

■さいたまは野球も熱い！

駒場スタジアムの東側で工が進む野球場があるのをご存知ですか？ 日本通運の野球部の本拠地です。

通称“にっつう”は、社会人野球の古豪です。

昨年度は、第88回都市対抗野球大会で準優勝を飾りました！そして、今年！

さる6月3～6日に開催された南関東大会において勝ち残り、南関東第2代表となり、今年も全国に挑戦です！

第89回都市対抗野球大会は、7月13日開幕！

日通野球部は、15日（日）10時半から、熊本のHondaと対戦です。場所は東京ドーム！ みんなで応援に行こう！



◆昨年度の準優勝◆



◆今年の南関東大会◆

■浦和スポーツクラブ 総会を開催しました

6月2日（土）、2018年度定期総会を開催し、2017年度の事業報告・決算、2018年度の事業計画と予算が承認されました。

NPO 正会員の方の他、元気アップネットワークや包括支援センター、区のスポーツ推進委員・スポーツ振興会、埼玉県アメリカンフットボール協会などの方々にもご出席いただきクラブの運営について知っていただく機会をつくることができました。

これまで通り、あらゆる年代のスポーツ環境の充実に努めていきますが、今年度は特に中学生のスポーツサポートに取り組んでいくことなどを掲げました。



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、浦和区東部を中心に配布をしています。当方は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。

クラブハウスの移転先探しています！今の大家さんのご配慮にも感謝しておりますが、やはり1階がないと地域のシニア世代が参加しづらいようです。実家が空いてしまったよ。。。なんてお話しも相談させてください！！

日本通運野球部の歩み  
創部：1956年

- 1957 都市対抗野球大会 準優勝
- 1964 都市対抗野球大会 優勝
- 1970 東京スポニチ大会 優勝
- 1982 日本選手権大会 準優勝
- 1984 日本選手権大会 準優勝
- 1987 東京スポニチ大会 優勝
- 1993 都市対抗野球大会 準優勝
- 1994 日本選手権大会 優勝
- 1995 東京スポニチ大会 準優勝
- 1999 都市対抗野球大会 準優勝
- 1998 東京スポニチ大会 優勝
- 2016 日本選手権大会 準優勝
- 2017 都市対抗野球大会 準優勝

2018年スローガン  
For the Team  
～優笑しよう  
日通ファンと共に～

スポーツ＆健康マガジン (旧浦和S Cニュース vol.209)

月刊 うらすぼ

第9号



発行：2018.6.30

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

○きた！Urawa フェスタ 2018 @ 本太中

○速く走るコツ パート2！（詳細は2面）

○熱中症に気をつけよう！（詳細は3面）

フェスタは6/24に本太中学校で開催！

朝は少し雨が残っていましたが、午後からは日差しも強くなり無事開催することができました。

防災ブースも充実して、多くの子ども達がAED講習を受けたり、起震車で震度7を体験していました。

運動会には、うらわ学園の生徒さんも参加して、一緒に玉入れなどをしました。

新たにグラウンドゴルフ体験会も増え、老若男女をとわず地域のみんで楽しむイベントとして、さらに発展していく予感たっぷりの1日となりました。

今年、参加できなかった皆さん、来年こそは参加してください！





《スポーツQ & A》

Q 足が速くなるコツ パート2

A 月刊うらすぽ第1号で、「手を大きくふる」「大きく動く」の2つを紹介しました。速く走るためには、あと2つのコツがあります。

・3つめのコツ「つまさきで地面をおす」

走っている時は、体が前のめりになります。その形をつくるために、体を斜め前にたおして、かべに手をつけて支えます。(写真①)

- 片方のひざを前に高く上げる。
- 地面についているかかとを上げてつま先で地面を押す。
- 足を交互に変えて行います。
- なれてきたら、つま先でリズムカルにステップします。

・4つめのコツ「すばやく動く」

ひもでできたはしごのような「ラダー」を踏まないように、すばやく足を動かします。(写真②)

体を大きく動かすことを忘れずに！  
ラダーがなくても、地面に線を引けば練習できるよ！



今回は埼玉大学陸上部の齋藤コーチに教わりました。



ウラスポのホームページで動画で見ることができます

《健康Q & A》

Q 熱中症を防ぐには？

A 水分補給とクールダウンです！

熱中症は、体温のコントロールができなくなった時に発生する症状で、命にかかわることを十分に認識してしっかり対策をしてください。

屋外だけでなく、体育館などの湿度の高いところも危険です。日差しにあたっていないなくても、油断大敵です！

特に、子どもは体温コントロールの機能が未発達で、健康状態をうまく伝えることができないので、周囲の大人は、十分に配慮して下さい。

①こまめに水分をとろう！

運動前や運動中に、こまめに水分をとることを心がけて下さい。吸収の早いスポーツドリンクがおすすめ！

②体を冷やそう！

運動中や休憩時間に、太ももや頭、首に水をかけて、体を冷やすと効果があります。

熱中症の応急措置！

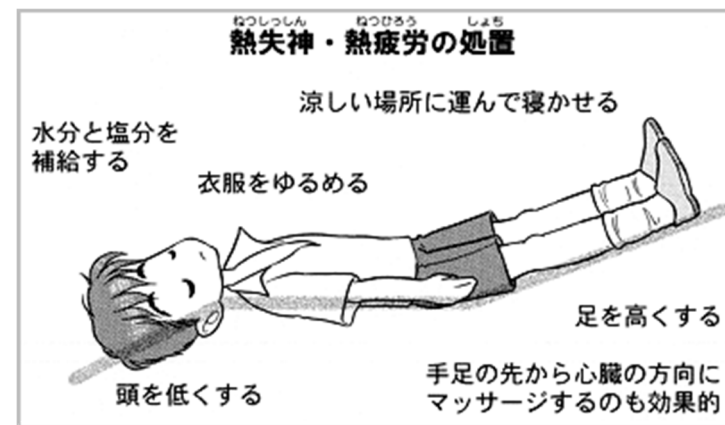
①涼しい場所で横にして、水分補給を！

脈が弱く・速くなったり、呼吸回数が増加したり、脱力感・倦怠感、めまい、吐き気、頭痛などの症状がみられる熱疲労の時は、下左図のように対処して下さい。

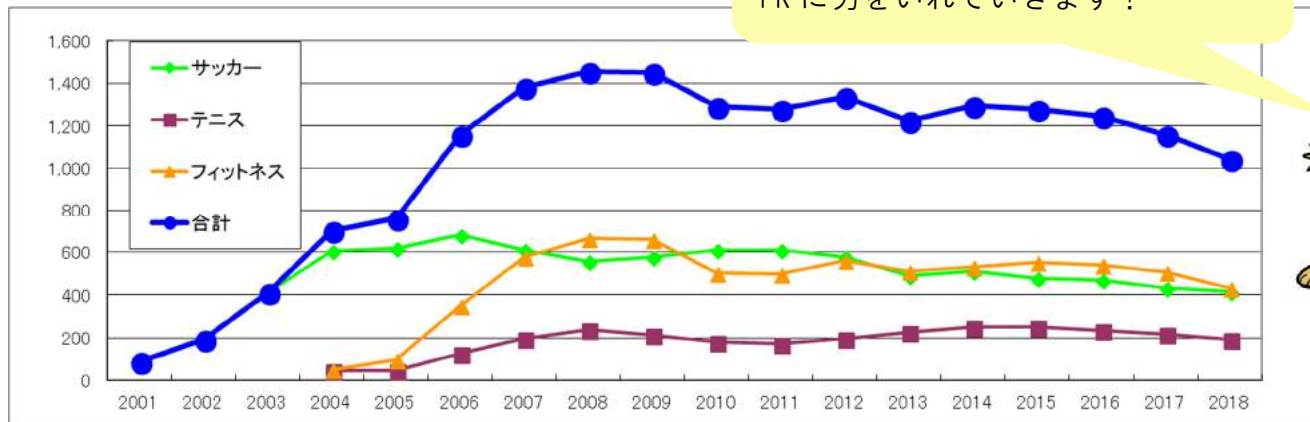
②意識障害を起こしている場合は救急車を！

意識障害を起こしているような場合には、一刻も早く集中的治療が必要です。救急車を呼んで下さい。

それまでの間、下右図のように対処して下さい。



浦スポ会員数の経年変化



会員数は常盤スタジオの閉鎖で少し減少して1040人になりました。PRに力をいれていきます！



収入は4,120万円で、96%が会費によるものでした。130万円を繰り越し、事務所の移転などに備えることとしました。

