

■浦和SCニュースとホームページをリニューアル

10月から、ホームページ（HP）と浦和SCニュースをリニューアルしました。

HPは、トップページをすっきり、プログラムを探しやすくしました。目玉は、動画付きのスポーツ教室と、みんなの質問に答えるQ&A。どしどし質問をお寄せください。

浦和SCニュースは、地域のもっと多くの人に、浦スポの活動を知っていただくと同時に、皆さんの役に立つスポーツと健康の情報をお届けする情報誌に。フリーペーパーを目指しています！ おいていただけるお店や協賛して下さる方をご紹介ください！



■11月11日は第11回キッズテニス大会！

今年で第11回を迎えるキッズテニス大会 in Saitama を、11月11日に浦和駒場体育館で開催します。この大会は、子ども達に試合を体験させたいとの思いから始めた手づくりの大会。毎年50名前後のボランティアスタッフの力で開催されています。

今年度も、お手伝いいただける方を大募集です！ テニス未経験者でも歓迎します！多くの皆様のお力をお待ちしています！



大会と教室で毎年200名前後が参加。大会運営は全国大会に勝るとも劣らない質と評価されています！

■CPサッカー A・S UNITED 全国大会4位！

第17回CPサッカー全日本選手権が、10月21～22日に岐阜県長良川球技場メドウで開催されました（台風で21日のみに短縮）。

埼玉県障がい者交流センター（大原）を活動拠点にするA・S UNITEDさんは、チーム一丸となった熱い戦いを繰り広げ、見事4位の成績を修められました！！おめでとうございます！

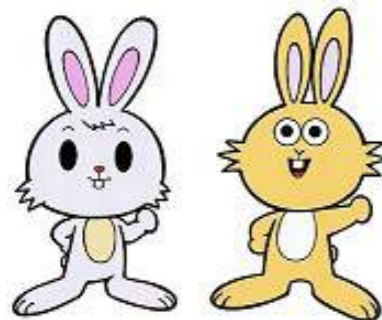
CPサッカー：杖なしで、歩・走行可能な肢体不自由者（脳性まひ、脳外傷、脳血管障害等による四肢麻痺、片麻痺、両麻痺等）が対象の7人制サッカー。（<http://jcpfa.jp/> 参照のこと）

A・S UNITED：「サッカーをあきらめない」を合言葉に、2002年から活動。ポーターフリー大会などユニークな活動を展開している。

（<http://asunited2002.wixsite.com/cpsoccer>）



～広告協賛を募集しています～



1 枠（概ね 70×95 mm） 4,000 円／回

「スポーツ&健康マガジン 月刊うらすぼ」は、浦和区東部を中心に配布をしていく予定です。

第1号は約5000部を配布し、近い将来に1万部の発行を目指し、地域の皆さんにスポーツと健康の話題をお届けしていきます。



私たちはスポーツ振興くじ 助成を受けています。

スポーツ&健康マガジン（旧浦和SCニュース vol.201）

月刊 うらすぼ 第1号

発行：2017.10.30 NPO 法人浦和SC事務局 mail: info@urawasc.org
http://www.urawasc.org/ tel: 048-887-7140 fax: 048-667-7598



- 浦和SCニュースとHPが変わりました（詳細は4面に）
- 足が速くなるコツを教えます！！（詳細は2面に）
- 高齢になっても筋力がつく！！（詳細は3面に）

《この人に訊きたい①》

北浦和サッカースポーツ少年団 団長
吉川政男さん

Q 北小の少年団は行事が多いと有名ですが

吉川 子ども達には、サッカー馬鹿になってはだめと言っている。山や川で遊んだり、踊りをしたり、団で運動会をやってタイムを競わせたり・・・そういういろいろな経験をするのが、育っていく中では大切だと思っている。

Q ご自身の経験からですか

吉川 子どもの頃、あがり症、赤面症で、人前でうまく話せなかった。19歳の時に自転車で北海道まで旅をしたことで自信がついたのか、それからは人前で自分の意見が言えるようになった。「かわいい子には旅をさせろ」だ。

Q サッカーのご経験は？

吉川 白幡中で短い期間だけサッカー部にいた。高校では山岳部だったりして、サッカーは続けていなかった。少年団の父母会の時にPTAサッカーを立ち上げた。水曜のナイターに、50人くらい集まっていた。それからずっと、続けている。

