

■サッカー好きな女の子集まれ！ 1/27 交流大会

女子サッカー応援プログラム！

日時 1月27日(土) 15時～17時
(受付14時半～ 15時～チーム分けと準備体操を行います)

場所 さいたま市記念総合体育館(メインアリーナ)

対象 **小学生4年生～中学生の女の子**

内容 さいたま市内で活動する女子サッカークラブ
浦和ラッキーズ、クラブ与野レディス、大宮FCエン
ジェルズも参加して、みんなでフットサルをやりませ

参加費 無料

持ち物 体育館履きかフットサルシューズ

申込み 浦和スポーツクラブ事務局まで
(当日、参加も可です)

*中学生になってもサッカーを続ける女の子が増えることを願って、市内のクラブが合同で開催します。

未経験者でも、一人でも参加できます！

*親子参加も可！(母親に限ります)

■浦スポの子どもたちの活動の考え方

多くの友達と遊ぶ中で、子どもが自然と身につけていくことを大切にしたいと考え、「運動能力の向上と遊びの場を提供する」ことを目指しています。

スポーツは遊びが原点です。夢中になって遊ぶことで上手にもなります。みなが楽しく遊ぶためには、ルールが必要ですから、ルールを守るための最小限の注意などは、指導者が行っていくように心がけます。

子ども達は、ここで喧嘩もすれば、助け合うこと・かばいあうことなど、さまざまな経験を積み、心の引き出しを増やし、自分で考える力を身に付ける機会を少しでもつくればと考えています

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。



サッカーの盛んなさいたま市ですが、公立の中学校で女子サッカー部があるのは、1校のみ。

近隣の高校では女子サッカー部が多くある学校にありますが、中学生が続けられるところが少ないのが現状です。

浦スポでは、中学生・高校生がスポーツを続けられる環境を整えることが、生涯スポーツの振興につながると考え、中学生や高校生のスポーツを応援しています。

その一環として、毎週木曜日の17時半～駒場サッカー場サブグラウンドで女子中学生のサッカー教室を開催しています。



スポーツ&健康マガジン(旧浦和SCニュースvol.203)

月刊 うらすぼ

URAWA SPORTS CLUB

第3号



発行：2017.12.28

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

○女子サッカー交流大会の参加者募集！(詳細は4面)

○めざせ180度開脚！&なわとびのコツ！(詳細は2面)

○子どものストレッチの必要性！(詳細は3面)

《この人に訊きたい③》

浦スポ(浦和スポーツクラブ)

ウッピー & ツッキー

Q **いくつですか？**

2005年に、うらわスポーツクラブのマスコットキャラクターとして生まれたので、12才になったよ。

Q **なんで「うさぎ」なんですか？**

浦和のパワースポット調神社(つきじんじや)の守り神のウサギ(兎)の分身だよ！

調神社は、昔から「つきのみやさま」と呼ばれていて、「月」の神の使いの「ウサギ」が守り神なんだ。

調神社にいくと、入口には、狛兎(コマウサギ)がならんでいるよ。境内(けいだい)にも、たくさんウサギにちなんだものがあるって全国でも珍しい神社だよ。

他の神社は、ウサギじゃなくて「狛犬」イヌがいるよね。お正月にみてきて！

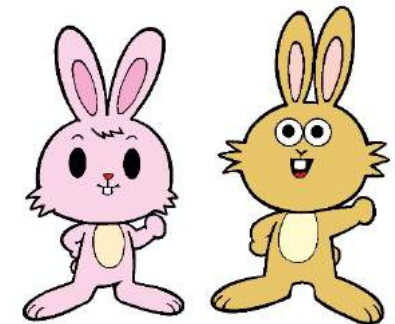
Q **名前は、誰がつけたの？**

会員の皆さんから募集して、決めてもらったんだ。

「うっぴー」はサッカー広場に来ていた神田君、「つっきー」はサッカーユースコースの田畑君がつけてくれたんだ。

Q **いつも何をしているの？**

クラブのホームページや封筒(ふうとう)、ニュースに出演してるよ。毎週月曜と木曜日は、クラブカーで駒場サブに出動して、サッカー広場に来るみんなを応援してるよ。



ウッピー ツッキー

2005年からうらすぼのマスコットキャラクターとして活躍

Q **スポーツが上手になるには？**

みんな、いろいろな遊びやスポーツをやってみてほしいな。

サッカーだって足ばかり使っているように見えるけど、上半身もうまく動かせる人のほうが上手になるよ。

日本代表が歯のたたなかつたブラジル代表の選手をみて長友選手が「グニャグニャにうごいていて、全身を使ってサッカーをしているのがわかった」と話していたよ。いろいろなスポーツをして体をうまく使えるようになろう！

あとは、自分で考えてプレイすることが、とても大事だよ。コーチや大人に言われたからやるのじゃなくて、「どうしたらいいだろう」って、自分で考えて、どんどんチャレンジしていくこと！

