

# 葛飾 FC ニュース

VOL8 2002 7月号

URL:<http://by3.co.jp/kfc/>

寒かった今年の梅雨も終わりに近づくにつれ、例年の蒸し暑さを呈してきました。また、いつもの日本の夏がやって来るのでしょうか。イングランドで生まれたサッカーは日本の夏には厳しいスポーツかも知れません。そこで夏の暑さに負けずにサッカーを楽しむために熱中症対策を取り上げました。加藤コーチが調べて下さったものを載せますので参考にされてみてはいかがでしょうか。

## 夏のスポーツは危険がいっぱい

### 1) 熱中症ってなに？

熱中症とは、暑い環境の中で生じる障害の総称で次のような症例があります。中でもスポーツで主に問題となるのが「熱疲労」と「熱射病」です。

### 2) 各障害について

#### 熱失神

炎天下の環境では、体温調節のため血管が拡張します。このため血圧の低下が起こり、めまい、失神などを起こすことがあります。症状としては、脈が速くなる。顔面蒼白。呼吸回数増加。唇のしびれ等です。これらの症状は長時間立っていた時、立ち上がった時、運動直後に見られます。

#### 熱けいれん

汗をかくと、体の中の「水分」と「塩分」が失われます。この時「水分」だけの補給をすると、血液中の「塩分」が薄くなり、手・足などの筋肉に痛みを伴ったけいれんを起こします。しかしこの症状は炎天下長時間持続したスポーツ、たとえば「マラソン」「トライアスロン」等で発生し、小学生のサッカーでは心配ないと思います。

#### 熱疲労（重要です）

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水が起こり、疲労の原因となります。症状としては、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などです。

#### 熱射病（重要です）

高温の環境下で激しい運動をおこなうと、脳内の体温調節機能に変調を起こすことを言います。症状としては、異常な体温の上昇（40度以上）と、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）等が特徴で、その前段として、頭痛、吐き気、めまいや、ショック症状なども見られます。また脳・心臓・肺などの臓器障害を起こすこともあり、死亡率も高い症例です。

### 3) 熱中症の予防策

失った水分塩分を補給する。

汗は体温の上昇を防ぐ役目をしています。しかし汗をかきすぎると、脱水症状になります。したがって暑い時にはこまめに水分補給をしましょう。また失った塩分を補給するために0.2%程度の食塩水も効果的です。また体重の3%の水分が失われると運動障害・体温調節機能の低下が現れます。したがって2%（45kgの子供で1kg）以上減少しないように水分補給をしましょう。

### 4) もし前に書いたような症状が出てしまったら

軽度の熱中症であれば、まず涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて寝かせる。そして水分を補給する。

#### 重度と思われる場合

まず、体に触って体温を確かめる。（異常に高い場合重症）次に意識の確認をする。（だいじょうぶかと聞くと、だいじょうぶと答えるので、名前を聞いたり、簡単な足し算、先生・親の名前等を聞く）重症と見られたら、重要なことはいかに早く「体温を下げるか」「意識を回復させるか」「病院へ搬送するか」に絞られます。現場でできる応急処置としては、

全身を冷やす（ぬれたタオルを体に当てて扇ぐ、水を口に含み霧状にして、体に吹き付ける。場合によっては、直接水を掛ける。）

頸部・脇の下・足の付け根等大きな血管のある場所を氷やアイスバック等で冷やす。

足を高くしてマッサージをする。以上のことを続けながら病院へ出来るだけ早く搬送することが大切です。

（加藤千明）

## 新入部員、新コーチ紹介

- 6年生 田地野勝行（前年度入部 / 紹介が遅くなってすみません）  
5年生 小野裕貴（前年度入部 / 紹介が遅くなってすみません）、  
林将人、宇野祐太、長野将大  
4年生 小野恭輔（前年度入部 / 紹介が遅くなってすみません）、  
横内雅紀、高尾亮、大澤岳、鷲江育生  
3年生 江島裕紀（前年度入部 / 紹介が遅くなってすみません）、  
梶田匠、大関凌、三橋侑平、松堂彰輝、伊瀬雄亮、  
横山棕、衛藤涼、小日山雄介  
2年生 本藤光、植野修平、入澤拓史  
1年生 横内皓紀、田口智也、高橋将文、神谷友樹、  
石坂康明、久保田浩平、飯吉大輝、山下郁海、  
小川将史、長野寛大、小川太郎、小野文健、  
廣田竜史、竹村互  
コーチ 田中久登、大平充洋、桜沢宏忠、渡辺博信、  
横内世志友、梶田秀幸、伊瀬俊明、廣田祐史、  
飯吉正和、衛藤浩、都築洋介

