

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11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

陸上競技に選手、競技役員として携わり半世紀以上が経ちました。その中で私として体得したことを書きたいと思います。

「3」という数字は人間の成長にとって大きな意味のある単位というのが長く臨床検査技師としてミクロの世界に取り組んできた私の見識です。「石の上にも三年」等、例えば乳幼児で3か月・6か月・3歳児健診があるように、身体には「3」の経過で節目を迎えて成長を繰り返しています。酸素と栄養を運ぶ血液細胞赤血球が90日から120日(3の倍数)で寿命を迎えて再生されることは、生命現象に深く関わっていて、「3」を基準に成長していくと考えられています。陸上教室に参加する子どもたちも、最初は走りのリズムやバランスもぎこちないのですが、3回目ぐらいからは自分の動きを作る事が出来てきて、次のステップに成長しています。同じ事の繰り返しですが、正しく地道にコツコツやることの大切さを伝えています。生涯の中で、最も運動能力神経回路が向上し吸収力ある小学生の時期に身体の使い方を覚えることが、子ども達の未来につながると考えています。

「花の咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせばやがて大きな花が咲く」

マラソンの高橋尚子さんのことばです。

K. S. D. 陸上教室担当 矢口 義憲

K. S. D. スポーツ教室実施の判断基準について

梅雨明けと共に例年になく厳しい暑が続いています。急激な季節の移り変わりで体調をこわしてしまったお子さんもいるかと思いますが、新型コロナだけでなく、熱中症にも気をつけてスポーツ教室を楽しんでもらいたいと思います。熱中症予防として、教室実施の判断は下記のように行っています。

暑さ指数(WBGT)が31℃を超えた場合は中止

暑さ指数が(WBGT)が28~30℃の場合は、休憩を多めにとり、活動量の少ない運動を中心にを行います。また、活動の終了時刻を早める場合もあります。

- ・判断は各会場において、教室開始20~30分前に「熱中症指数計測器」で計測して判断します。暑さ指数が31℃を超えた場合は、中止して子どもたちは帰宅させます。メールでも連絡します。
- ・引き続き、お子さんの健康状態をしっかりと観察して、体調がすぐれない時はお休みしてください。
- ・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に大変困ったケースもあります。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お願いいたします。
- ・光化学スモッグ警報・注意報に関しても子どもの様子や天候の状況を考えて対応します。
- ・暴風雪警報が発令されている場合は、学校施設開放が全日中止になりますので、教室もお休みになります。

2022. 8

◆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
14	15	16	17	18	19	20
教室は18日(木)より再開します。				陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台)	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)
21	22	23	24	25	26	27
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(宮体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 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)	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)
28	29	30	31	9/1	2	3
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(宮体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 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)	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	未定

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→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

7月の通常教室開催についてのお知らせ

7月の通常のスポーツ教室は23日(土)までとなります。ただし、バレーボール教室(橘高校)については、7月26日(火)は開催します。

8月は18日(木)より開始します。

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、よろしくお願ひします。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。

持ち物の点検とマスク入れの用意をお願いします

持ち物に名前が書いてあるか確認してください。また、活動の時には熱中症予防の観点からマスクをはずして活動することを推奨しています。外したマスクを入れる袋やケースがあるといいです。