けんきアッフ通信

発 行:2021年5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/

〇みんなの学校・健康づくりコース 講師陣連続コラム開始!

"You are what you eat."

これは「人は食べたものでできている」という意味です。

私は食事を1日3回食べていますが検査などで2食になると、損をした気分になります。 そのくらい3食食べることにこだわりがあります。(ただの食い気とも言えますが・・・。) 私たちの体は食べたもので作られています。

当たり前と言えばそうですが、血や筋肉を作るためには食べるしかありません。食べ物が血や筋肉の材料になるからです。人は働く(動く)ためにエネルギーが必要です。このエネルギーの元になる栄養素を食事で摂っています。また、体の中の細胞が絶えず入れ替わっているので、材料を食べ物として体に摂り込んでいます。

飽食の時代から食の貧困に!

確か学生時代に、小論文を書く試験で「飽食の時代」について書いた記憶があります。 当時、"飽食"はよく新聞の記事に登場していた言葉です。最近の食の話題は貧困問題が多 くなりました。

いまこそ"生きるために食べる"ことを見直す時期なのではないかと思います。

1 食に 1 品でもバランスが良ければOK♪

「作るのが大変。面倒。材料が無駄になる。」などよく聞きます。

そこでご提案したいのが"1食に1品だけ作る"です。この1品で1食分の必要な栄養素が摂れます。多く作れば作り置きのおかずになります(残り物ではありませんよ^^)。

食べて体をつくろう!!

(管理栄養士 長島あき子)

<鯖味噌トマト丼> 缶詰を使って簡単料理!

ご飯にかけて食べます(作りやすい分量・2人分)

(材料) 鯖味噌煮缶 1 缶、トマト缶(生トマトでも 0K) 1/2 缶、なす: 2 本 にんにく 1 かけ、ごま油 大さじ1 杯、コンソメ 1 個

(作り方

- ①なすは乱切り、にんにくはスライスして(なすはレンジ3分で時短になります)
- ②ごま油で①を炒めて、
- ③トマト、鯖味噌煮缶、コンソメを加えて煮てください。

■元気アップサロン 今後の予定

7月(6月は中止です)					
1日(木)	領家公民館	10時~11時	22日(火)	領家公民館	10時~11時
8日(木)	大東公民館	10時~11時	23日 (月)	領家公民館	10時~11時
16日 (火)	南箇公民館	10時~11時			

スポーツ&健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.244)

第44号



発行:2021.5.31

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

P1 キッズテニス卒業生が世界大会代表選考会(U14)で優勝!

- P2 ウラスポのキッズテニスの始まりについて
- P3 クラブ非常事態宣言! 皆さん、PRにご協力ください!

駒場から世界へ!

日本テニス協会(JTA)などが主催する「DUNLOP CUP 全国選抜ジュニアテニス選手権大会兼ワールドジュニアテニス世界大会代表選考会」(千葉県柏市吉田記念テニス研究センター 5月13~16日) の14歳以下の部で、園部八奏さん(与野テニス所属)が優勝されました。

園部八奏さん、優勝おめでとうございます!

園部さんは、幼稚園の時にキッズテニス駒場でスポンジテニスを始め、小学校1年生の途中から与野テニスに移られました。(保護者の方から写真の提供と掲載の許可をいただきました)。

キッズテニス in Saitama では、2014、2015 と 2 年連続 1・2 年生クラスで優勝しています(写真右)。

幼稚園の時に園田さんを指導した内村コーチのお話しです・・・・

- 一 恥ずかしがり屋さんで、最初に駒場に来た頃は泣いていたこともありました。こんなに立派になられて素晴らしい成績をおさめられるのには、本人の努力はもちろん、与野テニスのコーチ陣の方々のご指導、親御様のサポートも素晴らしいものであったと思います。
- 一 私達、浦和スポーツクラブのキッズテニスは、子ども達にとってテニスへの入口です。テニスを好きになってもらうこと、正しい接し方をすることが、とても大事だと改めて思い、襟を正す思いです。これからも、子ども達の夢や希望を育むお手伝いが少しでも出来たらと思います。

. . .

コロナの影響で世界大会の開催は難しそうですが、代表 合宿に参加されるそうです。

テニス大好き少女の八奏さん! 世界にはばたけ! キッズテニスの教室に通うみんな!

みんなにもチャンスがある! 目指せ、世界だ!!



大会について

12歳以下と14歳以下の大会。

過去の優勝者には、現在、世界のトップレベルで活躍する、錦織圭(2001 年/12歳以下)、奈良くるみ(2003 年/12歳以下、2004年/14歳以下)、内山靖崇(2004年/12歳以下)、西岡良仁(2007年/12歳以下、2009年/14歳以下)らがいる。

14歳以下のカテゴリーは、ワールドジュニアテニス世界大会の代表選手選考も兼ねており、世界への登竜門となっている。

ウラスポのキッズテニスの始まりは・・・・

きっかけは伊達公子さんのカモンキッズテニス

園部さんがテニスを始められたウラスポキッズテニスは、故萩原紀男さん(元浦和スポーツクラブ副理事長・テニスプロジェクトリーダー)が、「浦和からシャラポワを」を合言葉に始めたプログラムです。

