毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

中央体育館だより

毎月発行：令和5年7月1日

7 月号 VOL.179

〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540

一般公開『居合道・杖道』ご案内

中央体育館は目黒区で「武道場」を持つ施設です。現在「25 種類」の一般公開を実施中、その中でも、日本の伝統武道「居合道」「杖道」を体験できる施設となっています。

居合道

■**日曜日・祝日**
14：30～18：00
19：30～21：30
■**対象：**高校生以上

「居合道」は日本刀や居合刀（模擬刀）、「杖道」は杖と太刀を使用する形武道（形武道とは、攻撃と防御を組み合わせた形を反復修練する武道のこと）です。
これらの武道は、性別・年齢・体力にあまり影響されないため、２０代から高齢者までの幅広い層の方々が世代を超えて交流しています。随時、見学を受け付けています。ご興味のある方は気軽にお越しください。
（高校生以上）

【稽古】全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合道

杖道

■**日曜日・祝日**
18：00～19：30
■**対象：**高校生以上

【稽古】全日本剣道連盟杖道・神道夢想流杖道

■**一般公開 利用料金**
高校生以上／300円
65歳以上・障がい者／150円

一般公開は年間を通して開催されますが、区の事業・その他事業・施設整備等によりプログラムの一部が中止となる場合があります。「中央体育館公式ホームページ」または「館内掲示」にて毎月ご案内しております。ご参加の際は、プログラムの中止日にご注意ください。

★動きやすい服装（ジャージ類）でご参加ください。

運動時の体調管理について ～スポーツ活動中の熱中症予防～

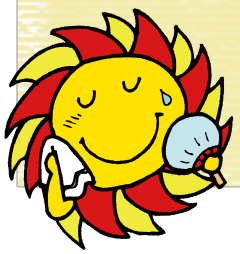
1

暑いとき無理な運動は事故のもと

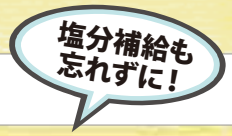
運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

2

急な暑さに要注意

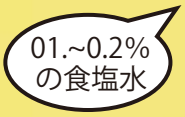


熱中症は、夏の初めや急に気温が高くなったような場合に起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでは、徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。



3

失われる水と塩分を取り戻そう



大量の発汗時は、汗をなめると塩辛い味がすることから分かるように、塩分、主として食塩が失われます。この時、水だけを大量に飲むと血液の食塩濃度が薄まり、体液のバランスが崩れてしまい、同時に余分な水分を尿として排泄する反応が起こります。
その結果、体液の量を回復することが出来なくなり運動能力が低下、体温が上昇して熱障害に至ります。このような事態を回避する為にも、0.1 ～ 0.2%の食塩水または、スポーツドリンクを摂取しましょう。飲物の温度は 5 ～ 15℃が望ましく、冷たい方が胃から小腸への移動が速く、また、冷水による物理的な冷却効果も期待できます。
量は運動の強さ、体の大きさ、気象条件などによって大きく異なるため、個人の特性を考慮し、適切な水分補給を心掛けてください。

4

薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

5

体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。
疲労、睡眠不足など、体調の悪いときには無理な運動は控えましょう。

【参考文献：日本体育協会熱中症予防ガイドブック】