

Tricolor

小学生の夏合宿について

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いたします。

合宿の目的は、親元を離れた合宿生活の中で、サッカーの技術強化と共に、子供たちの自主・自立を促し、日常生活での様々な場面での意識を変えていくことにより、合宿以降のサッカーに対してより高い意識で取り組めるようにすることです。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。

会場は宿舍・グラウンドともに昨年度と同会場になりますが、内容はピッチ内・外ともにさらに充実したものにできるよう準備を進めております。

今年も多くの子どもたちの参加をお待ちしています。申込方法、費用等の詳細につきましては別途メールリストにてご案内いたします。

【小学生夏合宿概要】

- 日程 7/27(金)～7/29(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 小学3年生～6年生

夏休みの平日練習について

小学3年生～6年生の夏休み期間中の平日練習は、今年もしんよこフットボールパークにて行います。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げられることにより、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。

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

前期:7/23(月)～26(木) 4日間

後期:8/17(金)、20(月)～24(金) 6日間

※全10回

■時間 8:00-10:00

■会場 しんよこフットボールパーク

■集合

・3年生、4年生: 6:45 港北小学校

・5年生、6年生: 7:45 現地

■引率

・3年生、4年生: 港北小からコーチが引率

・5年生、6年生: 現地集合・解散

※別途参加費を徴収いたします

※費用・申込み方法の詳細につきましては別途メールリストにてご案内いたします。

Copa de Kanagawa 2018

6月17日(日)、24日(日)に小学生全学年対象のクラブイベント「Copa de Kanagawa 2018」を開催します。このイベントは4年に1度のワールドカップイヤーに開催するもので、本大会期間中に開催することで、子どもたちのワールドカップへの関心と気分を高めるとともに、クラブ内も盛り上げていきたいという意図のもと開催いたします。

またこの大会を通じて、同じクラブの仲間として、他学年の子どもたちと積極的に交流を図れる場にしていきたいと考えております。詳細は別途ご案内いたします。

大会・公式戦結果

小 2

【春季少年サッカー大会】

vs 富岡 SC	3-2○
vs 夏山 SC	0-6●
vs FC ねぎし	0-2●
vs 岩崎 FC	2-2△
vs FC 左近山	0-0△
vs FC 藤棚	5-0○

小 6

【JFA U12 サッカーリーグ】

vs ライフネット SC	0-1●
vs FC 奈良	0-0△

JUNIOR YOUTH

【県 U-14 リーグ】

vs ライオンズ SC	0-10●
-------------	-------

【県 U-15 リーグ】

vs DSTY Eagles	3-0○
vs 座間 FCJ	4-2○

TOP

【県社会人リーグ 2 部 B ブロック】

vs FC 厚木	4-2○
----------	------

PAPAS

☆REC

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 早園 OFC	0-5●
vs Tsujiko 松浪 40	0-5●
vs FC430	0-3●

☆COMP

【県四十雀 3 部リーグ】

vs J クラブ	3-2○
vs 平塚 65	1-0○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【開幕 3 連勝】

TOP チームは 5 月 27 日(日)に FC 厚木と県リーグ戦を行いました。序盤は攻め込まれる場面もあり、相手に先制される苦しい立ち上がりでしたが、後半に入り徐々にペースをつかみ、4-2 で逆転勝利しました。約 1 か月ぶりのリーグ戦でしたが、その間に練習で求めてきた攻撃の形が整ってきました。今までは単発的な攻撃が多く見られましたが、この試合ではパスをつないで、人数をかけた攻撃ができるようになりました。

まだ、リーグ戦序盤ではありますが、3 連勝を受けて、このまま弾みをつけて 6 月以降のリーグ戦に臨みたいと思います。

この試合も遠くまで応援に来ていただきありがとうございました。今後のリーグ戦の日程についてはクラブ HP にてご確認ください。

(中本 洋一)

