

R 2 年度 ひらつかスポーツナビコロナ対応事項一覧

施設関係の記事について

「緊急事態宣言の発令に伴う本市スポーツ施設の対応について」～「【お知らせ】スポーツ施設の利用再開について（スポーツ課）」

- ・公開期間：R 2 . 2 . 1 9 ~ 現在
- ・閲覧数：3,179 件

「緊急事態宣言の発令に伴う本市スポーツ施設の対応について」

- ・公開期間：R 3 . 1 . 1 5 ~ 現在
- ・閲覧数：318 件

新型コロナウイルス・対応について（サイト内にバナーを新設）

「コロナ禍に負けない！今できること」

- ・公開期間：R 2 . 9 . 2 5 ~ 現在
- ・閲覧数：191 件

「新型コロナウイルスに負けるな！～外出自粛時での運動やスポーツの取り組みを～」

- ・公開期間：R 2 . 9 . 2 8 ~ 現在
- ・閲覧数：879 件

「外出自粛による健康二次被害を防ぎましょう！」 **P9～P12 参照**

- ・公開期間：R 2 . 1 2 . 4 ~ 現在
- ・閲覧数：128 件

「緊急事態宣言における平塚市の対処方針について」 **P13～P17 参照**

- ・公開期間：R 3 . 1 . 1 2 ~ 現在
- ・閲覧数：159 件

「3/5 更新 緊急事態宣言の発令に伴う本市スポーツ施設の対応について」 **P18～P21 参照**

- ・公開期間：R 3 . 3 . 5 ~ 現在
- ・閲覧数：456 件

「自宅でチャレンジ！簡単、手軽にできるレクリエーション活動」 **P22～P24 参照**

- ・公開期間：R 3 . 2 . 1 7 ~ 現在
- ・閲覧数：57 件

外出自粛による健康二次被害を防ぎましょう！

印刷

詳細

参照数: 128

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されています。

運動・スポーツは心身の健康増進に大きな役割を果たします。運動・スポーツを実施することの効用として、身体面においては生活習慣病等の疾病にかかるリスクの軽減や症状の改善、筋力など体力の維持・向上等が知られており、精神・心理面においてもメンタルヘルスの改善やストレス解消等が挙げられます。

しかしながら、最近の感染者数の増加傾向により、運動・スポーツの実施に不安をお持ちの方もいらっしゃるかと思います。

そこで、健康二次被害の拡大を防ぐためにも、安全・安心に運動・スポーツを実施していただくために、スポーツ庁が作成した、お子さんを持つご家族（資料1）、ご高齢の方（資料2）、テレワークで座位時間が増えた方（資料3）向けの運動・スポーツの実施啓発リーフレットを紹介します。

また、ご高齢の方向けに作成された、スポーツを通じて健康二次被害を防ぐためのガイドライン（資料4、資料5）を紹介します。

ターゲット別運動・スポーツの実施啓発リーフレット及びスポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン（資料1～5）

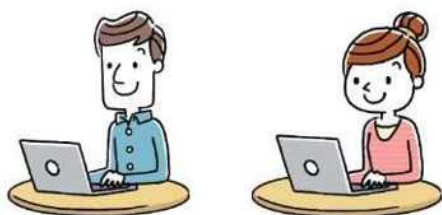


With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために テレワークで座位時間が増えた方向け

テレワークで座っている時間が増えていませんか？

座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は
4時間未満の人と比べ死亡リスクが
40%も高まるといわれています。



⚠️ こんな人は要注意

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤しなくなった／通勤することが減った

適度な運動・スポーツは...

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気 |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避 | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣 | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的に
する、階段を上り下りする等。

Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら
行うと Good！

Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも
Good！

WHO は、成人は週に150分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

また、30分に1回立ち上がり動くと、座り過ぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。



With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気ですか？

- 生活リズムが乱れていませんか。
- 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- 1 か月で急な体重の増減はありませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。



毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

適度な運動・スポーツは ...

