

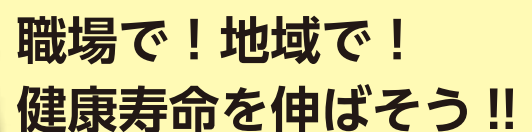
vol.34

スポーツ文化の確立を目指して



オンライン
変わり身の術編

伊賀上野シティマラソン

**BIG**

自立体力測定案内

2020忍者の里伊賀上野シティマラソン

三重県初の

オンラインで開催

45都道府県から
887名が参加

どこを
走っても
OK!

伊賀地域で最大のスポーツイベントとして毎年2500名以上のランナーが集う『伊賀上野シティマラソン』は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため通常開催に替えて、新しい生活様式に即した安全なオンライン方式により、3密を避け、ソーシャルディスタンスの確保可能なスマートフォンアプリを使用して開催する新しい形での開催となりました。

昨年8月21日から10月31日迄をエントリー期間とし、11月16日から11月29日迄の2週間の開催期間中に、

(1)伊賀忍者回廊

フルマラソン42.195km

(2)伊賀忍者早駆け

ハーフマラソン21.0975km

の2種目で、GPSランニングアプリ

「TATTA」を使いエントリーされた距離を走れば完走となる方式で、走る場所は自由で実施されました。

今回、45都道府県から887名がエントリーされ、三重県内の方は240名で伊賀市民は97名でした。

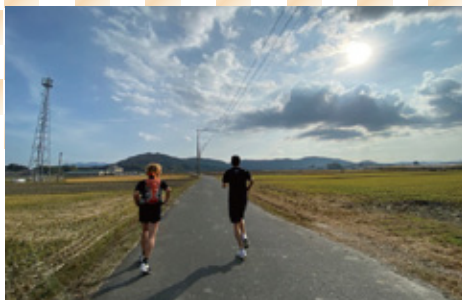
オンライン開催ということから、今まで伊賀上野シティマラソンをご存知無かったランナーの参加が多く、また期間中、複数回に分けて走ることが可能であったことから健康のために参加される方もおられました。

完走率は86.7%という結果で、期間中最も走られた方の走行距離は400kmを超えていました。

2021年は、新型コロナウイルス感染が終息し、通常開催となることを期待します。



2019年のシティマラソン。2021年こそは通常開催で。



現地には行けなかったけれど、伊賀上野の景色を思い浮かべながら街角を颯爽と走り抜けました。ゴールでは、沢山の応援を思い浮かべながら、納得した走りになりました。

参加者の声 【RUNNETより】

フルマラソンで、御朱印帳がいただけるコースにエントリーして走りました。
参加賞が御朱印帳と、地元の漬物他色々はあって、楽しめました。
コロナが落ち着いたなら、伊賀上野に行って、御朱印を頂きながら、神社、お寺巡りして走りたいです。ありがとうございました。



来年開催されれば、是非参加し地元の雰囲気味わい、楽しく走りたいです。



今回はオンラインでしたが次回は是非、現地で走らせてもらいたと思っています。
特別賞ももらえて有り難かったです。



昨年より目標にしていたフルマラソン挑戦。コロナ禍の影響で予定していた大会が中止になり、本大会がオンラインで開催されることを知りエントリーしました。今年の目標を無事達成でき喜んでいますが、オンラインということでリアルな大会の雰囲気を味わえなかったのが早くリアル大会が開催してほしい。



