



### 「小1の壁」

一般的に、家庭において、子どもが小学生になると、生活が一変すると言います。それが、“自分で自分の支度や片付けができるように見守る”、ということだそうですが、私も普段、運動教室で子どもや保護者と接していると、それがまさに、難しいことなのだと感じています。

“やらなければいけない事の多さの割に、出来ないことが多い”ということで、「ルールを守る」だとか「集団の中での振る舞い」だとかを、事前に話し、それに反すれば注意するのですが、そもそも、「人の話を聞く」こともままならず、家庭や学校に比べれば僅かと言える時間ですが、苦戦しています。

運動でも、熱中していて感情が昂った状態では暴力的になったり、暴言を吐いたりに対して感情をコントロールすることは重要ではあるものの、簡単では無く、トレーニングしても容易に改善できません。

“習うよりも慣れる”ということでもあるので、教える方も根気と工夫を、まさに、「かつては自分もこうやって周りの人に支えられていたのだ。」と寛容を心がけて取り組んでいきたいと思えます。

### ☆季節への順応

寒い時期から暖くなる時もそうですが、暑さに対して、体温を調節し、汗がかける、つまり、運動によって、汗腺の機能を促進する必要があります。何事も備えが必要であり、近年、四季が不明瞭な状況で、比較的安定している春や秋の内に少しずつ体を慣らしていくことが重要と考えます。

### ○水筒の使い分け

#### 「プラスチック製」

- ・軽い
- ・中身の成分に左右されない
- ・保温性が低い
- ・物理的な耐久性が低い



持ち運びが便利で、冷やした後にタオルを巻くなどの工夫をすれば、ある程度の保温と汗拭きの携行を兼ねることが出来ます。

#### 「ステンレス製」

- ・物理的な衝撃や保温性に優れている。
- ・スポーツドリンクを入れると、塩分で劣化する。
- ・頑丈であるが故に重い



長時間の保温や、耐久性を重視するなら向いている。



# ☆運動教室インフォメーション



## 運動教室 (社会人・65歳以上) 開催日

6月 26日 (水)

7月 1日 (月) 12日 (金) 16日 (火)

(内容 ストレッチ、トレーニングなど)

更衣室、シャワー室の設備はありませんので、ご了承の上、ご利用下さい。

※ 7月～9月は屋外の活動はしません。

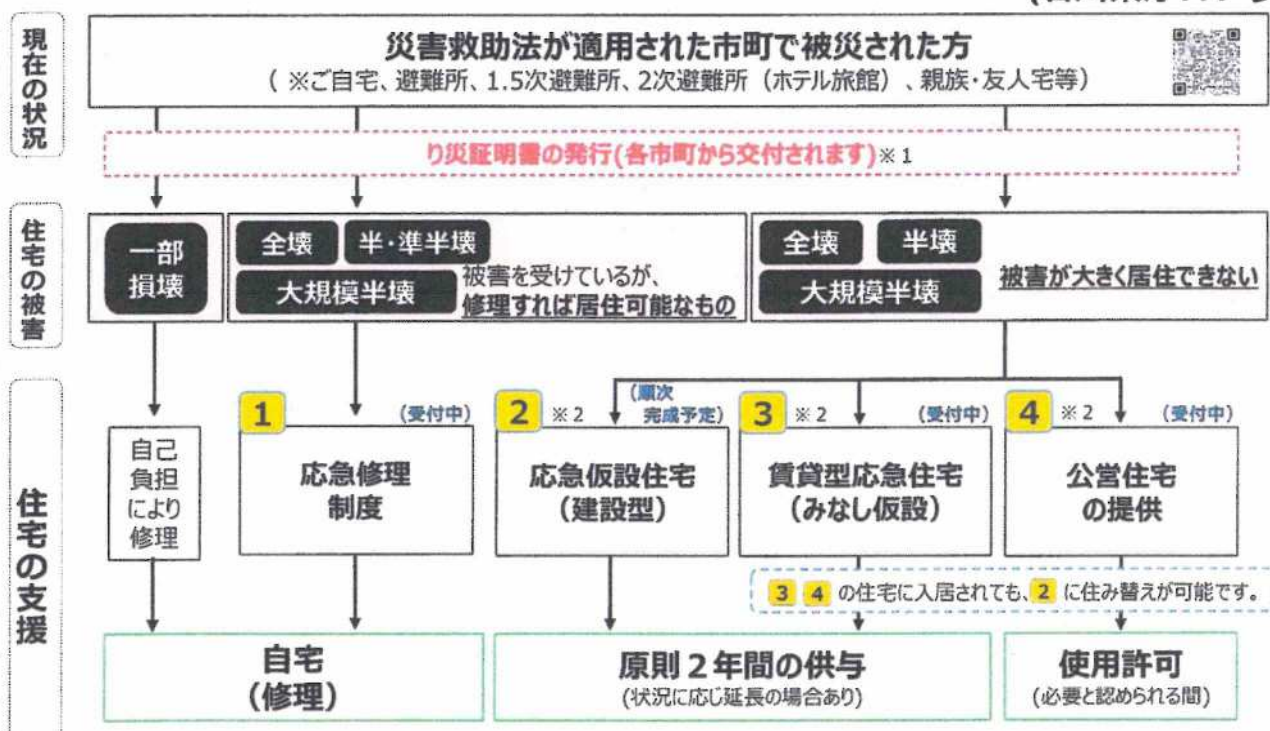
夏季中は、特に、水分は必携でお願いします。

暑さ指数 (WBGT) が、実施時間付近で、'31' に達する見込みとなった場合には中止としますので、“環境省熱中症予防情報サイト” 等をご確認の上、ご利用をお願いします。

## ○令和6年能登半島地震の復旧・復興 (住宅支援フローチャート)

石川県で、実際に行われている、被災者に対する住宅支援の状況をご紹介します。

(石川県庁HP参照)



※1 り災証明書の発行前でも、①の修理の実施や②～④の仮設住宅等への入居が可能です

※2 二次災害等により住宅が被害を受ける恐れがあったり、ライフラインが途絶えていたり、地すべり等で避難指示等を受けている、など長期にわたり自らの住居に居住できないと市町長が認める者は、住宅に半壊以上の被害が生じていなくても、②～④の利用が可能です