

# げんきアップ通信

発行：2022年9月30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.260)



# 月刊 うらすぽ 第60号



発行：2022.9.30 info@urawasc.org https://urawasc.org  
 NPO 法人浦和スポーツクラブ TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

## —元気アップサロンの報告—

■8/29 ウェルシア薬局株式会社・調剤運営本部・在宅推進部・在宅連携 SV 高村英利氏

「認知症予防と災害時のお薬管理について」

日頃から使用しているお薬手帳が処方は勿論のこと、氏名や住所・連絡先、病歴等もしっかり記載されていることで、災害時に自身の命を守るために非常に役立つことがわかりました。

■9/8 レコードブック浦和上木崎トレーナー  
 「目指せ元気長寿！レコブ体操！」

タオルを使用した背中・腕のストレッチを始め、全身をほぐす体操を行いました。脳トレも交え、皆さんの笑い声が沢山聞こえてきました。

■9/16 リーフマッサージ治療院さいたま南店  
 あん摩マッサージ指圧師 浦崎宏之氏  
 「すこやか健康体操教室」

ゆったりとしたストレッチで体をほぐし、後半は自宅で出来るツボ押しを皆さんと一緒にしました。ツボ押しは、頭痛・自律神経・呼吸器改善に効果のある内容でした。



## —みんなの学校 結果報告—

9/10 「地域を学ぶコース」～見沼をめぐる伝承・伝説をたずねて(2)～  
 20名が参加され、緑区と見沼区のガイドマップを参照しながら  
 ・「見沼弁天」(美女馬子、美女と小箱)  
 ・「お宮弁天」  
 ・「美しい人魚を妻にした男」

等を、楽しく学びました。

次回は10月15日(土)10時～11時半まで、領家公民館において「見沼の伝説・伝承をたずねて(その3)」を予定しています。(参加費 200円)

## ■ 元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
十月	6日(木)大東公民館 10時～11時	血液循環を良くする体操
	11日(火)南箇公民館 10時～11時	ツボを知って健康寿命をのばそう！
	25日(火)領家公民館 10時～11時	思考力・反応スピードを高め、日常生活をより快適に過ごすために
	31日(月)領家公民館 10時～11時	貯筋のすすめ
十一月	10日(木)大東公民館 10時～11時	目指せ元気長寿！レコブ体操！ フェイスタオル持参！
	18日(金)南箇公民館 10時～11時半	認知症サポーター養成講座 筆記用具持参！
	25日(金)領家公民館 10時～11時	コロナに負けない体づくり
	28日(月)領家公民館 10時～11時	ロコモエクササイズ アロマヨガ

- p 1 中学校部活動地域移行について(国の検討会議提言)
- p 2 「腸年令チェック！」腸を制するものが健康を制す
- p 3 中学校部活動地域移行について(さいたま市そして浦スポは)

## ■ スポーツ庁・文化庁から提言が公表されました

今年6月6日に、「運動部活動の地域移行に関する検討会議提言」がスポーツ庁から公表されました。さらに8月9日には、「文化部活動の地域移行に関する検討会議提言」が文化庁から公表されています。

最近では、全国各地の試行事業の様子などが、テレビやネットのニュースでも取り上げられ、中学生年代のお子様のいるご家庭や、地域のスポーツ指導者の間では、不安や疑問、様々な意見が交わされるようになってきています。

しかし、何十頁にも及ぶ提言書に目を通す機会は少ないと思いますし、提言書は様々な関係団体からの意見を整理したもので、具体的にどのような方法で移行していくかは定められていません。生徒数、中学校の数や学区の広さ、地域のスポーツ指導者の数、盛んな競技の種類など、全国各地で、さらに言えば、例えば同じさいたま市内でも、いろいろな条件が異なるため、一律に「このような方法で行います」と言えないためです。

## ■ 運動部活動に関する提言概要(文化部に関する提言も同様)

【目指す姿】

- 少子化の中でも、将来にわたり我が国の子供たちがスポーツに継続して親しむことができる機会を確保。このことは、学校の働き方改革を推進し、学校教育の質も向上。
- スポーツは、自発的な参画を通して「楽しさ」「喜び」を感じることに本質。自己実現、活力ある社会と絆の強い社会創り。部活動の意義の継承・発展、新しい価値の創出。
- 地域の持続可能で多様なスポーツ環境を一体的に整備し、子供たちの多様な体験機会を確保。(スポーツ団体の組織化、指導者や施設の確保、複数種目等の活動も提供)

【方向性】

- ◇ まずは、休日の運動部活動から段階的に地域移行していくことを基本とする
- ◇ 目標時期は、令和5年度の開始から3年後の令和7年度末を目途とする
- ◇ 平日の運動部活動の地域移行は、できるところから取り組むことが考えられ、地域の実情に応じた休日の地域移行の進捗状況等を検証し、更なる改革を推進
- ◇ 地域におけるスポーツ機会の確保、生徒の多様なニーズに合った活動機会の充実等にも着実に取り組む
- ◇ 地域のスポーツ団体等と学校との連携・協働の推進 (3面に続く)



## ○管理栄養士からワンポイントアドバイス

### あなたの「腸年齢」をチェックしてみませんか

～腸を制す者が健康を制す～

下の質問でいくつ当てはまるかチェックをしてみてください

- 便秘気味。または時々下痢をする
- 便がかたくて気持ちよく出ない
- 便の色が茶褐色や黒っぽい
- おならや排便後の臭いがきつい
- 野菜が嫌い。あまり食べない
- 肉食や外食が多い
- 牛乳や乳製品が苦手
- 運動不足が気になる
- 顔色が悪く、ふけて見られる
- ストレスをいつも感じる

0個の人 : 腸年齢は若くてバッチリ!

