

# Future

いが地域スポーツ情報誌

2021  
Autumn



vol.37

スポーツ文化の確立を目指して

## 2021忍者の里 『伊賀上野シティマラソン』 11月15日~11月28日迄



今年もオンラインで開催

ご自由にお持ちください。  
**FREE  
MAGAZINE**  
**¥0**

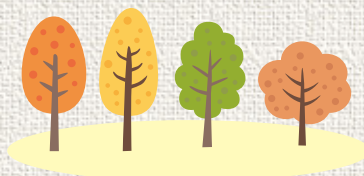
スポーツくらじ



この情報誌は、スポーツ振興くじtotoの  
助成を受けて作成しています。

### 特集 ノルディックウォーキング

健康寿命を  
延ばそう!

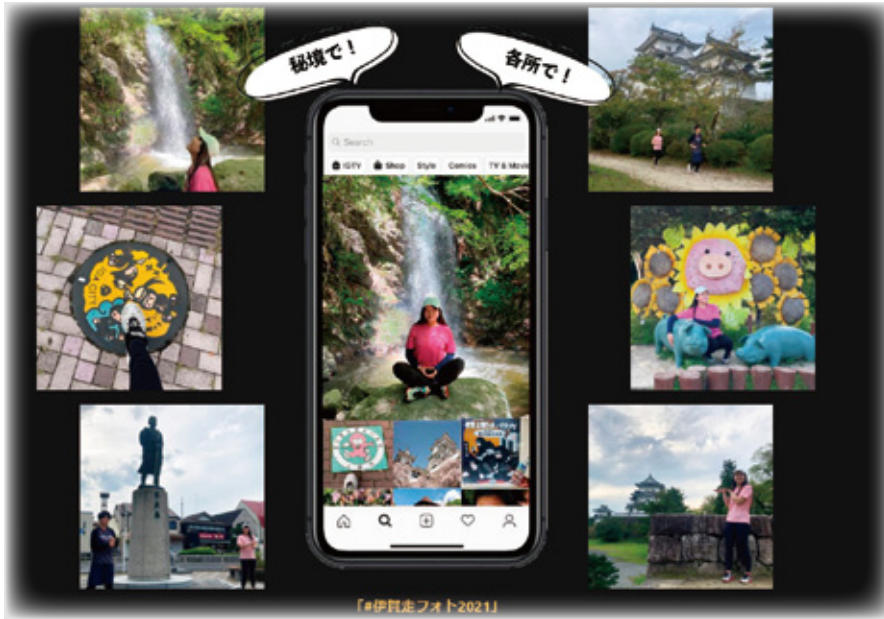


豪華賞品が  
当たる!

# 全国で走る伊賀上野シティマラソン ～百人百色の伊賀上野シティマラソン～

## Instagramで あなたも参加できます!

シティマラソンに



大会に参加いただくランナーや大会に興味を持ってくださる皆様が、全国各地で走る「伊賀上野シティマラソン」として、インスタグラムを活用し、練習コースのおすすめポイントでのショットや、自慢のマラソン衣装等を投稿してもらい、フォトコンテストが開催されます。

# 伊賀上野シティマラソン フォトコンテスト開催

「#伊賀走フォト2021」をつけて投稿しよう!

- 応募方法** (1)伊賀上野シティマラソン公式Instagramアカウント「igauenocity.marathon(以下、伊賀上野シティマラソンアカウント)」をフォロー。  
(2)写真や動画に「#伊賀走フォト2021」のハッシュタグを付けて投稿
- 入選者数** 市長賞・実行委員長賞・企画委員長賞・ベストドレッサー賞・マンホール賞・若者会議賞・ヘルスケア賞 各1名  
※詳しい景品についてはシティマラソンホームページのフォトコンテスト景品一覧をご覧ください。
- 応募期限** ～11月28日(日)23:59オンラインマラソン期間まで
- 審査方法** 伊賀上野シティマラソン実行委員、若者会議代表者により厳正に審査いたします。
- 結果発表** 結果発表は2021年12月下旬頃に伊賀上野シティマラソンホームページで発表します。



