

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



2023年8月 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

窮屈だったマスク生活も緩和され、教室でも子供たちの表情を見ることができるようになりました。何かに取り組んでいる時の真剣な顔、難しい動きをやり遂げた時のほっとした顔、友達と楽しそうに話している笑顔…みんな表情豊かで見ていて楽しくなります。

子どもの発達には個人差がありますから、教室では「できない子はまず動きを覚えましょう。出来る子は姿勢や腕が振れているか、足が上がっているかなど気を付けながらやりましょう」と伝えていますが、様々な動きを簡単に感じる子もいれば難しく感じる子もいると思います。ですが「うまく出来ない・難しい」と思っている、ある日突然上手にできるようになったりします。

そんなときは本当に満足そうな顔を見せてくれてこちらも嬉しくなります。

これからも、沢山の笑顔が見られる教室を、子どもたちと一緒に作っていきたいと思います

K.S.D. 陸上教室 担当 須田陽子

### 熱中症にならないための予防方法

これからますます暑い日が続きます。熱中症を引き起こす要因は、気温や湿度が高く、激しい運動により体内でたくさん熱が産出された時です。K.S.D.では次のような対策をして教室をおこなっていきます。

#### 【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、左記の「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する場合もあります。

#### 【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、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ウエアが重要です。】

睡眠不足や疲労の蓄積時は、要注意です。屋外では必ず帽子を被り、通気性に優れたスポーツウエアの着用が予防に必要です。マスクについては、運動しているときは、外してもよいことになっています。

# 2023. 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                 |
|----|---|---|---|---|--|-------------------|
| 13 |   |   |   |   | 8 / 18   | 19                |
|    | ☆子どものスポーツ教室は7月2日(金)～8月17日までお休みです<br>☆成人教室は7月25日(火)から8月31日までお休みです<br>☆工事の関係で、バレーボール教室の時間を変更します。詳しくは教室で配付されたプリントを参照してください<br>☆前期に雨天や校庭不良のため、たくさん中止になった「月・木・金」の振替分として、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月号に掲載しますのでご確認ください。8月は28日(月)が対象日となっています。 |   |   |   | 陸上教室(宮前)<br>(稲田)(下沼)<br>(中野)(片平)<br>サッカー教室<br>(東住) | 選手<br>コース<br>(宮内) |
| 20 | 21  | 22  | 23  | 24  | 25   | 26                |
|    | 陸上教室(高津)<br>(久地)(栗木)<br>(麻生)(大師)<br>ミニバス教室(宮体)<br>体操教室(藤体)  | 陸上教室(中原)(東菅)<br>(今井)(鷺沼)(向丘)<br>成人教室(ア) 休み<br>バレーボール教室(橘) | 陸上教室(富士)<br>(下平間)(宮内)<br>(南生)(百合)<br>(王グ)<br>ミニバス教室(登戸) | 陸上教室(藤グ)<br>(下作)(西生)<br>サッカー教室<br>(宮崎台)<br>成人教室(ア)<br>モーヨガ・骨盤 | 陸上教室(宮前)<br>(稲田)(下沼)<br>(中野)(片平)<br>サッカー教室<br>(東住) | 選手<br>コース<br>(宮内) |
| 27 | 28  | 29  | 30  | 31  |  |                   |
|    | 陸上教室(高津)<br>(久地)(栗木)<br>(麻生)(大師)<br>上記教室は振替日<br>16時～17時30分<br>ミニバス教室(宮体)<br>体操教室(藤体)  | 陸上教室(中原)(東菅)<br>(今井)(鷺沼)(向丘)<br>成人教室(ア) 休み<br>バレーボール教室(橘) | 陸上教室(富士)<br>(下平間)(宮内)<br>(南生)(百合)<br>(王グ)<br>ミニバス教室(登戸) | 陸上教室(藤グ)<br>(下作)(西生)<br>サッカー教室<br>(宮崎台)<br>成人教室(ア)<br>モーヨガ・骨盤 | 陸上教室(宮前)<br>(稲田)(下沼)<br>(中野)(片平)<br>サッカー教室<br>(東住) | 選手<br>コース<br>(宮内) |

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 王禅寺中央小→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6日(金)より開始する予定です。そこで、会員向けのお知らせを配付しました。

- ・年間で申し込んでいる方  
プリントをお読みになってください。手続きは不要です。
  - ・半年の予定で申し込まれている方  
プリントをお読みいただき、「後期継続する」または「後期継続しない」に○をつけて、受付に提出またはFAXでご連絡をお願いします。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。**
- 後期の開始時刻がはやまる教室があります。ご確認ください。