

TRICOLOR

理事長交代のお知らせ

クラブ員および保護者の皆様には日頃より特定非営利活動法人かながわクラブにご理解、ご協力を賜わり誠にありがとうございます。

さて、特定非営利活動法人かながわクラブ理事長 濱野正男は一身上の都合により 5月9日をもちまして理事長を辞任いたしました。これまでの皆様からのご支援に感謝するとともに今後とも変わらぬご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。 濱野正男

この度、濱野前理事長の後を受け、5月9日をもちまして、理事長に就任することになりました。歴史と実績のある特定非営利活動法人かながわクラブの理事長職という重みをひしひしと感じております。

経験不足ではありますが、精一杯努力する所存であります。前任者同様、皆様方のご指導、ご支援のほどお願い申し上げます。 佐藤敏明

2016 小学生夏合宿のお知らせ

毎年、恒例となっている小学生の夏合宿についてお知らせ致します。

合宿の概要としましては、サッカーの技術強化、また自主・自立を育てることを目的とした合宿にしたいと思います。親元を離れた合宿生活の中で自分のことは自分ですという自主・自立の行動のきっかけを作り、日常生活を変えていく意識を持たせることでこれからのサッカー生活に繋がっていききたいと思います。日常生活が変わればサッカーへの取り組み方も変わり、自主・自立をすることで、選手として大きく成長することが出来ます。

今年も多くの子もたちの参加をお待ちしています。費用、説明会開催日、申込受付期間、入金方法等の詳細につきましては別途メールグリストにてご案内致します。

■日程 7/29(金)～7/31(日)2泊3日

■場所 茨城県神栖市 鈴屋旅館

■定員 先着 90名

■対象 3年生～6年生

■費用 30000円程度

夏休みの小学生平日練習について

【小3～6の夏休み期間中の平日練習について】

今夏は夏休み期間中に限りしんよこフットボールパークにて活動を行います。期間も以下の通り前期、後期に分けてまとめて連続して行います。夏休み入ってすぐに朝の時間帯に活動することにより、夜更かしや朝寝坊による生活リズムの乱れを防ぎ、また、合宿前に連続して活動しそのまま合宿に繋がられることにより、合宿での効果をより大きなものにしていけると考えております。人工芝のしんよこフットボールパークは原則雨天でも使用でき、朝の比較的涼しい時間帯に活動できるというメリットもあります。また、お盆休みを長めに取ることにより、家族旅行や夏休みにしか体験できないサッカー以外のことにも積極的にチャレンジしてもらいたいと考えております。ただ、別途グラウンド代が発生するため参加者からは別途参加費を徴収させていただきますことを予めご了承ください。

子供たちが大きく成長する夏休みの時期に合宿と絡めてより効果的な活動を行うことにより、秋以降の飛躍的な能力の向上や日常生活における意識の向上につなげていきたいと思っております。

■日程：7/22(金)、25(月)、26(火)、27(水)

8/18(木)、19(金)、23(火)、24(水)、25(木)26(金)

※全10回

■時間：8:00-10:00

■会場：しんよこフットボールパーク

(<http://www.nissan-stadium.jp/shinyoko-park/football/>)

■集合：6:45 港北小学校

■引率：全学年とも現地までコーチが引率します。

往路：現地まで徒歩

復路：電車にて妙蓮寺駅解散

※費用・申込み方法の詳細につきましては別途メ

リングリストにてご案内致します。

大会・公式戦結果

TOP

〈県社会人サッカーリーグ 1 部〉

vs 横浜 GS コブラ	1-8 ●
vs VERDRERO 港北	1-4 ●
vs Y.S.C.C.セカンド	3-6 ●

JUNIOR YOUTH

〈U-15 リーグ〉

vs 日野南中	0-1 ●
---------	-------

〈U-14 リーグ〉

vs AC 等々力	4-3 ○
vs 日野南中	5-0 ○

〈U-13 リーグ〉

vs YTC FC	0-8 ●
-----------	-------

小 6

〈FA リーグ〉

vs FC ゼブラ	0-5 ●
vs YKFC	5-0 ○

PAPAS

〈COMP〉

県四十雀1部リーグ

vs 多摩クラブ 40 雀	0-1 ●
vs 横浜 OB 四十雀	0-2 ●

〈REC〉

県四十雀 4 部リーグ

vs 川崎シニア40OWLS	0-0 △
vs 明星クラブ四十雀	1-2 ●
vs dfbパフォーマーズ	2-0 ○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【開幕 4 連敗】

