

<Vol.90の記事>

夏場の活動に向けて：浦和スポーツ塾「スポーツにおける暑さ対策」
サッカー広場「水分勉強会」
新プログラム「ボール&ストレッチ」好評のうち終了

夏場の活動に向けて

いよいよ、夏本番。この暑さの中でも浦和SCでは、元気に活動する子ども、大人のみなさんがいっぱいですが、やはり安全に対する配慮、暑さに負けずに力を発揮できる工夫は欠かせません。

そこで、夏場の活動に向けて「浦和スポーツ塾」とサッカー広場において、暑さ対策のための勉強会を実施しました。クラブとしてもこれらのことを心がけていきますが、スポーツ中の暑さへの配慮や意識は、指導者のみならず保護者のみなさんや、スポーツするお子さん本人にももっていただきたいと考えています。

参加されていない方のために、ここでポイントを紹介します。

● 熱中症予防について

1) 熱中症が起きやすい条件

温度だけでなく、湿度も大きくかかわってきますので、直射日光がない場合や室内でも要注意です。梅雨明けなど急に環境温度が高くなった時は、暑さに体が慣れていないため、熱中症になりやすい。暑さに徐々に体を慣れさせることが必要です。

2) 熱中症の症状と応急処置

熱失神：脳への血流が減少することによって、めまい、唇のしびれ、失神などがおきる

熱疲労：大量の発汗による脱水のため、めまい、吐き気、頭痛などの症状がみられる

対策：涼しい場所で、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。吐き気などで水分補給できない場合は点滴が必要

熱けいれん：大量の発汗とともに血中の塩分が不足したことにより、足、腹部などにけいれんがおきる

対策：生理食塩水(0.9%)を補給すれば回復するので、まずは塩分の入った飲み物を飲ませる

熱射病：体温の上昇により、頭痛、吐き気、めまい、さらにはショック状態などが起きる

対策：重篤な場合死に至る危険もあるので、ただちに体温を下げる処置(全身に水をかける・濡れタオルをかけるなどして扇ぐ、脇の下・そけい部の付け根を冷やすなど)を行い、病院に運ぶ

3) 水分補給のポイント

- ・普段から多めに水分を摂取しておく
- ・ウォーミングアップ前に多めに摂取
- ・試合、練習中は15～20分間隔を目安にし、のどの渴きを生じる前に飲む
- ・吸収の早さや電解質補給の観点から、スポーツドリンクがよい

● 第10回浦和スポーツ塾

「スポーツにおける暑さ対策」 開催

6月21日(土)、県立浦和高等学校同窓会館にて開催された第10回浦和スポーツ塾でも、「暑さから身を守り、よりよいパフォーマンスを発揮する方法」がテーマとしてとりあげられました。

平成国際大学スポーツ科学研究所の教授であり、埼玉県サッカー協会科学委員でもある戸苅晴彦先生の説明に、浦和SCのコーチ陣はもちろんのこと、スポーツ活動にかかわる多様な方が、熱心に話を聞いていらっしゃいました。

● サッカー広場「水分勉強会」 開催

サッカー広場において、6月26日(木)、30日(月)の両日、年中・年長参加者はその保護者を対象に、小学生は参加しているお子さんと保護者を対象に、水分勉強会を開催しました。講師は大塚製薬の竹下さん。



竹下さんは全部で8回もお話することになり、大汗でした...

約10分で、水分補給の必要性、方法について、紙芝居などを使ってわかりやすく説明してくれました。

月曜広場、木曜広場合わせて保護者約230名、お子さん約260名が参加、保護者の中には、勉強会の後に個人的に質問される人もいらっしゃいました。低学年のお子さんには難しいところもありましたが、水分補給に対する重要性は理解してもらえました。

「ボール&ストレッチ」好評

スタジオプログラムの新メニュー「ボール&ストレッチ」が、5月から6回シリーズで行われました。参加者は13名、講師はGボールインストラクターの資格をもつ樋口先生です。ボールを使うと、何気ない運動でも、普段使わない筋肉を自然と大きく動かすことになり、想像以上の運動量と運動効果です。また、大きなボールによってリズムカルにはずむと、気分も爽快。楽しみながら、体のあちこちを動かして大汗をかき、気分もすっきり。大好評でした。

終了後、ぜひプログラムを定番化してほしいという声が多くあがりました。対象者によって難易度に差がある、さらにメニューを工夫する必要があるなどの課題に対応し、秋以降にグレードアップしたプログラムとして再登場させたいと考えています。お楽しみに。



ボールをもつだけで関節の稼働域が広がり、運動効果がアップします



大きなボールのはずみに合わせて体を動かすと、楽しさ倍増です

浦スポ・スタッフ紹介

中山 藍コーチ



藍(あい)コーチは、サッカー広場と体操広場で活躍中。

サッカー、体操だけでなく、実はソフトボールも得意。サッカー指導者資格と、子どもの運動能力を高めるコーディネーショントレーニングの指導者資格をもっています。小柄だけどパワー全開！今度、見かけたら、気軽に声をかけてください。



2008年度、浦和スポーツクラブでは、総合型地域スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。

お知らせ

星空スポーツひろば 8月の予定

夏は特別プログラムのビーチボールバレーに挑戦！

星空スポーツ広場では、土曜の夜(19時30分から21時)に県立浦和高校のグラウンドと体育館でサッカー、バドミントン、卓球、ミニテニスを行っています。

8月いっぱい、参加費無料で継続開催しますが、以下のように、工事などの理由で、サッカーメニュー中心となりますのでご了承ください。

| | |
|------|--------------------------|
| 8/2 | サッカー(グラウンド)のみ実施 |
| 8/9 | <u>ビーチボールバレー大会</u> (体育館) |
| 8/16 | 休み |
| 8/23 | サッカー(グラウンド)のみ実施 |
| 8/30 | 休み |

痛くないビーチボールで、誰もが楽しめる
8月9日 : ビーチボールバレー大会

県立浦和高校体育館 集合 19:20

1チーム4~6人(その場でチーム編成します)

工事などの理由で体育館が使用できなくなった場合、グラウンドでのサッカーに変更することもあります。詳細、予定変更等については、クラブのホームページでご確認ください

駒場で星空サッカー広場開催 8月14日

子どもも大人も、どなたでも参加できます！

誰でも参加できる、**星空サッカー広場**を、駒場で開催します。大人も子どももみんなでサッカーを楽しみましょう！

日時：8月14日(木) 17:00~19:00

場所：駒場サブグラウンド

サッカーのできる服装・靴でおこしくください

原則、雨天決行です

第2回キッズテニス大会 10月開催

昨年に引き続き、今年もやります！

スポンジボールを使用したキッズテニスの大会を、10月11日(土)に浦和駒場体育館で開催します。競技会は小学1~6年生、マナー教室は小学1~3年生対象です。詳しくは来月のニュースでご紹介します！

スケジュールの最新情報を携帯電話でゲット！

携帯電話で、スケジュール変更などの最新情報がわかるようになりました。右のQRコードを読み込み(バーコード認識させて)ブックマークに登録してください。