上野店

伊賀市服部町1886
☎0595-26-1111
フロント営業時間 / 9:00~22:00
営業時間 / 早朝5:00~深夜1:00
年中無休

名張店

伊賀市安場1459-8
☎0595-39-1122
フロント営業時間 / 10:00~21:00
営業時間 / 早朝5:00~深夜24:00
年中無休

季節の素材を生かし、美味しさと真心をこめてお届けします。

幕の内・折詰・弁当 配達区域：伊賀市内

●弁当 400円より

鮮魚・仕出し・総合食品

*ご予算に応じて
ご注文承ります。

(有)八百ハフード

伊賀市東高倉2130-14

☎0120-375-808



☎518-0842 伊賀市上野桑町1478-3
☎0595-24-0623

夢をかたちに
技術を社会に



YASUKAWA

株式会社 ヤスカワ

三重県伊賀市柘植町638番地
TEL:0595-45-3732
FAX:0505-45-3814

「健康経営」の取り組みは、**好循環**をつくります

業績の向上

- 収益性向上・拡大
- 企業競争力の向上
- 事故・不祥事の減少



企業価値の向上

- 社会的信用の向上
- 従業員の創造性の向上
- 企業イメージ・ブランド向上



- コミュニケーション活性化
- モチベーション向上
- 業務の効率性向上

従業員尾自発性が出て、お互いに相談し、仕事を進めることができるようになってきました。



組織の活性化

- 求人の応募者増加
- 離職率低下
- 定着率向上

採用活動で問い合わせが増えて、直接的な効果を実感しています。



人材の確保・定着

「健康経営」を通じて経営課題の解決を!

目指せ! 健康経営優良法人

「健康経営」のすすめ

近年、企業（法人）が従業員の健康管理を経営的な視点で実践し業績の向上へ結びつける「健康経営」という手法が注目されています。

新型コロナウイルス感染症の流行は、個人の生活様式や企業等での働き方を変容させ、さらに「従業員の健康」と「企業の業績」の双方に直接影響を与えることが予測されています。

国が企業に働きかけ推進している健康経営

営では、「従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資である」との考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することであると述べられています。

伊賀地域でも既に「健康宣言」をされて「健康経営」に取組まれている事業所様もごさいますが、これから「健康経営優良法人」の認定取得を目指して取組まれますことをご提案させていただきます。

健康なまち・職場づくり宣言2020

- 宣言1** 予防・健康づくりについて、一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体を800市町村以上とする。
- 宣言2** かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を1500市町村、広域連合を47団体とする。その際、糖尿病対策推進会議等の活用を図る。
*2019年度より 目標を800市町村から1500市町村に、24広域連合から47広域連合に上方修正
- 宣言3** 予防・健康づくりに向けて47都道府県の保険者協議会すべてが、地域と職域が連携した予防に関する活動を実施する。
- 宣言4** 健保組合等保険者と連携して健康経営に取り組む企業を500社（法人）以上とする。
- 宣言5** 協会けんぽ等保険者や商工会議所等のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を3万社以上とする。 *2018年度より 目標を1万社から3万社に上方修正
- 宣言6** 加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。その際、情報通信技術（ICT）等の活用を図る。
- 宣言7** 予防・健康づくりの企画・実施を提供する事業者の質・量の向上のため、認証・評価の仕組みの構築も視野に、保険者からの推薦等一定の基準を満たすヘルスケア事業者を100社以上とする。
- 宣言8** 品質確保・安定供給を国に求めつつ、すべての保険者が後発医薬品の利用勧奨など、使用割合を高める取り組みを行う。

家電品全メーカー 修理・販売・工事

- エアコン取付け
取外し工事
- アンテナ工事
電気工事
- ガス（プロパン）工事
- ガス販売・住宅設備

家電ドクター
おくのラジオ

伊賀市千歳113-7
TEL・FAX:0595-23-3146

観光バス・貸切バスの手配は みやま観光にお任せ下さい!

少人数から団体様まで、
各種送迎からエレガントな旅を演出する
バスを取り揃えております。

12人乗り小型バス 28人乗りマイクロバス
中型サロンバス 大型送迎バス 大型観光バス

まずはお気軽にお電話下さい。

伊賀市長田3480-3
(株)ミヤマトータルイノベーション ☎0595-22-2781

少量でも買い取ります

古紙全般・布・アルミ缶・ペットボトル

摂津商事株式会社 伊賀市上野万町 2342
伊賀市治田 3547-7
☎0595-20-1011



「健康経営」

中小規模法人に対しては、引き続き自社の健康課題に応じた取組を実践し、地域における健康経営の拡大のために、その取組事例の発信等をする役割を求める。

体力測定 で 健康寿命をのばそう!

