



▲トロフィーを持つ志水さん

志水さんは、臨時休校期間中の先が見えない中でも目的を持って自主練習に励み、努力を惜しまなかったと、中学校陸上競技部顧問の伊藤康仁先生は話していました。

今後は、10月16日(金)から開催される「全国中学生陸上競技大会2020」に出場する予定であり、さらなる活躍に期待です。より良い成績を目指して頑張ってください。

### 東京2020オリンピック聖火ランナーが茂原市民から選ばれました

今年、開催予定だった東京2020オリンピックの聖火ランナーに市内緑ヶ丘在住の野口 雅一さんが選ばれました。聖火ランナーに選ばれた野口さんにお気持ちを伺いました。



▲聖火ランナーに選ばれた野口雅一さん



▲トレーニングに励む野口さん

「オリンピックとともに聖火リレーも延期となりましたが、中止にならなかったことを善と捉え、1日も早くこの災禍が収束することを願っています。」と、お気持ちを語られました。野口さんは普段からジョギングを行っており、新型コロナウイルス感染症の収束を祈願して、今年の4月以降、毎月400km走っているそうです。体調管理に留意して、当日は、最高の状態で釣ヶ崎海岸を走ってください。

### 茂原市ウォーキングマップを「ご利用ください」



▲カラーで見やすく27コースを紹介しています

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、さまざまな配慮が必要とされています。コロナ禍においても運動・スポーツに取り組んでいただくために気軽に行うことができるウォーキングをおすすめします。ウォーキングを楽しんでいたために、「茂原市ウォーキングマップ」を活用されてはいかがでしょうか？

27のウォーキングコースを定めて、市内の見どころを紹介しています。スマートフォンでマップ上の2次元コードを読み取ると、詳細を確認することができます。ウォーキングマップをご利用いただき、運動不足解消に取り組んでください。ウォーキングマップ

は、茂原市役所9階体育課窓口にて配布しています。



▲2次元コードを読み取るとこのように表示されます

### コロナ禍の運動不足を解消しましょう

コロナ禍により運動・スポーツを行う機会が減り、運動不足や体力低下を感じている方がいるのではないのでしょうか。コロナ禍では今まで以上に運動・スポーツを行う必要性が増しています。いまだに感染症の収束する見通しが立たない中、適切な感染症対策が求められています。そこで、次の各項目に留意した上で運動・スポーツに取り組んでいただき、運動不足の解消・体力低下の防止に努めましょう。

### 事前の体調チェック

次の症状に一つでも当てはまる場合には、運動・スポーツは控えましょう。

- 平熱を超える発熱
  - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
  - だるさ、息苦しさ
  - 嗅覚や味覚の異常
  - 体が重く感じる
- 基本的な感染予防策**
- 十分な距離の確保
  - 運動・スポーツをしていない間も含め、周囲の人となるべく距離（2m以上）を空けましょう。
  - マスクの着用
  - なお、運動・スポーツを行う際のマスク着用は、熱中症等の危険があるため、適切に使用しましょう。
  - こまめな手洗い・手指消毒
  - 出かける前や途中で一休みする際にも、手洗いを行いましょう。
  - また、家に帰ったらまず手や顔を洗ったり、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えましょう。
- 誰もが感染リスクを持つていると自覚し、安全に楽しく運動・スポーツを行うためにも、各項目を実践しましょう。