

令和6年能登半島地震 被災者の皆様へ

室伏スポーツ庁長官からのメッセージ

令和6年1月1日に発生した、令和6年能登半島地震において、亡くなられた方々のご冥福を心からお祈りするとともに、被災された全ての方々にお見舞いを申し上げます。また、被災地で昼夜を問わず支援に当たっている皆様に、心から感謝申し上げます。

一日も早い被災地の復旧・復興に向けて、政府全体で全力を挙げて取り組んでおり、スポーツ庁としても支援を行ってまいります。

スポーツには、アスリートの活躍により、子供たちを元気づけ、国民に夢や感動を与える力があるとともに、人々の交流を促進し、心身の健康増進に寄与する力があります。復旧・復興の段階に応じて、スポーツを通じてできることを、スポーツ界が一体となって取り組んでいくことが重要です。

スポーツ庁では、このようなスポーツの力を活用し、不安を感じている子供たちをはじめとして、さらには、今なお不自由な生活を送られている方々、復旧・復興支援に尽力されている方々に元気になってもらえるよう、まずは、運動・スポーツを通じて心身の健康の保持・増進につながるようなコンテンツを紹介させていただきました。被災地の皆様の生活の中で、少しでもお役に立てれば幸甚に存じます。

スポーツ庁としては、皆様とともに、引き続き復旧・復興に向けて取り組んでまいります。

スポーツ庁長官 室伏広治

室伏スポーツ庁長官が実演するエクササイズ

室伏長官自らが実演するセルフチェックやエクササイズ動画、リーフレットを掲載しています。身近な場所で、子供から大人、高齢者まで、誰でも気軽に行うことができますので、ぜひご活用ください。

～室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画～

年齢や性別を問わず、自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができるセルフチェック動画です。



- 室伏広治のセルフチェックをeラーニング形式でも学んでみませんか？

室伏長官考案 エクササイズ

道具を使わずにどこでもできるエクササイズや、紙風船を使った簡単なトレーニングを紹介しています。



【室伏長官】動画 簡単エクササイズのすゝめ

読み終えた新聞紙1枚のみで、どこでも簡単にできるエクササイズを紹介しています。



子供向け

子供や親子で楽しく行える運動遊びなど、多数の事例を紹介しています。

子供の運動あそび応援サイト（楽しく行える運動遊びやスポーツ等を掲載）



一般社団法人 あそび庁

（世界のあそびやおもしろいあそびを多数紹介）



公益財団法人 日本レクリエーション協会

（どこでもだれでもできるレクリエーションを紹介）

運動不足による健康被害の予防

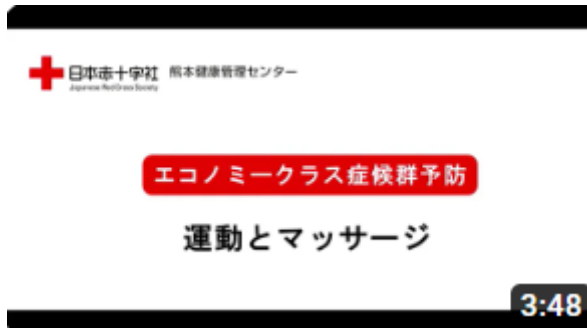
エコノミークラス症候群予防のために（厚生労働省）

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

予防のためには、

1. ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
2. 十分にこまめに水分を取る。
3. アルコールを控える。できれば禁煙する。
4. ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
5. かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎをもんだりする。
6. 眠るときは足を上げる。

などを行いましょう。



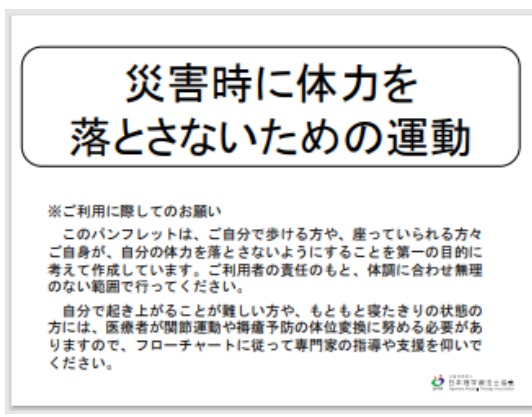
- 厚生労働省 HP (エコノミークラス症候群予防のために)

生活の不活性化に伴う心身機能の低下（いわゆる「生活不活発病」）の予防について（厚生労働省）



災害時に体力を落とさないための運動（公益社団法人日本理学療法士協会）

避難所や仮設住宅などでは従来の活動ができず、生活不活発病を発症する方もいます。避難中も運動をするなどして、予防に努めてください。



- 公益社団法人日本理学療法士協会 HP (災害時に体力を落とさないための運動を紹介)

エコノミークラス症候群を予防しましょう（NPO 法人健康運動指導士会）



被災地における運動支援ガイドライン（公益財団法人健康・体カづくり事業財団）



- 公益社団法人健康・体カづくり事業財団 HP（健康維持のために避難所でもできる運動を紹介）

おうちの中で、手軽にできる！ながらでできる！？スポーツメニュー



楽しく体を動かそう！スポーツ庁オリジナルダンス Like a Parade



2019 年度女性スポーツ促進キャンペーンで作成：おうちで踊ってみよう