

<Vol.66の記事>

熱中症に気をつけて！ こまめな水分補給や休憩を！
地域スポーツクラブ（SC）は、みんなのもの！！

【熱中症に気をつけて！】

毎年、同じ記事で申し訳ありませんが・・・熱中症が起こりやすい季節になりました。熱中症は、体温のコントロールができなくなった時に発生する症状で、命にかかわることを十分に認識してください。

直接太陽にあたらぬ体育館の中などでも起きることがあります。特に、子どもは体温コントロールの機能が未発達ですし、健康状態をうまく伝えることができないので、周囲の大人は、十分に配慮して下さい。

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ことを心がけて下さい。吸収の早いスポーツドリンクがお薦め！

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。

熱中症の救急処置

涼しい場所で横にして、水分補給を！

脈が弱く・速くなったり、呼吸回数が増加したり、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は、次図のように対処して下さい。



意識障害を起している場合は救急車を！

意識障害を起しているような場合には、一刻も早く集中的治療が必要です。救急車を呼んで下さい。それまでの間、次図のように対処して下さい。



【浦和SCは みんなのもの！】

Q1 ウラスポは、競技志向？ 楽しみ志向？

浦和SCでは、スポーツの育成と普及（競技スポーツと生涯スポーツ）の2本柱を掲げて活動しています。
▶ 小さい子ども達には、いろいろなスポーツに親しみ体を動かす機会を、
▶ 小学校高学年や中学生くらいから、特定の種目により高い競技レベルを目指す人には育成部門を、
▶ 若者～高齢者まで、年代に関係なく、その種目を楽しみたい人には、生涯スポーツの部門と、それぞれの考え方にあった活動の機会をつくっていくことが目標です。

Q2 育成と普及のどちらも必要なの？

競技レベルを高めるには、競技環境を整え競技人口を増やすことが必要です。そのためには、仲間を増やし、大きな力にしていく、普及が欠かせません。

一方で、選手が努力と情熱によって高い技術を目指していくことは、選手本人や指導者のみならず。応援する家族など多くの人々にも喜びを与えてくれます。

そのような選手の活躍をみることで、スポーツに挑戦する子ども達も増えていくことが期待できます。

競技レベルを高めることは、多くの人々の関心を喚起し、理解を深める機会になることから、普及のためにも育成は欠かせないものと考えています。

Q3 ウラスポが、何でもするつもりなの？

ウラスポで全てをできるわけではありません。地域の中にある、少年団や学校部活動、その他のクラブ等と連携・補間し合いながら、一人でも多くの仲間がスポーツに関わり続けられるようにすることが必要です。

Q4 何で、そんなに人数を増やすの？

市内の公共スポーツ施設は、どれも予約でいっぱいです。学校開放や公民館などは、新しい団体がはいることは、なかなかできないとも言われています。

地域SC先進地のヨーロッパでは、自分たちの施設を持つために力を合わせようとしたことがクラブの成り立ちであると聞きます。首都圏で、クラブがグラウンドを所有することは難しいですが、工夫次第で公共施設などを効率的に使うことはできます。

「自分達の練習に使う」と考えるチームが数多くなると、施設が確保しづらくなって、個々の活動頻度は

低下します。多くの方がスポーツをするためには、チームごとの活動だけでは限界があります。駒場サボのサッカー広場で、4時間で400人も子ども達がサッカーをしていることから、チームを超えて集まる効果が分かります。

活動を充実させるためには、公共施設を効率的に使えるように仲間を増やすことが解決方法の一つです。

「クラブ」は、自分たちの活動を充実させるためにあります。同時に、地域の多くの方がスポーツをする場をつくりだし、地域に貢献することになります。

Q5 何種目もやる必要はあるの？

家族が同じクラブにはいる

家族が同じ種目を好きとは限りません。別々の組織にはいるよりも、同じクラブにいたほうが、楽しいと思います。パーティなどは種目に関係ないですし^^

他の種目への理解が広まる

自分の好きな種目以外にも関心を持つことができ、理解が広がります。種目ごとに専用施設ができるわけではありません。他の種目とも協力していくことで、環境を充実していくことができます。

