

総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

URL <http://www.miyagi-sports-club.com>E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## コロナ禍でのスポーツ

明けましておめでとうございます。一昨年に引き続き昨年もコロナに振り回されて一年が終わってしまったような年でした。身近にもコロナに被災された方がいると思います。そんな中で昨年は一年延期になった2020東京オリンピックが無観客で開催されました。世界中のアスリートも多くの制約の中で感動を与えてくれたと思います。特にパラリンピックについては多くのメディアに紹介され障害者スポーツの感動を改めて認識されたと思われまます。身近な野球やソフトボールも素晴らしいドラマでしたが、迫力ある車いすバスケットボールは格闘技そのものでした。

さて皆さんはこの一年どのような運動に関われましたか。

緊急事態宣言中は当然あらゆる面での制約があり体育館やグラウンド等ほとんどの体育施設が貸し出し禁止状態で使用できませんでした。我々もスポーツ活動の機会が奪われました。外出制限等中長期にわた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。中高年では生活習慣病の発症や体力・生活機能の低下で骨や筋肉の衰え、認知症等のリスクが高まります。感染症予防対策をしてできるスポーツはいろいろありますが特にウォーキングはソーシャルディスタンスを保てる運動です。65歳以上の1日当たりの歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩です。意識的に運動・スポーツに取り組むことは健康の保持・増進だけでなくストレス解消、自己免疫力を高めウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。コロナに負けない体の健康、心の健康をベストな状態に維持できるよう今年こそ身近なスポーツにチャレンジしてはいかがでしょうか。

NPO法人 宮城スポーツクラブ 理事長 中澤 清

## 歩いて健康ウォーキング

宮城スポーツクラブでは、自然の魅力発見や健康保持増進を目的に、春と秋にウォーキング交流会を実施しています。千本桜の森を発着点に、クラブの恒例行事として毎年実施しています。5月(春)は、赤城神社・参道松並木のツツジの季節に、12月(初冬)は、富士山を眺めながら初冬の宮城路を歩きます。

昨年の12月5日(日)には、「ぐんまフラワーパークと初冬の宮城路ウォーキング」を実施しました。当日は小春日和の好天に恵まれ、参加者はフラワーパークを満喫し、赤城南麓の自然の素晴らしさを堪能しました。コロナ禍で参加者が楽しみにしていた「つめっこ汁」は提供されませんでした。参加者の会話が弾み、気持ちよい汗とともに楽しいウォーキングとなりました。これからも宮城スポーツクラブの主行事として継続していきますので、宮城地区の多くの皆様に参加していただきたいと思っています。



## 基礎体力づくり

### 体操

各グループで保護者に見守られ発表を行いました。  
未就学グループは、遊びの中で習得した、壁倒立と鉄棒  
小学生Aグループは前転、後転、跳箱で得意な動き  
Bグループは側転からいくつかの動きの組み合わせ、  
跳箱も得意とする動き、を披露しました。



### トランポリン

コロナの関係で十分な練習ができませんでしたが、バッチテスト(昇級試験)が行われ11名が挑戦しました。昇級バッチを手に出なかった参加者も、悔しさを次回の挑戦に向け練習に励んでいました。体操・トランポリン共に最後の練習日には、指導者から「頑張ったでしょう」のご褒美をいただき来年の練習に意欲を語っていました。



### ヨガで身体づくり

指導者の動きと声を見聞きし、無心の状態で、身体のコエを聴きながら動き、時は静かに過ぎます、最後のポーズで時には睡魔におそわれてしまう事もあります。  
40代～70代まで前半と後半で実施しています。



## 活動種目

日曜日:ウォーキング・パドルテニス

水曜日:少年サッカー

月曜日:バランスボール

木曜日:フットサル・ヨガ・ソフトバレー

火曜日:器械体操・トランポリン

土曜日:トランポリン・少年サッカー・インディアカ・還暦野球