



# ひらつかスポーツナビ



## 種目別メニュー



## 市からのお知らせ

平塚市

blog



2020.10.06

「新型コロナウイルスの対応について」のバナーを新設しました（スポーツ課）

新型コロナウイルスの対応についてのバナーを新設しました。バナーでは、家でできる運動のようにコロナ渦で... [続きを読む](#)

113



2020.09.28

新型コロナウイルスに負けるな！～外出自粛時の運動やスポーツの取り組みを～

みなさん、新型コロナウイルス感染拡大防止により、長い外出自粛が続いていますが体調管理はいかがでしょ... [続きを読む](#)

430

## 平塚市まちづくり財団からのお知らせ



2020.06.08

7月スポーツ体験教室を開催します！



## 最新ニュース



2020.11.07

楽しく(健康)吹き矢 11月 練習予定

会員募集中、体験者募集中... [続きを読む](#)



2020.11.01

2020年10月関連大会（平塚バレーボール協会）

平塚市中学校体育大会新人戦（バレーボールの部）【中学生】10月3日（土）金旭中学校（男子）、ひらつか... [続きを読む](#)



2020.10.26

【開催中止】令和2年度11月役員会の開催について（平塚市スポーツ推進委員協議会）

下記令和2年度平塚市スポーツ推進委員協議会11月役員会は中止といたします。詳細は通知文でご確認ください... [続きを読む](#)



2020.10.25

10/25 平塚市中学校新人陸上大会結果のお知らせ（陸上競技協会）

秋晴れの絶好のコンディションのもと、1・2年生による新人戦が開催されました。結果はこちら◇期 日... [続きを読む](#)



2020.10.21

令和2年11月練習計画のお知らせ(居合道 伊勢山水和塾)

居合道 伊勢山水和塾 令和2年11月練習計画のお知らせ 11月 3日(火) 11月 6日(金) ... 続きを読む

PREV 1 2 3 4 5 6 7 8 NEXT

市のイベント

朝弁慶取組結果 九月場所(スポーツ課)

2020.10.29 平塚市ゆかりのスポーツ人 9



平塚市出身の力士である、朝弁慶の2020年9月場所の取組結果です。詳細は大相撲9月場所(こちら)をクリ...

続きを読む

みずほ小学校体育館の個人開放再開について(令和2年度分)(スポーツ課)

2020.10.23 学校開放(東海大地域スポーツクラブによる支援) 30



新型コロナウイルス感染拡大等の状況により、利用を中止しておりましたが、11月21日

(土曜日)より再開...

続きを読む

令和2年度市内駅伝競走大会中止について(スポーツ課)

2020.10.19 平塚市お知らせ&イベント 100



新年に開催を予定しております令和2年度市内駅伝競走大会についてですが、コロナ渦という社会情勢において...

続きを読む

ガイドとめぐる平塚の文化資源 新第2回「中原街道」(田村~四之宮)コース(社会教育課)

2020.10.01 平塚市お知らせ&イベント 42



ガイドと巡る平塚の文化資源 主催：ひらつか文化財ガイドボランティア協会協力：平塚市教育委員会令和2年度...

続きを読む

平塚市健康推進員主催事業(健康課)

2020.09.07 平塚市お知らせ&イベント 93



平塚市健康推進員主催事業のご案内です。定常の健康ウォーキングから、各種体操教室まで各種事業を開催し...

続きを読む

【開催中止】ひらつかパラスポーツスポーツフェスタ(同時開催ポッチャ競技大会)(スポーツ課)

2020.09.03 平塚市お知らせ&イベント 104



10月25日(日)ひらつかアリーナにて開催を予定しておりましたが「第3回ひらつかパラスポーツフェスタ(...

続きを読む

ガイドと巡る平塚の文化資源(社会教育課)

2020.09.03 平塚市お知らせ&イベント 87



ガイドと巡る平塚の文化資源 主催：ひらつか文化財ガイドボランティア協会協力：平塚市教育委員会令和2年度...

