

1

県内総合型地域スポーツクラブの活動紹介

2

ニュースポーツの紹介

3

スポーツ安全保険について

UE～結～なが

Vol.71

(公財) 長崎県スポーツ協会

担当：野口 弥生 R5.5月発行

県内総合型地域スポーツクラブの活動紹介

東長崎総合型SC

公式ホームページ



長崎市で活動している東長崎総合型スポーツクラブの活動である「子供運動サークル」と「プログラミング」への視察に行ってきました 🚗 🗺️

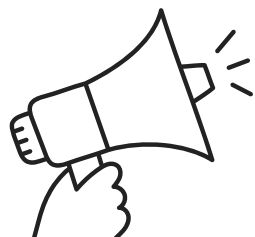
子供運動サークルは、幼児から小学生までを対象とし、ボールを活用した運動（ドッチボール等）やレクリエーション、筋力アップに繋がるトレーニングも取り組まれており、参加している子供たちは、わいわいとおしゃべりもしながら楽しく参加していました(*´▽`)

プログラミング教室には今回、小学生1名、中学生1名が参加しており、試行錯誤しながら自分で考えて活動に励んでいました！

子供運動サークル



プログラミング



Yayoiの突撃訪問！



ニュースポーツの紹介

一般社団法人グラヴィティヨガ協会 🔍



グラヴィティヨガ



グラヴィティヨガとは、日本生まれの愛溢れるやさしいヨガ、胸を大きくひらき、深く呼吸をすることで満たされた感覚をすべての人に体感してほしいという想いから生まれました ✨

心を込めた極め細やかな丁寧さと正確さで、呼吸を深めるポーズを中心としたグラヴィティヨガは、酸素・気・プラナをより多く取り込み生命エネルギーを回復させる効果があります!

グラヴィティヨガの目的

①Breath

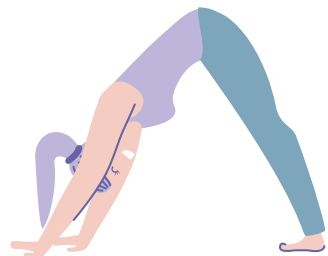
*呼吸は姿勢に影響を及ぼす

②Posture

*姿勢は動きに影響を及ぼす

③Movement

*動きは健康に影響を及ぼす



この一連が常に整っていることで、様々な身体的リスクへの軽減、運動効果の向上、前向きな思考、家事、仕事への活力、能率的な行動へと繋がります。

グラヴィティヨガは、「呼吸～動作」の流れを改善し、QOLを向上させることを目的としています。

グラヴィティヨガのスタイル

①ゆるめる

まずは硬く緊張した筋肉を自重により弛緩し関節の可動域を広げます。



②ととのえる

各種アーサナ(ポーズ)により、またインストラクターのケア&アジャストメントにより整体します。

③つくる

体が整ったところで姿勢を保つのに必要な筋力を無理なく作ります。



スポーツ安全保険について

スポーツ安全保険とは

「小さな掛金、大きな補償」を掲げ、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などの団体活動における事故を補償する制度です。

スポーツ少年団、サッカーチーム、草野球チーム、オーケストラ、地域美化活動団体、学童保育など多くの団体にご採用いただいております。

加入できる団体・グループ ※4名以上のアマチュアの団体・グループが加入できます。



スポーツ団体



文化活動団体



ボランティア・地域活動団体



児童育成団体

放課後児童クラブ、放課後子ども教室向けご案内

保険の申請について

令和5年度から保険の申込は、ネットのみになりました！
詳しい内容については、「スポーツ安全協会」のHPをご覧ください。



2 「団体での活動中」「団体活動への往復中」の事故に対し3つのあんしん補償



傷害保険

傷害による入・通院、手術、後遺障害、死亡を補償
※熱中症、細菌性・ウイルス性食中毒も対象



賠償責任保険

対人・対物事故により負った法律上の賠償責任を補償



突然死葬祭費用保険

突然死（急性心不全、脳内出血などによる死亡）に際し、親族が負担した葬祭費用を補償