



「する」「みる」「支える」スポーツ宣言!大田区

ひろば

2021年(令和3年)3月31日 第72号 発行/(公財)大田区スポーツ協会
 発行人/理事長 萩 裕美子 編集/(公財)大田区スポーツ協会総務部
 〒143-0011 大田区大森本町2-2-5
 大森スポーツセンター内
 電話(03)5471-8787 FAX(03)5471-8789
 (公財)大田区スポーツ協会ホームページ <http://www.sportsota.or.jp>
 E-mail info@sports-ota.or.jp Twitter:sportsota

特集1 コロナに負けない免疫力!!

免疫力アップの秘訣

- ちゃんと? ちゃんと? ちゃんと? ちゃんと? ちゃんと?
- よく? を吸わない? すぎない? を冷やさない? をこわさない?
- ためない? ちゃんと?

特集2 今だから始められる「自宅でできる筋トレ」Part2

主な記事

- ・特集1 コロナに負けない免疫力!!P2~5
- ・特集2 今だから始められる「自宅でできる筋トレ」Part2 ...P6
- ・令和3年度事業計画、予算P7
- ・加盟団体周年記念、新規加盟団体イベントレポート.....P8
- ・スポーツ協会インフォメーション.....P9
- ・顕彰事業.....P10



公益財団法人
大田区スポーツ協会

公式ツイッター

公式ホームページ



コロナに負けない免疫力!!

“免疫力”を高く維持！“コロナ太り”も解消しましょう！

大田区スポーツ協会評議員 桐蔭横浜大学教授 殖田 友子

風邪もインフルエンザも、新型コロナウイルスも、“免疫力”が高い人には近寄りがたいはず。マスクに消毒液、うがい手洗いも大切ですが、それより前に、自分の内側から防御を万全にして、身体に「悪いものは入れない」「悪いものが入っても追い出す」ことを考えましょう！

この1年、コロナに感染しないようお籠り生活をしていたら、太っちゃった！という人も多かったですね。アクティブな社会生活をすれば男性2500kcal女性1900kcal程度の“カロリー消費”なのですが、お籠り生活だとそれより一日平均700kcalくらい低くなってしまいますので、低カロリーの食事やデザートにしないと、あれよあれよという間に、お肉が乗ってしまいます。

本稿では、こうしたお悩み解決に役立てていただけるようなミニ知識を四つほど、お届けしようと思います。

1. 機能性食品・飲料で「免疫機能の維持をサポート」する

健康な人の免疫機能を高く維持する秘訣としては、一般に、図1のような項目が挙げられます。よく考えれば、当たり前の健康習慣が並んでいるように見えますが、それぞれ具体的には何をどうすればいいのかは、現時点でも明確でない項目も多いのです。

「機能性食品」や「機能性飲料」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。「トクホ(特定保健用食品)」と違うの？ と思わ

れる方もおいでかもしれませんね。以前はトクホ以外には栄養機能食品しかありませんでしたが、5年前(2015年)から機能性食品が登場し、多くの商品に詳しい効能書きが付くようになりました。「脂肪がつきにくい」「高血圧の人に」など、さまざまな機能性をうたった商品が販売されています。

消費者庁ホームページの説明には、こうあります。「機能性表示食品制度とは、国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁に届け出れば、機能性を表示することができる制度のこと」「特定保健用食品(トクホ)と異なり、国が審査を行いません」(図2)。

トクホと異なり審査やマークが無いので、売り場では見分けにくいかもしれません。

さらに2020年11月に再び制度が変わり、届出を許可される機能の種類が増えました。「健康な人の免疫機能の維持をサポート」する商品群が一挙に販売開始になったので、雑誌広告も華やかに展開されています。