続きを読む

新型コロナウイルスに係るイベント中止等の取扱いについて(スポーツ課)

2020.09.03 平塚市お知らせ&イベント 180



例年開催している下記大会について、関連の団体等との協議の結果、新型コロナウイルス感染拡大防止、多くの...

続きを読む

スポーツコラム



平塚にゆかりのあるスポーツ選手



湘南ベルマーレ観戦記



市内駅伝競走大会



学校体育施設等の開放



ウォーキングマップへ

ウォーキングマップ



サイクリングマップへ

サイクリングマップ



ホスタウン・事前キャンプ



新型コロナウイルス・対応について

スポーツの勧め

スポーツを楽しく遊びませんか！  
力がなくても、走るのが苦手でも、障がいのあ

新設したバナー。  
クリックすると→  
1へ

はこちら！

手続きから探す

- 各種用紙ダウンロード
- 公共施設予約システム
- 予約システムのご案内
- スポーツ用品貸出

- 公益財団法人 平塚市まちづくり財団
- ひらつかサンライズアリーナ 聖夜! ホテル サンライズ カーテン
- 株式会社 SEJO
- 株式会社 三興 リフォームのご相談・ご用命
- 第56回 平塚市少年野球大会 チーム紹介
- 株式会社バートナース
- KAIGUM
- 広告募集
- 広告募集
- 広告募集
- 広告募集
- 広告募集
- 広告募集
- 広告募集
- 広告掲載受付中

お探ですか



1

**コラム 新型コロナウイルス対策**

参照数: 85

**新型コロナウイルスに負けるな！～外出自粛時での運動やスポーツの取り組みを～**

新型コロナウイルスCOVID-19対策

新型コロナウイルス感染拡大防止により、長時間外出が困難が続いていますが体調管理はいかがでしょうか。屋内で過ごす時間が長くなると、体力の低下や生活習慣病等の発症などをきたすリスクが高まります。このため、意識的に運動やスポーツに取り組むことが健康の保持や将来的な要介護状態を回避するためにも有効... [続きを読む](#)

430

**コロナ禍に負けない！今できること**

【新型コロナウイルス感染症対策】運動の留意点と、運動事例について... [続きを読む](#)

108

クリック→2へ

クリック→3へ



## お探しですか

### スポーツをしたい・観たい

- ・スポーツを始めたい
- ・スポーツ団体・施設を探す
- ・市ゆかりのスポーツ人を応援したい
- ・プロスポーツを応援する  
湘南ベルマーレ・横浜Bコルセアーズ
- ・ベイスターズ・ファーム

### スポーツ施設を探す

- ・公共施設を探す
- ・学校開放施設を探す
- ・夜間施設を探す
- ・公民館施設を探す
- ・地区別体育施設を探す
- ・公的スポーツ施設の予約をする

### スポーツ情報・健康情報を知る

- ・スポーツ情報誌
- ・スポーツと健康  
(東海大スポーツ医科学研究)
- ・大学スポーツを応援する  
東海大学・神奈川大学
- ・スポーツへの支援金制度

# 新型コロナウイルスに負けるな！～外出自粛時での運動やスポーツの取り組みを～

印刷

詳細

参照数: 433



みなさん、新型コロナウイルス感染拡大防止により、長い外出自粛が続いていますが体調管理はいかがでしょう。屋内で過ごす時間が長くなると、体力の低下や生活習慣病等の発症などをきたすリスクが高まります。

このため、意識的に運動やスポーツに取り組むことが健康の保持や将来的な要介護状態を回避するためにも有効となります。

以上のことを踏まえて、スポーツ庁では①屋内で行える運動  
スポーツの好事例②屋外で安全にウォーキングやジョギングに  
取り組めるようなポイントなどが紹介されていますので、

みなさんもぜひ参考にさせていただき、身体的及び精神的な健康の維持のため活用していかがでしょうか。

(詳細はチラシをクリック)



