

# げんきアップ通信

発行：2021年3月31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.243)



# 月刊うらすぼ

第43号



発行：2021.4.30

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

## ○ 腰痛対策に腹腔内圧を高めよう！

またまた運動不足が続き、足腰だけでなく、背中もお腹も筋力が弱ってきているようです。そのせいか、少しかがんだ作業を続けたら腰痛になってしまいました。1日経てば治るだろうと思ったら、全然だめで、腰が痛い仕事にも集中できなくて弱ったなあと思い、知り合いのPT（理学療法士）に相談したところ、とても簡単な運動を紹介されました。

そんなので、腹筋鍛えられないよ・・・と家族に言われながらも数日試してみたら、どうやら効果が出てきたようです。

午後の疲れる時間になってきても、腰に痛みが出なくなってきました。

これならば続けられそうです！

徐々にハードルをあげていき、次は、お腹が引っ込むようになればと期待しています！

腰痛に悩みだした方は、ぜひ試してみてください。

### (1) 腰部のストレッチ



仰向けに寝て、ひざを曲げます。

ひざを胸に引き寄せて抱え込み、おしりが床から浮くぐらいの姿勢で5～10秒保ちます。

### (2) 腹筋のトレーニング



仰向けに寝て、ひざを立てます。手を頭の後ろで組んで、肩をゆっくりと床から約10cm浮かせます。おへそのあたりを覗くような姿勢で5秒停止します。

### (3) 背筋のトレーニング



仰向けになり、ひざを曲げます。おなかに手を当てて足を踏ん張り、腰を持ち上げます。このとき、上がるのがおしりだけにならないようにします。

引用：おとなの安心倶楽部 ([https://www.secom.co.jp/otona/health/no3\\_1101\\_2.html](https://www.secom.co.jp/otona/health/no3_1101_2.html))

## ■元気アップサロン 今後の予定 (緊急事態宣言等により変化します)

5月		6月	
6日(木)	～中止～		
13日(木)	～中止～	10日(木)	大東公民館 10時～11時
18日(火)	南箇公民館 10時～11時	15日(火)	領家公民館 10時～11時
25日(火)	領家公民館 10時～11時	24日(木)	南箇公民館 10時～11時
31日(月)	領家公民館 10時～11時	30日(水)	領家公民館 10時～11時

P1 うらわのわわわ㊦ ひろがれ人工芝！！

P2 サッカースクールもサッカー広場も再開しました！

P3 ふるさと納税制度を使って人工芝化を応援しよう！

## うらわのわわわ㊦ ひろがれ人工芝！

写真は市立浦和高校のグラウンド！4月25日の様子です。ついに一面の人工芝が姿を現しました。

浦和南高校に次いで市内の公立高校では2校目です。

本来であれば、天然芝が環境にも体にももっとも優しいことに間違いはありませんが、毎日のように多くの高校生が使う校庭では、天然の芝では擦り切れてしまい、すぐに土のグラウンドに戻ってしまいます。

芝のグラウンドなんて贅沢だ！ という方もいるかと思いますが、子ども達が運動・スポーツをする場合は、固い土ではなく、本来、芝生であるべきです。

芝のグラウンドにするためには、もちろん費用がかかりますが、それにも増して多くの効果が生まれます。

特に、生徒だけではなく、学校の周りでしばしば課題となる「砂ぼこり」の発生が圧倒的に削減されることでご近所の皆さんにも大変喜ばれると聞いています。

また、あまり知られていないのが児童・生徒の体力向上効果。泥んこにならない・転んでも痛くないグラウンドでは、子ども達が土のグラウンドよりも、活発に動き、いろいろなことにチャレンジすることで、走力、体力、運動能力が高まるのが期待できます。

児童・生徒の転倒による骨折や、脳震盪なども減少することが期待されますし、砂ぼこりが原因となる目の病気なども減少すると言われています。

浦和スポーツクラブが、サッカースクールや星空サッカーで利用させていただいている県立浦和高校では、人工芝化を目指して卒業生や県民の方からの寄付を募っています。1日でも早く芝のグラウンドが完成するようにクラブでも、この活動に協力してまいります(寄付の方法は3面に記載)。



交流促進 	稼働率向上 	授業運営の安定化 
----------	-----------	--------------

怪我防止 	病気防止 	技術向上 	体力向上 	買替負担軽減 	洗濯減少 	砂塵対策 
----------	----------	----------	----------	------------	----------	----------

