

コロナ禍でも 健康に過ごす方法



ウィル大ロススポーツクラブ
多目的スポーツ活動（卓球）（バドミントン）

先月、東京2020オリンピックが閉幕しました。

オリンピック史上はじめて開会式を無観客で開催するなど、いろいろな制約が多い中、日本選手たちが素晴らしい活躍を見せてくれました。メダリストたちの華々しい活躍もさることながら、あと一歩メダルに届かなかった選手たちの全力を尽くす姿に心打たれるものがありました。皆さんも連日テレビなどをとおして観戦し、声援を送ったのではないのでしょうか。大会を支えたスタッフやボランティアの皆さん、日本以外の選手たちにも競技にかける想いにそれぞれ物語があり、感動を与えてくれました。

季節はいよいよ秋本番。本来なら、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋、何をするにも快適な季節ですが、8月初旬ごろから、東京都では新型コロナウイルス新規感染者数が過去最多を更新し、全国的に感染拡大に歯止めがかからないのが現状です。

運動不足になっていませんか

新型コロナウイルスが流行し始めてから2回目の秋。ライフスタイル

が大きく変化する中で、多くの皆さんに共通しているのは自粛生活による自宅時間の増加ではないでしょうか。自粛により「コロナ太り」で体重が過去最高値……「健康的な生活には気を遣っているけど、免疫力や筋肉量が落ちていないか不安」など健康に不安を持つ方も多いと思います。

スポーツ庁では、コロナ禍でも安全に運動・スポーツができるために留意点をまとめたリーフレットを配布したり、ガイドラインをインターネットで公開したりして、「お子さんを持つ家族向け」「テレワークで座位時間が増えた方向け」「高齢者の方向け」の3つのグループをターゲットに、それぞれに運動・スポーツを実施してもらうためのアドバイスをしています。

今回の特集は、自粛中でも気軽に取り組める運動・スポーツについてウィル大ロススポーツクラブの中島翔太さんにお話をお聞きしました。



ご高齢者の方向け



テレワークで座位時間が
増えた方向け



お子さんを持つ
家族向け

運動不足の 解消が 大切な理由



ウイル大口スポーツクラブ
中島翔太トレーナー

運動不足は「肥満の原因になる」「生活習慣病にかかりやすくなる」「精神疾患のリスクを高める」など健康に悪影響を及ぼすといわれています。

人は、適度な運動とバランスのよい食事で健康を維持していますが、食べる量はそのまま運動量が減ると、食べ物から摂取したエネルギーは脂肪として体に蓄積され、肥満になり生活習慣病（糖尿病・高血圧等）を招く原因の一つになります。

その他、精神面にも悪影響を与えます。自律神経は体を活動モードにする交感神経と、休養・回復モードにする副交感神経があり、必要に応じて切り替わりバランスが保たれています。ストレスなどで乱れてしまうと切り替えがうまくいかなくなり、

心身にさまざまな不調が現れます。

また、お子さんの場合は成長期に適切な運動をおこなうことは身体の発達にとても大切です。

運動・スポーツは、健康維持のほか筋肉の衰えの改善・ストレス解消・免疫力を高めることによる感染症の予防に役立っています。

ウイル大口スポーツクラブでは各種スポーツ教室を開いています。中でも「多目的スポーツ活動」は、さまざまなスポーツ（小学生17種目・中学生8種目・成人2種目）が体験できる教室を開いています。運動不足解消に、ぜひ参加してみてください。

健康を維持 するための 運動は



いろいろありますが、おすすめは室内で家族と一緒にできる「ラジオ体操」です。「いつでも、どこでも、だれでも」できるラジオ体操は、第

1と第2を合わせて約6分間の運動の中に、柔軟運動、跳躍運動、上下肢を大きく動かす全身運動など筋肉を効果的に刺激し血行がよくなる優れた体操で、しっかりとやれば汗ばむほどの運動量です。

腕を大きく回したりするちょっと変わった動作は、日常では使われない筋肉や関節を意図的に動かし、刺激するようになってます。負荷をかけた方は水を入れた500mlのペットボトルを両手に持ちながらおこなうと、筋力増強が期待できます。腰や膝に痛みのある方は、椅子に座ってもできます。手軽にできる運動のひとつとして、ラジオ体操を取り入れてみてください。運動は継続することが大事です。

いきなり運動 は危険



自粛中に運動不足だった人がいきなり運動を開始すると、腰や膝、ア

キレス腱を痛めたり、筋力低下で転倒するなど体に大きな負担がかかってしまう可能性があります。

そこで大切なのは、運動前のストレッチです。

ストレッチには動的ストレッチと、静的ストレッチがあり、筋肉のバネの効果を高める動的ストレッチ（ラジオ体操）をしてから、ウォーキングなど有酸素運動をして心拍数を上げ、疲労を残さないよう体が冷めないうちに、静的ストレッチ（柔軟体操）をしましょう。

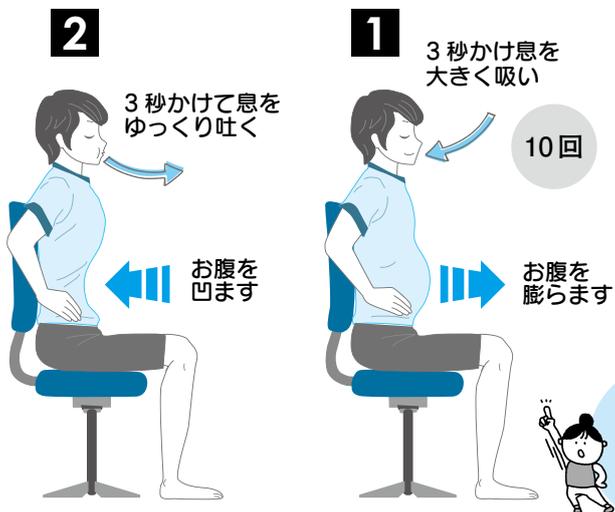
静的ストレッチの注意点は、筋肉を伸ばす意識を持って最低20秒から30秒、気持ちよく感じる強度で伸ばすことです。呼吸も大切で「息をゆっくり鼻から吸って、口から吐く」と効率的です。リラククス・疲労回復など心身ともにいい効果が期待でき、怪我をしにくい強い体作りに繋がります。



