

# Future

いが地域スポーツ情報誌

スポーツ文化の確立を目指して

2023  
Summer



vol.44

## 令和5年度伊賀市スポーツ協会表彰式



ご自由にお持ちください。  
**FREE  
MAGAZINE  
¥0**

スポーツくじ



この情報誌は、スポーツ振興くじtotoの助成を受けて作成しています。

伊賀市で活動する  
総合型地域スポーツクラブ紹介





# 令和5年度伊賀市スポーツ協会表彰式



【功労賞】福森俊雄さん



【功労賞】町野修斗さん



【功労賞】E・フォース



【奨励賞】井田大士さん



【奨励賞】IFCシャペウ



【奨励賞】Legame



【奨励賞】伊賀オールズ



【奨励賞】下友田



【奨励賞】阿波

スポーツ  
功労賞受賞

福森俊雄さん(グラウンドゴルフ)  
町野修斗さん(サッカー)  
E・フォース(ゲートボール)

スポーツ  
奨励賞受賞

IFCシャペウ など11団体、2名



5月18日、伊賀市文化会館さまでホールにて令和5年度伊賀市スポーツ協会(中井井一会長)表彰式が開催されました。伊賀市スポーツ協会には、陸上、サッカー、柔道などの27の競技団体と中学校体育連盟及び地域体育協会などが加盟し、伊賀市における体育・スポーツの普及・振興とアマチュアスポーツ団体の競技力向上を通じて、市民の健全な心身の発達と体力の向上を図り、明るく健やかで豊かな市民生活の構築に寄与することを目的としています。

主な事業には、青少年育成強化事業、スポーツ指導者研修会、強化指定選手(団体)認定強化事業などがあります。令和5年度スポーツ優秀選手等の表彰事業として、昨年のカタールワールドカップに日本代表として出場、また得点パフォーマンスとして忍者ポーズをして伊賀市をアピールされた町野修斗さん、全日本ゲートボール選手権大会準優勝のE・フォースチーム、平成8年の上野市グラウンド・ゴルフ協会の発足に尽力するとともに令和4年度まで役員として、永きにわたり協会の運営はもとより、主催大会、主管・協力事業の運営等に寄与された福森俊雄さんにスポーツ功労賞が授与されました。スポーツ奨励賞には昨年度(令和4年度)県大会等で上位入賞及び三重県代表として全国大会等に出場された陸上サッカー・ゲートボール競技の11団体及び2名の個人が授与されました。

受賞された皆様のご活躍を期待します。

## 🌟 スポーツ奨励賞

※個人受賞者の年齢は、令和5年5月18日現在で表しています。

陸上競技	井田 大士 (11歳) 種目: 小学4年生男子100m	◆第38回日清食品カップ小学生陸上競技交流大会三重県予選 兼 三重県小学生陸上競技大会 優勝
	森川 陽平 (18歳) 種目: ハンマー投げ	◆令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 秩父宮賜杯第75回全国高等学校陸上競技対校選手権大会 出場
サッカー	VOLVER UENO	◆第29回全国クラブチームサッカー選手権大会 出場
	E・X・D	◆第29回全国クラブチームサッカー選手権大会 出場
	伊賀FC くノ一三重 サテライト	◆JFA 第26回全日本U-18女子サッカー選手権三重県大会 優勝 ◆第2回日本クラブユース女子サッカーチャレンジカップ (U-18) 東海予選大会 3位 ◆JFA 第23回全日本U-15女子フットサル選手権大会三重県大会 優勝 ◆JFA 第13回全日本U-15フットサル選手権大会東海地域大会 3位
	IFC シャペウ	◆JFA 第28回全日本U-15フットサル選手権大会三重県大会 優勝 ◆JFA 第28回全日本U-15フットサル選手権大会東海地域大会 準優勝
	Legame	◆JFA 第34回全日本O-30女子サッカー大会東海予選 優勝 ◆JFA 第34回全日本O-30女子サッカー大会 出場
	神村学園高等部伊賀女子サッカー部	◆令和4年度第72回三重県高等学校総合体育大会 兼 全国・東海高校総体予選大会サッカー競技(女子) 優勝 ◆第69回東海高等学校総合体育大会女子サッカー競技 4位 ◆皇后杯 JFA 第44回全日本女子サッカー選手権大会三重県予選 優勝
ゲートボール	伊賀オールズ	◆第39回全日本世代交流ゲートボール大会 ベスト16
	白 鳳	◆三重県春季おたのしみゲートボール大会 優勝
	古 山	◆三重県選抜ゲートボール大会 男子の部 優勝
	下友田	◆三重県選抜ゲートボール大会 女子の部 優勝
	阿 波	◆みえスポーツフェスティバル2022 優勝

