

Let's Exercise!



意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消や自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。

適切な感染症対策のもと、日頃から運動・スポーツに取り組むことで、運動不足の解消、体力低下の防止に努めましょう。

スポーツ庁などでコロナ禍でも実施しやすい運動などが紹介されています。この機会にぜひやってみてください。



出典：スポーツ庁ウェブページ

◀スポーツ庁ウェブページにて、手軽な運動の動画を公開中！

コロナ禍による運動不足を解消しよう！

●スポーツ庁

気軽にできる運動を紹介！

コロナ禍でも安全・安心にスポーツに取り組むポイントや、ご自宅でも手軽に取り組める運動事例を動画などで分かりやすく紹介しています。ご家庭や仕事の合間などでぜひ活用ください。

8月3日①、4日②に石川県七尾市にて、令和3年度全国高等学校総合体育大会ソフトテニス競技大会が行われ、江沢采香さん(茂

女子個人戦 出場  
植草学園大学附属高等学校 3年

ソフトテニスの全国大会に出場



▲千葉県ウェブページ「+10(プラステン)」

●千葉県  
働く世代を中心に、今よりも10分多く体を動かす「+10(プラステン)」を推進しています。また、「WORK+10(ワークプラステン)」では、ラジオ体操や肩のストレッチなど、仕事の合間でも手軽に取り組める運動を紹介しています。

1回1分の運動でも、10回行くと10分。この機会に+10を始めてみませんか？

茂原市体育協会



原中学校卒業)が出場しました。江沢さんは「結果は4回戦敗退でしたが、コロナ禍の影響でたくさんさんの試合が中止となる中、高校生最後の夏に夢のインターハイでプレーできたことは最高の思い出となりました」と語りました。

活動情報をお知らせします。

野球協会  
☆高松宮1部茂原支部予選 優勝 富士見クラブ  
準優勝 茂原市役所  
☆高松宮2部茂原支部予選 優勝 BARN'S  
準優勝 ワッチンクラブ

早起き野球連盟



ラッキーウィナーズ

☆リーグ戦 優勝 茂原ホープス  
準優勝 茂原ホークス  
☆市長杯 優勝 ユニオンズ  
準優勝 サンライズ



富士見クラブ

☆東日本1部茂原支部予選 優勝 ラッキーウィナーズ  
準優勝 茂原キャッツアイ