

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年

9月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 9月3日はホームランの日 ホームラン記録いろいろ…。

### ■ホームラン記念日の由来は？

野球好きにとって8月はハラハラドキドキする1ヵ月だったそうです。朝から夏の全国高校野球選手権試合を夜はプロ野球の熱戦を見る。一日野球漬けとのことでした。

9月のプロ野球はいよいよ終盤戦になります。過去にどんなことがあったか調べてみたら1997年9月3日が「ホームラン記念日」となっていました。

1977年9月3日、巨人の王貞治選手が、アメリカ大リーグのハンク・アーロン選手が持っていた755号の世界最高本塁打記録を更新する756号を後樂園球場の右翼席に本塁打を放った記念日として名付けられました。

### ■ランニング本塁打記録

本塁打記録を調べると面白い記録がありました。昭和20年11月23日、敗戦後初めて行われたプロ野球東西対抗戦で放たれた初本塁打は5回表西軍藤村選手のランニング本塁打でした。ランニング本塁打を調べると1回、1番打者がラ

ンニング本塁打を放った記録は9度です。戦後プロ野球は5万試合以上消化していますから珍しい記録といえます(表参照)。

かでも特に珍しい記録は6人目の阪神坪井選手がプロ初本塁打を1回、1番打者ランニング本塁打を放ったことで、たったひとりです。同じく8人目のロッテ荻野選手は1回表、1番打者で投手の初球を打ってランニング本塁打したことです。球審が「プレイ」といって、投手が1球目を投じたそのボールをカーンと打ってランニング本塁打。これもプロ野球初の記録です。

調べると記録には珍しいプレイがあるものですね。

	年月日	1回1番打者のランニング本塁打
1	1956/9/2	近鉄木村選手
2	1958/6/25	阪神三宅選手
3	1967/5/20	巨人 柴田選手
4	1992/4/26	ヤクルト飯田選手
5	1998/6/28	西武松井選手
6	1998/7/4	阪神坪井選手(プロ初本塁打)
7	2000/9/2	西武宮地選手
8	2014/5/6	ロッテ荻野選手(初球本塁打)
9	2018/6/14	ヤクルト青木選手

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## スポーツでケガしないための 注意点と対策

### ■スポーツケガ予防対策

シニアの方が若いころにやっていたスポーツを始めるときにケガをする要因を調べてみると自分の若いころの体のイメージで動いてしまう結果、ケガしてしまうことが多いようです。実は若いころにスポーツをしてもケガしなかったのはランニング、準備体操をしっかりしていたからなのです。

#### ●スポーツをする前の注意点

・睡眠不足、風邪をひいているなど体調が悪い時に運動をしないこと。

#### ●ケガ予防のため事前にすること

- ・軽く走ってから準備体操をします。
- ・野球ならキャッチボールや軽く素振りするなど行う競技の動きを事前にやっておいて体をあたため慣らします。
- ・筋肉や関節をゆっくり無理なく伸ばせるようにするためにストレッチを十分にこなします。ストレッチを行うことは筋肉の動きの範囲を広くし、柔らかい体をつくっていく

ためで体のバランスを整える、というのもストレッチの大切な効果の一つです。

- ・運動のエネルギーを貯めるために練習前にバナナやチョコレートなどを食べます。
- ・のどが乾いていなくても、練習前にスポーツドリンクを少し飲みます。
- ・古傷や、慢性化している故障箇所は、軽くあたたためてマッサージします。

#### ●運動中、終了後の注意点

- ・運動中に今日は調子が良いなとより動いてしまいそれまで余り使っていなかった筋肉を激しく使ってケガしてしまうことがあります。調子がのったときこそ気をつけます。
- ・運動中には汗をかいたら濡れたウェアのままだと、疲労がたまりやすいからこまめに着替えます。
- ・クールダウンのための整理体操をします。クールダウンは体がまだ熱いうちに行った方が効果的で疲労を残さないです。