## 🌟 スポーツ功労賞

サッカー	町野 修斗 (23歳)	◆得点パフォーマンスに忍者ポーズをして、伊賀市をアピール。 ◆EAFF E-1サッカー選手権大会 出場 ◆キリンチャレンジカップ2022 出場 ◆FIFA World Cup Qatar 2022 出場
ゲートボール	E・フォース	◆全国ジュニアゲートボール大会 第3位 ◆全国世代交流ゲートボール大会 第3位 ◆全日本ゲートボール選手権大会 準優勝
グラウンド・ゴルフ	福森 俊雄 (84歳)	◆平成8年上野市グラウンド・ゴルフ協会の発足に尽力するとともに、その後、市合併を含め令和4年度まで役員として、永きにわたり協会の運営はもとより、主催大会、主管・協力事業の運営等に寄与されました。また、市のスポーツ振興施策への協力や、交通安全協会・警察署・小学校と連携した交通安全教室の開催・スポーツ少年団活動への協力等、青少年の健全育成にも尽力されました。 三重県グラウンド・ゴルフ協会の役員としても常務理事、副会長を歴任し、グラウンド・ゴルフの普及、県事業の推進に貢献されました。

**家電品全メーカー 修理・販売・工事**

■エアコン取付け  
取外し工事  
■アンテナ工事  
電気工事  
■ガス(プロパン)工事  
■ガス販売・住宅設備

**家電ドクター**  
**おくのラジオ**

伊賀市千歳113-7  
TEL・FAX:0595-23-3146

**観光バス・貸切バスの手配は  
みやま観光にお任せ下さい!**

少人数から団体様まで、  
各種送迎からエレガントな旅を演出する  
バスを取り揃えております。

12人乗り小型バス 28人乗りマイクロバス  
中型サロンバス 大型送迎バス 大型観光バス

まずはお気軽にお電話下さい。

伊賀市長田3480-3  
**(株)ミヤマトータルイノベーション ☎0595-22-2781**

人材派遣・アウトソーシング  
**株式会社 excel**

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1  
☎0595-45-7666・FAX0595-45-7676

**有限会社 ヘルパーステーションIGA**

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1  
☎0595-45-3137・FAX0595-45-2624



総合型地域  
スポーツクラブとは

『総合型地域スポーツクラブ』は、生涯にわたってスポーツに親しめる環境を全国の身近な地域に整えるとともに、住民主体によって地域スポーツの推進を図ろうという国の施策により全国で約3,500のクラブが活動しています。

総合型地域スポーツクラブは、多様目・多世代・多志向で、初心者から競技力向上、健康づくりやストレス解消等、誰でも気軽にスポーツ活動に参加可能で、街づくりや地域コミュニティが形成される等の特徴があります。

現在、伊賀地域で住民主体で運営されている総合型地域スポーツクラブを紹介させていただきます。総合型地域スポーツクラブが、生涯にわたってスポーツに親しみ、健康で明るいまちづくりの推進等の重要な役割を果たしています。