TOP チームは 5 月 15 日に横浜 GSFC コブラ、22 日 VERDRERO 港北、29 日 YSCC セカンドとリーグ戦を行い、3 連敗。これで開幕 4 連敗となり、今シーズンまだ勝ち点をあげることができません。

いずれの試合も、失点の多さが気になります。ほかのチームの攻撃力が上がっていることもありませんが、相手に対しての DF が少しずつ遅れているのか、球際の厳しさが足りないのか、小さなことだと思われそうですが、今後に向けて分析する必要があります。あると思います。

攻撃に関しては、すべての試合で点数が取れています。攻撃の形もそれなりにできていますが、やはり最後のシュートやクロス精度が欠けているかもしれません。さらに、体を張ってでもゴールに向かう姿勢を出せば、得点力は上がると思います。

厳しいシーズンの幕開けとなりましたが、監督並びに選手たちはやり方を変えることはしません。樋口監督のもと練習している戦い方の精度を上げて、今後の試合に臨みたいと思います。

毎試合多くのサポーターの方々に応援していただき、ありがとうございます。選手たちも皆様の声援にお応えすべく、努力しておりますので、暖かい目で見守っていただけるようお願いいたします。今後も TOP チームの応援よろしく願いいたします。試合の詳細についてはリニューアルされた HP からご覧ください。

<http://www.kanagawaclub.com/>

☆県リーグプログラム

2016 年度版県リーグプログラムが発売されています。県リーグ 1 部 2 部のチームと選手全員のプロフィールが掲載されています。1 冊 1000 円です。ぜひご購入ください。県リーグ当日試合前後にスタップまでお声をおかけください。

(中本 洋一)

YOUTH

先月は多くの高校で中間試験が実施され、試験休みの選手が多かったということもあり、数回 JUNIOR YOUTH の中 3 選手と合同で練習を行いました。中 3 選手は高校生と一緒にやるということで、より高いモチベーションと集中力で臨んでくれる選手が多く、迎える高校生も後輩の前で恥ずか

しいところはみせられないと、良い緊張感を持って取り組むことができており、非常に良い雰囲気です。練習することができました。高校生にとっても、中学生にとってもお互いにメリットがありますので、今後も機会があれば合同練習を行っていきたくて考えております。

対外試合としては東京横浜独逸学園と練習試合を行いました。30 分を 3 本行いましたが、最初の 1 本目の試合への入り方が非常に悪く、ボールコントロールやパスをミスしないように、また、ボールを失わないようにということ意識しすぎてしまい、パスはある程度繋がるがシュートはほとんど打てず、消極的なプレーの連続でなかなか前に進めないという状況が続きました。一方、シンプルにゴールに向かってくるドイツ学園に 2 失点を喫し 1 本目を 0-2 のスコアで落としました。その後のミーティングではサッカーは勝つために相手より 1 点でも多く点を取るスポーツで、相手よりも優れた個人技や戦術を披露することが目的ではないということや伝え、シンプルにシュートまで持っていることを確認しました。2 本目以降は、得点への意識が上り、シンプルにシュートまで持っている良い形が多くみられるようになり、2 本目を 5-0、3 本目を 3-0 というスコアで終えることができました。シュート精度の低さ、雑なプレー、切り替えの遅さ等、まだまだ課題も多い状態ですが、良い対外試合とすることができました。

いよいよ今月から「高円宮杯神奈川県 U-18 サッカーリーグ」と「J ユースカップ関東予選」の 2 つのリーグ戦が始まります。それぞれの大会の組み合わせは以下のとおりとなりますが、U-18 リーグは 10/8 までに 8 試合のリーグ戦を消化し、J ユースカップ関東予選は 8/14 までに 6 試合のリーグ戦を消化し上位 3 チームが決勝トーナメントに進出し、優勝チームは J ユースカップ本大会への出場権が与えられます。