人に言われてやっていると、うまくなれないよ。

Q **最後にひとこと？**

楽しく、楽しく、スポーツしよう！

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Q & A No.4》

Q どうすれば180度開脚できますか？

A ストレッチ&バレエ講師の柳澤 舞（やなぎさわまい）先生に聞いてみました。

180度開脚のコツは

1. おしりの骨が床に当たるような感じで座る。（写真1）
2. 背中がまっすぐに。（写真1）
3. 筋肉を伸ばしているときは、呼吸を止めない。
4. ゆっくりと時間をかける。（写真2）
5. 毎日続ける。

毎日続けるために、舞先生のおすすめは「ながらストレッチ」
「足を開いたまま、テレビを見たり、マンガを読んだり、他のことをやりながらゆっくり時間をかけてストレッチをすれば、つらくないので毎日つづけられるよ」

それで、少し慣れてきたら、かかととお尻がまっすぐになるようにお尻を持ち上げて、体の重さでゆっくり足を開いていこう（写真3）



☆こどものストレッチのコツは、ホームページで動画配信中！ →



《スポーツ Q & A No.5》

Q どうすれば、なわとびが上手にできますか？

A のびのびスポーツ広場の原コーチに聞いてみました！

重要なのは「下半身のリズム感」

まずは、「1回旋2跳躍」（縄を1回まわす間に、2回はねます）の練習をして、これがスムーズにできるようになったら、「1回旋1跳躍に挑戦」しよう！

リズム感を養うためには、1回旋2跳躍の練習が、効果があるんです。

1回まわす間に、たくさん飛ぶのは、それだけで縄をコントロールする技術も自然と身に付き、技の取得にも繋がります。ぜひ1回旋2跳躍をマスターしてください！

《健康Q & A No.5》

Q 子どものうちからストレッチは必要ですか？

A 必要です！

病院でたくさんの怪我をした子どもたちをみていると、最近の子どもたちの体が硬いことが、特に気になります。

小学生の低学年や幼稚園生でも、関節がとても硬くなっていると感ずることがあまりに多いのです。

特に多いと感ずられる部分は足関節（足首の関節）と股関節です。

足首の関節が硬いと、スポーツをしていてネンザなど、足のケガをしやすくなってしまいます。また、しゃがみ込むことができずに後ろに倒れてしまう、何もないところでも転倒しやすくなるなど、ふだんの生活にも影響がでます。

人間のからだは、からだ全体がつながって動いているので、ひとつの関節が硬いと、必ず他の関節にムリ（負荷）がかかりやすくなります。一つの関節の動きが悪くなると、体の他の部分も悪くなることがあります。

昔の子どもよりも、関節が硬く、動きにくくなっている原因として、生活習慣の変化と偏った動きがあげられます。

- ・外遊びをする機会が少なくなったこと
- ・スポーツはしていても特定のスポーツ以外はやらないこと
- ・生活が和式から洋式に変化していること等

様々な要因が考えられそうです。子どもの頃から、こうしたことに気をつけて、体をやわらかくしなやかにしておきましょう。

体はすぐにやわらかくはなりません。毎日、少しでも続けることが大切です。日頃から身体のあちこちの関節をよく動かせるように様々な動きを取り入れることが何よりも大切です。

たまには、いつもとちがうスポーツを試してみたり、普段動かせないような動きを取り入れたりしてみてください。

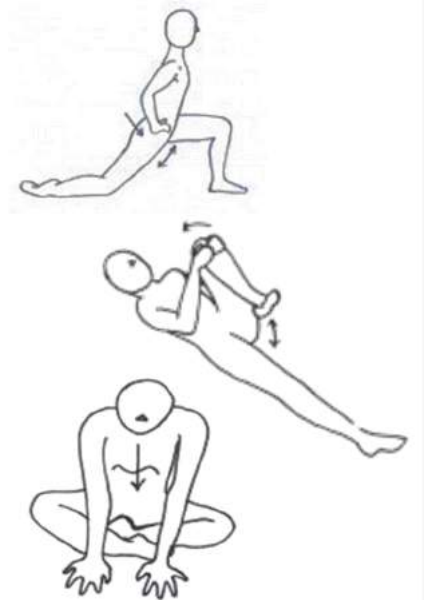
（回答：理学療法士 中村高弘（正会員 卓球と星空に参加））

特にケアしてほしい足首と股関節のストレッチ

*足首をよく動かしましょう



*股関節のストレッチも！



あなたのすまいのお手伝い

地元の不動産のことならおまかせください

埼玉県知事許可(7)第14482号/埼玉県知事許可(般-24)第50141号
お気軽にお立ち寄り下さい。スタッフ一同お待ちしております

平成ハウジング(株)

さいたま市浦和区木崎2-30-13 TEL 048-834-5701

いつもクラブを応援してくれて、ありがとうございます！



浦スポの事務所もお世話になりました。親切でやさしいスタッフの皆さんのおかげです！



あなたのすまいのお手伝い

地元の不動産のことならおまかせください

埼玉県知事許可(7)第14482号/埼玉県知事許可(般-24)第50141号
お気軽にお立ち寄り下さい。スタッフ一同お待ちしております

平成ハウジング(株)

さいたま市浦和区木崎2-30-13 TEL 048-834-5701