一般社団法人 かんべスポーツクラブ

設立年月日 平成19年2月25日

クラブの特徴・特色

地域に密着したクラブ作り  
 ① 子供たちへのスポーツへのきっかけ作り ② 世代間交流  
 ③ 仲間づくりの場の提供 ④ 体力づくり・健康維持  
 地域町づくり協議会と協働し地区民の健康づくりに高齢者を対象とした教室を開催しています



活動種目

教室：スローフィットネス/歌謡曲体操/カローリング/フットサル/卓球/バドミントン  
 サークル：バレーボール/綱引き/硬式野球/軟式野球/サッカー/バレーボール  
 イベント：ハイキング/ボーリング/カローリング

拠点・活動場所 神戸地区市民センター・神戸小学校・上野南中学校 等

連絡先 伊賀市上神戸220-3 神戸地区市民センター内  
 TEL.0595-38-1300 FAX.0595-36-0202  
 E-mail:kanbe-sp@ict.ne.jp HP:http://www.ict.ne.jp/~kanbe-sp/

一般社団法人 府中スポーツクラブ

設立年月日 平成17年3月4日

クラブの特徴・特色

地域に住む人々の生涯スポーツの拠点として、「だれでも、いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも」気軽にスポーツ活動ができ、競技や種目を区別するのではなく、小さいときから生涯にわたって誰もが自分自身のライフスタイルの中で運動やスポーツを行う「場」や「機会」を定期的に、継続的に実践することができる新しいスポーツとの関わり方を提案し、誰もが求める環境づくりを目指し、スポーツを通して青少年の健全育成、住民の健康と体力の保持増進および豊かなコミュニティづくりに寄与することを目的とする。



活動種目

教室：卓球/バレーボール/バトミントン/ドッジボール/テニス/太極拳/健康体操/剣道/  
 3B体操/グラウンドゴルフ/フラワーアレンジメント  
 サークル：ジュニアサッカー/バレーボール/バトミントン/グラウンドゴルフ/卓球/少年野球  
 イベント：ノルディックウォーキング/ハイキング/運動会/ニュースポーツ

拠点・活動場所 府中地区市民センター・府中小学校・城東中学校 等

連絡先 伊賀市西条115-2 府中地区市民センター内  
 TEL・FAX共通 0595-23-3027  
 E-mail:isz6kcj@yk.commufa.jp HP:https://kcx4p.hp.peraichi.com

GOLF STAGE  
**FRIO**  
 ゴルフステージ  
**フリオ**

上野店  
 伊賀市服部町1886  
 ☎0595-26-1111  
 フロント営業時間/9:00~22:00  
 営業時間/早朝5:00~深夜1:00  
 年中無休

名張店  
 伊賀市安場1459-8  
 ☎0595-39-1122  
 フロント営業時間/10:00~21:00  
 営業時間/早朝5:00~深夜24:00  
 年中無休

健康はスポーツから

**スポーツ**  
**マツヤマ**

株式会社マツヤマスポーツ  
 TEL.0595-48-6262  
 https://matsu-spo.wixsite.com/home

注文住宅  
 新築(ソーラーサーキットの家)  
 リフォーム・古民家再生

**あさだ建築**  
 asadakenchiku.com  
 伊賀市比土2784  
**TEL:0595-37-0191**

facebook 更新中!  
 あさだ建築 検索

## NPO法人 いがまちスポーツクラブ

設立年月日 平成20年3月15日

### クラブの特徴・特色

気軽にスポーツを楽しめる教室、サークルを開催していると共に、地域間のコミュニティづくりとしてスポーツ大会を開催しています。



### 活動種目

**教室:** スロートレーニング  
**サークル:** バドミントン/バレーボール/ソフトバレーボール  
**イベント:** バレーボール/グラウンドゴルフ/ソフトボール/サッカー/ウォーキング

**拠点・活動場所** いがまちスポーツセンター・  
柘植中学校・霊峰中学校 等

**連絡先** HP:<https://iga-spo.jp/index.html>  
検索:NPO法人いがまちスポーツクラブ

## おおやまだスポーツクラブ

設立年月日 平成22年3月26日

### クラブの特徴・特色

「いつでも」「誰でも」「気軽に」いろいろなスポーツに親しむことができる環境づくりを目指し、世代を超えた交流を通じて青少年の健全育成や、健康で豊かな生活を送ることのできる、活気ある元気な地域づくりに貢献することを目的とする。