Q 少年団に関わる前は？

吉川 息子の保育園の父母会に関わったのが最初。先生だけでは大変だから、いろいろ手伝って子ども達を相手にするようになった。



吉川政男さん
昭和19年、旧浦和市別所生まれ

昭和53年に長男の入団を契機に、父母会、コーチを経て平成9年より団長。

Q 子どもたちに伝えてることはありますか

吉川 「ひきょうなことはするな」「人をだますな」、「仲間との和を大切に」は常に言い続けている。

毎日最低でも5分間は机に向かうこと、腕立て伏せすることなどの日課も出している。

Q 吉川さんにとって少年団とは？

吉川 「いきがい」。子どもにいろいろな体験をさせることが好きだしやりがいを感じる。

Q 健康法は何ですか？

吉川 よく食べる！ お酒を飲んだ後でも、ごはんを欠かさない。40代でマラソンを始めて、最高タイムは3時間56分だった。仕事が忙しくなって走らなくなったけど、また走りたいたい。

子ども達と一緒に楽しむことを忘れず、40年以上にわたり見てきた子どもは千人以上。これからも、この笑顔で子ども達を見守ってください！

《スポーツQ & A No.1》

Q 速く走れるようにするにはどうしたらよいですか？

A どんなことが速さにつながるのか、「走り方教室」の斎藤コーチに聞いてみました。速く走るコツは次の4つだそうです。

- (1) 手を大きくふる (2) 大きく動く
- (3) つまさきで地面を押す (4) すばやく動く

今日は、(1)と(2)について紹介します。

(1) 手を大きくふるコツは：写真1

手を大きく振ることで、体全体を大きく動かすことができます。脇のポケットに触れるくらい大きく動かしてみよう。

(2) 大きく動く

大きく動くための練習は、次の3つです。

写真2：大またで歩いて1歩1歩を大きくしよう

思いっきり足を開いて歩くことで、走るときの1歩を大きくする感じをつかみます。背中をまっすぐにしたまま、大またで歩きます。お尻は床に着くぐらい低くします。

写真3：ひざを高く上げよう

両手をまっすぐのばして、その手にひざがあたるぐらいの勢いで足を上げて歩きます。

写真4：つまさきを高く上げよう

つまさきを高くあげて、大きく回した手とあたるように歩きます。

(回答：走り方教室 斎藤コーチ (埼玉大学大学院))

* 斎藤コーチの早く走るコツは、ホームページで動画配信中！



写真①



写真②



写真③



写真④

《スポーツQ & A No.2》

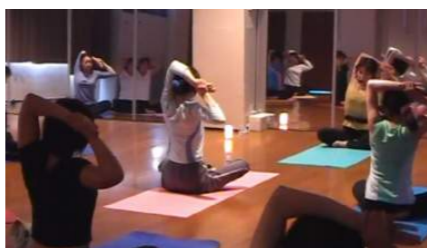
Q 身体がかたいのですが、ヨガはできますか？

A はい、もちろんできますよ！

「ヨガ」と聞くと、難しいアクロバティックなポーズを思い浮かべると思いますが、ヨガの目的は「ポーズ」を追求することや柔軟性を競うことではありません。ヨガは「誰にでも、自分のペースでできる健康法」とお考え下さい。

ヨガは、ポーズの種類もさまざま、簡単なものもたくさんあります。無理は禁物、気持ちも身体もリラックスできるくらいで大丈夫です。他人と比べることなく、自分のペースで続けていくと、身体の内側の変化、気持ちよさ、心地よさをたくさん発見できることでしょう。

(回答：ヨガインストラクター 金木貴子 (理事))



シニアにもやさしいヨガや、リラクゼーションを高めるアロマヨガなど、好みにあったプログラムが選べます。

《健康Q & A No.1》

Q 筋肉は年をとってからも増えますか？

A 年齢を重ねてからでも、トレーニングによって若々しい筋肉を維持することが出来ます。反対に何もしていないと日々衰えてゆきます。定期的な運動をすることが筋肉を維持する第一歩です。

散歩やウォーキングなどの軽い運動から、ジョギングやマシントレーニング、スポーツなど、適度な運動を選択しながら、運動を継続させる習慣を身に着けましょう。

食事面もとても大切です。栄養面で、蛋白質を沢山摂取することによって効率的に筋肉を増やすことが出来ます。魚や肉、大豆や乳製品も積極的に食事の中に取り入れましょう。

年齢を重ねると誰もが肉体的な衰えの問題が出てきますが、気が付いた時からコツコツと継続することが一番大切です。

(回答：理学療法士 中村高弘 (正会員 卓球と星空に参加))



