

新しい過ごし方

with コロナ de はじめる

新型コロナウイルスによって、みなさんの生活も大きく変わりました。友だちと一緒に長い時間あそんだりするのはむずかしくなりました。
#ステイホーム で、おうちですごす時間も長くなりました。
カラダを思いっきり動かしたいみなさんも多いでしょう。
そこで、ウェルスポが提案するのは、安全に、楽しく身体を動かすこと。
新しい過ごし方をウェルスポと一緒につくっていきましょう。

募集中



○親子deおうちエクササイズ
ゲーム感覚でできる身体づくりなど
○おとなリラクゼーション
セルフマッサージ、呼吸法、簡単な瞑想 など

ウェルkamo
オンライントレーニングで
おうちで楽しく運動！

友だちとあそび感覚で
親子でおうちで気軽に
楽しくカラダを動かそう！
オンライン通話アプリを活用して、自宅にいなが気軽に参加できます。専門知識をもつウェルスポのトレーナーがみなさんのカラダの動きを確認しながらアドバイス！

学校や外でカラダを動かさないときも、「おうち時間」を活用して、友だちと一緒に、親子でも一緒に、楽しくカラダづくりをしよう！

○おもなメニュー
○中高生生のトレーニング
自分の軸を知る、体幹トレーニング、アジリティ（敏捷性）など
○親子deおうちエクササイズ
ゲーム感覚でできる身体づくりなど
○おとなリラクゼーション
セルフマッサージ、呼吸法、簡単な瞑想 など

募集中
おとな向け



スポーツバイク「ウェルkamo レンタサイクル」に乗ってダイエットに挑戦！
期間は1週間〜10週間（期間は自分で設定）
体成分分析装置「InBody」により、体重、体脂肪率、筋肉量、水分量などを詳しく計測し、結果をもとにトレーニングの専門家から運動や生活のアドバイスを受けます。
運動習慣を身につけたら、きっと自分で続けていけるよ

うになるはず！
なんと今回だけ最初の1週間は無料！（市民限定）
ステイホームで#コロナ太りしてしまったという鴨川市のみなさんに元気になってほしいという思いを込めて、最初の1週間は無料、以降もレンタルサイクル通常料金と比較しても、オトクな利用料で継続できます（10週間まで）
二度とないチャンスを逃さないで！



ウェルkamoチャレンジ 第1弾

自転車×ダイエット
1週間チャレンジ
鴨川市民限定！
カラダを変えるチャンス！！

ウェルスポ通信

創刊号 | 令和2年(2020)7月1日(水)



一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川

〒296-0014 千葉県鴨川市太尾866-1

TEL・FAX 04-7092-1114

鴨川市文化体育館ロビーに ウェルkamoコーナー登場！

☒ **カラダの見える化してみよう。**

鴨川市総合運動施設内にある文化体育館のロビーに「ウェルkamoコーナー」が登場しました。カラダの状態や運動機能をさまざまな面から測定でき、希望者は生活習慣や運動のアドバイスを受けることもできます（要予約）。カラダのことを知れば、どうすればより良い状態にしていけるかがわかります。

鴨川市在住・在学・在勤の方には、現在**無料体験実施中！**



☒ **体成分分析装置「InBody」**

カラダを構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪などを分析します。体脂肪率や筋肉量など、気になる数値を定期的に測定し、健康なカラダづくりに役立ててはいかがでしょうか。自分に合う生活習慣、最適な運動の順番や方法もアドバイスします。

☒ **血圧計・握力計**

立ち上がり台（ロコモチェック）

血圧計や握力計、ロコモティブ・シンドロームのリスクを測ることのできる立ち上がり台なども用意され、だれでも自由に体験できます。今後も拡充していく予定ですので、ご期待ください。

☒ **文化体育館イメージチェンジプロジェクト進行中！**

総合運動施設の顔でもある、文化体育館のロビーをもっと楽しくワクワクする空間にしよう！ということで、現在「文体イメージチェンジプロジェクト」を進めています。

こどももおとなも、ゲーム感覚で楽しめるチャレンジコーナーを企画。つつい行きたくなっちゃう！そんな空間をつくっていきます。お楽しみに！！



みなさんは地元の鴨川をどのくらい知っていますか。だれに、どんな場所を教えてください。今年は短くなる夏休み。遠くに出かけなくても、実は身近に旅する価値のあるステキな場所がたくさんありますよ。とっておきの場所を探しに自転車であらしてみよう！

