

■第2回みんなの健康フェア 150名が来場！

浦和東部地区元気アップネットワークが主催する今回が2回目となるみんなの健康フェアは、3月18日に駒場体育館にて開催されました。今回も多くの特任家の方がボランティア参加をしてくださり、充実した内容となりました。

ロコモ防止のために大人になっても体力測定を定期的に行うことは大切です。まだご参加されていない方は、次回からぜひご参加ください。新年度はさらにパワーアップしたみんなの健康フェアを開催する予定です！（詳細決まり次第告知します！）



■テニス交流会のお知らせ

毎年恒例の浦スポテニス交流会。テニスで楽しく交流したい方！

5月3日（祝）9時～17時 駒場体育館テニスコート

午前 親子ダブルスの部 9:00～13:00

やわらかいボールを使用

午後 大人の部 13:00～17:00

参加者をグループ分けしダブルス団体戦

対象：浦和スポーツクラブ現 or 旧会員とご家族やお友達

参加費：大人1人 500円、子ども 無料

大会当日受付でお支払いください

参加申込：平成30年4月25日（水）まで事務局まで



■きた！Urawa フェスタ 2018 6月24日 本太中開催！

昨年雨に涙をのんだフェスタですが、2018年度は会場を本太中学校として6月24日に開催予定です！

これで本太小の子も参加しやすくなったかな？1

地域の有志がボランティアで開催する

地域のイベントです。

第1回実行委員会を4月8日10時～

浦スポ事務所で開催します。

新たな戦力募集中！関心ある方はぜひ！



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「うらすぼ」は、クラブ会員1000名の他にも浦和区東部を中心に配布しています。当面は2000～3000部を配布し、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.206）

月刊 うらすぼ

URAWA SPORTS CLUB

第6号



発行：2018.3.31

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

- 緊急特集「運動部活動の在り方」ガイドライン
- ロコモって何でしょう？（3面）
- フライング告知！今年のフェスタは本中で6/24開催

緊急特集

「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が、スポーツ庁から示されました。

おりしもブラック部活動なる言葉が世間を騒がせる中で公表されたため、「教職員の働き方改革のために作成されたのか？主役は子どもたちなのに本末転倒ではないか？」といった声も聴かれますが、このガイドラインはそのような目的で検討されたものではありません。

地域のスポーツを考えていく中で、中高生のスポーツ環境を良くしていくことは、とても大切なことなので、ガイドラインで何が示され、それは何のためであるかを、抜粋してご紹介します。（斜字がガイドラインからの引用部分になります）

○策定の趣旨

生徒にとって望ましい環境を構築する観点から、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指すとしています。すなわち、**生徒を主役に考え**、ガイドラインをもとに**地域ごとに適した方法を考え**て実施するように示されたものと言えます。

1. 適切な運営のための体制整備

(1)運動部活動の方針の策定等

都道府県や市町村が、活動時間や休養日の設定等に関する「方針」を策定することになりました。さらに、これに基づいて各学校長が「活動方針」を策定し、顧問の教職員は年間の「活動計画」を立て、HPで公表するものとしています。

(2)指導・運営に係る体制の構築

学校長は、生徒や教師の数、部活指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から**適正な数の運動部を設置し、毎月の活動実績を確認**することとされています。

また、学校の設置者（市立ならば市）は、任用前および任用後にも定期的に研修を行う**部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置**することともされています。

さらに、市や都道府県は、**運動部顧問を対象としてスポーツ指導に関する研修等を行うこと**や、学校における働き方改革を進めることなどが定められました。



2. 合理的でかつ効率的・効果的な活動推進のための取組

「運動部活動での指導ガイドライン」（平成25年5月文科省）に基づき、**生徒の心身の健康管理、事故防止、および体罰・ハラスメントの根絶を徹底し、運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地から適切な休養の取得や過度の練習の防止などに配慮した指導を行うこと**とされています。

また、中央競技団体は**合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引きを作成し、普及**することとされています。

3. 適切な休養日等の設定

- ・ 学期中は週に2日以上**の休養日を設ける**（平日少なくとも1日、週末1日。試合等があった際は振り替えで平日2日休む）こと
- ・ 夏休みなども学期中に準じるが、**ある程度長期の休養期間（オフシーズン）**を設けること
- ・ **1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度**、休日では3時間程度とする
- ・ 休養日と活動時間は、地域や学校の実態を踏まえて工夫する（定期試験前後を休養期間とするなど）

と、かなり具体的なガイドラインが示されています。これらの数値は、事例ごとの違いは当然あるものの、休みなく過度の練習を行うことで怪我のリスクが高まることや、疲労によるパフォーマンスの低下などを避けるために望ましい活動のあり方としてスポーツ医科学の研究成果に基づいた検討の結果示されたものです。

浦スポの創設期の趣意書にも、過度の練習による受傷の危険性や燃えつき症候群の発生に対する懸念が示されており、これらのことはもう30年以上前から指摘されてきたことですが、スポーツ医科学に基づく適切な指導・活動が広く普及されることとなったことは、喜ばしいことだとおもいます。

