

# sports island

## 第65回美深町民大運動会 中止について

今年度の町民大運動会は、8月23日(日)に開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染予防対策として、参加者(選手・応援・役員・関係者等)の安全確保に万全の体制を期することが困難と判断し、苦渋の決断ではありますが中止の決定をいたしました。

一日も早い終息を願うとともに、来年度、東京オリンピック・パラリンピック2020と共に美深の夏の風物詩として町民大運動会を迎えられることを祈念し、中止決定をお知らせいたします。



### 運動・スポーツ活動時の熱中症対策について — からだを効果的に冷やす方法 —



先月号に引き続き、運動・スポーツ活動中の熱中症対策について、効果的な水分補給の方法として注目されている飲料 "アイススラリー" を紹介します。

水分補給などの熱中症予防を心掛けて、継続的に運動・スポーツを楽しみましょう。

アイススラリーとは・・・小さな粒上の氷が液体に混ざったシャーベット状の飲料  
(コンビニエンスストアやドラッグストアなどで市販されています)

#### 1. 熱中症になる要因は？

熱中症の根本的な要因として、体内の熱(温度)があげられています。その熱をコントロールすることが、予防対策に効果的と言われていますが、真夏の暑熱環境下では体温調節が上手くできなくなり、体温が上がりやすい状況になります。

そのため、運動中は体温が上がり過ぎないようにすることが重要になります。

#### 2. 体内の熱への対策は？

予防対策として、活動時の水分補給が定着しています。

液体を飲んだ場合は胃まで一気に通過しますが、アイススラリーの場合はシャーベット状特有のとりみによりゆっくり体内を通過するため、液体に比べ長時間体内を冷やすことができ、より低い体温が保たれるので熱中症予防に効果的とされています。

#### <おうちでの作り方>

- ① 製氷皿にスポーツドリンクを注いで、冷凍庫で凍らせる
- ② ①でつくった氷を液体のスポーツドリンクと一緒にミキサーにかければ出来上がり (割合は 氷3:液体1)  
※ アイススラリーは溶けやすいので、持ち運ぶ際は魔法瓶に入れるのがオススメです!

## 体力・免疫機能 up にトレーニングルームをご利用ください

町民体育館トレーニングルーム内窓に、新型コロナウイルス感染症への対策、室内の温度調節を目的に網戸を設置しました。夏季の高温時の室温管理・換気機能の向上により、より快適にトレーニングができるようになりました。昨年9月に更新しましたコンビネーションマシンやベンチプレス・スクワットなどの筋力トレーニング機器、ランニングマシンなど脂肪燃焼にも効果的な有酸素トレーニング機器など各種トレーニング機器を揃えています。



また、効果的なトレーニング方法や留意点などの情報を掲示しています。体力や筋力の維持・向上、免疫機能の向上のために、お気軽にご利用ください。

トレーニングルーム利用講習会 8月12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)

◆◆◆◆ 体育施設に関する問合せ先 ◆◆◆◆

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