伊賀上野シティマラソン  
ホームページ



詳しくは、伊賀上野シティマラソン実行委員会へお問合せ下さい。



# いつでも、どこでも、なかまでも

## 第32回伊賀上野シティマラソン 今年もオンラインで開催

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中で、例年、全国各地から伊賀市に集まる2,700名を超えるランナーの思いにこたえるために、第32回大会も拡大防止のため、通常開催に替えて、安全なオンライン方式によるマラソン大会で開催されます。

走る場所は自由で、GPSランニングアプリ「ATTAA」(タッタ)を使い、開催期間中に走った累計走行距離により、順位を決定します。複数回に分けて走ることも可能となっています。種目は、開催期間中(14日間)の個人の累計走行距離によるランキング及びチーム(2~5人)での、開催期間中(14日間)の平均距離ランキングの2種目で、忍法皆伝コース・伊賀応援コース・時を知るコースの3コースが設定されています。

全国各地から参加するランナーには、伊賀の歴史や文化を知っていただき、景品となる地元特産品から伊賀市の魅力を実感していただくことで、地域経済等への波及にも寄与することが目的とされています。



### 秋のおいしい伊賀を巡る旅 オレンジ田中さんと走る伊賀上野シティマラニック

## 伊賀上野シティマラニック同時開催

伊賀上野シティマラソン実行委員会では、昨年の大会で『伊賀へ行って楽しく走りたい』との多くの意見があったことから「選手ファースト」「コロナと共存・向き合う」「大会の継続」などを検討し、城下町として栄えた晩秋の伊賀路の魅力を発信することを目的に、少人数での伊賀上野シティマラニックが開催されます。



**日時** 11月21日(日)9:30~14:00(予定)  
**集合** JR柘植駅(伊賀市柘植町)  
**解散** 伊賀鉄道忍者(上野)市駅(伊賀市上野丸之内)  
**距離** 約21.1km  
**内容** マラニック

三重県内で最初に開業した柘植駅を起点に、JR関西本線沿線を走り伊賀の鉄道風景を楽しみます。終盤は伊賀の城下町の町並及び伊賀流忍者博物館を楽しみながら、三重県在住の芸人オレンジ田中さんと一緒に忍者(上野)市駅までの約21.1kmを走ります。

\*参加の申込は終了しました。

### マラニックとは

マラソンとピクニックを合わせた造語です。タイムや順位を競うのではなく、それぞれのペースで自然の景色や観光名所、史跡仏閣などを巡り楽しみながら歩いたり、走ったりするスポーツです。普段見慣れた景色でも自分の足で巡ると新しい発見があったりします。

無理せず身体を動かして「見て」「知って」「楽しむ」ことがマラニックの面白さです。四季折々の景色を楽しみながらコースの途中で観光や記念写真を撮ったりして風光明媚なロケーションで休憩し食事をしたり新たな友達と交流を深めたりと熟練のランナーから初心者まで誰でも気軽に参加できる楽しいイベントです。



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

# ノルディックウォーキングで健康寿命を延ばそう

体力に自信のない方や  
ふらつきがある方でも  
簡単に始められる



高齢になって外出する機会や人と交流する機会が減り、閉じこもりが増えるという事実が様々な研究の結果で明らかになっています。健康長寿を実現するには1日1回は外出をして、他者と交流することが重要となります。

近年、高齢者の閉じこもり予防や運動習慣の維持にノルディックウォーキングが注目されています。ノルディックウォーキングは、ポールを使用することで上半身が起き、姿勢が改善され呼吸がしやすく疲れにくい効果があります。また左右の手で杖を突きながら歩くため、何も持たずに歩く時と比べて重心を支える点が増え、より安定した歩行ができます。そのため体力に自信のない方、ふらつきがある方でも簡単に始められます。

