"いざ"という時に役立つ **送** 普通救命講習」を受講しました

目の前で誰かが倒れた時、そこにいる私たちがその人の生命を救わなければいけません。 ここでは特別な資格はなくても行える応急手当のうち、私たちスポーツ推進委員が2年に一度 学んでいる「心肺蘇生法」と「AED の使用方法」についてまとめました。

胸骨圧迫のポイント

胸の真ん中を 真下に約5cm沈むまで

しっかり押します。

30 : 2 (工呼吸を省略する場合は、

圧迫のみ続けます。

注近位着

語点 経え間なく

AED のポイント

避けて貼りましょう。

AEDとは、心臓の状態を確認して、必要な時に電気ショックを行う機器です。

応嗣ペースメーカーが権め込まれている時は、皮ふが盛り上がっている部分を

※2022年酶点では小学生以上は「成人用パッド」、未就学児は「小児用パッド」 と以前の表記の主主設置されている可能性があります。

小学生以上は「小学生~大人用パッド」、未就学児は「未就学児パッド」

電極パッドを貼る時に気を付けること。 ●貼る場所が満れていたら、タオルなどでふきましょう。●ネックレスなどの貴金属は、電極パッドからなるべく難します。

出展:広島市消防局「応急手当のてびき」

心肺蘇生法

1. 意識を確認する

周囲の安全を確保した後、「大丈夫ですか」と肩をたたいて意識を確認し ます。

2. 助けを呼ぶ

反応がなければ助け(AED の依頼など)を呼びます。周囲に人がいない場 合は先に119番へ通報します。

3. 胸骨圧迫

呼吸の確認ができない場合には胸骨圧迫に移ります。 胸の真ん中を真下に約5cm沈むまでしっかり押すことが重要です。







AEDの使用方法

1. 電源を入れる

AED が到着したら、すぐに電源を入 れます。

2. 電極パッド装着

心臓をはさむように右胸と左脇腹に しっかりと貼りつけます。

3. 電気ショック

周囲に誰もいないのを確認してから、 ボタンを押します。



4. 胸骨圧迫の継続

編集後記

ただちに胸骨圧迫を再開します。(心肺蘇生法の3に戻ります。)

と、たくさんの経験をさせていただきました。

今号が現広報部メンバーで編集に取り組んだ最後の広報誌になり ました。この2年間は、コロナ禍で制限の多い活動から5類移行によ 来年度から新体制になりますが、引き続きみなさんに楽しんでいた る変化、また広報部では例年の広報誌に加え、60周年記念誌発行 広報部一同 だける広報誌発行をめざします。

『五つの色は五大陸の人々が 「平和」をめざすという意』

第86号

令和6年3月31日発行



発行責任者 広島市スポーツ推進委員協議会 会長 玉田 裕司

発 行 所 広島市中区国泰寺町一丁目4-15











~ターゲットバードゴルフ大会~ 令和5年9月9日(土) 湯来南運動広場 初めてクラブを握る人もいて、大きな声援と 大きな伸びしろが、大きな笑顔に包まれました!

広島市スポーツ推進委員 軽スポーツ交流会







CONTENTS

2面 広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル

3面 広島市スポーツ推進委員研究大会

4面 "いざ"という時に役立つ「普通救命講習」



第 29 回

広島市スポーツ・レクリエーションフェステイバル

第29回広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバルは、小雨が降る中開催され、スポーツ交歓競技大会、レクリエーション運動会などに合計36,121人の選手、観客が集い、あちこちで歓声や笑顔が飛び交う楽しい一日となりました。メイン会場の広島広域公園会場では、華やかな開会式をはじめ陸上競技の他、さまざまな競技の運営に大勢のスポーツ推進委員が活躍しました。

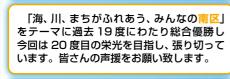


◆客区の意気込み

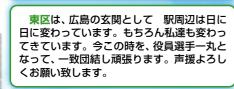
「いき、活き、中区」をキャッチフレーズにスポーツを通して健康で快適に暮らせるまちを目指しています。昨年以上の成績を目標に頑張ります。

ご声援をよろしくお願いします。

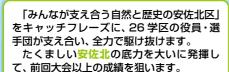
「川風、潮風、緑の風 地域の力を未来につなぐ 西区」をキャッチフレーズに、役員、選手団一致団結し、優勝目指して頑張ります。 皆様、ご声援をよろしくお願いします。