### 活動種目

**教室:** バドミントン  
**イベント:** 親子カヌー教室/ピラティス体験会/  
トランポリズム/ヨガ

**拠点・活動場所** 大山田小学校 等

**連絡先** 伊賀市平田644 山田地区市民センター内  
E-mail:[oymd.sc.2010@gmail.com](mailto:oymd.sc.2010@gmail.com)

## NPO法人 スポーツクラブどんぐり

設立年月日 平成14年7月19日

**クラブの特徴・特色** 人としての成長、共育、三位一体(選手、保護者、指導者)

**活動種目** **教室:** サッカー/グラウンドゴルフ/アスレチッククラス  
**イベント:** サッカー合宿/チャイルドサッカー

**拠点・活動場所** どんぐりパークこどもスタジアム・どんぐりパークフットサルエリア 等

**連絡先** 伊賀市千歳727-1 TEL. 0595-23-1132  
E-mail:[info@avenidasol.org](mailto:info@avenidasol.org) HP:<http://www.avenidasol.org/>



## NPO法人 伊賀フューチャーズクラブ



設立年月日 平成20年4月14日

### クラブの特徴・特色

『する・見る・支える』とあらゆる手段で誰もが参加できる地域に密着したクラブ運営を行ない、子供から高齢者までが喜びを感じることができ、未来への夢と希望を営むことに貢献します。

- ① スポーツをする環境の整備に取組みます
- ② スポーツを見る機会が豊富にある街づくりに取組みます
- ③ 支えるスポーツの充実に取組みます
- ④ スポーツによって豊かな地域コミュニティの形成をはかります
- ⑤ スポーツによって地域の子ども達が感動し、夢と希望を営めるような活動を提供します

**活動種目** **教室:** ノルディックウォーキング/ジュニアスポーツ体験/ジュニアゴルフ  
**サークル:** サッカー/フットサル/バレーボール/バスケットボール/新体操/テニス/陸上  
**イベント:** ノルディックウォーキング/スポーツフェスティバル/自立体力測定/いがぶら

**拠点・活動場所** 伊賀市上野運動公園・伊賀市民体育館・名阪上野森林公園 等

**連絡先** 伊賀市平野城北町53-2  
TEL・FAX共通 0595-24-7501  
E-mail:[iga-fc@ict.ne.jp](mailto:iga-fc@ict.ne.jp) HP:<http://www.igafuture.jp>





# つつじの名所『余野公園』で ノルディックウォーキング開催



5月18日、つつじの名所余野公園にてノルディックウォーキングを開催させていただきました。

当日は、12名の方に参加いただき、市営城北駐車場からマイクロバスにて余野公園へ移動し公園駐車場から自然を楽しみながら奥余野公園迄歩き、全員で昼食。食事後休憩し、JR柘植駅まで歩きマイ

クロバスにて市営城北駐車場へ戻りました。

全長約6kmのコースで若干のアップダウンはありますが歩きやすいコースで、参加者はノルディックウォーキングを満喫されていました。30℃を超える気温が予想され、熱中症等の心配もありましたが、丁度良い天候で、参加いただきました皆様の協力により事故や怪我もなく開催することが出来ました。