## コロナ禍に負けない！今できること

印刷

詳細

参照数: 110

### 【新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について】

新型コロナウイルスの終息が未だ見えない中、徐々に日々の生活を取り戻しつつありますが、スポーツや運動に関しても、感染症対策を講じながら活動が再開されつつあります。

しかし、スポーツや運動の実施に不安を持っている方もいらっしゃるかと思います。市民の皆様が、感染拡大を防止しつつ、安全・安心にスポーツや運動に取り組んでいただく参考としていただければと、スポーツ庁がとりまとめた事例やポイントをご紹介します。



新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について（スポーツ庁HPへ）

### 【健康長寿の鍵！「フレイルチェック」をしませんか？】



特に、中高年齢者については、このコロナ禍における自粛生活による体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能の低下をきたすリスクが高まります。このため、意識的にスポーツや運動に取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。

そこで、地域包括ケア推進課が作成した、フレイル\*を予防するための運動やお口の健康、食事など、自宅で手軽に実践できる内容を盛り込んだフレイル予防リーフレットをご紹介します。

\*年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

健康長寿の鍵！「フレイルチェック」をしませんか？（平塚市地域包括ケア推進課HPへ）



## スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

---

印刷

詳細

参照数: 309

各種スポーツイベントを再開するにあたっての基準や再開後の開催時における感染拡大予防のための留意点を日本スポーツ協会が作成したものになります。

各スポーツごとに注意事項をまとめてありますので、下記のリンク先から日本スポーツ協会のページよりご一読いただければと思います。

[各競技別感染拡大予防ガイドライン](#)

クリックすると、  
公益財団法人日本  
スポーツ協会の  
ホームページへ

トップページ>JSPO（日本スポーツ協会）とは>各種方策・ガイドライン>スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

会長あいさつ

コーポレート・メッセージ、ロゴ

組織概要

組織図

JSPOを中心としたスポーツ界の組織

JSPOの組織

JSPOの組織（事務局）

加盟団体（リンク集）

職員採用案内

所在地

スポーツ宣言日本について

一歩踏み出すための「スポーツ宣言日本」

公正で福祉豊かな地域をつくるスポーツ

環境と共生するライフスタイルの創造に寄与するスポーツ

スポーツで築く平和と友好に満ちた世界

「スポーツ宣言日本」への期待

「スポーツ宣言日本」とスポーツの価値

各種方策・ガイドライン

標準使用ご案内

諸規程

協賛制度（JSPO SAPプログラム）

補助・助成団体／企業

公益財団法人 JKA

日本馬主協会連合会

スポーツ振興基金

スポーツ振興くじ

公益財団法人ミスノスポーツ振興財団

公益財団法人三菱養和会

一般財団法人上月財団

公益財団法人ヨネックススポーツ振興財団

寄付金

スポーツ界における暴力行為根絶に向けて

スポーツにおける暴力行為等相談窓口

暴力行為等相談フォーム

スポーツ団体ガバナンスコード

JSPO加盟団体経営フォーラム

資料室ご案内

会議概要



## スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン【10月2日更新版】

- 【最新10月2日改訂版（ver.3）の主なポイント \*（）の数字はガイドラインの項目番号】
- 有観客でイベントを開催する際の注意**
- （4）スポーツイベントの主催者が準備等すべき事項
    - 5）観客の管理
      - イベント前後・休憩時の選手と観客の確実な隔離。
      - 時間差入退場などによる密集の回避。
      - 応援団等による歓声・声援が想定されるイベントの場合、座席を一席空けることが必要。  
ただし、5名以内のグループの場合は対象外。
      - 大声での歓声・声援を想定しない場合、収容率上限100%での開催が可能。  
ただし、マスク着用率100%と大声を出す者への個別注意が必須。

- 接触確認アプリの積極的な活用の促進**
- （1）スポーツイベントの参加者募集時の対応
  - （2）当日の受付時の留意事項

当協会は、全ての地域においてスポーツ活動が徐々に再開されることを念頭に、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会と連携し、スポーツ庁からの助言を得て、標記のガイドラインを作成し、広く関係機関・団体へ配信しています。

本ガイドラインは、各種スポーツイベントを再開するに当たっての基準や、再開後の開催時における感染拡大予防のための留意点について、専門家会議の提言等を参考にしてまとめたものです。

