

# げんきアップ通信

発行：2022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/

## 3月4月「元気アップサロン」のお知らせ

**3月** 申込不要・参加費無料 持ち物：上履き・飲み物・汗拭き **4月**  
 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、急遽サロンの内容の変更、中止とさせていただきます。

3月 1日(火) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「体の芯から鍛えよう ～ケガの予防体操～」 講師：ふわふわ訪問看護ステーション 管理者 看護師 尾崎 翔大
3月10日(木) 10:00~11:00 大東公民館 体育室 「日常生活に潜む“当たり前”の危険性と脳トレ 体操の重要性」 講師：ジョイリハさいたま与野 管理者 田辺 勇海
3月 17日(木) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「体力チェックの振り返り」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴
3月25日(金) 10:00~11:00 南筒公民館 体育室 「難聴と認知症 補聴器の話」 講師：Winkアオヤギ 代表取締役 (認定補聴器技能者) 藤江 周一
4月 1日(金) 10:00~11:00 領家公民館 多目的ホール 「自宅で出来る セルフマッサージ教室」 講師：訪問医療マッサージKEiROW 事業責任者 能勢山 毅
4月 7日(木) 10:00~11:00 大東公民館 体育室 「元気に動けるしなやかな筋肉をつける(ヨガ療法)」 講師：グリーンデイ 介護福祉士 岸本 純子
4月11日(月) 10:00~11:00 南筒公民館 体育室 「体が軽くなる座ったまま体操と 楽しい脳トレ」 講師：健康運動指導士 齊木 薫
4月20日(水) <b>13:30~14:30</b> 領家公民館多目的ホール ※午後の予定ですのでご注意ください！ 「春だ！ウォーキング！！」 講師：浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴
4月27日(水) <b>13:30~14:30</b> 領家公民館多目的ホール ※午後の予定ですのでご注意ください！ 「お家でできる“痛みの予防法”！ 簡単ツボ押し&ストレッチ体操」 講師：ケアフル鍼灸マッサージ治療院 管理者 堀 裕介、鍼灸師 茶谷 賢志

お願い

- ・検温をして来て下さい。
- ・マスク着用、アルコール消毒をお願いします。
- ・人と人との間隔をあけてお過ごしください。



スポーツ&健康マガジン (旧浦和SCニュース vol.253)



# 月刊 うらすぽ

第53号



発行：2022.2.28

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

- p 1 浦スポの原点にふれる (前編)
- p 2 OOは体に良い・・・は、ほんと？
- p 3 浦スポの原点にふれる (後編)

右の写真、誰かわかりますか？

日本のサッカーの父とも言われるデッドマール・クラマーさんです。

最近では、女子サッカーを題材に藤・さいたまを舞台にした「さよなら私のクラマー」というアニメが流行りましたが、このクラマーさんが、元祖クラマーさんです。(もちろんアニメは現代社会を舞台にしていますが)

1960年に東京オリンピック(1964)を控えたサッカー日本代表を指導するため、日本サッカー協会がドイツから招聘した方です。

浦スポ設立を牽引した倉持初代理事長(故人)は、このクラマーさんを浦和高校にお呼びし、生徒や近隣の小学生などを集めて指導していただいたそうです。当時、倉持氏は浦和高校校の体育課の教員でサッカー部の顧問でした。

それがこの写真です。

高校、大学と選手として活躍(高校時代は公式戦69連勝、全国大会連覇)した倉持氏は、大学卒業後、埼玉県に教員として赴任し、指導者として後塵の指導にあたるとともに、審判員としても活躍され、日本の国際審判の草分け的な存在で、国内だけでなく、国際大会などでも数多く審判をされたそうです。

先生のお宅には、ペレやベッケンバウアー、クライフらが来日し、日本代表と試合をした際に主審として、選手と一緒に写っている写真が数多く残されていました。

海外のトッププレイヤーと触れ、海外のスポーツ環境を見てこられる中で、世界標準を知った倉持先生が、現役の県立高校の校長でありながら、浦和スポーツクラブの設立を牽引された想いの源に少し触れることができた気がします。

現在、浦和高校では水曜と土曜の夜に地域の小学生から大人までがサッカーを始めとしたスポーツを楽しんでいます。これだけ地域に施設を開放している県立高校は他にありません。

1960年、今から60年以上前から、このようなことに取り組まれていたDNAが残されているのかもしれない。





## ○健康づくりワンポイントアドバイス

### 「○○は体に良い」はほんとうに良いの？

栄養指導や保健指導中のよくある会話を紹介します。

患者さん 「○○を食べるようにしています。」

私 「どうしてですか？」

患者さん 「○○は体に良いから。」

私 「何に良いと思いますか？」

患者さん 「テレビで先生が良いと言っていたから。」



テレビの影響は大ききまじめな方ほど忠実に取り入れているようです。

テレビで紹介された体に良い食べ物とその食べ方は、朝にチョコレートを食べる(\*1)、チーズをこまめに食べる(\*2)、お腹がすいたらナッツを食べる(\*3)、卵は1日に何個食べても良い(\*4)、1日に肉を200g以上食べる(\*5)、水代わりに牛乳を飲む(\*6)、などなど…。本当のところはどうなのでしょう。