特に、子ども達には、多くの選択肢、経験が必要

子ども達には、いろいろなスポーツに挑戦する機会があった方が良く考えています。

多くの方が交流することが、地域に役立つ

同じクラブの仲間が増えれば、防犯、防災などいろいろなことに効果を発揮します。

運営のためにも、いろいろあると助かる

人数の少ない活動を、全体で支えることができます。また、収入源が複数あることで、運営が安定します。

Q6 お金を集めすぎじゃない？

仲間が増え活動が充実するほど、個人の力では運営管理が及ばなくなります。また、特定の個人に頼ると、何らかの事情で続けられなくなった時に、活動が停止する危険性もあり、安定した組織が必要になります。

無償のボランティアだけでは、このような組織を運営していくことは困難です。また事務所を借りたり、用具を用意したりするにも費用がかかります。

Q7 民間企業と何が違うの？

民間企業では経営者が労働者を使い、収益を得て、利益を分けます。ウラスポでは、民間会社の経営陣にあたる理事は無報酬で、自らも会費を支払っています。

民間会社は、利益をあげるために、サービスを売り、消費者から対価を集めます。クラブでは、会員の皆さんが、自分たちの活動を充実させるために会費を出し合っています。利益をあげるために会費を集めているのではなく、会員のスポーツライフと地域スポーツを充実させていくために、必要な組織・活動を維持するために会費を集めているのです。

Q8 何で、クラブはみんなのものなの？

会費は、プログラムに参加するためにも必要ですが、

会費を払って参加するという事は、同時に、クラブの活動主旨に賛同していただくことでもあります。

活動を充実させるためにお金を出し合っているのだから、クラブと会員は、別々のものではなく、会員の皆さんこそがクラブなのです。理事が、会費を自ら払って参加しているのは、そのような理由からです。

良いクラブにすることは、会員のみなさん一人ひとりの気持ちで成せることです。

Q9 それにしても会費が高いんじゃない？

ウラスポの中でも、ヨガやサッカーの生涯コースは、そのコースの中だけでみれば、プラス収支です。しかし、そのコースだけが運営できればいいとは思っていません。クラブ全体が運営できるようにすること、子ども達ができるだけ参加しやすい環境をつくることなどを考慮し、それぞれの金額を設定しています。

「一回 百円」とかで参加できないか？ という質問をいただくこともありますが、そのような会費の集め方では、活動を安定させることができなくなってしまいます。

他人の子でも誉める・励ます・叱る！

特に、子ども達のプログラムをみている大人の方々をお願いします。

子ども達が、良いプレー・光るプレーをした時、できなかったことができるようになった時、そういう時は、どんどん誉めてください。

うまくできなかった時、叱ったり、けなしたり、嘆いたりしないで（ため息とかもダメ！子どもは敏感です。親やコーチがつくため息で、心を痛めることがあります）どうすればうまくできるか、教えてください。励ましてください。

施設の利用ルールを守らなかつたり、指導者の言うことを聞かなかつたり、ルールを守らなかつた時、そういう時は、遠慮なく叱ってください。

保護者がコーチか、自分の子か他人の子かは、関係なく、同じクラブに関わる大人として、子ども達に、同じ視線をむけていただければと思います。

みんな体を動かしたくて、スポーツをしたくて参加していますが、運動能力は人によって大きな差があります。特に、成長段階に大きなバラつきが生じやすい子ども達では、個人差が顕著です。

さいたま市内では、スポーツをやる子とやらない子の二極化が進んでいると言われています。大人の視点からの安易な評価・比較が、スポーツ嫌いの子ども達を増やしています。競技をあきらめてしまう選手を増やしています。

スポーツを好きな・スポーツを続ける仲間を増やすことが、スポーツ環境の充実につながると信じて、一緒にスポーツをしていきましょう。