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

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

YOUTH

いよいよ「高円宮杯 JFAU-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。J ユースカップ予選はまだこれから抽選会が行われますが、U-18 リーグは既に日程調整会議も行われ、9 月までの全スケジュールが確定いたしました。この大会は高校のサッカー部とクラブチーム合同のリーグ戦になります。高校のサッカー部と真剣勝負することのできる貴重な機会となります。開幕に向けてトレーニングマッチやトレーニングを通して、さらにコンディションを上げて連携を深め、より良い状態で初戦を迎えられるよう準備をしていきます。また、

開幕してからも公式戦を戦いながらチーム作りを進めていき、結果としても昨年を上回ることができるよう、そして大会終了後には選手個人としてもチームとしても飛躍的に成長していただけるよう取り組んでいきます。

上級生についていっただけであった 1・2 年生の中には、これからは自分たちが中心となってやっていくんだという強い意志が感じられる選手が出てきており、新しく加わった選手もチームにより刺激を与えてくれていて、普段の練習の雰囲気は悪くはありません。まだまだ取り組みに甘さは見られますが、今後の成長が非常に楽しみです。(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

この一ヶ月間で、U15 リーグは全日程を終了いたしました。残り二試合をどちらも勝利したものの、試合内容としてはどちらの試合も前半は思うように進められず、後半にペースを掴むという展開となりました。選手たちには、彼らなりに良くないことを感じ取り修正するという力がついてきていると感じております(特に 3 年生ですね)。リーグ戦は終わりましたが、チームとしては少しずつ成熟してきておりますので、次の公式戦へ向けてこれからも継続的に個々の出来ることが増えていくように、日々のトレーニングを行っていきます。

また、5 月下旬から U14 リーグがスタートいたしました。2 年生以下で編成されるチームとなりますが、2 年生、1 年生にはゴールキーパー専任選手がいなくフィールドプレーヤーからゴールキーパーを選ぶ状況のなか初戦を戦いました。結果としては残念な形になりましたが、この状況下で選手たちはよく戦えたと感じております。U14 リーグはスタートしたばかりですので、次戦に向けて選手たちには身も心もリフレッシュして挑んでもらいたいと思います。

今月は小6年生 JFA リーグを一試合、小2年生春季大会を二試合観ることができました。小6年生は平日練習で関わっている子達です。期待度も高く観させていただきました。小2年生はとにかく元気いっぱいでした(試合以外の部分も)。小3年生のトレーニングマッチにも関わらせていただきました。低学年になればなるほど子供達の名前は全く覚えられませんが…少しずつ覚えていきたいと思っております。これからどうぞよろしくお願ひ致します。(新田 友和)

小6

いよいよ4年に1度のワールドカップが開幕します。ぜひ1試合でも多くの試合を観て、素晴らしいプレーを目に焼き付けて、そのプレーを真似してもらいたいと思います。色々なかたちでワールドカップを楽しんでいきましょう!

かながわクラブでは、ワールドカップ開催期間中に小学生全学年参加による Copa de Kanagawa を開催いたします。今の小6は4年前にも1度経験していますが、今回は最高学年として中心となって大会を盛り上げてもらいたいと思います。

今年の夏合宿の会場・日程が確定いたしました。費用や申込方法等の詳細も近日中にご案内できると思いますが、今年も昨年と同様に茨城県神栖市に決定いたしました。会場は昨年と同じですが、さらに充実した合宿にできるよう準備を進めています。また、夏休みの恒例になりつつある、しんよこフットボールパークでの朝練の日程も確定いたしました。みんなと過ごせる夏休みが今から楽しみです。充実した活動にして夏休み終了後にはさらに成長していけるよう、今からしっかりと準備をしていきたいと思ひます。

皆さんにとっては小学生最後の夏休みに

なります。かながわクラブの活動を通して、一生の思い出に残るような素晴らしい夏休みにしていきましょう。(豊田 泰弘)

