

「着衣泳教室&スイカ割」が開催されました！

先日7月17日（月・祝）に予定していました「着衣泳教室」が、山鹿市民プールにて開催されました。教室では最初にAEDの使い方や心臓マッサージの仕方を学び、その後、服を着たまま、また靴もはいた状態でプールに入り、水に落ちた場合の浮き身の方法などを教えていただきました。参加した方は泳げる人もいましたが、実際服や靴を着用したままと、体が重くて思うように体が動かせないと言われていました。今年は夏休みに入り、全国で水難事故が多発しています。もちろん、起こらないことが一番ですが、いざという時の為に、少しでも知識をつけたり体験をしておくことは大切なことだと感じました。教室の様子と後に行ったスイカ割の様子を少しだけ写真で紹介します。

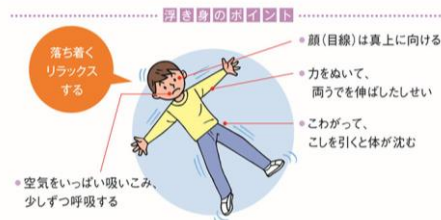


服を着たまま水に落ちたら

●突然水に落ちてしまうとパニックになりがち。大切なのは落ち着くことです。

●水面上に仰向けで浮いた姿勢「浮き身」を保ち、救助を待ちましょう。

●ペットボトルやランドセル、ボールなどの身の回りにある物も浮き具になります。



水辺の危険なポイントには近づかない！

安全な海岸で遊ぼう

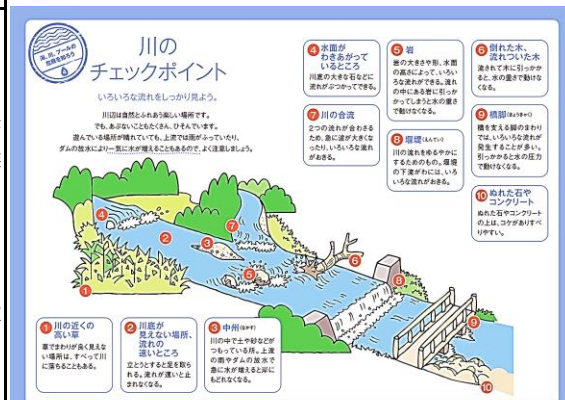
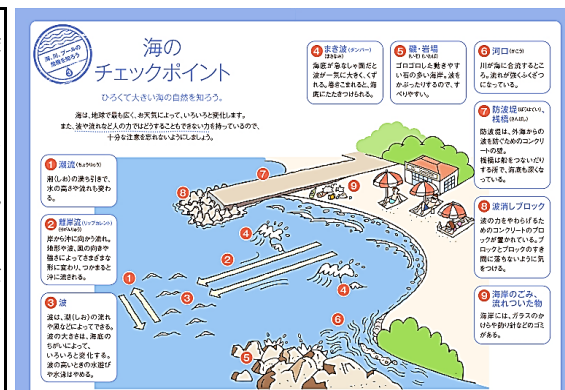
◎海水浴場以外で遊泳禁止区域は水深が深かったり、流れが速かったりする場所です。海水浴場の監視員のいる監視区域を選びましょう。
◎クラゲに刺されたら、水で触手を洗い流し、冷やしながら医師の診療を受けましょう。

- ①潮流・・・潮のm地引で、水の高さや流れも変わる。
- ②莉蕨流・・・岸から沖に向かう流れ。地形や波、風向きや強さによって様々な形に変わり、つかまると沖に流される。
- ③波・・・波の大きさは、海底の違いによって色々と変化する。波の高い時の水遊びはやめる。
- ④まき波・・・海底が急な斜面だと波が一気に大きく崩れる。まきこまれると、海底にたたきつけられる。
- ⑤磯・岩場・・・ゴロゴロした動きやすい石の多い海岸。並みをかぶったりするので、すべりやすい。
- ⑥河口・・・川が海に合流するところで、流れが強く複雑になっている。
- ⑦防波堤・桟橋・・・防波堤は、外海からの波を防ぐためのコンクリートの壁。桟橋はふねをつないだりするところで、海底も深くなっている。
- ⑧波消しブロック・・・波の力を和らげるためのコンクリートのブロックが置かれている。ブロックとブロックの隙間に落ちないように気を付ける。
- ⑨海岸のこみ、流れついた物・・・海岸には、ガラスのかけらや釣り針などのゴミがある。

