

■地元のプロ球団！ 女子プロ野球・アストライア

★アストライア

2015年より「埼玉アストライア」として、さいたま市を本拠地として活動する女子プロ野球球団。

チーム名のアストライアとは「星の女神」を意味し、まぶしいほどの光が注がれるように、との願いが込められているそうです。

球団カラーはオレンジ。事務所は北浦和西口のイオン1Fに。

★★埼玉県は女子野球のメッカ！？

現在、女子硬式野球部のある県内の高校は埼玉栄、花咲徳栄、観明の3校。これは、東京都、京都府と並んで最多だそうです。

このため硬式野球を目指す女子が全国から集まってきているとのこと。大学では、尚美学園大学、平成国際大学に、このほかクラブチームや企業チームもいくつかあるそうです。

★★★日本女子プロ野球機構の沿革

2009年 発足 2球団が発足し30人の女子プロ選手が誕生

2011年 京都、大阪、兵庫の3球団体制

2013年 関東にも球団設立（アストライア）。4球団体制に

2014年 機構が一般社団法人となる。

2015年 地域密着経営を進めるべくチーム名に地域名を冠する

2017年 愛知ディオオーネ、埼玉アストライア、京都フローラの3球団体制に

まだまだ国内の認知度も低く、プロといっても恵まれた環境にあるわけではないようですが、女子サッカー（なでしこ）同様に、世界的には強豪で、女子野球ワールドカップ5連覇中の日本女子プロ野球。アストライアからも、代表選手を何人も送り出しています。地元の球団として、みんなで応援していきたいですね。



5~6月の試合日程

5/3	13時~	京都
5/4	13時~	京都
5/5	13時~	京都
5/12	13時~	越谷市民
5/13	13時~	越谷市民
5/23	18時~	上尾市民
5/24	18時~	上尾市民
5/28	18時半	一宮
5/29	18時半	刈谷
6/2	13時~	春日部牛島
6/3	13時~	春日部牛島
6/13	18時半	一宮
6/22	18時~	県営大宮

■バドミントン・ファーストステップ講習会

中学生向けの教室I期は、6月~9月に開催します。

□対象 主に新中1の初心者（基礎から行います） 15名

□回数 概ね月3回×3か月間 全9回

□費用 3,240円

□申込み 5月15日まで氏名・生年月日・住所・学校・電話番号を事務局に。定員を超える場合は抽選とします

※前期は中学部活動向けです。それ以外の方は12月~開始予定。



NPO法人浦和スポーツクラブ（1991年設立）

0歳~92歳まで、1,000名を超える会員がサッカー、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、クラブ会員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 **GO GO** **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.207）

