



香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館 Tel 55-2143 fax 55-2109
 URL <http://kspsc.web.fc2.com/> E-mail k-spo-c@mail.netwave.or.jp

スポーツセミナー 夏休みスポーツ塾 かけっこ速くならう

“走るのが得意な子も苦手な子も集まれ～”

秋に行われる運動会前の夏休みに「かけっこ速くならう！！」教室を開催します。
 国内三段跳びのトップ選手「小松隆志」先生を招いて、5日間で速く走るコツを教えます。
 一流の方が丁寧に指導してくれますので走るのが楽しくなり、タイムも縮まること間違いなし！

【日程】7/27(水)・8/3(水)・8/19(金)・8/24(水)・8/26(金)

【参加対象】小学生(1～6年生)の男女

【クラス】1～2年生 15:30～16:30

3～6年生 16:30～17:30

【会場】香我美運動広場(雨天時:香我美トレーニングセンター)

【講師】小松隆志 先生

【定員】各クラス20名(先着)

【受講料】400円

【持参物】タオル・飲み物・室内シューズ(雨天時)

【締切り】7月19日(火)

【お問合せ】NPO法人こうなんスポーツクラブ

Tel 55-2143

【お申込み】下記の用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてこうなんスポーツクラブへ提出



主な戦績

広島アジア大会 銀メダル
 釜山アジア大会 銅メダル
 福岡アジア選手権 銅メダル
 アフロ・アジア競技会 金メダル
 国体:優勝 4回
 日本選手権:優勝3回 2位8回
 日本チャンピオン:5回

かけっこ速くならう① 申込書

会員NO	氏名	性別	学校	学年	住所	電話(緊急)

健康セミナー 定員まであと5名ずつOK!! 先着順。

⑨ひきしめヨガ (Mon)

ヨガのポーズで筋力を鍛え、代謝をUPさせて気になるところを引き締めましょう\(^o^)/

【日時】7/11.25(月) 19:00～20:00

【参加費】1回700円(当日お支払ください)

【講師】山本理恵先生

【会場】野市総合体育館

【要予約】55-2143

①氏名 ②連絡先 ③希望日[両日ok!]

継続する場合・・・8/1.8.22.29 9/5.12.26

【参加費】4,900円/7回(未会員)

3,500円/7回(会員)



⑩コアトレーニング

体幹部(コア)にある“深層部の筋肉”をきちんと働かせるように、ピラティス・バレエ要素も取り入れた無理のないトレーニング☆

【日時】7/9.16(土) 10:00～11:00

【参加費】1回700円(当日お支払ください)

【講師】山本智恵・理恵先生(交代制)

【会場】野市総合体育館

【要予約】55-2143

①氏名 ②連絡先 ③希望日[両日ok!]

継続する場合・・・7/30 8/6.20.27 9/3.10.24

【参加費】4,900円/7回(未会員)

3,500円/7回(会員)

.....NPO法人Konan Sports Clubを応援しています.....

<p>赤岡販売所 55-5007 野市販売所 56-0785 香宗販売所 52-8100</p>	 <p>高知新聞 The Kochi Shimbun</p> <p>夜須販売所 55-3205 山北販売所 54-2555</p> 	<p>有限会社北らいたす</p> <p>稲作総合販売・農作物生産販売</p>  <p>よさこい舞</p> <p>〒781-5212 高知県香南市野市町土居 954-1 TEL 0887-54-5230 FAX 0887-54-5357 ライセンスセンター FAX 0887-54-1403 E-mail: kitarice@mxi.netwave.or.jp</p>	<p>一寿司会館</p> <p>55-4157 (香我美町)</p> <p>黒潮 カントリークラブ 0887(33)4455</p>
--	---	--	--

熱中症にご注意を！！



熱中症になりやすい環境

梅雨の中休みや梅雨明け時など、急に暑くなったときに多く発生しています。屋外だけではなく室内でも起こるおそれがあります。それほど気温が高くななくても湿度が高い場合は発生します。

熱中症になりやすい典型的なスポーツ・運動

ランニングやダッシュの繰り返しで多く発生しています。防具や厚手の衣服を着用するスポーツ（ラグビー、柔道、剣道等）でも起こりやすくなります。また、休み明けや合宿の初日などにも多く見られます。

熱中症になりやすい健康状態

風邪気味など体調不良時は注意が必要です。下痢などで脱水状態時は特に危険です。お酒をたくさん飲んだ翌日、朝食を抜いている、寝不足も熱中症になりやすくなります。

また、内服薬によっては、利尿作用があったり、発汗・体温調整を妨げる作用をもつ薬があります。糖尿病や腎疾患など特定の疾病も、脱水状態を生じやすくなったり、塩分不足になることがあります。また、暑さの耐性には個人差があり、肥満傾向の人は熱中症のリスクが高くなります。

