



運営委員会より

6月12日(水)開催の
運営委員会報告

1 各プログラムからの報告

- ① バドミントン・ニュースポーツ (火)
・17名程度。相変わらず中学生が多い。
- ② バドミントン(土) 5~13名参加。
・7/6(土)大会予定。
- ③ 卓球(土) 5~10名参加。
・6/29(土)大会予定。活動計画参照
- ④ 健康体操 14~15名参加。
・一部日程を変更した。
- ⑤ グラウンド・ゴルフ 平均17名参加。
- ⑥ テニス 金曜日平均は20名前後。
・月曜の参加者が増加している。

2 月次会計報告

- ・会員増加がないと、年会費が予算比4万円減少の見込み。
- ・会員増加のための対策が必要。
→会員募集のパンフレットなど次回以降に検討。
- ・会員リストに基づき、指導者・会費未納者を確認した。
→入退会届けなどに基づき再確認する。
- ・退会・休会届にマネジャー・会計・会長の確認欄を追加した。

3 活動について

- ① 7月活動について、中止・変更等がある。
健康体操は、7/7, 7/14に変更。選挙のため。
- ② 公民館利用許可:楊名時太極拳
・令和元年7~9月の使用許可を得た。
- ③ 学校体育施設開放使用者会議(5/15開催)
次の通り予約した。
・文小体育館
土曜9:00~16:30 火曜18:30~22:00
・文小グラウンド 日曜9:00~12:00
- ④ 「熱中症予防のための注意喚起について」
・日本スポーツ協会の改定に従って改定。
1)全文をスタッフに配布。
2)要点を会報で通知する。別項参照
- ⑤ 利根町出前講座から、用具の貸出し依頼が来る。
→貸出し窓口 風間さん。

4 その他

- ① 総合型地域スポーツ協議会総会/情報交換会
・6/2 那珂湊中央公民館で開催、会長出席
クラブの課題をテーマに情報交換した。
- ② 各種講習会等の案内があった。
- ③ 本田記念財団助成事業
2019年度応募案内あり。例年通り申込み。
- ④ 年度表記を、5/1以降の作成文書は、
令和元年度とする。(官公庁に準ずる)
- ⑤ バスハイクについて、次回以降検討する。

また、そのスポーツ(活動)をどうするか判断をすることが重要となってきました。場合によっては、中止する/やめるのが最良の対策と考えます。

スポーツ時には体が熱を発生するため、熱中症の危険がより高まり、いつも以上に熱中症予防・対策が必要となってきました。

ゴールデンウィークから30度を超えようとする季節外れの暑さが続いており、体が暑さに慣れていなく、気温の上昇に適応できずに熱中症になることが多く発生します。

日頃よりとねワイワイくらぶの活動の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

熱中症予防のための
注意喚起について
会長 出口博



スタッフ・運営委員会からは、会員に対しての熱中症対策の徹底と、日本スポーツ協会(令和元年5月20日第5版)熱中症予防のための運動指針を参考に活動されるようお願いいたします。

*以下は日本スポーツ協会の「熱中症予防ガイドブック」の引用です。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- 1 暑いとき無理な運動は事故のもと
- 2 急な暑さに要注意
- 3 失われる水と塩分を取り戻そう
- 4 薄着スタイルでさわやかに
- 5 体調不良は事故のもと

熱中症予防のための運動指針 (日本スポーツ協会)

WBGT 温度	乾球温度 (参考)	熱中症予防のための運動指針	
31度以上	35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28~31度	31~35℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩を取り水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25~28度	28~31℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25度	24~28℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21度まで	24℃まで	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。



*本稿は、運営委員会で配布された、スタッフ向けの周知依頼資料の抜粋です。
会員の皆様方も、事故の無い様ご協力をお願い致します。(編集部)