

適切なスポーツのために 「痛み」のシグナル

スポーツ活動において、多少のけががつきまとうものです。特に、冬は体が温まらない状態で運動をすることが多く、肉離れなどの深刻なけがを起す事例がよく見られます。

「痛みの4段階」を知ろう

小中学生の年代にありがちなケースとして、痛みを我慢して運動を続けている場合があります。しかし能力を最大限発揮するためにも、早期発見して対処し、休息を取りましょう。

次のような「痛みの4段階」を理解しておけば、子どもが痛みを訴えたとき、ある程度のレベルを推測することができます。

- ①練習中には痛まないが、終わると30分ぐらい痛みがある
- ②練習中にも痛みがあるが、何とか全力を出すことができる
- ③練習は行えるが、全力を出して動作ができないほど痛む
- ④練習ができないほど痛みがあり、日常生活でもそれが続く

①の場合、子どもはそのまま運動を続けることが多いです。外見では何ら運動には支障がないように見えます。②、③では運動の様子に変化が見られるようになり、指導者などが子どもの異変に気付くのは、この段階です。④になると日常生活にも明らかに異変が見られます。②以上が即刻練習を中止させる基準と考えてください。

なお①の段階でも、特に子どもが成長期の場合、軟骨・骨の障害が進行し、重症となっている場合があります。指導者は「痛い」という反応に十分注意しなければなりません。子どもたちにも4つの段階を説明し、痛みが出たらすぐに指導者に伝える組織作りをすることも大切となります。

スポーツ安全保険に加入しませんか？

スポーツ中にはけが以外にも、人や物へ損害を与えるという事態も考えられます。組織で保険に加入し、万が一の場合のトラブルを防ぐことも安全対策の一つといえます。

スポーツ団体の多くが利用している保険の一つに、財団法人スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」があります。

全国のスポーツ少年団の約90%が加入している保険で、少年団に限らず、アマチュアのスポーツ活動、子ども会、文化

活動、ボランティア活動を行う団体も加入できます。

団体の構成員が5人以上であれば加入でき、「傷害保険」と「賠償責任保険」を一括契約できます。一人当たり年額500円からの比較的安価な掛け金で加入でき、十分な保障を得られる保険です。

詳しくは町教育委員会に資料、パンフレットがありますのでお問い合わせください。

団体	対 象	加入区分	対象となる事故の範囲	掛金 (1人年額)	傷害保険				賠償責任保険 (支払限度額)		共済見舞金
					死亡	後遺障害	入院	通院	身体賠償	対物賠償	
子どもの団体	●中学生以下の子ども ●スポーツ活動を行わない大人	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円/1,000円 対物賠償 1,000円	500万円 (対物賠償1,000円)	突然死 (自然心不全、脳血管障害等) 160万円
	●中学生以下の子ども	AW	団体活動中とその往復中 その他以外	1,050円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	上記範囲に身体・対物賠償 合算で 1,000万円を超過 身体・対物賠償 合算で 1,000万円 (対物賠償1,000円)	500万円 (対物賠償1,000円)	対象となりません。
大人の団体	●子どもと一緒にスポーツ活動を行う大人 (指導者)	AC	団体活動中とその往復中	1,000円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円	身体賠償 1人1億円/1,000円 (対物賠償1,000円)	対物賠償 1,000円	突然死 (自然心不全、脳血管障害等) 160万円
	●大人の文化活動、ボランティア活動、地域活動 (日中活動、夜間活動、その他)	C	団体活動中とその往復中	1,500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円/1,000円 (対物賠償1,000円)	対物賠償 1,000円	突然死 (自然心不全、脳血管障害等) 160万円
大人の団体	●大人の文化活動、ボランティア活動、地域活動 (日中活動、夜間活動、その他)	A	団体活動中とその往復中	500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円/1,000円 (対物賠償1,000円)	対物賠償 1,000円	突然死 (自然心不全、脳血管障害等) 160万円
	●老人クラブなど (80歳以上)	B	団体活動中とその往復中	800円	600万円	900万円	1,800円	1,000円	身体賠償 1人1億円/1,000円 (対物賠償1,000円)	対物賠償 1,000円	突然死 (自然心不全、脳血管障害等) 160万円
	●大人のスポーツ活動 (野外活動、身体運動を含む) ●危険度の高いスポーツ活動 (アマリオンソフトボール、山岳登山など)	C	団体活動中とその往復中	1,500円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体賠償 1人1億円/1,000円 (対物賠償1,000円)	対物賠償 1,000円	突然死 (自然心不全、脳血管障害等) 160万円
		D		9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円			