フィンランドで開発されたノルディックウォーキングは3つのスタイルがあります。安全性が高く関節疾患が多い日本人におすすめなのがディフェンシブスタイルです。杖を縦に突くことで、必要以上の速度が出にくく、体重を分散し、腕の肩甲骨周囲の動きも大きく引き出すことができます。また、左右方向のふらつきが減少するという効果もあります。

おすすめ



ディフェンシブスタイル  
運動強度 弱



スタンダードスタイル  
運動強度 中



アグレッシブスタイル  
運動強度 強

誰にでも簡単に始めることができる運動効率の高いスタイルです。

コロナ禍での閉じこもり解消にノルディックウォーキングが有効です



串あげ  
**papa & mama**  
伊賀市川合東山181-6  
☎0595-43-2550

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  
鮮魚・仕出し・総合食品  
●弁当 400円より  
\*ご予算に応じてご注文承ります。  
**(有)八百八フード** 伊賀市東高倉2130-14  
☎0120-375-808

注文住宅 新築(ソーラーサーキットの家) リフォーム・古民家再生  
**あさだ建築**  
asadakenchiku.com  
伊賀市比土2784  
TEL:0595-37-0191  
facebook 更新中!  
あさだ建築 検索

**大矢歯科医院**  
伊賀市緑ヶ丘本町 4175 ☎0595-23-4184



縦突き歩行（ディフェンシブ）で  
得られる主な4つの効果

① 肩こりの予防効果がある

ノルディックポールを使用することで自然と腕を振ることができるため、肩甲骨から肩周りを積極的に動かすことができ、血行が促進され肩こり予防の効果がありません。

② 姿勢が改善される

ノルディックポールを突くことで自然と上半身を起こすことができるため姿勢改善の効果がありません。

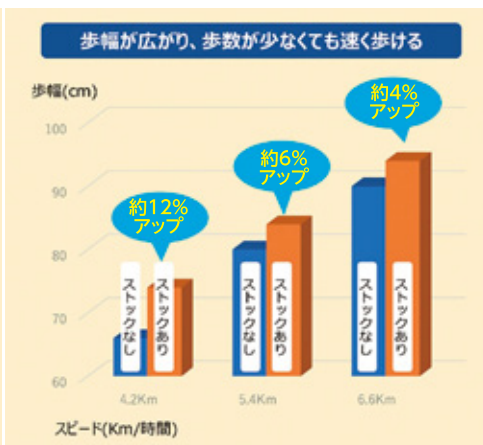
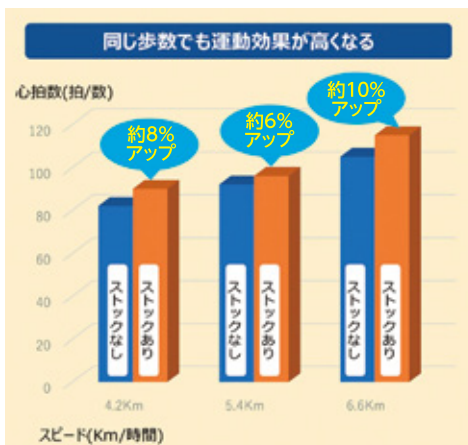
③ 呼吸が楽になる

前述した通り自然と上半身を起こすことができるため、呼吸がしやすくなり、疲れにくい効果があります。

④ 関節痛の予防効果がある

ノルディックポールを突くことで体重の負荷が分散されるため、膝関節や足関節への負担が軽減され、関節痛予防の効果がありません。

◆ ◆ ◆  
普通のウォーキングに比べノルディックウォーキングのほうが心拍数が増え、速く歩けるためエネルギー消費量が高く、運動効果が高いことが証明されています。



引用元: <http://www.kizaki-net.co.jp/ayumi.html>

**ドコモショップ 伊賀店**

伊賀市服部町1825-4  
フリーダイヤル0120-630-059  
☎0595-23-6300

携帯のことなら  
なんでもおまかせ!