夏の暑い中強豪チームとの厳しい連戦が続きますが、選手たちは少しでも良い結果が出せるよう

日々のトレーニングに取り組んでおります。ご都合がつくようであればぜひ現地まで応援にお越しください。

【J ユースカップ関東予選】

■A ブロック組合せ

- ・FC グラシア相模原
- ・ヴェルディ相模原
- ・リオ FC
- ・大森 FC
- ・フットワーククラブ
- ・INAC 多摩川

【高円宮杯神奈川県 U-18 サッカーリーグ】

■M ブロック組合せ

- ・日大高校 B
- ・橘学苑高校 A
- ・管高校
- ・横浜翠嵐高校 A
- ・横浜高校 A
- ・新羽高校
- ・横浜平沼高校
- ・氷取沢高校 B

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

【U-15】

【夏季公式戦の運営について】

今年度、日本サッカー協会より「熱中症対策のガイドライン」の通達があり、夏季の公式戦運営が変わってまいります。

通達の内容を簡単に説明いたします。

気温 35 度以上、WBGT31 度以上では試合を行わない。試合前に条件を満たしていても、試合中に条件を満たせなくなりそうな場合は、試合を行わない。

※試合中に気温、WBGT が超えそうな場合、ある条件がすべて満たされれば試合を行えるが、ほぼ普通では満たせない。よって、試合会場に着いたのち、または移動中に試合延期が決定される可能性があります。

高田は 4 月より神奈川県ジュニアユースサッカー連盟の理事に就任しましたので、「試合を止めましょう」と言わなければいけない立場です。何卒ご理解ください。

そのため携帯やスマホを持っていない選手は、持っている選手と行動を共にするなど、当日に連絡がつく方法を確保しておいてください。

(高田 成典)

【U-14】

14 リーグを 2 試合終え、なんとか 2 勝することができました。初戦は前半 4 点を決めながらも後半に 3 失点をして僅差での勝利でした。油断はもちろんあったと思いますが、原因はそこだけではありません。後半になり相手のやり方が変わったのにも関わらず、その状況を把握できず前半と同じやり方を続けていたことにあります。テレビやスタジアムでは試合を上から俯瞰的に見ることができず実際の試合ではそうはいきません。プレッシャーを感じながら観てプレーしなくてはなりませんし、余裕をもって観ることができない時もあります。だからこそ肌で感じながらプレーを変えていくことが求められます。それでも 2 連勝し、初戦の課題を修正し無失点で勝利することができたのは選手のパフォーマンスがあつてこそです。

この勝ちから自信をつけてほしい反面、過信している選手がいるのも事実です。勝ったからよしとするのはプロの世界です。自分の課題点、通用した点を自分で反省し、今後に繋げてほしいと思います。自信をもちつつも、普段の生活では謙虚さもって活動していくこと伝えていきます。そのために、あいさつ、自己管理、スケジュール管理などの徹底をもつ意識したコミュニケーションを取っていききたいと思います。

(斎藤 幸宏)

【U-13】

今月から U-13 リーグが始まりました。結果は負けてしまいましたが、試合での寄せの甘さ、個々で負けない粘り強さ、相手に寄せられた時

の判断する速さ、試合中の声かけなど様々な課題の見た試合でした。試合後の練習では試合で出てきた課題を修整するため選手達には声を出して自分たちで良い雰囲気を作り練習するように意識させました。また U-14 の選手達と練習でのゲームに混ざり、寄せの速さや球際の強さなどを肌で感じ、年上の選手達の良い所を吸収してもらいたいと思っています。

また試合で遅刻をしてしまう選手や練習中の行動が遅い選手や楽しむ事とふざける事を履き違えている選手が多く見られます。全ての行動がサッカー中のプレーに表れるのでサッカー以外での行動などを自分たちで何が良く何がダメなのか考えて行動出来る選手になってもらいたいと思います。

まだ U-13 リーグは始まったばかりなのでこれからの試合のために良い準備を出来るように全員で協力して良い雰囲気でも活動していきましょう。

(青木 宏静)

小 6

日頃、皆さんは自らの知恵と判断で問題を解決しようと努めていますか。ずいぶん前から、サッカーの準備は自分でしようかと伝えてきましたが、サッカーに限らず一人でできることについては、可能な限りトライしてほしいと思っています。以下のチェック項目を利用しながら、自己採点してみてください。

