

# ゆい UE～結～なが



平成29年度 第1号 H29.6発行  
長崎県広域スポーツセンター  
担当：野口 弥生  
TEL：095-895-2784

## トピックス一覧



1. 新任挨拶
2. 『チャレンジデー2017』開催！
3. 新クラブ設立イベント開催
4. スポーツリーダーバンクのご案内
5. 熱中症予防について

## 1. 新任挨拶

この度、前年度の平田から引き継ぎ、野口が担当することになりました。

長崎県内の総合型地域スポーツクラブがより活発に活動ができるよう精一杯支援いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。



### 広域スポーツセンターに新たに職員が加わりました。

《氏名》 本田 強太

《役職》 係長

《趣味》 スポーツ観戦・映画鑑賞

《一言》 前任の森さんに負けないパワーで頑張ります！



## 2. 『チャレンジデー2017』開催！

5月31日(水)に開催された「チャレンジデー2017」に、今年も大村市が参加しました。大村市は今年で10回目の参加でした。相手は秋田県仙北市でしたが、見事 **大村市が勝利 !!** 幼児から高齢者まで多くの方が参加され、楽しんでいました。



すずた総合スポーツクラブの活動の様子

### 大村市のチャレンジデー結果

・人口 95,315人

・参加者 61,454人 ⇒ **参加率 64.5%** (秋田県 55.7%)

・メダル 金

「チャレンジデー」とは午前0時～午後9時の間に15分以上継続して運動やスポーツをした「住民の参加率(%)」を競い合う住民参加型のイベントのこと。

### 3. 新クラブ設立イベント

#### 長崎ジョイスポーツ設立準備委員会 ～国際交流パドルテニス大会～

長崎ジョイスポーツ設立準備委員会の現在の活動は、小学生から高齢者までの方が会員登録して活動できる『パドルテニス教室』、参加者一人ひとりの身体の状況や体力レベルに適した運動メニューを作成して「健康高齢」「健康寿命」を目標とする『健康教室』、参加者の目的に合った運動メニューを作成しその達成のために活動している『陸上教室』があります。

6月18日(日)に、時津町の長崎ジョイスポーツクラブの設立イベントとして「国際交流パドルテニス大会」が開催されました。子どもからご年配の方およそ30名が参加され、楽しく運動されていました。参加者の中には、時津町の方だけでなく、佐世保市など遠方からも参加されておりました。



なお、大会優勝者にはトロフィー、2位及び3位の方には賞状が贈呈されました。私(野口)も大会に出場させていただき、3位に入賞することができました。

### 4. スポーツリーダーバンクのご案内

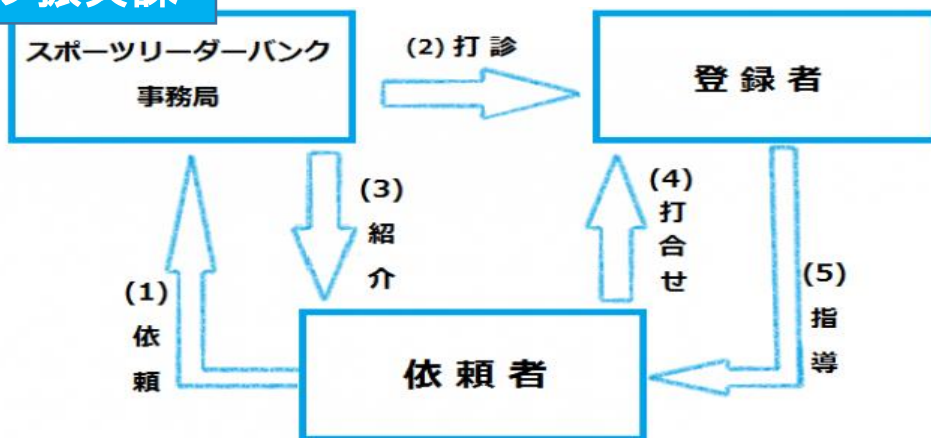
「〇〇教室を行いたいけど、指導者がいない・・・」

「子どもたちを指導してくれる方がいたら・・・」

そんなお困りのクラブの方々のために、長崎県では競技スポーツ及び、レクリエーションスポーツ指導者、スポーツドクターを紹介するスポーツリーダーバンクを設けております。県内のスポーツリーダーバンク登録者は、県スポーツ振興課のホームページにて閲覧することができます。スポーツ指導者等の派遣をご希望されるクラブは、お気軽に県スポーツ振興課までご連絡ください。

(TEL : 095-895-2781)

