

# げんきアップ通信

発行：2019年12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.226)



# 月刊 うらすぼ

第26号



発行：2019.12.1  
 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

## 「支え合い会議」のお知らせ

自分たちが地域で安心して元気に暮らし続けることができるように、必要なことや仕組みを考え、創り出していくために、ボランティアグループ、自治会、事業者、NPOなど様々な方々が集まり、学び、話し合いをしています。

皆さんも参加してみませんか！？

### 【第11回】健康なまちづくり Part 4

日時 12月7日(土) 13時~14時45分

会場 領家公民館 多目的ホール

「食と豊かな人生～まわりの人ちゃんと食べていますか？」

- ・高齢者弁当宅配の現場から
- ・浦和区で「子ども食堂」始めました
- ・栄養士からの提言
- ・自由討論

### 【第12回】健康なまちづくり Part 5

日時 1月19日(日) 10時~11時30分

会場 領家公民館 多目的ホール

講演 「歯医者の上手なかかり方(仮題)」  
 ～健康はお口のケアから～

講師 せがわ歯科 院長 瀬川正臣先生

## ■みんなの学校「地域の力を考えるコース」

地域でボランティア活動等をされている方や団体にお話しを伺い、私たちが住む浦和東部地区の暮らしの安心や安全を支えてくださっている人の力について学び、これからの地域のあり方を考える「地域の力を考えるコース」

今回は、発達障害や知的障害のある幼児・児童・生徒さんの児童デイサービス(預かり、教育支援など)をされている「やまざくら福祉協会」の内田代表からお話しをお聞きします。

日時 12月7日 10時～  
 場所 領家公民館  
 講師 やまざくら福祉協会  
 代表 内田立蔵氏

## ■みんなの学校

地域の歴史や社会の仕組みを学ぶ「地域を学ぶコース」。今年度は埼玉県政出前講座を中心に行っています。

11月16日(土)には、埼玉県都市整備政策課の清水様を講師に迎え、「さいたま新都心の概要」について学びました。

今回は、12月14日(土)10時～領家公民館で、「埼玉県の公共交通の課題と取り組み」についてお話しいたします。

## 相手チームは“敵”か？ 体罰は“指導”か？

子ども達がスポーツをする国内の環境、特に指導のあり方に対する様々な意見が聞かれるようになってきました。

社会的にもパワハラやモラハラといったことが問題視される中、少年団・部活動・クラブの活動などでもこれらの問題が取り上げられることも少なくありません。

今回は、二つの話題についてご紹介し、今後の活動を考える機会にしたいと思います。

### ■試合相手は“敵”ではない

フェアプレイが叫ばれている時代に「敵をぶっつぶせ!」「敵を倒すぞ!」のような掛け声はまだに多く使われていることについて、岐阜協立大学経営学部の高橋正紀教授は、以下のような指摘をされています。

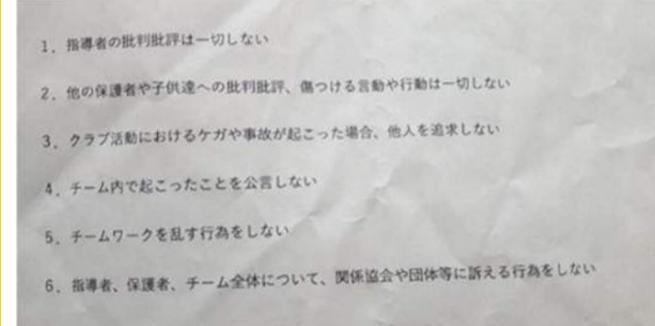
- ・ 相手がいるから試合ができる。互いにスリリングで楽しい時間を過ごすための仲間です。
- ・ 日本のスポーツ界は、「勝つことのみが善」という考え方に縛られてきました。だから負けるとバッシングされる。
- ・ その中でラグビーのノーサイドが特に話題になったのは、日本のスポーツでその精神が「珍しかった」からかもしれません。日本では、スポーツが対戦相手をリスペクトするところから始まるのが理解されていない。
- ・ スポーツはゲームであり、非日常の世界。そこで互いに限界に挑戦し、勝ち負けを楽しみながら切磋琢磨し合う相手であることを理解する必要があります。

