



# みえ広域スポーツセンターだより

令和2年度第15号

発行日：2020年10月14日

三重県における新型コロナウイルス感染者数  
542件（10月13日時点）

助成事業の  
お知らせ

独立行政法人国立青少年教育振興機構による助成

## 〈子どもゆめ基金〉

対象活動 子どもの健全な育成を図ることを目的に、令和3年4月1日以降に開始し、令和4年3月31日までに終了する、次の（1）（2）の活動に対する助成を行います。

（1）子どもを対象とする体験活動や読書活動

- ①体験活動 自然体験活動  
科学体験活動  
交流を目的とする活動  
社会奉仕体験活動  
職場体験活動  
総合・その他の体験活動

②読書活動 読書活動

（2）子どもを対象とする体験活動や読書活動を支援する活動

- ①フォーラム等普及活動
- ②指導者養成

対象団体 次に該当する団体で、当該団体が自ら主催し、子どもの健全な育成を目的に子どもの体験活動や読書活動の振興に取り組む団体

- （1）公益社団法人、公益財団法人又は一般社団法人、一般財団法人
- （2）特定非営利活動法人
- （3）上記（1）（2）以外の法人格を有する団体（次に掲げる団体を除く。）
  - ①国又は地方公共団体
  - ②法律により直接に設立された法人
  - ③特別の法律により特別の設立行為をもって設立された法人
- （4）法人格を有しないが、活動を実施するための体制が整っていると認められる団体

助成金額 1活動あたりの助成金の額は2万円以上限度額とし、標準額（目安）及び限度額は下記のとおりです。

なお、活動実績のない新規団体への助成については、原則として標準額を上限額とします。

活動規模	参加者を募集する範囲	標準額 (目安)	限度額
全国規模	24都道府県以上で募集	300万円	600万円
都道府県規模	全国規模以外で、都道府県全域または、都道府県を超えて募集	100万円	200万円
市区町村規模	上記以外で、市区町村単位または、複数の市区町村にて募集	50万円	100万円

申請期限 ①郵送申請 令和2年11月10日（火） 消印有効  
②電子申請 令和2年11月24日（火） 17時締切

- 申請方法 申請は、①郵送による申請か、②電子申請システムを利用した申請のいずれかの方法で行うことができます。
- ①郵送による申請  
申請書に必要事項を記入のうえ、郵送や宅配便により国立青少年教育振興機構に提出してください。FAXまたは電子メールによる申請は受け付けていません。
- ②電子申請システムを利用した申請  
子どもゆめ基金ホームページよりログインしてください  
【URL：<https://yumekikin.niye.go.jp/>】
- 申し込み  
問い合わせ 独立行政法人国立青少年教育振興機構 子どもゆめ基金部助成課  
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1  
フリーダイヤル：0120-579081（無料）  
E-mail：[yume@niye.go.jp](mailto:yume@niye.go.jp)