小5

【平日練習について】

前回のトリコロールでは、【できることを増やそう】という内容を書きました。5月に入ってから、火曜日は冒頭から6年生とは別々に分かれてリフティングやトラップ、ドリブル、パス、シュートを様々な形で短時間集中的に練習し、6年生を相手に試合を行っています。木曜日は、隔週で竹沢コーチがリフティングやドリブルなど徹底的にボールを触る練習と試合を行っています。子ども達も竹沢コーチの難題に楽しそうにチャレンジしています。翌週は、火曜木曜の個人練習を3、4名のグループに発展させて練習し、それらを試合で出せるように狙いを持ってプレーしようということにチャレンジしています。

【個人のレベルアップを目指して】

ミニゲームをひたすら行い、勝った負けたで終わったほうが楽しかったと思う選手もいるかもしれませんが、高学年になり、更に“個人のレベルアップ”を目指す上で、ボールを扱う技術と、状況に合った選択をしながらプレーできるようになるための練習を平日練習でも継続したいと考えています。先月号で触れた高さに合った部位でボールをコントロールすることや、自分がボールを持っている時にドリブル、パス、シュートを自分、味方、相手の状況に応じて最善の選択できること、味方を助けられる場所にいること、ボールを奪うためのポジショニング等など、テーマを1つずつ掲げて小学生の時期に身につけやすいこと、中学生になった時に、かながわクラブのジュニアユースや新しい環境でプレーするための土台を少しでも高い基準で身

につけることを目指して練習していきます。一つのテーマに対して、2年生の頃から既に得意な子もいれば、地道にチャレンジしてきたことが、5年生になり身体の成長とともに動作がスムーズにできるようになった子、分からないことはコーチに質問してヒントを理解するとできるようになる子、上手な仲間を見て工夫しながら吸収する子、黙々と練習する子、できない事をやっているように見せて挑戦していない子など、取り組む姿勢や伸びるタイミングは人それぞれです。

私を感じるの、一つひとつの練習を、その時には下手で仲間にも怒られたり、笑われても挑戦し続けた子ほど、いつの間にかできるようになり、試合では攻守において相手に対応するプレーの選択肢が少しずつ増えています。一方、できないことからコソコソ逃げていた子は、残念ながらプレーの引き出しが増えていないということもあります。この違いは練習や試合で見られています。状況を判断するよりも勢いに頼った結果、仲間がボールを奪い返してくれたおかげで失点を免れて、振り返っても言い逃れたり、間違いをうやむやにしている部分があります。自分よりも身体能力が優れた相手、ポジショニングが優れた相手に対して二の手、三の手が出せずに一の手で間違いを繰り返すことが目立ち始めているのです。

【挑戦する心を支えましょう】

得意なことを更に伸ばすための挑戦、苦手なことを克服するための挑戦、どちらも大切なことだと思います。そのヒントを見つけれられる“気づく心”も大切にしてほしいと思ひます。成功して気づくこと、間違えて気づくことがあると思ひます。

保護者の皆様には、子ども達を見守ったり声援を送り、温かく迎えて、どんなことに挑戦し、どんな発見があったのか話を聞き、挑戦

したことを誉めて励ますことをお願いします。

最後に、チーム内で選抜チームで戦いたい、先発で出場したい、という声がありますが、試合に勝つためにはチームの一人ひとりがレベルアップすることが必要だと選手たちに向けて話しており、練習試合では平日練習での頑張りや、試合当日の試合に臨む姿勢を基準にメンバーを選び、プレーを評価し選手を入れ替えながら戦っているつもりです。もちろん大会では学年を代表して戦える選手たちを選びます。練習試合では、勝ちにつながっていないこともあります。どの試合でも新しい発見があり選手の成長を私は感じています。自分は選抜に相応しいと思う人は、自分より下手な仲間に向けている厳しい視線の矢印を自分自身に向けていることができたら更に成長できると思います。選抜に入る自信が足りない子は、上手い子を追い越す強い気持ちで上手なプレーを真似て、自分が得意なことを見つけ、チームの誰にも負けないうらい練習しましょう。どんなときも自分と向き合い、仲間への思いやりを持つ子ども達が、切磋琢磨できるチームでありたいと願います。 (嘉手納 大輝)

