

げんきアップ通信

発行：2019年5月1日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710
 HP：https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook：/genkiup.urawaeast/

スポーツ&健康マガジン(旧浦和SCニュース vol.219)

月刊 うらすぼ 第19号



発行：2019.5.1 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 2019@本太中 6月23日(日)開催！

■元気アップサロン
 元気アップサロンはほぼ毎週開催しています。今回は、4月22日(月)に南箇公民館で開催したサロンの様子をお伝えします。
 午前10時～11時半までの90分間。48名の方が参加しました！
 この日の講師は、出張専門治療の鍼灸マッサージ師の横川孝一さん(奥様は、領家5丁目浦和高校の正門近くで女性専門の「ちいさな治療室KoHAKU」を開院)。テーマは、「美容だけじゃない！顔と頭のマッサージ」皆さん健康のためと言いながら、もちろん美容にも関心大！^^！
 後半は、嚙下体操+手遊びを参加者全員で大笑いしながら行い、最後は大声で懐かしい昭和の時代の歌を合唱して終わりました。



■元気アップサロンの予定

5月	
9日(木)10時～大東	さわやかハタノ体操
17日(金)10時～領家	からだ喜ぶ体操！
22日(水)10時～南箇	新緑のルンルン体操
31日(金)10時～木崎	すこやかマッサージ

■みんなの学校
 開校から1年が経過したみんなの学校。新学期がもう始まっています！
 4月13日には「地域を学ぶコース」が領家公民館で開かれました。
 現在、取り組んでいるテーマは「散歩で出会う地域の地名あれこれ」
 今回は一番身近な天王川と天王山について資料を元にして、みんなで知っていることを話し合いました。
 その中で、天王山は現在の浦和高校用地にあったとの説が！
 参加されている皆さんからは、長く住んでいても、地域で知らないことがたくさんあることに改めて気付きますねえという声が聞かれ、楽しそうに学ばれています！

恒例！ きた！Urawa フェスタ in 本太中
 2012年に始まったイベントも、もう8年目！昨年に引き続き**本太中学校で開催**です。
 恒例の北浦和小学校マーチングバンド、さいたま市消防音楽隊の素晴らしい演奏の他、昨年からは始めたグラウンドゴルフ体験も！
 さらに今年は、ついに浦和区内での初開催。**魔法のサッカー「ウォーキングサッカー」**をお昼から大々的に開催します。
70代も80代も、孫と一緒にサッカーができる信じられないかもしれませんが、本当です！日本全国で始まっています！
 サッカーどころ浦和でも、ぜひ皆さんで魔法のサッカーのメッカを目指そう！！
 踊りを披露してくださる団体さんも募集中！

2019年2月から、浦和スポーツクラブが発行するスポーツ&健康マガジン月刊「うらすぼ」と、浦和東部地区元気アップネットワークの広報を合体しました。当面は2000～3000部を配布し、スポーツや運動、健康に関する様々な取組み情報、お知らせをとおして、地域の元気づくりに少しでも役立てばと考えています。配架して下さるお店や施設がありましたらお知らせください！

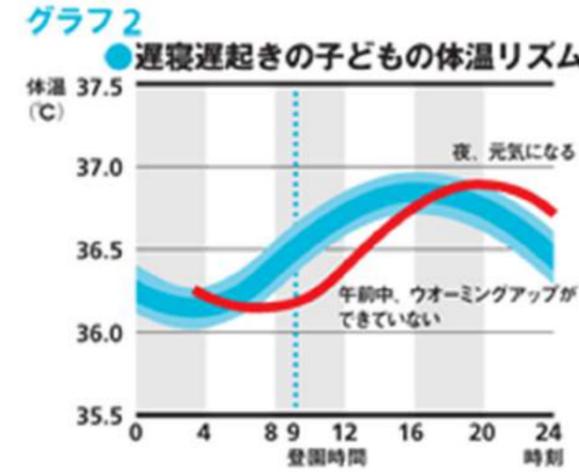
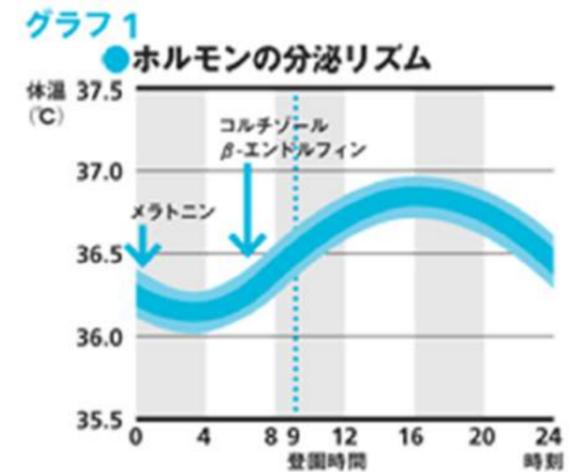
新学期 見直しませんか？ 子ども達の生活リズム ～気力・体力・学力アップのために～