1～2個の人: 腸年齢は若い当てはまる項目を改善しよう!

3～5個の人: 腸年齢=実年齢+10歳。生活の見直しをしよう!

6～8個の人: 腸年齢=実年齢+20歳。生活の見直しをしよう!

9個以上の人: 腸年齢=実年齢+30歳。生活の見直しをしよう!

(一般社団法人腸内フローラ研究所 辨野理事長 考案)

#### よくある便秘になる仕組み

運動不足や老化で腸腰筋(インナーマッスル)の力が弱くなる



排便をうながす運動(大腸のぜん動運動)が弱くなる



便が大腸に長くとどまり水分が体内に吸収され便がかたくなる



便秘になる

#### 改善ポイント: 毎日の積み重ねが腸を変える♪

- ①野菜を食べる: まずは毎食 食べよう
- ②発酵食品を食べる //
- ③運動をする(理想は1日9000歩)



管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士・長島あき子



## ○うちの子紹介②

### くーちゃん(0歳 2021年12月21日生まれ)

「猫を飼いたい」との家族の夢が遂に実現! 我が家のアイドル! 今は堂々を家の主のように昼寝をしています。先日、友達もやってきたので、また次の機会に紹介させていただきます。猫にこんなに癒されるとは思ってもいませんでした。(サッカー生涯会員 K.K)

## ○中学校部活動地域移行について

### さいたま市では

1頁に示したとおり、スポーツ庁や文化庁の検討会議の提言では、大きな方向性が示されましたが、具体的にどのような形になるのかは、定められませんでした。

現在、全国各地の自治体や地域で、この部活動改革にどう取り組んでいくのがよいか検討や試行が始まっています。さいたま市においては、教育長が中心となり、国の会議等にも参加しながら、さいたま市における部活動の地域移行の仕組みを検討されています。具体的にどのような形で進められるのかは、まだ公表されていません。

### ウラスポでは……

クラブでは、近年、中学生のスポーツ環境を少しでも良いものに、そして多様なものにしていくと、いくつかの取組みを実施してきました。

- ・部活動へのトップアスリートコーチの派遣
- ・星空スポーツ広場(土日の夜)における中学生の受け入れ
- ・本太中学校部活動へのアスレティックトレーナーの派遣
- ・本太中学校におけるチャレンジクラブの実施 など

これらの取組みは、従来の部活動が継続していることが前提で行っていたものです。このため、これまでの取組みで得た経験・知見も参考としながら、今後、どうやって部活動の地域移行に関わっていくのが良いのか、クラブとしても毎月の理事会で話し合いを重ねています。

ただ、この部活動の地域移行は、クラブだけではなく、周辺小学校の少年団の皆さんや、スポーツや文化活動の指導に関わっている皆さんと一緒に取り組むべきものと受け止めています。これまでも、地域のイベントなどで北浦和小や本太小の少年団の方々と交流を図ってきましたが、今後も話し合いの機会などを設けて、一緒に取り組んでいきたいと考えています。

本件についてご意見やご感想をお持ちの方は、クラブまでメール等お寄せください。(info@urawasc.org)



### もっちりアップ

「もっちりアップ」は、全ての運動部活動で、短時間に効果的なウォーミングアップができるように考えられた運動です。  
「もっちりアップ」は、単なる準備運動ではなく、競技力を高めるために必要なトレーニングそのものになっています。  
技術練習や戦術練習も大切ですが、自分の体を思う通りに正しく動かせるようにならないと、上達は望みません。  
怪我は、短い期間しかない中学校の部活動では大敵ですが、「もっちりアップ」は、肉離れや十字靭帯の損傷などの予備にも高い効果を発揮するプログラムです。  
体を温めるなら、少し走ればいいや...とかではなく、プレイをするのに必要な体幹やバランス能力を総合的に高めるために必要なトレーニングというのが、現在のウォーミングアップの考えです。  
毎回の練習時に行うことで、競技力の向上にもつながります。  
わずか10分程度でできるプログラムです。ただし、いい加減にやっていると意味がありません。  
集中して正しく取り組み続けることで、きっと強くなるし、うまくなります!

ポイントを押さえて正しいフォームで行おう!!

- I ・可動性 4種目
- II ・安定性 4種目
- III ・動作 3種目

## ○本太中武道場とテニスコートの活用について

### ■10月中旬から事業を実施します

第56号でお知らせしたように、今年度、本太中学校の武道場とテニスコートの活用の試行に取組むこととしています。

準備・調整が遅れていましたが、条件がそろってきましたので、まもなく開始したいと考えています。

正式な予定公表が、本号に間に合いませんでしたが、10月中旬にはクラブホームページや、この事業を特集したニュースをつくり、皆様にお知らせしてまいります。参加いただけるように、申込ページを開設していきます。

ぜひ、お楽しみにお待ちください。



### □フードパントリーにご協力を!

昨年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いらっしゃいます。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。

