



今月の3枚？ 浦和スポーツクラブは、JFAグラスルーツ宣言に賛同し  
賛同パートナーに登録しました！



JFAグラスルーツ宣言に賛同します

■ずっとEnjoy! ⇒ 引退なし!

学校卒業、就職、転勤等、人生の節目で「引退」して終わるのではなく、サッカーをやりたい人は、どこにいても気軽にサッカーが継続できるように、子供からお年寄りまで、生涯にわたってサッカーやスポーツを楽しめる場づくりに取り組む

引退なし！・・・浦スポのサッカー部門は、設立当時から生涯コースを設け、「引退なし」に取り組んできましたが、今では、言わずと知れた「スーパーシニアサッカー広場」がこの象徴です！ 現会員の最高齢は83歳！

スーパーシニアは0ver60じゃないと参加できない厳しいハードルがあります！

でも、浦スポはそれだけじゃない！

テニス部門もフィットネス部門も負けていない！

テニス部門では77歳、さらに、シニア健康教室は90歳が3人！ 89歳も2人！ 毎週、元気に参加されて貯筋運動に励まれています！



■昨年8月13日の三代目サッカー広場から■

■みんなPlay! ⇒ 補欠ゼロ!

『補欠ゼロ』には、「上手い・下手関係なく、その人のレベルに応じて必ず試合を楽しめるようにしたい」という思いが込められています。レギュレーションによって全員が試合に出られないこともあります。しかし、その試合に出られなくても他の試合でしっかりと出られるようにする等、万年補欠でサッカーを終えることなく、みんなが心からサッカーを楽しむことができるように取り組む

サッカー生涯コースは補欠も何も・・・当初は公式戦にも参加せず、毎週、とにかく練習と紅白戦。たまに親善試合。全員参加が当たり前でした。

もちろん、試合になれば勝ちたい！ そのためにも頑張ろう！ なのですが、何よりサッカーを楽しみたい仲間が集まっているのですから、全員参加しなければ意味がありません。

この考えは、サッカー広場をとおして多くの子ども達に伝えられればと思っています。まずは、友だちとサッカーをみんなで楽しむ。そこからスタートしてほしくて、サッカー広場は運営されています。

こんなクラブの考えは、10年続くキッズテニス大会にも引き継がれています。

試合の経験は大事。だからこそ誰でも試合経験を積める場をつくらう！ と始めたのがキッズテニス大会。

浦スポは、サッカーもテニスもみんなPlayです！



## ■誰でもJoin! ⇒ 障害者サッカー

サッカーはみんなのもの。障がいを持つ人も安心してサッカーを楽しめるようになれば、豊かな社会の実現の一助となるでしょう。そのためには、多くの人達が障がいのことを理解し、どうすればみんなが楽しめるようになるかを考え行動することが必要です。「ダイバーシティ&インクルージョン」の考え方のもと、多様性を受け入れ、障がいの有る無しに関わらず、サッカーやスポーツを通じて、安心して個性が発揮できる場づくりに取り組む

クラブでは、これまで取り組んでなかった障害者スポーツですが、サッカー広場やユースの指導で活躍している埼玉大サッカー部は、様々なところでブラインドサッカーのサポートをしています。そんな経験を生かして、サッカーユースコースでは、写真のような練習も取り入れています。



長年、広場やクラブの事務を手伝ってくれたYコーチの修士論文の題材もブラインドサッカーでした。

テニス部門でも、以前は、大原にある障害者スポーツセンターをしばしばお借りしていたこともあり、いつかは連携した活動ができればと話しをしていました。

2020年パラリンピックに向けて機会も増えていくと思いますので、少しずつ取り組んでいければと思います。

身体障害の方は、全国に約370万人。国民の3%。決して少ない数ではありません。ちなみに浦スポは浦和区住民の1%足らず・・・。

これからは混ざる時代だと言われています。誰でも暮らしやすいまち、あなたにとっても、私にとっても暮らしやすいまち。いろいろな立場を理解し、暮らしやすいまちをつくっていく良い機会にしていきたいですね！

## テニス交流会 無事開催！

花冷え？ 寒の戻り？ この時期にしては寒い日でしたが、最も懸念された悪天候は避けることができました。

毎年恒例になってきたテニス交流会。今年度も親子で！ 家族で！ 仲間で！ 多くの方に参加いただき、その場で組んだチームでも協力しあって楽しい1日を過ごしていただきました。



## ワークショップ「つながろう」

### ■元気アップネットワーク

クラブでは3年ほど前から、ご近所の地域包括支援センター・スマイルハウスさんと一緒に、浦和東部地域元気アップネットワークという活動に取り組んでいます。

2/28、3/20の二回にわたり、地域の方々とワークショップ「つながろう」を開催してきました。

高齢者のこと、障害者のこと、子どもの生活のこと、様々な課題が地域には、たくさんあることに気付かされます。

思い起こせば、常盤スタジオで開催している「ふらっと広場」も埼玉興業さんの多大な支援のもと子ども達の遊び場を憂いて始めた活動です。

これからも地域の課題に目を向けながら、地域に役立つクラブでありたいと思います。



## 新プログラムの紹介

### ■新規開講

#### ○シニアストレッチ体操

火曜日・9時10分～10時・領家スタジオ

シニアのためのリラックスストレッチで、日常生活のQOLを高めましょう！ 男性も女性も参加できます！

#### ○コアヨガ

水曜日・9時10分～10時・領家スタジオ

インナーマッスルを鍛えて、代謝の良い体づくり！

初心者でも無理なく参加できます。

成人女性対象です。

### ■参加者追加募集

#### ○シニア健康教室

月曜もしくは水曜・13時～14時半

本太中学校（駒場体育館の時もあります）

足腰に不安を感じ始めた方、軽い運動から身体を動かしたい方、お気軽に体験をどうぞ！

#### ○身体にやさしいヨガ（短期クラス）

4/18～5/23（祝日を除く）月曜日5回開催

時間：13時30分～14時20分

参加費：3,000円（税込）

#### ○テニス教室

3回コース：4/7、14、21

時間：13時15分～15時

場所：市営コート（元町1丁目）

定員：12名 参加費：3,000円（税込）



2015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