- ・感謝をすべき場面で、相手に対して自分の気持ちを伝えることができる。
- ・クラブの活動に際し、必要な準備をすべて自分で行うことができる。(弁当の準備は除く)
- ・乗車券を自分で購入する。(IC カードへのチャージを含む)
- ・汚れた衣服などを自分で洗濯ごごに入れる。
- ・サッカーシューズの手入れをする。
- ・学校に登校する準備を自分で行う。(忘れ物をして困るのはあなたです)
- ・自分でスケジュールを立てて、宿題に取り組む。

(勉強は優先順位の最上位にあるものです)

- ・食事が済んだら、自ら食器の後片付けをする。
- ・自分で寝床の準備をする。
- ・問題に直面した時は、周囲の大人に質問するなどして、自らその解決に努める。

これらは一例にすぎませんが、どれもサッカーに限らず6年生であれば当然クリアしていただいていた内容を列挙したつもりです。すでにできていることについては、これからも続けてください。そして、一度もやったことがない項目がある人は、ぜひトライしてみてください。4月に掲げた今年度の目標も、「当たり前前」の「当たり前」にしましたね！7月の夏合宿では、最上級生として後輩たちを引っ張っていかなくてはなりません。期待していますよ。

(鈴木 章弘)

小5

最近、選手たちの様子に少しずつ良い変化がみられます。特に良くなってきた部分としては、オフ・ザ・ピッチにおける「時間を守ること」です。練習開始時刻を考えた行動をして集合時にはすぐに集まれる。当たり前前ですが、1ヶ月前にはできなかったことです。こういった積み上げをコツコツしていけばサッカーも変わると信じて継続していきたいと思います。

オン・ザ・ピッチでの4月からの継続的な取り組みとして、「ハードワークすること」を選手たちに伝えています。技術・戦術的なことも練習時には伝えていますが、それ以上に今大切にしていることは「全力でプレーすること、闘いつづけること」といった部分です。サッカーにおける…というより、すべての物事のベースになると思うので、少年期のうちに習慣にしていってほしいと思います。

オフ・ザ・ピッチでは、「時間を守ること、着替えをすること」をここ数回の活動で強く伝えたことで、個人差はありますが少しずつ成長がみられています。また、直近の活動で「自分で連絡をすること」を追加で伝えました。遅刻や欠席などの連絡を保護者の方に任せきりにせず、自分で済ませら

れるようにトライしてほしいです。年度初めて打ち出した「自立」のために、一歩ずつ前進してもらえようこれからも指導に努めますので、今後もよろしくお願いします。

(西井 純一)

小4

春季大会が終わり、今取り組んでいることは1対1の練習です。攻撃は目の前の相手をどうかわしてゴールを奪うのか、守備は目の前の相手からどうボールを奪うのか。春季大会では、ドリブルをしても簡単にボールを奪われてしまうことが多く、守備では簡単に相手に飛び込みかわされることが多く感じました。ドリブルで相手をかかわすためには、相手の動きを見て相手の逆をつくことが大切だと思います。守備でもしっかりと相手そしてボールを見なければボールは奪えません。しっかりと相手を見ることで、相手にも対応することが出来るはずですよ。攻撃も守備も見ることがとても大切です。たくさん見るものが増えていくと、パスも守備の時のカバーリングも味方への指示も自分が試合中に出来ることが増えていきます。出来ることが増えればサッカーがより楽しくなると思うので1つでも出来ることを増やしていきましょう。

(堀内 慶太)

小3

【グラウンドでのお話】

G.Wに、神奈川区リーグとROOKIELEAGUEでプレーしたことで、より考え、よりパワフルに少しずつ巧くなっています。これまで遠慮がちだった選手もTRで積極的にボールに関わろうとするようになったと感じています。4年生と一緒に活動する平日練習では、4月の少し遠慮がちだった頃よりも、お兄さん達にちよびり敵か？教わりながら、明るく楽しそうにプレーしています。お兄さん達から教わるだけでなく、良いプレーや行動を真似たり盗みながら様々なことを吸収してもらいたいと思います。