あなたの
健康寿命を
のばすための

自立体力全国検定 実施団体・グループ募集中

私たち「伊賀フューチャーズ・クラブ」は広くスポーツを通して心と身体の健康を第一に考え、健康経営への取り組みのサポートをいたします。

私達は、いつまでも健康でいたい、いくつになっても自分のことは自分でやりたい、と願っています。そのためには健康寿命を保つことが大切であり、健康状態(病気)や自立体力を把握することがとても重要です。

「自立体力」とは、誰からの助けも受けず楽しく日常生活を過ごす、即ち自立した生活を送るために必要な動作や体力です。

健康診断を定期的に受けて健康(病気)をチェックするように、「自立体力」を定期的に測定することによって自分の体力年齢を把握し、次への健康づくり、体力づくりにつなげることが健康寿命を延ばすことになり



いくつになっても
自分のことは自分でやる。

自立して日常生活を送るために必要な、歩行・起居・更衣・入浴家事などの身体活動能力を向上させることを目指します。

歩行能力

CHECK 15分間歩くことができますか?

●歩く
●階段を上る

姿勢変換能力

CHECK 階段を上ることができますか?

●立ち上がる
●起き上がる
●座る

身体調整能力

CHECK 靴下を一人で履くことができますか?

●更衣
●入浴
●整容

手作業能力

CHECK いくつかの作業を自分ですべて完了できますか?

●家事
●庭の手入れ

自立体力 4つの能力

遠くくライフ、はじめよう
自立体力
プログラムとは?

自立した日常生活を送るために必要な身体活動能力を向上させることを目指します。



●自立体力測定メニュー紹介

歩く。横断歩道を渡る。

歩行

能力の測定

コーンの外側をジグザグに歩き、7m先のコーンをまわったら帰りはまっすぐに戻ってくるまでの歩行時間を計測します。

測定用具
●コーン
●ラインテープ

着替える。段差をまたぐ。

身体調整

能力の測定

トレーニングチューブを3回連続で回し終る時の、身体調整にかかった時間を計測します。

測定用具
●トレーニングチューブ

家事をする。ボタンをはめる。

手作業

能力の測定

2列のペグを両手で同時に左右外側の穴に移動し、次に片側の手ずつ元に戻すまでの手作業にかかった時間を計測します。

測定用具
●ペグボードセット

起きる。立つ。座る。

姿勢変換

能力の測定

仰向きで寝た姿勢から立上がり、イスに座る・イスから立上がるの動作を2回行います。最後にリングをひるい頭の上にあげるまでの姿勢変換にかかった時間を計測します。

測定用具
●ストレッチマット
●パワーリングソフトタイプ
●ラインテープ

安全に対する責任感を持ち
安全輸送に努めます。

安心 Relief
安全 Security
丁寧 Polite

私たちユウケイ物流では輸送車を定期的に入れ替え、徹底した整備をおこなっており、より安全な輸送を目指しております。

有限会社ユウケイ物流

〒518-0002
三重県伊賀市千歳1408番7
☎0595-23-8861
FAX.0595-23-8865

忍びの国伊賀の隠れ情報満載!

伊賀ポータル

伊賀の名店・名産をご紹介
季節の特集実施中!

http://www.igaportal.co.jp

掲載店舗様募集中!

プレゼントも
ご用意しています!

詳しくはWebで...