小 4

春季大会を終え、A、S 両チーム共に、共通の「意識」を持ち練習を行っています。

1 つは、顔を上げながらプレーすることです。常に顔を上げてプレーすることはとても大切なことです。ボールの位置、仲間の位置、敵の位置を確認し、自分の状況を把握する。現在でも、自分がフリーな状況にも関わらず、来たボールを適当に蹴って相手ボールになったり、相手が沢山いる中へドリブルし囲まれてしまう等、周りが見えていけば回避できるシーンが沢山あると感じます。

2 つ目は、切り替えを早くすることです。攻

守の切り替え、ゴールキック、コーナーキック、スローインのなど、ボールが外に出た瞬間の切り替えを早くすることです。相手よりも早く準備することで、春季大会の予選では、損をしてしまった部分を、少しでもプラスのプレーに変え、失点を少なくし、得点を取れるようトレーニングしています。

どちらも、すぐに意識付けするのは難しいとは思いますが、それでも、子ども達も少しずつ理解してきた様子で、ゲーム中には自然に「切り替え」の声が出てきたり、ドリブルの際に顔を上げ落ち着いてプレーすることができるようになってきています。

子どもたち自身で、自分たちの変化を感じることができてくれば、さらに自信を持ってプレーできると思います。(菊地 健志郎)

小 3

【夏の合宿について】

先月の段階で未定であった夏の合宿ですが、今年も、例年同様に 7 月 27 日(金)～29 日(日)の 2泊 3 日の予定で茨城県の神栖市で実施することに決定しました。併せて、朝練の予定も近々決定することと思われま。親元を離れて生活する 3 日間で、サッカーの技術面だけでなく、精神的にも自立心が芽生える良いきっかけとなると思います。ぜひ多くの方々にご参加いただければと思います。尚、詳細に関しては、決定次第保護者の皆様にお知らせするとともに、合宿の説明会の実施も予定されていますので、ご不明な点、ご心配な点等ありましたら、その際に、直接、引率の指導者に聞いていただければと思います。宜しくお願いいたします。

【悪質タックル問題】

悲しいことですが、同じボールゲームであるアメリカンフットボール界において、アメフト

が大好きで、一生懸命に取り組んできた 20 歳の若者が、もうアメフトをする権利がない、二度とアメフトをやらないと発言しました。もちろん、この発言の経緯は皆様も様々なメディアからの情報でご存知の通りなのですが、この若者がここまで思い詰めなければならないのは、この若者だけの責任で済まして良いのか？更に、この若者からアメフトを奪う権利は誰にもないのでは…という疑問が残ります。

私たちは、子どもたちにサッカーの楽しさを伝え、一生涯サッカーとのつながりを持った人生を送ってほしいと考えています。サッカーが好きであるならば、簡単にはサッカーをすることを諦めないはず。その結果として、プロサッカー選手になるのも良いですし、死ぬまでアマチュアとして草サッカーを楽しむことも良いでしょう。また、サッカー関係の仕事に就くこともあるでしょうし、サッカーを観ることを趣味とすることもあるでしょう。こうした思いから、子どもたちにサッカーの楽しさを伝え、ずっとサッカーを続けてほしいと考えているのです。

ですから、子どもたちからサッカーを奪うこと、あるいは、もう二度とサッカーをやりたいと思わせることは非常に悲しいことですし、指導者としては失格だと考えるのです。このアメフトの選手には、是非、もう一度アメフトのプレーをしてほしいと切に思います。

【指導者の役割】

監督、コーチの会見によると、今回の悪質タックルは、指導者が指示したものではなく、指導陣と選手間のコミュニケーション不足や指導陣の指示に対する選手たちの理解に乖離があったとしています。では、指導者の役目というのは一体何なのでしょう。私としては、指導者の役割を、試合で選手たちが最大限のパフォーマンスを発揮することがで

