

# げんきアップ通信

発行：2019年8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.222)

# 月刊 うらすぼ 第22号



発行：2019.8.1 NPO 法人浦和スポーツクラブ  
 info@urawasc.org https://urawasc.org  
 TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

■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	ワークショップ 「地域にあってほしい助け合い活動」

■みんなの学校 地域を学ぶ！

7月の地域を学ぶコースは埼玉県庁文化資源課からの出前講座「県庁舎物語」でした。



栃木や群馬など隣県の庁舎がみな新しくなってしまった今、埼玉県庁舎の建物は貴重なものになってきたように思います。

中で働かれている方は不便なことはあると思いますが、ほっとするデザインの建物も残してほしいなと思いました。

次回は

日時：9月7日(土) 10:00~11:30

会場：領家公民館2階会議室1

テーマ：県政出前講座

埼玉の魅力を全国に発信！

講師：広報広聴課魅力発信担当 芹澤麻衣

今年度のみんなの健康フェアは

9月21日開催です！

寝たきり防止には、毎年1回は自分の体力・筋力などを測定して、必要な運動を確認しましょう！ 80歳、90歳からでもできる貯筋！ もちろん若いうちから取り組むに越したことはありません。ぜひご予定を！ 詳細は次号で！

## ■第10回支え合い会議のお知らせ

支え合い会議が以下のとおり開催されます。

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

8月		9月	
1日(木)10時~木崎	飲み込みと嚥下 栄養講座	5日(木)10時~大東	体に効くハタノ体操
8日(木)10時~大東	イイ汗かこうハタノ体操	12日(木)10時~領家	ピンポンで遊ぼう
23日(金)10時~南筒	座ってできるかんたん体操	19日(木)10時~領家	頭も使う楽しい体操
26日(月)10時~南筒	家でもできるタオル体操	24日(火)10時~南筒	体いきいきレクゲーム

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！

## 8月31日は、みんながスポーツをする日に！

### 「みんなのスポーツ体験会」

いつもやっているのとちょっと違うスポーツ。年齢に関係なく子どもから大人まで、一緒に楽しめるスポーツ。

屈強な若者に、おじいちゃんやおばあちゃんが勝っちゃうような種目もあります。

新たに、お気に入りのスポーツが見つかるかもしれません！ お友達と、ご家族と、お孫さんと、一緒に遊びにきませんか！

日時 8月31日(土) 9時半~17時

場所 浦和駒場体育館 主競技場

時間帯	種目
10~12	フラッグフットボール ポッチャ、フロアカーリング フライングディスクゴルフ
13~15	車いすバスケットボール テニピン ポッチャ、フロアカーリング
15~17	車いすバスケットボール スポーツ鬼ごっこ

\*詳しくは事務所までお問合せください  
 \*参加される方は、上履きを持参してください。

### ■フラッグフットボール

アメリカンフットボールの入門編。防具などはつけずに、鬼ごっこのように誰でも楽しめます。

楕円形のボールを上手に投げたり、走りながらキャッチしたりできるかな！



### ■車いすバスケットボール

競技用の車いすに乗ったことはありませんか？選手たちの素早い動き！みんなできるかな？



天皇杯準優勝の埼玉ライオンズの皆さんが指導していただきます！

### ■ポッチャ

ヨーロッパで生まれたスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっていますが、障害の有無に関わらず老若男女が楽しめるユニバーサルなスポーツです！

### ■テニピン

簡易ネットでコートを作成し、手作りのダンボールのラケットで、スポンジのボールを弾く、やさしいテニス型ゲーム。親子で楽しめますよ！

### ■フロアカーリング

氷上のチェスと言われ冬季五輪でおなじみのカーリングの体育館バージョン！ルールも簡単。子どもからお年寄りまで、男女を問わずだれでも手軽に楽しめるスポーツです

### ■スポーツ鬼ごっこ

従来の遊びの鬼ごっこに戦術や戦略を要するルールを加えた新しいスポーツ。コミュニケーションやチームワーク、勝負意識を身につけてもらうことも目的にしており、浦スポの定期プログラムに！今や保護者の方も大会参加！

とにかく夢中になって走りまわられます！



## ■スポーツ科学の時代に

大船渡高校の県大会決勝の投手起用、プロ野球では広島緒方監督の指導方法、野球界ではこの二つの指導のあり方が議論になっています。

「これまでこうやってきた」「日本では、これが当たり前」といった考え方と、「古い考え方を改めよう」という考え方で意見が分かれているように思います。

いずれも、子どもや選手を「鍛える」「強くする」「育てる」といったことに加えて、「心身を(怪我等から)守る」ということがキーワードになっているように思います。

### ■心身を守る

うさぎ跳びが体に悪いこと、水分摂取の制限がパフォーマンスを低下させともすれば命の危険も招くことへの理解は広まったものと思います。いずれも、科学的に証明され、指導の現場にも広められていったものです。

従来の(多くの選手を潰してきた)考え方を見直し、科学的な知見に基づいていくことで、より良いパフォーマンスを生むことにつながるものが、トップアスリートのトレーニングをみても明白になっています。