ただし、各商品の表示に必ず書かれていることですが、とればとるほど効き目が出るなどと思い込むのは間違いです。どの食品や飲料も、一日に大量にとることは避けましょう。



図1 “免疫力”アップの秘訣

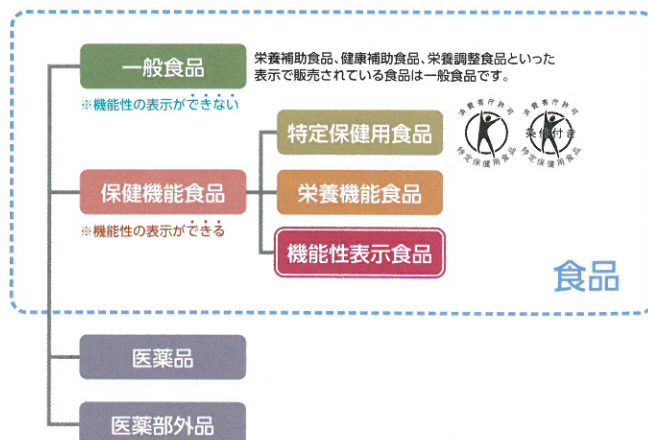


図2 特定保健用食品と機能性表示食品の関係

2. ストレスをためない/頑張りすぎない

専門的には自身で行うストレス対処法のことを「ストレスコーピング」と言いますが、心理学者ラザルスの分類では、図3のように「問題解決型」「情動焦点型(気晴らし、気分転換)」「Proactive型(自己成長的な機会と捉えなおす)」に分けられます。子供たちにもストレスが多い昨今、義務教育の授業の中で、自分の受けているストレスに気づく方法や、それに対処するストレスコーピングの実際について、数時間かけて教えています。

音楽や買い物で「気晴らしする」ことや積極的に立ち向かうこと、自己成長の機会と捉えなおすハイレベルな方法もありますが、我慢しすぎない、頑張りすぎないことも大切ですと教えています。

長い人生、どうにもならない大問題に出会うこともあります。「逃げるが勝ち」というおまじないを、本当に苦しくなったら思い出せるように心に留めておくことをお勧めします。

問題解決型

◎問題に直接働きかける

具体例

- ・その目標を達成するための手法を見直す。
- ・周りの人にアドバイスを求める。
- ・目標そのものを見直し、達成可能なレベルに落とし込む。

情動焦点型

◎自分の感情を落ち着かせる(気晴らし・気分転換)

具体例

- ・おいしいものを食べる。
- ・運動する(ヨガや座禅といったリラクゼーションでも OK)。
- ・趣味を行う。

Proactive型

◎自己成長の機会と捉えなおす

具体例

- ・周囲から自分への期待の表れであると受け止める。
- ・目標達成に向けて工夫のしがいがある、挑戦できて幸せだと考える。
- ・この目標をクリアすれば、次のステージに上がれると考える。

図3 ストレスコーピングの方法(ラザルス)

講師紹介



うえだ ともこ
殖田 友子

大田区スポーツ協会 評議員

桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部 教授

同 大学院教授

ミューズ・スポーツ栄養ネットワーク代表

神奈川大学、東海大学で非常勤講師も務める

その土地その人ならではの料理に出会う機会を大切にしている



※無農薬で生産された鎌倉野菜を使った料理

《研究内容》

健康運動指導士、管理栄養士、トレーニング指導者、公認スポーツ栄養士など数々の資格を持ち、商品開発やマーケティングリサーチの手法を習得しながら研究に活用して現在に至っています。

若かりし頃には、日本代表選手やプロチームの栄養アドバイザーとして国内外でサポートしました。

大学の仕事に就いてからも、練馬区食育推進ネットワーク委員長として行政と現場との共同作業に携わった時期もあり、コロナ自粛生活による心身への影響についての調査も始めたところです。

微力ながら、みんなの健康と幸せに役立つ研究を今後もしていきたいと考えています。

主な著書

- ・殖田友子(編著)「スポーツ栄養ガイド1~8」(みんなのスポーツダイエット・頭で食べて強くなる ほか)
- ・殖田友子(編著)「健康・スポーツの栄養学」 ほか

3. 腸内フローラを良い状態にキープする

「免疫力の7割は腸にある」と聞いたことがありますか？ 免疫細胞の7割が腸に集中しているため、腸内環境を良好に維持することが免疫機能を高く維持する秘訣です。

図4・表1に示すように、腸内にはさまざまな細菌が存在していて、顕微鏡で見るとお花畑(flora)のようになっています。この「腸内フローラ」の内訳は、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見(ひよりみ)菌」の3種類で、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7の割合が理想的とされています。



図4 腸内フローラのイメージ

https://www.uzukyumeigan.co.jp/allnews/intestinal_flora/

表1 腸内細菌の分類と理想の割合

カテゴリ	菌の名称	全体における割合
善玉菌	乳酸菌、ビフィズス菌など	2割
悪玉菌	ブドウ球菌など	1割
日和見菌	大腸菌など	7割

この状態をキープできているかを検査せず簡単に見分ける方法は、「うんち」の観察です。図5に示すように、一言で言うなら、黄色っぽい「バナナうんち」が最高です。黒っぽいコロコロの「うさぎうんち」は良くありません。小学生には「うんこドリル」が大人気ですが、大人になるとあまり大便の色や形を気にしなくなりますよね。でも、腸内フローラのバロメーターですから、気にするのが健康の秘訣です。

