

三重通信

発行 新日本スポーツ連盟三重県連盟
〒514-0016 津市乙部3-23
TEL 059-224-0324
発行責任者 脇海道 博

山好会・よーでる会例会「35周年記念花吹雪舞う国東山・的山」

山好会結成35周年記念行事山行例会の初陣となる「国東山～的山縦走例会」が4月5日(土)に35名の参加で開催されました。集合場所となった玉城町のアグリから満開の桜を見ながら国東山登山口から国東寺跡のある山頂へと向かいます。高度差300mほどですが登山口からは急な登りが続きます。この日は北風が強く体感温度はかなり低く感じられましたが久々の例会とあって皆さん元気です。寺跡と山頂で休憩後は的山へ向かいます。縦走路の尾根道は桜の木が多くソメイヨシノやオオシマザクラは満開、山桜は花吹雪となって舞い降りてきます。藪椿もたくさんの花をつけ今が見ごろ。予定していたお昼には的山に到着。360度の景色を楽しみ、山頂で満開の桜をバックに全員で記念写真を撮りました。鴨神社への道を下山。お参りして予定通りの山の駐車場に到着。帰途につきました。

今回の例会は当初下山後、アグリ工房で「玉城豚バーベキュー」を食べながら35周年を祝う予定でしたが、コロナウィルスの感染拡大防止を考えて、企画を変更し的山山頂での昼食となりました。また、直前まで実施の可否についてクラブ内でもいろいろ議論がありましたが、実施するからには細心の注意を払い安全に参加してもらえるように意思統一しました。幹事会からも連絡いただいたように①風邪の症状、熱のある人の参加は遠慮いただく。②三密に注意し、特に車の乗り合わせ時はマスクの着用、換気に注意する。③食べ物のやり取りは行わない。④人と人の距離、間隔をあげる。など参加者の皆さんに協力をお願いしました。

楽しい例会が安全に実施できるよう今後もご協力をお願いします。ありがとうございました。
(山好会・よーでる会 竹野)



緊急事態宣言後に、 更に会場休館続出・イベント再開対策に変化を！

三重卓球協会 理事長 相馬常吉

3月29日（日）、津市安濃中央公園内体育館でのミックス3ダブルス大会を、三重卓球協会の2019年度最後の大会を準備してきましたが、コロナ感染状況から中止と判断しました。

大会参加予定者の希望で、少人数になったことから練習会場として使用してもらいました。会場職員さんから、十分な感染防止対策として、3つの「密」が重ならないような工夫のアドバイスをもらい、練習会が行われました。

感染しやすい3つ条件「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」にならないために

- ① 参加者会場出入口ドアの開放と対角の倉庫ドアを少々開けて、空気の流れを作る。
- ② 卓球台と卓球台の間隔を普段の2倍にする。
- ③ 正面向き会話や握手の禁止。

この他には、体育館出入口でアルコール消毒液による手の消毒（入館と退館時）、体温検温（入館と退館時）、マスクの使用を義務付けしてもらい、食事席では、席を一つ空けるなどの対応もしていただき、練習会は無事に終了しました。

イベント開催条件に、3つの「密」の回避、体温検温実施（37.5度未満）、アルコール消毒液準備、マスク着用など、開催地のメッセージを考慮した内容で、今後の大会・イベント再開準備を進めていきます。

イベントの中止や延期や休館が、早く緩和される状況が来ることを願っています。



入館時・体温検温・注意事項掲示・①換気：出入口と倉庫ドア開放・マスク・間隔

自宅でできる体力作り～ コロナで体を弱らせないために！

日本ウエルネススポーツ大学 教授 石田良恵（保健学博士）

世界中でコロナウイルスの猛威にさらされている現在、日本に住む私達も全く油断ができない毎日です。こんな時こそ、日頃は一般の方より運動の機会が多く体力があるはずの皆さんでも自宅で筋トレや室内ランなどの運動をしましょう。ウイルス感染を予防するためには身体に免疫力が十分にあることが大事です。運動することは体温を上げる作用が有り、この理由だけでも免疫力の強化になります。そして更に質の高い睡眠と腸内環境を高めるためには発酵食品などを含めたバランスの良い食事の摂取がカギとなります。

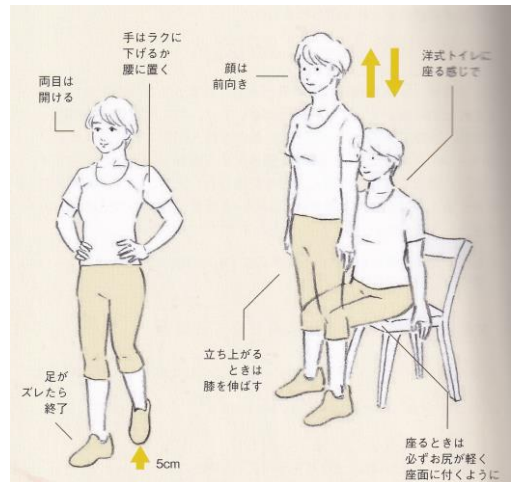
ここでは毎日の運動不足で筋肉を落とさないための室内での筋トレについて紹介します。この状況が収まった後で、筋肉が落ちてがっかりしないよう身体を維持してください。この運動は取りあえず室内を選んでいますが公園などの安全な場所でしたらどこでも構いません。

