



あさおスポーツだより



Vol.34

麻生スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。



天気長期予報によると、今年の夏は平年よりも気温が高く厳しい暑さになるようです。

この時期、特に注意いただきたいのが熱中症です。スポーツ活動に熱中するあまり、休憩や水分をとることを忘れると、脱水症状を引き起こす可能性があります。熱中症予防について理解し、スポーツを安全に楽しみましょう。

◆からだの水分

人間のからだは約60%が水分でできています。



注意・配慮したいこと

- 熱中症患者の約半数は65歳以上です。高齢になると、のどの渇きを感じにくくなり、からだの調整機能が低下しやすくなります。**身近な人で声をかけあって、こまめに水分補給**をしましょう。
- 水分の不足は血液をドロドロさせ、血栓をつくる原因にもなります。**脳梗塞や心筋梗塞の予防**のためにも水分をしっかり摂りましょう。

のどが
かわいたなあ
...



ひとは、からだの水分が減って初めて『のどの渇き』を感じます。「のどが渇いたなあ…」と思ったときには、実はすでに脱水症状が始まりかけているのです。**のどの渇きを感じる前にこまめに水分を摂る**ことが大切です。



◆水分補給のポイント

- ✓ **屋内でも、屋外でも、のどが渇かなくても、こまめにコップ1杯の水を飲みましょう。**
コップ1杯（約200ml）×7回を目標に、以下のようなタイミングで飲むのがおすすめです。
・起床時 ・朝食 ・10時の一息 ・昼食 ・3時のおやつ ・夕食 ・就寝前
おなかの冷えが気になる場合は、あたたかい飲み物や常温のものがよいでしょう。

- ✓ **汗をたくさんかいた時は、塩分も一緒に補給しましょう。**
汗をかかない時は、水や麦茶などでOKです。汗をたくさんかいた時は、汗と一緒に塩分も失ってしまうため、塩分も一緒に補給しましょう。0.1%～0.2%の塩分と糖分を含んだものが推奨されています。スポーツドリンク、経口補水液、水+塩飴など、摂りやすいものを選びましょう。

- ✓ **運動時は少なくとも30分に1回休憩をとり、水分補給しましょう。**
運動の30分ほど前に200～600ml、運動中には20～30分おきにひと口から200mlを摂りましょう。一度にたくさん飲むと水分が胃の中に滞留し、運動しにくくなってしまいます。汗をかいた量と同じ量、少しずつ補給するのがポイントです。



参考資料 ● 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」 ● 厚生労働省「健康のために水を飲む推進運動」



7月17日（月・祝）のイベントのご案内

◆◆ 第2回麻生区ポッチャ大会 ◆◆

だれでも参加できます！ご家族やお友だちとチームを組んで、ぜひご参加ください。ニュースポーツ体験もあるよ！



- 【時間】 9時30分から
- 【場所】 大体育室
- 【対象】 小学生以上 区内在住、在勤、在学の方
- 【定員】 32チーム ※1チーム3人以上
- 【持ち物】 運動しやすい服装、屋内用シューズ
- 【申込期間】 6月15日から7月7日まで申し込みフォームで。（先着順）
- 【問合せ先】 区役所地域振興課 ☎044-965-5223



◆◆ あさおスポーツまつり ◆◆

あさおスポーツまつりを開催します。当日は利用料無料で楽しめます！皆さんお誘いあわせの上、お越しください。



- 【場所】 小体育室、武道室、研修室など
- 【内容】 各種スポーツ体験、インボディ測定
- 【持ち物】 運動しやすい服装、屋内用シューズ

※詳細は、館内掲示板、麻生スポーツセンター公式サイトにてご案内します。

参加費
無料



夏の定期教室（7月～9月）のご案内

麻生スポーツセンターでは、7月～9月に開催する夏の定期教室の参加者を募集中です。親子で参加できる乳幼児向け教室から高齢者でも無理なく参加できる教室まで、幅広い年齢層の方に参加いただける教室を開催しています。経験豊富な講師が丁寧に指導しますので、初めての方でも無理なく始められます。一日有料体験も実施していますので、ぜひ一度、お試しください。教室の詳細は、施設ホームページまたは館内掲示、案内パンフレットをご覧ください。



リトミック

親子で楽しく参加できる教室です。

からだを動かしながら、リズム・拍子・音階・読譜など音楽の基礎を習得し、お友達と音楽を通して協調性や自己表現を学びます。からだ全体でリズムに乗って楽しみましょう！

- ▶対象年齢 年中・年長と保護者
- ▶曜日・時間 月曜日 16:00～16:45
- ▶開催日 7/3,10,31 8/7,21 9/4,11 全7回
- ▶受講料 8,470円



新体操 キッズクラス

からだの正しい動かし方や柔軟性が身につきます！

初めてのお子様でも安心。手具の扱いを基礎から練習します。女の子らしい柔らかい身のこなし、柔軟性、瞬発力、集中力、表現力、リズム感が身につきます。

- ▶対象年齢 年中・年長 ※女兒
- ▶曜日・時間 月曜日 15:20～16:05
- ▶開催日 7/3,10,31 8/7,21 9/4,11 全7回
- ▶受講料 6,510円



チアリーディング キッズクラス

元気なあいさつと笑顔がいっぱいの教室です！

初めてのお子様大歓迎！チアリーディングの基礎（ダンス、モーション、演技）と、あいさつ・笑顔も学びましょう。教室の最終日には発表会を行います。ポンポンを持ってかわいく元気に踊りましょう！

- ▶対象年齢 年中・年長
- ▶曜日・時間 火曜日 16:30～17:15
- ▶開催日 7/4,11,18,25 8/1,8,22 9/5,12,19,26 全11回
- ▶受講料 7,920円



ボールで遊ぼう！キッズクラス

ボールを使って楽しく運動します！

いろんなボールを使って、投げる、取る、つく、蹴るなどの基本動作の習得はもちろん、鬼ごっこやフープ遊び、大縄跳びなどの様々な遊びを取り入れ、楽しく基礎体力の向上を目指します。

- ▶対象年齢 年中・年長
- ▶曜日・時間 木曜日 15:30～16:15
- ▶開催日 7/6,13,20,27 8/3,10,24,31 9/7,21,28 全11回
- ▶受講料 10,780円



カーディオエクササイズ

リズムに合わせて楽しみながら頭と体を動かしましょう！

エアロビクスの基本的な動作を組み合わせる楽しく有酸素運動や筋トレを行います。頭も体もしっかり動かしましょう。

- ▶対象年齢 18才以上
- ▶曜日・時間 金曜日 10:50～11:40
- ▶開催日 7/7,21,28 8/4,18,25 9/1,8,22,29 全10回
- ▶受講料 6,400円



生き生き体操①②

いつまでも生き生きとした毎日を過ごしましょう！

日々の生活に必要な筋力を維持するための筋力トレーニングや柔軟体操、ウォーキングなどを中心に行います。強度を調整できるので初めての方でもご参加いただけます。

- ▶対象年齢 65才以上
- ▶曜日・時間 月曜日 ①13:00～13:50 ②14:00～14:50
- ▶開催日 7/3,10,31 8/7,21 9/4,11 全7回
- ▶受講料 4,480円



***** 定期教室一日体験（有料）も募集中！ *****
ためてみたい教室をお気軽に体験していただけます。詳しくは麻生スポーツセンターまでお問い合わせください。