私たち安佐南区民は、キャッチフレーズの 「心かよわせ、みんなでつくる、緑豊かなふる さと、安佐南」の精神のもと、区民相互の融 和と協調をもって頑張ります。皆さんの声援 をよろしくお願いします。



「ささえあい・えがおあふれる・きぼうのまち・佐伯区」をキャッチフレーズに、今まで蓄積してきた技を十分に発揮し、みんなで一致団結して、目標の総合優勝を目指して頑張ります。



安芸区は、自然に恵まれ、歴史や文化資源 が多く、魅力あふれる街です。今日は各競技 を精一杯楽しみ、選手相互の連帯の輪をさら に広げていきます。温かいご声援をお願いし ます。



ハリケーン

2.45	1位	中区	308点
総	2位	西区	294 点
_	3位	南区	286点
合	4位	安佐南区	276 点
成	5位	東区	262点
146	6位	佐伯区	238点
績	フ位	安佐北区	228点
45-4	8位	安芸区	192点











第58回 広島市スポーツ推進委員研究大会開催

とき:2023.12.9(土) ところ:東区民文化センター



スポーツ推進委員としての意識向上

~地域スポーツの発展とコミュニケーションの促進~

開会行事



今年度のキーワードは、「コミュニケーション」。 長く続いたコロナ禍で分断された地域コミュニティを再び結束・活性化させるため、地域スポーツとスポーツ推進委員に求められることとは…。

4年ぶりの集合型の大会として213人が東区民文化センターに 集結し、コミュニケーション力について学びました。地域スポーツ を通じた役割と意識向上を再認識した大会となりました。

研修会報告

中国地区研修会参加報告

林 啓成(南区スポーツ推進委員)

令和5年6月24・25日の両日、山口 県下松市・周南市で開催された中国地区スポーツ推進委員研修会。広島市からは15

名の参加。記念講演では、元中学校校長の塚田拓司さん(落語高座名:由宇亭 拓の輔)より、落語を通じて学んだ言葉の力強さやほめることの大切さや、部活動改革について説明頂き、改めて推進委員の重要性を認識することができました。

全国研究協議会参加報告

坂田 澄江 (東区スポーツ推進委員)

令和5年11月16・17日に青森県青森市で開催された全国研究協議会。広島市から総勢16名が出席しました。テーマは



「スポーツで煌めく笑顔のために」記念講演ではトラックの 女王と称され、女子陸上界を長くけん引した、福士加代子さ んの「笑って走れば福来たる」の講演。スポーツ推進委員の 役割を再確認しました。

| 講 海

コミュニケーションが変わる言葉のチカラ 🌈 PEP TALK

一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師 松永 佳世子氏

現在、スポーツの現場や職場、家庭のコミュニケーション力として注目されているペップトーク。日頃 うっかり使ってしまうネガティブなコミュニケーションを根本から変化させ、相手や自分のパフォーマン スを向上させる言葉の技術。その劇的な効果やアスリートの事例を交えながら、私たちがスポーツの現場 や家庭において実践していくためのテクニックについて、ご講演頂いた。



プッペトーク

●相手のためと言いながら

●ゴールは無視して

●人のやる気をなくす

●ネガティ語で

延々と

②激励(背中のひと押し)

最後に熱い言葉、温かい言葉、優しい言葉で相手の背中を押して本番に 送り出します。

今日だけは憧れるのはやめま しょう。…さあ行こう! 大谷翔平

三振するな! →チェンジアップを狙え

❸行動

● 受容(事実の受け入れ)

本番前は緊張や不安になりがち。 相手の状況や感情をまずは受 け入れることで信頼を得る ことができます。

緊張するよね 不安だよね

ピンチ →「成長のチャンスだね」

❷承認(とらえかた変換)

本番前は不安から「ないもの」 にフォーカスしがち。 とらえかた変換で「あるもの」 にフォーカスを向けてもらう やる気に火をつけます。

ペップトーク ●ポジティ語で

- ●相手の状況を受けとめ ●ゴールに向かった
- ●短くて分かりやすくて
- ●人をその気にさせる ●言葉がけ

葉がけ 説教、命令**残念トー**



ペップトークとは、アメリカのスポーツの試合前に、監督やコーチが選手に対して行う「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」激励のショートスピーチです。スポーツ現場はもちろん家庭、学校、職場など幅広く活用可能なコミュニケーションスキルです。

③行動(してほしい変換)

「▲▲するな」ではなく「●●しよう(してほしいこと)」に変換すると相手に成功のイメージを持って伝わります。