食材の選び方を意識するだけで、腸内フローラは整えられます。もっとも有名なのがヨーグルト。動物性「乳酸菌」と「オリゴ糖」の組み合わせです。「納豆」+「キムチ」+「オリーブオイル」の組み合わせも、植物性乳酸菌を上手に使う方法です。

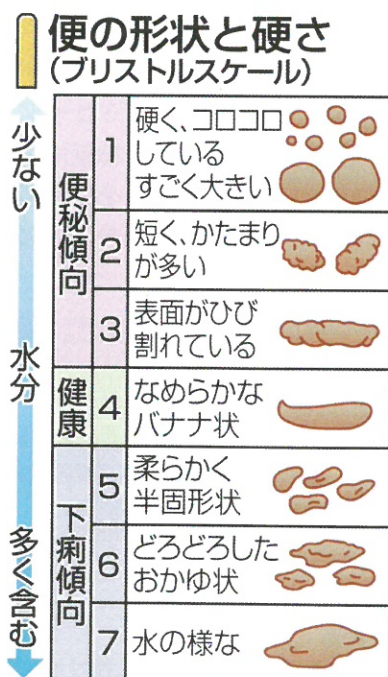


図5 便の形状と硬さ(ブリストルスケール) とかち子育て応援ラボ(2019)より

4. “コロナ太り”を解消する

新型コロナウイルスの感染を恐れて家に籠ってばかりいると、健康のために必要な運動量を下回り、カロリーオーバーで、いわゆる「コロナ太り」に陥ったり、血液循環が悪くなったりします。

「コロナ太り」の解消法については、大学の授業でも計算演習を行っているので、計算の手順と受講生のノートからご紹介しましょう。

(資料1 資料2)

資料1・2の方法は、現在の体重と体脂肪率を測定し、目標を体重ではなく体脂肪率で設定するもの。体重さえ減ればOKという考えでは、脂肪でなく筋肉が落ちたときに「痩せたあ♡」と勘違いしてしまうので、現状チェックや目標設定の際には、きちんと体脂肪率を測定することが薦められているのです。

現実離れで高すぎる目標設定や早すぎる減量スピードは、その時のダイエットに失敗するだけでなく、リバウンドを招いてやせにくい体質になってしまいますので、最初のダイエットこそきちんと計画して取り組むことが大切です。

さて、ミニ知識をご紹介しているうちに紙面が埋まってきたので、今回はこれくらいにしておきます。免疫細胞を元気にする食品の選び方や低カロリー料理の仕方などは、いつかまた機会があればご紹介したいと思います。

大田区には多くの医療機関、医科大学や専門学校も点在しており、免疫や感染症が専門の先生方も多数在籍されています。コロナに負けないミニ知識を、市民講座などで今後さらに深めていかれることをお勧めいたします。

手順①

100－現在の体脂肪率 という計算で現在の除脂肪部分の%数値を算出
100－目標の体脂肪率 という計算で目標の除脂肪部分の%数値も算出、
下記の公式に当てはめて、目標体重の数値を算出します。

目標体重＝現在の体重 × 現在の除脂肪% ÷ 目標の除脂肪%

手順②

現在の体重 － 目標体重 という計算で減らす重さを算出し、
「1kgの脂肪には7200kcalある」という知識を使って
減量する総カロリーを算出します。

手順③

ここが最も重要なところです。

手順②で算出された減量するカロリーを一日あたり500～1000kcalに
収まるようにシェイプアップに取り組む期間を決定します。

資料1 シェイプアップ計画の立て方

＜目的＞ 余分な脂肪を落とす。体を引き締めたい。

*現在の体重	53.0kg	
*体脂肪率	20.2% → 除脂肪部分 79.8%	20.2%の3
*目標値	18.0% → 除脂肪部分 82.0%	

↓

51.7kg

53.0 - 51.7 ⇒ -1.3kgの減量

1kgの脂肪には7200kcalあるので...

脂肪減量カロリーは

$1.3(\text{kg}) \times 7200 = 9,360 \text{ kcal}$

《3週間での減量を試みる》

$9,360 \div 21(\text{日}) = 445.7 \text{ kcal/1日}$

資料2 シェイプアップ計画についての授業ノート例

今だから始められる「自宅でできる筋トレ」Part2

おうちでLet'sトレーニング!!