子どもゆめ基金

検索

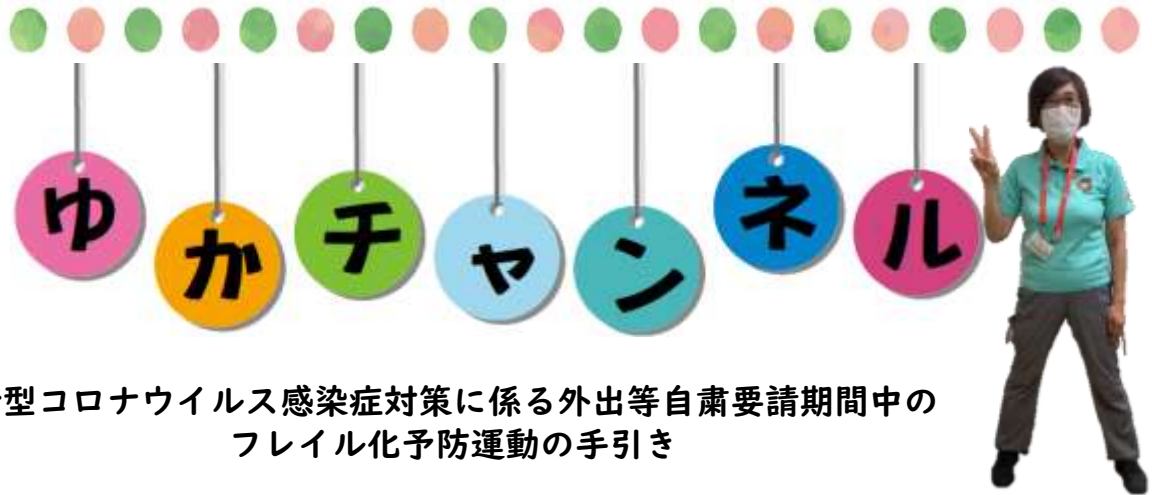
## 公益財団法人大阪コミュニティ財団による助成

### 〈2021年度助成〉

- 対象団体 1年以上の活動実績を有する非営利団体（法人格の有無は問いません）
- 対象事業 2021年4月1日から2022年3月31日までの間に、実施を予定している公益に資する事業。
- 助成事業
- ・一般基金 8,210,000円（総額）  
青少年の健全育成を図る活動  
芸術・文化の発展向上を図る活動  
環境の保護・保全を図る活動  
多文化との共生を図る活動  
地域社会の活性化を図る活動
  - ・分野別基金 64,526,000円（総額）  
青少年の健全育成 2,550,000円  
健康増進、健全育成の支援 1,240,000円
- 締切日 2020年11月27日（金）当日消印有効
- 申込方法 助成申請書を公益財団法人大阪コミュニティ財団のホームページよりダウンロードし、必要事項を記入してください。書類は郵送およびEメールで送付してください。  
【[http://www.osaka-community.or.jp/contents/grant/guide\\_form.htm](http://www.osaka-community.or.jp/contents/grant/guide_form.htm)】
- 提出先 公益財団法人大阪コミュニティ財団 事務局  
問合せ先 〒540-0029 大阪府中央区本町橋2-8 大阪商工会議所ビル5階  
TEL：06-6944-6260 FAX：06-6944-6261  
E-mail：[info@osaka-community.or.jp](mailto:info@osaka-community.or.jp)  
HP：<http://www.osaka-community.or.jp>

大阪コミュニティ財団

検索



## 新型コロナウイルス感染症対策に係る外出等自粛要請期間中の フレイル化予防運動の手引き

「フレイル」とは加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などのリスクが高くなった状態のことです。

【目的】本手引きは、下記を目的に作成されました。

- ①自粛要請に伴う高齢者のフレイル化を予防し、自粛要請期間および期間後においても末永く心身の健康を保持・増進するための運動実践に関する基本方針を示すこと
- ②運動実践に際しての注意事項、フレイル化の気づき、現状の体力の把握方法等について説明すること
- ③フレイル化予防のための運動プログラム実践方法を目的とする体力要素毎に具体的に掲示すること

### ■運動プログラムの実践手順1

まずは3つのチェックをおこなひましょう。

1. フレイル化の気づきチェック → 3カ月～半年に1度おこなひましょう。
2. 簡単体力チェック → 3カ月に1度おこなひましょう。
3. 体調チェック → 運動の前に毎回おこなひましょう。

### ■運動プログラムの実践手順2

以下を参考にして自分自身に適した（安全で効果のあがる）運動を実践しましょう

#### ・運動の種目

1種目だけでも、多種目でも構いません。やりたいもの、やれそうなものから始めてみましょう。簡単体力チェックで“不良”だった体力を鍛える運動から始めるのもよいでしょう。

#### ・運動の強度

“楽である”もしくは“ややきつい”と感じるくらいがちょうど良いでしょう。安全性を確保しておこなえば、「テレビを観ながら」、「音楽を聴きながら」などの“ながら運動”でも構いません。次の日にまで疲れが残らないようにしましょう。

#### ・運動の時間

一日5分でもやらないよりは良いでしょう。効果を実感するには一日20～30分くらいはおこなうようにしましょう。60分以上でも構いませんが、やりすぎは疲れや怪我のもとになります。運動の強度と同様に、次の日にまで疲れが残らないことを目安としてください。

#### ・運動の頻度

少なくとも週に1～2回はおこなひましょう。ストレッチは毎日おこなうことをお勧めします。筋力トレーニングは週2～3回、バランス運動と有酸素性運動は週3～5回をお勧めします。

