

ラソン（11月8日）などのリアル大会がコロナ対策を講じながら開かれています。

密対策でスタート時でのソーシャルディスタンスに気を使い、開会式などのセレモニーをカット。また受付では検温と手指の消毒は、各大会とも欠かせない要件となっています。ボランティアやスタッフはマスクとフェイスシールドをしっかりと着用。ランナーもスタート直前までマスク着用が求められています。

またランナー、ボランティア、スタッフには大会1週間前からの体温、体調を記入する体調管理シートの提出を義務付け。この管理シートは日本陸連が競技会参加者用に作成したものがベースとなっていて、万が一感染者が出た場合でも接触者をすぐに把握、連絡できるようにするための、コロナ対策必須アイテムになっています。

函館マラソンは開催で準備 2021年の大会見通し

北海道の2020年ランニングシーズンは冬の到来でほぼ終了し、クロスカントリースキーやスノーマラソンの季節になりますが、クロカン大会はコース上の密解消が難しいなどの理由で開催断念が相次いでいます。

千歳ホルメンコーレンマーチ（2月11日）、おおたき国際スキーマラソン（2月14日）、恵庭クロスカントリースキー（2月21日）、湧別原野オホツククロスカントリースキー（2月28日）の中止が発表されています。札幌国際スキーマラソンも中止になり、代わりにオンライン大会を計画中で、詳細が決まり次第ホームページなどで告知されます。

スノーマラソンでは、当NPOが主催する第7回北海道スノーマラソンが1月31日に札幌豊平区の八紘学園構

内特設コースでの開催。表彰式取りやめやウエーブスタート導入、検温、手指消毒のほか、冬の密閉空間対策として、受付、参加賞渡し、荷物預かりを屋外のテントで行うほか、これまで採暖や着替えに利用していた学園校舎の利用を1時間前の受付開始以降と、ゴール後1時間以内に制限し、換気を頻繁に行うなどの対策を考えています。

このほか、なよろサンピラー10マイル（1月24日）、スノーエンデュランスフェスティバル（1月31日）が開催予定。アールビーズ・札幌スポーツ館スノーマラソンイン千歳（2月14日）は中止が決まっています。

2021年のランニング大会ですでに中止が決まったのは、毎年シーズン幕開けの大会としてランナーに人気の白糠町ロードレース（3月21日）と伊達市の伊達ハーフマラソン（4月18日）。

6月に予定されていた千歳JAL国際マラソンは、道外ランナーも含めて毎年1万人近くが集まる大規模マラソンですが、コースの一部となっていた民有地が今年から、所有者の事情で使用できなくなり、新たなコース策定には時間が足りないとの理由から中止が発表されています。

7月4日の函館マラソンは実行委員会が予定通りの開催に向け準備を進めています。昨年はコロナ禍で中止となった同大会は、前年申込者だけが無料で出場でき、新規申込は受け付けない予定です。洞爺湖マラソンも昨年申込者の参加料割引が発表されていますが、開催の可否はまだ決まっていません

東京オリンピックのマラソン・競歩が札幌で開催されることになり、日程が重なることから2020年大会が中止となった北海道マラソンは、五輪が1年延期となったことで2021年大会の動向も注目されています。



「家でラジオ体操」

コロナウイルスのせいで外出は気が引ける。まして冬が来ると近くを散歩するのおっくうになり、身体を動かす機会が減って体重が増加。こんな悪循環を断つために、家で手軽できるラジオ体操が見直されています。

アメリカの生命保険会社が放送していた健康体操を知った逋信省簡易保険局の幹部が、日本放送協会に提言し、1928年（昭和3年）に国民保健体操として誕生しました。近所の空き地、公園などで開かれる早朝の体操会は、懐かしい子供の姿がめっきり減り、むしろ年配者向けの印象ですね。

テレビでは1957年（昭和32年）に「テレビ体操」が始まりました。最初は家庭向けで簡単な動作の運動が中心だったのが、ラジオ体操も取り入れるようになり、次第にラジオ体操第1、第2が中心の番組になりました。このテレビ放送がラジオ体操を、職場や学校、体操会などの集団体操から、家で1人か数人で行う姿に変化させました。

神奈川県立保健福祉大が2014年、全国8都県でラジオ体操を3年以上、週5回以上続けている55歳以上の500人を対象に行った調査では、筋肉量が多く体内年齢、血管年齢が若いという傾向が認められています。また骨密度も同年齢比較で高い数値が出ました。また「食事がおいしい」「心身が爽快になっ

た」「生活が規則正しくなった」「身体を動かす事が苦痛でなくなった」などの効用も挙げられています。

「背伸びの運動から」で始まるラジオ体操第1は腕や足の曲げ伸ばしや前後、横、斜めへの体の曲げ、両脚とび、深呼吸など、全身をまんべんなく動かす13種類の運動が3分11秒のなかに組み込まれています。

広く老若男女向けにと運動強度を低く抑えている第1に比べ、職場向けや青壮年向けとしてつくられた第2体操は、同じく13種の動作で3分30秒。腕ふりやねじりなど各動作でより強度が高くなっています。

そのうたい文句どおり「いつでも、どこでも、だれでも」取り組めるラジオ体操ですが、正しい姿勢、動作で行うことで、より高い効果を得ることが出来ます。久しぶりにやってみるかという方は、自己流ではなくテレビ放送やYouTube、ビデオ動画などを見ながら正しい動作を身につけましょう。

一方で、特に跳躍はひざを痛めている人は避けた方がよい動きといわれています。また筋肉は鍛えれば70歳、80歳になってもつくといわれていますので、こうした補助トレーニングも取り入れて、徐々に強度をつけていくこともできます。

世界高齢者年だった1999年からは高齢者や障害のある人を想定し、強度を下げ、椅子に座ってもできる「みんなの体操」が放送されていますね。自分の体力、体の状態に合わせて家でラジオ体操を楽しみ、コロナに負けない健康な体を手に入れましょう。

（未知）