

# ワイスポ通信

## 「ワイフェス2025」を開催！

令和7年4月19日(土)に、第5向日陽小学校に於いて、恒例となった「ワイフェス2025」が開催された。

会場となった、体育館やグラウンドには、7種類の色々な種目に参加した小さい子ども達から、年配の方々の楽しそうな声が響き渡っていた。爽やかな汗を流した参加者は、用意された振る舞いカレーを口一杯に頬張っていた。

今年の参加者は、子ども69名・大人34名のスタッフ29名の132名が参加し開催された。

体育館で行われた「バスケット」は、子ども達が5対5で試合をたくさんして、全力で走り回っていた。「ドッジビー」は、ボールの代わりにスポンジのフリスビーを使った競技で、大勢の子ども達が順番待ちするほどの人気で、最も盛り上がりがあった。

「スリータッチ」は、3人対3人でネットを挟んでの



中井会長の挨拶の様子(上)と  
ドッジビーの練習をする子ども達(右)



バスケットの  
ゲームの様子(上)



ソフトバレー  
を楽しむ様子(左)

ゲーム中に指導者がマイクを使ってゲーム説明をし、初めての体験者にも解りやすく、楽しんでいた。「ソフトバレー」は、2向小で人気の種目である。ゲーム時間はなかったものの、多くの子ども達が、レシーブ・トス・アタックの練習をしていた。子ども達から「もっとやりたかった。」との声が上がっていた。「カーリンコン」は、体育館の2階で開催され、約2時間途切れること

カーリンコンを体験する子ども達(左)



スリータッチを楽しむ参加者(右)



無く、参加者が楽しんでいた。また、京都新聞洛西版にも写真が掲載されていた。

グラウンドで開催された「陸上」では、大人気の50メートル走で、大人も子どももタイムを計ってもらって、一喜一憂して、何度も挑戦していた。サッカーや野球でも使われる、ラダーやマイクローハドルなどを使ったトレーニングも大いに盛り上がりがあった。

「モルック」は、大人も子どもも入り混じってゲームを楽しんだ。

なかなか思い通りにスキットル(木のピン)にモルック棒を当てられず、50点



モルックを体験する様子(上)  
陸上のラダーを使っの練習(右)



を超えて25点に戻ったり、1本も当たらずに、ガーター棒のお土産(1本も当たらなかった時に渡される一種のバツゲーム、次に回ってきた時に1本でも倒すと返せるが、3回続けて1本も当たなかった場合は失格)を渡されて恥ずかしそうに、皆で大笑いしながら楽しんでいた。

中には、「これからもやりたいね!」と言っていた参加者もいた。

色々な種目を体験しお腹を空かせた参加者には、恒例となった「振る舞いカレー」が用意されていた。

スポーツの後は、外で皆と一緒に食べるカレーを、おいしそうに口いっぱい頬張っていた。中には、4杯も交代わりしている子ども達もいた。

参加者からは、「早くから準備して対応いただいたスタッフの方々、ありがとうございました。」

また、来年もよろしくお願ひします。」との御礼の言葉が聞かれた。



恒例となった  
振る舞いカレー  
の様子



# 熱中症の予防と対策にご協力を！

いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は防止法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは、特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

## ● 対策1. シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

## ● 対策2. 日々の生活の中で暑さに対する工夫をしましょう

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで熱中症の危険を避けやすくし、また、日よけをして直射日光を避けましょう。

自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけましょう。

## ● 対策3. 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションをとりましょう

炎天下や、空調設備の整っていない環境でのスポーツでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。

適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

## 特に、スポーツをする人

スポーツ時には、体(筋肉)が熱を発するため、熱中症の危険がより高くなります。気温や湿度が高い中で運動するときは、運動の仕方や水分補給などに注意が必要です。いつも以上に熱中症予防・対策を心がけましょう。

## 対 策

- 環境条件(気温・湿度・風速・直射日光など)に応じて、運動の強度や運動時間を調節しましょう。
- 急に暑くなった日は特に注意し、徐々に暑さに慣らすようにして、短時間の軽めの運動から始めましょう。
- こまめに水分補給をおこなうとともに、汗で失われる塩分も補給しましょう。
- 暑い日は吸湿性や通気性が良い素材の衣服を選び、屋外では帽子をかぶろう。
- 疲労・睡眠不足など体調がすぐれないときは、無理をせず運動するのはやめよう。
- 特に運動不足の人や肥満の人は、熱中症を起こしやすいので注意しましょう。

## ワイスポ事務局・運営スタッフを募集しています！

### 【事務局】スタッフ

イベントなどの企画・立案をしていただける方

広報活動など、ワイスポ通信・ワイスポカレンダー・各種案内をパソコンで作成していただける方

### 【運営】スタッフ

ワイスポ開催時の受付事務をお手伝いしていただける方

**ワイスポ運営に興味のある方は、気軽にワイスポスタッフにお声掛けください。お待ちしております。**



ワイスポ事務局への連絡先

#### ● ワイスポ開催時

受付スタッフに直接

#### ● 電話での問い合わせ

公益財団法人

向日市スポーツ文化協会

TEL 932-5011

(向日市民体育館内)

## 《熱中症に、注意！》

突然に、真夏日となることが有りますので、熱中症にご注意下さい。

こまめに水分補給をしましょう。

**スポーツリンクが有効です。**



たけのこりん