特別企画

熱中症予防とコロナ感染予防に取り組むクラブ

NPO法人新町スポーツクラブ
＜群馬県高崎市＞

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。また、新型コロナウイルス感染症対策によりスポーツ環境も新しい生活様式を取り入れた活動に変化してきております。マスクを着用している人が多く、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も重要となってきます。

そこで、今回は、熱中症予防について取り組みを行っているクラブをご紹介いたします。

★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）

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

スポーツ活動は11種目　ドイツ、沖縄と青少年交流事業も実施

平成9年度から3年間、当時の日本体育協会から総合型地域スポーツクラブ育成地区指定を受けました。平成12年11月23日に群馬県初となる、スポーツ少年団を核とした総合型地域スポーツクラブとして設立され、平成22年12月に特定非営利活動法人新町スポーツクラブとなりました。

現在、11種目のスポーツ活動とユースボランティア・がんサロン・子育て支援事業を定期的に実施しています。会員数は、今年4月現在320人で、クラブハウスは地域サロン「自遊空間　みちくさ」を活用しています。

地域を愛する青少年を育成するために、ドイツ・ニュルンベルク市スポーツユーゲントと定期的に国際青少年交流事業を実施し、沖縄県糸満市と今帰仁村との青少年派遣交流事業を実施しています。

2 熱中症予防とコロナ対策で講習会実施

昨年6月中旬、コロナ禍によって活動が停止していたスポーツ活動を再開する際に、日本でも有数の暑い地域でもある高崎市新町で最も注意することは、「熱中症とコロナ感染症対策」と考えました。その理由は、熱中症の初期症状とコロナ感染症の症状が酷似しているからです。

講師に大学教授を招へい

そこで、群馬大学医学系研究科応用生理学の鯉淵典之教授を招いて、「熱中症予防とコロナ感染予防について」と題して講習会を開催しました。この講習会参加対象者は、クラブの各教室・団体関係者だけではなく、学校関係者、新町スポーツ振興会関係者と幅広く声を掛けて募りました。

開催にあたり最も気を使ったことは、講習会会場で密にならないことと換気でした。これを解決するために新町中学校に協力していただき、中学校体育館を会場にして40名定員としました。

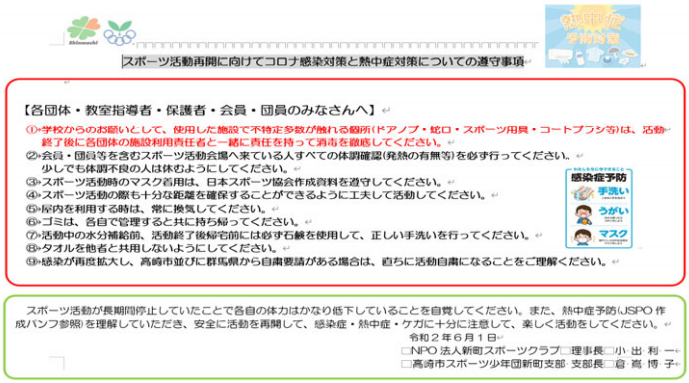
講習会実施後の反響

- 熱中症の初期症状とコロナ感染症の初期症状が酷似していること初めて知りました。
- 体育館内での活動の際、熱中症予防とコロナ感染症予防のために換気が大切なことをよく理解しました。
- 医学の専門的なことを分かりやすく教えていただき、今後、安心してスポーツ活動ができると思います。熱中症もコロナ感染症も正しく知ることが大切だと理解できました。
- 講習会は、参加人数が限られていたことが残念でした。資料だけでも多くの人たちに伝えられるようにしてもらえたら助かります。

講習会実施後の事務局側の声（理事長ならびにマネージメント部門の声）

- スポーツクラブ関係者だけでなく、町内のスポーツ活動している様々な関係者に正しい知識を伝えられたことで、クラブ運営責任者として多少の安心感を得ることができました。
- スポーツ活動前、活動中、活動終了後の帰宅前の正しい手洗い、正しい手指消毒と正しいタイミングを周知できたことと、正しいマスク脱着方法を知ってもらえたことで、マスクによる熱中症を予防できると感じました。
- 講習会参加者からの意見を踏まえ、講習会資料をクラブのホームページから誰でもダウンロードして活用できるようにしました。
  ※この資料は、全国各地の総合型地域スポーツクラブ・スポーツ少年団関係者の皆さんがダウンロードしてご活用ください。HPのURLはクラブプロフィールをご参照ください。
  なお、ダウンロードする場合はNPO法人新町スポーツクラブへご連絡ください。

