

体にいいことしてますか？

# スポーツNOW

このコーナーでは、気軽に楽しめる  
スポーツ・体力づくりの情報などを  
ご紹介します。

スポーツ振興課(内線276)

## 冬場の運動 ~その注意点~

冬場は、外出が少なくなり運動量が減少するため、「冬になると体重が増えた」という話をよく聞きます。また、運動不足が続くと体力も低下することから、寒さに負けないように意識して運動することが必要です。しかし、冬は、体が冷えていて筋肉が硬くなっているため、以下のことを注意して運動する必要があります。

### (1) 運動前にしっかりとウォーミングアップを行うこと

暖かい家の中から急に寒い外に出ると、急激な温度変化が血管を収縮させ、血圧を上昇させます。血圧の急上昇により、脳や心臓などへの負担が高くなりますから、高血圧や心臓の弱い方は、特に注意してください。始めに軽く足踏みをして、全身の血液の循環を良くします。次に、ストレッチ体操で筋肉や腱を伸ばします。ウォーキングやジョギングをする場合、大腿やアキレス腱など、よく使う場所は、念入りにストレッチしておきましょう。

### (2) 防寒対策を工夫すること

運動していると体温が上昇するので、体温調節がしやすいように薄手の服を重ね着するとよいでしょう。最近のウインドブレーカーなどは、通気性が向上しているのでお勧めです。また、耳まで覆うタイプの帽子や手袋は、寒さ対策にかなり有効ですから、運動をやる気にさせるグッズです。実際、手袋をするとセーター1枚分ほどの保温効果が期待できます。寒いから運動しないのではなく、快適に運動できる条件を整えていくことが大切です。長距離走など、冬場の方が効果的なトレーニングができる場合もあります。

### (3) 水分補給を忘れないこと

夏場は、暑さから水分補給の必要性を強く感じますが、冬場も体温の上昇によって汗をかくため、水分が失われ

ます。ウォーキングなど軽度の運動でも、運動前にコップ1杯程度の水分補給をしておきましょう。のどの渇きを感じる前に、小まめに水分を補給することがポイントです。

この他にも冬場は、凍結などにより地面や床が滑りやすくなっている場合があります。活動場所や設備の点検にも気を配り安全を確保していきましょう。また、運動後のクーリングダウンや体調管理は、運動を継続して楽しむために重要になります。

## 土岐市生涯スポーツ指導者養成講習会

### 参加者募集

市では、多様なスポーツ育成の担い手となる指導者の資質向上を目的とした、生涯スポーツ指導者養成講習会を開催します。

■日時 2月19日・26日、3月5日・12日・19日の月曜日、午後7時～9時(全5回)

■場所 妻木公民館

■対象 市内のスポーツ指導者とスポーツ指導に関心のある方

■定員 40人(先着順)

■内容・講師 下表のとおり

■参加費 無料

■その他 ▷全科目受講者には、終了証を授与 ▷1講座のみの受講も可

講座	月 日	科 目	内 容	講師(敬称略)
1	2月19日(月)	スポーツ総論 スポーツの指導I (講 義)	・これからのスポーツと総合型地域スポーツクラブ ・指導者としての心構えと指導の実際	丸山 近 (多治見市立小泉中学校教頭)
2	2月26日(月)	総合型の現場から (講 義)	・総合型クラブのはじめ方・つくり方	大嶋 忠和 (瑞浪市稲津町文化スポーツクラブ設立準備委員代表)
3	3月5日(月)	発育と発達 (講 義)	・人間の発育発達と少年期の特性	工藤 博也 (多治見市派遣社会教育主事スポーツ担当)
4	3月12日(月)	体力づくり (講義・実技)	・発育発達に応じた体力づくりの実技	足立 真司 (財)恵那市体育連盟トレーニング指導士)
5	3月19日(月)	安全のための方策 (講義・実技)	・けがの予防と応急処置	長谷川 悟 (土岐市南消防署救急救命士)

催し物だより  
2月

陶史の森・  
ネイチャーセンター  
☎595144

●シイタケのほだ木づくり教室

・日時 2月4日(日)

午前9時～11時30分

(小雨実施)

・内容 ほだ木を作り、シイタケ菌を打ち込む。

・対象 小中学生・家族

※事前に申し込みが必要です。また、当日は金づちをお持ちください。なお、ほだ木は、1家族1本です。

●バードウォッチング

・日時 2月25日(日)

午前9時～11時30分

(雨天中止)

・内容 冬の野鳥観察

・対象 参加自由

お願い

陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミスドケなどを絶対にとらないでください。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。

ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。