大筋群を使う、バランス能力、大腰筋と大腿前の運動

1. 椅子の立ち上がり

自分のペースで 20～30 回

落ちやすい太ももの前と腹筋を鍛える。
安定した椅子を使い、立ったり座ったりを繰り返す。

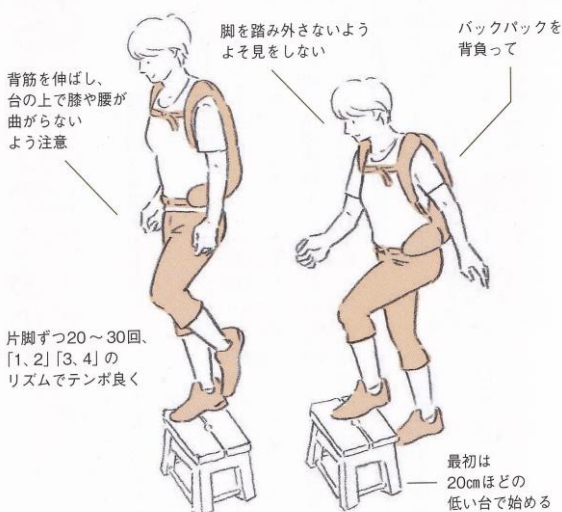


2. 開眼片脚立ち

バランスの能力を鍛える。

開眼で、足は肩幅に開き、両手は下げても腰に置いてもよい。左右どちらかの脚を床から 5 cm 程度持ち上げて、今回は片足ずつ 2 分間続ける。

3. 踏み台昇降



持久力と大腰筋、太ももの前の筋を鍛える。最初は高くしないで 20 cm 程度から始めて慣れてきたら 30cm 程度にする。

片足ずつ「1. 2」で上がり「3. 4」で降りる、を繰り返す。台の上では膝、腰が伸びているように注意する。安定した台を使用する。最初は片方の足から 10 回連続で登り、次に反対足を同様に繰り返す。バックパックの中に安定した重量を入れ負荷をかける、回数を繰り返す、速く行う、ゆっくり長く行うなど工夫して持久力の強化も兼ねて行う。これらの運動は自分の体力に合わせて最初は無理なく、朝・夕、毎日、もしくは週に 3 回以上の継続が望ましい。やり過ぎはケガのもと！！

フリーランサー津スキークラブ「春スキーin野麦峠」

3月7～8日（土～日）、参加者6名で長野県松本市奈川にある「野麦峠スキー場」へ行ってきました。3月7日（土）津を5時30分出発、中央自動車道「伊那 IC」経由でスキー場へ9時すぎ到着。当日は晴れ、積雪は1m、雪質もよくスキー日和となり気持ちよく滑走できました。又、景色もよく頂上リフト降り場横（標高2,130m）からは御嶽山（標高3,067m）、乗鞍岳（標高3,026m）などがくっきりと見えました。夜は、愛知スキー協メンバー所有の「野麦山荘」で宿泊。愛知の山荘所有者をふくむ3名と津の6名の9名で、食材を持ち込み自炊。食後交流会実施。3月8日（日）は朝から雪。10cm以上の積雪があり、新雪を滑走することができて幸運でした。

（フリーランサー津スキークラブ 岸 哲和）



2019年度 スポーツ連盟三重 第11回理事会報告

日時・場所 4月7日（火）19：00～21：30 三重スポーツ連盟事務所

出席者 脇海道・相馬・前坂・岸・荒木・濱口・田辺・上野・野島

次回理事会 2020年 5月12日（火） 19：00～

報告

1. 各種目クラブ3月の行事報告

☆スキー…7～8日フリーランサー津「春スキー野麦峠」(6名)

☆ランニング…なし

☆山好会…15日有地山（中止）23日千歳の森（16名）27日鳥羽三山（中止）

☆ウォーキング…4日局ヶ岳（中止）14日彦根城（中止）20日鳳来寺山（6名）

25日美杉の薄墨桜（13名）

☆卓球協…5日合同練習会、14日東海オープン団体戦、29日安濃体育館などすべて中止。

☆野球協…全国東海ブロック大会（中止）

2. 4/11（土）東海ブロック会議（於：愛知県）はテレビ会議で行います。

協議報告

1. 第48回定期総会（6月21日） 会場：鈴鹿市白子コミュニティセンター

☆各種目クラブ代議員の選出

・山好会（11名）、野球協（3名）、スキークラブ（3名）、ランニング（1名）

ウォーキング（5名）、卓球協（6名）

☆各種目クラブ2019年度活動報告の提出

2. 第37回反核平和マラソン&ウォーキングは中止（7月5日）

3. 第47回山の祭典「赤城山・榛名山」は中止（7月26～28日）

4. ランニングセンターと卓球協議会の総会は中止となりました。

5. 「スポーツのひろば」の増減状況 現在47部（1部減）