「シャラポワを!」というと、選手のエリートプログラムのように思われるかもしれませんが、萩原さんが、2003年にクラブ事務所に相談に来られた時のお話しは、「すそ野の拡大」

とにかくテニスを始める子どもを増やしたい。テニスを好きになる子を増やしたいということでした。

県テニス協会の理事長や国体の県選手団の監督など、選手強化に多く携わってきた萩原さんが、伊達公子さんのカモンキッズテニス教室を見た時に、こんなに多くの子ども達が初めてのテニスを楽しんでいる・・・と驚きだったそうです。

市内の中学校には軟式テニス部しかなくて、多くの子ども達にとって硬式テニスは高校からになってしまう。テニスをしたい子は民間のテニスクラブに行くしかないが、費用が壁になってしまう。。

なんとか、小さい頃からテニスに親しむ子を増やせないかと考えていた時に、伊達さんの教室をみて、「これを地域で始めたい!」と思われたとのことでした。

- 〇テニスを始めるハードルをできるだけ低くしたい
- ○楽しんでテニスを続ける子ども達を増やしたい
- ○選手を目指す子は、民間のテニスクラブにつないで育てる
- ○個人では難しい。地域スポーツクラブで一緒に取組みたい と熱心に話されていました。

キッズテニスは 2004 年に駒場体育館から

数ヶ月の準備期間を経て、

- ・ 2004年10月からキッズテニスプログラムを駒場で開始
- · 市内でテニスをされているママさんプレイヤーを指導者に登用
- ・ プロコーチや民間のテニスクラブとのネットワークの構築
- ・北浦和小、本太小、三室小、中尾小の体育館に拡大
- ・全国大会にも勝るとも劣らないと評価された「キッズテニス大会 In Saitama」の開催(2018年まで毎年開催)
- ・ 中古テニスボール 1 万球を集め、周辺の学校や公民館など 20 施設 の机や椅子の脚に取り付け(騒音や床の痛みの防止に効果的)

テニスを始める子、続けたい子を増やすことが、地域のクラブの 重要な役割であり、すそ野を広げるために、思慮深くかつ精力的に 動かれていた萩原さんと、一緒に取り組まれてきたコーチ陣の大き な成果の一つであることに違いありません。

コロナ禍の中、スポーツをする人が減ってしまい、ウラスポも深刻な影響を受けていますが、スポーツを始める人、スポーツを続ける人を少しでも増やし、一緒に楽しくスポーツをする仲間を増やすことに、これからも取り組んでいかねばと、気持ちを新たにさせていただきました。



保護者に話をされる萩原さん



始まりは 2004.10.14



2005 年には中尾小にも



大会を支えた ボランティアスタッフと



浦髙の図書館にも中古ボールを取り付け

クラブ緊急事態宣言! 広報活動に皆さんご協力ください!

■年次総会は6月12日(土)15時~

2021 年度総会は6月12日(土)15時~クラブ事務所で開催します。感染症拡大防止のため、オンライン参加も可能とします。

(https://us02web.zoom.us/j/81893728739)

2020 年度の決算は、収入 2,670 万円 (うち会費 1,800 万円)、支出 2,953 万円。約 280 万円の赤字となりました。年度当初予算では 500 万円の赤字を覚悟していましたので、各種助成金などの効果で、赤字幅を少し抑えることができました。

繰越金が 600 万ほどありましので、2020 年度中にコロナ禍がある程度収まり、2021 年度には通常活動に戻って行けると期待した中で、1 年間は耐える計画としていました。

しかしながら、コロナの影響が長引く中、休会・退会され方の穴埋めができないまま、2021 年度が始まってしまいました。活動会員は700人を割り込んでおり、3割も減少したままです(この傾向は全国的で、各地のクラブで同様の報告があります)。

このため、2021 年度も300 万ほどの赤字予算を計画せざるを得ませんでした。この状態が続けば来年度にはいよいよ撤退も視野に入れることとなります。

安易に活動を縮小しないのは、せっかく運動・スポーツを続けている会員の皆さんの活動を途切れさせたくないことが最大の理由です。このほか、せっかく始まった中学校の部活支援の取組みなどもあります。元気アップネットワークを通した地域の健康づくりの取組みや、きた!Urawaフェスタなど、様々な地域活動の拠点となってこられたのは、クラブの事務所があり、常時動いてくれるスタッフがいるおかげです。これを、簡単に潰してはいけないと考えています。

■皆さんの力でクラブを存続させてください

皆さんにお願いです。クラブでは、できうる限りの感染症対策を施しながらそれぞれのプログラムを続けています。安全に楽しく、気軽に体を動かせるウラスポがあるよということを、学校や職場や、ご近所にぜひご紹介ください。

食事も黙食、飲み会もできな、イベントも開催できない中で何かと誘いづらい環境ですが、存在を知っていただくことで、ご自分の意思で参加してくださる方を少しでも増やすためには、口コミなどで知ってもらうことだと思います。知り合いのお店でニュースをおいてくださるところでもポスターを貼ってくださるところでも、ご紹介ください!

また、土日の日中や夜間、平日の夜間のクラブスタジオや会議室を利用した新規事業のアイデアなども大募集です。

年次総会オンライン参加

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ませんか。詳しくは、事務局にお問合せください。