

第15回掛川総合スポーツクラブ指導者の会 報告書

平成22年7月29日(木) 19:00～

総合体育館さんりーな 研修室

出席者 栗原貞秋(NPO 法人掛川市体育協会会長)
松浦金作(NPO 法人掛川市体育協会専務)
板垣晶行(掛スポゼネラルマネージャー)
露木裕子(とくとく長寿体操)、越水律子(健やかヨガ・はつらつヨガ)
小柳津佳代子(クラシックバレエ・エクササイズ)
黒田里美(親子エクササイズ)
柴田知子・松下直子・橋本久代・藤田直美(トランポビクス)
落合育子(トランポリン)、中山公子(レディース体操)、鈴木智博(HIP★HOP)
駒形攻(剣道)、西川智章・中村利奈(硬式テニス)
板垣弘子・橋本正・杉浦永枝(硬式卓球)、西川恵子・鳥居俊彦(バトミントン)
名倉孝男(ソフトテニス)、海野千恵子(日本舞踊)
大野廣・松浦岩男・山本一秋(ソフトボール)
大川久博・岡田裕里(交流プログラム 月・木)
望月政明(乗馬)、榛葉晴香・大井野恵子(水泳)、松本百代(楽しくエアロビクス)
鈴木秀子(マイレフラ)、富田まゆみ(管理栄養士)
中原信義・松浦圭吾・小池正浩・森川歩美(掛スポ事務局)

1. 開会のことば (小池)

2. 挨拶 (NPO 法人掛川市体育協会会長 栗原貞秋)

新年度に入り第1回目の指導者の会となります。今回は「高温環境での運動留意点」というテーマで、講師をお招きし、講義をしていただけるということで、指導者の皆さんが今後暑い中で指導をする上で是非活かしていただければと思います。

今年度体育協会の取組みとして、教育現場でのスポーツ指導者が不足しているといった現状を踏まえ、指導者バンクの体制作りを進めていきたいと思っております。掛スポ登録指導者の皆様のご協力を頂きながら、指導者バンクの推進に努めてまいりたいと思っておりますのでよろしくお願いたします。

3. 報告事項

- 1) 平成 21 年度 掛スポ実績報告について (小池) ※資料 P.1 参照
- 2) 平成 22 年度 掛スポ事業方針及び事業計画について(小池) ※P.2～3 参照

平成 22 年度掛川総合スポーツクラブ

「事業方針」 = 『スポーツ参加率の向上!』

「重点テーマ」 = 『いつでも、だれでも、なににでも挑戦できるクラブ』

1. スポーツ好きの子ども育成と競技力向上を推進
 - ・ 種目を特定しない多種目プログラム(オープン教室)を年間開催!
～今年度は「ジュニアパワーアップ塾」を新設
 - ・ 地域の一貫指導体制の確立と体協「指導者バンク」創設を支援!
2. 登録指導者の充実
 - ・ 種目別指導者養成支援の推進(特に資格取得者の充実)
3. クラブライフの充実
 - ・ ボランティア活動でクラブイベントの活性化を図る(掛マネー「いーさ」の活用)
掛スポイベントや大会、推進委員会、指導者の会を引続き実施。

《事業方針について》 (板垣ゼネラルマネージャー)

現在、掛スポ登録指導者として 230 名の方が登録されています。掛スポ登録指導者の方をベースに体育協会全体で指導者バンクに力をいれていきたいと思ひます。指導者バンク充実のためにも指導者の方にはいろいろな資格を取得していただきたいと思います。資格を取得することで指導のクオリティーが上がり、安心・安全にも繋がります。掛スポ、体育協会で皆さんの資格取得の支援をしていけるよう、推進していきたいと思ひますのでよろしくお願ひします。

4. 講習会 ※資料参照

テーマ : 「高温環境での運動留意点」

講師 : 伊達医院 院長 伊達 靖 氏

私たちのカラダの約60%は水分でできています。

1日の水分出納量

摂取量⇒食物 1.0ℓ・飲料水 1.2ℓ・体内でつくられる代謝水 0.3ℓ 計 2.5ℓ

排泄量⇒尿 1.5ℓ・大便 0.1ℓ・汗や呼吸などで失われる水分 0.9ℓ 計 2.5ℓ

熱中症の要因、傾向

- ・風が無風で湿度が高い
- ・屋内で亡くなる人が多い
- ・内陸部(愛知県、埼玉県、栃木県)で熱中症になる人が多い
- ・太っている人は基礎代謝が低く、心肺機能も低いため熱中症になりやすい

《熱中症の病型》

1) 熱失神

- ・体温調節のために皮膚の血管が拡張する。
- ・皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が減少して、めまいや失神などがみられる。

2) 熱疲労

- ・大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因になる。
- ・塩分を補給しないと水を飲んでも脱水を回復することができず、熱疲労の症状が回復しない。

3) 熱けいれん

- ・大量の汗をかき、水だけを補給した場合には反対に血液の塩分濃度が低下し、足、腕、腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる。

4) 熱射病

- ・運動により発生した熱が体表面から放散できず体温が上昇し、その結果、脳の温度が上昇して体温調節中枢に障害がおよぶと熱射病になる。
- ・全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身臓器障害を合併することが多く、死亡率も高い。

意識がなかったり、うわ言を言っていたら救急車を呼ぶ！！

人間は熱を産生、放散して体温を保っている。また食事と運動で熱が作られる。人間の体温限界は42度でたんぱく質が固まり、血液が濃くなる。

1時間以上の運動をする場合には4~8%程度の糖分を含んだ飲料水(スポーツドリンクなど)を飲むことで、疲労の予防に役立つ。水分の組成としては0.1%~0.2%の食塩と糖分を含んだものが有効。ナトリウムが40~80mg(100ml中)入っていれば、0.1~0.2%の食塩水

に相当します。気温の高い時には 15~20 分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が抑えられる。1 回 200~250ml の水分を 1 時間に 2~4 回に分けて補給する。

これらの知識を踏まえた上で、日頃の生活から環境や気温、湿度などには十分注意して、水分もしっかり摂り、熱中症にならないように気をつけましょう。

5. その他

1) 連絡事項 (小池)

①プログラム開催の手順をまとめたので、講師の皆さんは確認をお願いします。(別紙参照)

②2,000 名を越える会員の方がいる中で、各プログラムにおいて安全管理をより明確に徹底していくために、各講師の皆さんには、簡潔にプログラム中の注意事項をまとめたアンケートの提出をお願いします。締め切り 8 月 30 日。

2) その他 (中原課長)

9 月 4 日土曜日に掛川体協ツーリスト開業謝恩企画として、ラグビー観戦バスツアーを企画しましたので、参加者を募集します。教室の会員の方を誘って皆で応援に行きましょう!! 参加料 1,000 円でジュビロ弁当、バンドナが付きます。呼びかけをお願いします。

6. 閉会のことば (松浦)