

げんきアップ通信

発行：2019年7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.221)

月刊うらすぼ 第21号



発行：2019.7.1 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

■みんなの学校 地域を学ぶ！

地域を学ぶコースは
 6月15日に領家公民館
 で相互学習を行いました！



テーマは、散歩で出会う地名あれこれ。今回は針ヶ谷、広ヶ谷戸、本太、太田窪について地名の由来について学びました。

■次回は、7月13日(土)

領家公民館で10時～です！
 埼玉県庁文化資源課から県政出前講座で「地域を語る文化財」と題してお話しをいただく予定です。
 皆さんお楽しみに！（参加費200円です）

■第10回支え合い会議のお知らせ

第10回支え合い会議が以下のとおり開催されます。多くの方の参加をお待ちしています！

日時 8月4日(日) 10時～11時半

場所 領家公民館 多目的ホール

内容

- 1) 「元気アップネットワークで取り組んだ健康調査」 前代表 高橋利夫氏
- 2) 自由討論
 「身近な運動とつながりづくり」

■元気アップサロンの予定

7月	8月
3日(水)10時～領家 認知症予防体操	1日(木)10時～木崎 飲み込みと嚥下 栄養講座
11日(木)10時～大東 さわかかハタノ体操	8日(木)10時～大東 イイ汗かこうハタノ体操
18日(木)10時～領家 認知症サポーター講座	23日(金)10時～南箇 座ってできるかんたん体操
25日(木)10時～南箇 夏向きルンルン体操	26日(月)10時～南箇 家でもできるタオル体操

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！

■みんなの学校 地域の力を考える！

シリーズ「地域を耕し支えている人びと」

第1回は6月1日にさいたま市社会福祉協議会の塩澤さんを講師にお迎えし、支え合い活動の意義についてお話しいただきました。



第2回
「助けあい活動にこだわるには、
訳があります！」
 講師 中村清子さん(ケアハンズ創始者)
 日時 8月3日(土) 10時～12時
 場所 領家公民館 講座室

第3回 10月初旬
 講師 山崎きくえさん(おたっしや倶楽部)
 井上誠さん(ファミリーサポート)

第4回 12月初旬
 講師 内田立蔵さん(やすらぎ福祉協会)

第5回 2月初旬
 講師 野辺由郎(領家介護を考える会)
 参加者でワークショップ
 「地域にあってほしい助け合い活動」

今年度のみんなの健康フェアは
9月21日開催です！

SAITAMAのクラブを応援しよう！

■7月7日は調布に行こう！

みんなのサッカーで体験会を担当していただいているブラインドサッカー埼玉T.Wings

6月9～10日に福島で行われた第18回アクサブレイクップブラインドサッカー日本選手権予選リーグおよび決勝トーナメントを見事勝ち抜き決勝進出が決定しています。

決勝戦は、7月7日(日)13時半から、調布のアミノバイタルフィールド(京王線飛田給)において筑波大学付属特別支援学校0Bを中心としたfree bird mejirodaiと対戦です。



準決勝の動画が以下のURLで公開中です。
<http://axa-bravecup.b-soccer.jp/movie/>

■埼玉デフサッカー部 準優勝！

こちらもみんなのサッカーで体験会を担当して下さった埼玉聴覚障害者サッカー部(デフサッカー)は、6月21～23日に山梨県小瀬スポーツ公園で開催された関東ろう者体育大会第40回サッカー競技に出場し、準優勝！9月に鳥取県で行われる全国大会に参加されます！

かつてつてレッズでロボの愛称で親しまれた池田さんが監督をされています。



■埼玉ライオンズ天皇杯準優勝！

昨年みんなのスポーツでお世話になった車いすバスケの埼玉ライオンズ

5月10～12日に武蔵野の森(府中市)で開催された天皇杯第47回日本車椅子バスケットボール選手権大会において全国の予選を勝ち抜いた8チームによる激戦の結果、準優勝に輝きました！

来年こそは優勝を！を合言葉にさらに練習に励まれるとのこと！

嬉しいことに8月31日開催のみんなのスポーツに、今年も参加して下さるそうです！ぜひ皆さん体験にきて選手と交流してください！



■FCアウポラーダ レオピン杯優勝

東京・埼玉で活動されているアンプティサッカーのFCアウポラーダ(大原の交流センターでも定期的に練習されています)。

春の全国大会第6回レオピンハイで見事3連覇を達成されました。

MVPは川口にお住まいの新井選手！Wでおめでとうございます！

体験するとわかるアンプティ選手たちの運動能力の高さ。こちらも驚愕です！



■強く・上手くなるには背中が大事！

大人の方々では、昔、学校の体育の授業で「軸足をしっかり踏み込んで・・・」と習った方も少なくないと思いますが、これはちょっと違うことが分ってきました。サッカーの上達には上半身の柔らかさ、しなやかさが大切なことを以前にも紹介したことがあります。ちょうど先月の「ジュニアサッカーを応援しよう！」でも

