

げんきアップ通信

発行：2020年5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 うらすぼ

第31号



発行：2020.5.1
 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

○自宅でできるトレーニング PART II

■全世代に役立つ！

本中プロジェクトに関心を持っていただき、視察にまでお越しいただいた一般社団法人3Cのトレーナー石郷岡さんから、浦スポ関係者の方に、自宅でできるエクササイズ動画の提供がありました。

本来ならば契約企業の皆さんにのみ公開のものなのですが、浦スポの活動に賛同いただき、特別にご案内いただきました。

大人向けになっていますが、部活を行っているお子さんにもできるようにテロップが入っていますので是非自宅で身体を動かしてください。

右に示す3種類の動画がありますので、ぜひ試してみてください。

スマホで下のQRコードを読み込んでいただくとみることができます。



1：ストレッチ → 肩こりや眼精疲労解消
 腰・膝のけが予防



2：上半身&心肺系エクササイズ
 → 肩甲骨エクササイズ 投球力アップ



3：上半身&心肺系エクササイズ2
 → 体幹の安定性 腹筋トレーニング



■元気アップサロンの予定

5月	6月
<p>未定です！ なので、自宅で運動を続けて、今度、お会いするときには皆さんをびっくりさせるくらい鍛えましょう！ 90歳でも筋肉はつきますよ！</p>	

*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！

○クラブの近況報告 ○自宅でできる運動を！（4面） ○いまどきの中学生の暮らしぶり？（2・3面）

■会員の皆様へ クラブの近況報告

相変わらず活動休止が続いていますが、月1回の定例理事会などは開催していますので、少し報告させていただきます。といっても、状況が変わらないので、あまり変わり映えしません(;^_^A

3月・4月とほぼ全てのプログラムが止まりましたので、会費の収入はゼロの状態です。(手続きが間に合わずに引き落としをさせていただいた3月分については、再開時の1月分にさせていただくことになると思います)。

約1000人の会員の皆さんからお預かりする会費2か月分=500~600万の減収です。

一方で、家賃・駐車場、物品リース代、スタッフ給与は発生しています。年度末・始めで、決算や事業報告、種々の手続きの更新など作業はそれなりにありましたので、シフトを組んで人数は減らしながらですが、仕事をお願いしていました。

これらの経費を全て合わせると月に70~80万前後になります。プログラムを行っていないので、コーチやインストラクターの方への支払いは生じていませんので、減収分がまるまる赤字というわけではありません。

現在は、スタッフや指導者の皆さんの収入減を防ぎ、法人の維持を図るために、給付金等の申請事務なども進めてもらっています。手続きが煩雑で用意する書類がたくさんあり、細かいことが決まっていないなど、手こずっているのが正直なところです。

今後は、家賃の減額交渉なども行っていかねばいけないかと思いますが、補助制度に関する国での議論も確認しながら進めていきます。

不幸中の幸いか、事務所の移転や改装のために10年間かけて貯めていた分がありましたので(昨年移転していたと思うとゾッとします(◎_◎;)、すぐにクラブが破産することはありませんのご安心ください。

■学生達のアルバイトを紹介してください

サッカー広場などを手伝ってくれていた学生達の暮らしも心配です。近年、アルバイトは遊ぶための小遣い稼ぎではなく、生活費や学費にも充てている学生も少なくないと聞いています。

彼らも給付金の対象にできるように関係機関に確認しながら進めていますが、皆さんのところで、学生さんにアルバイトを紹介できそうな方がいれば情報をお寄せください。

■今後の活動のアイデア募集

この状況が収束した後のことも、考えたいと思います、理事会でも、少しずつ話し合っています。

以前と同じように活動ができるのか、以前と同じことでよいのか、これからはもっとやることあるのではないかと、せつかく与えられた時間に考えていきたいと思っています。皆様の中にも、ご意見やアイデアをお持ちの方がいらっしゃいますので、ぜひお寄せください。

■感謝

会員の皆様やご家族の方々には、医療関係者や福祉関係や流通など、この状況下で、以前にも増してお仕事が忙しくなり、最前線の活動に従事されている方もいらっしゃると思います。深く感謝申し上げます。