【切り替えスイッチのお話】

3年生になり、選手達には「自分でスイッチを切

り替えよう」という言葉を使い、状況に応じて、頭と身体の準備を整えてもらうために行動面でいくつかのことに取り組んでいます。

今回は、「試合に出掛ける際の私服移動」についてです。これは選手達に服装に合わせて頭の中を「私服で過ごす日常から、ユニフォーム姿でサッカーモードに、終われば私服に着替えて日常に戻る。」というように切り替え、グラウンド内外での行動にメリハリをつけてもらいたいというねらいがあります。

これまでは、試合会場の往き来でユニフォーム姿の選手が多数でしたが、汚れたユニフォーム姿で電車やバスに乗ることは、他の人の立場で考えてどうだろう？という話もあわせてすると私服で移動するようになりました。

まだ、私服の半ズボンに赤いソックスを膝までピシッと履いている選手がいますが(笑) 時間がかかっても、各々が気付く私服移動が当たり前前の行動になってもらいたいと思います。

【ドリンク補給について】

5月は、例年以上に気温が高い中で活動となりました。そこで、これから暑い季節はドリンクを多めに持たせていただきたいと思います。選手達は、大人に比べ代謝が活発な為に普段から汗をよくかきますが、気温の高い環境でサッカーをすれば尚更です。現在多くの選手が持参している水筒のサイズは1~1.5リットル程度でしょうか。活動時は選手の体調管理および熱中症予防の為、こまめに水分補給をする時間を持っています。が、持参した量では足りなくなったり、飲みきれないように我慢する選手がみられます。

そこで、水筒とは別に500mlの凍らせたペットボトルを1,2本持たせるようにお願いします。これは飲用と、身体を冷やす用にも代用できます。これもおもしろいサッカーをする為に必要な準備の一つですので、選手自身に準備するよう促していただければと思います。宜しくお願いいたします。

(嘉手納 大輝)

小2

【練習では】

先月から基礎的な部分にプラスして、広い方を意識する練習を行っています。

大体の選手が、ドリブルをしている最中ずっとボールばかり見ていて、相手がどこにいるのか、味方がどこにいるのか、スペースはどこにあるのか見ていません。それでは、自分がやりたいプレーを気持ち良くする事はできません。目の前に何人も相手がいるのにシュートを打っても入るわけないですよ？どこからならシュートが打てるのか、自分が打つのか、味方に打たせるのか、すべては顔を上げて見えてなければ判断する事はできません。いつものプレーにプラスして顔を上げて、周りを見ることを意識してみてください。

【練習中は】

暑くなってきて、中々集中力が続かないのもわかります。しかしみなさんはサッカーがしたくて集まっているんですよね？1時間半という短い時間の中で集中して練習を行わなければならぬ身につくことはありません。ましてや他の人を巻き込んで他の人の練習を邪魔をしているようではまだまだです。いつまで1年生の気分にいるつもりですか？そろそろ2年生になってお兄さんになった自覚を持ってもらえると嬉しく思います。

(佐藤 伸一)

幼児・小1

【ボールを蹴ること】

今回はサッカーの基本的な技術であるボールを蹴ること、止めること、運ぶことの練習についてお話したいと思います。まず、蹴ることですが、低学年の練習では、港北小学校のグラウンド特性を利用して、壁に向かってパントキックの練習をしています。ゴールキーパー以外は、あまりパントキックは使わないのでは？と疑問に思う方も多と思います。しかし、これはキックの基本を身につけさせるための大切な練習なのです。

地面に置いたボールを蹴る練習から始めると、

ボールより先に地面を蹴ってしまったり、足のつま先でボールにコンタクトしたりして、非常に痛い思いをしてしまい、そのことがトラウマとなり、ボールを蹴ることが嫌になってしまう子どももいます。そうだけでなく、地面を蹴ってしまったり、つま先でボールを蹴ったりして痛い思いをすることを恐れるあまり、きちんとボールを足のインステップでとることが疎かになってしまいます。また、ボールを蹴る際の、バックスイングからインパクト、そしてフォロースルーという足の動きも、地面を恐れるためにぎこちなくなってしまう。