おうちでもできるトレーニング

お腹の筋トレ

腕(握力)の筋トレ



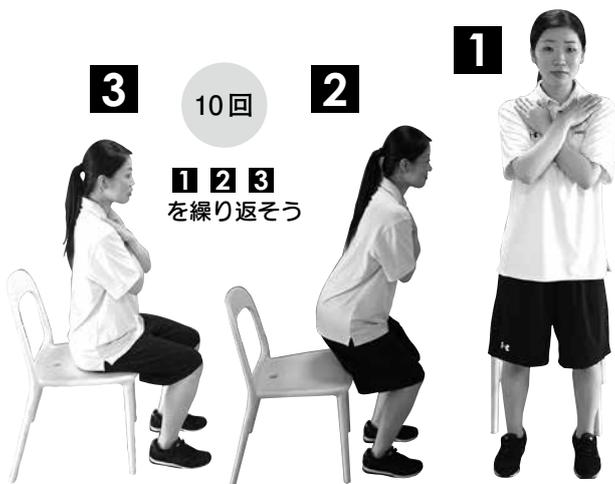
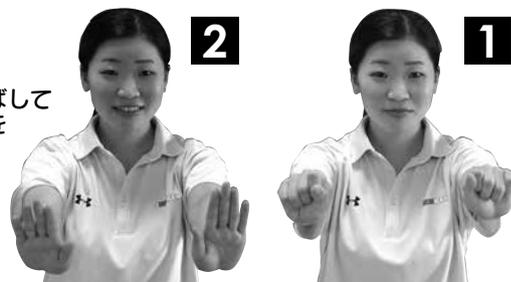
「お腹をへこませながら呼吸」するトレーニングです。お腹を凹ませる動作に腹式呼吸を組み合わせて「腹横筋」を鍛えるトレーニングで、呼吸法がとても大事です。

普段から筋トレをおこなっている方でも意外と見落としがちなのが握力のトレーニング。握力は日常生活でも頻繁に使われ、あらゆるスポーツにおいて重要になります。

足を軽く開いてね！

腕を前に伸ばしてグー・パーを繰り返す

10回



下半身の筋トレ

もも上げの筋トレ

たかが椅子の座り立ち、されど椅子の座り立ち。椅子の座り立ちの時には下半身の筋肉がしっかりと使えます。スクワットと同じ下半身の筋トレになります。

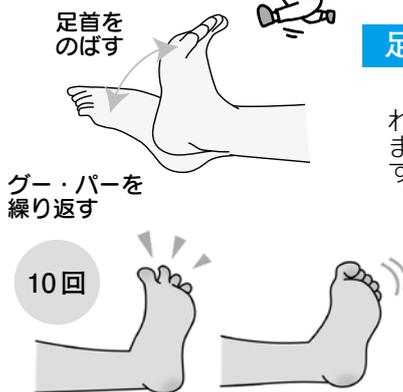
水分補給も忘れずにね！



もも上げの筋力トレーニングをおこなうと、股関節周りの筋肉がたくさん鍛えられます。ひねりで体幹やお腹周りも鍛えられます。

無理は禁物よ！

足裏・足首の筋トレ



あまり意識することのない足裏と足首。しかし、そこにも大切な筋肉が存在し、鍛えることによつてさまざまな効果がえられます。





ウィル大口スポーツクラブ 多種目スポーツ活動 体験レポート



卓球

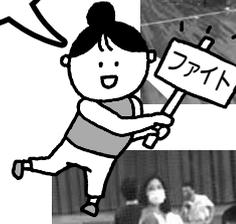
最初はあいさつから
「よろしくお願いします！」



初心者・中級者
上級者（経験者）
に分かれて
練習が始まります。



ラケットは
その場で貸出し



卓球協会（体育協会）の
指導員がレベルに合わせて
素振りや構え方、フットワークを
教えてくれます。



準備体操から
始まります。



バドミントン



バドミントンは
みんな自由に練習
していたわ！



ラケットはその場で貸出し



多種目スポーツ活動は、毎週土曜日に大口町内の各施設で実施しています。
「誰でも、気軽に、みんなで、いろいろなスポーツを楽しもう！」が合言葉。
いろいろなスポーツを楽しんでみませんか。

主要会場 総合運動場 町テニスコート
北小学校 西小学校 南小学校 温水プール

- 16種目の中から、その日の気分で参加する種目を決められます！
- 1日1種目～3種目のスポーツが楽しめます！
- 指導者が親切に教えるから安心！ ● 道具はレンタルできる！

オリンピック種目もあるね！
自分の好きなスポーツを
見つけれられるかも！



小学生
(17種目)

ファーストステップ、ソフトテニス、野球、バレーボール、ドッジボール、
ニュースポーツ、サッカー、ソフトボール、硬式テニス、空手、剣道、バドミントン、
卓球、バスケットボール、キッズダンス、水泳、フィールドホッケー

中学生(8種目)

野球、ソフトボール、硬式テニス、空手、剣道、バドミントン、卓球、バスケットボール

成人(2種目)

バドミントン、卓球