

常陸大宮市スポーツ推進委員会だより

令和6年3月発行 / Vol.1

ふるさと再発見☆ウォーキング 開催

10月29日(日)第17弾の「ふるさと再発見ウォーキング」が、「ごぜんやま温泉保養センター四季彩館」を発着点として市内外から17名の参加で開催されました。

「四季彩館」を出発し「長倉城址」を見学、秋田地区「三王山自然公園」までの約4.6kmを登りきり、銘菓「御前山まんじゅう」で糖分を補給しました。帰路の下りでは「天満神社」「愛宕神社」を散策し総距離8.8kmを無事完歩。秋とは思えない暖かな陽気のなか、楽しくウォーキングができました。



▲集合写真



▲天満神社散策のようす



▲ウォーキングのようす



常陸大宮市HPにて、常陸大宮市スポーツ推進委員の活動について掲載しています。
お時間があるときにぜひご覧ください！！

◀常陸大宮市HP二次元コード

研修会

2月3日（土）常陸大宮市消防本部において、救命講習と身体診断セルフチェックの二部にわたり研修会を行いました。

第一部では、様々なスポーツ教室やイベント運営に起こり得るケガ・疾患などを想定し、市消防本部職員より応急手当と救命処置についてご指導いただきました。身近に起きる出血を伴うケガには、出血部位を清潔なガーゼやタオルなどで覆い、指先や手のひらで強く圧迫する「直接圧迫止血法」が有効であることや、骨折や頭を打ってしまった場合の固定・搬送方法についてもしっかりと学ぶことができました。

さらに、実技については、心肺蘇生法とAEDの使い方のポイントと、胸骨圧迫の押す部位・強さ・テンポなどを習い、早く強く絶え間なく圧迫が施せるように確認しました。救助に携わる自身が疲れてしまい、圧迫が不安定にならないためにも、救助を交代しながら質の良い安定した処置ができるように協力し合うことができました。

第二部では、スポーツ庁長官の室伏広治さん（ハンマー投げ元オリンピック選手）が考案・実演する身体診断「セルフチェック」について、身体11種部位の可動性や柔軟性、安定性を模範実演の動画に沿って、実際に体を動かし自身の身体の状態をチェックしました。動作が同様にできなかった場合には、改善動作としてストレッチ運動を加えて、良い状態に近づける体験をしました。

身体の状態を把握し継続して身体を動かすことで、健康的な日常生活とケガの防止に繋がります。定期的なセルフチェックに動画を利用し、ぜひ運動のきっかけを増やしていきましょう。

【参考】

- ・室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/suports/jsa_00040.html



▲救命講習の様子



▲身体診断セルフチェック▼