きる環境作り、雰囲気作りであると考えています。必然的に、コミュニケーションを密にすることは当たり前で、こちらの思いを伝える際には、子どもたちとのジェネレーションギャップや子どもたちの理解力の程度を考慮して、こちらが伝えたいことと相手の理解に乖離が生まれないように、手を替え、品を替え、様々な手法と工夫とで、正確に伝える努力をします。

ましてや、学校の一課外活動としての部活動です。教育的配慮があつて当然ですし、指導のスペシャリストである先生方が指導しているのですから、短絡的に、「指導陣と学生間でのコミュニケーション不足、理解に乖離」と結論付けるのは、指導の放棄、教育の敗北ととられかねません。

安易に児童、生徒、学生を自分たちの思いの通りに動かそうとするのは、スポーツの指導ではあつてはならないことです。児童、生徒、学生の自主性を尊重し、創造性を鍛えることで、児童、生徒、学生の人生は豊かになりますし、ひいては、試合にも勝つチーム力につながると信じています。試合中の子どもたちのプレーの一手一投足に大声で指示を出すこと、子どもを大人のミニチュアと勘違いし、型にはまった戦法を押し付けることは子どもたちの成長に何ら意味がありません(もしかすると、成長を阻害する要因にしかたないかもしれません)。何よりも、子どもたちにとって、サッカーが楽しいと感じられなくなってしまう。それは非常に悲しいことですし、私たちが望むところでもありません。

【指導者の資質】

かながわクラブの指導者は、日本サッカー協会公認のライセンスを取得し、審判資格をも取得したうえで、カテゴリーをメインで指導することを許されます。資格があれば、

誰でも良いのかという意見もありますが、まずは資格保有が最低限のスタンダードだと考えます。そのうえで、かながわクラブの方針を理解し、子どもたちに真摯に向き合えるかどうかで採用が決まります。ですから、「たかが、子どもだから…」といった考えを持った指導者は一人もいません。子どもたちを一人の人格として考え、言葉遣いや態度にも配慮して、接しています。

そのうえで、子どもたちには、サッカーをする仲間、サッカーに携わる人たちを大切にすることとルールを守ることを徹底していきます。最終的にはサッカーを通じて「生きる力＝自ら考え、判断し、実行すること」を子どもたちに身につけさせたいと考えています。ですから、グラウンド上では、担当のコーチの指導に全てを任せていただければと思います。小学生スタッフのほとんどが仕事をもちながら、片手間の指導と映るかもしれませんが、スタッフ全員が、自覚と覚悟を持って子どもたちに接していることだけをご理解ください。(佐藤 敏明)

小 2

3 日間に渡って春季大会に出場しました。子供たちは暑中、6 試合をよく戦ってくれました。子供たち一人一人が、最後まで戦う強い気持ちを持ってプレーできていましたが、結果としては、勝たないといけないう試合を引き分けてしまったり、チーム力では決して引けを取らないチームに負けてしまう結果となりました。試合中の良いプレー、あまり良くなかったプレーをきちんと振り返り、個々の技術、長所を少しずつアップさせて、チームとしてより良いサッカーができるように頑張っていきたいと思えます。

具体的には、試合前のアップも含めて、試合に臨む姿勢を改めて子供たちに伝えていき

ます。また、普段の活動時から、コーチの話を聞くときの態度や一つひとつのトレーニングへの理解度をレベルアップすることで、今後の成長につなげていきたいと考えています。

少しずつ練習試合が増えていくことで、子供たちとしっかりコミュニケーションをとり、より雰囲気のいいチーム作りを目指していきます。集合場所から現地までの電車内や公共の場でのマナーや路上での歩き方など、これからも子供達にはしっかりと伝えていきます。

保護者の皆様の応援もあり、公式戦で2勝という結果となりました。今後とも熱い応援をよろしくお願いいたします。(栗城 聖也)