2020年6月14日開催 鯉淵教授の講習会の模様



スポーツ活動再開に向けてコロナ感染対策と熱中症対策についての遵守事項

【各団体・教室指導者・保護者・会員・団員のみなさんへ】

①学校からのお願いとして、使用した施設で不特定多数が触れる箇所（ドアノブ・蛇口・スポーツ用具・コートブラシ等）は、活動終了後に各団体の施設利用責任者と一緒に責任を持って消毒を徹底してください。
②会員・団員等を含むスポーツ活動会場へ来ている人すべての体調確認（発熱の有無等）を必ず行ってください。少しでも体調不良の人は休むようにしてください。
③スポーツ活動時のマスク着用は、日本スポーツ協会作成資料を遵守してください。
④スポーツ活動の際も十分な距離を確保することができるように工夫して活動してください。
⑤屋内を利用する時は、常に換気してください。
⑥ゴミは、各自で管理すると共に持ち帰ってください。
⑦活動中の水分補給前、活動終了後帰宅前には必ず石鹸を使用して、正しい手洗いを行ってください。
⑧タオルを他者と共用しないようにしてください。
⑨感染が再度拡大し、高崎市並びに群馬県から自粛要請がある場合は、直ちに活動自粛になることをご理解ください。

感染症予防 手洗い うがい マスク

スポーツ活動が長期間停止していたことで各自の体力はかなり低下していることを自覚してください。また、熱中症予防（JSPO 作成パンフ参照）を理解していただき、安全に活動を再開して、感染症・熱中症・ケガに十分に注意して、楽しく活動をしてください。

令和２年６月１日

□NPO 法人新町スポーツクラブ□理事長□小 出 利 一

□高崎市スポーツ少年団新町支部 支部長□倉 嶌 博 子

鯉淵教授の講習会会場で配布したパンフレット

3 夏は猛暑地帯の高崎市新町 通常活動でも熱中症予防に配慮

講習会以外の普段の活動では、私たちが主に指導する年齢層が青少年なので、熱中症対策として発汗状態を目視しています。また、暑い盛り（新町周辺は、一昨年も昨年も数日は40度を超える猛暑地帯）なので、体育館での活動は極力避けて、校庭にある大きな欅（けやき）の木の日陰を利用しています。体育館内の種目については、扇風機を回すだけでなく、首の周辺を冷やしながら休憩をとるように指導しています。

3名が熱中症対策アドバイザーの資格を取得

また、熱中症対策アドバイザーの資格を指導者1名と大学生のユースボランティア2名に取得していただきました。この資格は、昨年、大塚製薬協力、環境省後援で組織された「熱中症予防声かけプロジェクト」という団体が付与しています。職場、学校、スポーツ現場等で「熱中症予防」について正しい知識を広めることが同プロジェクトの役割で、有資格者が熱中症について同じ内容を正しく伝達するために共通の資料で説明することになっています。

こうした活動を通して、熱中症とコロナ感染症について、正しい知識を持っていただき、熱中症予防5ヶ条の重要性と感染症予防の心構えについて周知しました。

水分補給する前は、必ず正しい手指消毒

体育館内の活動は、ソーシャルディスタンスを保ち、
蒸し暑い日は4台の扇風機を使用して活動しています

4 今後の課題と目標

熱中症予防とコロナ感染症等の今後の課題

① 熱中症危険地域でスポーツ活動していることをクラブ関係者が忘れないように、継続的に熱中症についての正しい知識を伝え続けることが課題です。

② 熱中症患者を発生させないことが、コロナ感染症で大変な業務となっている医療従事者を支援することにつながることを伝え続けることも課題です。

今後の目標（正しく知って、正しく恐れ、勇気をもって冷静に判断）

① 熱中症も感染症も「正しい知識で正しく恐れる」ことをクラブ関係者すべてに理解してもらい、感染症に対する無知から生じる差別感情が発生しないよう啓蒙（けいもう）活動を継続することです。具体例としては、熱中症も感染症も常に最新のエビデンスがある情報を各教室・団体へ文書を作成して周知しています。また、その文書は、施設を利用させていただいている町内の小学校と中学校にも配布して共通理解しています。

② 河川洪水を中心とした「防災対策と感染症」についても学ぶ機会を設けたいと考えています。
※この企画は、地域の防災士と協働して一昨年の台風19号の際に新町住民が初めて体験した避難生活を踏まえ、素早い避難とその後の密を避けた避難生活について検討する必要があると考えているからです。

③ 地域愛を育むために継続している独自のドイツ・ニュルンベルク市との青少年国際交流事業について、今年度はオンライン交流会として実施しますが、来年度以降は実際の交流が再開できるように準備しています。

（NPO法人新町スポーツクラブ　理事長　小出 利一）

クラブプロフィール

設立年月日	平成12年11月23日（平成22年12月 24日法人登記）
所在地	群馬県高崎市新町2483-2
運　営	会員数320 名（令和3年4月現在）、予算規模440万円（令和3年度）
特　徴	① 青少年の健全育成と子どもの体力向上 ② いつまでも元気で活動的な中高齢者育成 ③ 国際・国内交流による地域愛の育成 ④ 地域で育って地域で役立つ、心がある人の育成
連絡先	〒370-1301　群馬県高崎市新町2483-2 TEL　090-3912-0043 URL　https://shinmachi-sc.org/ E-Mail　shimmachi.sc@gmail.com