

<Vol.44の記事>

ごめんなさい ! ホームページ移設しました!!
ごめんなさい ! 陸上の活動、開始延期です!!!
選手コース 市民リーグ(2部)優勝です!

【ホームページ アドレス変わりました!】

9月某日、事務局の不幸により、ホームページのWEBスペース(プロバイダーのサーバーの中に割り当てられていたウラスポのHPの名前がついた容量)を削除してしまいました。迷惑メールがあまりにも多いので、その対策をとろうとしていて、つい……

「HPが見られないのだけど…」というお問い合わせの電話をいくつもいただきました。皆様には大変、ご迷惑をおかけしました。

同じアドレスを復活しようとしたのですが、すでに遅し…。新しいHPのアドレスは、以下のとおりです。

<http://members3.jcom.home.ne.jp/urasupo/>

3年半で積み上げたアクセスカウンターももうすぐ6万ヒットになろうとしていました。新しいHPはまだ、250ヒットだけです(泣)。10万ヒット目指して、今後ともよろしくお願ひいたします。

ところで、どなたか、HPづくりの得意な方、いらっしゃいませんか? クラブのホームページをもっとかっこよくしてくれる人 大募集です!

【陸上・ジョギング・ウォーキング開催延期!】

駒場スタジアムの陸上競技場を中心として活動を予定していましたスポーツ広場「陸上・ジョギング」のコースは、10月からの開始ができなくなりました。まことに申し訳ありません。

管理事務所側と調整がつかず、利用許可がおりていません。駒場スタジアムの管理事務所は、さいたま市都市局南部都市・公園管理事務所という部署に所属していますが、南部都市・公園管理事務所からは、

- ・ナイター利用について近隣住民の方々の了承が必要である
- ・芝生の保護(夜間照明が生育に影響があるということです)を考えなくてはいけない
- ・駒場スタジアム管理事務所の職員の勤務形態の調整が必要である
- ・予算措置が必要である

ことなどから、実際の利用にむけた調整には時間がかかる旨の回答をいただきました。

クラブとして、利用にむけた見通しが甘かったことを反省し、皆様にお詫び申し上げます。

この陸上・ウォーキングの活動は、駒場スタジアム周辺を市民スポーツのメッカとするきっかけとして、また、年齢や性別に関係なく地域の住民の方々が交流を拓げ楽しい街を育むきっかけとして、大きな効果があるものと信じています。

東京代々木の国立競技場や東京都体育館、世田谷の駒沢競技場では、競技場内にあるジムや競技場の周回やトラックを利用する市民ランナーで昼・夜ともにぎわっており、市民の健康づくりの拠点となっています。

これらの競技場のように、駒場スタジアムが、地域の住民の方々にとって「スポーツを見る場所」としてだけではなく、「スポーツをする場所」として、広く愛されるようになるとよいと思います。

クラブとしても、早期に活動が実現できるように努力していきたいと思います。

楽しみにしてくださった方々、本当にごめんなさい!一緒に走れるようになるまでお待ちください!!

~ひとくちメモ~

陸上競技場は5年に1度公認申請を行わなければなりません。駒場スタジアムは、昨年8月に日本陸連の公認期間が終了し、更新をしていないために認競技場としての資格を失っています。

市内の中学、高校には、全国レベルで活躍する陸上部もありますが、駒場スタジアムで行われる大会で出された記録は、県や国では認められない状態にあるそうです。残念ですね。

【選手/市民リーグ優勝! 県3部挑戦権得る!】

選手コースは10月11日で市民リーグの全日程を終了し、6勝1分けて、無敗のまま2部優勝を飾りました!

