

Sport in Life プロジェクト加盟団体 御中

お世話になっております。

Sport in Life プロジェクト事務局です。

今般の新型コロナウイルス感染症の影響を受け、皆様方におかれましても感染拡大の防止に努められていることと存じます。

外出自粛や在宅勤務などが要請されている中ですが、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、スポーツ庁では下記に関する内容を取りまとめ、ホームページにて公開しております。

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

感染拡大を防止しつつ、国民の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、貴団体におかれましても内外へ御周知いただきますようお願い申し上げます。

○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

<本件の内容に関するお問い合わせ先>

スポーツ庁健康スポーツ課

TEL 03-5253-4111（内 2998） / E-mail kensport@mext.go.jp

以上、よろしく願いいたします。

Sport in Life 事務局