テレビ朝日でも紹介された浦スポのシニア健康教室は、貯筋運動を中心に、足腰を無理なく鍛えていきます。月曜日と水曜日に本太中学校をお借りして開催しています。詳しくはクラブまでお問合せください。

《健康Q & A No.2》

Q 口呼吸と鼻呼吸の違いは何ですか？

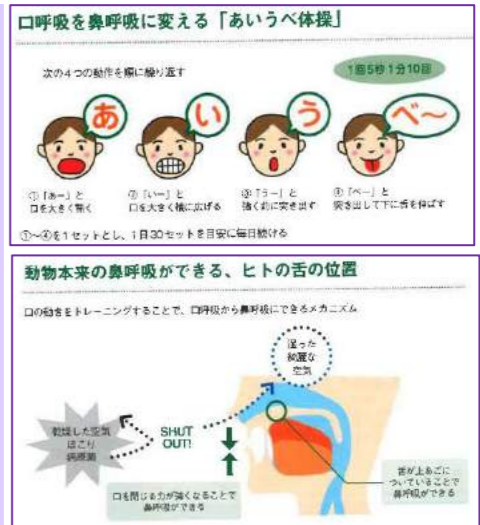
A 人間本来の呼吸は動物と同じ鼻呼吸であるといえます。口呼吸をしていると、口の中に悪玉菌が増え、歯槽膿漏や扁桃腺炎などの口の周りの病気を引き起こしやすくなり、また、内臓にも悪玉菌が増え、免疫力が弱くなり皮膚病や心臓病に発展することもあるそうです。

近年、アレルギーやインフルエンザなどのウィルス感染に悩む人が増えていることも、口呼吸が原因と考えられています。鼻呼吸は、運動やストレスを抱えている人にとって、コンディションを整えていくために有効とも言われています。

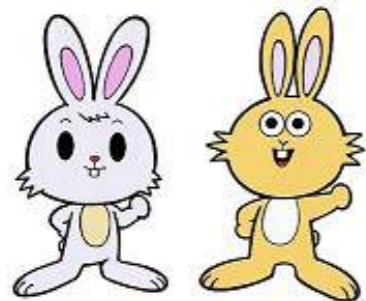
この鼻呼吸を推奨している今井一彰先生(「薬を使わない医療」をコンセプトに子供からお年寄りまで身体の悩みに向き合う医師)が、口呼吸を鼻呼吸に変える「あいうべ体操」と、動物本来の鼻呼吸ができるヒトの舌の位置について、右図のように紹介しています。皆さんも今から試してみてください。これから訪れる冬の季節を、鼻呼吸で元気に過ごしていきましょう！

(回答：健康運動指導士 齊木薫 (元気アップネットワーク))

参考：「インストラクター・トレーナーのキャリアマガジンNEXT」



～広告協賛を募集しています～

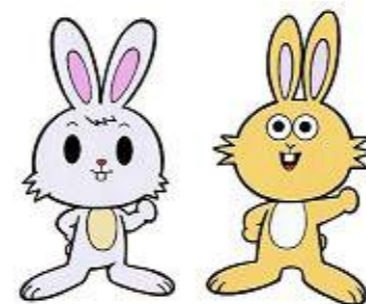


1 枠 (概ね 70×95 mm) 4,000 円/回

11月4日(土)大宮体育館で開催される「第1回埼玉県スポーツ鬼ごっこクラブ選手権」に、浦スポののびのびスポーツ広場の仲間が、U-9とU-12の2チームをつくって参加します！
がんばってきてください！

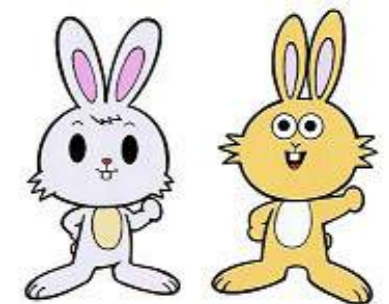


～広告協賛を募集しています～



1 枠 (概ね 70×95 mm) 4,000 円/回

～広告協賛を募集しています～



1 枠 (概ね 70×95 mm) 4,000 円/回