



★クラブ訪問の様子★



【東部スポーツクラブ きずな】

8月19日に佐世保市の東部スポーツクラブきずなを訪問してきました。

この日は夏休みの短期陸上レッスンが佐世保市の東部スポーツ広場で行われていました。講師は本県出身のオリンピックである田端健児さんが務め、50名近い子ども達が参加していました。日差しが強い中でしたが、芝生のグラウンドを元気に走り回る子ども達の姿を見ることができました。

トップアスリートの指導を受けられる機会は大変貴重ですので、子ども達にとって非常に有意義な経験となったのではないのでしょうか。



↑ 短期陸上レッスンの様子

【奈良尾ナツシーズ】

8月2日に新上五島町の奈良尾ナツシーズの健康体操を見学してきました。参加者は15名ほどでしたが、終始賑やかな雰囲気でした。クラブマネージャーの今川さんも「気軽に入会・参加でき、楽しいクラブにしていきたい。」と話されており、地域交流の場としても総合型クラブが貢献していることを実感することができました。



← ナツシーズの健康体操

今回きずなで開催された短期陸上レッスンは、エリアネットワーク支援事業の1つとして「指導者派遣」で実施しています。「こんな教室をやってみたいけど指導者がいない。」という悩みをお持ちのクラブは長崎県広域スポーツセンターまでご相談を！

★お知らせ★

初級編

総合型地域スポーツクラブ研修会

11月3日(木・祝)に総合型クラブの新人スタッフ向けの研修会を開催します。「そもそも総合型クラブってよくわからない。」というスタッフやクラブ運営に携わってみたい会員さんなど、多くの方の参加をお待ちしています。

日時:11月3日(木・祝) 12:30~14:00
場所:時津町公民館視聴覚室

中級編

アシスタントマネージャー講習会

11月26日、27日に長崎県で公認アシスタントマネージャーの講習会が開かれます！
資格を取る取らないに関わらず誰でも受講できます。貴重な機会ですので是非受講してみてください。きっとクラブ運営に役立つ情報が得られます。

日時:11月26日(土)、27日(日)
場所:県営野球場第二会議室
※詳細が決まり次第、お知らせします。

※研修会及び講習会へ参加を希望される方は、長崎県広域スポーツセンター 平田までご連絡ください。

健康づくりQ&A (体力・健康づくり事業財団HPより)



Q.冬場のウォーキングの注意点を教えてください。

A.寒くなってくると、外出や運動の機会が減りがちですが、運動不足が続くと体力は低下してしまいます。体力低下を防ぐためにウォーキングなどで体を動かしましょう。ただし、冬は体が冷えているため、運動前にしっかりとウォーミングアップを行い、身体を暖めてから運動することが大切です。

また、暖かい家の中から急に外へ出ると、血圧が上昇してしまいます。できるだけ暖かい時間帯を選んで歩くようにします。そしてウォーミングアップをしながら、体を寒さに慣らすようにしましょう。

軽く足踏みをして全身の血液の循環をよくし、ゆっくりストレッチします。無理なストレッチは、怪我に繋がるので注意しましょう。ウォーミングアップのストレッチは痛みを感じない気持ちのよいところで反動をつけず、呼吸は普通に、いまどこを伸ばしているのか意識しながら10分から15分、行うことが大切です。また、ウォーキングの後にもクールダウンを行って筋肉をほぐしましょう。

気温が低い冬は、防寒対策や水分補給にも注意が必要です。以下の点にも気をつけましょう。

● 防寒対策

歩いているうちに体温が上がってきますので、体温調節がしやすいように薄手のウェアを重ね着するとよいでしょう。ウインドブレーカーをはおると、保温性もよくなります。手袋をするとセーター1枚分ほどの保温効果があるとされています。また、保温効果以外にも、万が一転んで地面に手をついてもけがを軽減することができます。

● 水分補給

ウォーキング中の水分補給も忘れてはいけません。夏場だけでなく冬場も体温の上昇によって汗をかくため、水分が失われてしまいます。ウォーキングを行う前後に約200cc(コップ1杯程度)ほどとりましょう。喉が渴いてから水分補給するのではなく、歩いている途中でも20分~30分おきを目安に水分補給しましょう。ミネラルウォーターやお茶などがお勧めです。

イベント案内

日時	内容	場所
11月3日(木・祝)	総合型地域スポーツクラブ研修会	時津町公民館
11月12・13日(土・日)	ながさき県民総スポーツ祭	諫早市、佐世保市他
11月12・13日(土・日)	九州ブロック クラブネットワーク アクション 2016 in 鹿児島	鹿児島県青少年会館
11月26・27日(土・日)	アシスタントマネージャー講習会	県営野球場会議室
11月26・27日(土・日)	長崎県スポーツ推進委員研究大会	とぎつカナリーホール 長与町民体育館