

# げんきアップ通信

発行：2020年2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/

## ■みんなの学校 地域の力を考えるコース

地域を耕し支えている人々の第5回は、スマイルハウス浦和の西澤映美子さん！

「地域の助け合い、活動の支援」

日時 2月8日(土) 10時～

場所 領家公民館 2階講座室

参加費 200円 先着順34名まで！

地域を耕し支えている人びと  
 「地域とは誰のもの？」もちろん「地域住民のもの！」  
 「地域福祉の担い手は誰？」もちろん「地域住民です！」  
 これからの人生 無駄にせず いかに楽しく暮らしていくか 一緒に考えませんか

・日時 2020年**2月8日(土)** 10時～12時  
 ・会場 領家公民館 2階 講座室  
 ・定員 34名 先着順 ・参加費 200円(資料代)

講話「地域の助け合い 活動の支援」

講師 西澤 映美子  
 スマイルハウス浦和 相談員



報告「この講座でのアンケート調査からみてきたもの」

報告者 野辺 由郎  
 領家介護を考える会 元気アップネットワーク会員



ワークショップ  
 ～地域にあって欲しい助け合い活動～

主催：浦和東部地区元気アップネットワーク「みんなの学校」運営委員会  
 問合せ：スマイルハウス浦和 電話：048-813-7710

## ■みんなの学校「地域を学ぶコース」

1月11日は、埼玉古墳群の史跡整備について、学びました。

日時 1月11日 10時～  
 場所 領家公民館 2階会議室  
 講師 埼玉県さきたま史跡の博物館 主任学芸員 山田琴子さん



今回は、2月1日(土)に、相互学習会として、散歩で出会う近隣の地名についてみなさんと学びます！(領家公民館で10時～12時)

### ◆クッキープロジェクトを応援しよう！◆

おなじみのクッキープロジェクトが、2月末に北浦和西口に「まぜこぜテラス」をオープンします。ただいま、応援してくれる仲間を募集中！寄付も受け付けています。

県内の福祉作業所を応援してきたクッキープロジェクトを、今度はみんなが応援する時です！



## ■元気アップサロンの予定 (いずれも10時～11時半)

2月	3月
2月7日(金) 領家公民館 正調ラジオ体操	3月4日(水) 領家公民館
2月13日(木) 大東公民館 ハタノ体操	3月12日(木) 大東公民館 ハタノ体操
2月19日(水) 南筒公民館 アロマ認知予防	3月17日(火) 領家公民館
2月25日(火) 領家公民館 血液循環改善体操	3月26日(木) 南筒公民館 体力測定会

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！

スポーツ&健康マガジン(旧浦和SCニュース vol.228)



# 月刊 うらすぼ

第28号



発行：2020.2.1  
 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

## 「小学生男子の体力 過去最低に」をどうとらえる

### ■スマートフォンの影響ですましていいのか

年末に、スポーツ庁から、小学5年と中学2年の全員を対象にした2019年度の全国体力テストの結果が公表されました。

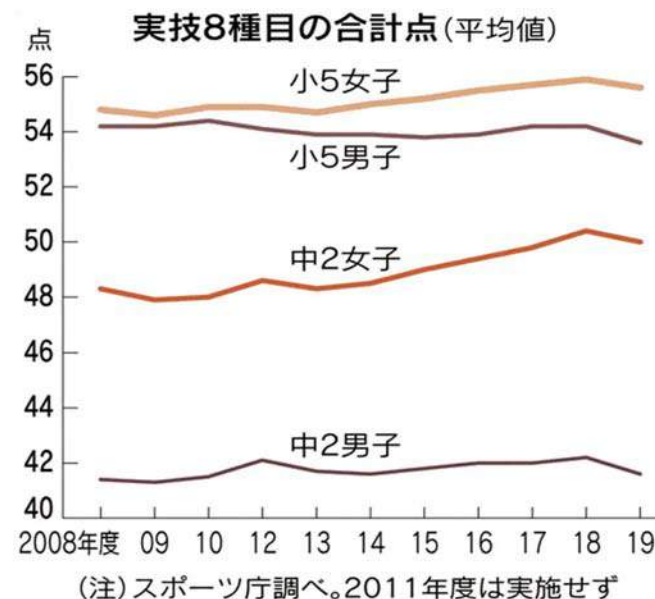
全8種目の合計点の平均値が小中とも前年度より下がり、特に小5男子は08年度の調査開始以来最低とのことでした。

スポーツ庁では、その要因に、スマートフォンの視聴時間増加といった生活習慣の変化や、猛暑で屋外での運動をしにくくなったことなどが複合的に影響したことをあげています。

個別種目では、小5の男子は握力、50メートル走、ソフトボール投げが過去最低。女子はソフトボール投げが過去最低だったそうです。

同時に、「1週間に7時間以上運動する」も過去最低、一方で増えたのが「朝食を食べない日もある」や、これまで低下傾向にあった肥満の割合となっています。

有識者からは、「子どもの体力が1980年代のピーク時まで戻るのには難しいと考えていたが、今回の低下は予想以上。原因の検証が急務で、早めに対策を取るべきだ」との指摘があがっています。



### ■大人になってからが もっと心配

今年度、クラブでは、本太中学校の部活動サポート事業も行っていますが、その中で見えてきたのが、中学生の身体の状態。腰や肩、ひじに痛みを抱えている生徒が少なくないようです。