ところが、空中に浮いているボールを蹴る場合には、地面を蹴ったり、つま先で蹴ったりという恐怖は生まれません。足を思い切り振ってボールを蹴ることができるのです。足を思い切り振るということは、バックスイングからインパクトへ、そして、ボールを蹴った後はフォロースルーへというスムーズな動きが知らず知らず身につくこととなります。ある程度こうした動きが恐怖心なしに出来るようになれば、次の段階として、地面に置いたボールを蹴ることへと移行していきます。

何よりも子どもたちは競うことが大好きです。ゲーム感覚で、フェンスを越えることを目標として、誰が一番にフェンスを越えられるかということに夢中になって取り組んでいます。夢中になって取り組んでいるうちに、正しいキックのフォームや蹴り方を身につけていくのです。

【ボールを止めること】

キックの練習では、空中のボールにコンタクトすることから始めましたが、空中のボールに対しては、蹴ること以外に止めてドリブルやパスやシュートといった選択肢もあります。そこで、まず、ボールを止めることが必要になります。地球上では重力の関係で、空中にあるボールは必ず地面に落ちてきます。地面に落ちてきたボールをそのまま放っておくと、バウンドして、また空中に戻ります。何度かバウンドを繰り返すうちに、徐々にバウンドが小さくなり最後は地面で止まります。

こうして自然にボールが止まるまで、指をくわえて待っている余裕は試合中にはありません。となると、積極的にボールを止めに行かなければなりません。実は、地面にボールが落ちた時が最大のチャンスなのです。地面に落ちた瞬間のボールを、地面と自分の足とで三角形を作って、ボールに触るのです。そうするとボールに逆向きのスピンがかかり、それ以上は弾まなくなります。地面と自分の足(インサイドやアウトサイド、時には足の裏)とで三角形を作り、そこに挟む感覚を、是非、1年生のうちに身につけてほしいと思います。

【ボールを運ぶこと】

ボールを運ぶ方法として、パスという手段もありますが、この年代ではドリブルに拘ってほしいと思います。ドリブルをする際の足でボールに触れる細かなタッチは、神経系が著しい発達を見せるこの時期が習得の時期として最適なのです。パスはもう少し頭(脳)の発達を待ってから遅くありません。低学年では、個人の技術に徹底的に拘って、技術を身につけさせるべき時期なのです。

さて、ドリブルの基本は「ボールを見ないこと」です。地面にあるボールは、ある程度の距離を保てば、下を向いて見ようとしなくても見えるのです。人間の眼球は素晴らしいですね。ボールを見なければ、必然的に周囲の状況を見ることができるようになります。優秀な選手はボールのないところでも、ボールを持っても、常に首を振って周囲を見ているものです。ボールばかりを見ていると周囲の状況がわかりません。今、シュートすべきなのか、ドリブル突破すべきなのか、はたまた相手に囲まれているので、ボールを隠すべきなのかということが全くわかりません。

この「ある程度の距離」を保つことで、周囲を見る余裕が生まれるのです。また、この距離はすぐにボールに触れる距離でもあります。相手がチャレンジしてきても、すぐにボールに触って逃げる事ができるのです。

ボールを見ないこと他にボールに触れる場

所にもこだわります。右足、左足は勿論、インサイド、アウトサイド、足の裏など、様々な足の分を使ってドリブルをします。足の様々な部分を使うこと、そして、新しい動きを取り入れることで、神経細胞がどんどんつながっていきます。子どもたちには素晴らしい能力が秘められています。秘められた能力を引き出せるかどうかは指導者の手腕に委ねられています。最初はできないのが当たり前ですが、指導者の刺激の与え方で、積極的に、自ら取り組むようになれば、上達は難しいことではなくなります。かながわクラブでは、ミスを恐れずにチャレンジできる雰囲気大切に活動しています。そして、上手になった実感があれば、サッカーが好きになります。サッカーが好きになれば、さらに努力します。こうしてみんながサッカー小僧になってくれれば本望です。 (佐藤 敏明)

PAPAS

【スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条】(再掲)