また、本ガイドラインを参考に、各競技特性に応じた競技別ガイドラインの作成を中央競技団体に依頼しております。下記に競技別ガイドラインを付記いたしますので、スポーツ活動の再開に際し、併せて参考にしてください。

なお、スポーツイベントの開催に際しては、開催地の都道府県の方針に従うことが大前提となることに変わりありません。スポーツイベントの主催者は、開催や実施の判断に迷われた際は、開催地や施設が所在する都道府県のスポーツ主管課や衛生部局等へのご相談をお願いします。

※本ガイドラインは、現段階で得られている知見等に基づき作成しています。今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることに御留意をお願いします。

- [スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン10月2日改訂版（PDF：443KB）](#)
- [スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（PDF：314KB）](#)
- [上記2点の資料はこちらから一括ダウンロードできます（PDF：1385KB）](#)



本方針は、コロナ禍での国民体育大会（以下、「国体」という）開催に際し、「**国体の核となる競技会を守り抜くこと**」、「**国体開催が新型コロナウイルス感染拡大を誘発させないこと**」を目的に、国体特有の事象や競技会運営などにおける国体開催における感染リスクを顕在化させるとともに、その感染リスクへの対策等について、政府方針や各種ガイドライン等を参照した上で、専門家の意見も踏まえ、当協会として一定の考え方を取りまとめたものです。

国体に参加・参画するすべての方には、「コロナ禍における国体開催」という社会的な意義とそれに伴う責任をご理解いただく上でも、本方針の内容につきましてご確認いただき、安全・安心な大会となるよう、各種対策へのご理解とご協力をお願いいたします。

また、現在、直前に迫る第76回国民体育大会冬季大会（2021年1月～2月開催/スケート競技会・アイスホッケー競技会：愛知県、岐阜県/スキー競技会：秋田県）に向け、開催県をはじめとする関係者間で、各大会におけるガイドライン等について、本方針を基に協議、作成を進めております。

また、今後開催を控える開催県等において、順次、競技会場や地域の特性等を踏まえ、ガイドラインや対策内容等の検討、作成を進めて参ります。

- [国民体育大会開催における新型コロナウイルス感染拡大防止に関する基本方針 第1版（PDF：1.44MB）](#)

※本方針については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況、社会状況などに応じて、随時改定されますので、最新の情報をご確認、ご活用ください。

※本方針の記載事項が、国民体育大会開催における新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策の全てを網羅したものではありません。

信頼できる関係機関が発信する情報を常にご確認いただき、十分な対策を講じていただきますようお願いいたします。

※本方針に記載のない事項が、必ずしも対策が不要ということではありません。競技会場や参加人数など、状況に応じた対策が必要となる場合があります。

#### <参考ホームページ>

- [社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（令和2年5月14日スポーツ庁作成・令和2年9月29日改訂）](#)
- [新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針（令和2年3月28日（令和2年5月25日変更）・新型コロナウイルス感染症対策本部決定）](#)
- [移行期間における都道府県の対応について（令和2年5月25日付け内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡）](#)
- [7月10日以降における都道府県の対応について（令和2年7月8日付け内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡）](#)
- [8月1日以降における催物の開催制限等について（令和2年7月23日付け内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡）](#)
- [今後の感染状況の変化に対応した対策の実施に関する指標及び目安について（令和2年8月7日付け内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡）](#)
- [9月1日以降における催物の開催制限等について（令和2年8月24日付け内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡）](#)
- [11月末までの催物の開催制限等について（令和2年9月11日付け内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡）](#)
- [新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しました（令和2年6月19日一部改訂・厚生労働省ホームページ）](#)
- [「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（令和2年6月22日更新）](#)
- [新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）（厚生労働省ホームページ）](#)
- [スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について（公益財団法人日本スポーツ協会）](#)