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)

私たちが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

**FRIO ゴルフステージ フリオ**

**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

客恋慕

〒518-0842 伊賀市上野桑町1478-3  
☎0595-24-0623

家電品全メーカー 修理・販売・工事

家電ドクター  
**おくのラジオ**

伊賀市千歳113-7  
TEL・FAX:0595-23-3146

- 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

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

# ノルディックウォーキングを体験しませんか!!

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く、北欧生まれのウォーキングエクササイズです。

- 特徴① 全身の90%の筋肉を使うため、ダイエットやボディメイクに効果的!
- 特徴② 腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行もラクラク!
- 特徴③ シニアの方のリハビリ、介護予防にも最適!



自然を楽しみながら歩いてみませんか?

## ノルディックウォーキング教室 参加者大募集!!

伊賀フューチャーズクラブでは、令和3年度後期ノルディックウォーキング教室の参加者を募集しています。専門の資格を持った指導者が丁寧に指導いたしますので、初心者でもお気軽にご参加いただけます。



**日時** 基本は第1火曜日、第3木曜日  
10:00~11:30(雨天中止)  
※ 変則な月もありますのでご注意ください。

**11月2日 12月7・23日 1月6・20日**  
**2月1・17日 3月1・17日**

**場所** 上野森林公園 花のテラス前集合  
(伊賀市下友生字松ヶ谷1)

**参加費** 300円 ポール貸出有り(無料)

**講師** 大久保 慶三  
(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)

**対象** 18歳以上 (定員:30名)

- 持ち物/タオル、飲み物
- 服装/動きやすい服装、運動靴

■お申し込み・お問い合わせ先  
特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ  
〒518-0861 伊賀市上野東町2957 ナカムラビル3F  
TEL/FAX 0595-24-7501 E-mail:iga-fc@ict.ne.jp

FAX又はメールで  
受け付けいたします。  
住所、氏名(ふりがな)  
電話番号、E-mailアドレスを  
明記のうえ、下記まで  
お申し込み下さい。

ノルディックウォーキングを  
体験してみよう!

## 体験会 Vol.24



**日時** 11月10日(水)  
10:30~12:00 (受付10:00~)

**場所** しらさぎ運動公園 周辺  
(伊賀市下友生3032-2 ☎24-1184)  
※雨天時は屋内グラウンドで行います

- 参加費: 200円(傷害保険料含む)  
ポール貸出有り(無料)
- 定員: 先着50名
- 申込受付: 10月13日(水)10:00~  
☎24-1184で電話受付

共催:NPO法人伊賀フューチャーズクラブ  
(公財)伊賀市文化都市協会  
後援:伊賀市・伊賀市教育委員会

■お問い合わせ先  
(公財)伊賀市文化都市協会 スポーツ課  
〒518-0817 伊賀市下友生3032-2 ☎0595-24-1184

\*新型コロナウイルス感染拡大状況によって中止・変更の場合がございます。

日本フィジカルナチュール協会

## みや整体院

一般整体・スポーツ整体・骨盤矯正  
産後骨盤矯正・O脚X脚美容矯正  
リラクスマッサージ・ダイエット etc.

予約制

0595-24-3805

受付時間 8:00~13:00  
15:00~20:00  
(最終施術21:00まで)

伊賀市久米町77-1  
大京塗料ビル2階

ホームページ みや整体院

## 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)ミヤマトータルレイノベーション ☎0595-22-2781

恐びの国伊賀の隠れ情報満載!

掲載店舗様募集中!

## 伊賀ポータル

プレゼントも  
ご用意しています!

伊賀の名店・名産をご紹介  
季節の特集実施中!

詳しくはWebで...

