

栄区では、栄区体育協会、栄区スポーツ推進委員連絡協議会、栄区青少年指導員協議会、NPO 法人さかえスポーツくらぶ、栄区さわやかスポーツ普及委員会の 5 団体と、栄区役所が協力して、スポーツ時や余暇時のけが予防に取り組んでいます。

27 年度は、けが予防についての全体研修会や、区民の皆様を対象としたさかえっ子体操講習会、ウォーキングの推進を通し、安全に気をつけながら体づくりができるよう取り組みました。

○ 研修会「スポーツ時のけが予防」(平成 27 年 6 月 17 日開催)

講師に、横浜栄共済病院整形外科部長の常田剛先生（日本体育協会公認スポーツドクター）をお招きし、スポーツのけが予防に関する研修会を講義形式で開催しました。

整形外科で疾患の多い体の箇所や、有効なストレッチや準備運動は競技種目によって異なるということ、スポーツ選手やダンスグループの事例を用いながらお話しいただきました。

皆様もぜひ、ご自身のやられている種目についてもう一歩踏み込み、けがのしやすいポイントを把握することで、けがなくスポーツを楽しみましょう！



○ さかえっ子体操講座

地域の皆様を対象に、さかえっ子体操の講習会を開催しました。指導は、さかえっ子体操の、作詞、作曲、振付を行った香瑠鼓^{かおるこ}さんに直接ご指導いただきました。最初のうちは難しい様子もありましたが、最後は全員がほぼ完璧に踊れるようになりました。また、最後の質疑応答の時間には、香瑠鼓^{かおるこ}さんから脳に良い動きについてレクチャーがありました。

今後、「さかえっ子体操」が、地域でますます広がっていくことが期待されます。

さかえっ子体操とは

セーフコミュニティの認証を記念して生まれた「さかえっ子体操」。区民の皆さまに親しみのある栄区音頭を、カリスマ振付家の香瑠鼓^{かおるこ}さんがアレンジして、誕生しました。

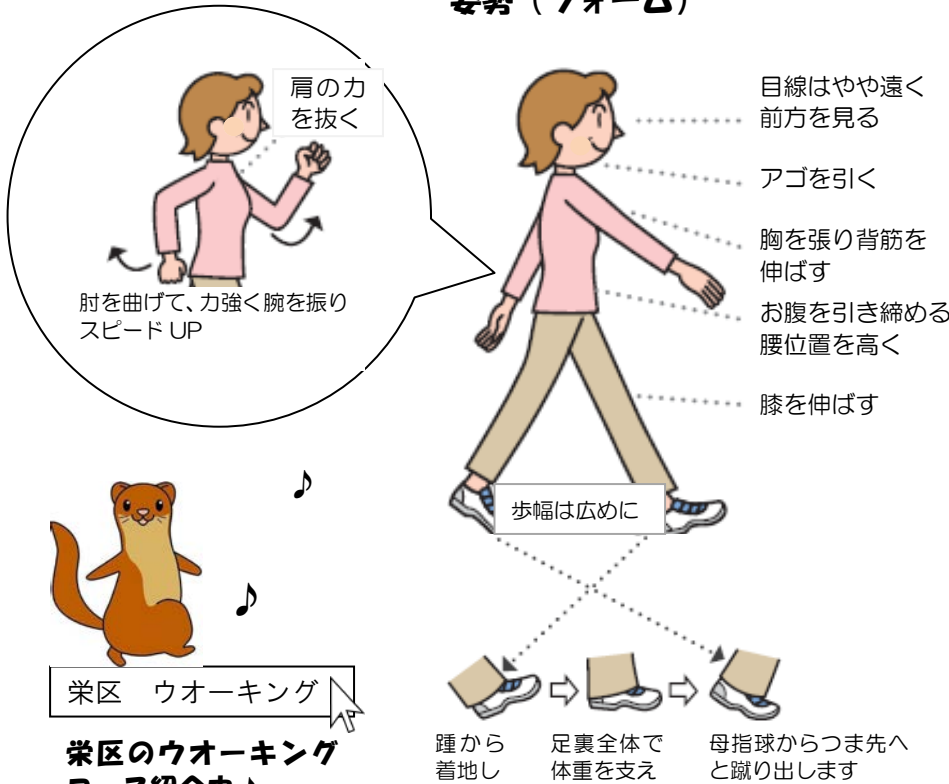
「さかえっ子体操」は全部で約 4 分。ゆっくりと身体を伸ばす運動から始まり、全身をくまなくストレッチしていきます。時にコミカルな動きも入り、楽しく準備運動を行うことができます。





正しいウォーキング!

姿勢 (フォーム)



栄区 ウォーキング

栄区のウォーキング
コース紹介中♪

歩きすぎに注意!
中強度の活動(早歩き) 20分を含む、1日平均 8,000~1万歩のウォーキングをすれば、生活習慣病の予防に効果があることがわかっています。
1万 2,000 歩以上になると、病気の予防効果は頭打ちになり、疲労がたまりすぎると別の病気を引き起こす可能性があります。

歩く前にストレッチ!

【上半身】



- ・ 頭の上で手を組み伸べる。
- ・ 腰は反らさない。

【ももの裏】

- ・ 壁があったら壁を使う。
- ・ 脚を前後に軽く開き、前に出した足のつま先をゆっくりと上げる。その姿勢からゆっくりお尻を引く。



【ふくらはぎ】

- ・ 壁があったら壁を使う。
- ・ 脚を前後に開き後ろ足のかかとが上から前に出した足の



- ・ 膝をゆっくり曲げる。
- ・ 後ろ足のふくらはぎがよく伸びているところで止める。

安全に運動するためのチェック項目☑

- 食事をして1時間以上経ちましたか?
- お薬を服用している方はお薬は飲みましたか?
- 体温は正常ですか? 血圧は正常ですか?
(上の血圧が 180 以上ある場合は絶対に運動をしないでください)
- 脈拍を数えましょう。(正常値は1分間で 60~80 回とされています)
- 足腰など痛いところはありませんか?
- 水分を事前に補給しましょう (200ml 程度)。また、暑い時期は脱水症状を起こしやすいので、ペットボトルなど携帯して運動に出かけましょう。

参考: 濱ともウォーキング

《栄区のセーフコミュニティの推進体制について》

セーフコミュニティの取組を総合的に推進する体制として、連合町内会、各種団体、区役所、警察署、消防署など関係機関による協議会を設立しています。また、次の8つの分科会を設立し、テーマごとの取組を各種団体や関係機関が一体となって推進しています。

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 こども安全対策分科会 | 5 高齢者安全対策分科会 |
| 2 スポーツ・余暇安全対策分科会 | 6 災害安全対策分科会 |
| 3 交通安全対策分科会 | 7 自殺予防対策分科会 |
| 4 児童虐待予防対策分科会 | 8 防犯対策分科会 |

発行・印刷

栄区セーフコミュニティ推進協議会
スポーツ・余暇安全対策分科会
(事務局)
栄区地域振興課生涯学習支援係
〒247 - 0005 栄区桂町 303-19
電話 045-894-8395
FAX 045-894-3099