○健康的な成長・発達、体力の向上 ○将来にわたって疾病リスク低下 ○基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
 - 咳エチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 3密の回避
 - 適切な生活習慣
 - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good！

Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good！

Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHO は、**子供は毎日 60 分以上の中高強度の身体活動※を行うことを推奨**しています。

※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。



With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために ご高齢の方向け

最近、こんな事ありませんか？

⚠️ こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは...

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気 |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避 | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣 | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

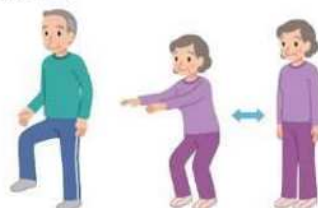
Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの
下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性7000歩**、**女性6000歩**です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。



（左）スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン
スポーツ・運動の留意点と運動事例について（右）



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

緊急事態宣言における平塚市の対処方針について


印刷

詳細

参照数: 159

緊急事態宣言を受けて公共施設やイベント等を含めて平塚市の対処方針が示されました。下記 **の平塚市のHP（こちらをクリック）** より詳細をご確認ください。

予防を徹底していただき、感染には十分お気をつけください。



平塚市健康課の新型コロナウイルス感染症関連のページへ

新型コロナウイルス感染症にご注意ください

最終更新日：2021年3月15日

更新情報

- [平塚市内の新型コロナウイルス感染症患者の発生状況を更新しました。](#)（3月14日）
- [平塚市の取組](#)について、「[平塚市対処方針](#)」「[各公共施設の対応及びイベント情報](#)」を更新しました。（3月6日）
- [緊急事態宣言再延長、徹底した外出自粛をお願いします！](#)（3月6日）
- [緊急事態宣言再延長！～知事メッセージ](#)（[神奈川県外部リンク](#)）（3月6日）
- [新型コロナウイルス感染症の“いま”についての11の知識](#)（[厚労省外部リンク](#)）（3月6日）
- [平塚市の取組](#)に、「[第2次平塚市新型コロナウイルス感染症総合対策（案）](#)」「[平塚市新型コロナウイルス感染症対策取組状況一覧表（令和3年2月15日時点）](#)」を掲載しました。（2月18日）
- [コールセンターによくあるご質問](#)を更新しました。（2月16日）
- [市長メッセージ](#)を更新しました。（2月4日）
- [感染予防のポイントに「冬のコロナ対策の協力をお願いします」](#)を掲載しました。（11月26日）
- [妊産婦の方のための新型コロナウイルス感染症に係る電話相談窓口](#)を掲載しました（11月9日）
- [感染リスクが高まる「5つの場面」](#)を掲載しました。（11月5日）
- [神奈川警戒アラート発動中です。](#)（11月5日）
- [11月2日から神奈川県の「発熱等診療予約センター」が設置されます。](#)（11月2日）
- [神奈川県新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル](#)を更新しました。（11月2日）

