

【熱中症について】：消防士船元龍太郎君（新和支部）からの寄稿です。参考にしてください。

剣道稽古中の熱中症は、今年既に発生していて、スポーツ別に見ても発生頻度は上位となっています。熱中症は、症状が深刻な時には命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができますので、熱中症を知り、自分でできる対策を心掛ける必要があります。

一口に熱中症といっても段階により様々な症状があります。一番気を付けなければいけないのは“熱射病”といって、体温の上昇により体の中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害があったり、ショック状態になる場合もあります。熱射病が疑われる場合には、直ちに全身に水をかけたり、濡れたタオルを当てて身体を冷やします。また、首筋、脇の下、大腿部の付け根などの大きな血管を水やアイスパック等で冷やす方法も効果的です。衣服をゆるめて足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には、無理に口の中に入れたりせず、病院に運び、点滴を受ける必要があります。

その前段階にも症状が出てくるので、早めに気づいて対処することが大切です。以下、予防策について4点あげてみます。

- 1、体調がすぐれない場合には稽古を控えることも大事です。そのまま稽古を行ってしまうと微妙な変化に気づかずに、一気に重症に陥ることもあります。指導される先生方にあつては、稽古に参加させないという決断も必要です。
- 2、始める前には、しっかりと水分を補給します。この場合の水分とは、真水やお茶よりもスポーツドリンクがおすすめです。
- 3、こまめに休憩時間を設け、水分の補給に努める。
- 4、稽古後の一杯も危険です。

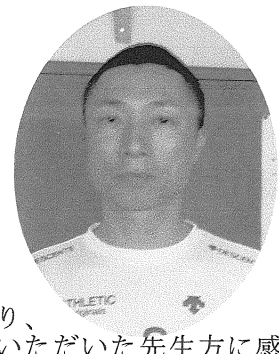
※稽古後の一杯っておいしいですね。しかし、稽古で大量に汗をかいて、水分補給をしないままにアルコールを摂ってしまうと、アルコールには排尿を促す成分が含まれており、水分は逆に奪われてしまいます。体調に変化が現れなくても、体の水分が少なくなっているわけですから、血管内の血液はドロドロ状態に近くなっており、脳梗塞や心筋梗塞の危険が高まります。“一杯”と水分補給は別に考えましょう。

祝 7 段 5月16日、名古屋での昇段審査で、松尾繁八郎君（河浦）が見事合格されました。

「昇段審査を終えて」 河浦支部 松尾繁八郎

5月16日、名古屋で行われた7段審査で、無事合格することができました。今回で5度目の挑戦でした。審査直前まで「また今回もだめではないか」と弱気になりましたが、前回までの反省をふまえ、相手の中心を攻め、初太刀を取ることにこだわり審査に臨みました。一人目の立ち合いでは、時間の中頃やっと会心の面が決まりましたが、その後はこれといった有効打突がないままに終了。2人目では「攻め打ち」に気持ちを切り替えて臨みました。まず、相手を十分攻め込んで初太刀の面を決めることができ、内心ほっとしたものの、その後は、有効打突がないままに時間だけが経過。そろそろ「止め」の声がかかろうとする時、思い切り面に出ると、自分でも満足いく打突ができました。合格発表では、「今回はもしかしたら合格かも」という思いと「いやいやまだまだ」という思いが交錯し半信半疑でしたが、自分の受験番号を確認できた時は、本当にうれしくもあり、身の引き締まる思いがしました。ここに至るまで、励ましの言葉や稽古を付けていただいた先生方に感謝しております。本当にありがとうございました。

今は、まだ七段の初心者です。これからの日々の積み重ねで、本当の七段になるものと考え、七段の名に恥じぬよう努力して参ります。また、自らの精進は勿論、これまで経験してきたことを生かし、微力ではありますが、初心者や後進の指導等を通して「剣道は楽しい」ということを伝えていきたいと思っております。



県民体育祭で悲願の初優勝を目指して！ 天草市チーム監督 泉 眞喜夫

平成27年度県民体育祭剣道競技が熊本市浜線パークを会場に9月13日（日）に行われます。天草市チームは、一昨年3位、昨年準優勝という輝かしい戦績を残してきました。今年はいよいよ優勝を目指して、天剣連の総力を挙げて取り組んでいかなければならないと思います。6月7日に行われました総会において、私が監督に推薦され、承認されました。優勝を目指すチームの監督は大変プレッシャーがありますが、自分にできる限りの努力をしたいと決心しました。そこで、監督として、会員の皆様に次の点について協力をお願いします。

◎各支部から優秀な人材を候補選手として推薦する。◎選手候補に推薦された人は、火曜日、水曜日、木曜日に予定している強化練習に、できる限り参加する。◎候補選手以外の会員も、強化練習に参加して、選手候補の稽古相手を務める。稽古できない人には見取り稽古とアドバイスをお願いします。◎正式メンバーに漏れた候補選手も県体までの期間は強化練習に参加し、選手の稽古相手となり、選手の力量アップの支援をする。◎選手は、天草市の代表として、市民の期待を背負っているという自覚を持ち、自分のレベルアップと健康管理、事故防止に全力あげて取り組む。◎選手の所属先には、選手が強化練習や試合にベストコンディションで臨めるように支援と配慮をお願いします。

県体に向けての強化練習予定 **日時：火曜日、水曜日、木曜日の19：00～20：30 場所：天草市総合武道館剣道場** 一般会員の方もできるだけたくさん参加してください。よろしくお願いします。