幼児・小 1

ロシアワールドカップが間もなく開幕します。思い起こせば、52 年前(当時中学1年生)、1966 年のイングランド大会公式記録映画「ゴール」を見たのが私のワールドサッカーとの出会いの始まりでした。サッカーの母国イングランドが 4-2 で西ドイツを破り、初優勝を遂げました。イングランドのキャプテン、ボビー・ムーアがエリザベス女王からジュール・リメ杯を受け取る際に、両手をサッカーパンツにこすりつけた場面を今でもはっきりと覚えています。ビクトリーランというパフォーマンスもその時初めて知りました。その後、日本が、低迷期を経て勝ち取った初出場の1998年のフランス大会も含めて計12回の大会を見てきました。2002年の日韓共催大会では、幸運にも準決勝と決勝をスタジアムで観戦することができましたが、その時の感動は一生忘れることがないでしょう。

また、前回のブラジル大会では、ドイツのケルン体育大学に在学中の私の次男が、幸運にもドイツ代表の分析チーム「チームケルン」に加わることができ、ドイツ優勝の感激を身近に感じることができました。

6月14日の開幕に向けて我が家でもカウ
ントダウンが始まりました。過去 20 回でわ
ずか 8ヶ国しか優勝国がない大会に、新たな
優勝国は誕生するのか？やはり、過去の優
勝国が勝ち上がるのか？今後の世界のサッ
カーに大きく影響を与える戦術やプレーが
どのように展開されるのか？本当に、4年ご
とに1ヶ月間の至福の時が訪れます。

もちろん、日本代表の試合も楽しみにして
います。直前での監督交替によるチームとし
ての準備不足は否めないものの、初戦のコ
ロンビア戦で結果を残し、是非とも3度目の
決勝トーナメント進出を勝ち取って欲しいと
願っています。

残念ながら、子供たちのほとんどは(夜～
深夜でのテレビ放送のため)録画での観戦と
なるでしょうが、一試合でもワンプレーでも多
く自分の目で見て、スーパープレーや数々
のゴールシーンを目に焼き付け、そのプレ
ーを真似して欲しいと思います。かながわク
ラブでは、「Copa de Kanagawa 2018」を
開催します。日本、ドイツ、ブラジル、アルゼ
ンチン、スペインなどの代表選手になったつ
もりで、大会を楽しみながら、サッカーの祭
典をお祝いし、盛り上げていきましょう。

子供時代に刻み込まれたイメージは大人
になっても消えることはありませんし、思い出
すたびに胸を熱くする少年時代の素晴らしい
思い出になるでしょう。私のように、その後
の人生に大きく影響する出来事になるかもし
れません。(浜野 正男)

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。もう十年以

上前になりますが、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だが、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/gu
idebook1.html](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、
じつ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てながら、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
していく必要があります。

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と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力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頸、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

【夏の準備】

イタリアへ旅行に行ってしまったゴルデンウイークは夏野菜作りのためのゴルデンウイークでもありました。でも、ぜんぜん作業できずに過ごしてしまったので、今はそのフォローが大変です。

雑草は伸びるし、せっかく耕した土は硬くなり始めるし、苗を植えるのは例年より遅れるし、ハーブ類は伸びすぎて倒れるし、豆類はピークを過ぎて硬くなるし。やらなければならないことだらけです。

でも、畑での作業はあせったりイライラしたりすることがないのが不思議です。まあ、仕事ではないのでそんなに深刻ではないということもありますが、何より、畑で自然の風に吹かれていると「ま、いっか。」とおおらかな気持ちになることができるのです。やはり気持ちよく深呼吸しているからでしょうか。

呼吸の大切さや気持ちの持ち様の大切さを再認識できます。これもヨーガですね。さてと、のんびりと夏の準備をすすめましょうか。

(伊藤 玲子)

伊藤玲子先生のCD 新発売！
聴く！グナヨーガ

聴く！
グナヨーガ
チェア

収録時間：52分
ポーズ写真入りブックレット
8ページ

聴く！
グナヨーガ
フロア

収録時間：69分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

★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: 045-432-2216
 飯田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅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



伊藤 玲子 先生

日本テレビに出演



YOKOHAMA
ANDO
 SPORTS

アンドウスポーツ

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

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