市民の方、事業者の方へ向けた情報については、次のページをご覧ください。

市民の方

事業者の方

平塚市内の新型コロナウイルス感染症患者の発生状況について

平塚市の取組

市長メッセージ

新型コロナウイルス感染症「総合相談」コールセンター

感染が疑われる方へ

「発熱患者対応」の神奈川モデル 発熱等診療予約システムについて

一般的な相談

医療提供体制

新型コロナウイルス感染症について

感染予防のポイント

関連情報

平塚市内の新型コロナウイルス感染症患者の発生状況について

平塚市内の新型コロナウイルス感染症患者の発生状況をお知らせします。

（3月14日現在累計 市内発生者数863人、市内死亡者数14人：神奈川県記者発表より）

発生状況一覧

| 日付 | 市内発生者数 | 市内死亡者数 |
|-------------------------|--------|--------|
| 令和2年3月1日から令和2年4月19日まで | 19人 | - |
| 令和2年4月20日から令和2年4月30日まで | 3人 | - |
| 令和2年5月1日から令和2年5月31日まで | 15人 | 1人 |
| 令和2年6月1日から令和2年6月30日まで | 1人 | - |
| 令和2年7月1日から令和2年7月31日まで | 22人 | - |
| 令和2年8月1日から令和2年8月31日まで | 20人 | - |
| 令和2年9月1日から令和2年9月30日まで | 15人 | - |
| 令和2年10月1日から令和2年10月31日まで | 47人 | 1人 |
| 令和2年11月1日から令和2年11月30日まで | 39人 | - |
| 令和2年12月1日から令和2年12月31日まで | 156人 | - |
| 令和3年1月1日から令和3年1月31日まで | 455人 | 5人 |
| 令和3年2月1日から令和2年2月28日まで | 54人 | 7人 |
| 令和3年3月1日 | 0人 | - |
| 令和3年3月2日 | 1人 | - |
| 令和3年3月3日 | 2人 | - |
| 令和3年3月4日 | 5人 | - |
| 令和3年3月5日 | 1人 | - |
| 令和3年3月6日 | 0人 | - |
| 令和3年3月7日 | 0人 | - |
| 令和3年3月8日 | 2人 | - |
| 令和3年3月9日 | 4人 | - |
| 令和3年3月10日 | 1人 | - |
| 令和3年3月11日 | 0人 | - |
| 令和3年3月12日 | 1人 | - |
| 令和3年3月13日 | 0人 | - |
| 令和3年3月14日 | 0人 | - |
| 計 | 863人 | 14人 |

[平塚市内の新型コロナウイルス感染症発生状況（令和3年1月1日から）の詳細はこちら](#)（PDF43KB）

[平塚市内の新型コロナウイルス感染症発生状況（令和2年12月31日まで）の詳細はこちら](#)（PDF24KB）

感染した患者の発生状況は神奈川県から公表されます。

神奈川県は令和2年4月20日以降、感染者の居住市町村名を公表することとしました。

本市では県公表の人数を抜粋してお知らせいたします。

県内の詳細は、[神奈川県ウェブページ](#)をご覧ください。

- [新型コロナウイルスに感染した患者の発生状況](#)（外部リンク）
- [新型コロナウイルス感染症対策サイト（県内の最新感染動向）](#)（外部リンク）

平塚市の取組

平塚市新型コロナウイルス感染症緊急対策及び総合対策

本市では、新型コロナウイルス感染症（以下、「感染症」）に対応するため、令和2年4月22日に「平塚市新型コロナウイルス感染症緊急対策」を策定し喫緊の課題に対応してきました。また、同年7月20日には「平塚市新型コロナウイルス感染症総合対策」（以下、「総合対策」）を策定し、感染症の第2波、第3波に備え、コロナ危機の中でも社会経済を回し続けるとともに、新たな日常の構築を見据え、本市が「選ばれるまち・住み続けるまち」となるための施策を着実に推進してきました。

令和3年1月7日に発出された国の緊急事態宣言を受けた緊急的な対策と総合対策の視点を引き継いだ中長期的な施策を一体的、かつ、切れ目なく講じるため、「第2次平塚市新型コロナウイルス感染症総合対策（案）」を策定します。

各対策についての詳細は、「[平塚市新型コロナウイルス感染症緊急対策](#)」、「[第2次平塚市新型コロナウイルス感染症緊急対策](#)」、「[平塚市新型コロナウイルス感染症総合対策](#)」、「[平塚市新型コロナウイルス感染症総合対策（補完版）](#)」及び「[第2次平塚市新型コロナウイルス感染症総合対策（案）](#)」のページをご覧ください。