このような知見が広く国内のスポーツ界で共有されていくことが、まさにオリンピック・レガシーとして求められていることなのではないでしょうか。

### ■選手を鍛える・強くする

選手を強くする方法は、指導者によって様々な方法が取られています。今回の広島の件は、精神を鍛えるためには必要だという意見もあるようです。

しかし、トップであるプロ野球の現場の指導がそれによいとなつては、こういった指導を無くそうとしている特にジュニア世代の現場において良い影響を与えとは思えません。

子ども達に育ててほしいのならば、「自分で気づき、修正する・練習する」といった、自分から考える力を養うことが必要なことだということがわかってきました。

「ミスに対して一方的に怒る」ことは、子ども達の脳・記憶に良くない影響を与えることが解明されてきています。

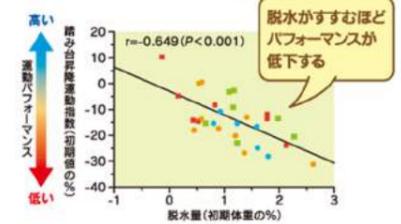
子どもは怒っても伸びず、恐怖感(叱られたくない)から『やらなきゃいけない!』という思考回路になり、大人の言うことしか身につかなくなってしまうことが懸念されています。これは選手の将来の成長の芽を潰してしまうことと同じと考えます。選手を鍛える・強くする方法は、いくつもアプローチがあるとしても、選手の将来の成長を妨げる可能性が高い指導は避けなければいけないし、この点では、心身を守るということと同じように考える必要があるのだと思います。

## NPO法人正会員募集!

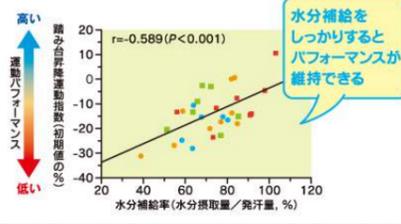
浦和スポーツクラブの正会員になって、私たちと一緒に、自分の、家族の、友人の、そして地域のスポーツライフを豊かにすることに取組みませんか。好きなスポーツでつながる、明るくなる、元気になる、スポーツの不思議な魅力に、皆さんのアイデアを加えて、楽しまわしていきませんか。詳しくは、事務局にお問い合わせください。

## 水分補給とパフォーマンスの関係

### 水分補給が不十分な場合



### 水分補給が十分な場合



大塚製薬 HP から

## 脳波とパフォーマンスの関係



リラックスしながら夢中になっている状態が、パフォーマンスが最も高くなる！  
怒られてパニックになったり、イライラしていたりしているとパフォーマンスは上がらない

## 祝! 埼玉 T.Wings 日本選手権初優勝!

6月の予選リーグ、決勝トーナメントを経て決勝進出を決めていた埼玉 T.Wings。

7月7日(日)に調布・アミノバイタルフィールドで行われた決勝戦に見事9-1で勝利。

第18回アクサブレイブカップブラインドサッカー日本選手権覇者に輝きました。

チームからは岩崎選手が最優秀GK、菊島宙選手がMVPと得点王を受賞しました。

決勝戦は、小雨の中、1500人近いスタンドのチケットは完売。プレイ中は静かにしていなければいけないのですが、菊島選手のプレイには、思わずみんなの驚きの声があがるほど。先制点を与えたものの、チーム一丸となって落ち着いて見事逆転で初栄冠を勝ち取りました!



## ■さいたま国際マラソン・ボランティア募集!

本年12月8日(日)に開催される第5回さいたま国際マラソンのボランティアの募集がクラブにありました。

これまでクラブの理事や指導者が対応してきましたが、今年度は、スポーツボランティアに関心のある方がいれば、会員の方からも募ることとしました。

浦スポに託されているのはコース整理(観客の方が歩道からコース上に出てこないようにする役割)です。

概ね朝7時~夕方5時(もう少し早く終わると思います)までです。やってみたい! という方は、**クラブ事務所に8月15日までにご連絡ください**(048-887-7140)



## ■イベントスタッフ大募集中!

クラブでは、今年もいくつか楽しいイベントを予定していますが、この運営に参加していただけるボランティアスタッフを募集します! 関心のある方はクラブまで電話を! あなたのアイデアを活かすチャンスもあり!

一緒に楽しみましょう!!

8月31日(土) みんなのスポーツ体験会(駒場)

9月21日(土) みんなの健康フェア(駒場)

10月12日(土) キッズテニス大会 in SAITAMA(駒場)

12月21日(土) 女子サッカー交流会(記念総合)

2月下旬(未定) みんなのサッカー体験会(埼玉)

## 恒例 3世代サッカー広場

お盆の恒例イベント、スーパーシニアサッカー広場に子も孫も挑戦!

日時 8月15日(木) 午後  
場所 駒場サブグラウンド  
会費 無料

サッカー広場以外のプログラムの方でも参加できます。

親子でサッカー楽しみましょう。

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!