今回、初の試みでバス移動で現地へ行ってノルディックウォーキングを企画させていただきました、大変好評でありました。

また次回は、秋頃に企画させていただく予定です。是非参加いただきますよう宜しくお願いします。



## 参加者募集

### ノルディックウォーキング体験会

7月13日、(公財)伊賀市文化都市協会、伊賀フューチャーズクラブ共催で、ノルディックウォーキング体験会を開催させていただきます。

初心者の方でもインストラクターが基本から指導しますので、お気軽にご参加下さい。また、無料でポールの貸出しも行なっています。

参加には、事前の申込みが必要となります。詳しくは、チラシをご覧ください。

■問合せ・申込 (公財)伊賀市文化都市協会 スポーツ課 ☎0595-24-1184  
6月15日(木) 10:00～ 電話受付開始(先着順、定員になり次第締切)

ノルディックウォーキング体験  
**NORDIC WALKING**

ノルディックウォーキングとは…  
両手に専用ポールを持って歩くウォーキングエクササイズ。上半身を揺らすことにより、全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加。体がつく、スタミナアップ、減量などにも効果的です。また、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。専用ポールをお持ちでない方には無料でレンタルしますので、この機会にお気軽にご参加ください。

**7/13(木)**  
9:30～11:00  
(受付9:00～)

会場 しらさぎ運動公園 周辺  
(伊賀市下久保 3032-2)  
※雨天時は室内のウォーキング施設へ変更

参加費 200円  
(ポール貸出し別)

定員 30名程度

日本フィジカルナチュール協会  
**みや整体院**

一般整体・スポーツ整体・骨盤矯正  
産後骨盤矯正・O脚X脚美容矯正  
リラクスマッサージ・ダイエット etc.

**予約制**  
ミヤレッツゴー  
**0595-24-3805**

受付時間 8:00～13:00  
15:00～20:00  
(最終施術21:00まで)

伊賀市久米町77-1  
大京塗料ビル2階

ホームページ [みや整体院](#)

串あげ  
**papa & mama**

伊賀市川合東山181-6  
☎0595-43-2550

**ドコモショップ  
伊賀店**

伊賀市服部町1825-4  
フリーダイヤル0120-630-059  
☎0595-23-6300

携帯のことなら  
なんでもおまかせ!

**MINI STOP**

**ミニストップ  
上野長田店**

お弁当注文 承ります

伊賀市長田896-1  
☎0595-24-8410

# 令和4年度 NPO法人伊賀フューチャーズクラブ事業決算報告

総合型地域スポーツクラブとして、「する・見る・支える」とあらゆる手段で誰もが参加できる地域に密着したクラブ運営を目指すNPO法人伊賀フューチャーズクラブの令和4年度事業・決算報告を公開させていただきます。  
 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、約3年間事業の中止や延期で活動が制限されましたが、今年5月から徐々にコロナ渦前の状態に戻りつつあります。今後共、地域の皆様のご指導、ご支援を頂き末永く活動させていただきます。  
 何卒宜しくお願い申し上げます。

## 令和4年度事業報告書（令和4年4月1日～令和5年3月31日）

### 1. 事業の成果

総合型スポーツクラブとして、『スポーツをする環境の整備』『スポーツを見る機会の提供』『支えるスポーツの充実』を3つの柱として事業を展開しました。

#### ①スポーツをする環境の整備

新型コロナウイルス感染対策を講じながらのスポーツ教室、スポーツイベントを企画し実施しましたが、コロナ前に比べて参加者が減少する状態でしたが約80%の事業実施が出来ました。各々のチーム活動についても、感染予防対策を行ない、ほぼ通常と通りの活動が出来る状況となりました。

ノルディックウォーキング教室については、いがぶらり体験や伊賀市文化都市協会との共催事業、烏ヶ原まちづくり協議会主催の体験会等、積極的に地域の団体と連携をはかることが出来ました。