## スクール（浦高会場）も広場（駒場サブ）も再開しました！

### ■水曜スクールから再開しました

コロナ禍で長らく休止していたサッカースクール。

まずは水曜日の夜のコースから再開です。

対象 小4～小6

曜日 毎週水曜日

時間 19時半～

会場 県立浦和高校グラウンド

会費 2,800円/月（税別）

指導は、スポーツ指導・サッカー指導で長年の実績を持つGETスポーツスクールのコーチ陣。

代表の浅井さんは、浦スポ選手コース1期生。30年前に浦和スポーツクラブのサッカー選手コースで活躍！

その後、ご自身で幼児体操やサッカー指導の資格を活かしたGETスポーツスクールを設立され、いまや、都内荒川区、市内南区、川越市、戸田市、秩父市などでもスクールを展開されています。

「勝ち負けよりも大切なことがある」「子ども達にスポーツの喜びと楽しさを」をモットーに掲げる浅井さん。

選手として活動したクラブでも子ども達を育てられればと、クラブと想いが一致し、昨年度からサッカースクールとのびのびスポーツ広場もお手伝いいただくことになりました。

サッカーを楽しむことを大切にするコーチ陣のもとで、楽しみながら上手くなる！ サッカースクールにご参加ください。

### ■サッカー広場とスクールの違いは？

浦スポでは、月曜や木曜日の夕方に駒場サブで“サッカー広場”を開催しています。「広場とスクールは何が違うの？」と聞かれることがあります。

スクールの楽しくサッカーをすることにしているなら一緒じゃないのかと思われる方もいると思います。

サッカー広場は、2002年から「放課後にサッカーをして友達と遊びたい！」という子ども達の思いをかなえるために開催してきました。「放課後に好きなことをして友達と遊ぶ」「少年団やクラブにはいってなくてもサッカーしたい」そんな声に応えることが本来の目的です。

遊びの中で、上手な子も下手な子も、体の大きい子も小さい子も、いろいろな子がいる中で一緒に遊ぶことで多様性を身に着ける機会になることを期待しています。

大学生を中心としたコーチ陣が付いていますが、技術を教えるよりも、子ども達の遊びを見守り、支えることをお願いしています。

クラブにとっては、どちらも大切なプログラムです。今後も、それぞれの良さを活かして続けていきたいと考えています。

- 「サカイク 浦スポ」で検索すると、ウラスポの取材記事を見ることができ、広場の詳しい説明が掲載されています。



## ふるさと納税制度を利用して人工芝化を応援しよう！

浦和高校では、グラウンドの人工芝生化を目指して、卒業生や住民の方々からの寄付を募っています。個人だけでなく、企業でも利用できる「ふるさと納税制度」を用いて寄付ができるため、毎年の所得税・住民税・法人税などの控除が受けられます。

個人であれば、実質2千円の負担で、どなたでも寄付を選ぶことができます。

クラブでは星空スポーツ広場のサッカーやスクールの会場が人工芝になることを願って、このプロジェクトの広報に協力しています。

### ■ふるさとチョイス申し込み方法

- 1)最初に、ふるさとチョイスのページにはいってください <https://www.furusato-tax.jp/>
- 2)会員登録をしてください（途中で登録することもできます）
- 3)ページ上の黒字白抜き「自治体を探す」をクリック。
- 4)会員登録済みの方は埼玉県のパージに飛びます。  
登録をせずに進まれた方は、日本地図から「埼玉県」を選んでください
- 5)「埼玉県の自治体一覧」（埼玉県庁ページはこちら）から「埼玉県」をクリック  
<https://www.furusato-tax.jp/city/product/11000>
- 6) 埼玉県のパージ左にある「お礼の品」不要の寄附をする＞ をクリック。
- 7) 【お礼の品なし】寄付金額を入力に、今回ご寄付いただける金額を記入して下さい。
- 8) 「寄付する」をクリック。
- 9) 寄付金の使い道を選択で、以下の○をチェック。注）寄付Aと間違えないよう注意！  
○埼玉県教育整備基金【寄付B】※アンケート欄でご希望の学校名をお選び下さい。
- 10) 「申込み情報の入力1/2」のページで、必要事項を埋めます。支払方法の選択もあります。
- 11) 申込み情報の入力2/2のページになります。  
ワンストップ特例を申込み方はクリックして下さい。確定申告でも税金控除は可能です。
- 12) 項目の真ん中に「自治体からのアンケート」があります。  
下の「選択して下さい」の空欄の↑↓をクリックすると「浦和高等学校」がありますので、選択して下さい。「確認に進む」をクリック。
- 13) 申込み内容の確認のページになります。  
内容を確認して、「同意する」をクリック。「申込みを確定する」をクリック。
- 14) 申込みと支払の完了のページとなって完了です。  
寄付証明書（領収書）は、後日、県から郵送されてきます。

### 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。