これからの夏の季節、スポーツを楽しむ上で大変怖いのが熱中症ですが、特に恐ろしいのが実はこの6月の時期です。もう十年近く前になりますが、実は私も6月の市民マラソン大会で熱中症による死亡事故を目の前で見てしまったことがあります。6月は湿度と気温が高いのに日射しがさほどではなく、まだ6月で熱中症には早いという気持ちですが、大事故を引き起こすようです。さらに7月、8月になると、少年サッカーの審判をしていたお父さんが死亡した事故もありました。私自身、港北小の活動中でも2回ほど応急措置をした経験があります。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。そこで今年も日本体育協会がまとめたスポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条と熱射病が疑われる場合の身体冷却法を下記のサイトから抜粋してご紹介します。(この稿は数年前にトリコロールに掲載したものを多少手直して再掲しております。)

なお、日中に熱中症にかかった、あるいはかか

ったようだと感じた時は、その日の夜も要注意です。夜になってから症状が悪化したケースもあるようです。

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱(直射日光など)が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。また、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まります。暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動・休息・水分補給の計画が必要です。

2 急な暑さに要注意

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、合宿の初日などには事故が起こりやすいので注意が必要です。暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ(暑熱順化)が関係しています。急に暑くなったときは運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、短時間の軽い運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

2週間にわたって33~35℃の実験室で、じっくりと汗をかくような運動を1~2時間行った実験の結果によると、ほぼ4~5日で約8割程度、夏の暑さにもなれてきます。実際の運動の現場では、環境条件や各個人のコンディションに合わせながら、発汗量や体温の上昇にも注意しつつ、暑さと運動に体をならしていくことが必要です。

3 失われる水と塩分を取り戻そう

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。また、汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。水分の補給には0.1~0.2%程度の食塩水

が適当です。

環境条件によって変化しますが、発汗による体重減少の70~80%の補給を目標とします。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ます。1回200~250mlの水分を1時間に2~4回に分けて補給してください。

水の温度は5~15℃が望ましいです。

食塩(0.1~0.2%)と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。特に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ものが疲労の予防に役立ちます。

4 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係しています。衣服による体温調節では、3つのポイントが重要になります。熱中症予防のために、暑い時には服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。

また、防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめてできるだけ熱を逃がし、円滑な体温調節を助ける工夫が必要です。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。

また、暑さへの耐性は個人によって大きな差がありますが、次のような人は暑さに弱いのでくに注意が必要です。

- 体力の低い人
- 暑さになれていない人
- 熱中症をおこしたことがある人
- 持久力の低い人(循環機能も低いので暑さに弱い)
- 肥満の人(学校管理下の熱中症死亡事故の7割は肥満の人)

■熱射病が疑われる場合の身体冷却法

現場での身体冷却法としては氷水に浸して冷却する方法が最も効果的です。市民マラソンなどでバスタブが準備でき、医療スタッフが直腸温を測定できるなど、対応できる場合には、氷水につける方法が推奨されます。一般のスポーツ現場では水をかけたり、ぬれたタオルを当てたりして扇風機などで強風に扇ぐ方法が推奨されます。タオルをいくつか用意し、氷水につけて冷やしたものを交互に使うのもよいでしょう。氷やアイスパックなどを顔、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて冷やすのを追加的に行うのもよいでしょう。現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待ってください。

(茅野 英一)

ヨーガ（水曜日クラス）

【太陽のエネルギー】

随分と日が伸びてきました。気温も上がり重たい上着がいらなくなると、気分もうきうきとしてきます。毎週通って行っている畑仕事のお陰で、すでにこんがり日焼けをしている私です。それにしても太陽のエネルギーというのは偉大です。そのエネルギーを受けて植物もすくすくと育ちはじめました。これから畑で忙しくなります。皆さんは、採れたての空豆やスナップエンドウを食べたことがありますか。この香りや甘みを一度知ってしまったら、もうやみつきです。やはり、採れたての野菜の中には太陽のエネルギーが満ちているからでしょう。

この太陽のエネルギーが年間一番高まるこの時期、6月21日が国連により国際ヨガ DAY と定められました。(2014年12月11日制定)インドのモディ首相の「ヨガは古代の伝統からのかけがえない贈り物であり、単なる運動というだけでなく、ひとりの人間と世界、ひいては自然との調和の感覚を発見させるものだ。」という主張が受け入れられたのです。