三重県スポーツ協会主催の総合型クラブPRイベントでは、親子対象のサッカー教室を行ない、多くの方に参加いただきました。

近隣の交流クラブに参加を募り、ジュニアサッカー大会、U13サッカー大会を開催させていただきました。

#### ②スポーツを見る機会の提供

クラブホームページを活用し、スポーツ情報を提供。

季刊誌として、年4回地域スポーツ情報誌『Future』を発行し、学校部活動や地域で活動する団体等を掲載させていただき地域スポーツ振興に貢献させていただきました。

#### ③支えるスポーツの充実

新型コロナウイルス感染防止対策として、会員の安全・安心を最優先とし活動参加時のマスク着用、検温、健康状態確認を徹底し、安心して活動に参加出来る環境整備を行いました。

伊賀市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会へ参画しました。

休日の学校部活動地域移行について、集中開催型で指導者を派遣する方法で提案書を作成し、教育委員会に対しプレゼンを行わせていただきましたが、残念ながら不採用となりました。

みえ広域スポーツセンターや伊賀市スポーツ振興課との連携や他のNPO団体や地域スポーツクラブとの連携をはかることで、地域での認知度向上や新しい公共の担い手としての基盤づくりに取り組みました。

### 2. 事業の実施に関する事項

#### (1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時・場所	受益対象者の範囲及び人数	支出額(千円)
一般市民に対する スポーツの普及・啓蒙	①スポーツをする環境の整備	親子サッカー教室	R4.11 伊賀市民体育館	市民30名 20
	②スポーツを見る機会の提供	地域スポーツ情報誌『Future』の発行	R4.4~	会員・市民 1,800
	②スポーツを見る機会の提供	ホームページの運営	R4.4~	会員・市民 103
スポーツ教室、講習会の開催	①スポーツをする環境の整備	ノルディックウォーキング教室	R4.4~ 三重県上野森林公園 他	一般約15名/回 341
	①スポーツをする環境の整備	休日の学校部活動地域移行に伴うスポーツ教室開催準備	R4.4~	市内中学生 0
各種大会参加・開催・運営	①スポーツをする環境の整備	ジュニアサッカー大会開催・運営	R4.11,R5.3 上野西小学校 阿山運動公園 他	約200名 30
	①スポーツをする環境の整備	U13サッカー大会開催・運営	R5.2 阿山運動公園 他	約150名 150
	①スポーツをする環境の整備	ジュニアユース大会参加・遠征等参加	R4.4~ 三重県内、県外 等	所属チーム 827
選手育成・強化 指導者・審判員支援	③支えるスポーツの充実	指導者・審判員育成、支援	R4.4~	正会員である指導者30名 290
	③支えるスポーツの充実	所属チーム活動支援、伊賀FCジュニアユース運営	R4.4~	所属チーム 5,903

#### (2) その他事業

令和4年度については、その他事業の実施はありません。

## 令和4年度活動決算書（令和4年4月1日～令和5年3月31日）

(単位：円)

科目		金額	金額
I 経常収益	1. 受取会費	1,287,000	1,287,000
	2. 受取寄付金	31,591	31,591
	3. 助成金収入		
	スポーツ振興くじ助成（スポーツ活動推進・情報提供）	1,440,000	
	伊賀市スポーツ教室委託事業	80,000	
	4. 事業収益		1,520,000
	一般市民に対するスポーツ普及・啓蒙事業収益	6,000	
	スポーツ選手及び指導者育成、派遣事業収益	3,895,200	
	各種大会の開催、運営事業収益	3,532,000	
	スポーツ教室、講習会の開催事業収益	433,300	
スポーツ施設の管理・運営受託事業収益	0	7,866,500	
5. その他収益	382,600	382,600	
受取利息	20	20	
経常収益計		11,087,711	
II 経常費用	1. 事業費		9,464,790
	(1) 人件費（諸謝金含）	1,771,390	
	(2) その他経費	7,693,400	
	事業費計		
	2. 管理費	0	2,030,929
(1) 人件費	0		
(2) その他経費	2,030,929		
管理費計			
経常費用計		11,495,719	
当期経常増減額			▲ 408,008
III 経常外収益	経常外収益計	0	0
IV 経常外費用	経常外費用計	3,875	3,875
税引前当期正味財産増減額			△ 411,883
法人税、住民税及び事業税			0
当期繰越正味財産額			△ 411,883
前期繰越正味財産額			3,264,978
次期繰越正味財産額			2,853,095

