令和２年7月

体協だより

ABIGAN 第３号

スポーツ高岡　～打倒！コロナつうしん～

スポーツと新しい日常

(公財)高岡市体育協会　専務理事　西村　和人

プロ野球やＪリーグに続き、大相撲７月場所が始まりました。大関朝乃山をはじめ、地元関連のチームや選手の活躍から活力をもらうことができるようになりました。また、教育委員会、学校関係者や各競技団体のご尽力で小・中・高校生の大会も開催されるようになり、少しずつスポーツのある日常が戻りつつあることを嬉しく思います。

しかしながら、首都圏を中心に、未だに日々新たな感染者が確認されており、新型コロナウィルスの脅威から完全に抜け出せたとは言えない状況です。運動・スポーツの実施に不安を感じている方も多いのではないでしょうか。とはいえ、このまま何もしないでじっと閉じこもっているわけにはいきません。ご存知の通り、スポーツやレジャーは体力の向上や維持だけではなく、心の健康のためにも欠かすことのできないものです。今は、感染防止対策を徹底しながら、安全に、安心してスポーツを楽しむことが求められています。

当体育協会では、今年度に入り、計画されていた事業を中止せざるを得ない状況になり、皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、今後の事業については、コロナ禍における新しい日常（新しい生活様式）にマッチするような形で実施できるよう、準備を進めているところです。事業実施の際には、皆様方のご理解とご協力をいただきながら、多くの方に参加していただけることを願っています。

これからは夏本番、熱中症にも留意され、お元気にお過ごしください。

スポーツ教室を再開しました！

参加者全員の安全･安心を確保するために、手指消毒や3密にならないための対策を講じながらの再開です。

「元気やったけ？」「家におっても、な～ん出来んちゃ。」という嬉しそうな声が聞こえてきました。

少しずつ体を動かし、運動不足やコロナ太りを解消しましょう。

今後のスポーツ教室は、体協 HP でご確認ください。

思わずグッ！ときた話

今年の5月10日は「母の日」、ほとんどの皆さんが認識ある記念日。それと比べて「父の日」っていつだかわかりますか？今年は6月21日でした。父の存在価値と同様に忘れられがちな日です…。

我が家では、子どもからプレゼントと「いつもありがとう、おしごとがんばってね」と書いた小さな手紙をもらいました。(^o^)v

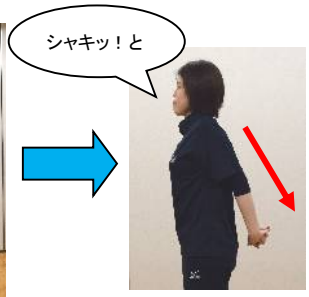
心に響きました。

日常に感謝し、たくさんの方々に「ありがとう」を伝えてみましょう。

やってみよう！
高岡やったつもり体操　番外編 ～ウォーキングのポイント～

いつものウォーキングにワンポイント加えることで、
効果が上がります。できる範囲でやってみましょう！
☆ 動画は 高岡やったつもり体操で検索

1．出かける前に（背のび、胸をはる、ふくらはぎ）



背中を気持ちよくのばします

腕を後ろで組んで胸をはるようにします

前脚に重心をかけて後ろ脚をのばします

2．短距離を走るつもり（腕をふる）

＜途中で 10 回ほど適当に入れる＞

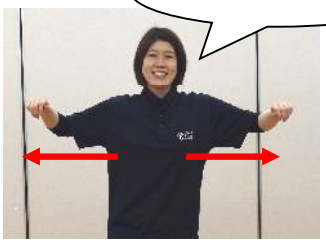
◇ポイント◇
ひじを曲げて腕をふると、軽く感じます。

ひじを曲げて腕をしっかりふります

3．ふすまを開けるつもり（胸を開く）

＜途中で５回ほど適当に入れる＞

◇ポイント◇
胸を開くことで、背中がのびます。



ひじを引くようにして胸を開きます

前から後ろに腕をぶら～んとする

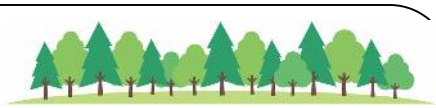
4．きめポーズをとるつもり（骨盤をおす）

＜途中で 10 歩ほど適当に入れる＞

◇ポイント◇
骨盤を押すことで、歩幅が大きくなります。

骨盤を押しながら歩きます

5．終わったら（肩と首のほぐし、深呼吸）



肩を上げてストンと下ろします

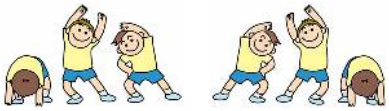
目を閉じてゆっくりと頭を回します

大きく深呼吸をします

皆さんの体操やトレーニング方法を募集します！

この体操で肩こり解消、これなら簡単に毎日続けられてシェイプアップなど、誰かに教えたくなる体操やトレーニング方法を募集します。これはお勧めというものを高岡市体育協会までお寄せください。

お寄せいただいた体操やトレーニング方法は高岡市体育協会ホームページに掲載予定です。お待ちしています！

（公財）高岡市体育協会　高岡市古城 1-8（東洋通信ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ内）

TEL 26-5225　FAX 26-5210　http://www.takaoka-sports.jp/