上記のような食べる習慣を続けていることで、血液検査で異常値が出て栄養指導や保健指導を行う方が、最近とても多くなったと感じています。…ということは、食べ方の偏りが体に影響が出たのだろうということです。

結論は、1つの物を多く食べても意味がない。何を食べても良いけれど、何でもほどほどに(適量)食べることが体に良い食べ方です。

【1日に食べる肉や魚、大豆食品、卵、チーズなどのたんぱく質を生徒さんに教えている】あるジムでは、1日のたんぱく質は4日分を食べるように説明をしていました。つまり、1日に必要量の4倍量のたんぱく質を食べることになります。

これは患者さんから「頑張っても量が多くて食べられない。」「言われた量を食べていたら太ってきた。」「健康診断でひっかかった。」などの声が多く分かったことです。

体は食べ物でつくられています。1つ1つの食べ物を、どのようにどのくらい食べるかで良くも悪くもなります。うまく食べることが大切です。

情報に惑わされず、しっかり見極めてください。そしてテレビ画面の小さな一文『これは全ての人に当てはまることではありません。』をお見逃しなく！

(\*1):朝に糖分を摂る習慣はあまりお勧めできません。チョコはちょこっとどうぞ♪

(\*2):こまめにチーズを食べなくても良いです。時々食べるくらいで十分です

(\*3):ナッツは栄養価が高いのですが脂の1つです。時々食べるくらいで良いです

(\*4):卵は1日1個までが適量です。たんぱく質はまだ他にもありますから～

(\*5):肉を1日に200g以上食べなくても大丈夫です。毎日食べるなら70g位を目安に！

(\*6):牛乳は1日に200mlが適量です。(成長期は2倍)お茶を飲んでビタミン摂取を☆

(健康運動指導士・管理栄養士 長島あき子)



## ○いろいろお知らせ

当時の中学・高校の指導方法などに疑問を持たれ、選手の自主性・主体性を育てるとともに、疲労による怪我などを防止し、卒業後もそれぞれにあった層でサッカーを、スポーツを続けられる環境づくりを目指して設立されたと同っています。

先生が顧問をされていた当時、浦高サッカー部は、実際に全体練習は週3日間。あとはセルフトレーニングとして生徒の自主性を育むことを徹底されたそうです。

先生は、日本各地でこのようなサッカー教室が、ユース年代に対して行われ、楽しさと技術に触れた人が大人になってもそれぞれのレベルでサッカーを続けるような社会を夢見られたのではないかと、勝手に想像しています。

そこで育った子ども達が頭の片隅の記憶にとどめ、やがて社会に羽ばたいた時に、地域社会とのつながりとか、自分や地域の子ども達の過ごす環境などに、関心を持ち配慮できる人材に育ってくれるといいなあと思います。それは地球上のどこで活躍していても、その地域の社会に配慮する能力につながるのではないかと思います。

今、社会の課題を解決し、持続可能な社会をつくる人材の育成が教育界のテーマとなっています。

浦和高校の水石校長は、人工芝が整備されたら、今よりもっと地域の人に利用していただき、健康づくりや体力づくり交流の活性化に活かしてほしいと述べています。

日本のスポーツや文化施設の6～7割は、学校教育施設として整備されてきました。このため生涯をとおしてスポーツや文化活動をする機会を増やしていこうとすると、新たな施設を整備するのではなく、地域のより身近にある学校の施設を活用していくことが理にかなっています。

このことを60年前に実践され、地域のスポーツ環境をより良いものにしよと、さらに30年後に浦和スポーツクラブの設立につながった……クラブ設立の原点に触れることができた写真でした。



### 部活動地域移行に関する事例勉強会

オンライン開催です。右の二次元バーコードからお申込みください

3月12日(土) 16時半～18時

新潟村上市 NPO法人希楽々の取組み

3月19日(土) 18時～

浦和スポーツクラブの取組みについてお話し、今後について皆さんと意見交換をします。お気軽にご参加ください。無料です。

### □フードパントリーにご協力を！

8月から取り組み始めたフードパントリー。奇数月に回収があります。毎回、ご協力いただいている会員さんもらっしやいます。ありがとうございます。

随時受付をしていますので、皆様もぜひご参加ください。



2021年度ステップアップ研修  
影の国 2021年度ステップアップ研修  
2021年度ステップアップ研修  
影の国 2021年度ステップアップ研修



女子サッカーに耳をすまして  
女子サッカーに耳をすまして