



みえ広域スポーツセンターだより

令和2年度第21号

発行日：2021年1月12日

三重県における新型コロナウイルス感染者数
1586件(1月11日時点)

総合型地域
スポーツクラブ
取組紹介

NPO 法人楠スポーツクラブ

「くすばスポーツパーク」体験会の中に、**子どものためのプログラム(ACP)**を組み込みました。当日は、コロナウイルス感染症対策を行いながらでしたが、体育館は久しぶりに子どもたちの笑顔で溢れていました。

《アクティブ・チャイルド・プログラム》

開催日／令和2年12月13日(日) 9:00～10:30

開催場所／四日市市楠体育館アリーナ

行政との連携／四日市市スポーツ課委託事業と同日に開催

※ACPは日本スポーツ協会委託事業、大人向けは四日市市委託事業

参加料／無料

対象者／3歳児から中学生

参加人数／30名(中学生11名、小学生8名、幼児11名)

実施内容／「くもおに」「ボールを使った遊び」の基本動作に加え、足ジャンケンで「あいこ」になったらスタートしコーンに乗ったボールを落とすという応用を取り入れました。最後に「転がしドッジ」を行って終了しました。

※参加者の年齢層を考慮し、幼児・小学生チームと中学生チームに分けて実施



「くすぼスポーツパーク」スケジュール表

楠体育館 アリーナ東	楠体育館 アリーナ西	楠体育館 武道館	交流会館 大集会室	交流会館 研修室1・2	交流会館 和室
9:00～10:30 (3歳～中学生) アクティブ・チャイルド・プログラム		9:00～9:50 (大人) リラックスヨガ	9:15～9:45 (小学生～高校生) カラダが動くのびのびストレッチ	9:15～10:00 (大人) 元気で長生きの秘訣 大人の栄養学	
		10:00～10:50 (大人) ピルピスワーク	9:50～10:20 (大人) やったら長生き健康体操	10:05～10:50 (小学生～大人) 成長期のお子さまの スポーツ栄養学	
		11:00～11:45 (大人) バレトンメソッド	10:25～10:55 (小学生～大人) 体幹トレーニング		
10:35～11:40 (どなたでもOK) テニボン	10:35～11:40 (どなたでもOK) 卓球				11:00～12:00 個別相談会及び施術
(休憩・かたづけ)					
11:50～12:20 (どなたでもOK) みんなでレッツダンス					

NPO 法人楠スポーツクラブ

〒510-0103 四日市市楠町北五味塚1215-1

TEL/FAX : 059-397-7770 (平日 8:30～17:00)

E-mail : kusupo@mail.goo.ne.jp

HP : <http://kusupo.web.fc2.com/>



楠スポーツクラブ

検索

スポーツ庁 令和2年度第1次補正予算事業 ACPを活用した運動遊び促進事業

日本スポーツ協会が推進するアクティブ・チャイルド・プログラム (ACP) を活用し、運動遊びを促進することによって、運動不足の子どもたちのスポーツ活動へのスムーズな復帰を可能とすると共に、日常的にスポーツを行う場を持たない子どもたちが身体を動かすことの楽しさを体験する機会を提供するために、スポーツ庁令和2年度第1次補正予算事業として「子どもの運動不足解消のための運動機会創出プラン アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP) を活用した運動遊び促進事業」を開催しました。

三重県の総合型地スポーツクラブでは「NPO 法人楠スポーツクラブ」の他に、

NPO 法人きそさき AZ クラブ

NPO 法人 Let's スポーツわくわくらぶ

いすずウキウキクラブ

一般社団法人府中スポーツクラブ

もこの事業に参加し、イベントを開催していただきました。

ACP (アクティブ・チャイルド・プログラム)

子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かせる。それがアクティブ・チャイルド・プログラム (ACP) です。日本スポーツ協会は、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして、アクティブ・チャイルド・プログラムを開発しました。以来、主に次の4つのテーマについて、実際の指導現場への普及を図っています。

- ★子どもの体力・身体活動の現状や、からだを動かすことの重要性
- ★多様な動きを身につけることの重要性や動きの質のとらえ方
- ★遊びプログラムの具体例として、運動遊びや伝承遊び
- ★身体活動の習慣化を促すアプローチとして、ポイントや実践例

