

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。

合宿の概要としましては、サッカーの技術強化、また自主・自立をうながすことを目的とした合宿にしたいと考えております。親元を離れた合宿生活の中で、自分のことは自分でするという自主・自立の行動のきっかけを作り、日常生活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する取り組みにも繋げていきたいと考えております。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。

会場は宿舎・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各学年のメーリングリストにてご案内いたします。

【小学生夏合宿概要】

- 日程 7/26(金)～7/28(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3～6年生の夏休み期間中の平日練習について、今年も前期・後期に分けて、しんよこフットボールパークにて行う予定です。現在日程を最終調整中ですので、全日程が確定出来次第、別途詳細をご案内いたします。

【夏期平日練習概要】

- 日時 全10日間 8:00-10:00 (予定)
- 会場 しんよこフットボールパーク
- 集合
 ・3-4年生:6:45 港北小学校

・5-6年生:7:45 現地

■引率

- ・3-4年生:港北小から現地までコーチが引率
- ・5-6年生:現地集合

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

大会・公式戦結果

小2

【春季大会】

- vs 瀬谷 FC 0-3●
- vs 菊名 SC 3-1○
- vs 並木 SC 0-6●
- vs あざみ野 FC-B 1-14●
- vs 原 FC-A 0-2●
- vs 磯子 SC-Y 0-4●

JUNIOR YOUTH

【県U-15リーグ】

- vs FC Andro 厚木 2-1○
- vs FC LLEVA 若葉台 1-1△

TOP

【県社会人サッカーリーグ】

- vs 日本工学院 FC 5-0○
- vs FC グラシア相模原 0-2●
- vs フットワーククラブ 0-0△

PAPAS

☆OVER50

【市シニア交歓試合】

- vs チング倶楽部 8-1○

☆REC

【県四十雀4部リーグ】

- vs 平塚 6540 0-1●
- vs 明星クラブ 2-1○

☆COMP

【県四十雀3部リーグ】

- vs アトレチコ 3-1○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ 5月】

いつも TOP チームの応援ありがとうございます。まだホームゲームの開催が少ない中、遠くのアウェイまで駆けつけていただき、感謝しております。

5月は県リーグ3試合行いました。5月12日に工学院FCと戦い5-0で勝利、5月19日にFCグラシア相模原と戦い0-2で敗戦、5月26日にフットワーククラブと戦い0-0で引き分けました。リーグ戦も中盤に入り、出場停止選手はいないものの、ほぼ毎週行われるリーグ戦で怪我人が出はじめ、選手起用にも工夫しなければならぬ状況になってきており、厳しい戦いが続いています。そんな中、5月12日の工学院FC戦は勝利しただけではなく、5得点できたことが価値のある勝利だったと思います。現在2勝4敗1分け勝ち点7で10チーム中7位ですが、下位チームとの勝ち点差もほとんどなく、最終的に得失点差で順位が変動する可能性があるためです。

6月は前半戦最後の2試合がホームゲームで組まれています。ぜひ試合会場まで足を運んでいただき、応援よろしく願いいたします。

【県リーグ試合予定】

■第8節

6月9日(日) 19:05 Kickoff
しんよこフットボールパーク
vs 海自厚木マーカス

■第9節

6月23日(日) 19:05 Kickoff
しんよこフットボールパーク
vs イトゥアーノFC 横浜

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

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

(中本 洋一)

YOUTH

いよいよ「高円宮杯 JFA 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。

Jユースカップ予選はまだ日程が確定していない試合が数試合ありますが、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の合同のリーグ戦になり、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。昨年度は得失点差で上位リーグへの入替戦進出を逃すという非常に悔しい経験をしたので、昨年度を上回る結果が出せるよう一戦一戦大切に戦っていきたくて考えております。また、結果だけでなく、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に取り組んでいきます。

3年生を中心に能力的に高い選手が在籍しており、ジュニアユースから上がってきた1年生を含めて、全員が揃いバクトルを合わせることでできれば、チームとして非常に良いパフォーマンスができるかと期待しております。しかしながら、なかなかチーム一丸となって、という雰囲気にならない部分が非常に残念です。最終的に覚悟を決めてスイッチを入れるのは選手本人です。選手一人一人がよりモチベーションを上げて主体的に取り組んでいけるよう、引き続き取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

この一ヶ月間は、U15 リーグがおこなわれましたが試合内容は、少しずつですが改善されてきております。継続的に「チャレンジすること」に関してはまだまだ足りておりませんが、積極

的なプレーが多くなってきました。さらに攻守にわたりゴールを意識して勝負に対する闘争心が一人ひとりから出てくる必要に思います。勝利した試合もありました。その試合後の選手一人ひとりの表情はここ最近になかったものでした。当然ながら嬉しかったのだと思います。その感情がもっと増えるように食欲に求めてもらいたいですし、共に求めていきたいと思えます。

U13 チーム(中1年生)も引き続きトレーニングマッチを行ってまいりました。こちらも同様にまだまだ足りていないことだらけではありますが、いよいよ6月からU13リーグがスタートいたします。元気いっぱい躍動感をまずは求めていきたいと思えますし、闘争心をだして勝利を目指して挑んでほしいと思えます。

「チャレンジすること」を継続して活動していきたいと思えます。引き続きよろしく願いいたします。

(新田 友和)

4月の課題でもあった練習態度が人によって差があることは、5月になって少しは改善が見られましたが、まだまだ練習に全力で取り組んでいない人が沢山います。そして、人が話している時に人の話を全く聞いていない人や、個人的な話をし始める人などがいます。挨拶もきちんと毎日来る人と来ない人と別れています。そして1番気になったのが、試合のユニフォームやソックスを試合に持ってくるのを忘れる人が複数いることです。中学生になったので1人の人間として当たり前にならなくてはいけないことは当たり前にならなければなりません。今のうちから少しずつ改善していきたいと思えます。

サッカーの面では、6月のリーグ戦に向けて、相手のフォーメーションや特徴を理解して、ど

こから攻めたらうまく行きそうか考えさせています。そしてパスをつなぐことに少しずつ慣れてきて、試合でも適当に蹴るシーンが減りました。ですが、まだまだキック力が足りない1年生にとって、私としては今のうちにパスをつなぐことにもっともっとチャレンジして行ってほしいと考えています。後ろからでも相手のプレッシャーに負けずにパスをつなぐ姿勢を身につけられたらと思っています。

サッカーのことより私生活の話が長くなってしまいましたが、試合の勝ち負けよりもチャレンジ精神を忘れずに日々の練習試合に取り組んでいけるように、引き続き指導していきます。

(今川 輝一郎)

小6

5月もトレーニングマッチを行い、試合を通して色々なことを伝えていくことができました。選手たちはどんどん色々なことを吸収し、チームとしても個人としても1試合毎により良くなってきていることを実感しております。選手たちの可能性、伸びしろの大きさを改めて感じており、今後の更なる成長が非常に楽しみです。しかし、まだどこか遠慮がちで思い切りプレーできていないシーンも多く見ることができますので、失敗を恐れず常に100%で思い切りトライする習慣をつけていってほしいと思います。

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。会場は昨年までと同じですが、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も、実施する方向で最終調整を進めています。こちらも日程が確定出来次第、別途ご案内させていただきます。夏休みに入っすぐ

に朝練から合宿と連動して、連続してトレーニングできることは非常にメリットが大きいと感じております。1時間半の活動の中だけでは伝えきれない部分にまで踏み込んで取り組んでいきたいと考えております。サッカーの能力の飛躍的な向上を目指すだけでなく、日常生活の意識の向上していけるように選手と長い時間を共有する中で、色々働きかけ伝えていきたいと考えております。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えます。

皆さんにとっては小学生最後の夏休みにあります。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すばらしい夏休みにしていきましょう。

(豊田 泰弘)

小5

毎月のトリコロールを、子ども達もよく読んでくれているようなので、最近取り組んでいる練習のポイントについて説明したいと思います。

まず、スクエアパスについてです。四角形のグリッドで2つのボールを使ったパス練習ですが、このポイントとしてはボールを止める、ボールを蹴るという基礎的な部分を意識して行うことです。基礎がしっかりしている選手は、年齢を重ねて動けなくなったとしても、サッカーを長く楽しめると言われています。

この練習のルールとしては、基本的に2タッチでボールを離します。ということは、ファーストタッチがかなり重要になります。次にパスを出しやすい位置にボールを置く、トラップする技術が必要になります。

そしてもう一つは、ボールをパスすることですが、試合中を含め、止まっている選手にパスする状況はほとんどありません。常に前に後ろ、手前に奥に動いている選手にパスすることが基

本です。この練習の際にも、パスを出す選手の少し前にパスするよう声をかけていますが、ズレている選手が多く見受けられます。

どうしても基礎的な練習は淡白な内容で、つまらないと思ってしまうがちですがかなり重要な練習ですから、一回のトラップ、一回のパスを集中して行ってほしいです。

もう一つは、2vs2、3vs3の練習についてです。これは、学年が上がるにつれチーム戦術を行なっていく中で重要な練習です。

1vs1は、試合中何回もある場面で、もちろん目の前の相手には負けてはいけません。しかし、1vs1の状況を2vs1、3vs1の様に数的有利な状況を作ることが出来れば、より有利に試合を進めることができます。

この練習のポイントは、2人または3人の立ち位置、ポジショニングがどうなっているかが大切です。

2vs2のディフェンスの場合はまず、ボールにアタックしに行く選手、それを後ろでサポートする選手に分かれます。ここで重要なのが、後ろにいるサポートの選手です。理想的なボールの奪い方は、声を出して前の味方を動かし、自分を含めて2vs1の状況を作りボールを奪う形です。それが難しい時には、まず裏を取られないように、カバーできるポジショニングを取ります。そこから前の味方選手と協力して相手を誘導しボールを奪います。

最近ボールにアタックする選手は、ガムシヤラに相手ボールに向かって行くだけではなく、首を振ってもう1人の相手のポジションを確認してパスコースを切りながらアタックしに行きます。これが、ただ単にボールにアタックすると簡単に相手に2vs1の状況を作られてしまいます。言葉で説明するのはかなり難しいですが、練習をして行く中で修正できる場所があれば声をかけていきたいと思えます。

また、先週の練習から毎回の練習でMVPを

選出しています。ミニゲーム内だけではなく、練習全体を通して頑張っていた子を1人選び、最後に一言言ってもらおうようにしています。同じ選手が何度も選ばれるかもしれませんが、必ずしも毎回違う選手を選ぶつもりはありません。頑張っている選手は必ず、観てくれている人がいます。そう思ってもらえるよう、全選手を見ているので毎回の練習に気合を入れて頑張ってもらいたいです。

保護者の皆様へ

5年生になり、港北小での活動の際は最後の枠での練習が増えています。その際は少し練習時間を延長して行う場合がありますのでご了承下さい。練習終了時刻に一度終了し、予定がある子は解散し、時間がある子は少し延長して行きます。

(菊地 健志郎)

小4

【変化を求めて…】

春のリーグ戦を終えて、初めて全員が顔を揃えた5月12日の練習前に全員に話をしました。それは①リーグ戦を通じてうまくできなかったプレー、相手より劣っていた点を、普段の活動の中で克服していくこと、②日曜日の全体練習では、全員揃ったときにしかできない練習(チームとしてどのように戦うのか?という意思の統一)をしたいので、平日の家で、或いは、土・日の活動時間帯の前後に、個々で技術練習(リフティング、コントロール、フェイント、ドリブル)を行ってくるということ2点です。

勿論、だからと言って、日曜日の活動で、全くリフティング、コントロール、フェイント、ドリブルをしないということではありません。チームとして戦うために、ゲーム形式のトレーニングやゲームに多くの時間を割きたいという意図なので

【競争を…】

また、4人対4人と最後のゲームに関しても、BチームとWチームとに分けて行うこととしました。個々の技術レベルの差が大きすぎると、意欲を削がれる危険性があったり、低いレベルに合わせることで向上のスピードが停滞したりすることがあります。或る程度レベル差の少ない環境での切磋琢磨を促すことが、技術の向上には効率的ではありません。そこで、レベルを分けてのトレーニングを取り入れ、レベルの接近した環境でボールに触れる機会を増やしました。その結果、チーム内での競争意識を高め、より厳しく、より激しくお互いがプレーをすることで、個々の技術の向上が図られ、チームとしての力も向上するからです。

サッカー以外では、みんな仲良しで、和気藹々といった雰囲気であることに何ら問題は無いのですが、サッカーに関しては、同じチーム内での厳しい競争がなければ個々の技術の向上は望めませんし、チーム力のアップも期待できません。「仲間を大切にすること」は、練習に際しても、お互いが本気で臨むことが相手に対する敬意の表れなのです。単なる仲良しとは異なるということを理解しましょう。

【意識すること】

春のリーグ戦(公式戦)のインパクトはそれぞれの選手たちに多かれ少なかれ影響を与えてくれたように思います。前述のように、うまくできなかったプレーや相手より劣っている点について、明確に意識できるようになった選手が徐々に見られるようになりました。そして、サッカーに取り組む姿勢にも少しずつ変化が見られ、その弱点を普段の活動の中で克服する努力をしようと前向きに取り組む姿勢も芽生え始めました。

単に「試合に負けた悔しさを糧に…」というのでは、どんな手段を講じても勝てば良いという短絡思考、勝利至上主義に陥ってしまいます。そうではなく、個人技術のレベルで足りない点、

欠けている点を意識し、その克服のために努力することが大切になるのです。選手たちには、何となく活動に参加するのではなく、問題意識をもって活動に参加することが求められているのです。

【選択肢の多さ】

4人対4人やゲームの際に重視しているのは、選択肢をたくさん持つことです。ボールを持った時に、ドリブルなのかパスなのか、はたまたシュートを打つべきなのかキープなのかということ瞬間に判断しなければなりません。しかもパスは足元なのかスペースなのか、ワンツーパスなのか。ドリブルではどの方向に進むのかなど、非常に多くの選択肢が考えられます。それらの選択肢の中から最良の選択をするには、周囲の状況が把握できていなければなりません。ボールだけを見ていると、少しずつボールに近づいてしまい、所謂団子状態になってしまうのです。

そこで、最近では、選手たちに、ボールだけを目で追いかけて、ボールがない時には周囲を見回し、状況を的確に把握することを求めています。最良の選択ができるには、その判断材料となる周囲の状況を正確に把握することが不可欠ですから…。

【的確な選択のために…】

ボールが自分のところに来てから、「さて、どうしようか?」と考えているようではサッカーの上達は望めません。或いはノープランでドリブル始めても、ボールを相手に奪われ、自チームがピンチに陥るのが関の山です。絶えず周囲の状況に注意を払っていなければなりません。サッカーのルールには決まりごとが少なく、ゴールにボールを蹴り込むためには、手さえ使わなければ、どの場所からでも、誰であってもシュートを打つてもよく、制限がありません。また、ボールの運び方にも決まりはありません。

加えて、ボールの動きによって、人の動きも

千差万別です。全く同じ状況が数秒間継続するということもありません。サッカーの試合では、時の流れに伴って瞬時に状況が変化していくのです。

こうした瞬時に変化する状況に対応するためには、常に周囲を見て、状況を把握し、プレーを選択しなければなりません。頭を休めている暇はないのです。ボールばかりを追いかけて、ボールのある狭い空間だけの情報を収集するだけでは、状況判断を誤るだけです。ボールがない時には、刻々と変化する状況に合わせて、様々な情報を収集し、常に最良のプレーの選択を心がけなければなりません。身体を休めても、頭を休ませることなく(考え続けながら)、周囲の状況把握に努めましょう。それが最良のプレーの選択に繋がるのですから…。

(佐藤 敏明)

小 3

3年生になってからも体験生が引き続き参加していただき、少しずつ人数が増えさらに活気が出てきました。

5月に入り、止める、蹴るができていない子がいればあまりできていない子もいますが、一定の期間はアップから基本技術系のトレーニングまで同じものを繰り返して行いました。

その成果もあり、基本技術は非常に良くなってきていると感じています。

また、一対一の場面では、ボールの取り方、体の向き、足を簡単にみだりに我慢をする、場面において左右どちらに行かせたらボールがとりやすいかを意識する等を根気よく伝え続けたところ、簡単に抜かれなかったり、きっちりボールを取ることができているプレーが多く見られるようになりました。それと同時に、積極的にボールに向かっていく姿勢がより出てきていて、自信を持って伸び伸びとサッカーができるようになってきていると感じています。

練習での最後のゲームにおいても、積極的な良いプレーが多く見られるようになってきており、何より集中している時間が長くなってきていることが非常に頼もしく感じています。引き続きサッカーに熱中し楽しみながら成長して欲しいと思います。

(栗城 聖也)

小 2

【春季大会を終えて】

2年生にとって初めての市春季大会は、予選グループを7チーム中6位で終えました。選手と保護者の皆様には、大会の雰囲気緊張したり、喜びと悔しさを感じながらも楽しんでいただけたかと思います。

さて、今大会で子ども達は沢山の「初めて」を体験しました。あれだけ沢山のチームやサポーターに囲まれて試合をすることや、審判が3人もいたり、交代ゾーンでの入退場の仕方や、スローインとゴールキックのやり直しは数えきれないほどありました(笑)。練習試合も含めて他チームとの試合経験が少ない選手にとっては、たくさん戸惑い、審判からもサッカーのルールを学びながら、得点を奪うため、ゴールを守るためにそれぞれが工夫していました。

そんな中で普段通り、普段以上の力を発揮できた選手、緊張したまま大会を終えてしまった選手も含め、皆よく頑張りました。保護者の皆様の温かいサポートと、会場での応援のおかげです。ありがとうございました。

【大会中に見えたこと】

今大会では、2年生全員が試合に出場し、大会の雰囲気を体験してもらうことと、その環境で選手ひとりひとりの特徴を見つけることが大きな狙いでした。普段通りのプレーを発揮できる子もいれば、ガチガチに緊張している子もいて、広いピッチだからこそ見られた好プレーがいくつもありました。試合前後の空き時間にどんな過ごし方をする

のか、個々の選手たちとサッカー以外の話もしながら観察することができ、今後の指導に向けて有意義な大会になりました。

会場で試合をご覧になった方はご存知かと思いますが、2年生の段階では特に、足が速い、ボールを強く蹴れる、ポジションを守っている等々が優位に働きます。上位チームは特に鍛えられていました。それらに比べると、試合前に各自ポジションを決めながらも、①ボールを持ったらゴールを目指す、②奪われたボールは取り返すこと、に精いっぱいトライし、ポジションお構いなしにお団子サッカー全開のかながわクラブのプレーに対して、皆様は多少なり物足りなさを感じられたかもしれません。お団子状態になってしまうと自由にプレーすることが難しくなることに気づき、団子から離れてスペース(人がいない所)でパスをもらおうとしたり、スペースにいる味方を見つけてパスを出すなど、状況を理解してプレーを変化させる選手も出てきました、素晴らしい気づきです！

初戦前に立てた目標の1得点、1勝は達成できました。秋季大会では春以上の2勝を最初の目標に、達成できたら少しずつ目標を高められるよう頑張らしましょう。

【保護者の皆様へお願い】

練習や、試合中、試合前後にお子様への期待のあまり、ああしろ、こうしろと言いたいことは私たちスタッフも理解しているつもりですが、グラウンドでの指導についてはスタッフにお任せください。今大会も他チームを含めて応援者から選手への「指示」や怒鳴り声などがあちこちから聞こえ、真剣に精いっぱいプレーしている選手たちがそれら大人の声に反応してプレーを止めてしまったり、プレー毎に応援席の方を向いて何かを気にしている場面が少なからずありました。この現象は、低学年の試合会場で多く見られ、練習中にも度々見られます。日本サッカー協会の規定により、応援者から選手への「指示」は「禁止」されており、試合毎のご案内メールに応援についてお願い

を明記させていただいております。

ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、JFA 日本サッカー協会サイト内「めざせ！ベストサポーター」を一度ご覧ください。ぜひ参考にしていただき、練習と試合では選手たちのベストサポーターとして、かながわクラブと相手選手のプレー、審判の判定を尊重し、「声援」と「拍手」で選手たちのベストプレーを引き出していただけましたら幸いです。

(嘉手納 大輝)

幼児・小 1

5月26日は、真夏のような気温の中での活動となり、水分補給・休息について注意して臨みましたが、途中で気分が悪くなる子供が出てしまいました。これを受けて、熱中症対策を行ってまいります。昨年のように夏休みに入る前からの異常な暑さが予想されますので、ご家庭でもお子様と一緒に確認をお願いいたします。