<http://www.igaportal.co.jp>



## ミニストップ 上野長田店

お弁当注文 承ります

伊賀市長田896-1  
☎0595-24-8410

# 新型コロナがスポーツ参加と健康状態に影響

## 「感染への不安」が運動・スポーツを邪魔している

3人に1人がコロナ禍で体力の低下を感じている

スポーツ庁は「新型コロナウイルス感染症の流行による国民のスポーツへの参画状況や意識の変化、健康状態等に関する調査研究」の結果を発表した。

運動・スポーツに対する意欲自体は高まっているが「ストレス解消」

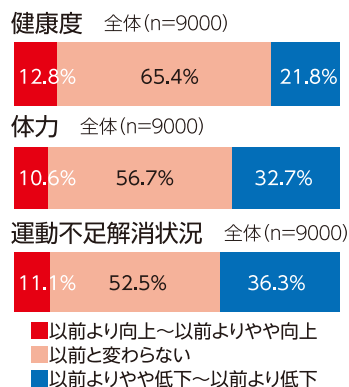
一方、コロナ禍で、運動・スポーツに対する意欲を高めている人は増えている。

新型コロナのパンデミック発生以前と発生後とを比較すると、健康度が「向上した」人は12.8%であるのに対して、「低下した」人は21.8%。体力が「低下した」人は32.7%、運動不足解消の状況が「低下した」人は36.3%となり、3人に1人がコロナ禍で体力が低下し、運動をしにくい状況にあると感じている。

スポーツを実施する意欲は「高くなった」が22.9%であるのに対して、「低くなった」は13.6%。現在の状況で運動・スポーツを実施する理由として、「ストレス解消のための運動欲求の増加」が31.9%と最も多く挙げられ

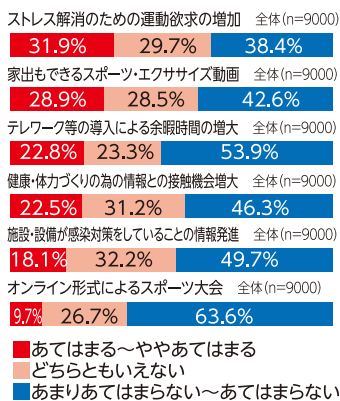
た。

コロナ禍による環境の変化などによる健康度や体力などへの影響



出典:スポーツ庁、2021年

withコロナの時代にスポーツを実施するにあたっての促進要因



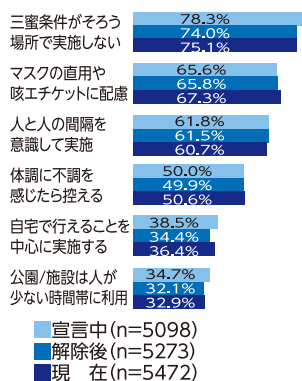
出典:スポーツ庁、2021年

コロナ禍で、運動・スポーツを続けるのが困難な状況にあつても、日頃の運動不足の解消に向けて取組みたいという意欲が高い人が多

いことが示された。

運動・スポーツをしているときに行っている感染対策としては、「3密条件がそろわない場所を実施しない」(75.1%)が最も多く、次いで「マスクの着用や咳エチケットに配慮」(67.3%)、「人と人との間隔を意識して実施」(60.7%)、「体調に不調を感じたら控える」(50.6%)、「自宅でできることを中心に実施する」(34.4%)と続く。全体的に、感染対策に配慮しながら運動・スポーツを実践している姿が浮かび上がった。

感染対策を行いながらどのように運動・スポーツに取り組んでいるか



出典:スポーツ庁、2021年

## 新型コロナへの「感染不安」が運動・スポーツを邪魔している

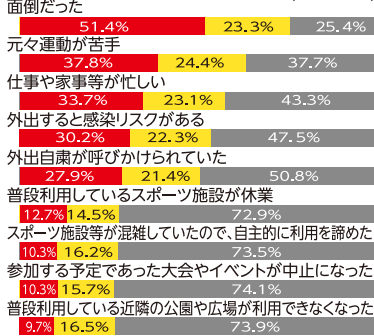
運動・スポーツの実施を阻害している要因として、「新型コロナウイルスへの感染不安」(58.0%)が最も多く挙げられた。とくに「やや運動不足」「運動不足」という層では、71.0%が「感染不安を挙げている」。