☒ **経験しなくちゃ、もったいない！！e-bike**

急な登り坂も楽々登れちゃう！いま話題の電動アシスト付スポーツ自転車「e-bike」が鴨川に上陸！自転車初心者でもアップダウンの道が楽しくなる。ウェルkamoレンタサイクルでe-bikeを借りて、鴨川の里海や里山を走り抜けよう。e-bikeに乗って、おどろきの世界を体験！！



乗ってみよう！ウェルkamoレンタサイクル
いま注目の“スポーツバイク”
軽快に自然の中をかけぬけよう！

【お申込・お問合せ】
☎ 04-7092-1114
(平日9:00~16:00)





鴨川×ロゲイニング まちを自然をめぐる。見つける。

新しいアウトドアスポーツ「ロゲイニング」

地図とコンパスを手に、得点が設定されたチェックポイントをできるだけ多くめぐり、合計点数を競うフィールド・ゲーム「ロゲイニング」 世界ではヨーロッパを中心に人気上昇中で、世界選手権も開かれています。

鴨川ではロゲイニングをベースに、身体を動かしながら土地の魅力を楽しんでもらうイベント「鴨川×ロゲイニング」を企画中！ウォーク&ランや自転車、里海・里山の景勝地や神社仏閣をめぐるコースなどを計画しています。今年の秋をお楽しみに！

ウェルkamo健康コラム ①

自粛期間後の突然の運動に要注意！

新型コロナウイルスの流行という経験したことのない事態により、感染防止のために新しい過ごし方が必要になっています。

みなさんは外出自粛の期間をどのように過ごしていましたか？ おうちにこもり、テレビを見たり、ゲームをしたり、スマホを眺めたりする時間も長かったのではないのでしょうか。「コロナ太り」ということばも聞かれます。3月22日の週末には、平常時と比べて7〜38%も活動量が減少していたという結果も！(*1)

自粛の期間が長くストレスもたまったでしょうから、解除されたいま、すぐにでも思いっきり外へ出て動きたくありません。しかし、**突然運動を始めるのは要注意です！** わたしたちのカラダは活動しない時間が長く続いたことで少し変化しています。海外のスポーツリーグでもケガをする選手が増えたとのニュースがありました。が、**急に動き出すと、思いもしないケガや疲労、ストレスを引き起こしてしまうのです。**

スポーツをする人も、そうでない人も、ヒトのカラダの機能はちようど良く使うことで発達し、まったく使わないと失われていきます。例えば、寝たきりで過ごすと、1日約1%の筋肉が減るとも言われています。(*2)

気づかないうちにおとろえてしまったカラダと、ゆっくり相談しながら活動をはじめていくことが大切です。

千葉県アスレティックトレーナー協

議会の「学校・スポーツ再開に向けたガイドライン」(*3)では、どのくらいのペースで運動を再開すればいいの

か、まとめられていて参考になります。カラダの変化はこれだけではありま

せん。

毎日、テレビ、スマホ、ゲームを続

けていると、知らず知らずのうちに視

野が狭くなり、背中を丸めた姿勢にな

ります。すると、呼吸が浅くなり、心

身をコントロールする自律神経も不安

定になりやすくなります。眠りが浅く

なった、姿勢が悪くなったと感じたら

ぜひ胸や体側のストレッチや、景色を

眺めながらのお散歩などでケアをして

いきましょう。

いま、みなさんのコロナとカラダの

調子はどうでしょうか。ウェルネス

スポーツ鴨川では、現在の状態を確認し

、少しずつカラダをもどすサポートをし

ていきます。

ウェルkamoコーナーでの測定や

オンライントレーニング、ダイエット

企画を行っています。測定では、体脂

脂肪率や右手・左手・体幹・右脚・左

脚の各部位の筋肉量や脂肪量を細かく

チェックすることができ、これからど

んなことに気をつけていくとよいか知

ることが出来ます。みんなでウェル散

歩！いつもの鴨川を再発見しながらス

タンプラリー感覚でめぐり歩く「ロゲ

ハン」もおすすです。

気になった方はウェルスポ通信を読

んで、ぜひ活用してみてくださいね！

新型

新型コロナウイルスの流行という経験したことのない事態により、感染防止のために新しい過ごし方が必要になっています。

みなさんは外出自粛の期間をどのように過ごしていましたか？ おうちにこもり、テレビを見たり、ゲームをしたり、スマホを眺めたりする時間も長かったのではないのでしょうか。「コロナ太り」ということばも聞かれます。3月22日の週末には、平常時と比べて7〜38%も活動量が減少していたという結果も！(*1)

