

## ■さいたま市地域 SC スポーツシュレ勉強会

12月19日(水)浦和コミュニティセンターにおいて、市内の地域スポーツクラブの有志でつくる勉強会において、スポーツシュレに関して学ぶ機会を設けました。

公開としたことで、SC以外の方も参加され、30名を超える中、今夏、オランダ・ドイツにスポーツクラブ、スポーツシュレの視察に行かれた小柳市議から写真を交えて紹介していただいた後、さいたま市の地域スポーツ環境充実のために必要なことを、欧州との対比をしながら考える機会を持ちました。

- ・ドイツではゴールデンプランに基づき、スポーツ施設の整備が国や州が整備し、地域の体育協会やスポーツクラブなどが運営管理を行っている。
- ・抽選でグラウンドを確保するというような概念がない。
- ・日本の都市部でこのような施設を整備することは難しいが、学校の体育施設を含めれば、日本国内のスポーツ施設(環境)は決して乏しいわけではないと言えるのでは。
- ・日本では少人数のグループが場所を取り合っているような状態なので、活動が不安定。仕組みを変えていけばいいのでは。
- ・学校部活動と地域SCの活動は、もっと融合させていくべきなどの意見が出されました。勉強会では、引き続き地域のスポーツ環境の充実を目指していくこととしています。関心をお持ちの方は浦スポ事務局にお声かけください。会議予定をご案内します。



## ■テニス講習会 ダブルスの動き!

11月8・15・22・29の4回コースでenjoy! テニスゲームレッスンを行い、ダブルスのフォーメーションにトライしました。

参加された方は、「ダブルス前衛の動きが、こんなにも動かかけなければならないのかと、とても勉強になった」と話していました。

このレッスンに参加された方が、さいたま市民大会のエンジョイクラスに出場し、リーグ戦で優勝しました。

レッスンの成果を活かした、ポジショニングを考えながらプレーしました! とのことでした! ^^!



**会員募集!** サッカー、テニス、フィットネスいずれも体験参加できます! お友達にもぜひご紹介ください。スポーツをとおして健康・体力・仲間づくりを広げていきましょう!

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「うらすぼ」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。

クラブハウス移転先探してます! 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。。。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!!

スポーツ&健康マガジン(旧浦和SCニュース vol.215)

**月刊 うらすぼ** 第15号



発行: 2018.12.30

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

○中尾キッズ 全国小学生団体戦で優勝!

○寝る子は育つ! 休むことも大事! (2面)

○体をほぐして健康に! (3面)



### 第14回文部科学大臣杯 マナーキッズ・ショートテニス全国小学生団体戦

12月23日(日)墨田区総合体育館において開催された大会において、浦スポ・中尾小キッズテニスのメンバーが大活躍!

2010年から毎年参戦してきた大会で過去最高成績を修めました!

中尾キッズから参加した3チームいずれも上位入賞!

4年男子 武藤君、田中君 **ベスト4**

5年女子 森田さん、小嶋さん **優勝**

6年男子 北島君、松浦君 **3位**

浦スポのキッズとしても初優勝です!

関わられてきたテニスプロジェクトのコーチの方々、保護者の皆様、会場提供をしてくださっている中尾小学校の皆様に感謝いたします。

特に5年女子は1回戦からシングルス、ダブルスとも一つも負ける事なく完全優勝でした。



クリスマスに素晴らしいニュースをもたらしてくれた選手の皆さんにも感謝です!

来年はもっと多くの仲間に参加して、団体総合入賞やマナーキッズ大使に選考される様、頑張ろう!



## 寝る子は育つ！ 休むことも大切！

### ■この体格差は！？ 1枚の写真から考える

最近、サッカー仲間のSNSで話題になった写真があります。とある地域での中学生の試合前の整列写真です。白が中学校の部活チーム、黄色がクラブチームです。



撮る角度によって見え方も違うし、統計的なデータがあるわけでもありませんが、体格差がはっきりとあるように見えることから、部活動は練習時間が短く家に帰るのも早い。かたやクラブは練習時間も長く、帰宅が遅くなり食事遅くなりがち。そんなことが影響していないか・・・と話題になりました（選手をどのように決めたか、学年がどうなっていたか調査したわけではないことを前提に、最近の子ども達のスポーツ環境について話す一つのきっかけとなったものです）。

### ■寝る子は育つ！ 就寝時間も大切！

睡眠は体を休めるだけでなく子どもの成長において大きな役割を担っています。成長ホルモンの働きで身長が伸びるのですが、この成長ホルモンがもっとも多く分泌されるのが睡眠時です。質のよい睡眠が子どもの成長には不可欠です。

年齢	必要な睡眠時間
新生児（0～3ヶ月）	14～17時間
乳児（4～11ヶ月）	12～15時間
幼児（1～2歳）	11～14時間
学童前期（3～5歳）	10～13時間
学童期（6～13歳）	9～11時間
ティーンエイジャー（14～17歳）	8～10時間
大人（18歳～）	7～9時間
高齢者（65歳～）	7～8時間

