーツ推進委員協議会事務局  
 舞鶴市スポーツ振興課  
 電話 0773-66-1058  
 FAX 0773-62-9891  
 Email: suposin@city.maizuru.lg.jp

## 有酸素運動もやってみよう

**足踏み**

**1**

**2**

**a** 足を開き手を前に押し出す

**b** 足をとじて手を引く

**a b**を8回くり返す

**3**

**a** 足を開き腕を横にのばす

**b** 足をとじてひじを背骨に寄せる

**a b**を8回くり返す