

# げんきアップ通信

発行：2020年6月1日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク  
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710  
 HP：https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook：/genkiup.urawaeast/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.232)



# 月刊 うらすぼ

第32号



発行：2020.6.1  
 NPO 法人浦和スポーツクラブ

info@urawasc.org https://urawasc.org  
 TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

## ○自宅でできるトレーニング 夏にむけて！ ^^！

### ■一般社団法人3C提供

トレーナーの石郷岡さんから自宅でできるエクササイズの続編です。  
 今回は、気分を外にむけて明るくしていくために、夏に向けてポディを引き締めていくプログラムの紹介です！ ^^！  
 左上：肩こり改善のための肩甲骨エクササイズ  
 右上・左下：二の腕引き締めトレーニング  
 右下：ウェスト引き締め&ビール腹改善トレーニング  
 QRコードを読み込むと動画を見ることができます！



### ■元気アップサロンの予定

6月		7月	
未定です！ 決まり次第 発表していきます			

## ○スポーツ活動の再開にあたって

### ■ゆっくりと取り戻しましょう

会員の皆さま、体調はいかがでしょう。  
 緊急事態宣言以前の自粛期間も含めると、すでに約3か月間もクラブは休止してしまいました。  
 毎週1~2回はスポーツ・運動を楽しみながら続けようと、スポーツや運動を習慣化・生活の一部となるように29年間続けてきましたが、このように長い間プログラムを開催しなかったことは初めての事です。

会員の皆さんは、それぞれ散歩やジョギングをされたり体操をされたりと体調の維持に気を付けられた方もいらっしゃると思いますが、いろいろな条件の中で、これまでのように体を動かすことができなかった方もいらっしゃると思います。

緊急事態宣言の終了を受け、クラブのプログラムも徐々に再開していけるようになると思いますが、3か月間のブランクは、本当に大きな影響があります。

30号でも紹介しましたが、図のように、例えば持久力については、休んだ期間と同じ期間をとっても元の体力に戻らないということです。

これをあわてて取り戻そうとすると、怪我をしたりオーバートレーニングになり疲労が慢性的に蓄積していくことになりかねません。

対策も段階的に緩めていこうと言われていますが、同じように、運動の強度や頻度も、急激にあげることなく、ゆっくりと着実に取り戻していきましょう！ **(中面に詳しい説明があります)**



### ■スタジオプログラム

領家スタジオは、クラブがお借りしている専用施設のため、他の施設と異なり、ある程度自由に利用できる状況にあります。

しかし、プログラムの性質上、密室状態になることから、再開にあたっては十分な対策準備を進めていきたいと考えています。

詳しいお願いは、個別にご案内させていただきますが、現在、建物の塗装工事中で窓が開放できない状況にあることなども踏まえ、**7月からの再**  
**を予定**しています。



安全・安心して気持ちよく活動していただくために、もう少しだけお待ちください！

### ■キッズプログラム(テニス、サッカー、のびのびなど)

公共施設や学校を利用していますので、それぞれの施設の指示に従うことになります。

本誌作成時点(5月26日)では、まだ具体的な再開のアナウンスがありませんので、施設の再開にあわせて改めてお知らせすることになります。

### ■テニスやサッカー等の一般プログラム

テニスやサッカーなどの一般プログラムも、施設の再開がまだアナウンスされていないので、いましばらくお待ちいただくこととなります。

再開時には、屋外の活動でも、少し制約がかかることもありますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

安全に安心して楽しくスポーツをできる日常を取り戻すために、皆さんと一緒に協力しながら活動を再開していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## プログラムの再開にあたっての配慮事項（行動編）

スポーツ庁で発表されたガイドラインを参考に配慮事項をまとめました。  
会員の皆さんには、ご配慮いただきますようお願いいたします。

### (1) 人数制限と間隔の維持

- ・ スタジオプログラムは過密にならないように人数を制限させていただく場合があります（あらかじめお知らせします）
- ・ スタジオ内にフロアテープで区画をつくりましますので、区画を守ってください。

### (2) 体調の確認

- ① 当日の参加の有無について（これまでと同じように名簿にチェックをお願いします）
- ② 参加される日の体温の自己チェックをお願いします  
（クラブで非接触式の体温計を手配していますが、品薄で入荷していません）
- ③ 参加前2週間における以下の事項の有無をご確認ください。

