

# スポーツ推進委員だより

## No.8

編集発行 知立市スポーツ推進委員協議会  
 福祉体育館内・生涯学習スポーツ課  
 〒472-0023 知立市西町草刈 10-5  
 ☎0566-82-5151

### 各行事中止のお知らせ

今年度、計画しておりました下記の教室、大会はコロナ禍のため、中止いたしました。

中止になって  
残念だっぴ  
新型コロナに気を  
つけるっぴ

- ・ファミリーバドミントン交流大会(5月)
- ・ミニテニス教室(6月、9月)
- ・ミニテニス交流大会(11月)
- ・ホールウォーキングツアー(11月)



※今後実施する教室・大会につきましては、  
**【広報ちりゅう】**でお知らせいたします。



### スポーツ推進委員協議会とは

スポーツに「いつでも・どこでも・いつまでも」親しみ、いきいきと輝き続けるまち 知立  
 【知立市スポーツ推進計画より】

スポーツ推進を担う人材の育成・組織の充実

スポーツ協会  
 (スポーツクラブ・団体)

スポーツ推進委員協議会  
 (スポーツ協会推薦・地区推薦)

総合型地域スポーツクラブ  
 (知立みなみスポーツクラブ)

市スポーツ大会・イベント

委託

協働・共催

- ・知立市民歩け歩け運動
- ・夏季ラジオ体操
- ・知立市民大運動会
- ・知立市マラソン大会

新スポーツの紹介・普及

【現在】

- ・ポールウォーキング
- ・ミニテニス
- ・ファミリーバドミントン

過去に紹介したスポーツ

- ・カローリング
- ・ミニソフトバレーボール
- ・スポーツ吹矢  
(現行 スポーツウエルネス吹矢)
- ・ペタンク等

## スポーツ推進委員とは？

スポーツ推進のための指導や助言、ミニテニスやファミリーバドミントン等のニュースポーツの紹介や普及、体力測定の実施等、地域のスポーツ活動の推進を担う活動をしています。

また、知立市から委託を受け、スポーツ協会と協働により、知立市民歩け歩け運動、夏季ラジオ体操、知立市民大運動会、知立市マラソン大会等を実施しています。ピンクのポロシャツやちりゅっぴTシャツを着て活動しています。

## スポーツ推進委員の紹介



## コロナ禍の今こそ、カラダを動かしましょう！

みなさんこんにちは！

スポーツ推進委員だより編集広報部会の太田です。

本年度は東京オリンピックがあるはずでしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大で延期になってしまいました。私自身とても楽しみにしていたので、残念です。来年こそは是非とも開催してほしいものですね♪

さて、みなさんはこのコロナ禍どのようにおすごしでしょうか？

新型コロナウイルスが拡大し始めた当初は、市内の体育施設が使用できなくなったりして、スポーツをする機会が失われてしまった人も多いのではないのでしょうか。

特に中高年齢者の日頃の運動不足は、体力の低下や生活習慣病、ロコモティブシンドロームやフレイル、認知症などの生活機能の低下をきたしてしまうリスクが高まると言われています。

新型コロナウイルス感染症の感染も怖いですが、日常の運動不足からくる生活習慣病や生活機能の低下も怖いですね(๑\_๑)

運動不足にならないように、散歩にでかけたり、簡単なトレーニングを行いましょう。一人でやるもよし、家族やお仲間とやるのもいいかもしれませんね！（ソーシャルディスタンスを保つことを忘れないように）

※ 日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」で

<https://locomo-joa.jp/locomo/>

ロコモチェックやロコモ予防のための簡単な運動が紹介されています。