

## ■第11回 キッズテニス大会 in Saitama 11/11 開催

第11回キッズテニス大会は、11月11日に駒場体育館で教室をあわせて200名を超える参加者を得て開催できました。

節目の10回を過ぎ、初心忘れるべからずと、小笠原流礼法の師範にもご参加いただきマナー教室も実施。

大会も教室も充実した内容となりました。

ご協力いただいた関係者の皆様に、厚く御礼申し上げます。

年末に全国大会に挑戦するメンバーの皆さん、頑張ってください！



## ■ふらっと広場・常盤スタジオは12月末で終了

2007年に開設したふらっと広場（常盤スタジオ）は、建物の老朽化に伴う解体工事のため、本年12月22日をもって終了します。

さいたま市市民提案型協働モデル事業にも採択され開始してから10年間にわたり、地域の子どもの放課後の居場所づくりを支えてくださってきた（部屋の無料貸し出し）埼玉工業様には、言い尽くせないほど、大変お世話になりました。ありがとうございました。

12月22日午後1時半から、最後の遊び場を開きます。ご予約の許す方は、ぜひご来場ください。



## ■スポーツ鬼ごっこ埼玉県大会&全国大会に出場

のびのびスポーツ広場の仲間がU-9とU-12の2チームを組み、11月4日（土）大宮体育館で開催された第1回埼玉県選手権に参加しました。U-9は2位になり全国大会出場権を獲得！

11月23日（祝）に八王子市上柚木公園競技場で行われた第6回全国大会。18チームが参加し6ブロックに分かれた予選リーグ、1勝1敗で惜しくもグループ2位。決勝トーナメント進出はなりませんが、初出場の全国大会で1勝をあげることができました！引率して下さったコーチ、保護者の皆さん、ありがとうございました！

（詳細は、浦スポ Facebook でご覧ください）



NPO法人浦和スポーツクラブ（1991年設立）

0歳～92歳まで、1200名の会員がサッカー、テニス、卓球、フィットネス、バドミントン、健康・体力づくりなど多様なプログラムを、それぞれのニーズにあわせて楽しむ市民クラブ。

星空スポーツ広場など気軽に参加できる場や、部活動のサポートを行うとともに、浦和東部地区元気アップネットワークに参画し、スポーツや運動の視点から住民の健康づくりやつながりづくりに取り組んでいます。



「スポーツ&健康マガジン 月刊「うらすぽ」は、浦和区東部を中心に配布をしていく予定です。当面は3000～5000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。

**スポーツくじ** **BIG**

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S Cニュース vol.202）

**月刊 うらすぽ**

第2号



URAWA SPORTS CLUB

発行：2017.10.31

info@urawasc.org https://urawasc.org

NPO 法人浦和スポーツクラブ

TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

- 第11回キッズテニス in Saitama 開催（詳細は4面）
- シニアのための筋肉トレーニング！（詳細は2面）
- 膝が痛いけど運動したい人の疑問に答える（詳細は3面）

《この人に訊きたい②》

本太サッカースポーツ少年団 団長

菊池 優史さん

Q 全国少年サッカー大会の前身である1967年の初の全国研修会に参加されていますね

菊池 特に上手だったわけではないのだけど。三室小の少年団を中心に、北小や本太からも集めた選抜チームで参加した。北小の吉野さんともそこで一緒だった。今でも交流が続いている仲間も多い。

Q 地元でサッカーに関わられて何年に？

菊池 11歳からだから50年以上になる。本太小、本太中と地元でサッカーを続け、高校を出てから社会人クラブの本太クラブに入り、その先輩に誘われたのがきっかけで、今度は指導者として少年団に関わるようになった。

Q 今でもプレイを？

菊池 ラッソ本太で若い世代と一緒に市民リーグに参加している。本太には、少年団のOBや保護者などがつくる多年代わたるチームが複数あるので、好きなところで続けられる。

Q 地域をずっと見てきて思うことは？

菊池 最近は、クラブチームに行く子が増えて、少年団を選ぶ家庭が減ってきている。少し寂しい気持ちもある。Jリーグなどプロ化も進む中、サッカーとかスポーツって何なのかなあと考えたりもする。



