

子どもの体力向上推進事業

特定非営利活動法人 かわさきスポーツドリーマーズ



2024年7月8日 発行

〒211-0051

川崎市中原区宮内4-1-2

TEL 044-733-4408

FAX 044-733-4411

<https://www.kawasaki-sports-dreamers.com>

# K. S. D. ニュース 8月号

もうすぐ、夏休みです。今年の夏休みの大きな話題は何と言っても「パリオリンピック」ではないでしょうか。「第33回オリンピック競技大会」は、パリが3度目の開催都市となります。32競技329種目が17日間にわたってメダルをめざして熱い戦いが繰り広げられます。日本選手たちの活躍とメダルの数にも期待感いっぱいです。

また、オリンピックの注目の一つに開会式があります。過去の大会でも驚くような開会式がありました。パリ2024では、各国・地域の選手団は船でセーヌ川を川下りして開会式のパレードをする予定だそうです。スタジアム以外での開会式は前例のないものだそうです。

開閉会式以外にも、いろいろな競技や聖火、マスコットなどが話題になっています。皆さんの中でも特に楽しみにしている競技・種目があると思います。きっと、たくさんの感動と元気をもらえると思います。

さて、コロナ禍の影響などで子どもの体力不足が心配されています。オリンピック観戦・応援と共に熱中症に気をつけて、夏休み中に運動習慣を身につけてほしいと思います。K.S.D.では下記の様な対策をして運動に取り組んでいます。ご家庭での遊びやスポーツ活動の時にも参考にして、夏休みの体力づくりに取り組んでください。

## 熱中症にならないための予防方法

### 【活動前の暑さ指数の測定】

現地で暑さ指数(WBGT)測定機において、活動前に活動場所の暑さ指数(WBGT)の情報を収集し、「KSDの対応」に基づいた措置を行います。

暑さ指数が31℃を超えた場合は校庭での激しい運動を中止します。状況によっては教室を中止にしたり、ミーティングに切りかえたりします。

### 【休憩をこまめに取る】

気温30℃でも注意が必要です。高い湿度や熱くなりはじめの時期に注意しましょう。

### 【水分・塩分補給をこまめに取りましょう】

スポーツを始める前からの補給が必要です。塩分を含んだスポーツドリンク等の入った水筒を持たせてください。わくわくなどから直接教室に参加するお子さんの水筒が足りないことが多いです。予備の水筒を用意するなどご対応をお願いします。

### 【コンディション管理と帽子の用意】

睡眠不足や疲労の蓄積時は、要注意です。体調の悪いときは無理をしないことも大切です。屋外の活動や参加時には必ず帽子を被るようにしましょう。

# 2024. 8

- ◆ご家庭で必ずお子さんの健康観察を行い、無理なく参加させてください。
- ◆「健康チェック表」の提出は必要なくなりました。
- ◆教室の行き帰りの安全確保について、ご家庭でも指導してください。
- ◆雨天中止については、メール配信で連絡します。

日	月	火	水	木	金	土
<p>★子どものスポーツ教室は7月22日～8月18日までお休みです</p> <p>★成人教室は7月19日から9月2日までお休みです</p> <p>★前期に雨天や校庭不良のため、たくさん中止になった日の振替分として、9月に活動時間を90分にしておこないます。振替日はニュース9月号でお知らせいたしますのでご確認ください。</p>						
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
	陸上教室（高津） （久地）（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室 （中体） 体操教室S（宮体）	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘） <b>成人教室（ア） 休み</b>	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禪） ミニバス教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と） <b>成人教室（ア） 休み</b>	陸上教室 （宮前）（稲田） （下沼） （中野）（片平） サッカー教室 （東住）	選手 コース （宮内）
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
	陸上教室（高津） （久地）（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室 （中体） 体操教室（宮体）	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘） <b>成人教室（ア） 休み</b>  <b>※ボクシング振替実施</b>	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禪） ミニバス教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と） <b>成人教室（ア） 休み</b>	陸上教室 （宮前）（稲田） （下沼） （中野）（片平） サッカー教室 （東住）	市選手 権大会

藤崎小グランド→藤グ 藤崎小体育館→藤体 宮前小→宮前 大師小→大師 下平間小→下平間 等々力競技場(メイン)→メイン 等々力競技場(サブ)→サブ 中原小グランド→中原 中原小体育館→中体 東住吉小→東住 今井小→今井 宮内小グランド→宮内 下沼部小→下沼 高津小→高津 久地小→久地 下作延小→下作 富士見台小→富士 宮崎台小→宮崎台 鷺沼小→鷺沼 稲田小→稲田 東菅小→東菅 登戸小→登戸 中野島小→中野 王禪寺中央小→王グ 南生田小→南生 栗木台小→栗木 麻生小→麻生 百合丘小→百合 西生田→西生 片平小→片平 向丘小→向丘 橘高校→橘 宮内小体育館→宮体

ピラティス→ピラ ジャイロキネシス→ジャイロ・シェイプアップボクシング→ボクシング リフレッシュヨガ→リフ ヨガ モーニングヨガ→モーヨガ・骨盤ビューティ→骨盤 とどろきアリーナ→ア

**K. S. D. よりのお知らせとお願い**

後期の子どものスポーツ教室は10月4日(金)より開始する予定です。

そこで、半期(前期)申込み会員の方へののみ、お知らせをメール配信しました。

- ・半年の予定で申し込まれている方

メールをお読みいただき、「後期継続する」または「退会」に○をつけて、返信してください。

また、継続の場合は会費の納入をお願いします。

会費の納入については、紛失や手違いなどの事故防止のため、**振込でお願いします。**

- ・後期の開始時刻が日没の関係ではやまる教室があります。ご確認ください。

**日清食品カップ 神奈川県大会結果報告**

7月6日(土)、レモンガススタジアム平塚(平塚市陸上競技場)で日清食品カップ 神奈川県小学生陸上競技交流大会が開催されました。かわさきスポーツドリーマーズ(選手コース)からは5、6年生の男女合わせて15名が出場しました。日ごろの練習の成果を十分に発揮し、下記のような優秀な成績をおさめることが出来ました。

5年女子100m	6位	塚野 葵	15秒24
6年女子100m	6位	杉山 衣	14秒43
6年男子100m	7位	加藤 颯真	13秒98
	8位	鬼丸 誠世	14秒13