

岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課より



スキー競技:宮本慎矢選手

岩手県公式動画チャンネル(YouTube)による「レッツ!ペっこトレ!!」動画の紹介

今だからこそ身体を動かす工夫

クラスター、ステイホーム、オーバーシュート、パンデミック、ロックダウン、三密、緊急事態宣言…等々。なかなか聞きなれない言葉が次々と出てきました。世界恐慌ともいえる「新型コロナウイルス感染症」に、私たちの生活環境が大きく変化してきました。自粛モードが漂い、外出することも何となくためらってしまうこの頃。身体を思いっきり動かすことも、控えてしまいそうな雰囲気が漂っているような気がしてなりません。日常生活においては、AI化が進むに従い、座った姿勢で目と指先を動かす、長時間同じ姿勢と狭い空間での生活。そのような環境だからこそ、自ら工夫し身体を動かすことが重要になってきます。いままで皆さんが長年スポーツに携わり、培ってきた技術や経験・知識・ノウハウなど総合し、身体を動かすテクニックをお知らせしてはどうでしょうか。世代を超えて、身体を効率よく、動かすことで、生涯に渡り健康づくりの基礎となるアクティブな身体づくりを目指していきましょう。

「レッツ!ペっこトレ!!」の紹介

スポーツ振興課で作成配信しています「レッツ!ペっこトレ!!」動画を紹介します。少しの時間、そして狭い空間でも、運動してみよう!というコンセプトで、スポーツを通じた競技力向上と健康づくりに結び付ける内容です。

「レッツ!ペっこトレ!!」の「ペっこ」とは、少しやちょっと、という意味で、岩手の方言でもあります。少しの時間、ちょっとしたスペースで、少し身体を動かしてみましよう。という、前向きな思いを込めて作成しました。

3つのテーマ

県民の方々が気軽に取り組んでいただけるよう「挑戦」・「リフレッシュ」・「パワーアップ」の3つのテーマで作成しました。スポーツにおける専門性の高い運動プログラムの提供ということではなく、「どうしたらできるのかな?」とか、「自分だったらこのように工夫してやってみたいな!」というように、動画を観た方が今後の運動のヒントとしても活用いただければと思います。また、動画には運動のポイントなど医・科学的な説明も加えています。

気軽に動画をご覧いただき、少しでも身体を動かすことで、自分の身体との対話を楽しんでほしいと考えています。これまでの生活のセオリーから脱皮し、新生活にふさわしい一歩進んだ新たな取り組みに挑戦してみましよう。挑戦を通じて、新たなスポーツ環境を模索していただければ幸いです。また、皆さんからも色々なアイディアや情報もいただきながら、引き続き作成・発信していきたいと考えています。

3つのテーマ

1

「挑戦」編

子供たちが、「できたらいいな!」「かっこいいな!」など、上手に身体を操れる能力を高めるような、目標達成型の運動紹介です。

2

「リフレッシュ」編

忙しい日々を過ごしている方々が、心身ともに気分転換や爽快になるような、気軽に取り組みやすい運動の紹介です。

3

「パワーアップ」編

競技力向上を目指すスポーツ選手へは、普段から取り組んでいる運動の紹介やアイデアを活かした運動の紹介です。

レッツ! ぺっこトレ!!

他にもたくさんの
動画を配信しています

再生リスト



読み取って見てね♪



アーチェリー競技:成年女子チーム
(左から岩瀬萌選手、小野寺まどか選手、川瀬真弓選手、鈴木啓太郎監督)



相撲競技:五十嵐敦選手(左)