また、国連教育科学文化機関(ユネスコ)にも世

界遺産として認められる可能性も出てきています。エネルギーといった目に見えないものは測定しづらく、わかりにくい部分もあります。でも、そういうものが存在し、ヨガが確かに人間のエネルギーを高めて元気してくれるものなのだという事実を、世界が認め始めたということ。私はとてもうれしく歓迎する思いで受け止めています。

(伊藤 玲子)

ヨーガ（金曜日クラス）

【ロナウドを目指して顔筋トレ】

私が目指したのはサッカーではありません。キュッと口角の上がったクリスティアーノ・ロナウドの笑顔です。2年前の誕生日、友人から『フェイシャルフィットネス・PAO』というものを頂きました。

口にくわえるゴム部分から、左右対称にバーが伸びており、くわえたまま首を振るとバーがゆらゆらと揺れて、顔の筋肉を鍛えられるというもの。「顔ヨガ」は存じておりましたが、フィットネスもここまで来たか！という感じ。1回30秒～、1日朝晩2回で良いのですが、なかなかどうして、口にくわえたままゆらゆらに耐えるだけで、口の周りの筋肉をすぐ使った感じ。ほうれい線、フェイスライン、口角に集中的にアプローチできるそう。あれからほぼ毎日、PAO をタンスの肥やしにすることなく続けてみました。凄いでしょ！と言いたいところですが、30秒しかしませんし、くわえるだけなので、歯磨きと同じ感覚でやっておりました。

やった後は耳の後ろのあたりから顔が上に引張られてる感じがします。ヨーガと同じなのですが、習慣によってその感覚が形状記憶されるせいか、顔が下がっていると気づくようになりました。ハッと口角を上げたり、顔の筋肉を動かしたり、あえて笑顔を作ったり。面白いもので、そうすると気分も下がりにくいんですね。

私の顔は劇的に変わったわけではありませんが(笑)、笑顔が増えたことは間違いありません。どう、ロナウド。これからも続けます。

(中川 有香)

☆ハンドブックについて☆
携帯で見られるように作成いたしました。下記の URL をクリックしてご覧ください。
クラブの理念や指導方針、各種手続き方法、注意事項、スタッフの紹介など重要な情報満載です。是非ご一読下さい。
http://www.kanagawaclub.com/HB/youji_shougakusei.html



かながわクラブ・クラブ員専用の掲示板です。クラブからの重要なお知らせが記載されますので、まめにチェックしていただくと早く正確に情報が伝わります。

<http://8610.teacup.com/kanagawaclub/bbs>



スポーツで日本を元気にしよう！
スクール生募集中！

キッズ (小学生) 平日 15:45~、16:35~ ジュニア (中高生) 平日 17:25~



紫外線100%カット！
開閉式テントリニューアル 100%



ポイント①

学期中なら振替は
 『何回でも』OK!!

ポイント②

インドアのオムニコート
 実践的な4面フルコート

横浜テニスカレッジ・横浜ゴルフアカデミー<白楽校>



〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町9-23
 東急東横線白楽駅下車 徒歩3分
TEL 045-433-6622

スポーツ大好き人間のお店
 横浜アンドウスポーツ **ANDO**

至三ツ沢競技場
 保土ヶ谷警察署 コーナン 国道16号 保土ヶ谷区役所 出光GS
 相鉄線星川駅 至横浜
 いなげや マクドナルド サンクス
 交番 マインマート
 アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) 至保土ヶ谷公園
 セブンイレブン 保土ヶ谷 SPC 至国道1号

※相鉄線星川駅下車3分・横浜新道藤塚インターより5分

アンドウスポーツ
 〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川2-6-30
☎045-331-2461
<http://www.sports-nakama.com/as/>

内田泰嗣税理士事務所
 有限会社トップガン (ワン・ストップサービス)

税理士 内田 泰 嗣

横浜市神奈川区入江2-19-11
 〒221-0014 大口増田ビル203号
TEL (045) 431-0408
FAX (045) 431-0488

伊藤玲子先生のCD新発売！
聴く！グナヨーガ



★お買い求め方法

- ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL:045-482-2216
 飯田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢中町駅3番出口を右に出て、徒歩5分
 TEL:045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

各1575円 (税込) 販売中



日本テレビに出演