

三重県からの
お知らせ

お家や職場でも簡単にできる運動・ストレッチ動画

コロナウイルス感染症の終息が見えず、県民の皆様には長い期間にわたり外出自粛等をお願いしているところではありますが、健康のため・体力維持には運動が必要となってきます。

そこで、三重県では室内でも簡単に運動ができる動画を配信しましたので、ぜひご家族や職場の皆さんと楽しみながら実践してみてください！

【家族におすすめ】

アテネオリンピック マラソン金メダリストの野口みずきさんが日頃から行っている「ブラジル体操」を伊勢市の総合型地域スポーツクラブ「いすずウキウキクラブ」の皆さんと一緒に紹介してくれています。動画は下記からご覧いただけます。(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=xbLMnLckGyU&list=PLm7P52vkZ3G5XZkNKEHKhdhG7kDRdHAnd&index=1>



【ビジネスパーソン・中高年におすすめ】

近畿大学 生物理工学部准教授の谷本道哉先生が考えた「筋肉健康体操」を鈴鹿市の総合型地域スポーツクラブ「若松 Jr.ふれあいクラブ」の皆さんと一緒に紹介してくれています。動画は下記からご覧いただけます。(YouTube)

https://www.youtube.com/watch?v=A_pV3K63TX0&list=PLm7P52vkZ3G5XZkNKEHKhdhG7kDRdHAnd&index=2



【女性にもおすすめ】

東京 2020 オリンピック セーリングレーザー級日本代表の南里研二さんが「体幹エクササイズ」を紹介してくれています。動画は下記からご覧いただけます。(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=vqBaY8oNhj4&list=PLm7P52vkZ3G5XZkNKEHKhdhG7kDRdHAnd&index=3>



令和3年度日本スポーツ協会公認
アシスタントマネジャー養成講習会について

三重県スポーツ協会では、本年度も日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー養成講習会を開催します。アシスタントマネジャー資格は令和4年度から始まる登録認証制度の登録基準の一つでもあります。総合型地域スポーツクラブのより良い運営を行っていく上でも必要な資格となっております。各クラブで運営に携わってみえる方は、ぜひこの機会に受講を検討してください。

日 時	令和3年12月4日(土)～5日(日)の2日間 ※検定試験 12月5日講習会終了後
会 場	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場 会議室(鈴鹿市御園町1669番地)
受 講 料	7,000円(テキスト代、検定料込み)
定 員	40名(参加者が大幅に下回った場合には中止する場合があります)
受講資格	1. 令和3年4月1日現在、満18歳以上のもの 2. 総合型地域スポーツクラブの運営・設立に携わっているクラブ関係者、または携わる予定の方 3. 総合型地域スポーツクラブに関心のある方 4. 三重県在住の方
締 切 日	令和3年10月27日(水) 必着
講 師	大橋 寛治 氏(公益財団法人滋賀県スポーツ協会 クラブマネジャー) 山田 瞳 氏(公益財団法人愛知県スポーツ協会 クラブマネジャー) 東浦 久修 氏(いすずウキウキクラブ 事務局長)
日 程 表	http://www.mie-sports.or.jp/home/wp-content/uploads/2021/09/R3_3nitteihyou.pdf
申込方法	受講申込書 に必要事項を記入の上、郵送またはFAXにてお申込みください。 【受講申込書】 http://www.mie-sports.or.jp/home/wp-content/uploads/2021/09/R3_asimanejukoumousikomi.docx
そ の 他	新型コロナウイルス感染状況により、本研修会を中止とする場合がございます。
問 合 せ 先	公益財団法人三重県スポーツ協会 〒510-0261 鈴鹿市御園町1669番地 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿内 TEL:059-372-3880 FAX:059-372-3881

[三重 アシマネ講習会](#)

検索

日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー資格を取得するには、三重県スポーツ協会が開催するアシスタントマネジャー養成講習会を受講、検定試験に合格し、日本スポーツ協会の公認コーチングアシスタント資格を取得しなければなりません。

詳しくは、[メールマガジン11号](#)をご覧ください。



おうちで60秒チャレンジ

「おうちで60秒チャレンジ」は、自宅で、家族でできるレクリエーション活動（からだを動かすあそび）です。

外出の自粛や休校による自宅待機が続く中、運動不足やストレスなどの課題に対応する取り組みとしてスタートしました。

コンセプトは、「身近な物を使う!」「適度な運動量がある!」「あそび方はシンプル!」「夢中になれる!」「見ていて楽しい!」こと。

新聞紙ステックを倒さないようにすばやくキャッチしたり、新聞紙リングでペットボトルをゲットしたり、目隠しをして60秒ピットリを目指したり。家の中で、家族で協力しながらチャレンジできるものばかりです。

是非、みなさんも一緒にチャレンジしましょう!

「おうちで60秒チャレンジ」の動画を投稿しよう。

「おうちで60秒チャレンジ」の様子を撮影して、動画をTwitterに投稿してみませんか。

日本レクリエーション協会公式アカウントがみなさんの投稿をリツイートさせていただきます。

リツイートさせていただいた最新情報は、随時ホームページ上で更新されますので、楽しんでいる様子や好記録の様子などが全国の方々と共有できます。

ハッシュタグ「#おうちで60」と「#スポーツインライフ」をつけて、みなさんの投稿お待ちしております。

※「おうちで60秒チャレンジ」のあそび方は下記URLをご覧ください。

<https://www.recreation.jp/challenge/articles>

[日本レクリエーション協会](#)

検索

《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。

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

【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/DISPORTS/73545045197.htm>

Facebook:<https://www.facebook.com/mie.kouiki.sc/>