NEW 50歳からの健康づくり～楽々体操～ ※ロコモ予防体操

※足や腰などの衰えから立つ・座る・歩くなどの動作がしんどくなっていませんか？

筋肉や関節の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、**ロコモ**を予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。

楽々体操で**楽に**運動してみませんか？

いつまでも元気で自立した生活がしたいですね♪ 50代からロコモ対策で大きな差をつけましょう♪

対象	50歳以上	会場	野市総合体育館
曜日	木曜日	時間	13:30~14:10
講師	久保 左枝	受講料	500円/回（会員 400円/回）
定員	12名	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット（貸出有り）
お申込み	55-2143	月日	7/7.14.21.28 8/4.18.25 9/1.8.22.29 合計⑪回

NEW 楽々ヨガ ※ヨガの要望が多いため新規教室を開設しました♪ 楽々楽しくヨガで汗を流しましょう♪

ゆっくりゆったりヨガです。呼吸にあわせてゆっくりカラダをほぐしていきましょう。

ゆっくりした動きでも、呼吸にあわせることで、驚くほどしっかりと体をつかいます。

初めてヨガを経験するという方、普段運動していないという方、体力に自信のない方でも、もちろん大丈夫です。

対象	誰でも	会場	野市総合体育館
曜日	金曜日	時間	19:30~20:30
講師	山本 智恵	受講料	7,000円/⑩回（会員 5,000円/⑩回）
定員	12名	持参物	飲み物・タオル・ストレッチマット（貸出有り）
お申込み	55-2143	月日	7/15.22.29 8/5.19.26 9/2.9.23.30 合計⑩回

NEW お手軽⑩分エクササイズ 【お申込み】56-0504

※ご自身のカラダをケアする。そんなきっかけ作りになれば良いなと思い30分教室を始めました。

教室名	会場	日程	時間	受講料
サーキット⑩	野市総合体育館	7/4~毎週月曜日	10:20~10:50	500円（会員 300円）
お腹シェイプ⑩	野市総合体育館	7/4~毎週月曜日	10:50~11:20	500円（会員 300円）
ストレッチ⑩	野市総合体育館	7/4~毎週月曜日	11:20~11:50	500円（会員 300円）

熱中症予防

スポーツによる熱中症は、暑ければ、個人の条件や運動の方法次第で、誰でも、いつでも発生する恐れがあります。ただし、正しい知識に基づいて予防をすれば防げるものです。

こまめな水分補給

飲料は、0.1～0.2%の塩分を含んだものが有効です。スポーツドリンクの場合は、100ml中ナトリウムが40～80mg含有されているのが目安です。
運動量が多い場合は、適度な糖分を含んでいる方が疲労回復に役立ちます。
飲料の温度は、5度～15度が望ましいです



適切に休憩を取る

30分に一度程度が目安です。休憩は、「上昇した体温を下げる」「水分の補給をする」の2つの目的を意識しましょう。運動量や気温・湿度を考慮して、とりましょう。
ウェア変えたり、冷えたタオルで体を拭くことも、体温を下げることに寄与します。
休憩は風通しが良い、日陰でとりましょう。

服装に気をつける

できるだけ薄着で、吸湿性や通気性の良い素材のものにしましょう。屋外での活動時は、帽子をかぶりましょう。

きちんと食事をとる

バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。
夏バテして食欲がなくなったときは、からだを冷やす夏野菜や冷やし系の料理を選ぶなど、食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

トレーニング講習会（前日までに要予約） 【定員】各日10名

この講習を受けると次回から210円/回で野市総合体育館トレーニング室をご利用頂けます。

【日時】7月19日（火）・26日（火） 18:00～19:00
7月24日（日） 13:15～14:15

【受講料】無料 ※講習後、1時間無料体験ができます。

【持参物】体育館シューズ・タオル

【トレーニング室】9:00～21:30 受講者のみ利用可

【お申込み】野市総合体育館 56-0504



ストレス発散体験セミナー

④お腹シェイプ&ストレッチ

お腹の脂肪をスッキリと落とす方法を教えます♪

【日時】7/13（水） 13:30～14:30 【定員】14名

【受講料】300円 【会場】野市総合体育館



⑤肩・腰らくらく体幹エクササイズ

肩から脚の付け根までの胴体部分の筋肉を鍛え、カラダの軸を安定させるためのエクササイズです。鍛えられるだけでなく、肩や腰が楽になっちゃいますよ♪

【日時】7/19（火） 14:30～15:30 【定員】12名

【受講料】300円 【会場】野市総合体育館

共通

【お申込み】下記の用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてこうなんスポーツクラブへ提出してください。

TEL55-2143

-----ストレス発散体験セミナー申込書（希望セミナーに○をしてください。）-----

希望セミナー	氏名	性別	年齢	住所	電話
④ ⑤					
④ ⑤					
④ ⑤					