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションパー**



## スポーツのこむら返し 予防対策は？

### ■こむら返しの原因は？

運動しているときに足のふくらはぎが強く痛くなって、痙攣したことはありませんか？こむら返しといいます。こむらとは、ふくらはぎのことです。この筋肉が過剰に収縮したままになり、足がつるのがこむら返しです。

汗をかく夏場は水分不足などで起きやすいといわれています。

- ・激しい運動をしたことによる筋肉の疲労。
- ・準備運動をしないで普段使っていない筋肉に急に力を入れたため。
- ・水分不足、カルシウム不足、マグネシウム不足、ビタミンの不足。
- ・冬に生じる場合は寒くなると筋肉は硬くなります。歩いているとき、立ちっぱなしで仕事をしているとき、寝ているとき、泳いでいるとき、ふくらはぎの筋肉が硬くなり「こむら返し」が起こることがあります。

### ●「こむら返し」が起こった場合の対処

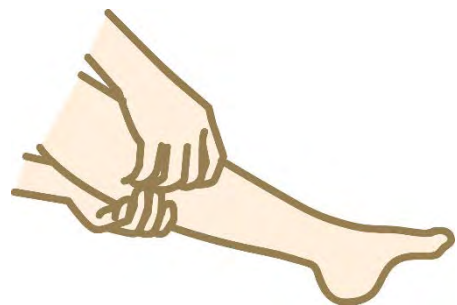
- ・足の親指を引っ張るようにし、ふくらはぎ

を伸ばし、ふくらはぎをさすり暖めます。

- ・つま先立ちをしたり、屈伸運動をしたりするのも効果的です。
- ・泳いでいるときに起こった場合は、つい慌ててしまいがちですが、水面にあお向けに寝て足の親指をつかんで反らせ、ふくらはぎを伸ばします。痛みが治まってから水から上がるようにします。

### ●予防対策は

- ・運動前にカルシウム・マグネシウム・カリウムが多いバナナを食べます。
- ・スポーツドリンクや水分をしっかり補給します。



# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年  
9月号

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションパー**

コミュニケーションパー

**トピックス**

## 災害支援制度 「罹災証明書」

今年の夏は猛暑、豪雨と異常気象が続いています。気象庁は西日本に降り続いた記録的な大雨を「平成30年7月豪雨」と名付けたと発表しました。この豪雨では7月9日現在13府県で死亡、行方不明が96人になっていました。人的被害だけでなく家屋や自動車などの財産の被害が生じていました。このような被害が生じた場合に国・県・市区町村が被害者に対し各種の支援制度を提供しています。今回は主な生活支援制度と税・保険料・公共料金などの減免・猶予についてQ & Aで記します。

### ●生活資金や生活再建の資金が必要

…被災者生活再建支援制度

### ●親や子ども等が死亡した場合

…災害弔慰金

### ●負傷や疾病による障害が出た

…災害障害見舞金

### ●税金や保険料等の軽減や支払猶予等をしてほしい

…地方税の特別措置／国税の特別措置／医療保険、介護保険の保険料・窓口負担の減免措置等／障害福祉サービス等の利用者負担金の減免／公共料金・使用料等の特別措置／放送受信料の免除

これらの支援を受けるために必ず必要な「罹災証明書」についてもQ & Aで記します。

罹災証明申請書		平成 年 月 日
宛		
申請者	住所 事業所名 代表者名 連絡先 (自宅) (携帯)	(印)
代理人	住所 氏名 連絡先 申請者との関係: _____	(印)
記		
罹災日時及び理由	平成 年 月 日 ( ) 時 分頃 理由: _____ による	
罹災場所		
罹災事業所名・店舗名		
罹災内容		
証明必要数及び必要理由等	通	(理由、提出先等)
※添付書類 : 罹災状況が分かる写真		

「災害支援制度」の詳細はQ & A集で説明します。