

ようやく梅雨が明けたかと思えば、もう夏休みが目前！長い長いお休みのあいだに、どんな楽しいことをしようかと、あれこれ思いをめぐらせている子どもたちと、親として、子どもたちが「よい夏休み」を過ごすために、あれこれ作戦を練るお父さん、お母さん。キッズとの行動には、何かとハプニングがつきものですから、絶対やらなくてはいけないこと(宿題や日課)を決めたら、あとはゆったりした計画と「半分できれば OK！」という心の余裕が、楽しい夏休みを過ごす秘訣です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごせたら◎ですね！

第2回ゆうえんち～キッズフラメンコ～

第2回のゆうえんちは「フラメンコ」でした。大人でもなかなか間近で見ることが少ないスペインの民族舞踊ですから、子どもたちにはもっとなじみがなく、イメージも湧かなかったことと思います。経験や知識があるとなんとなくイメージがつかめて、イメージで表現することに抵抗のない子どもたち(難しいJ-POPの歌を、メチャクチャな歌詞で、でもなんとなくいい感じに歌っているのを見て、笑ってしまうことってありますよね?)はそれなりに、こなしてしまったりもしますが、今回は白紙からのスタートですから、フラメンコに見えなかったとしても、ご愛嬌。

今回の隠れテーマは「リズム感を養う」ことでした。中でも今回挑戦した3拍子のリズムは、日本人が苦手とするリズムとよく言われます。日本の言語文化が2拍子、4拍子であることに由来するという説がありますが、理由はともあれ、苦手と聞けばチャレンジするのがキッズスポーツゆうえんちのポリシー(笑)。とにかく最後には1・2・3の手拍子が打てるようになることを目指しました。

また実際に、間近でフラメンコを観る、感じることは異文化に触れること。キッズ年代に多くの体験をすることで、豊かな感性を育てていきたいですね。

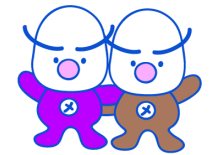
熱中症対策について

本格的な暑さがやってきました。キッズスポーツゆうえんちの活動時だけでなく、普段から熱中症にかからないよう、対策を習慣付けましょう。外出時の帽子の着用、こまめな水分補給はもちろんのこと、疲労をためない、食事をしっかり取ることも有効です。

また集団や家族で行動するときには、もっとも体力のない人を基準に、無理をしないようにしましょう。意外と盲点ですが、アスファルトの上などでは反射熱が強く、大人の高さよりも子どもの高さの気温が高くなります。さらにベビーカーの赤ちゃんを同伴する場合は、もっと高温になりますので、注意が必要です。最近首に巻く冷却材など、熱中症防止グッズもいろいろ出ていますので、上手に活用して快適に過ごしましょう。



～食育コラム～ 夏の水分補給



☀️ 水分補給が大事なわけ

暑くなりましたね。元気に遊んで汗をいっぱいかいていますか？ 人間はなぜ汗をかくのだと思いますか？ これは体の水分を汗として出すときに、熱くなった体温を下げるという役割があるからです。体から失われた水分はしっかり補給しましょう。

☀️ 水分補給のポイント

★長時間 たくさん汗をかくときはスポーツドリンクを

汗のなかには水分のほかミネラルも含まれますので、いっぱい汗をかくようなときにはミネラルも一緒に補給しないと体の中のバランスが悪くなり、足がつったり、脱水から熱中症になったりします。スポーツドリンクには、糖分とミネラルが含まれています。その他に疲労回復などの目的でいろんな成分がプラスされたものもあります。

★避けたい飲み物

カフェインをふくむコーヒー 紅茶 緑茶 ウーロン茶など(利尿作用があります)や、糖分の多いジュースや炭酸飲料など

★のどがかわく前に飲む習慣を

のどがかわいたと感じるときには、脱水がはじまっています。スポーツの前にも水分補給をするといいですよ。



次回ゆうえんちのご案内 ※詳細は後日メールでご連絡します。

日程調整中 タグラグビー教室②／スポーツエリア姫路の形

8月22日(日) イベント／ヨット&魚のつかみどり／的形海水浴場



<連絡先>

姫路市サッカー協会 キッズ委員会 <http://himeji-kids.net/>

<http://himeji-kids.net/i/> (携帯サイト)

キッズスポーツゆうえんち事務局 綾部由美

〒672-8031 姫路市飾磨区妻鹿 311

TEL&FAX 079-246-5684 携帯 090-8820-6601

E-mail info@himeji-kids.net

