

岡ス協発第 67 号  
令和2年 4月28日

加盟団体代表者 様

公益財団法人岡山県スポーツ協会  
事務局長 久本 洋士  
(公 印 省 略)

### 外出自粛時の運動・スポーツの実施について

平素から、本会諸事業の推進につきましては、格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症に関する内容について、日本スポーツ協会を通じ、スポーツ庁から情報提供がありましたので、お送りさせていただきます。

関係各所にご周知いただき、感染拡大を防止しつつ、皆様が安全に安心して運動・スポーツに取り組んでいただけるよう、よろしく願いいたします。

### 記

以下スポーツ庁からのメール内容

◆「外出自粛時の運動・スポーツの実施について」(2020年4月27日)について  
新型コロナウイルス感染症対策関係で、情報共有です。

皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止に努められていることと存じます。

心身の健康を維持する上では、感染拡大を防止しつつ、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。

そこで、スポーツ庁では、

①屋内(自宅)で行える運動・スポーツ(主に中高年齢者を対象とした体操等)の実施を推進するための好事例を紹介

②安全にウォーキングやジョギングに取り組んでいただけるよう屋外で運動・スポーツを行う場合に配慮いただきたいポイント  
を取りまとめました。

○スポーツ庁ホームページ：自宅で屋外で安全に運動・スポーツをするポイントは？

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)