「力任せに蹴ってもボールは飛ばない。

ケガをしにくい身体の使い方とは？」

が掲載されていまして紹介させていただきます。

猛スピードで泳いだり走ったりするマグロやチータが、大きく背中をしならせているように、人間の身体でもっとも大きなパワーを生むのは背中（背骨）なのです。

この背中を大きく曲げる・反る・丸める・そして伸ばすといった動きをすることで大きなパワーが生まれます。

ボールを蹴る脚に、いかにそのパワーを移すかが、ボールを強く・遠くまで蹴るコツになります。足にやたらと力を入れない分、コントロールも正確になります。

そのためには、肩甲骨と股関節の可動域を広くすることが大切です。

これはサッカーだけではなく、バドミントンでもバレーボールでもみんな同じ。いかに上半身をしなやかに鍛えるかが多くのスポーツ種目の上達のカギになります。



同時に怪我しにくいプレイができるようになります。

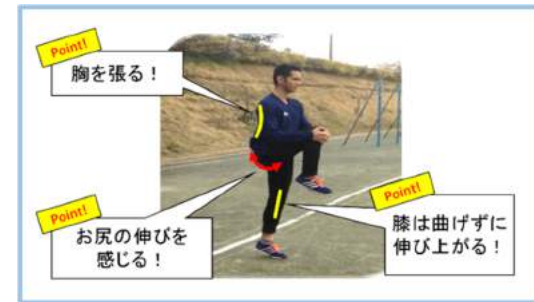
じゃあ どんな練習をすればいいの？

その答えの一つが、「もっちゅうアップ」です。早稲田大学の広瀬先生の指導のもと、本太中学校の運動部が取り組んでいるウォーミングアップは、小学生でも大人にも効果がある、短時間で効果的に可動域を広げながら体幹も鍛えられる運動です。

10～15分で一通りの運動ができますので、ぜひみなさんも取組んでみてください。



もっちゅうアップは部活動応援プロジェクトの一環で考案されたプログラム。左のQRコードから、動画で確認ができます。（上の写真は一部です）



■さいたまにはフットサルクラブもある！

さいたま SAICOLOR (サイコロ) は、埼玉県内でサッカー経験を持つメンバーからなる女子フットサルクラブ。

さいたま市を本拠地として、日本女子フットサルリーグに参戦し、全国各地のクラブチームと戦っています。

日本女子フットサルリーグには、福井丸岡、神戸、府中、浦安、北海道、流経大龍ヶ崎、一宮のユニアオと SAICOLOR の8クラブが参加しています。

ホームとなるサイデン化学アリーナでの試合は10月26日(土)17時キックオフ! アルコイリス神戸との対戦です。

さらに! サイコロは、関東女子フットサルリーグにも参戦しています。こちらもホームの試合は11月30日(土)の予定です。

さいたまの女子サッカーの活性化にむけて、SAICOLOR も応援していきたいですね。



■サッカー以前に楽しく
思い切り走りまわることも大事
(写真はイメージです)

■外遊びをしない小学生が7割の衝撃

千葉大学が気仙沼市と千葉市の小学生 3,000 人を対象に行った調査結果が公表されました。外遊びをしない子が7割、外遊びを一緒にする友達が1人もいないとした子が1割もいたそうです。

2002年にサッカー広場を始めた時に強く気づかされたこの問題。放課後に友達と一緒に遊ぶ場所がない。一緒にサッカーして遊びたいからと集まってきた数百人の子ども達。

大人たちは、この環境を真剣に考えて対応していかないと、本当に大変なことになってしまうのではないのでしょうか。安心して飛んだり跳ねたり、走ったりする場所と時間を少しでもつくれるよう、考えて実現していかねば!

フィットネスフラ

水曜日2コマ目(10時20分~)のフィットネスフラ。

癒される優しい音楽にあわせて、ゆったりとかつリズムカルに笑みをたやさず踊るメンバーの方々です。

明るく楽しい
伴さんの指導のもとで、皆さん素敵な笑顔で練習されています。



土曜フィットネス! 有酸素トレーニング

有酸素トレーニングって聞くと、きつそうですが、そんなことはありません!

長く動き続けるためには、激しい運動ではなく、脂肪が燃焼するちょうどいい強度を保ちながら少し長めに動き続ける、シニアの方にもおすすめのプログラムです!



NPO法人正会員募集!

浦和スポーツクラブの正会員になって、私たちと一緒に、自分の、家族の、友人の、そして地域のスポーツライフを豊かにすることに取組みませんか。好きなスポーツでつながる、明るくなる、元気になる、スポーツの不思議な魅力に、皆さんのアイデアを加えて、楽しまわしていきませんか。詳しくは、事務局にお問合せください。

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!