



Activity report

こんにちは！Twende第4号です。今月中旬ごろからかなり気温が上がり、夏本番の暑さとなりました。ジェイド戦では大人チーム相手に互角に戦うことができました。ただあと一歩及ばず、まだ勝てるチームにはなれませんでした。アスルクラロ沼津やフォルトゥナとの試合では同学年を相手に大量失点し、悔しすぎる結果となりました。猛暑の中での戦い方を学び、また暑さにも耐えられる忍耐力や気持ちの強さを日ごろから意識して強化していくことを決心させられるいい機会となりました。保護者の皆さんやトップチームのスタッフ人たちが選手たちの練習に取り組む姿勢や試合内容にお褒めの言葉をいただくことがあり、良い変化も客観的に感じてもらえていることはとてもうれしいことではありますが、伸びしろが多くみられるからこそ、「もっと強く、もっと上へ、、、」と欲が出てきます。現状に満足することなく、勝てるチームになれるようこの夏、しっかりと強化していきたいですね！！



☆県リーグ結果

7月16日 vs ジェイド 3-4 (得点者：ことみ2、ことね)
7月30日 vs フォルトゥナ 0-15

☆トレーニングマッチ結果

7月22日 vs アスルクラロ沼津 点数不明 (得点者：ひな1)

サッカー上達豆知識

今月のトピック 熱中症の対処方法を知ろう！！

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を引き起こす主な3要素

- 環境** 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など
- からだ** 乳幼児・高齢者・体調不良 暑さに慣れていない など
- 行動** 激しい運動・慣れない運動 長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など

症状

もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん(※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください。)



いしき とお 意識の遠のき



めまいや立ちくらみ



きんにつう てあし 筋肉痛や手足のけいれん



からだのだるさや吐き気

応急処置

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

① 涼しい場所へ移動しましょう

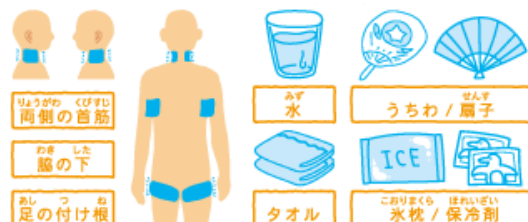
クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。



すず しつない 涼しい室内
エアコンが効いた車内
かげとお 風通しのよい 日かげ

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

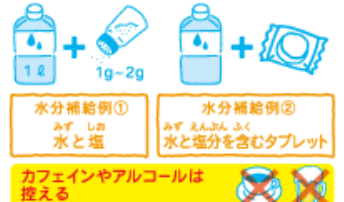
水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおくことも体を冷やすことができます。



りょうがわ(くびすじ) 両側の首筋
わき 脇の下
あし(つ) 足の付け根
みず 水
うちわ/扇子
ICE
タオル
こおりまくら 保冷剤
水枕/保冷剤

③ 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

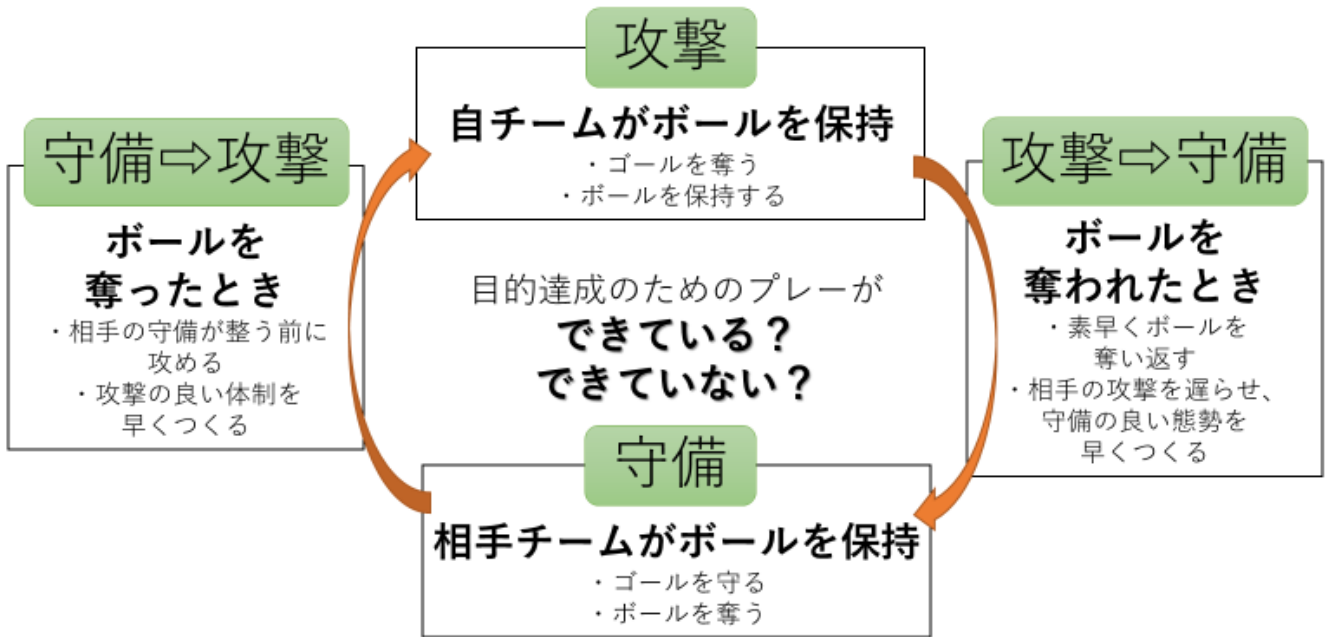


水分補給例①
みず しお 水と塩
水分補給例②
みず えんぶん ふく 水と塩分を含むタブレット
カフェインやアルコールは控える

サッカー座学

サッカーにおける4つの局面とは何？と聞かれたら、答えられるかな？
日ごろ練習中に口にして言っている言葉ですが、言語化して理解できるようにしよう！

サッカーの目的は？何を狙うの？～4つの局面～



またサッカーはどのようにプレーされているのだろうか。自分がどの場面つまづいているのかがわかると、改善策が見えてくるね。

サッカーのプレーは

