

<vol. 131 の記事>

気をつけて！ 怪我が続いています！ ウォーミングアップをしっかりと！！

紹介 キッズテニスプロジェクトの紹介



ウォーミングアップをしよう！

❶ 冬は怪我が多くなる！？

最近、練習中に怪我をする会員の方が増えています。原因は様々だと思いますが、冬は寒さで筋肉が硬くなりがち・・・怪我が多くなると言われています。

ふだんの体調管理はもちろんですが、しっかりとウォーミングアップを行うことが、怪我の予防につながります。

つつい面倒くさくて、省略しがちなウォーミングアップですが、スポーツを楽しむためにも、そして強くなるためにも、とてもとても重要なことです。

❷ ウォーミングアップの目的

ウォーミングアップの目的は、以下の2つです。

- ◎ 試合・練習のパフォーマンス向上
- ◎ 怪我の予防

ウォーミングアップの方法に決まった型はありません。クラブやサークルで、それぞれオリジナルのウォーミングアップの仕方があると思います。

ただ、毎回同じことをやっているために、なれがでてしまい、十分な効果を発揮していない場合もあるようです。。みなさんの行っているウォーミングアップが、次のようなことに効果があがっているか、チェックしてみてください。

「う～ん・・・どうかなあ」と思ったら、指導者の方にきいたり、他の方が行っている方法を真似てみたりしながら、よりよいウォーミングアップの方法を、自分なりにつくりあげてみませんか。

❸ ウォーミングアップ チェックリスト！

□ 体温を上げられていますか？

汗をかくことが目的ではないので、無理に厚着をして短時間で大量の汗をかいても効果はあまりあがりません。

ウォーミングアップですから、軽い運動を行うことで、体温を高めていくことが大切です。

体温が上昇すると、体内の血液の循環が良くなり、酸素の供給がスムーズになります。また、筋肉の温度を上げることで、乳酸を分解する酵素が活発になります。

□ 柔軟体操は体が温まってから行っていますか？

筋肉・関節・腱を伸ばすストレッチングや柔軟体操は、体温が上昇し筋肉の柔軟性を高めてから行っていますか？

筋温の上昇が不十分な状態でこれを行うと逆に筋肉や腱を痛める可能性があります。しっかり体温を高めてから行いましょう。

□ 種目にあわせた動きを取り入れていますか？

それぞれの種目で求められる動きと同じような動きを、取り入れましょう。

筋肉の動きと神経のつながりを高め、練習・試合時の反応を良くすることになります。

□ 心拍数を上げる運動を取り入れていますか？

筋肉や関節と同じように、心肺機能も高めておくことが必要です。軽い運動で体を温め、柔軟性を高めた後には、少し負荷の高い運動を取り入れて心拍数をあげ、心肺機能が急激な運動に対応できるようにしましょう。

□ 集中力を高めていますか？

ウォーミングアップは、体の準備だけでなく、心の準備の段階にもあたります。

良い練習、良い試合での成果をあげるためには、集中力を高めていくことも大切です。

□ 自分の体調を確認していますか？

ウォーミングアップで徐々に負荷を高めていく中で、自分の体調を確認し、どこか調子が悪い部分がないかをチェックすることもできると思います。

星空スポーツ

バドミントン・コーチ 全国大会3位！

星空スポーツ広場でバドミントンのコーチとしてご活躍いただいている清水さんと村山さんが、長野で開催された第6回全日本レディースバドミントン競技大会において、年齢別Gブロック（清水さん）、Hブロック（村山さん）で全国3位に輝きました！

おめでとうございます！

星空のバドミントンも、ますます盛んになっていくと思います！（写真：左、清水さん／右、村山さん）



## キッズテニスの野望？！

テニスプロジェクトでは、小さい頃からテニスに親しんでもらう「すそ野の拡大」に重点をおいて活動してきています。浦スポのプログラムをきっかけにテニスを始めた子どもの中から、将来はプロとして活躍する選手が出たり、いくつになってもテニスを楽しんでくれるようになれば・・・と願って活動しています。

### 6会場で13教室を開催！

現在、駒場体育館、北浦和小学校、本太小学校、中尾小学校、三室小学校、天沼テニスコートの6会場で、幼稚園生向け、小学校低学年向け・中学年向け・高学年向けの全13教室を開催しています。



■中尾小学校■



■三室小■



■北浦和小■



■駒場体育館■

### 全国大会にも参加！

12月に東京で開催されたキッズテニスの全国大会に、中尾小の教室に参加している小5女子3名が参加！

みごと、ベスト8になりました！



■杉山記一プロと■



■ゲーム前の整列■

### 今後の課題は、テニスコートの確保！

現在、スポンジボールを用いたキッズテニスを中心に活動していますが、高学年からは、屋外の通常のテニスに接する機会を増やしたいと考えています。

が・・・問題は、テニスコート！浦和区内には、ナイターのついた公式のコートがありません。また、屋間に使えるテニスコートすらも不足しています。

中学校では硬式テニス部が少なく、続ける場がないことも課題です。

テニスコートを確保し、多くの子どもが続けられるようにしていくことが、大きな課題となっています。

## 参加無料！

### ノルディック・ウォーキング教室

運動効果が高く、背筋が伸びて姿勢が良くなるノルディック・ウォーキングの人気が高まっています。一度体験してみて、その効果を実感してみてください！

日時 1月19日～3月8日の毎週木曜日  
全8回シリーズ

午前クラス 10時～11時半

午後クラス 13時～14時半

場所 駒場体育館玄関前集合

定員 各クラス30名

対象 年齢等は問いません。

その他 歩きやすい服装と靴でご参加下さい

ストックはクラブで貸し出します

申し込み クラブ事務局に平日10時～16時  
にお電話でお申し込みください。

## クラブからの情報発信ツール

■クラブニュース：おすすめの配布先があれば教えてください。過去のニュースはWEBに掲載しています。

■スタッフブログ：<http://ameblo.jp/urawa-sc/>

■ユース連絡ブログ：  
<http://ameblo.jp/urawascgami/>

■話題のfacebookにも挑戦：  
<http://www.facebook.com/urawasc>

■メリマガも配信始めました：  
無料です  
細かい登録は必要ありません  
携帯からも簡単登録。



\*メルマガに登録したにも関わらず、メールが届いていない方がいらっしゃると思います。melmaga@urawasc.orgを指定して受信可能にしてください。

¥109,600—

子どものスポーツ支援プロジェクト11月分は、

をプロジェクトに送金いたしました。ご協力ありがとうございました。引き続きよろしくお願いいたします。



2011年度、浦和スポーツクラブは、総合型地域スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。