

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



2022年7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 7月号

さあ一待ちに待った夏休み。昨年までの夏休みと違った体験できるかな？

麦わら帽子に虫取り網もって山に一高原に一海に……また、花火大会はどこで見る。やはり、多摩川の花火大会？ちょっと出かけて墨田川かなあ。海水浴は鎌倉？いやいや子ども連れはやはり逗子でしょ。三浦海岸は今年も海の家はないそうだ。良い経験が、特別の体験が記憶にのこるといいね。相良家の海遊びは荒崎と三崎口の近くの長浜(なはま)です。

自分のスポーツは、本栖湖でのサップ。湘南鶴沼のボディボード。さあて今年は何んかできるかな？ いつでもできるバイクのツーリングは晴ればいづく。

この長い夏休み健康に気を付けて、頑張ってください。そして、九月には元気に教室に参加してください。

K. S. D. 陸上教室担当 相良純司



熱中症に気をつけよう！

これから7月に入ると、暑い日が続きます。熱中症を引き起こす原因は体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まってしまうことです。次のような対策をして、十分気を付けてください。

【休憩をこまめに取しましょう】

気温25℃でも、注意が必要です。高い温度や特に熱くなりはじめの時期には、休憩を多く取しましょう。

【水分・塩分補給をこまめに取しましょう】

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。

【コンディション管理とウェアが重要です】

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ェ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。

(マスク入れやビニール袋を用意してください)

ミニバスケットボール教室(中原小学校)の会場校の変更について

中原小学校の体育館が工事の為、8月22日より宮内小学校に会場を変更します。会員の皆様にはご不便をおかけしますが、よろしくお祈りします。工事期間については未定です。決まり次第お知らせします。

緊急な連絡についてのお願い

体調不良や怪我が起きた時、ご家庭に連絡をさせていただくことがあります。保護者の方に連絡が取れず大変困ったケースもありました。

K.S.D.にお届けいただいた番号にかけさせていただきますので、お子様が教室に参加している時間帯にはご連絡がつくようにご配慮をお願いいたします。

2022. 7

◆ご家庭で必ずお子さんの健康観察及び検温を行い、「健康チェック表」に記入し、受付で確認してください。(利用最終日から1ヶ月保管)

◆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
	6 / 27	28	29	30	7 / 1	2
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ バレーボール教室(橘)	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室(登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	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)
3	4	5	6	7	8	9
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ バレーボール教室(橘)	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室(登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	日清力 ップ 予選会
10	11	12	13	14	15	16
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ バレーボール教室(橘)	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室(登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	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 (サブ)
17	18	19	20	21	22	23
	海の日 教室はお休みです	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ バレーボール教室(橘)	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室(登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	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)
24	25	26	27	28	29	30
31	<p>教室には開始10～15分前に集まってください。早く来すぎないようにしてください。</p> <p>サマースクール (25日・26日・27日・1日・2日・3日・4日・5日)</p> <p>Webで申込み受付中(締切日 7月4日) 詳しくはK.S.D.ホームページをご覧ください</p>					

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
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 リフレッシュヨガー→リフ
ヨガ モーニングヨガー→モーヨガ・骨盤ビューティ→骨盤 とどろきアリーナ→ア