

～SON・滋賀 事務局発

## ホップ・すてっぴ・ジャンプ 特別号

発行：スペシャルオリンピックス日本・滋賀 事務局

URL：https://www.son-shiga.org/

事務局：〒520-3235

滋賀県湖南市平松北 3-55 フラット平松 S-1

TEL 0748-72-7810 E-MAIL shiga@son.or.jp



### コロナ禍での 2021 年 SON・滋賀スタート

2020 年は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、全国的に SO（スペシャルオリンピックス）の活動に自粛を求められる一年でした。思うような活動が出来ず、アスリートの皆さんには大変辛い思いをさせていただきました。そんな中、皆さんと何か一緒に活動できないかと SON・滋賀では WEB イベントを開催したり、プログラムを早期に再開するため運営委員会でリモートを導入したりと、色々と新しい試みにチャレンジした一年でした。一刻も早いコロナの終息を願いつつ、また皆さんと一緒に活動できる準備を引き続き行ってまいります。

（事務局長 菊 雅章）

### SON 2021 年度事業計画

- ★2022 年スペシャルオリンピックス日本夏季ナショナルゲーム・広島 開催準備  
《開催地：広島県内 / 日程：2022 年 11 月 4 日～ 6 日》
- ★地区連絡協議会、全国事務局長会議、全国スポーツプログラム委員長会議  
《オンライン開催 / 日程：2021 年 3 月 27 日、28 日》
- ★コーチクリニックの改定（オンラインによる講習会の開催等）
- ★スポーツ団体ガバナンスコードの導入、地区組織のガバナンス強化 など

### SON・滋賀 2020 年の振り返り(実施事業)

《WEB イベントの開催：2020 年 9 月 13 日》



《運営委員会・評議員会開催：2020 年 9 月～》



《感染防止勉強会：2020 年 10 月～》



《スポーツプログラム一部再開：2020 年 10 月～》



## コロナ禍での過ごし方【感染対策と運動】

皆さんいかがお過ごしですか？身体的・精神的な健康を維持する上では、意識的に運動やスポーツに取り組むことが大切です。家の中や庭などのできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）を行うことで、少しは運動不足が解消されます。また、「2本の足は2人の医者」という格言があります。「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」でも、屋外での運動や散歩等は、生活の維持に必要なものとして自粛の対象外とされています。この格言に則って、スポーツプログラムが再開された時、運動不足による怪我がないような体づくりを皆さん心がけてください。（事務局次長 元藤 大幹）

スポーツ庁から「スポーツの留意点・運動事例」が案内されています。

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

**3. 感染予防のための留意点**

- 1 ルールを守る**  
プログラムや会場のルールを守ろう！  
プログラムや練習会場で決められたルールを守り、感染を予防する
- 2 3密を避ける**  
密集、密接、密閉を避けよう！  
・集合対面でのミミガを控える  
・屋内では、こまめに換気する  
・更衣室、シャワー室の使用を控える
- 3 ソーシャルディスタンス**  
人と人の間の距離をとろう！  
・スポーツ中も、スポーツ以外でも、2m以上の距離をとる  
・握手やハグを控える
- 4 マスク着用**  
マスクを着用しよう！  
・移動時などスポーツ以外の場面では、マスクを着用する  
・咳エチケットも厳行する
- 5 手洗い**  
こまめに手洗い、手指消毒をしよう！  
・外出前後、スポーツ前後には、石鹸等を使い、手を洗う  
・アルコール等で手指を消毒する
- 6 共有用具の消毒**  
共同で使う用具は使用後消毒しよう！  
・アルコール(70%～)や次亜塩素酸ナトリウム(0.05%～)で消毒する  
・コップやタオルを共同で使わない
- 7 日々の体調チェック**  
高熱、倦怠感、せき、のどの痛み  
症状が出ていないか、毎日確認しよう！  
・14日以内に症状がある場合は、コーチに伝える  
・プログラム前も確認する(検温等)
- 8 基礎疾患の把握**  
糖尿病、心疾患、呼吸器疾患、高血圧がある場合にはコーチに伝えよう！  
・上記疾患がある場合、必要に応じて医師にスポーツ再開を相談する
- 9 周囲の人の状態把握**  
家族や介護者等の体調不良や渡航歴を確認しよう！  
・14日以内に、家族や介護者が該当する場合はスポーツ参加を控える

上記資料：スポーツプログラム再開における留意

<https://son-info.org/wp-content/uploads/8e2155c77b663674fd0b287ba6d58dc4.pdf>

## ホームページ（HP）リニューアルのご案内

SON・滋賀の活動をたくさんの方々知ってもらうため、この度 SON・滋賀の HP を大・大・大リニューアルしました！！プログラムの予定や、各支部の活動の様子などが簡単にチェックできるようになっています。

アスリートの皆さんも参加できる【1分間チャレンジ動画】の企画など、これからどんどん情報発信を行いますので、ぜひ一度、HP をのぞいてみてください。

SON・滋賀 URL：

<https://www.son-shiga.org/>



今回の HP リニューアルに伴い各支部で学習会も開催します。

（予定）4月10日（土）午後14時～湖南支部

4月17日（土）午前10時～湖東支部／午後14時～湖北支部

4月24日（土）午前10時～大津支部／午後14時～高島支部

個人情報取り扱い、漏洩事例や SNS のトラブル事例などもご紹介いたします。各支部の事務局様、コーチの皆様、ぜひご参加ください。

（事務局員 河津 美洸）

この度新しく事務局員となりました、河津美洸（かわづみひろ）です。湖南支部のバドミントンコーチをしていますが、コロナ禍で通常のプログラムが開催できなくなり、SON・滋賀のためにお手伝いできることがあればと事務局に加わることを決めました。

SO を支えてくださっている多くの皆様方と力を合わせ、頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

SON・滋賀  
事務局員の河津です！

