



東京オリンピックのアスリートから学んだこと

東京オリンピックは、無観客などのこれまでにない対応の中で開催されましたが、これまでと同じように感動や学びがたくさん残されています。

例えば、フェンシングの男子エペ団体では、日本は、世界ランキング 1 位のフランスなどを破って勝ち上がり、決勝ではロシアオリンピック委員会に勝ってフェンシングで日本初の金メダルを獲得しました。金メダルを獲得した見延和靖選手は、「数年前までは『日本が最も勝てない』と言われてきたが、そんなことはない、必ず突破口はあると思っていた」という言葉を残しました。

素晴らしい考え方であり、その結果から、とてつもない努力であったと推測します。スポーツだけではなく、生活や人生のさまざまなシーンで勇気をもらえる言葉だと思います。

熱中症の基礎知識（環境省 HP より）

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、二日酔いや寝不足などにより暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

「行動」の要因は、はげしい筋肉運動や慣れない運動があります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

「からだ」と「行動」をコントロールすることにより、予防することが重要と考えます。

教室募集状況 (8 月時点)

募集中：サッカー／フィットネス／親子テニス／陸上
募集停止：親子バドミントン／ダンス教室

特定非営利活動法人総合型 S C 長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HP アドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>
TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所開設時間

月・水・金
14:30～16:30

新しい生活様式

まめに手洗い、手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
身体的距離の確保 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
毎朝の体温測定、健康チェック

QRコード

