

4/15 張元

# 3分半かけラジオ体操

緊急事態宣言が発令され、在宅勤務や学校休校などで外出自粛が続くなか、日々の生活でどのような点に注意すべきかを有識者たちに聞いた。

## 外出自粛 どう過ごす

学校の休校や部活がないことで、多くの児童生徒は体力低下を心配していることでしよう。大人も含め、現在は不要不急の外出自粛が求められています。けれども、運動の

「筋肉体操」で知られる

谷本道哉 近畿大准教授 47



ための外出は絶対的に禁止ではありません。

多くの国や地域でも、両手を広げて触れない程度の距離（約1・8メートル以上）を取り、人が集まらない場所で、1人で取り組む運動は認められている。1時間以内、半径2キロ・メートル圏内が感染予防の目安となるでしょう。

自宅でする運動として薦めたいのは、ラジオ体操を丁寧に行う「超ラジオ体操」です。1回3分半ほどで、あのラジオ体操をゆっくりに、

丁寧に行うのです。こわばりがちな肩甲骨回りの筋肉がほぐれます。

朝食は絶対にとってくだささい。高齢者のフレイル予防も同じですが、米やパンだけではなく、たんぱく質が大事です。卵やヨーグルトなどから簡単にとれます。部活と同程度の激しい運動後には、速やかな疲労回復のために糖質をしっかりと補給することも推奨します。コーラでもいいですよ。

運動も勉強も仕事も集中し、すぐやるのが大切です。「やるか、すぐやるか」「頑張るか、超頑張るか」。これを肝に銘じて、乗り切ってください。

# 大リーグ開幕へ リーグ再編検討

キャンプ地を本拠に

新型コロナウイルスの感染拡大で開幕延期されている米大リーグで10日、アリゾナ、フロリダ両州の各15球団のキャンプ地を本拠地とし、レギュラーシーズンを開催する案が浮上した。

同日付の全国紙USAトゥデー(電子版)が大リーグ機構の幹部が検討中として伝えたプランによると、各15球団をそれぞれキャンプ地の場所によって3地区に分ける。アリゾナ州で大谷が所属

するエンゼルスと秋山のレッズ、フロリダ州では前田のツインズと筒香のレイズが同地区となり、カードに新鮮味が出る。移動は州内だけで、無観客とする。かねて取り沙汰されていたアリゾナ州フェニックス近郊での全30球団による1カ所開催案と同様、感染のリスクは軽減される。開幕が決まれば再開するキャンプから、そのままスタジアムでできる利点もある。夏場の酷暑対策が課題

で、屋根を備えたタイヤモンドバックス(アリゾナ州)、レイズ、マーリンズ(ともにフロリダ州)の本拠地を活用する。ワールドシリーズは当初の予定より約1カ月遅い11月下旬にドーム球場で実施する。元カシナリス監督で、エンゼルスやルーサー・シニアアドバイザーは「前例のないシーズンだから問題はない。そのように分けるのは可能だ」と前向きに捉えた。(ロサンゼルス=共同)