月刊 うらすぽ

第7号



発行：2018.4.27

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

- 知られざるウォーミングアップの効果！（2面）
- 日頃から運動している方 8割以上！？（3面）
- さいたま市に女子プロ野球があるの知ってる？（4面）

《この人に訊きたい⑥》

cafe きのか（領家7丁目）

浅見 香子さん

Q 素敵な建物ですね

浅見 昭和10年建築なので、80年以上。22歳までここで暮らしていた実家。

Q なんでcafeをやろうと？

浅見 東日本大震災の時、練馬に住んでいて、たまたま近所のカフェに入ったらしいいろいろな人が集まっていた、それを見て決めた。

Q 珈琲が好きとか、料理が得意とか？

浅見 コーヒーは飲めなかったくらい。決めてから半年間、猛勉強。実家の修繕にあわせて改装したので2012年には悩む間もなく開店。

Q あらためて、なんでcafe？

浅見 人が集まる場所があれば楽しいことが生まれるだろうと。古民家カフェが話題になってきた時期だった。実家の部屋が空いていたので両親に相談した。

Q どんな方が来店されますか？

浅見 いろいろな年齢層。若いママも多くきてくれる。子どもの頃から知っている地域の方も。

Q 浦和はどんなところ？

浅見 のんびりしていて優しいまち。過ごしやすい。でも、気になることもある。

Q 気になることって？

浅見 子どもの環境。もっと自由に生き方や学ぶ場を子どもが選べる社会にしたい。お年寄りも大切だけど、未来をつくる子どもたちが大事。



浅見香子さん
さいたま市出身

針ヶ谷小・大原中卒

私、頭おかしいのでと真顔で言った後に微笑まれるギャップが……^^

Q ここはフランソワも近いですね

浅見 そう。幼稚園のママを始め、そういったことに関心を持つ若い女性たちも多く来店される。みんな、真剣に考えている。応援したい。

Q そういった取組も？

浅見 思いが繋がれば社会は変わる。そういった人をつなげる場にもなればいい。

Q ご自身の健康法は？ 運動は？

浅見 運動は何もしてない（笑）。ストレスをためないこと。自分のことは大切にしたい。

Q お店はストレスじゃない？（笑）

浅見 最初はものすごいストレスもあって具合が悪くなることも。その時期を経験したから、自分でコントロールすることも学べた。

Q そういえば、少し変わったイベントも

浅見 スピリチュアルなもの。少し変わってると思われるかもしれないけど（笑）

……
お店の前から産業道路が見える距離なのに、とても静かな落ち着いた佇まい。ご両親が庭の手入れをされているという。自分を大切にと言いながら、建物も大切に、周りの人も大切にしたいという想いが伝わる素敵な空間でした。

《スポーツQ & A》

Q ウォーミングアップってそんなに大切？

A とても大事です！ 怪我の予防ではありません。しっかりとウォーミングアップは、トレーニングの効果を高めます。

特に競技志向の方は、単なる準備運動と考えないで、**トレーニングの欠かせない要素であると思って取り組んでください。**

また、生涯スポーツとして楽しみたい方にとっては、怪我をしないためにも適切なウォーミングアップは欠かせません。

FIFA（国際サッカー連盟）では、多くのサッカープレイヤーの外傷・障害予防のためのウォーミングアップトレーニング方法として「FIFA11+」を開発、公表しています。

選手の体幹、ジャンプ、バランス能力を総合的に高め、ACL（前十字靭帯）損傷や肉離れ等の障害予防を意図しており、特にジュニア期の選手や女子選手に有益なものとしています。

このトレーニングを取り入れることで、男子大学生のサッカー選手の怪我の発生率が4割以上減少したという研究成果も出ています。

FIFA11+は、日本サッカー協会のWEBサイトで「サッカーファミリー」のページから確認できます。

全部で20分程度で行える15のプログラムから成っています。

Q サッカー以外はどうすればいいの？

20分もやったら練習時間がなくなっちゃう！？

A 部活動の限られた時間の中で短時間に効果的なウォーミングアップができるようにと、早稲田大学の広瀬教授（なでしこジャパンのフィジカルトレーナー！）が、いろいろな部活動で使える動きを取り入れて短時間でできるプログラムを考案してくださいました！

10分程度で行え、サッカー以外の競技にも対応した内容です。近期中にクラブのWEBなどでも見ていただけるようにしていきます。

オリジナルプログラム例

1. 肩甲骨寄せ・回し



2. 腰捻りランニング



3. 膝かかえ



4. もも前伸ばし



可動性

1. 尺取り虫



2. 四股ふみ



3. 前・後ろ踏み込み



4. 横踏み込み立ち



安定性

Café きのか

2012年開業。
木崎小の西門前で、産業道路から西側にはいった最初の小さな十字路。

昭和10年建築の素敵な木造家屋です。「きのか」は「木の香」かな？



住所 領家 7-4-21
電話 080-4863-8487
時間 平日 11:00~18:00
定休日 日曜・月曜
駐車場 有

《健康Q & A》

Q 日ごろから運動をされていますか？

A 「はい」と答えた方が、137人中115人（84%）

3月に行った「みんなの健康フェア」への来場者アンケートにお答えいただいた方の回答結果です。

回答者の44%にあたる66人が70代となりこの年代の関心の高さがうかがえました。

最も多かったのが、ウォーキングの24名。このほかに卓球11名、ラジオ体操10名などがありました。

■ 幾つになっても少し頑張る（ちょっとだけ無理する）と貯筋できる

「無理しないで・・・」と緩い運動では、加齢による筋力の低下は防げません。少しずつでも頑張る！と70代でも80代でも筋肉を増やすことができることが分っています。ウォーキングでは、普段よりも歩幅を少し広げることなどを意識して行うことが有効です。