■寝る子は育つは本当？
 半分本当で、半分正しくないようです。早寝早起きでたくさん寝る時間をとるのが、一番良いようです。
 早稲田大学の前橋先生の研究・調査では、2007年度時点で、夜10時過ぎに就寝する幼児が50%以上、東京では6割を超えているという結果がでているそうです。

私たちが子どもの頃は8時や9時には寝てしまったから、全体に2時間くらいは寝るのが遅いことになりました。10年前の調査ですから、今ではもっと遅くなっているかもしれません。
 ところが、登園・登校時間は変わっていません。このため、睡眠時間が短くなり、朝の支度の時間も短くなっていると思われます。そうすると朝食もおろそかになりがちのようです。
 何がいけないのでしょうか？
 よくバイオリズムが。とか、体がまだ寝ているとか・・・という言葉が聞きますが、生体のリズムは体温に表れ、子ども達の体温は一日の中で、図のように変化するのが一般的だそうです。

夜、眠っているときは「メラトニン」というホルモンが分泌されて、脳内温度を下げ、脳や体を休めてくれます。明け方から「コルチゾール」や「β-エンドルフィン」というホルモンの分泌が促進されて体温を徐々に上げ、活動開始を促します(グラフ1)。
 早寝・早起きができない子は、この体温のリズムが乱れていたり、ずれたりしていると言えます(グラフ2)

こうなると、体も頭も活発にならないうちに、午前中のほとんどを過ごすこととなります。
 これでは、集中力が続かないどころではなく、そもそも勉強しても、練習をしても身につくはずがありません。
 じゃあ夜にやればいいじゃないかと言っても、勉強やスポーツをすると刺激を受けて体温があがり眠りづらくなります。さらに寝る時間が遅くなるという悪循環に陥ってしまいます。



■食べて！動いて！よく寝よう！

生活リズムを取り戻す重要なポイントは以下の3つです。

ポイント1 夕食時刻を早める

幼児期の夜間の睡眠時間の理想は10時間。夜8時台に就寝するためには夕食の時刻がポイントです。**夕食を午後6時台に取ることができれば、夜8時台就寝が見えてきます！**ただ、ご両親が働いていたりすると、ご家族そろっての6時台の夕食はなかなか難しいかもしれません。

ポイント2 夜は暗く、朝は明るく

仮に、どうしても遅くなりがちな場合でも、**夜8時になったら部屋の電気を消して暗い中で行う**ようにしてください。**朝は、光が差し込むように**、カーテンは薄く、ベッドは窓際に置くのも良い案です。

脳が活性化するには、起床後、2～3時間のウォーミングアップが必要なので、**学校の始まる2時間前には、起きていることが理想**です。

ポイント3 運動あそび”のすすめ

もっとも効果的なのは、日中、とくに**午後3時から5時の間の“運動あそび”**です。とりわけ、体温調節がうまくできない子どもは、**戸外で思い切り遊ばせる必要があります**。汗をかきにくく放熱が調整できない高体温児にも、体温を上げる産熱機能が働かない低体温児にも、**自律神経の働きをよくする運動刺激が効果的**です。

運動によって、体温調節機能が目覚め、高体温の子も低体温の子も、36度～37度未満の範囲に収まっていきます。

体を動かす“あそび”をすることで、お腹もすいて食事が進み、心地よい疲れで質の良い睡眠が得られます



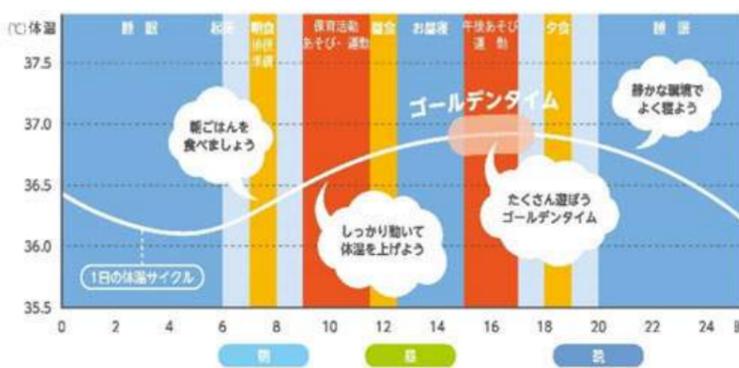
茨城県の青少年の健全育成等に関する条例では、保護者が一緒でも子どもの深夜の外出は禁じられています。

これは、単に非行防止云々...だけではなく、子どもが健康に育つことを考慮したものであることがわかります。



星空スポーツ広場にもたくさんの親子が参加してくれていましたが、小学校低学年は参加をお断りすることにしました。スポーツを楽しんでもらうことは嬉しいことですが、将来もスポーツを楽しく続けられるからだづくりには、今、我慢することも大切なことだと考えました。

体温が高まる日中は、学びやあそびの適時期中でも午後3～5時は、成長のためのゴールデンタイム



体温にも1日のリズムがあります。体温が高い時間帯は、ウォーミングアップができており、動きやすく、学びの効果をしやすい時間帯です。そのときに運動することで、ホルモンの分泌がさらに良くなり、自然に正常なからだのリズムができます。

