



‘5S ゴエス GOESU !!’

先日の安全・危機管理セミナーにおいて、講師の先生のお話の中にこんな言葉がありました。

「コーチルールの綺麗な店舗は、事故や問題の発生が少ない優良店舗！」

「心の乱れが表に出るので、コーチルームをいつも清掃しています。」

私のハートにグサッと刺さりました。直ぐ閃いたのは、

「5S」

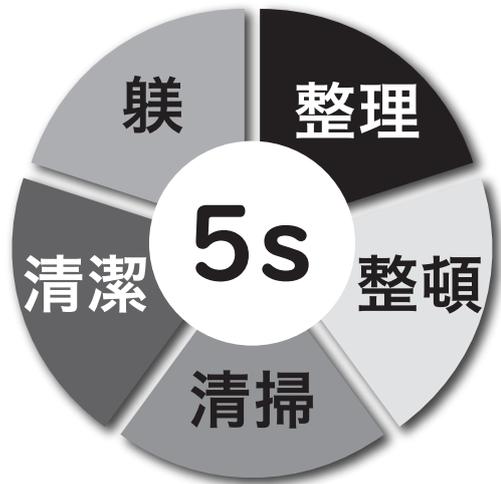
- 整理：不要なものを捨てる
- 整頓：必要なものを使いやすい場所に置く
- 清掃：きれいに掃除して点検する
- 清潔：清潔な状態を維持する
- 躰：上記4つの「S」を習慣づける

どうですか？お忘れになっておりませんか？

またはあまりにしつけられていて意識の外に置いてあったりして。

凄いかもかもしれません！！

当事業協会のホームページには安全推進ツールという



ものがございます。

その中に「5Sカイゼンシート」記入例が付いたものが記載されておりますので

一度目を通されては如何でしょうか？

そう言えば、自宅の本棚が……！！次の休みに整理整頓します。

5Sカイゼンシート

前回Total		Category			
Point	Rank	整理	整頓	清掃	清潔
Total		Category			
Point	Rank	整理	整頓	清掃	清潔

会場名	採点者	チェック日	
		エアコン	

100~95	90~80	75~60	55~40	35~0
SA	A	B	C	D

5S	No	Check項目	Check内容	コメント、提案など（必ず記入）
整理	1	事務所内に不要なものは無いか	ロッカーの中、机の上、引き出しの中に不要な書類、備品が入っていないか	
	2	備品は整理されているか	3ヶ月以上は使用されていないと思われる備品はないか	
	3	不要な物がはっきりしているか	不要ダンボール、インク切れ、など使用済みの備品はないか	
	4	掲示物は整理されているか	期限外、汚れ、バランスはよいか	
	5	マガジラック、パンフレット立ては整理されているか	時期外れ、数量は適切か	
整頓	1	書類や備品の品名表示は	品名表示がされているか	
	2	書類、備品、簡易はちゃんと置かれているか	決められた位置に置かれているか 塵札の位置、品切れはないか	
	3	不要なものが少なく、ものを探す手間が省かれているか	ストックと現在の使用品の区別があり、全体的にすっきりとしているか	
	4	ものを取る手間は省かれているか	基本的な上ものをどかさず動作はなく、取りたいものはすぐ取れるか	
	5	掲示物の位置は適切か	ガラス面に貼っていないか ひと目でわかるか	
清掃	1	床にフェルト、ゴミ、シミはないか	目に付かない所を詰め	
	2	ロッカー、机にホコリはないか	汚れていないか	
	3	コート内および周囲はきれいか	フェルト、窓拭きなど 取替して見苦しくないか	
	4	ガラス面はきれいか	ドア全体が清掃されているか	
	5	ゴミ箱があふれていないか	カン、ビンが外に出ていないか	
清潔	1	日々の決められた掃除の徹底	シートにチェックはあるか ロビーの乱れなど	
	2	保守、点検の徹底 (塵球切れなど)	施設、備品に不備はないか また危険箇所はないか	

「躰」に関する特記事項	
提案⇒	
良い点⇒	
悪い点⇒	

～気をつけましょう、この季節～

熱中症に注意！

気温、湿度が上がる時期です。

アウトドア、インドアに限らず熱中症へのケアが必要です。

■暑熱順化

一気に気温、湿度が上がると身体は順応し切れません。

暑熱順化とは身体が暑さに慣れていくことです。

空調の効いた生活に慣れると、「発汗」等の機能が低下し、暑さに弱い身体になってしまいます。

汗をかける身体にして徐々に暑さに慣らしていきましょう。

- ウォーキングやサイクリングなど負荷の少ないスポーツで身体を慣らしましょう。
- 筋トレで筋肉量を増やし血行促進をしましょう。
- 入浴を習慣づけましょう。シャワーだけで済ませず湯船に浸かりましょう。
- 冷房の効き過ぎた環境は発汗を抑制してしまいます。適度な室温調整をしましょう。



■プレーの際には

- こまめな休憩を。

ドリルの切り替わり等に水分補給の時間を取りましょう。

また、お客様には、ご自身の判断で水分補給や休憩のためにプレーを抜けられるようお勧めしましょう。

- お客様を観察しましょう

お客様の表情（顔色・視線）や動き（フラつき）などを注意深く観察し、おかしいなと思ったら、休憩などの指示を出しましょう。

特にジュニアは自分からは言い出しにくく、自覚がない場合も多くあります。

また、帽子を被っている場合、表情も読み取りにくいものです。

コーチから近づいての観察、



声掛けをしましょう。

- 水分補給

タイミング

15分前後の間隔でこまめに水分補給して下さい。

水分補給量

1回に1口～200mlが適しています。

飲み物の温度

常温または5度～15度に冷やした物が適当です。

温度が低すぎると吸収が悪くなりますので注意しましょう。

飲み物の成分

塩分濃度0.1～0.2% 糖度3～5%（スポーツドリンクが適しています。）



喉が渴いたなと思った時には脱水は始まっており、熱中症になっている場合もあります。

時間を決めての水分補給を心がけましょう。

運動中だけでなく、来場前からこまめに水分補給をすることが重要です。

■熱中症になった場合は

まず身体を冷やしましょう。風通しの良い日陰に移動させ、衣服を緩め安静にします。

太い血管のある部位（首・両脇・足の付け根）部分を冷却しましょう。

自力で水分補給が出来ない場合や吐き気、手足の痺れがある場合は、救急車の要請、医療機関での受診が必要です。