なお、対策の進捗状況については、「[平塚市新型コロナウイルス感染症対策取組状況一覧表（令和3年2月15日時点）](#)」をご覧ください。

平塚市対処方針

新型インフルエンザ等対策特別措置法第32条第1項に基づく緊急事態宣言を受け、政府対策本部の基本的対処方針及び県の実施方針を踏まえ、引き続き市民の生命、健康及び生活を守るため、対処方針を定め取り組めます。

詳細は、「[新型コロナウイルス感染症対策の平塚市対処方針について](#)」のページをご覧ください。

各公共施設の対応及びイベント情報

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、令和3年1月9日（土曜日）から緊急事態宣言が解除されるまでの間、一部の公共施設を利用中止し、20時以降開館している一部の公共施設の開館時間を短縮します。市民の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

各公共施設の対応及びイベント情報は、「[新型コロナウイルス感染症に関する各施設の対応及びイベント情報について](#)」のページをご覧ください。

市長メッセージ

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて発出された国の緊急事態宣言は、3月7日まで1か月間延長されることとなりました。

1月の平塚市の新規感染者数は455人と昨年12月と比べて約3倍にも跳ね上がりましたが、市民の皆さま、医療福祉関係の皆さま、事業者の皆さまが感染拡大防止にご協力くださったおかげで、1月中旬からは感染者数の減少傾向が見られ、1月27日以降、1日当たりの新規感染者は一桁台で推移しています。

このように新規感染者数は減少傾向にあります。ただ、まだまだ気は緩められません。依然として、保健所や医療現場ではひっ迫した状態が続いているからです。平塚市民病院でも、新型コロナウイルス感染症の重症者を受け入れ、病床の使用率は高止まりし、患者の対応に追われ非常に厳しい状況が続いています。

これからの1か月で事態をより改善させるために、市民の皆さまには、改めて不要不急の外出の自粛をお願いするとともに、「マスクの着用」、「手洗い・消毒」、「3密の回避」など基本的な感染症対策の徹底をお願いします。新型コロナウイルスに感染する可能性は、だれにでもあります。自分自身や大切な人の命を守るために、「感染しない・感染させない」よう、引き続き、ご協力をお願いいたします。

現在、平塚市では、感染症収束の切り札と位置付けられている、新型コロナのワクチン接種に向けた準備を進めています。2月1日に立ち上げた、私が陣頭指揮をとる「ワクチン接種特別本部」が中心となって、医師会などと緊密に連携しながら、市民の皆さまが安心・安全に接種を受けられるよう、万全を期していきます。

自粛期間が長く続くことで、皆さまにはさらなるご不便をおかけしますが、現在のこの危機を乗り切って、日常生活を取り戻すために、一丸となって取り組んでいきましょう。

令和3年2月4日
平塚市長 落合 克宏

新型コロナウイルス感染症「総合相談」コールセンター

国の給付制度や中小企業向けの経済対策などに関する電話相談にワンストップで対応する新型コロナウイルス感染症「総合相談」コールセンターは、令和3年3月31日に終了します。4月1日以降は、各担当課にお問い合わせください。

- ・ 設置期間 令和2年5月1日～令和3年3月31日
- ・ 開設時間 午前8時30分から午後5時まで（土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～令和3年1月3日）を除く）
- ・ 電話番号 0463-20-8143

コールセンターによくあるご質問

- ・ [事業者支援（平塚市）（PDF 17KB）](#)
- ・ [事業者支援（国・神奈川県）（PDF 5KB）](#)

4月1日以降の主な問い合わせ先は、次のとおりです。

- ・ 企業や労働者の支援に関する相談 産業振興課 0463-21-9758
- ・ 生活の困りごとや不安に関する相談 暮らしサポート相談 0463-21-8813
- ・ 健康への不安などに関する相談 健康課 0463-55-2111
- ・ 新型コロナワクチン接種に関する相談 0570-098894（専用ナビダイヤル）

感染が疑われる方へ

【3/5更新】緊急事態宣言の発令に伴う本市スポーツ施設の対応について

印刷

詳細

参照数: 456

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、3月7日（日）までの期間とされていた「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」が3月21日（日）まで延長されました。

これに伴い、施設利用キャンセルに係る特例措置、夜間の利用制限、学校開放の利用中止等の運用を延長します。

詳しくは以下の各項目にて御確認下さい。

【令和3年3月】緊急事態宣言の延長に伴う本市スポーツ施設の対応について

【令和3年3月】学校体育施設の開放中止延長のお知らせ

感染症拡大防止に
ご協力ください



【令和3年3月】緊急事態宣言の延長に伴う本市スポーツ施設の対応について

最終更新日：2021年3月6日

▼ 本市スポーツ施設を御利用の皆様へ（令和3年3月6日(更新)）

▼ 新型コロナウイルス感染症の予防等の理由によるスポーツ施設利用のキャンセルについて

▼ 各施設の運用状況について

本市スポーツ施設を御利用の皆様へ（令和3年3月6日(更新)）

新型コロナウイルス感染症拡大状況を踏まえ、令和3年3月7日までを期限とされていた緊急事態宣言が3月21日まで延長されました。

これに伴い、施設利用キャンセルに係る特例措置、夜間の利用制限、学校開放の利用中止等の運用を延長します。

詳しくは以下の各項目にて御確認下さい。

また、今後、新型コロナウイルス感染症対策に伴う対応で、急に施設が利用できなくなる可能性がありますので御承知おきください。

その他、緊急事態宣言に係るスポーツ施設の最新情報はこのページ及び総合公園課ホームページ内で情報を掲載しますので、御確認くださいませようお願いします。

※感染拡大の状況によっては、利用条件が変わる可能性がありますので、ご利用の際は必ず、最新の利用条件をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の予防等の理由によるスポーツ施設利用のキャンセルについて

使用料の還付条件について変更があります

施設利用のキャンセルを希望される場合は、**緊急事態宣言期間中の利用予約に限り**、利用日の10日前以内であっても使用料の還付を行います。適用条件は以下のとおりです。

【還付の対象となるもの】

- (1) 新型コロナウイルス感染症の予防等を理由としたキャンセルで、利用時間前までに「使用許可書（利用承認書）」及び「取消届」の提出があったもの。
- (2) 新型コロナウイルス感染症の予防等を理由としたキャンセルで、利用時間前までに電話で取消しを申し出ていただいたうえで、申し出から7日以内にスポーツ課、総合公園課またはひらつかサン・ラ

イフアリーナのいずれかの窓口へ「使用許可書（利用承認書）」及び「取消届」の提出があったもの。

【還付の対象とならないもの】

- (1) 新型コロナウイルス感染症の予防等によらない自己都合を理由とするキャンセル
- (2) 利用日時が過ぎているもの（事後申告）
 - ア 利用時間中にキャンセルを申し出た場合でも、事後申告として扱います
 - イ 新型コロナウイルス感染症予防を理由とする1時間キャンセルは受け付けません。

各施設の運用状況について

スポーツ課所管施設の状況

以下の施設については緊急事態宣言に伴う利用時間の短縮等はありません。引き続き感染防止対策に御協力いただきながらの利用をお願いいたします。

- ・ 桃浜町庭球場
- ・ 軟式庭球場
- ・ 大神スポーツ広場
- ・ 土沢野球場
- ・ 土沢多目的広場
- ・ 王御住運動広場
- ・ 湘南ひらつかパークゴルフ場

※ 学校運動場夜間照明施設については当面の間、利用中止といたします。

総合公園課所管施設の状況

以下の施設については[総合公園課のページ](#)にて御確認ください。

- ・ バッティングパレス相石スタジアムひらつか（平塚球場）
- ・ レモンガススタジアム平塚（平塚競技場）
- ・ 総合公園テニスコート
- ・ トッケイセキュリティ平塚総合体育館（体育室・武道場・弓道場）
- ・ トレーニングルーム
- ・ 温水プール
- ・ ひらつかサン・ライフアリーナ
- ・ 馬入ふれあい公園サッカー場

学校体育施設の開放中止について

学校体育施設は当面の間、開放中止とさせていただきます。
学校運動場夜間照明施設の利用は**3月末まで中止**となります。
詳しくは以下のリンクにて御確認下さい。

[【令和3年3月】学校体育施設の開放中止延長のお知らせ](#)



暮らし・手続き

子育て・教育

健康・福祉

観光・文化・スポーツ

産業・ビジネス

市政の情報

入力してください。

Google カスタム検索

[> サイト内検索について](#)[トップページ](#) > [観光・文化・スポーツ](#) > [スポーツ](#) > [スポーツ施設](#) > 【令和3年3月】学校体育施設の開放中止延長のお知らせ

印刷用ページ

観光・文化・スポーツ

[> 観光情報](#)[> 文化・歴史](#)[> 交流親善](#)[> スポーツ](#)[> オリンピック・パラリンピック](#)[> イベントカレンダー](#)

【令和3年3月】学校体育施設の開放中止延長のお知らせ

Tweet いいね!

最終更新日：2021年3月6日

お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大状況を踏まえ、令和3年3月7日までを期限とされていた緊急事態宣言が3月21日まで延長されました。

学校体育施設の開放については、依然として警戒が必要な状況が続いていることから、**当面の間、利用中止**とさせていただきます。

再開の目安・方針については、緊急事態宣言の解除後、学校での授業や部活動、その他課外活動等が安定して通常の活動ができるようになってからの開放再開を予定しております。

再開の時期が決まり次第、このページへの情報掲載および登録団体様へ通知文の発送を予定しておりますので、御理解いただきますようお願いいたします。

利用中止期間

当面の間

【再開の目安・方針】

緊急事態宣言解除後、学校での授業や部活動、その他課外活動等が安定して通常の活動ができるようになり次第、開放を再開する予定です。

利用中止施設

市内の全小中学校の体育館、グラウンド及び柔剣道場、クラブハウス等の施設

※学校運動場夜間照明施設については、**3月末まで利用中止**とします

その他

(1) 開放再開などの情報については、平塚市ホームページ（このページ）やひらつかスポーツナビに掲載するほか、登録団体様へ文書にて通知いたします。

このページについてのお問い合わせ先

自宅でチャレンジ！簡単、手軽にできるレクリエーション運動

印刷

詳細

参照数: 57

このコロナ禍において、外出の自粛が続き、自宅で家族と過ごす時間が増えているかと思います。屋内で過ごす時間が長くなると、運動不足やストレスから心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じる可能性があります。そこで屋内で「手軽」に、「適度な運動」で、「夢中」になれる、からだを動かす遊びを紹介します。

新聞紙スティックを倒さないようにすばやくキャッチしたり、新聞紙リングでペットボトルをゲットしたり、目隠しをして60秒ピットリを目指したり。家の中で、家族で協力しながらチャレンジできるものばかりです。



親子、兄弟でチャレンジしてみまじょう！

「おうちで60秒チャレンジ」(外部リンク)

高齢者向け、子ども向け等、ジャンルであそびを検索したい場合は、「レクほ」(外部リンク)