#### <中央競技団体作成ガイドライン>

中央競技団体が作成したガイドラインは以下の各競技団体のホームページからご覧いただけます。

- [公益財団法人日本陸上競技連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本サッカー協会によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本テニス協会によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本ホッケー協会によるガイドライン](#)
- [一般社団法人日本ボクシング連盟によるガイドライン、令和2年度総合健診について](#)
- [公益財団法人日本バレーボール協会によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本体操協会による体操活動における感染拡大予防ガイドライン、体操イベント実施に向けた感染拡大予防ガイドライン](#)
- [公益財団法人日本バスケットボール協会によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本スケート連盟によるガイドライン](#)

中央競技団体が作成したガイドライン

- [公益財団法人日本自転車競技連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本ソフトテニス連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本卓球協会によるガイドライン](#)
- [公益財団法人全日本軟式野球連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本相撲連盟による稽古再開ガイドライン、競技会再開ガイドライン](#)
- [公益社団法人日本馬術連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本フェンシング協会による競技会用ガイドライン、練習用ガイドライン](#)
- [公益財団法人全日本柔道連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本ソフトボール協会によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本バドミントン協会によるガイドライン](#)
- [公益財団法人全日本弓道連盟によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本ライフル射撃協会によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本ラグビーフットボール協会によるガイドライン](#)
- [一般財団法人全日本剣道連盟によるガイドライン、ガイドライン添付資料、「対人稽古の自粛お願い」の解除](#)
- [公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会によるクライミングジムの営業再開に向けた感染予防指針、岩場でのクライミング再開に関するガイドライン、登山再開に向けてのガイドライン](#)
- [公益社団法人日本カヌー連盟によるカヌー活動再開ガイドライン、新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン、健康チェックシート](#)
- [公益社団法人全日本アーチェリー連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人全日本空手道連盟による大会用ガイドライン、練習再開用ガイドライン、講習会・審査会用ガイドライン](#)
- [公益財団法人日本アイスホッケー連盟によるガイドライン](#)
- [一般社団法人日本クレール射撃協会によるガイドライン](#)
- [一般社団法人日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本綱引連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人全日本なぎなた連盟によるガイドライン](#)
- [公益財団法人日本ゴルフ協会による国内小規模ゴルフ競技における新型コロナウイルス感染症対策、新型コロナウイルス感染症に対する具体的な運用事例](#)
- [公益社団法人日本武術太極拳連盟によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本カーリング協会による活動再開ガイドライン、指導普及活動用ガイドライン、競技大会用ガイドライン、感染防止策チェックリスト](#)
- [公益社団法人日本パワーリフティング協会によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本オリエンテーリング協会によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本トライアスロン連合によるガイドライン](#)
- [一般財団法人日本バウンドテニス協会によるガイドライン](#)
- [一般財団法人日本バイアスロン連盟によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本エアロビク連盟による教室用ガイドライン、競技会／イベント用ガイドライン](#)
- [公益社団法人日本スポーツチャンバラ協会によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本チアリーディング協会によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本ダンススポーツ連盟による教室営業におけるガイドライン、サークル活動におけるガイドライン、競技会開催におけるガイドライン](#)
- [一般社団法人日本拳法競技連盟によるガイドライン](#)
- [公益社団法人日本アメリカンフットボール協会によるガイドライン](#)
- [一般社団法人日本フライングディスク協会によるガイドライン](#)

<関係スポーツ団体作成ガイドライン>

関係スポーツ団体が作成したガイドラインは以下の各競技団体のホームページからご覧いただけます。

- [一般社団法人日本トップリーグ連携機構](#)
- [一般社団法人日本女子サッカーリーグによるガイドライン](#)

スポーツ協会

テキスト



JP / EN

問合せ・FAQ



国際交流

・

JSPOの組織概要

スポーツ指導者

・

・スポーツ医・科学研究

・スポーツボランティア

表彰・顕彰

・過去の特集

・ JSPO TV



↑  
PAGE TOP

[リンク](#) | [利用規約 \(本サイト・SNS\) について](#) | [個人情報・特定個人情報](#) | [問合せ・FAQ](#)

公益財団法人日本スポーツ協会 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 12階 (受付)

Copyright Japan Sport Association. All rights reserved.