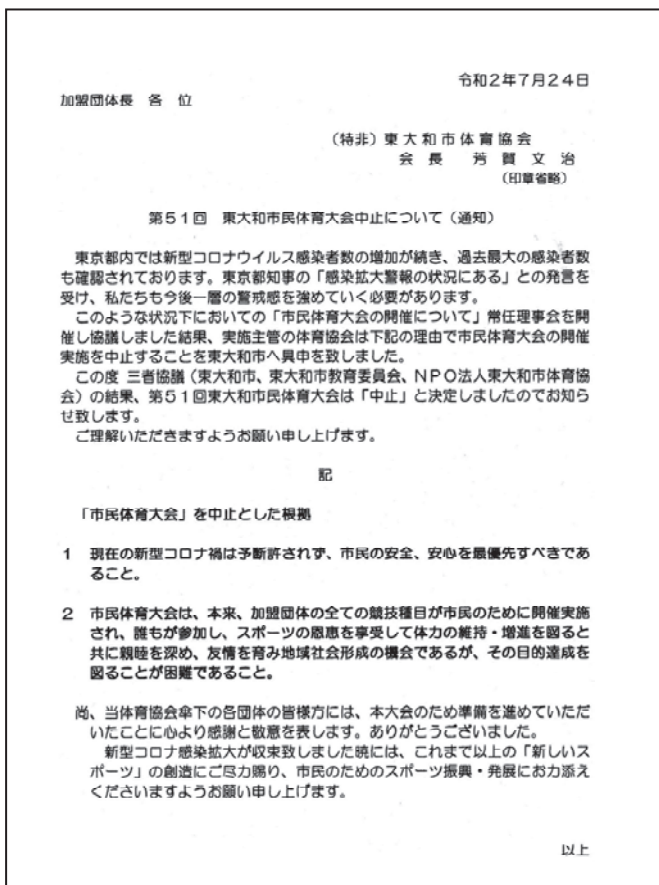


新型コロナ感染禍により 第51回東大和市民体育大会 中止

第1回東大和市民体育大会が昭和45年(1970)に始まって以来50年継続してきた市民体育大会が新型コロナ感染拡大予防のため中止になりました。この市民大会を目指して日頃から練習を重ねてこられたスポーツ愛好者にとっては非常に残念に思っておられることと存じます。

体育協会としても断腸の思いでしたが、市民の安全・安心を最優先すべきであることを重要視し、東大和市、教育委員会、体協との協議の結果、中止と決定いたしました。団体長への通知文書は下記の通りです。

東京都コロナ感染者数推移(参考資料 1)



月日	曜日	東京都			東大和
		全感染者	死者	感染者	
7・13	月	8046	325	119	9
7・14	火	8189	325	143	9
7・15	水	8354	326	165	9
7・16	木	8640	326	286	9
7・17	金	8933	326	293	11
7・18	土	9223	326	290	11
7・19	日	9411	326	188	12
7・20	月	9579	327	168	12
7・21	火	9816	327	237	12
7・22	水	10054	327	238	12
7・23	木	10420	327	366	12
7・24	金	10680	327	260	12
7・25	土	10975	328	295	13
7・26	日	11214	328	239	14
7・27	月	11345	328	131	14
7・28	火	11611	328	266	15
7・29	水	11861	329	250	15
7・30	木	12228	330	367	15
7・31	金	12691	332	463	15

※ 大会運営のために要した費用については、(中止を通知した時点の7月24日(金)までに要した費用)第51回東大和市民体育大会スポーツ大会負担金より支出できるようになりました。

参考資料 2

市民体育大会のためにコロナ感染予防のためのガイドラインを作成し、大会実施に向けて準備をしていただきましたが、競技種目により試合形態や開催期日等を検討し、3密を避けにくい競技もあって各団体が自主的に大会や演武を自粛(中止)した団体がありました。7月18日(土)まで体育協会へ申し出た連盟・協会は下記の通りでした。

NO	競技団体・協会	大会	NO	競技団体・協会	大会	NO	競技団体・協会	大会
1	軟式野球協会	○	8	スキー連盟	○	15	ゲートボール協会	○
2	ソフトテニス連盟	○	9	バレーボール連盟	×	16	サッカー協会	▲
3	柔道会	×	10	卓球連盟	○	17	ラジオ体操連盟	×
4	剣道連盟	×	11	バドミントン連盟	○	18	ボウリング協会	○
5	合気道会	×	12	テニス連盟	×	19	バスケットボール協会	×
6	空手道連盟	○	13	ソフトボール連盟	○	20	ゴルフ協会	○
7	弓道連盟	×	14	水泳協会	×			

※ ×・・・中止 ▲・・・一部中止 ○・・・実施（内容を変更等もある）

東大和市・体育協会共催の事業及び体育協会主催の事業の中止について

新型コロナ感染拡大の収束の見通しが立たないため、下記の東大和市・体育協会共催の事業及び体育協会主催の事業は中止となりましたのでお知らせ致します。

NO	事業名	期日	曜	NO	事業名	期日	曜
1	ふれあい市民運動会	令2・9・27	日	4	歩こう会	令3・3・7	日
2	スポーツレクリエーションフェスティバル	令2・11・23	月祭	5	多摩湖駅伝大会	令3・3・20	土祭
3	東大和市ロードレース	令2・12・6	日				

ジュニア・シニア育成事業について

各競技種目の上部団体のコロナ感染予防ガイドラインに則り、本市の実情に適したガイドラインを作成し、日頃の活動に活かしていただきたい。とりわけ、ジュニア、シニア育成事業に取り組んでいる団体は、万全を期して開催するようお願いいたします。

7月31日までに各競技団体のガイドラインを提出していただくようお願いしておりますが、**提出済の団体は下記の通り9団体です。**（未提出の団体は、至急作成するようお願いいたします。）

- 1 軟式野球協会 2 弓道連盟 3 バレーボール連盟 4 卓球連盟 5 ソフトテニス連盟
6 バドミントン連盟 7 ソフトボール協会 8 ゲートボール協会 9 ラジオ体操連盟

フレイル予防に **運動(筋力をつける)**、**バランスのとれた食事**、**人との交流**

前回の「らしんばん」に、握力が弱くなった、歩くのが遅くなった、体重が減った、疲れるのが外に出たくない、身体の活動レベルが低下している などフレイルの兆候を挙げました。このような状態を改善するには、筋力を高める運動が必要で、筋力をつける筋肉の元になるたんぱく質を充分摂る必要があります。高齢期になると筋肉量が落ちやすく積極的に、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などでたんぱく質を摂る必要があります、一食100グラム以上取るのが目安だそうです。



「カモシカのような足」よりも「大根足」と言われるような筋肉がある方がフレイルになりにくいそうです。筋肉を鍛える運動を継続し、筋力を

高める運動を創造しましょう。（参考資料 読売新聞 [人 フレイル講座より抜粋]）