菊池優史さん  
昭和30年、旧浦和市生まれ

本太小6年時にサッカーを始める。バドミントン少年団も立ち上げるなど多方面で活動。

Q 子どもたちに伝えていることは？

菊池 僕は、立派なことは言えない。大したことは何もしてきていない。みんなが楽しくサッカーをできればいいと思いながら続けてきた。なので、こうじゃなきゃだめとかそういうのはない。ただ「仲間、みんなでやろう」ということは伝えていきたい。

本太は他の土地から転入してくる人も多いが分け隔てしないで一緒に楽しみたい。

Q 他のスポーツは？

菊池 妻がバドミントンをしていたので一緒にやっていた。それがきっかけで少年団の団員の保護者と一緒にバドミントンの少年団立ち上げも手伝った。

数年前からランニングも再開した。フルマラソンをまた走りたい。

「僕は何もしていないから」とご謙遜されるお人柄。50年間の定点観測の経験から、教えていただけることはまだまだありそうです。

《スポーツQ & A No.3》

Q 歳をとってからの筋トレはどうしたらいいですか？

A 前号でお伝えしたように、いくつになっても筋力をつけることはできます。では、そのトレーニングの方法について「シニア筋トレ教室」(木曜日9時～)の小川コーチに聞いてみました。

筋トレは、アスリートや若い人だけのものではありません。ほおっておくと筋力がどんどん落ちていくシニアこそ筋トレが大切です。

シニアの筋力トレーニングのコツは、次の3つです。

- 一か所ではなく体中の筋肉をバランスよく鍛えていくこと
  - ゆっくりと動かすこと
  - 無理をしないで少しでも違和感が出たら、やめる勇気を持つこと
- 自宅で簡単にできる、上半身のトレーニングについて紹介します。

1) 腕(上腕二頭筋)のトレーニング

- ・ 500mlのペットボトルを、両脇をメて持ちます(写真①)
- ・ **ゆっくりと**ひじを曲げて持ち上げる。(写真②)
- ・ **ゆっくりと**下して①に戻る。これを20~30回を目標に毎日1度。
- ・ **ひじは脇につけて動かさない**ことがポイント。

2) 肩まわりのトレーニング

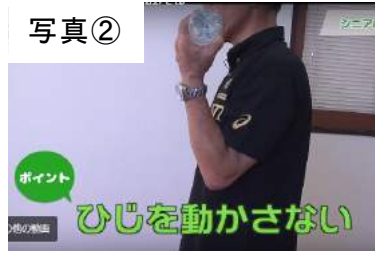
- ・ **両手を軽く握って、水平に伸ばす**(写真③)
- ・ 右手を前回し、左手を後ろ回し。直径20cmくらいで10回くらい回したら、反対回しもやり全部で20回ほど(写真④)
- ・ 慣れてきたら直径30cmくらいに大きくする(写真⑤)
- ・ これも**ゆっくりと**行います

(回答:シニア筋トレ教室 小川コーチ(事務局長))

\*小川コーチのシニアの運動ミニ講座は、ホームページで動画配信!



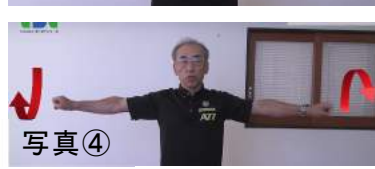
写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤

長友選手が、完敗したブラジル戦を終えて「日本の選手とは特に上半身の動きが違う。グニャグニャで躍動感がある。上半身と連動して動く身体。足だけで踏ん張って動く日本の選手との差は歴然」と話をしてしたのは、その必要性を強く感じて取り組んでいるからこそその発言です。

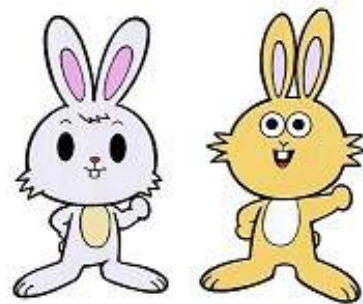
《スポーツ ミニ情報 No.1》

「サッカー上手になりたければ、上半身を柔らかく使おう」

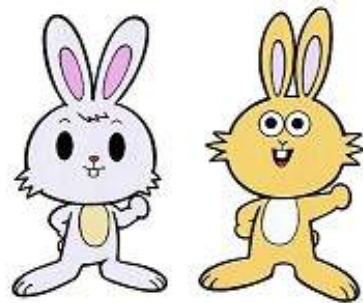
日本代表の長友選手といえばコアトレーニングで有名ですが、今年から新たに取り組んでいるのが**上半身の柔軟性を高めて、よく動かすことと、いざという時に力まないこと**。

上手になるためには、体を思うとおりに動かせることが大切。そのためには、力んだり、踏ん張ったりしないで、「**脱力**」して**体を柔らかく使う**ことがコツです。体重移動がうまくできるようになって、当たり負けもしないし、強い球が蹴れるようになります。「走り抜けるように蹴るシュート」にヒントがあります。詳細は改めて!^^!