◎問い合わせ先…(財)スポーツ安全協会岩手県支部 ☎019-648-0400、ホームページアドレス <http://www.sportsanzen.org>

長島小学校

3学期スタート

元気な子どもたちが帰ってきました。いよいよ3学期がスタート。始業式では、校長先生から冬休み中に「外で元気に遊ぶこと、読書をする」と「について取り組めたかどうか、みんなの様子を確認がありました。外で元気に遊ぶこと」は、寒くて家で縮こまっていたのでしようか、全体の3割くらいしか手が挙がりませんでした。逆に「読書をする」と



代表児童の決意発表

は、たくさん子どもたちが取り組んだようでした。ほかに校長先生から、盛岡商業の全国制覇についての話があり、一人ひとりが努

力し、3学期も担任の先生の話をよく聞き、学習を一生懸命行うこと。また、自分に与えられた仕事には責任を持って取り組み、日本の長島小学校になるよう頑張ってもらいたいと話がありました。

その後、各学年代表の子どもたちから、冬休みの生活ぶり、3学期に向けての決意文の発表があり、どの子ども冬休みの楽しい出来事と3学期に向けての抱負を立派に発表できました。

平泉小学校

「いじめ」に関する調査結果から

先般、児童と保護者を対象に「いじめ」に関する調査を実施しました。児童から挙げられた第一層のいじめ該当者(仲間外れ・悪口・陰口などで嫌な思いを感じている)は約37%、第二層のいじめ該当者(前記のことで苦痛を感じている)は約2%、第三層のいじめ該当者(前記のことが継続して一方的で深刻

な苦痛を感じている)は0%という結果が出ました。保護者から挙げられたいじめ問題解決の方策で、一番多かったのは家庭・親の意識・態度等の改善、二番目が学校から家庭への密な連絡、三番目が学校での話しやすい環境づくりと学級での話し合いという結果でした。

第三層のいじめは、日々の小さな嫌がらせの蓄積によって表れるものです。子どもは、調査結果を真摯に



休み時間に仲良く遊ぶ子どもたち

受け止め、いじめ根絶に向けてきめ細かい連携と指導の充実を図っていくことを確認しました。

平泉中学校

新入生保護者授業参観ならびに説明会を開催

毎年恒例の新入生説明会を2月13日(火)、14時から中学校で行います。小学校6年生の児童に対しては、運動着の採寸と部活動についての説明を、新入生の保護者に対しては授業参観と説明会をそれぞれ行つて予定です。

昨年度は児童にも授業を見てもらいましたが、一度に30人が移動するため授業が中断してしまつたこと、今年も小中連携の英語の授業を小学校で本校の教員が出向いて行っていることから、参観は保護者のみといたしました。

2月の予定
8日(木) 予餞会
19日(月)、20日(火) 第4回一斉テスト

小学校の授業との共通点や違いを見ていただきたいと思えます。



中学校の授業の様子

オリンピア表彰式

「生涯学習市民のつどい」で挙行 年間を通して行われてきた「ふるさとオリンピア06」の年間総合成績表彰式を「生涯学習市民のつどい」で行います。

日時：2月25日(日) 13時30分

場所：平泉郷土館

参加ご希望の方は教育委員会までお問い合わせください。

利用予約を開始します

長島球場・テニスコート

4月1日から利用が開始される長島球場と町営テニスコートの利用予約を、2月1日から開始します。利用予定日の60日前から、電話または教育委員会窓口で予約を受け付けます。予約後、教育委員会窓口で利用申請書を記入し、かぎ貸し出し用のチケットを受け取ってください。一般予約は先着順となりますので、お早めにご予約ください。

お早め!