

スポーツ推進委員だより

問い合わせ スポーツ課 スポーツ係 ☎(918)5381

委員長あいさつ

こんにちは。スポーツ推進委員長の白木しらきです。さて皆さん、昨年から続く新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごすことが多くなり、体力も衰え気味ではないでしょうか。コロナ禍においても、皆さんの体力・健康づくりに尽力したいとスポーツ推進委員一同、心痛しているところです。新しい生活様式に対応した運動・スポーツの在り方を考え、地域スポーツの推進・健康増進に力を注いでいきますので、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



Withコロナ社会の中で、 心と体の健康を保つために

いきいき生活

運動

食事

睡眠

笑顔

新型コロナウイルス感染症への対応が長期化する中、自宅で過ごす時間が増え、運動したり、人と話したりする時間が減っていませんか？

そんな状態が続くと、私たちの心と体は知らない間にストレスを受け、不安や疲労が蓄積し、体力や考える力の衰えへとつながります。いきいきとした生活を送るためには、運動・食事・睡眠・笑顔がとても大切です。今の自分の心と体の状態を見つめ直して、適度な運動を心がけましょう。

ウォーキングを楽しもう！

ウォーキングは年齢に関係なく、いつでも、どこでも簡単にできます。また、心肺機能の強化、血行促進、ダイエットなど、さまざまな効果が期待できる優れた運動です。継続のこつは「無理せずできる範囲で行う」です。見所いっぱい、自然いっぱいの太宰府を歩いて気分をリフレッシュし、免疫力を高めましょう！

雨で外へ出られない時や、室内で過ごしたいという人でも、家の中を歩いたり、足踏み運動をしたりするだけでも効果があるので、ぜひ実践してみてください。

下記の注意事項に気をつけながら楽しくウォーキングしましょう！

1. マスクを着用しましょう。
2. 他人との距離を2mほど空けましょう。
3. けがを予防するために、開始前は準備体操、終了後はクールダウン、ストレッチを行いましょう。
4. 帰宅後は必ず手洗い、うがいをしましょう。