人材派遣・アウトソーシング
株式会社 excel

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1
☎0595-45-7666・FAX0595-45-7676

有限会社 **ヘルパーステーションIGA**

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1
☎0595-45-3137・FAX0595-45-2624



2021年度中学1年生(現小学校6年生)の新入団選手を募集します。
伊賀FCジュニアユースは、結成以来サッカー技術の向上と中学生の人間形成を目的に活動しています。
OB選手が、Jリーグ湘南ベルマーレに入団するなど、高校サッカー、ユース、大学、社会人で選手・指導者として多く活躍しています。



クラブ設立
20周年

伊賀FCジュニアユース

2021年度 新入団選手募集

全員が公式戦に出場できる
環境を提供しています

高円宮杯JFA U15サッカーリーグ三重 1部リーグ (TOP)
高円宮杯JFA U15サッカーリーグ三重 3部リーグ (2nd)
高円宮杯JFA U15サッカーリーグ三重 4部リーグ (3rd)
高円宮杯JFA U13サッカーリーグ三重 参戦 (1年生)
U13教育リーグ(愛知・岐阜・三重 18チーム) (1年生)

チーム情報

● チーム設立: 2002年
● 選手数: 65名 ● スタッフ数: 7名
● 練習日: 火・木・土・日
● 練習会場: KMEW(株)グラウンド
● 活動費: 5,000円/月(ウェア代、遠征費は別途)

歴代成績

● 第31回日本クラブユースサッカー選手権
● AGFカップ三重県中学生新人サッカー大会
● 高円宮杯三重U15サッカーリーグ1部
● 日本クラブユースサッカー選手権三重県大会
● eisu杯三重県ユースサッカー選手権大会
● JFA PREMIER CUP三重県大会

出場
優勝1回
優勝1回
優勝3回
優勝1回
優勝2回

体験練習会を行なっています!!

中学生でのサッカーを伊賀FCで、と考えている方、部活? クラブ?
どこのチームがいいの?と迷っている方、ぜひ参加してください!!

体験練習会のご案内

【体験練習会は、自由参加です。事前申込は不要です】

場 所: KMEW(株)グラウンド(伊賀市三田)
時 間: 19時~20時30分
開催日: 毎週火曜日・木曜日(令和2年12月~)

内 容 U13のトレーニングに参加いただきます
持ち物: サッカーのできる服装、ボール、飲み物 等
雨天の場合は、練習会場が変更となりますので、お問合せ下さい。

*体験練習会で入団説明会及び入団案内資料を配布させていただきます。

入団説明会のご案内

と き 令和3年2月24日(水)19時~
令和3年3月1日(月)19時~

と ころ 伊賀上野武道館会議室
(伊賀市小田町524番地)

お問合せ先

伊賀FCジュニアユース(担当:清水)
電話:0595-24-7501
E-mail:iga-fc@ict.ne.jp
携帯:090-2260-1677

『Future』を設置協力いただける
店舗などを募集しています。

身近な地域のスポーツ情報を出来るだけ多くの方に見ていただけるよう、ご協力をお願いします。当法人まで連絡いただければ、担当者がお持ちさせていただきます。

令和2年度賛助会員
・特別会員募集

賛助会員 クラブの事業を賛助いただく個人 年会費 3,000円

特別会員 クラブの事業を賛助いただく企業・団体
年会費 1回 10,000円

*特別会員様は、スポーツ情報誌『Future』で紹介させていただきます。

一般印刷

豊浜印刷

〒518-0226 三重県伊賀市阿保 1380
TEL.0595-52-0062

Club Profile クラブプロフィール

名 称	特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ 事務所: 三重県伊賀市上野東町2957番地 ナカムラビル3F TEL・FAX 0595-24-7501 ホームページアドレス http://www.igafuture.jp Eメールアドレス iga-fc@ict.ne.jp		
三重県承認番号	517	承認年月日	平成20年4月14日
理 事 長	清水 栄嗣		
会 員 数	510名 *特別会員28団体(令和2年12月末現在)		
活 動 種 目	サッカー、バレーボール、卓球、バスケットボール、新体操、テニス、陸上、ゴルフ、ノルディックウォーキング、フットサル		

