

中学生への運動支援事業

学校の授業や部活動以外の場において、スポーツにふれあう機会を創出するため、さわやかアリーナを活用した試行的な取組として、袋井市とシンコースポーツ(株)(さわやかアリーナ運営事業者)は、中学年生を対象とした専門的な指導と指導者むけの講習会を行っています。



前期は、成長期の子どもたちのパフォーマンス向上など身体づくりに関する指導を実施



7月3日の講習会では、指導者のほか医療関係者も参加。「熱中症からカラダを守ろう」「コンディショニングについて」を講演。



もっと柔軟性を高めてケガをなくしたい。運動の基礎を楽しく身につけることができた。



スポーツに携わる者として、基礎を理解することができた。子供たちの成長につながるよう役立てたい。

スポーツ活動時の熱中症予防5カ条

- 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

引用：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」

喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給が大切！

講師：公認スポーツ栄養士 松本恵美子
協力：大塚製薬(株)

今後の予定

日時	備考	場所
運動指導会 第2,4月曜日 16:30~18:00 後期は陸上やバスケットボール等を予定	対象：市内中学生（生徒のみ） 申込不要（無料）直接会場へ シューズ持参、動ける服装	さわやか アリーナ
指導者研修会 9月4日（月）18:30~20:00 現場で役立つ知識の習得、身体づくりに 必要な運動・ストレッチ方法など	対象：教育者、指導者、保護者 事前申込（無料）さわやかアリー ナへ電話で申し込み	TEL 0538- 31-2070