



がんばれ日本! がんばろう北海道!!

前回の通信から一か月が経ちました。新型コロナウイルスの感染拡大は、この一か月で世界中に拡がり、北海道も健康への不安だけでなく仕事や毎日の生活にも大きな影響が出てきました。

学校は2月28日から春休みまで休校となりました。中学生や高校生の皆さんは、家の中で過ごす時間が長くて、イライラした気持ちになったり、我慢しなければならないことも多くて気が滅入ることが多かったのではないのでしょうか。

卒業式は短縮されて、いつものような卒業式を行うことができませんでした。3年生の皆さんは、卒業前の大切な時期に登校できず、卒業式で成長した姿を家の人や後輩に見せることができずとても残念でした。困難な時代に卒業した皆さんですから、この悔しかった思いがこれから向かう新たな環境で、人を思いやる気持ちや逞しさとなって、様々なことに挑戦されることを期待しています。卒業おめでとう 私たちも応援しています。

社会人の人は、マスクが手に入りづらい状況で、コロナウイルスに感染しないだろうかと心配しながらの通勤でストレスも溜り疲れました。不安やイライラした気持ちが続いてストレスを溜めると、体に入ったウイルスをガードして感染を防ぐ免疫力が低下するそうです。免疫力をアップさせるためには、適度な運動が効果的です。市内の体育館は使用することがまだできないので、気分転換のためにも、天気の良い日には7000歩程度を目標として外を歩いてみてはどうでしょうか。私も三角山や藻岩山を長靴で何度か登ってみました。

北海道の「非常事態宣言」は終了となりましたが、新型コロナウイルスは、ワクチンや治療薬がまだ開発されていないので、普段通りの日常生活を取り戻せるには長期戦になる覚悟が必要です。不安や不便の生活がこれからも続くのかと思うと耐えられない気持ちになってしまいます。しかし、自分だけが我慢しているのではなく、日本中の人が同じ気持ちで毎日生活しています。一日も早く新型コロナウイルスを終息させたいと誰もが願っています。

私たちができることは、「新型コロナウイルスに感染しない。感染させない。」という生活を油断せずに確実に続けていくことです。そのために、どんな時も感染予防の基本を忘れずに行動してください。

今年度も、全体練習は「琴似小学校」と「みなみの杜高等支援学校」を夜間練習は「手稲東中学校」を使用できることになりました。しかし、残念ながら4月はまだ札幌バスケットボールチームの練習を行うことができません。学校の授業や部活動が正常の形で行えるようになると、5月からは練習を再開することができますので、もうしばらく我慢してください。私たちコーチも、選手の皆さんとまた一緒に練習できる日を楽しみにしてがんばります。 がんばろう北海道 がんばれ日本! (3月24日 記)

○先月に配布しました、「チーム活動確認用紙」を未提出の人は、郵送で国安に4月中に提出してください。
(国安秀樹 宛て 〒006-0015 札幌市手稲区富丘5条5丁目3-6)
裏面に3月29日までの提出状況を載せていますので確認してください。

~~○全国障害者スポーツ大会の予選会は、6月27日(土)~28日(日) 宮城県名取市民体育館で開催の予定です。今年はコロナウイルス感染拡大の影響で、選抜選手の選考会や練習会が開けていません。選手選考は、代表選手のコーチが行い、該当の選手には高島コーチから電話等で連絡します。~~

4月の練習日

全体練習も夜間練習もありません

~~3日(金) 19:00~21:30 手稲東中学校 夜練習
10日(金) 19:00~21:30 手稲東中学校 夜練習~~



手稲東中学校の部活動が再開されたら上記の日に夜間練習を行う予定でした。しかし、4月10日までに部活動が再開されないため、練習は中止となりました。 (3月28日 記)