

## スポーツプログラム

### 参加申込みの皆さま

公益社団法人  
スペシャルオリンピックス日本・愛知  
理事長 酒井 俊皓  
事務局長 鈴木 美好  
SP委員長 松田 則雄

## 春季スポーツプログラムの開催延期について

この度は、2020年春のスポーツプログラムにお申込みいただきありがとうございました。

皆さまご存じのとおり、2月に開催が予定されていた「2020年冬季ナショナルゲーム・北海道」が中止になるなど新型コロナウイルス対策がスペシャルオリンピックスの活動にも大きく影響している状況です。

現在、3月中のプログラムは、開催を取りやめているところですが、感染拡大のリスクがまだまだ懸念され、スポーツ行事・イベント等の開催自粛要請が継続されていることから、準備を進めている4月からの2020年春のスポーツプログラムについては、**4月中の開催予定を中止することとし、5月からのスタートに変更いたします。**

ゴールデンウィークが明けた5月から皆さんと一緒にプログラムを再開できることを楽しみに準備を進めてまいります。

事情お察しいただき、皆さま方のご協力をお願い申し上げます。

なお、スペシャルオリンピックス日本のスポーツウェルネスチームにおきまして、スポーツプログラム活動自粛に伴う、アスリート、ファミリー、パートナー、コーチの皆さまに向けた自宅でできるエクササイズが作成され、ホームページにアップされましたのでお知らせいたします。(SON・愛知のホームページをご覧ください)是非、休止期間の自主トレーニングにご活用ください。

資料は右のアドレス参照 <https://son-info.org/エクササイズ資料/>でも確認できます。

#### ヤングアスリート自宅エクササイズ

対象:2~7歳のヤングアスリート向け

目的:スポーツする以前の身体機能を遊びを通して養う

#### 自宅でできるエクササイズ 体幹トレーニング

対象:体幹をきたえたいアスリート、ファミリー、パートナー、コーチ向け

目的:体幹強化、ケガの予防、疲労軽減等

#### 自宅でできるエクササイズ(ヘルシーコミュニティー版)

対象:全アスリート・パートナー

目的:全身の筋力をきたえる、体をやわらくする、肥満や生活習慣病の予防

以上