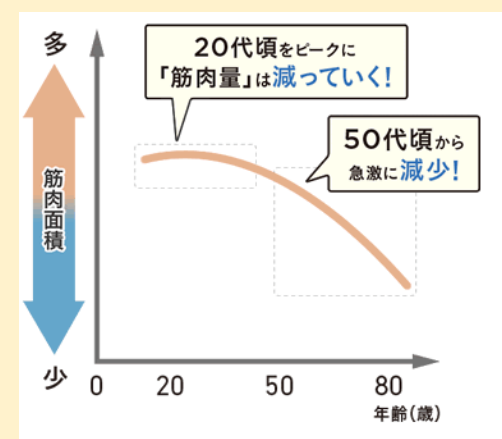
■ 40代・50代から貯筋することの大切さ！

健康フェアなどを実施して気になることは、40代や50代の参加者の少なさです。

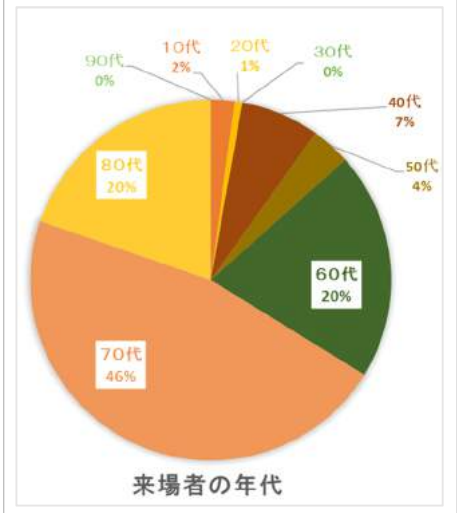
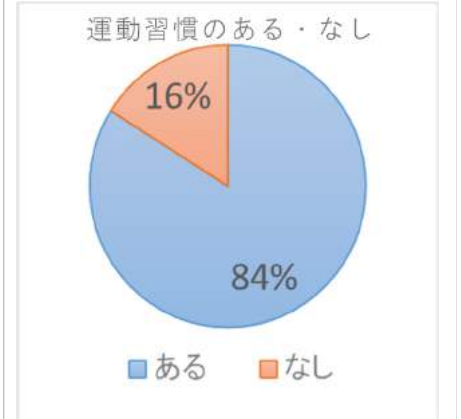
右図でわかるように、筋力は50代から急激に減少します。

特に、定年退職をされて毎日の通勤がなくなった60代の方などの足腰の筋力の低下は著しいものと推察されます。

50代前後からの健康意識も高めていく必要性を感じます。



出典：LION 健康美容ラボ



■ 配布協力会員募集

「月刊うらすば」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。



～各種ワークショップもできる店内～

ミニコンサートや各種ワークショップにも使われているそうです。



Nico Nico フェスタ

5/20 11時～17時半

占いや、もっと豊かになる方法、霊視、ヒーリング、カウンセリング必要なメッセージ、恋愛結婚相談など興味あるけれど、なかなか機会がなかったみなさんに、楽しくトライできる機会をと、開催することになりました♡

会うだけでも運気が上がる人ばかり。是非ご来店ください！（浅見さんより）

獣医師、動物看護師募集！

新卒・既卒問わず。現状の知識や技術、経験よりも患者様ご家族のことを考えて、一緒に頑張ってください方を募集。

少人数ながら、みんなで協力でき学びあえる働きやすい職場です。お電話お待ちしております！