●2つの水：水分補給用と身体を冷やす用の2つの水を用意する。

①氷入り水筒／中の水を凍らせたペットボトルを2つご用意ください。一つはスポーツドリンク（アクエリアスやポカリスエット）でも構いません（スポーツドリンクOKの水筒）。また、飲む以外に、身体の一部を冷やしたり、身体にかけたり、口をゆすぐための水を用意しておきます。

●グラウンド：テントを設置して、休息時には日陰で休む。

テントは極力毎回クラブで設置するようにします。また、冷水が飲めるように氷を入れた容器も準備します。

●身体を冷やす際にハンドタオルを使用できるようにご準備ください。

●帽子を着用してください。

そして何よりも大切なことは、体調不良・睡眠不足の状態での活動参加は絶対におやめいただくことです。子供たち自らの管理は難しいの

で、睡眠・栄養・食事・休息に関する体調管理はこれまで以上に保護者の皆様をお願いいたします。

(浜野 正男)

PAPAS

【スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条】

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。5月末の季節外れの高温でも日本各地で熱中症による死亡者が出ました。ゴルフをした30代の男性が病院に搬送後に死亡が確認されたとの報道もありました。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っ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。

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。特に、「熱中症予防のための運動指針」は、ご一読をお薦めします。

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heat-stroke/tabid523.html>

参考「熱中症予防のための運動指針」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heat-stroke/tabid922.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

【座禅初体験】

インドに行ってアシュラム(ヨーガの道場)に滞在したときには、朝と夕に瞑想会があり、それに参加したことがあります。また、自宅にて自分ひとりで瞑想をすることも好き。とても心が落ち着きよいものです。でも、いままで仏教の座禅会(瞑想会)というものに参加したことはありませんでした。

先日、ご縁があつて自宅近くのお寺で行う座禅会に参加してきました。最初にご住職から座禅の心得や作法についての講義を聞きます。お話はとても興味深い内容で、ヨーガの瞑想とも相通じる点がたくさんありました。ヨーガも仏教も発祥はインドですから当然なのかもしれませんが、お互いに違う経路をたどって日本に行きつき根付いているもの同士に多くの共通点があるのは面白いです。ひとの気持ちを幸せに穏やかにするための方法は、結局一つに集約されるのかもしれない。

その後、お堂に入り座禅を行いました。30分の瞑想を2回です。2回目の瞑想のときには希望者は「警策」をいただくことができます。長い木の棒で肩のあたりをバシッとたたくアレですね。ドキドキでしたがせっかくなので希望をしてやっていただきました。予想通り痛かった。たたかれた後もしばらくビリビリとした感じが残ります。でも、なぜか1回目の30分よりも2回目の方が集中できてあつという間に時間が過ぎました。

とても良い経験が出来ました。多くのひとと並んで一緒に瞑想をするのも良いものですね。これからも日常でヨーガの瞑想を行いつつ、お堂で行う座禅会にも参加したいと思っています。

(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
チェアー

収録時間：52分
ボース写真入りブックレット
8ページ

聴く！
グナヨーガ
フロアー

収録時間：59分
ボース写真入りブックレット
12ページ

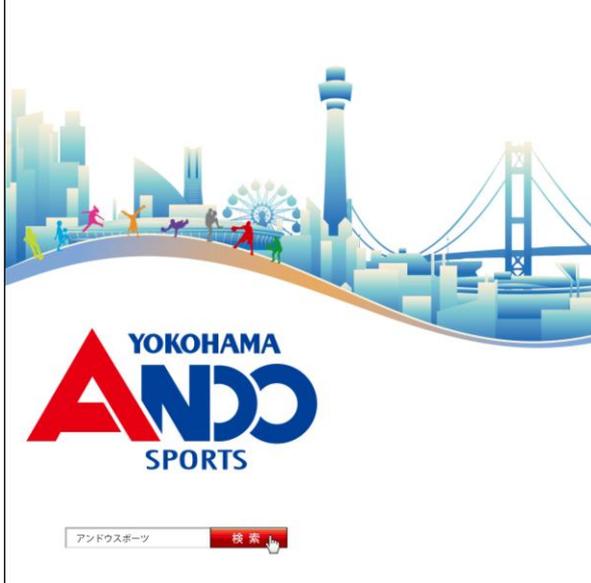
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

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