

げんきアップ通信

発行：2020年4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.230)



月刊 うらすぽ

第30号



発行：2020.4.1
 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

■動かないでいると2日で1%筋力低下=1年加齢と同じ！

あらゆる面で活動自粛になると、体を動かす機会もどんどん減ってしまいます。

公民館のサロンに出かけるだけでも数千歩にはなっていたと思いますが、それもなくなってしまいます。

30歳を過ぎると、脚の筋力は、普通に暮らしているだけでは、1年間に1%減ることが分かっています。

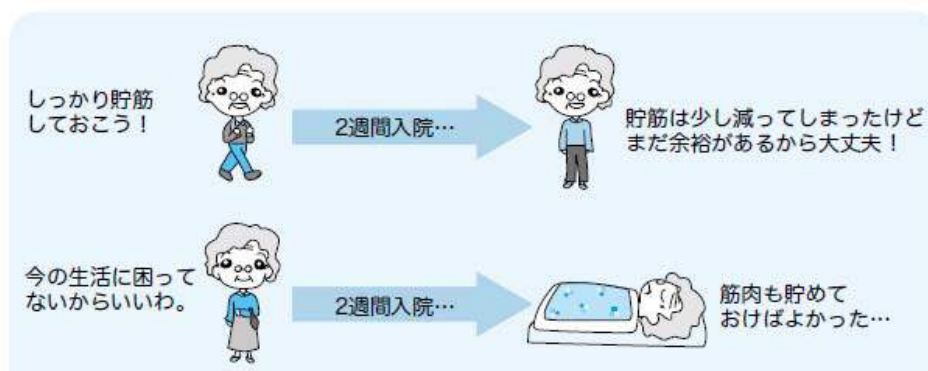
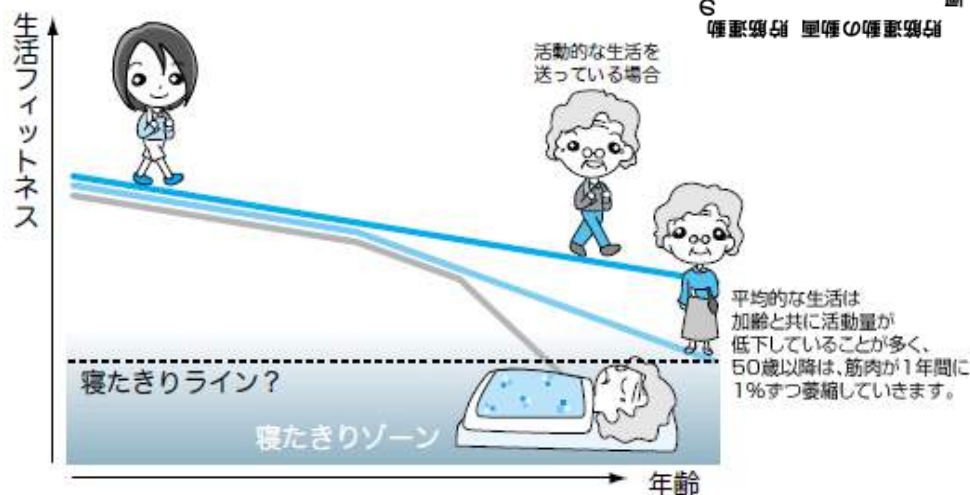
動かないでいると2日間で1%落ちてしまいます！ 1年余計に歳をとったことと同じことになってしまいます。

自宅で、一人でもできる筋力維持(アップも期待できます)のための貯筋運動をお勧めします！

10~20分で一通りの運動ができます。

ぜひ、みなさんお試してください！(ダイエット効果もありますよ！)

貯筋運動の方法の動画解説を見ることができます。
 スマホやパソコンからぜひ確認してください。



※最新の研究結果から、大腿前側の筋肉は、不活動により2日で1%減少することがわかっています。これは、通常の加齢変化の1年分に相当します。すなわち、入院などによって2日間寝たきりの生活を送ると、太ももの筋肉は1年分、2週間だと実に7年分、年をとったことと同じだけ減少してしまうのです。