## 令和4年度貸借対照表（2023年3月31日現在）

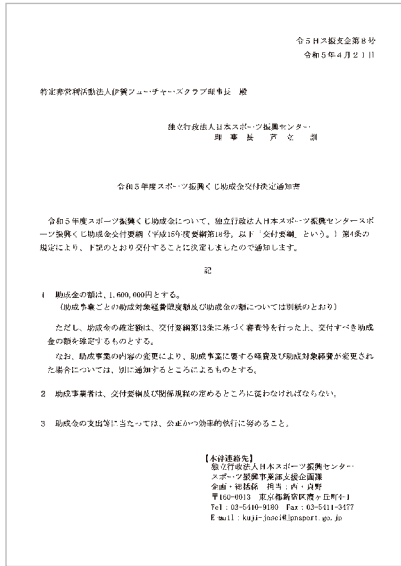
(税込) (単位：円)

資産の部		負債・正味財産の部	
科目	金額	科目	金額
【流動資産】		【流動負債】	
(現金・預金)		未払金	43,835
現金	125,828	流動負債計	43,835
普通預金	1,941,267	負債の部合計	43,835
現金・預金計	2,067,095	正味財産の部	
(売上債権)		【正味財産】	
未収金	109,835	前期繰越正味財産額	3,264,595
売上債権計	109,835	当期正味財産増減額	△ 411,883
(その他流動資産)		正味財産計	3,488,588
未収助成金	720,000	正味財産の部合計	2,853,095
その他流動資産計	720,000		
流動資産合計	2,896,930	負債・正味財産の部合計	2,896,930
資産の部合計	2,896,930		





# 令和5年度スポーツ振興くじ助成金交付決定



伊賀フューチャーズクラブは、総合型スポーツクラブとして、スポーツ振興くじ助成金『スポーツ団体スポーツ活動助成・スポーツ情報の提供』の交付決定をいただきましたので報告させていただきます。

地域スポーツ振興の担い手として、クラブが掲げるミッション達成に向け、スポーツ情報誌『Future』の発行等の事業を展開させていただきます。

伊賀フューチャーズクラブ 理事長 清水 栄嗣

スポーツくじ



## IFCふたばサッカースポーツ少年団 団員募集

伊賀フューチャーズクラブの小学生サッカー部門として活動しています「IFCふたばサッカースポーツ少年団」では現在団員を募集しています。初めてサッカーをする子ども、校区外の児童、年長児、男女問わず興味ある方は一度体験練習に参加下さい。

★お問い合わせ／事務局 岡田 浩 (090-7026-4600)

『Future』を設置協力いただける店舗などを募集しています。

身近な地域のスポーツ情報を出来るだけ多くの方に見ていただけるよう、ご協力をお願いします。当法人まで連絡いただければ、担当者がお持ちさせていただきます。

### 令和5年度賛助会員・特別会員募集

伊賀フューチャーズクラブでは、令和5年度会員募集を行なっています。スポーツ(クラブ)を支えていただける個人・団体様でご希望がございましたら、事務局までご連絡をお願いします。

**賛助会員** クラブの事業を賛助いただく個人 年会費 **3,000円**

**特別会員** クラブの事業を賛助いただく企業・団体 年会費 **10,000円**

\*特別会員様は、スポーツ情報誌『Future』で紹介させていただきます。



豊浜印刷

〒518-0226 三重県伊賀市阿保 1380  
TEL.0595-52-0062

### Club Profile クラブプロフィール

- ◆名称/特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ  
事務所：三重県伊賀市平野城北町5-3-2  
TEL・FAX 0595-24-7501  
ホームページアドレス <http://www.igafuture.jp>  
Eメールアドレス [iga-fc@ict.ne.jp](mailto:iga-fc@ict.ne.jp)
- ◆三重県承認番号/517 ◆承認年月日/平成20年4月14日
- ◆理事長/清水栄嗣 ◆会員数/541名 \*特別会員12団体(令和5年3月末現在)
- ◆活動種目/サッカー、バレーボール、バスケットボール、新体操、テニス、陸上、ゴルフ、ノルディックウォーキング、フットサル





