



みえ広域スポーツセンターだより

令和2年度第16号

発行日：2020年10月27日

三重県における新型コロナウイルス感染者数
555件（10月27日時点）

三重県からの
お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた「三重県指針」ver.6

「三重県指針」Ver.6は、県民の皆様、事業者等の皆様に、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向け、『新しい生活様式』等の定着を目指す取組の実践をお願いするものであることから、本来終期を定めるものではないものの、12月以降のイベント開催の取扱いについて改めて国から示されることもふまえ、11月30日までとさせていただきます。ただし、県内外の感染状況や政府の方針などを見据えながら、その内容について適宜見直しを行います。詳細は三重県のホームページをご覧ください。

■イベント開催の目安

1. 大声での歓声・声援等がないことを前提としたイベント

（例：クラシック音楽コンサート、演劇、展示会等）

人数上限	収容率
・収容定員 10,000 人超 ⇒収容定員の 50% ・収容定員 10,000 人以下 ⇒5,000 人	100%以内

※固定席がない場合など、収容定員が設定されていない場合は、「密」となる状況が発生しないよう（最低限人と人が接触しない）間隔を空けることとしてください。

2. 大声での歓声・声援等が想定されるイベント

（例：ロック、ポップコンサート、スポーツイベント等）

人数上限	収容率
・収容定員 10,000 人超 ⇒収容定員の 50% ・収容定員 10,000 人以下 ⇒5,000 人	50%以内

※固定席がある場合は座席を前後左右の1席は空けることとしますが、グループで参加している場合は、少なくともグループごと（5名以内）で前後左右の1席は空けてください。結果として、収容率は50%を超えることもあります。

※固定席がない場合など、収容定員が設定されていない場合は、十分な間隔（1m以上）を空けることとしてください。

三重県指針 Ver.6

検索

助成事業の
お知らせ

公益財団法人日本生命財団による助成 〈児童・少年の健全育成助成〉

対象団体 次の要件を満たしている民間の団体（法人格をの有無は問わない）を対象とします。

- ①申請時点で設立後1年以上の活動実績がある団体
- ②常時10名以上の構成員がいる団体
- ③構成員の半数以上が18歳未満の児童・少年である団体
- ④少なくとも月1回以上を目処として定例活動を行っている団体
- ⑤助成により購入した物品を直接・継続的に活用し管理できる団体

対象活動 次代をになう児童・少年が健やかに育っていくために、定期的に継続して行っている次のような活動を対象とします。

活動分野	具体的活動内容
自然と親しむ活動	・ 野外活動、自然体験活動 ・ 自然観察、天体観測、自然・森林の保護活動 ・ 野外活動を通してのジュニアリーダー育成活動
異年齢・異世代交流活動	・ 異年齢集団の交流活動 ・ スポーツ活動、芸術活動 ・ 郷土文化芸能の保存伝承活動
子育て支援活動	・ 子育てサークル活動 ・ 子育て支援ネットワーク活動 ・ 地域に根ざした文庫、読み聞かせ、人形劇活動 ・ 児童少年の居場所づくり支援活動 ・ 子ども食堂、学習支援活動（フリースクールを除く）
療養支援活動	・ 障がいのある子どもたちの療養支援活動 ・ ノーマライゼーション推進活動
フリースクール活動	・ フリースクール運営活動

金額 1団体 30万円～60万円（物品購入資金助成）

締切日 令和2年11月16日（月）必着

申込方法 所定の申請書に必要事項をご記入のうえ、下記提出先へ提出してください。
申請書：http://www.nihonseimei-zaidan.or.jp/jidou/xlsx/2021_jidou_shinsei.xlsx

提出先 〒514-8570（住所記載不要）
三重県 子ども・福祉部 少子化対策課 TEL：059-224-2269

〈生き生きシニア活動顕彰〉

対象団体 高齢者が主体となり、長きにわたり継続して月1回以上の地域貢献活動に取り組んでおり、今後とも安定した活動が見込まれる民間の団体（法人格の有無は問わない）

対象活動 ①高齢者による児童・少年の健全育成活動
登下校時見守り活動、伝承芸能の継承、居場所づくり等
②高齢者による障がい者支援活動
③高齢者による高齢者支援活動
見守り活動、生活支援活動、居場所（サロン）づくり等
④高齢者による地域づくり活動
健康増進活動、環境美化・清掃活動、環境保護活動等

金額 1団体5万円

締切日 令和2年11月16日（月）必着

申込方法 所定の申請書に必要事項をご記入のうえ、下記提出先へ提出してください。
申請書：http://www.nihonseimei-zaidan.or.jp/ikiiki/xlsx/2021_ikiiki_shinsei.xlsx

提出先 〒514-8570（住所記載不要）
三重県 医療保健部 長寿介護課 TEL：059-224-3327

【問合せ先】 公益財団法人日本生命財団 助成事業部
TEL：06-6204-4014
HP：<http://www.nihonseimei-zaidan.or.jp>

日本生命財団

検索



公益財団法人ヨネックススポーツ振興財団による助成

〈2021年度助成金〉

対象団体	青少年スポーツの振興に関する事業を積極的に行い、奨励し、または自ら行い、かつ3年以上継続して活動している、次の要件を満たした団体とします。 【団体の要件】 1. スポーツ振興を主たる目的とする公益社団法人、公益財団法人、一般社団法人又は一般財団法人 2. 上記以外の団体で、次の要件を備える団体（特定非営利活動法人等） ①定款、寄附行為またはそれらと同等の規約があること。 ②団体の意志を決定し、執行する組織が確立していること。 ③経理処理能力があり、監査する等の会計組織をもっていること。 ④団体活動の本拠としての事務所をもっていること。
助成金額	対象期間内に予定する一つの事業予算の2分の1（上限100万円）以内とします。
申請期限	（前期）2020年12月21日（月）（当日消印有効）
申請方法	「青少年スポーツ振興に関する助成金交付申請書」に必要事項を記入し、対象団体であることを証明する書類を添付して申請してください。 ・青少年スポーツ振興に関する助成金交付申請書 【PDF： http://www.yonexsports-f.or.jp/pdf/joseikin_2021_10a.pdf 】 【word： http://www.yonexsports-f.or.jp/pdf/joseikin_2021_10a.doc 】
申し込み 問い合わせ	公益財団法人ヨネックススポーツ振興財団 事務局 〒113-8543 東京都文京区湯島3-23-13 TEL：03-3839-7195 FAX：03-3839-7196 E-mail： zaidan@yonex.co.jp

ヨネックススポーツ振興財団

検索

お家でできる
簡身体操の
紹介



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

運動プログラム

■筋力トレーニング（筋力、筋持久力）

日常生活を円滑におこなうためには、歩行や移乗動作に必要な大筋群や腓腹筋、および姿勢保持に必要な背筋の筋力維持が重要です。

【用意するもの：安定した椅子】

●呼吸を止めず、数を数えながらおこないましょう。

●反動をつけずにおこないましょう。

ももとお尻の筋トレ



- ①肩幅より少し広めに足を開き、手は胸でクロスさせます。
- ②背中中は伸ばしたまま、少し前に傾け、体重をももに乗せます。
- ③4秒かけてゆっくりと立ち上がります。
- ④4秒かけてゆっくりとお尻を突き出しながら座ります。（膝がつま先より前に出ないように）
- ⑤10回繰り返しましょう。（余裕があれば2～3セット）

〈注意点〉

膝に痛みが出る場合は、中止しましょう。

体が不安定になる人は、机などにつかまりながらおこないましょう。

反動をつけずにゆっくりとおこないましょう。

膝はつま先の方向に曲げましょう。

ふくらはぎの筋トレ



- ①肩幅に足を開き、つま先は正面に向けます。
- ②2秒かけてかかとをゆっくりと背伸びをするようにあげましょう。
- ③2秒かけてゆっくりと下ろします。
- ④10回繰り返しましょう。（余裕があれば2～3セット）

〈注意点〉

ももの内側を締め、足の親指に体重を乗せるようにおこないましょう。

反動をつけずにゆっくりとおこないましょう。

必ず背もたれなどを利用しましょう。

背中中の筋トレ



- ①浅めに座り、背筋を伸ばしお腹に力を入れます。
- ②両肘をゆっくりとひき、肩甲骨を寄せていきます。
- ③その姿勢で10秒数えます。
- ④3～5回繰り返しましょう。

〈注意点〉

呼吸を止めないように、数を数えながらおこないましょう。

肩甲骨を中央に寄せることを意識しておこないましょう。

背中を反らさないようにお腹に力を入れましょう。

肩が上がらないようにしましょう。

■バランス運動（平衡性：バランス）

バランス保持のためには、股関節まわりの筋肉の保持が必要です。

【用意するもの：安定した椅子】

片足立ち



- ①机や椅子などを持ち、内側の足（椅子に近い方）を上げます。
- ②腰が反らないようお腹に力を入れ、左右それぞれの足で60秒間片足立ちをおこないます（以上を1セットとします）。
- ③1～2セットおこないましょう。

〈注意点〉

初めは短い時間から始めましょう。

必ず支えがあるところでおこない、転倒しないように注意しましょう。

左右体重移動



- ①両脚をこぶし一つ分けて座り、両手を横に広げます。
- ②右に体重を移動させ、左のお尻をあげます。
- ③左に体重を移動させ、右のお尻をあげます。
- ④「右移動に2秒・戻るに2秒」「左移動に2秒・戻るに2秒」を繰り返して左右合計10回おこなひましょう。
(以上を1セットとします。)
- ⑤1～2セットおこなひましょう。

〈注意点〉

椅子から転落しないように、はじめは無理のない範囲で左右に移動しましょう。

■続きは次号で紹介しします。

※作成 筑波大学体育系 健康増進学研究室

地域スポーツ・
レクリエーション
指導者養成事業



オリエンテーリング

種目①思考力、判断力を必要とし、歩いて回るトレイルオリエンテーリング(トレイルO)
種目②歩いて、走ってもいい、スピードを競うポイントオリエンテーリング(ポイントO)
上記2つの種目について、競技の方法及び運営方法について、実技を中心にして分かりやすく講習します。

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11月15日(日)9:00~12:00(受付8:45~)※小雨決行荒天中止
場所	亀山市東野公園 会議室
費用	無料
講師	野外活動指導者ディレクター1級資格者の方を予定しています。
定員	先着20名
持ち物	筆記用具、運動のできる服装、運動靴、タオル、雨具(傘で可…雨天時)
締切日	令和2年11月9日(月)必着
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・郵送のいずれかの方法でお申込みください。 ※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	・本セミナーは、レクリエーション資格取得のための「個々の活動の習得」の単位となります。 ・新型コロナウイルス感染予防のため、参加される皆様については、「 新型コロナウイルス感染予防対策について協力依頼 」を読んでいただき、感染予防にご協力をお願いします。



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

三重県レクリエーション協会

検索

日本スポーツ協会
からのお知らせ

スポーツ活動継続サポート事業 (スポーツ事業継続支援補助金)

申請期間延長

新型コロナウイルス感染拡大の影響により活動自粛を余儀なくされたスポーツ関係団体や個人事業主が感染対策をとりつつ活動の再開・継続を行うために実施する積極的取組に対して支援します。

- 対象者：・スポーツに関する物・サービスを提供する事業を行っている以下の団体。
常時従業員数20名以下の一般社団法人、公益社団法人、一般財団法人、公益財団法人、社会福祉法人、NPO法人又は任意団体
・スポーツに関する物・サービスを提供する事業を行っている個人事業主（フリーランスを含む）

- 対象事業：(1) 以下の①～③のいずれかの取組（複数可）
①スポーツ実施者、観客等の回復・開拓のための取組
②スポーツ大会又は教室の運営等の事業活動の継続や回復のための取組
③雇用契約の明文化等の経営・ガバナンスの近代化のための取組
(2) (1)の取組と併せて行う新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに則した取組

締切日：2020年11月30日(月) 必着

提出先：公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ事業継続支援補助金 事務局

問合せ先 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 3階
TEL : 03-6804-2571 (受付時間 9:45～12:00、13:00～17:00 (土日祝日・年末年始除く))
E-mail : info-jspo-support@japan-sports.or.jp

スポーツ活動継続サポート事業

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
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↓

