

ワイスポ通信

みんなでチャレンジしよう！

陸上(ランニング)、ダイエットボクシング参加者急増中！

今年度から新種目として始まった「陸上(ランニング)」は、指導者から、走る時の姿勢、足の運び、手の振り方など基本から解りやすく指導を受けながら楽しんでいる。

また、「ダイエットボクシング」は、参加対象が中学生以上の方で開催され、若いお母さん達は、普段のストレス解消とダイエット効果に期待し、毎回汗だくになりながら楽しんでいる。

陸上(ランニング)

指導者は、陸上競技全国大会で何度も優勝されている「向日市走遊会」の方々、また、指導者の中には、京都市民総体駅伝向日市代表の方もおられる。

練習メニューは、トップランナーならではの、入念なストレッチに続



指導者についてランニングする様子

いて、ウォーミングアップ、そして、速く走るための姿勢、足の運び、手の振り方などを専門的な立場から基本を解りやすく教えていただいている。

参加者は、子ども15人、20人、大人2～5人の方が毎回参加されている。

故佐々木功(日本電気ホームエレクトロニクス陸上部元監督)さんが、女子マラソン「浅井えりこ」の指導で「ゆっくり走れば速くなる」と言う指導法を用いられた。「正しい姿勢を保ちながら、ゆっくり走る事で、ロスの無いフォームが養われ、結果的に速く走れるようになる」と言うものである。

これが、子ども達にとっては大変難しいようである。「ゆっくりグラインド1周」と言われても、どうしてもダッシュになってしま

向陽小学校グラウンドにて開催



長く走るのは難しいようです。

子ども達から「先生、なんでそんなに早いのか?」と聞かれ「ハハハ、同じペースで走っているだけだよ」と答えられていた。

今では、個人別に記録を取り、どうやったら全員が早く走れるようになるかを模索されているようだ。

指導者はいつも「走ることは、全てのスポーツの基本」と言われており「参加者みんなが、健康で自信に満ちた毎日が送れるお手伝いができれば」と言っていた。

このワイワイスポーツクラブの陸上プログラムに参加している小学生が、乙訓駅伝で大活躍することを期待されている。

ダイエットボクシング

毎月第3土曜日は、向陽小学校小体育室に於いて、「アンチエイジングクラブ」の皆さんの指導により「ダイエットボクシング」が開催されている。約15人の方が参加され、ボクシングの基本である腕の振り方、足の運び方を丁寧に指導されている。参加されている方は、毎回汗だくになって「気分爽快です」とストレス解消と、ダイエット効果に期待し、徐々にミット打ちが様になってくるのに満足げだった。

※8月のみ、4日(第1土曜)に開催。

ミット打ちもだいぶ様になって来たでしょ！



ダイエットボクシング
活動風景



ワイワイ秋ハイキング 小麦粉から作るチキンラーメンに挑戦！

今年は、「小麦粉をこねて、のぼして、味つけして」作る「チキンラーメン手作り」ハイキングを計画しました。

チキンラーメンファクトリーは、世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」を手作りできる工房です。

味つけした麺を「瞬間油熱乾燥法」で乾燥するまでの工程を体験していただけます。今から楽しみにしててください。

皆さんの参加をお待ちしています。

- 日 時 : 平成24年11月3日(祝・土)
午前8時30分 ~ 午後5時00分
場 所 : 池田市 インスタントラーメン発明記念館
内 容 : ラーメン作りは、インスタントラーメン発明記念館の都合により、内容が変更になることがあります。



詳細は9月に発行されるチラシをごらん下さい。

ワイワイ キンボール大会を計画！

ワイワイスポーツクラブでは、下記日程で「ワイワイ キンボール大会」を計画しています。

仲のよい友達とチームを組み大会に参加しよう！

「1チーム 4名！」

記

日 時: 平成24年11月23日(祝・金)

場 所: 第2向陽小学校 体育館

参加者: 会員及びビジター

参加費: 無 料

入賞チームには、楽しい賞品が用意されています。

今からでも遅くない！優勝を目指して「ワイワイ キンボール」に参加し練習をしよう！！

詳細は9月に発行されるチラシをごらん下さい。



《お 願 い》
放課後クラブに参加の小学生の

お迎えをお願いします!!!

夕方は、事件・事故防止のため、子どもさんのお迎えをしていただきますようお願いします。

★ 熱中症に注意し、こまめに水分補給をして下さい！

ワイスポ事務局への連絡先

☆ワイスポ開催中

(クラブハウス)

TEL 932-7277

☆留守の時

(向日市体育館内)

向日市スポーツ文化協会

TEL 932-5011



夏の熱中症対策！ こまめに水分補給を！

1. 熱中症とは：高温の中に長時間さらされたり、激しい運動をしたことによって身体に異常をきたし、体温上昇やけいれん、こん睡状態などの症状を引き起こすのが熱中症となります。最悪の場合は死に至るケースもある熱中症は、とても恐ろしい病気です。

2. 4種類の熱中症：

熱失神：皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられ、顔面そう白となって、脈は速くて弱くなる。

熱疲労：脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

熱けいれん：大量に汗をかいた時に水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。

熱射病：体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高い。

熱射病は暑熱傷害の中でも重症であり、死亡する危険性が高い症状です。軽い症状であっても、処置しないで放置しておく、急速に重症化していくことがあるので、熱中症が疑われる症状が現れたら早急に処置することが大切です。

3. 室内でも起きる熱中症：熱中症は、体温を調整する機能がうまく働かないために起こる症状である。そのため、気温と湿度が高ければ室内でも発症する。つまり、人間の体温が上がりやすく下がりにくい環境であれば、どのような場所でも起こりうる危険性があるといえます。

4. 正しい知識で熱中症を予防しよう：

日々の健康管理を心がけ、暑い日には少しずつ水分と塩分を補給することが重要です。無理はせずに適度に休憩を挟んで体温の上昇を防ぎましょう。

熱中症は、正しい知識を持って予防を心がければ、ほとんどの場合は防ぐことができます。体温、水分、塩分の3要素を適切に保ち、体調の悪い時は決して無理をしないことです。

熱中症を正しく理解し、熱中症にならないように暑い夏を乗り切りましょう！

水分補給には、スポーツドリンクが有効です！