

## スポーツ実施率向上に係る「酒田市スポーツ推進委員会」の 各種事業について

### ◆酒田市スポーツ推進委員会杯 第3回ニュースポーツ大会

日時：令和2年10月4日（日）8時30分～12時30分

会場：酒田市国体記念体育館

参加者：各地区より 14チーム 46名

役員：スポーツ推進委員 大会出場（2チーム）9名、審判 25名

フロッカー体験対応 9名、スポレック体験対応 5名

スポーツ振興課 4名

計 98名

コロナ対策：

- ・受付時に非接触型温度計にてスポ推委員と大会参加者の検温を実施。
- ・会場内ではマスクの着用及び競技中の軍手着用を依頼。  
※スポ推委員と大会参加者全員に軍手を配布（受付時）。

その他：参加賞として、下記3点を配布。

- ・「スポーツ推進委員会」と記載されたタオル（全員）
- ・オリンピック聖火リレーで配布予定だった飲み物（全員）
- ・花王製品の入浴剤（1チーム1箱）

入賞景品として3位までのチーム全員にオリンピック記念タオルを配布。

いくつかのチームが対戦の空き時間にフロッカーを体験。



### ◆新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足解消事業

→各地区で実施するスポーツ・運動教室で利用する備品（例 フロアカーリング）の購入費助成を行うことにより、運動不足の解消を図る。

○14地区に対して上限5万円を助成予定。

### ◆ファミリー健康体力向上事業

→例年、反復横とびや20mシャトルランなどの項目の体力測定を実施しているが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、8地区にてアンケート※のみ実施予定。

※運動やスポーツの実施状況、睡眠時間、健康状態等の質問項目（65歳以上はADL：日常生活活動テストも併せて実施）

※裏面にADLの質問項目を記載

## ADL (日常生活活動テスト)

\* 各問について、該当するものを1つ選び、その番号を□の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

- 問1 休まないで、どれくらい歩けますか。  
1. 5～10分程度      2. 20～40分程度      3. 1時間以上
- 問2 休まないで、どれくらい走れますか。  
1. 走れない      2. 3～5分程度      3. 10分以上
- 問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。  
1. できない      2. 30cm程度      3. 50cm程度
- 問4 階段をどのようにして昇りますか。  
1. 手すりや壁につかまらないと昇れない。        
2. ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる  
3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる
- 問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。  
1. できない        
2. 手を床についてなら立ち上がれる  
3. 手を使わずに立ち上がれる
- 問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。  
1. できない      2. 10～20秒程度      3. 30秒以上
- 問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。  
1. 立ってられない        
2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる  
3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる
- 問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。  
1. 座らないとできない        
2. 何かにつかまれば立ったままできる  
3. 何にもつかまらないうで立ったままできる
- 問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。  
1. 両手でゆっくりとならできる        
2. 両手で素早くできる  
3. 片手でもできる
- 問10 布団の上げ下ろしができますか。  
1. できない        
2. 毛布や軽い布団ならできる  
3. 重い布団でも楽にできる
- 問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。  
1. できない      2. 5kg程度      3. 10kg程度
- 問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。  
1. できない      2. 1～2回程度      3. 3～4回以上

総合得点  判定