この一年間で新型コロナウイルス感染症の影響により、スポーツの実施形態は大きく変化しました。種目ごとにコロナ禍での実施ガイドラインが定められ、徐々に再開できるスポーツが増えてきています。しかし、再び緊急事態宣言が発令され、屋内で過ごす時間が増えてきています。

今回も、前回(Part1ひろば71号に掲載)に引き続き運動不足やストレス解消のための、自宅でできるトレーニング方法を紹介します。

【コブレットスクワット】※コブレットスクワットは、本来ダンベルなどを持った状態で実施しますが、今回は基本動作を練習します。コブレットスクワットは脚のトレーニングだけではなく、体幹の筋肉も使うため姿勢改善や腰痛予防にもなります。ポイントを確認しながら正しい動きを身につけていきましょう。

OK例 ◎



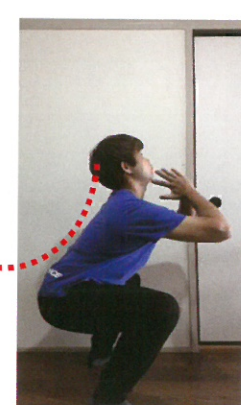
- ① 背筋を伸ばし、胸の前で手のひらを合わせます。(合掌)
- ② 足の幅は肩幅と同じか、少し広めに。
※つま先は 30°~45° に開きます。

- ③ あごをかるく引き、息を吸いながらゆっくりとしゃがんでいきます。
- ④ お尻は地面と平行になるくらいまで下げます。
※お尻を地面に近づけるほど強度が上がります。
- ⑤ 3秒数えます。
- ⑥ 息を吐きながら、ゆっくりと立ち上がります。

注意!

- ・つま先とひざが同じ向きを向くように。
- ・つま先よりひざが前に出ないように。

NG例 ✖



注意!

- ① 背中が丸くなったり、反ったりしないように。
- ② あごは軽く引いて、上を向かないように。

Point

- ① 足の裏全体で体重を支えるようにしましょう。
- ② 背中がまっすぐに ※猫背や反り腰は腰痛の原因になります。
- ③ 視線は前を向いて、遠くを見るように。

●最初は5回 × 2セットを目安に行なってみましょう。

※きつければ回数やセット数を減らし、自分のできる回数から始めましょう。

●5回が楽にできる方は、手のひらの間に氷の入ったペットボトルなどを挟み負荷をかけてみましょう。※足の上に落とさないように注意!

●負荷をかけることで、物を持ち上げることや立ち上がることがより楽にできるようになっていきます。

公益財団法人大田区スポーツ協会 令和3年度事業計画・予算

(公財) 大田区スポーツ協会は、区民の心身の健全な発達と明るく豊かな地域社会の形成に寄与します。

令和3年度(公財)大田区スポーツ協会事業計画及び収支予算書が、3月26日開催の理事会で審議のうえ、決定されました。

◆事業計画◆※【】内は令和3年度、()内は令和2年度当初予算額(単位 千円)

【1】自主事業自主事業 【22,892】(25,393)

1 健康教室運営事業

(1) 健康体操教室

田園調布せせらぎ館集会室、多摩川台古墳公園古墳
展示室2階、大森東福祉園、六郷地域力推進センター、
大森スポーツセンターを利用して教室を実施

(2) 夏休み・子ども体育塾の実施

2 競技力向上対策等事業

(1) 都民体育大会選手育成強化費の交付

(2) 指導者講習会の開催等

(3) 加盟団体に対する補助金の交付

(4) 都民生涯スポーツ大会等参加費の補助

3 年少者スポーツ育成事業

(1) 子ども卓球大会の実施

(2) スポーツバイキングを3か所(大森スポーツ センター、総合体育館、調布地区予定)実施

(3) スポーツ少年団への助成

(4) ジャイアンツアカデミー大田平和島スクール、 萩中スクールの実施

(5) スポーツきっかけ教室(小中学生対象)

4 スポーツ振興事業

(1) ソーシャルネットワークシステムの活用

(2) スポーツ講演会と体験教室の実施

(3) 普通救命講習会等の実施

(4) スポーツリーダーの把握

(5) スポーツきっかけ教室(15歳以上対象)

(6) 加盟団体PR動画の作成・公開

5 会報『ひろば』の発行

6 体育功労者等の表彰

7 「OTAふれあいフェスタ」への出展

8 オリンピック・パラリンピックへの支援

9 事務局事務費等

【2】区受託事業 【254,103】(274,136)

