



トピックス一覧



1. 西浦上スポーツクラブ訪問概要
2. スマイル江迎スポーツクラブイベント
3. ロコモティブシンドロームについて
4. V・ファーレン長崎
5. お知らせ

1. 西浦上スポーツクラブ訪問

【期日:10月3日(火)9:00～10:00】

この日は、2ヶ月ぶりのウォーキング教室(4km)が開催され、参加者は15名程の参加でした。
朝早くから西浦上小学校へ集合し、準備体操を行い、いざ出発!街の人や長崎大学の方々にも声をかけられ、西浦上スポーツクラブは地域の方からすごく親しまれている印象を受けました。年配の方々にはすごく良い運動が1時間でできていたと思います。



2. スマイル江迎スポーツクラブイベント



10月7日(土)にスマイル江迎スポーツクラブがウォーキングのイベントを行いました。参加者は、小学生から高齢者まで幅広く参加されていました。約12kmの距離を歩き、良い運動になっていました! イベントの中には、レクリエーション大会やBBQなど楽しい企画ばかりで、参加者もスタッフさんも楽しんでいる様子でした!

3. ロコモティブシンドロームについて

【ロコモティブシンドロームとは】

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織＝運動器が衰えている、または衰えている状態で、略して「ロコモ」とも呼ばれています。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

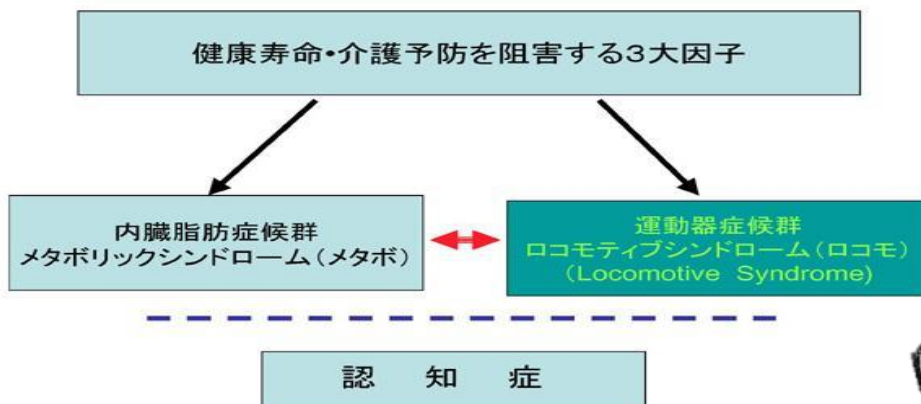
また、「メタボリックシンドローム」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「寝たきりや要介護状態」の3大要因のひとつになっています。

ご高齢の方は、「加齢」や「運動不足」に伴う「身体機能の低下」や「運動器疾患」による痛みや易骨折性(軽微な外傷による骨折)等、多様な要因があいまって、いわば「負の連鎖」により、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたし、ついには、立って歩くことや、衣服の着脱、トイレ等、最低限の日常生活動作さえも、自立して行えなくなり、「健康寿命の短縮」、閉じこもり、寝たきり等の「要介護状態」になってきます。

【メタボとロコモ】

メタボ(メタボリックシンドローム)は、心臓や脳血管等の「内臓の病気」で「健康寿命」が短くなったり、「要介護状態」になるのに対し、ロコモ(ロコモティブシンドローム)では、「運動器の障害」が原因で起こります。「ロコモ」と「メタボ」や「認知症」を、合併する方も多いといわれています。

年を取って、寝たきりや、痴呆になって、要介護になるのはできるだけ避けたいものです。「健康寿命の延伸」、「生活機能低下の防止」には、予防、早期発見・早期治療が重要になります。



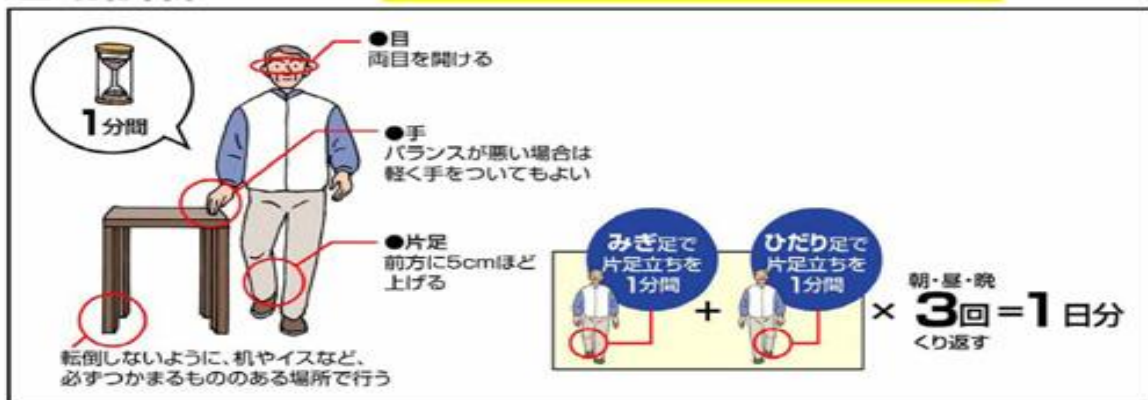
【ロコトレ：ロコモーショントレーニング】

目的：転倒予防、骨折予防などのために行います。

1) 閉眼片足立ち

ロコモのための運動訓練

開眼“片足立ち”訓練



- ・片足立ちは両足立ちに比して 2.75倍の負荷がかかる
- ・1分間片足立ち訓練＝約53分間歩行に相当

厚生労働省2006. 8. 29記事. 阪本桂三、整形外科学会

2) 骨カトレーニング

骨カトレーニング

両膝を曲げ、片足を持ち上げ、その足裏で床を踏む。

ゆっくりと交互に6～8回、バランスを取りながら無理のない範囲で行う。



一般的にいわれているような生活習慣を意識するだけで、ロコモを予防することができるようになります。特に若いうちは、少し無理をしてもすぐに体へ影響が出ることがないため、あまり生活習慣を意識していません。

