

特別企画

熱中症対策に取り組むクラブ

NPO法人伊勢崎西部スポーツクラブ ＜群馬県伊勢崎市＞

総合型クラブの運営においては、安全面に配慮した事業の実施が必要となります。

そこで今回は、総合型クラブの活動における熱中症予防について、スポーツ教室・大会等を運営する際に対策を行っているクラブの取り組みを紹介します。

1 クラブ概要

平成18年度、現理事長が伊勢崎市主催の市民会議「スポーツで元気なまちづくり」に参加、「総合型地域スポーツクラブを伊勢崎市に!」と提言し、平成19年度より文部科学省の補助金を活用し任意団体として設立されました。

特定のスポーツ施設ではなく、公園、河川、公共施設等、地域の資源を活用し、誰もが気軽に一人でも取り組める種目を中心に活動しています。個人の体力増進・維持はもとより「スポーツの見えるまちづくり」により、行き交う人々の新たな交流の機会を増やすことや、スポーツ活動による小さな感動の共有による「スポーツで元気なまちづくり」の実現を目指して活動しています。

現在、公園・サイクリングロードにおいてランニング(かけっこ)、ノルディックウォーキング、サイクリングを、公園に隣接する河川においてカヌースラロームを、公共施設においてはダンベル体操、ストレッチ等を定期的実施中です。

また、市内の世界遺産「田島弥平旧宅」や「焼きまんじゅう」「渡し舟」等の地域資源を活用した「マラニック(マラソンとピクニックの造語)大会」、初心者でも楽しめる「カヌースラローム大会」、障害者から健常者・子供から高齢者まで、みんなが車いすに乗って競技を楽しむ「みんなのバリアフリー運動会」等のイベントを実施しています。

2 有数の猛暑地域→熱中症対策 屋外種目でも暑さと向き合って活動

伊勢崎市は毎年夏になると38℃を超える日が数日続くこともある、日本でも有数の暑い地域です。そのような気象条件の地においても、会員サービスの提供として、屋外種目(ランニング、カヌー、ノルディックウォーキング等)も活動を続ける必要があります。

活動開始当初、夏季の午前の活動は早朝開催を検討しましたが、会員の皆さんの生活のリズムを乱すことにも繋がりがねず、さらには猛暑の中でも日常生活を送る必要があるので、正面から暑さに向き合いながら活動することとしました。

3 指導者は熱中症予防を学び、 受講者に随時注意事項を伝達

当クラブの屋内活動種目の会場にはエアコンが設置されていますが、屋外活動種目と同様、指導者による啓蒙(下記7項目)をしています。屋外活動種目の指導者は、日本スポーツ協会公認資格養成講習会における講義を受講するだけでなく、同協会の「熱中症予防ガイドブック」、環境省の「夏季のイベントにおける熱中症予防ガイドライン2018」等を参考にし、熱中症に対する知識(メカニズム・応急処置)を身に付け、自らの基準で行動しないよう心掛けています。

★7つの注意事項★

【参加者に対しては、事前の準備として、以下の7つの注意事項を伝えていきます】
(梅雨入りの頃から、各定期活動時に指導者から参加者の皆さんに繰り返し口頭で伝えていきます)

- 梅雨明け前後の気温急上昇を前に疲労を一度抜いておく
- 梅雨明けの気温上昇とともに身体を慣らしながら活動量・強度を上げていく
- 梅雨明け前でも、急な気温上昇の日は、まだ身体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高いことを認識する
- 梅雨の晴れ間の多少気温が上がった時に、緩やかな運動をすることで、汗をかくことに慣れておく
- 高温に対する耐性は個人差が大きく、また、重篤になる前には必ず自覚症状があるので、各々がその異変を見逃さず、異変を感じたら積極的に活動を休止する
- 活動を休止する際は、周りの人を巻き込み、そのような人を見たら指導者が来るまで積極的に巻き込まれる
- なるべくフィット感の緩い服装、濃い色よりも白っぽい服装を選ぶ

高温時の活動現場においては熱中症対策飲料、氷水、タオル等を準備、休憩頻度・時間を増やすとともに、木陰、川沿い等、なるべく涼を感じる場所で活動し、参加者が自然と暑い中でもそのような場所は涼しいという感覚を身に付け、日常生活においてもその知識が活用できるよう促しています。

4

会員個々が涼をとる工夫 イベント時の救急・救護体制の必要性も共有

日常生活において、涼をとる工夫(窓を開ける、日陰や川沿いを選ぶ)が案外知られていませんでしたが、徐々に各個人が自ら工夫するようになったことが、日々の会話から感じられます。

また、活動時には会員一人ひとりが自分のことのみではなく、お互いに気を配り合う雰囲気が醸成されています。

さらには、イベントにおいて、医療機関、消防等と連携した救急対策等を、検討する雰囲気がクラブスタッフ間に高まってきています。過日、群馬県主催の「"ランニングイベントの救護体制"勉強会」に複数のスタッフと共に参加し、熱中症対策に限らず、イベント時に救護体制を検討する必要性を共有しました。

5

活動休止よりも、安全を担保し 猛暑に対応できる体づくりを

ここ伊勢崎市では毎年38℃を超える猛暑日が続きます。その中でも日々生活を送らなければなりませんし、屋外で仕事を続けなければならない方々も居ます。また来年の東京オリンピックも然りで、猛暑の環境においてもハイパフォーマンスを要求されることもあるでしょう。

そのような中、熱中症対策として、単に数値的に一律に活動を休止するのではなく、安全は担保した上で、猛暑にも適応できる身体をつくる必要もあると考えています。

そのような人を育むために、どのような活動プログラムが適切なのか、「暑いからやめる」ではなく、別の方策を考えなければなりません。そのためにも全国のスポーツクラブ、各競技団体の取り組みを共有し、周知していくことも今後必要だと考えています。

(伊勢崎西部スポーツクラブ 理事長 平林知巳)

クラブプロフィール

設立年月日 平成21年2月28日(任意団体) 平成24年12月20日(法人格取得)

所在地 群馬県伊勢崎市西部地区

運営 会員数309名(平成31年3月現在)、予算規模810万円(2019年度)

有給職員 2名

特徴 「もっと気軽にEnjoy Sports!」を合言葉に、誰もが気軽にスポーツ参加の第一歩を踏み出せるよう、公園、河川、公共施設等においてランニング(かけっこ)、カヌー、ダンベル体操等を実施。運動能力に関係なく、小学生から高齢者までが参加しています。また、伊勢崎市からウォーキング教室を受託、毎月1回、6会場で同時開催するなど、他の活動にもスタッフを派遣、様々なフィールドで「スポーツで元気なまちづくり」をサポートしています。

連絡先 〒372-0812 群馬県伊勢崎市連取町3009-2
TEL 080-4887-9629(火曜～金曜14:00～19:00)
E-Mail isesakiseibusc@bk2.so-net.ne.jp
URL <https://wind.ap.teacup.com/seibusports/>

