



# 月刊 うらすぽ 第29号



発行：2020.3.1

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

## サッカーをとおして、いろいろなことを学べる環境

2月23日、埼スタ第4グラウンドにおいてみんなのサッカー交流会を開催しました。

ブラインドサッカーとデフサッカーとウォーキングサッカーの3つのサッカーの体験に、美園、大牧、本太、駒場の各少年団と川越のクラブチーム 5団体と数名の個人参加を得ておよそ100名の参加をいただきました。

ブラインドサッカーは、日本女子代表の菊島宙選手が昨年に続いて指導に参加してくれました。前日には、さいたま市のノーマライゼーションカップでアルゼンチン代表と対戦し8得点をあげた代表選の疲れもみせず笑顔で小学生に見本をみせてくれていました。

デフサッカーには、埼玉聴覚障がい者サッカー部から男性1名、女性2名が指導にきていただきました。男子選手は、こちらも日本代表候補！ 来年ブラジルで開催予定のデフリンピックの候補選手です。

そして、ウォーキングサッカーの指導は、こちらも3年目になるアモール東京の皆さん。ウォーキングサッカーの体験会サポートでは、(きっと)日本最強チーム。終了後には、夕方からももう一つイベント支援があるとあわただしく移動されていました。お忙しい中、本当にありがとうございました。

ブラインドサッカーでは、声でどれだけ正確に仲間に状況を伝えられるか、これは、いつも子ども達がやっているサッカーの中でも大切なことです。もし災害などが起こって真っ暗になった中で何かをしなければいけないとか、まちなかで視覚障害の方にあった時にどうしたらよいか・・・そういうことを実体験する良い機会であったと思います。

デフサッカーでは、声を出しても通じない時、声をだしづらい時にどうしたらよいかを学んだことと思います。

サッカーでも大切なアイコンタクトも一つの方法だし、まわりが騒がしくて(観客の声がもの凄い時とかも!)声では伝わらない時に、どう仲間に意思表示をするか、もちろんこちらにも災害時にも必要な知識になります。

スペイン代表も練習に取り入れているというウォーキングサッカーは、走ることで不正確になりがちなことを、歩きながらやることで、ちゃんとできるようになることでもあるので、基礎、基本を慌てずにじっくり身に付けることには有効です。

そして、体力差や走力の差が縮まることで、いろいろな人と体を動かすことが楽しめる・・・障害の有無、年齢の大きな差なども乗り越えて一緒にサッカーで遊べるのもウォーキングサッカーの特徴です。

今年で3回目となるイベントでしたが、毎回、指導を快諾して下さる関係者の皆様、本当にありがとうございます。

さいたま市周辺には、様々なサッカー仲間がいて、このような交流の機会を持てることは、恵まれた地域であるなあと思います。



## コロナウィルスへの対応について

### ■スタジオプログラムは3月14日まで休止

スタジオプログラム(シニア健康教室を含む)は2月28日から3月14日まで休止とします。

会費については、継続される方については4月の会費で調整させていただきます。

再開について、予定の変更が生じた場合には、ホームページに掲載しますのでご確認ください(ホームページを見られない方は事務局にお問合せください)

### ■サッカー広場、のびのびスポーツ広場について

サッカー広場は開放空間であることも鑑み、プログラムの内容に注意を払いながら開催します。

のびのび広場も同様にプログラム内容や換気に留意しながら開催します。

なお、今後も状況の変化に応じて変更することがありますので、ホームページ等でご確認ください。

# げんきアップ通信

発行：2020年3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/](https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast/)

元気アップサロン、浦和カフェ、みんなの学校など、元気アップネットワークのプログラムを、当面の間、全て休止します。

なお、再開については、政府や市役所からの要請等を踏まえながら判断してまいります。

1日も早く事態が終息し、皆様と笑顔でお会いすることができますように願っています。

## ～自宅でできる貯筋運動を！～

いろいろな教室やイベントが休止する中、どうしてもご自宅にこもりがちになり、運動不足になると思います。

足の筋力は、日々動かしていかないと、低下していくことが明らかになっています。

体調に相談しながらにはなりますが、自宅でもできるだけ運動をしていただくことをお勧めします。

自宅で、一人でも簡単にできる貯筋運動の動画が、公開されていますので、これを参考にしてください。

以下のQRコードを携帯電話のカメラで読み取ると、貯筋運動の動画サイトに繋がります。

ぜひ、試してみてください。

貯筋運動に関するお問い合わせは、浦和スポーツクラブまでお願いします。

