

<vol. 156の記事>

- ランニング教室 参加者募集！！ 講師は元ギネス記録の明伯楽
- 元気アップネットワークを広げよう！



ランニング教室 参加者募集！！

■正しく走ろう！

来る3月16日にさいたまスーパーアリーナを発着点として、さいたまシティマラソン2014が開催されます。ハーフマラソン11,000人の出場枠は、あっという間に定員を超えてめ切になったそうです。ランニング愛好者の増加ぶりが伺えます。カラフルなウェアで街中を走っている人もたくさんみかけますが、気持ち良さそうですね。

そんな中、「もっと早く走りたいけど、どうしたらいいかな」「どんなフォームで走ればいいのか」と、走り方を教えてほしい・・・という声も少なくないようです。

そこで、ランニング教室を開催することとしました！ 題して「さいたまシティマラソンを制限時間以内で走ろう！」。

■元ギネス記録保持の名ランナーに教わろう！

講師は、2009年に、当時ギネス新記録となる52日間連続42.195km（フルマラソンの距離です）走破を行った、楠田昭徳さん！

楠田さんは、立教大学在学時の箱根駅伝4年連続出場し、実業団陸上部監督を経て、現在は、別所沼を中心に活動しているスマイルランニングクラブの代表を務められています。

シティマラソンにむけて公務の合間に練習を続ける清水さいたま市長の特別コーチもされている楠田さんに、正しく、楽しい走り方を教わりましょう！

開催要項

対象：ランニングの練習をしたい方どなたでも
*シティマラソンに出場されない方でも参加OK！
*おおむね初心者～中級者の方が対象となります！
月日 2月16日、23日、3月1日、9日の4日間
時間 9時半～11時半
場所：さいたま市駒場競技場
参加：無料
定員：50名（定員を超えた場合でも受講できます）
受付：9時から受付開始。参加希望の方はランニングができる準備をして、直接、会場までお越しください。
*4回シリーズで行いますので、できるだけ全回参加できることが望ましいですが、皆勤が条件ではありません

■ゆくゆくは、陸上部門設立へ！

駒場スタジアム・・・サッカー広場や生涯コースの皆さんにも、サブグラウンドはおなじみですが、皆さんには、レッスの前ホームグラウンドとして知られている方が多いと思いますが、さいたま市内で唯一の公認陸上競技場でもあるんです。週末には、多くの中学生や高校生の陸上部の練習で賑わいます。



そんな素晴らしいスポーツ施設が、クラブの近くにあるのですから、有効活用しないのは、もったいない！

駒場スタジアムにつながる天王川緑道も多くの方が歩いたり走ったりしています。

昨年から開催しているトップアスリート派遣で陸上指導にあたる大橋選手、藤光選手は、地元の中学・高校出身で国際大会でも活躍されているスプリンター。

このように、人材も、施設もあって、ニーズもあるので、いつか陸上部門もできるといいなあと思います。

みんなの活動紹介

■テニス/コーチ陣も教わる！

1月19日大宮体育館において開催された、テニス指導者研修会に、浦和スポーツクラブのコーチ陣も参加してきました！

講師は日本テニス協会認定S級エリートコーチの神谷 勝則氏。

ふだんは、子ども達を教えているコーチ陣が生徒となり、いろいろなレッスンの方法や、選手への接し方を学び、実りある講習会でした。

パワーアップしたコーチ陣！ これからの教室が、ますます楽しみ！ ^^！



■サッカー生涯／初蹴りは、年齢差40歳！！

今年の初蹴りは、1月4日の浦高から始まりました！

お正月休みでなまった体をほぐそうと・・・ゆっくりやるはずが、2時間たっぷり汗をかきました。

土曜日だったので、生涯コースと星空スポーツ参加者が融合！ 受験間近の中3生（15歳）から、50代まで、年齢差40以上！^^！

一緒に楽しめるのが、浦スポのいいところですね。

今年も1年、楽しく、熱く、サッカーしていきましょう！



■のびのび広場／フラッグフットボールに挑戦！

のびのびスポーツ広場では、フラッグフットボールに取り組んでいます！

フラッグフットボールは、投げる、走るだけでなく、チームで相談をして、役割分担をして・・・チームワークを養ったり、作戦を練る判断力を養ったりと、様々な効果があり、みんなが活躍できるプログラムです。

初めて、アメフトのボールにふれた子ども達は、興味深々！楽しそうにボール投げにチャレンジしていました。



■トップアスリート派遣／大橋選手！

110mハードルの大橋選手（ミズノ所属）が、この日は、県立浦和高校と市立浦和高校の陸上部を指導しました。

昨年まで10年間も破られることのなかった高校記録を持っていた地元から出たトップアスリートの指導に、参加者は得るものが多かったことと思います。



今年度、クラブでは、テニス、卓球、バドミントン、陸上の4部門で市内の小中高校にトップアスリートを派遣しています。3カ年続いた文部科学省の事業も、今年度で終了です。

この事業を通じてできたネットワークを、クラブとしても活かしていけるようにしたいと考えています。

■元気アップネットワーク

浦スポの活動に参加している皆さんは、元気！

でも、地域では、寝たきりやひきこもり、病気がちの高齢者の方が増えていっています。多くの人にスポーツや運動を続けて、元気でいてほしいですね。

そんな想いを実現していくために、クラブでは、浦和東部元気アップネットワークに参加しています。

2014年第1回目の会議が1/25に開催されました。今回の会議には、クラブから戸荻理事長のほか、小川、中山、小野崎の3理事が出席。2年ほど前に、浦スポと地域包括支援センタースマイルハウスの2団体で始めた集まり。今回は、地域のボランティアの方も数多く参加されて20名を超える会議に！ 元気の環が広がり、クラブの仲間が増えていくといいな！



領家公民館「元気アップサロン」

地域の高齢者の方々が、気軽に集える「元気アップサロン」を開催中！ 浦スポは、健康運動やストレッチ、ヨガなどいろいろなシニア向けプログラムを提供しています。

健康に過ごしたい方、仲間や話し相手をほしいと思っいる方など、どなたでも参加できます。ご近所のシニアの方々にも、ご案内ください。

1/31（金）10時～11時半 2階会議室 1

2/ 5（水）13時半～15時 2階会議室 1

2/14（金）10時～11時半 2階会議室 1

2/21（金）10時～11時半 2階講座室

2/24（月）13時半～15時 2階講座室

問い合わせ先スマイルハウス ☎048-813-7710

■星空 バドミントン参加者増加！



今年度になり、バドミントンが大人気。もともと参加されていた女性サークルの他に、最近では、中学生、そして高校生の部活メンバーまでもが参加しています。増加の理由は・・・わからないのです。

いろいろな年代が、楽しみで参加してくれていることは、とっても嬉しいことです。参加してくれて、ありがとう！

クラブからの情報発信ツール

■クラブニュース：過去のニュースをWEBに掲載

■facebook：

<http://www.facebook.com/urawasc>

■メルマガも配信始めました：

無料です。携帯からも簡単登録。

