

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・体力づくりを
紹介します。

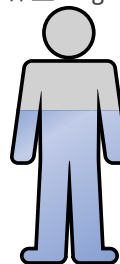
水分補給してますか

「のどが渴いた」と感じたときは、すでに軽い「脱水症状」

水分減少によって生じる危険

人間の体には体重の60%の水分が含まれています。一般に体の水分が3～5%減少すると運動能力が低下し、7%になると、汗に回すことのできる体内の水分がなくなるため、体温が上昇してしまい、ついには熱射病になってしまいます。

(例) 体重60kgの人



水分量
3～5%減少
(1～1.8kg減少)

水分量
36kg

運動能力の低下

水分量
7%減少
(2.5kg減少)

熱射病

いつ・どれくらい水分を取ればよいか

水分補給の基本は、「のどが渴かないように飲む」ことです。なぜなら「のどが渴いた」と感じたときは、すでに軽い「脱水症状」になっているからです。運動するときには、次のことを目安に水分補給をしてください。

水分補給の目安

練習30分前・・・200～400ml

練習中・・・50～150ml(10～15分おきに)

(練習中の1回の水分補給は多くても200mlまでに。)

「がぶ飲み」は吸収に時間がかかり、胃けいれんを引き起こす恐れがあります。)

発汗量は個人差がありますので、時間・量は調整してください。

8月の予定

●夏の天体観測教室

日時 八月四日(月) 午後七時～九時

内容 夏の星座や星雲を観測する。(火星大接近)

対象 一般・家族連れ

●自由参加

内容 夏の野鳥観察

日時 七月二十七日(日) 午前九時～十一時三十分

●バードウォッチング

対象 小中学生・家族連れ

内容 木の葉から葉脈を取り出し、しおりを作る。

日時 七月二十日(日) 午前九時～十一時

●葉脈しおりづくり教室

日時 七月二十日(日) 午前九時～十一時

●草花の標本づくり教室

日時 七月六日(日) 午前九時～十一時三十分

内容 草花を採集、観察した後、標本作りをする。

対象 小中学生・家族連れ

●葉脈しおりづくり教室

日時 七月二十日(日) 午前九時～十一時

●草花の標本づくり教室

日時 七月六日(日) 午前九時～十一時三十分

内容 草花を採集、観察した後、標本作りをする。

対象 小中学生・家族連れ

●葉脈しおりづくり教室

日時 七月二十日(日) 午前九時～十一時

●草花の標本づくり教室

日時 七月六日(日) 午前九時～十一時三十分

内容 草花を採集、観察した後、標本作りをする。

対象 小中学生・家族連れ

●葉脈しおりづくり教室

日時 七月二十日(日) 午前九時～十一時

体験しました！ ニュースポーツ

市体育指導委員会では、各町体育協会やスポーツ少年団、老人会と協力しながら、各地区でニュースポーツ広場を開催しています。

5月18日(日)には、鶴里・曾木地区で開催しました。晴天に恵まれ、家族連れ・スポーツ少年団の子どもやコーチ・老人会・町体育協会の総勢98人が集まり、ニュースポーツを楽しみました。



シャッフルボード



ティールール



ガラッキー



キンボール

参加者の声

・子どもたちは、午前中練習をした後の参加だったけれど、午後の3時間も飽きずやっていたので、よほど楽しかったのだと思う。(町体育協会)

・普段のスポーツ少年団の練習と違い、子どもたちと一緒にになってスポーツを楽しむことができたのでよかった。

(スポーツ少年団指導者)

あなたも参加してみませんか

毎月第2土曜日に西部体育館で午前10時から午後3時まで、ニュースポーツ広場を開催しています。あなたも一度参加してみませんか。

このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課(内線276)へどうぞ。

観測教室は雨天中止です。事前に申し込みが必要です。バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

バードウォッチング・天体

観測教室は雨天中止です。

事前に申し込みが必要です。

催し物
だより

7月

陶史の森・
ネイチャーセンター
☎595144