また、県3部への昇格を県南地区の各市町のリーグ代表と争う社会人トーナメントへの出場権も、みごと手に入れました。

11月から、トーナメントが始まります。勝ち抜いて県にいけるよう、皆さんも応援をよろしくお願ひします。

【サッカー広場 体育館バージョン】

9月8日(木)のサッカー広場は、サブグラウンドが使えなかったため、駒場体育館で行いました。

体育館ではサッカーができませんので、いろいろな遊びで楽しみました。

ソフトバレーボールをやったり、ドッジボールをしたり…たまには、こういう遊びも、体のいろいろなところを動かすことになり、運動神経を発達させるためには、効果があるんですよ。



【覚えておこう 怪我の応急措置 その1】

足をひねったり、突き指をしたり、転んでひざをすりむいたり…スポーツにはいろいろな怪我がつきものです。

スポーツ中の怪我への応急措置について、何回かに分けて紹介していきますので、ぜひ覚えておいてください。

< 応急処置の基本 RICE >

REST(安静にする)

怪我をしたら、まずは安静にしましょう。無理して動くことで、治りが遅くなってしまいます。今、休むことが、将来もずっとスポーツを続けるために必要です。

試合に出たくても、ぐっと我慢しましょう！

ICE(冷やす)

突き指やねんざ、じん帯の損傷、骨折、打撲などは、ほとんどの場合、内出血を起こし、腫れることがあります。まずは、動かさないで冷やす！ 腫れる前に冷やす！それが有効です。ひっぱったり、伸ばしたりせずに、固定したまま冷やす！

ただ、ずっと冷やし続けるのはよくありません。応急措置で冷やした後は、医師の指示をあおぐなどしてください。

COMPRESSION(圧迫する)

腫れがでるまえに、パッドやスポンジなどをあてて軽く圧迫するように包帯やアンダーテープなどをまきつけるのがよいようです。冷却と同時に行うのが理想的といわれています。血の流れがとまってしまうほど強くしないように気をつけてください。

ELEVATION(患部を高く保つ)

患部を心臓より高い位置に保ちます。手の怪我ならば三角巾などで胸の高い位置になるように固定したり、

足の怪我であれば、横になって何か台の上に足を乗せるのがよいでしょう。

(参照：<http://contest.thinkquest.gr.jp>)

【地域子ども教室 子どもの居場所プロジェクト】

子ども達を巻き込んだ不幸な事件が多発しています。最近では、子ども達自身が当事者となる悲しいできごととも起きています。もはや、学校教育の問題・・・で済まされることではありません。家庭の教育力の低下、地域の教育力の低下、子ども達同士の交流機会の減少・・・全部、こんな社会をつくってきた大人たちの責任ですよ。

文部科学省では、今年度から「子どもの居場所づくり新プラン」を開始し、その一環として「地域子ども教室推進事業」を全国に広げようとしています。今年度、さいたま市内では大成小と北浦和小がモデル地域として選ばれました。放課後や休日に、学校などの施設を使って、子ども達の遊び場・学びの場を増やそうというものです。

子育ての環境や、多世代の交流の場を考える、とてもよい機会です。いつも頑張ってくださいている育成会、子ども会、民生委員、PTAの役員の方々・・・それだけじゃありませんよ、地域の大人って。会社勤めしているお父さんだって、子ども達と一緒に遊ぶこと、年に数回くらいできますよね。きっと^^

輪が広がれば、子ども達の遊び場、活動の場が増えていきます。同時に、地域の大人の顔もつながっていきます。親子で遊ぶ場が増えて、多世代の交流も増えていけば、安全で、安心で、なにより楽しい街になりますよ！

皆さんの知恵と力を少しずつ出し合って、子ども達の居場所を増やし、今よりもっと笑顔と夢のあふれる街にしていきたいませんか。

北浦和では、北小のPTAの方々や校庭利用の団体が協力して、10月5日(火)の夜7時からカルタスホール(クイーンズ伊勢丹3F)で、このための話し合いを持つことになりました。堅苦しい会議ではありません。ざっくばらんに、どうなったらいいか、何ができるかを話し合い、大人も楽しみながら実行しようと考えています。関心のある方は、ぜひお越しください。

この活動の様子は、北浦和e街づくりのHP掲示板でも報告していきますので、ごらんください。

(<http://www.kitaurawa.jp/community/bbs4.html>)

地域子ども推進事業は、これからも、対象校(地域)を増やすことになっています。皆さんの地域や学校でも、取り組んでみませんか？

(参照：<http://www.ibasyo.com/>)

* 浦和SCニュースは、クラブの活動の様子や地域のスポーツ情報をお伝えするために発行しています。

* 月1の発行を目指しています。

* HPではカラーで配信しています。