スポーツは、試合の相手だけでなく、試合や練習の会場を用意してくれる人、教えてくれる人(教わってくれる人)、送り迎えしてくれる人、応援してくれる人など、多くの人たちがいて自分のスポーツがなりたっていることに気づき、相手をリスペクトすることが大切なことがわかります。

そして、それは相手チームだけではなく、同じチームの仲間も同様です。

### ■体罰は暴力です

先日、大分県の小学生バレーボールチームで起きたことが話題になっています。



このチームお監督が女兒を平手打ちしたことについて、県小学生バレーボール連盟(県小連)は、被害女兒やその保護者に聴取せずに「体罰なし」と認定した。一方で、一部の保護者は7月、体罰の事実を外部に漏らさないよう保護者全員に誓約書への署名を迫っていたというものです。

- その誓約書が上の写真ですが、ここには
- ・ 指導者の批判、批評は一切しない
  - ・ 他の保護者や子ども達の批判、批評、傷つける言動や行動は一切しない
  - ・ クラブ活動におけるケガや事故が起こった場合、他人を追求しない
  - ・ チーム内で起こったことを公言しない
  - ・ チームワークを乱す行為をしない
  - ・ 指導者、保護者、チーム全体について、関係協会や団体等に訴える行為をしない
- と書かれています。これを一保護者が作成し、保護者会全員に配布したそうです。

これには二つの問題があります。一つは、指導者の姿勢。子どもたちへのリスペクトがないものと思います。

もう一つは、保護者の姿勢です。全国大会を目指しているのだからという考え方があったようですが、皆さんはどう思われるでしょうか。

## ■元気アップサロンの予定

11月	1月
4日(水)10時～ 領家公民館	1月9日(木)大東公民館 体育室
12日(木)10時～ 大東公民館	1月14日(火)領家公民館 多目的ホール
20日(金)10時～ 領家公民館	1月20日(月)南箇公民館 体育室
27日(金)10時～ 南箇公民館	1月27日(月)領家公民館 多目的ホール

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!



## 【健康づくりメモ】

### 第2の心臓と言われる足の裏について

心臓から送り出される血液が心臓の力だけでは、体のすみずみまで十分に届きません。実は歩くことが一種のポンプの役割をして、これをサポートしているのが、足は第2の心臓と呼ばれます。

#### ■足の裏を押すと自分の疲労度がわかります■

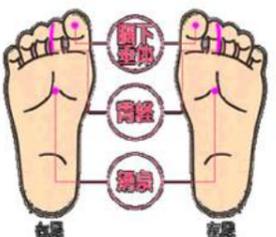
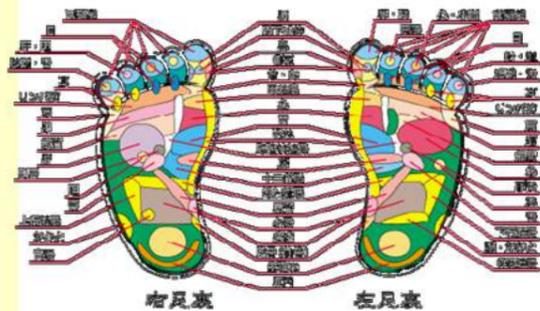
足の裏人体の地図のようとも言われます。それもそのはず、足裏には約60箇所の反射区があり、このため体に少しでも異変がおこると、その部分に対応する反射区に痛みが生じます。足のつぼを刺激することで、あなたの健康状態をチェックすることができます。