4. 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境整備

(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

- ・ 生徒の運動時間が男女ともに二極化状況にあり、特に女子の2割が1週間に60分未満であることなどを踏まえ、**競技力の向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等生徒の多様なニーズに応じた活動が行える運動部を設置すること**
- ・ 季節ごとに異なるスポーツを行う活動や、レクリエーション志向で行う活動などが考えられる
- ・ 単一の学校で難しい場合には、**合同部活動等の取組みを推進する。**



(2) 地域との連携

- ・ **生徒のスポーツ環境の充実の観点**から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、**学校と地域が共に子どもを育てると**いう視点に立った、**学校と地域が協働・融合した形での地域におけるスポーツ環境整備**を進める。
- ・ 体育協会をはじめ**地域のスポーツ団体は、部活動指導員の任用・配置**や、**運動部顧問等**に対する研修等、**スポーツ指導者の質の向上**に関する取組に**協力する。**
- ・ 地方公共団体は、**生徒がスポーツに親しめる場所が確保できるよう、学校体育施設開放事業を推進する。**

多様化する生徒のニーズへの対応にむけて、地域のスポーツ団体との連携にもかなり踏み込んだ内容となっています。

特に、新たなニーズに対応して新しい部をつくることなどは、教職員の方々の負担の増加も懸念されることから、地域において受け皿を用意していくことについて、これまで以上に地域で考えていくことが必要とされています。



5. 学校単位で参加する大会等の見直し

- ・ 学校体育大会について、単一の学校からの複数チームの参加や、複数校からなる合同チームの参加、学校と連携した地域スポーツクラブの参加など参加資格のあり方を速やかに見直す。
- ・ スポーツ障害、外傷の予防の観点から大会の規模や日程のあり方も見直す。

終わりに

今後、ジュニア期におけるスポーツ環境の整備については、**長期的には、従来の学校単位の活動から一定規模の地域単位での活動も視野に入れた体制の構築**が求められる。

これまでも問題視されてきた炎天下での大会開催や、集中日程による開催などについても見直すことし、最終的には地域単位での体制構築まで踏み込んだものとなっています。

浦スポでは、2014年度にスポーツ庁の委託事業において、中学校の部活動のあり方に改めて注目し、中学生へのアンケート調査を行い、クラブとしてどのようなサポートができるかなどを検討してきました。

この時のシンポジウムについては、ユーチューブで提供していますのでお時間のある方はご確認ください。



<https://www.youtube.com/watch?v=mdKQmZ4n10o&t=4855s>

現在まで、星空スポーツ広場での中学生の受け入れ、バドミントンの部活入門者教室、中学女子サッカー教室、残念ながら新年度からは休止するサッカーU18の活動などに取組んできましたが、いずれもクラブが単独で行ってきたものです。

これからは、このガイドラインも踏まえながら、中学校や地域のスポーツ団体とも話し合う機会を持ちながら、地域の子どもたち（当面は中学生を中心に）のスポーツ環境を良いものにしたいと考えます。

将来的に中学生年代の参加が増えることで、地域のスポーツクラブとしても活動が充実していくことが期待できます。



*本文と写真は直接は関係ありません

■配布協力会員募集

「月刊うらすぽ」を、地域で配布して下さる会員さんを募集しています。数部からでもかまいませんので、ご近所のお店や事業所、お友達などにお届けして下さる方は、事務局にお声かけください。一人でも多くの地域の方にクラブを知っていただくことで、地域のつながりづくりや健康づくりにお役に立てるものと思います。皆さんの力で、地域にもっと役立つクラブに育ててください。

《健康Q & A》

Q 「ロコモ」って何ですか？

A ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で、運動器症候群のことです。骨や関節、筋肉などの衰えにより起こる運動機能が低下した状態を表します。

ロコモの状態になると、立つ、歩く、起き上がる等、日常生活の基本的な動作に大きな影響が出てきます。

自分の体を最後まで自分の意志で動かしたいと思う一方で、老化現象は意思に反する様に日々刻々と進んでいきます。寝たきりを防ぎ、自分の意志で動き続けるために、日頃から運動機能の評価をしておくことは大事なことと思います。

最近歩くのがふらつく、片足立ちが出来なくなった、何もないとこで躓いて転倒する等、気になることがあれば一度ロコモを疑ってみるとよいかもしれません。

（理学療法士 中村高弘(正会員 卓球と星空)

シニア健康教室で貯筋しましょう！

浦スポでは、いくつになっても自分の足で歩こう！を合言葉に、足腰を鍛える運動を中心とした貯筋運動のシニア健康教室を、本太中学校の武道館を会場にお借りして、毎週月曜日と水曜日に開催しています。

地域のお仲間づくりもできます！

詳しくは事務局までお問合せください。

↓TVでも紹介されました！