■元気アップサロンの予定 (いずれも 10時~11時半)

4月	5月
4月中は残念ながら休止です！再開を期待して、5月の予定を掲載します！	5月1日(金) 領家公民館 多目的ホール
	5月7日(木) 大東自治会館
	5月14日(木) 大東公民館 体育室
	5月20日(水) 南筈公民館 講座室
	5月28日(木) 領家公民館 多目的ホール

*除菌・消毒には、次亜塩素酸水も有効です！ 消毒用アルコールよりも入手し易いようです！

○新型コロナウイルス感染拡大防止に係るクラブの状況 ○自宅でできるトレーニングを！(2・3・4面)

■当面の活動休止にあたり

例年であれば、新年度にむけて新しい会員の方を迎えたり、新しいプログラムが始まったり、新シーズンにむけた希望に満ちた時期になるのですが、残念ながら今年度は、2月末の活動自粛から始まり、3月~4月は、ほとんど全ての公共施設等が貸出中止のためクラブの活動も全面的に休止となっています。

この間、クラブ事務局は、皆様からのお問合せの対応や、年度末の様々な報告、会計上の処理などにあたっており、最低限にはしていますが、平日は誰かが事務所にいる状況にしています。

今年度は、駒場体育館の長期休館(修繕工事のため)、秋の大雨洪水、今回の新型ウィルスの問題などがあり、クラブ設立(1991年)から28年間で初めてとっていいほど、お休みにしなければいけないプログラムが多かった1年になってしまいました。

健康、平和、安全、良好な環境な社会があって、私たちは安心してスポーツを楽しむことができます。自分たちだけでは、どうしようもない部分もありますが、普段の健康維持のために気を付けることができるように、私たちの日々の活動や考え方の積み重ねで社会ができあがっていると思いますので、こんな時期ですが、自分の健康だけでなく、家族の健康、地域の健康、社会の健康を心がけて過ごしたいと思います。

■現時点での活動予定について

市の施設が4月19日まで、学校開放は当面の間、貸出休止が公表されていますので、これらの施設を利用させていただいているプログラムは全て休止になります。

領家スタジオは、クラブ専用の施設であり利用できますが、密閉空間内での活動となってしまうことから、こちらも休止させていただいています。

■会費の扱いについて

新年度が始まりますが、プログラムの開始の予定が立っていないため、4月の会費の引き落としは行いません。

また、例年であれば、前年度のプログラム実施回数の過不足調整を4月会費(3月末で退会される方はその時点で)で行わせていただいていたのですが、今回は行えませんでしたので、今後の状況を確認することとし、いったん保留させていただきますので、ご理解のほどをよろしくお願いいたします。

■クラブの財政状況について

上記の会費の調整が終わっていませんので、未確定ですが、年度の決算は少しのマイナスで済む見通しです(totoの助成金など金額が確定していない要素もあります)。

クラブでは、活動の有無に関わらず支出される固定経費がありますので、楽観視はしていませんが、すぐに運営ができなくなってしまう状況ではありません。

財政状況を含めてクラブの運営について話し合いながら、できるだけ良い状態で持続していくように、理事会を最低でも毎月1度は開催しています。

今後も、会員や応援して下さる皆様のお知恵やお力をお借りしながら、スポーツや運動の場を守っていきたく考えています。

■皆さんの健康維持について

何より、会員の皆様が健康に安心して過ごせることが大切です。その中で、プログラムに楽しく参加していただけるようになると思います。

2~4面に筋力・体力維持のためのトレーニングを掲載しますので、参考にいただければ幸いです。

本中プロジェクトでお世話になっている、早稲田大学の広瀬先生と古庄さんが、自宅や一人でもできるトレーニングプログラムを整理してくださいました。再開後に怪我をしないように、スムーズに活動が再開できるように、毎日コツコツと取り組みましょう！