(Waseda Online オピニオン 前橋明教授)

部活動実態調査 H30

近年の部活動問題を受け、文部科学省では中学校の部活動実態調査を実施し昨年3月結果が公表されていました(運動部活動実態調査で検索してください)

現在、クラブで取り組みに関わることとして、いくつか気になったことを紹介します。

長時間練習の弊害

調査では日ごろの練習時間と怪我や病気の発生状況についても調べています。

長時間練習をしている生徒のほうが、怪我をしている割合が高くなる傾向があります。

週16時間以上練習すると怪我の発生リスクが高まるとした米国での研究成果なども踏まえて週2日の休養日の導入を提唱しています。

また、「体がだるい」「眠くて授業に集中できない」と回答した生徒が1割以上いて、十分な休養が取れていないことがうかがえます。

(1) 公立中学校の運動部生徒が、最近1ヶ月以内のケガや病気について、「ケガをした・している」と答えた割合は、

- 平日1日当たりの活動時間が3時間未満の場合が3割程度
- 平日1日当たりの活動時間が3時間以上の場合が4割程度

	0~1時間 程度 n 456	1~2時間 程度 n 6,762	2~3時間 程度 n 12,249	3~4時間 程度 n 5,718	4~5時間 程度 n 1,023	5時間 以上 n 254
H29						
1.1ヶ月以内にケガ・病気をしていない	55.3	62.9	61.1	56.8	53.2	51.2
2.1ヶ月以内に病気になった	8.3	7.3	7.6	7.6	7.3	8.7
3.1ヶ月以内にケガをした・ケガをしている	34.2	30.7	32.2	36.9	41.3	39.4

	0~1時間 程度 n 241	1~2時間 程度 n 3,500	2~3時間 程度 n 7,919	3~4時間 程度 n 3,554	4~5時間 程度 n 1,239	5時間 以上 n 410
H29						
1.1ヶ月以内にケガ・病気をしていない	66.0	70.7	67.1	62.4	58.4	56.8
2.1ヶ月以内に病気になった	9.1	6.8	6.6	6.6	7.3	5.1
3.1ヶ月以内にケガをした・ケガをしている	23.7	21.6	26.2	31.4	34.8	37.1

(2) 運動部生徒が、部活動に関する悩み(複数回答)について、「体がだるい」、「眠くて授業に集中できない」と答えた割合はいずれも1割程度

H29	中学校		高等学校	
	公立 n 26,649	私立 n 2,016	公立 n 16,998	私立 n 4,902
6.ケガで活動ができない・なかなか治らない	3.6	3.0	4.4	4.9
8.眠くて授業に集中できない	12.3	9.4	12.8	12.3
10.体がだるい	16.0	11.2	13.6	13.1

【問28】運動・スポーツを行う条件(○はいくつでも) ※学校の運動部・地域のスポーツクラブともに所属していない人が回答あなたは、どのような条件であれば、運動・スポーツを行いたいですか。

(n/%)	中学校			高等学校								
	全体 n9,301	公立 n8,250	私立 n1,051	全体 n17,774	公立 n12,744	私立 n5,030						
1.同じ競技レベルの人だけで活動できる	1,931	20.8	1,746	21.2	185	17.6	2,568	14.4	1,861	14.6	707	14.1
2.勝ち負けにこだわらない	2,095	22.5	1,924	23.3	171	16.3	2,957	16.6	2,229	17.5	728	14.5
3.生徒同士で活動計画を決められる	911	9.8	838	10.2	73	6.9	1,377	7.7	969	7.6	408	8.1
4.活動時間が程良い	2,914	31.3	2,612	31.7	302	28.7	5,451	30.7	3,963	31.1	1,488	29.6
5.指導がやさしく丁寧	2,408	25.9	2,192	26.6	216	20.6	2,987	16.8	2,154	16.9	833	16.6
6.友達と楽しめる	4,231	45.5	3,857	46.8	374	35.6	7,770	43.7	5,687	44.6	2,083	41.4
7.どのような条件でも運動・スポーツは行いたくない	1,589	17.1	1,364	16.5	225	21.4	2,343	13.2	1,658	13.0	685	13.6
無回答・無効回答者数	1,353	14.5	1,229	14.9	124	11.8	2,444	13.8	1,698	13.3	746	14.8

友達と楽しめるならばスポーツをする！

運動部やスポーツクラブに参加していない生徒に「どのような条件であれば運動やスポーツをするか」と聞いたところ

1位は 友達と楽しめるで、中学生、高校生とも4割以上が選択していました。

このほか、「活動時間が程よければ」や「勝ち負けにこだわらない」なども多くの生徒が選択していました。

本来、楽しむためのスポーツが、楽しくないものになっているという深刻な課題が見えてきます

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。事務所とフィットネススタジオは領家郵便局の斜め前にあります！