

<Vol.95の記事>

スポーツだけでなく、栄養についても考えます

活動報告 ねんりんピックでシニアが大活躍！！



スポーツと栄養の重要性

● スポーツと栄養は、車の両輪

スポーツ選手が、ケガを予防しながら質の高いトレーニングを継続し、試合でよりよいパフォーマンスを発揮するために、そしてより競技を長く続けるためには、トレーニングだけでなく栄養のとり方も重要であるといわれています。しかし、適切な栄養摂取は、そうしたレベルの高い選手が「勝つ」ためにだけでなく、スポーツに親しむ子どもたちの、健全な発育発達のためにも大切です。スポーツをする基本はからだであり、そのからだをつくるもとになるのが、栄養だからです。

子どもたちだけではありません。健康と栄養の問題は、成人、高齢者とすべての世代において重要なテーマです。たとえば、2008年4月からメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態)対策としての検診と保健指導が義務付けられたり、シニア世代の健康増進や体力向上を目的とした介護予防事業が積極的に展開されていますが、そこでは、やはり適切な運動と栄養が、いわば車の両輪として働くことが期待されています。

スポーツと栄養は、このように選手に限ったテーマとしてではなく、幅広い年齢層の人たちにとっての健康の維持・増進という観点からとらえることが、今後ますます求められます。

● 「食」にもとりくんでいきます

浦和SCでは、子どもたちの健全な成長に、また成人およびシニア世代の充実した生活や健康づくりに貢献できるように、いろいろなプログラムを展開してきました。しかし、楽しくスポーツができる場を提供するだけでなく、これからは栄養のとりかた、「食」についてもさらに取り組んでいこうと思います。

現在サッカー広場のコーチをしていただいている森晋一郎さんは、指導者の資格だけでなく、管理栄養

士の資格をもっています。森さんを中心に、浦和SCニュースやプログラムの現場などで、講座を設けたいと考えています。サッカー広場ではすでにアンケートをとっておりますが、それ以外のプログラム参加の方も、質問があれば、何なりとおたずねください。

栄養について、何でも聞いてください

森 晋一郎

今回、アンケートの中で「スポーツをする子供の食事について」お聞きしたところ、練習前後の食事やおやつについて、食事のバランス、栄養素について、朝ごはんについてなど約10種類ほどのご質問をいただきました。それらに対して、これからいろいろな場でお答えしていきたいと思えます。

森さんは、スポーツキッズのためのレシピ本を監修していますので、興味のある方はそちらも参考にしてください。(『スポーツフルコース・レシピ』森晋一郎監修、新紀元社)

活動報告

● スーパーシニアがねんりんピックで大活躍

10月25日～27日に鹿児島で開催された「ねんりんピック鹿児島2008」のサッカー交流大会に、浦和SC「スーパーシニアサッカー広場」のメンバーの中から、埼玉県選抜として5名【秋葉さん(75)、中村さん(70)、澤田さん(67)、古澤さん(66)、大山さん(68)】、さいたま市選抜として11名【長竹さん(78)、菅野さん(78)、堀越さん(70)、関口さん(68)、中島さん(68)、外處さん(67)、岩坂さん(67)、吉野さん(67)、清水さん(64)、浦野さん(61)、青木コーチ(65)】の方が参加しました。大会は参加チームが13プロ



ねんりんピック
鹿児島マスコット
「さくらじまん」

浦スポ塾【特別編】 1月24日(土)

「芝生から始まる体づくり」ニール・スミス氏講演

ックに分かれ(1ブロック4チーム)、それぞれのブロックで1位から4位を決める方式で行われ、埼玉県選抜チームは2勝1分で優勝、さいたま市選抜チームも3勝で優勝し、金メダルを獲得! さいたまサッカー100周年の年にふさわしい活躍をみせてくれました。さらに、さいたま市選抜の長竹義廣さん(78歳)は高齢者賞も受賞。浦和SCのシニアパワー炸裂です!

「いきいき健康・体力づくり教室」終了

10月から始まっている「いきいき健康・体力づくり教室」(埼玉県教育委員会から委託された「シニア健康・体力づくり支援事業」)が、12月6日で5回のプログラムをすべて終了しました。

和気あいあいとした雰囲気の中、いろいろなプログラムを体験した参加者の方達の評判も上々。ぜひ、続きをやって欲しいという声をたくさんいただきました。

実際、これまでの浦和SCでは、シニア世代のプログラムが不十分でした。今回のこの委託事業をきっかけに、浦和SCでもシニア向けの、特に男性も参加できるようなプログラムを今後増やしていきたいと考えています。新しい取り組みにご期待下さい。また、「こんなプログラムをやってほしい」というご意見があれば、ぜひお聞かせください。

第4回: 11月22日(土)
動作のコントロール法

身体を弛めることで心をリラックスさせる、今までにない方法を星野先生が指導。実際に心身ともに楽になったと、あちこちで驚きの声があがり、みなさん関心しきりの内容でした。

第5回: 12月6日(土)
ボールで健康体操

最終回は、思いきり楽しくはずんじゃおう! 指導は、Gボールインストラクターの樋口さん。ボールを使うと、より体を大きく動かすことになり、楽しみながら運動効果をアップできました。

▶浦和SCの活動をお手伝いください

ふらっと常盤で紙芝居をおこなってくださっている「ゆめのはこ」のように、浦和SCの活動を支えてくださるボランティアの方、グループを募集しています。地域の中で、地域の人たちみんながつながり、支えあう関係をつくりましょう!

日時 1月24日(土) 15時~17時
場所 さいたま市浦和コミュニティセンター
(浦和駅東口パルコのあるビルの9階) 15 集会室
演題 「芝生から始まる体づくり」
講師 ニール・スミス氏(グリーンスポーツ鳥取)
定員 当日先着100名
詳細は浦和SCにメールでお問い合わせください

さいたま市総合型地域スポーツクラブフェア

さいたま市総合型地域スポーツクラブフェアは、1月23日(金)~25日(日)の3日間にわたって、さいたま市浦和コミュニティセンターにて開催されます。ニール氏の講演会以外にいろいろなプログラムがあります。浦和SCからもプログラムを提供していますので、こちらにもぜひご参加下さい。

1月23日(金) 19時

- ・トークセッション「サッカーからのメッセージ」
浦和レッズ 落合弘氏
大宮アルディージャ 清雲栄純氏

1月24日(土)~25日(日)

- ・市内の総合型地域スポーツクラブの紹介
パネル展示と説明・各種プログラム体験
- ・24日(土) 大宮アルディージャトレーナーによる「介護予防体操」

浦和SCのプログラム

- ・24日(土) ドリブル教室(市民広場)
- ・25日(日) こどもコーディネーション



2008年度、浦和スポーツクラブでは、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。