1 区民スポーツ大会の実施

2 都民体育大会への選手・役員の派遣

3 ラジオ体操指導者養成講習会の実施

4 区民スポーツまつりの実施

5 OTAウォーキングの実施

6 障がい者水泳指導者養成講習会

7 障がい者水泳教室の実施

8 大森スポーツセンターの管理代行運営

9 大田スタジアムの管理代行運営

【3】都受託事業 【5,600】(5,600)

1 ジュニア育成地域推進事業の実施

(1) ジュニア対象の競技事業(15事業)

2 シニアスポーツ振興事業の実施

(1) シニア対象のスポーツ事業(7事業)

【4】(公財)大田区スポーツ協会運営費補助事業

【31,813】(52,957)

1 職員人件費等

2 管理運営費

◆収支予算◆

[一般正味財産増減の部]

I 経常増減の部

1 経常収益(A) 312,220千円

(1) 基本財産運用収入 1,189千円

(2) 加盟団体分担金 2,020千円

(3) 賛助会費 4,955千円

(4) 区・都補助金 31,983千円

(5) 区受託収入 254,102千円

(6) 都受託収入 5,600千円

(7) 収益事業収入 2,100千円

(8) 教室参加料等 10,271千円

2 経常費用(B) 314,207千円

(1) 公益事業費 293,773千円

(2) 収益事業等 2,543千円

(3) 管理費 17,891千円

3 当期経常増減額(C)(A-B) △1,987千円

II 経常外増減の部

1 経常外収益(D) 0千円

2 経常外費用(E) 0千円

3 当期経常外増減額(F)(D-E) 0千円

法人税等 200千円

当期一般正味財産増減額 △2,187千円

一般正味財産期首残額(※) 219,706千円

一般正味財産期末残額 217,519千円

(※) 一般正味財産期首残額は平成31年度決算時期末
残高です。

加盟団体周年記念

障がい者スポーツに関わり20年

NPO法人大田区障がい者スポーツ指導者研究会 理事長 森 相子

NPO法人大田区障がい者スポーツ指導者研究会(大田スポーツノーマ)は、障がい者、高齢者がスポーツを通して健康維持、体力増進を図れるように活動しています(各福祉園、老人ホーム、デイケア、大田区の行事参加など)。平成13年に団体を立ち上げた時、目標である「障がい者、高齢者、健常者が共に行える楽しい競技」として大田区玉入れ競技を考案し、現在区民大会も第11回を迎えました。当初7名の仲間から20年たった現在、会員も35名と増えました。そして、運営研修、実践を通して100名以上のリピーターと共に生涯スポーツを目指しながら、障がい者がスポーツで良い汗を流しています。

「楽しい、ずっとやりたい」と参加者の言葉に力を貰い益々頑張ろうと思います。ノーマの活動は、障がい者の方々と一緒に動く事で多くを色々学び、実践に繋がたいと考えています。コロナ禍の中、安全に万全を期しながら継続の重要性も感じています。



玉入れ競技の様子



区民スポーツまつり
筋肉筋力年齢テスト

新規加盟団体

4月1日から「大田区グラウンド・ゴルフ協会」が新規加盟します

大田区グラウンド・ゴルフ協会 会長 松本 栄一

皆さん、グラウンド・ゴルフを知っていますか？

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単のため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。

私たち協会は、活動10年目をむかえ、11団体294名が加入しています。今後もグラウンド・ゴルフという競技を通して、生涯スポーツを多くの区民に知ってもらい、健康増進や地域・社会貢献ができるよう交流をしていきたいと考えています。



イベントレポート

今年度は、新型コロナウイルスの影響により、多くの事業が中止を余儀なくされました。このような中で、感染対策を万全に行い、実施した事業をご紹介します。

第37回 区民スポーツまつり 10月11日

今年の区民スポーツまつりは、新型コロナ及び直前の台風接近により、11会場24プログラムでの実施となりました。このような状況下に関わらず、当日は1,685名の参加がありました。感染症対策を万全に行っての実施となったため、例年とは違うスポーツまつりになりましたが、参加者が安心してスポーツ・レクリエーションを楽しむことのできるイベントとして実施することができました。

健康体操教室(はつらつ体操、シェイプアップ体操、ヨガ教室、カキラ教室)