#### ・運動の時間

できるだけ長く（生涯にわたり）続けることが理想です。

## 1. フレイル化の気づきチェック

ダイエットしていないのに、最近痩せてきた（ここ半年で2～3kg 減少）

最近、わけもなく疲れた感じがする。

定期的に体を動かしていない。

ペットボトルのふたが開けられなくなった。

横断歩道が渡れなくなった、もしくは、以前より歩くスピードが遅くなった。

※3項目以上該当すればフレイル、1～2項目該当でフレイル前段階の可能性がります。

## 2. 単体力チェック

### ◆筋力テスト 【5回椅子立ち上がり時間】

①肩幅に足を開き、手は胸の前でクロスさせ座ります。（膝の角度は90度）

②椅子から立ち上がり、膝関節が十分に伸びたところで1回と数えます。

③5回目に立ち上がり、膝関節が完全に伸びたところまでの時間を測ります。

※注意点 膝や腰が痛い方は、無理をしないようにしましょう。



良好	6秒未満
普通	6秒～12秒未満
不良	12秒以上

### ◆バランステスト 【60秒開眼片足立ち時間】

①両手を腰につけ、片足を軽く前方に上げます。

②最高で60秒まで続けます。（立っている足が少しでもずれたり、片手が腰から離れたり、上げている足が立っている足に触れたりした場合は、そこで終了となります。）

※注意点 転倒が不安な方は、支えがあるところでおこないましょう。



良好	30秒以上
普通	10秒～30秒未満
不良	10秒未満

◆柔軟性テスト 【足関節背屈の可動域評価】

両手を伸ばして、しゃがみます。

- ※注意点
- ・膝が痛い方は無理をしないようにしましょう。
  - ・転倒が不安な方は、支えがあるところでおこないましょう。
  - ・広いスペースでおこないましょう。



良好	足幅こぶし1つ分でかかとをつけてしゃがめる
普通	足幅を肩幅に開いてしゃがめる
不良	かかとをつけてしゃがめない

3. 体調チェック

運動する前に以下のチェック表を用いて、自分自身で体調チェックをおこないましょう。

もし、一つでも不良な状態に該当する場合は、自分自身で体調を確認しながらおこなう、もしくは、無理におこなわないようにしましょう。

質問文	回答（良好・不良）
1. 熱、咳、呼吸困難感はないか	ない・ある
2. 体はだるくないか	ない・だるい
3. 昨夜の睡眠は十分か	十分・不十分
4. 食欲はあるか	ある・ない
5. 下痢をしていないか	ない・ある
6. 頭痛や胸痛はないか	ない・ある
7. 関節の痛みはないか	ない・ある
8. 過労はないか	ない・ある
9. 前回の運動の疲れは残っていないか	ない・ある
10. 今日の運動を実施する意欲は十分にあるか	ある・ない

●運動プログラムは次号で紹介します。

※作成 筑波大学体育系 健康増進学研究室



幼児の遊び支援セミナー

地域スポーツ・  
レクリエーション  
指導者養成事業

幼児教育や子育て支援の現場において、レクリエーションの手法を活かした運動遊びを実施することは、幼児の心と体を元気にします。今回は、遊びがもたらす効果をもとに、子どもが喜ぶ遊びの紹介や、子どもを引き付ける展開方法について体験をとおして学びます。



主催 三重県、一般社団法人三重県レクリエーション協会  
日時 令和2年10月25日(日) 9:00~12:00  
場所 三重県総合文化センター 第1リハーサル室



講師 堀内 亮輔 氏 (社会福祉法人葛飾福祉館、保育士・運動遊び専門リーダー、  
帝京平成大学兼任講師、YOHO Life Community 代表)  
NHK おかあさんといっしょ運動遊びコーナー「あそべんちゃー」「ガラピコにんじゃしゅぎょう」監修。  
その他、保育者を養成する高校・専門学校・大学で兼任講師を務めるほか、全国各地で保育・運動遊び・レクリエーションに関する研修会講師や親子を対象とした運動レクリエーションのプレイリードを行っている。

対象者 17歳以上で内容に関心のある方

参加費 無料

締切日 令和2年10月19日(月)

申込方法 **参加申込書**に必要事項を記入のうえ、三重県レクリエーション協会事務局までFAXかメールでお申込みください。

※受付完了の連絡はいたしません。

※新型コロナウイルス感染症により中止となる場合がございます。中止の際は、三重県レクリエーション協会の**ホームページ**に掲載します。

その他  
・本講習会はレク資格取得時の事業参加及び個々の活動の習得単位となります。  
・マスクの着用をお願いします。

問合せ先 一般社団法人三重県レクリエーション協会事務局  
〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内  
TEL:059-246-9800 FAX:059-246-9801  
E-mail: [mie-rec@zvtv.ne.jp](mailto:mie-rec@zvtv.ne.jp)



三重県レクリエーション協会

検索

### 《スポーツくじ(toto・BIG)について》

スポーツくじ(toto・BIG)は、子どもからお年寄りまで誰もが身近にスポーツに親しめる環境整備や、国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。

みえ広域スポーツセンターは、toto助成によりクラブアドバイザーを派遣し、総合型クラブの創設から自立・活動までを支援しています。



### 【発行】みえ広域スポーツセンター

三重県地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課内  
〒514-8570 津市広明町13番地(本庁2階)

TEL:059-224-2986 FAX:059-224-3022

E-mail: [m-kouiki@pref.mie.lg.jp](mailto:m-kouiki@pref.mie.lg.jp)

WEB: <http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/73545045197.htm>

Facebook: <https://www.facebook.com/mie.kouiki.sc/>



QRコードはこちら↓