自宅でできるトレーニング ～持久力編～

運動しないと、体力はどうなるの？

持久力の変化

20～30%の体力低下！

休みと同じ期間練習をしても、元の体力には戻っていない！

元体力に戻るには休みより多くの期間が必要！

持久力を維持するトレーニングが重要！

Houston et al.の報告を基に作成

負荷は心拍数で調整！

最大心拍数(さいだいしんぱくすう)
13～15歳の最大心拍数は約200拍/分
「220-年齢=最大心拍数」

練習後に心拍数をチェックしよう！

心拍数の測り方

写真のように「みやく」(ドクドクと動く回数)を15秒間数えて、その数字に4をかけましょう

手首の血管 首の血管

どんなトレーニングをすればいいの？

持久力の維持には高強度のインターバルトレーニングを週に1～2回！
例：最大心拍数の90%以上の運動を20～30秒と、ゆっくりの運動を30～40秒これを1本として4本×4セット程度・セット間には約1分の休みをとる

Silva et al. (2015)の報告

ただし、今の時点で急に高強度の運動を行うとケガの原因にもなります。まずは最初の週には20～30分程度のジョギングを週に1～2回行います。体が慣れたら最大心拍数の70%程度の運動を30秒とゆっくりの運動を30秒を4本×3～4セット行い、徐々に高強度の運動に移りましょう！

さらにドリルなどを行うと効果的！

Silva et al. (2015)の報告

例：片足ジャンプ 例：バウンディング

トレーニングをするにあたって

ケガ予防のため、ストレッチとウォーミングアップは確実にいきましょう！

もっちゅうアップをいきましょう！

感染を防ぐために

集団でのトレーニングは避けましょう！ 手洗いをしましょう！ 体調が悪い場合はしっかり休みましょう

自宅でできるトレーニング ～腕、肩回り編～

肩甲骨・背中ストレッチ

目的：肩回り、背中を柔らかくする！

背中を反る 背中を曲げる

10回曲げ伸ばしを繰り返す×3セット

腕を体の反対側に曲げる 胸を反る

曲げ、反りを5回繰り返す×左右2セットずつ

自宅でできるトレーニング ～足、太もも編～

太もも、お尻のトレーニング！

目的：太もも、お尻の筋力強化！

足を一直線にキープする 強化版：足を上げる

20秒間キープ×左右2セットずつ

膝、足首は真っすぐ 腰を真っすぐ下ろす

10回×左右2セットずつ

太もも、お尻のトレーニング！

目的：太もも、お尻のバランス強化！

片足でしゃがむ 真っすぐ立ち上がる

5回×左右それぞれ3セット

体を一直線に倒す もも裏とお尻に力を感じる

10回×左右それぞれ2セット

自宅でできるトレーニング ～体幹編～

体幹のトレーニング！

目的：体幹部の筋力強化

一直線に体をキープする 強化版：手もしくは足を上げる

20秒間キープ×3セット

横向きに体を一直線にキープする 強化版：天井側の足を上げる

15秒間キープ×3セット左右

体幹のトレーニング！

目的：体幹部のバランス強化

対角線の肘と膝を合わせる 対角線の手足を伸ばす

10回交互に繰り返す左右2セット

手足を真っすぐに伸ばす 対角線の手足を伸ばす

10回交互に繰り返す左右2セット

肩甲骨・腕のトレーニング

目的：肩回り、腕の筋力強化

腕をY、T字に広げ肩甲骨寄せる 肩甲骨の周りに力を感じる

Y、T字を交互に10回×2セット

イスに手をかける膝は90° 腕を曲げながら腰を真っすぐ下ろす

10回2セット

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（1年目）の成果

令和元年度スポーツ庁委託事業「運動部活動改革プラン」(部活動へのアスレティックトレーナー等の派遣とチャレンジクラブ制度の導入の効果と課題の把握)の報告が完了しました。ご協力いただいた関係者の皆様に感謝申し上げます。結果の概要は、右のQRコードからご覧ください。

本中PRJ 2019概要 本中PRJ 2019概要 本中PRJ 2019概要