令和２年５月

体協だより

ABIGAN 第１号

スポーツ高岡　～打倒！コロナつうしん～

今できること「やらんまいけ」

(公財)高岡市体育協会　専務理事　西村和人

新緑もひときわ鮮やかに感じるようになりました。スポーツを楽しむにはよい時季ではありますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のための自粛要請があり、競技会、イベント、教室、研修会等の中止や延期、体育施設の休館など、心身の健康づくりのために行っているスポーツ活動まで規制されています。日頃からスポーツ活動に関わっている我々も困惑しています。スポーツ愛好者の皆様も大変残念な思いをされているのではないでしょうか。

でも、ここでネガティブになっても仕方がありません。我々体育協会では、感染対策と上手く付き合いながら前向きにポジティブに今できることを考えていきたいと思い、この臨時通信「スポーツ高岡～打倒！コロナつうしん～」を発行することとしました。皆さんの気分転換、免疫力の向上に少しでも役立てていただければと思います。みんなが互いを大切に思って行動することにより、再び、どこでも誰でもが笑顔で安心して安全にスポーツを楽しめる日が早く来ることを願っています。

結びに、新型コロナウイルス感染症に最前線で対応してくださっている医療従事者や関係の方々に心より感謝するとともにエールを送りたいと思います。

元気がでる話

星飛雄馬、鮎原こずえ、岡ひろみ、大空翼といえば…？そう、昭和のスポ根アニメの主人公達です。

血の滲むような努力、必ず存在するライバルに勝つために次々とあみ出される攻略法。仲間との友情や家族愛。そんな単純明快なストーリーにくぎ付けになっていた頃を懐かしんでいたら、自然と主題歌が頭の中を駆け巡っていました。

皆さんは、どの曲が好きですか？ 何曲歌えますか？あの頃の主題歌はどれも覚えやすくて元気がでますよ。こんなときだからこそ、歌ってみましょう。

歌いながら、裏面の**「高岡やったつもり体操」**をすれば、更に力がみなぎってきます！

♪コートでは～誰でぇも～ひとりひとりきりぃ～……♪

ほっとする話

お家でチーンとしていると足がむくんできませんか？　ら～くになる**むくみ解消法**をご紹介します。

①ふくらはぎマッサージ

足首から膝裏にかけて両手でさすります。また、もみほぐしながらスライドさせるのも効果的です。入浴中に行っても気持ちいいですよ。

②足を高くして寝る

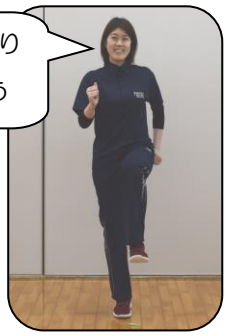
足の下に枕や座布団を敷いて 10～15 ㎝ほど高くして寝ます。また、仰向けになり両足を上げてぶらぶら前後左右に揺らします。両手も同時に行うとリラックスできますよ。

やってみよう！
高岡やったつもり体操

外出制限時でも家の中で「高岡でやったつもり」になりながらできる体操です。
無理せずできる範囲でやってみましょう！
☆動画→https://youtu.be/fEwWVAZ-C90

1．街に出かけたつもり（足ぶみ）

＜50回×2～3セット＞



その場で足ぶみをしましょう。

2．けんか山に乗ったつもり（のびる、ゆれる）

＜10回×2～3セット＞

けんか山に乗ったつもりでゆれましょう。

反対にもゆれましょう。

3．大仏になったつもり（スクワット）

＜5回×2～3セット＞

大仏様になったつもりでスクワットをしましょう。

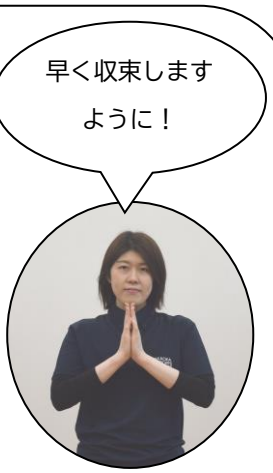
4．宴会をしたつもり（前と横へパンチ）

＜（前2回＋横2回）×3～5セット＞

前にパンチしましょう。（右、左）

横にもパンチしましょう。（右、左）

5．深呼吸　～　合掌



胸を広げて肺が強くなるイメージで深呼吸しましょう

◆◇◆ 意 見 募 集 ◆◇◆

○○を鍛えるトレーニングを教えてほしい！もう少し強度を上げるにはどうしたら良いか？など要望や質問等ございましたらお気軽にお問い合わせください。たくさんのご意見やご要望をお待ちしております。

（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
MAIL taikyo@takaoka-sports.jp