## 熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

### 熱中症を引き起こす主な3要素

- 環境** 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など
- からだ** 乳幼児・高齢者・体調不良 暑さに慣れていない など
- 行動** 激しい運動・慣れない運動 長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など

## 症状

もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり □体のだるさや吐き気 □汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常 □呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない □水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん(※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください。)



いしきとお 意識の遠のき



た めまいや立ちくらみ



筋肉にくつう てあし 筋肉痛や手足のけいれん



からだ 体のだるさや吐き気

## 応急処置

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

### ① 涼しい場所へ移動しましょう

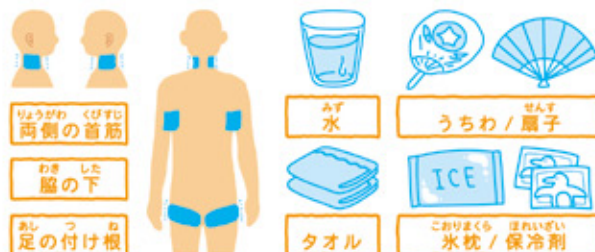
クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合は、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。



すず しつない 涼しい室内 エアコンが 効いた車内 かぜとお 風通りのよい 日かげ

### ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

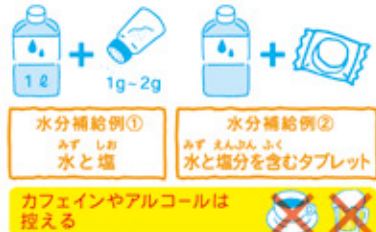
水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおくことでも体を冷やすことができます。



りゅうがわ くびすじ 両側の首筋 みず 水 うちわ / せんす うちわ / 扇子 タオル 水枕 / 保冷剤

### ③ 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



水分補給例① みず しお 水と塩 水分補給例② みず えんかん ふく 水と塩分を含むタブレット カフェインやアルコールは 控える

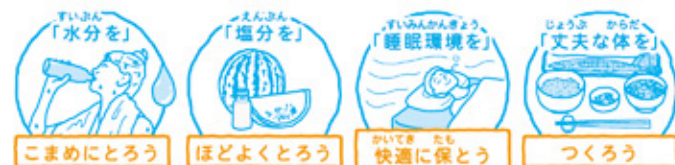
熱中症は、正しく対策を行うことで防げます。対策はこちら! ▼

## 熱中症の予防・対策

熱中症は正しい予防方法を知り、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。



### ① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



こまめにとろう ほどよくとろう 快適に保とう つくろう

気温が上がりはじめの初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

### ② 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



持ち歩こう いつも気にしよう こまめにとろう

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、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。

### ③ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



いつも気にしよう すず 涼しくしよう くふう 工夫しよう まも 守ろう き 気にかけてよう

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なります。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ることも重要です。

家族、友人、チームメイトなど、一緒に日々活動する皆さんで熱中症に気をつけたいポイントを見直しましょう。(例/「おばあちゃん: 枕元にも水分補給できるものを置いておく」「○○部: のどの渇きを感じる前に水分補給する」など)

### 緊急連絡先

※熱中症の具合によっては救急車を呼び、医療機関に連れて行きましょう。

※画像・文章の営利目的での利用や、無断で転載および複製等の行為はご遠慮ください。Copyright(C) 熱中症ゼロへ All Rights Reserved.



# すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、  
日本のスポーツを育てるために  
使われています。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ

