

コロナ禍でスポーツ・運動を実践するには？

- ・運動を行う前には発熱・咳・のどの痛みなどの症状がないか、体調を確認しましょう。
- ・十分な距離（2m以上）をとって行いましょう。
- ・運動の前と後で、手洗い、うがい、消毒を心がけましょう。
- ・マスクを着用しての運動は、熱中症のリスクが高まりますので、適宜外したり、休憩をとったりしましょう。

<ウォーキング・ジョギング>

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる



<筋トレ・ヨガ>

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気

(スポーツ庁ウェブサイトより)

名古屋市ウェブサイトでは、1人でもできる練習動画「でらスポ☆around Home」が発信されています。



名古屋オーシャンズ橋本優也選手による「一人でもできる♪フットサルトレーニング」



ファイティングイーグルス名古屋 お家でもスキルアップ!! プロもしているドリブルトレーニング



令和2年度 体育協会事業予定



令和2年9月現在

区民スポーツ祭

～個人・クラブの部～

- ◆老人クラブペタンク大会
【期日】10月21日(水)
【会場】川名公園多目的広場
- ◆区剣道大会
【期日】令和3年3月7日(日)
【会場】昭和スポーツセンター
- ◆学区女性会カローリング交流会
【期日】令和3年3月13日(土)
【会場】区役所講堂

※新型コロナウイルスの影響により事業予定を大幅に変更する可能性があります。



いまさら聞けない！ニュースポーツ インディアカってどんなスポーツ？

インディアカとは、ドイツで考案されたニュースポーツで、赤い羽根のついたシャトルコック状のボールを、ネットをはさんで相対した2チームが互いに手で打ち合う団体競技です。ルールはバレーボールと似ていますが、片手で羽根を打ち返すなど、違いもあります。

愛知県には、レクリエーションインディアカ(レクインディアカ)という地域スポーツがあり、市民スポーツ祭・区民スポーツ祭でもおなじみの競技です。インディアカとの違いは、黄色い羽根を用いることや、必ず3回で相手コートに羽根を返さなければならないこと(赤い羽根のインディアカは1回や2回で返してもよい)があります。また、相手コートに羽根を返すときはふわっと返し、攻撃とみられるような返し方は反則となる点も独特のルールです。

区民スポーツ祭

～学区対抗の部～

- ◆グラウンドゴルフ大会
【期日】12月6日(日)
【会場】北山中学校
- ◆第1回
学区ふれあいスポーツ大会
【期日】令和3年2月23日(火)
【会場】昭和スポーツセンター

コロナに負けない！健康なからだづくり

なごや動画館 まるはっちゅーぶでみられる、健康維持のための体操を紹介します。

なごや健康体操 ひとりで体操



中京大学名誉教授湯浅景元氏監修による「いつでもどこでもできる」体操です。毎日仕事や子育てで忙しく、なかなか運動のために時間のとれない方などでも、通勤中や家事の合間にでき、少しの時間で最大の効果があげられます。



昭和区体育協会会員一覧

この協会の行事は、昭和区体育協会会員の皆様のご支援ご協力により運営されています。

(令和2年9月現在)



(一社)愛知県 自動車会議所		昭和区スポーツ 推進委員連絡 協議会	
光洋マテリアル(株)	 内科・循環器内科・外科・小児科 さかいクリニック 診療時間 月～金 9:00～12:30 14:00～17:00 土・日・祭 休診 在宅医療あります 昭和区川名本町3-79 ☎734-8000	竹田印刷(株)	
パイロット インキ(株)	 株式会社 麦島建設	昭和区女性レクリ エーションバレー ボール連絡協議会	
 Rotary 名古屋昭和ロータリークラブ			
アイコ(株)	トヨタL&F中部(株)	トヨタカローラ愛豊(株)	
 医療法人和合会 MEDICAL ASSOCIATION WAGOKAI 和合病院(東郷町)/好生館病院(あま市)			
(株)愛知銀行 塩付通支店	(株)アイビー	あけぼのスポーツ用品店	
あけぼの不動産事務所(株)	味の素(株) 名古屋支社	イスコジャパン(株)	
井上スポーツ	(有)インフィニート	鰻 うをとよ	
(株)円昭	(有)おおつき工芸	岡崎信用金庫 滝子支店	
(株)川瀬電気工業所	(株)キクチメガネ 御器所店	(株)木曽路 八事店	

(株) コンパル 御器所店	ゴトー酒店	坂井歯科医院
佐野屋	自転車 クエスト	タオルサロン カラカラ名古屋
(医) 滝川いきいきクリニック	玉樹ツーリスト(株)	中部施設(株)
中部日本自動車学校	藤和ライト工業(株)	トヨタ情報システム愛知(株)
名古屋牛乳(株)	(株) 名古屋銀行 桜山支店	名古屋市民火災共済生活協同組合
成瀬酸素運輸(株)	(一社) 日本自動車連盟愛知支部	日本橋企画
ネットヨタ愛知(株) 御器所店	(株) 乃一	(株) ハナイタイト
(株) 日乃出製作所	(株) フィールコーポレーション	ブリヂストンタイヤジャパン(株)
古橋三栄堂曙店	平和工業(株)	(株) 豊誠建設
(株) 細野商会	(株) 前田組	松浦衣裳店
焼肉成香園	山清産業(株)	山本漢方製薬(株)
(株) 山脇マーク製作所	ユタコロジー(株)	吉田自動車工業(株)
料理・仕出し 東雲	和菓子所 美濃吉	和光建設(株)
(株) 和タイヤサービス		

■□■ 団体会員 ■□■

軟式野球連盟昭和支部	昭和区OGソフトテニス協会	昭和区空手道連盟
昭和区グラウンドゴルフ協会	昭和区剣道連盟	昭和区子ども会育成連絡協議会
なごやかクラブ昭和(昭和区老人クラブ連合会)	昭和区レクインディアカ連絡協議会	婦卓連昭和支部
昭和区歯科医師会	名古屋市昭和区医師会	松栄学区女性会
御器所学区女性会	広路学区女性会	

◆◇◆ 学 区 ◆◇◆

八事学区	滝川学区	広路学区
川原学区	伊勝学区	松栄学区
御器所学区	吹上学区	鶴舞学区
村雲学区	白金学区	

◆◇◆ 賛助会員 ◆◇◆

加藤 博司	河西 英雄
-------	-------

上記2名はじめ、ほか32名のみなさまに賛助会員としてご協力いただいております。

