

<Vol.91の記事>

読みもの 「WBGT から知る、夏のスポーツ活動」



報告 夏休みの、いろいろプログラム開催！

● 星空広場「ビーチボールバレー大会」 ● 駒場星空サッカー ● 工作教室

WBGT から知る夏のスポーツ活動

前号にも掲載した通り、スポーツ活動における熱中症予防は、今やスポーツ関係者や保護者に必須の知識となっています。

浦和SCでは、熱中症予防に関する勉強会をおこなうだけでなく、今夏から「WBGT計」を購入し、プログラム前に運動における環境条件を確認するようになりました。WBGTは「暑さ指数」とも呼ばれ、暑さが体に及ぼす暑熱環境の指標のことで、現在、その評価としてもっとも望ましいとされています。

● 体育館は思った以上に厳しい環境

暑さによって発生する障害に対して、一般的には「日射病」ということばが多く使われてきたことからわかるように、これまで、日差しや気温を重視する傾向がありました。しかし、暑熱環境で発生する障害である「熱中症」の原因はそれだけでなく、湿度なども重要であり、屋内でも障害が起こりうるのです。

こうした暑熱環境を総合的にきちんととらえた数値がWBGTです。熱中症予防のための運動指針では、WBGT値の値によって、以下のようになっています。

	21	25	28	31	
ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	運動は	
適宜 水分補給	積極的に 水分補給	積極的に 休息	激しい運 動は禁止	原則 中止	

浦和SCの活動時において、WBGT値を計測した結果、次のことがわかりました。

感覚的に暑いと思われるときのWBGT値は、実際に運動原則中止の31 前後に達していたキッズテニスなど、直射日光がない体育館でも、28 ~31 に及ぶことが多かった体育館は、夕方になってもWBGT値がさがらない。むしろ、夕方になるほどあがることもある

この結果、運動指針からすればかなり厳しい環境で運動していることが理解されました。特に、体育館での活動が予想以上に厳しい点は注目すべきことです。

日本の場合、実際には31 を越えても運動をすることが多いようですが、危険性が高いことは認識しなければなりません。浦和SCでも、31 に近かった場合、より注意をして活動を進めるようにしました。今後も、安全な活動のために、配慮していきます。

夏休みの、いろいろプログラム開催！

● 星空スポーツ広場 お盆特別版  
「ビーチボールバレー大会」開催

浦和高校で土曜日夜に開催している「星空スポーツ」では、8月9日に「ビーチボールバレー大会」を開催。同じ時間帯にオリンピック、浦和レッズ戦、花火大会があったにもかかわらず、8名の参加があり、楽しい時間となりました。初めてバレーボールを体験したという小学生も、ビーチボールだったのですぐに慣れて、その後本物のバレーボールでも遊びだしました。



子どもたちがいろいろなスポーツを体験できる機会を設けることは、本当に大切です！

● 星空サッカー お盆特別版 in 駒場

8月14日(木)の17時から19時、お盆特別プログラムとして、駒場サブグラウンドにて、誰でも自由に参加できる「星空サッカー」を開催。子ども約40名、大人約30名が集まり、親子サッカーに続き、子ども対決、大人対決のミニゲームを行いました。子どもはもちろん、お父さん、さらにはお母さん、お爺ちゃんまで飛び入りし、大盛り上がり！本場イングランド人も初参加で、みごとなシュートを決めていました。

## 「夏休み工作教室」

### レインスティックをつくりました！

8月21日、22日、夏休みの子どもプログラム、工作教室をおこないました。



2回目の今年は、生涯学習コーディネーターの加藤先生の指導で、南米に伝わる民俗楽器の「レインスティック」を作成。筒に爪楊枝をたくさん刺すのがちょっと大変でしたが、筒を傾けた時に中に入れたお米が、サラサラ～とゆっくり落ちていく音が、雨音のようで心地よいものでした。

苦労した甲斐あって、好きな絵を筒のまわりに巻いた、「自分の」レインスティックができあがると、子どもたちは大喜び。浦スポの工作教室は、夏休みの自由課題の心強い味方です！

## お知らせ

### キッズテニス大会 in SAITAMA

10月11日(土)開催 参加者募集！

キッズテニス大会 in SAITAMA

日時：10月11日(土) 9時～18時頃

場所：駒場体育館 メインアリーナ

対象：小1～小6

種目：キッズテニス(学年別・男女別シングルス)

1人最低でも3試合できます

参加費：1,000円

申込み：9月25日まで

マナーキッズテニス教室

日時：10月11日(土) 9時～13時頃

場所：駒場体育館 第2体育室

対象：小1～小3

参加費：500円

内容：キッズテニス大会にあわせて礼儀作法、あいさつなどの基本マナーやスポーツマンシップの指導を行ないます。保護者の方を対象としたマナー講習会を同時に開催します。

申込み：10月2日まで

大会、教室とも申込みの詳細は事務局かテニスプログラムのコーチにお問い合わせください

### ★ボランティア募集★

キッズテニス大会の運営をお手伝いして下さるボランティアを募集します。

半日でもけっこうです。

事務局までご連絡ください！

### 中高年のためのいきいき健康・体力づくり教室

参加費無料！ 参加者募集！ お早めに！

シニアのみなさんに向けて、これからのいきいきと毎日を送れるように、健康・体力づくりを目的とする教室を開きます。

5回にわたって、いろいろなメニューを体験できますので、普段あまり運動に慣れ親しんでいない人の、運動を始めるきっかけとして最適。まずは、多様なプログラムを体験し、その中から自分に合ったものをみつけてください。埼玉県から委託された事業ですので、参加費は無料！ お申込みはお早めに。

対象：これから体力づくり、運動をおこないたいシニア世代(およそ55歳以上)

場所：県立浦和高校/同窓会館、体育館、校庭

日時：10月～12月の土曜日5回

午前10時から12時まで

第1回：10/25(土) 「ウォーキング」

第2回：11/1(土) 「ストレッチング」

第3回：11/15(土) 「筋力アップ体操」

第4回：11/22(土) 「動作のコントロール法」

第5回：12/6(土) 「ボールで健康体操」

参加費：無料

定員：40名(定員になり次第、閉め切ります)

申込み：浦和SC事務局まで

### 芝生のグラウンド、校庭をつくりませんか？

興味がある方、一緒に取り組みましょう！

これまで芝生のグラウンドは、管理費がかかるからと敬遠されてきました。しかし、みんなで少しずつ力を出し合えば実現できることが全国各地で示されはじめました。芝生のグラウンドは、子ども達にとっても良い効果があるようです。

そこで!!!

芝生のグラウンド、校庭の実現にむけてプロジェクトグループをつくりたいと思います。

関心のある方は、クラブ事務局までご連絡ください。後日集まりを持ちたいと思います。

- 9月の星空スポーツの予定は、ホームページで確認してください(現在調整中)
- 『コーチング・クリニック』(ベースボールマガジン社)10月号の36～38頁に浦和SCが紹介されています！ ぜひご覧ください
- ご意見、情報交換にウラスポ掲示板をご利用ください(ホームページのメニューバーで掲示板をクリック)



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。