

# UE～結～なが

NO. 1 H28. 7  
長崎県広域スポーツセンター  
095-895-2784  
担当: 平田

## ★トピック一覧★

- がまだすクラブ会員交流会開催
- 準備中クラブの紹介
- チャレンジデー結果報告(大村市)
- 新職員紹介
- イベント一覧
- 熱中症対策Q&A



## がまだすクラブ交流会

6月29日(水)に雲仙市のがまだすクラブで行われた会員同士の交流会を見学に行ってきました。

平日夜にもかかわらず、約100名の参加者がソフトバレーで大盛り上がりでした。

この日は高齢の方から子どもまで幅広い年代の参加者が楽しく汗を流していました。

多世代の方が一緒にスポーツをするという総合型クラブならではのイベントでした。



## 4月から設立準備中のクラブです。 みなさんよろしくお願ひします。

### ★長崎ジョイスポーツクラブ設立準備委員会★

会長: 綿谷 章

場所: 時津町

設立年月日: 平成30年4月(設立予定)

活動内容: 設立準備中の団体です。現在の活動内容は、50代から高齢者までの健康体操教室、陸上、サッカークラブの体験教室などを開催しています。現在は設立準備委員会として会員の募集活動や、町内の外国人労働者や障がい者との交流事業を計画しています。



「こんな教室を開催したいけど指導者がいない。」など「今指導者がいなくて休講中とお困りのクラブには指導者派遣のお手伝いを行います。詳しくは広域スポーツセンターへご連絡ください。



# チャレンジデーに参加してきました！

今年も大村市で5月25日にチャレンジデーが開催されました。チャレンジデーは別の自治体と「住民の運動実施率」で競うイベントです。今年の大村市の対戦相手は岩手県奥州市でしたが、見事大村市の勝利！幼児から高齢者まで多くの方が運動に参加され、楽しまれていました。



おむらんちゃんとかレー体操



空港でがんばらんば体操



ニュースポーツ体験



バドミントン教室

## チャレンジデー結果(大村市)

- ・人口 94,795人
- ・参加率 68.9%
- ・参加者 65,358人
- ・メダル 金



## 広域スポーツセンターに新しい職員が加わりました。

<氏名>平田 悠将 (22歳)  
 <役職>スポーツ推進員  
 <一言>スポーツをすることも見ることも大好きです！  
 若さと元気でがんばります！

## 県内イベント予定

日時	内容	場所
7/10 (日)18:00	V・ファーレン長崎 vs FC岐阜	県立総合運動公園
7/16 (土)18:00	V・ファーレン長崎 vs 東京ヴェルディ	県立総合運動公園
7/31 (日)18:00	V・ファーレン長崎 vs FC町田ゼルビア	県立総合運動公園
8/14 (日)18:00	V・ファーレン長崎 vs ツエーゲン金沢	県立総合運動公園
8/21 (日)18:00	V・ファーレン長崎 vs 愛媛FC	県立総合運動公園

# 熱中症予防について



今年も夏がやってきます。今年の夏は例年以上の猛暑が予想されていますので、クラブの皆様も熱中症には気をつけて活動を行ってください。日本体育協会のホームページに紹介されている熱中症予防五か条を紹介しますのでご参考にどうぞ。

## スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- 1、暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 2、急な暑さに要注意
- 3、失われる水と塩分を取り戻そう
- 4、薄着スタイルでさわやかに
- 5、体調不良は事故のもと

### もしも熱中症が起こったら...

少しでも意識障害がみられる場合には救急車を要請し、速やかに身体冷却を行います。意識が正常な場合には涼しい場所に移し、休息を取らせ、水分と塩分の補給を行います。また、うちわなどで扇ぐのもよいでしょう。このような処置をしても症状が改善しない場合には、医療機関に搬送します。症状が改善した場合も少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

### 暑いとき、無理な運動は事故のもと。

熱中症は、気温、湿度、体調など、様々な要因が積み重なって発生します。暑いときに無理な運動をしても、効果は上がりません。運動強度を調節したり、休憩中に水分や塩分を補給するなど環境に応じた運動を心がけましょう。

### 急な暑さに要注意

熱中症による事故は、急に気温が上がったときに多く発生しており、特に注意が必要です。暑さに慣れるまでは激しい運動を控えるようにしましょう。突然気温が上がった日や、梅雨明けの日、合宿などの初日など事故の発生に注意が必要です。

### 失われる水分と塩分を取り戻そう

暑いときにはこまめな水分補給が必要です。汗からは水分と塩分が失われていますので、スポーツドリンクなど(塩分0.1~0.2%)での補給が望ましいです。運動前後に体重をはかることでどのくらい汗をかいたのか把握することが出来ます。体調管理に役立てましょう。

### 薄着スタイルでさわやかに

体温の調整には衣服が関係します。暑いときには軽装にし、通気性や吸湿性の良い素材の服を選びましょう。防具を着けるスポーツでは休憩中は緩めるなどの工夫が必要です。また屋外スポーツでは帽子を着用し、直射日光を避けることも熱中症予防として効果的です。

### 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温の調整能力も低下し、熱中症につながります。睡眠不足や発熱時などに無理な運動は禁物です。体力の低い人、肥満の人、熱中症になったことのある人などは暑さに弱くなっています。学校で起きた熱中症の死亡事故は7割が肥満の人に起きており、特に注意が必要です。