自粛の期間が長くストレスもたまったでしょうから、解除されたいま、すぐにでも思いっきり外へ出て動きたくありません。しかし、**突然運動を始めるのは要注意です！** わたしたちのカラダは活動しない時間が長く続いたことで少し変化しています。海外のスポーツリーグでもケガをする選手が増えたとのニュースがありました。が、**急に動き出すと、思いもしないケガや疲労、ストレスを引き起こしてしまうのです。**

スポーツをする人も、そうでない人も、ヒトのカラダの機能はちようど良く使うことで発達し、まったく使わないと失われていきます。例えば、寝たきりで過ごすと、1日約1%の筋肉が減るとも言われています。(*2)

気づかないうちにおとろえてしまったカラダと、ゆっくり相談しながら活動をはじめていくことが大切です。

千葉県アスレティックトレーナー協

議会の「学校・スポーツ再開に向けたガイドライン」(*3)では、どのくらいのペースで運動を再開すればいいの

か、まとめられていて参考になります。カラダの変化はこれだけではありま

せん。

毎日、テレビ、スマホ、ゲームを続

けていると、知らず知らずのうちに視

野が狭くなり、背中を丸めた姿勢にな

ります。すると、呼吸が浅くなり、心

身をコントロールする自律神経も不安

定になりやすくなります。眠りが浅く

なった、姿勢が悪くなったと感じたら

ぜひ胸や体側のストレッチや、景色を

眺めながらのお散歩などでケアをして

いきましょう。

いま、みなさんのコロナとカラダの

調子はどうでしょうか。ウェルネス

スポーツ鴨川では、現在の状態を確認し

、少しずつカラダをもどすサポートをし

ていきます。

ウェルkamoコーナーでの測定や

オンライントレーニング、ダイエット

企画を行っています。測定では、体脂

脂肪率や右手・左手・体幹・右脚・左

脚の各部位の筋肉量や脂肪量を細かく

チェックすることができ、これからど

んなことに気をつけていくとよいか知

ることが出来ます。みんなでウェル散

歩！いつもの鴨川を再発見しながらス

タンプラリー感覚でめぐり歩く「ロゲ

ハン」もおすすです。

- * 1：身体のアート量を計測する機器メーカーのFitbit社では全世界の行動制限期間中の人々の歩数や睡眠時間の変動を公開
- * 2：短期間の寝たきり生活は青年の筋特性にどのような変化を引き起こすか (Functional Performance Evaluation Vol.3;1999年)
- * 3：部活動・クラブ活動再開における段階的運動実施計画に関するガイドライン



* 1



* 2



* 3



ウェルネスシティ鴨川をめざす。

地域スポーツコミッション ウェルネススポーツ鴨川



Q. ウェルネススポーツ鴨川ってなんですか？

A. ウェルネススポーツ鴨川は2019年3月に設立された、**地域スポーツコミッション**です。

Q. 地域スポーツコミッションってなんですか？

A. 地域スポーツコミッションとは、海や山などの自然環境や、郷土料理などの食、地域の歴史や伝統文化などを活かして、**スポーツを通じて、地域の外からお客さまを呼ぶこと**で、産業が活性化され、**地域を元気に**していこう、という活動をする組織の事です。

Q. 具体的にどんなことに取り組んでいるのですか？

A. 一般的な地域スポーツコミッションの大きな仕事は2つです。

①大会や合宿を呼び、施設を活用し、地域で消費を起し、地域経済を活性化する。

②スポーツ施設や文化施設を管理し、魅力的な企画を実施することで利用者を増やす。

ウェルネススポーツ鴨川はこの2つの仕事に加えて、次のことに力を入れています。

③鴨川市民にカラダを動かすことの気持ち良さを感じて、**スポーツを日常生活に取り込んで**もらい、**カラダとココロの健康づくり**に役立ててもらおう。

④豊かな自然環境、食文化、歴史や伝統を活かして、鴨川でカラダとココロをリフレッシュするツアーやプログラムを提供して、地域の外から人を呼ぶ新しい観光のカたちをつくる。

Q. なにを目指しているのですか？

A. 一言で言うと「**ウェルネスシティ鴨川**」の実現を目指しています。

「ウェルネス(wellness)」とは「健康」のことですが、①**人々の健康** とともに ②**地域の健康** を目指します。地域の健康とは、**地域の産業が元気で、みんなが幸せに暮らす社会**である、ということです。「スポーツの力」できくと実現できる——わたしたちはそう信じています。

