

# 堀原運動公園だより

令和元年  
6月 発行  
Vol.31

堀原運動公園管理事務所

〒310-0045 茨城県水戸市新原2-11-1

TEL: 029-251-8444 FAX: 029-252-2554

ホームページ <http://www.ibaraki-sports.or.jp/horihara/index.htm>

E-mail: [horihara-sports@sports.ibk.ed.jp](mailto:horihara-sports@sports.ibk.ed.jp)



## 武道教室開講式及び武道教室が開講しました!

初心者から経験者、幼児から大人まで幅広い多くの方の参加により今年度の武道教室がスタートしました。各武道連盟から推薦された県を代表する経験豊かな先生方のもと、受講生の皆さんが、それぞれの目標に向けて修練に励んでいます。(※教室の見学や中途からの参加については、管理事務所までお問い合わせください。)



(一般) なぎなた教室 (小中高)



弓道教室



少林寺拳法教室



柔道教室



剣道教室



空手道教室

## スポーツ教室が開講しました!

各専門のインストラクターや茨城大学の先生など、経験豊で専門的な知識も豊富な先生を講師に迎え、4月9日から堀原スポーツ教室もスタートしました。堀原スポーツ教室は、全6教室開講しています。それぞれが希望した教室で、楽しそうに体を動かし、いい汗をかいています。



リフレッシュヨガ教室



ボディメイク教室



ジョギング & 健康ストレッチ教室



ランニング教室 (短距離)



親子リズムダンス教室



気功体操教室





近的弓道場



遠的弓道場



今年開催される茨城国体で、堀原運動公園は、弓道競技の会場となります。  
 期間は10月4日(金)～7日(月)の4日間で、観覧は、自由です。  
 各都道府県を代表する弓道選手が集います。ぜひ会場に足を運んでいただき、本県選手の活躍を応援してください。

**【国体の競技ルール】**

和弓で矢を射て、的に当てることを競います。「近的」、「遠的」の2種目があり、1チーム3人の同じ選手が両種目を行い、制限時間内に、予選では各自4射ずつを2回、決勝では各自4射を1回行います。  
 「近的」は、28m先の的(直径36cm)を狙い、的のどの部分に当たってもよく、的に当たった矢の本数を競います。「遠的」は、60m先の的(直径100cm)を狙い、的の中心になるほど得点が高く、合計点で競います。



**熱中症の予防と処置**

**データで見ると**

平成30年の熱中症による救急搬送人員数(死亡) 【総務省消防庁データ】  
 6月 5,269人(5人)    7月 54,220人(133人)    8月 30,410人(20人)    9月 2,811人(1人)

**◆暑さを避ける**

- ・扇風機やエアコンで室温を調整
- ・日傘や帽子で直射日光を避ける
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着用

**◆体調管理に注意する**

- ・こまめな水分補給
- ・こまめな体温測定(特に高齢者、幼児など)
- ・体調の悪い日は外出をできるだけ控える
- ・汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに



**熱中症になったときの処置**

**呼びかけに応えるとき**

- ①涼しい場所へ避難させる
  - ②衣服をゆるめ、身体を冷やす
  - ③水分や塩分を補給する
- ※ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急車を呼びましょう!



**呼びかけに応えないとき**

- ①救急隊の要請をする
- ②涼しい場所へ避難させる
- ③衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ④医療機関に搬送する



◆環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

**堀原運動公園アクセスマップ**

■自動車利用の場合  
 常磐自動車道 水戸北スマートIC(東京方面出口)より 約10分  
 常磐自動車道 水戸ICより 約20分  
 常磐自動車道 那珂ICより 約30分

■路線バス利用の場合  
 水戸駅 北口7番のりば 茨大前営業所ゆき  
 「茨大前営業所」下車 約25分  
 北口5番のりば 茨大前営業所ゆき  
 「武道館前」下車 約25分  
 赤塚駅 北口3番のりば 曙町・附属中・茨大正門ゆき  
 「茨大前営業所」下車 約20分

