



昭和区体育協会

(事務局: 昭和区役所地域力推進室)

昭和区阿由知通 3-19

TEL: 735-3826 FAX: 735-3829

No.61

令和3年6月

コロナ禍でもスポーツ・運動していますか？

コロナ禍で運動する機会が減ってしまった？

◇テレワークで一日中座りっぱなし
◇座りすぎて腰痛・肩こりがつらい
◇通勤することが減って、**動く機会**が少なくなった



1日に11時間以上座っている人は
4時間未満の人と比べ、
死亡リスクが**40%**も高まると
いわれています。

スポーツ庁「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ために」



健康のため体を動かすことが大切です！

①目標を立てること

例えば「在宅勤務で体重が増えたので、5キロやせる」や「コロナ明け後にマラソン大会で自己ベストを更新する」など、**自分に合わせた目標を立てて、運動を継続していくことが大切です。**

名古屋市教育スポーツ協会 (NESPA) 作成
「チャレンジ！マイスポ宣言」



I ♥ Sports!



②目標の達成のために



目標にあった運動が大切です。ジョギングなどはもちろん、日常生活で意識して階段を利用するなど、**少しずつ体を動かしていく機会をつくる**ことが目標の達成につながっていきます。

名古屋市では市内を拠点とする13のトップ・スポーツチームと連携して、「でらスポ名古屋」を組織し、市民スポーツの振興に力を入れております。コロナ禍でも手軽にできる運動も紹介しておりますので、ぜひご覧ください。



名古屋市ウェブサイト
でらスポ名古屋



名古屋市ウェブサイト
でらスポ☆around Home

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3年6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(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・火・木・金・土 午前 9:00~12:30 午後 4:30~7:00 在宅医療あります 昭和区川名本町3-79 TEL 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

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)おおつき工業	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	坂井歯科医院	佐野屋
自転車 クエスト	(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	ネットトヨタ愛知(株) 御器所店	(株)乃一
(株)ハナタイト	(株)日乃出製作所	(株)フィールコーポレーション
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
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	昭和区レディースソフトテニス協会	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。





令和2年度昭和区体育協会実施事業について



令和3年6月現在

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの事業が中止となる異例の一年でした。

そんななか、令和3年2月23日（火・祝）に、親子ふれあいボッチャ体験会を開催し、親子8組23名の参加がありました。簡単そうで奥の深いボッチャの魅力を満喫している様子でした。

※ボッチャについてはこちらを参照ください。
一般社団法人 日本ボッチャ協会



親子ふれあいボッチャ体験会



～名古屋市教育スポーツ協会体育功労者表彰 おめでとうございます～

◆伊勝学区 阿部 房枝 さん

◆松栄学区 吉野 妙子 さん

長年にわたり、スポーツ推進委員として区のスポーツ行事の運営等に参加、活動し、地域におけるスポーツの普及・振興を図り、後進の育成に尽力したことに対する受賞です。

ー令和3年度事業予定ー

令和3年6月現在

今年度も新型コロナウイルス感染症やワクチン接種の状況を考慮し、事業の中止を行う場合もございますので、ご了承ください。

中止と決まっている事業

ソフトボール大会（男女）
OB軟式野球大会
区レクリエーション・インディアカ大会
区春のレクリエーション・バレーボール大会
区民軟式野球大会

開催予定事業

・9/28.10/2 ソフトテニス教室
・11/11.11/17
区秋のレクリエーション・バレーボール大会
・11/14 区民卓球大会
など