子どもの身体活動量の低下や運動離れは、すでに幼児期から起こっていると考えられています。日本スポーツ協会では、「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」をとりまとめ、安心して幼児を指導できる活動プログラムの提供や情報発信にも努めています。

- ★幼児期は、元気に遊んで多様な動きを身につける大切な時期
- ★幼児に対する指導のコツや、安全のための配慮事項があります。

詳しくは、日本スポーツ協会の Web をご覧ください

<https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/index.html>

アクティブ・チャイルド・プログラム

検索

ボッチャサポーター養成講習会

2021年に開催される全国障害者スポーツ大会「三重とこわか大会」や三重県障がい者スポーツ大会に向けてボッチャサポーターを養成するとともに、ボッチャの普及を目指します。

主催 三重県

日時 令和3年2月6日(土) 13:00~16:00 (受付12:30~)

会場 三重県身体障害者総合福祉センター 体育館
(津市一身田大古曾670番地2)

参加資格 ボッチャに興味のある方で、ボッチャの普及振興にご協力いただける方や実践しようと考えてみえる方

定 員 40名(初めて受講される方を優先します)

締 切 日 令和3年1月25日(月) 必着

プログラム 13:00～ ボッチャ紹介(ボッチャの基本的なルール説明)
ボッチャ体験/個人戦/団体戦
16:00 終了

講 師 一般社団法人日本ボッチャ協会 片岡 正教 氏、刀谷 誠 氏

費 用 無料

(協会未登録者は登録に際し、別途協会登録料 2,000 円及び年会費 3,000 円が必要です。)

持 ち 物 動きやすい服装、上履き

そ の 他 新型コロナウイルス感染症対策について

- ・マスクを持参の上、受講中は必ずマスクの着用をお願いします。
- ・講習会開催日前2週間において、発熱や風邪等の症状がある場合は、参加自粛をお願いします。
- ・当日講習会前に、ご自宅で検温をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、開催を中止する場合があります。

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、郵送、FAXまたはE-mailにてお申し込み下さい。
申込用紙は、下記アドレスよりダウンロードできます。

Word : <http://www.mie-reha.jp/wp-content/uploads/2020/12/申込書.docx>

PDF : <http://www.mie-reha.jp/wp-content/uploads/2020/12/申込書.pdf>

申 込 先 三重県身体障害者総合福祉センター

問合せ先 〒514-0113 津市一身田大古曾670番地2

TEL : 059-231-0800 FAX : 059-231-0801

E-mail : hirano-s@mie-reha.jp



三重県身体障害者総合福祉センター

検索

スポーツ庁からの
お知らせ

運動不足による健康二次被害を予防する為に
リーフレット・ガイドライン掲載

新型コロナウイルス感染症の拡大防止は、緊急事態宣言期の自粛要請を経て「新しい生活様式」として中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。

子どもの健全な発育、テレワークの推進に伴う運動量の低下、特に、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下(骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等)をきたすリスクが高まります。

このため、意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、ストレス解消、免疫力向上で感染を回避する事にも有効です。

With コロナ時代に、運動不足による健康二次被害を予防する為に

外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じてきております。

今回、健康二次被害の拡大を防ぐためにも、安全・安心に運動・スポーツを実施していただくために、①テレワークで座位時間が増えた方、②お子さんを持つ御家族、③ご高齢の方、といったターゲット別に、運動・スポーツの実施啓発リーフレットを作成いたしました。


また、特に健康二次被害が懸念される高齢者向けには、④スポーツを通じて健康二次被害を防ぐためのガイドラインを作成いたしました。



スポーツ庁

《スポーツくじ (toto・BIG) について》
 スポーツくじ (toto・BIG) は、子どもからお年寄りまで誰もが身近にスポーツに親しめる環境整備や、国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。

みえ広域スポーツセンターは、toto 助成によりクラブアドバイザーを派遣し、総合型クラブの創設から自立・活動までを支援しています。



【発行】 **みえ広域スポーツセンター**
 三重県地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課内
 〒514-8570 津市広明町13番地(本庁2階)
 TEL:059-224-2986 FAX:059-224-3022
 E-mail: m-kouiki@pref.mie.lg.jp
 WEB: <http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/73545045197.htm>
 Facebook: <https://www.facebook.com/mie.kouiki.sc/>



QRコードはこちら↓