ア 平熱を超える発熱

イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状

ウ だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）

エ 嗅覚や味覚の異常

オ 体が重く感じる、疲れやすい等

カ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無

キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

ク 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

### (3) マスク等の準備について

- ・ 運動時のマスクの着用は個々の判断をお願いします。ただし、マスク着用により息苦しさを感じたり、熱がこもりすぎて体調を崩されたりする例も出ていくことに留意してご判断ください。
- ・ 運動時以外、特に会話する時には、マスクの着用をお願いします。
- ・ クラブ事務所にはマスクを常備しておきますので、忘れた方は、スタッフにお申し出ください。
- ・ 屋外の活動では、熱がこもる密着型のマスクではなく、バンダナ等による飛沫防止対策をとらせていただく場合があります（天候にもよるかと思います）ので、ご了承ください。

### (4) 手洗い、消毒

- ・ スタジオには消毒液を用意しますので、ご利用ください。
- ・ 手洗いもできるようにしたいと思いますが、施設の配置上、多くの方が利用するのは困難だと思われるので、あらかじめご了承ください。
- ・ スタジオや出入り口の消毒については、スタッフも留意しますが、皆様にもご協力いただければと思います。

### (5) 換気

- ・ スタジオプログラムの性質上、実施中の換気は難しいことから、プログラム前後の窓の開け閉めで換気を図りたいと思いますので、ご協力ください。

## NPO法人正会員募集！

浦和スポーツクラブの正会員になって、私たちと一緒に、自分の、家族の、友人の、そして地域のスポーツライフを豊かにすることに取り組みませんか。好きなスポーツでつながる、明るくなる、元気になる、スポーツの不思議な魅力に、皆さんのアイデアを加えて、楽しいまちにしていきたいませんか。詳しくは、事務局にお問合せください。

## プログラムの再開にあたっての配慮事項（トレーニング編）

**休み明けの練習でケガをしないために**  
一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

休み明けは**ケガがおきやすい**といわれています  
体力が落ちる  
体重が増える

部活自粛明け直後は、休み中のトレーニングの、  
**0.8~1.3倍**の負荷から徐々に始めましょう

参考：Gabbett TJ. The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? Br J Sport Med. 50:273-80, 2016.

**トレーニングのきつさ**      **休み中、楽な運動を1日30分していた場合**

0 安静レベル	1 非常に楽である	2 楽である	3 中くらい	4 ややきつい	5 きつい	6	7 非常にきつい	8	9	10 最大
---------	-----------	--------	--------	---------	-------	---	----------	---	---	-------

休みの間のきつさ **2** × 練習時間 **30** 分 = 休みの間の負荷 **60**

休みの間の負荷 **60** × 0.8~1.3 = 休み明けの負荷 **48~78**

まずは、この負荷を目安に練習を開始しましょう

新型コロナウイルス感染拡大の収束後の練習開始が必須です

### ■ 広瀬先生から

- ・ 休み明けのトレーニングで怪我を防ぎ、確実にパフォーマンスを取り戻していくための方法について、広瀬先生から教えていただきました。
- ・ 特に、競技系の種目をしている方は、つい力が入りがちですので、十分なウォーミングアップを行って、徐々に負荷を高めていくようにしてください。
- ・ あせって怪我すると、もっと遅れてしまいます。ゆっくり確実に問い戻していきましょう！

**休み明けの練習でケガをしないために**  
一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

いきなりこんな動きは**ケガのもと**です

全力で片脚でのふみきり・着地      高いジャンプ

着地での捻挫（ねんざ）は、重症になりやすいといわれています

参考：Kofotolis ND et al. Ankle sprain injuries and risk factors in amateur soccer players during a 2-year period. Am J Sports Med, 35(3) : 458-466, 2007.

ジャンプを繰り返すスポーツを始める前に  
**準備のトレーニング**をしておきましょう

自重スクワット      踏み込み運動      バランス      体幹エクササイズ      片脚（両脚）ホップ

筋力・バランス・持久力を、まんべんなく鍛えておきましょう

新型コロナウイルス感染拡大収束後の練習開始が必須です

2020年定期総会は  
6月14日（日）午後3時から行います。

資料と座席準備しますので、参加をご希望される方は、あらかじめご連絡ください。