他にも、「トレーニング施設などの入場制限や営業自粛」(34.8%)、「不謹慎狩り」自粛

警察などの世間の目」(33.5%)、「チームの活動が中止になった」(29.9%)、「出場できる大会の延期や中止」(27.1%)と、多くの人が「コロナ禍で運動・スポーツを継続するのを困難に感じている現状が浮き彫りになった」。

運動・スポーツをしない人の具体的な理由としては、「面倒」(51.4%)、「もともと苦手」(37.8%)、「仕事や家事などが忙しい」(33.7%)、「外出すると感染リスクがある」(30.2%)、「外出自粛が呼びかけられていた」(27.9%)、「外出自粛が呼びかけられていた」(27.9%)などで、「コロナと関係のない理由も挙げられている」。

運動・スポーツをしない人の具体的な理由 (n=4395)



出典:スポーツ庁、2021年

スポーツ庁では、「コロナ禍での運動・スポーツ実施の推進については、新型コロナウイルスへの感染不安を払拭するのは困難ですが、実施時の感染防止対策や屋外・少人数で運動する際の正しいリスクについての情報発信、不謹慎狩り、自粛警察などの世間の目の軽減のための啓蒙活動・情報発信、オンラインでの大会開催を実施するなど、阻害要因を一部軽減することは可能とみられます」とコメントしている。

『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3年度賛助会員 ・特別会員募集

伊賀フューチャーズクラブでは、令和3年  
度会員募集を行なっています。スポーツ(ク  
ラブ)を支えていただける個人・団体様で  
ご希望がございましたら、事務局までご連  
絡をお願いします。

**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 **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。

## 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](mailto: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/562名 \*特別会員10団体  
(令和3年9月末現在)
- ◆活動種目/サッカー、バレーボール、  
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



## 第76回国民体育大会 第21回全国障害者スポーツ大会 中止が決定

県は、8月14日時点における両大会の開催可否について、9月4日から  
の「会期前実施競技」の4競技(正式競技)を一律無観客で実施する方  
向を示しましたが、両大会実行委員会総会において、全国並びに県下の  
爆発的な感染拡大を懸念し、主催4者による協議を実施し、両大会の中  
止に合意しました。8月26日日本スポーツ協会国体委員会において正式  
決定がなされました。

中止が決定された後、1か月以内に日本スポーツ協会に「延期可否に  
ついて」という論議が、各競技団体・主催市町・関連団体にて協議され、9  
月24日開催の両大会第6回実行委員会総会において協議され、延期せ  
ず中止が正式に決定しました。



卵のプロが  
作りました。



有限会社 **伊勢農場**

伊賀市諏訪字千谷2600  
☎0595-26-1666[代]

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

一般印刷

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

創業天保3年  
伊賀焼窯元 長谷園



**長谷製陶株式会社**



〈本社〉  
〒518-1325 三重県伊賀市丸柱569  
tel 0595-44-1511  
〈東京店〉  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-22-27  
tel 03-3440-7071  
[www.igamono.co.jp](http://www.igamono.co.jp)





新しい  
仲間と



子育て  
家事の  
合間に



親子で



# いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも

## 総合型地域スポーツクラブ



文化  
活動も

仕事後  
休日に



自分の  
ペースで



～総合型地域スポーツクラブとスポーツ推進委員は、地域のスポーツを支えています～

### ▼総合型地域スポーツクラブとは？

スポーツ庁により育成が推進されており、地域住民の皆さんにより自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。  
子どもから高齢の方まで（多世代）、それぞれのレベルに合わせて（多志向）、様々なスポーツや文化活動を（多項目）行うことができます。

### ▼スポーツ推進委員とは？

地域スポーツの推進役であり、住民と行政を結ぶコーディネーターとして活躍しています。  
地域のスポーツ大会の運営や、スポーツの実技の指導・助言などを行っています。

お問い合わせ先

三重県スポーツ推進委員協議会  
三重県(みえ広域スポーツセンター) TEL: 059-224-2986 FAX: 059-224-3022



みえ広域