#### 県スポーツ振興課



## 5. 熱中症予防について

**熱中症**とは、暑さによって生じる障害の総称のことで、

①熱失神、②熱疲労、③熱けいれん、④熱射病などの病型があります。

① **熱失神** ⇒ 足を高くして寝かせると回復

- 炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などにおこります。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまいや失神などの症状がみられます。

② **熱疲労** ⇒ 生理食塩水など濃い目の食塩水の補給により回復

- 汗には塩分も含まれています。大量に汗をかき、水だけで補給して血液中の塩分濃度が低下したときにおこるもので、痛みをともなう筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられます。

③ **熱けいれん** ⇒ スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給により回復

- 発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。

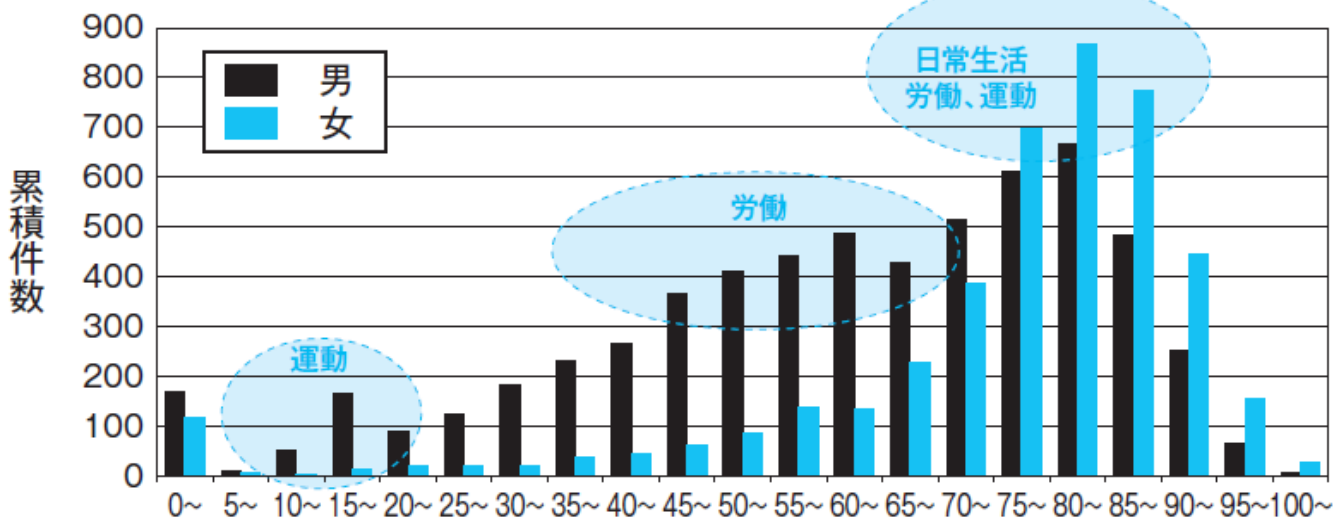
④ **熱射病** ⇒ 救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始してください

- 過度に体温が上昇して、脳機能に異常をきたし、体温調節が破綻した状態。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から、進行すると昏睡状態になります。

### ■ 熱中症を引き起こす可能性が高い環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 熱いものがそばにある
- 急に暑くなった

### ■ 熱中症死亡数の年齢階級別累積数（1968年～2011年）



# 熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	<b>厳重警戒</b> (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	24	31	<b>警戒</b> (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

## 熱中症予防5ヶ条

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







## 活動の前にチェックしよう

### トレーニング前の体調チェック項目

選手には、練習日誌などを用い、練習の前に自分の体調をチェックする習慣をつけさせます。1つでもチェックが入れば、その選手のトレーニングメニューを軽くして、常にその選手に目を配るようにします。

- 睡眠が不足している(よく眠れなかった) 熱がある、熱っぽい
- 喉が痛い 風邪を引いている 下痢をしている 朝食を抜いた

### 選手の特徴チェック

指導者は選手の特徴をあらかじめ把握しておきます。1つでもチェックが入れば、その選手の日頃のトレーニングに目を配ります。

- 経験年数が少ない 過去に熱中症を経験したことがある。
- 肥満気味である 体力が低い

### 環境チェック

以下の環境チェックに応じて、トレーニングメニューを考慮し、選手指導の参考にします。

#### ●「熱中症予防運動指針」の確認

- 運動中止 厳重警戒 警戒 注意 安全

#### ●天候の特徴

- 急に暑くなったか 特に蒸し暑い