また、クラブの状況をご心配いただき、お問合せやご助言をお寄せくださった会員の方もいらっしゃいます。ありがとうございます。

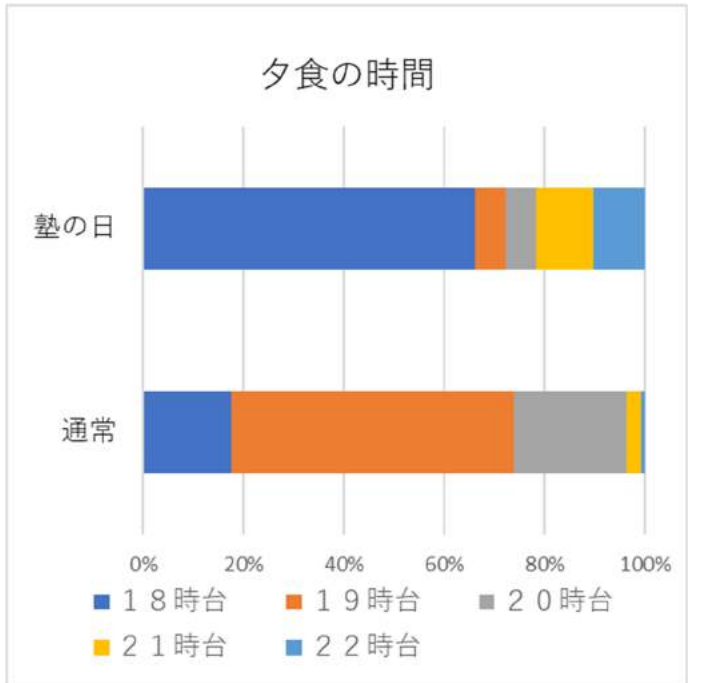
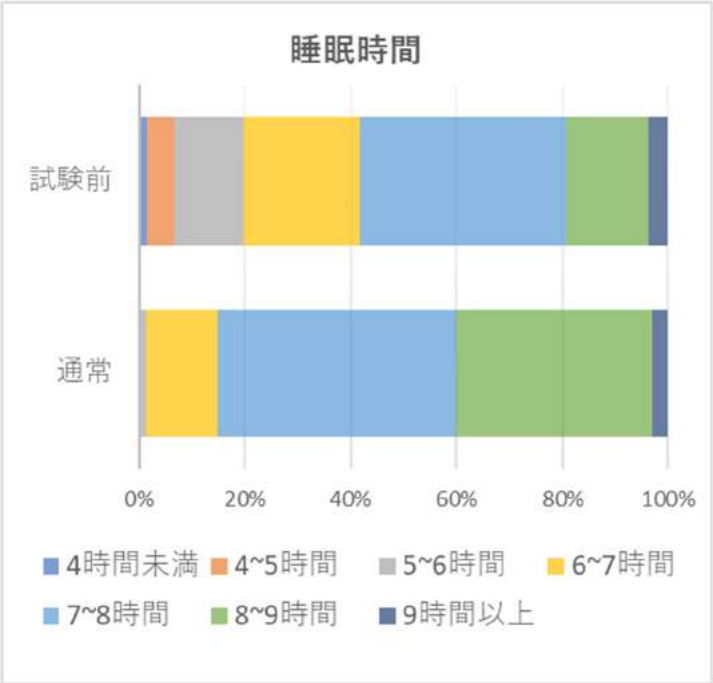
会員の皆様も、リフレッシュしにくい日々の中ですが、いろいろな方法でストレスの解消を図るとともに、体を動かして体調の維持をはかっていただき、健康にお過ごしください。

一日も早く、皆さんと笑顔で体を動かせるようになることを願っております。(この際ですから筋力トレーニングしてムキムキ・バキバキになって再会しましょう！ というわけで4pに^^)

昨年度、この誌面でも紹介をさせていただいてきた本中プロジェクト。
 2019年初めには、運動部に所属する生徒を対象にアンケート調査（約140名が回答）も行ってました。
 ここで、運動部活に参加する本中生の暮らしぶりを紹介させていただきます。
 なお、結果の分析は、早稲田大学広瀬先生が主に行ってくださいました。
 部活動ができないで、体調管理も難しい時期を過ごしていることと思いますが、活動再開に備えて、体調管理には気を付けて過ごしてほしいと思います。