ただ、そうした若い頃に行った不摂生の積み重ねが将来のロコモ発症につながります。

ロコモは将来の寝たきりを招く危険性がある状態です。寝たきりになってしまうと、生活の質が落ちてしまう可能性が非常に高いです。そうしたことを避けて、高齢になっても健康的で精力的な生活を送れるよう、若いうちからロコモ予防を意識しておくことが大切です。若い頃のちょっとした意識の違いが、ロコモの発症に大きく影響することになります。

4. V・ファーレン長崎を応援しよう！



現在、J2リーグ3位のV・ファーレン長崎！J1昇格に向けて頑張っています！皆さんの応援が勝利につながりますので、ぜひ、トランスコスモススタジアムまで足を運び応援してください！

節	日付	時間	対戦相手	試合会場
第37節	10月15日（日）	13:00	レノファ山口FC	トランスコスモススタジアム
第38節	10月21日（土）	19:00	名古屋グランパス	トランスコスモススタジアム
第42節	11月11日（土）	19:00	カマタマーレ讃岐	トランスコスモススタジアム

5. 総合型地域スポーツクラブ人材育成研修会を開催します！

日程：平成29年11月26日（日）
時間：10:00～12:00
内容：「ゴールボール」（講義・実習）
場所：長崎県立盲学校
参加費：無料

パラリンピックの競技種目でもある「ゴールボール」を体験できるのはなかなか貴重な経験になると思います！お時間が取れる方はぜひお越しください！

【お申込は当センター：野口まで
FAXをお願いします（095-824-6300）
※締切は11月13日（月）までです！】



ゴールボール競技概要

ゴールボール Goalball

ゴールボールは視力に障がいのある方を対象に考案された球技です

<ゲーム紹介>

鈴の入ったボールを互いに転がしあい、相手ゴールに入れて得点を奪う対戦型競技です。選手は音を頼りに競技をするため、観客はプレー中に音を出しての応援ができません。コートに入る選手は3人で、1チーム最大6名・ベンチコーチが3名で編成。選手は全員アイシェード(目隠し)を着けて見えない状態でプレーします。1試合は12分ハーフ(前後半の間は3分)。延長戦は3分ハーフで行います。

<ルール紹介> (代表的なもの)

- ハイボール…投球する時はゴールから6mまでにボールを少なくともワンバウンドをさせないといけません。1回目のバウンドが6mを越えた時にペナルティをとられます。
- ロングボール…投げ出されたボールはセンターラインを挟んだ6mの中でもワンバウンドしなければなりません。2回目のバウンドがこのエリアでバウンドをしなかった時にペナルティをとられます。
- アイシェードタッチ…選手はレフエリーから許可が出ないとアイシェードに触れません。許可なく触った時にペナルティをとられます。
- 10セカンド…相手から投球されたボールがディフェンス側の選手に最初に触れた瞬間から10秒以内にセンターラインを越えるように攻撃をしなければならず、それができなかった時にペナルティをとられます。

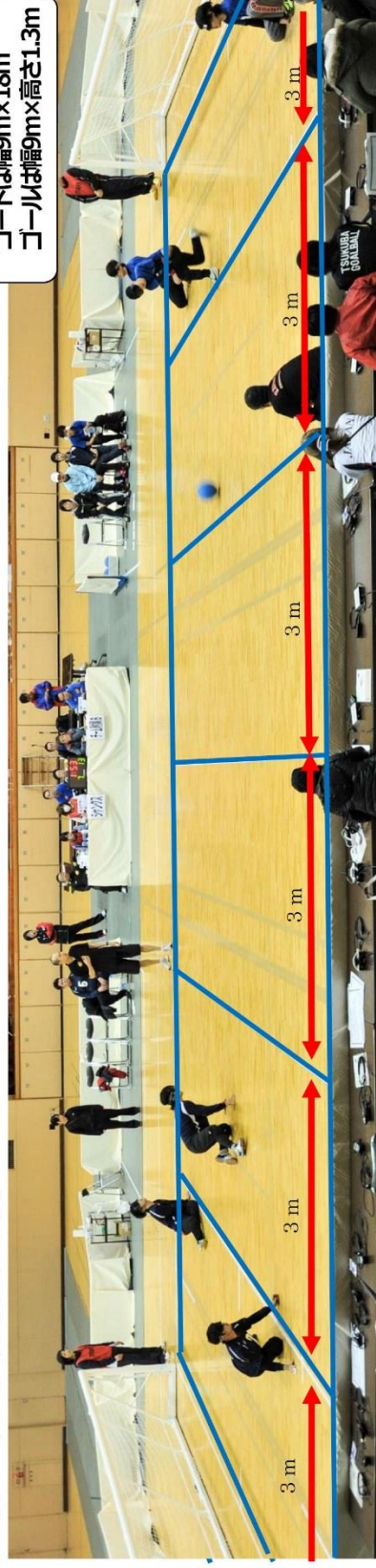


アイシェード(目隠し)
試合中、さわってははいけません

鈴入りのボール
重さは1.25Kg

©HIKARI PHOTOGRAPHY

※ペナルティをとられた場合は、9mをひとりで守ることになります。



コートは幅9m×18m
ゴールは幅9m×高さ1.3m