

げんきアップ通信

発行：2021年2月28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S Cニュース vol.241)



月刊 うらすぼ 第41号

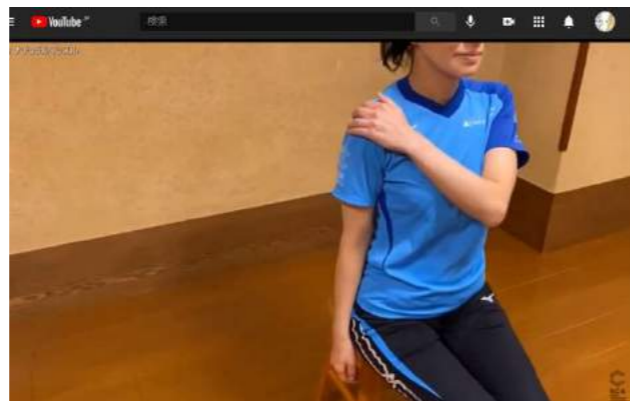


発行：2021.2.28
 NPO 法人浦和スポーツクラブ

info@urawasc.org https://urawasc.org
 TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

○ 家の中でもできる コンディショニングプログラム！

緊急事態宣言もあり、ますます外で運動をする機会が減りがち。
 会社勤めの方もテレワークで自宅で座りっぱなし・・・
 そこで、家の中でも簡単にできるコンディショニングプログラムの紹介です。
 貯筋運動でお世話になっている（公財）健康体力づくり事業財団さんが動画公開をされているプログラムから4つ抜粋しました！
 スマートホンでQRコードを読み込むとYouTubeにつながります！
 ぜひお試しください！



運動不足解消



首こり解消



肩こり解消



腰痛改善

■元気アップサロン 今後の予定

3月	4月
休止中 CLOSED	8日(木) 大東公民館 10時～11時
	15日(木) 領家公民館 10時～11時
	19日(月) 領家公民館 10時～11時
	26日(月) 南箇公民館 10時～11時

- P1 「うらわの わわわ」⑦ “謎のデルタ地帯”
- P2 本太中・部活動に関する意見交換会
- P3 みんなのサッカー交流会 2月23日開催できました！

うらわの わわわ⑦ 謎のデルタ地帯

1歳の時に旧浦和市鹿手袋に転入以来、高校も北浦和で職場も本拠地は浦和。これまでに実家から最も離れたのは東浦和で現在も南区別所在住と、うらわとは長くて深～い縁があります。そんな中、少しローカルな話です。

今はヘルシーカフェのらとBABA labが入居している実家のすぐ近くを武蔵野線（西浦和～武蔵浦和）が走っています。この武蔵野線ですが、実家の西側で貨物線（大宮支線）が北東方向に分岐（B地点）、実家の東側では貨物線（西浦和支線）が北西方向に分岐（C地点）しています。この2本の貨物線は関の別所信号所で合流（A地点）して与野方面に進みます。埼京線と交差した後に地下へ潜り、北浦和駅の先で地上に出て東北本線に合流します。

A、B、Cが三角形になっている、全国でも珍しい武蔵野線のデルタ線が実家のすぐ近くにあることを知ったのが10年前。三角形の頂点はどんなふうになっているのだろうという好奇心にかられて、この3地点を見に行き写真を撮りました。実家界隈の都市化のスピードは目覚ましく、各地点ともに今では周辺に建物が立ち並んでいます。そんなことから、交差の状況がはっきりとわかるこの写真は今となっては貴重なものとなりました。

文章) 小峰弘明 ヘルシーカフェのら&BABA lab 大家 埼玉県庁で福祉の仕事に従事しながら、実家の庭に建てた店舗付きアパートにオープンしたヘルシーカフェのらや実家の母屋に引っ越してきたBABA labを大家として応援中。



A 国際興業バス関バス停北側



B 武蔵野グリーンゴルフ西側



C ゆめみの樹保育園東側

あれ？さっき線路くぐったのに・・・と、この境界で車を走らせていると、方向を見失いがち・・・なのは、この3角形が原因ですね！

☆「うらわのわわわ」は、リレー形式で、浦和の「好きなモノ・コト・人・店」などを紹介していただきます。

本太中で部活動に関する意見交換会を開催しました

部活動改革プラン事業の一環として、2月23日（水）16時から、図書室において、教職員、PTA（保護者）、チャレンジクラブ指導者、北小・本小の少年団、早稲田大学、ウラスポで意見交換の場を持ちました。

