

# 令和元年！夏のカルチャー教室開講のお知らせ



| こどもトライスポーツ 第2期教室 日程 |             |               |       |             |
|---------------------|-------------|---------------|-------|-------------|
| 施設名                 | 曜日          | 日程            | 対象    | 時間          |
| 尾西スポーツセンター          | 木           | 7月 11・18・25日  | 1・2年生 | 16:30~17:30 |
|                     |             | 8月 1・8・22・29日 | 3~6年生 | 17:45~18:45 |
|                     | 9月 5・12・19日 |               |       |             |

**こどもトライスポーツのご紹介**

一宮市総合体育館・尾西スポーツセンター・木曾川体育館では、第2期カルチャー教室の抽選申込みを6月16日(日)17時まで承っております。様々な教室の中から今回は、尾西スポーツセンターにて絶賛開講中のこどもトライスポーツを紹介いたします。こちらの教室は小学生を対象に、学校体育で学ぶ跳び箱やマット運動、鉄棒、球技(バスケットボール)の種目を練習し、苦手の克服や技術の習得を目指します。ウォーミングアップでは体幹トレーニングや柔軟、バランストレーニングなどを練習に取り入れ運動能力の発達を促します。小学生の年代は身体を動かすことで身体・運動能力が著しく発達するゴールデンエイジと呼ばれる時期です。ぜひコーチたちと一緒に様々な運動にチャレンジしてみませんか。

## 夏の短期教室！いよいよ申込開始！鉄棒・跳び箱にレッツチャレンジ！



| 夏の短期教室 日程  |           |            |             |               |            |
|------------|-----------|------------|-------------|---------------|------------|
| 施設名        | 定員        | 対象         | 時間          | 日程            | 参加費        |
| 尾西スポーツセンター | 各20名(先着順) | 年少~年長      | 9:30~10:30  | 7月24(水)~26(金) | 3,240円(税込) |
|            |           | 小学生1年生~6年生 | 11:00~12:00 |               |            |

尾西スポーツセンターにて、鉄棒と跳び箱の3日間連続の短期教室を開催致します。短期教室は、短期間に繰り返し練習を行うことで、早く技術の習得ができるといったメリットがあります。鉄棒は主に前回りや逆上がりを、跳び箱はきれいに跳ぶことを目標に練習を行います。苦手な子は好きになるように、得意な子はさらなるレベルアップを目指しましょう。申込受付は6月18日(火)から一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館の窓口にて承ります。ご興味がある方は、お早めに申込み下さい。スタッフ一同心よりご参加をお待ちしております。

## 熱中症対策と応急処置

6月に入ると、気温と湿度が徐々に上がってきます。注意しなければいけないのが熱中症です。特に梅雨明け時期は、身体が暑さに慣れていないため、軽い作業や日常生活でも熱中症の原因になる恐れがあります。症状には頭痛やめまい、意識障害、吐き気などがあります。もし、右記の症状が出た場合は、塩分の入ったスポーツドリンクを摂取し、涼しい場所へ避難して服を緩め、身体を冷やすことが大切です。自力で水分摂取ができない時や呼びかけに応答がない場合は、大至急医療機関への受診や救急車を要請しましょう。

| 熱中症予防のポイント                                 |
|--|
| ①こまめに水分・塩分補給→喉が渇く前に摂取しましょう！(おすずめはスポーツドリンク) |
| ②日傘・帽子の活用→直射日光を避け、休憩時は日陰に移動しましょう！          |
| ③熱を逃がす服装→通気性や速乾性に富んだ、ゆったりした服装の着用をしましょう！    |
| ④扇風機やエアコンの活用→同時併用で冷房効率アップ！室内温度を調整しましょう！    |
| ⑤バランスの良い食事と睡眠→暑さに負けない身体づくりをしましょう！          |

## InBody測定会開催のお知らせ

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館にてInBody測定会を開催致します。体重や体脂肪、体成分や各部位の筋肉量などを約1分で簡単に測定することが出来ます。測定結果を基に今後のトレーニングメニューや食事内容などを頂きます。今後のトレーニングや食生活、健康増進に役立てて頂ければ幸いです。トレーニングルームをご利用されない方も測定できます。皆様のご参加をお待ちしております。

| InBody測定会  |                 |         |                     |
|------------|-----------------|---------|---------------------|
| 施設名        | 日程              | 料金      | 時間                  |
| 総合体育館      | 6/10(月)~6/16(日) | 1回：100円 | 午前の部<br>10:00~12:00 |
| 尾西スポーツセンター | 6/18(火)~6/23(日) |         | 午後の部<br>14:00~16:00 |
| 木曾川体育館     | 6/25(火)~6/30(日) |         |                     |

# ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者  
ハマダスポーツ企画株式会社

2019年(令和元年)  
**6月号**

一宮市総合体育館  
尾西スポーツセンター  
木曾川体育館  
木曾川老人福祉センター



## ウェブサイトも随時更新 是非ご覧ください