

体指だより

伊勢原市体育指導委員

2011.6

No. 47



編集 伊勢原市体育指導委員協議会
 広報部
 市教育委員会スポーツ課内
 TEL.0463-97-7266

発行日 平成23年6月1日

AED研修会に参加して

3月5日(土曜日) 13:30より16:30

伊勢原市消防署南分署にて、「応急処置法」<AEDを用いた応急手当>講習会を受講しました。

普段は「伊勢原市民」を守る消防署員の方々より講義・指導を受け、参加した18名の「体育指導委員」には、「普通救命講習I修了証」が発行されました。



日頃、体育指導委員は各地区学区で、多くの皆さんを集めて「活動」をしています。この時に、「事故」「急病」など発生した場合、私達がどのような対応が出来るのか?この様な考え方から「救命・応急処置方法」を取得していなければならないと考え、6年前より消防署へ講習会開催の依頼をして受講して来ました。今では、ほぼ全員が「救命講習」修了証を持っています。講習内容は、「気道異物除去」「止血法」「人口呼吸法」「胸部圧迫(心臓マッサージ)」が有り、講義と実技、少しの緊張感を感じながら講習会が始まりました。

「人口呼吸法」の実技では、「人形」を用いて口から口へ空気を送る実技を全員が行い、周りからは、「気道」確保が出来ていないなどの指導する言葉が出ていましたが、いざ自分が行う時には手順をとぼしたり、間違ったりで指導された通りに出来ないものでした。

「胸部圧迫(心臓マッサージ)」は、皆さんもテレビなどで見た事も有る事と思いますが、1セット30回胸を押すのですが、これは1分間に100回の「リズム感」と「体力」が必要である事が体験して解りましたが、この胸部圧迫を「救急車」到着までの約6分間続ける事があると聞いてびっくりでした。



「AED」の取扱いは、機械がすべて音声ガイドしてくれるので慌てずに扱えば「OK」でした。

「AED」は、市内公共施設・買い物施設など多くの人が集まる場所に設置されています。

一度皆さんも設置場所を見て下さい。今回の講習で学んだ事、「一番大切な事は事故・病気などに直面した時にためらわず声をかけること」でした。



リポーター 石川

裏面に続く →



伊勢原北地区

体育指導委員

和田、鳥海、谷亀、
安藤、松野、藤井

地区活動をみんなで楽しく！
今年の地区体育祭は、
晴れますように。

【地区活動計画】

- 5月・2月** ペタンク大会
- 6月** 男子春期ソフトボール大会
女子ソフトバレーボール大会
- 10月** 体育祭
男子秋期ソフトボール大会
- 11月** ソフトバレーボール大会（男女混合）



大山地区

体育指導委員

石川、大津、平田

年間を通した「スポーツ」を目指し活動に取り組んでいます

【地区活動計画】

- 毎水曜日** ウォーキング・ランニング教室
- 毎水曜日** グラウンドゴルフ教室
- 毎木曜日** バウンスポール教室
- 7月16日(土)** **12月10日(土)** **3月17日(土)** グラウンドゴルフ大会
- 8月6日(土)~7日(日)** 盆山登山
- 9月25日(日)** 体育祭



竹園学区

体育指導委員

斉藤、杉浦、大澤、渡辺

竹園学区は、我々4人の体育指導委員が、今年度も例年と同様に夏祭り、体育祭、歩け歩きかん狩り等進めていきますが、バスハイキングは富士山周辺での散策を考えております。また、ニュースポーツのグラウンドゴルフ、バウンスポールにも積極的に取り組むますので回覧や広報を参考にして皆さま多数のご参加をお待ちいたします。

【地区活動計画】

- 6月25日(土)** **12月18日(日)** バウンスポール教室
- 6月26日(日)** バスハイキング
- 8月20日(土)** 夏祭り
- 9月25日(日)** グラウンドゴルフ教室
- 11月20日(日)** グラウンドゴルフ・ペタンク大会
- 10月9日(日)** 体育祭
- 11月27日(日)** 歩け歩け大会



成瀬地区

体育指導委員

松井、飯島、平、八島、
鬼束、荒井、熊本、松本

地区住民の体力向上の為に
各審判・講習会、地区の行事に協力します。

【地区活動計画】

- 6月5日(日)** バウンスポール大会
- 6月19日(日)** **9月11日(日)** **3月25日(日)** グラウンドゴルフ大会
- 7月3日(日)** **7月8日(金)** 民謡講習会
- 7月3日(日)** ソフトボール大会
- 10月9日(日)** 体育祭
- 11月20日(日)** ハイキング、いも掘り、みかん狩り



高部屋地区

体育指導委員

小松、藤川
青柳、山田、杉山

「チーム高部屋」5名です。
今年も運動し、元気になり
ましょう。

【地区活動計画】

- 6月26日(日)** **8月21日(日)** **11月13日(日)** すこやかスポーツデー
- 7月17日(日)** **10月30日(日)** **1月29日(日)** ニュースポーツ教室「バウンスポール」
- 7月30日(土)** 高部屋地区ふるさとまつり
- 10月9日(日)** 体育祭
- 11月20日(日)** 高部屋地区健康ハイキング



比々多地区

体育指導委員

大崎、平田、青木、飯塚

比々多地区体力づくり振興会は、地域住民一人一人が、健康で、明るく楽しく、そして親睦を深められる体力づくり活動を、体育普及員、各種団体、そして体育指導委員が中心になって運営をさせて頂きます。地域住民の皆さん、是非参加してみてください。お待ちしております。

【地区活動計画】

- 6月12日(日)** 実技講習会
- 7月24日(日)** バウンスポール大会
- 8月21日(日)** ペタンク大会
- 10月9日(日)** 体育祭
- 11月6日(日)** 駅伝大会



大田地区

体育指導委員

尾崎、白水、石田、
正木、佐藤

地域住民の親睦と健康増進、
生活の向上に寄与することを
基本に5人で今年度も元気
いっぱい頑張ります。
各種行事に多数の住民の方
のご参加をお待ちしています。

【地区活動計画】

- 8月13日(土)** 大田夏まつり
- 10月9日(日)** 体育祭
- 11月20日(日)** スポーツ大会
- 2月19日(日)** 大田公民館まつり参加



桜台学区

体育指導委員

吉田、田代、岩本
谷口、城所

学区内住民の親睦及び体力の
維持・増進のため、体育祭や
ニュースポーツを実施・紹介
していきます。

【地区活動計画】

- 6月25日(土)** ニュースポーツ教室
- 6月29日(水)** 民謡講習会
- 7月2日(土)** 民謡講習会
- 7月5日(火)** 民謡講習会
- 7月24日(日)** ソフトボール大会
- 8月6日(土)** バウンスポール教室
- 10月9日(日)** 体育祭
- 11月20日(日)** ニュースポーツ教室
- 12月10日(土)** みかん狩りウォーク
- 1月29日(日)** グラウンドゴルフ大会

募 参
集 加
中 者



市民のためのリフレッシュデー

開催日：7月2日(土) 10:00~正午
会 場：伊勢原市体育館(武道場 小体育室)

武道場 スポーツトレーナー『高橋 亮』さんによるストレッチ教室
小体育室 ニュースポーツ紹介『バウンスポール』