このような話し合いは初めてのことでしたが、それぞれの立場から率直な意見を出し合い、短い時間の中でも有意義な意見交換の場となりました。

- ・ 部活動（スポーツや文化活動の時間を持つこと）は、生徒にとって有意義な時間であること
 - ・ 教員だけに任せるでは負担が大きいこと
 - ・ 地域で担うにしても、指導の質や継続性を保つことは容易ではないこと
 - ・ 小学生から大人になるまでつながりのある活動となると良いこと
 - ・ 令和5年度から正式に始まるという土日の部活動の地域移行にむけて、来年度も、様々な取組みを進め、より良い形になるように協力して取り組んでいくこと
- などを共有しました。

今年度の事業では、保護者、教員、生徒の皆さんにアンケート調査にご協力いただいています。

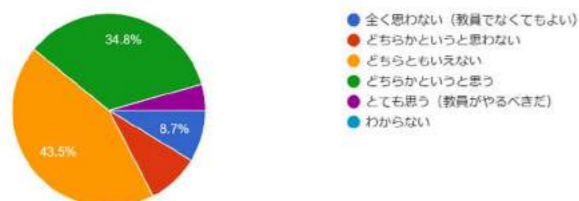
ここでは、教員と保護者の方の回答の一部をご紹介します。

大変多くの方にご協力をいただき、有用なデータが収集できています。

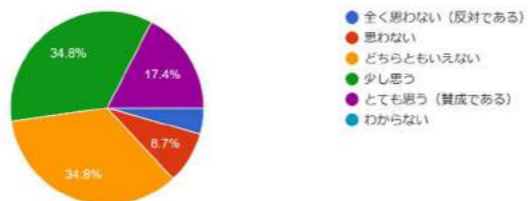
特に、多くの保護者の皆様から、たくさんのご意見をいただき、皆様の関心の高さがうかがえました。現在実施中の生徒へのアンケート結果とあわせて、今後の検討に十分に活かさせていただきます。また、まとめましたら、クラブのHP等でもご報告していくようにしたいと思います。

■本太中の教員アンケート（23名回答速報）

Q10 部活動の指導は教員が行うべきだと思いますか？
23件の回答

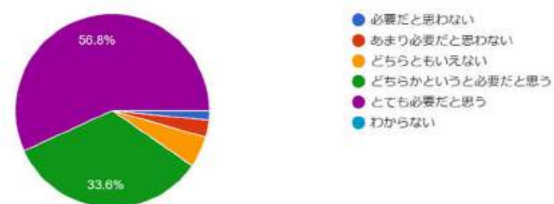


Q31 休日の部活動を地域にまかせることについてよいと思いますか？
23件の回答

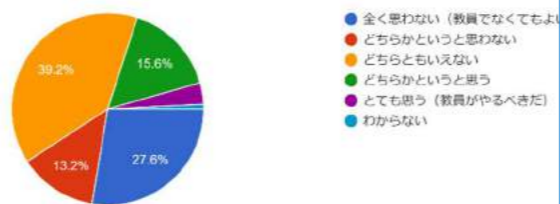


■本太中保護者アンケート（250名回答速報）

Q1 部活動は必要だと思いますか？
250件の回答



Q8 部活動の指導は教員が行うべきだと思いますか？
250件の回答



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することに取り組まいませんか。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。

みんなのサッカー交流会・Keeogo体験

今年度のみんなのサッカー交流会（4年目になりました）は、2月23日（祝）の午後に駒場サブグラウンドで開催できました。

コロナ禍の影響で、これまで体験会や教室を担当して下さっていた、CP、ブラインド、デフといったサッカー仲間の皆さんの参加は叶いませんでしたが、感染症拡大防止に十分留意し、限られた人数で実施しました。

今回のプログラムは、ウォーキングサッカーとロボティック移動支援機器体験。

後半には移動支援機器を装着した障害者の方もウォーキングサッカーに合流し、一緒にゲームを楽しみました。

ウォーキングサッカーには、毎年手伝っていただいているアモール東京さん、移動支援機器は（社）日本Keeogo協会さんが体験会を開催しました。

ウォーキングサッカーは、家族4人で参加された方もおり、スピードや力を競い合うだけではない新しいサッカーの魅力を体験できました。



チーム星空は今年もリーグ戦参加！メンバー募集しています！

星空サッカーメンバーが中心でチームをつくり、市民リーグに参加しています。今年も3部に参加。

3月に開幕し、9月までに7試合を戦います。18歳から63歳までが参加しているチーム星空。多年代で協力しながらゲームを楽しんでいます。長丁場のリーグ戦を乗り切るためにはもう少し人数がほしいところ。練習は毎週土日の夜+αで自由参加。関心をお持ちの方、ぜひ体験参加してください！

