

コロナ禍におけるスポーツ活動の在り方について

『新しい生活様式』として中長期に渡り新型コロナウイルス感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行なうことが必要です。

コロナ禍におけるスポーツ活動の在り方について、皆さんから忌憚のないご意見をいただき、現行計画の推進（取組み）に活かしていきます。

1 感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響（※スポーツ庁資料より）

- ▶ 新型コロナウイルス感染症感染への不安
- ▶ ストレス蓄積
- ▶ 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- ▶ 体力の低下
- ▶ 腰痛・肩こり・疲労
- ▶ 体調不良

【子ども】▶ 発育・発達不足

【高齢者】▶ 転倒による寝たきり ▶ フレイル ロコモ

2 適度な運動・スポーツを行なうことによって得られる効果（※スポーツ庁資料より）

- ▶ 自己免疫力の向上…感染に対する抵抗力
- ▶ ストレス解消…メンタルヘルスの改善
- ▶ 体重コントロール…生活習慣病の予防・改善
- ▶ 体力の維持・向上…筋力の維持・向上
- ▶ 血流の促進…腰痛・肩こりの改善，冷え性・便秘の解消，良好な睡眠

【子ども】▶ 発育期の健全な成長

【高齢者】▶ 筋量・筋力の維持，転倒防止 ▶ 認知症予防 ▶ 食欲増進

3 意見交換

〔テーマ1〕 運動・スポーツについて感じていること，課題について

例：運動・スポーツをする際には消毒，換気，マスク着用に気を付けている

〔テーマ2〕 コロナ禍（with コロナ）での運動・スポーツ活動について

例：スポーツ施設やイベント主催者における徹底したコロナ対策。