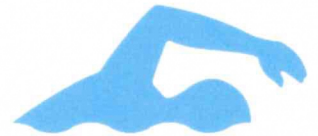




子どもの運動

運動の適期について、小学生はゴールデンエイジと呼ばれ運動神経の成長がピークになると言われています。個人差はありますが、4～9歳はプレ期で脳や神経、10～12歳では「即座の習得」と言って判断を伴う技術や実践的かつ正確な技術を習得する、“習ったものを即実行に移す”力、13～15歳はポスト期で骨格や筋力が著しく成長しスピードとパワーが発達します。小学生の時に様々な運動を経験しておくことが後の競技力向上に大きく影響します。そのため、中学生になるまでに様々な運動を経験しておく方が良いとされています。

自分自身の運動体験を言うと、5歳から8歳まで父親と毎週日曜日にプールへ行って泳いだり、スイミングクラブに通ったりしていました。



9歳からは学校のクラブ活動や部活で、野球、バレーボール、サッカーをしていました。この頃の運動は、子供同士で近くの駄菓子屋に寄って学校のグラウンドで遊びですることがほとんどでした。運良くというか、あまり強くない学校だったので気楽にやっていました。特に野球は練習試合でピッチャーがあまりにも打ち込まれるので10人以上交代していたほどでした。当時は、午後7時からナイター中継があったこともあり、ほぼ野球一択でした。11歳の時に翌年にJリーグが開幕するという事で、サッカーブームが起きて私も流されてサッカーをしていました。

(前編終わり 後編は9月に掲載)

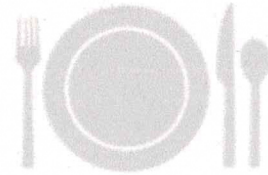
～自宅での運動支援～ 観音寺地区地域おこし協力隊は観音寺コミセン内にデスクがあるので、ご用の方はお越し下さい。電話対応もしています。(平日9:00～16:00 ※不在時は対応できないことがあります。)

お問い合わせ ☎64-2327 観音寺地区地域おこし協力隊 梅津(観音寺コミセン内)



夏場の水分補給

夏は特に水分補給が大事と言われ、私が子供だった20年くらい前と比べて、かなり暑くなっていますが、一方で現在は環境省の熱中症予防サイトを閲覧して個人でもタイムリーに暑さ指数(WBGT)が分かり対策ができるようになっています。そこで、今回、製薬会社や医療関係者の話を参考にして調べた対策をご紹介します。



「水分補給の基本は食事」

水分を一気に飲んでも尿として出てしまい体内に貯められない。食事によって水分を筋肉に貯めることができるので筋肉量を増やすことが脱水症予防につながる。まずは、食事をきちんと摂ることが大切。

「状況に応じた飲料の摂取」

日常・・・水、お茶など



肉体労働、運動中・・・(アイソトニック飲料) ゆっくりと体に吸収。30分に1回200ml程度が目安。

ポカリ、アクエリアスなど

消耗が激しい時・・・(ハイポトニック飲料)

水分の吸収が早い。自由摂取。

アミノバイタル、イオンウォーターなど

脱水症の応急処置・・・経口補水液。病院の点滴より簡便。

OS-1、アクエリアス経口補水液など。



「目に見えている状況で判断」

過度の発汗 「シューズを脱がしたら、ジャー、っと汗が流れてきた。」

(脱水症) 「袴から汗がにじみ出ている。」



発熱 「体温が38～40℃くらいまで上昇している。」

(熱中症) 「汗があまり出ず、顔が赤い。」

調べてみて、自分自身が参考になりました。皆さんは、いかがでしたか？

運動教室 R5年8月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---------------------------------|------------------------|---|--------------------------------|------------------------|----|
| | | 1 観音寺PM (小・中学生) | 2 一條AM (小・中学生) | 3 観音寺AM (小・中学生) | 4 | 5 |
| (夏休み特別スケジュール) | | | | | | |
| 6 | 7 一條PM (小・中学生) | 8 観音寺PM (小・中学生) | 9 一條AM (小・中学生) 高校生以上(含65歳以上) 観音寺15:00～17:40 | 10 | 11 | 12 |
| (夏休み特別スケジュール) | | | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 観音寺PM (小・中学生) | 18 観音寺AM (小・中学生) | 19 |
| (夏休み特別スケジュール) | | | | | | |
| 20 | 21 一條PM (小・中学生) | 22 観音寺PM (小・中学生) | 23 小・中学生(観音寺) 15:00～17:40 | 24 小・中学生(一條) 15:00～16:15 | 25 | 26 |
| (夏休み特別スケジュール) → | | | | | | |
| 27 | 28 小・中学生(観音寺) 15:00～17:40 | 29 | 30 小・中学生(一條) 15:00～16:15 | 31 | | |

運動教室

(交流ホール)15:00～17:40 (一條コミセンホール)15:00～16:15

お知らせ

①7/24～8/22の期間に小・中学生を対象として夏休み期間中の特別スケジュールを設けます。

観音寺 もしくは 一條

※AM・・・(観音寺・一條)午前10時から午前11時40分まで

※PM・・・(観音寺)午後2時から午後4時40分まで (一條)午後2時から午後4時15分まで

②小・中学生の利用者は「承諾書」の提出をお願いします。春に鳥海八幡中、八幡小、一條小の全校生徒に配布したものをもちでない方は初回利用時にお渡ししますので、次回お越しの際に提出して下さい。

運動教室 R5年9月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一線・・・一線コミセンホール

月 火 水 木 金 土

| | | | | | | |
|--|----------------------|---------------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| | 4 小・中学生 (一線) | 5 小・中学生 (観音寺) | 6 | 7 小・中学生 (観音寺) | 8 | 9 |
| | 11 小・中学生 (観音寺) | 12 小・中学生 (一線) | 13 小・中学生 (観音寺) | 14 | 15 | 16 |
| | 18 | 19 小・中学生 (一線) | 20 高校生以上 (65歳以上含む) (観音寺) | 21 小・中学生 (一線) | 22 小・中学生 (観音寺) | 23 |
| | 25 小・中学生 (観音寺) | 26 | 27 | 28 小・中学生 (観音寺) | 29 小・中学生 (一線) | 30 |

運動教室

お知らせ (交流ホール)15:00～17:40 (一線コミセンホール)15:00～16:15

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。

○高校生以上の方は来場の際に利用者名簿に氏名と緊急時の連絡先を記入して下さい。