10歳で必要な睡眠時間は約10時間。朝食をとって学校に行くために6時半に起きるには、21時前には就寝することが望ましいことになります。

子どもの生活の夜型化には大人の生活習慣が影響を与えていると言われてきましたが、近年では、子どもの生活習慣そのものが夜型になっていることは、考えなければいけないことだと思います。

### ■食事大切！ 量を食べるだけでもだめ！

成長には栄養も必要です。もともと成長期には、「体の成長のための栄養」を摂る必要がありますが、さらに「スポーツをするための栄養」を摂ることが必要です。

これを怠ったままスポーツをすると、成長にまわる栄養がなくなってしまう。身長が伸びないだけでなく、筋力や骨をつくる分も足りなくなってしまうことになります。

甲子園出場校で、どんぶり何杯以上食べることを課していることが取り上げられたことがありますが、カルシウムにマグネシウム、たんぱく質、ビタミン、ミネラルとさまざまな栄養素をバランス良く摂取することが重要で、「これさえたくさん食べていれば大丈夫」というものではありません。お米＝炭水化物をたくさんとるだけでは、骨・血液・筋肉が形作られないあめです。

### ■休むことも大切！ 1回の練習も60分～90分に！

ワールドカップでもサッカー母国復活を感じさせる活躍をしたイングランドでは、ジュニアの活動は試合を含めて週に3～4回、1度の練習時間はU-10で1時間、U-12でも90分程度だそうです。

ユース年代でも夏には、オフを1か月くらいとり、家族と旅行に行ったり、自分のやりたい分野の勉強をしたり、サッカー以外の時間を大事にしているということです。

体を休め、頭をリフレッシュすることで、より良い成果を出している欧州のこのような考え方や取組みに、私たちも学んでいかなければと思います。

## 寒い冬こそ 体をほぐそう

### Q からだが硬いと、何が悪いの？

柔軟性が低いと、血行が悪くなって新陳代謝が低下し肩こりがおきたり、疲労を蓄積しやすくなります。関節の動きが悪くなると、日常の動きもスムーズに行えなくなります。また関節を守る能力が低下し、関節に負担がかかり、腰痛や膝痛などの故障を引き起こしやすくなります。

### Q 筋力と柔軟性とどっちが大切！？

健康のために必要な運動は、大きく分けると①持久力を高める有酸素運動、②筋力を高める筋力トレーニング、③柔軟性を高めるストレッチの3つがあげられます。この中で有酸素運動の重要性はすでに十分知られており、筋力トレーニングは近年、ダイエットおよび高齢者の介護予防などに対する効果によって注目されるようになりました。

柔軟性に関わるストレッチについては、ウォーミングアップやクーリングダウンのための運動という補助的なイメージがあり、また日常生活においてはあまり必要でないと考えている方も多いかも知れません。しかし実際には、スポーツ場面でも日常生活でも、とても大切なものです。

体が柔らかい＝関節の可動域が広いと、自然と体を大きく動かすことになり、消費カロリーが高くなり肥満予防にも効果を発揮します。

筋力も柔軟性もどちらも大事ですが、体全体でバランスよく筋力を維持していくためにも、柔軟性は欠かせないものと言えます。

一般的に柔軟性は年齢とともに低下します。特に高齢になると、筋肉を動かす機会が少なくなり、その結果筋肉が弱まるだけでなく硬くなり、関節の動きもスムーズではなくなります。したがって、年齢をかさねるほど、意識的にスポーツや体操などで体を動かし、筋肉をほぐす機会を意識して行う必要があります。

### Q 冬の柔軟運動の注意事項は？

冬の寒い時期には行い方に注意が必要です。

寒さによっていつもより筋肉が硬くなって縮こまっており柔軟性が低下しているので、ここで無理な運動をおこなうと逆に故障につながりかねません。

最初に、軽いストレッチを行う、動きだしをゆっくりするなど、体をあたためてから、徐々に運動を行うようにしましょう。

また、子どもは一般に体が柔らかいから故障が少ないと思われがちです。しかし実際に近年では、子どものスポーツにおいて、筋力などが十分でない段階から、子どもの体を考慮せず、スポーツをやりすぎることによる故障が問題になっています。子どもでも、しっかり準備運動をすること、普段から柔軟性を高める努力をすることが必要です。

### Q 特に上半身のリラクゼーションを！

特に、デスクワークの多い男性の方に多く見られますが、パソコンに向かう時間が長く、上半身をあまり動かさない時間が多くなると、上半身がどんどん固まっていくことが懸念されます。

上半身が固まりがちになると、リンパの流れなども悪くなりがちです。

1日数回、上半身をリラックスさせて軽い運動をいれることをぜひお忘れなく！

### 浦スポで運動を始めよう！

クラブでは、シニア向けをはじめ、様々なフィットネスプログラムを用意しています。

ヨガ、ピラティス、フラなど運動の強度も選んで、自分にあったプログラムを、手軽に始められます。

詳しくは事務局にお問合せを！