浅い川でも油断しない

◎溶や底の滑りやすい、流れの速い川で遊ぶのはやめましょう。
◎土手や岸辺で草に覆われている場所は、周りが見えず、誤って川に落ちることもあります。

- ①川の近くの高い草・・・草で周りが見えない場所はすべて川に落ちることもある。
- ②川底が見えない場所、流れの速いところ・・・立とうとすると足を取られる。流れが速いと止まれなくなる。
- ③中州・・・川の中で土や砂などが積もっている所。上流の雨やダムからの放水で急に水が増えたと岸に戻れなくなる。
- ④水面が湧き上がっているところ・・・川底の大きな石などに流れがぶつかってできる。
- ⑤岩・・・岩の大きさや形、水面の高さによって、いろいろな流れができる。流れの中にある岩に引っかかってしまうと水の重さで動けなくなる。
- ⑥倒れた木、流れついた木・・・流されて木に引っかかると、水の重さで動けなくなる。
- ⑦川の合成・・・2つの流れが合わさる為、急に波が大きくなったり、いろいろな流れがおきる。
- ⑧堰堤・・・川の流れをゆるやかにするためのもの。堰堤の下流がわには、いろいろな流れがおきる。
- ⑨橋脚・・・橋を支える脚のまわりでは、いろいろな流れが発生することが多い。引っかかると水の圧力で動けなくなる。
- ⑩ぬれた石やコンクリート・・・ぬれた石やコンクリートの上は、苔がありすべりやすい。



★クラブ内陸上記録会を行います！

クラブでは令和5年9月10日(日)に「第1回クラブ内陸上記録会」を開催する予定です。クラブ会員は誰でも参加できるようになっています。記録会の詳細内容を書かせていますので、興味のある方はぜひご参加ください。

- 日時 令和5年9月10日(日) 午前8:30～午前11:30(8:30までに受付)
- 場所 カルチャースポーツセンター 第1多目的グラウンド
- 申込資格 令和5年度やまが総合スポーツクラブ会員
- 種目 50M 400M 800M(最大3種目)
- 参加料 無料
- 申込方法 令和5年8月31日(木)までに、陸上担当の宇野まで、「会員番号・氏名・性別・希望種目・年齢」をお伝えください。
- 申込先 やまが総合スポーツクラブ陸上担当 宇野(090-9600-1664)まで



やまが総合スポーツクラブ 2023年8月プログラム ※○印は会場や日時に変更がある場合につけています

種 目 \ 曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日					
				火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木					
バドミントン	小学生～一般	※総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時			☆							☆							☆						会場使用不可							☆						
	中学生～一般	※総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時							☆							☆							☆							☆								
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	PM7時半～9時半				☆						☆								☆							☆											
			※PM7時半～9時			☆						☆							☆							☆								☆					
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	※PM7時半～PM9時				☆						☆								☆							☆											
陸 上	幼児～一般	※第1G横トイレ付近	※AM8時半～10時						日曜 9:00～10:30				○									☆						☆											
		※第1G横トイレ付近	PM6時～PM7時半				☆			☆						☆				☆				○	18:00～19:00			☆		☆									
ハンドボール	小学生	※鍋田体育館	PM 6時～7時半		☆	※会場変更しています。 鍋田体育館						☆														☆							☆						
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館	PM 6時～8時					☆						会場使用不可																☆									
	中学生～一般	米野岳中学校体育館	※PM7時～9時						☆							☆							☆							☆									
卓 球	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM9時半～11時半		☆		○		会場使用不可					○			☆		☆		○			☆	会場使用不可										○				
	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM7時～8時半								○	第1月曜												○	第3月曜														
空手道	幼児～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半							☆							☆							☆							○	第2アリーナ半面							
太極柔力球	小学生～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時							☆							☆							☆							○	第2会議室							
健康ビーチバレー	50歳以上	※総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半		☆							○	鹿本体育館				☆		☆				○		○	鹿本体育館								会場使用不可					
バウンドテニス	小学生～一般	※鹿本体育館	※PM8時～10時			☆				☆			☆				☆			☆			☆			☆								☆					
剣道	小学生	三玉小体育館	PM7時～8時											☆							☆			☆		☆		☆			☆		☆						
	中学生～一般	三玉小体育館	PM8時～10時			会場が照明工事の為、使用不可									☆						☆		☆		☆		☆			☆		☆							
居合道	幼児～一般	山鹿中学校体育館	※PM7時半～9時	☆							☆						会場使用不可								☆								☆						
太極拳	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM7時～9時				○	第2会議室						○	第2会議室						○	第2会議室						○	第2会議室										
運営委員会		総合体育館会議室	PM 7時～																					☆															
種 目 \ 曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日					
				火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木					

※8月も会場使用不可のところがあったり、会場変更のところもありますのでご理解とご注意をお願いします！