低学年でたくさんの入部がありました。また、お手伝いくださるお父様が増えて心強い限りです。どうぞ宜しくお願いします。

### 都築コーチのプロフィール

はじめまして、6月からコーチをやらせて頂いている都築洋介です。兄の影響で小学校の3年生から始めたサッカーですが、やり始めた時からサッカーの魅力にひかれ、現在に至るまでサッカーを続けています。

今回葛飾FCというチームの一員になれてとても光栄です。葛飾FCの選手を見ていると、私が小学生の頃の記憶がよみがえり、学校がしまる5時を過ぎて先生に叱られるまでサッカーをしていたことや、ドリブルしながら登下校をしたり、買い物にリフティングをしながら行ったことを思い出します。

サッカーの神様ペレに魅せられ、マラドーナやクライフ等の名場面やJリーグ、トヨタカップ等をビデオに写しては繰り返し見て、次の日には友達と朝早くからグラウンドに来てフェイントやプレーを真似ていました。高校生の頃には、偶然にもブラジルのクラブチームである（当時の）クルゼイロのヘッドコーチに誘われ、約3ヶ月ですが、クルゼイロサッカークラブに所

属していました。

今年、日韓共催ワールドカップを迎え海外選手の素晴らしいプレーを日本の多くの子供たちが間近で目にし、実感し、多くの子供が日本国内や、世界のクラブチームでのプロのサッカー選手を夢見ていると思います。私はブラジルでの経験や、日本でのクラブや部活の経験を生かし、こうした子供たちの夢の後押しが出来れば良いと思っています。そして、私自身もサッカー指導者の道を歩むにあたり、葛飾 FC で色々と勉強させていただきたいと思っています。今後ともよろしくお願いたします。

(都築洋介)

1981年5月28日生まれ 21歳 双子座 O型です。

## ワンタッチイベントテントを購入しましたので報告します。

購入理由：葛飾 FC で船橋選手権の会場を引き受けたため、本部テントとして使用。また、今後の大会時に使用。  
学校のテントは借りられないため。

メーカー：小川テント

品名：7521 ワンタッチイベントテント・2436

サイズ：240×360×267～285×189～207 (cm)

奥行 間口 棟高 軒高

色：白

価格：77,000+3,850(消費税)=80,850(見  
積有) 市価=110,000

送料及び固定用のピンはサービス

備考：ネームは時間の関係で間に合いません

## 9月の予定

8月最終週と9月のグラウンド使用日がウイングスとの調整で下記の通りとなります。

8/31(土) 予定表では練習日となっていましたが、  
ウイングスに変更のため練習なし

9/1(日) 防災記念日でグラウンド使用不可

9/7(土) 葛飾 FC

9/8(日) 葛飾 FC

9/14(土) 葛飾 FC

9/16(月) 午前—葛飾 FC、午後—ウイングス

9/22(日) 葛飾 FC

9/23(月) 午前—葛飾 FC、午後—ウイングス

9/28(土) 葛飾 FC

これは今現在の調整の結果で確定ではありませんが、葛飾 FC の練習はこれに準じた日程になります。後日、予定表を配りますのでそれまでの参考にして下さい。  
(勝井利恵)

【編集後記】今年度に入って毎週のように新入部員があり、事務局をはじめスタッフは嬉しい悲鳴をあげています。不手際な点はおわびしますが、スタッフは仕事ではなく好意(ボランティア)でいろいろな処理をしています。一方的に情報が来るのを待つのではなく、何か気がついたことがありましたら皆様の方からも手を差し伸べていただけるとありがたいです。  
(青木和代)

ニュースへの御意見、及び寄稿は Mail to [kazu@by3.co.jp](mailto:kazu@by3.co.jp)

## 初戦を飾る！！

7月6日、船橋市サッカー選手権大会(船橋市サッカー協会主催)の幕がきって落とされました。船橋運動公園での開会式直後の大会第一戦に登場した葛飾 FC は緊張の中、みんなで踏ん張って初戦をものにしました。予選はこのあと葛飾小グラウンドで7月13日と21日に行われます。今度はホームグラウンドです。のびのびと良いサッカーができるといいですね。サポーターの皆さんも応援よろしくお願いたします。