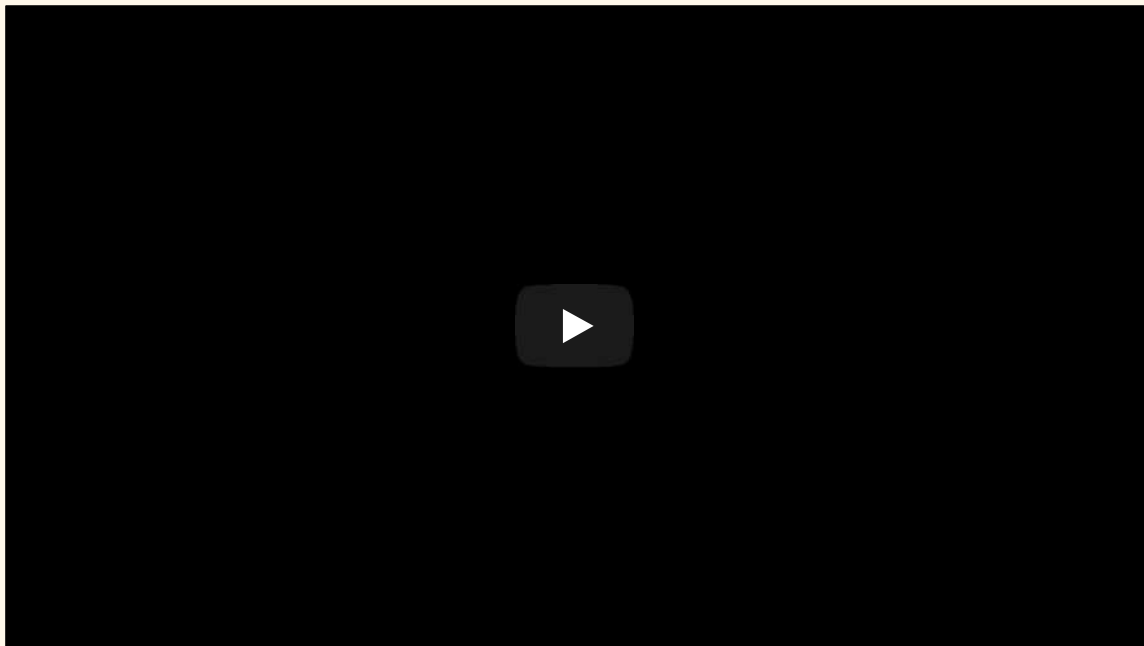
出典先【(公財)日本レクリエーション協会】

公益財団法人日本レクリエーション協会が紹介している、自宅で、家族でできるレクリエーション活動(からだを動かすあそび)です。

レクポで発信！
おうちで
60秒チャレンジ

こんな今だからこそ

親子や兄弟のチャレンジを
「#おうちで60」で投稿しよう



「おうちで60秒チャレンジ」って？

「おうちで60秒チャレンジ」は、自宅で、家族でできるレクリエーション活動（からだを動かすあそび）です。

外出の自粛や休校による自宅待機が続く中、運動不足やストレスなどの課題に対応する取り組みとしてスタートしました。

コンセプトは、「身近な物を使う！」「適度な運動量がある！」「あそび方はシンプル！」「夢中になれる！」「見ていて楽しい！」こと。

新聞紙スティックを倒さないようにすばやくキャッチしたり、新聞紙リングでペットボトルをゲットしたり、目隠しをして60秒ピッタリを目指したり。家の中で、家族で協力しながらチャレンジできるものばかりです。

是非、みなさんも一緒にチャレンジしましょう！

レポで発信！ おうちで 60秒チャレンジ

こんな今だからこそ

親子や兄弟のチャレンジを
「#おうちで60」で投稿しよう



リツイートさせていただいた最新情報は、随時このホームページ上で更新されますので、楽しんでいる様子や好記録の様子などが全国の方々と共有できます。

ハッシュタグ「#おうちで60」と「#スポーツインライフ」をつけて、みなさんの投稿お待ちしております！

※「おうちで60秒チャレンジ」のあそび方はこちら

「おうちで60秒チャレンジランキング」について

「おうちで60秒チャレンジランキング」は、みなさんが「おうちで60秒チャレンジ」の各あそびにチャレンジした様子をスマホ等で撮影して、動画をTwitterに投稿することで参加できる取り組みです。

