

特別企画

熱中症対策に取り組むクラブ

一般社団法人旭川東豊スポーツクラブ ＜北海道旭川市＞

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。特に、これまでの外出自粛により、体力の低下や暑さに慣れていないことや、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用しスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常より熱中症のリスクが高くなるため、これからの季節には、より一層の熱中症予防が重要となってきます。

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。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条 (スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/PART2_heatstroke_0531.pdf

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

1 クラブ概要

現在の一般社団法人旭川東豊スポーツクラブ(以下「当クラブ」)の活動拠点である旭川市立東町小学校には、野球少年団しかなく、子どもたちがスポーツを自由に楽しむ環境がありませんでした。子どもたちにとって、様々な身体的活動が必要であると多くの人たちが理解しているものの、その環境を整えることができずにいました。

高校バスケットボール部のトレーニングトレーナーを務めていた当クラブの代表は、ビジョントレーニングやコーディネーショントレーニングを通じ、小学生からの神経系トレーニングの必要性を強く感じていました。当時、代表の娘さんが通学していた東町小学校に様々なスポーツを自由に体験できるクラブを作ろうと思い、学校長の許可を得に行きました。しかし、以下の問題点などがあり、許可していただけませんでした。

- ① いわゆる“スポーツ少年団”ではない団体であること
- ② 学校管理の時間帯に学校施設を使用すること
- ③ 旭川では前例がないこと
- ④ 誰が指導するのか？
- ⑤ 誰が責任を取るのか？

中でも「一個人が責任を負うというのは認められない」と、学校側は責任の所在を一番気にされていました。そこで、当クラブの前身である旭川児童育成スポーツクラブ(以下「スポクラ」)を立ち上げ、トレーナー活動を通じ知り合った各スポーツ団体の方々に協力を得て役員や指導者に就任してもらいました。その後、何度も学校と交渉し、一つ一つ問題をクリアしていきました。そして、旭川市教育委員会と旭川市体育協会の推薦状をいただき、学校施設の使用許可を得ることができました。

構想から約2年の月日を経てスポクラの活動を開始。募集開始から多くの子どもたちが登録し、数年で100名を超えるクラブへと成長していきました。そして、2016年にスポクラを法人化するために、当クラブを設立しました。

当クラブの理念は、「地域を明るく豊かにするため、幼児から高齢者まで障害の有無に関わらず“いつでも・どこでも・いつまでも”楽しく、安全にスポーツ・文化活動を行い、地域のネットワークを構築し、夢のある街づくりに貢献する」ことです。

それらを実現するため、「児童の健全育成」「下校時に係る安全確保」「保護者や地域との交流」に努めるとともに、挨拶や団体行動などの大切さを学び、児童の体力向上と豊かな人間性を育むことを目指しています。また、高齢者の方々には楽しく、安全にスポーツを行ってもらうために体験会を開き、どのような活動か分かっていたいただけるような場を設けています。

現在は新型コロナウイルス対策もしつつ、使用できる施設を使い、少しずつですが活動再開しています。





ヨガ教室



ダンス



バスケットボール

2 熱中症対策への取り組み

事前の対処を徹底 活動前に子どもの表情を確認

旭川市は上川盆地に位置し、典型的な内陸性気候となっています。寒暖差が大きいことが特徴で、夏場は30度を超える日も少なくありません。

活動の中心となる東町小学校体育館は構造上熱さがこもりやすく、ここ数年は特に熱中症対策に力を入れてきました。非常口や窓を開放して、常に涼しい風を取り入れることに加え、小まめに水分補給の時間帯を設定するなどの手立てを講じています。子どもたちは、多少具合が悪くても楽しい活動には参加したがるので、ある程度指導者がルールを整えてあげることも必要だと感じています。出席を取る際にも、表情などから少しでも様子がおかしいと感じた時は、こちらが欠席の判断を下すこともあります。

サッカー教室では直射日光にも配慮

また、外で活動するサッカー教室は全体で1時間45分の活動ですが、夏場は初めの45分間で室内トレーニングを行い、後半1時間を外で活動するということに、直射日光に当たる時間を短くするよう心掛けています。

日常の取り組みに加え、遠征など長時間子どもたちと過ごす際には、塩分チャージのタブレットを用意し、時間を決めて口に含ませるような配慮もしています。

高齢者の教室では、クーラーが設置されており快適な環境で運動できる場所もありましたが、そうでない会場には毎回大型扇風機を借りて設置し、風通しを良くするよう努めています。

また、小まめな水分補給に加え、いつでも涼めるようポケットに保冷剤を入れておくことも勧めています。

クラブ通信で家庭にも対策を周知

これらの対策については、月1回発行しているクラブ通信で家庭にも周知するようにしています。また、常勤スタッフはもちろん、運営委員会全体でも共有し、どの教室でも同じような取り組みを心がけています。おかげさまで、今まで活動中に熱中症にかかってしまう参加者は一人も出ておらず、胸をなでおろしているところです。しかし、熱中症の場合は「具合が悪い」と言うてからでは遅いので、子どもたちのわずかなサインも見逃さず、事前に対処できるよう緊張感を持って関わっていかねばと思っています。

3 コロナ対策も重要視 「オンライン塾」も検討中

熱中症対策に加え、今年度はコロナウイルス感染症拡大防止対策も必要となっています。クラブでの取り組みはもちろん、参加者自身や家庭でもそれぞれの対策に協力いただけるような働きかけも重要であると考えています。

今後コロナウイルス感染拡大の第2波、第3波が押し寄せ、再び休校措置が取られるようになった場合には、北海道教育大学旭川校のボランティアサークルと連携しオンライン塾を開催することなども検討しています。

クラブとしては、今年度からスポーツ振興くじ助成の「totoバス」を使用できることになりましたので、これまでできなかったスキー教室や遠征などでの有効活用を目指し、さらなる事業拡大を目指して取り組んでいきたいと思っています。

(公益財団法人北海道スポーツ協会 クラブアドバイザー 熊耳 雅美)

クラブ プロフィール

設立年月日 2016年5月19日(2016年5月23日法人登記)

所在地 北海道旭川市

特 徴

- ・児童育成スポーツクラブ(小学1～6年生対象)を展開。週5日の活動の他、遠足行事なども行っています。
- ・競技志向の会員向けにアドバンスクラス(バスケットボール、ドッジボール)を設置。道内他団体とも連携し、遠征や交流試合などを行っています。
- ・シニア向け教室では脳トレやチェアエアロビ、ヨガ、旭川独自の「Asahikawa Zoo体操」を取り入れています。
- ・地域活動として、親子スポーツ体験プログラムの開催や学校でのスポーツ指導、地域企業との連携にも力を入れています。

連絡先 〒078-8343 旭川市東光3条2丁目1-23 重原整骨院東光院内
TEL 080-3293-3087 FAX 0166-33-3087
URL <http://asahikawa-sc.com/>
E-Mail hrdmm19@gmail.com