

# スポーツセンター トレーニングルームだより



月曜 祝日  
特別プログラム

## ステップサーキット 開催！！

7月15日(月・祝) 10時～11時

今回は、通常火曜日の夜間に行っているステップサーキットを祝日の月曜日に行います。  
火曜日はお仕事でご参加できない方、夜間のプログラムだと…  
という方はぜひご参加ください！！

ステップサーキットとは、台の昇り降りと  
筋力トレーニングを交互に行うプログラムです。

定員は当日先着 30 名です。

お時間のある方はぜひご参加ください。

※運動に適した服装で、室内用運動靴を持ってお越しください。

☆トレーニングルームも通常通り、ご利用いただけます。



### お願い

暑くなり、汗をたくさんかく季節になりました。  
次の方が気持ちよくご利用できるよう、マシンに  
ついた汗は近くにありますが、マシン用の雑巾で、  
床は床用の雑巾を使って拭き取るようお願い致します。



New

7月よりランニングマシン2台、エルゴメーター(自転車)7台が新しくなり、  
新たにリカンベント(背もたれ付き自転車)が2台入りました♪

## パットゴルフ



スポーツ祭東京 2013

はむら夏まつり 2日目の7月28日(日)にパットゴルフを  
行います。参加費は無料で、どなたでも参加できます。  
場所は去年と異なり、市役所通り「富士見小・西」交差点  
付近となります。

たくさんのご参加お待ちしております♪

お問合せ NPO法人羽村市体育協会  
TEL : 042-555-1698 FAX : 042-555-1699

# 熱中症を予防する



体内の水分バランスが崩れておきる『熱中症』。症状が重くなると死に至ることもあります。特に最近では、節電対策としてエアコンの使用が控えられるため、注意が必要になります。屋外ではもちろん、日常生活においても以下の5つのポイントに留意して、この夏を健康に過ごしましょう。

## ポイント①

31 度を超えたら激しい運動はしない。

熱中症は気温、湿度、輻射熱<sup>ふくしゃねつ</sup>などの相互作用によって起きますが、一般的な目安となるのが気温です。28 度を超えたら 30 分に 1 度の休息が必要、31 度を超えたら激しい運動の場合、気温がさほど高くなくても湿度が高くなると熱中症になることがあるので要注意です。

※輻射熱とは…遠赤外線<sup>えんせきがいせん</sup>の熱線によって直接伝わる熱のこと。例)太陽の自然な暖かさや、薪ストーブの熱。

## ポイント②

吸汗・速乾の素材、帽子を着用



直射日光を防ぐための帽子は不可欠です。スポーツウェアはなるべく吸湿性、速乾性に優れた素材を着用します。運動時に使用する保護具などは、休憩時には外すか緩めるかをして熱を逃がします。

## ポイント③

7月下旬から8月上旬は要注意

熱中症は身体が暑さに慣れていないと夏以外でも発症しますが、やはり本番は夏。猛暑の年では7月から9月の3ヶ月間で5万3843人が救急車で搬送されました。特に7月下旬から8月上旬に集中して起きるので要注意です。

## ポイント④

体調が悪いときは無理をしない

日頃から戸外でのスポーツに親しんでいる人に比べ、体力のない人、暑さに慣れていない人、なかでも肥満の人は熱中症を起こしやすい傾向があります。そうでない人も疲労時や、発熱時、二日酔いの日などは無理をしないように。

## ポイント⑤

小まめな水分補給を！  
長時間になれば塩分も！！



暑い時には水分をこまめに補給することが基本。汗をかいたら同量程度の水分をとることで、体内の水分バランスが保てます。休憩は30分に1回とりましょう。特にサッカーやマラソンなどの長時間運動の場合は、塩分の補給も必要です。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクが有効です。

## 熱中症かな？と思ったら…

- 風のある木陰など涼しい場所へ
- 衣服を緩め、水分を補給する
- 頭、首、ワキの下などを濡れタオルや冷えた飲料で冷やす
- 足を高くして寝かせる
- 緊急の場合は救急車を呼ぶ

参考文献：

Sports for All Sports

