

sports island



美深町こどもスポーツ未来基金 報告



青少年のスポーツ活動を応援するため、平成25年度に「美深町こどもスポーツ未来基金」を創設しました。スポーツ大会（全国・全道・地区）や合宿・練習試合、指導者研修などにかかる経費の一部を助成し、スポーツ活動の振興と青少年の健全育成を図ることを目的としています。

◆令和2年度実績◆

- 申請受付件数 62件 472人 ※人数は延数
 - 10団体 こども 334人
 - 指導者 96人
 - 6個人 こども 21人
 - 指導者 21人
- バス運行台数 11件

◆未来基金への寄付を募っています◆

各種団体・個人の皆様からいただいた寄付金は、こどもたちのスポーツ活動の支援に活用させていただきます。

こどもたちのスポーツ活動への支援に、ご協力をお願いいたします。

◆補助率◆

大会の規模などにより助成率が異なります。詳細については、事務局までお問合せください。

【お問合せ先】

NPO法人びふかスポーツクラブ
(美深町こどもスポーツ未来基金運営委員会事務局)
TEL 090-6877-5893 (COM100内)

運動広場パークゴルフ場(7月)利用予定

日程	行事名	開始時間
14	第1自治会パークゴルフクラブ おたのしみ会	9:00~
17	第1自治会パークゴルフクラブ	9:00~
17	第2自治会パークゴルフクラブ	9:30~

スポーツ活動中の熱中症について —事前の対策・活動中の予防治法—

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動をする時に限らず、身体が暑さに慣れていない時期にも起こります。また屋外だけではなく、高温多湿の室内でも発症します。正しい知識があれば予防することができます。自分でできる熱中症対策を心がけましょう！

熱中症による事故防止、効果的に運動することに配慮した運動の内容や計画的な水分補給を行いましょ！



1. 運動する環境に注意しましょう

- 暑い時間帯を避けて、涼しい時間帯に行いましょう
- 運動中はこまめに休憩をとりましょう (目安は30分に1回以上)



2. 水分補給をきっちり行いましょう

- 汗で失われた水分と塩分を補給しましょう
 - 汗で失った水分量を補給することが理想的 (運動前後に体重を測ると補給が必要な水分量が分かります)
 - 5~15℃のスポーツドリンク (ナトリウム含有)や経口補水液が最適



3. 暑さに少しずつ慣らしていきましょう

- 身体が暑さに慣れるまで1週間程度かかります
- 運動強度が強いほど体内で多くの熱が発生します
 - 軽めで短時間の運動から徐々に慣らしましょう (外出自粛による運動不足の人も同様です)
 - 暑さに弱い人は急な無理な運動は控えましょう

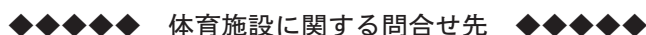
4. できるだけ薄着で行い、直射日光を避けましょう

- 吸湿性のある素材・通気性のよい衣服を着ましょう
- 炎天下で運動する場合は帽子をかぶりましょう
- 屋外で十分な距離をとれる場合は、適宜マスクを外しましょう



トレーニングルーム利用講習会 7月14日(水) 18:30~

※受講申込みは、町民体育館まで (初回利用前に受講が必要となります)



指定管理者：株式会社クリア TEL 2-1555 町民体育館 TEL 2-2383