毎回たくさんのご応募がある人気の教室で、緊急事態宣言解除時は、人数を縮小しスペースを広く確保して再開しました。また、会場のひとつであるせせらぎ公園がリニューアルオープンしたため、新しくなった会場でヨガ・体操を楽しめるようになりました。



顕彰事業

文部科学大臣賞をはじめとする令和2年度の栄えある受賞者を、いただいたコメントとともにご紹介します。

生涯スポーツ功労者表彰(文部科学大臣賞)

(公財)大田区スポーツ協会 理事 桑田 健秀

この度、文部科学大臣より令和2年度生涯スポーツ功労者として表彰されました。大変名誉なことであり、身の引き締まる思いです。約20年間にわたるピボットフットの活動を通して、スポーツ振興に励んできたことで表彰して頂けたと改めて、活動を支え

て下さった関係者・スタッフ、多くの会員さんや保護者・ご家族の方々のお陰と感謝申し上げます。この機を新たなスタートとして微力ながら地域のお役に立てる活動を継続していきたく思いますので、更なるご指導ご鞭撻宜しくお願い申し上げます。



東京都スポーツ振興功労者(東京都知事表彰)

大田区合気道連盟 会長 尾崎 响

この度、大田区並びに(公財)大田区スポーツ協会、加盟団体の皆々様の御推挙を賜わり、スポーツ振興功労賞を拝受いたしました。身に余る光栄であります。心から感謝し、厚く御礼を申し上げます。

昭和六十年、大田区合気道連盟設立と同時に会長に就任しました。その後、(財)大田区体育協会西野善雄会長の下で副会長として、また、(財)東京都体育協会の常務理事として、東京都の体育行政に携わって参りました。

現在、合気道の師範として、大田区内をはじめ都内で青少年の育成を目的とした合気道の指導を行う傍ら、全日本合気道連盟(JAF)の理事長として、また、国際合気道連盟(IAF)の高等委員として多忙を極めております。

大田区合気道連盟は合気道八起会、仲池合気道同好会、大田区合気道会と連盟を組織し、毎年、春と秋に演武大会を実施する一方、大田区民スポーツ大会などにも積極的に参加して活動を続けています。

受賞を契機により一層、精進し、“スポーツ大田”の更なる発展に貢献したいと考えています。ありがとうございました。

東京都スポーツ功労者

大田区合気道連盟 理事長 木村 弘弘

この度、このような賞を戴き大変恐縮致しております。当合気道連盟は創立35周年を迎え、加盟団体・会員数とも大きく充実・発展して来ましたが、これもひとえに尾崎会長を初め、普段お仕事をされながら貴重な休日を会員の指導に充ててくださった師範の皆様、また連盟の運営に積極的に協力頂いた会員の皆様のお陰であり、今回の私の受賞もこれらの方々を代表してのものと考えております。今後とも、関係各位のお力を借りながら、連盟の発展に幾らかでも寄与できれば幸いです。



写真左：大田区合気道連盟 尾崎会長
右： // 木村理事長

東京都スポーツ功労団体

大田区釣魚会連盟 会長 原田 和彦

このたび、栄誉ある令和2年度東京都スポーツ功労団体賞をいただき会員一同深く感謝申し上げます。

釣魚会連盟は、創立70周年を迎えましたが、先人達より継承した当連盟を守り区民のスポーツ・レクリエーションの発展に貢献し幅広い年齢層の人々と釣りの楽しさ、面白さを、共有できる、釣魚会にして行きたいと思っております。

今後共、ご支援の程よろしく願いいたします。



賛助会員ご芳名 (順不同・敬称略) ※ひろば第71号でご紹介できなかった団体・個人の方を掲載しています。

スポーツ活動を応援中！

【企業団体】 ◎ (一財) 東都大学野球連盟 ◎ (株) オーエンス大田支店
◎ 東京新大学野球連盟

【個人】 ◎ 後藤 禎一

スポーツ協会賛助会員加入のお願い

当協会の事業は、皆様のご支援とご賛助の支えで運営されています。多くの方々のご賛同・ご協力をお願いいたします。

1口 5,000円

《連絡先》 公益財団法人 大田区スポーツ協会
TEL.03-5471-8787 / FAX.03-5471-8789

賛助会費のお礼

大田区スポーツ協会 理事長 萩 裕美子

平素より、当協会の運営にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。今年度も多くの方々から賛助金をいただき、誠にありがとうございます。

皆様からのこの貴重な財源を活用し、公共目的のための事業を進めてまいります。今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。