コロナ禍をチャンスにかえる

移動や外出は
“密”を避けて



体調が悪い日は
無理せず休もう



会話や食事は
十分な距離を



自分のために
みんなのために



目鼻口を
さわらない



WITH CORONA

こまめな換気で
きれいな空気を



うがい手洗い
念入りに



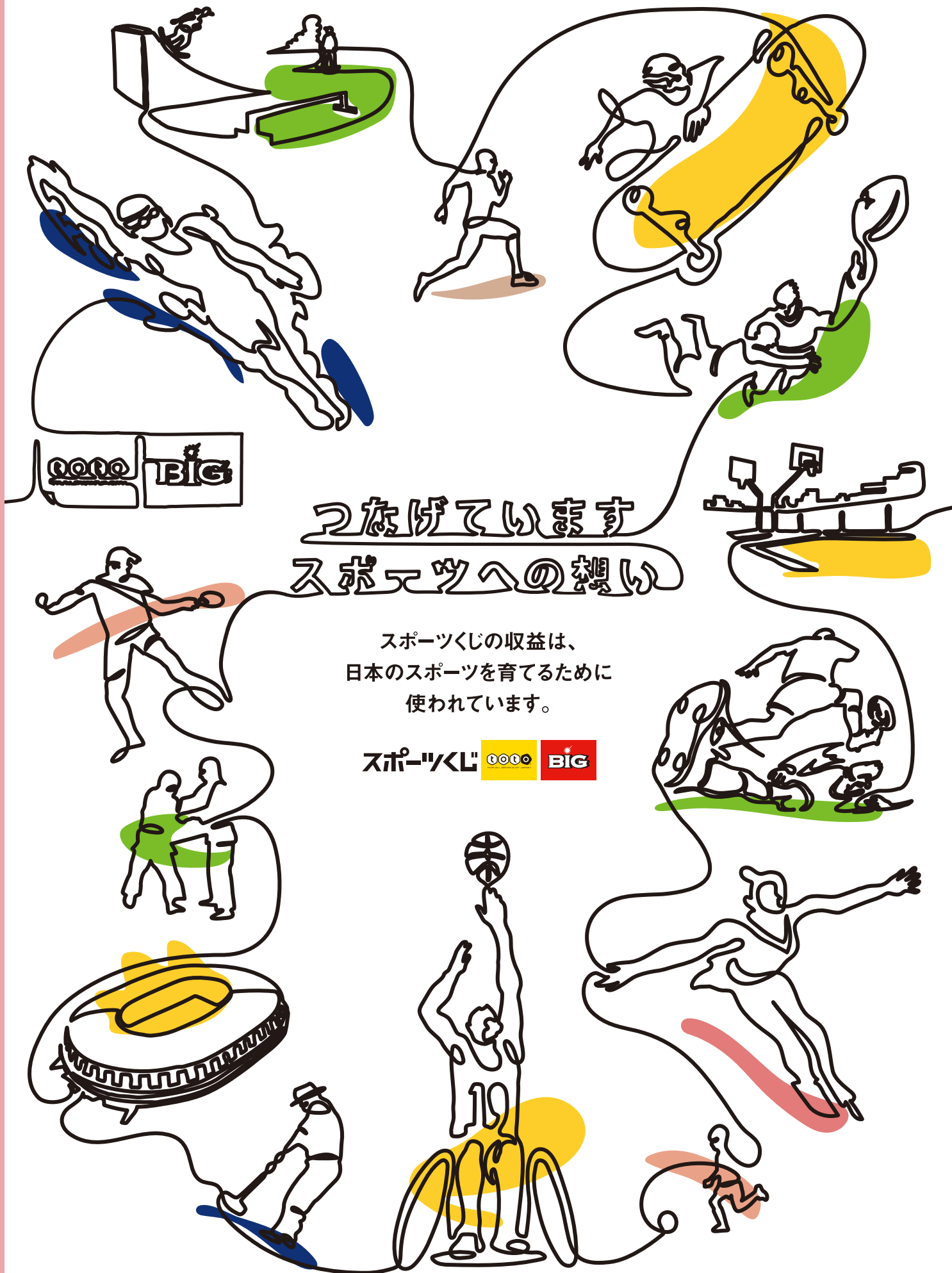
咳やくしゃみは
エチケットを



身の回りを
こまめに消毒



予防から働き方のかんがえる



つなげています スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ 