



# ふじさわ体協

発行・編集 藤沢市体育協会 〒251-0026 藤沢市鵠沼東8-2 秩父宮記念体育館内  
URL <http://www.fujisawa-taikyo.org/>

## 「スポーツ普及セミナー」の開催 ～熱中症対策とスポーツ栄養学～

6月22日

(土) 秩父宮  
記念体育館  
で、健康増  
進に寄与す  
る事業の一  
環として、

(株)大塚製薬  
工場社員の  
鎌田さん、



熱中症対策の講話

(公財)藤沢市保健医療財団 管理栄養士  
の森さんのお二人を講師に迎え、「熱中症対策とスポーツ栄養学」をテーマ  
に、「スポーツ普及セミナー」を開催し  
ました。体育協会として初めての試み  
でしたが、加盟団体より56名の参加が  
あり、有意義なセミナーとなりました。  
講話の内容は、スポーツに限らず健康  
に過ごすために実践できることを、資料  
やスライドを用いてわかりやすくお話  
していただきました。二つに分けてご紹介  
します。

### 熱中症の対策と対処方法

#### ●暑熱順化

熱中症にかからない為の身体の準備  
のことを暑熱順化という。日常の生活  
の中で無理のない範囲で汗をかける体  
にすること。例として、歩く(30分)、軽

走る(15分)、自転車に乗る(30分・週  
3回)、ストレッチ等で軽く汗をかく  
(毎日)、入浴・サウナ(2日に1回)等。  
暑さに慣れる体を作り上げるには数  
日から2週間ほどかかり、数日休むと  
この効果はゼロになってしまうので、日  
頃こまめに軽い運動をして汗をかきや  
すい体にするのが望ましい。

#### ●暑さ指数 WBGT

熱中症を予防することを目的とした  
指数で最近では予防サイトや天気予報  
等でこの指数を利用。この指数は気温・  
湿度・環境下で大きく変わり、一般的に  
湿度上昇でこの指数が上がり始める。  
気温だけでなく湿度を気にかけておく  
ことが予防として大切。

#### ●脱水対策

- ★喉が渇かなくても水と電解質をこまめに補給。
- ★食事から一日の半分の水分を摂取しているの、バランスの良い食事を

★筋肉は体の水分を貯めるタンクの  
役割をしているので、体を動かして  
体力・筋力を付けておくことが予  
防につながる。

#### ●対処方法

脱水症・熱中症のサインを見逃さな  
いことが大切。めまい、立ち眩み、こむ

ら返り、大量の汗、生あくびなどの症  
状が出た時は熱中症(I度)の疑いがある  
ので涼しい場所に移動し、水分・  
塩分等の電解質を補給すること。更に  
頭痛、吐き気、疲労感、判断力の低下  
がみられた場合(II度)は、速やかに医  
療機関を受診。また症状が回復しない  
場合はためらうことなく救急車を要  
請。体温の調節機能が働かなくなる熱  
中症は臓器にも悪影響を及ぼすので、  
正しい知識と速やかな対処が必要。経  
口飲料水は失われた水分ミネラルが  
体に素早く吸収されるので、このよう  
な時は積極的に飲用してほしい。

### スポーツをする上での 食事の基本

#### ●体づくりや動くために必要な食事、 コンディションを整える食事のリズム

活動量が多い運動をしている場合、  
基本のエネルギー必要量プラス500  
700kcal程多く摂取する必要があります、この  
エネルギーが得られていない状態でス  
ポーツを続けていると、免疫・生殖機  
能・骨格筋・  
造血・心血  
管・メンタル  
等様々な機  
能に悪影響  
を及ぼし、運  
動パフォーマンス  
の低下に繋がってし  
まう。



スポーツと栄養の講話

(2面3段へ続く)





# 令和6年度 藤沢市体育協会事業計画

## <今年度重点課題>

### (1) 組織強化に向けた取組み

常任理事会・理事会・4 専門部会及び評議員会の充実を図ると共に、財源の健全化に努め、加盟団体の活動を積極的に支援し、市民の健康増進に寄与する事業の推進及び新たな会員発掘に取組む

### (2) 強化普及に向けた取組み

各団体の選手育成強化については、これまで通り各団体において進めていただき、その結果、成果に基づく支援については夢基金からの支援を継続する。普及については、組織強化のためにも愛好者の拡充が必要であり、講習会や教室等を一定期間開催し、拡充が図られた団体への支援を継続する。

#### 1. 評議員会、常任理事会、理事会、専門部会（総務事業部会・財務部会・広報部会・強化普及育成支援部会）の開催

#### 2. 藤沢市委託事業の実施

- (1) 藤沢市民総合体育大会継承大会開催事業
- (2) スポーツ人の集い開催業務（表彰式典及び講演会）

#### 3. 藤沢市スポーツ関係団体との連携充実

- (1) 藤沢市スポーツ推進計画2029に基づくスポーツの推進
- (2) スポーツ推進課、(公財)藤沢市みらい創造財団、藤沢市医師会等との連携
- (3) 藤沢市スポーツ連盟施策の相互協力と連携

#### 4. 本協会の主催行事と共催行事

##### 【主催行事】

- (1) A E D救命法講習会
- (2) スポーツ普及セミナー
- (3) 加盟団体会長会
- (4) スポーツ人の集い

##### 【共催行事】

- (1) 藤沢市医師会と共催でスポーツフォーラムを運営し、健康管理一般等の講演会を開催
- (2) 藤沢市スポーツ連盟と共催でスポーツシンポジウムを運営し、講演会などを開催
- (3) 「スポーツまつりふじさわ」の開催協力と積極的な参画を図る

(その他) 80周年記念事業について準備を開始

## <令和6年度藤沢市民総合体育大会継承大会>

競技種目	開催日	会場
陸上	8/10(土)～8/11(日)	神奈川県立スポーツセンター
軟式野球	10/6(日)～11/24(日)	八部公園野球場他
バレーボール	6/16(日)	秋葉台文化体育館
バスケットボール	5/25(土)～7/14(日)	秋葉台文化体育館他
卓球	9/1(日)	秩父宮記念体育館
水泳	7/7(日)	秋葉台公園屋外プール
射撃	7/14(日)	大井射撃場
剣道	8/25(日)	秩父宮記念体育館
サッカー	8/18(日)～2/8(日)	秋葉台公園球技場他
山岳・スポーツクライミング	4/3(水)	秋葉台文化体育館
柔道	11/17(日)	秋葉台文化体育館
スキー	1/25(土) (調整中)	白馬岩岳スキー場 (調整中)
バドミントン	6/1(土)～10/27(日)	秩父宮記念体育館
空手道	10/13(日)	秩父宮記念体育館
ソフトボール	4/14(日) 4/21(日)	天神スポーツ広場
弓道	7/7(日)	秩父宮記念体育館弓道場
テニス	6/30(日)～8/11(日)	八部公園テニスコート他
ラグビーフットボール	5/11(土)～1/19(日)	秋葉台公園球技場
ハンドボール	12/7(土)～12/15(日)	秋葉台文化体育館
体操	8/4(日)	秋葉台文化体育館
ゲートボール	11/17(日)	秋葉台公園球技場
ヨット	8/4(日)	江の島ヨットハーバー沖
ゴルフ	8/26(月)	芙蓉カントリー倶楽部
ボウリング	11/23(土・祝)	江の島ボウリングセンター
グラウンド・ゴルフ	11/25(月)	秋葉台公園球技場
アーチェリー	10/13(日)	御所見の森アーチェリー練習場
バウンドテニス	12/1(日)	秩父宮記念体育館
サーフィン	9/1(日)	鶴沼海浜公園スケートパーク前
ダンススポーツ	1/12(日)	秩父宮記念体育館
カーン	10/27(日)	引地川
スケートボード	9月開催予定	鶴沼海浜公園スケートパーク
自転車	12/28(土)	KOASTAL BIKE PARK

## 令和5年度収支決算

1. 収入の部 (単位 円)		2. 支出の部 (単位 円)	
項目	収入済額	項目	支出済額
体協費	7,478,031	運営費	7,263,160
補助金及び交付金	3,670,000	事務局費	1,857,273
委託料	1,238,000	事業費	5,405,887
賛助会費	1,509,000	積立金	0
分担金	593,600	予備費	0
繰越金	204,531		
雑収入	262,900		
	収入済額 7,478,031 円		支出済額 7,263,160 円
			差引額 214,871 円

【一般会計】		【特別会計】	
項目	収入済額	項目	支出済額
事業費	1,462,887	事業関係費	1,389,117
スポーツ人の集い	862,887	スポーツ人の集い	862,887
加盟団体会長会	600,000	加盟団体会長会	526,230
	収入済額 1,462,887 円		支出済額 1,389,117 円
			差引額 73,770 円 (夢基金に入金)

## 令和6年度収支予算

1. 収入の部 (単位 円)		2. 支出の部 (単位 円)	
項目	予算額	項目	予算額
体協費	7,830,000	運営費	7,830,000
補助金及び交付金	4,005,000	事務局費	1,704,600
委託料	1,398,000	事業費	5,453,000
賛助会費	1,500,000	積立金	650,000
分担金	595,000	予備費	22,400
繰越金	214,871		
雑収入	117,129		
	予算額 14,150,000 円		予算額 14,150,000 円

  

【一般会計】		【特別会計】	
項目	予算額	項目	予算額
事業費	2,190,000	事業関係費	2,190,000
スポーツ人の集い	1,670,000	スポーツ人の集い	1,670,000
加盟団体会長会	520,000	加盟団体会長会	520,000
	予算額 4,380,000 円		予算額 4,380,000 円

# 湘南男子ソフトボール大会

6月2日より、隣接する4市1町(藤沢・鎌倉・茅ヶ崎・平塚・寒川)のソフトボール協会の共催で「第17回湘南男子ソフトボール大会」を開催いたしました。



吉田淳基 藤沢市協会会長

藤沢市天神スポーツ広場にて、参加9チームの選手と5協会会長、理事長が参加し、鎌倉市長から激励のご挨拶をいただく開会式を行い、茅ヶ崎会場を含む2会場で計5試合のトーナメント戦を行いました。翌週9日には天神スポーツ広場で準決勝戦、決勝戦を行いました。決勝戦は鎌倉の鎌倉第一スターズと藤沢サンデーズの対戦となり、大熱戦を展開した結果、5対3のスコアで鎌倉勢として初めて鎌倉第一スターズが優勝しました。

6月23日からは「第26回湘南女性ソフトボール大会」が参加6チームで、平塚会場にて熱戦を展開する事になっています。(山本)



開会式に整列する選手一同

# セーラーの育成と支援 ~海で学ぶ~

藤沢市ヨット協会は、1998年「かながわゆめ国体」の運営を担うため設立されました。日本で唯一のオリンピック会場である江の島ヨットハーバーが市内にありながら藤沢市民にとってセーリングが遠い存在であることを痛感し、国体以降もその活動を持続可能な活動として行うため協会では3つの柱を掲げました。



ハーバー風景

(1)藤沢市青少年セーラーの育成(2)生涯スポーツとしての社会人セーラー支援(3)ヨットレースやイベントに携わるホストシティの担い手づくりです。スタート時点では小さな活動に過ぎませんでしたが、四半世紀を経て着実にそれぞれ成長を遂げています。特に(3)のホストシティについては、残念ながら無観客、パブリックビューイングも中止となったTOKYO2020でしたが、培ったレース支援の技術により運営に十分貢献することができました。

これからも、オリンピック選手も活動するヨットハーバー、素晴らしい相模湾などの環境がある藤沢市の協会として、市民に対してその素晴らしさを伝えるメッセンジャーとしての活動を続けていきたいと思えます。



ジュニアセーラー

(田窪)

# 「Hug ride park」スケートパーク オープン



自転車の妙技

2024年6月1日、クローズから約2年の時を経て、待ちに待った鶴沼海浜公園スケートパークが、Hug ride parkとしてリニューアルオープンした。

オープン日には、開園と同時に多くのBMXライダー、スケーターが入場待ちの行列となるなど、利用者の期待値の高さがうかがえた。

パーク内は、初心者や小さなお子さんでも楽しめる平地スペースからミニランプ、ストリートエリアやボールエリア等、幅広い層が楽しめるセクションが新設され、これまでスケートボード専用だったコンビプールがBMXも使用可能になったり、フリースタイルパークエリアのサイズアップなど、世界に挑戦し続けるトップ選手達も練習出来る作りとなっている。

リニューアル期間のBMX代替施設としても運営していた、葛原の「KOASTAL BIKE PARK」を含めると、市内に2拠点存在することとなり、より一層の競技レベル向上が期待される。

現在注目を集めているアーバンスポーツ。競技者増加に伴うトラブルなども考えられるため、藤沢市自転車協会としてはルールやマナーの啓蒙にも力を入れていきたい。

(植村)

- 「スポーツ普及セミナー」は計画した強化普及育成支援部会が、準備を重ねて行った事業であり、会長の言葉を借りれば、「手づくり感のあるセミナー」となった。
- 今年も暑い暑さが続いている。熱中症対策と一口に言っても、どうしたら良いかわからないが、セミナーでのお話は分かりやすかった。毎日の身体の準備に気を付けたい。
- 体づくりや動くために必要な食事の大切さ、また主食、主菜、副菜の整った朝食も心掛けた。

(杉測)

編集後記