



with コロナ

新型コロナウイルス感染症の収束は、まだ見えません。そのことが背景であるかは不明ですが、世間では「with（ウィズ）コロナ」という言葉が使われるようになりました。ワクチンが世に出回るまでは、このウィルスと生活をしていくという意味だととらえています。

長与スポーツクラブも、この感染症の拡大防止のために、教室の休止や、策定したガイドラインにそった運営などの対応を重ねているところです。会員の皆様には、ご不便をおかけしております。しばらくは、このような運営が続くことと思います。ご理解とご協力、よろしくお願いいたします。

この状況の中で、スポーツ（運動）を継続する意味について考えてみました。

1. 感染しないために、運動により免疫力を高める。

免疫力を高めるためには、「栄養」「睡眠」「運動」が重要と言われています。運動をとりあげます。教室で運動を継続的にすることも効果的ですが、家庭でもできる「筋トレ」なども継続的に行うと良いと言われています。

2. 仲間とともに「不安」を解消する。

日本赤十字社のHPでは、「新型コロナウイルスの3つの顔」を紹介されていますが、第2の感染症を「不安と恐れ」としています。これにふりまわされないために、「自分を支える力を高める」ことが紹介されています。その中で、具体的な実践が書かれていました。

- ウィルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- いつもの生活習慣やペースを保つ。
- 心地よい環境を整える。
- 今自分ができていることを認める。
- 今の状況だからこそ、できることに取り組んでみる。
- 安心できる相手とつながる。

以上のことは、スポーツでも実現できることであると思います。運動は一人でもできますが、できれば、安心できる人（仲間）とつながって実施してみたいと思います。

8月の活動休止教室について

熱中症予防のため、サッカー、テニス、卓球は、8月お休みします。

教室募集状況 (8月時点)

募集中：親子卓球／サッカー／フィットネス教室／親子テニス
募集停止：親子バドミントン／チア・リーディング

特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>

TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所開設時間

月・水・金

14:30～16:30

新しい生活様式

まめに手洗い、手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
身体的距離の確保 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
毎朝の体温測定、健康チェック

QRコード LINE