～広告協賛を募集しています～



～広告協賛を募集しています～



《健康Q & A No.3》

Q 膝が痛いのですが、運動はしても良いのでしょうか？

A 膝が痛いと言っても、痛さや程度は人それぞれで、その原因も多種多様です。高齢になると、訴えの多い痛みですが、まずは膝に痛みを起こす原因が、何であるかを探ることが大切です。

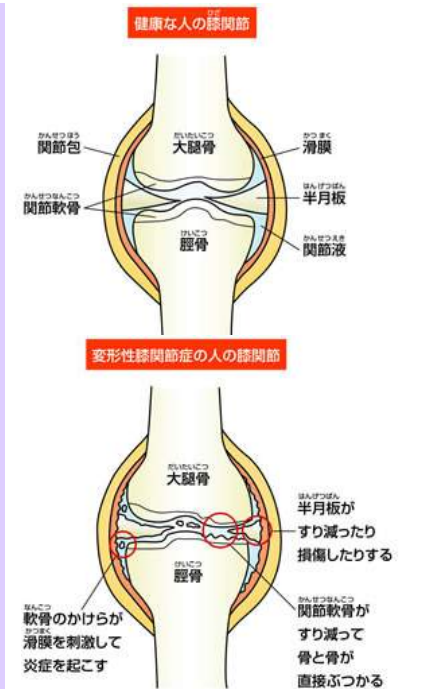
主な原因は、関節軟骨の摩耗、半月板の損傷、関節拘縮(関節が固まること)、膝周りの筋力低下や、関節包や筋肉の柔軟性の低下などありますが、個人差があり、一概には言えません。

こうした身体的変化は、年とともに誰にも起こりうるものだと考えたほうが良いと思われます。

原因を認識した上で、運動をすることで改善してゆくようなものであればよいですが、逆に運動をすることによって悪化してゆくものもあることに注意が必要です。運動にも種類や方法が様々ありますので、どの運動を選択するかを見極めるのも大切です。

膝の変形などは、見かけ上は分からないので、あまり長引くような痛みがある場合は、整形外科の専門医の先生に相談してみることをお勧めします。

(回答:理学療法士 中村高弘(正会員 卓球と星空に参加))



高齢者に多い変形性膝関節症(正常:上図 発症:下図)  
(Nurse-mo WEBより)

《健康Q & A No.4》

Q コレステロールが気になったら卵は食べないほうがいいのですか？



A 卵(鶏卵)にはコレステロールが多く含まれているため、敬遠する方も少なくありません。

しかし、卵はたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含むすぐれた食品です。しかも、食べたからといって、含まれているコレステロールがそのまま血中のコレステロールとなるわけではありません。

1日1個を目安にとり入れるのが、上手な付き合い方といえるでしょう。また、卵の卵白にはコレステロールがほとんど含まれていないので、卵白を使って調理するのも良い方法です。

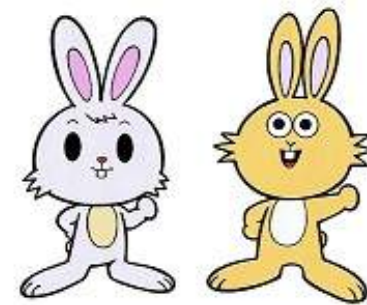
(回答:管理栄養士 竹下生子(元気アップネットワーク))

参考)

2015年の日本動脈硬化学会では、健常者において食事コレステロールの摂取量と血中コレステロール値の間の相関を示すエビデンスが十分ではないことから、コレステロール制限は推奨されていません。

ただし、高LDL-コレステロール血症(LDL-コレステロールが140mg/dl以上)の方が食事療法を行う注意点として、「コレステロール200mg/日以下、飽和脂肪酸4.5%以上7%未満、トランス脂肪酸の摂取を減らす」の3種類の脂質成分の摂取を取り上げています。

～広告協賛を募集しています～



～広告協賛を募集しています～

