

実体真実クラブ

兵庫区
北本区

平成21年度
7月26日発行 (夏号)
第8号

行ってきました! 藍那小学校 水泳教室!

7月18日、藍那小学校で水泳教室があると聞き藍那小学校に足を運びました。雨が心配されましたが子供たちの思いが通じたのか、きれいな晴天となり無事水泳教室は開始されました。きれいな山間と自然に囲まれた藍那小学校は創設136年の歴史があり、神戸市で唯一の木造校舎です。全生徒16名の小さな学校です。

16名の子供たちは元気にみんな家族のように仲良しな子供達でした。水泳教室が始まると、子供たちは先生の話をしっかりと聞き、まずは水に慣れる遊びそこから顔をつける練習からバタ足の練習と時間を忘れて楽しそうに水と仲良くなっていました。水が得意な子供、少し苦手な子供といましたが、みんな楽しく水泳教室が進んで行くと1時間半と短い時間でしたが、あつという間に得意な子は泳ぎがうまくなり、苦手な子は水と友達になり顔をすっかりとつ



な子供達でした。



けてバタ足まで成長していました。

水泳教室が始まると、子供たちは先生の話をしっかりと聞き、まずは水に慣れる遊びそこから顔をつける練習からバタ足の練習と時間を忘れて楽しそうに水と仲良くなっていました。水が得意な子供、少し苦手な子供といましたが、みんな楽しく水泳教室が進んで行くと1時間半と短い時間でしたが、あつという間に得意な子は泳ぎがうまくなり、苦手な子は水と友達になり顔をすっかりとつ



最後にみんなで集合写真

小学生の時期は友達と仲良く楽しく、目標を持ってすれば、短い時間でも成長ができ、友達との絆がさらに深くなり、友達と色々な事にチャレンジ出来る楽しさ、成長出来る実感があると藍那小学校の16名も感じたんではないでしょうか、僕自身参加して子供達から学ぶ事がたくさんあり、素敵な体験が出来ました。ご協力頂いた藍那小学校の皆様ありがとうございます。(羽原)

クラブ訪問記⑧

ひよどり台元気クラブ
女子サッカーバンヴェール兵庫編



小雨がふる中、元気な声が小学校のグラウンドから聞こえてきます。今回8回目のクラブ訪問記は、ひよどり台元気クラブの女子サッカーチーム『バンヴェール兵庫』にお邪魔しました。グラウンド状態が悪い中、皆さん元気にボールを追いかけて『右、右、シュート、ナイスシュート』と元気な声飛び交っています。

バンヴェール兵庫の歴史は長く、1980年に創部される、数々の好成績を残しているサッカーチームです。創部の頃からチームに入っているキャプテン筆頭に主婦の方、大学生、高校生、初心者の方、経験者などたくさんメンバーが在籍し、毎週土曜みんなで楽しく真剣に練習しています。



真剣に練習している風景

スポーツ安全講習会

「熱中セミナー」

最近暑くなり、皆さんはしっかりと暑さ対策はしていますでしょうか？6月28日に中央体育館で行われた、熱中症セミナーの内容を少しだけですが、皆さんにお届けして、役立てて頂けたらと思います。

参加者数は24人で、運動の日頃からしている方、子

スポーツのここがわからない!

⑧公式ワナゲ

「輪投げ」というと誰しもが一度は親しんだことのあるおなじみの遊びではないでしょうか？得点棒に向かって輪を投げ入れるだけで、ルールや動作は単純ですが、点数の数え方や打球回数などのルールを理解し、作戦を立てながら行えば、とても楽しいゲームにすることが出来ます。

誰でも簡単スポーツ

供のスポーツの指導をされている方、たくさんの方が参加されていました。皆さんはご存知でしょうか？年々熱中症は増え続けています。場合によっては死にいたりします。熱中症は早くて5月ぐらいから症状が出る場合があるそうです。スポーツをしている時、していない時、関係なくまだ涼しい季節からしっかりとこまめな水分補給が大切なのです！何点か危険信号のポイント、それ防ぐための日頃からのポイントをあけ

てみました。皆さん参考にしてください。皆さん参考にしてしっかりと熱中症対策を行ってくださいね。

知っておこう危険信号!!

- 1、高い体温
- 2、皮膚が赤く、肌がさらさら
- 3、頭痛
- 4、心拍数の増加
- 5、排尿頻度の減少
- 6、筋肉痛の持続

『一期の法則』

「ユーズ」とつながりがあり、現在ではU字型をしています。リング型で、最初は不用になったホースシューズを、より遠くへ投げることを競い、円盤投げを模倣していいました。そのうち遠投をやめて、ステーク（杭）に向かって投げるようになったことを起源とされています。



入った場合その得点合計が2倍となります（1列合計は15点）。最高得点は8列9本すべての得点棒にリングが入った状態となり、計算上では240点になります。特別にこの形を「上がり」と呼び300点になります。是非、300点を目指して挑戦してみてください。

要チェック!!

- 1、日常生活中はこまめな水分補給
- 2、運動中は15分1度のペースで1口飲む
- 3、のどの乾きを感じる前に補給
- 4、水ではなくなるべくスポーツドリンクを
- 5、運動する前は必ず体重測定を

『要チェック』の1ですが、スポーツをしていなくても、熱中症にはかかる可能性があります。水分を取ればそれだけ汗は出ますが、汗をかきすぎることによって体温を調整してくれ熱中症対策になります。

『2と3』共通ですが、喉の渇きはわずか1%の脱水によって引き起こされます。そのため、運動中は汗をかく量はふえますので、15分に1度ぐらいいは水分を口に含んだ方が運動効果も上がりやすくなります。熱中症予防になります。

編集後記

月日が経つのは早いもので、最近はおまぐさしく時間が過ぎてゆくような気がします。

これまで色々皆さんの活動している様子や、運営での疑問点などのお話を伺ってきましたが、皆さん共通して感じられることとして、皆さんの情熱を持って、たくさん地域としてのよりよいまちづくりの

ための方策を、それこそ何年も試行錯誤されてきているということでした。

体育館として、若輩者が急に出てきてなげが出来るものかと考えさせられることもあります。でも、顔を覚えていただいで挨拶をしていただくことや、困ったことがあったときに助けていただくことも多々あり、続けてそこに在るといふこともチカラとして残るものだなと感じました。(木下)

する事により熱中症の予防になります。たくさん項目がありすぎて難しいですが、最大のポイントはいかに水分をしっかりと日頃から生活から水分を少し多めに取るというのが全てです。



「みんなが防ごう熱中症対策セミナー」講習会の様子

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 発行：神戸市立中央体育館
 〒650-0017
 神戸市中央区楠町4-1-1
 Tel 341-7971
 Fax 341-7974
 HP <http://www.kobecg.jp>
 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