Q. どこで、だれが活動しているのですか？

A. 鴨川市総合運動施設内にある**文化体育館**に事務所を構えて、右に紹介したスタッフたちが活動しています。毎月理事会も開催され、現在理事5名・監事1名の構成となっています。

事務局長でありながら、ステイホームな毎日でも

れなくコロナ太りした私ですが、これじゃいかん！と、自ら被験者となり「○○○はスポーツだ」と勝手に検証したり、あわせてダイエットに挑戦している日々です。体活動計を身につけてから毎日の活動を記録し、先日それを元にスタッフの“尋問”を受けました。食事の欄を見たスタッフが「夕食のグミってなんですか？」と質問。空腹に耐えきれず、かと言って、やせたいのと思い

夕食後に口にしたグミを正直に記録していたのですが、「グミは糖質ですよ！」とバツサリ一刀両断。その際、とっさに出たことばが「グミは果汁」これには厳しいスタッフも爆笑。でも、もしかすると一般の感覚ってこんなものなかも？というわけで、ココロの弱い一般人の代表という誇りをもって、これからもウェルネスなまちづくりに挑みつづけることを心に誓ったのでした。(事務局長 岡野 大和)

編集後記 グミは果汁



Rogaining Hunter



ロゲイニングハンター (ロゲハン) に挑戦！

「ロゲイニング」を気軽に楽しむことのできるウェブアプリ「ロゲイニングハンターβ版」(ロゲハン) に挑戦してみよう！設定されたチェックポイントをまわって得点をかせぐ、さまざまなテーマのコースが登場！

制覇するのはだれだ！？

rogun.com/



ウェルスポ
マスコット
キャラクター

はじめまして！
ウェルニャンです。

左 | ウェルニャン

鴨川のまちで生まれ育った人の言葉をしゃべるネコ。お仕事はウェルスポの広報。遊びと食と自然が大好き♪



右 | ウェルカモ

鴨川の海で生まれ育ったウェルニャンと仲良しのカモ。

公式ウェブサイト・SNSで情報発信中！！

<https://wellspo.jp/>

イベントやお知らせを詳しく案内。

ウェルニャンの体あたり取材 **「ウェルニャンレポ」** もお楽しみに！



@wellspo.jp



@wellspo_nyan

ウェルニャンがつぶやくにゃ。フォローしてにゃん！！

ウェルスポスタッフ

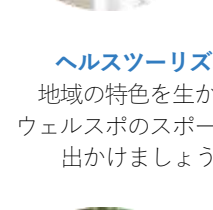


ひとみ先生 | 藤本 瞳

地域ウェルネス 担当

健康プログラム「ウェルkamo」で身体と心の健康をサポートします。「オンライン・トレーニング」で個別指導を受けてみませんか？

#アスリートも指導する健康運動指導の専門家



こういち先生 | 小野 幸一

ヘルスツーリズム 担当/地域おこし協力隊員

地域の特色を生かした運動を提案しています。ウェルスポのスポーツバイクで地元を知る体験に出かけましょう。鴨川は楽しいフィールド！

#MTBO世界選手権出場

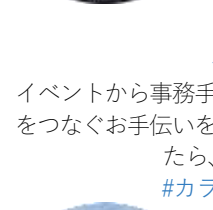


たまにゃん | 玉木 涼祐

地域ウェルネス 担当/地域おこし協力隊員

現在「オンライン・トレーニング」で子どもから大人までの指導をしています。一緒に運動して、健康で美しい身体づくりを目指しましょう。

#ハンドボールは任せろ



ゆりちゃん | 窪田 由利

ヘルスツーリズム・事務 担当

イベントから事務手続まで、みなさんとスタッフをつなぐお手伝いをします。気になることがあったら、なんでもきいてください。

#カラダづくりダイエットに挑戦中



いっしー | 石井 友莉奈

地域ウェルネス・事務 担当

おとな向け「ウェルkamo教室」や子ども向けの「ウェルkamoキッズ」で身体を動かしましょう！みなさんと一緒に楽しみながらサポートします。

#ビーチサッカー選手です。



ルミちゃん | 杉本 ルミ子

広報・プロモーション 担当

公式サイトやSNSで情報を発信しています。イベントや市内の出来事を体当たり取材中！ウェルニャンTwitter@wellspo_nyanフォローしてね。

#ネコが大好き



やまちゃん | 岡野 大和

事務局長

ひとに優しく？自分にも優しく！？ダイエットとリバウンドを繰り返す、自らがウェルスポの絶好の被験者。愛する故郷のため、今日も東奔西走！

#本業は神主らしい？