- ・親指のつぼは脳
- ・土踏まずのつぼは胃や腸
- ・左足が心臓で右足が肝臓
- ・カカトのつぼは腸や生殖器

#### ■足裏を押したり、温めたりして血流改善■

つぼを刺激することで、手軽に健康を増進させることが出来るようになります。足ツボの場所は両足に満遍なく広がっているので、臓器につながっている部位をマッサージすることで疲労回復などが期待できます。

足を温めてから刺激すると、より高い効果が期待できます。お風呂上がりには足の裏のつぼを指で刺激してあげると良いそうです。



サッカー未経験者の女性など、多年代の方々が参加して楽しめるウォーキングサッカー！  
(写真はJFAハウスの交流会)

### 12月21日は“みんなのフットサル体験会”

フットサルってやってみたいけど、スピード早いし、ボール当たったら痛そう・・・そんな方でも、楽しめる“みんなのフットサル体験会”を開催します。

女子だけで楽しむ、3世代で楽しむ、家族で楽しむフットサルの体験会、そして、もっと誰にも優しく楽しいウォーキングサッカーの体験会を開催します。

日時 12月21日(土) 9時15分～受付開始

場所 記念総合体育館主競技場

参加 無料！団体参加は事前にクラブまでご連絡を！

- 内容
- ・女子サッカーがOVER60に挑戦！
  - ・親子や家族でフットサル体験会
  - ・女性も安心、70代でも挑戦できるウォーキングサッカー体験会

## 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、楽しいまちにしていきたいませんか。詳しくは、事務局にお問合せください。

### 「台風19号によるスポーツ施設の被害状況について」

10月12～13日にかけて台風19号がもたらした大雨により日本各地に大きな被害が生じました。さいたま市内でも多くのご家庭が浸水被害にあわれています。

荒川河川敷に集中する多くのスポーツ施設も甚大な被害を受け、いまだ利用のめどが立っていません。これらの施設の状況についてお知らせします。

#### ■荒川総合運動公園・西遊馬公園・宝来運動公園など

11月末現在、復旧作業終了の見通しがたっていません。

このため、11月1日から開始の令和2年2月以降の抽選申し込みを見合わせています。今後の気象状況にもよるものと思いますが、年内の復旧は難しそうです。

#### ■レッズランド

レッズランドも全施設をクローズ中で、2020年1月末日までの一般営業（施設貸出、各スクールなどの自主事業）の休止が公表されています。

なお、復旧には数億円を要すると状況であり、レッズ後援会による義援金の募集活動が始まっています。

(1) 銀行名：埼玉縣信用金庫浦和支店 普通 2319830  
一般社団法人 浦和レッズ後援会

【カタカナ表記：シヤ）ウラワレッズコウエンカイ】

(2) 実施期間：11/24(日)～2020/2/25(火)

(3) 問い合わせ先：(一社)浦和レッズ後援会

TEL:048-764-8150

#### ■けんぼグラウンド

サッカー場、野球場はまだ復旧していませんが、テニスコートの一部は11月30日から利用を再開することが公表されました。

多くの施設が河川敷にあるさいたま市にとって、市街地における施設の確保が大きな課題となるのかもしれませんが、これらの施設を主に使用されていた団体とも協力していくことが必要です。

#### ■ボランティアスタッフ大募集中！

クラブでは、引き続きボランティアスタッフを募集しています！ 関心のある方はクラブまで電話を！

12月21日(土) みんなのサッカー交流会(記念総合)

2月下旬(未定) みんなのサッカー体験会(埼玉スタ)

2月29日(土) 親子チャレンジスポーツ(記念総合)

写真は各施設のHPから引用させていただきました。



荒川総合：11月中旬の写真ですがサッカー場はまだ水が引いていません



レッズランド：人工芝Gは汚泥除去と消毒を終えたが、人工芝が浮いてしまっており大規模な補修が必要な状況。



けんぼ  
上：汚泥除去、消毒作業を終えたテニスコート  
下：汚泥の堆積している野球場

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！