

ワイwisポ通信

「ワイwisスポーツクラブ」発足から2ヶ月

クラブ会員215名を突破

「各種目順調な滑り出し」

向日市の総合型地域スポーツクラブ「ワイwisスポーツクラブ」が四月一日発足後二ヶ月が経過、クラブ会員も二百十五名（五月末）を突破した。

土曜日のワイwisサタデーのドッジビーに於いては体育館に溢れんばかりの参加者を得ている。

クラブ発足後早くも二ヶ月を経過各種目とも順調な滑り出しを見せている。

中でも、ワイwisサタデーのキックベース・サッカー・ドッジビー・シ



第5向陽小学校サッカー開催模様

程度を含む）を超える参加者を得、回を重ねる毎に技術も上達し、大人と子供が入り混じってのゲームに於いては、大人も子供に負けじと大ハッスル、好プレー・珍プレーの続出。体育館は、大変な盛り上がりを見せていた。

又、向陽小学校でのキックベースに於いても毎回三十人を越える参加を得、低学年にはゲームを通じ楽しみながらルールの習得をと、指導者の熱心な取り組みに子供たちも汗だくで頑張っていた。

サッカーには、毎回三人の女の子が参加して来る。男の子に混じってヘディングもなんのその将来が楽しみである。

指導者も子供たちがサッカーボールに慣れるよう色々なゲームを取り入れ子供たちと一緒に楽しんでいた。



向陽小学校キックベース開催模様

ワイwis事務局への連絡先

☆ワイwis開催中

(クラブハウス)

TEL 932-7277

☆留守の時(市教委)

生涯学習課

スポーツ振興係

TEL 931-1111



裏面「熱中症予防法」必読

「熱中症予防法」

熱中症とは、

体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調であり、専門的には「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」とされています。

熱中症は、熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温環境で起こるもの、暑熱環境での労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどがあります。

スポーツなどにおいては、一時増加傾向にあり、その後減少に転じましたが、下げ止まりのような状況になっており、依然、死亡事故が無くならない状況にあります。

熱中症というと、暑い環境で起こるもの、という概念があると思われそうですが、スポーツの活動中においては、体内の筋肉から大量の熱を発生することや、脱水などの影響により、寒いとされる環境でも発生しうるものです。また、運動開始から比較的短時間（30分程度から）でも発症する例もあります。

スポーツによる熱中症の予防

● 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給などを行う

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に行うようにし、急な激しい運動を避け、休憩と水分補給を頻繁に行う。

クラブ活動など集団での活動の場合、強制飲水と自由飲水の両方を併用して行う方法が最善といえます。

● 暑さに徐々に馴らしていく（暑熱馴化）

熱中症は、7月下旬から8月上旬の梅雨明け直後に特に多く、また、夏季以外でも急に暑くなったときなどにも起こります。これは、体が暑熱環境や、体の発熱に馴れないため、急に暑くなったときなどは、運動を軽くおさえ、体を暑さに少しずつ馴らしていく必要があります。

● 個人それぞれの条件を考慮する

下痢、発熱、疲労などで体調の悪い者は、暑い中での運動は避けなければならない。また、体力の低い者、肥満、暑さに馴れていない者は運動を軽減し、運動中は特に注意する必要があります。

● 服装に気をつける

服装は軽装として暑さ寒さにあわせ、吸湿性や通気性のよい素材で、色合いも熱を吸収しない白系統の色が良い。また、直射日光は帽子で防ぐようにしてください。

● 具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止して、必要な手当てをする

指導・管理者などが、選手などを見るポイントとして、足の動きや運び、目の焦点、こちらの質問にしっかり反応できるかの3点をチェックポイントとして判断の基準とし、少しでもおかしいと判断したら、涼しいところで休憩させ、水分補給をさせてください。

熱中症予防8ヶ条

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さは要注意
4. 失った水と塩分を取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急措