Twitterに投稿する際、共通のハッシュタグをつけていただき、同時に日本レクリエーション協会「おうちで60秒チャレンジ」の公式アカウントをフォローしていただくことで、「おうちで60秒チャレンジランキング」への参加が可能となります。

その後、当会にて動画をハッシュタグ検索して内容を確認させていただき、集計後「おうちで60秒チャレンジ」公式アカウントにてリツイートいたします。

さらに、各あそびのランキング上位の記録については、「おうちで60秒チャレンジ」のホームページ上でアカウント名と記録をご紹介します。

なお、チャレンジに失敗した動画でも、一定条件を満たして入ればランキングに関係なくリツイートさせていただきますので、是非たくさんのチャレンジをして「おうちで60秒チャレンジランキング」へご参加ください。

※「おうちで60秒チャレンジランキング」への参加方法はこちら

※おうちで60秒チャレンジランキングの上位記録はこちら



はじめよう レクぽ！

ENHANCED BY Google



あそび探す

動画探す

読物探す

資格



子ども



高齢者



健康・スポーツ

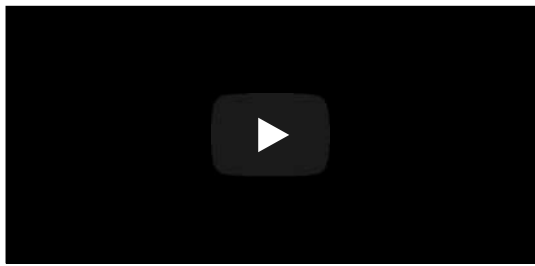


芸術文化

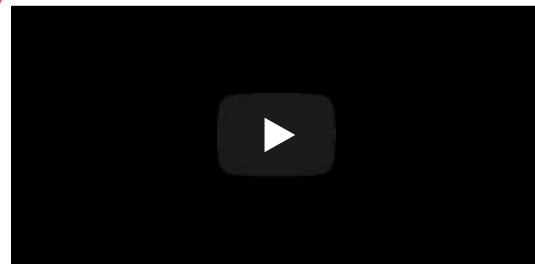


一覧から探す

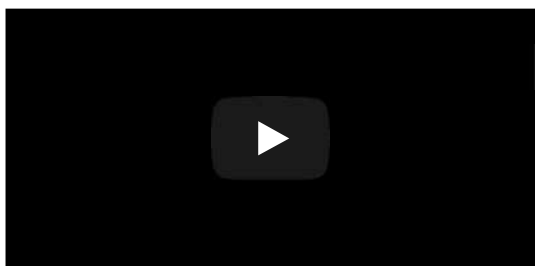
動画で見るレク



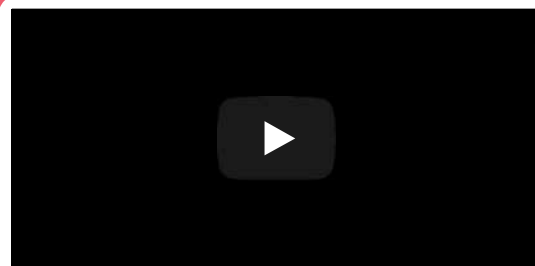
パンパンパスチャレンジ



指折りグーパー



遠くまで遠くまで



グーチョキパーでなにつくろう♪どうぶつバージョン

おすすめレク



グーグーグーバーバーバー
人数：制限なし 時間：--



どこへ行こうか日本列島
人数：制限なし 時間：--



アシカチャレンジ
人数：2人まで 時間：--



パンパンパスチャレンジ
人数：2人まで 時間：1分

レクニュース

県レク ニュース

2021.02.19

第3回レクリエーション有資格者の集い開催

[詳細](#)

有資格者の集いチラシ（参加申込書）

県レク ニュース

2020.12.29

巡回講習会の延期について

[詳細](#)

県レク ニュース

2020.12.21

福島市レクリエーション・カレッジ2021が始まります。

[詳細](#)