

<Vol.53 の記事>

## ウッピーとツッキーに決定！！ 第4回浦和スポーツ塾 160名が受講！！ 熱中症対策について 他

### 【ウッピー ツッキーに 決定！】

クラブマスコットの名前を募集したところ、24名（家族）の皆様から、28の案を応募いただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

理事会で検討した結果、女の子は「ウッピー」、男の子は「ツッキー」で決定しました。



ウッピー ツッキー

「ウッピー」は、サッカー広場に参加されている神田君、「ツッキー」はユース田端君のそれぞれご家族の方からの応募でした。

採用された2名の方には特賞を、惜しくも選からもれた22名の方には粗品を進呈いたします。

皆さん、これからは、「ウッピー」と「ツッキー」をかわいがってくださいね！！

### 【第4回浦和スポーツ塾開催】

第4回浦和スポーツ塾は、浦和REDSチームドクターの仁賀先生を講師にお迎えし、「サッカーでおきがちな怪我とその対応」をテーマに、6月19日（日）の18時半より、北浦和カルタスホールで開催いたしました。受講者は、小学生～医者、接骨医などの専門家まで知識も立場も異なる160名！！

- 1)成長期のスポーツ障害
- 2)怪我の初期治療
- 3)プロ選手の障害

の3つの話題で約100分間ご講演いただいた後、会場の皆さんからの質問にお答えいただきました。

実際に怪我をしたときの骨や腱がどのようになって

いるか、手術などでどのように処置していくのかを、レントゲン写真や内視鏡の映像などでご紹介いただきました。

整形外科で働いて

いる方や柔道整復師を目指す学生の方、大学の運動部のトレーナー、サッカー選手の子どもの持つ母親の方などから、多くの質問がなされ、関心の高さが伺えました。

受講者にとっては、貴重な機会となったことと思われます。お忙しい中、ご講演いただきました仁賀先生に、改めて感謝申し上げます。

また、会場の設営、片づけをお手伝いいただいた本太少年団関係者及び早稲田大学SOJの皆様、ありがとうございました。



### 【中古サッカー用品の寄付について】

vol.52で呼びかけたケニアへの中古サッカー用品の寄付の件ですが、短い期間の中で皆様にご協力いただき、段ボールで10箱分程度のユニフォームなどを、NPO法人グローバルスポーツアライアンスにお渡しすることができました。

U-15大谷君の出身の大和田少年団からも多量のユニフォームをお届けいただきました。ありがとうございました。

今回は、PR期間が短かったことから間に合わなかった皆様もいらっしゃるかと思います。第2弾も予定しておりますので、その節はぜひご協力ください。

サッカー生涯コースの皆様、青白、黒白のアディダスのユニ、白（緑の襟）のプーマのユニなどをとりまとめておきたいと思いますので、ご協力ください。

## 【暑熱対策・・・こまめに水分補給を！】

すでに気温が30℃を超す日々が続いています。このような時期には、熱中症に関するニュースで流されます。熱中症は、体育館の中など直接太陽にあたっていなくても、体内の温度があがったり水分が失われてしまうことで起きる症状です。

**熱中症は、程度がひどい場合には、命にかかわることを十分に認識してください。**

特に、子どもは体温コントロールの機能が未発達で、健康状態を人に伝えることがうまくできないので、周囲の大人の気遣いが大切です。

また、熱中症のような状態にならなくても、暑い中での運動は、適切な対策をとらなければ、運動能力・思考能力の低下をまねき、良いパフォーマンスが発揮できなくなります。

### (1) 暑熱対策

こまめに水分をとろう！

運動前や運動中に、こまめに水分をとるようにしてください。のどが渇く前に水分補給をする方が効果的です。吸収の早いスポーツドリンクがおすすめですが、水でもけっこうです。

保護者の皆様も、お子様がいつでも水分をとることができるように、水筒などを持たせるようにしてください。

暑さになれよう！

ふだん、涼しいところで暮らしていて、練習もあまりしないまま、いきなり暑い中で試合などに出場しても、良いパフォーマンスが発揮できるわけがありません。

クーラーのきいた部屋にばかりいずに、暑さになれておくことも重要です。

体を冷やそう！

運動中や休憩時間に、太ももや頭、首に水をかけて、体を冷やすと効果があります。

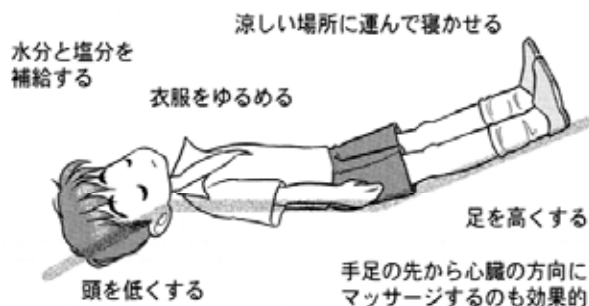
運動後も、水風呂に太ももまでつかったりすることで、その後のよけいなエネルギーの消費を押し返すことができるので、疲労回復を早める効果なども期待できます。

### (2) 熱中症の救急処置

熱失神・熱疲労

脈が弱く・速くなったり、呼吸回数が増加したりする熱失神や、脱力感・倦怠感、めまい、吐き気、頭痛などの症状がみられる熱疲労の時には、次図のような処置を行ってください。

### 熱失神・熱疲労の処置



熱暑病

意識障害を起こしているような場合には熱射病が考えられます。

一刻も早く病院に運び、集中的な治療が必要となりますので、救急車を呼んでください。

それまでの間に、次図のような対処を行ってください。



## 【光化学スモッグが発生した場合】

暑さとともに、光化学スモッグ注意報などが発令される日が増えてきました。

浦和SCの各プログラムに参加される方は、いろいろな学校や地域から参加されるため、一律に中止の決定を連絡することも難しいことから、プログラムは原則中止いたしません。

特に、サッカー広場に参加されているお子様については、参加の有無をご家庭でご判断いただきますよう、お願いいたします。

## 【スタッフ募集！】

サッカー広場やキンダーコーディネーションをお手伝いいただける大学生スタッフを、若干名募集します。スポーツ指導や、教員などを志望する学生には、とても良いトレーニングの場です。

お知り合いなどで、ご推薦いただける方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

\* 浦和SCニュースは、クラブの活動の様子や地域のスポーツ情報をお伝えするために発行しています。

\* 月1の発行を目指しています。

\* HPではカラーで配信しています。