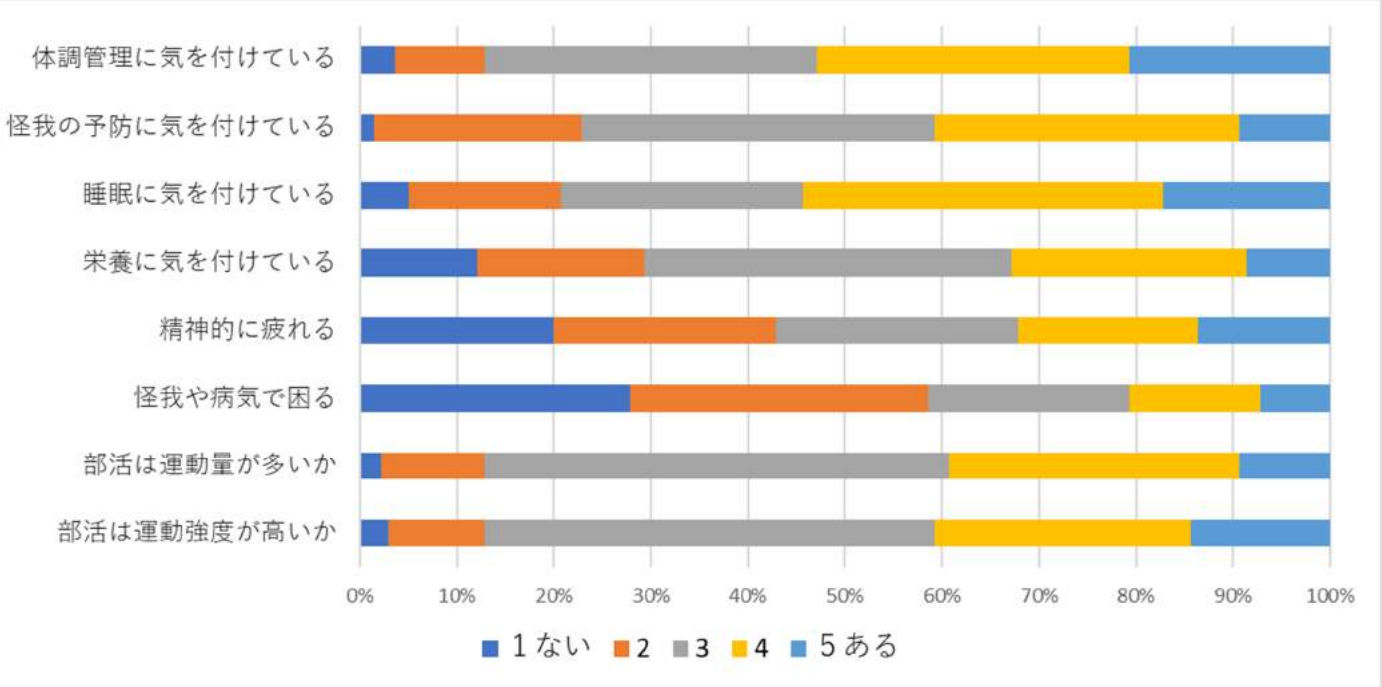
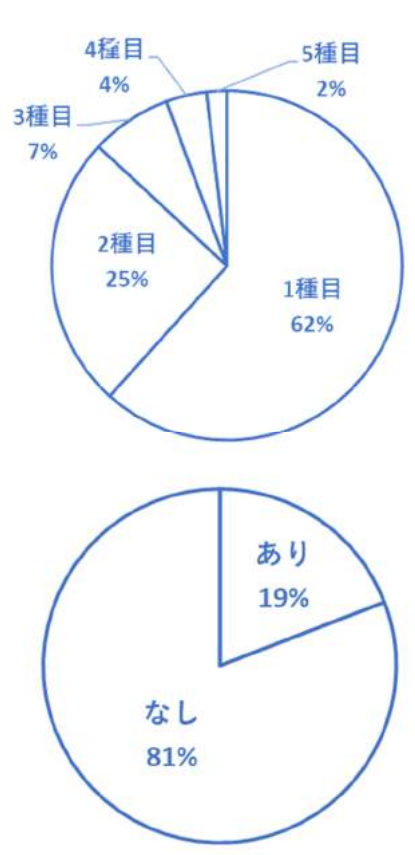
■睡眠時間
 通常時は平均7時間35分。
 試験前で平均6時間50分。
 全国の中学生の平均が7時間21分なので、ほぼ全国平均と同様の時間でした。
 1日の睡眠時間が7時間を下回る生徒が15%、試験期間には約42%に増加すること、そして試験期間には4時間を下回る生徒がいることから、試験期間中の体調管理、試験期間後の部活動での負荷調整は、体調不良や怪我を防ぐために必須と考えます。
 また、就寝時刻の平均は23:02、起床時刻は6:38で、全国平均の23:16と6:35とほぼ同じでした。

■夕食時間と就寝時間
 夕食は、通常であれば19時台にとっている生徒が6割以上となりましたが、塾のある日には、18時台が7割と増えました。
 夕食は睡眠の2時間前までに済ませることが理想です。平均就寝時間（23:02）を考慮すると、塾がある際に21:00以降に夕食をとる子ども達が約20%もいました。
 お腹をすかしたままで塾にいくと勉強もはかどりません。でも、お腹いっぱいになると眠くなっちゃうと考える方もいると思います。塾前と後で夕食を分けてとるなどの工夫があると良いと思いました。



■今までに取り組んできたスポーツ種目数
 全体の約60%が過去に1種目のみを行っており、スポーツ活動の専門化が早くから始まっていることが伺えます。
 リオデジャネイロオリンピックの日本代表選手の幼少期のスポーツ活動経験数（男性1.6±2.0種目、女性1.9±2.1種目）とほぼ同程度です。
 海外では3種目を越える報告もあり、日本の場合には、種目専門化が早いことを表しているようです。

■怪我や体調不良の有無
 怪我や体調不良を負っている生徒は約20%であり、全国平均（16%）とほぼ同程度でした。
 これまでに2週間以上の運動休止を余儀なくされる怪我や病気の経験がある生徒も最大で約15%程度あり、特に骨折や捻挫がことから、着地や切り返し動作でバランスを保つようなトレーニングが必要と思われました。



■部活動をやっていて感じていること、思っていること

- 約10%の生徒は部活動やスポーツ活動中の運動強度や量を「とても高い」ととらえているようです。
 ⇒体力レベルの低い生徒への個別プログラムが必要かもしれません。
- 約半数の生徒が睡眠、体調、ケガに対して気を使っているようです。
 ⇒より睡眠時間を長く取れる工夫もしていく必要があるでしょう

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。

2020年定期総会は6月14日（日）の午後を予定しています！
オブザーバー参加も歓迎します。ご関心をお持ちの方はぜひご参加ください。