原因はいろいろとあると思いますが、いわゆるひ弱になっているのではないかと懸念されます。

体力は、単に運動やスポーツが強いとか上手いとかだけではなく、健康な体の重要なバロメーターの一つです。

幼稚園や小中学校の時に体の土台づくりをしておかないと、大人になるにしたがって健康問題はどんどん広がっていくことが懸念されます。

前出の有識者からは「推測だが生活習慣全体の悪化に加え、近年の暑さは無視できない。猛暑の夏にはほとんど外で遊びや運動ができない現象が生じている」という指摘があったということです。

暑さの問題は夏だけのことですが、屋外でも屋内でも、年間をとおして、体を動かして遊ぶ場、機会が減っていることは確かだと思います。

安全に身近で遊べる場を減らしてしまった世代の責任として、新たな遊びや運動の場を増やしていこう・・・というのが地域のスポーツクラブの重要な役割の一つと考えます。

もちろん、私たちだけで実現できることではないので、少年団をはじめとした地域の様々な関係者の皆さんと一緒に取組んでいけるようにしたいと思います。(次ページに関連記事)



## 【いろいろなスポーツを楽しもう！】

### ■指導現場からの警鐘

「幼少期サッカーの技術練習しかなないと運動器機能が老人並に！」という衝撃的な見出しが「サカイク」（少年サッカーの保護者向け情報サイト）に出されたのは、2018年8月のことです。

正しい休息や栄養の知識に基づかないで、成長期にある子どもにハードなトレーニングをさせると、ケガのリスクが高まることは、徐々に知られるようになってきました。中学校の部活動ガイドラインは、子どもの体を守るためにつくられたものです。

しかし、子どもたちのためには、練習量をコントロールするだけでは足りないようです。

**子どもの頃は、いろいろなスポーツをしよう！**ということも長く言われていることですが、実際にはなかなか実践されていないのも実態かと思えます。しかし、例えば、ドリブルの練習ばかりをしているとドリブルはうまくなるかもしれませんが、以下のような弊害が生じかねないようです。

- ・ ダッシュやキックをするための下肢の筋力や可動性
- ・ 上半身の筋力の低下
- ・ 脳が『それ以外の運動は必要ない』と判断し、他の運動のための神経回路を作らなくなる

その結果、**運動機能の偏りが進み、気が付いたら片足立ちができない、しゃがんだ後に手を使わずに立てないといった、ロコモティブシンドロームの子が出てしまう**ということです。

### ■選手を目指す人も、楽しくスポーツをする人にも大切

今、サッカーがちょっとうまくなっても、中学や高校になったら全然活躍できないとか、大人になったら体のあちこちが動かない・・・とならないように、トップアスリートを目指す子も、健康に楽しくスポーツを続けたい子も、バランスの良いスポーツ・運動に取り組めるようにしたいですね。

クラブでは、サッカー広場やスクール、キッズテニスでも、このようなことに気を付けながらプログラムを進めていけるようにしていきたいと思えます。



いろいろな鬼ごっこも体のいろいろなところを使うので、子ども達にはとても有効！



人工芝の上で思い切り走り回ると、土の上よりもストライドが大きくなっていくよ！

## 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り組みませんか。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と思いませんか。詳しくは、事務局にお問合せください。

## ■本中プロジェクト 栄養講習会開催

1月11日(土)、本中の部活動改革プロジェクトの一環で早稲田大学スポーツ医科学クリニックの金子先生による栄養講習会を開催しました。1・2年生全員と希望された保護者の皆さん、先生方の中で中学生に適した栄養摂取について教えていただきました。質問コーナーでは、活発に質問が出されていました。



多くの保護者の方も参加され、関心の高さがうかがえました

## ■スポーツ鬼ごっこ体験会！ 大成功！！

1月12日(日)浦和高校体育館で、親子参加体験会を開催しました。総勢40名を超える参加で、子ども同士、大人同士、夫婦対抗(?)、親子対抗など様々な組み合わせで、皆さん大盛り上がり！



現在、金曜日の夕方に子どもだけのプログラムですが、今後、体験会を重ねて、来年度からは大人・家族参加の定期プログラムもつくっていきたく考えています。



みんなのサッカー2019  
たくさんの参加者で盛り上がりました。

## ■2月23日は世界最強に出会える！

2月23日(日)は、第3回目となる「**埼スタ・みんなのサッカー体験会**」を開催します。ブラインドサッカー(視覚障害)、デフサッカー(聴覚障害)、ウォーキングサッカーが一度に体験できます。

今年も世界最強のスーパー女子高生ブラインドサッカー女子日本代表の菊島宙選手が来てくださいます！

(詳しくは、浦スポホームページに近日掲載)

## ■2月29日 君は何種目体験できるか！?

2月29日(土)記念総合体育館(サイデン化学アリーナ)で開催される親子スポーツチャレンジに参加します。

浦スポは、ポッチャ、テニピン、キンボール、ウォーキングサッカーなどを担当します。この日は全部で15種目が行われます。このほか、コーチング相談や栄養相談など保護者向けのミニ講習会も開催。

さあ 何種目体験できるか やってみよう！

(詳しくは、浦スポホームページに近日掲載)

## ■サッカー生涯コース活動形態変更のお知らせ

サッカー生涯コースの活動は、当面、土日の19時半~21時浦和高校とします。新年度からは昼間も定期的に確保していく予定です。これまでと異なりコーチはつきません。これに伴い会費も見直し、月1500~2000円程度(現在リーグ戦参加費を検討中)とする予定です。10代~50代まで幅広い年齢で楽しく活動しています。お気軽に体験参加を！

NPO法人浦和スポーツクラブ(1991年設立)

0歳~92歳まで、1,000名の会員がサッカー、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。